

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

УДК: 130.2:304.3 (575.1)

ГАДОЕВА ЛОБАР ЭРГАШЕВНА

**ЎЗБЕКИСТОНДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ВА УНИНГ
ЗАМОНАВИЙ ЭТНОМОДЕЛИ: ТАЖРИБАЛАР, МУАММОЛАР,
ЕЧИМЛАР**

09.00.04 - Ижтимоий фалсафа

**Фалсафа фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)
илмий даражасини олиш учун ёзилган
ДИССЕРТАЦИЯ**

Илмий раҳбар: Хусейнова Абира Амоновна,
фалсафа фанлари доктори, профессор

Бухоро – 2021

МУНДАРИЖА

КИРИШ.....	3
I БОБ. СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАДҚИҚ ЭТИШНИНГ ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ ВА ИЖТИМОИЙ-ФАЛСАФИЙ МАСАЛАЛАРИ	
I.1. Соғлом турмуш тарзи илмий-назарий ва ижтимоий-фалсафий тадқиқотлар объекти сифатида.....	11
I.2. Замонавий валеологик таълимотлар ва уларнинг соcioантропологик моҳияти.....	28
Биринчи бобга оид хулосалар.....	41
II БОБ. СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ЭТНОТИББИЙ ВА ЭТНОСОЦИАЛ АСОСЛАРИ	
II.1. Этнотиббий маданият ва соғлом турмуш тарзи: генезисдаги диалектик боғлиқлик.....	44
II.2. Соғлом турмуш тарзининг этносоциал ва антропopsиxологик жиҳатлари.....	63
Иккинчи бобга оид хулосалар.....	76
III БОБ. ЎЗБЕКИСТОНДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ВА УНИНГ ЭТНОМОДЕЛИНИ ЯРАТИШ: ТАЖРИБАЛАР, МУАММОЛАР, ЕЧИМЛАР	
III.1. Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзининг шаклланиш босқичлари ва этнотиббий маданият: тажрибалар таҳлили.....	79
III.2. Соғлом турмуш тарзи ва ижтимоий фаол авлодни тарбиялаш: замонавий этномодел ечимлари.....	95
Учинчи бобга оид хулосалар.....	116
ХУЛОСА.....	118
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	122

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Жаҳон миқёсида сўнгги юз йилда рўй бермаган глобал офат – коронавирус пандемиясини бошидан ўтказётган ҳозирги давр инқирозли ҳолатлар, ижтимоий тенгсизлик, носўғлом турмуш тарзи воқеликка айланганидан далолат бермоқда. Бундай мураккаб шароитда пандемиянинг салбий оқибатларини бартараф этиш, соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, инсоннинг жисмоний, ақлий, руҳий камолотини таъминлаш зарурати тобора ошиб бормоқда. Айниқса, соғлом турмуш тарзининг замонавий этномоделини таснифлаш, инсон саломатлигининг ижтимоий-фалсафий жараёнлар билан боғлиқ хусусиятларини, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, шахслараро муносабатларда соғлом маънавий муҳитни яратиш, унинг фалсафий, маънавий-ахлоқий хусусиятларини очиқ бериш долзарб аҳамият касб этмоқда.

Жаҳон илм-фани ва қатор илмий-тадқиқот институтлари, Бирлашган Миллатлар Ташкилоти, Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти ташаббуси билан дунё аҳолисининг эпидемиологик вазияти, соғлом турмуш тарзининг илмий-методологик негизларини аниқлашга оид тадқиқотлар олиб борилмоқда. Илмий манбаларда келтирилган соғлом турмуш тарзининг этнотиббий маданият, этносоциал макон ва антропopsихологик хусусиятларига оид хулоса ва тавсиялар амалиётга жорий этилмоқда. Шу нуқтаи назардан шахслараро муносабатларда соғлом маънавий муҳитни шакллантиришнинг ҳаётий тажрибалари, турли хавф хатарлардан асраш малакаси, соғлом турмуш тарзининг замонавий этнотиббий ва ижтимоий-фалсафий тамойилларини макон ва замон алоқадорлигида ишлаб чиқиш зарурати ортмоқда.

Мамлакатимизда соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, фуқаролар тиббий маданиятини юксалтириш масалаларига давлат сиёсати даражасида эътибор қаратилиб, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, оила саломатлигини

асраш ва мустаҳкамлаш борасида муайян ишлар олиб борилмоқда. “Шу боис мавжуд имконият ва салоҳиятимиз, пандемия даврида орттирган тажрибамиз ҳамда хориждаги илғор ютуқлардан фойдаланиб, аҳоли саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш борасидаги туб ислохотларимизни янги босқичга кўтаришимиз зарур. Бунда аҳоли, айниқса, ёшларимиз ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб этиш – энг устувор йўналишлардан бири бўлиши лозим”¹. Бу соҳада соғлом турмуш тарзи, унинг замонавий этномоделини яратиш орқали соғлом муҳитни яратиш, мустаҳкам оилани шакллантиришда соғлом турмуш тарзи парадигмасини янгилаш, миллат, халқ ҳаётини барқарорлаштириш соғлом турмуш тарзи функциялари ижтимоий-фалсафий жиҳатларини илмий асослаш муҳим аҳамиятга эга бўлмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сон “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”, 2020 йил 18 февралдаги ПФ-2938-сон “Жамиятда ижтимоий-маънавий муҳитни соғломлаштириш, маҳалла институтини янада қўллаб-қувватлаш ҳамда оила ва хотин-қизлар билан ишлаш тизимини янги даражага олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”, 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сон “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” фармонлари, 2018 йил 27 июндаги ПҚ-3808-сон “Ўзбекистон Республикасида оила институтини мустаҳкамлаш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”, 2018 йил 14 августдаги ПҚ-3907-сон “Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида”, 2021 йил 26 мартдаги ПҚ-5040-сон “Маънавий-маърифий ишлар тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” қарорлари ва Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 29 январдаги 65-сон “Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга

¹Мирзиёев Ш. М. Янги Ўзбекистон стратегияси. – Тошкент: “O‘zbekiston”, 2021. – Б.210.

жалб этиш тўғрисида”, 2020 йил 19 ноябрдаги 735-сон “Аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллигини оширишга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”, 2021 йил 28 апрелдаги 253-сон “Соғлом турмуш тарзи” платформаси фаолиятини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида қарорлари ҳамда соҳага оид бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу диссертация муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги. Тадқиқот республика фан ва технологиялари ривожланишининг I. “Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари” номли устувор йўналишига мувофиқ бажарилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Тадқиқ этилган мавзу доирасида баъзан умумий, баъзан алоҳида ижодкор ёки давр мисолида илмий-назарий тадқиқотлар олиб борилган. Маънавий меросимиз намоёндалари Абу Али ибн Сино, Ал-Киндий, Ар-Розий, Абу Наср Форобий, Абу Райҳон Беруний, Ибн Рушд, Ғаззолий, Фаридуддин Аттор, Алишер Навоий¹ ва бошқа мутафаккирлар соғлом фикр ва соғлом турмуш юритиш масалаларини исломдаги ақоид, эътиқодни сақлаш ва мустаҳкамлаш орқали ёритганлар.

Жаҳон илм-фанида ўз ўрнига эга олимларнинг А. Маслоу, Ф. Ницше, Э. Тайлор, М. Мид, Э. Фромм, Хосе Ортега и Гассет, И. Брехман, Х. Гадамер, С. Брю, А. Дистервег, Б. Лиддел Гард, Р. Макконелл²нинг бу соҳадаги изланишлари эътиборга молик.

¹Абу Бакр ар Рази. Духовная медицина. - Душанбе: Ирфон, 1990. -88 с; Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1 жилд. - Тошкент: Абдулло Қодирий номидаги Халқ мероси нашриёти, 1992. -304 б; Ибн Сина (Авиценна). Избранные философские произведения. - Москва: Наука, 1980. -554 с; Алишер Навоий. Ҳикматли сўзлар. - Тошкент: Ўзбекистон Компартияси МК нашриёти, 1985. -142 б; Ғаззолий З.М. Кимёи саодат (“Дил ҳақиқати”). - Тошкент: Камалак, 1995. -400 б.

²Брехман И.И. Введение в валеологию. - Москва: Высшая школа, 1997. -125 с; Гадамер Х.Г. Истина и метод. Основы философской герменевтики. - Москва: Прогресс, 1988. -704 с; Дистервег А. Избранные педагогические сочинения. - Москва: Гос.уч пед., 1956. -378 с; Лиддел Гард Б. Стратегия непрямы́х действий. -Москва: Эксмо; СПб.: Мидгард, 2008. -512 с; Макконелл К.Р., Брю С.Л. “Экономикс”: принципы,

Мустақил давлатлар ҳамдўстлиги олимларидан В. Толстых, Б. Бабин, И. Бестужев-Лада, Л. Капустин, Г. Глезерман, М. Руткевич, А. Налчаджян, Ж. Фрезер, Л. Ионин, В.Поспеев¹нинг тадқиқотлари диссертация муаммосига оид изланишларни амалга оширишда муҳим аҳамиятга эга.

Мамлакатимизда Н. Мансуров, Т. Қосимов, А. Қодиров, К. Юлдашев, Н. Махмудова, Б. Дўстчанов, Г. Шайхова, И. Жабборов, Т. Махмудов, У. Қорабоев, Ў. Абилов, С. Мамашокиров, З. Қодирова, Г. Туленова, А. Муҳиддинов² каби олимларнинг илмий тадқиқотларида соғлом турмуш тарзи масалаларининг ижтимоий-фалсафий таҳлили амалга оширилган.

Диссертацияни ёзиш жараёнида юқорида номлари келтирилган олимлар, тадқиқотчиларнинг илмий ишларидан унумли фойдаланилган ва “Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзи ва унинг замонавий этномодели: тажрибалар, муаммолар, ечимлар” масалаларига оид жиҳатлар алоҳида тадқиқот иши сифатида тадқиқ этилмаганлиги сабабли монографик тарзда очиб берилган.

проблемы и политика. Т.2. - Москва: Экономика, 1992. -972 с; Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. Москва: Евразия, 1997. – 430 с; Ницше Ф. Избранные произведения в двух томах Т.1; 1990. – 448 с.; Тайлор Э.Б. Первобытная культура.-Москва: Политиздат, 1989. – 573 с; Мид М. Культура и мир детства. - Москва: Гл. Ред. Восточ. лит-ра, 1988. – 429 с; Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. -Москва: Республика, 1994. -447 с; Хосе Ортега и Гассет. Что такое философия? – Москва: Прогресс, 1991. – 588 с.

¹Ануфриев Е.А. Социологический образ жизни. Методологические вопросы. – Москва: Высшая школа, 1980. – 181 с; Капустин Л. Социалистический образ жизни как 4 социально-экономическая категория // Вопросы экономики, 1974, - №12. – С.11-12; Николаев И. Образ жизни как социальная категория // Политическое самообразование, 1974. - № 7. – С.25-36; Бабин Б.А. Общественно- политическая активность в трудовых коллективах как показатель социалитического образа жизни// Проблемы измерения и делирования образа жизни. – Москва, 1978.-С.87-96; Бестужев–Лада И.В. Образ жизни как философская – социологическая категория // Слово лектора, 1975. - №3. – С.56-58; Бестужев–Лада И.В. Методологические проблемы измерения и моделирования образа жизни // Проблемы измерения и моделирования образа жизни. -Москва, 1978.-С.32-33; Глезерман Г.Е. Исторический материализм и развитие социалистического общества. –Москва: Политиздат, 1973. -352 с; Лебедева Н.М. Социальная психология этнических миграций. - Москва: Наука, 1993. – 128 с; Бромлей Ю.В.Этнос и этнография. Москва, 1973. -285 с; Налчаджян А.А. Этническая характеристология. - Ереван, 2001.-540 с; Налчаджян А.А. Этногенез и ассимиляция. - Ереван, 2003. – 256 с; Фрезер Дж.Дж. Золотая ветвь. – Москва: Политиздат, 1983. -703 с; Ионин Л.Г. Социология культуры. Изд. Второе. – Москва: Логос, 1996, -275 с; Поспеев В. Диагностика человека. Книга первая. - Минск: Рек АРТ, 1996, -208 с.

² Мансуров Н.С., Қосумов Т.К.Методологические проблемы узучение социологического образа жизни // Филосовские науки, 1986, - №5, -С.135; Мамашокиров С. Ваҳимами ёки ҳақиқат. -Тошкент: ИҚТИСОД МОЛИЯ, 2012. – 187 б; Қадиров А.А. История медицины Узбекистана. - Ташкент: Изд. Полигр. им. Ибн Сино, 1994, -233 с; Борис Ли. Халқ тиббиёти. - Тошкент: Янги аср авлоди, 2008, -180 с; Махмудова Н.М. Очерки истории развития внутренней медицины в Узбекистане. - Ташкент: Медицина, 1969, - 289 с; Юлдашев К.Ю., Куликов Ю.А. Физиотерапия. - Ташкент: Изд.полигр.объед. Им. Ибн Сино, 1994, - 284 с; Солихўжаев С.С., Дўстчанов Б.А. Умумий гигиена. - Тошкент: Медицина, 2001, -558 с; Шайхова Г.И. Овқатланиш гигиенаси. – Тошкент: Медицина, 2011, - 158 б; Юлдашев К.Ю., Кулиев Ю.А. Физиотерапия. - Ташкент: Изд. полигр. объед. Им. Ибн Сино, 1994, -234 с.

Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган таълим муассасасининг илмий тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация Бухоро давлат университетининг илмий-тадқиқот ишлари режасига мувофиқ “Ёшларда миллий ғоя ва мафкуравий иммунитетни шакллантиришнинг маънавий-маърифий асослари” (2017-2021 йй.) илмий лойиҳа доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзининг ижтимоий-фалсафий хусусиятларини очиб бериш ва унинг замонавий этномоделини яратишга оид тақлиф-тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

соғлом турмуш тарзини фалсафий илмий ва назарий тадқиқотлар объекти сифатида тадқиқ этиш;

замонавий валеологик таълимотлар ва уларнинг социоантропологик моҳиятини очиб бериш;

этнотиббий маданият ва соғлом турмуш тарзи: генезисдаги диалектик боғлиқликни илмий жиҳатдан асослаш;

соғлом турмуш тарзининг этносоциал ва антропopsихологик жиҳатларини ўрганиш билан бирга бугунги кундаги аҳамиятини очиб бериш;

Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзининг шаклланиш босқичлари ва этнотиббий маданиятидаги тажрибаларни тадқиқ этиш;

соғлом турмуш тарзи ва ижтимоий фаол авлодни тарбиялаш: замонавий этномодел ечимларига оид хулосаларни ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида соғлом турмуш тарзига оид илмий-назарий концепциялар танланган.

Тадқиқотнинг предмети Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзи ва унинг замонавий этномоделига оид ижтимоий-фалсафий хусусиятларини аниқлашдан иборат.

Тадқиқотнинг усуллари. Диссертацияда анализ ва синтез, тарихийлик ва мантикийлик, ретроспектив таҳлил, фанлараро дискурс, қиёсий таҳлил, кузатув, контент анализ каби илмий билиш усулларида фойдаланилган.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзи, унинг замонавий этномоделини ижтимоий-антропологик мазмун моҳияти, хусусиятларини таснифлаш орқали соғлом муҳитни ташкил қилишда инсон саломатлигининг руҳият, психосоматик жараёнлар билан боғлиқлиги, диний, маънавий ахлоқий омиллар генезисини назарий ва амалий тажрибалари асослаб берилган;

мустаҳкам оилани шакллантиришда соғлом турмуш тарзини издан чиқарган муаммоларни амалий тажрибалар хусусиятини такомиллаштиришнинг тарихий маданий парадигмасини ривожлантириш, ёшлар ҳамда кексалар ўртасида валеологик, этнотиббий ва замонавий этномодел муаммолари аниқлаштирилган;

жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва унинг этномоделини яратишда баъзи бир салбий оқибатларни олдини олиш барчани бирдамликка чорлаш, бир-бирига меҳрибонлик нуқтаи назаридан соғлом яшаш зарурлигига оид фикр мулоҳазалардан ижтимоий муҳит таъсиридаги деструктив (ўзгарувчанлик) ҳолатини олдини олиш зарурияти мантиқий изчилликда исботланган;

илмий ва тарихий манбаларда келтирилган соғлом турмуш тарзининг этнотиббий маданият, этносоциал макон ва антропopsихологик илмий назарий ғоялар миллат, халқ ҳаётини барқарор қилиш соғлом турмуш тарзининг замонавий этнотиббий функцияларини белгиловчи ҳатти-ҳаракатлар нормалари бўйича илмий-назарий, амалий хулосалар асосланган;

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

“Оила” илмий-амалий тадқиқот маркази томонидан ўтказилган ўқув машғулотлари, никоҳ уйлари ва маҳаллаларда тингловчилар учун ташкил этилган махсус ўқув-тарбиявий курсларнинг маъруза матнларини тайёрлашда диссертация илмий материаллари назарий асос сифатида хизмат қилган;

тадқиқот ишининг соғлом турмуш тарзини шакллантиришга оид амалий таклифларидан нодавлат нотижорат ташкилотлар миллий ассосацияси

томонидан тайёрланган рисоалар, ўқув-услубий қўлланмалар тайёрлашда фойдаланилган;

миллий ва умум инсоний тажрибани таҳлил қилиш асосида Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзи ва унинг замонавий этномодели тажрибалар, муаммолар, ечимлар асосида тадбиқ этишнинг механизмларига доир таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги тадқиқот жараёнида қўлланилган назарий қарашлар, тадқиқот усуллари ва ёндашувлар расмий манбалардан олинганлиги, нашр этилган илмий мақолалар, республика ва халқаро конференцияларда синовдан ўтказилганлиги, тадқиқот иши натижалари юзасидан берилган хулосалар, таклиф ишлаб чиқилганлиги ва тавсияларнинг амалиётда жорий этилгани, олинган натижаларнинг ваколатли ташкилотлар томонидан тасдиқлангани билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзи ва унинг замонавий этномоделига оид тадқиқот натижаларидан келиб чиқиб, фалсафий ва илмий ғоялардан фалсафа, этика, эстетика, маданиятшунослик, этнология, аксиология, социология фанлари буйича ўтказиладиган тадқиқотлар, методологик фанларни ўқитишда, мазкур фанлар буйича маърузалар тайёрлашда фойдаланиш мумкинлиги билан белгиланади.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти шундаки, диссертацияда баён қилинган таклифлардан соғлом турмушни жамиятда тарғиб қилувчи оилаларда, маҳаллаларда, мактабгача таълим муассасалари, мактаблар, олий таълим муассасалари ва аҳоли ўртасида маданий-маърифий тадбирлар ўтказишда, ўқув қўлланмалар ва тарқатма материаллар тайёрлашда, шунингдек олий ва ўрта махсус таълим муассасаларида ижтимоий-гуманитар фанлардан ўтиладиган назарий ва амалий машғулотлар мазмунини такомиллаштиришда фойдаланиш мумкинлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзи ва унинг замонавий этномодели: тажрибалар, муаммолар,

ечимларини ижтимоий-фалсафий таҳлили натижасида олинган илмий янгиликлардан:

Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзи ва унинг замонавий этномоделини ижтимоий-антропологик мазмун моҳияти ва хусусиятларини таснифлаш орқали соғлом муҳитни ташкил қилиш бўйича фикр мулоҳазалардан Республика маънавият ва маърифат марказининг Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 3 октябрдаги ПФ-6099-сон фармонида мувофиқ “Соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш” фармонида белгиланган вазифалар ижросини таъминлаш юзасидан Республика Маънавият ва маърифат марказининг чора-тадбирлар дастурининг VI бўлими ”Ёшларни қўллаб қувватлаш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш ҳамда ижтимоий соҳани ривожлантиришнинг устувор йўналишлари”нинг 169-банди “Камалак юлдузлари”, “Йилнинг энг фаол ёшлар етакчиси”, “Йил сардори”, “Талабалар фестивали”, ”Соғлом турмуш тарзи ривожланган маҳалла” танлови ҳафталиги, “Энг яхши спорт тарғиботчиси” кўрик танлови ва мусобақаларни ташкил этишда фойдаланилган (Республика Маънавият ва маърифат марказининг 2021 йил 16 августдаги 02/08-969-сон маълумотномаси). Натижада, ёшларда соғлом турмуш тарзининг замонавий этномодели ҳақидаги билим ва кўникмаларни шаклланиши ва амалий хулосалар чиқаришга хизмат қилган;

илмий ва тарихий манбаларда келтирилган соғлом турмуш тарзининг этнотиббий маданият, этносоциал асослари ва антропopsихологик илмий фикрларни амалиётда қўлланилиши ва илмий далилларга бой эканлиги мигрант оилаларида шахслараро муносабатларда соғлом маънавий муҳитни шакллантиришда соғлом турмуш тарзининг замонавий этнотиббий функцияларини белгиловчи ҳатти-ҳаракатлар нормалари бўйича илмий-назарий, амалий хулосалар чиқаришга оид таклиф ва тавсияларидан Республика “Истиқболли авлод” ижтимоий ахборот марказининг чора-тадбирлар дастуридаги “Мигрант оилалар ҳам соғлом ҳаёт тарзида яшашга ҳақлими?” номли тадбир сценарисини тайёрлаш ва унинг ижросини

таъминлашда фойдаланилган (Ўзбекистон нодавлат нотижорат ташкилотлари миллий ассоциациясининг 2021 йил 30 июлдаги 04-05/361–20-сон маълумотномаси). Натижада, мигрант оилаларда, шахслараро муносабатларда соғлом маънавий муҳитни шакллантириш, соғлом турмуш тарзининг замонавий этномоделни функцияларини белгиловчи ҳатти-ҳаракатлар нормалари бўйича илмий-назарий, амалий хулосалар чиқаришга хизмат қилган;

Ўзбекистонда мустаҳкам оилани шакллантиришда соғлом турмуш тарзини келтириб чиқарган муаммоларни амалий тажрибалар хусусиятини такомиллаштиришнинг тарихий-маданий парадигмасига оид таклиф ва тавсияларидан Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси ҳузуридаги ННТ ва фуқаролик жамиятининг бошқа институтларини қўллаб-қувватлаш Жамоат фондининг 62-12/133-сонли “Бахтиёр оила – бахтли жамият асоси” (2019-2020 йй.) амалий лойиҳани амалга оширишда фойдаланилган (Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси ҳузуридаги нодавлат нотижорат ташкилотларни ва фуқаролик жамиятининг бошқа институтларини қўллаб-қувватлаш Жамоат фонди маблағларини бошқариш бўйича Парламент комиссиясининг 2021 йил 6 декабрдаги 18/1-645-сон маълумотномаси). Натижада “Обод ва хавфсиз маҳалла” тамойилининг тўлақонли ва самарали жорий этилишига ҳар томонлама кўмаклашишда, оилалар ва маҳаллалардаги ижтимоий-маънавий муҳитни соғломлаштиришга хизмат қилган;

жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва унинг этномоделини яратиш баъзи бир салбий оқибатларни олдини олиш барчани бирдамликка чорлаш, бир-бирига меҳрибонлик нуқтаи назаридан соғлом яшаш зарурлигига оид фикр мулоҳазалардан Бухоро вилоят телерадиокомпаниясининг йиллик режа дастурини шакллантиришда, хусусан, “Ассалом Бухоро”, “Ўзига ўхшайди ўзбек” номли телекўрсатувларни ташкил этишда фойдаланилган (Бухоро вилоят телерадиокомпанияси 2021 йил 30 мартдаги 1/90-сон маълумотномаси).

Натижада телетомошабинларнинг соғлом турмуш тарзи, унинг этномоделига оид зарур билим ва маълумотларни олишига самарали таъсир кўрсатган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Мазкур тадқиқот натижалари 8 та, жумладан, 3 та халқаро ва 5 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 19 та илмий иш, жумладан, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг диссертациялар асосий илмий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрларда 7 та мақола (хусусан, 4та республика ва 3 та хорижий журналларда) чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация кириш, уч боб, олти параграф, хулоса ва фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат. Диссертациянинг умумий ҳажми 136 бетни ташкил этади.

I БОБ. СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАДҚИҚ ЭТИШНИНГ ФАЛСАФИЙ, ИЛМИЙ ВА НАЗАРИЙ МАСАЛАЛАРИ

Мазкур бобда соғлом турмуш тарзини тадқиқ этишнинг илмий-назарий ва ижтимоий-фалсафий масалалари тадқиқ этилиб, унда соғлом турмуш тарзи илмий-назарий ва ижтимоий-фалсафий тадқиқотлар объекти сифатида таҳлил қилинади ҳамда замонавий валеологик таълимотлар ва уларнинг социоантропологик моҳияти очиб берилган. Ижтимоий муҳитда соғлом турмуш тарзи устуворлик қилмас экан, жамиятдаги гиёҳвандлик, ичкиликбозлик, кашандалик, фоҳишабозлик каби иллатларга қарши курашиб бўлмайди. Соғлом турмуш тарзи муаммоларини тадқиқ этишнинг объектив зарурияти бу билан боғлиқ ижтимоий-фалсафий ғоя ва қарашларни қиёсий таҳлил этишни талаб этмоқда.

Ушбу бобда валеология ижтимоий-фалсафий нуқтаи назардан тадқиқ қилинган. Тўпланган назарий ва эмпирик материаллар соғлом турмуш тарзининг генезиси ибтидоий тиббий маданият ва халқ табобатига бориб тақалишини, замонавий йўналишлари эса илмий медицина ва экспериментал тиббиёт билан боғлиқлигини кўрсатади. Замонавий илмий медицина тўла ҳал этолмаган касалликлар, яъни руҳий зўриқишлар натижасида юзага келаётган стресс ва депрессиялар халқ табобати ютуқларидан рационал фойдаланишга ундамоқда. Ушбу муаммоларни ҳал этмай туриб, соғлом турмуш тарзини шакллантириш мушкул экани илмий ҳамжамиятга аён. Шунингдек, ушбу бобда соғлом турмуш тарзининг замонавий моделлари ижтимоий-фалсафий тадқиқ қилинади. Бу моделлар шунчалик ранг-барангки, улар ичида диссертацияда қўйилган муаммога ижтимоий-фалсафий жиҳатдан мос келадиганлари танлаб олинган, уларнинг илмий аҳамияти, соғлом турмуш тарзининг замонавий этномоделини яратишдаги ўрни очиб берилган. Соғлом турмуш тарзининг замонавий этномодели ўзбек халқининг этнотиббий маданияти, халқ табобатида тўплаган тиббий эмпирик тажрибалари кишиларни ёвуз кучлар таъсиридан асрашга қаратилган урф-одатлари, анъаналаридан келиб чиқиб ёндашилган.

I.1. Соғлом турмуш тарзи илмий-назарий ижтимоий-фалсафий тадқиқотлар объекти сифатида

Ижтимоий воқеа ва ҳодисалар кенг қамровли, полифункционал ҳамда динамик характерга эга бўлгани учун уларни илмий тадқиқот мақсадига мувофиқ субстанционал хусусиятлари, ички ва ташқи алоқалари, ўтмишда ва келажакда намоён бўлиши, бошқа воқеа ва ҳодисаларни эргаштириб келишига таъсири каби жиҳатларини ҳеч бўлмаганда ҳаёлий тасаввур ва гипотетик тахмин тарзида олдиндан кўра билиш талаб этилади. Бу мураккаб вазифа эса энг аввало тадқиқот объектини аниқлаш ва унга илк таъриф беришни тақозо этади. Шу нуқтаи назардан биз ушбу бобда “турмуш тарзи” тушунчасининг моҳияти, ички ва ташқи белгилари, социодинамик ва функционал хусусиятлари, бошқа ижтимоий воқеалар билан диалектик алоқаларини тадқиқ қиламиз.

Турмуш тарзи инсон ҳаёти ва инсоният мавжудлигининг, борлигининг асосий кўрсаткичидир. Ҳатто айтиш мумкинки, турмуш тарзи орқалигина инсон бошқа мавжудотлардан фарқ қилади. Шу нуқтаи назардан турмуш тарзи қадимдан кишилик жамияти билан бирга мавжуддир. Бироқ турмуш тарзини ижтимоий ҳодиса ва илмий категория сифатида ўрганиш ўтган асрнинг 60-70 йилларида бошланди. Турмуш тарзини шахс ва ижтимоий муносабатларни, жамият ўртасидаги алоқаларни, диалектик боғлиқликни ифода этувчи ҳодиса сифатида қараш зарурати вужудга келди. Турмуш тарзи энг аввало шахс ҳамда ижтимоий шахс ҳаётини ифодаловчи ижтимоий-фалсафий тушунчадир. Турмуш тарзини ижтимоий-фалсафий категория ва ҳодиса сифатида қараш доимо тадқиқотчилар диққатини ўзига жалб этиб келган. Натижада, турмуш тарзига оид турли илмий-назарий концепциялар ва фаннинг турли соҳалари нуқтаи назаридан ёндашувлар шаклланди.

Турмуш тарзини ижтимоий-сиёсий ҳаёт, шахс фаолияти ва ҳаётининг “етуклик белгиси” кўрсаткичи сифатида қараш мавжуд ёндашувларни бошлаб берди. Кейинчалик ушбу ёндашув меҳнат жамоаларидаги ижтимоий-сиёсий фаолликни ҳам турмуш тарзи сифатида қарашга олиб келди. Бундай

ёндашувга асосланиб, Б. А. Бабин “меҳнат жамоалари аъзоларининг ижтимоий-сиёсий фаоллигида коммунистик ўзини ўзи бошқариш куртаклари мавжуд. Агар рақамлар орқали ифодаланса, улар социалистик турмуш тарзини моделлаштириш учун зарур кўрсаткичлар бўлиши мумкин”¹ - деган хулосага келади. Бу ўринда турмуш тарзини ижтимоий-сиёсий тузум мақсадларига мувофиқ талқин этиш кўзга ташланади. Агар хорижда турмуш тарзини “турмуш даражаси”, “турмуш сифати”, “ҳаёт сифати” каби ижтимоий-фалсафий ва экзистенциал категориялар орқали тадқиқ этишга интилса, ўша собиқ совет иттифоқида турмуш тарзи “социалистик турмуш тарзи” сифатида талқин этилди ва унга ижтимоий-сиёсий урғу берилди. Жумладан И. В. Бестужев-Лада турмуш тарзига социологик ёндашувни кенг миқёсда амалга оширди ва бу борада кўп асарлар чоп эттирди. У ўзининг мавзуга оид мақоласидаёқ турмуш тарзини ўзига хос бўлган инсон ҳаёти, шахси, яшаш муҳити, оиласи, маданий қизиқишлари билан боғлиқ ижтимоий-фалсафий ҳодиса, категория сифатида қараш зарурлигини таъкидлайди². Тўғри, муаллиф турмуш тарзида ижтимоий-сиёсий тузум таъсири борлигини инкор этмайди, шу боисдан социалистик турмуш тарзи капиталистик турмуш тарзидан энг аввало ғоявий, маънавий, маданий йўналтирилгани билан фарқ қилишини кўрсатади. Бироқ, кейинчалик мавзуга оид муаммоларни ва уларнинг чет элларда тадқиқ этилишини кузатиб, бу борада ҳали “етук ва ниҳоясига етган концепция ёки моделлар яратишга эрта”³ - деган хулосага келади. Турмуш тарзига социологик муаммо сифатида ёндашув, чеклангандир. Масалан, социологик ёндашув турмуш тарзига таъсир қилувчи ижтимоий омилларни аниқлаш, илмий асосланган турмуш тарзи моделини яратиш, жамиятни илмий бошқариш учун зарур бўлган турмуш тарзини тўғри башорат қилиш имконини беради⁴ дейилади.

¹Бабин Б.А. Общественно-политическая активность в трудовых коллективах как показатель социалитического образа жизни // Проблемы измерения и делирования образа жизни. -Москва: 1978, -С.84.

²Бестужев –Лада И.В. образ жизни как философская - социологическая категория // Слово лектора, 1975. №3, -С. 14-19.

³ Бестужев – Лада И.В. Методологические проблемы измерения и моделирования образа жизни // Проблемы измерения и моделирования образа жизни. - М.: 1978.-С.4.

⁴ Ибадуллаева Х.Т. Валеология асослари. Т., 2010. –Б. 115

Бундай ёндашувда турмуш тарзининг ижтимоий омилларигина ўрганилиши, унинг моҳияти чеккада қолиши, шунинг учун турмуш тарзи нима учун социологик категория сифатида ўрганилиши зарур деган саволга ҳеч ким қониқарли жавоб берган эмас, турмуш тарзининг мураккаб, кенг камровли ҳодиса эканлиги боис унга тор ёки фақат ўрганилаётган мавзу доирасидан келиб чиқиб ёндашиш ҳам тўғри эмас. Мисол тариқасида турмуш тарзига урф-одатлар, анъаналар, бўш вақтни ўтказиш ёки эҳтиёжлар, уларни қондириш тизими сифатида ёндашишни чекланганлигини қайд этишимиз мумкин.

Турмуш тарзи маълум бир маданий-маиший муҳитда, яшаш учун зарур бўлган анжомлар, нарсалар, вазлар доирасида кечиши уни ижтимоий-иқтисодий категория сифатида қараш заруратини кўрсатади. Шунинг учун “Турмуш тарзининг атрибути ижтимоий-иқтисодий қийматга эга бўлган уй-жой, асбоб-ускуналар, яшаш шарт-шароитларидир ва шунинг учун турмуш тарзи энг аввало ижтимоий-иқтисодий категориядир”, - деган фикрга келади.

Турмуш тарзига ижтимоий-иқтисодий ёндашиш ўзининг объектив асосига эга. Буни мутлақ инкор этиш мумкин эмас, акс ҳолда инсон ҳаётини моддий асосга қурилганини, иқтисодий муносабатларнинг турмуш тарзи шаклланишига таъсирини рад қилган бўламиз. Бироқ, ижтимоий-иқтисодий омиллар турмуш тарзининг ягона асоси эмас. Инсон турмуш кечириш жараёнида шахсий, оилавий, фуқаровий-ҳуқуқий, маънавий-руҳий, маданий, ҳатто ҳалқаро алоқаларга ҳам дуч келадики, ушбу омиллар реал ижтимоий борлиқ, ҳаётини муаммолар ва бошқа ранг-баранг субъектив таъсирларни ҳам ҳисобга олишни тақозо этади.

Турмуш тарзини инсон ҳаёти ва фаолияти билан боғлаб қараш илмий адабиётларда кенг тарқалган. Г.Е.Глезерман, А.П.Бутенко, Б.А.Грушин, Ю.К.Плетников, М.Н.Руткевич, Я.Щеланьский тақиқотларида концептуал нуқтаи назардан турмуш тарзи инсон вақти, маданий муҳит, оилавий муносабатлар, турар-жой инфраструктураси, информацион алоқалар тизими билан боғлаб қаралади. Г.Л.Глезерман фикрига кўра, турмуш тарзи

жамиятнинг, халқлар ва синфларнинг, ижтимоий гуруҳ ва индивидларнинг маълум бир ижтимоий -иқтисодий муносабатлар таъсирида шаклланган ҳаёт тарзи ва ҳаёт фаолиятига оид энг муҳим белгиларини ифода этади¹.

“Соғлом турмуш тарзи” тушунчаси XX асрда илм-фанга киритилган бўлса-да, унинг генезиси жуда қадимга, онгли мавжудод яъни, одамнинг пайдо бўлишига бориб тақалади. Антропогенез ва саломатлик уйғун келадиган, аммо косубстанционал воқеликлардир. Шунинг учун “соғлом турмуш тарзи” категорияси саломатлик ва саломатликни тиклашга қаратилган тиббий маданият, жисмоний машқлар, овқатланиш тартиби қабила билан уйғун қаралиши керак. Замонавий илмий талқинларга кўра, “соғлом турмуш тарзи” тушунчаси кенг маънога эга бўлиб, у жисмоний фаоллик, зарарли одатлар, яъни гиёҳвандлик, тамаки (носвой) чекиш, спиртли ичимликларнинг истеъмолига қарши кураш ва рационал овқатланиш каби тадбирларни ўз ичига қамраб олади². Бундан ташқари, соғлом турмуш тарзи, саломатлик, инсон кайфияти, руҳияти билан ҳам боғлиқ феномендир. Мазкур алоқадорликни ҳисобга олгандагина “соғлом турмуш тарзи” категориясининг ижтимоий воқелик эканини тўлароқ англаймиз. Соғлом турмуш тарзига оид илмий ва назарий фалсафий қарашларни қуйидаги йўналишларда таҳлил қилиш мумкин:

Тарихий (антропогенез, этнология, этнография); Маданиятшунослик (табу, анъаналар, семиотика); Тиббиётшунослик (халқ табobati, санитария гигиена ва физиотерапия, расмий илмий медицина); Диетология (рационал овқатланиш, парҳез, очлик); Жисмоний тарбия (бадантарбия машқлари, спорт, саёҳат, туризм); Экологик тарбия; Психология (руҳият); Фалсафа ва Социология.

1) Тарихий (антропогенез, этнология, этнография) фанлар, айниқса палеонтология, археология мавзуимиз учун кўп манбалар беради. Мазкур манбалар антропогенезда одамнинг табиат, ён атроф ва ҳайвонот олами

¹ Глезерман Г.Е. Исторический материализм и развитие социалистического общества. -Москва: Политиздат, 1973. - С 282-283.

² Каримов Ш.И. Соғлом овқатланиш саломатлик мезони. - Тошкент: Ўзбекистон, 2015. –Б. 10.

билан алоқаларини тасдиқловчи кўп далиллар келтиради. Баъзи олимларнинг таъкидлашича, инсондаги соғломлаштириш инстинкти, ўзини ўзи даволаши ҳайвонот олампидан ўтган¹. Полеонтологик ва археологик топилмалар ҳайвонларнинг ўзини ўзи, ҳатто бир-бирини даволашига оид қизиқарли мисолларни келтиради. Масалан, Туроб табибнинг келтиришича, арилар талаган илон тезда ариқ бўйига тушиб, қандайдир гиёҳлар билан озиқланиб, шу тарзда арилар захридан ва шишдан халос бўлган. Бу гиёҳ эрман (афсантин) экан. Ибн Сино ушбу гиёҳнинг оғриқ қолдирадиган ва аллергияни даволайдиган хусусиятга эга эканини келтиради. Ўрта асрда яшаган табиб Ҳаким Кирмоний ҳам афсантиннинг давобахш хислатларини қайд этади².

“Айрим маймунлар даволашнинг ўта примитив бўлса-да, усулларини билишган. Масалан, улар туғилган наслнинг киндигини кесишни (тиши билан албатта), танасига кирган тиканакни суғуриб олишни, оқаётган қонни тўхтатиш усулларини билишган. Ҳайвонларга, маймунларга хос бўлган бу усуллар антропогенез жараёнида одамлар ўзлаштирган, деган фикрни асослаш қийин”³. Тарихий манбалар саломатликни асраш технологиясининг пайдо бўлишини илк ибтидоий давр матриархат босқичида вужудга келганини тасдиқлайди. Аёл нафақат ўчоқ, уй кўрикчиси, шунингдек, илк врач, илк табиб, илк даволовчи ҳам эди.

Ибтидоий давр одамлари саломатликни асрашнинг у ёки бу усулларини онгли тарзда ишлатган бўлсалар-да, бу ҳали уларнинг инсон ҳаёти, тириклиги, насл қолдириши ва айнан ибтидоий медицинага боғлиқлигини англаб етганини билдирмайди. Ибтидоий даволаш оғриқни енгиллаштириш, у ёки бу ҳаракатни бажаришга кўмаклашишдангина иборат эди. Марказий Осиё халқлари тарихий ҳикояларида Анахита (Ардвисура Анахита), яъни Биби Мушкул Кушод афсонавий аёли, кишиларни турли зарарли нарсалардан, хасталиклардан халос қилувчи соғ-саломатлик

¹Қадилов А.А. “История медицины Узбекистана”. Ташкент: Изд. Полигр. им. Ибн Сино, 1994. - С. 12.

²Қадилов А.А. “История медицины Узбекистана”. Ташкент: Изд. Полигр. им. Ибн Сино, 1994. - С. 10.

³Қадилов А.А. “История медицины Узбекистана”. Ташкент: Изд. Полигр. им. Ибн Сино, 1994. -С. 13.

химоячиси образи сақланиб қолган. Ҳатто, уни Баҳоуддин Нақшбанднинг аммаси деб аташади¹.

Этнологияда халқ сиҳат-саломатлиги масалалари асосан халқ табобати халқнинг ўзини ўзи тиббий ва табиий воситалар билан даволаш усуллари сифатида қайд этилади. Шу билан бирга, ҳар бир халқ шундай даволаш анъаналарига эга бўлганки, уларда нафақат этногенез таъсири, шунингдек, этнопсиходиагностика ва даволаш тажрибалари мужассамдир. Айниқса, этнографик манбалар, мисоллар халқ табобати ва даволаш тажрибалари этномаданиятдан ва этнопсихологиядан чуқур жой олганини кўрсатади². Бу борадаги изланишлар, замонавий этнологик концепциялар ва хулосалар, йиғилган этнографик материаллар халқлар саломатлик масалаларига ҳеч қачон бепарво бўлмаганлигини, даволаш тажрибалари табиий жўғрофий муҳит билан уйғун келишини кўрсатади. Қийин табиий жўғрофий муҳит яшашни, умр кўришни мураккаблаштирган, саломатлик мудом хавф-хатарга тўла муҳитга мослашиш, элатлардан алоҳида мослашиш механизмларини кашф этишни талаб қилган. Ассимиляция ва этногенез уйғун ҳолда, бири-бирига боғлиқ тарзда ҳаёт тарзига таъсир этган.

Марказий Осиё халқларига оид этнографик ва археологик манбалар кўрсатадики, ўлкамизда яшаган илк одамларда саломатликни асраш, турли хасталиклардан халос бўлиш ва уни даволаш борасидаги тажрибалари ошиб борган ҳамда даволашда фойдаланадиган гиёҳлар сони ҳам сезиларли даражада ортган. Оғриқни қолдирувчи, наркотик таъсир этувчи, баъзи ички ҳазм жараёнларини сусайтирувчи ёки кучайтирувчи, кишига қувват берувчи, уни тез оёққа турғизувчи профилактик воситаларни кашф этишган. Айнан ибтидоий даврда гиёҳлардан фойдаланиш тажрибаси шаклланди, инсон саломатлигини асраш тажрибаси ортди, энг муҳими табиий воситаларга қандай мурожаат этишни ўрганилди. Бу бир томондан, антропогенез ривожланиши талабларига тўла мувофиқ эди, иккинчи томондан, табиий

¹Валянская О.П. Женщина в мифах и легендах Ташкент:Гл.ред.энциклопедий, 1992. -С.57.

