

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

Alisher Navoiy nomidagi

SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

Qo'lyozma huquqida

UDK

Nugmanova Shaxzoda Ulmasovna

Axloqiy va gigiyenik madaniyat: sog'lom yashash tarzining asosi sifatida

5A120503 – “Etika va Estetika”

Magistr

akademik darajasini olish uchun yozilgan

D I S S E R T A S I Y A

Ilmiy rahbar: f.f.n, dots.

A.R.Samadov

SAMARQAND – 2014

Magistrlik dissertasiya ishi “Siyosatshunoslik. O’zbekistonda demokratik jamiyat qurish nazaryasi va amaliyoti” kafedrasining 2014 yil ____ maydagi ____sonli bayonnomasi bilan dastlabki himoyadan o’tgan.

Kafedra mudiri: f.f.d.dots. M.Muxtorov

Ilmiy rahbar: f.f.n. dots. A.R.Samadov

Magistr: Sh. U.Nugmanova

KIRISH.....	3-12
I BOB. Axloqiy va gigiyenik madaniyatni o'rganishning nazariy- metodologik masalalari.....	13-32
1.1. Axloqiy madaniyat: ma'naviy sog'lomlashtirishning asosi sifatida...	13-20
1.2. Gigiyenik madaniyatning umumnazariy asoslari.....	20-25
1.3. Axloqiy va gigiyenik madaniyat to'g'risidagi yondashuvlar, qarashlar va ularning turkumlashtirish tamoyillari.....	25-32
I bob bo'yicha xulosalar	32
II BOB. Sog'lom yashash tarzining rivojlanishi va uning institusional tizimi.....	33-57
2.1. Sog'lom yashash tarzi va uning ob'yektiv va sub'yektiv omillari.....	33-42
2.2. Gigiyenik madaniyatning rivojlanish shart-sharoitlari va institusional tizimi	42-50
2.3. Sog'lom yashash tarzining jamoatchilik faoliyati bilan bog'liqligi va uning ijtimoiy ahamiyati.....	50-57
II bob bo'yicha xulosalar	58
III BOB. Axloqiy va gigienik madaniyatning sog'lom yashash tarzini rivojlantirishdagi yo'nalishlari, usullari va vositalari.....	59-75
3.1. Axloqiy madaniyatni yuksaltirishda jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya va sportning o'rni.....	59-66
3.2. Gigiyenik madaniyatni rivojlantirishning diniy va dunyoviy usullari, vositalari.....	66-75
III BOB. bo'yicha xulosalar	76
Xulosa va takliflar	77-80
Foydalanilgan adabiyatlar ro'yxati.....	81-90
Ilovalar.....	91-93

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Jamiyatning taraqqiyotida madaniylashgan hayot tarziga o'tish sog'lom, ma'naviy-axloqiy madaniyatni shakllanishi va rivoji bilan uzviy bog'liq bo'lgan. Axloqiy va gigiyenik madaniyat inson ma'naviy dunyosi o'zgarishlarini belgilab beradigan muhim mezon hisoblanadi va ilmiy tadqiqot mavzusi bo'lib kelgan. Zero, har qanday tarixiy davrda inson salomatligini, ijtimoiy maishiy turmushi sharoitini yaxshilash, oila va oilaviy munosabatlarni yaxshilash davlatlar siyosatining ustuvor yo'nalishi bo'lib, ularning insonparvarlik mohiyatini namoyon qilgan.

Darhaqiqat, oilaning mustahkamligi undagi a'zolarining axloqiy tarbiyasiga bevosita bog'liq. Zero, xalqimizda „Sog'lom yashash tarzi - mustahkam oila garovidir“ degan naql bejiz aytilmagan. Shuning uchun, oiladagi sog'lom yashash tarzi nafaqat maishiy turmush tarzi bilan balki oilada er va xotin o'rtasidagi axloqiy fazilatlarning qaror topganligi, axloqiy madaniyatning ko'rinishlari, axloqiy munosabatlarning to'g'ri yo'naltirilganligiga ham bog'liq. Shuning uchun Sharqda, xususan o'zbek xalqida oila hayotning abadiyligini, avlodlarning davomiyligini ta'minlaydigan, muqaddas urf-odatlarimizni saqlaydigan hamda kelajak nasllar qanday inson bo'lib yetishishiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan tarbiya o'chog'i nazarda tutiladi.

Mustaqillik yillarida “Sog'lom ona-sog'lom bola” davlat dasturi ishlab chiqilgan bo'lib, unda jamiyatda ona va bola hayotiga sog'lom munosabatda bo'lish ta'kidlangan. Bir qator davlat dasturlarida jamiyatda sog'lom muhit yaratish, obod turmush sharoitlarini shakllantirish masalalari kun tartibiga qo'yildi. Hatto oila institut darajasiga ko'tarilib, fuqarolik jamiyatining muhim bo'g'iniga aylantirildi. Konstitutsiyamizning 21 yilligiga bag'ishlangan tantanali yig'ilishida Yurtboshimiz 2014 yilni “Sog'lom bola yili” deb nomlab, “Farzandlari sog'lom yurt qudratli bo'lur, qudratli elning farzandlari sog'lom bo'lur”¹ degan hikmatli

¹ И.А. Каримов Амалга оширилаётган ислохотларимизни янада чуқурлаштириш ва фуқаролик жамияти қуриш – ёруғ келажакимизнинг асосий омилidir. Президент Ислам Каримовнинг Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 21 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маърузаси. Халқ сўзи газетаси 2013 йил 7 декабр сони, 3-бет.

iborani yana bir bor esga olishimiz o'rinli bo'lishini ta'kidlab o'tdilar. Jamiyatning ma'naviy sog'lomlashishi va uning omillarini o'rganish quyidagicha belgilanib kelmoqda:

Birinchidan, o'tgan yigirma ikki yilda xalqimiz ma'naviy-axloqiy va gigiyenik madaniyati shakllanishi va rivojlanishida muhim o'zgarishlar amalga oshmoqda. Umuman ma'naviyatni yuksaltirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilganligi xususan, gigiyenik madaniyat fenomenini ijtimoiy-falsafiy nuqtai nazardan o'rganishga bo'lgan ehtiyoj oshib bormoqda.

Ikkinchidan, Axloqiy madaniyatga erishish ya'ni komil inson bo'lish xalqimizning azaliy qadriyati ekanligini uqtirar ekan, Prezident I.Karimov shunday degan edilar: „Har qanday bosqin va istilolarga qaramasdan, har qanday og'ir va murakkab sharoitda ham bobolarimiz, o'zligini yo'qotmasdan, ma'naviy hayot mezonlari, odob-axloq qoidalariga amal qilib, komillik sari intilib yashagani bugun ham barchamizga ibrat bo'lib, kuch-quvvat bag'ishlab kelmoqda“¹.

Uchinchidan, hozirgi davr fan-texnika taraqqiyoti ilmiy kashfiyotlarning gumanistik mazmuni aholi salomatligini mustahkamlash, "ekologiyani muhofaza qilish va atrof muhitni asrab-avaylash, ayniqsa, hozirgi anomal tabiiy o'zgarishlar sharoitida Mingyillik deklaratsiyasida belgilangan maqsadlarga erishishda katta ahamiyat kasb etadi"² va uni o'rganishni davr talab qilmoqda.

To'rtinchidan, insonning go'zal hayot kechirishida, jamiyat orasida o'z o'rnini topa olishida, boshqalarning hurmat extiromiga erishishda muomalaning o'rnini kattadir. Insonning shirinso'zligi kishining tarbiyalanganligidan guvohlik bersa, so'zga boyligi, chechanligi, ma'nodorligi uning o'qimishli, bilimdonligini ko'rsatadi. Go'zal muomala inson dilini qanchalik hushnud etsa, turmush tarzini gigiyenik qonun qoidalari orqali amalga oshirish uyg'unlikni namoyon etadi.

¹ И. А. Каримов. Юксак маънавият – энгилмас куч. Т., Маънавият. 2008. 7-б.

² Ўзбекистон Республикаси Президенти И.Каримовнинг БМТ саммити Мингйиллик ривожланиш мақсадларига бағишланган ялпи мажлисидаги нутқи. // Халқ сўзи газетаси, 2010 йил 22 сентябрь сони.

Beshinchidan, mustabid tuzum davrida mamlakatimizda paxta yakka- hokimligi tufayli mineral o'g'itlardan normadan ortiq foydalanish oqibatida sanitariya-gigiyena tang holatga kelib qoldi, aholi sog'ligiga jiddiy putur yetdi. Shuning uchun ham mustaqillik yillari aholining turmush tarzida gigiyenik madaniyatni rivojlantirishga alohida e'tibor berilishi, uning nazariy metodologik asoslarini yaratishga ehtiyojni kuchaytirmoqda.

Oltinchidan, Axloqiy madaniyatning tarixiy genezisini aniqlash rivojlantirish usullarini, ijtimoiy-falsafiy masalalarini yoritish tarixiy merosiga vorislik insonlar tafakkurida axloqiy madaniyatni shakllantirish uzluksizligini ta'minlash masalalari bilan bog'liq bo'lib, uning: nazariy, metodologik, amaliy jihatlarini falsafiy umumlashtirishni taqozo qiladi va tadqiqotchilar oldidagi muhim ilmiy vazifalardan biri bo'lib turibdi.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Keyingi yillarda inson salomatligi va axloqiy, gigiyenik madaniyatni rivojlantirish chora-tadbirlarini kuchaytirish borasida ko'plab ilmiy maqolalar, kitoblar nashr etilib, olimlarimiz tomonidan tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Ayniqsa, Prezident I.A. Karimovning asarlarida ma'naviy-axloqiy, sog'lom yashash tarzi muammolari, ularni bartaraf etish, sog'lom yashash tarzini shakllantirish, odamlar ongida tabiat va jamiyatga, inson va jamiyat, inson- insonga nisbatan mehr-muruvvatni kuchaytirish masalalari alohida ahamiyat kasb etmoqda¹.

Madaniyat nazariyasi va amaliyotini ilmiy tadqiq etish O'zbekiston olimlarining diqqat e'tiborida bo'lib kelmoqda. Ular axloqiy madaniyat va gigiyenik madaniyatni rivojlantirish bo'yicha dissertatsiya ishlari va monografiyalar mualliflaridir. Jumladan, I.Mo'minov, E.Yusupov, M.Xayrullayev, H.Po'latov, A.Valiyev, S.Shermuxammedov, J.To'lenov, Y.Jumaboyev, H.Aliqulov,

¹ Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. 2-жилд -Т.: Ўзбекистон, 1996; Ўзбекистон XXI аср бўсағасида: хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт қафолатлари. -Т.: Ўзбекистон, 1997; Озод ва обод ватан, эркин ва фаровон ҳаёт - пировард мақсадимиз. 8-жилд -Т.: Ўзбекистон, 2000; Ватан равнақи учун ҳар биримиз масъулмиз. 9-жилд -Т.: Ўзбекистон, 2001; Тинчлик ва хавфсизлигимиз ўз куч-қудратимизга, ҳамжихатлигимиз ва қатъий иродамизга боғлиқ. 12-жилд. -Т.: Ўзбекистон, 2004; Ўзбек халқи ҳеч қачон, ҳеч кимга қарам бўлмайди. 13-жилд. -Т.: Ўзбекистон, 2005; Юксак маънавият - энгилмас куч. - Т.: Маънавият, 2008. Ўзбекистон мустақилликка эришиш остонасида.- Т.:Ўзбекистон, 2000;

S.Mamashakirov, Q.Nazarov, S.Otamuratov, J.Yaxshilikov, T.Maxmudov, B.Husanov, A.Samadov, Sh.Negmatovalarning¹ ilmiy tadqiqotlari ishlari shu mavzuga bag'ishlangan.

O'rta Osiyoda yaratilgan ilk yozma manba "Avesto"da tabiat va insonning aloqadorligi negizida atrof-muhit muhofazasi, shaxsiy gigiyena masalalariga oid ma'lumotlar keltirilgan². "Avesto"da Zardo'shtiylikning diniy tamoyillari asosida yerni pok saqlash insonning ezgu fazilatlari sifatida ta'kidlangan. Sanitariya gigiyena talablariga rioya qilmaganlarga jazolar tayinlangan. "Avesto"da gigiyenik madaniyat masalalari ko'proq diniy nasihatlar, tamoyillar asosida yoritilgan bo'lib, bugungi kunda bu manbalarni madaniy qadriyat sifatida ilmiy o'rganish va amalga tatbiq etish muhim amaliy ahamiyatga ega.

