



STAGES OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE AND ETHNO-MEDICAL CULTURE IN UZBEKISTAN: ANALYSIS OF EXPERIENCES

Lobar E. Gadoeva

PhD

Teacher of the Department of Social Sciences

Bukhara State Medical Institute

Khumora Rakhmatullaeva

Student

Bukhara State Medical Institute

ABOUT ARTICLE

Key words: healthy lifestyle, spiritual and moral characteristics, drug addiction, the strategic goal of a perfect generation, UN, medicines

Received: 02.08.22

Accepted: 04.08.22

Published: 06.08.22

Abstract: The global disaster, which has not happened in the last hundred years - the current period of the coronavirus pandemic, shows that crisis situations, social inequality, and an unhealthy lifestyle have become a reality. In such complex conditions, the need to eliminate the negative consequences of the pandemic, to decide on a healthy lifestyle, and to ensure the physical, mental, and spiritual development of a person is increasing more and more. In particular, the classification of the modern ethnomodel of a healthy lifestyle, the features of human health related to socio-philosophical processes, the formation of a healthy lifestyle in society, the creation of a healthy spiritual environment in interpersonal relationships, and the disclosure of its philosophical, spiritual and moral characteristics are of urgent importance.

ЎЗБЕКИСТОНДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ШАКЛЛАНИШ БОСҚИЧЛАРИ ВА ЭТНОТИББИЙ МАДАНИЯТ: ТАЖРИБАЛАР ТАҲЛИЛИ

Лобар Э. Гадоева

PhD

Ижтимоий фанлар кафедраси ўқитувчиси

Бухоро давлат тиббиёт институти

Хумора Рахматуллаева

Талаба

Бухоро давлат тиббиёт институти

МАҚОЛА ҲАҚИДА

Калит сўзлар: соғлом турмуш тарзи, маънавий-ахлоқий хусусиятлари, гиёҳвандлик, баркамол авлод стратегик мақсад, БМТ, доригдармонлар.

Аннотация: Жаҳон миқёсида сўнги юз йилда рўй бермаган глобал офат – коронавирус пандемиясини бошидан ўтказётган ҳозирги давр инқирозли ҳолатлар, ижтимоий тенгсизлик, носоғлом 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.

ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЭТНОМЕДИЦИНСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЗБЕКИСТАНЕ: АНАЛИЗ ОПЫТА

Лобар Э. Гадоева

PhD

преподаватель кафедры социальных наук

Бухарский государственный медицинский институт

Хумора Рахматуллаева

Студент

Бухарский государственный медицинский институт

О СТАТЬЕ

Ключевые слова: здоровый образ жизни, духовно-нравственные качества, наркомания, стратегическая цель совершенного поколения, ООН, лекарственные средства.

Аннотация: Глобальная катастрофа, которой не было в последние сто лет – нынешний период пандемии коронавируса, показывает, что кризисные ситуации, социальное неравенство, нездоровый образ жизни стали реальностью. В таких сложных условиях все более возрастает необходимость ликвидации негативных последствий пандемии, принятия решения о здоровом образе жизни, обеспечении физического, умственного и духовного развития человека. В частности, классификация современной этномодели здорового образа жизни, особенностей здоровья человека, связанных с социально-философскими процессами, формированием здорового образа жизни в обществе, созданием здоровой духовной среды в межличностных отношениях, раскрытие его философские, духовные и

КИРИШ

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.

АСОСИЙ ҚИСМ

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 фожиали 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”. Ҳақиқатан ҳам, дори-дармонларнинг сифати, фойдаси тўғрисида нафақат беморлар, айти пайтда шифокорларнинг ўзи ҳам аниқ тасаввурларга эга эмаслиги кузатилади. Бу дори-дармонлар одам организмга қандай зарарли 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”, 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 шахснинг спорт ва соғломлаштириш машқлари билан шуғулланиши ҳам соғлом турмуш тарзининг мутлақ, ягона кўрсаткичи бўлолмайди. 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 бадий 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 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 кўрастади. Шу билан бирга давлатимиз раҳбари халқ хўжалигида ҳал этилмаётган масалаларга

диққатни қаратади. Унинг фикрича, Ҳаракатлар стратегиясида кўзланган дастурий вазифаларга мувофиқ, қишлоқ жойларида 15 минг замонавий, арзон уй-жойлар курилади, 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 курилади 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 хизматини яхшилаш учун 74 автостанция ва автовокзаллар курилади. Ён атрофни, аҳолини турли чиқиндиларнинг салбий таъсиридан муҳофаза қилиш ниятида йирик шаҳарларда 168 полигон ташкил этилади. 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 этмоқда. 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.

ХУЛОСА

Демак, соғлом турмуш тарзи турли ижтимоий соҳаларнинг мақсадли йўналтирилган фаолияти ва шахснинг ўз соғлигига бўлган муносабати натижаси ҳисобланади. Ижтимоий тизимларнинг мақсадли саъй ҳаракатлари ва шахснинг ўз соғлигига 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 чоратadbирларни 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. Соғсаломат 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 ҳаётий мақсади бўлмоғи керак.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Akhmedova Z. A. Socio-Philosophical Views Of Ahmad Donish And His Role In The Formation Of National Ideology //Journal of Positive School Psychology. – 2022. – Т. 6. – №. 8. – С. 2858-2865.

2. Azizovna A. Z. SPIRITUAL AND MORAL VALUES IN THE VIEWS AND ACTIVITIES OF AHMAD DONISH //European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies. – 2022. – Т. 2. – №. 06. – С. 174-178.
3. Gadoeva L. E. Ethnomedical Culture And Healthy Lifestyles: A Dialectical Relationship In Genesis //Journal of Positive School Psychology. – 2022. – Т. 6. – №. 8. – С. 2875-2884.
4. Gadoeva L. E. QUALITY OF LIFESTYLE SOCIO-PHILOSOPHICAL CATEGORY //Oriental Journal of Social Sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 03. – С. 62-66.
5. Хусейнова А. А. ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН ШАРОИТИДА ИНСОН ҲУҚУҚЛАРИНИ ҲИМОЯ ҚИЛИШНИНГ АСОСИЙ ОМИЛЛАРИ //ЖУРНАЛ ПРАВОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ. – 2022. – Т. 7. – №. 5.
6. Хусейнова А. А. Соҳа лингвистикасини ривожлантириш–давр талаби //Conferences. – 2021.
7. Choriyeva M. A. HISTORY OF CREATION" SHAH-NAME" FIRDOUSI //CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PHILOLOGICAL SCIENCES (2767-3758). – 2021. – Т. 2. – №. 12. – С. 45-48.
8. Choriyeva M. A. EPICS OF THE SHOHNOMA. DESCRIPTION AND ANALYSIS OF FIRDAVSI'S POEM "SHOHNOMA" //Oriental Journal of Philology. – 2021. – Т. 1. – №. 2. – С. 1-8
9. Karimov, N. (2022). IMPORTANCE OF STUDYING AND PROMOTING ORIENTAL CULTURE AND HERITAGE. *Oriental Journal of History, Politics and Law*, 2(03), 28-33.
10. Karimov, N. (2022). THE CENTRAL ASIAN RENAISSANCE OF THE IX-XII CENTURIES IN THE EYES OF FOREIGN RESEARCHERS. *Oriental Journal of Social Sciences*, 2(03), 28-45.