²Лебедева Н.М. Социальная психология этнических миграций. Москва: Наука, 1993; Бромлей Ю.В.Этнос и этнография. Москва: 1993; Вебер М. Образ общества. Москва: Прогресс, 1994; Налчаджян А.А. Этническая характерология. Ереван, 2001.

муҳит билан, табиий оламнинг бир бўлиб яшашига интилиш бўлиб, бу тажриба келгуси тарихий-маданий тараққиёт йўлини белгилаб берди. Ушбу уйғунликка зид ҳар қандай ҳаракат одам организмида салбий из қолдириб, уни нафақат ўзига, шунингдек, табиий оламга ҳам ёв қилиб қўйди. XX асрда юзага келган экологик инқирозлар, турли касалликлар, даволаш ва соғлиқни сақлаш индустриясининг юксалиб бораётганига қарамай янги-янги касалликларнинг пайдо бўлаётгани ҳам ана шу уйғунликнинг бузилиши натижасидир.

2) Маданиятшунослик (табу, анъаналар, семиотика) саломатликни асрашни, соғлом турмуш тарзи билвосита тадқиқ этади. Унинг аслида тадқиқот объекти моддий ва маънавий бойликлар, артефактлар, семиотика, анъаналар, ҳаёт тарзи ҳисобланади. У саломатлик феноменини, соғлом турмуш тарзини ана шу объектлари орқали ўрганади.

“Табу” ибтидоий ҳаёт тарзи кашфиётидир. Ибтидоий ҳаёт тарзи босқичини деярли барча халқлар босиб ўтганидек, табу ҳам улар ҳаёт тарзига хос услуб эди. Айнан табу кишиларга нима яхши-ю нима ёмон, нима организм учун зарур, нима зарарли, қандай яшаш керагу, қандай яшаш мумкин эмаслигини ўргатди. Машҳур этнограф ва маданиятшунос олим Ж.Ж.Фрезернинг келтиришича, кўпгина этносларда ёт юртлардан келган кишига ишонмай, уни ёмонлик ёки саломатликка бирор зарарли нарса тарқатувчи деб қараш одати бор бўлган¹. Масалан, ҳинду апалайлар ўзга юртдан келган кишини ўз танасига заҳарли чумолиларни қўйишга мажбур қилишган, бу чумолилар чакқанда киши териси шишиб, кўкариб қолган. Ява оролида яшовчи қабилалар эса ревматизм ва подаградан халос бўлиш учун оёқ остига ва бармоқлар орасига аччиқ испан гармдорисини суриш керак, - деб ҳисоблашади. Ташқи нотаниш киши қабилага ёмонлик олиб келди, унинг салбий таъсиридан халос бўлиш даркор, - деган табу ҳар бир этносда ҳар хилдир. Сеҳргарлар, шаманлар хасталикка чалинган қабиладошларининг руҳини тозалашга интилганлар, гоҳо олов ёқиб касаллик тарқатувчи

¹ Фрезер Дж.Дж. Золотая ветвь. Политиздат. Москва; 1983. -С.190-192.

кучларни хайдаганлар. Ж.Ж.Фрезер темирга, конга, сўзга, чилгак ва боғловга, тошга ҳам табулар бўлганини келтиради. Унинг ёзишича, табу ўзига хос электроизолятор вазифасини ўтаб кишиларни зарарли нарсалардан ҳимоя қилган¹.

Семиотика ёки символлар ҳақидаги тасаввурлар, қараш ижтимоий фалсафий фанлар тадқиқ этадиган асосий тадқиқот объектлари ва мавзуларидан биридир. Қизил рангдаги крест саломатлик ёки соғлиқни сақлаш билан боғлиқ символдир, илоннинг идишга заққумини қуйиши тасвири дорихонани, шифохонани англатади. Ён атрофимиздаги символлар маъноси тиббий маданиятга эга ҳар бир кишига тушунарлидир. Ҳатто миф, илм-фан, сўз, борингки инсон фаолиятининг барчаси семиотик хусусиятга эга бўлиб, айнан уларда этник идентификация намоён бўлади. Маданиятшунослик мавжуд табиий борлиқ ва инсон қўли билан яратилган сунъий борлиқ ўртасидаги муаммоларга диққатини қаратади. Қандай қилганда инсон томонидан яратиладиган моддий бойликлар, артефактлар мавжуд борлиқни янада гўзал, олийжаноб ва инсоний қилади, деган саволга жавоб изланади. Соғлом турмуш тарзи ушбу мақсадга мувофиқ келади, чунки унинг пировард мақсади инсонга хуш келадиган муҳитни, яшаш шароитини яратиш, узоқ ва бахтли умр кўришига кўмаклашишдир. Соғлом турмуш тарзи ана шундай артефактлардан бири ва уни шакллантириш маданиятли жамиятнинг вазифасидир. Жисмонан ва руҳан соғ жамиятни, кишилар бирлигини шакллантириш мудом гуманистик қарашлар орзуси бўлиб келган. Тўғри, бу орзуни тасаввур этиш ва рўёбга чиқариш технологияси Шарқда бошқача, Ғарбда бошқачадир. Агар Шарқ инсон руҳияти ва камолотига эътибор қаратса, Ғарб ташқи дунёни, ижтимоий борлиқни такомиллаштиришга куч сарфлайди. Мазкур фарқни, тафовутларни этнотиббий маданиятда яққол кўриш мумкин. Бироқ уларнинг иккаласи ҳам инсон ҳаётини гўзаллаштиришни, унинг умрини янада узайтиришни,

¹Фрезер Дж.Дж. Золотая ветвь. Политиздат. Москва; 1983. -С.216-219.

ижтимоий муносабатларнинг фаол субъектлари бўлишини истайди. Бу ўринда соғлом турмуш тарзининг умуминсоний характери кўзга ташланади.

Соғлом турмуш тарзи моддий турмуш тарзини, ҳам ҳаёт фалсафасини, ушбу фалсафага тааллуқли бўлган қарашлар, тасаввурларни ўз ичига олади. Маданиятшунослик учун уларнинг ҳар иккаласи ҳам муҳимдир. Агар у моддий турмуш тарзини ўрганишга диққатини қаратса, аввало ундаги артефактларнинг инсон ҳаётига, ҳаёт фалсафасига ва ижодга муносабатларини ўрганади.

3) Тиббиётшунослик (халқ табobati, санитария ва гигиена, физиотерапия, расмий илмий медицина) соғлом турмуш тарзини шакллантиришда ядро қисми ташкил этади ва бугун соғлиқни тиклаш билан боғлиқ бирор муаммони тиббий хизматларсиз ҳал этиш қийин. Соғлом турмуш тарзига оид илмий концепцияларнинг барчаси тиббиётшунослик тавсияларига таянади ва улардан келиб чиқади. Шунинг учун соғлом турмуш тарзини ўрганишга бағишланган тадқиқотларда тиббиётшунослик ишлаб чиққан назарий ғоялар ва тавсияларга таянилади. Аммо соғлом турмуш тарзи нафақат тиббиёт, балки ижтимоий фалсафанинг ҳам объектидир. Тиббиётшунослик чиқарган илмий хулосалар соғлом турмуш тарзини шакллантириш концепциясини яратишда асосий таянч ҳисобланади. Ижтимоий фалсафа учун эса инсон ва жамият ўртасидаги муносабатларни бутун универсум нуқтаи назаридан рационал ташкил этиш, ижтимоий тараққиёт мақсади билан бирга барча қисмлар ҳатти-ҳаракатларини мувофиқлаштириш, энг муҳими соғломлаштириш усуллари, институтлари фаолиятини ва унинг стратегик йўналишларини инсонга, ундаги креатив кучларини ривожлантиришга йўналтириш моделларини яратиш муҳимдир. Бундай стратегик йўналиш ва мақсадни жамият, социум ва ижтимоий тараққиётнинг умумий масалаларини тадқиқ этувчи ижтимоий-фалсафий билимлар белгилаб беради.

Ибн Сино тиббиётни одам гавдасининг соғлиги ва касаллигини ўрганувчи фандир, - деган эди. Унинг ёзишича, “ҳар бир нарсани билиш, у

нарсанинг сабаблари бўлса, шу сабабларни билиш орқали ҳосил бўлади ва тугалланади. Шунинг учун тиббиётда соғлик ва касалликнинг сабабларини билиш керак бўлади. Соғлик ва касаллик сабаблари гоҳо очик, гоҳо махфий бўлиб, унга ҳис билан эмас, балки белгиларга асосланиб фикр юритиш билан эришилади. Шунингдек, тиббиётда соғлик ва касалликда юз берадиган ҳодисаларни ҳам билиш керак бўлади”. Алломанинг ушбу илмий методологик аҳамиятга эга фикри ҳозир ҳам ўз аҳамиятини йўқотмаган ва соғломлаштириш функциясини бажарувчи тиббиётшунослик сабаб ва таъсирларни аниқлаш усулига таянади.

Тиббиётшунослик узок ривожланиш босқичларини босиб ўтган, у жонли мавжудотга хос бўлган ўзини ўзи асраш инстинктига асосланган ибтидоий даволанишдан то тиббий, илмий экспериментларга асосланган, одам организми ва ҳаёт тарзида синаб кўрилган, профилактика тажрибалари керакли самара бераётган махсус индустрияга, комплексга айланди. Бугун соғлиқни сақлаш ва соғломлаштириш комплекси моҳиятан соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган бўлса-да, уларнинг ҳар бири ўзича, ўзининг имманент методикаси ва профилактикасига мувофиқ ҳаракат қилади. Масалан, физиотерапия тиббий воситалар сув, ҳаво, ёруғлик, иссиқлик, балчиқ, массаж, магнитлар, минераллар, чиниқтириш машқлари, жисмоний ҳаракатлар орқали профилактика ва даволаш усуллари дир. Ушбу табиий омилларнинг инсон саломатлигига ижобий таъсири ҳақида назариялар, хусусий тажрибаларга асосланган методикалар яратилган, уларда илгари суриладиган бош ғоя шундаки, инсон табиий олам қўйнидагина соғ-саломат яшаши, инсоннинг шахсий истаклари эмас, балки табиатга буйсунадиган умумий қонунларга мувофиқ ҳаёт кечириши тасдиқланган. Масалан, дунёнинг яратилиши ва инсон организмнинг соғ-саломат ривожланиши қабул қилинадиган ва табиатда тарқаладиган энергияга боғлиқ дир. Материя, энергия ва ҳаракат барча нарсалар, борлиқнинг асосини ташкил этади. Одам организми табиатдаги энергияларни синтезлаштирган тарзда қабул қилади, унга табиатдаги ҳар бир нарса, ноз-неъмат, озиқ-овқат

ва об-ҳаво энергия ташувчи куч сифатида таъсир этади¹. Одам организми галактика ва метagalактикада тараладиган энергияга турлича муносабат билдиради, айрим энергияларни қабул қилади, айрим энергиялар унинг соғлигига зарарли. Куёшда содир бўладиган кучли портлашлар жараёнида тарқаладиган энергия, нур одам организмига салбий таъсир қилади, бундай пайтларда юраги заиф кишилар азоб чекади. Баъзи кишилар эса кучли совуққа чидамсиз, кучли қор ёки ёмғир уларнинг фикрлашига, саломатлигига салбий таъсир кўрсатади, энергиянинг салбий таъсири туфайли миёда қон айланиши бузилади, ишчанлик, фаоллик коэффициенти камаяди. Энергия билан соғлом турмуш тарзи ўртасидаги диалектик боғлиқлик тиббиётшуносликда турли назарияларни, концепцияларни келтириб чиқарган, уларнинг генезиси Гиппократ ва Гален даврига, ҳатто даосизм, инь ва янь концепцияларига бориб тақалади². Замонавий илмий тиббий ва соғлом турмуш тарзига оид қарашлардан келиб чиқсак, саломатлик инсоннинг ўз табиатига, турмуш тарзига, фаол ҳаётига муносабатидир, - деган хулосага келамиз. Айнан шунинг учун ҳам “ҳозирги даврда соғлом турмуш тарзини белгиловчи бир қатор тамойиллар яратилган”³. Бундай тамойилларга қуйидагиларни киритиш мумкин:

- 1) Саломатликка тўғри масъулиятли муносабатда бўлиш;
- 2) Саломатликка фаол муносабатда бўлиш;
- 3) Турли ҳаётий амалларни (меҳнат қилиш, дам олиш, овқатланиш ва бошқалар) рационал бажара олиш;

- 4) Саломатликка позитив ёндашув концепциясига амал қилиш;

Ўзини ўзи даволаш, руҳий диетологик, физиотерапевтик ва профилактик тажрибаларнинг ошиши, ранг-баранглашуви билан соғлом турмуш тарзига, саломатликни таъминлашга оид назариялар, методикалар шунчалик кўпайиб кетганки, уларнинг қайси бири организмга ижобий, конструктив, соғломлаштирувчи таъсир кўрсатишини аниқлаш

¹Поспеев В.Диагностика человека. Книга первая. Минск: Рек АРТ, 1996. -С.87-88.

² Ситин Г.Н. Животворящая сила.Помоги себе сам.Новосибрск: Вен Мер, 1994.С.247-248.

³ Мухиддинов А.А. Тиббий маданият фалсафаси. Тошкент; Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашр., 2009.128 б.

кийин.Тиббиётшунослик эса уларни танқидий таҳлил этиш, улардаги рационал методларни ўзлаштириш ва аҳолига тавсия қилишни иккинчи даражали вазифа деб билади. Айниқса биоэнергетик таъсирни асосий даволаш усули сифатида тарғиб этаётган ва ундан фойдаланаётган ҳаваскор врачлар кўпайиб бормокда. Шунинг учун ҳам кишиларда, аҳолида соғлом турмуш тарзини илмий тиббий асосда ташкил этиш кўникмасини шакллантириш долзарб масалага айланиб қолган.

4) Диетология рационал овқатланиш усуллари, қоидаларини ўрганадиган илм-фан соҳаси ҳисобланади. Мутахассисларнинг таъкидлашича, “истеъмол қилинадиган таомлар организм тикланишини даражада оқсиллар, ёғлар, углевод (карбосув)лар, витаминлар, макро ва микро элементлар, ўсимлик толалари сақласа ҳам озиқ-овқатлар ва уларнинг таркиби, миқдори ошқозон ичак тизими ферментлари фаоллиги билан мос келса рационал овқатланиш деб аталади”¹. Ибн Сино фикрича, соғлиқни сақлашда рационал ҳатти-ҳаракатларга таянишга оид етти нарсани мўътадил қилиш зарур: “Мижозни мўътадил қилиш, ейиладиган ва ичиладиган нарсаларни танлаш, гавдани чиқиндидан тозалаш, тўғри тузилишни сақлаш, бурунга тортиладиган ҳавони етарли ва яхши қилиш, кийимли нарсаларни яхшилаш, жисмоний ва руҳий ҳаракатларни мўътадил қилиш. Шу ҳаракатлар жумласига маълум даражада уйқу ва уйғоқлик ҳам киради”².

Рационал овқатланиш тартибларини ўрганадиган диетология соғлом турмуш тарзини:

- организм томонидан қабул қилинадиган ёки сарфланадиган энергияни ҳисоблаш, у ёки бу таомнинг таркибий қисми қанча қувватга эга эканини билиш;
- мувозанатлаштирилган овқатланиш;
- овқатланиш тартибини мувофиқлаштириш орқали тадқиқ этади ³.

¹Каримов Ш.И. “Соғлом овқатланиш саломатлик мезони”. Тошкент: Ўзбекистон, 2015. –Б. 10-15.

²Ўзбекистонда прогрессив ижтимоий фалсафий фикрлар тарихига доир материаллар. Т.:1959. –Б. 115.

³ Ўзбекистонда прогрессив ижтимоий фалсафий фикрлар тарихига доир материаллар. Т.:1959. –Б.13-14.

Кунда 4 маротаба овқатланишнинг 25 % биринчи нонуштага, 15% иккинчи нонуштага 35% тушликка, 25% эса кечки овқатланишга тўғри келиши даркор. Мазкур тартибнинг бузилиши юрак қон томир касалликларини келтириб чиқаради, организмнинг нормал ишлашига халақит берадиган семиришни юзага келтиради. Манбаларга кўра, ер куррасининг 25%, 40 ёшдан кейин эса 50-60% аҳолида семириш кузатилади. Соғлом турмуш тарзи шакллантириладиган ёшларда ҳам семириш кузатилаётгани ташвишли ҳол, албатта. АҚШда 35%, Европада 20%дан ортиқ ёшлар ортиқча вазнга эга. Агар зарур чора тадбирлар кўрилмаса, 2025 йилга бориб семизликка чалинганлар сони икки баробарга кўпайиши мумкин. “Ҳар бир инсон соғлом турмуш тарзи ва рационал овқатланиш тамойилларига амал қилган ҳолда қатор оғир касалликларнинг олдини олиши мумкин. Ҳақиқатдан ҳам, Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотларга кўра, инсон саломатлиги ва узоқ умр кўриши 19% ҳолларда тиббиётга, 20% ҳолларда унинг наслига, 20% ҳолларда ташқи таъсирларга (экологик, иқтисодий ва бошқалар), 50% ҳолларда эса унинг ҳаёт тарзи ва одатларига (жисмоний фаоллик, чекиш, спиртли ичимликлар ичиш, ортиқча тана вазни ва бошқалар), шу жумладан, овқатланиш тартибига боғлиқ”¹. Кўриниб турибдики, рационал овқатланишга асосланган соғлом турмуш тарзи билан касалликларни олдини олиш, ортиқча вазндан сақланиш ўртасида бевосита боғлиқлик мавжуд. Диетология тавсиялари фақат овқатланиш жараёнини тартибга солиш эмас, у пировард натижада инсоннинг бардам, тетик, соғ ва ижтимоий фаол яшашига ёрдам берувчи натижаларга элтишдир. Замонавий диетология Ибн Синонинг “Ким кўп овқат еса, уни овқат ейди” деган ҳикматли сўзни ўзига шиор қилиб олган. Бугун диетология рационал овқатланишнинг кўплаб моделларини, қоидаларини яратган, уларда асосий эътибор озиқ-овқатларни танлаш ва организмнинг уларни ҳазм қилиш технологиясини яратишга қаратилган. Уларда соғлом турмуш тарзи рационал овқатланиш орқали шакллантириладиган, шахснинг ўз организмни ўзи

¹Ўзбекистонда прогрессив ижтимоий фалсафий фикрлар тарихига доир материаллар. Т.: 1959. –Б. 15-16.

идора этиш, унинг талабларига кулоқ тутиш ва очлик орқали ўзини ўзи даволаш натижаси сифатида талқин этилади. Бироқ соғлом турмуш тарзи фақат соғломлаштириш ёки рационал овқатланиш эмас, унинг кўп омилли воқелик экани унга нафақат саломатлик жараёни, шунингдек, иқтисодий, ижтимоий, жисмоний, руҳий таъсирлар синтези орқали қарашга ундайди. Диетология эса ушбу ранг-баранг омиллардан бири, холос.

5. Жисмоний бадантарбия (физкультура, спорт машқлари, саёҳат туризм) организмнинг ташқи таъсирларга чидамли, ташқи кўринишдан чиройли, гўзал ривожланиши, ички иммунитетни шакллантирувчи омил ҳисобланади. Инсон организми маълум бир жисмоний машқлар ва жисмоний юкларни бартараф этиб, шу жараёнда чиниқиб, ён атрофдаги тўсиқлар билан олишиб, курашиб ривожланади, бундай тўсиқлар уни бақувват қилади. Платоннинг “Критон” асарида Сукротнинг гимнастика машқлари ҳақидаги фикрлари келтирилади. Сукротнинг айтишича, киши ейиш, ичишга қандай ўрганган бўлса, “ўз баданини машқ қилдиришга ҳам шундай ўрганиши зарур”. У гимнастикани “гўзал иш” деб атайди¹. Гимнастика машқлари ўзи ўзича гўзал бўлмайди, у инсон тана ривожланишига ижобий таъсир этиб, унда эгилувчанлик, чаққонлик, гармонияни шакллантириб, гўзал нарсага айланади.

Инсонни махсус жисмоний машқлар орқали тарбиялашни илмий асослаган ва бу борада дидактик методни ишлаб чиққан, уни таълим тарбия тизимига олиб кирган А.Дистервег (1790-1866 йй.) фикрича, инсон ақлий ва жисмоний машқлар уйғунлиги орқали шаклланади. Ақлий машқлар қанчалик зарур бўлмасин, жисмоний машқлар ҳам шунчалик муҳимдир. Ушбу машқларни у “ихтиёрий ҳаракат”, - деб атайди. “Ихтиёрий ҳаракат” инсон ҳаётининг биринчи босқичи (тахминан ўн тўрт ёшгача)да жисмоний фаолият сифатида намоён бўлади. Бола эркин ўйнашни истайди, ўғил бола шўх ҳаракатлар қилади, шундай бўлмоғи ҳам керак. Буни ўн тўрт ёшдан кейин ҳам тўхтатмаслик зарур, аммо у бу даврга келиб шу даражада етказилиши

¹Платон Сорание сочинений. Москва: Мисль 1990. -С.102.

даркорки, шунгача ривожлантирилган маънавий ихтиёр бўлсин¹. Жисмоний машқлар танага роҳат, хузур, тўсикларни бартараф этишдан қониқиш, руҳда оптимизм уйғотади. Шунинг учун А.Дистервег жисмоний ва ақлий машқларни таълим тарбияда уйғун олиб бориш методикасини ишлаб чиқади². Бу методика ҳамма нарса, бутун ҳаёт маълум бир қонуниятларга қурилган, таълим-тарбия ушбу қонуниятларни англаш ва уларга мувофиқ ташкиллаштириш тамойилларига қурилгани учун жисмоний машқлар ақлий ривожланишга хизмат қилади.

б) Экологиянинг илм-фан соҳаси сифатида шаклланиши ва таълим-тарбия тизимидан жой олиши натижасида инсон ҳаёти, унинг соғлиги, табиий олам билан муносабатлари кенг тадқиқ этила бошланди. “Умумий экология”, “Инсон экологияси” каби фанларнинг юзага келиши бизнинг экология ҳақидаги тасаввурларимизни мутлақ ўзгартириб юбориб, соғлом экомухит, соғлом турмуш тарзи, саломатлик ва соғлом авлодни шакллантириш масалалари кун тартибига чиқди. Зеро “Ҳозирги дунёнинг глобал экологик манзараси ҳақидаги қарашларда пессимистик алармистик, фаталистик қарашлар устуворлашиб бораётган бўлса ҳам ваҳимага берилиб, таҳликага, саросимага тушмасдан вазиятдан чиқиш даркор”³. Бунда:

- тикланмайдиган табиий ресурсларнинг камайиб ва йўқолиб кетиши олдини олишдаги техник-технологик, ташкилий соҳадаги ишларни кучайтириш;

- табиий муҳитнинг жаҳон миқёсида ифлосланиб, биосфера экологик мувозанатига таъсир қилувчи антропоген омилнинг ролини ошириш чора-тадбирларини кўриш;

- экологик фаолликнинг ижтимоий, иқтисодий, сиёсий вазиятлар билан детерминлашиш ҳолатини аниқлаш ва амалий ечимларини топишга доир оптимистик таълимотлари ҳам мустаҳкам мавқега эга бўлиб бормоқда. Кенг ижтимоий- фалсафий нуқтаи назардан белгилаб берилган ушбу муаммолар

¹Дистервег А. Избранные педагогические сочинения. Москва: Гос, уч пед. Изд., 1956. С. 139.

² Дистервег А. Избранные педагогические сочинения. Москва: Гос, уч пед. Изд., 1956. С. 270-271

³ Мамашокиров С. Ваҳимами ёки ҳақиқат. Иқтисод Молия, Тошкент, 2012.-Б.215

экологик муҳитни, саломатликни таъминлашга қаратилгандир. “Табиат ифлосланиши, унинг бойликларидан фойдаланишда рўй бераётган шафқатсизлик фактларига, инсоннинг хўжалик ва моддий ишлаб чиқариш эҳтиёжлари ўсиши эмас, балки биосфера, экологик мувозанат қонунларини билмаслиги, саводсизлиги ҳамда маданиятсизлиги асосий сабаб бўлмоқда”¹. Бу омиллар соғлом турмуш тарзини шакллантиришда ҳам муҳим ўрин тутadi, айнан улар экологик тоза муҳит ва экологик тоза озиқ-овқатлар ҳақида илмий тасаввурларни шакллантиради. Бу тасаввурларсиз соғлом турмуш тарзини шакллаштириш ва аҳоли саломатлигини таъминлаш мумкин эмас.

7) Психология (руҳият) тўплаган илмий экспериментал натижалар чиқарган хулосалар, соғлом турмуш тарзини фақат моддий борлиқ, ташқи муҳит, иқтисодий омиллар маҳсули сифатида талқин этишдан асрайди, диққатни инсон маънавиятига, руҳиятига қаратишга ундайди. Зеро, соғлом турмуш тарзининг шаклланиши инсон руҳиятига, унинг ижтимоий борлиққа, ҳаётга муносабатига, ўз турмушини, умри моҳиятини тасаввур этишига боғлиқлиги аксиомадир. Мутафаккир Абу Бакр ар-Розий “Руҳий табобат” асарида: “Инсон бахтли яшаш учун яратилган, бунинг асосий омилларидан бири руҳни соғ, соф ва ёмон иллатлардан ҳоли қилишдир. Руҳни изтиробга етакловчи эҳтиросларга берилиш, ғазаб, ёвузлик, ёлғон, зикналик каби иллатларга ботган руҳ инсонни соғ фикрлашга, тоза яшашга олиб бормайди”,- деган фикрларни билдирган. “Адолатлилик ва камсуқумлилик эзгу амал ва олийжаноб ҳаёт тарзи маҳсуллари дир. Улар доим инсон руҳи интиладиган ва қўмсайдиган фазилатлар дир”². Руҳнинг саломатликка таъсири борасида Ибн Сино “Китоб уш-шифо” асарида соғлиққа турар жойлар, табиий ҳодисалар, мижоз кабиларнинг таъсирини кўрсатиб беради³. Шунингдек, руҳий ҳаракатлар соғлиқни сақлаш учун муҳимлигини

¹Мамашокиров С. Ваҳимами ёки ҳақиқат. Тошкент: Иқтисод Молия, 2012. -Б. 3.

²Абу Бакр ар-Рази. Духовная медицина. Душанбе: Ирфон, 1990 г. -С.83.

³Ўзбекистонда прогрессив ижтимоий фалсафий фикрлар тарихига доир материаллар. Т.: 1959. –Б. 146-150.

таъкидлаб, “гавдадаги энг иссиқ нарса рух ва рухнинг пайдо бўлиш ўрни - юракдир”¹, - дейди.

Рух ҳақидаги назарияларнинг кенгайиши билан инсондаги биоэнергия, руҳий, маънавий таъсир орқали ўзини-ўзи даволаш, ўзига-ўзи руҳий таъсир ўтказиш, ўз соғлиғини диагностика қилиш ва руҳий коррекция каби ранг-баранг методлар пайдо бўлди. Мазкур методларни тарғиб этувчи кишилар ўз методларини тўғри, самарали ва саломатликнинг тикланишига ижобий таъсир этувчи модел сифатида тақдим этадилар. Масалан, психокоррекция методи (СОЭВУС)ни инсон кайфиятига ижобий таъсир кўрсатувчи сўзни такрорлашдан иборат. Мана, ушбу сўзлардан бири: “Менга яна янги туғилган ҳаёт қуйиляпти. Янги туғилган ҳаёт менда янги соғлом узоқ наслий ҳаётни туғдиряпти. Янги туғилган ҳаёт менда эллигимда ҳам, юзимда ҳам соғ ҳаётни туғдиряпти. Менда соғ қувноқ ёш ҳаёт ҳозир, бундан ўттиз йил, эллик йил кейин ҳам наслий берилади. Ўттиз ва эллик йилдан кейин ҳам мен ёш қувноқ ва емирилмас соғлиққа эга бўламан”². Агар фақат сўз билан инсон ҳаётини узайтириш, касалликдан халос қилиш ва жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш мумкин бўлганида эди, соғломлаштириш комплексига, соғлиқни сақлаш индустриясига ҳожат қолмасди. Бундай изланишларни мутлақ бефойда деб аташ мумкин эмас, аммо улардаги ижобий ва илмий экспериментал тасдиқланган натижалардан фойдаланиш мумкин.

8) Ижтимоий-фалсафий таълимотларнинг асл мақсади инсоннинг универсумдаги ўрнини метафикр тарзда илғаш ва очиб беришдир³. Ф.Ницше уни Алподам деб атаган эди⁴. “Инсон, деб ёзади В.Алимасов, Социум ва Универсум билан алоқаларини қанчалик аниқлаштиришга, уларни ўз манфаатлари ва эҳтиёжларига қанчалик мувофиқлаштиришга интилмасин, барибир ижтимоий ҳаёт мутлақ суверен, ўз-ўзи учун мавжуд. Ҳа, инсон ниманидир ўзгартириши, қайсидир тартибларга янгилик киритиши мумкин, лекин у ижтимоий ҳаётнинг азалий қонунларига дахл қилолмайди. Бу

¹Ўзбекистонда прогрессив ижтимоий фалсафий фикрлар тарихига доир материаллар. Т.: 1959. –Б. 155.

²Ситин Н.Г. Животворящая сила. Помоги себе сам. Новосибирск: Вен Мер, 1994. - С.15.

³Хосе Ортега и Гассет. Что такое философия? Москва Прогресс, 1991 г. - С. 32-41.

⁴Ницше Ф. Избранные произведения в двух томах Т: - С. 432-438.

конунларга ижтимоий уюшиб ҳаётни асраш, иқтисодий моддий таъминланганликка эришиш, барқарор маънавий қадриятлар, анъаналар ва идеаллардан фойдаланиш, эркин фикрлаш ва ижод қилиш, яратиш кабилар киради”¹. Соғлом турмуш тарзи, соғлом жамият ва соғлом авлодни шакллантириш илмий тадқиқотлар учун муҳим жиҳатни топа олади. Соғлом турмуш тарзининг мавзу тариқасидаги универсаллиги унинг инсон ҳаёти ва ижтимоий борлиқнинг фундаментал соҳалари билан чамбарчас боғлиқлигидан келиб чиқади. Саломатлик, соғлом авлодни шакллантириш билан боғлиқ ҳар қандай мавзу, муаммо универсал бўлиши мумкин ва ҳар бир фан йўналишига зарур бўлган манбалар, муаммолар ва уларнинг ечимлари учун материаллар бера олади.

I.2. Замонавий валеологик таълимотлар ва уларнинг соcioантропологик моҳияти

Соғлом турмуш тарзи ва соғлом авлодни тарбиялаш бугун глобал масалалардан бирига айланган. Шу сабабли у нуфузли халқаро ташкилотлар (БМТ, ЮНЕСКО, ЖСТ) илм-фан соҳаларининг диққатини тортмоқда. Валеологиянинг алоҳида илм-фан соҳаси сифатида юзага келгани, баъзи давлатлар таълим тизимида киритилгани фикримизни тасдиқлайди. “Valeo” лотинча сўз бўлиб, “саломатлик” “Ассалому алейкўм” яъни “ўнг қўл кафтини юрак устига қўйиб, сизга чин дилдан сиҳат –саломатлик тилайман” деган маънони англатади. Демак “саломатлик ҳақидаги” фандир². И.И.Бреҳманнинг фикрича, Валеология инсон саломатлигини асрашга, мустаҳкамлашга қаратилган, медицина, табиатшунослик, социология, педагогика, жисмоний тарбия ва спорт соҳаларидаги илмий назарий ва амалий натижаларга, ютуқларга таянадиган илм фандир. Валеологияни шахс ва аҳоли саломатлигини, соғлом турмуш тарзини назарий

¹Алимасов В. Фалсафа. Ҳаёт. Ижод. Тошкент: Ўзб. Р. ФА Асосий кутубхонаси, 2018. –Б.18.

² Сайфиддин .Фахриддин ўғли.. Валеология асослари саломатлик ёхуд узоқ умр кўриш омиллари. Дарслик. Тошкент:2007.-Б. 19-20

тадқиқ этадиган, инсон саломатлиги билан шуғулланувчи фанларнинг хулосалари ва тавсияларига таянадиган, шу билан бирга, ўзининг назарий методологиясига эга илм-фан тармоғидир. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришга бўлган катта эътибор, умуман, соғлом авлодни тарбиялаш билан боғлиқ муаммолар валеологиянинг илмий-назарий методологияси масалаларини, предмет методларини аниқлаштиришга ундади. Ана шундай илмий-назарий масалалар бугун валеология, валеологик қарашлар интеграциялашган илм-фан сифатида гуманитар фанлар тизимида ўз ўрнини топган. Бугун валеологик қарашлар: умумий валеология, социологик валеология, педогогик ва психологик валеология, тиббий валеология, амалий валеология каби йўналишларда тадқиқ этилмоқда.

Умумий валеология соғлом турмуш тарзининг умумий назарий, фалсафий муаммоларини тадқиқ этади. Инсон ва унинг саломатлигини таъминлашнинг макротизим ва микротизим контекстида, ҳаётий мақсад, ижтимоий муносабатларда инсон ўрни орқали ўрганади. Мазкур умумий фалсафий изланишлар кўпроқ тарихий фалсафий меросга, файласуфларнинг инсон саломатлиги ҳақидаги фундаментал қарашларига таянмоқда. Фалсафа тарихи, ижтимоий тафаккурга оид илмий меросда инсоннинг саломатлигига оид шундай фикрлар, ғоялар мавжудки, улар замонавий валеологик таълимотларни тўғри англашга ёрдам беради. Масалан, Сукрот 60 ёшга яқинлашганида оёқяланг, ёш аскарлар билан тенг чопиб юргани, совуқ сувда ювинишни канда қилмагани, Платон тош ва гимнастика машқлари билан шуғуллангани, Диоген очик ҳавода ётишни, ухлашни одат қилгани, Сенека танасини махсус руҳий машқлар орқали чиниқтиргани, Юсуф Ҳамадоний ва Баҳоуддин Нақшбанд мунтазам жисмоний меҳнат билан шуғуллангани кабилар замонавий валеологик таълимотлар учун ибратли мисоллар бўла олади. Умумий валеология фалсафий мулоҳазаларга, ёндашишларга мойилдир. Унда одам организми бутун система сифатида қаралади, организмдаги салбий ўзгариш ана шу бутунликнинг, яхлитликнинг бузилиши ёки ёш билан боғлиқ тарзда, организмдаги психофизиологик ва соматик

Ўзгаришлар натижаси сифатида қаралади. Инсон каби унинг организми ҳам бир тарзда турмайди, уларга флуктацион (чайқалиб тебрилиб) ривожланиш ва ўзгариш хос. Бу ўзгариш ва ривожланиш организмга турлича таъсир этади ва ундаги у ёки бу қисмнинг кўпроқ камолотига сабаб бўлади. Ҳамма нарсада камолга етган ёки организмнинг барча қисми баробар ривожланган шахс учрамайди. Маълум бир қисмларнинг ноетуклиги табиий ҳолдир. Аммо ушбу ноетуклик бутунга ҳалақит бермаслиги зарур, акс ҳолда инсон борлигидаги қисмлар ўртасидаги мутаносиблик бузилади. Бу ўринда инсон организми социал организмга ўхшаб кетади. Социал институтлардан ёки соҳалардан бири тўлақонли ишламаса, бошқа институтлар фаолиятига таъсир кўрсатади. Бутунлик ёки бутуннинг тўлақонли фаолият юритиши организм функционал ривожланишининг кафолатидир. Шунинг учун А.Бекчан файласуфларнинг макрокосм ва микрокосм уйғунлигига асосланган жисмоний тана, яъни организм ҳақида аккумуляцияли, генетик, инволюциявий ва онтогенетик назарияларини генофенотипик модел, назария билан тўлдириш ғоясини илгари суради¹. У шу тарзда организмда кечадиган ўзгаришларни, шу жумладан касалликни онтогенезда қараш имкони яратилади.

“Глобаллашув шароитида халқаро терроризм, диний экстремизм ва фундаментализм каби турли ғайриинсоний оқимлар мавжудлиги, минтақавий низолар, гиёҳванд моддалар ва қурол-яроғ билан қонунсиз савдо қилиш, трансмиллий уюшган жиноятчилик, одам савдоси ва бошқа салбий ҳолатлар жамиятнинг барқарор тараққиётига салбий таъсир қилиб келмоқда. Бундай ўта зарарли иллатлар мафкуравий таъсирларга берилмайдиган баркамол авлодни тарбиялаш, ижтимоий муҳитнинг тамойил ва омилларини янада мустаҳкамлаш лозимлигини шиддат билан ривожланаётган даврнинг ўзи талаб қилмоқда”². Шу билан бирга валеологиянинг ҳуқуқий экологик, ижтимоий, фалсафий, ахлоқий, педагогик ва психологик жиҳатлари ҳам борлигини қайд этилади.

¹ Бекчан А. (Кутлумурадов А.Б.) Физическое тело человека (или непрочитанные лекции о полноте человеческой природы) Ташкент: Изд.им. Абу Али Ибн Сины, 1997. - С.229.

² Шайхова Х., Тиллаева Г. Соғлом турмуш тарзи ва ёшлар камолоти. Тошкент: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашр., 2008. –Б. 46.

Социологик валеология соғлом турмуш тарзининг ижтимоий ҳаётдаги, кишиларнинг турмуш тарзи, тасаввурлари, анъаналари, жамоатчиликнинг фикри ва муносабатларидаги ўрнини ўрганади. Мазкур илм-фан соҳаси соғлом турмуш тарзининг аввало, ижтимоий воқелик эканини, у ҳар доим жамият ҳаёти, кишиларнинг турмуш тарзи, ижтимоий фикрда акс этишини тасдиқлаб келади. Социологик валеология соғлом турмуш тарзининг реал ҳолатини, унинг даражалари ва социал кўрсаткичларини, халқ, миллат ҳаётида намоён бўлиши, жамиятдаги гуруҳларнинг у ёки бу соғломлаштириш хизматларига эҳтиёжларини аниқлашга, ўлчашга ва уларнинг замонавий моделларини яратишга ёрдам беради. Соғлом турмуш тарзи жамиятда қандай ўрин эгаллайди, ижтимоий ҳаётдаги ўзгаришлар динамикасида соғлом турмуш тарзидаги трансформация нималарда акс этади, кишилар янги қадриятларни қандай қабул қилмоқда, салбий иллатларнинг саломатликка таъсири қандай ва улар нималарда намоён бўлмоқда, ким ва қандай субъектлар соғлом турмуш тарзи учун тақлид қилишга арзийди, уларга ёшларнинг муносабатлари қандай? Шу каби саволларга жавоб излаш социологик валеологиянинг вазифасидир.

Социологик тадқиқотларсиз, жамоатчилик фикрини ўрганмай соғлом турмуш тарзидаги ўзгаришларни англаш, бу борада юзага келган муаммоларни аниқлаш ва уларга жавоблар топиш қийин. Шундай тадқиқотларни бутун соғлиқни сақлаш комплексига доир масштабда ўтказиб туриш мақсадга мувофиқ.

Педагогик ва психологик валеология ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг педагогик, психологик восита ва усулларини ишлаб чиқади, шахс онгига таъсир этиш ва унда соғлом ривожланиш ҳақида зарур билимлар ва кўникмаларни тарбиялашни назарда тутди¹. Педагогик психологик валеологиянинг имкониятлари жуда кенг, у аввало таълим-тарбия тизимида жорий этилгани билан ажралиб туради. Таълим-тарбия

¹ Педагогическая валеология. Генезис. Тенденция развития. СПб.: Питер, 1997. С.8-10; Зайцев Г.К. Школьная валеология: научное обоснование и программное обеспечение. СПб.: Акцидент, 1997.- С. 6-8.

институтларида олиб бориладиган ўқув жараёнлари жисмоний тарбия, спорт ва бўш вақтини ташкил этиш методикаси билан чамбарчас боғланганки, айнан ушбу ҳол педагогик психологик валеологиянинг самарасини оширади, ақлий тарбия жараёнларини жисмоний тарбия билан уйғун олиб боришга имкон беради. Бу борадаги изланишлар эндигина бошланган бўлсада, етарли илмий педагогик тажрибалар тўпланган. Ушбу эмпирик материалларни тўплаш ва уларни замонавий валеологик таълимотлар нуқтаи назаридан таҳлил қилиш даркор.

“Педагогик валеологиянинг асосий мақсади етук кадрлар, замонавий билимларга эга бўлган мутахассисликни эгаллаб қолмасдан, балки олган билимларини амалиётга жорий этиш қобилиятини шакллантиришдан иборатдир. Бунда ёшларга шахсий турмуш тарзини белгилаш ва ҳаётда ўз ўрнини эгаллаш, ижтимоий ҳаётда ҳукм суриб келаётган бошқа гуруҳлар билан (хоҳ расмий, хоҳ норасмий бўлишидан қатъий назар) мулоқотга кириши, муомала қилиш кўламини кенгайтириш имконини беради”¹. Педагогик валеологиянинг бош мақсади етук кадрлар тайёрлашдир. Агар эътибор қилсак, негадир тадқиқотчилар соғлом турмуш тарзини унутишган. Улар ўзлари англамаган тарзда акмеологияга бериладиган таърифни валеологияга тадбиқ этишади ва шу тарзда таърифда чалкашлик юзага келади. Педагогик валеология соғломлаштириш, соғлом авлодни тарбиялаш масалалари билан шуғулланади. Шундай чалкаш таърифни биз психологик валеологияга нисбатан ҳам учратамиз.

Миллий урф-одатлар, қадриятларнинг соғлом ижтимоий муҳит ва маънавиятнинг шаклланишидаги роли беқиёс. Жамият ижтимоий рухий муҳитини соғломлаштиришда ОАВ, социал институтлар ва маданий омилларнинг ўрни ниҳоятда каттадир. Валеологияни шакллантиришда гендер ва феминистик муносабатларни фалсафий психологик таҳлил этиш зарур². Бу ўринда гап психологик валеология тўғрисида кетиши лозим эди,

¹Золотухин В.В. Практикум по валеологии РГУ, 1999. - С. 48.