O'rta asrlarning buyuk tabiblari Abu Ali ibn Sino (980-1037)³, Ismoil Jurjoniy (1080-1141)⁴, Abu Bakr ar-Roziylar (865-925)⁵ tibbiy asarlarida inson salomatligida atrof-muhit muhim ahamiyat kasb etishini asoslab berar ekan, inson ham atrof-muhitga oqilona munosabatda bo'lish zarurligini ta'kidlaganlar.

Sobiq ittifoq davrida ham atrof-muhit muhofazasi, inson salomatligi va gigiyenik madaniyat masalalari faylasuflar va gigiyenist olimlarning diqqat markazida bo'lgan. Ushbu sohada tadqiqot olib borgan Z. Abdullayev⁶, B.Aminov⁷

¹ Мамашокиров С. Экологик таълим-тарбиянинг методологик масалалари. -Т.: Нур, 1993. -54 б, Туленов Ж., Ғафуров З. Фалсафа. -Т.: Ўқитувчи, 1997. -381 б, Назаров Қ. Аксиология - қадриятлар фалсафаси. -Т.: Маънавият, 1998. - 204 б, Шермухамедов С.Фалсафа ва ижтимоий тараққиёт. -Т.: Фан, 2005. -42-43 б, С.Отамуратов. Глобаллашув ва миллий-маънавий ҳавфсизлик. Т.: Ўзбекистон, 2013. – 453б. Э.Юсупов. Қадриятлар ва уларнинг жамият ҳаётидаги ўрни. Т.: 1995, Н.Ҳакимов. Мустақилликнинг ахлоқий омиллари.Т.: Билим. 1993, Яхшилик Ж.Я. Ҳозирги шароитда Ўзбекистоннинг социал-иқтисодий ва маънавий тараққиётининг объектив ва субъектив диалектикаси: Фалсафа фанлари доктори илмий унвонини олиш бўйича ёзилган диссертациянинг автореферати. – Тошкент: 1993. – 46 б, Махмудов Т. Мустақиллик ва маънавият. –Тошкент: Шарқ, 2001. –158 б, Husanov B. Nafosat falsafasi. (uslubiy qo'llanma) – Toshkent: O'zMU nashri. 2009, Samadov A. Aхлоқий идеалнинг ижтимоий-фалсафий моҳияти ва унинг баркамол авлод тарбиясидаги аҳамияти. Фан.ном.дисс.автореф. Тошкент. 2011 й

² Авесто-А.Маҳкам таржимаси -Т.: Шарқ, 2001. -Б. 160,166

³Абу Али ибн Сино. Тибб қонунлари. 1-жилд - Т.: Абдулла Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти, 1993. - Б. 802

⁴ Исмоил Журжоний. Заҳираи Хоразмшоҳий. 1 китоб - Т.: Шарқ, 2005.-Б.304

⁵Абу Бакр ар-Розий. Қасалликлар тарихи - Т.: Абдулла Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти, 1994.- Б.251

⁶ Абдуллаев З. Экологические отношения и экологическое сознание. - Т.:Фан, 1990. - Стр.201

⁷ Аминов Б. Соғлом турмуш тарзи ва инсон омилини кучайтириш гарови - Т.:Ўзбекистон,1989. -Б.148

kabilarning ilmiy asarlarida atrof-muhitga munosabat ko'proq ekologik madaniyat jihatidan, qisman gigiyenik madaniyat nuqtai-nazaridan yondashilgan.

Rus tadqiqotchilaridan Yu.P.Lisisin, A.V.Saxno, M.M.Merman, A.M.Bolshakov, I.M.Novikova, V.M.Poznakovskiy, A.N.Martinchik ¹ o'z asarlarida aynan turmush estetikasi va sog'lom yashashi tarzi, umumiy gigiyena, inson tanasining kerakli elementlar bilan boyitish haqida to'xtalganlar.

O'zbekistonda sog'lom yashash tarzi yaratishda aynan gigiyenik madaniyatning tarixiy genezisi va ijtimoiy-falsafiy muammolari chuqur o'rganilmagan bo'lsada, akademik S.Shermuhamedov asarlarida madaniyat, udumlar va ularning atrof-muhit muhofazasidagi o'rni², Yu.Sh.Shodimetov sog'lom yashash tarzini shakllantirishda gigiyenik va ekologik muammolar, ularni bartaraf etish omillarini³, X.A.Shayxova sog'lom yashash tarzi yaratishning axloqiy jihatlarini⁴, S.Mamashokirov atrof-muhit muhofazasi bilan ta'limning o'zaro bog'liqligini⁵, E.S.Hoshimova va G.X.Rasulyeva ekologiya va nazariy metodologik asoslarini⁶, I.Hakimov sog'lom avlod kamolotida sog'lom muhitning o'ziga xos xususiyatlarini⁷ tahlil qilganlar.

Hozirgi davrga kelib, inson o'z salomatligiga munosabatni o'zgartirmoqda. Chunki insonning farovon hayot kechirishi uchun sof atrof-muhitning ahamiyatini: ham dunyoviy fan sohalari, ham diniy ilmlar imkon qadar izohlab bermoqda. Professor N.A.Shermuhamedovanning fikricha, "... dunyoni diniy tushunish va diniy axloqqa murojaat etmasdan yerda tabiat va hayotni saqlash haqida keng tarqalgan chorlovlarni ilmiy asoslash mumkin emas. ...diniy etika sohasida inson

¹Лисицин Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека социальная ценность - М.:Мысль,1988. -Стр.270; Мерман М.М. Гигиеническая воспитание населения и задачи санитарного актива. - М.: Медицина, 1974. -Стр. 32; Большаков А.М. и др. Общая гигиена. М.: «Медицина» 2002.-С-320;Позняковский В.М. Гигиеническая основы питания, качества и безопасность пищевых продуктов. Новосибирск. Изд-во. Сиб. Университета. 2005. – С.522; Мартинчик А.Н. Физиология питания, санитария и гигиена. М.: «Академия» 2004.- 192.

²Шермухамедов С.Ш. Фалсафа ва ижтимоий тараққиёт. -Т.: Фан,2005. -Б. 42-43;

³Шодиметов Ю.Ш. Соғлом турмуш тарзи: ижтимоий -гигиеник ва экологик муаммолар. Т.: Ибн Сино,1991-Б.9

⁴Шайхова Х.А. Маънавият- камолот кўзгуси. - Т.:Ғ.Фулом номидаги нашриёт, 2009. -Б.113

⁵Мамашокиров С. Экологик таълим-тарбиянинг методологик масалалари. - Т.: Нур, 1993. -Б.14

⁶Ҳошимова Э.С., Расулева Г.Х. Экология: ғоя, назария, методология. - Т.: Фан ва технология, 2005. -Б.120

⁷Ҳакимов И. Соғлом муҳит - соғлом авлод. - Т.: Ўзбекистон, 1999

yerda yashashi uchun qulay shart-sharoitlarni asrash zarurligi inson hayoti va tabiiy muhit Yaratuvchining irodasi mahsuli, degan ta'limotning asoslari bilan uyg'un birlashadi... o'zi va kelajak avlodlar uchun yashashga qulay tabiiy muhitni asrash majburiyatini yuklaydi"¹.

O'zbekiston mustaqilligi yillarida axloqiy va gigiyenik madaniyatni shakllantirish va rivojlantirish masalalariga kompleks-sistemali yondashuvning tendensiyalari ko'zga tashlanmoqda, xususan, N.O'.O'rinboyev sog'lom yashash tarzi-ning ijtimoiy-falsafiy masalalarini, G.J.Tulenova yoshlar salomatligining madaniy va ma'naviy omillarini, G.T.Maxmudova Avestoda "inson-tabiat", "inson-poklanish" munosabatlarining falsafiy mohiyati xususida va bir qator olimlar doktorlik va nomzodlik dissertatsiyalarini himoya qilganlar².

Jahon ommaviy axborot vositalari, internet saytlarida ham atrof-muhitga ijtimoiy-madaniy munosabatda bo'lish³, ishlab chiqaruvchi ob'ektlarning ta'siri va uni bartaraf etish yo'llari, uzoq umr ko'rishning asosiy omillari, dam olish madaniyati, uy sharoitida sanitariya-gigiyena madaniyati talablari borasida qator ilmiy uslubiy tavsiyalar ishlab chiqilmoqda.

Tadqiqotning maqsadi- axloqiy madaniyatning ma'naviy madaniyat tizimidagi o'rnini ochib berish jarayonida axloq, axloqiy ong va axloqiy madaniyat tushunchalarining mohiyati va uning rivojlanishining xususiyatlarini tahlil etish, jamiyat taraqqiyotida gigiyenik madaniyatning rivojlanish bosqichlari, tarkibiy tuzilishi, ob'yektiv va sub'yektiv omillari hamda vositalarini tahlil etib, uning o'ziga xos xususiyatlarini ko'rsatish va xulosalar chiqarishdan iborat.

¹ Шермухамедова Н. Фалсафа ва фан методологияси. -Т.: Университет, 2005. -Б.364-365

² Ўринбоев Н.Ў. Барқарор тараққиётни таъминлашда соғлом турмуш тарзининг ўрни. Фалс. фан. номзоди дисс. Автореферати.-Т.: Университет, 2005.23-б; Туленова Г.Ж. Ёшлар ижтимоий фаоллигини оширишда маънавий омилнинг роли. Фалс.фан.док.дисс. Автореферати.-Т.: Университет, 2006.45-б. Махмудова Г.Т. Философская сущность Авесты. Т.; Санъат. 2010.-256; Маматқулов Р.П. Ўзбек халқи ахлоқий қадриятларида табиатга оқилона муносабат ва унинг ҳозирги кундаги аҳамияти.Фалс.фан.номзоди дисс. Автореферати.-Т.: Университет, 2006.26-б;

³ Гертнер С.А. Российская региональная элита как социо-культурная реальность. //Ж.Вестник МГУКИ. -М.: 2007. №1 -Стр.13. www.tib.uz, www.Muslimat.uz.

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat:

- axloq, va axloqiy madaniyat tushunchalarining mohiyati va mazmunini ochib berish jarayonida gigiyenik madaniyat o'rtasidagi aloqadorlikni yoritish;
- gigiyenik madaniyat tushunchasining falsafiy mazmuni va mohiyatini yoritish;
- axloqiy va gigiyenik madaniyat tarixiy genezisini, nazariy manbalarini rivojlantirishning amaliy yo'nalishlarini, tarixiy bosqichlarini aniqlash;
- gigiyenik madaniyatning harakatlantiruvchi motivlarini, mexanizmlari va institusional tizimini aniqlash;
- axloqiy madaniyatning inson ma'naviy sog'lomlashishidagi o'rnini aniqlash;
- gigiyenik madaniyatning rivojlanish darajalarini belgilaydigan mezonlarini aniqlash va konkretlashtirish;
- gigiyenik madaniyatni rivojlantirishning usul va vositalarini takomillashtirish imkoniyatlarini aniqlash;

Tadqiqotning ob'yekti. Axloqiy va gigiyenik madaniyat rivojiga ta'sir etuvchi omillar: madaniy-ma'rifiy hayot tarzi, oilaviy va mahalla, davlat va nodavlat tashkilotlar, sport tadbirlari jamoatchilik institutlarining ham axloqiy, ham gigiyenik madaniyatni rivojlantirish faoliyati.

Tadqiqotning predmeti. "Tabiat-jamiyat-inson-shaxs" munosabatlarida sog'lom yashash madaniyatining roli va uning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi ob'yektiv shart-sharoitlar hamda sub'yektiv omillarni o'rganishdir.

