

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИГА РИОЯ ҚИЛИШ САЛОМАТЛИК ГАРОВИ

Ахмедова З.А.,

Бухоро давлат тиббиёт институти.

✓ *Резюме,*

Мақолада соғлом турмуш тарзи ва уни шакллантириш нормалари, соғлом турмуш тарзи асослари ёритилган. Муаллиф соғлом турмуш тарзининг инсон ҳаётидаги аҳамиятига эътибор қаратган.

Калит сўзлар: саломатлик, соғлом турмуш тарзи, соғлом авлод, соғлиқ, касаллик, жисмоний меҳнат.

СОБЛЮДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Ахмедова З.А.,

Бухарский государственный медицинский институт.

✓ *Резюме,*

В статье раскрыты основы здорового образа жизни и его нормы формирования. Автор уделяет внимание на значение здорового образа жизни в жизни человека.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, здоровое поколение, болезнь, физический труд.

HEALTHY LIFESTYLE FOLLOWING — IS THE VESTIGE OF HEALTH

Axmedova Z.A.,

Bukhara State Medical institute.

✓ *Resume,*

The article reveals the foundations of a healthy lifestyle and its norms of formation. The author pays attention to the importance of a healthy lifestyle in human life.

Key words: health, healthy lifestyle, healthy generation, disease, physical labor.

Долзарблиги

Юртнинг келажаги ёшларга боғлиқ. Фақат жисмоний жиҳатдан бақувват бўлган инсонни тарбиялаш унчалик қийин эмас.

Юртнинг келажаги ёшларга боғлиқ. Фақат жисмоний жиҳатдан бақувват бўлган инсонни тарбиялаш унчалик қийин эмас. Аммо уни ҳам жисмоний, ҳам маънавий жиҳатдан камол топтириш гоят мураккаб вазифа. Уларнинг маънавий ва жисмоний даражаси канчалик юқори бўлса, мамлакат равнақи ҳам шунчалик юксалади. Зеро, жуссаси соғ, онги кенг камровли, таффақури юксак даражали ёшлар юртимизнинг келажагидир. Шунинг учун ҳам "Соғлом авлодни тарбиялаш барчанинг, бутун жамиятнинг, шу юртда яшайдиган ҳар бир инсоннинг асосий иши, инсоний бурчидир".

Бугунги ёш авлод кечаги ўсмир эмас, балки ўз эркин фикрига, мустақкам эътиқодига эга бўлган, юксак маънавиятли, ҳуқуқий саводхон, фаол ва соғлом инсон бўлмоғи лозим. Зеро, бугунги кунда инсон ҳаётда ўз ўрнига эга бўлиши учун зукко ақл, чуқур билим, интеллектуал салоҳият талаб этилади. Юқорида таъкидланган сифатлар эса фақатгина соғлом инсон, соғлом ҳаёт тарзига боғлиқ.

Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг 40-моддасида «Ҳар бир инсон малакали тиббий хизматдан фойдаланиш ҳуқуқига эга»[1], деб белгилаб қўйилган. Зеро, биринчи Президентимиз И.А.Каримов таъкидлаганларидек: "Одамзотнинг соғлиғи кўп жиҳат-

дан авваломбор унинг ўзига боғлиқ. Бунинг учун у ўз ҳаётини оқилона йўлга қўйиши, ҳар қандай касалликларнинг олдини олиш учун, соғлом ҳаёт тарзи ва турмуш маданияти талабларига амал қилиб яшаши лозим".

Мустақиллик йилларида ёшларимизнинг қобилияти, интилиши ва гоёларини қўллаб-қувватлаш, уларнинг иқтидорларини намоиш этиш мақсадида ёшлар ташкилотлари, фондлар, жамғармалар ташкил қилинди. Ёшларнинг ҳаракатлари ва гоёларини қўллаб қувватлаш учун турли грантлар, стипендиялар жорий этилди. Мамлакатимиз давлат мустақиллигига эришган дастлабки йилдаёқ - 1991 йилнинг 21 ноябрида "Ўзбекистон Республикасида ёшларга оид давлат сиёсатининг асослари тўғрисида"ги Қонун қабул қилинди. Унда ёшлар масаласига эътибор, ёш авлодни тарбиялаш ва катта ҳаётга тайёрлаш, бунинг учун тегишли ҳуқуқий, иқтисодий, ижтимоий-сиёсий ва маънавий шарт-шароитларни яратиш давлатнинг устивор вазифаси этиб белгиланган.