²Золотухин В.В. Практикум по валеологии РГУ, 1999. - С. 49.

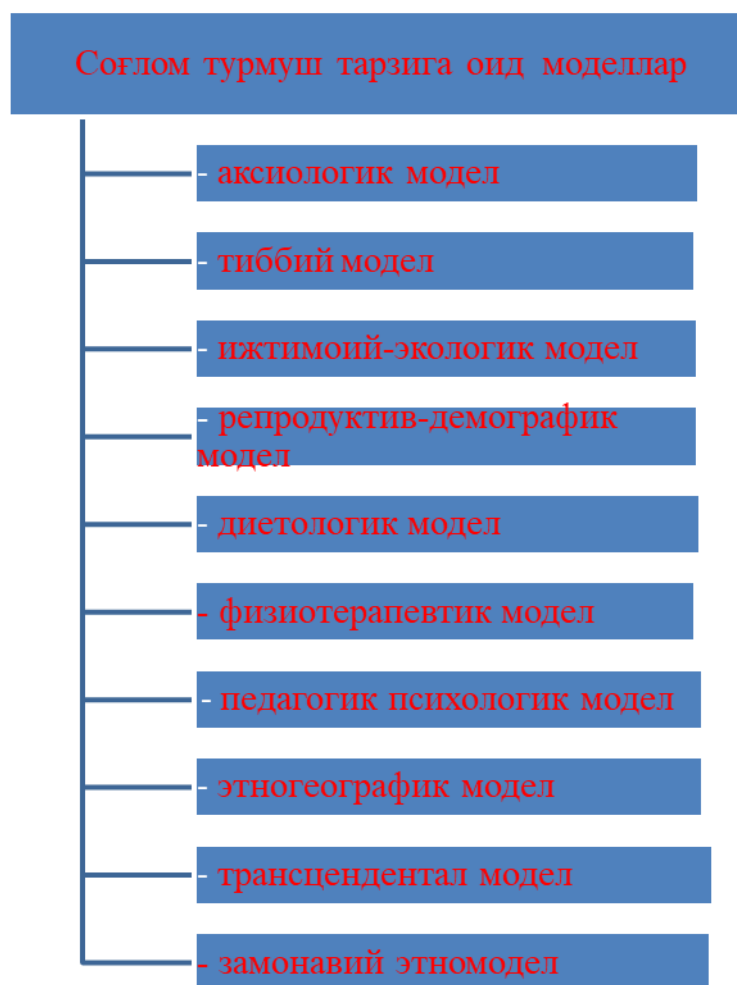
аммо тадқиқотчилар негадир “психологик омиллар”га ўтиб кетишади. Психология инсоннинг ички руҳий оламини, аффектив сенситив кечинмаларини, ўзаро мулоқот жараёнида шаклланадиган мотив, эмоция ва тартиботларнинг когнитив таъсирини ўрганади.

Тиббий валеология тиббиётшунослик, соғлиқни сақлаш, фармацевтика, физиотерапия, халқ табobati, клиник хизматлар кўрсатиш, диетология, баданни чиниқтириш машқлари каби соҳаларда эришилган ютуқлар ва тўпланган тажрибаларга таянади, улар ёрдамида тиббий соғломлаштириш методикасини яратади¹. Тиббий валеология илмий амалий характерга эга соҳадир, унда илмий тавсиялар билан амалиёт уйғун келади. У тиббиёт фани натижаларини умумлаштиради, унинг йўналишлари ишлаб чиққан тавсияларни амалиёт синтезидан ўтказди. Бироқ у тиббиётдаги натижаларни ревизия қилмайди, балки уларни соғлом турмуш тарзини алоҳида бир фаолият тури, тиббий хизмат кўрсатиш соҳаси сифатида шакллантиришга ёрдам беради.

Валеологик таълимотларни ва соғлом турмуш тарзи ҳақидаги замонавий қарашларни таҳлил қилиш жараёнида биз соғлом турмуш тарзининг моделларини ҳам ўргандик. Бу моделлар шунчалик ранг-баранг ва турфа хилки, уларнинг барчасини нафақат таҳлил қилиш, ҳатто санаб бериш имкони ҳам йўқ. Шундай бўлса-да, биз уларни маълум даражада гуруҳлашга, шу тарзда уларнинг асосий хусусиятларини англаб олишга интилдик. Бу бизга келгусида соғлом турмуш тарзининг замонавий этномоделини яратишга ёрдам беради. Тадқиқотимиз ўзининг мантикий якуни ва имманент хусусиятига кўра маълум бир назарий ва амалий аҳамиятга эга соғлом турмуш тарзининг замонавий этномоделини яратишга олиб келади.

Валеологик таълимотларни ва қарашларни ўрганиш соғлом турмуш тарзига оид моделларни қуйидагиларга гуруҳлаш имконини беради:

1



1) Аксиологик модел – соғлом турмуш тарзини кишилар, халқ эъзозлайдиган қадрият сифатида тақдим этади. “Қадрият субстанционал моҳияти жиҳатидан ҳам, функционал хусусияти нуқтаи назаридан ҳам, инсон, унинг ҳаёти, фаолияти, онгли мавжудод сифатида яшаши учун зарур бўлган нарсалар, воқеа ва ҳодисалар”¹дан иборат. Эъзозланадиган нарсалар ичида аълоси энг аввало инсон ва унинг ҳаётидир. Ҳаётдан маҳрум бўлиш, қолган барча қадриятлардан фойдаланишни йўққа чиқаради. Демак, инсон, унинг ҳаёти ушбу ҳаёт билан боғлиқ воқеа ҳодисалар, шу жумладан, саломатлик ҳам мутлақ қадрият ҳисобланади. Унинг ўрнини ҳеч нима эгаллай олмайди, у ўзининг мавжудлиги, реаллиги билан мутлақ қимматга эга қадрият. Шунинг учун илмий адабиётларда соғлом турмуш тарзини ахлоқий қадрият сифатида қараш муҳимдир. “Жамиятда ахлоқий қадриятлар

¹Рўзиева Р. Жамиятнинг маънавий янгилиниши: миллий ва умуминсоний қадриятлар уйғунлиги. Тошкент Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашр, 2011. –Б. 15.

асосида баркамол авлодни тарбиялаш соғлом турмуш тарзини қарор топтиришда муҳим омиллардан ҳисобланади. Аммо, соғлом турмуш тарзи масаласи нафақат унинг саломатлиги, руҳий мувозанати ёки истеъмол қиладиган таомига, балки унинг ахлоқий тарбияси, маънавияти, бир сўз билан айтганда, ижтимоий муҳити билан чамбарчас боғлиқдир. Демак, соғлом турмуш тарзининг асосий мақсади ахлоқан пок, етук баркамол инсонни тарбиялашдан иборатдир. Тарбия ахлоқий қадриятлар тамойилларига таянган жараёндир”¹. Шу тариқа, у нима учун соғлом турмуш тарзи ахлоқий қадрият деб аталишини, унинг ахлоққа қандай механизмлар, омиллар ва воситалар билан таъсир этишини, бу таъсирдаги фундаментал маъно, моҳият нимадан иборат, инсон ҳаёти, аввало ҳаёт тарзи ахлоқий қадриятлар тизими ва саломатлик диалектикасида қандай намоён бўлишини очиқ берилганида муаммога аниқлик киритилган бўларди.

Тиббий маънавий қадриятлар аксиологик моделнинг миллий ва умуминсоний аҳамият касб этиб бораётганини тасдиқлайди.

2) Тиббий модел - инсон ҳаёти ва саломатлигини тиббий воситалар ва аралашувлар ёрдамида бошқариладиган, шакллантириладиган ҳодисалар сифатида қарайди. Шунинг учун тиббиётнинг умуминсоний характери соғломлаштиришни барча халқлар учун бир хил бўлган моделини яратишга асос беради. 1986 йили қабул қилинган Оттава Хартиясида саломатликни муҳофаза қилишнинг асосий йўналишлари белгилаб берилди². Унга кўра, саломатликни муҳофаза қилиш барча давлатлар амалга ошириш зарур бўлган қўйидаги моделда тавсия этилди: саломатлик асосий мақсад қилиб олинган сиёсатни юритиш; соғлом ҳаёт учун ижобий қулай муҳитни яратиш; жойларда саломатликни муҳофаза қилишга қаратиладиган маҳаллий фаолиятни кучайтириш; шахсий кўникма ва малакаларни кучайтириш. Бундай тиббий ижтимоий талаблар инсон саломатлиги билан боғлиқ барча йўналишларда ишлаб чиқилган. Бу ўринда Соғлиқни сақлаш Ассамблеяси ва

¹Холдибекова Ф. Соғлом турмуш тарзи жамиятимиз тараққиётининг асосий омили. Тошкент: Ўзбекистон, 2013. –Б. 9.

²Мухиддинов А. Тиббий маданият фалсафаси. Тошкент: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашр., 2009. –Б. 94-95.

Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан қабул қилинадиган резолюция ва нормативлар мисол бўлиши мумкин. Экооламда рўй бераётган инқирозлар тиббий моделга ўзгаришлар киритмоқда, биопсихосоциал модел ана шу ўзгаришлар натижасидир. “Саломатликнинг янгича талқини, тиббий маданият тузилмасида ҳам чуқур тизимли ўзгаришларни келтириб чиқармоқда. Бундай ўзгаришлар:

биринчидан, тиббий маданиятнинг асосий таркибий қисми бўлган тиббий аксиологик компонент салоҳиятининг кучайиши, бу компонентнинг умумий маданиятнинг бошқа тизимларига ҳам таъсирининг кучайиши;

иккинчидан, тиббий маданиятнинг тиббий экологик маданият билан муштарак ҳолда тараққий этиши;

учинчидан, тиббий маданий қадриятлар тизимида ижтимоий тиббий маданият ва шахс тиббий маданияти қатламларининг кенгайиши;

тўртинчидан, бу тиббий маданий қадриятларни инсон онги ва қалбига етказишнинг ўта долзарб муаммога айланишида яққол намоён бўлади¹. Бу биопсихосоциал модел тиббий, психологик ва ижтимоий моделларни инкор этмайди, балки уларнинг интеграциясидан ҳосил бўлганини билдиради.

Тиббий модел турли йўналишлар, микромоделлардан иборат бўлиб, ҳар бир соҳа ўзининг, ҳатто бир неча нормативларини, стандартларини ишлаб чиққан. Масалан, халқ табобатига оид микромоделлар фитотерапия, уқалаш, психотерапия, экотерапия, қуёш нури билан даволаш, қумга кўмилиш, лойга кўмилиш кабиларнинг ҳар бири ўз нормативларига эга, уларни аралаштириб юбориш мумкин эмас. Тиббий моделлар илмий медицина томонидан яратилган ишланмалар ва нормативларга асосланса-да, улар ҳали мукамал эмаслигини, бу борада янги-янги изланишлар олиб борилиши кераклигини кўрсатади. Масалан, стресс ва депрессия билан боғлиқ руҳий хасталиклар, рак, бепуштлик, юрак ишемияси, сариқ касалликларини батамом йўқ қилиш борасида ҳали кўп тажрибалар орттириш керак.

¹Муҳиддинов А. Тиббий маданият фалсафаси Тошкент: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашр., 2009. –Б 23.

3) Ижтимоий экологик модел-соғлом турмуш тарзини тоза табиий муҳит, сув, ҳаво мусаффолиги таъминланган, инсоннинг соғ яшаши ва тўлақонли фаолият юритиши учун зарур шароитлар яратилган макон билан боғлайди¹. Инсон саломатлигининг 20% ижтимоий экологияга боғлиқлигидан келиб чиқсак, тоза табиий муҳитни шакллантириш муҳим вазифа эканини англаймиз. Бироқ ҳамма гап шундаки, бугун ижтимоий тараққиёт табиатни эксплуатация қилиш эвазига бўлаётгани ҳақиқатдир. Кашф этилаётган янги илмий техникавий воситалар, урбанизация, етиштирилаётган ноз-неъматлар, аҳоли сонининг ўсиб бораётгани табиий ресурслар ҳисобига бўлаётгани сир эмас. БМТ экспертларининг башоратларига кўра, Ғарбдаги ривожланган давлатларда келгуси 10-15 йиллар ичида энергия истеъмоли яна 19-20% га ошади². Агар дунё халқлари Ғарб цивилизациясига етишни тараққиёти модели қилиб олганини эсласак, келгуси энергия истеъмоли билан боғлиқ барча соҳалар ишлаб чиқариш, хизматлар кўрсатиш, ноз-неъматлар етиштириш, транспорт коммуникация алоқалари, уй ва кўчаларни ёритиш камида икки уч баробар ортади. Ҳозирнинг ўзидаёқ об-ҳавонинг исиши туфайли Гренландия ороли ҳар йили 5 см.га эриётгани, Венеция каби шаҳарлар сув остида қолаётгани кузатилади. А.Печчеи, Г.Кан, Э.Винер, В.Г.Буданов, И.М.Савельева, А.Н.Чумаков, Г.Г.Дилигенский, Э.Тоффлер каби тадқиқотчиларнинг асарларида глобал экологик инқирозларнинг сабаблари ва уларни бартараф этишнинг моделлари тавсия этилади. Бунда альтернатив цивилизация модели бешта йўналишни ўз ичига олиши керак: 1) тежамкор электр энергияси истеъмол қиладиган воситаларни яратиш; 2) барқарор мутаносиб тараққиётни таъминлаш; 3) экологик тоза муҳитни яратиш; 4) тўла қуролсизланиш; 5) чин инсоний ҳаётни таъминлаш³.

¹ Малахов Г.П. Самолечебник XXI века. Донецк: Сталкер; Генеша, 2006. - С.7.

² Бестужев Лада.И. Альтернативная цивилизация. Единственное спасение человечество. Москва:Алгоритм, 2003. -С. 69.

³ Бестужев Лада И. Альтернативная цивилизация. Единственное спасение человечество. Москва: Алгоритм, 2003. -С 67.

4) Репродуктив демографик модел соғлом авлодни дунёга келтириш, унинг саломат ўсиши ва вояга етиши учун зарур шарт-шароитлар яратиш масалаларини ўз ичига олади. Мутахассисларнинг таъкидлашича, туғилаётган чақалоқлар ўлимининг 95% ривожланаётган мамлакатларга тўғри келади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг кўрсатишича, Яқин Шарқда 0,9 миллион (7%), ривожланган давлатларда 0,3 миллион (2,7%), Африкада 3 миллион (27,7%), Латин Америкасида 0,8 миллион (7,6%), Хитойда 0,8 миллион (7,6%), Осиёда 5 миллион (45,7%), биргина 1990-1994-йилларда 50 миллион чақалоқ бир ёшга етмай ҳаётдан кўз юмган¹. Демак, болалар ўлими Осиё давлатларида юқори қолаётганини, репродуктив демографик вазият мураккаб қолаётганини кўрсатади. Мазкур хавфни бартараф этиш йўларидан бири, оилавий муносабатлар маданиятини шакллантириш, оилада тиббий, жинсий, жисмоний, ахлоқий ва экологик тарбияларни йўлга қўйишдир.

Репродуктив демографик модел оила институтини мустаҳкамлаш, соғлом фарзанд кўриш ва тарбиялаш, она ва бола саломатлигини таъминлаш кабилар орқали жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтиради. У оилада фарзанд кўришни рационаллаштириш, озиқ-овқат таъминотига эътибор қаратиш, оила бюджетини “инсон капитали”га қаратишда турли тавсияларни, нормативларни ишлаб чиққан². Ушбу тавсиялар ва нормативларни ҳисобга олиш соғлом турмуш тарзи этномоделини ишлаб чиқишга ёрдам беради.

5) Диеталогик моделда асосий эътибор овқатланиш гигиенасига, тартибларига қаратилади³. Одам организми мудом у ёки бу витаминларга, энергия ва каллорияларга муҳтож, ушбу қувватни у озиқ-овқатлардан, айниқса рационал овқатланишдан олади. Тўғри овқатланмаслик ёки организм учун нокерак неъматларни истеъмол қилиш нафақат организмнинг гармоник

¹Халматова М. Оилавий муносабатлар маданияти ва соғлом авлод тарбияси. Тошкент: Ўзбекистон, 2000. -Б. 146.

²Каримов Ш.И., Асадов Д.А., Рубин Б.Л. Медико-социальные аспекты семейно брачных отношений в Узбекистане. Ташкент: Медицина, 1995; Вживание ребёнка. Материалы международной федерации по планированию семьи. (МФПС) США. Нью Йорк, 1994; Среднесуточные рациональные нормы потребления пищевых продуктов по половозрастным группам населения Узбекистана. Т.01. 05. 01.; Шайхова Г.И. Болалар ва ўсмирларнинг рационал овқатланиши. Тошкент: Медицина, 2007.

³ Каримов Ш.И. Соғлом овқатланиш саломатлик мезони. Тошкент: Ўзбекистон, 2015. –Б 10

шаклланишига, шуниндек, соғлом ҳаёт кечириш, узоқ умр кўришга ҳам салбий таъсир кўрсатади. Диетологларнинг фикрига кўра, тўғри овқатланиш ва соғлом яшаш умрни 100-120, хатто 180 ёшгача чўзиши мумкин. Ҳозирги вақтда рационал овқатланиш назарияси негизида таом истеъмол қилишнинг мутаносиб овқатланиш концепцияси ишлаб чиқилган¹. Унга кўра истеъмол қилинаётган озиқ-овқатларнинг таркиби, каллорияси ва уларнинг организм учун фойдаси коэффицентлари аниқланган, рецептлари яратилган. Масалан, “эркакларда асосий алмашинув кўрсаткичи аёлларга нисбатан 19%га кўпроқ. Шунингдек, уларда тана вазнининг бир кг га 1 соатда 1 ккал энергия сарф этилса, аёлларда бу кўрсаткич 0,9 ккалга тенг. Маълумки, ёш улғайиб борган сари инсонда мушаклар кичрайиши кузатилади. Бинобарин, унга мос равишда асосий алмашинув кўрсаткичи ҳам камайиб боради. Совуқ иқлим шароитларида ва юқори ҳарорат билан кечадиган айрим касалликларда асосий алмашинув кўрсаткичлари бирмунча юқори бўлишини (тана ҳароратини 1 градусга ошиши энергияга бўлган талабни 10-15%га кўтаради) эсда тутиш лозим”². Шу билан бирга овқатланиш билан этномаданият ўртасида узвий боғлиқлик мавжуд. Хуллас, рационал овқатланиш этножуғрофий ва этномаданий омиллар билан ҳам боғлиқдир. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш ушбу омилларни чеклаб ўтолмайди.

б) Физиотерапевтик модел – моҳиятан жисмоний тарбия ва спортга яқин туради, яъни организмни маълум бир жисмоний машқлар, ҳатти-ҳаракатлар билан соғломлаштиришни назарда тутди³. Физиотерапия ҳам кишилар, аҳоли яшайдиган табиий муҳит, об-ҳаво ва экомаданий омилларни ҳисобга олишни тақозо этади. Ушбу омилларни аниқлаш инсон саломатлигини таъминлашга метеопрофилактика ва климатотерапия усуллари кўллаш имконини беради. Физиотерапия моделининг афзал томони шундаки, у организмни дори дармонсиз, гипнозсиз, хирургик ва терапевтик аралашувсиз жисмоний машқлар орқали соғломлаштиради.

¹ Каримов Ш.И. Соғлом овқатланиш саломатлик мезони. Тошкент: Ўзбекистон, 2015. –Б. 9.

² Каримов Ш.И. Соғлом овқатланиш саломатлик мезони. Тошкент: Ўзбекистон, 2015. –Б. 11-12.

³ Юлдашев.К.Ю.,Куликов Ю.А. Физиотерапия. Ташкент: Изд.полигр. объединение им. Ибн Сины, 1994. –С. 240.

Соғлом турмуш тарзи ҳам организмни жисмоний машқларга мослашишини, унинг чидамлиги ва эгилувчанлигини таъминлашни назарда тутди.

7) Педагогик-психологик модел юқоридаги барча моделлар негизида ётади. Шахсни соғлом турмуш тарзига ўргатиш, унда саломат яшаш кўникмасини, зарур билим ва тасаввурларни шакллантириш нафақат педагогик-психологик моделнинг, шунингдек, юқоридаги моделларнинг ҳам функцияси ҳисобланади. Бироқ ушбу моделнинг бошқалардан фарқли жиҳати шуки, унинг методлари инсон организмга аралашини ва тиббий воситалар билан таъсир этиш имконига эга эмас. Дидактика, яъни ишонтириш орқали шахсни у ёки бу ҳатти-ҳаракатга ундаш унинг асосий усулидир. Педагогик-психологик модел шахсда саломат яшашга, соғлом турмуш тарзини ўзига мақбул топиб, мотивациялар яратишга ундайди. Соғлом турмуш тарзи шунчаки ўткинчи ҳодиса эмас, у саломат яшашга бўлган маънавий руҳий тартиботдир. Бу тартибот шахсни мудом организмга зарарли ҳатти-ҳаракатлар содир этиш (тамаки чекиш, ароқ ичиш, гиёҳвандлик, фаҳшга берилиш)дан сақлаб туради. “60-70 йилларда ўтказилган тадқиқотлар инсоннинг сиҳат-саломатлигига оид масалаларни уларнинг ижтимоий моҳияти нуқтаи назаридан баҳолаш ва таҳлил қилишнинг зарурий шарти эканлигини кўрсатади. Фалсафий ва тиббий тафаккурда давр воқелиги таъсирида юз берган ўзгариш саломатликни муҳофаза қилишни уч асос тана, руҳият ва ижтимоий борлиқ негизида амалга оширишни кўзда тутувчи биопсихосоциал моделнинг яратилишига олиб келди. Тиббий муҳофазанинг янги андозаси бу соҳадаги фаолият кўламини фақат тиббий фаолият доираси билан чекланмаслиги, балки уни том маънодаги ижтимоий муҳофазавий фаолият сифатида талқин этишга асосланади”¹. Бу модел биопсихосоциал модел деб аталса-да, аслида педагогик психологик моделни биологик омиллар билан тўлдирилган кўринишидир.

¹Муҳиддинов А. Тиббий маданият фалсафаси. Тошкент: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашр., 2009. –Б. 22.

8) Трансцендентал модел – иррационал ёндашишларга таянади¹. У инсон саломатлигини Худо истаги, хоҳиши ва амри билан боғлайди. Худодан саломатлик тилаш, ғайрихаётий кучларга ишониш, зиёратгоҳларга қатнаш кабилар ҳар бир халқда учрайди ва улар этномаданиятга кирган қадриятлардир. Илмий медицина тараққий топган ҳозирги даврда бу ғайрихаётий тасаввурларга эргашишда соддадиллик кўринади. Лекин уларда инсонга руҳий маънавий енгиллик келтирувчи таъсирлар борлигини унутиб бўлмайди. Инсонда ўзига ва ўз организми кучига ишонч уйғотиш ҳам унинг саломат юришига таъсир қилади.

9) Соғлом турмуш тарзининг замонавий этномоделлари халқнинг, миллатнинг ўз этномаданияти билан идентификациялашуви, узоқ тарихий ривожланиш жараёнида шакллантирган анъаналари, стереотиплари, саломатликни тиклаш борасидаги амалий тиббий тажрибаларини ўз ичига олади. Халқ, миллат мавжуд экан уларнинг тиббий этностереотиплари ва анъаналари ҳам мавжуд бўлади, халқ руҳининг вужуд саломатлигига таъсиридан фойдаланиш сўнмайди.

Биринчи бобга оид хулосалар

Соғлом турмуш тарзини ўрганишга оид илмий ва назарий фалсафий таълимотлар саломатлик ва уни тиклаш, халқ табобати, санитария гигиена, диетология, физиотерапия, экология, психодиагностика, рационал овқатланиш, жисмоний ва жинсий тарбия, фитотерапия, илмий медицинанинг деярли барча йўналишлари билан боғлиқдир.

Биринчидан, педогогика ва психология, валеология, жисмоний тарбия ва спорт, тоза экомухит ва витаминли озиқ-овқатлар истеъмол қилиш, уйқу кабилар эса соғлом турмуш тарзининг ядросини ташкил этади ва инсон саломатлигини қафолатловчи илмий экспериментал тасдиқланган усулларга эга соҳалар ҳисобланади.

¹ Низомиддинов Н.Ғ. Инфаркт бўлмай десангиз ё инфарктдан сўнг яшангиз. Биринчи китоб. Тошкент: Ўзбекистон халқ табобати академияси, 2007; Тил офатлари Куръон ва ҳадис таълимотлари. Тошкент: Мовароуннаҳр, 1998; Хаксли Дж. Религия без откровения. Москва: Знание, 1992.

Иккинчидан, соғлом турмуш тарзи, саломатлик барча илмий тадқиқотлар учун бош, мутлақ ва универсал аҳамиятга эга мавзу ҳисобланади. Чунки улар пировард натижада инсон манфаатларига, унинг соғ-саломат ривожланишига, соғлом авлодни тарбиялашдек гуманистик мақсадга хизмат қилади.

Учинчидан, соғлом турмуш тарзи ўзининг имманент белгиларига ва хусусиятларига кўра соғлом турмуш тарзи назарияси социология, фалсафа, педагогика, аксиология ва тиббиётшунослик ютуқлари, тавсиялари ва хулосаларига таяниб, инсон саломатлигига оид илмий экспериментал тасдиқдан ўтган тавсиялар, хулосалар ишлаб чиқмоқда.

Тўртинчидан, соғлом турмуш тарзини шахсий, гуруҳий ва ижтимоий поғоналарда тадқиқ этиш мумкин. Улар ўртасида дифференциал фарқлар ва ёндашувлар мавжуд. Соғлом турмуш тарзи назарияси (валеология)да улар атрофлича очиб берилган ва бу борадаги бахсли фикрлар валеологиянинг шаклланишига хизмат қилади.

Бешинчидан, валеологик таълимотларни, қарашлар ва фикрларни деярли барча ижтимоий гуманитар ва тиббий фанларда учратиш мумкин. Айниқса инсон саломатлигининг рух, психоматик жараёнлар билан боғлиқлиги, диний, маънавий ахлоқий омилларнинг кайфиятга таъсири ҳар томонлама асосланаётган ҳозирги даврда валеологияни интегратив аҳамиятга эга фан соҳасига айлантирмоқда.

II БОБ. СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ЭТНОТИББИЙ ВА ЭТНОСОЦИАЛ АСОСЛАРИ

Мазкур бобда соғлом турмуш тарзининг этнотиббий маданият билан боғлиқ генезиси, ижтимоий-тарихий ривожланиш босқичларида улар ўртасида шаклланган диалектик алоқалар тадқиқ этилган. Соғлом турмуш тарзининг тарихий-маданий ва ижтимоий ҳодиса сифатида шаклланиши этнотиббий тажрибалар ва анъаналарнинг юзага келиши жараёнлари билан боғлиқлиги, улар ўртасидаги узвийлик эса гоҳо сеҳрли кучларга, трансцендентга ишониш, гоҳо кундалик амалий тажрибалар, кузатувлар натижаси сифатида келиши аниқланди.

Этнотиббий маданият халқнинг, миллатнинг ўзини даволаш, соғлигини асраш, мустаҳкамлаш ва ҳимоя қилиш, соғлом насл қолдириш борасида тўплаган тажрибаларининг йиғиндисидир. Қадимги кишиларнинг илк примитив даволаш ва соғлиқни асрашга қаратилган тасаввурлари, тажрибалари замонавий илмий-тиббий тасаввурларга, қарашларга тўғри келавермаслиги табиий ҳолдир. Аммо уларда табиий гиёҳлар ва соғломлаштириш машқлари, нафас олиш ва чиқариш техникаси, ҳомиладор аёлни муҳофаза қилиш, гўдакларни парваришlashга оид шундай усуллар ҳам борки, улар замонавий медицина, табиатшунослик, жисмоний тарбия ва спорт ишлари учун фойдалидир. Мазкур бобда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг этносоциал жиҳатлари, асослари тадқиқ қилинди. Замонавий давлатларнинг аҳоли соғлигини асрашга қаратилган махсус институтларни барпо этиши, ижтимоий таъминот ва ижтимоий ҳимоя механизмларини яратиши ана шундай этносоциал маконни шакллантирган.

Шунингдек ушбу бобда Ўзбекистон Республикасидаги аҳоли соғлигини асраш ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган тажрибаларга ҳам мурожаат этилади, уларни ижтимоий фалсафий хусусиятлари очиб берилган.

II.I. Этнотиббий маданият ва соғлом турмуш тарзи: генезисдаги диалектик боғлиқлик

Соғлом турмуш тарзи этник муҳитдан, халқ ва миллат анъаналари, тасаввурлари, ўзини асраш маданиятидан айрича шаклланган нарсаси эмас. У узоқ йиллар, асрлар давомида халқнинг, миллатнинг ёввойи табиат, ён-атрофи ва ўз ҳаётини асраш учун олиб борган курашларининг маҳсули, натижаси ҳисобланади. Шунинг учун соғлом турмуш тарзини этномаданий омиллар таъсири синтезидан ўтказиш тадқиқотимиз учун мутлақ янги йўналиш очади ва уни халқимиз, миллатимиз тарихига, маданий ҳаётига оид янги қирраларини аниқлашга имконият яратади.

Аввало шуни айтишимиз керакки, “этнотиббий маданият” тушунчаси илм-фанга энди киритилмоқда. Бу борада бирор тадқиқот ўтказилгани, уни алоҳида воқелик сифатида эътироф этилгани бизга маълум эмас. Тўғри, уни мутлақ янги воқелик дейиш ҳақиқатдан йироқ бўлади. А.Муҳиддиновнинг илмий изланишлари тиббий маданиятнинг фалсафий муаммоларига бағишлангани билан этнотиббий маданиятга яқиндир. “Тиббий маданият инсон саломатлигини сақлаш, уни мустаҳкамлаш, хасталиклардан қориг этиш, соғлиқни қайта тиклаш ва инсон умрини узайтиришга қаратиладиган фаолиятнинг негизини ташкил этувчи тиббий-маънавий қадриятлар, билимлар, кўникма ва қобилиятларни ўзида мужассам қилувчи ижтимоий-маданий тизим, айтиб бир вақтда индивидуал ва ижтимоий онгнинг ўзига хос шаклидир. У тиббий тафаккур ва тиббий-маънавий қадриятларнинг муштарак бирлиги сифатида инсоннинг индивидуал онг борлигида руҳий жараён кўринишида юзага келади ва тан сиҳатликка дахлдор барча ҳатти-ҳаракатларининг изчил ва оқилона бўлишини таъминлайди¹. Тиббий маданиятнинг умумфалсафий йўналиши унинг онтологик масаласи инсон соғлигини қайта тиклаш ва саломатлигини асраш билан, гносеологик йўналиш эса тиббий тафаккур ва тиббий-маънавий жараёнларнинг

¹Муҳиддинов А. Тиббий маданият фалсафаси. Тошкент: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашр., 2009. –Б. 11.

индивидуал ижтимоий онг билан боғлиқдир. Мазкур жиҳат этнотиббий маданиятга ҳам асос қилиб олиш мумкин, бироқ унда объект миллий негизга, халқ, миллат шакллантирган анъаналар, соғлиқни сақлаш ва соғлом турмуш тарзининг ўзига хос хусусиятларини ўрганишга қаратиш талаб этилади. Бизнинг фикримизча, айнан этнотиббий маданият соғлом турмуш тарзининг қандай тарихий-маданий шароитда, қандай этнопсихологик ва этносоциал омиллар таъсирида шаклланган воқелик эканини англашга ёрдам беради. Шу билан бирга, тиббий маданият билан биз тадқиқ этаётган этнотиббий маданиятга тааллуқли соғлом турмуш тарзи ўртасидаги маълум бир фарқлар борлигини қайд этишимиз керак. Буни аввало, саломатликни муҳофаза қилиш ҳақида гап кетганида соғлом турмуш тарзи иборасидан фойдаланилади. Бу иборанинг муомалага киритилиши ва кўпчилик томонидан тез-тез қўлланилиши бежиз эмас, чунки унда онгли тиббий муҳофазанинг барча ҳаётий амаллар билан муштарак эканлиги, оқилона ҳаракатлар тан сиҳатлик, номақбул ҳаракатлар эса уни йўқотишга олиб келиши ҳақидаги ғоя акс эттирилган. Бундай теран маънога эга бўлган иборадан фойдаланишнинг ўринли эканлигини қайд этиш билан бир қаторда уни тиббий маданият тушунчасининг тўлақонли синоними сифатида қўллаш мақсадга мувофиқ бўлмаслигини ҳам айтиб ўтиш лозим. Зеро, тиббий маданият соғлом турмуш тарзидан ташқари жуда кўп ҳаётий тамойилларни ўзида мужассам этади. Кўриниб турибдики, соғлом турмуш тарзи тиббий маданиятнинг ичига кирди, тиббий маданиятнинг бир қисми, кўриниши сифатида намоён бўлади. Ҳа, умумижтимоий социал воқелик нуқтаи назаридан келиб чиққанда тиббий маданият соғлиқни муҳофаза қилиш, тан сиҳатликни таъминлаш билан боғлиқ барча жараёнларни ўз ичига олади. Улар қаторига соғлом турмуш тарзи ҳам киради. Жамият тиббий маданияти соғлом турмуш тарзининг шаклланиши учун ўзига хос ташқи муҳит вазифасини ўтайди ва детерминистик хусусиятга эга. Аммо бу детерминизм бир томонлама эмас, тиббий маданият соғлом турмуш тарзига қандай перманент таъсир этса, соғлом турмуш тарзи ҳам тиббий маданиятнинг социум ва индивидлар ҳаёт

тарзига айланишига шундай таъсир қилади. Агар тиббий маданият билан соғлом турмуш тарзи ўртасидаги фарқларни аниқлаш, ўрганиш зарур бўлса, гносеологик изланишлар бунинкор қилмайди, ушбу детерминистик ва перманент таъсирларнинг ўзига хос томонларини ҳисобга олиш даркор. Муаммога оид махсус тадқиқотлар ва уларда тўпланган илмий, ижтимоий-амалий хулосалар этнотиббий маданият ва унинг соғлом турмуш тарзи билан диалектик алоқаларини қуйидаги йўналишлар орқали қараш имконини беради:

- 1) халқ, миллат шаклланиши билан узвий алоқадорликда;
- 2) халқ, миллат руҳи ва турмуш тарзи орқали;
- 3) миллий саломатлик ва муҳофазага қаратилган анъаналар орқали;
- 4) гигиена ва санитария хавфсизлиги тажрибалари;
- 5) соғлом фарзанд кўришга ва ўстиришга қаратилган тажрибалар;
- 6) шахс саломатлигини асрашга қаратилган урф-одатлар ва қадриятлар.

Бизнинг фикримизча, мазкур йўналишлар нафақат илмий-назарий, шунингдек, ижтимоий-фалсафий характерга ҳам эга. Уларни этник тажрибалар синтезидан ўтказиш, соғлом турмуш тарзи нуқтаи назаридан баҳолаш этнотиббий тажрибаларни объектив ёритиш имконини беради.

Этнотиббий маданият тарихий маданий воқелик сифатида халқ, миллат шаклланиши билан узвий боғлиқдир. У аввало миллий онг, миллий тафаккур билан боғлиқ, моҳиятан эса сиҳат-саломатлик ҳақидаги тасаввурлар, қарашлар ва субъектив ҳодисалардир. Бу жиҳатдан этнотиббий маданият миллий менталитетнинг таркибий қисми сифатида келади. У миллий онг, миллий тафаккурга боғлиқ бўлиб, халқ руҳи уйғунлашган ҳолда этнотиббий назарий қарашларни, концепцияларни шакллантиради. Қадимги ўлкамиз халқлари асосан “дарё, кўл ва денгизлар бўйида, қум устига чайла қуриб яшаган. Бу хилда яшаган халқлар асосан овчилик ва балиқчилик билан кун кўрганлар. Натижада, ўлкамиз воҳаларида ўтроқ турмуш тарзи, дашти ва тоғларида эса кўчманчи чорвадорлар турмуш тарзи шаклланган”¹. Мазкур

¹Ғуломов Я. Қадимги маданиятимиз изларидан. Тошкент: Фан, 1960. –Б. 17.

турмуш тарзи этнотиббий анъаналарнинг вужудга келишига, уларда ўзига хос жуғрофий-этник белгиларнинг шаклланишига таъсир этган. Ўзбек халқининг ҳозирги экомаданияти ҳам мана шу анъаналарга қурилган. Масалан, оқар дарё ёки сув бўйида ухлмаслик, ўрмонга якка, ёлғиз кирмаслик, кечалари инсон саломатлигига ва тинч ухлашига ҳалақит берувчи иблисни, Мункар Накирни, Азроилни ўйга келтирмаслик каби мистик тушунчалар деярли барча халқлар мифологиясида учрайди. Улар ҳақида ҳатто фалсафий-назарий таълимотлар, концепциялар яратилган¹.

Ўзбек этнотиббий маданият анъаналари “Авесто”да ўзининг мужассамини топган. Қадимги анъаналаримизга мувофиқ зардуштийликка эътиқод қиладиган кишининг ҳар куни икки марта сув оқиб ўтадиган, суғориладиган бир бўлак ери, подаси, айвонли ҳовлиси, 15 ёшли хотини бўлган. Ҳовли жойида олов ёниб турадиган, кўп фарзандли, ўз меҳнати билан оиласини боқиб юрган, ерни яхши парвариш қиладиган, молга яхши қарайдиган одам бегуноҳдир². Бу ўринда биз тирикчилик учун зарур бўлган нарсалар билан бирга соғлом турмуш тарзини таъминлашга қаратилган сув, суғориладиган ер, тани-бадани саломат аёл қайд этилаётганини кузатамиз.

“Авесто”да хаома ичимлиги соғ-саломатлик, қувват ва ақлу идрок бахш этувчи образ сифатида тасвирланади. Заратуштра деди: “Намозим сенга бўлсин, эй Хаома! (Айт-чи), бу дунё ичра сенинг шарбатингни сиқиб олган ким? Бунинг учун у одамга қандай савоб етишди, қандай наф келди?” Иймонли Хаома, ўлимни даф қилувчи зот шундай жавоб берди: “Борлиқ дунё фойдаси учун менинг шарбатимни биринчи бўлиб Вивахвант сиқиб олган эди. Бу эзгу иши учун шундай савоб, шундай наф етишдики, Вивахвант қудратли ва порлоқ сиймоли Йима исмли ўғил кўрди. Йиманинг подалари сонсиз-саноксиз, одамзот ичра энг гўзал, энг нурли юзли, қуёш талъат зот эди у. Худди ўша Йима шоҳлик қилган пайтида одамлару ҳайвонларни абадий ўлмас қилди, сувни қуримас (тинмас), ўсимликни сўлмас қилди, токи

¹Орлов М.А. История сношений человека с дьяволом. Москва: Изд. Республика, 1992.

²Маҳмудов Т. “Авесто” ҳақида. Тошкент: Шарқ, 2000 . –Б. 38-40.

одамлар ва ҳайвонларнинг насибалари доимо бутун бўлсин, деб. Чобуку чакқон Йима подшо бўлган замонда ва қахрли совуқ ва жазирама иссиқ, на кексайиш ва на ўлим, девлар яратмиш суқ-ҳасад йўқ эди. Подалари сонсиз Йима Вивахвант ўғли подшолик қилган замонда ота билан ўғил бир хилда-худди ўн беш ёшдагидек эди”¹. Шунингдек, Хаома туфайли қахрамонлар соғлом, паҳлавон, алпқомат йигит кўргани ҳикоя қилинади. Мазкур тасвирлар мистик хусусиятга эга бўлса-да, уларда соғ-саломат яшаш ва эзгу ишларни амалга ошириш учун сиҳат-саломатлик, қувват, чакқонлик, куч, мардлик зарурлиги қайд этилади. Бу сифатлар инсонийдир, улар реал ҳаётдан, кишиларнинг узоқ умр кўриш тилакларидан олинган. Ахура Мазда “соғлиқ берди барчага, Тандурустлик беадад, Доно, зукко ва соғлом Берди ақлли авлод. Сўзамол, аҳдда маҳкам кўзлари ўткир, топқир Ҳақнинг бор афзаллигин бир йўл кўришга қодир”²- дейди. Авесто меҳнатни улуғлайди, унинг соғ саломат юриш, фаровон ҳаёт кечириш, бақувват авлодларни туғдириш шарти деб билади. “Меҳнат қилмайдиган одам дейилади зардуштийларнинг муқаддас китобида, сен ҳақиқатан ҳам тиланчилар қаторида, ёт эшикларга таъзим этиб, абадул-абад бош эгиб туражаксан! Ҳақиқатан ҳам сенинг ёнингдан турли хил зироатларни олиб ўтадилар, бу ноз неъматларнинг барчаси меҳнат қилаётган, тўқ ва фаровон яшаётган хонадонга насиб қилади. Абадул-абад шундай бўлажак! Еб ичмайдиган инсоннинг тоат ибодат қилишга кучи бўлмайди, эр-хотинлик вазифасини адо этишга қуввати етмайди, бола туғдира олмайди. Озиқ-овқат яхшиланиши билан халқнинг ахлоқ одоби ҳам кучаяди. Овқат мўл кўл бўлса, илоҳий сўзлар яхшироқ идрок этилади”³. Демак, инсоннинг соғ-саломат юриши, муносиб фарзандлар қолдириши, ҳатто халқнинг иймон-эътиқод билан боғлиқ урф-одатларни бажариши соғлом озиқ-овқат истеъмол қилишига, ўзининг соғлиги ҳақида қайғуришига боғлиқдир. Сиҳат-саломатлик осмондан тушадиган инъом эмас, Авесто талқинида трансцендентал

¹Авесто Яшт китоби. М.Исоқов таржимаси. Тошкент: Шарқ, 2001. –Б. 125-126.

²Авесто Яшт китоби. М.Исоқов таржимаси. Тошкент: Шарқ, 2001. –Б. 121-бет.

³К.Хошимов., С.Очил. Ўзбек педагогикаси антологияси. Тошкент: Ўқитувчи, 1995. –Б. 36.