Tadqiqotning nazariy va uslubiy asoslari. Prezident I.A.Karimovning ma'naviyat, madaniyat va ma'rifat muammolariga bag'ishlangan asarlari, ma'ruza va nutqlarida o'zining ifodasi topgan umumnazariy qoida va xulosalar yotadi. Jamiyatda inson va tabiat munosabatining: o'zaro bog'liqlik, dialektik aloqadorlik, tahlil va sintez, umumlashtirish, konkretlashtirish, mavhumlashtirish va boshqa usullari tashkil etadi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi:

- axloqiy va gigiyenik madaniyatning tarixiy rivojlanish motivlari, ikkala madaniyat shakllari ham shaxsning ongida aks etishi tahlil etildi;

-axloqiy madaniyat axloqiy qadriyatlar yig'indisi sifatidagi ta'rifi beriladi. Bu o'rinda qadriyat tushunchasi muayyan jamiyat bosqichida erishgan yutuqlari darajasini xarakterlaydigan ma'naviy ishlab chiqarish mahsuli sifatida talqin etildi;

- axloqiy va gigiyenik madaniyat rivojlanishining davrlashtirish, turkumlashtirish mezonlari va tamoyillari ko'rsatilgan;

- axloqiy madaniyatning tarixiy ildizlari va nazariy manbalari axloqshunoslik nuqtai-nazaridan yoritildi;

- axloqiy madaniyat gigiyenik madaniyatning ayrim xususiyatlari o'xshashligi, ikkalasi ham umumiy madaniyatni tarkibiy qismi ekanligi tahlil etildi;

- sanitariya va gigiyena madaniyatini rivojlantirishning axloqiy negizlari, diniy asoslari va mustaqillikni mustahkamlaydigan asoslari ham ko'rsatildi;

Ishning ilmiy va amaliy ahamiyati.

Tadqiqotning xulosalari, nazariy-metodologik tavsiyalari va amaliy takliflaridan mamlakatimizda ma'naviy muhitni sog'lomlashtirish, Universityetlarda o'tiladigan "Madaniyatshunoslik" fanini o'qitishda, 5A-120503 "Etika va estetika" magistraturasida o'qitiladigan "Axloqiy va estetik madaniyat", "Sport estetikasi" fanlarini o'qitishda foydalanish mumkin. "Kamolot" Yo'li kengash a'zolari yoshlar o'rtasida ma'naviy-ma'rifiy ishlar olib borish jarayonlarida asosiy manbalardan biri sifatida xizmat qilishi mumkin.

Tadqiqot ishining asosiy natijalarini sinovdan o'tkazish va tatbiq etish.

Mazkur tadqiqotning ilmiy yutuqlari va erishilgan natijalaridan Demokratik jamiyat qurish nazariyasi va amliyoti kafedrasi bilan korporativ hamkorlikda bo'lgan Samarqand Suzangaron tibbiyot kollejida sinovdan o'tgan. Bu yerda o'tiladigan bir qator falsafiy fanlar uchun ma'ruzalar matni tayyorlashda foydalanildi.

Tadqiqot yuzasidan e'lon qilingan ilmiy ishlar. Ushbu magistrlik dissertatsiyasida bayon etilgan ilmiy-nazariy xulosalar va amaliy tavsiyalar muallif

toʻmonidan nashr etilgan jami 3 respublika ilmiy-nazariy konferensiyalaridagi maʼruzalarida oʻz aksini topgan.

Ilmiy tadqiqotning oʻrganishda foydalaniladigan metodlar: analiz va sintez, tizimli funksional yondashuv, tarixiylik va mantiqiylik, qiyosiy tahlil kabilardir.

Dissertatsiyaning tarkibi: tadqiqot “Kirish”, toʻqqizta paragrafni oʻz ichiga olgan uch bob, “Xulosa” va “Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati”dan iborat. Matning umumiy hajmi 90 betni tashkil etadi.

I BOB. Axloqiy va gigiyenik madaniyatni o'rganishning nazariy-metodologik masalalari

1.1. Axloqiy madaniyat: ma'naviy sog'lomlashtirishning asosi sifatida

«O'zbek tilining izohli lug'ati»da «Axloq – (arab. til. olingan- kishilar tabiati) muomala, hatti-harakat odobi»¹ deb ta'rif berilgan. Ta'rifdan ko'rinib turibdiki, axloqning mazmun-mohiyatida insoniyatning muayyan hatti-harakatlari muomala madaniyati va uning yig'indisi sifatida e'tirof etilgan. Falsafa ensiklopedik lug'atda «Axloq (arabcha xulq so'zining ko'pligi) – kishilar orasidagi munosabatlarni tartibga solishning o'ziga xos tartib, qoidalari yig'indisi»², – deb ta'kidlanadi. «Falsafa. Qomusiy lug'ati» da esa «Axloq (adab, xulq so'zining ko'pligi; lotincha moralis- xulq-atvor) – ijtimoiy ong shakllaridan biri. Kishilarning tarixan tarkib topgan xulq-atvori, yurish-turishi, ijtimoiy va shaxsiy hayotdagi o'zaro, shuningdek, jamiyatga bo'lgan munosabatlarini tartibga solib turuvchi barqaror, muayyan norma va qoidalar yig'indisi»³, – deb ta'rif berilgan. Mazkur manbada «Axloq» tushunchasiga atroflicha ta'rif berilgan bo'lsada, unda axloqning diniy aqidalar va milliy xususiyatlar bilan bog'liqligi inobatga olinmagan; ikkinchidan, «Axloq ikki- umuminsoniy (ijtimoiy) va shaxsiy (individual) darajada mavjud» deyilishida axloqning milliy jihatlari e'tibordan chetda qolgan. Jumladan, barcha xalqlar uchun ota-onani hurmat qilish, ularning qadriga yetish va e'zozlash umumbashariy axloqiy xulq-atvor mezoni hisoblanadi. Lekin ota-ona va farzandlar o'rtasidagi munosabatlar turli millatlarda turlicha ko'rinishga ega bo'lishi mumkin.

Axloq - umuminsoniy, diniy, milliy va individual xulq-atvorga doir normalar, aqidalar, ko'nikmalar va tasavvurlar birligidan tashkil topgan va muayyan shaxs, millat va jamiyat ma'naviyatini belgilovchi ijtimoiy qadriyatdir. Axloq-odobning o'z shakllanish va rivojlanish qonuniyati bor bo'lib, u o'ziga xos milliy va umuminsoniy ko'rinishda amal qiladi. Ular ona suti, ota o'giti, millat

¹ Ўзбек тилининг изоҳли луғати. 1-жилд –Тошкент: Ўзбекистон миллий энциклопедияси, 2006,. –Б.120.

² Фалсафа. Энциклопедик луғат. – Тошкент: Ўзбекистон миллий энциклопедияси, 2010. – Б.35.

³ Фалсафа. Қомусий луғат. – Тошкент: Шарқ, 2004. – 40 б.

taqdiri va xotira zahirasi, diniy aqidalar orqali inson ma'naviy olamini boyitib boradi. Bu jarayon millat, jamiyat va shaxslarning orzusi, maqsadi, mukammallik haqidagi qarashlari sifatida axloqiy ideal ko'rinishini ola boshlaydi. Ana shu tariqa «inson yetuklikni ikki tomondan, birinchidan, o'z ichki ruhiy olamidan, ikkinchidan, tafakkuri va amaliyotidan, ya'ni tashqi olamidan izlab keladi»¹.

Axloqiy madaniyatga erishish ya'ni komil inson bo'lish xalqimizning azaliy qadriyati ekanligini uqtirar ekan, Prezident I.Karimov shunday deydi: „Har qanday bosqin va istilolarga qaramasdan, har qanday og'ir va murakkab sharoitda ham bobolarimiz, o'zligini yo'qotmasdan, ma'naviy hayot mezonlari, odob-axloq qoidalariga amal qilib, komillik sari intilib yashagani bugun ham barchamizga ibrat bo'lib, kuch-quvvat bag'ishlab kelmoqda“².

Axloqiy madaniyatning shaxs hayotida aks etishi xilma-xil omillar vositasida yuz beradi. Ustozlar o'giti, ta'lim-tarbiya, san'at, din va hokozolar shular jumlasidandir. Axloqiy madaniyat shaxsga o'zgalar bilan munosabatda ana'naviy axloqiy qonun-qoidalaridan ijobiy foydalanishni, ularga zamonaviylik nuqtai nazardan yondashishni, ezgulik bilan yovuzlikning farqiga borishni va egallagan axloqiy bilimlarini samarali tatbiq etishga o'rgatadi.

Axloqiy madaniyat jamiyat a'zolari tomonidan axloqiy me'yorlar, tamoyillar, ideallarni o'zlashtirish, ularni shaxsiy amaliy faoliyat qoidalarga aylantirish, amaliy jihatdan o'z hatti-harakatlarida, kundalik xulqiy hayotida aks etish darajasini belgilaydigan tushunchadir.

Axloqiy madaniyatni shakillantirishda ustozning shaxsiy namunasi ham katta rol o'ynaydi. Ustoz madaniyatli inson bo'lib, bu fazilat uning yurish – turishida, fe'l – atvorida, kiyinishida, oilada, ish joyida, insonlar bilan muomalasida, ro'zg'or yurgizishi, jamoat joylarida o'zini yaxshi tuta olishida barcha xatti – harakatlarida o'z ifodasini topadi. Bu fazilatlar ustozning ichki dunyosining tashqi ifodasidir. Boshqalarga nur tarqatishi uchun ustozning o'zi

¹ Алимасов В. Фалсафа ёхуд фикрлаш лаззати.- Тошкент: Маънавият, 2001 – Б.49

² Каримов И. А. Юсак маънавият – енгилмас куч. Т., Маънавият. 2008. 7-б.

porlab turishi kerak. Haqiqiy ustozlikning mohiyati ulug' hayot taqozo etayotgan axloqiy fazilatlarni yosh avlodning ongiga, e'tiqodiga, eng muhimi, uning kundalik xatti – harakatiga aylantira bilishidir.

Axloqiy madaniyatni shakillantiruvchi omillardan yana bir bu – diniy madaniyatdir. Din – inson ma'naviyati rivojining muhim omilidir. Barcha dinlar kabi Islom dini ham kimlarnidir xohish-istagi tufayli yaratilgan emas. Chunki har qanday diniy ta'limotlar jamiyat taraqqiyotining muayyan bosqichida ob'yektiv va sub'yektiv ehtiyojlar, zaruriyatlar asosida kelib chiqadi. Islom dinining asosini tashkil etuvchi Qur'oni Karim, Hadis Sharif, shariat qoidalari, islom huquqi asoslarida ilgari surilgan g'oyalar zaminida imon, e'tiqod, vijdon, ruhiy poklanish bilan bog'langan dunyoviy muammolar o'rtaga qo'yilgan. Prezidentimiz I.A.Karimov ham muqaddas dinimiz ma'naviyatni, insoning axloqiy madaniyatini yuksalishidagi asosiy mezon ekanligini alohida ko'rsatib o'tganlar: „Oллоhning o'zi bizga buyurgan komil inson bo'lish, halollik va adolat bilan hayot kechirish kabi olijanob fazilatlarning ma'no – mazmunini nafaqat chuqur anglash, balki ana shunday xususiyatlarga ega bo'lish, ularga amal qilib yashash – odamzotning ma'naviy boyligini belgilab beradigan asosiy mezon, desak, hech qanday xato bo'lmaydi.“¹

Axloqiy madaniyatni shakillantirishda san'atni o'rni beqiyosdir. San'at insonning hissiyotlari va tuyg'ular olamiga kirib boradi. Shuning uchun bo'lsa kerak, san'at barcha davrlarda insonga hamroh bo'lib kelgan. San'at insonning maqsad-manfaatlari, fikr-mulohazalari, his-tuyg'ulari, ichki kechinmalari nuqtai nazaridan aks ettirsa, axloq inson ijtimoiy aloqalari va munosabatlarining mag'ziga singib ketadi. Hayotda axloq-odobga aloqador bo'lmagan biror voqea-hodisa sodir bo'lmaydi. Insonlarning o'zaro munosabatlari va muomalalari axloqning bevosita ob'yekti bo'lib xizmat qiladi. Har bir haqiqiy san'at asarida asosiy ziddiyat sifatida ezgulik bilan yovuzlikning kurashi aks etadi, insonparvarlik, haqiqatgo'ylik, to'g'rilik, adolat, muhabbat, sadoqat singari fazilatlar tarannum etiladi, taqdir,

¹ Каримов И. А. Юсак маънавият енгилмас куч. Т., Маънавият, 2008. 25-б.

o'lim va o'lmaslik, hayotning mazmuni, baxtga erishish singari muammolar o'rta tashlanadi.