2009 йилда она ва бола саломатлигини муҳофаза этиш бўйича катта ишлар амалга оширилди. Жумладан, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2009 йил 13 апрелдаги "Она ва бола саломатлигини муҳофаза қилиш, соғлом авлодни шакллантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида"ги 1096-сонли ва 2009 йил 1 июлдаги "2009-2013 йилларда аҳолининг репродуктив саломатлигини мустақкамлаш, соғлом бола туғилиши, жисмоний ва маънавий баркамол авлодни вояга етказиш борасидаги ишларни янада ку-

чайтириш ва самарадорлигини ошириш чора-тадбирлари Дастури тўғрисида"ги 144-сонли қарорлари қабул қилинди [7].

Ёшларнинг маънавий оламини юксалтириш, уларни миллий ва умуминсоний қадриятлар руҳида тарбиялаш - долзарб вазифа. Ёшларда соғлом турмуш тарзи тамойилларини мустаҳкамлаш, уларни наркомания, маънавиётсизлик, ўзга ёт маданиятлар, таҳдидлар ва ташқи таъсирлардан сақлаш мақсадида маҳаллаларда доимий равишда ёшлар ва аҳоли ўртасида терроризм, миссионерлик, гиёҳвандлик каби салбий ҳолатлар бўйича тушунтириш ишлари олиб борилмоқда. Зеро, "Янги минг йилликда давлатларнинг, халқларнинг тақдирини моддий бойлик эмас, интеллектуал, яъни маънавий-маърифий бойлик ҳал қилади".

Бундай ижтимоий-маънавий ва ахлоқий аҳамиятга молик бўлган вазифа ва масъулиятни ёшлар онгига чуқур сингдирмай туриб эркин, обод ва соғлом турмуш тарзини барпо этиб бўлмайди. Чунки, ҳар бир ёш авлод келажаги порлоқ бўлган ижтимоий тузумда яшаши учун олдин уни ғоявий, ахлоқий ва эстетик жиҳатдан англаши, тафаккурини тарбиялаб, дунёқарашини шакллантириши ҳамда маънавий юксалиш йўлига қадам ташлаш лозим. Шу боис ёшларнинг маънавий-ахлоқий тафаккурига таъсир этадиган мафкурарвий омиллар тизимини ишлаб чиқиш зарурияти туғилди ва бу нарсамамлакатимизда амалга оширила бошланди.

Дарҳақиқат, соғлом фикрли, жисмоний баркамол шахсларни ўстириш мақсадларига эришиш учун болалар ва ўсмирларни ҳаётий кўникмалар, биринчи навбатда, кичик ёшдан бошлаб, соғлом турмуш асосларига ўргатиш муаммосига янгича ижодий ёндашишни талаб этади. Ҳозирги даврда, жаҳонда болалар ва ўсмирлар гиёҳвандлигига қарши, олдиндан бу иллатлардан сақланишга ўргатувчи икки дастур кенг тарқалган: ижтимоий - руҳий билимдонликни шакллантириш ва ҳаётий кўникмаларга ўргатиш.

Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ҳар хил йўналишларда олиб борилиши лозим. Бу бир томондан талабалар ва катталарга соғлом турмуш тарзига оид маълум бир тиббий ва гигиеник билимларни беришга, уларга соғлом турмуш тарзини организм ривожига қандай таъсир этиш ҳақидаги тасаввурларнинг уйғонишига қаратилган бўлса, иккинчи томонидан, таълим - тарбияда гигиеник қоидаларига амал қилиш ўзини ва ён атрофидагиларни соғлиғини асрашни кундалик одатга айлантириш кўникмаларини шакллантиришга боғлиқдир. Бу борада, соғлом турмуш тарзи оммавий ахборот воситаларида, барча тарбия муассасалари билан ҳамкорликда мактаб, лицей, коллежларда кенг тарғиб қилиниши лозим.