аралашган бўлса-да, у аввало инсоннинг ўзига, зарур меҳнат турлари билан шуғулланиши ва овқатланишига боғлиқдир. Авестода тарғиб қилинадиган олов, унга чўқиниш беҳуда эмас, у кишининг руҳини тозалайди, бадлик, ёвузлик истовчи девлар, жинлар хуружидан ҳимоя қилади. Аждодларимиз янги уйга кўчиб кираётганда олов тутатишган, гўдакни бешикка илк ётқизаётганда олов ёки исирик билан “жин қувди” қилишган. Ҳозир кўпгина вилоятларда келин-куёвлар олов атрофида айлангач уйга киришади, олов атрофида йиғилганлар маълум бир урф-одатларни такрорлашади¹. Бу билан улар ёшларга тоза, соғ-саломат, ёмон ният ва кучлар таъсиридан холи юришни тилашади, Авестодаги эзгу фикр, эзгу сўз ва эзгу амал иймон эътиқод асоси эканини таъкидлашади. Этнотиббий маданиятнинг халқ руҳи ва турмуш тарзидан жой олишида моддий эҳтиёжлар, яъни ейиш, ичиш, болаларни боқиш, уй-жой қилиш, ижтимоий ҳаётни йўлга қўйиш учун зарур иншоотларни, воситаларни барпо этиш қанчалик муҳим бўлмасин, дин, эътиқод, ахлоқ, тарбия билан боғлиқ омиллар катта рол ўйнайди. Шунинг учун ҳам Шарқ мутафаккирлари Ал Киндий (801-866 йй.), Ар-Розий (865-925 йй.), Ал-Форобий (872-950 йй.), Беруний (973-1048 йй.), Ибн Сино (980-1032 йй.), Ибн Рушд (1126-1198 йй.), Имом Ғаззолий (1058-1111 йй.), Фаридуддин Аттор (1119-1230 йй.), Алишер Навоий (1401-1501 йй.), Фитрат (1886-1938 йй.) соғлом фикр ва соғлом турмуш юритиш масалаларини исломдаги ақоид, эътиқодни сақлаш ва мустаҳкамлаш орқали ёритадилар. Тўғри, Ар-Розий, Беруний ва Ибн Сино илмий ёндашиш тарафдорлари бўлишган. Масалан, ар-Розий ўзининг “Руҳий табобат” асарида кишини тубанликдан, офатлар ва азоб уқубатлардан халос қилиш ҳақида фалсафий мулоҳазалар юритади. Унинг ўн учинчи қисми мечкайлик (тўймаслик), ўн тўртинчи қисмини майхўрлик, ўн бешинчи қисмини фаҳшга берилиш каби иллатлар ва улардан сақланиб маънавий камолотга эришиш йўллари ҳақида фикр юритади. Унинг ёзишича, “Мечкайлик ошқозоннинг ёмон ишлашига

¹Усмон Ҳосил. Одатнома. Тошкент: Ўзбекистон, 2017; Аширов А. “Авесто”дан мерос маросимлар. Тошкент: Абдулло Қодирий номидаги Халқ мероси нашриёти, 2001; Жабборов И. Ўзбек халқи этнографияси. Тошкент: Ўқитувчи, 1994.

олиб келади, ошқозоннинг ёмон ишлашидан эса турли хасталикларни келтириб чиқаради. Бир файласуф ўғлим, мен яшаш учун ейман, ейиш учун яшамайман¹, деган экан. Инсон сиҳат-саломатлиги масалалари билан шуғулланган ва бу борада дунёга ном таратган буюк заминдошимиз Ибн Синонинг фикрига кўра, инсон танасига уйқу ва сергаклик, саломатлик ва хасталик хос, улар вужуддан келиб чиқади. Аммо улар инсонда руҳ борлиги туфайлидир. Инсон соғлигига тааллуқли “шакл”, субстрат руҳ ичидадир². “Тиб қонунлари” асарида мижоз тўғрисида фикр юритиб, ҳатто Гиппократ, Гален ва Парацельс тўла сезмаган, англамаган ва эътироф этмаган хулосага келади. Унинг фикрича, “Унсурлар ўз қувватлари билан бир-бирларига таъсир қилишлари натижасида уларнинг ҳаммасига мос бир кайфият вужудга келади. Ана шу кайфият мижоздир”³. Мазкур фикрнинг илмий моҳиятини замонавий медицина ва соғлом турмуш тарзи ҳақидаги концепциялар юқори баҳолайди. Инсон организмига кирувчи барча тизимларнинг ички алоқалари ва ташқи тизимлар билан алоқалари ўзаро мослик ва қарама-қаршиликка асосланган бўлади. Бинобарин, қарама-қаршиликлар организм ҳаётий фаолиятида мунтазам юзага келади, улар организмда биологик ўлим юз берганидан кейингина тўлиқ барҳам топади. Шу боисдан организмда мавжуд бўлган ички ва ташқи алоқалар доирасидаги қарама-қаршиликларни тўлиқ бартараф этишнинг имконияти йўқ. Аммо, организм фаолиятини бошқаришнинг тиббий механизмлари фаолиятининг натижаси ўлароқ, барча қарама-қаршиликларни мувозанат ҳолати юзага келади. Мижоз тушунчаси ана шу мувозанатни англатади. Ибн Синонинг тиббий-фалсафий қарашлари бутун Шарқ тиббиёти ва фалсафасига оид хулоса чиқариш имконини беради. “Тиб илмининг юксак салоҳияти туфайли равнақ топган шарқона тиббий маданият кейинчалик Европанинг тиббий-маданий тараққиётига сезиларли таъсир кўрсатган. Бу қитъада Уйғониш даврида тиббиёт соҳасида қўлга

¹ Абу Бакр ар Рази. Духовная медицина. Душанбе: Ирфон, 1990. - С. 65.

² Ибн Сина (Авиценна). Избранные философские произведения. Москва: Наука, 1980. - С. 470-471.

³ Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1 жилд. Тошкент: Абдулло Қодирий номидаги Халқ мероси нашриёти, 1994. –Б. 15.

киритилган ютуқларнинг аксарияти Шарқ алломалари томонидан асосланган ғоялар замирида юзага келганлиги кўпчиликка яхши маълум”¹.

Халқ руҳидан жой олган нарсалар унинг ҳаёт тарзига айланади, бунинг бор Аристотел илғаган эди. Унинг фикрига кўра, руҳ кишининг ва нарсаларнинг мавжудлик моҳитидир². “Руҳни билиш ҳар қандай ҳақиқатни билишга, айниқса, табиатни билишга кўп ёрдам беради”³.

Этнотиббий маданият халқ, миллат руҳига сингган воқелик, шунинг учун унинг шаклланиши халқ, миллат шаклланиши генезиси, тарихий маданий ривожланиш босқичлари, даврларда бўй берган трансформация жараёнлари билан узвий боғлиқдир. Этнотиббий маданият маълум бир объективлашган, халқ, миллат ҳаёт тарзидан жой олган барқарор ҳатти ҳаракатлар, нормалар ва тартиблардир. Ушбу объективлашган қадриятлар этнотиббий маданиятнинг моддий кўринишини ташкил этади. Руҳ ҳақида, унинг инсон кайфияти, соғлиги, у ёки бу ҳаракатларнинг юзага келишига таъсири ҳақида Ибн Сино бетакрор фикрларни билдирган. Руҳнинг борлиги ёки бор эмаслиги ҳақидаги баҳс тортишувлар ҳақида фикр юритиш бизнинг вазифамизга кирмайди, аммо халқ руҳи ҳақидаги қарашларни биз чеклаб ўтолмаймиз. Бизнинг фикримизча, этнотиббий маданият, умуман халқ, миллат ҳаётидан барқарор жой олган маданий воқеликларнинг барчаси, руҳ тушунчаси билан боғлиқдир. “Руҳ бўлмаса тан мурдор, руҳ одам вужудининг аслдурким, ҳамма қолип ва баданнинг тобеъсидир”⁴. Руҳ абадий, ўлим уни нобуд қилолмайди. Агар ушбу фикрдан келиб чиқсак, вужуднинг хасталиги ва ўлим ҳақида ғам тортишга, ўйлашга ҳожат қолмайди. Соғ-саломатлик эса кераксиз тушунчага айланади. Аммо мутафаккир, ўзининг саодатга эришув диний концепциясига мувофиқ, инсоннинг бу дунёдаги ўрни, ўзини англаши, борлиқни идрок этиши ва охир натижада ҳаққа этиши унинг ихтиёри, истаги ва хоҳишлари билан боғлиқ эмас, чунки ўлим ҳамма нарсани енгади, охира-

¹Мухиддинов А. Тиббий маданият фалсафаси. Тошкент: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашр., 2009.-Б 52.

² Аристотель. Сочинения в 4 х томах. Т.1. Москва: Мысль, 1976.- С. 395.

³ Ортиқов О., Бойтемирова З. Ижтимоий фалсафий меросда миллийлик масаласи // ЎзМУ хабарлари. - Тошкент, 2017. - №1. - Б.180

⁴ Ортиқов О., Бойтемирова З. Ижтимоий фалсафий меросда миллийлик масаласи // ЎзМУ хабарлари. - Тошкент, 2017. - №1. - Б.180

ҳақ. Мутафаккир саккиз насиҳат қилади, улардан бирида қайд этиладики, “нодон, жоҳил одамларнинг қалби касал, бемордирким, уларни даволовчи табиб-олимлару донишмандлардир. Фақат чинакам комил (табиб) олимгина, башарти, касалнинг шифо топишига кўзи етса, даволай олади; ўз навбатида, бемор ҳам муолажани қабул қилади. Агар бедаво дардга чалинган бўлса-чи? Ҳозир табиблар муолажа кор қилмайдиган бундай беморни олдиндан билиб, беҳудага овора бўлишмайди”¹. Бу ўринда гап руҳий даволаниш тўғрисида кетаяпти. Мутафаккир даъват этади: “Қалбингни дунёингдан ҳам покроқ, тозароқ тут”². Агар ўзбек халқи тарихий-маданий ва маънавий меросига назар ташласак, қалбни, руҳни тоза тутиш нафақат тўғри яшаш, эзгу амалларни амалга ошириш, шунингдек, иймон, эътиқод соҳасида ҳам пок бўлиш, диний ахлоқий қоидаларга риоя этиб комилга интилиб яшаш шартидир. Ўзбек халқи руҳиятига сингган ушбу қоида соғлиқ билан боғлиқ қадриятларни ҳам ана шу диний-ахлоқий қадриятлар нуқтаи назаридан баҳолашга ундайди. Халқ, миллат руҳига сингган қадриятлар эса турмуш тарзидан жой олади, бу муқаррар қоидадир.

Миллий хавфсизлик ва муҳофазага қаратилган анъаналар деганда биз ноодатий ҳоллар, айниқса уруш, босқинчилик, табиий офатлар пайтида халқнинг, миллатнинг ўзини асрашга, соғ-саломат тарзда машаққатлардан чиқишга қаратилган ҳатти-ҳаракатларини назарда тутамиз. Тарих ҳеч қачон силлиқ, низоларсиз кечмаган. Уруш, босқинчилик, элатларнинг элатлар, юртларнинг юртлар устига юриши одатий ҳол бўлган. Инсоният цивилизацияга қадам қўйганидан бери атиги уч ойгина уруш, қирғинсиз яшаган. 1480-1499 йилларда халқаро миқёсда 9 уруш бўлган бўлса, 1599 йилга келиб улар сони 87 га, 1699 йилга келиб 239 га, 1799 йилга келиб 781 га, 1899 йилга келиб 651 га ва 1940 йилга келиб 892 га етади³. Иккинчи жаҳон урушидан кейин эса оммавий қуроли воситалари мисли қўрилмаган даражада ошиб, инсоният ҳаётини хавф остига қўйган омилга айланган.

¹ Имом Ғаззолий. Охиратнома (“Эй фарзанд...” рисоласи).-Тошкент: Ёзувчи, 1994. –Б. 20.

² Имом Ғаззолий. Охиратнома (“Эй фарзанд...” рисоласи).-Тошкент: Ёзувчи, 1994. –Б. 27.

³ Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. Москва: Республика, 1994. - С. 187.

Шундай вазиятда ҳар бир халқ, миллат ўзининг хавфсизлигини таъминлашга оид чора-тадбирлар ишлаб чиқмаслиги мумкин эмас. Бу миллатнинг, халқнинг ўз тақдирини ўзи ҳал этиши билан боғлиқ масалаки, у мудом, бутун ижтимоий тарихий ривожланиш босқичларида мавжуд эди. Ташқи душманлардан, табиий офатлар ва бошқа хавф-хатарлардан ўзини асраш халқ, миллат инстинктидан жой олган рефлексиядир. Шундай хавф-хатарлар турли кўриниш ва шаклларда келади. Масалан, қўрғонлар қуриш, шаҳар атрофига ариқлар қазилар, махсус тайёргарлиги бор қўшинлар сақлаш ва уларни мунтазам урушга шай қилиш, аҳолини тасодифий ҳужумлардан ҳимоя қилиш кишиларни санитария хизматларга ўргатиш ва босқинчилик юришларида улардан фойдаланиш кабилардир. Бу ҳатти-ҳаракатлар аввало уруш хавфини бартараф этиш, аҳоли соғлигини, сиҳат-саломатлигини асраш билан боғлиқдир. Бу ўринда гап душман устидан ғалаба қилиш устида кетаётгани йўқ, бу мақсад, албатта, ҳукмдорлар ва саркардалар ҳаёлида турган, мақсади бўлган, балки аҳолини сақлаб қолиш, халқ, миллатни этник бирлик сифатида яшаб қолишини таъминлашдек стратегия билан боғлиқдир¹. Шарқ халқлари ҳаёти билан боғлиқ бундай стратегик ҳаракатларни Харро фон Зенгер махсус тадқиқ этган². Тан олишимиз керакки, бундай стратегемалар ўзбек халқи тарихий-маданий меросида ҳали учрамайди, тўғрироғи, улар махсус ўрганилмаган. Бизнинг фикримизча, барча халқлар, миллатлар ўзини асрашнинг миллий усулларига эга бўлган ва шу боис ўзлигини сақлаб қолган. Шундай стратегемаларга эга бўлмаган этник уюшмалар эса тарих сахнасидан тушиб қолган ёки бошқа миллатларга, халқларга ассимиляциялашган. Миллий хавфсизлик ва миллий ўзликни асраш, халқ саломатлигини таъминлаш ҳозирги пайтда ҳарбий хавфсизлик, маънавий хавфсизлик, регионал хавфсизлик, экологик хавфсизлик, иммунитетни кучайтириш, соғлом она ва бола каби атамаларда мужассамлаштирилган.

¹ Лиддел Гард Б. Стратегия не прямых действий. Москва: Эксмо; СПб.: Мидгард, 2008.

² Стратегемы. О китайском искусстве жить и выживать. Москва: Эксмо, 2004.

Санитария ва гигиена хавфсизлиги ён атрофдаги зарарли моддаларнинг организмга зарарли таъсирини бартараф этиш ёки олдини олиш, санитария профилактикаси (муҳофазаси), экологик офатлар туфайли аҳоли соғлигига путур етказувчи, биофизиологик хасталиклар келтириб чиқарувчи омиллардан ҳимояланишни назарда тутди. Бундай омиллар мудом бўлган, чунки табиатнинг ўзида баъзан онгли мавжудот организмга салбий таъсир этувчи микроблар ажралиб чиқади. Ибн Сино, агар кўзга кўринмас жониворлар бўлмаса, киши минг йил яшарди, деганида ана шу микробларни назарда тутган. Ибн Сино яшаган даврда илмий-техник кашфиётлар ён атрофга, экологик муҳитга ҳозиргидек кучли салбий таъсир кўрсатмаган эди. Демак, буюк заминдошимиз табиатда кўзга кўринмайдиган нарсалар, микроблар борлигини, кўпгина касалликлар ана шу микробларнинг тарқалиши, организмга кириши, яра ҳосил қилиб ёки юқумли касалликлар инсон саломатлигига хавф солишини билган.

Санитария ва гигиена хавфсизлигининг илк кўринишлари ибтидоий даврдаёқ кишиларга маълум бўлган. “Сихат-саломатлик ва уни асрашга ёрдам берадиган усул ва воситалар ҳақидаги дастлабки тасаввурлар архаик даврнинг синкретик (яхлит, ҳали соҳаларга ажралмаган) маданиятининг таркибига кирган. Тарихий маълумотларнинг кўрсатишича, ибтидоий жамоа тузумининг дастлабки даврида кишилар диний-мистик қарашлардан холи бўлган кўплаб даволаш восита ва усуллари билишган. Аммо кейинчалик уларнинг онгида мифологик дунёқарашнинг турли кўринишлари бўлган фетишизм, тотемизм ва анимизмга хос бўлган қарашларнинг шаклланиши примитив рационал фикрларнинг чегараланиши ва аксинча мистик тасаввурларнинг асосий ўринга чиқишига сабаб бўлган. Тиббий тасаввурлар маданиятининг бошқа элементлари сингари кишилар аввал зооморфизм (ғайритабиий кучларни ҳайвонлар тимсолида тасвирлаш), сўнгра антроморфизм (турли инс-жинсларни инсон қиёфасида тасвирлаш)нинг кўринишида шаклланган ва амал қилган. Ҳаётий вазиятлар, турли маросимлар жараёнида юзага келган бундай билимлар мантиқий жиҳатдан

етарли асосга эга бўлмай, тан сиҳатликни ғайритабiiй кучларнинг хоҳиш иродасига боғлиқ ҳолат сифатида тушунтиришга қаратилган”¹.

Ўлкамиз халқлари асосан сув ҳавзалари ва дашт, қирларда яшагани боис ён-атрофдаги шароитга мослашиб турли хасталиклардан ўзини ҳимоя қилиш усуллари, дори-дармонларни кашф этишган. Хоразм, Тошховуз (Туркманистон Республикаси), Бухоро вилоятлари ва Қорақолпоғистон ҳудудларида тиканакни, саксовул гуллари қайнатиб ичиш, улардан дизентериядан сақланиш ва уни тўхтатиш, Фарғона воҳаси ҳудудларида анор пўчоғи, райҳон барглари, аччиқ бодом данакларидан тиш оғриқини қолдириш, типратикон, сув илонлари қайнатмаларидан фойдаланиш тиббiiй анъаналар сифатида ҳамон мавжуд. Уйда сичқон пайдо бўлганида ялпиз барги қайнатилиб, кичик идишларга солиб қўйилган, маълумки ялпиз ҳидидан сичқон ва у тарқатадиган касаллик аломатлари қочади. Саримсоқпiёзнинг инсон сиҳат-саломатлигига, санитария ва гигиена мақсадида фойдаланиб келинганига кўплаб мисоллар келтириш мумкин. Масалан, саримсоқпiёз бўлақларини ун, гуруч, макарон маҳсулотларига мита тушмаслиги учун солиб қўйилган. Уй чумолиларини йўқ қилиш ва улар тарқатадиган микроблардан тозалаш учун чумолилар изларига, улар чиқиб келадиган жойларга саримсоқпiёз суркаб қўйилган. Қиймаланган саримсоқпiёзни сувга аралаштириб баҳор ва кузда дарахтларга сурилган. Бу усул куртак каналарини, қумурсқаларни ва меваларга тушадиган қора қўнғир доғланишлар олдини олган. Саримсоқпiёз овқатга, пишишдан сал олдинроқ солинган, бу овқат мазасини сақлаган ҳолда саримсоқпiёз хислатини асраб қолган. Карам, сабзи, гуруч, бодринг, сут каби маҳсулотлардан фойдаланиш усуллари шунчалик ранг-барангки, улар санитария ва гигиена маданиятининг қанчалик юксаклигидан далолат беради. Мутахассисларнинг таъкидлашича, “инсоният минг йиллар давомида мослашиб келган табиий радиация фони кейинги 60 йилда 50 баробардан кўпроққа катталашди. Инсон организми бу

¹ Муҳиддинов А. Тиббiiй маданият фалсафаси. Тошкент: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2009. –Б. 64-65

киска (кичик) муддатда унга мослашишга улгурмади. Бу эса янги касалликларни пайдо бўлишига ва организмнинг ҳимоя кучларининг заифлашувига олиб келди¹. Юртдошимиз Абдул Ҳасан Сарий (XIV аср) дейди: “Уч нарса инсонни даволашга қодир: 1) сўз; 2) тиғ; 3) гиёҳ². Сабзи кам истеъмол қиладиган ёки умуман истеъмол қилмайдиган одамларда қариш жараёни тезроқ рўй беради. Танани чиқиндилардан тозалаш учун 10 кун давомида буғдой, арпа, сўлидан тайёрланган тузсиз бўтқалар еб турилсин. Қовун камқонликка барҳам беради, сийдикни яхши ҳайдайди, яъни юргизади, бодни бартараф этади. Тарвуз ичаклар фаолиятини яхшиловчи, пешобни ҳайдовчи, буйракни даволовчи энг зўр воситадир. Ноннинг куйган қисми заҳарли ҳисобланади ва у аста-секин инсоннинг бутун аъзоларини заҳарлаб, умрини қисқартиради. Наъматакни қайнатиб чой ўрнига ичиш ниҳоятда фойдали. Ўсимлик ёғида пиширилган овқатлар соғлиққа қони фойда. Жигар оғриғини қолдиришда наъматак чой энг яхши шифобахш малҳамлардан бири ҳисобланади. Соғлом одам мавсумда ҳар куни 2-3 дона шафтолини мағзининг танаввул қилиб юрса, соғлиғига фойдалидир.

Сумалак хафақон, қанд хасталикларини даволашда асосий дорилар қаторига киради. Зайтун ёғини лабга, қовоқларга суркаб туриш лабларни чиройли, бичимли қиладди, кўзни қувватлантиради. Нордон мевалар кекиришни тўхтатади. Полиз маҳсулотлари нонсиз истеъмол қилингани маъқул. Бош чаноғининг ўзида қон босими ошса, кўк чойни ичишдан ташқари у билан бошни бир неча марта ювиш тавсия этилади. Наъматакни тўйиб, канда қилмай ичиб юринг, қувват яхши бўлади, тез қаримайсиз. Кеча кундуз ухламайдиган одам бир ой кулоб сувда кун бўйи чўмилса, уйқу тартибга келади³.

Мазкур тавсиялардан маълум бўладики, соғликни сақлашда маълум бир тартибларга риоя этиш даркор. Улардан энг асосийси:

1) овқатланиш тартибига риоя қилиш;

¹ Смотров Ю. Хавф бўғасида (Саломатлигингиз ўз қўлингизда).-Тошкент: Шарқ, 2011. –Б. 14.

² Абу Али ибн Сино. Сирли табобат. / Туз.: Ҳикматуллаев Ҳ. – Тошкент: Насаф, 2015. – Б. 37

³ Соғлиқ-савоб. Ривоят ва ҳикматлар. Тўпловчи Серка Каттаев. Қарши: “Nasaf” nashriyoti, 2017. –Б. 21-24.

- 2) жаҳл ва ғазабга элтувчи омиллардан сақланиш;
- 3) кўп жинсий алоқалар қилишга берилмаслик;
- 4) организм талаб этадиган ҳатти-ҳаракатларни бажариш;
- 5) табиий неъматларни кўпроқ истеймол қилиш кабилардир.

Абу Толиб “Амалларнинг поклиги ҳалол емакдир. Еб ичиш ҳалолдан бўлса, амаллар ҳам пок бўлади”¹- дея таъкидлаган. Ҳалол меҳнат, ҳалол овқат ва ҳалол емак Шарқ дидактикаси тарғиб этадиган ғоялар мағзидир. Санитария ва гигиена қоидалари ҳам аввало ана шу ғоя билан боғланган. Кишилар кундалик турмушида риоя этадиган ҳалоллик тамойили вужудни соғ ушлайди, у ёки бу тана аъзоларининг тўғри, чиройли ўсишига ёрдам беради. “Жисмоний машқлар, мунтазам равишда пиёда юриб қиладиган сайрлар, меҳнат ва дам олишни яхши уюштириш, тўйиб-тўйиб ухлаш, калорияли озиқ овқат ейиш ҳаёт манбаларига (гарчи улар шахсий истакка зид келаётган бўлса ҳам) вазминлик ва хотиржамлик билан қараш кўп йиллар давомида мустаҳкам соғлиқ, серҳаракат ҳамиша ёш юрак, ёш томирларга эга бўлиш демакдир. Жисмоний машқларнинг ижобий таъсири фақат одам организми аъзоларига ва системаларининг ишини яхшилаб қолмай, балки кишини тетик, хушчақчақ қиладиган, организмни ташқи таъсуротларга, жумладан, юқумли касалликларга чидамли қиладиган.

Соғлом фарзанд кўриш ва ўстиришга қаратилган ҳаётий тажрибалар этнотиббий маданиятда марказий ўринда туради. Айнан соғлом фарзанд наслни давом эттириш, диахрон алоқаларни асраш, умуман инсониятнинг мавжудлиги кафолати эканини туйиш барча халқларга хосдир. Ўзбек халқида серфарзандлик, болажонлик унинг энг гуманистик анъаналари, ҳаётий тажрибалари ҳисобланади. Бу ўз навбатида фарзандларни соғлом, бақувват, ташқи салбий таъсирларга чидамли қилиб тарбиялашни халқимизнинг этнотиббий маданиятига айлантирган. Бундай авлодни етиштириш соғлом оилавий муҳитни тақозо қилган. Шунинг учун “Авесто”да:

“Эй оламни яратган Зот! Ҳақиқат!

¹ Соғлиқ-савоб. Ривоят ва ҳикматлар. Тўпловчи Серка Каттаев. Қарши: “Nasaf” nashriyoti, 2017. –Б. 26.

Замин, ҳаммадан кўра бахтлироқ бўлган дунёдаги иккинчи жой қаер?

Ахура Мазда жавоб берди:

Бундай жой бир Ашаван уй тиклаган макондир. Ўша уйда Мўъбат рўзгор тебратади. Сигирлар галаси ва уй бекаси, фарзандлар ва сурувлар яшайди бу уйда. Сигирлар галаси яхши парвариш қилинади. Тевалар хўраки, фаровон, яхши итларнинг ризки сероб. Уй бекаси бахтиёр. Фарзандлар шодмон. Ҳамиша олов гуриллаб туради. Тирикликнинг гўзал бир ҳодисаси яхшиликка қовушади¹-дейилади. Демак, зарур, соғлом оилавий муҳит нафақат фаровон ва осуда яшаш, шунингдек, фарзандларнинг шодмон ўсиши учун ҳам зарур. Авесто халқимизга хос бўлган ушбу ҳаёт тарзини ифодалар экан, у соғлом оилавий муҳит соғлом фарзандни етиштириш, тарбиялаш кафолатидир, деган хулосага ундайди.

Оилавий муносабатлар энг умумий тарзда қаралганда, эр-хотин муносабати, ота-оналик, фарзандлик муносабатларидан иборат. Бу муносабатлар мазмунида, шубҳасиз, табиий муносабатлар жинсий ҳиссиёт, ота-оналик ва фарзандлик ҳисси, яъни қон-қариндошлик муносабатлари муҳим аҳамият касб этади. Аммо бу ҳиссиётлар “ялонғоч” табиийлигича намоён бўлмай, ижтимоий шаклда ахлоқий эстетик, психологик муносабатлар тарзида намоён бўлади. Шу билан бирга, “Оилавий муносабатлар биринчи навбатда эр-хотин ўртасидаги табиий биологик муносабатларнинг таркибий қисмидир. Эркак ва аёлнинг бир-бирига интилиши табиий ҳодиса бўлиб, бу муносабат бевосита оиланинг асосини ташкил этади”². Бу муносабатлар иқтисодий, ҳуқуқий ва маънавий-ахлоқий механизмлар билан рационаллаштирилиб, жамият талабларига мувофиқлаштирилиб келинган. “Оила доирасида бойлик орттириш ва уни қонуний ворислар фарзандларга бериш мақсадининг англаниши, шу йўлда бошланган саъй-ҳаракатлар оила ва оилавий муносабатлар такомилида муҳим рол ўйнай бошлади. Бу жараённинг чуқурлашуви натижасида оила

¹ “Авесто” Видевдат. Тошкент: Шарқ, 2001. –Б. 37.

² Халматова М. Оилавий муносабатлар маданияти ва соғлом авлод тарбияси.-Т.: 2000. –Б. 27.

куришга муносиб аёлни танлашга, бинобарин, унга бокиралик тўловини тўлашга (махр ва қалин сифатида) ёхуд ота-онасининг мартабаси ва бойлиги даражасида муносабатда бўлишга, хуллас, севиб севилишга эътибор бериладиган бўлди”¹. Хуллас, турли социал ва диний нормаларнинг қарор топиши билан оилада соғлом фарзанд кўриш, уни тарбиялаш ва жамоа каторига қўшишнинг турли тартиблари ҳам юзага келади.

биринчидан, бола кўриш ҳалол, пок жинслар ўртасида бўлиши мумкин эди. Ота -боболаримиз тасаввурлари ва этнотиббий қарашларига кўра ҳалол ва пок жинслардан соғлом бола туғилади. Мазкур тасаввурларнинг, тартибларнинг бузилиши оилага мусибат олиб келади, никоҳсиз туғилган бола жамоага ҳам ёмонлик, офатлар келтириши мумкин;

иккинчидан, никоҳ учун икки томоннинг розилиги, қиз томонга маълум бир совғалар, кейинчалик махр тўланиши шарт эди. Ушбу шарт бажарилмаса, никоҳ нуқсонли, ғайришаръий, туғилган фарзанд эса бегона, ҳаромий ҳисобланган;

учинчидан, никоҳсиз туғилган фарзандда бирорта нуқсон, оилага, жамоага қайғулар келтирувчи белги (масалан, пакана бўйли, думчали туғилиш каби)лар бор, деб қаралган. Бундай фарзандлардан воз кечиш одатлари халқ эртакларида учраб туради;

тўртинчидан, фарзанддан отаси касбини эгаллаши, меҳнатни севиши, ҳалол ишлаб ҳалол ейиши талаб қилинган. Халқимиз “ҳаром” деганда ишламай топилган неъматни, “ҳаромий” деганда никоҳсиз ва жамоа анъаналарига зид яшовчи, ота-онаси васиятларини унутган кимсаларни назарда тутган. Бу ўринда этнотиббий тартибларнинг этноахлоқий нормалар билан уйғунлашиб келишини кузатамиз;

бешинчидан, фарзанд тарбиясида аввало она маълум бир этнотиббий тартибларга бўйсунуши шарт эди. У ўзини озода, саришта тутиши, танибаданини ҳар куни ювиб, тозалаб, зарур мойлар суриб туриши, оғзи ичини ҳар куни уч-тўрт марта чайқаб, кўкракларини юмшоқ латта билан бостириб,

¹Халматова М. Оилавий муносабатлар маданияти ва соғлом авлод тарбияси.-Т.: 2000. –Б. 50.

фарзанди ётадиган бешикни, жойни кўздан кечириб, ҳўл эмаслигини аниқлаб бориши каби қатор талабларни бажарган. Қирқ кунгача бола беланчакка уланиши, ушбу беланчак кунига икки уч марта алмаштирилиши, гўдак оёқлари ва бармоқлари ораси шамоллатилиб, қуруқ сақланиши даркор эди. Ушбу этнотиббий талаблар ўзбек халқида ҳамон сақланиб келади. Улар бир томондан, санитария ва гигиена талабларига риоя этишнинг кўриниши, иккинчи томондан, ўзбек халқининг узоқ асрлар жараёнларида шаклланган этнотиббий қадриятларидир.

“Миллий оилаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришга ижобий таъсир этувчи омиллар:

оилавий ҳаёт тарзидан бошқача ҳаётни тан олмаслигида;

никоҳланиш даражасининг юқорилиги, уйланмаган ва турмушга чиқмаган хотин-қизларнинг ўта камлиги;

эрта никоҳланиш;

оилапарварлик;

болажонлик;

меҳр-оқибатлилик;

қариялар ва ёшларга муносабатда инсонпарварлик тамойилларига риоя қилинишида ифодаланади”¹. Ҳа, ретроспектив ёндашганда, ўзбек этномаданияти ва турмуш тарзида оилавий ҳаётни эъзозлаш анъанасига дуч келамиз. Узоқ давом этган патриархал қарашлар, эркакнинг етакчилик ролини ислом томонидан қўллаб-қувватланиши ва бу анъаналарнинг у ёки бу кўринишда ҳамон учраши оила институтининг аҳамиятини оширган. Жамоа бўлиб яшашни қутловчи ҳаёт тарзи, жамият учун оила кишиларни маълум бир маконда, шаклланган тартиблар ва маънавий-ахлоқий тартиблар асосида ушлаб туришни таъминловчи институт ҳисобланади. Бундай жамият бор кучи билан оила институтини сақлаб қолишга, уни мустаҳкамлашга интилади. Буни аввало Шарқона ҳаёт тарзи, ундаги маънавий-ахлоқий қадриятлар, нормалар билан баҳолаш лозим. Оила болани, гўдакни соғлом

¹Халматова М. Оилавий муносабатлар маданияти ва соғлом авлод тарбияси.-Т.: 2000. –Б. 127.

Ўсишини таъминлайди, унга этнотиббий кўникмаларни сингдиради, шу нуқтаи назардан оила институтига тенг келадиган ижтимоий макон йўқ. Бироқ, кейинги йилларда Ғарб либерал демократик қарашлари таъсирида якка яшашга, эгоистик манфаатларга таянишга, ўз қизиқишларини устун қўйишга интилиш ҳам учраётгани кузатилади. Оила бу таъсирларга қандай жавоб бериши керак, деган саволга бир хил, стандарт жавоб бериш етарли эмас. Агар биз инсон ҳуқуқ ва эркинликларини олий қадрият сифатида эътироф этадиган бўлсак, янги даврнинг, айниқса Ғарб либерал демократик қарашлар тарзининг таъсирини ҳисобга олишга мажбурмиз. Демак, этнотиббий маданиятимизга оид ёндашувларда маълум бир трансформациялар учраши табиий ҳолдир. Масалан, кейинги йилларда жаҳон медицинаси ва табиий фанлар эришган ютуқлар, инсон соғ-саломатлиги ва унга қарши туғилаётган таҳдидлар ҳақидаги ахборотлар Ўзбекистонга ҳам етиб келмоқда. Бугун тиббиёт муассасалари, фармакология индустрияси ва тиббиёт олийгоҳлари қўллаётган атамалар, препаратлар, диагностик муолажаларнинг деярли 80 фоизи чет эллар, асосан Ғарбдан олинмоқда. Аҳоли саломатлиги бўйича яратилаётган стандартлар ҳам Ғарб андозаларига мувофиқлаштирилгандир. Бу нафақат халқимизнинг этнотиббий анъаналарига, қарашларига, шунингдек, инсон саломатлиги, уни асраш ва соғлом турмуш тарзининг шакллантириш борасидаги замонавий меёрларга ҳам таъсир этмай қолмайди. Соғлом фарзанд туғиш ва уни вояга етказиш ҳар бир халқнинг табиий инстинкти ифодаси дейиш мумкин. Миллатнинг ҳақиқий, чин бойлиги унинг соғлом авлоди, фарзандларидир.

Шахс саломатлигини асрашга қаратилган ирим-сиримлар замонавий илм зид бўлса-да, ҳамон учраб туради. Баъзан бундай нотиббий қарашлар, тажрибалар нўноқ врачларнинг укувсизлиги, чаласаводлиги ва хасталикни енгиш усулларини қўллай олмаслиги натижасида юзага келади.

Нотиббий ирим-сиримлар баъзан халқ табобати номи билан ҳам юритилади. Улар ўртасидаги фарқларни топиш ва асослаш жуда қийин иш.

Этнотиббий анъаналарда халқ табобати, шу жумладан, ирим-сиримларнинг генезиси ибтидоий даврларга бориб тақалади. Уларнинг ибтидоий маданият билан боғлиқ айрим жиҳатларини машҳур этнографлар, маданиятшунослар Э.Б.Тайлор, М. Мид ўрганишган¹. Ўзбек халқига оид этнографик изланишларни И.Жаббаров, Б.Саримсоқов, М.Жўрақулов, А.Ашуров каби тадқиқотчилар ўтказишган². Ирим деганда бирор ният билан қилинган ҳатти-ҳаракат назарда тутилади. Ирим-сиримларда қандайдир кучга, унинг бало-қазолардан, ёмон кучлар таъсиридан қутқаришига ишонч ётади. Ўзбек халқи ичида ҳамон узоқ умр кўраётган кишининг дуосини олиш ёки унинг бирор нарсасини ёдгорликка олиб қўйиш, касалликдан фориғ бўлган кишига учрашиш, табиб ёки нафаси билан даволовчидан дуо ёзилган халтача олиш, чақалоққа бало-қазолар таъсири урмасин деб ёстиғи тагига пичоқ, гармдори ёки дуо ёзувини қўйиш, кўп вақтдан бери туғмаётган аёл кўйнига янги туғилган гўдакни киритиш, “кулча юмалатиш”, яхши эшитмаётган қулоққа эмизикли аёл кўкрак сутини томизиш, бақувват ва чиройли ўсаётган гўдак бўйнига ёмон кўзлар тегмасин деб тумор тақиб қўйиш кабиларни келтириш мумкин.

Этнотиббий маданиятнинг шаклланишида халқ табобатининг ўрни катта. Ўлкамизда профессионал даволовчилар асосан табиблар бўлган. Замонавий тиббий билимларнинг ёйилиши билан халқ табибларининг роли сусайган, айниқса турли-туман касалликларнинг пайдо бўлиши, кўпайиши тиббий хизматлар доирасининг кенгайишига олиб келган. Айрим касалликларнинг оммавий характер касб этиши тиббий хизмат турларини техникалаштиришга ундади, янги техника воситаларидан фойдаланишни ҳаёт тарзига айлантирди. Шубҳасиз, замонавий тиббиёт улкан ютуқларни қўлга киритган, даволашнинг янги-янги воситалари ва усулларини яратган, яратмоқда. Шу билан бирга, касалликларнинг турлари ҳам кўпайиб

¹ Тайлор Э.Б. Первобытная культура. Москва: Политиздат, 1989; Мид М. Культура и мир детства. Москва: Гл. Ред. Восточ. лит-ра, 1988.

² Жаббаров И. Ўзбек халқи этнографияси. Тошкент: Ўқитувчи, 1999; Саримсоқов Б. Ўзбек маросим фольклори. Тошкент: Фан, 1979; Жўрақулов М. Сирли рақамлар. Тошкент: Ўқитувчи, 1994; Ашуров А. Этнология. Тошкент: Фан, 1998.

бораётгани ажабланарли ҳол, албатта. “XXI аср инсоният фаолиятининг ҳар соҳасида буюк кашфиётлар ва жўшқин технологик ривожланиш асри деб номланди. Бироқ тиббиёт соҳасига, тажриба изланишларга кўп миллиардлик маблағлар ажратилишига қарамай, одамлар касал бўлаяптилар ва бевақт вафот этаяптилар. Ҳар куни катта-катта дорихоналар очилмоқда. Ҳар куни ер юзида 500 дан зиёд янги дорихоналар кашф қилинмоқда. Ҳар куни ер юзида минглаб янги, турли туман, мукаммаллаштирилган озиқ-овқат маҳсулотлари пайдо бўлмоқда. Аммо йиллар сайин ҳар хил касалликлар сони ўсиб бораёпти”¹. Демак, саломатликни асраш ва таъминлаш масаласи инсоният билан бирга қадам ташлаб, ҳатто уни ҳар куни, ҳар соатда, ҳатто ҳар онда ўйлантириб, ташвишга солиб келаётган муаммолардан биридир. Бу муаммони фақат замонавий тиббиёт билан тўла-тўқис ҳал этиш мумкин деб ўйлаш соддаликдир. Узоқ ривожланиш жараёнларида синовлардан ўтган халқ табобатидан, энг муҳими кишиларнинг ўз организмни қулоқ солиш орқали орттирган тажрибаларидан, яъни этнотиббий маданият имкониятларидан фойдаланиш ва шахсни соғлом турмуш тарзи олиб боришга ўргатиш зарурдир. Соғлом турмуш тарзи фақат тиббий масала эмас, унда социал, тиббий, биологик, экологик, физиологик, ноосфера ва инсон шахси, руҳияти билан боғлиқ муаммолар уйғун келади. Бу эса соғлом турмуш тарзини шакллантиришга кенг қамровли, комплекс ёндашувни тақозо этади.

II.2. Соғлом турмуш тарзининг этносоциал ва антропopsихологик жиҳатлари.

Соғлом турмуш тарзининг этнотиббий хусусиятлари унинг миллий ижтимоий (этносоциал) ва шахс ҳаёт тарзининг психологик (антропopsихологик) жиҳатлари ҳам борлигини инкор қилмайди. Соғлом турмуш тарзи “ўзи-ўзи учун” воқелик эмас, унинг негизи ва субстанционал моҳияти социум ва шахс кечинмалари, соғлиққа муносабатлари орқалигина

¹Смотров Ю. Ҳалокат ёқасида. Қарши, Нафас нашриёти, 2010. –Б. 4-5.