Bir guruh madaniyatshunos olimlarni fikriga ko'ra, zamonaviy shaxsning axloqiy madaniyati tarkibini quyidagilar tashkil qilar ekan:

- axloqiy tafakkur madaniyati: “axloqiy baholash qobiliyati”, axloqiy bilimlardan foydalanish qobiliyati, malakasi; yaxshilik bilan yomonlikni farqiga borish qobiliyati; har qanday sharoitda ustivor axloqiy tamoyillarni qo'llab-quvvatlash;
- tuyg'ular madaniyati: insondagi axloqiy ta'sirchanlik, axloqiy hamdardlik, ustivor axloqiy talablarni chuqur his etish layoqati;
- xulq madaniyati: insonning axloqiy tajribasida fikr va tuyg'ular birligiga erishish, namunaviy axloqiy andoza, kishilar hatti-harakatida ularni qo'llay bilish darajasi;
- odob (etiket): shaxs xulqi shakllarini qat'iylashtiradigan qoidalar bilan o'zaro muloqotda amalga oshirish darajasi¹.

Axloqiy madaniyat imperativ tabiatga ega, ya'ni uning norma va tamoyillari majburiydir. Ularni bajarsa ham bajarmasa ham bo'laveradi deyish mumkin emas. Masalan, ota-onani hurmat qilsam ham, qilmasam ham bo'laveradi, Vatanga va xalqqa xiyonat qilsa ham bo'laveradi deb o'ylash eng axloqiy tubanlik va madaniyatsizlikdir. Madaniyatshunos olim R.Madirimovning fikricha, axloqiy talab va qoidalar, urf-odatlarini bajarmagan odamni nimalar kutishi mumkin? Albatta qoidalarni bajarmaganlarni qamoq jazosi yoki o'lim jazosi kutmaydi². Bunday kishilarni odamlar ajratib tashlab, jamodan, muomaladan chetlatadilar, to'yiga ham azasiga ham bormaydilar, bu esa eng dahshatli jazodir, qolaversa bunday kimsalarning shaxsi yemiriladi, obro'si to'kiladi, bu ham kattiq azobdir.

Muomala madaniyati. Muomala insonlarni bir – biriga bog'lovchi, yaqinlashtiruvchi, katta – kichik xayrli ishlarga undovchi fazilatdir. Insonning go'zal hayot kechirishida, jamiyat orasida o'z o'rnini topa olishida, boshqalarning

¹ Абдуллаев М, Умаров Э ва бошқалар. Маданиятшунослик . Тошкент, “Турон-Иқбол”, 2006, 80-81 бетлар

² Мадиримов Р. Маданиятшунослик назарияси. Самарқанд, СамДу нашри. 1994 й, 40-бет

hurmat extiromiga erishishda muomalaning o'zni kattadir. Insonning shirinso'zligi kishining tarbiyalanganligidan guvohlik bersa, so'zga boyligi, chechanligi, ma'nodorligi uning ziyoliligini, bilimdonligini ko'rsatadi. Go'zal muomala inson dilini qanchalik hushnud etsa, aksincha achchiq so'z, qo'pol muomala inson qalbini larzaga soladi.

Muomala odobida nigoh muhim ahamiyatga ega. Ma'lumki, odamning nigohida, yuz ifodasida, qo'l harakatlarida uning qay sabablardandir tilga chiqmagan, so'zga aylanmagan hissiyoti, talablari o'z aksini topadi. Chunonchi, suhbatdoshining gapini oxirigacha eshitmay, qo'l siltab ketish - muomaladagi madaniyatsizlikni bildiradi.

Axloqiy madaniyat yaqqol ko'zga tashlanadigan munosabatlar ko'rinishidan biri, bu-etiket. Etiket-takallufning mayda-chuyda jihatlarigacha ishlab chiqilgan odob qoidalari sifatida ijobiy, kishining ko'zini quvontiradigan munosabat hodisasidir. Etiketning qamrovi keng, u ma'lum ma'noda xalqaro miqyosda qabul qilingan muomala qonun-qoidalarini o'z ichiga oladi. U ko'proq insonning tashqi madaniyatini, o'zaro munosabatlardagi o'zni tutish qonun-qoidalarining bajarilishini boshqaradi. Muomala odobida inson o'z munosabatlariga ijodiy yondoshsa, ya'ni bir holatda bir necha muomala qilish imkoniga ega bo'lsa, etiket muayyan holat uchun faqat bir xil qoidalashtirib qo'yilgan xatti-harakatni taqazo etadi. Etiketning yana bir alohida jihat bor: unda odob bilan go'zallikning uyg'unligini ko'rishimiz mumkin, qat'iy odob qonun-qoidalari chiroyli xatti-harakatlar vositasida amalga oshiriladi.

Muomala shaxslararo munosabatlarining shunday ko'rinishiki, uning yordamida odamlar bir-birlari bilan axloqiy, estetik, madaniy, siyosiy va ruhiy jihatdan aloqaga kirishadilar. B.Husanovning fikricha, dastlab "muomala" va "aloqa-kommunikatsiya" tushunchalarining o'xshash tomonlarini aniqlab olishi lozim. Aloqa kommunikasiya – yalpi aloqaning bir ko'rinishi bo'lib, yo'naltirilgan aloqa deb yuritiladi. U mohiyatan ma'lum bir hodisa haqidagi ma'lumot yetkazadi. Muomala jarayoni ikki taraflama xarakterga ega: u o'z mohiyatiga ko'ra axborot

yoki ma'lumotlarni shunchaki uzatish va qabul qilishga qaraganda keng qarovli bo'lib, ikki yoki undan ortiq insonlarning o'zaro ta'sirini murakkab tizimi hisoblanadi¹. Umuman muomala jarayonida insonlar o'zaro ta'sir va aks ta'sir etib, tushunchalar va mohiyatga ma'no beradilar, ma'no oladilar.

Axloqiy madaniyatning ijtimoiy ko'rinishlaridan biri bu - aqliy zukkolikdir. Aqliy zukkolik shaxsning mustaqilligini, vaziyatga to'g'ri baho berishini anglatadi. Ijtimoiy vaziyatga nisbatan aqliy zukkolik omili bo'lib topqirlik, muomilaga kirishimlilik, ijtimoiy psixologiyani yaxshi tushunish va tug'ma iste'dod hisoblanadi. Inson aqliy zakovati to'g'risida Yurtboshimiz Oliy Majlisning birinchi chaqiriq, birinchi sessiyasida so'zlagan nutqida: «Taraqqiyot taqdirini ma'naviy jihatdan yetuk odamlar hal qiladi. Texnikaviy bilim, murakkab texnologiyani egallash qobiliyati ma'naviy barkamollik bilan, mustaqil tafakkur bilan birga borishi kerak. Aqliy zakovat va ruhiy-ma'naviy salohiyat – ma'rifatli insonning ikki qanotidir»,² - deb bejizga aytmagan.

Faylasuf Plotin «Aqliy go'zallik xususida» deb atalgan risolasida aqliy go'zallikni “ilk qiyofa” deb ataydi va uning sub'yektiv tomoni hayrat, degan fikrni ilgari suradi. «Aqliy go'zallik – Ilk go'zallik va u yaxlitlikdir va u hamma yerda yaxlitdir, – deydi mutafakkir go'zallikning ibtidosi to'g'risida³. Bu yaxlitlik hech qachon buzilmaydigan va u A'lo aql haqida bizga tushuncha beradigan, aqli arshdan taralgan go'zallikdir. Plotinning estetik ta'limotiga ko'ra, go'zal shakl ezgulik emas, zero borliqning to'laqonligi Ezgulikning shaklida emas, uning o'zida, ya'ni mohiyatida mavjud. Shunga qaramay shakl quyi darajadagi shaklsiz moddiyatdan go'zalligi bilan yuqori turadi. Shakl qalbda moddiyatdan qutiladi, aqlda esa u yanada ozod, yanada erkin bo'ladi. Inson aqli va uning zukkoligini o'tmish mutafakkirlari har jihatini o'rganganlar.

¹ Хусанов Б., Фуломов В. Муомала маданияти. Тошкент, Таълим нашриёти. 2009, 14-15 бетлар

²Қаранг: Каримов И.А. Ўзбекистоннинг сиёсий – ижтимоий, иқтисодий истиқболининг асосий тамойиллари. Т., Ўзбекистон, 1995, 46-бет

³ Лосев А.Ф. История античной эстетики. Поздний эллинизм. Москва. Искусства. 1980. С. 460.

Aqliy zukko inson kim bilan maslahatlashishni, o'z fikr-mulohazasini tekshirib ko'ruvchi hamdard topa bilishni, vaqtida aqlni charxlash lozimligini bilishi muhimdir. Aqlli kishi nodon, hasadgo'y, yolg'onchi, baxil, badnafs kishilardan yiroqroq yuradi.

Aqliy zukkolikni aniqlovchi belgilaridan biri bu inson vijdonini olidiga hisob berishidir. Sharq mutafakkirlarining ta'kidlashlaricha, aqliy barkamol kishi o'zining kundalik amaliy faoliyatidagi quyidagi holatlarni boshqalardan pinhon saqlashi darkor:

- o'zining molu davlatiga zarar yetsa, uni boshqalarga aytmasligi lozim. Chunki yo'qotilgan boylik boshqalarga aytgani bilan hech qachon qaytib kelmaydi. Yo'qotilgan molu davlat haqida ko'p gapirgan kishini boshqalar ochko'zlikda ayblaydilar.
- aqlli kishi qiladigan ishini oldindan aytmaydi, ishni boshlamasdan avval maslahat qiladi. Qo'lidan keladigan ish uchun va'da bermaydi va qila olmaydigan ish uchun ham va'da bermaydi.
- o'zini dardini birovga aytish ham aqliy zukkolikdan emas. Chunki birovga aytilgan dardu-g'am do'st uchun boshqacha, dushman uchun huzur halovat belgisi bo'lishi mumkin¹.

Bilimli, aqli zukko inson o'z fikriga ishontirish uchun faktlar, misollar keltirsa, savodsiz, iymonsiz kishilar qasam ichadi. Do'st tutish borasida o'tmish pandnoma, qadriyat bo'lgan "Qobusonma"da "aqlsiz odamlar bila hargiz do'st bo'lmag'il. Aqlsiz do'st aqlli dushmandin yomonroqdur, chunki aqlsiz do'st shundoq ish qilurki, aqlli dushman uni qila olmas"² deb uqtirilgan.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, birinchidan, axloqiy madaniyat har qanday inson faoliyatining ma'naviy shart-sharoiti sifatida yuzaga chiqar ekan, u kishilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning mazmuni va shakliga, ularning azaliy va zamonaviy moddiy, ma'naviy qadriyatlarga bo'lgan munosabatlariga, jamiyatning

¹ Mashriqzamin hikmat b'ustoni. Toshkent. 1997, 105 bet

² Кайковус. Қобусонма (форсчадан Муҳаммад Ризо Огаҳий таржимаси). Тошкент, Ўқитувчи, 2006, 111-бет

iqtisodiy, ekologik, siyosiy, huquqiy, boshqaruv, ta'lim va boshqa jarayonlariga ta'sir ko'rsatadi;

ikkinchidan, butun dunyoda tobora avj olib borayotgan ijtimoiy yo'naltirilgan iqtisodiyotni barpo etish tendensiyasi uning tashkilotchilari va ijrochilarining o'z avlodi hamda kelajak avlodlar oldida xo'jalik yuritish faoliyati jarayonidagi zararni imkon qadar kamaytirish, sog'lom yashash madaniyati mas'uliyatni yanada oshirishsiz, insonning atrofdagi kishilarga nisbatan ehtiyotkorona munosabatisiz amalga oshmaydi;

1.2. Gigiyenik madaniyatning umumnazariy asoslari

Jamiyat rivojida gigiyenik madaniyatning shakllanishi ham o'ziga xos qonunlarga ega. Uni tarixiy rivojlanish bilan bog'liq holda amalga oshib borganligini kuzatish mumkin.

Umuman "madaniyat" atamasiga 250 dan ziyod ta'rif berilgan. Ilmiy adabiyotlarda "madaniyat tushunchasi keng va tor ma'nolarda ishlatiladi. Keng ma'noda-madaniyat tushunchasi insoniyatning butun tarixiy taraqqiyot jarayonida yaratgan barcha moddiy va ma'naviy boyliklarning yig'indisini aks ettiradi. Tor ma'noda - madaniyat tushunchasi jamiyatning ma'naviy - estetik turmushi darajasini ifodalash uchun qo'llaniladi"¹. Qisqacha aytganda, "madaniyat (arabcha "madaniyat"-madinalik, shaharlik, ta'lim-tarbiya ko'rganlik)-kishilarning tabiatni, borliqni o'zlashtirish va o'zgartirish jarayonida yaratgan moddiy, ma'naviy boyliklar hamda bu boyliklarni qayta tiklash va bunyod etish yo'llari va usullari majmui"².