Соғлом турмуш тарзи бу инсоннинг ҳаёти ва саломатлиги хавфсизлигини таъминлашга хизмат қилувчи кўникмаларга эга бўлиши асосда ҳаётий фаолиятни йўлга қўйиш ва ҳамда саломатлигининг юқори даражада бўлишга эришишни таъминловчи ижтимоий ҳодисадир. Соғлом турмуш тарзи - инсон турмуш шaroитларини фаол ўзлаштириш усули бўлиб, кун тартибига риоя қилиш, фаол ҳаракат асосида организмни чиниқтириш, спорт билан шуғулланиш, тўла

ва сифатли овқатланиш, овқатланишнинг гигиеник қоидаларига риоя қилиш, мулоқот ва экологик маданиятга эришиш, умуминсоний ва миллий қадриятлар асосида маънавий тарбия олиш, зарарли одатлардан ўзини тута билиш демакдир. Соғлом турмуш тарзи кечириш бу инсоннинг ўзига этибори, ўзини англаб етишидир.

Ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлаш ҳаётнинг иқтисодий, ижтимоий, маънавий, ҳуқуқий ва биологик жиҳатларини мужассамлаштирувчи мураккаб жараёндир [4]. Шу ўринда ёшларни билим ва кўникмалар билан қуроллантириб, "фарзандларимизга нафақат ишонч билдириш, балки уларга ўзини амалда намоён этиши учун майдонни кенгайтириш керак" [2].

Инсон ҳаётининг асл ҳақиқати шундаки, жисмонан заиф, кўнгли ва руҳи безовта киши фақат ўзини қийнаётган дард билан олишиб яшайди. Бундай одамдан ўзига ҳам, жамиятга ҳам манфаат кам тегади. Ана шундай ҳолатларнинг олдини олиш учун ҳам инсон танасини чиниқтиришга хизмат қиладиган спорт керак. Умуман, юксак ва олижаноб туйғулар билан яшаш - бу инсон ҳаётининг маъно-мазмунини ташкил этади. Мана шу фикрни жамоатчилик, барча ёшларнинг онгига сингдира олсакки, бизнинг кўзлаган буюк мақсадларимиз сари қиладиган парвозимиз спорт орқали бўлади. Чунки, спорт билан шуғулланган одамнинг кўнглида ҳаётдан норозилик, бошқаларга нисбатан алам ва ҳасад бўлмайди, унинг юраги, руҳи тоза бўлади.

Инсон унда битта соғлиқ мавжудлигини, касаллик эса саноқсиз, жуда кўп эканлигини ҳар доим эсда сақлаши ва шу сабабли кўп сонли касалликлар билан курашгандан кўра соғлиқни асраш, авайлаш осонлигини унутмаслиги керак. Бундан шундай хулоса чиқариш керакки, соғлом турмуш тарзини йўлга қўйиш, кўпгина касалликлардан бутунлай қутулишга ёки уларга қарши муваффақиятли курашишга ёрдам беради. Бошқа хулоса шундайки, соғлом турмуш тарзига риоя қилмаслик одатда инсон организмни ҳар хил касалликларга нисбатан қаршилигини кучсизланишига, кўп ҳолларда эса иммунитетни кучсизланишига олиб келади.

Соғлом турмуш тарзи кечириш инсон ҳолатидаги қуйидаги нормаларни ўз ичига олади: доимий ва онгли равишда ўз соғлиғи ҳақида қайғуриш; соғлиқ ҳақида қайғуриш оқилона, мушоҳадали ташкил этилиши, организмга зарар етказмаслиги, ортиқча чарчасишга олиб келмаслиги зарур; инсоният тарихи шуни кўрсатадики, ялқовлик ва соғлиқ бир-бирига мутлақо мос бўлмаган нарсамасоҳбланади; соғлиққа кам ҳаракатли турмуш тарзи, маст қилувчи ичимликлар ичиш, гиёҳванд моддаларга ружу қўйиш, сигарет чекиш, нотўғри овқатланиш, дам олишни билмаслик; ҳар нарсадан хавфсираш, қўрқиш, доимий норозилик кайфияти, ҳоҳишлар ўртасидаги қарама-қаршилик, доимий норозилик кайфияти, қаноатланмаслик ҳисси, ўзининг ёмон кайфиятини бошқаларга сингдиришга ҳаракат қилиши, ғаразғўйлик кайфияти, ҳасад соғлиқ учун зарарлидир [3].