реал ва ижтимоий аҳамиятга эга воқелик сифатида муҳим аҳамият касб этади. Бу ўринда “Инсон саломатлиги ва хасталиклар унинг вужудида мужассам бўлган икки субстанционал асос-тана ва руҳият, уни қуршаб турган табиий ва ижтимоий муҳитда содир бўладиган ўта мураккаб ботиний ва зоҳирий ҳодисалар негизида юзага келадиган ҳолатлар бўлганлиги сабабли тиббий маданиятни ўрганишда ҳам табиий, ҳам ижтимоий, ҳам индивидуал онг борлиғида амал қилувчи қонуниятларни ҳисобга олган ҳолда фикр юритиш лозим. Инсоннинг ички оламида ва уни қуршаб турган ташқи оламдаги барча мавжуд нарс ва ҳодисалар саломатликда бевосита ва билвосита акс этади”¹. Шу нуқтаи назардан келиб чиқиб, биз соғлом турмуш тарзининг этносоциал ва антропopsихологик жиҳатларини очиб беришни вазифа қилиб қўйдик. Бу қуйидаги икки, бир-бирига боғлиқ ва бир-бирини тақозо этиб келадиган жараёнлар билан изоҳланиши мумкин. Биринчидан, жамиятнинг, давлатнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ушбу ижтимоий воқелик орқали ўзининг стратегик вазифаларини бажаришни мақсад қилиб қўйиши табиий ҳолдир. Шу нуқтаи назардан соғлом турмуш тарзи ва у билан узвий боғлиқ соғлом авлодни шакллантириш, жисмонан ва руҳан соғлом шахсни келажак, тараққиёт кафолати эканини тўғри англаш, моддий неъматлар эмас, балки аввало соғлом инсонни барча ўзгаришлар, ривожланиш маҳсули сифатида қараш мутлақ янгича ёндашувларни тақозо этади. Узоқ вақтларгача илмий техник ривожланиш, моддий неъматларни кўпайтириш, урбанизация ва цивилизацион ўзгаришлар ижтимоий маданий тараққиёт кўрсаткичи сифатида қараб келинди. Янги-янги меҳнат қуроллариининг, ижтимоий тақсимот турларининг, у ёки бу ижтимоий меҳнат муносабатларининг шаклланиши илмий адабиётларда, ижтимоий фикрда тараққиёт инъикоси ҳисобланди. Ҳозирги давр ушбу ёндашувларга ўз тузатишларини киритмоқда. Бу тузатиш энг аввало инсонни, унинг шахсини тараққиёт мезони сифатида қарашга ундаши билан боғлиқдир. Аслида бу Ғарбда шаклланган либерал демократик қадриятлар таъсири маҳсулидир.

¹ Муҳиддинов А. Тиббий маданият фалсафаси.Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2009. –Б. 12.

Ушбу модел ривожланиш йўлига кирган ва демократик тамойилларнинг устуворлигини тан олган давлатларда ҳам эътироф этилмоқда. Буни глобал демократик ўзгаришларга йўловчи тадқиқотчилар ҳам йўқ эмас, бироқ бу ўзгаришларнинг субъектини айрим бир давлат ёки тузум сифатида келтирилиши, унинг тавсияларини сўзсиз қабул қилиниши полиполяр ривожланиш тарафдорларида эътирозлар уйғотиши ҳам бор воқеликдир. Агар полиполяр ёндашув тарафдорлари нуқтаи назаридан келиб чиқсак, бу ёндашувнинг рационал хусусиятларини инкор этиш қийин, маданий плюрализм, этник жараёнлар ранг-баранглиги объектив боғлиқдир. Халқаро муносабатлар субъектларининг кўпайиши, янги-янги ижтимоий сиёсий уюшмаларнинг, институтларнинг вужудга келаётгани, дунё харитасининг мунтазам ўзгараётгани соғлом турмуш тарзини догматизм тарзида қабул қилишга, ундаги барқарор қадриятларга моноэтник воқеликлар сифатида қарашга имкон бермайди. Соғлом турмуш тарзига умуминсоний қадриятлар ва инсонларга хос бўлган умумий психофизиологик жиҳатлар нуқтаи назаридан ёндашиш барча халқлар ва миллатлар учун умумий бўлган соғлом турмуш тарзи моделини яратиш мумкин деган хулосага олиб келмайди. Ҳа, бундай моделда умуминсоний жиҳатлар устувор ўрин эгаллайди ва устувор ўрин эгаллаши ҳам шарт, бироқ улар этнорегионал ва миллий тарихий анъаналар таъсирини рад қилолмайди.

Иккинчидан, қандай турмуш тарзини танлаш инсоннинг ҳуқуқ ва эркинликларига тааллуқли воқеликдир. Уни ҳеч ким шахсга мажбурлаб сингдиролмайди. Соғлом турмуш тарзи, агар мавжуд либерал демократик тамойиллардан келиб чиқсак, инсоннинг мутлақ ҳуқуқидир. Мутлақ ҳуқуққа унинг субъектидан бошқа ҳеч қандай ташқи куч аралашолмайди. “Инсон ҳуқуқлари умумжаҳон декларацияси”нинг 25-моддасида: ”ҳар бир киши озиқ-овқатлар, кийим-кечак, уй-жой, тиббий ёрдам, ижтимоий хизмат каби соғ-саломатликни таъминловчи нарсалар билан таъминланиш ҳуқуқларига эга”- экани таъкидланади¹. Бу ҳуқуқий нормалар миллий қонунларда

¹ Права человека. Международный билль о правах человека. Тошкент: Адолат, 1992. - С.15.

инсоннинг ўзгармас, мутлақ ҳуқуқи сифатида қабул қилинган ва уларга тўла амал қилиш давлатларнинг вазифаси ҳисобланади. Агар ушбу умуминсоний ҳуқуқий нормадан келиб чиқсак, ҳар бир киши соғ-саломат яшаш, бу борада тоза ҳаво ва озиқ-овқат, мусаффо атроф-муҳит, хаста бўлиб қолганида тиббий ёрдам олиш каби ҳуқуқларга эгадир. Соғлом турмуш тарзининг этносоциал ва антропopsихологик жиҳатлари ушбу икки омиллар билан боғлиқ бўлиб, уларни ўша ижтимоий детерминатлар орқали таҳлил қилиш мақсадга мувофиқдир. “Соғлом турмуш тарзининг кенг маъноси соғлом фикрлаш тарзи, ўзлигини англаш йўли, ривожланиш техникалари бўлиб, уларнинг инсон томонидан тушунилиши ва фойдаланиши руҳ ва тана саломатлик ҳолатини белгилаб беради. Яъни, соғлом турмуш тарзининг янада аҳамиятлироқ мақсади инсоннинг заминда яшаш санъатини, жисмонан соғлом танани шакллантириш, тўлиқ ўзлигини англаш, руҳий комиллик ва бахтиёрликка эришишни ўргатиш бўлиши мумкин”¹. Ушбу таърифидан келиб чиққан муаллиф ташқи муҳитга эътибор қаратади. Инсон шаклланиши давомида нафақат оила муҳити, балки жамоа, мавжуд сиёсий, ижтимоий, иқтисодий, экологик, табиий муҳитларнинг таъсирида ривожланади. Шундай экан, унинг оиласида соғлом ижтимоий, руҳий муҳит яратиб бериш билан бир қаторда, унинг жамиятда ўз ўрнига эга бўлишида ҳам доимий кўмак бермоқ мақсадга мувофиқ. Бу ўринда тавтологик сўзамолликка берилиш кузатилсада, ташқи социал муҳитнинг соғлом турмуш тарзига таъсирига ишора қилингани кузатилади. Хўш, соғлом турмуш тарзининг этносоциал жиҳатлари нималарда намоён бўлади? Улар муаммонинг рационал ечимини топишга ёрдам берадими? Этносоциал воқеликка биз қуйидагиларни киритамиз:

- 1) миллий иқтисодиёт ва ишлаб чиқариш билан боғлиқ жараёнлар;
- 2) товарлар ва озиқ-овқатлар истеъмоли;
- 3) миллий тиббий хизмат кўрсатиш институтлари;

¹Халдибекова Ф. Соғлом турмуш тарзи-жамиятимиз тараққиётининг асосий омили. Тошкент: Ozbekiston, 2013. –Б 17.

- 4) соғломлаштириш ва спорт муассасалари;
- 5) дам олиш ва ҳордиқ чиқариш масканлари;
- 6) ижтимоий таъминот ва ижтимоий ҳимоя механизмлари;
- 7) соғлом турмуш тарзини тарғиб этувчи тадбирлар ва дастурлар.

Мазкур йўналишлар, институтлар ва механизмлар турли тармоқларга қарашли ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш уларнинг гоҳо иккинчи ёки учинчи даражали функциялари бўлиши мумкин. Масалан, ҳеч бир ишлаб чиқариш корхонаси ёки ноз-неъматлар соғлом турмуш-тарзини шакллантиришни ўзининг бош вазифаси, функцияси деб қарамайди, аммо улар билвосита ушбу мақсадга хизмат қилади. Биз уларни тадқиқотимиз мақсади нуқтаи назаридан таҳлил қиламиз.

1. Этносоциал жиҳатлар аввало миллий иқтисодиёт ва ушбу иқтисодиётни қўллаб қувватловчи ишлаб чиқариш жараёнлари билан боғлиқдир. Давлатлардаги иқтисодий муносабатлар ва уларнинг моҳиятини ифода этувчи ишлаб чиқариш жараёнлари шу давлатда яшовчи аҳолининг, фуқароларнинг товарларга, ноз-неъматларга бўлган эҳтиёжларини қондиришни назарда тутди. Худди шу нуқтаи назардан улар этносоциал характерга эгадир.

Иқтисодиёт ва ишлаб чиқариш социал эҳтиёжлардан келиб чиқса ва уларни қондиришга хизмат қилса-да, миллий имкониятларсиз, хусусиятларсиз ташкил этилмайди. Ушбу имкониятлар ва хусусиятлар ўз навбатида аҳолининг соғлом турмуш тарзи ҳақидаги тасаввурларига, ушбу ҳаёт тарзини ташкил этиш технологиясига, усулларига таъсир этади. Иқтисодиётда ва ишлаб чиқаришда ҳукмрон муносабатлар аҳолининг турмуш даражаларини ва соғлом турмуш ҳақидаги қарашларини белгилаб келади. Масалан, XIX XX аср бошларида капиталистик муносабатлар авж олган даврда меҳнатга бўлган муносабатни мулк эгалари белгилаб берган. Ҳатто ўн икки, ўн уч ёшдаги болалар ҳам 18-20 соатлаб ишлашга мажбур этилган. Катталарнинг иш соатлари эса чегараланмаган, дам олиш кунлари белгиланмаган. Бундай шароитда соғлом турмуш тарзини шакллантириш

хақида гап ҳам бўлиши мумкин эмас эди. “Аҳолининг турмуш даражалари” ва “соғлом турмуш тарзи” деган тушунчалар XX асрнинг иккинчи ярмида пайдо бўлди, илмий истеъмолга киритилди. Иқтисодиётда ва ишлаб чиқаришда икки хил муносабат: хусусий мулкчиликка асосланган капиталистик ишлаб чиқариш усули ва жамоа ва давлат мулкчилик шаклларига асосланган ишлаб чиқариш устувор бўлиб келди. Ғарб асосан биринчисини қўллаб- қувватлади, инсонни мулк эгаси қилишни мақсад қилиб қўйди¹. Шарқ анъанавий жамиятлар эса давлатнинг устуворлик ролини эътироф этиб, у танлаган иқтисодий моделни афзал кўрди. XX асрнинг иккинчи ярмигача уларнинг иккаласида ҳам аҳолининг турмуш даражасига, соғлом турмушини шакллантиришга давлат сиёсати даражасидаги вазифа сифатида қараш кузатилмайди. Ҳа, ретроспектив манбалар кишиларнинг соғлиги, пок ва тоза яшашига оид фикрлар мудом мавжуд бўлганини кўрсатади, лекин улар давлат томонидан қўллаб- қувватланадиган дастурлар эмас. Иқтисодиёт ва ишлаб чиқариш инсон манфаатларидан, унда соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришдан айрича кечди, ривожланди. Бугун иқтисодиёт ва ишлаб чиқаришнинг ривожланиши инсон манфаатларидан, аҳолида соғлом турмуш тарзини шакллантиришдан айрича қаралмайди, балки улар ушбу даражалар орқали ўлчанади. Миллий иқтисодиёт ва ишлаб чиқаришнинг асосий кўрсаткичларидан бири аҳоли турмуш даражасининг ошиши ва соғлом турмуш тарзининг шаклланиши бўлиб қолмоқда. Бу умуминсоний демократик тараққиёт тамойилларига ва глобал очик фуқаролик жамияти барпо этиш концепциясига тўла мувофиқ келади. “Очик жамият ўз концепциясига кўра, плюралистик бўлиши шарт. Аммо плюрализм бобида у ўзига кўп ҳам эрк беравермаслиги керак. Унда очик жамият нима яхши-ю нима ёмонлигини фарқ қила олмаслиги мумкин. Ҳатто сабр тоқат ва меъёрнинг ҳам чегараси бўлиши лозим. Шунинг учун ҳам жамиятни қонун бошқариши шарт. Чунки нима яхши-ю нима ёмонлигига ҳеч қачон мутлақ

¹Макконелл К.Р., Брю С.Л. “Экономика”: принципы, проблемы и политика. Т.2.-Москва: Экономика, 1992; Сорос Дж. Кризис мирового капитализма. Открытое общество в опасности. Москва: Эксмо, 1999.

ишониб бўлмайди. Одамларнинг асосий тамойилларни каттиқ, онгли қўллаб қувватлашисиз очик жаҳон жамиятини барпо этиш мумкин эмас”¹. Бу ўринда бозор муносабатларига, хусусий мулкчилик психологиясига асосланган иқтисодиёт билан ижтимоий қадриятлар ўртасида маълум бир низолар, тўқнашувлар келиб чиқиши мумкин. “Бозор қадриятлари бозор иштирокчиларининг аниқ манфаатларини, ижтимоий қадриятлар эса умумжамият манфаатларини, яъни аъзолар бу манфаатларни қандай тасаввур этишини муайян даражада акс эттиради. Бозор қадриятларини пул билан ўлчаш мумкин. Аммо ижтимоий қадриятларга нисбатан муаммо юзага келади”². Мана, бозор иқтисодиётига ўтаётган давлатлар дуч келаётган этносоциал муаммолардан бири. Шунинг учун ҳам бозор иқтисодиётига хос худбинлик, эгоизм билан ижтимоий қадриятлар, соғлом турмуш тарзини шакллантириш ҳам ушбу қадриятлар тизимига киради улар ўртасидаги зиддиятларни давлат ўз таъсири (масалан, ижтимоий йўналтирилган бозор муносабатларини қўллаб-қувватлаш) орқали ҳал этиши мумкин.

1. Товарлар ва ноз-неъматлар истеъмоли аҳолининг турмуш даражасини белгиловчи кўрсаткич ва соғлом турмуш тарзининг шакллантирувчи асосий омиллардан бири ҳисобланади. Миллий иқтисодиётдаги ўзгаришларга маҳлиё бўлиб, баъзан биз савдо-сотиқ соҳасида жиддий камчиликлар борлигини унутиб қўямиз. Ижтимоий иқтисодий ривожланиш киши жон бошига келтирган, яратган ноз-неъматлар ва уларнинг сифатлари, жаҳон бозори талабларига мувофиқ келиши, умумжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти талабларига тўғри келадиган маҳсулотлар ва уларнинг аҳоли даромадларига мос келиши билан ўлчанади. Бизда бу борада тажриба ҳам йўқ, яратилган ноз-неъматларнинг аҳоли саломатлигига, турмуш даражасига қанчалик мувофиқлигини ўлчаш институтлари ҳам йўқ. Шунинг учун “аҳолига савдо хизмати даражаси ҳам маълум кўринишда оғриқли муаммога айланди. Нега савдо дўконида моллар

¹Шарифхўжаев М. Ўзбекистонда очик фуқаролик жамиятининг шаклланиши. -Тошкент: Шарқ, 2003. -Б. 127-128.

²Шарифхўжаев М. Ўзбекистонда очик фуқаролик жамиятининг шаклланиши. -Тошкент: Шарқ, 2003. -Б. 129.

сифатли ва ўз нархида сотилишини талаб қилиш ҳуқуқини унутиб қўйдик? Талаб даражасида савдо хизмати кўрсатилмаса, ноз-неъматлар ишлаб чиқариш назорат қилинмаса, кишилар саломатлиги ўлчанмаса истеъмолчи қайси идорага, қай тартибда даъво ёки арз қилиши мумкинлигини билишимиз зарур¹. Тўғри, кейинги йилларда истеъмолчиларнинг ҳуқуқларини ҳимоя қиладиган ва уларнинг арзлари бўйича зарур текширишлар ўтказадиган муассасалар, идоралар ташкил этилди, бозорларда жамоатчилик назорати пунктлари ўрнатилди, қаерда, қандай савдо шахобчалари барпо этишда ёрдам берадиган секторлар штаблари таъсис этилди. Қишлоқ хўжалигига замонавий, Ғарбда синов тажрибалардан ўтган янги навдаги мева дарахтлари, полиз экинлари, сувдан тежамли фойдаланиш технологиялари жорий этилмоқда. Бу ўзгаришларнинг бошланиши холос. Ҳали миллий иқтисодиётимиз жаҳон бозори ва саломатлик индекслари талабларига мувофиқ келадиган янги ноз-неъматлар яратиш борасида кўп ишлаш зарур. Шу билан бирга аҳоли саломатлигини таъминлаш учун истеъмол молларини ва ноз неъматларни назорат қилишга эҳтиёжи кучайди. Бунини ҳисобга олиб Ўзбекистон Республикаси Президентининг “ Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги агросаноат мажмуи устидан назорат қилиш инспекцияси фаолиятини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”² қарори қабул қилинди. Мазкур Қарорга мувофиқ қишлоқ хўжалиги, озиқ-овқат хавфсизлиги ва сув истеъмолини тубдан яхшилашни йўлга қўйиш, бу соҳаларда юзага келаётган ва аҳоли саломатлиги билан боғлиқ масалаларни самарали ҳал этиш долзарб муаммога айланган. Унда истеъмол соҳасидаги ғайриқонуний ҳолларга чек қўйиш ва озиқ-овқат хавфсизлигини таъминлашга оид янги норматив ҳужжатлар ишлаб чиқиш зарурлиги таъкидланади. “Миллий ва хорижий экспертларнинг ҳисоб-китобларига кўра, аҳоли саломатлиги атроф-муҳитга 20-40 %, генетик кўрсаткичларга 15-20%, ҳаёт тарзига 10%, касб турига 5% боғлиқдир.

¹Шарифхўжаев М. Ўзбекистонда очик фуқаролик жамиятининг шаклланиши. -Тошкент: Шарқ, 2003. -Б. 318.

² Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 15 мартдаги ПҚ-4241-сон "Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Агросаноат мажмуи устидан назорат қилиш инспекцияси фаолиятини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида"ги қарори // <https://lex.uz/docs/4242801>

Албатта, бу баҳолаш тахминий бўлса ҳам, умумий ҳолатни аниқлаш учун зарур. Мисол учун, биргина онкологик касалликларнинг 80% табиий атроф-муҳит экологик вазиятига боғлиқлигини ҳар қандай оптимистик қарашнинг моҳиятини аниқлашга ва объектив баҳолашга кифоя қилади¹.

2. Озиқ-овқат хавфсизлиги билан бирга овқатланиш муаммоси ҳам пайдо бўлади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотларига кўра, бугун ер курраси аҳолисининг 7% бетартиб овқатланиш туфайли вазн орттириш касаллигига чалинган. Рационал овқатланишнинг соғлиқни таъминлаш идоралари томонидан қабул қилинган нормативларига кўра, боғча ёшидаги бола кунига 100 грамм гўшт ва 500 граммга яқин сут, қаймоқ, творог, сариёғ, қатиқ маҳсулотлари истеъмол қилиши керак². Бундай касаллик кейинги пайтларда ўзимизда ҳам кузатилмоқда. Демак, этносоциал муҳит ва тармоқлар аҳоли саломатлигига таъсир этувчи асосий омиллардандир.

3. Тиббий хизмат кўрсатиш институтларининг самарали ишлаши аҳоли саломатлигини ва соғлом турмуш тарзини таъминлаши кафолати ҳисобланади. Этносоциал соҳани уюштиришда, ташкил этишда ушбу институтларга алоҳида эътибор қаратилиши бежиз эмас. 1990-2016 йиллар ичида Ўзбекистон аҳолисининг ўртача ёши 67 дан 72,5 га кўтарилди. Улар ичида эркакларники 66 дан 72 ёшга, аёлларники эса 70 дан 74,5 ёшгача узайди. Ўтган давр ичида республикада тиббий муассасалар сони бир неча мартага ошди. Биргина 2017 йилда тез тиббий ёрдам кўрсатиш муассасалари учун 1269 та ихтисослаштирилган автотранспорт воситалари харид қилинди³. 2017 йил 20 июнда давлатимиз раҳбари Ш.М.Мирзиёев, “Ўзбекистон Республикаси аҳолисига 2017-2021 йилларда ихтисослаштирилган тиббий ёрдам кўрсатишни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида”, 2017 йил 16 мартда “Шошилиш тиббий ёрдам хизматининг фаолиятини ташкил этишни янада такомиллаштириш ва моддий

¹Мамашокиров С. Ваҳимами ёки ҳақиқат.-Тошкент: Иқтисод Молия, 2012. –Б. 60.

²Тўғри овқатланиш оқилона қарор // Фаровон Юрт/ газ. 2018, 7 июнь.

³Халдибекова Ф. Соғлом турмуш тарзи жамиятимиз тараққиётининг асосий омили. Тошкент: Ўзбекистон, 2013. –Б. 26. Халқ сўзи, 2018. 26 январь.

техника базасини мустаҳкамлаш чора тадбирлари тўғрисида”, 2018 йил 25 январда “Ўзбекистон Республикасида одамнинг иммунитет танқислиги вируси келтириб чиқарадиган касаллик тарқалишига қарши курашиш тизимини янада такомиллаштириш чора тадбирлари тўғрисида”, 2018 йил 11 майда “Аллергик касалликларни профилактика қилиш, уларга ташхис қўйиш ва даволашни тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”¹ги қарорларида миллий тиббий хизмат кўрсатиш институтлари фаолиятини тубдан яхшилаш йўллари ва усуллари кўрсатиб берилди. Умуман 2016 йилдан кейинги даврда тиббий хизматни талаблар даражасига кўтаришга қаратилган 30 га яқин қарорлар ва фармонлар қабул қилинди. Шу билан бирга уларда тиббий соҳада юзага келган муаммолар ҳам кўрсатилган. Этносоциал соҳада миллий тиббий тизимларнинг ўзига хос ўрни шундаки, улар бажарадиган вазифаларни шу соҳадаги бирор тизим бажара олмайди. Улар аҳоли саломатлигини нафақат ҳимоя қилади ва сақлайди, шунингдек, инсон умрини узайтириш имконига ҳам эга. Бу ўринда юрак хасталигини даволаш ва жарроҳлик билан унинг фаолиятини мутлақ тиклаш, трансплантация борасидаги изланишларни келтириш мумкин. Масалан, 2017 йилдан академик В.Воҳидов номидаги Республика ихтисослаштирилган илмий амалий хирургия марказида буйрак кўчириб ўтқизиш операцияларини қилиш йўлга қўйилди. Трансплантация операциялари жаҳон хирургиясида энг мураккаб ва қиммат даволаш усули ҳисобланади. Бунга кишиларимиз чет давлатларга бориб, 40 мингдан 150- 200 минг АҚШ долларигача сарфлашади. Бугун шундай операциялар Ўзбекистонда ҳам амалга оширилаяпти². Бундай мисолларни яна келтириш мумкин.

4. Соғломлаштириш ва спорт муассасалари этносоциал соҳада энг оммавий ва турли-туман бадан тарбиясига оид вазифаларни бажариб келаётган тизимдир. Уларнинг аҳоли саломатлиги, фарзандларнинг

¹ Ўзбекистон Республикасида одамнинг иммунитет танқислиги вируси келтириб чиқарадиган касаллик тарқалишига қарши курашиш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 25.01.2018 йилдаги ПҚ-3493-сон Қарори // <https://lex.uz/docs/3523132>

² Ўзбекистонда биринчи марта жигар плантацияси муваффақиятли ўтказилди // Халқ сўзи, 25 февраль.2018. – Б. 1.

жисмонан бақувват, чиройли ва хушқомат ўсишига ёрдам бериши умумэтироф этилган. Узоқ ижтимоий тарихий ривожланиш жараёнида ҳар бир халқ, миллат ўзининг жисмоний бадан тарбия меросини яратган. Масалан, “эрамиздан аввалги даврлардаёқ Хитойда ҳаракатларнинг даволаш таъсири билан боғлиқ масалалар билан шуғулланганлар. Қўлёмаларда нафас олиш, пассив ҳаракатлар (Дао фалсафаси), қаршилиқ кўрсатиш машқлари, уқалаш (массаж)дан фойдаланиш тўғрисида гапириб ўтилади¹. Қадимги Хитойда тиббий гимнастика мактаблари бўлиб уларда даволаш гимнастикаси ва уқалаш (массаж)га ўргатиш билан бирга ушбу воситалар беморларни даволашда амалий қўлланилган. Нафас машқлари, очик ҳаволарда гимнастика билан шуғулланиш хитойликлар тиббий маданиятидан жой олган, улар ҳозир ҳам бўш вақтларини ана шу машқларга сарфлайдилар. Бизда қир-адирда ёки чойхоналарда дам олиш анъана, унда асосий эътибор руҳиятга, кайфиятни кўтаришга қаратилади. Соғломлаштириш ва спорт муассасалари кишини фаол ҳаракатга ўргатиш, шу тарзда унинг соғлигини, саломатлигини таъминлашни назарда тутди. Соғломлаштириш ва спорт муассасаларига қатновчилар мудом шифокор назорати остида машқ қиладилар, уларнинг соғлиги учун шифокор жавобгардир. “Бугун бу назорат уч гуруҳга ажратилади:

Клиник (диагностик)-саломатлигини аниқлаш учун;

антрометрик-тана тузилишини ва жисмоний ривожланишни аниқлаш учун;

функционал-организмнинг жисмоний ҳаракатларга мослашувчанлигини ифода этиш учун.

биринчиси умумий анамнези ёши, маълумоти, ҳаёт шароити ва тартиби, одатлар ҳақидаги маълумотларни ўз ичига олади.

¹ Юлдашев И., Туленова Х., Алимбоева Р., Каримов Ф. Жисмингиз тоза бўлсин. Тошкент: Дизайн Пресс нашриёти, 2012. –Б. 5.

Иккинчиси тиббий анамнези шуғулланувчининг ҳамда унинг оиласи касалликлари, бошдан ўтказган жароҳатлари ва бошқалар ҳақидаги маълумотларни ўз ичига олади.

Учинчиси спорт анамнези текширилувчининг спорт фаолияти, мусобақаларда иштирок этиши, машқлар режими, мусобақалардаги муваффақиятлар ва муваффақиятсизликлардан таъсирланиши ҳақидаги маълумотларни ўз ичига олади¹.

Бу анамнезлар шунинг учун зарурки, улар орқали соғломлаштириш ва спорт муассасалари шахсинг у ёки бу жисмоний машқларга мойиллигини аниқлайди, у истаётган спорт турлари билан шуғулланиши мумкинми ёки мумкин эмасми, деган саволга жавоб беради. Гоҳо шундай бўладики, шахс у ёки бу муваффақиятга, кўрсаткичга эришиш учун жисмоний имкониятига мувофиқ келмайдиган, организми кўтара олмайдиган машқларни танлайди. Бундай машқлар кишининг соғлиғига хавф уйғотади, уни ногирон ёки хаста қилиб қўйиши мумкин. Бу салбий ҳоллар кейинчалик шахсинг ақлий ўсишига ва руҳий камолотига акс таъсир кўрсатиши мумкин. Соғломлаштириш ва спорт муассасалари қўллаётган юқоридаги кўрсаткичлар, ташҳисий анамнезлар соғлом турмуш тарзини ўлчашга меъёрлар қилиб олиниши ёки уларга таянган ҳолда янги индекслар ишлаб чиқиши мумкин.

5. Дам олиш ва ҳордиқ чиқариш масканлари пассив (нофаол) ва актив (фаол) ҳатти-ҳаракатларга асосланган ижтимоий маданий институтлар ҳисобланади. “Дам олиш ва ҳордиқ чиқариш шахсинг ўз ихтиёридаги иши бўлсада, у жамиятдан, ижтимоий муносабатларда содир бўлаётган ўзгаришлардан ташқарида кечмайди. Дам олиш ва ҳордиқ чиқариш шахс ва ижтимоий тараққиёт манфаатлари билан диалектик боғлиқдир. Шунинг учун уни мақсадли ташкил этиш учун жамият ва давлат махсус ижтимоий-маданий технология (воситалар, усуллар, ташкилий механизмлар мажмуаси)

¹Юлдашев И., Туленова Х., Алимбоева Р., Каримов Ф. Жисмингиз тоза бўлсин. Тошкент: Дизайн Пресс нашриёти, 2012. –Б. 8-9.

яратган”¹. Дам олиш ва ҳордиқ чиқаришни ўзбек этномаданияти тизимида уларнинг ижтимоий эстетик функцияларига диққат қаратиш муҳим. Чунки, “дам олиш ва ҳордиқ чиқариш (гедонизм) ўзаро диалектик боғлиқ рекреатив (психофизиологик) ва ижтимоий педагогик (психопедагогик) вазифаларни бажаришга қаратилгандир. Тўғри, дам олиш ва ҳордиқ чиқариш этномаданиятнинг ўзига хос анъанавий тури сифатида бошқа (масалан, коммуникатив, тарбиявий, маданий ижодий, бўш вақтни ўтказиш ва б.) функцияларни ҳам бажаради. Аммо дам олиш ва ҳордиқ чиқаришга қаратилган тадбирларда, фаолият турларида, айниқса этномаданиятга тааллуқли халқ байрамлари ва томошаларида у ёки бу функциянинг бошқаларидан устун туради, деб асослаш жуда қийин. Шунинг учун дам олиш ва ҳордиқ чиқариш маданиятини ўрганишда гедонизм бошқа функциялар билан уйғун келишини унутмаслик зарур”². Агар кишининг меҳнат фаолияти турли психофизиологик зўриқишлар, мусобақа ва тортишувлар орқали кечишини, ишга бориб келишга ажратиладиган вақт ва масофани босиб ўтиш зарурлигини ҳисобга олсак, дам олиш ва ҳордиқ чиқариш инсон саломатлигини таъминлашнинг энг зарур омилига айланганини сезамиз. Шунинг учун аҳоли бўш вақтини уюштирувчи маънавий маданий муассасалар этносоциал маконда, муҳитда соғлом турмуш тарзини шакллантирувчи етакчи институтларга айланиб бормоқда. Мутахассисларнинг таъкидлашича, “бўш вақтни очиқ ҳавода, маданият ва истироҳат боғларида, қир адирлар ва сув соҳилларида. Тоғ ёнбағирларида ўтказиш ўзбек этномаданиятининг имманент хусусиятидир. Шунинг учун уларнинг башоратларига қараганда, келгусида дам олиш ва ҳордиқ чиқариш муассасаларининг фаолияти доираси ва хизмат кўрсатиши турлари кенгаяди, янги-янги маданият ва истироҳат масканлари юзага келади”.

Дам олиш ва ҳордиқ чиқаришнинг инсон асаб тизимларига ижобий таъсир этишидан келиб чиқсак, уни ташкил этиш барча этносоциал

¹Нишонов О. Ўзбек этномаданиятининг эстетик функциялари. Тошкент: Фан, 2013. –Б. 104.

²Нишонов О. Ўзбек этномаданиятининг эстетик функциялари. Тошкент: Фан, 2013. –Б. 137.

маконнинг, ундаги барча институтларнинг вазифаси бўлиши даркорлигини пайқаймиз. Маълумотлар кўрсатадики, бугун асаб касаллиги, депрессия ва стресс инсон рухиятига хавф солаётган офатлардан биридир. У “Дунёдаги энг қўрқинчли одамкушдир”¹. Биргина АҚШнинг ўзида аҳолининг 3%, ёки 19 миллион киши депрессияга чалинган. Депрессияга чалинганларнинг 15% охир натижада ўзини-ўзи ўлдиради². Асаб касалликлари, депрессия ва стресс кенг тарқалган жойда соғлом турмуш тарзини шакллантириш анча қийин кечади, чунки юқоридаги хасталиклар инсон рухиятидадир. Бизда бундай касалликларга чалинганлар аниқланмаган, аммо унинг аломатларини оилавий муносабатларнинг бузилаётгани, девиант хулқ-атворларнинг учраётгани, ҳукумат парталига келаётган арзларнинг кўплиги кабилардан сезса бўлади. Жамиятдаги ҳар бир ижтимоий ўзгариш кишилар онги ва рухиятига, кишилараро муносабатларга таъсир этади, гоҳо улар асабларнинг зўриқишини келтириб чиқаради. Асаб касалликларни бартараф этишда дам олиш ва ҳордиқ чиқариш муолажалари психотерапия усуллари билан бойитилганида керакли натижа беради.

6. Ижтимоий таъминот ва ижтимоий ҳимоя механизмлари, институтлари замонавий демократик давлатларда гуманистик манфаатларга хизмат қилади. Аҳолини турли тасодиқлар, табиий офатлар, қурғоқчилик ёки сув босқинлари, ер силкиниши, ишлаб чиқариш жараёнида олган тан жароҳатлари каби соғлиққа зарар етказадиган ҳодисалардан давлат томонидан ажратиладиган маблағлар мажмуаси ижтимоий ҳимояни ташкил қилади. Мазкур тизим этносоциал маконда кам таъминланган, ночор ва моддий таъминотга, тиббий ёрдамга муҳтож кишиларни қўллаб-қувватлашни назарда тутди, бозор иқтисодиёти шароитларида табақаланишнинг кескин кечишига йўл қўймайди, нафақахўрлар, талабалар ва қаровсиз қолган кишиларнинг соғлиги ҳақида ғамхўрлик қилади. Ижтимоий ҳимоя сиҳат саломатликни таъминлаш учун давлат томонидан, махсус ажратиладиган

¹ Соломон Э. Демон полуденный. Анатомия депрессии. Москва: Добрая книга, 2004. -С. 32.

² Соломон Э. Демон полуденный. Анатомия депрессии. Москва: Добрая книга, 2004. -С. 32.

маблағлар ҳисобига амалга оширилади. Жамиятнинг бир босқичдан иккинчи босқичга ўтишида, кенг кўламли ислохотлар амалга оширилаётганда ижтимоий ҳимоя аҳолининг ишга яроқлилигини, репродуктив саломатлигини, ижтимоий вазифаларини керакли савияда бажариш кўникмаларини сақлаб қолишини кафолатлайди.

7. Соғлом турмуш тарзини тарғиб этувчи тадбирлар ва дастурларни қабул қилиш ва амалга оширишга энг аввало давлат бош қош бўлиши ижтимоий зарурий ҳолдир. Ҳеч бир ташкилот ва бошқарув тизими ушбу вазифани социум миқёсида самарали ҳал этолмайди. Давлатнинг бошқарувчанлик роли ва жамиятда ўта муҳим ўзгаришларни амалга ошириш имкониятлари, барча тузилмаларни соғлом турмуш тарзини шакллантиришга йўналтириш механизмлари энг самарали, таъсирчан ва кенг кўламлидир. Экологик вазиятни яхшилаш ва бу борада инновацион ғояларни яратиш, амалиётга жорий этиш борасида давлат концепцияси ишлаб чиқилган, аҳоли экологик тарбиясига муҳим вазифалардан бири сифатида қаралмоқда.

Иккинчи бобга оид хулосалар

Соғлом турмуш тарзи генезиси авлод-аждодларимизнинг ҳаётий тажрибалари, ўзини ва фарзандларини турли хавф хатарлардан асраш нияти, соғлом насл қолдириш, шу тарзда миллат, халқ ҳаётини барқарор қилиш каби азалий қадриятларига бориб тақалади. Этнотиббий маданият ана шу ҳаётий тажрибаларнинг инъикоси, ифодаси сифатида ижтимоий тарихий босқичларда турлича намоён бўлган. Ретроспектив манбалар ва халқ анъаналари, тиббий тажрибаларига мурожаат кўрсатадики, ҳеч бир халқ этнотиббий билимлар ва тажрибаларсиз яшамаган, этнотиббий маданият онгли ижтимоий бирликни, “одам” деб аталган мавжудотни асраб қолиш шарти сифатида шаклланган.

Биринчидан, этнотиббий маданият табиб, фолбин ёки сеҳргарлар тўплаган тажрибалар ифодаси эмас, у халқ табobati ва у тўплаган, асрлар оша авлодларга етиб келган, бугунги илмий тиббий қарашларга мувофиқ

келадиган, оммавий тарзда қўллаш мумкин бўлган синовлар йиғиндисидир. Унда халқ табобати тажрибалари муҳим ўрин тутса-да, уларнинг замонавий илмий тиббий қарашлар билан ҳамоҳанглиги, яқинлиги ва муштараклиги муҳимдир.

Иккинчидан, этнотиббий маданият халқ оммасини даволаш ва уни соғломлаштириш тажрибаларининг тарихий кўринишлари жамулжами, унда ҳозир ҳам фойдаланиш мумкин бўлган жиҳатлар, усуллар бор.

Учинчидан, Халқ онги ва ҳаётий тажрибаларида яшабкелаётган анъанавий даволаш ва соғломлаштириш усуллари кўр-кўрона қўллаш, инсон соғлигига зарар келтириши мумкин. Фақат замонавий илмий-тиббий тажрибага мувофиқ келадиган, уни тўлдирадиган қирралари тан сиҳатлик ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришга ёрдам беради.

Тўртинчидан, шу билан бирга шуни ҳам таъкидлаш керакки, этнотиббий маданият ва ундаги тажрибалардан фойдаланиш соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг фақат бир томони, у комплекс характердаги ҳодиса бўлгани учун турмуш тарзининг бошқа томонлари ҳам борлигини унутиб бўлмайди. Буни этносоциал макон, муҳит борасида тўплаган ва келтирган мисолларимиз ҳам тасдиқлайди.

III БОБ. ЎЗБЕКИСТОНДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ВА УНИНГ ЗАМОНАВИЙ ЭТНОМОДЕЛИНИ ЯРАТИШ: ТАЖРИБАЛАР, МУАММОЛАР, ЕЧИМЛАР

Мазкур бобда Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзининг шаклланиш босқичлари, халқимизга хос бўлган этнотиббий маданият, ушбу маданият борасидаги илмий ва амалий тажрибалар тадқиқ қилинди. Тиббий маданият кўпинча умуминсоний тажрибалар маҳсули сифатида келади, тадқиқотчилар уни шу нуқтаи назардан ўрганишади. Аммо тажриба кўрсатадики, унинг миллий, этнотиббий жиҳатлари ҳам бор. Ушбу жиҳатларни излаш ва очиб бериш бобдаги асосий вазифалардан биридир. Шунингдек мазкур бобда соғлом турмуш тарзининг замонавий этномоделини яратиш масалалари тадқиқ этилади. Бу моделда нафақат даволаш ва организмни соғломлаштиришга қаратилган миллий тажрибалар, шунингдек, ҳаётимиздан жой олаётган замонавий усуллар ҳам ўз ўрнини топади. Айнан шунинг учун ҳам у замонавий этномодел деб аталади.

III.1. Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзининг шаклланиш босқичлари ва этнотиббий маданият: тажрибалар таҳлили

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва инсон камолоти бир - бирига диалектик боғлиқ масалалардир. Агар инсон камолоти, баркамол авлод стратегик мақсад бўлса, соғлом турмуш тарзи ушбу мақсадга етишнинг йўллари, кундалик ижтимоий амалий усулларидан биридир. Бироқ соғлом турмуш тарзи шунчаки кундалик амалий тажриба эмас, у баркамол авлодни тарбиялашнинг энг таъсирчан, ўсиб келаётган организм учун ўта зарур ва ўта мақбул воситасидир. Ўсиб келаётган фарзандлар, ёшларнинг серҳаракатчанлик табиати, ёш организмнинг турли жисмоний машқлар ва жисмоний юklarга эҳтиёжи соғлом турмуш тарзини шакллантиришни баркамол авлод концепциясининг ўзак қисмига, асосий вазифаларидан

бирига айлантиради. “Саломатлик акме модули” деб аталади¹. “Тиббий маданиятни кишиларга етказиш учун асос бўладиган саломатлик акме модулини яратиш билан боғлиқ масалаларни ҳал қилишда ижтимоий фаолиятнинг икки муҳим соҳаси соғлиқни сақлаш ва таълим-тарбия жараёнида амал қиладиган қонуниятларни ва тамойилларни ҳисобга олган ҳолда иш юритиш мақсадга мувофиқ бўлади. Бунинг учун мамлакатимизда истиқлол йилларида ҳар икки соҳада шаклланган концепцияларни акс эттирувчи тамойилларга асосланиш мумкин. Маълумки бундай тамойиллар ҳар икки соҳага оид қонунларда белгилаб қўйилган”². Бу ўринда расмий қонунларда белгилаб берилган нормалар ва тамойиллардан келиб чиқишни тавсия этилади. Моҳиятан бундай ёндашув тўғри. Лекин турмуш тарзи билан боғлиқ масалаларнинг ҳаммасини қонунларда акс эттириш қийин. Соғлом турмуш тарзи аввало, шахснинг индивидуал ҳаёти ва ушбу ҳаётга индивидуал муносабатдир. У ҳаёт тарзини ўзининг индивидуал қизиқишлари ва эҳтиёжларидан, ўзи эга имкониятларидан келиб чиқиб танлайди, белгилайди. Баркамол авлод ва соғлом турмуш тарзининг етук, акмемоделини яратишга бўлган интилиш ҳеч қачон тўхтамаган. Улар антик даврлардан бери кишилар, айниқса ижтимоий-фалсафий таълими марказини фикрини банд этиб келади. Шунинг учун бундай моделларда гипотетик элементлар бўлиши табиий ҳолдир. Аслида оптимизмга асосланган гипотезалар ҳар қандай ижтимоий воқеаларга, айниқса камолотга оид қарашларга антропологик моҳият бахш этади, асрлар давомида халқлар қалбида яшаб келаётган порлоқ келажак, идеал жамият ҳақидаги орзуларга ишониб яшашга ундайди. Демак, биз моделлардаги гипотетик элементлардан қўрқмаслигимиз, балки улардаги рационал жиҳатларни ҳаётга тадбиқ этиш, кундалик турмушимизга сингдириш йўлларини, усулларини излашимиз керак. Гипотетик хусусиятсиз модел, назария, орзу йўқ.

¹ Мухиддинов А. Тиббий маданият фалсафаси. Тошкент: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2009. –Б. 135-136.

² Мухиддинов А. Тиббий маданият фалсафаси. Тошкент: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2009. –Б. 135-136.