Gigiyenik madaniyat insonning eng qadimgi taraqqiyot bosqichlariga ham xos bo'lib, muayyan ijtimoiy makonda ularning madaniy hayot tarzi mezoniga aylangan, birga yashashi va birga mehnat qilishini ta'minlab bergan. Biroq, madaniy guruhda odamlar o'z mavqelariga ko'ra farqlanadi. Shuning uchun "ay-

¹ Бекмуродов М. ва бошқалар. Социология. - Т.:А.Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти, 2002.-Б.38

² Бекмуродов М. ва бошқалар. Социология. - Т.: А.Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти, 2002.-Б.83

nan madaniyat jamiyatning emas, balki odamlarning farq qiluvchi belgilaridir”¹. Madaniyat soʻzini tahlil qilishda inson, uning atrof - muhitga taʼsiri, yaratuvchanlik qobiliyati tushunchalari bilan chambarchas bogʻlanganligini koʻramiz. Atrof-muhitga taʼsiri deganda, uning odob-axloqi unga oqilona munosabatda boʻlishni shart qilib qoʻyadi. Aynan “yerga ishlov byerish”ining umumiy maʼnolarini Gʻarbliklarning “oqilonalik” maʼnosi sifatini oshirib boradi va “tabiat-jamiyat-inson” myexanizmi dialektik jihatining yangi qirralarini ochadi. Sababi tabiatga, atrof-muhitga munosabatda faqat yerga ishlov berish bilan chegaralanmasdan, moddiy olamning boshqa qismlariga ham oqilona munosabat negizini keltirib chiqaradi. Bunga koʻra, madaniyatning “tabiatning va oʻzaro munosabatlarda aks etadigan inson faoliyatining oʻziga xos usuli” taʼrifini keltirib chiqarish mumkin.² Bizningcha, “madaniyat degan soʻzni keng maʼnoda tushunish kerak. Oʻz vaqtida ishlab, oʻz vaqtida dam olish-bu ham madaniyat. Quriladigan uyni guvaladan emas, pishiq gʻishtdan mustahkam qilib qurish - bu ham madaniyat. Oʻz uyi, oʻz mahallasining tozaligi va obodonchiligiga eʼtibor berish ham - madaniyat”³.

Gigiyenaning lugʻatlardagi tarjimasiga koʻra: birinchidan, sogʻliqni saqlash nazariyasi; ikkinchidan, sogʻliqni saqlashga doir amaliy choralar, ozodalik deb berilgan⁴. Maʼnosiga koʻra esa, grekcha hygienos - sogʻlom degan mazmunda boʻlib, u fan, atrof- muhitga turli-tuman omillar taʼsirini oʻrganishga va insonning ishlab chiqarishdagi sogʻlom faoliyati, hayotining davomiyligi va amaliy tadbirlar yaratuvchanligi, myehnati va zaruriy sogʻlom hayot yoʻnalishidir⁵. Demak, insonning ijtimoiy turmushidagi tozalikka boʻlgan ehtiyoji, borliqning gigiyenik inʼikosi boʻlib, amaliy faoliyat asosi hisoblanadi, yaʼni madaniyatni (obʼyekt tarzda) namoyon qiladi. Odatda gigiyena juda koʻp sohalarga boʻlinadi, ammo barcha boʻlimlari bitta yoʻnalishga -inson salomatligini saqlashga qaratilgan.

¹ Уайт Лесли. Избранное: Наука о культуре. - М.: РОССПЭН, 2004. -Стр.131

² Фалсафа. Комусий луғат. Тузувчи ва масъул муҳаррир Қ.Назаров. -Т.:Шарқ,2004.-Б.230

³ Каримов И.А. Тинчлик ва хавфсизлигимиз ўз куч-қудратимизга, ҳамжихатлигимиз ва қатъий иродамизга боғлиқ. 12-жилд. -Т.: Ўзбекистон, 2004.-Б.151

⁴ Қаранг:Русча - ўзбекча луғат. -Т.: Ўқитувчи, 1972. - Б.93

⁵ Қаранг:Большая медицинская энциклопедия. Том 5. -М.: Советская энциклопедия, 1977. - Стр. 349

Shunday qilib, “gigiyena” va “madaniyat” tushunchalarining oʻzaro uygʻunligini quyidagilarda koʻrish mumkin: birinchidan, madaniyat - ijtimoiy voqelikda yaratuvchanlikni ifodalaydigan umumiy tushuncha, kateqoriya; ikkinchidan, gigiyena ozodalik madaniyatini oʻrganishda amal qiladigan qonun-qoidalarining bir-biri bilan uzviy aloqadorligini koʻrsatadi; uchinchidan, sogʻlom yashash tarzi falsafasini shakllantirishda taʼlimot rolini bajaradi; toʻrtinchidan, madaniyatning boshqa shakllari mazmunini konkretlashtiradi.

Dissertasiyamizda gigiyena bilan madaniyatning uygʻunlashuvi natijasida vujudga kelgan gigiyenik madaniyatni tahlil qilar ekanmiz, bevosita uni sogʻlom yashash tarzi tushunchasining asosiy falsafiy “infratuzilmasi” ekanligini taʼkidlash joiz. Ayrim ilmiy-falsafiy adabiyotlarda “sogʻlom yashash tarzi - bu kishilarning muayyan ijtimoiy-huquqiy, maʼnaviy-axloqiy, jismoniy-ruhiy, madaniy sharoitlarda shakllangan hayotiy faoliyat uslubi, ularning turmushi, umr maʼnosi, jismoniy sihat-salomatligi, oʻzaro munosabati madaniyati, xulq-atvori, tafakkur-ongi, dunyoqarashi, xatti-harakati tarzida namoyon boʻlishidir”¹, degan taʼrif keltirilgan. Bunga koʻra, ayni vaqtda ijtimoiy hayotning barcha tizimlarida madaniy muhitning sogʻlom qiyofasiga ehtiyoj ortayotganligini kuzatish mumkin.

Yuqorida keltirilgan fikrlarni gigiyenik madaniyatni oʻrganishning nazariy-metodologik asoslari sifatida hisobga olib, biz unga berilgan oʻz taʼrifimizni kyeltirib oʻtmoqchimiz. Shunday qilib, gigiyenik madaniyat – umum madaniyatning tarkibiy qismi boʻlib, kishilarning yashash sharoitida oʻzining organizmi uchun funksional qulay va sogʻlom yashash uchun vujudga keltirilgan muhitga yoʻnaltirilgan moddiy, maʼnaviy va ijtimoiy boyliklarni yaratishga qaratilgan faoliyati jarayonidir.

Mustaqillikka erishgach, jamiyatda gigiyenik madaniyatni rivojlantirishda inson ongi va qalbi uchun kurash prinsipi negizida ish koʻrilayotir. Albatta, bunda tarixiy tajribalarga tayanish amalga oshirilajak ishlar samarasini belgilaydi, ilgari

¹ Тиллаева Г. Ижтимоий муҳит ва ёшлар тарбияси. - Т.:ЎЗР ФА фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2009. -Б.157

qilingan ishlarni tahlil qilish esa jamiyat taraqqiyotida gigiyenik madaniyat shakllanishining yangi qirralarini izlash zaruriyatini byeradi. Mustaqil O'zbekiston o'z istiqboli davomida oldingi davr tajribalariga tayanib, gigiyenik talablarni bajarish pallasiga kirdi. Bu orqali o'z tajribasini orttirib borishi shubhasiz. Yaqin yillar ichida atrof-muhit muhofazasi va inson salomatligini saqlash borasida turli anjumanlar o'tkazildi, yangi dastur va qonunlar qabul qilindi, ilmiy asarlar chop etildi. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi davlat sanitariya nazorati to'g'risida Qonun¹, "Tabiatni muhofaza qilish to'g'risida"², "Oziq-ovqat mahsulotining sifati va xavfsizligi to'g'risida"gi Qonunlar³, "Ona va bola salomatligini muhofaza qilish, sog'lom avlodni shakllantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"(2009 yil 13 apriyely), "2009-2013 yillarda aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi, jismoniy va ma'naviy barkamol avlodni voyaga yetkazish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish va samaradorligini oshirish chora-tadbirlari Dasturi to'g'risida"gi Qarorlari⁴ gigiyenik madaniyatni rivojlantirishning konsyeptual g'oyalarini, qonuniy-huquqiy me'yorlarini asoslab bermoqda.

Sog'lom yashash tarzi falsafasini shakllantirish gigiyenik madaniyat rivoji bilan bog'liq bo'lib, bu inson ongida oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish, yaratuvchanlik qobiliyatini rag'batlantirish, kanalizasiya tarmoqlarini ta'mirlash, korxonalar chiqindilari muammolarini bartaraf etish, moddiy-tyexnika bazasini mustahkamlash, iqtisodiy ryesurslar bilan yanada boyitish, tadqiqot ob'yektlarini ijtimoiy faollashtirishda ko'rinadi. Albatta, mustaqil O'zbekiston sharoitida bunday imkoniyatlar, sharoitlar mavjud, ammo buni yanada takomillashtirishni davr taqozo etadi.

Demak, gigiyenik madaniyatning tarixiy genezisini quyidagi bosqichlarga bo'lish mumkin:

¹ Qarant:Ўзбекистон Республикаси давлат санитария нazorati тўғрисидаги Қонун. Т.:1992.

² Ўзбекистон Республикаси "Табиатни муҳофаза қилиш тўғрисида"ги Қонуни.Ўзбекистон Республикаси Олий мажлиси ахборотномаси.Т.:1999. №1

³ Ўзбекистон Республикаси "Озиқ-овқат маҳсулотининг сифати ва хавфсизлиги тўғрисида"ги Қонуни. Ўзбекистон Республикаси Олий мажлиси ахборотномаси. Т.: 1997.№4-5

⁴ Qarant:Иброҳимов А. Буюк меҳрибонлик. Т.: Мухаррир, 2010.-Б.3

Birinchi bosqich-qadimgi dunyoda gigiyenik madaniyat to'g'risidagi qarashlarning paydo bo'lishi, xususan ibtidoiy jamiyatda gigiyenik kurtaklarning vujudga kelishi. Dastlabki paytda unga tibbiyot nuqtai nazaridan qaralgan, keyinchalik ijtimoiy zaruriyatga aylangan.

Ikkinchi bosqich-o'rta asrlarda (IX-XII asrlar) Movaraunnahrda gigiyenik madaniyatning rivojlanishi bilan bog'liq qarashlarning ta'limot darajasiga ko'tarilganligi bilan xarakterlanadi.

Uchinchi bosqich-yangi davr, ya'ni XVIII to - XX asrning oxirigacha bo'lgan davrni qamrab oladi. Bu davrda gigiyenik madaniyat to'g'risidagi qarashlarda tarixiy merosning rivojlanishida nisbatan turg'un holat ko'zga tashlanadi.

To'rtinchi bosqich-O'zbekiston mustaqilligi davrida gigiyenik madaniyat to'g'risidagi qarashlardagi o'zgarishlar va uning rivojlanishi 1991 yildan to hozirgi kungacha bo'lgan vaqtni o'z ichiga oladi. Bugungi kunga kelib, odamlarda birmuncha ekologik va gigiyenik ong shakllandi. Bu davrda gigiyenik madaniyat ijtimoiy turmushning ajralmas qismi bo'lib qoldi, davlat siyosati darajasiga ko'tarildi.