Соғлом турмуш тарзини кечиришга сезиларли таъсир этадиган, соғлиқни зарур даража таъминлай-

диган қуйидаги омиллар ёрдам беради: меҳнатсеварлик; ҳажвия ва ҳазилларга мойиллик; мослашувчанлик; яхшилиқни узоқ вақт эсдан чиқармаслик ва ёмон нарсаларни тез унутиш қобилияти; тоза ҳавода доимий жисмоний меҳнат билан шугулланиш; яхши кайфиятда бўлишни ўрганиш лозим; ҳаёт ва унинг хурсандчиликлари ҳақидаги фикрлар, мақсад сари интилиш ва ишонч бирлиги ҳар бир кишини таянчи эканлигини англаш.

Ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг беш асоси мавжуд. Инсоннинг биринчи навбатда маънавий олами, маданияти юксак бўлиши даркор. Соғлом турмуш тарзига амал қилиш учун эса инсонда юксак онг, қатъий ирода бўлиши лозим. Зеро, ушбу сифатлар маънавият ва маданият орқали шакллантирилади[8]. Янгиликка интилиш, билимлилик ва маданиятчилик даражаси, масъулиятчилик, дунёқараш ва тафаккур ривожини маънавий асосларни; - бақувват ирода, сабр-тоқат ва бағрикенглик, ҳаётини кўникмаларни такомиллаштириш, хушмуомалалик руҳий асосларни; -жисмоний камолот, куч-ғайрат ва шижоатжисмоний асосларни;-соғлом турмуш тарзини ёшлар англаши ва атрофидагиларга ҳам бефарқ бўлмастигитиббий асосларни; -инсон ички ва ташқи дунёси гўзаллиги, тана ва руҳ уйғунлиги эстетик асосларни ташкил этади.

Агар барча мамлакатлар аҳолиси соғлом турмуш тарзи қоидаларига амал қилсалар, инсон соғлигини мустаҳкамлаш, меҳнат қобилиятини яхшилаш, умр кўришини узайтириш, бўлажак авлод соғлом бўлиши каби ҳаётини муҳим кўрсаткичлар ижобий бўлади. "Вақти келади, бугунги меҳнат, сарф-харажатлар

ўзининг ширин меvasиниберади. Ўзбек халқи дунёда энг соғлом, энг узоқ умр кўрадиган халқ бўлади. Юртимиздаги соғлом турмуш тарзига бошқаларнинг ҳаваси келади".

Хулоса қилиб айтганда, буюк миллатни - фақат соғлом миллат, соғлом авлодгина ярата олади.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси. - Т.: Ўзбекистон, 2014
2. Ислом Каримов. Мамакатни модернизация қилиш ва иқтисодий-иқтисодий барқарор ривожлантириш йўлида. Т.: "Ўзбекистон", 2008. 169-б.
3. Қудратов О., Ғаниев Т. Ҳаётини фаолият хавфсизлиги. - Т.: Меҳнат, 2004.
4. Ғуломова С.Т., Қувонова Ш.С. Солом турмуш тарзини шакллантиришнинг ижтимоий-ҳуқуқий асослари. //Оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалалари. Илмий-назарий анжуман материаллари. Тошкент-Бухоро-2009. 68-71 б.
5. Ахмедова З.А. Ёшларда соғлом турмуш тарзи тамойилларини мустаҳкамлаш - давр талаби. //Ўзбекистон Республикасида ёшлар сиёсатини амалга оширишнинг долзарб масалалари. Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Тошкент-2013. 243-246 б.
6. Ахмедова З.А. Соғлом турмуш тарзи - инсон саломатлигини яхшилашга муҳофаза қилишга қаратилган фаол ҳаракат. // Ўзбекистон Республикасида ёшларга оид давлат сиёсатини амалга оширишнинг долзарб масалалари. II Республика илмий-амалий конференцияси материаллари. Тошкент - 2015. 243-248 б.
7. Ахмедова З.А. Тиббий маданиятнинг ривожланиш тарихи ва ҳозирги кундаги талқини. //Тиббиётда янги кун. 2016; 3-4(15-16): 30-32.
8. Ахмедова З.А. Соғлом турмуш тарзи этикаси. //Услубий қўлланма, 2016. - 32 б.

Келиб тушган вақти 09.02. 2020