Аҳоли саломатлигини таъминлаш янги тараққиётида давлатимиз ҳал этиши зарур бўлган бош масалалардан бири бўлди. Бунга ундаган асосий сабаб ғайримиллий иқтисодий, экологик ва тиббий сиёсат бўлди. Бу борада: “айрим маҳаллий партия, давлат органларининг раҳбарлари учун 25, 50, 100 йиллардан кейин бўладиган истиқболлар амалий аҳамиятга эга эмас, нари борганда, бундай илмий таклифлар фақат оғиздагина, юзаки кўллаб-қувватланади, холос. 1980 йили Нукусда ЎзССР ФАнинг кўчма сессияси Оролбўйи регионининг экологик истиқболларига оид конкрет илмий таклифларни киритган эди. Бироқ бу таклифлар маҳаллий партия, давлат органларининг эътиборидан четда қолиб кетди. Республикамиз олимлари, мутахассислари бу таклифларни амалга оширишда қатъият, принципиаллик кўрсатмади. Натижада, Орол денгизининг куриб бориши билан боғлиқ экологик муаммо аллақачон регионал доирадан чиқиб, глобал аҳамият касб этди, чинакам фожиага айланди”¹ - деган фикрлар беқиёс аҳамият касб этади. Шундай вазиятда мустақилликка эришган Ўзбекистон Республикаси аҳоли саломатлигини тиклаш ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришга алоҳида эътибор бермаслиги мумкин эмас эди. Ўзбекистон ҳукумати ижтимоий ҳаётни тубдан ислоҳ қилишга киришганида аҳоли сиҳат-саломатлигини таъминлашга қаратилган соғлиқни сақлаш соҳасини яхшилашни ҳам назарда тутди. Бу жараён тўрт босқични ўз ичига олди. Биринчи босқич 1991-1998 йилларни ўз ичига олади. Бу босқичдаги вазифаларга профилактика тизимини тиклаш ва унинг самарали ишлашини таъминлашга эришиш, болалар ва оналар соғлигини муҳофаза қилиш хизматини такомиллаштириш, демография соҳасига оид рационал кўрсаткичлар ва нормалар ишлаб чиқиш, экологик хавф кучли бўлган вилоятлар, ҳудудларда юқумли касалликка қарши чора-тадбирлар кўриш ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришга оид маърифий тарбиявий ишларни мунтазам олиб бориш кабилар киради. Айнан ушбу босқичда тарихий маданий меросга, буюк аجدодларимиз

¹ Саидмурод Мамашокиров. Ваҳимами ёки ҳақиқат?(1988) 18.10.2014 й <https://ziyouz.uz> matbuot > 9.

қолдирган тиббий маънавий тажрибаларга мурожаат этиш бошланди. “Авесто”даги тиббий масалаларга оид қисмлар, Берунийнинг “Тиббиётда доришунослик” (Китоб ассайдана фи-т-тиб”), Ибн Синонинг “Тиб конунлари” (“Ал Қонун фи-т-тиб”) китоблари таржима қилинди, ўрта асрлар Марказий Осиёдаги тиббиётга, аҳоли саломатлигини таъминлаш тажрибаларига мурожаат, қизиқиш ошди. Халқ табобатининг қайта жонланиши ҳам кузатилади.

Биринчи босқичда соғлом турмуш тарзининг миллий тиббий (этнотиббий) мерос билан боғлиқлиги, бу борадаги илмий ва амалий изланишлар миллий ва умуминсоний қадриятлар уйғунлиги нуқтаи назаридан қаралиши кераклиги ўрнатилди. Миллий демократик тараққиётнинг ўзи ҳам ушбу уйғунликни тақозо этарди.

Соғлиқни сақлаш соҳасидаги туб ислохотлар иккинчи босқичи (1998-2009 йй.)да 1998-2005 йилларга мўлжалланган соғлиқни сақлаш тизимини қайта қуриш Давлат дастурининг қабул қилиниши билан боғлиқдир. Ушбу хужжатга кўра қишлоқ жойларида янги типдаги қишлоқ врачлик пунктлари барпо этиш, уларни зарур моддий техника ускуналари ва мутахассислар билан таъминлаш, икки босқичли (туман ва вилоят) даволаш тизимини яратиш, шошилиш ёрдам кўрсатиш институтлари фаолиятини тубдан яхшилаш, шошилиш ёрдам кўрсатиш илмий марказларини яратиш ва махсус тадқиқотлар доирасини кенгайтириш, “Оналар ва болалар скрининги”, генетика Давлат реестрини ишлаб чиқиш каби аҳоли учун ижтимоий тиббий аҳамиятга чора тадбирлар амалга оширилди.

Ёш авлодни жисмонан ва ақлан етук қилиб тарбиялаш, болалар ўртасида спорт ва жисмоний тарбияни ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилди. Натижада болаларнинг соғломлаштириш машқлари, спорт билан шуғулланиши ўсди. Бизнинг мавзумиз учун муҳим томони шундаки, соғлиқни сақлаш соҳасидаги ислохотлар марказида бутун тиббиёт тизими ва тарбия муассасалари, спорт комплекси аҳолида ўз соғлигига янгича ёндашувни шакллантиришга қаратди. Бу янгича ёндашув илғор давлатларда

шаклланган тартиб, модел, яъни саломатликка инсон эришиши мумкин бўлган энг катта бахт, бойлик, барча муваффақиятлар кўрсаткичи, ҳеч нарса билан тенглаштириб бўлмайдиган юксак қадрият деб қараш эди. Мустақиллик йилларида инсон манфаатлари, унинг сиҳат-саломатлиги, узок умр кўриши, бахтиёр яшаши асосий кўрсаткичга, ижтимоий тараққиёт белгисига айланди. Ўзбекистон Республикасининг Асосий Қонуни (Конституцияси)да инсон ҳаёти олий қадрият деб эълон қилиниши ва либерал демократик, гуманистик меъёрларнинг ҳаётимизга кириб келиши соғ саломатликка янги парадигма нуқтаи назаридан ёндашишга ўргатди.

Учинчи боқич (2010-2016) йилларни ўз ичига олади. Мазкур босқичда олдинги йилларда қабул қилинган Давлат дастурларини бажариш ва ниҳоясига етказиш, тиббиёт соҳасидаги муаммоларни ҳал этиш, экологик тарбия концепциясини ишлаб чиқиб уни тарбия ва таълим тизимида жорий этиш давом эттирилди.

2010 йили мамлакатимиз аҳолисининг 30 ёшгача бўлган қисми 64 % ни ташкил этган. Умуман Ўзбекистонда ёшлар умумий аҳолининг мудом ярмидан кўпини ташкил этиб келган.

Олимларнинг долзарб мавзулардаги илмий изланишлари натижасида тиббиётнинг йигирмадан зиёд йўналишлари бўйича 1000 дан ортиқ даволаш диагностика стандартлари ишлаб чиқилди. Шу ўринда давлатимиз раҳбари илмий методологик аҳамиятга эга бўлган: “Тиббиёт соҳа ходимлари энг илғор, замонавий ютуқларни, даволаш усулларини ўзлаштирмоқлари зарур. Эришилган ютуқларга маҳлиё бўлиб ўтириш тараққиёт йўлидаги энг катта ғовдир. 2017 йилнинг “Халқ билан мулоқот ва инсон манфаатлари йили” деб эълон қилинганида ҳам катта маъно мужассам. Чунки, инсон манфаатлари деганда, аввало инсоннинг саломатлиги, замонавий тиббий хизматдан тўлақонли фойдаланиши ҳам назарда тутилади”¹-дея таъкидлаб, “Баркамол авлод йили” дастурида мўлжалланган вазифаларга кўра, ёш авлодни

¹Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимишни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. 1-жилд Тошкент: Ўзбекистон НМИУ, 2017. –Б.185-186.

жисмонан етук қилиш мақсадида республикамизда 1минг 200 дан зиёда спорт иншоотлари барпо этилди. Спортнинг деярли барча турларига оид регионал ва халқаро мусобақалар уюштирилди, ёшларимиз шундай мусобақаларда қатнашиш имконига эга бўлди. Кўпгина ёшларимиз Осиё ва Жаҳон чемпионлари бўлиб мамлакатимизни дунёга танитди. Тўғри, спорт иншоотларининг қурилгани, чемпионлар сонининг кўпайгани ва соғломлаштиришга кўплаб маблағлар ажратилгани ҳали соғлом турмуш тарзининг миллий хусусиятга, кундалик ҳаёт тарзимизга айланишини исботламайди. Улар реал ҳаётимизда рўй бераётган, ижтимоий-иқтисодий борлиғимизда кечаётган позитив ўзгаришлар ҳақида маълум бир фикрлар уйғотса-да, соғлом турмуш тарзи яна бошқа соҳаларда ҳам ижобий силжишларни тақозо этади.

Тўртинчи босқич 2016 йилдан Президент Ш.М.Мирзиёевнинг давлат раҳбари сифатида ўз фаолиятини бошлаши билан, яъни демократик тараққиётнинг янги босқичи билан боғлиқ. Давлатимиз раҳбари соғлиқни сақлаш ва саломатлаштириш тизимини “мутлақо ўзгартириш давр талаби” деган ғояни илгари сурди. “Тиббиёт ходимлари саломатлигимиз посбонларидир. Уларга халқ ишонishi, улар эса халқни ишонтира олиши керак”¹, деб эътироф этади Тўртинчи босқичдаги вазифалар 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси, бутун соҳаларни янги давр нуқтаи назаридан танқидий таҳлил қилиб, мавжуд муаммоларни очиқ ойдин айтиш, уларни бартараф этишнинг замонавий йўллариини излаш, бу борада халқ билан бевосита мулоқот ўрнатиш, давлат органларини халқга хизмат қилишини таъминлаш билан боғлиқдир. Ҳаракатлар стратегиясида ёшларга оид давалат сиёсати қилиб қуйидагилар белгиланган:

- жисмонан соғлом, руҳан ва ақлан ривожланган, мустақил фикрлайдиган, Ватанга содиқ, қатъий ҳаётий нуқтаи назарга эга ёшларни

¹ Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. 1-жилд Тошкент: Ўзбекистон НМИУ, 2017. –Б.187-188.

тарбиялаш, демократик ислохотларни чуқурлаштириш жараёнида уларнинг ижтимоий фаоллигини ошириш;

- ёш авлоднинг ижодий ва интеллектуал салоҳиятини қўллаб-қувватлаш ва рўёбга чиқариш, болалар ва ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, уларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш;

- ёшларни ижтимоий ҳимоя қилиш, ёш оилалар учун муносиб уй-жой ва ижтимоий-маиший шароитларни яратиш;

- ёшларга оид давлат сиёсатини амалга оширишда давлат ҳокимияти ва бошқаруви органлари, ёшлар ва бошқа ташкилотларнинг самарали фаолиятини ташкил этиш”¹. Худди шунингдек, Ҳаракатлар стратегиясида аҳолига тиббий ва ижтимоий тиббий хизматлар кўрсатиш сифатини ошириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, оила ва аёллар саломатлигини ошириш, кекса авлоднинг тўлақонли ҳаёт кечиришини таъминлаш, фармацевтика соҳасини ривожлантириш кабилар ҳам вазифа қилиб қўйилган. Аҳолига тиббий хизмат кўрсатишга оид Президентимиз томонидан икки йил ичида 30 га яқин фармон ва қарорлар қабул қилинди. Улар тиббий хизматга оид барча йўналишларни қамраб олади. Энг муҳими шундаки, Президент аҳоли саломатлигини таъминлаш, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш борасида йўл қўйиб келинаётган камчиликларни аниқлашга ва очиқ айтишга интиляпти. Илгари бизда бирор шифохона қурилса бутун республикага жар солинарди. Ҳали ишлаб, аҳоли ўртасида эътибор қозонишга улгурмаган тиббиёт марказлари жаҳон андозалари сифатида мақталарди. Оммавий ахборот воситалари, илмий адабиётлар мавжуд муаммоларни аниқлаш ва уларнинг ечимларини излаш ўрнига ташқи суратга, тиббий иншоотлар рангига қараб мадҳлар тўқиларди. Тиббиёт муассасаларидаги таъмагирлик, эски ускуналардан фойдаланиш, сон-саноқсиз навбатчилар, иш юритиш ва ишга қабул қилишдаги таниш билишчилик каби иллатлар “ўтиш даврига хос айрим камчиликлар ҳам бор”

¹Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони. Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида. Тошкент: Адолат, 2017. –Б. 26.

тарзида хас пўшланарди. Мустақиллик берган неъматларга мадҳлар тўқиш, танқидчиларни “мустақилликни кўролмайдиган”, ичиқоралар деб аташгача бориб етгандик. Илдиз отган sanoхонлик, мадҳиябозликни бартараф этиш учун эса софдил, пок ниятли ва халқ манфаатларига чин дилдан хизмат қиладиган сиёсий раҳбар, ташаббуси ва етакчи керак эди. Ш.М.Мирзиёев ана шундай довурак, дадил фикрловчи, танқидий қарашларни ўзининг иш усулига айлантирган лидер эканини намоён этди. Унинг дастурий ва чуқур илмий аҳамиятга эга “Мамлакатимизни 2016 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий яқунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишлари”га бағишланган Вазирлар Маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маърузасидаги тиббиёт соҳасига оид танқидий мулоҳазаларини келтириш ўринлидир. Президент савол қўяди: “нима сабабдан ўтган шунча йил мобайнида соғлиқни сақлаш тизимининг бирламчи бўғини, энг аввало, қишлоқ врачлик пунктларини ислоҳ қилиш самарадорлиги таъминланмади? Бугунги кунда уларда 2 минг 500 нафар врач етишмайди. Бу масканларни замонавий ускуналар билан жиҳозлаш ва дори воситалари билан таъминлаш даражаси жуда паст”¹. Ислохотларнинг иккинчи босқичида қишлоқ врачлик пунктларини ташкил этишга киришилгани ҳақида кўп гапирилди, улар сонининг йилдан-йилга ошиб бораётгани далил қилиб келтирилди. Олти, етти йил ўтгач манзара мутлақ бошқача экани эътироф этилди. Барпо этилган қишлоқ врачлик пунктларининг деярли 40%га яқинида малакали врач йўқлиги ташвишли ҳол эмасмиди? Бундай пунктларда асосан коллежларни битирган қизлар ишлайди. Коллежлардаги таълим-тарбия, айниқса касбий маҳорат масаласи ўта пастлигини эсласак қишлоқларда тиббий хизмат қандай аҳволда қолиб келаётганини англаймиз. Президентимиз аҳволни яхшилаш учун қишлоқ врачлик пунктларига бориб ишловчи ёш врач кадрларга турар жой, рағбатлантирувчи маошлар тайинлаш, масофадан туриб

¹Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб интизом ва шахсий жавобгарлик ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак // Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. 1 жилд. Тошкент: Ўзбекистон НМИУ, 2017. –Б. 250.

профилактика қилиш тажрибасини жорий этишни кун тартибига қўйди. Унинг ташаббуси билан “Ақлли тиббиёт” ва “Ягона тиббий ахборот маркази” концепциялари ишлаб чиқилди. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Сенати аъзоси А.Қудратовнинг фикрича, “Ақлли тиббиёт”нинг жорий этилиши, яъни масофадан туриб юртдошларимизнинг саломатлигини сақлаш, профилактика қилиш, керак бўлса, муолажаларни олиб бориш соҳада туб бурилиш ясашига ишонаман”¹. Кўп йиллик врачлик тажрибасига эга Сенат аъзоси дейди: “Тўғри, бу юқори малакали мутахассисларсиз, юқори технологияли тиббиёт асбоб-ускуналарисиз рўёбга чиқиши қийин. Аслида, ушбу масала кўпдан бери бизни ҳам ўйлантирарди. Яъни энг малакали, қўли енгил, тажрибаси катта ҳамкасбларимиздан айримлари дурустроқ даромад топиш илинжида кўпроқ ҳақ тўланадиган давлатларга кетиб қолаётганини эшитиб, ачинардик. Айниқса, шифокорларнинг аксарияти пойтахтда ишлашга интилар, шу боисдан ҳудудларда юқори малакали мутахассисларга эҳтиёж тобора ошиб бораётган эди”².

Германиядаги клиникалар дунёдаги энг қиммат даволаш даргоҳлари ҳисобланади. Шу нуқтаи назардан замонавий тиббиёт технологияларини киритиш ва янги тиббий методлардан фойдаланишнинг ҳуқуқий норматив базаси ҳам яратилмоқда. Жумладан, “Мамлакатимизда инсон аъзоларини трансплантация қилиш бўйича қонуний асосларни ишлаб чиқа бошладик...Кўпчилик фуқароларимиз бундай тиббий операцияларни чет элда ўтказар, хорижга боришга қурби етмаганлар эса чорасиз аҳволда қолар эди”³.

Айниқса қишлоқ аҳолиси тиббий хизматлар кўрсатишдан қониқмаётганини ҳисобга олган ҳолда “Жумладан, бирламчи бўғинда умумий амалиёт шифокори штат бирлиги ўрнига оилавий шифокор ва унга ёрдамчи сифатида 5 нафар ўрта тиббиёт ходимидан иборат тиббий бригадалар ташкил этилмоқда”⁴.

¹ Қудратов А. Тиббий хизмат сифатини янада оширишда янгича ёндашувлар // Халқ сўзи, 2018, 16-январь

² Қудратов А. Тиббий хизмат сифатини янада оширишда янгича ёндашувлар // Халқ сўзи, 2018, 16-январь

³ Шавкат Мирзиёев. Янги Ўзбекистон демократик ўзгаришлар, кенг имкониятлар ва амалий ишлар мамлакатига айланмоқда. Т. “Ўқитувчи”.2021 й.Б.28.

⁴ Ўша асар., Б.29.

Экология, атроф муҳитни муҳофаза қилиш аҳоли саломатлигини сақлашнинг энг муҳим йўналишидир. Бу шундай муаммоки, биргина Соғлиқни сақлаш вазирлиги уни ҳал қила олмайди. Унинг ички ва ташқи омиллари мавжуд. Лекин мамлакатимиздаги атроф-муҳитни муҳофаза қилиш миллий қизиқишларимиз бўлиши даркор. Шу мақсадда Президентимизнинг 2017 йил 21 апрелда “Экология ва атроф муҳитни муҳофаза қилиш соҳасидаги давлат бошқаруви тизимини такомиллаштириш чора тадбирлари тўғрисида”ги Фармони қабул қилинди. Унга мувофиқ Ўзбекистон Республикаси Экология ва атроф-муҳитни муҳофаза қилиш давлат қўмитаси¹ қайта ташкил қилинди, унинг зиммасига мамлакатимизда соғлом экологик муҳитни шакллантириш учун маиший чиқиндиларни йиғиш, сақлаш, ташиш, утилизация қилиш ва қайта ишлаш, жойларда “Тоза ҳудуд” давлат унитар корхоналари ташкил этиш, санитар тозалаш хизматларини ривожлантириш, аҳолининг бўш қисмини тозалик ишларига ёллаш кабилар юклатилди. Мазкур Фармонга таяниб 2017-2021 йилларда маиший чиқиндиларни йиғиш, ташиш ва қайта ишлаш билан боғлиқ чора тадбирлар юзасидан комплекс дастур ишлаб чиқилди. Қўмита тизимида 13 та “Тоза ҳудуд” давлат унитар корхонаси ва уларнинг 174 та туман (шаҳар) филиаллари ташкил қилинди. Улар балансига 1 минг 300 та махсус техника, 1 мингта чиқинди тўплаш майдончаси, 5 минг 800 та контейнер ва 172 та полигон ўтказилди. Биргина 2017 йили 305 та чиқинди тўплаш майдончалари қурилди, 2 мингдан зиёд контейнерлар билан таъминланди, 295 та полигон хатловдан ўтказилиб, уларнинг кадастри тузилди, 97 та чиқинди полигони тартибга келтирилди. Қўмита қошида маиший чиқиндилар билан шуғулланувчи, бу борадаги ташкилий ишларни назорат қилувчи инспекция ташкил этилди².

Аҳолимизни экология маданиятига ва тоза муҳитда яшашга ўргатиш қатор муаммоларни келтириб чиқармоқда. Аҳолига санитария тозалаш

¹ Экология ва атроф-муҳитни муҳофаза қилиш соҳасида давлат бошқаруви тизимини такомиллаштириш тўғрисида. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 21.04.2017 йилдаги ПФ-5024-сон Фармони // <https://lex.uz/docs/3174498>

² Атроф муҳитни муҳофаза қилиш аҳоли саломатлигини сақлашнинг муҳим омили // Халқ сўзи, 2018, 3-февраль.

хизмати кўрсатиш даражаси жуда паст масалан, республикамизда 53% аҳолига санитария тозалаш хизматлари кўрсатилади, холос. Шундан атиги 15% хусусий сектор ҳиссасига тушади¹. Аҳолимизнинг экологияга оид қонунларига, тартибларига риоя этиш кўнимаси ҳам юқори эмас. Мутахассислар фикрича, атроф-муҳитни муҳофаза қилиш ва аҳолига зарур тозалик, маиший чиқиндиларни қайта ишлаш бўйича санитария хизматлари кўрсатиш бир қатор ижтимоий аҳамиятга эга чора-тадбирларни амалга оширишни талаб қилади. Уларга: 1) санитария гигиена аҳволи ва аҳолининг касалланиш даражасининг юқори эканлиги; 2) ер ресурсларининг камайиши ва ортиқча эксплуатация қилинаётгани; 3) ландшафт генетик барқарорлиги ва мувозанатининг бузилишидир².

Ўзбекистон Евросиё материгининг марказий қисмида жойлашган, бу ҳудудда океан йўқ. Республикамиз Жануб ва Шарқ томондан баланд тоғлар билан ўралган бўлиб, ҳудудининг 80% чўл ва чала чўллардан иборат. Ёзда қуёш нури таъсирида чўллар устида тропик тўзон ҳаво массаси шаклланади ва у атроф-муҳитга хавф солади. Натижада қурғоқчилик кучаяди, сув танқислиги ошиб аҳоли саломатлигига салбий таъсир этади, ландшафт барқарорлиги ва мувозанатининг бузилишига олиб келади. Маълумотларга кўра, Қорақолпоғистон Республикаси, Хоразм, Навоий, Жиззах, Сирдарё, Сурхандарё ва Қашқадарё вилоятларида чўлланиш даражаси юқори. Умуман, Ўзбекистонда 22 миллион гектар ер чўлланишга мойил, мавжуд яйловларнинг 43% инқирозга учраб бўлган. Устига-устак суғориладиган ерлар ҳам йилдан-йилга қисқармоқда. Орол денгизининг қуриган ҳудудидан туз ва бошқа минерал моддаларнинг шамол орқали тарқалиши эса вазиятни тавора мураккаблаштирмоқда. Кейинги 50 йил ичида Орол денгизи йўқолиш арафасидадир³. Ўзбекистонда замонавий технологияларга асосланган корхоналарнинг қурилиши, маиший хизмат турларининг кенгайиши билан бирга ён-атрофга чиқиндилар ташлаш, кўча ва уй атрофларини булғаш каби

¹Атроф муҳитни муҳофаза қилиш аҳоли саломатлигини сақлашнинг муҳим омили // Халқ сўзи, 2018, 3-февраль.

²Доклад о человеческом развитии. Узбекистан 1999. Ташкент:Узбекистан, 2000. -С. 73.

³Турсунов С. Табиат муҳофазаси ҳаёт мамот масаласи // Халқ сўзи, 2018, 19 июнь.

ғайритиббий ҳолатлар юзага келаётгани сир эмас. Умуман республикамызда ободонлаштириш, атроф-муҳитни тозалаш муммога айланган. Аҳоли экология маданиятининг пастлиги республикамыз ҳукуматыни махсус чора-тадбирлар дастурини ишлаб чиқишга ва уни амалга оширишга ундади. Бу ўринда Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Маиший чиқиндилар чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори (2018, 18 май)ни эслаш лозим. Қарорда Ўзбекистонда атроф-муҳитни муҳофаза қилишни таъминлаш, табиий ресурслардан оқилона фойдаланиш, жойларда санитария ва экология ҳалатини яхшилаш борасида изчил сиёсат олиб борилмоқда. Қисқа муддатда қаттиқ маиший чиқиндилар билан боғлиқ ишларни амалга оширувчи инфратузилма шакллантирилди, умумий қувватйилига миллион тоннадан ошадиган маиший чиқиндиларни қайта ишлаш қувватига эга кластерлар яратилди, санитария ва тозалик ишлари билан шуғулланувчи комплекслари ташкил этилди. Шу билан бирга, Қарорда, тегишли инфратузилмани қониқарсиз ҳолатга ва аҳоли пунктлари хизматлар билан тўлиқ қамраб олинишининг таъминланмаслигига олиб келувчи маиший чиқиндилар билан боғлиқ ишларни амалга ошириш соҳасида давлат хусусий шериклик етарли жорий этилмагани, маиший чиқиндиларни қайта ишлаш тизими замонавий талабларга жавоб бермаслиги, аҳоли яшаш пунктларининг ифлосланишига сабаб бўлаётган полимер плёнкали материаллардан ҳаддан ташқари кўп фойдаланилаётгани, атроф-муҳитни бузганлик учун қонуний жавобгарликка тортиш яхши ташкил этилмагани, мамлакатдаги ҳақиқий санитария экологик ҳолатни баҳоловчи замонавий инновацион ва ахборот коммуникация технологиялари мавжуд эмаслиги кўрсатилади. Юзага келган салбий ҳолатларни бартараф этиш ва янги тизимни шаллантириш учун Давлат экология қўмитаси, ҳудудларда маиший чиқиндиларни тўпловчи пунктлар “Тоза ҳудуд” ДУК ёки “Махсустранс” ДУК га беркитилди, махсус автоматлаштирилган ахборот тизими яратилди.

Аср вабосига айланган гиёҳвандлик инсоният ҳаётига, соғлигига катта хавф солаётгани учун халқаро ташкилотлар, айниқса БМТ ташвишга тушиб,

давлатларни унга қарши курашга чақирмоқда. Гиёҳвандликдан келаётган даромадлар наркобизнеснинг авж олишига, бойлик орттиришга ўч кимсаларнинг ғайриқонуний ва ғайриинсоний йўллари излаб топишга олиб келмоқда. БМТнинг келтиришича, бугун ер юзида 500 миллиондан зиёд одам гиёҳвандлик дардига мубтало. Ушбу кишиларни аксарияти 30 ёшгача бўлганлардир. Ушбу офатнинг фожияли таъсиридан дунёда ҳар йили 200 мингдан ошиқ киши ҳаётдан кўз юмади. Жаҳонда содир этилаётган жиноятларнинг 57% гиёҳвандлар ҳиссасига тўғри келади. Бўш вақтини мароқли, рационал ташкил этолмаслик, ижтимоий фойдали меҳнат билан шуғулланмаслик кабилар ўсмирларни гиёҳвандлик билан шуғулланишга етаклаётган сабаблардир. Ўзбекистон БМТнинг “Гиёҳвандлик воситалари тўғрисидаги Ягона Конвенцияси”га ҳамда “Гиёҳвандлик воситалари ва психотроп моддаларини ғайриқонуний равишда муомалага киритишга қарши кураш” тўғрисидаги конвенцияга қўшилган. 1999 йили Ўзбекистонда “Гиёҳвандлик воситалари ва психотроп моддалар тўғрисида”ги Қонун қабул қилинди. Мазкур Қонундаги вазифаларни амалга ошириш учун 2011-2015 йилларга мўлжалланган махсус чора-тадбирлар дастури ишлаб чиқилиб, ҳар йили 1 февралдан 1 мартгача гиёҳвандлик моддаларига қарши кураш ойлиги ўтказиб келинади. Президент Ўзбекистонда дори-дармонлар ишлаб чиқариш ва аҳолига сотиш масалалари ҳам ҳал этишга муҳтожлигини таъкидлайди. У дейди: “Шахсан сиз ва “Дори-дармон” компанияси раҳбари А.Комилов нима сабабдан дорихоналар тармоғидаги жиддий камчиликларга панжа орасидан қараб, уларни бартараф этиш учун таъсирчан чораларни кўрмаяпсиз? Ахир, бу соҳада қиммат дориларнинг 45 % импорт дорилардир. Бунинг устига, нархи ҳаддан ташқари ошириб юборилган дорилар ташкил этади”¹. Ҳақиқатан ҳам, дори-дармонларнинг сифати, фойдаси тўғрисида нафақат беморлар, айти пайтда шифокорларнинг ўзи ҳам аниқ тасаввурларга эга эмаслиги кузатилади. Бу дори-дармонлар одам организмига қандай зарарли

¹Мирзиёев Ш.М. Танкидий таҳлил, қатъий тартиб интизом ва шахсий жавобгарлик ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак // Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. 1 жилд. Тошкент: Ўзбекистон НМИУ, 2017. –Б. 251.

таъсир этаётгани таҳлил қилинмайди, улар ҳақида кишиларга, аҳолига ҳеч қандай ахборот берилмайди. Шунинг учун давлатимиз раҳбари “340 номдаги дори воситалари ва тиббиёт буюмлари чегараланган нарх бўйича сотилишини назорат қилувчи органлар билан бирга қатъий тартибга солиш зурур. Ҳар бир фуқаро қабул қилаётган қарорларимиз реал фойда бераётганини сезиши керак. Шу билан бирга 2016-2020 йилларда фармацевтика саноатини янада ривожлантириш бўйича дастур самарали бажарилишини таъминлаш даркор”¹, деб таъкидлайди. Юқоридаги мисоллар ва фикрлар асосан соғлиқни сақлаш тизимига тааллуқлидир. “Соғлом турмуш тарзи” тушунчаси марказида саломатлик турса-да, у фақат соғломлаштириш тизимига тааллуқли воқелик эмас. Ҳатто шахсининг спорт ва соғломлаштириш машқлари билан шуғулланиши ҳам соғлом турмуш тарзининг мутлақ, ягона кўрсаткичи бўлмайди. Аҳолининг озиқ-овқатга бўлган эҳтиёжини қондириш, экологик тоза ноз-неъматлар етиштириш, уларни керагича сотиб олиш имконига эга бўлиш, техника ва транспорт воситаларидан самарали фойдаланиш, маданий-маиший хизмат турларининг йўлга қўйилиши каби бир қатор омиллар ҳам борки, уларни ҳисобга олмаслик мумкин эмас. Ҳатто камҳаракатчанликни талаб этадиган илмий ёки бадиий ижод турлари ҳам, руҳни тетиклаштириш ва юксалтириш орқали, узоқ умр кўришга, соғ саломат яшашга ёрдам бериши мумкин. Шундай экан, бизнинг фикримизча, икки йўналиш аҳолини зарур озиқ-овқатлар билан таъминлаш ва кишиларнинг ижодий фаолият билан шуғулланишининг соғлом турмуш тарзига таъсирини таҳлил қилиш билан чекланамиз. Дарвоқе, ушбу омиллар Ҳаракатлар стратегияси ва Президент маърузаларида, Фармонларида ҳам у ёки бу ҳажмда асосий кўрсаткичлар сифатида қаралади. Аҳолининг озиқ-овқатларга бўлган эҳтиёжини тўла қондириш, уни экологик тоза ноз-неъматлар билан таъминлаш, бу борадиги сервисни

¹ Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб интизом ва шахсий жавобгарлик ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак // Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. 1 жилд. Тошкент: Ўзбекистон НМИУ, 2017. –Б. 252-253.

такомиллаштириш соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг асосий шартидир. Республикамиз ҳукумати шўролар давридаги номутаносибликни бартараф этишга ҳаракат қилди. 2013 йилга келиб пахта майдони 41,5 %га, полиз экинлари майдони 21,2 % га, ем-хашак майдонлари 42,4 % га, бошқа экин майдонлари 58,9 % га қисқартирилган. Шу йилларда аҳоли эҳтиёжларига мувофиқ келадиган буғдой экиладиган майдонлар 3,4 мартага, картошка экиладиган майдонлар 2,7 мартага, сабзавот экиладиган майдонлар 2,5 мартага, мевали боғлар майдонлари 1,9 мартага, узумзорлар салкам 1,4 каррага ошган. Натижада аҳолига зарур бўлган қишлоқ хўжалиги маҳсулотлари етиштиришда маълум бир ўзгаришлар рўй берди, инсон манфаатлари ва аҳоли сиҳат-саломатлиги асосий кўрсаткичга айланди. Юқоридаги даврлар ичида Республикамизда дон етиштириш ва ишлаб чиқариш сал кам 4 баробарга, картошка етиштириш 7 мартага, мевалар етиштириш 3,4 мартага, гўшт 2,3 сут 2,6 ва тухум 3,6 мартага ошди. Бу ўзгаришлар ер ва сув ресурсларидан самарали фойдаланиш, интенсив омиллар эвазига рўй берди. Мазкур ижобий ўзгаришларни Президент Ш.М.Мирзиёев эътироф этиб, мустақиллик йилларида гўшт, сут ва улардан тайёрланадиган маҳсулотлар 1,5 баробар, сабзавот 2,6 баробар, мева 6,3 баробар ошганини кўрастади¹. Шу билан бирга давлатимиз раҳбари халқ хўжалигида ҳал этилмай келинаётган масалаларга диққатни қаратади. Унинг фикрича, Ҳаракатлар стратегиясида кўзланган дастурий вазифаларга мувофиқ, қишлоқ жойларида 15 минг замонавий, арзон уй-жойлар қурилади, қишлоқ аҳолисини тоза сув ичимлиги билан таъминлаш учун 9 минг километр ичимлик суви тармоқлари, 1 минг 400 та қудуқ ва 3 минг 600 та сув иншоотлари қурилади ва реконструкция қилинади. Мамлакатимиз бўйича тоза ичимлик суви билан таъминлаш кўрсаткичи 67 %дан 84 % га етказилади. Электр энергиясидаги узулишларга барҳам берилади, янги электр подстанциялари барпо қилинади. Қишлоқ ва шаҳарларда транспорт

¹Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. Тошкент: Ўзбекистон НМИУ, 2017. –Б. 7.

хизматини яхшилаш учун 74 автостанция ва автовокзаллар қурилади. Ён атрофни, аҳолини турли чиқиндиларнинг салбий таъсиридан муҳофаза қилиш ниятида йирик шаҳарларда 168 полигон ташкил этилади¹. Бу ўзгаришларда ёшларнинг иштироки ва билими муҳим аҳамиятга эга. “Ёшларимиз ўртасида ҳуқуқий маданият, соғлом турмуш тарзини, жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилишга қаратилган ишларнинг самарасини оширишни бугун даврнинг ўзи талаб этмоқда². Юқоридаги таҳлиллар кўрсатадики, соғлом турмуш тарзи ижтимоий борлиқнинг барча йўналишлари, энг аввало истеъмол товарлари, кундалик ҳаёт учун зарур озиқ-овқатлар, ноз-неъматлар ишлаб чиқариш, соғлиқни сақлаш, физкультура ва спорт, таълим-тарбия тизимларининг мақсадли фаолияти маҳсулидир. Мазкур тизимларнинг қайси бири етакчи, устувор эканини гоҳо аниқлаш қийин. Демак, соғлом турмуш тарзи турли ижтимоий соҳаларнинг мақсадли йўналтирилган фаолияти ва шахснинг ўз соғлиғига бўлган муносабати натижаси ҳисобланади. Ижтимоий тизимларнинг мақсадли саъй ҳаракатлари ва шахснинг ўз соғлиғига фаол муносабати интеграциялашган тарзда соғлом турмуш тарзининг шаклланишига олиб келади. Давлат, халқ ва миллатнинг туб манфаатларига хизмат қилувчи сиёсий институт сифатида, соғлом, баркамол авлодни тарбиялашни ўзининг стратегик мақсади деб билади ва зарур чора-тадбирларни социум миқёсида амалга оширади. Аммо бу олийжаноб мақсад фақат давлатнинг функцияси натижаси бўлмайди, унда ҳар бир фуқаро, шахс фаол қатнашиши лозим. Агар соғлиқни сақлаш ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришга фуқаронинг, шахснинг фаол муносабати бўлмаса, ҳеч қандай расмий қарорлар, дастурлар кутилган натижа бермайди. Соғ-саломат яшаш, ижтимоий ҳаётда фаол қатнашиш, жисмонан, маънавий ва ақлан етуклик, ҳар онда ва ҳар нарсада мазкур етукликка интилиш эркин фуқаронинг, шахснинг қалб даъвати, кундалик турмуши ва ҳаётини мақсади бўлмоғи керак.

¹Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. Тошкент: Ўзбекистон НМИУ, 2017. –Б.41–84.

²Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. Тошкент: Ўзбекистон НМИУ, 2017. –Б. 89.

III.2. Соғлом турмуш тарзи ва ижтимоий фаол авлодни тарбиялаш: замонавий этномодел ечимлари

Бугун Ўзбекистонда амалга оширилаётган демократик ислохотлар, жамиятдаги муносабатларни танқидий таҳлил қилиш асосида шакллантирилаётган янги институтлар, таълим-тарбия ва соғлиқни сақлаш тизимлари, давлат ва жамиятни бошқарувдаги янгиланишлар ҳар бир фуқародан, ҳар бир шахсдан ижтимоий фаолликни талаб этади. Мазкур фаоллик субъектнинг жисмонан ва руҳан саломатлигига боғлиқдир. Хаста, бемор ёки вужудда нуқсони бор шахс ҳар доим ҳам ижтимоий ҳаётга, у қўяётган муаммоларга фаол муносабатда бўлавермайди, у ўзининг имкониятлари чекланганини, жисмоний ёки руҳий зўриқиш унга қимматга тушушини билади. Шунинг учун соғлом турмуш тарзи билан ижтимоий фаоллик ўзаро диалектик боғлиқдир.

Бугунги демократик ўзгаришлар ва дунёда кечаётган глобаллашув жараёнлари шахс руҳиятига, соғлиги ва ҳаётга муносабатларига зиддиятли таъсир этаётганини кўрмаслик мумкин эмас. Ижтимоий борлик ҳеч қачон субъект борлигига таъсир этмай, ундаги тасаввурларни у ёки бу томонга бурмай ўзгарган эмас. Ижтимоий борликдаги ўзгаришлар динамикаси инсон психикасида инъикос топиб, шахсни ё фаоллаштиради ёки унда индефферентлик кайфиятларини туғдиради. Жамият билан шахсни ҳаракатга келтирувчи, унинг борликқа муносабатларини шакллантирувчи онг диалектик тарзда ривожланадиган феноменлар сирасига киради. Ижтимоий макон, муҳит онгга қандай таъсир этса, онг ҳам муҳитга, ижтимоий маконга шундай таъсир этади. Бироқ ижтимоий макон, муҳит объектив борлик сифатида таъсир этади, онг эса субъектив феномен тарзда инсонни объектив борликни ўзгартиришга етаклайди. Обьективлик ва субъективликнинг уйғун келиши ижтимоий тараққиётнинг яхлит воқелик сифатида келишидан, инсон ва жамият ҳаётининг умумий қонунларга мувофиқ ривожланишидан дарак

беради. Уларни бир-бирига қарши, антипо қилиб қўйиш мумкин эмас. Гносеологик изланишлар улар ўртасидан фарқ, тафовут кидиради. Аслида бундай изланишлар ҳам инсон ва жамият ҳаёти умумий қонуниятларга мувофиқ ривожланишини мутлақ рад этмайди. Тўғри, инсон онги беором изланишга, янги муаммолар ва уларнинг ечимларини топишга мойил, уни тайёр пастулатлар, назариялар қўп ҳам қизиқтиравермайди. Янгилик, бетакрорлик излаш орқали ўз “Мен”ини топиш ва намоён этиш субъектлар хислати ҳисобланади. Инсон мудом бирор янгилик қилишга, ижтимоий борлиққа янгилик олиб киришга интилади, унинг онгида кечадиган асосий эффектив кечинмалар ниманидир яратиш ва қилиш билан боғлиқ. Бу ҳатти-ҳаракатлар ё хусусий манфаатларни ифода этади ёки гуруҳий, ижтимоий манфаатларга қаратилади. Ижтимоий фаоллик иккинчи гуруҳга оиддир.

Ижтимоий фаоллик ўзига хос воқелик бўлиб, уни З.Қодирова: “ижтимоий муносабатларнинг онгли, беғараз таҳлилига ҳамда уларнинг у ёки бу элементларини ўзгартиришга интилиш даражасини тавсифлайди. Инсон ижтимоий аҳамиятга эга бирон бир жиддий муаммога дуч келган ҳамда уларни ҳал этиш учун янги қонунларни қабул қилиш ёки мавжуд қонунлар механизмини такомиллаштириш кераклигини англаган тақдирда ижтимоий фаолликка интилиши янада кучаяди”¹-дея таърифлайди. Ана шундай “жиддий муаммо” меҳнат, ижтимоий муносабатларда қатнашишдир. Меҳнат мақсадга йўналтирилган, онгли фаолият сифатида намоён бўлиб, бу фаолият натижага эришишга йўналтирилади ҳамда онгли мақсадга мувофиқ ирода билан бошқарилади. Умумий белгиланган қоидага кўра ишлаб чиқаришга, маълум маҳсулотни яратишга қаратилган меҳнат бир пайтнинг ўзида шахсни шакллантиришнинг асосий йўли ҳамдир. Меҳнат жараёнида нафақат меҳнат фаолиятининг у ёки бу маҳсулоти юзага келади, балки субъектнинг ўзи шахс сифатида шаклланиб боради. Меҳнат фаолияти жараёнида инсон иқтидори шаклланади, унинг характери таркиб топади, унинг дуёқараш тамойиллари

¹Қодирова З.Р. Ёшлар ижтимоий фаоллиги ва толерантлигини юксалтиришнинг ижтимоий фалсафий масалалари. Тошкент: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2006. –Б. 10-11.