Barcha ma'lumotlarni tahlil qilib, quyidagi xulosani berish mumkin: birinchidan, jamiyatda gigiyenik madaniyatni shakllantirishning tarixiy asoslarini o'rganish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi, ya'ni istiqbolda rivojlanish imkoniyatlarini beradi; ikkinchidan, gigiyenik madaniyat shakllanishining tarixiy asoslarini ijodiy rivojlantirish, inson salomatligini ta'minlash, turli kasalliklarning oldini olishga xizmat qilib, uning ahamiyati insoniyatning "yovvoyi" turmush tarzidan "madaniy hayot" tarziga o'tishda ko'rinadi; uchinchidan, insoniyat turli tarixiy davrlarda o'ziga xos milliy gigiyenik madaniyatni shakllantirgan. Bunda konkret sharoitda yashash uchun kurash gigiyenik madaniyat mental xususiyatga aylangan; to'rtinchidan, zamonaviy gigiyenik madaniyatda diniy tasavvurlar asta-sekin ilm-fan rivojiga tayanishi bilan xarakterlanadi. Bunda G'arb va Sharq gigiyenik madaniyatida bir-birini boyitadigan boy tajriba to'plangan; beshinchidan, gigiyenik madaniyat rivojini ilm-fan yutuqlari, sivilizatsiyalarning o'zaro madaniy

aloqalar natijasi deb qarash mumkin. Gigiyenik madaniyatning tarixiy rivoji “Ijtimoiy gigiyena” fani shakllanishiga olib keldi-ki, bu inson hayot tarzining kundalik maishiy rivoji, fan-texnika taraqqiyoti muammolari yechimini topishga yo’naltirilgan;

1.3. Axloqiy va gigiyenik madaniyat to’g’risidagi yondashuvlar, qarashlar va ularning turkumlashtirish tamoyillari

Axloq nazariyasi va amaliyoti bilan shug’ullanuvchi falsafaning amaliy sohasi etika deb ataladi. Etikaning asosiy muammolari qatoriga ezgulik va yovuzlik myezonini bilish, hayot mazmuni va insonning burchini anglash, adolat, ma’naviy qarzдорlik, axloqiy madaniyat kabilarni kiritish mumkin. Etikaning bugungi kunda dolzarb muammolaridan biri bu –axloqiy madaniyatdir. Etika tarixida axloqiy madaniyatga nisbatan yondashuvlar bir qancha bo’lib ular sinxronik yondashuv va diaxronik yondashuvlardir.

Sinxronik (qadimgi yunon tilidan olingan bo’lib, sin-birgalikda, xronos-vaqt) yondashuvda esa axloqiy madaniyat haqidagi bilimlarni ma’lum davrda, aytish mumkin-ki, bir vaqtni o’zida xilma-xil yo’nalishlar va oqimlarini mavjud bo’lish, ularning bir-biriga ta’sir ko’rsatishlari aniqlanadi, tadqiq qilinadi.

Etikaning bir qancha bo’limlarida axloqiy madaniyatning muammolari o’rganilmoqda. Ular, agafologiya, biznes-etika, bioetika, kompyuter etikasi, tibbiyot etikasi, kasb etikasi, ijtimoiy axloq, ekologik etika, iqtisodiy etika va hattoki jamiyat etikoloyasi singari ilm sohalarini kiritish mumkin. Sinxronik yondashuvda asosiy axloqiy konsepsiyalar sifatida avtonom etika, volyuntarizm, gedonizm, geteronom etika, kontekstual etika, axloqiy absolyutizm, axloqiy rlyativizm, formalizm, evdemonizm, qadriyatlar etikasi qayd etiladi¹. Ushbu etikaning o’ziga xos yo’nalishlar bir vaqtning o’zida axloqiy madaniyat to’g’risida turlicha fikr bildirashadi. Yagona maqsad o’zgaruvchan inson axloqini ko’rinishlari, milliy, etnik, umuminsoniy jihatlari, kasb-hunarga xos madaniyat

¹ Разин А.В. Этика: Учебник для вузов. – 3-е изд., перераб. – Москва. 2006.- 624с. Этика и мораль в современном мире/А.А.Гусейнов// Этическая мысль: современные исследования.М.: Прогресс-Традиция, 2009.С.5-18. Этика: Энциклопедический словарь/ под ред. Р.Г. Апресяна, А.А.Гусейнова. – Москва: Гардарики, 2001. Современная этика: учебник./ В.А. Канке.М.:, 2009-2011.-394с

turi, ehtiyojlarni qondirishga doir shaxsiy axloqiy madaniyat doirasida tadqiq etishdir.

Diaxronik (qadimgi yunon tilidan olingan bo'lib, dia-oraliq, xronos-vaqt) yondashuvda axloqiy madaniyat haqidagi muammolarni yoki axloqiy bilishning konkret – tarixiy shakllarini ko'p asrlar davomida sodir bo'lgan izchil siklik taraqqiyoti, ularni vujudga kelyishi va takomillashishi ko'rib chiqiladi. Bu yerda gap inson axloqiy madaniyati haqidagi bilimlarni evolyusiyasiga to'g'risida bo'ladi.

Inson hayotiga daxldor bo'lgan sog'lom yashash tarzi falsafasini rivojlantirishning metodologik tamoyillarini, muqobil ilmiy g'oyalarini amaliyotga tatbiq qilish haqida M.Xalmatova, X.Shayxova, G.Tillayeva, A. Xalxadjayev¹ va boshqalar muhim ilmiy tadqiqotlar o'tkazishgan. Biroq, inson salomatligini saqlash talablari asosida: gigiyenik madaniyatni tadqiq qilish, sog'lom yashash tarzi falsafasini shakllantirish falsafiy metodologik tamoyillari mazmun-mohiyatini bir tomondan, umumlashtirish; ikkinchi tomondan, konkretlashtirishni taqozo qiladi. Xususan, atrof-muhitni muhofaza qilish va o'zlashtirish haqidagi naturalistik g'oyalar, madaniy saviya va intellektual salohiyat, oilaviy munosabatlar tizimidagi eng maqbul konsepsiyalar - gigiyenik madaniyatni o'ziga xos tarzda shakllantiruvchi tarixiy va zamonaviy muqobil qarashlardir.

Inson salomatligi to'g'risidagi naturalistik qarashlar qadimgi davrlarda yuzaga kelyagan bo'lib, salomatlikka doir profilaktik chora-tadbirlarni tabiat bilan (ayniqsa, yer, suv, havo, olov) bog'lashgan va ilohiylashtirgan². Bunday qarashga muvofiq, inson salomatligi tabiiy muhitga bog'liq bo'lib, hozirgi kunda atrof-muhitning sog'lom gigiyenik manzarasi moddiy olamning sofligida ham namoyon bo'ladi.

Gigiyenik madaniyatni shakllantirishda oilaviy munosabatlar muhim o'rin tutadi. Inson madaniy kamoloti, xususan gigiyenik tarbiyasida oilaning ahamiyati

¹ Qarang: Xalmatova M. Oilaviy munosabatlar madaniyati va sog'lom avlod tarbiyasi. -T.:Ўзбекистон, 2000; Шайхова Х.Маънавият-камолот кўзгуси. -Т.:Ғафур Ғулом номидаги нашриёт,2009; Тиллаева Г.Оила ва инсон камолоти. -Т.:ЎзР ФА Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти,2011; Халхаджаев А. Эл саломатлиги-мамлакат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири. -//Фалсафа ва ҳуқуқ. Махсус сон. 2008;

² Qarang: Хомидий Х. Авестодан Шоҳномагача. -Т.: Шарқ, 2001.-Б.122-123

ustuvorligini e'tirof etuvchi konsepsiyalarda, ota-onaning ma'naviy-ma'rifiy ta'siriga alohida e'tibor qaratadilar. Albatta, har bir oilaning asosiy maqsadi - sog'lom hayot kechirish, biroq salomatlik oila a'zolarining hamjihatligi, mavjud jihozlar va iste'mol mahsulotlaridan oqilona foydalanish madaniyati, gigiyenik tartiblarga rioya qilish, qolaversa, o'zaro munosabatlarning optimistik holati asnosida reallikka aylanadi. Fikrimizcha, gigiyenik madaniyat shakllanishida oilaning o'rniga xos qarashlar "ota-ona va farzandlar munosabati hamda uy tutish, o'ziga-o'zi xizmat ko'rsatish, ro'zg'orni saranjom tutish, ozodalik tamoyillarida o'z aksini topgan"¹.

Ijtimoiy hayotning har bir sohasiga sog'lom muhitning zarurligini, xususan gigiyenik madaniyatning daxldorligini ko'ramiz. Gigiyenik madaniyatning shakllanishi xususiylkdan umumiylikka yo'nalib, shaxs individual va millat (ijtimoiy) madaniyatida ko'zga tashlanadi. Shu nuqtai nazardan, sog'lom yashash tarzi falsafasini yaratishda shaxs va xalq ommasi baravar qimmatga ega. Chunki, xalq ommasi konkret shaxslardan, uning ijtimoiy birliklaridan iborat. Demak, gigiyenik madaniyatning shakllanish va rivojlanish konsepsiyalarini aniq shaxs kontekstida tahlil qilish muhim metodologik ahamiyatga ega.

Gigiyenik madaniyatni rivojlantirish haqidagi muqobil qarashlarni qiyosiy tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

- gigiyenik madaniyatni rivojlantirish, insonning madaniy saviyasi va intellektual faolligiga bog'liq bo'lib, sog'lom yashash tarzi falsafasini shakllantirishga doir bilimlarida namoyon bo'ladi;

- sog'lom yashash tarzi falsafasini shakllantirish va gigiyenik madaniyatni rivojlantirishda oila instituti muhim rol o'ynaydi, uning funksiyasiga kompleksiyemali yondashuv bu borada yaratilayotgan konsepsiyalar hayotiyiligini ta'minlaydi;

- hozirgi kunda respublikamizda sog'lom yashash tarzi falsafasini shakllantirishning ijtimoiy-iqtisodiy, huquqiy, siyosiy va madaniy asoslari O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.Karimov asarlarida mukammal ko'rsatilgan va ular

¹ Тиллаева Г. Оила ва инсон камолоти. Т.: ЎЗР ФА фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2011.-Б.55

gigiyenik madaniyatni yuqori pog'onaga ko'tarib, xalq farovonligini yuksaltirish, inson salomatligini saqlashga yanada keng imkoniyatlar yaratmoqda.

Yuqorida ko'rsatilgan muqobil qarashlarning barchasi uchun umumiy bo'lgan jihat, ularning davrlashtilishidir.

Xronologik yondashuv - antik davrlarda tarixiy ma'lumotlarga ko'ra, gigiyenik madaniyat kurtaklarining paydo bo'lishi odam paydo bo'lgan vaqtda o'zi uchun kerak bo'lgan narsalarni tabiatdan tayyor holicha olganligidir. "Ibtidoiy odamlar dastlab turar-joy, oziq-ovqat, kiyim-kechaklarga ega bo'lmay, ko'proq toza va issiq joylarga ko'chib yurishgan. Keyinchalik davolanish usullarini o'rganib olishi bilan birga uning madaniyatga tobeligi orta boradi"¹ va bu zarurat asta-sekin anglab yetilgan, ya'ni, gigiyenik madaniyat yangi paydo bo'lgan ijtimoiy hodisa yoki tizim emas.

Qadimdan hozirgacha Buyuk ipak yo'li xalqlarning ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy va madaniy almashinuvida muhim ahamiyat kasb etadi. Asrlar davomida bu yo'lning rivojlanish xronologiyasida gigiyenik madaniyatga deterministik munosabatlarni ko'rish mumkin. "Karvonlarning qum, sahrolardan, o'rmonlardan quyoshning jazirama nuri ta'sirida o'tishi, ularning sog'lig'iga salbiy ta'sir qilmay qolmagan albatta. Bu davrda aholining bir davlatdan ikkinchi davlatga borishida ko'pincha yuqumli kasalliklarning tarqalishi uning oldini olish choralarini qidirishga majbur etgan"². Umuman, o'tmish va kelajakda davlatlarning o'zaro almashinuv qonuniyati inson salomatligi, uning gigiyenik madaniyatiga aksiologik yondashuvni taqozo etishda ko'rinadi degan fikrni bildirmoqchimiz.

Gigiyenaga tibbiyot nuqtai nazaridan qarashda, uni ilk kishilik jamiyatida paydo bo'lganligini isbotlovchi omillarni ham ta'kidlash mumkin. Ilmiy materialistik nazariyaga asosan tibbiyot insoniyat jamiyati rivojlanishining dastlabki bosqichida zarurat tufayli, yashash uchun kurash jarayonida kelib chiqqanligini bayon etadi. Arxeologik va tarixiy materiallarga tayanadigan bo'lsak,

¹ Қаранг:Қодиров А.А.Тиббиёт тарихи. - Т.:Ибн Сино,1993. -Б.13-14

² Duchanov B., Iskandarova Sh. Umumiy gigiena. - T.:Yangi asr avlodi, 2008. -Б.7

olimlar ibtidoiy davo usullari million yillar ilgari yashagan ibtidoiy odamlar tomonidan ishlab chiqarilganligini keltirish mumkin, lekin, u stixiyali xarakter kasb etganligi uning o'ziga xos jihatidir.

Angliyalik tabiatshunos olim Devid Ettenbarro esa qadimgi odamlar yashash xronologiyasida gigiyena umuman bo'lmaganligi to'g'risidagi qarashni ilgari suradi. U Avstraliyaning tub joy aholisining na salomatligi, na oziq-ovqati va na turar joyi bo'lganligini aytadi. U hatto odamlar iflos chumolilarni ham tutib yeganligini yozadi. Shunga ko'ra D.Ettenbarroning dalillari fransuz faylasufi Jan Jak Russoning ibtidoiy davr odamlarining muhiti yaxshiligini "oltin davr" deb hisoblagani haqidagi qarashlarini qisman rad etadi¹. Yevropada shakllangan gigiyenik qarashlarda idealistik falsafa hukmron bo'lgan. Keltirgan dalillarga ko'ra o'rta asrlarda "tibbiyot ham sxolastik harakterga ega bo'lgan"².

Geografik nuqtai nazardan, gigiyenik madaniyatga etno-demografik omillar ta'siri hisobga olinib, tabiiy yashash sharoitlari bilan bog'liq o'rganiladi. Masalan, ibtidoiy jamiyatda bizning Markaziy Osiyo mintaqasida havo biroz mo'tadil bo'lib, tabiat in'omlaridan ibtidoiy odamlar bimalol foydalana olgan. Shu bilan birgalikda turli xil gilyohlarga boy regionlarda odamlarning kasalliklarga chalinishi kamroq bo'lgan, chunki ibtidoiy jamiyat odamlari o'simliklarni iste'mol qilishi natijasida o'z dardlariga davo topishgan, deb taxmin qilish mumkin. Ayniqsa, voha joylarda (Zarafshon, Qashqadaryo, vohalari va Farg'ona vodiylarda) aholining kasallanishi kamroq uchragan. Jo'g'rofiy kuzatuvlarga tayanib shuni aytish kerakki, jahon davlatlaridan Misr (ayrim hududlari), Afrika Yevropaning Osiyo qismlarida aholining gigiyenik sharoiti birmuncha murakkabroq kechgan. Ularda gigiyenik madaniyatning rivojlanishi boshqa davlatlarga nisbatan sustroq bo'lgan. Buning sababi cho'l va suv tanqisligidir.

O'rta asrlarga kelib savdo, madaniyat, ilm-fan yuksak darajada rivojlandi. Sharq uyg'onish davrida Markaziy Osiyo madaniy rivojlanishning markazi bo'lgan. Abu Ali ibn Sino, Abu Rayhon Byeruniy, Najmiddin Samarqandiy va boshqa yirik olimlarning falsafiy hamda tibbiy asarlari butun jahonga yoyila

¹ Қаранг:Қодиров А.А. Тиббиёт тарихи. - Т.: Ибн Сино, 1993. -Б. 56

² Юқоридаги манба -Б. 4.

boshladi. Zardo'shtiylikning "Avesto" kitobi ham barcha davrlarda o'z qimmatiga ega bo'lib, jahon davlatlari o'z jamiyat taraqqiyotida manba sifatida foydalanadi. Bu asarlar orqali jahon xalqlarida tabiat va jamiyatga munosabat, kasalliklar profilaktikasiga e'tibor, bemorni davolash yo'llari borasida fikrlar almashildi. Masalan: Abu Ali Ibn Sinoning "Tib qonunlari" kitobi lotin tiliga tarjima qilinishi Yevropa mamlakatlarida asarning tarqalishini intensivlashtirdi. Jahon xalqlari "Tib qonunlari" asari orqali bemorni davolash yo'llaridan tashqari, atrof-muhit muhofazasi, poklik va tozalik, gigiyenaning sivilizatsion yangiliklarini o'z hayotining ijtimoiy voqeligiga aylantirdi.

Gigiyenik madaniyatni turkumlashtirishdagi **huquqiy** tamoyillarda tarixiy-qonuniy mohiyatga e'tibor qaratish joiz deb o'ylaymiz. Negaki, insoniyat o'z madaniy borlig'ini yaratish va himoya qilishda tarixan shakllangan huquqiy asoslarni ijtimoiy hayotning muhim poydevoriga aylantirdi. Qonunning avvalgi davrlarda ham jamiyatni rivojlantirishda tabiat-jamiyat-inson hamda ijtimoiy hayotning ajralmas qismi bo'lganligi falsafiy reallikdir.

Qonun qaysi sohaga daxldor bo'lishidan qat'iy nazar, uning adolat mezonlari davlat va jamiyat tartibotlarini nechog'li to'liq ekanligini isbotlaydi. Bizningcha, qonunlar faqatgina jamiyat va shaxs, davlat va fuqaro o'rtasidagi huquqiy munosabatlarni muvofiqlashtiradigan tamoyillardan iborat bo'lmay, balki u sog'lom yashash tarzi falsafasini shakllantiradigan madaniy omillardan keng foydalanishni ham nazarda tutmog'i kerak. Qonunlar tarkibiga kiradigan bunday mezonlarni belgilashda ularning tarixiy shakllari va tamoyillarini aniqlash muhim ahamiyat kasb etadi. Negaki, qadimgi huquqiy me'yorlar davlat va jamiyat boshqaruvining jismoniy hamda ma'naviy sog'lomligini sivilizatsion tarzda ta'minlab beradi. Aflotunning fikricha, "Agar o'rnatilgan qonunlardan birontasi davlatda unga ko'rsatilayotgan ehtirom bo'yicha salomatlikni mulohazalilik (onglilik)dan yuqori, boylikni esa,- mulohazalilik (onglilik)dan va salomatlikdan yuqori qo'yadigan bo'lsa, u bunday qonunning noto'g'ri joriy etilganining alomati bo'lib xizmat qiladi"¹. Aflotun o'z davriga xos qonun ustuvorligi haqida fikr yuritir ekan,

¹ Афлотун. Қонунлар. -Т.: Янги аср авлоди, 2008. -Б.155

aftidan onglilik va salomatlikning huquqiy qiymatini qonunning sifat darajasi bilan bog'liqlikda ko'radi. Hozirda ham inson salomatligini saqlashning qonuniy-huquqiy me'yorlari davlat va jamiyat siyosatining ustuvor yo'nalishlarini belgilab beradi.

Odatda sog'lom yashash tarzi falsafasini shakllantirish to'g'risida gap ketganda ko'proq atrof-muhit ozodaligi, shaxsning gigiyenik qoidalarga rioya qilishi, badantarbiya va shunga o'xshash mezonlar bilan xarakterlaydilar. Biroq o'tmishda obodonchilik ishlari ham mamlakatda mavjud qonunlar bilan mustahkamlangan bo'lib, obod qilingan yerlar inson salomatligining tibbiy, ruhiy, gigiyenik holatlariga ta'sir qilgan va bu sog'lom muhitni vujudga keltirishning huquqiy imkoniyatlarini yanada kengaytirgan. Buyuk davlat arbobi Amir Temur o'z "Tuzuklari"da xarob bo'lib yotgan yerlar xolisa (davlat daromadlari va yerlari bilan shug'ullanuvchi oliy mansabdorlardan iborat hay'at) tomonidan obod etilishini qat'iy qonunlar bilan belgilab qo'yganligini ta'kidlaydi¹. Shuningdek, sohibqiron atrof-muhit muhofazasida fuqarolar majburiyatlarini huquqiy kafolatlab, xaroba yerlarni obod qilganlarni soliqlardan ozod qilgan². Demak, Amir Temur davlatchiligidagi bunday asoslarni bugungi kunda gigiyenik madaniyatni rivojlantirishning huquqiy manbalarini belgilashda tarixiy tajribaga munosabat darajasi ekanligi dyeb byelgilash mumkin. Bu birinchidan, ajdodlar myerosiga huquqiy subordinasion voqelikni bildirsa, ikkinchidan, yuqorida ta'kidlangan tarixiy-huquqiy asoslarning jamoaga tayanish va ma'naviy-axloqiy jihatlariga e'tiborni kuchaytiradi.

Gigiyenik madaniyatga munosabatning **funksional** mohiyati jamiyatda mavjud boshqaruv apparatining uning shakllanishi va rivojlanishiga xizmat qilishdan iborat. Gigiyenik madaniyatning funksional yo'nalishida mahalla, oila, ta'lim va tibbiy muassasalar, davlat va nodavlat tashkilotlarning roli namoyon bo'ladi. Bunda o'zini- o'zi boshqaruv organlari atrof - muhit ozodaligi, muayyan bir belgilangan mahalla, ko'cha-ko'y uchun javobgarlik mas'uliyatini oshirish bilan ifodalanadi. Mamlakatimizda tartib va ozodalikka e'tiborni kuchaytirish

¹ Қаранг: Темур тузуклари. - Т.: Ғафур Ғулом номидаги нашриёт, 1991. -Б.99

² Ўша жойда.

fuqarolar o'zini-o'zi boshqarish organlari nufuzining oshirilishini xarakterlaydi. Hatto,shu jihatdan "eng namunali mahalla" tanlovlarini o'tkazish davlat dasturlarida qayd qilinganligi uning ijtimoiy ahamiyatini ko'rsatadi.

Umuman olganda, gigiyenik madaniyatni rivojlantirishda oldindan mavjud bo'lgan quyidagi qonuniyatlarga tayanish lozim: birinchidan, inson bilan tabiat o'rtasida uzviy bog'liqlik qonuni hisobga olinib, unga gigiyenik munosabatni shakllantirishga e'tibor qaratish; ikkinchidan, jamiyat a'zolarining ma'naviyati, ruhiyati rivojlanishini atrof-muhit ekologik va gigiyenik holatiga bog'lab o'rganish; uchinchidan, insonning tabiat qonunlarini bilishi, uning resurslaridan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirishda gigiyenik qarashlarni keng jamoatchilik o'rtasida targ'ibot-tashviqot qilish; to'rtinchidan, gigiyenik madaniyat to'g'risidagi falsafiy ta'limotlarni yanada rivojlantirish, uning yangicha dasturiy yo'nalishlarini davom ettirishda milliy - madaniy xususiyatlarni hisobga olish;

I bob bo'yicha xulosalar

Yuqorida bayon qilingan fikr-mulohazalarga tayanib, tadqiqot ishining birinchi bobiga quyidagi umumiy xulosani berish mumkin:

- birinchidan, axloqiy madaniyat shakllanishining nazariy-metodologik masalalarini o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi, axloqiy tafakkur rivojlanishi evolyusiyasidan jamiyat va inson o'rtasidagi munosabatlarlar, tarixiy tajribalarga asoslanish kerak;

- ikkinchidan, hamma davrlarda ijtimoiy amaliyotlarga axloqiy madaniyat xos bo'lib, u insoniylikni, haqiqiy fazilatlar asosida yashashning funksional jihatlarida namoyon bo'ladi;

- uchinchidan, gigiyenik madaniyat rivojidagi muqobil qarashlarda atrof-muhit va inson aloqadorligidagi muammolarni bartaraf etishning konseptual asoslari belgilanganligiga e'tibor berish muhimdir;

- to'rtinchidan, axloqiy va gigiyenik madaniyat umumiy madaniyatning ikki tomoni bo'lib u inson sog'lom yashashi uchun avval tajriba, keyin bilim sifatida shakllangan.

II BOB. Sog'lom yashash tarzining rivojlanishi va uning institusional tizimi

2.1. Sog'lom yashash tarzi va uning ob'yektiv va sub'yektiv omillari

Turmush tarzi murakkab, ziddiyatli hayotiy jarayon sifatida shakllanib, rivojlanib borar ekan, o'zida ham sub'yektiv, ham ob'yektiv omillar uyg'unligini ifoda etadi. Shu ma'noda turmush tarzi bilan muhit o'rtasidagi dialektik aloqadorlikning tabiati haqida so'z yuritish mumkin. Binobarin, inson va muhit-bu ikki tushunchani bir-biridan ajratish mumkin emas.

Sog'lom yashash tarzining shakllanishida mana shu ikki hodisa bab-barobar ishtirok etadi, ularning qay biri muhim qay biri nomuhim deb bo'lmaydi. Ammo inson va muhitning biri-biriga ta'siri turli vaziyatlarda turlicha bo'lishi mumkin. Inson bilan muhit bir-biriga ijobiy ta'sir qilib, ular o'rtasidagi uyg'unlik rivojlanishga xizmat qilsa, turmush tarzini sog'lomlashtirish jarayoni ob'yektiv zaruriyatni ifodalagan bo'ladi.

Bu zaruriyat muhit bilan uzviy bog'langandir. Sog'lom muhit esa bu jarayonning tarkibiy qismini tashkil etadi.