мустаҳкамланади ҳамда амалий фаол қоидаларга айланади. Ўз табиатига кўра меҳнат ҳамма вақт маълум вазифани бажариш билан боғлиқ бўлиб, фаолиятнинг бутун жараёни кўзланган натижага эришишга қаратилмоғи лозим: шунинг учун меҳнат режалаштириш ва ижро назоратини талаб қилади, у ҳамма вақт маълум мажбуриятларни ўз ичига олади ҳамда ички интизом ва уюшқоқликни келтириб чиқаради. Фаоллик меҳнат жараёнини юзага келтирадиган ва рағбатлантирадиган омил сифатида намоён бўлади¹. Ижтимоий фаоллик деструктив ва конструктив кўринишда бўлади. Деструктив (тузилишни бузадиган) фаоллик ҳаётни тубдан қайта қуриш, кўпинча куч ишлатган ҳолда қайта қуриш йўли билан ижтимоий муаммоларни ҳал этишга қаратилади. Конструктив ижтимоий фаоллик мавжуд ижтимоий зиддиятлар амал қилаётган ижтимоий тузилмалар асосида, бу тузилмаларни куч билан тубдан ўзгартирмай туриб, ҳал қилишга қаратилади. Конструктив ижтимоий фаолликни намоён қилаётган инсон ёки ижтимоий гуруҳ муайян ижтимоий институтда мавжуд бўлган бошқарув салоҳиятини ишга туширади. Агар инсон ёки жамият аъзоларининг бирон-бир гуруҳи зарурий ижтимоий муаммоларни ҳал қилишда ҳуқуқий воситалардан фойдаланса (яъни қонун чиқарувчи ёки ижроия ҳокимият органларига мурожаат қилса, сайловларда иштирок этса ва ҳ.к.), бундай ижтимоий фаоллик конструктив бўлади. Агар ўз талабларини амалга оширишда кишилар ҳуқуқий бўлмаган воситалардан фойдаланса, мавжуд бўлган ижтимоий муносабатларни емиришга уринса (бу муносабатлар доирасида мавжуд ижтимоий муаммоларни ҳал қилиш имконияти бўлмаганда), бундай фаоллик деструктив бўлади. Деструктив ижтимоий фаоллик шакллариға фуқаролик итоатсизлиги, зўравонликнинг турли шакллари ва ҳ.к. киради². Қисқа қилиб айтганда, конструктив ижтимоий фаоллик инсоннинг мавжуд борлиқни қонуний тарзда ўзгартиришга

¹ Қодирова З.Р. Ёшлар ижтимоий фаоллиги ва толерантлигини юксалтиришнинг ижтимоий фалсафий масалалари. Тошкент: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2006. –Б. 31.

² Қодирова З.Р. Ёшлар ижтимоий фаоллиги ва толерантлигини юксалтиришнинг ижтимоий фалсафий масалалари. Тошкент: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2006. –Б. 45.

каратилган фаолияти, деструктив ижтимоий фаоллик унинг акси, яъни мавжуд тизимларни ғайриқонуний йўллар билан ўзгартиришдир.

Бугун ижтимоий меҳнат турлари ва уларнинг моҳияти ҳам ўзгармоқда. Мавсумий, ёлланма ёки шартномавий меҳнат турлари пайдо бўлди. Касбсиз, хунарсиз ёшлар асосан шундай меҳнатда иштирок этмоқда. Кўпгина ёшлар бошқа давлатларга бориб мавсумий ишлаб келади. Булар ҳам ижтимоий меҳнатнинг фойдали ва зарур турлари ҳисобланади. Тўғри, бундай меҳнатда қонунларга амал қилиш, ёлланган шахснинг саломатлигини қафолатлаш, завқли дам олишини уюштириш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш ҳақида кам қайғурилади. Ёлланганларнинг ўзлари ҳам тоза бўлмаган, ноқулай ва дам олиши таъминланмаган шароитларда ишлайверишади, демак, улар меҳнат қонунларидан мутлақ беҳабар. Ваҳоланки, Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси, Меҳнат кодекси ва бошқа меъёрий ҳуқуқий ҳужжатлар ҳар бир ишчи меҳнатчи учун зарур меҳнат шароитлари яратилишини, меҳнат соати ва дам олиш вақти ўрнатилишини, бирор бахтсиз ҳодиса рўй берса, шахс ўз саломатлигини тиклаш ҳуқуқига эга экани таъкидланади. Меҳнат шартномасининг ихтиёрий тарзда тузилиши ва уни тўла бажарилиши буюртмачи зиммасидадир. Мазкур ҳуқуқий талаб умуминсоний ҳуқуқий нормаларга ҳам этноахлоқий талабларга ҳам мувофиқ келади. Ҳатто ислом ҳуқуқи ўзаро шартномани мажбурий қилиб қўйган.

Ўзбек этноахлоқий маданиятининг энг гўзал кўриниши меҳнатсеварликдир. Унинг соғлом турмуш тарзи анъаналарини меҳнатсеварликсиз тасаввур этиб бўлмайди. У сиҳат-саломат, соғлом авлодни тарбиялашни аввало меҳнатсеварликни шакллантиришда кўради. Меҳнат у учун ҳам фаровон яшаш шarti, ҳам соғлом авлодни тарбиялаш қафолатидир. Буюк Навоий дейди: “Барча лаззатни татдим, офиятдин чучуқроқ шарбат топмадим”¹. Мутафаккир “офият” деганда сиҳат-саломатликни назарда тутди. Ушбу тушунча тагида аввало ижтимоий меҳнатга мойиллик, шоир тили билан айтганда “элга наф кўрсатмак” туради.

¹Навоий, Алишер. Ҳикматли сўзлар. Тошкент: Ўзбекистон Компартиеси МК нашриёти, 1985. –Б. 127.

У дейди: “Нафъинг агар халққа бешакдурур, Билки, бу нафъ ўзингга кўпракдурур”¹. Киши жамоага, халққа наф келтириш, унинг оғирини енгил қилиш учун меҳнат қилади, бу меҳнат унинг ўзига мудом фойда келтиравермаслиги мумкин, аммо бу борадаги ҳар қандай азият кимнингдир эҳтиёжига ярайди. Шу сабабли Навоий элга “нафъ тегурмак ҳам ўлур тил била” -дейди. Яъни киши амаллари билан наф етказолмаса, тили билан ёрдам бериши мумкин, деб кўрсатади. Хуллас, одам ён атрофини гўзаллаштириш, соғломлаштириш ва инсоний қилиш имкониятларига эга, ҳатто унинг тили ҳам элга наф, офият етказиши мумкин. Мутафаккир халқпарварлик ва меҳнатсеварлик ғоясини “Одамий эрсанг, демагил одамий, Ониким, йўқ халқ ғамидин ғами” мисрасида лўнда ва аниқ ифода этган. Инсон чекадиган азият, қиладиган меҳнат халқ учун бўлмоғи лозим. Навоий “меҳнат” сўзини мусибат, бало, ғам, дард, машаққат ва қийинчилик маъноларида ишлатган². Бу билан у меҳнатнинг дард, машаққат эканини билдирган. Ҳеч нимага машаққатсиз эришиб бўлмайди, ёшларимизда ушбу тасаввур етарли эмаслиги боис улар пул топишнинг осон ва енгил йўллари топишга ҳаракат қилишади.

Шу ўринда ёшларнинг бўш вақтларидан самарали фойдаланиш масаласи пайдо бўлади. Ёшларда интеллектуал салоҳиятни юксалтириш, ижодий изланишларга меҳрни тарбиялаш ушбу йўналишдаги бош вазифа бўлиши даркор.

Ижод ва ижодий меҳнат саломатликка, узоқ умр кўриш ва соғлом фикрлашга бевосита таъсир кўрсатади. Интеллектуал, ақлий меҳнат мияда кечадиган ҳиссий эмоционал, эффектив кечинмалар орқали вужудга, инсоннинг амалий фаолиятига, организмдаги модда алмашиш жараёнларига таъсир этиб, гармонларнинг янгиланиб, алмашиб туришини таъминлайди. “Илиада” ва “Одиссея” поэмаларининг ижодкори Гомер юз йилга яқин яшаган, Гёте “Фауст”нинг иккинчи қисмини ёзганида 82 ёшда эди. И.Кант 81

¹Навоий, Алишер. Ҳикматли сўзлар. Тошкент: Ўзбекистон Компартиеси МК нашриёти, 1985. –Б. 7.

²Алишер Навоий тилининг изоҳли луғати. 11 том. Тошкент: Фан, 1983. –Б. 299-300.

йил, Л.Толстой 82, Гоббс 92, Шеллинг, Гарвей ва Сен Симон 80, Гёте ва Эдисон 82, Страбон ва Демокрит 90, И.Павлов ва Тесла 87, Пикассо 93, Платон 81 йил умр кўришган¹. Бундай узок умр кўрган алломалар Шарқда ҳам етарлича топилади. Абу Наср Форобий 77, Хисрав Дехлавий 74, Фузайл Аёз 140 дан зиёд, Абутироб Нахшабий 81, Жунайд Бағдодий 91 йил, Боязид Бистомий 103, Юсуф Ҳамадоний 92, ат-Термизий 110 йилдан ошiq умр кўрганлар². Ўзбек академиклари А.Қаюмов 93, Р.Аминова 76, М.Абдуллахўжаева 86 йил умр кўрганлар. Тўғри, узок умр кўриш кўп омилларга боғлиқ, агар тиббиёт талабларига риоя этиш билан инсон узок умр кўрганида Гиппократ, Гален, ибн Сино минг йиллар яшаган бўларди. Тиббий талаблар узок умр ва самарали ҳаёт кечиришнинг атиги бир томони холос, уларнинг социал, тарбиявий, овқатланиш ва руҳият билан боғлиқ жиҳатлари ҳам бор, улар комплекс тарзда, инсон хатти-ҳаракатларига мувофиқ келганида ижобий таъсир этади. Соғлом турмуш тарзи комплекс, турлитуман омиллар мажмуаси, инсоннинг рационал, фойдали, саломатликка акс таъсир этмайдиган шароит ва муҳитлар умумлашмаси сифатида келади.

Инсоннинг социокреатив фаоллиги билан узок умр кўриш, соғлом ҳаёт кечириш ўртасида бевосита боғлиқлик борлиги ҳақида маълум бир назарий фалсафий концепциялар борлиги маълум эмас, бироқ бу борада айрим бир фикрлар учраб туради³. Таниқли психолог ва файласуф А.Г.Маслоу креативлик концепцияси билан шахснинг саломатлиги, ўзини-ўзи долзарблаштируви концепцияси турган сайин бир-бирига яқинлашиб, бир-бирига қўшилиб кетиши мумкин⁴, деган фаразни билдирган эди. Бугун дунё тез ўзгараётти, глобал ўзгариш турмуш тарзи ҳақидаги илгариги тасаввурларни янгилашга ундамоқда. “Агар биз мавжуд дунёда яшашни истасак, дейди А. Г.Маслоу, биз бошқа бўлишга интилишимиз даркор”⁵. Бу ўринда социокреативлик икки йўналишда келади: биринчиси, инсоннинг

¹Нешкова В. Феномен гения. Ростов на Дону, Феникс, 2006. -С. 8.

²Ҳомидий Ҳ. Тасаввуф алломалари. Тошкент: Шарқ, 2004.

³Бекчан А. Физическое тело человека (или непрочитанные лекции о полноте человеческой природы). Ташкент: Изд. мед. Литературы им. Абу Али ибн Сино, 1997. - С. 81- 83.

⁴Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. Москва: Евразия, 1997. С. 69.

⁵Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. Москва: Евразия, 1997. С. 70.

Ўзини-ўзи ўзгартириши ва иккинчиси, ташқи оламни ўзгартириши. Инсоннинг ўзини-ўзи ўзгартириши интравертлик, ташқи ҳаётни ўзгартириши экстравертликдир. Интравертлик ва экстравертлик бир-бирига диалектик боғлиқ, ички, руҳий аффектив омилларни мутлақлаштириш реал ижтимоий муносабатларни, объектив борлиқни менсимасликка олиб келади. Ваҳоланки, маънавий руҳий омилларни устувор ҳисобловчилар фикрини ҳеч нима билан асослай олмайдилар, ўзларининг тавтологик талқинларини асос қилиб кўрсатадилар. Объектив борлиқ, моддий асос ижтимоий ҳаётимиз манбаи, биз англайдиган ва таянадиган қадриятлар уларнинг маҳсуллари дир. Ижтимоий фаоллик, янги авлодни тарбиялаш аввало жамиятнинг объектив талаблари ва эҳтиёжларидан келиб чиқади, субъектив омиллар ижтимоий онгга, шахснинг фаоллигига ўша объектив талабларга мувофиқ таъсир этади. Соғлом турмуш тарзини ҳам субъектив омиллар маҳсули сифатида шакллантириб бўлмайди, унда маълум бир тасаввурлар, андозалар ва қарашлар қатнашса-да, жамиятдаги турмуш тарзи, ёшларнинг соғлом турмуш тарзига, ўз саломатлигига, носоғлом ҳатти-ҳаракатларга муносабатлари асос, негиз бўлиб қолаверади. Шахс носоғлом борлиғи-ичкилик, гиёҳвандлик, фаҳшга берилиш, ўғрилиқ, текинтамоқлик, очкўзлик, камҳаракачанлик каби организмни емирувчи нарсаларга берилиш ҳам жамиятда, объектив борлиқда туғилган иллатлар ҳисобланади. Демак, бундай иллатлардан халос бўлишни, табиий равишда, шахснинг ўзи исташи, ўзи англаб етиши даркор. Бундай ҳаётий фаолликни ҳеч ким, на ота-она, на давлат шакллантира олади. Бу ўринда ички, руҳий омил, интраверт ҳатти-ҳаракат муҳим рол ўйнайди. Соғлом яшаш, саломатликни улуғлаш ва у учун зарур имкониятларнинг барчасидан фойдаланишга интилишнинг ўзи соғлом фикрдир, саломатлик сари очиқ йўлдир. Шахснинг интравертив истаклари гоҳо амалга ошмаслиги ёки ташқи тўсиқларга дуч келиши мумкин. Соғлом фикрнинг кучи шундаки, у мазкур тўсиқларни енгиб ўтиш йўллари қидиради, ижодий ташаббус кўрсатиб, янги соғлом муҳит яратади. Интравертив истакларни ижтимоий фаолликка зид ҳолат деб ҳисобламаслик керак. Уларнинг ҳатти-ҳаракатлар,

соғлом турмуш тарзи моделини яратишдаги ролини унутиб бўлмайди. Креативлик ички руҳий омилларнинг фаоллашувини, долзарблашувини тақозо этади. Инсон ўзининг онгли ва бирор нимани яратишга қодир субъект эканини англаши учун ички креатив кучларини долзарблаштириши, фаоллаштириши керак. Буни Президентимиз Ш.М.Мирзиёев ҳам алоҳида таъкидлаб: “Бугунги кунда мамлакатимизни янгилаш ва модернизация қилиш, уни инновацион асосда ривожлантириш, ўз олдимизга қўйган кўп қиррали ва мураккаб вазифаларни амалга ошириш мақсадида биз замонавий ва креатив фикрлайдиган, ҳар қандай вазиятда ҳам масъулиятни ўз зиммасига олишга қодир бўлган, ғайрат шижоатли, интеллектуал салоҳияти юксак, ватанпарвар ёш кадрларга давлат ва жамият бошқарувида муҳим вазифаларни ишониб топширмақдамиз”¹-дейди. Мазкур сўзларда креативликнинг интравертив ва экстравертив кўринишлари уйғун тилга олинади. У ёшларни дадил, инновацион изланишлар қилишга чорлайди. Бундай фаоллик, яратувчанлик соғлом жамиятга, соғлом фикрга мувофиқ келадиган ҳодисалардир. Агар жамият ўз ўтмиши ва яратилган анъаналари билан чекланиб қолса, этномаданий муваффақиятларини кўз-кўз қилишдан, мақташдан нарига ўтмаса, бундай жамият бир жойда қотиб қолади, инсоният тараққиётдан орқада қолади. Соғлом фикрловчи жамият, ва унинг аъзолари ўз амалларини, эришган ютуқларини танқидий таҳлил қилиб олға юришнинг замонавий йўлларини топади, янги моделлар яратади ва уларни ижтимоий борлиққа дадил жорий этади. Бундай кучга эга жамият, шубҳасиз, соғлом жамиятдир. Ижод, креативлик ташқи борлиқни, кишилар ҳаётини ўзгартиришга, яхшилашга йўналтирилгани билан эъзозланади. Экстравертивлик уларга ижтимоийлик, халққа фойдалилик, тараққиётга йўналтирилганлик бахш этади. Экстравертивлик орқали ижодкор ўзининг ҳаётий мақсадини, кимга ва нимага хизмат қилишга аҳд қилганини билдиради, мавҳум ижод йўқ, ижод мудом нимагадир, кимгадир қаратилган

¹Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг Ўзбекистон ёшларига байрам табриги // Халқ сўзи, 2018, 30 июнь.

бўлади. Баркамол авлод ижодкор субъект, у яратишга, билишга, янгилашга ташна қалб эгаси. У мавжуд ютуқлар билан чекланиб қолмайди, ижтимоий ҳаётни янада гўзал ва инсоний қилиш ташвиши билан яшайди. Унинг баркамоллиги шахсий, рухий, маънавий баркамоллиги билан чекланмайди, унинг баркамоллиги аввало ижтимоий фаоллигида, халқ, ватан ташвишлари билан яшашидадир. Соғлом авлод, соғлом турмуш тарзи негизидаги пировард мақсад ҳам ана шундадир. Ҳа, шахс соғлом яшаш ҳуқуқига эга, соғлом турмуш тарзини яратишга ўзи масъул. Аммо унинг бу масъуллиги жамият, ота-онаси, келгуси авлодлар ва ватани олдидаги масъулликдан айрича кечадиган ҳодиса эмас, улар мудом уйғун келади, шахс ва жамият ўртасидаги муносабатларни, узвийликни ифода этади. Соғлом турмуш тарзининг замонавий этномодели ҳам ушбу хусусиятлардан келиб чиқади. Юқоридаги манбалар ва таҳлиллар, билдирилган фикр ва мулоҳазалар соғлом турмуш тарзининг замонавий этномоделини қуйидагича ифодалашга имкон беради:

1. Этноахлоқий анаъаналар;
2. Этнотиббий мерос;
3. Овқатланиш маданияти ва эстетикаси;
4. Меҳнат қилиш ва меҳнатни қадрлаш;
5. Шахсий гигиена ва санитария маданияти;
6. Вужудни, баданни чиниқтириш;
7. Хуш кайфият.

Ушбу этномодел халқимизнинг соғлом ҳаёт кечириш ва соғлом авлодни тарбиялаш жараёнида тўплаган кўп асрлик тажрибаларининг йиғиндиси, квинэссенциясидир. Биринчи-олтинчи йўналишларда экстравертлик, охириги еттинчи йўналишда интравертлик устувор. Энди ушбу йўналишлар бўйича қисқача изоҳлар беришимиз ва уларни шакллантиришга оид муаммолар ечимини тавсия этишимиз даркор. Уларсиз этномоделнинг тавсифи мавҳум ва реал ҳаётга, баркамол авлодни тарбиялаш жараёнларига тадбиқ этиш мушкул иш бўлиб қолади. Этноахлоқий анъаналарга таяниш

Шарқ сиёсий, фалсафий ва илмий меросининг асосини ташкил этади. Бирорта таълимот ва мутафаккирнинг қарашлари йўқки, унда ахлоққа, гуноҳ ва бегуноҳлик, ёвузлик ва эзгулик ҳақидаги концепцияларга мурожаат этилмаган бўлса. Шунинг учун соғлом турмуш тарзини маълум бир этномодел тарзида қарашга тўғри келганида ушбу парадигмани ҳисобга олиш зарур. Нима учун ахлоқ, ёмонлик ва яхшилик ҳақидаги концептуал ғоялар Шарқ мутафаккирлари таянадиган парадигмага айланди, нега айнан ахлоқ, бошқа қадриятлар эмас, фаолиятнинг асосий кўрсаткичи ва мезонига айланди, буни аниқлаш ва унинг ибтидосини топиш қийин. Соғлом турмуш тарзи сиртдан қараганда ахлоққа бориб тақалмайди, унинг маънавий-ахлоқий қадриятларга ҳеч қандай алоқаси йўқдек кўринади. Шарқда ахлоқ, маънавият мудом руҳий воқелик, инсоннинг ички маънавий кечинмаларига оид ҳодиса сифатида қаралган. Шунинг учун ҳам шахснинг сиҳат-саломатлиги, соғлом турмуш тарзи ички маънавий-руҳий кечинмалардан ташқарида қаралиши мумкин эмас эди. Сиҳат-саломатликнинг маънавий-ахлоқий қадриятлар тизимида қаралишининг негизи мана шундадир. Этноахлоқий анъаналарнинг трансформацияга учраши табиий ҳолдир, саломатлик, соғлом ҳаёт кечириш, бақувват авлодни етиштириш ҳақидаги тасаввурлар ҳам ўзгарган, албатта. Диний ёки трансцендентал қарашларнинг кенг ёйилиши билан соғлом авлод диний догмаларни ўзлаштиргани ва уларни ўз ҳаётига тадбиқ этганига қараб белгиланган. Саломатлик негизидаги реал ҳаётдан, объектив ҳаёт талабларидан келиб чиқиш қоидаси иррационал тасаввурлар билан алмашади. Агар Марказий Осиё халқлари этномаданий меросидан келиб чиқсак, то XIX асргача, ўлкамизга ўша даврдаги социал демократик қарашларнинг кириб келгунича, ислом мутаассиблиги таъсирида вужудга келган этноахлоқий, аслида исломий-диний нормалар мутлақ ҳақиқат сифатида қабул қилинган. Бу меросни инкор қилиш, унутиш мумкин эмас, чунки унда шундай барқарор ахлоқий қадриятлар борки, улар замонавий талабларга ҳам жавоб беради, соғлом ва баркамол инсонни шакллантиришга хизмат қилади. Этноахлоқий анъаналардан инсон билан табиат ўртасидаги

гармонияни тиклашга қаратилган экотарбия жараёнларида фойдаланиш мумкин. Умуман саломатликни тиклаш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш билан боғлиқ ҳар бир тадбирда этноахлоқий анъаналарга мурожаат этиш зарур. Этнотиббий мерос соғлом турмуш тарзининг ўзагини ташкил этади. Унинг функциясига саломатликка оид халқ, миллат томонидан яратилган қадриятлар, даволаш усуллари, моддий нарсалардан, айниқса табиатдаги ўт ўлан, майса, дарахт, тош, сув, дарахтлар томирлари, жониворлардан фойдаланиш кабилар киради. Расмий, илмий-амалий тиббиётнинг оммалашишига қадар барча этнослар халқ табобатидан фойдаланган, табибларга мурожаат этган. Уларни эскилик қолдиқлари атаб, инкор қилиш мумкин эмас, халқ табобатига асосланган этнотиббий меросдан рационал фойдаланиш замонавий соғломлаштириш ишларини олиб боришга ёрдам бериши мумкин. Халқ табобати инсон, унинг танаси билан табиат, табиий борлиқ ўртасида уйғунлик, яхлитлик мавжуд, ушбу мавжудлик мувозанати бузилганида организмда хасталик, турли чекланишлар юз беради,-деб билади. Ҳар бир киши, организм атроф муҳитдаги табиий нарсалар билан психофизиологик алоқада яшайди, кимгадир анжир ва унинг дарахти ёқади, кимгадир анор ва унинг дарахти, кимгадир чинор дарахти маъқул, кимгадир тик ўсаётган терак. Халқ табобатига кўра ҳар кимнинг ўз дарахти бор, кўпчилик бунни билмайди, халқ табиби муолажаларида ушбу этнотиббий қадриятга таянади. Шунингдек, халқ табиби у ёки бу гиёҳлардан чой тайёрлаб ичишни тавсия этганида инсон яшаётган табиий муҳитдаги ўт-ўланларнинг организмга соғломлаштирувчи таъсир хусусиятларидан келиб чиқади. Хуллас, этнотиббий мерос амалий тажрибалар тўплами сифатида замонавий даволаш усулларига ёрдам бериши мумкин, гоҳо у ўзининг психодиагностик хусусиятлари билан кишида соғлом бўлишга ишонч уйғотади. Энг муҳими халқ табобати инсон, унинг организми билан табиат, табиий борлиқ ўртасидаги кишининг нораціонал ҳаёт кечириши натижасида бузилган мувозанатни тиклайди. Этнотиббий мерос организмнинг касалланиши боисини одамдан қидиради, унинг табиатга муносабатида

дисгармоник ўзгаришлар бўлган, айнан ушбу бузилиш организмдаги функцияларнинг бузилишига олиб келган, шунинг учун дисгармонияга етаклаган сабабларни аниқлаш, уларни бартараф этиш зарур, деб билади. Замонавий экологик тарбия методлари ҳам ушбу мувозанатни тиклашни назарда тутди. Аммо замонавий экологик тарбия ҳам, замонавий тиббиёт ҳам сунъий воситалардан фойдаланишни афзал кўради, кўпроқ фармацевтика таъсирига ишонади. Этнотиббий меросдан фойдаланиш расман эътироф этилмаган, уни моддий қўллаб-қувватлаш йўлга қўйилмаган. Тўғри, курорт санатория комплексларида фитобарлар бор, лекин улар халқ табобатининг бир қирраси холос. Врачлар тайёрловчи ва уларнинг малакаларини оширувчи ўқув даргоҳлари ўқув дастурларига халқ табobati усулларида фойдаланишга оид махсус фанлар, курслар киритиш фойдадан холи бўлмади. Этнотиббий академия ташкил этиш ва унда халқаро тажрибаларни, айниқса соғлом турмуш тарзини шакллантириш методларини ўрганишни йўлга қўйиш мумкин. Овқатланиш маданияти ва эстетикаси соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг муҳим йўналиши ҳисобланади. Бу йўналиш бугун муҳим аҳамият касб этган. Инсон организмга оқсиллар, углеводлар, витаминлар, минерал ва аминокислоталар зарур. Агар ушбу озуқалардан бири камайса ёки организмда ҳаддан ташқари кўпайиб кетса, турли хасталикларни келтириб чиқаради, организмдаги модда алмашувига акс таъсир кўрсатади. Савдога олиб чиқиладиган маҳсулотларнинг киши организмга салбий таъсир кўрсатмаслигига ҳеч ким кафолат беролмайди, чунки улар етиштириладиган ерларга химиявий ўғитлар, гербицитлар, инсектицидлар қўшилади, чорва молари химиявий ўсимликлар билан боқилади, озиқ-овқатларга ароматизаторлар, бўёқлар қўшилади. Инсон организми ҳар куни 13 хил витамин, 60 хил минерал билан таъминланиши керак. Биз эса уларнинг 60-80 %ни етказиб беришимиз мумкин экан. Организмимизга минераллар: кальций, рух, темир, селен, хром ва бошқа витаминлар етишмаслиги сабабли организм уларни суяклардан ва бошқа тўқималардан ола бошлайди. “Натижада инсоннинг озуқавий захираси

сарфланади, чунки у ишлов берилган озиқ-овқатларни истеъмол қилиб, бу билан ўзининг ҳаётий ресурсларини талон тарош қилади”¹. Демак, овқатланиш шунчаки ошқозонни тўлдириш эмас, у алоҳида кўникмани, овқатланиш маданияти ва этикени тақозо этади. Маълумки, айрим олган киши ўзига зарур, экологик тоза озиқ-овқатларни яқка ўзи етиштира олмайди, у бозорга мурожаат этишга мажбур. Бозордаги барча маҳсулотлар ҳам соғлиққа фойдали эмас, супермаркетлар эса сотувдаги озиқ-овқатлар сифатига жавоб бермайди, уларни жуда нари борса маҳсулотнинг сотилиш муддати қизиқтиради холос. Хуллас, мижоз, истеъмолчи мудом алданиш хавфи остидадир, ҳатто у муддати ўтмаган озиқ-овқат маҳсулотларидан ҳам заҳарланиши мумкин. Демак, овқатланиш маданияти ва этикети аввало шахснинг ўзидан озиқ-овқатлар танлаш, истеъмол қилиш тажрибасини, билимини тақозо этади. Мутахассислар маслаҳатига кўра: оч қолганда овқатланиш; вақтида ва оз-оз ейиш; сервитамин маҳсулотлар истеъмол қилиш; овқатни яхши чайнаб, маҳсулот мазасини туйиб овқатланиш; шошиб-пишиб, чала чайнаб емаслик; турли озиқ-овқат турларини аралаштириб юбормаслик; мева ва сут маҳсулотлари кундалик истеъмолда бўлиши керак; ётишдан олдин овқатланмаслик, спиртли ичимлик ичмаслик зарурдир. Энг муҳими шундаки, нималарни истеъмол қилишни организмнинг ўзи айтиб, билдириб туради, демак, организмга қулоқ солишни ўрганиш даркор. Ёш болаларга ўз организмга қулоқ солишни ўргатиш, овқатланиш маданияти соғлом турмуш тарзини шакллантиришга ёрдам беради. Минг афсуски, ушбу этнотиббий ва овқатланиш тажрибаси ҳақида таълим тарбия, оила деярли ҳеч нима билмайди. Шунинг учун оила тарбиясида мазкур тажрибага мурожаат этиш керакли натижани беради, албатта.

Овқатланиш маданияти фақат соғлиқни сақлаш, организмнинг нормал ишлашини таъминлашнигина назарда тутмайди, у физиологик ва диетологик функцияларини бажариш билан бирга жамиятда соғлом турмуш тарзи ҳақидаги рационал қарашларни шакллантиради. Албатта, ҳаммага ҳам

¹Смотров Ю. Халокат ёқасида. Қарши: Насаф, 2010. –Б. 23.

кам ейишни тавсия этиб бўлмайди, чунки организм ва мешкобнинг ҳажми турличадир. Озиқ-овқат келтирадиган каллориянинг сарфланиши ҳам турли кишиларда турлича кечади. Шунинг учун этноахлоқий ва этнотиббий синовдан ўтган тажриба вақтида меъёрида ейишдир.

Меҳнат ва меҳнатни кадрлашни этномоделга киритиш турли саволлар уйғотиши мумкин. Меҳнат умуминсоний кадрият ҳисобланади, уни этномоделга киритиш моделни сунъий тарзда шакллантиришга олиб келмайдими? Этномоделдаги меҳнат қандай меҳнат турини назарда тутати?

Меҳнат ҳақиқатан ҳам умуминсоний кадриятдир, уни эъзозламайдиган халқ, миллат йўқ. Бироқ халқимизни ўтроқлаштирган ва уни меҳнатни кадрлашга ўргатган шундай ижтимоий, жуғрофий ва демографик омиллар борки, айнан улар меҳнатни этноахлоқий кадриятга айлантирган. Масалан, деҳқончилик оғир қўл меҳнатини тақозо этган, аجدодларимизни ерни, сувни ва вақтни кадрлаб яшашга ўргатган. Жуғрофий муҳитни ўрганиб, об-ҳавонинг келишини билиб яшаш тарзи уларда саломатлик ҳақидаги тасаввурларни, этнотиббий қарашларни шакллантирган. Шу нуқтаи назардан келиб чиқиб биз меҳнат ва меҳнатни кадрлашни замонавий соғломлаштириш ва соғлом турмуш тарзининг этномоделига киритаяпмиз.

Меҳнатни кадрлаш этноахлоқий кадриятдир. Халқимиз меҳнат қилишни соғ-саломат юришнинг шарти деб билади ва кексаларимиз то умрининг охиригача очик ҳавода, сув бўйларида, дала полизда ишлашни қанда қилмаган. “Меҳнат бутун дардлардан халос этувчи шифокордир. Меҳнатдан зўр шодиёна йўқ. Меҳнат тўқималарнинг отаси, овқат ҳазмқилишнинг буvasи, саломатлик бобокалонидир”¹. Ушбу этноахлоқий ва этнотиббий тажрибалардан келиб чиққан ҳикматларда мавзуимизга оид илмий фикр жамланган. У шундан иборатки, саломатлик ва соғлом турмуш тарзининг асоси жисмоний меҳнатда, организмнинг ўзини-ўзи бошқариши, зарур воситалар билан таъминлаши ва руҳий озуқа бериши фақат меҳнат, жисмоний ҳаракат туфайлидир. Баркамол авлодни тарбиялаш концепциясида

¹Смотров Ю. Халокат ёқасида. Қарши: Насаф, 2010. –Б. 27.

меҳнат тарбияси марказий ўринда туради, бу бежиз эмас. Аммо бугун меҳнат турларининг ва моҳиятининг ўзгараётганини ҳисобга олмаслик мумкин эмас. Дунёда ҳар куни 500 дан зиёд касб-кор тури пайдо бўлмоқда, бу жараёнлар кишиларнинг меҳнат ҳақидаги тушунчаларига таъсир этади. Демак, соғломлаштириш ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш маънавий-руҳий ҳаётни давр талабларига мувофиқ ташкил этиш муаммоларига бориб тақалади. Жисмоний зўриқишнинг маънавий-руҳий зўриқиш томон ўзгариши янги-янги муаммоларни келтириб чиқарадики, улар марказига энг мураккаб феномен инсон психикаси, яъни маънавий-руҳий ҳолати, аффектив когнитив кечинмалари чиқади. Мана, соғломлаштириш ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш муаммолари билан шуғулланувчи институтлар, тизимлар ва мутахассислар олдига қандай вазифалар ҳозирданоқ қўйилиши зарур.

Шахсий санитария ва гигиена маданияти аслида соғлом турмуш тарзининг шахс, индивид поғонасидаги ифодаси бўлиб, шахсий санитария ва гигиена маданияти соғлом турмуш тарзи тушунчасининг таркибида қаралиши ва талқин қилиниши зарур. “Жисмоний ҳаракат қилмайдиган организм тез таназзулга йўлиқади”¹ деганида Аристотел ҳақ эди.

Этномодел нуқтаи назаридан шахснинг соғлом турмуш тарзи этноахлоқий ва этнотиббий анъаналарни ўзлаштирганида, замонавий тиббий қарашларга ва талабларга риоя этганида ва пировард натижада, ўз организмни этноэстетик меъёрларга мувофиқ шакллантирганида акс этади. Санитария ва гигиена қоидаларига риоя этиш шахсни, организмни турли касалликларга чалинишдан асрайди, кишини тетик, бардам ва фаол яшашга ундайди. Шахснинг ижтимоий ҳаётда фаол қатнашиши, баркамол инсон сифатида шаклланиши унинг ўзини соғ-саломат ҳис қилишига боғлиқ экани аксиомадир.

Санитария ва гигиена маданиятининг муҳим кўрсаткичларидан бири шахснинг жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиши, фаол ҳатти-

¹ Калюжнова О.И. Через закалывание к здоровью. Тошкент: Ўқитувчи, 2010. - С. 4.

ҳаракатларини нофаол, нофаол ҳатти-ҳаракатларини фаол ҳаракатлар билан алмаштириб туриши ҳисобланади. Бугунги дунёда меҳнатнинг жисмоний ҳаракатлар кам талаб этиладиган, асосан ақлий, интеллектуал меҳнат турлари кенг тарқалган. Ўзбекистонда ҳам ушбу меҳнат турлари кенг ёйилмоқда. Демак, биз фаолият турларини алмаштириб туриш кўникмасига эга бўлишимиз, ёшларимизда шундай кўникмаларни шакллантиришимиз зарур. Ҳа, жисмоний тарбия шахснинг танасини бақувват қилади, организмни чиниқтиради, ностандарт вазиятларда тўғри қарор қабул қилишга ўргатади. Лекин бу ўринда гап оммавий спорт машқлари устида кетаяпти. Профессионал спортга қўйиладиган талаблар бошқача. Улар ичида узоқ умр (80 ва ундан ошиқ) кўрган ва интеллектуал нуқтаи назардан кашфиётлар қилган шахслар деярли учрамайди. Оммавий спорт билан шуғулланувчи шахсларда интеллектуал фаоллик кенг тарқалган. Бу ўринда О.Шмитд, Р.Амундсен, И.Павлов, В.М.Бехтерев, Гёте, С.Дали, И.Бунин, И.Кант, Платон, Сукрот, Диогенларни эслаш мумкин. Платон тош машқлари билан шуғуллангани учун кенг елкали, бақувват деган лақаб олган, Сукрот оёқ яланг, жангларда чопқиллаб юрган, Кант ҳар куни, тоза ҳавода сайр қилишни ёқтирган. Хуллас, шахсий гигиена ва санитария маданияти ўз организмни чиниқтириш, касалликларнинг олдини олиш, саломатлик шартларини бажариш кўникмаси сифатида баркамол авлодни тарбиялашга муҳим ҳисса қўшади. Унинг оилавий тарбиядаги аҳамиятини ошириш талаб этилади. Таҷрибалар кўрсатадики, бу борада оила институти илмий ишлаб чиқилган тавсияларга эга эмас, шу боис шахсий санитария ва гигиена тарбияси режалаштирилмаган тарзда тасодифий усуллар ва йўллар билан олиб борилади. Оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш методикаси илмий ишлаб чиқилиши ва оилавий тарбия тизимига жорий этилиши керак.

Баданни чиниқтириш махсус ишлаб чиқилган, ҳаётий синовлардан ўтган, алоҳида аҳамиятга эга жисмоний машқлар орқали амалга оширилади. Бундай машқларга совуқ сувда чўмилиш (морж), йога (нафас олиш ва фикрни жамлаш машқлари), аэробика, оч юриш, пиёда саёҳат, туризм каби

киради. Ҳар қандай жисмоний тарбия кўринишларини баданни чиниқтириш усуллари сифатида қараш мумкин. Бироқ юқоридаги машқлар махсус яратилган, уларнинг мақсади инсон танасини жисмоний зўриқишларга, табиий тўсқинлик ва кутилмаган ҳодисаларга чидашини таъминлашдир. Инсон турли ҳодисаларга ҳам руҳан, ҳам жисмонан тайёр туриши керак.

Замонавий этномоделда баданни чиниқтириш машқларига касалликларнинг олдини олиш, баданда ҳосил бўладиган салбий кучлардан ҳалос бўлиш, организмдаги модда алманишларини таъминлаш усуллари сифатида қаралади. Бу йўналиш ҳам шахснинг хоҳиш-истаклари натижаси сифатида келади. Шахс ҳеч ким бундай машқларни бажаришга мажбур қилолмайди, уларнинг айримлари эса тиббий кўриклардан ўтишни тақозо этади. Бундай бадан машқларига ўргатишнинг педагогик технологиясини яратиш давр талабидир.

Кайфият инсон руҳиятига, аффектив кечинмаларига боғлиқ психологик ҳодисадир. Уни юзага келтирувчи омиллар сон-саноксиздир, лекин улар ичида руҳият, организмнинг ташқи таъсирга аффектив жавоби асосий ўринда туради. Ҳуш кайфият инсоннинг ҳатти-ҳаракатларига дадиллик, йўналтирилганлик, кўтаринкилик, оптимизм бахш этади, бундай кайфиятдаги киши ўзининг кучига ишонади, ўзининг дадил ҳаракатлари билан бошқалар руҳиятига ижобий таъсир кўрсатади. Ижтимоий фаоллик аслида ҳуш кайфиятдан озуқа олади. Шунинг учун ҳам Шарқ фалсафаси инсон руҳиятига алоҳида эътибор беради, ундаги олийжаноб фазилатларни маънавий- руҳий таъсир воисталари орқали шакллантиришга қаратади. Руҳият тарбияси ўта мураккаб масала, уни этномоделда келтиришни этноахлоқий ва этнотиббий анъаналар мантиғи тақозо этди. Бундан ташқари, Шарқ фалсафаси инсон маънавий руҳий олами ҳақида бетакрор ғояларни илгари сурган, улардан соғлом турмуш тарзини шакллантиришда фойдаланиш бир томондан, тарихий маданий меросни асрашга, иккинчи томондан, жисмонан ва ақлан етук янги авлодни тарбиялашга ёрдам беради.

Бугунги кунда глобллашув, ҳаёт суръатларининг тезлашиши, интеграция ҳар қандай эпидемиологик жараёнларнинг мураккаб тус олиши, тез тарқалишига таъсир қилмоқда. Вируслар ва бактерияларнинг инсоният тарихида хавфли зарарлари ҳақида кўплаб маълумотлар мавжуд.

Инсоният шу кунга қадар ҳам даҳшатли вируслар билан олишиб келган. Уларнинг аксарияти ўлим кўрсаткичлари бўйича дунёда 2019 йилдан буён давом этаётган пандемияга сабаб бўлган коронавирусни анча ортида қолдирганлиги ҳам тарихий ҳақиқат. Жумладан, дунёда инсон касалланиши бўйича грипп (инфлюэнца) касаллиги энг кўп тарқалган. Ҳар бир одам деярли ҳар йили чалинадиган бу вирус касалланишлар сони бўйича мутлақ рекордчи ҳисобланади. Аммо ўлим ҳолатлари бўйича ўта хавфли ҳисобланган вируслар ҳам талайгина. Яхшики грипп ёки коронавирус улар тоифасига кирмайди, йўқса инсоният қирилиб битган бўларди, балки.

Касаллик ўта оғир кечувчи ва аксарият ҳолларда ўлим билан якунланувчи вируслар:

Эбола. Конгодаги Эбола дарёси номини ўзлаштирган бу вирус нисбатан жуда ёш ҳисобланади. Бу касаллик тарқалиши дастлаб 1976 йилда қайд этилган ва ўрганилган. 2014-2015 йилларда Эбола бутун дунёни ларзага солди. Ўшанда касаллик бутун Ғарбий Африкага тарқалиб кетди. Манбаси кўршапалаклар бўлган вирус касалланганлар танасидан ажралаётган суюқликлар орқали тарқалади. Яъни унинг ҳаво орқали тарқалиши қайд этилмаган ва бу жуда яхши. Акс ҳолда миллионларнинг ёстиғи қуриши аниқ эди. Лекин шунда ҳам анчагина офат келтирган бу вирус туфайли 2014 йилда 11 минг, 2019 йилда 2 минг киши нобуд бўлди. 2019 йилда бу вирусга қарши муваққат вакцина рўйхатдан ўтказилган.

SARS ва MERS. SARS - оғир респиратор синдром, атипик пневмония. Бунинг ҳам кўзгатувчиси коронавирус, фақат номи бошқачароқ – SARS-CoV. Дастлаб Хитойнинг Гуандун музофотида 2002 йилда қайд этилган. 2003 йилда бошқа давлатларга тарқалиб кетган. Касалланиш кўрсаткичи паст бўлган, атиги 8437 киши. Аммо ўлим ҳолатлари 813та бўлгани жиддий

хавотирга солган. Яқин Шарқ респиратор синдроми MERS эса анча оғир кечган. Уни коронавируслар оиласидаги яна бир вирус MERS-CoV чақирган. 2015 йилда бошланган эпидемия туфайли 1595 киши касалликка чалинган бўлса, уларнинг 571 нафари нобуд бўлган. 2019 йилдаги ҳолатда эса 2500 кишидан 900дан ортиғи вафот этган. Яъни бу касаллик туфайли ўлим кўрсаткичи 30 фоиздан ортиб кетиши хавф даражаси юқорилигини англатади.

Парранда ва чўчка гриппи. 1997 йилда Гонгконгда илк бор паррандалар гриппи одамни ҳам зарарлаши қайд этилди. Ўшанда 18 киши касалланган бўлса, шундан 6 нафари вафот этган. Ҳақиқий эпидемия 2003 йилда кузатилади ва 2008 йилга қадар 361 киши бу касалликка чалинади. Беморлар сони кам туюлгани билан ўлим кўрсаткичи ўта юқори эди – уларнинг 227 нафари вафот этган. Бу касаллик туфайли миллионлаб паррандалар йўқ қилиб ташланади. Ҳозирги кунда ҳам вақти-вақти билан бу касаллик учраб туради. Чўчка гриппи эса 2009 йилда Мексика ва АҚШда қайд этилган ва бутун дунёга тарқалиб кетган. ЖССТ маълумотларига кўра, бу вирус 168 давлатдан топилган. Тарқалиш тезлиги юқори бўлса-да, ўлим кўрсаткичи оддий гриппга нисбатан ҳам паст бўлган бу касаллик туфайли шу вақтгача 2500 киши нобуд бўлган. 2009 йилда унга қарши вакцина ишлаб чиқилди, 2010 йилда эса ЖССТ бу касаллик жиловланганини эълон қилди.

ОИТС. Ҳаммамиз СПИД деб атайдиган бу касаллик ҳақидаги дастлабки хабар 1981 йилда пайдо бўлган. Орттирилган иммунитет танқислиги синдромини юқтириб олиш йўллари турлича ва уларга тўхталишнинг ҳожати йўқ. Бугунга келиб мазкур касалликка чалинганлар сони 38-45 млн кишини ташкил қилади. Бу касалликка дунё бўйлаб ниҳоятда катта эътибор берилади, миллиардлаб маблағ сарфланади, олдини олиш бўйича тарғиботлар мунтазам олиб борилади, беморларнинг ҳаётга интеграцияси бўйича махсус дастурлар ишлаб чиқилади. Дастлаб бу вирус шубҳасиз ўлимга олиб боровчи, деб ҳисобланган бўлса, бугунги кунга келиб тиббиёт ривожини бу касалликни сурункали касалликлар қаторига қўшиш

имконини яратмоқда. Яъни маълум қоидаларга амал қилган, мунтазам даволаниб турадиган бемор узоқ яшаши мумкин. Аммо бу вирусга қарши вакцина йўқ. 1 декабр ЖССТ томонидан бутунжаҳон ОИТСга қарши курашиш куни деб белгиланган.

Covid-19. 2019 йил август-ноябрда аниқланган. Иқтисодий зарари жиҳатидан ҳам дунё иқтисодиётига катта зарар етказди. Ҳаракатларни чеклаб қўйди. ЖССТ ва дунё мамлакатлари раҳбарларининг ҳамжиҳатликда ишлаши натижасида коронавируснинг ўлим кўрсаткичлари юқоридаги вирусларники каби юқори бўлмади. Аммо Covid-19 бўйича ҳали тадқиқотлар дастлабки босқичда. Унинг мутациялари қандай оқибатларга олиб келиши маълум эмас. Умид туғдираётган жиҳати зудлик билан вакциналар ишлаб чиқарилиб, синаб кўрилмоқда. Бугунги кунга келиб ушбу касалликдан ягона нажот эмланиш эканлигини инсоният англамоқда.

Мамлакатимизда ҳам пандемия шароитида аҳолининг соғлиги ва ҳаётини сақлаш мақсадида 2021 йил учун давлат бюджетида Уч триллион сўм захира шакллантирилди. Ушбу маблағ ҳисобидан тиббиёт соҳасида кўпгина чора-тадбирлар, жумладан, аҳолини короновирусга қарши эмлаш тадбирлари оширилмоқда¹.

Эпидемияларни глобаллашув шароитида кенг ва тез тарқалишини олдини олиш ва самаралари бошқаришни ташкил этиш бўйича таклифлар:

Биринчидан, Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг эпидемиологик ҳолатлар ва вазиятлар бўйича роли ва таъсирини бугунги глобаллашув шароитидан келиб чиққан ҳолда ошириб бориш;

Иккинчидан, Бирлашган миллатлар ташкилотининг эпидемиялар ва пандемияларни олдини олиш бўйича давлатлараро ҳамкорлигини бугунги глобаллашув имкониятларидан келиб чиққан ҳолда ошириш;

¹ Қаранг: Шавкат Мирзиёев. Янги Ўзбекистон демократик ўзгаришлар, кенг имкониятлар ва амалий ишлар мамлакатига айланмоқда. Т. “Ўқитувчи”. 2021 й. Б. 28

Учинчидан, Халқаро хайрия фондларининг соҳалар бўйича фаолиятини кенгайтириш ва имкониятларини ошириш;

Тўртинчидан, вирусология бўйича доимий тадқиқотлар ўтказувчи халқаро йирик лабораторияларни кенгайтириш. Фаолиятини самарали ташкил қилиш бўйича молиявий кўмак бериб бориш;

Бешинчидан, жаҳонда эпидемия ўчоғи бўлиши мумкин бўлган жойларда “Хавф зоналари” ни ташкил қилиш ва кенг тарқалишининг олдини олиш бўйича глобал ҳамкорлик тизимини йўлга қўйиш мақсадга мувофиқ.

Учинчи бобга оид хулосалар

Соғлом турмуш тарзи этнотиббий маданият ва этноахлоқий анъаналар билан боғлиқ феномен бўлгани учун унинг замонавий этномоделини яратишда халқимиз тажрибаларига мурожаат этилди. Ҳар қандай илмий тадқиқот маълум бир хулосалар, тавсиялар ва назарий моделлар тарзида келади, яқун топади. Уларни ишлаб чиқишни тадқиқотнинг мантиғи ҳам, илмий изланишлар жараёнида эришилган хулосаларнинг амалиётга жорий этиш талаблари ҳам тақозо этади.

Биринчидан, этнотиббий маданият халқимизнинг узоқ асрлар давомида яратган ва унинг ҳаётидан жой олган инсонни, унинг организмни даволаш усуллари, бу борадаги тасаввурлари ва амалий тажрибаларини акс эттирувчи бойликдир. Барча тарихий маданий бойликлар каби этнотиббий маданият ҳам ўзининг имманент хусусиятларига, инсонни даволаш, соғлигини таъминлаш ва жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган усулларига эга. Ҳатто халқ орасида кенг тарқалган прим-сиримларда ҳам этнотиббий маданиятнинг излари кўзга ташланади. Шунинг учун этнотиббий маданият ва соғломлаштириш функцияларини бажарувчи этноахлоқий анъаналар соғлом турмуш тарзининг замонавий этномоделини яратишга, назарий ишлаб чиқишга асос қилиб олинди.

Иккинчидан, соғлом турмуш тарзининг замонавий этномоделида анъанавий тажрибалар билан бирга замонавий ҳаёт тақозоси билан яратилган

янги йўналишлар ҳам киритилди. Масалан, баданни чиниқтириш машқлари морж, аэробика, культуризм шулар жумласидандир. Бугун улар соғлом турмуш тарзимиздан кенг жой эгаллаб, ёш авлодни тарбиялашга муносиб ҳисса қўшмоқда, оммавий спортни тарғиб этмоқда. Соғлом турмуш тарзи кўпинча шахсий муносабат, яъни шахснинг ўз соғлигига, гигиенасига ва турмуш кечиришига муносабати сифатида келади. Шунинг учун шахсда соғлом фикр, соғлом турмуш тарзи ва жамиятга соғлом муносабатни шакллантириш ўзаро боғлиқ воқеликлардир. Соғлом турмуш тарзи ана шу комплекда шакллантирилиши мумкин.

Учинчидан, соғлом турмуш тарзининг замонавий этномоделига динамик ҳодиса сифатида қараш даркор. Унинг маълум бир йўналишлари бойитилади, давр ўтиши ёки назарий фалсафий таълимотларнинг бойиши билан унга ўзгаришлар киритилади, бу табиий ҳолдир. Бироқ ундаги асосий концепция, яъни соғломлаштириш ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш халқ, миллат тараққиёти, уларни замонавий талаблар даражасида фаолият юритиб, бошқа халқлардан, миллатлардан кам бўлмаган тарзда интеллектуал ва моддий бойликлар яратиб яшаш шартидир, деган ғоя сақланиб қолади.

Тўртинчидан, соғлом турмуш тарзини тиббиёт тизимига ёки таълим-тарбия муассасалари зиммасига юклаб қўйиш билан чекланиб қолмай, шахснинг ўзини фаоллаштириш, соғлиқни асрашни долзарблаштириш муҳим аҳамиятга эга. Бугун жамиятимиз ва давлатимиз миллий тараққиётнинг фаоллашган босқичига ўтган, барча соҳаларда фаоллашиш жараёнлари кечмоқда. Шундай вазиятда соғлом турмуш тарзи фақат давлатнинг вазифаси бўлиб қололмайди, унга жамиятимиздаги ҳар бир институт, субъект ўзҳиссасини қўшиши лозим.

Бешинчидан, энг аввало шахснинг ўзи, унинг ижтимоий фаоллиги, ёмон, соғлиққа акс таъсир этувчи одатлардан воз кечиб яшаши, соғлом фикрни, соғлом ҳаёт тарзини тарғиб этувчи тадбирларда қатнашиши, миллат генофондини тоза сақлашдек ўта масъулиятли вазифа зиммасида эканини билиб яшаши керак.

Олтинчидан, соғлом турмуш тарзига оид замонавий этномоделни яратиш миллий тараққиётимизни таъминлашга ва аҳолига замонавий, сифатли тиббий хизмат кўрсатишни яхшилашга қаратилган чоратадбирларнинг мантикий давомидир. Унда кўрсатилган йўналишлар Президентимиз амалга ошираётган ижтимоий фаол баркамол авлодни тарбиялаш, аҳолига сифатли тиббий ва маданий хизматлар кўрсатиш соҳаларидаги ислохотлардан келиб чиқади ва уларни реал ҳаётимизга жорий этишни назарда тутди.

ХУЛОСА

Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзи ва унинг замонавий этномодели: тажрибалар, муаммолар, ечимлар масаласининг ижтимоий-фалсафий таҳлили натижасида қуйидаги назарий хулосаларга келинди:

1. Соғлом турмуш тарзи генезиси онгли мавжудот, одамнинг пайдо бўлиши босқичларига бориб тақалгани учун унинг категориясини, талқинларини антропогенез ва саломатлик уйғун келган ибтидоий тиббий қарашлар билан боғлаб ўрганиш лозим. Аммо антропогенез ва саломатлик косубстанционал воқеликлардир, кишилик тарихи мутлақ саломатлик устун бўлган, соғлом турмуш тарзини қарор топтирган давр бўлганини билмайди. Ташқи хавф хатарлар, босқинчиларга қарши кураш инсон ҳаётининг атрибути бўлиб келган, ҳар қандай ташқи хавф хатар, босқинчилик, уруш инсон саломатлигига зарар келтиради, уни соғлом турмуш тарзи ҳақида ўйлашга, қайғуришга ўрин қолдирмайди. Шундай бўлса-да, саломатлик масаласи инсоннинг ўй ҳаёлидан кетмаган, у нима билан машғул бўлмасин, нима яратмасин ўзи ва авлодларининг узоқ яшашини, соғ-саломат юришини, экзистенционал борлиқ моҳиятини умр кўришдан излаган. Инсон учун тириклик, мавжудлик саломатлик маҳсулига айланган, у ҳаётда топган энг қимматли нарсани, бахт саодатни, омадни саломатликда кўрган.

2. Марказий Осиё халқлари тарихида саломатликни асраш борасида ўзига хос этнотиббий ва амалий тажрибалар тўпланган. Табиий муҳит, ҳайвонот ва ўсимликлар олами билан гармонияда яшашнинг тартиблар, рецептлари ишлаб чиқилган. Мазкур гармониянинг бузилиши одам организмига ҳам, ён атрофга ҳам зарар келтиради, Бутун (макрокосм, жамият, борлиқ)нинг талаблари, тартиблари қисмлар учун детерминистик моҳиятга эга, ушбу детерминизмдан чекиниш, уни рад этиш организмда турли истисноларни, касалликларни келтириб чиқаради, деган тиббий фалсафий парадигмага улар амал қилган. Халқ табobati, фитотерапия, психотерапия, музикатерапия, сув, қум ва лой билан даволаш усуллари ҳозир ҳам кишиларни турли касалликлардан халос қилаётгани, уларнинг соғлигини

тиклаётгани ҳақиқатдир. XX асрнинг иккинчи ярмигача халқ табобатида ҳам, расмий медицинада ҳам “соғлом турмуш тарзи” деган илмий атама учрамайди, у ўзининг имманент хусусиятларига эга ижтимоий воқелик сифатида қаралмайди. Бу соғлом турмуш тарзининг саломатлик, даволаниш, соғлиқни тиклаш, жисмоний бадан машқлари, соғлом фикр, маънавий рухий саломатлик, табиий неъматлар ва гиёҳлар истеъмол қилиш каби анъанавий усуллар билан уйғун қарашни талаб этади.

3. Соғлом турмуш тарзини шахсий, гуруҳий ва социум поғоналарида қараш, тадқиқ этиш лозим. Мазкур гуруҳлар ўртасидаги социал тизимий ва психологик мотивацион тафовутлар уларнинг соғлом турмуш тарзига таъсир этади.

4. Тиббиётшунослик соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва ўрганишда асосий таянч нукта, предмет, ядро ҳисобланади. Чунки бугун инсон саломатлигини тиклаш, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш бевосита илмий тиббий изланишлар натижаларига, тиббиёт тўплаган эмпирик тажрибаларга боғлиқлиги аксиомадир. Шу билан бирга кундалик ҳаётни кузатиш халқ табобати, гиёҳлар билан даволаш, психотерапия, магия, трансцендентал, биоэнергетик таъсирлар ва анъанавий тиббий усуллар ҳам соғлом турмуш тарзида муҳим ўрин тутаяётганини тасдиқлайди. Организмнинг, саломатликнинг динамик хусусиятлари илмий медицина ва соғлом турмуш тарзи назариясини тинмай изланишлар олиб боришга ундайди.

5. Валеологик изланишлар (умумий, социологик, тиббий, педагогик-психологик, ишлаб чиқариш)нинг илмий методологик ва назарий фалсафий асослари соғлом турмуш тарзини нафақат дифференциал аҳамиятга эга воқелик, предмет, шунингдек, барча ижтимоий ва тиббий фанлар билан боғлиқлигини кўрсатади. У илмий назарий ва ижтимоий -фалсафий хусусиятга эга изланишлар синтезидир. Соғлом турмуш тарзининг аксиологик, ижтимоий экологик, диеталогик, репродуктив, физиотерапевтик, педагогик психологик, трансцендентал моделлари саломатлик билан боғлиқ

барча ижтимоий соҳаларни қамраб олади ва уларда ҳар бир соҳадаги соғлом турмуш тарзининг ўзига хос ички хусусиятлари, кишилар ҳаёти, фаолияти, тиббий маданияти акс этади.

6. Тадқиқот натижалари саломатлик, соғлом турмуш тарзи барча илмий изланишлар, жамиятда амалга оширилаётган ислохотлар ва ўзгаришлар учун бош, мутлақ ва универсал аҳамиятга эга мақсад ҳисобланади, чунки барча изланишлар, ўзгаришлар пировард натижада инсон манфаатларига, энг аввало инсоннинг саломатлигига, соғлом авлодни тарбиялашдек гуманистик мақсадга қаратилгандир. Шунинг учун соғлом турмуш тарзини, инсон саломатлиги билан боғлиқ масалаларни нафақат шахсий шунингдек, гуруҳий (корпоратив) ва ижтимоий (социум) поғоналарда тадқиқ этиш валеология предмети доираларини кенгайтиради.

7. Соғлом турмуш тарзи, миллат ва унинг вакиллари фойдаланадиган, сақлаб келаётган тиббий маданият халқ маданиятининг таркибий қисми ҳисобланади. Археологик, палеонтологик, этнографик материаллар этнос нафақат ўзига хос тил ва ҳўжалик маданиятини, руҳий тажрибаларни, шунингдек, ўзини ташқи хавф хатарлардан асровчи, саломатлигини тикловчи, ёмон таъсирларни бартараф этувчи этнотиббий тажрибалар ҳам тўпланганини кўрсатади. Ушбу тажрибалар этноснинг яшаш тарзи, меҳнат фаолияти, жуғрофий муҳит, этник алоқалар таъсирида тўпланган бўлиб, ўзига хос этнотиббий маданиятга, даволаш анъналарига, халқ тиббиётига айланган. Шунинг учун соғлом турмуш тарзининг замонавий этномоделини этногенездан, этнотиббий меросдан айрича қараш мумкин эмас.

8. Саломатлик жисмоний ва руҳий кечинмалар, жараёнлар уйғунлиги маҳсулидир. Соғлом турмуш тарзи тана, вужуд бақувватлиги, қисмлар гармониясидангина иборат эмас, у учун инсоннинг руҳий соғлиги ҳам муҳимдир. Руҳий саломатлик кишида оптимизмни уйғотади, ҳаётий идеалларни шакллантиради, ўз кучига ишонч уйғотади ва мавжуд имкониятларидан самарали фойдаланишга ундайди. Гоҳо тана, вужуд соғ бўлмаслиги мумкин, аммо руҳи соғ инсон тана, вужуд имкониятларидан,

жасоратларидан кўп имкониятларга, жасоратларга қодир бўлади. Маънавий руҳий жасорат тана, вужуднинг жисмоний жасоратидан кам аҳамиятли эмас. Ўзбекистонда стратегик мақсад сифатида кун тартибига қўйилган баркамол авлодни тарбиялаш ёшларни ҳам жисмонан, ҳам руҳан, ақлан соғлом шакллантиришни назарда тутди.

9. Соғлом авлодни тарбиялаш аввало соғлом турмуш тарзига боғлиқ жараёндир. Бу жараён аввало оилада, оилавий муҳитда кечади. Ота-онанинг турмуш тарзи фарзандларда давом этади, катталар эъзозлаган қадриятлар ёшларнинг ҳаётий идеалига айланади. Ҳақиқатан ҳам, ёшлар ўзлаштирадиган тажрибалар, ҳаётий қадриятлар улар қалбига, онгига она сути билан киради, шунинг учун соғлом авлодни тарбиялаш оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш масаласидир.

Тадқиқот натижалари асосида қуйидаги илмий тавсиялар берилган:

1. Валеологиянинг фанлар классификациясидан барқарор ўрин олиши ва унинг илмий методологик вазифаларини аниқлаштириш учун соғлом турмуш тарзининг турли қатламлардаги дифференциал хусусиятларини билишга оид махсус тадқиқотлар ўтказиш даркор.

2. Илмий журналларда “Валеологик тадқиқотлар” рукнини очиш ва унда соғлом турмуш тарзига оид тадқиқотлар натижаларини мунтазам оммалаштириб бориш мақсадга мувофиқдир.

3. Аҳоли қатламлари ўртасида соғлом турмуш тарзининг шаклланиши хусусиятлари ва динамикасини кузатиб боришга қаратилган мониторинглар ва социологик сўровномалар, кузатувлар амалга ошириш зарур.

4. Саломатлик индексини яратиш ва уни соғлиқни сақлаш тизимида, физкультура ва оммавий спорт, таълим тарбия ишларига жорий этиш лозим.

5. Гўдаклик, болалик, ўспиринлик саломатлигига оид дифференциал кўрсаткич (индекс) бўйича махсус дарс, тадбирлар киритиш, ота оналарни ушбу индекслардан фойдаланишга, шу тарзда фарзандларининг саломат ўсишини назорат қилишга ўргатиш керак.

6.Таълим тарбия институтларида физкультура ва спорт дарсларини ўтиш, мусобақалар уюштириш билан бирга ёшларда соғлом турмуш тарзи назарияси ҳақида зарур илмий тасаввурларни шакллантириш муҳимдир.

7.Тиббий маданиятни, айниқса овқатланиш ва жисмоний маданиятни шакллантириш фаровонлашиб, урбанизациялашиб, техникалашиб бораётган жамият учун долзарб муаммога айланади. Шунинг учун келгусида бу муаммолар жамиятимизни ташвишга солмаслиги учун бу борада прогностик аҳамиятга эга ижтимоий-фалсафий изланишларни йўлга қўйиш, бутун таълим тарбия тизими фаолиятини ана шу прогнозларга мувофиқ ташкил этиш мақсадга мувофиқдир..

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

Расмий ҳужжатлар, материаллар

- 1.1. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. 1 жилд Тошкент: Ўзбекистон НМИУ, 2017. –Б.184-185.
- 1.2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони. Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида. Тошкент: Адолат, 2017. –Б.26.
- 1.3. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб интизом ва шахсий жавобгарлик ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак// Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. 1 жилд. Тошкент: Ўзбекистон НМИУ, 2017. –Б. 250.
- 1.4. Мирзиёев Ш.М. Мллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. Тошкент: Ўзбекистон НМИУ, 2017. –Б. 7.
- 1.5. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. 1 т. Тошкент:Ўзбекистон НМИУ, 2017. –Б. 508-509.
- 1.6. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг Ўзбекистон ёшларига байрам табриги//Халқ сўзи, 2918, 30 июнь.
- 1.7.Шавкат Мирзиёев. Янги Ўзбекистон демократик ўзгаришлар, кенг имкониятлар ва амалий ишлар мамлакатига айланмоқда. Т. “Ўқитувчи”.2021 й.Б.28-31.
- 1.8. Барча режа ва дастурларимиз Ватанимиз тараққиётини юксалтириш, халқимиз фаровонлигини оширишга хизмат қилади, мавзусидаги маърузалар бўйича ўқув услубий мажмуа. Тошкент: Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, 2011.
- 1.9. Она юртимиз бахту иқболи ва буюк келажаги йўлида хизмат қилиш энг олий саодатдир. Тошкент: Маънавият, 2016.
- 1.10. Каримов И.А. Тарихий хотирасиз – келажак йўқ. –Т.: Шарқ, 1998 йил.

- 1.11. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси. –Т.: Шарқ, 1998 йил.
- 1.12. Каримов И.А. Маънавий юксалиш йўлида. –Т.: Ўзбекистон, 1998 йил.
- 1.13. Каримов И.А. Фарзандларимиз биздан кўра кучли, билимли, доно ва албатта бахтли бўлишлари шарт. Каримов И. Биз келажагимизни ўз қўлимиз билан кураимиз. Тошкент: Ўзбекистон, 1999 йил.
- 1.14. Каримов И.А. Донишманд халқимизнинг мустаҳкам иродалилигига ишонаман. “Фидокор”, 2000 йил, - 8 июн.
- 1.15. Каримов И.А. Миллий мафкура – давлатимиз ва жамиятимиз қурилишида биз руҳий маънавий куч-қувват манбаи. Каримов И. Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт пировард мақсадимиз. Тошкент: Ўзбекистон, 2000 йил.
- 1.16. Каримов И.А. Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт – пировард мақсадимиз. 8-том. Тошкент: Ўзбекистон, 2000 йил.
- 1.17. Каримов И.А. Биз танлаган йўл демократик тараққиёт ва маърифий дунё билан ҳамкорлик йўли. 11-том. Тошкент: Ўзбекистон, 2003 йил.
- 1.18. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси. Тошкент: Ўзбекистон, 2003 йил.
- 1.19. Каримов И.А. Ўзбек халқи ҳеч қачон, ҳеч кимга қарам бўлмайди. 13-том. –Т.: Ўзбекистон, 2005 йил.
- 1.20. Каримов И.А. Инсон, унинг ҳуқуқ ва эркинликлари – олий қадрият. 14-том. –Т.: Ўзбекистон, 2006 йил.
- 1.21. Каримов И. Юксак маънавият – енгилмас куч. Тошкент: Маънавият, 2008 йил.
- 1.22. Каримов И.А. Жаҳон молиявий-иқтисодий инқирози, Ўзбекистон шароитида уни бартараф этишнинг йўллари ва чоралари. Тошкент: Ўзбекистон, 2009 йил.
- 1.23. Каримов И.А. Энг асосий мезон – ҳаёт ҳақиқатини акс эттириш. –Т.: Ўзбекистон, 2009 йил.

1.24. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислон Каримовнинг БМТ саммити минг йиллик ривожланиш мақсадларига бағишланган ялпи мажлисидаги нутқи. Халқ сўзи. 2010 йил, 22 сентябр.

1.25. Ўзбекистон Республикаси И.А.Каримовнинг Ўзбекистон Республикаси Олий мажлиси Қонунчилик палатаси ва Сенатининг қўшма мажлисида қилган “Мамлакатимизда демократик ислохотларни янада чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш концепцияси” номли маърузаси. Халқ сўзи. 2010 йил, 12 ноябр.

1.26. Мамлакатимизни модернизация қилиш йўлини изчил давом эттириш – тараққиётимизнинг муҳим омилидир. Президент Ислон Каримовнинг Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганлигининг 18 йиллигига бағишланган тантанали маросимидаги маърузаси. Халқ сўзи. 2010 йил, 7 декабрь.

Биринчи манбалар

2.1.Авесто Яшт китоби. М. Исоқов таржимаси. Тошкент: Шарқ, 2001.

2.2. “Авесто” Видевдат.--Тошкент: Шарқ, 2001.

Монографиялар, рисолалар, тўпламлар, дарсликлар, ўқув қўлланмалар, даврий нашрлар

3.1. Абилов У.М. Ўзбекистон тараққиётининг оптимистик руҳи /Маънавий маърифий, ғоявий жиҳатлари. Тошкент: Истиклол, 2003.

3.2. Атроф муҳитни муҳофаза қилиш аҳоли саломатлигини сақлашнинг муҳим омили Халқ сўзи, 2018, 3 февраль.

3.3. Алимасов В., Мамадалиев Шю Илмий тадқиқот : методология, методика, ижодиёт. Иккинчи қисм.Тошкент: ЎзРИИВ Академияси, 2016.

3.4. Абу Бакр ар Рази. Духовная медицина. Душанбе: Ирфон, 1990.

3.5. Алимасов В. Фалсафа Ҳаёт Ижод. Тошкент: Ўз Р ФА Асосий кутубхонаси, 2018. –Б.18.

3.6. Абу Бакр ар Рази. Духовная медицина. Душанбе: Ирфон, 1990. - С.65.

- 3.7. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1 жилд. Тошкент: Абдулло Қодирий номидаги Халқ мероси нашриёти, 1992. –Б. 15.
- 3.8. Аристотель. Сочинения в 4 х томах. Т.1. Москва: Мысль, 1976. - С.395.
- 3.9. Алимасов В., Манзаров Ю. Ўзбекистонда маънавий маърифий соҳа: назария ва амалиёт (фалсафий социологик тадқиқот).- Тошкент: Наврўз нашриёти, 2014. –Б. 61-66.
- 3.10. Алишер Навоий. Ҳикматли сўзлар. Тошкент: Ўзбекистон Компартиси МК нашриёти, 1985. –Б. 127.
- 3.11 . Алишер Навоий тилининг изохли луғати. 11 том. Тошкент: Фан, 1983. –Б. 299-300.
- 3.12. Бекчан А. Физическое тело человека (или непрочитанные лекции о полноте человеческой природы). Ташкент: Изд. мед. Лит-ри им. Абу Али ибн Сино, 1997. - С. 81-83.
- 3.13. Брехман И.И. Введение в валеологию. Москва: Высшая школа, 1997.
- 3.14. Бекчан А. (Қутлумурадов А.Б.) Физическое тело человека (или непрочитанные лекции о полноте человеческой природы)Ташкент: Изд.им. Абу Али Ибн Сино, 1997. - С.191-193
- 3.15. Бестужев-Лада И.В. Альтернативная цивилизация. Единственное спасение человечество. Москва: Алгоритм, 2003. - С.69.
- 3.16. Глобальные проблемы и общечеловеческие ценности. Москва: Прогресс, 1990
- 3.17. Гадамер Х.Г.Истина и метод. Основы философской герменевтики. Москва: Прогресс, 1988. -С.497-498.
- 3.18. Гиппократ. Избранные книги.Кн.1. Москва: Гос.изд.биол.и мед. Лит-ри, 1936.
- 3.19. Махмудова Н.М. Очерки истории развития внутренней медицины в Узбекистане.Ташкент: Медицина, 1969.
- 3.20. Кадиров А.А. История медицины Узбекистана. Ташкент: Изд.полигр. объедин.Им.Ибн.Сини, 1994.
- 3.21. Борис Ли.Халқ тиббиёти. Тошкент: Янги аср авлоди, 2009.

- 3.22. Юлдашев К.Ю., Куликов Ю.А. Физиотерапия. Ташкент: Изд. полигр. объедин. Им. Ибн Сино, 1994.
- 3.23. Солихўжаев С.С., Дўстчанов Б.А. Умумий гигиена. Тошкент: Медицина, 1996.
- 3.24. Шайхова Г. И. Овқатланиш гигиенаси. Тошкент медицина. 2011.
- 3.25. Диетология для всех. Москва: Медицина, 1992;
- 3.26. Отабоев Ш.Т., Шайхова Г.И., Саломова Ф.И., Атаханова Д.О. XXI асрда экология, барқарор ривожланиш, рационал овқатланиш ва саломатлик муаммолари. Алма ата: Илим, 2014; Каримов Ш.И. ва бошқалар. Қовоқ соғлиқ гарови, Тошкент: Шарқ 2009;
- 3.27. Малахов Г.П. Самолечебник XXI века. Донецк: Генеша, 2006.
- 3.28. Дистервег А. Избранные педагогические сочинения. Москва: Гос, уч пед. Изд., 1956. С. 139.
- 3.29. Доклад о человеческом развитии. 1999. Узбекистан. Ташкент: Узбекистан, 2000.
- 3.30. Доклад о человеческом развитии. Узбекистан 1999. Ташкент: Узбекистан, 2000.
- 3.31. Жаббаров И. Ўзбек халқи этнографияси. - Тошкент: Ўқитувчи, 1999.
- 3.32. Женщина в мифах и легендах Ташкент: Гл. ред. энциклопедий, 1992. - С. 57.
- 3.33. Золотухин В.В. Практикум по валеологии РГУ, 1999. - С. 11-14.
- 3.34. Инсон тараққиёти тўғрисида маъруза. (Ўзбекистон 2000) - Тошкент: 2001; Инсон тараққиёти тўғрисида маъруза Ўзбекистон Республикаси 2011 - Тошкент: 2012.
- 3.35. Ионин Л.Г. Социология культуры. Изд. Второе. Москва. Логос. 1998. - С. 143-162
- 3.36. Имом Ғаззолий. Охиратнома (“Эй фарзанд...” рисоласи). - Тошкент: Ёзувчи, 1994. - 20.
- 3.37. Ибн Сина (Авиценна). Избранные философские произведения. Москва: Наука, 1980. - С. 470-471.

- 3.38. Калюжнова О.И. Через закаливание к здоровью. Тошкент: Ўқитувчи, 2010. -С.4.
- 3.39. Кадилов А.А. "История медицины Узбекистана". Ташкент: Изд. Полигр.объединение им. Ибн Сина, 1994.-С. 12.
- 3.40. Каримов Ш.И., Асадов Д.А., Рубин Б.Л. Медико социальные аспекты семейно брачных отношений в Узбекистане. Ташкент: Медицина, 1995.
- 3.41. Вживание ребёнка. Материалы международной федерации по планированию семьи. (МФПС) США. Нью Йорк, 1994;
- 3.42. Шайхова Г.И. Болалар ва ўсмирларнинг рационал овқатланиши. Тошкент: Медицина, 2007.
- 3.43. Каримова В. Саломатлик психологияси ёхуд соғлом бўлиш учун руҳиятни бошқариш сирлари. Тошкент: Янги аср авлоди, 2005
- 3.44. Каримов Ш.И., Муҳаммадиярова Р.Г. Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш. Муаммолар ва истиқболлар. Тошкент: Фан, 1998.
- 3.45. Лиддел Гард Б. Стратегия непрямых действий.-Москва: Эксмо; СПб.: Мидгард, 2008.
- 3.46. Лебедева Н.М. Социальная психология этнических миграций. Москва: Наука, 1993;
- 3.47. 1994; Налчаджян А.А. Этническая характеристология. Ереван, 2001.
- 3.48. Муҳиддинов А.А. Тиббий маданият фалсафаси. Тошкент; Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашр., 2009.
- 3.49. Мохоцкий Я.Л. Валеология .Учебное пособие. Минск: Висш.школа. 2006.
- 3.50. Муҳиддинов А. Тиббий маданият фалсафаси. Тошкент: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашр., 2009. –Б. 102-104.
- 3.51. Малахов Г.П. Самолечебник XXI века. Донецк: Сталкер; Генеша, 2006. - С.7.
- 3.52. Муҳиддинов А. Тиббий маданият фалсафаси.--Тошкент: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2009. –Б. 64-65.

- 3.53. Макконелл К.Р., Брю С.Л. “Экономикс”: принципы, проблемы и политика. Т.2.-Москва: Экономика, 1992; Сорос Дж. Кризис мирового капитализма. Открытое общество в опасности.-Москва: Эксмо, 1999.
- 3.54. Мамашокиров С. Ваҳимами ёки ҳақиқат.-Тошкент: ИҚТИСОД МОЛИЯ, 2012. –Б. 60.
- 3.55. Мамашокиров С. Ваҳимами ёки ҳақиқат.-Тошкент: ИҚТИСОД МОЛИЯ, 2012; Мамашокиров С., Усмонов Э. Барқарор тараққиётнинг экологик ҳавфсизлик масалалари.-Тошкент: Фан, 2009;
- 3.56. Бестужев-Лада И. Альтернативная цивилизация. Единственное спасение человечества.-Москва: Алгоритм, 2003.
- 3.57. Муҳиддинов А. Тиббий маданият фалсафаси. Тошкент: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2009. –Б. 135-136
- 3.58. Маҳмудов Т. “Авесто” ҳақида. Тошкент: Шарқ, 2000. –Б. 38-40.
- 3.59. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. Москва: Евразия, 1997. - С. 69.
- 3.60. Нишонов О. Ўзбек этномаданиятининг эстетик функциялари. Тошкент:Фан, 2013. –Б. 104.
- 3.61. Ницше Ф. Избранные произведения в двух томах Т. – С.432-438.
- 3.62. Налчаджян А.А. Этногенез и ассимиляция .Ереван, 2003.
- 3.63. Низомиддинов Н.Ғ.Инфарк бўлмайдесангизёинфаркдансўнгяшангиз. Биринчи китоб. Тошкент:Ўзбекистон халқ таъбири академияси, 2007; Тил офатлари Куръон ва ҳадис таълимотлари. Тошкент: Мовароуннахр, 1998; Хаксли Дж. Религия без откровения. Москва: Знание, 1992;
- 3.64. Норкулов С. Фуқаролик жамияти ва ижтимоий онгда трансформация жараёнлари. Тошкент: Навруз 2015.–Б. 29.
- 3.65. Нешкова В. Феномен гения. Ростов на Дону, Феникс, 2006. - С.8.
- 3.66. Орлов М.А. История сношений человека с дьяволом. Москва: Изд. Республика, 1992
- 3.67. Пospеев В.Диагностика человека. Книга первая.Минск:Рек АРТ, 1996. - С.87-88.

- 3.68. Платон. Собрание сочинений. Москва: Мысль 1990. -С.102.
- 3.69. Педагогическая палеология. Генезис. Тенденция развития. СПб.:Питер, 1997. -С.8-10; Зайцев Г.К. Школьная палеология: научное обоснование и программное обеспечение. СПб.: Акцидент, 1997. -С. 6-8.
- 3.70. Рўзиева Р. Жамиятнинг маънавий янгилиниши: миллий ва умуминсоний қадриятлар уйғунлиги. Тошкент Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашр., 2011. –Б. 15.
- 3.71. Раҳманкулов М.Х. Договор: возникновение и исполнение обязательств. Ташкент: Фан, 1994;
- 3.72. Соғлиқ савоб. Ривоят ва ҳикматлар. Тўпловчи С.Каттаев. Қарши: Насаф нашриёти, 2017. –Б. 21.
- 3.73. Смотров Ю. Халокат ёқасида. Қарши: Насаф, 2010. –Б. 23.
- 3.74. Соғлом овқатланиш саломатлик мезони. Академик Ш.И.Каримовнинг умумий таҳрири остида .Тошкент: Ўзбекистон, 2015. –Б. 10.
- 3.75. Соломон Э. Демон полуденний. Анатомия депрессии. Москва: Хорошая книга, 2004. -С. 32.
- 3.76. Ситин Г.Н. Животворящая сила. Помоги себе сам. Новосибирск: Вен Мер, 1994. -С.247-248.
- 3.77. Соғлом овқатланиш саломатлик мезони. Тошкент: Ўзбекистон, 2015. –Б.10.
- 3.78. Стратегемы. О китайском искусстве жить и выживать. Москва: Эксмо, 2004.
- 3.79. Смотров Ю. Хавф бўсағасида (Саломатлигингиз ўз қўлингизда).- Тошкент: Шарқ, 2011. –Б.14.
- 3.80. Соғлиқ-савоб. Ривоят ва ҳикматлар. Тўпловчи Серка Каттаев.-Қарши: “Nasaf” nashriyoti, 2017. –Б. 21-24.
- 3.81. Смотров Ю. Халокат ёқасида. Қарши, Нафас нашриёти, 2010. –Б.5.
- 3.82. Турсунов С. Табиат муҳофазаси ҳаёт мамот масаласи//Халқ сўзи, 2018, 19 июнь.

- 3.83. Тайлор Э.Б. Первобытная культура.-Москва: Политиздат, 1989; Мид М. Культура и мир детства.-Москва: Гл. Ред. Восточ. лит-ра, 1988.
- 3.84. Тўғри овқатланиш оқилона қарор.//Фаровон юрт/ газ. 2018, 7 июнь.
- 3.85. Усмон Ҳосил. Одатнома. Тошкент: Ўзбекистон, 2017; Аширов А. “Авесто”дан мерос маросимлар. Тошкент: Абдулло Қодирий номидаги Халқ мероси нашриёти, 2001; Жабборов И. Ўзбек халқи этнографияси. Тошкент: Ўқитувчи, 1994.
- 3.86. Фрезер Дж.Дж. Золотая ветвь. Москва Политиздат, 1983.- С.190-192.
- 3.87. Философия культуры. Становление и развитие. Санк Петербург, Лань, 1998. - С.4.
- 3.88. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности.-Москва: Республика, 1994. С. 187.
- 3.89. Холдибекова Ф. Соғлом турмуш тарзи жамиятимиз тараққиётининг асосий омили. Тошкент: Ўзбекистон, 2013. –Б. 9.
- 3.90. Халматова М. Оилавий муносабатлар маданияти ва соғлом авлод тарбияси Тошкент: Ўзбекистон, 2000. –Б.146.
- 3.91. Хосе Ортега и Гассет. Что такое философия? Москва Прогресс, 1991. - С. 32-41.
- 3.92. Халдибекова Ф. Соғлом турмуш тарзи-жамиятимиз тараққиётининг асосий омили.-Тошкент: Ozbekiston, 2013. –Б.17.
- 3.93. Халдибекова Ф. Соғлом турмуш тарзи жамиятимиз тараққиётининг асосий омили. Тошкент: Ўзбекистон, 2013. –Б. 26; Халқ сўзи, 2018. 26 январь.
- 3.94. Шапиро Б.М. и другие. Здоровый образ жизни. Алмати, Илим, 2003; Смотров Ю Ҳалокат ёқасида. Қарши: Насаф, 2010
- 3.95. Шайхова Х.,Тиллаева Г. Соғлом турмуш тарзи ва ёшлар камолоти. Тошкент: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашр., 2008. –Б. 46.
- 3.96 . Шарифхўжаев М. Ўзбекистонда очиқ фуқаролик жамиятининг шаклланиши.-Тошкент: Шарқ, 2003. –Б. 127-128.
- 3.97. Юлдашев И., Туленова Х., Алимбоева Р., Каримов Ф. Жисмингиз тоза бўлсин.-Тошкент: Дизайн Пресс нашриёти, 2012. –Б. 5.

- 3.98. Юлдашев К.Ю., Кулиев Ю.А. Физиотерапия. Ташкент: Изд.полигр.объед.Им.Ибн Сино, 1994. - С.5.
- 3.99. Ўзбекистонда прогрессив ижтимоий фалсафий фикрлар тарихига доир материаллар.Тошкент: Фан, 1959. –Б.111.
- 3.100.Ўзбекистонда прогрессив ижтимоий фалсафий фикрлар тарихига доир материаллар. Тошкент: Фан, 1959. –Б. 115.
- 3.101.Ўзбекистондапрогрессив ижтимоий фалсафий фикрлар тарихи га доир материаллар . Тошкент : Фан, 1959. –Б.146-150.
- 3.102.Ўзбекистонда биринчи марта жигар плантацияси муваффақиятли ўтказилди // Халқ сўзи, 2018. 125 февраль.
- 3.103.Қудратов А. Тиббий хизмат сифатини янада оширишда янгича ёндашувлар//Халқ сўзи, 2018, 16 январь.
- 3.104.Қодиров А.Тиббиёт тарихи. -Тошкент: Ўзбекистон миллий энциклопедияси, 2005; Смотров Ю. Хавф бўсағасида (Саломатлигингиз ўз қўлингизда). -Тошкент: Шарқ, 2011.
- 3.105.Ҳомидий Ҳ. Тасаввуф алломалари.Тошкент: Шарқ 2004.
- 3.106.Ғаззолий З.М. Кимёи саодат (“Дил ҳақиқати”).-Тошкент: Камалак, 1995.

Диссертация ва авторефератлар

- 4.1. Жураев С.А.Особенности формирования государственной молодёжной политики Республики Узбекистан в переходный период. Теория и практика. Автореферат дисс...докт. полит. наук. Ташкент: 1994.

Луғатлар, энциклопедиялар

- 5.1. Философский энциклопедический словарь. - Москва: Инфра. 1999 йил.
- 5.2. Фалсафа: қомусий луғат. Тошкент: Шарқ, 2004 йил.
- 5.3. Фалсафа Қисқача изоҳли луғат. Тошкент: Шарқ, 2004 йил.

Интернет сайтлари:

- 6.1. Эргаш Очилов таржималари www.ziyouz.com(2008)

6.2. Манба: http://www.ziyouz.com/books/umar_xayyom_ziyouz_com.pdf

6.3. www.ziyouz.uz.

6.4. <https://ru.wikipedia.org/wiki>