Muhit birinchi navbatda insonni o'rab olgan ijtimoiy-madaniy shart-sharoitlar majmuidir. Darhaqiqat, ijtimoiy - madaniy shart-sharoit inson hayoti va faoliyati kechadigan ob'yektiv makondir. Inson va muhit, inson va olam mavzusi azaliy muammodir. Inson tug'ilib, o'zining tor muhitidan tashqari chiqolmay o'lib ketishi ham mumkin. Lekin bunda uning chinakam insoniyligi namoyon bo'lmaydi. Sharq mutafakkirlari bu masalani o'z asarlarida badiiy yoki ilmiy talqinini berganlar. Jumladan, XII asrda yashagan buyuk alloma Farididdin Attor fikricha, «inson to o'zligini va o'z ilohini tanimasa, u chin inson emas. O'zligini tanimagan kishi qurt-qumursqa, parrandayu darrandaday gap: tug'iladi, yeydi, ko'payadi va o'ladi. Inson esa bu dunyoning qudug'idan qutulishi, olamni quchishi darkor. Bunga ilohiy ma'rifatni egallash, hikmat va bilim orqali erishiladi»¹. F. Attorning dunyoni quduq deb bilishida ma'no ko'p. Bu-inson yashayotgan muhitning nisbatan g'oyat kichikligi, inson farzandining shu kichik olamda o'z tashvishlari bilan o'vorligi, buyuk olamning borligidan bexabarligidir.

¹Қаранг: Фаридиддин Аттор. Илохийнома. Т. Ёзувчи, 1994, 84 б.

Sog'lom yashash tarzini qaror toptirishda ijtimoiy muhitning roli beqiyos kattadir, bir tomondan, odamlar o'rtasida qaror topgan an'analar, odatlar, udumlar, oilaviy munosabatlar, ikkinchi tomondan, insonga bevosita ta'sir qilib turuvchi madaniy, ma'rifiy, ma'naviy jarayonlar, iqtisodiy rivojlanish va, nihoyat, jamiyatdagi hukmron siyosiy, huquqiy, axloqiy me'yorlar ijtimoiy muhit tushunchasining mohiyatini tashkil etadi.

Ijtimoiy muhitning ichki mohiyati, yo'nalishi, ta'sir qiluvchi vosita va usullariga qarab, odamlarning turmush tarzi shakllana boshlaydi. Bu ijtimoiy muhit manbalarining turli-tumanligi, rang-barangligi bilan bog'liq. Sog'lom yashash tarsi shakllanishifa obektiv omil bo'lib biologik va ijtimoiy omillar asosiy rol o'ynaydi.

An'ana, udum, odatlar asrlar davomida shakllanib, yashash tarzining mustahkam tarkibiy qismiga aylanib ketganligi ma'lum. Lekin shuni unutmaslik kerakki, tarixiy an'analar har bir zamonning, davrning o'ziga xos tomonlari talablarini ma'lum ma'noda aks ettirishi kerak. Ammo bu jarayon osonlikcha kechmaydi. Barqarorlashib qolgan an'analar turmush tarzining ich-ichiga shunchalik chuqur singib ketgan bo'ladiki, ularning o'zgarishi osonlikcha kechmaydi. Shu tariqa zamon talablari bilan turmush tarzi an'alari o'rtasidagi ziddiyat ob'yektiv ma'no kasb etadi, bu masalaga ko'r-ko'rona yondashib bo'lmaydi.

Bunda zamon talablarining ichki mohiyati, mazmuni, sabab -oqibatlarini sinchiklab an iqlamoq zarur. Chunki zamon talablari ba'zan odamlar turmush tarzini sog'lomlashtirishga, uni yanada rivojlantirishga qaratilgan bo'lsa, ba'zan konservativ ma'no kasb etishi ham mumkin. Yoki, aksincha, zamon talablari ijobiy va samarali bo'lishiga qaramay, qaror topgan konservativ elementlar ularni turmush tarziga singdirishga halaqit beradi. Bu ziddiyatlarni bartaraf etish uchun, bir tomondan, odamlardan yuksak onglilik, ikkinchi tomondan, rahbarlik qilish, ularni boshqarishning samarali chora-tadbirlarini ko'rish talab etiladi.

Yashash tarzini qaror toptirishda ijtimoiy-madaniy muhitni sog'lomlashtirish to'g'risida so'z borganda, kishilarning tanisihatlik faoliyati muhim omil ekanligi to'g'risida to'xtab o'tish maqsadga muvofiq, deb hisoblaymiz.

Shu munosabat bilan «sog'lom yashash tarzining tibbiy asoslari», «tanisihatlik faoliyati», «tanisihat faolligi» tushunchalari xususida to'xtab o'tamiz.

Shuni aytish kerakki, insonning turmush tarzi komponenti sifatida jismoniy barkamollik va ruhiy bardamlik haqidagi g'oya jamiyatning umrboqiy qadriyatlaridan biri sanalgan. qadim zamonlardan boshlab faylasuf va tibbiy nazariyotchilar insonning erkin faoliyatini barkamollikning asosiy sharti deb hisoblangan.

Salomatlik muammosiga katta e'tibor berilishiga qaramasdan, «sog'lomlik» tushunchasi o'zbek falsafiy-madaniyatshunoslik adabiyotlarida o'zining har tomonlama konkret ilmiy ta'rifini topgan emas. Hozirgi davr ilmiy-falsafiy adabiyotlarida uni ta'riflashda rang-barang yondashuvlarni kuzatishimiz mumkin. Aksariyat olimlar «individdning sog'lomligi» haqida hozir ham yagona, umume'tirof etilgan, ilmiy asoslangan tushuncha mavjud emas, degan fikrni bildiradilar¹.

Qadimgi yunon hakimi va faylasuf-tabiatshunosi Alkmeon (e.o.VI-V asrlar) o'zining «Tabiat to'g'risida» degan asarida «sog'liq» tushunchasiga birinchi marta ta'rif bergan edi. Uning yozishicha, inson tanasi mikrokosmos, uning sog'lomligi esa qarama-qarshi yo'naltirilgan kuchlarning garmoniyasidir, sog'liq issiqlik-sovuqlik, namlik-quruqlik, achchiq-shirinlik kuchlarining oddiy «isonomiya»si, ya'ni «teng demokratik huquqi», deb yozgan edi. Bulardan birortasining «mutloq hukmronligi» boshqasining halok bo'lishiga olib keladi va kasallikni keltirib chiqaradi¹.

Sitseron sog'lomlikni turlicha ruhiy holatlarning to'g'ri munosabatga kirishi, deb baholagan. Stoik va epikurchilar sog'lomlikni hamma narsadan ustun sanab, uni har qanday xavfsizlik va ortiqchalikka ishtiyoqmandlikka qarama-qarshi qo'ygan. Epikurchilar fikricha, sog'lomlik barcha ehtiyojlarni qondirishdan olinadigan mamnunlikdir. Hozirgi zamon falsafasi vakillaridan K.Yaspersning

¹Каранг: Яковлева Н.В. Анализ подходов к изучению здоровья в психологии // Психология и практика. Ежегодник Российского психологического общества. Ярославль, 1998, Т.4. Вып.2. С.364-366.

¹ Каранг: Философский энциклопедический словарь. – М.:Советская энциклопедия, 1983, С.20

fikriga qaraganda, sog'lomlik insonning tabiiy tug'ma salohiyatini ro'yobga chiqaradigan qobiliyatdir¹. Sog'lomlik insonning o'zligini egallashi, o'z «men»ini namoyon qilishi, kishilar hamjamiyatiga to'laqonli va uyg'un tarzda qo'shilishidir², degan boshqa ta'riflar ham yo'q emas.

Jahon Sog'liqni saqlash Tashkiloti nizomiga ko'ra, sog'lomlik nafaqat kasallik va jismoniy yetishmovchiliklarning yo'qligi, shu bilan birga to'la sotsial va ma'naviy ma'nodagi qulaylik hamdir. O'zbek tili izohli lug'atlarida³ sog'lomlik kasaldan xoli bo'lishlik deb ta'riflanadi. Yana shunday fikr-mulohazalar ham mavjudki, ularda sog'lomlik inson tanasi organlari va sistemasi funksiyalarining tashqi muhit bilan muvofiqlashish holati sifatida izohlanadi. Bu ma'noda sog'lomlikning uch, ya'ni **somatik** (jismoniy kasallik), **sotsial** va **shaxsiylik** belgilari asos qilib olinadi. Somatik belgi bu organizmga xos o'z-o'zini boshqarish, fiziologik jarayonlarning mutanosibligi, mumkin qadar tashqi muhitga moslashishdir. Sotsial belgi-mehnatga qobiliyat, ijtimoiy faollik, insonning olamga amaliy munosabati me'yoridir. Shaxsiylik belgisi inson hayoti strategiyasini, hayot hodisalari ustidan hukmronligini bildiradi⁴.

Sog'lomlikni falsafiy ma'noda tushunish uni hodisalar mohiyatidan kelib chiqishga asoslanadi, bunda kasallikka tasodif sifatida qaraladi. Hozirgi zamon tibbiyoti esa uni qonuniy va zaruriy hisoblangan mohiyat bilan emas, balki tasodif – kasallikka ustun yondoshish bilan izohlaydi.

Tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, sog'liq va kasallikka dixotomik tamoyillarga asoslanib, ya'ni sog'lomlik bor, sog'lomlik yo'q; inson yo sog'lom, yo kasal bo'ladi ma'nosida qarash mantiqan to'g'ri emas. Sog'lomlik hamma vaqtda turlicha miqdorda, ya'ni 0 dan 1gacha bo'lgan hayotiy imkoniyat ko'rinishda

¹ Каранг: Духовная ситуация времени. // Смысл и назначение истории.-М.1994, С.328

² Васильева О.С. Валеология - актуальное направление современной психологии // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, Вып.3. С. 406-411

³ Ўзбек тилининг изоҳли луғати. 1-жилд –Тошкент: Ўзбекистон миллий энциклопедияси, 2006,. –120-б.

⁴ Каранг: Позняковский В.М. Гигиеническая основы питания, качества и безопасность пищевых продуктов. Новосибирск. Изд-во. Сиб. Университета. 2005. – С.522;

namoyon bo'ladi. Hatto og'ir kasalda ham oz bo'lsa-da qandaydir darajada sog'lomlik bo'ladi. Sog'lomlikning mutloq yo'qolishi o'lim bilan tengdir¹.

Insonning sog'lomligi nafaqat tibbiy-biologik, balki eng avvalo ijtimoiy-axloqiy kategoriya hisoblanadi, oxir-oqibatda u mavjud ijtimoiy munosabatlarning tabiati va xarakteri, ijtimoiy omillar va shart-sharoitlar bilan belgilanadi. Falsafiy va tibbiy adabiyotlarda sog'lomlikni belgilashda bir necha xil yondoshuvlar mavjudligini ta'kidlashimiz mumkin. Shulardan biri sog'lomlikni kasallikning yo'qligi bilan bog'lab tushuntirishdir. Bunday yondoshuv asosan tibbiy psixologiya va shaxs psixologiyasi tadqiqotlariga xosdir.

Biroq «sog'lomlik» fenomenini bunday tadqiq etish ayrim kamchiliklardan xoli emasligini ta'kidlash lozim. Birinchidan, sog'lomlikni kasal emaslik sifatida qarab chiqish mantiqan to'g'ri bo'lmaydi, binobarin, tushunchani inkor etish yo'li bilan belgilash to'la ma'no kasb etmaydi; ikkinchidan, bunday yondashuv sub'yektiv xarakterga ega bo'lib, bunda sog'lomlik ma'lum bo'lgan barcha kasalliklarni e'tirof etgani holda hozircha noma'lum kasalliklarni e'tibordan chetda qoldiradi; uchinchidan, bunday ta'rif tavsifiy va mexanistik bo'lib, individual sog'lomlik fenomyenini, uning xususiyatlari va mexanizmini ocha olmaydi².

«Sog'lomlik» tushunchasini ta'riflaganda, ko'pincha uning **me'yori** haqidagi masala kelib chiqadi. Tabiiyki, bu yerda **me'yor** tushunchasining o'zi munozaralidir. **Me'yor** (norma) bu inson organizmi, uning alohida organlari muvozanatini, tashqi muhit sharoitidagi funksiyalarini shartli ifodalash uchun ishlatiladi. I.I.Brexmanning yozishicha, organizm hech qachon muhit bilan muvozanatda bo'la olmaydi, aks holda uning taraqqiyoti to'xtab qoladi, demak, uning keyingi taraqqiyoti yuz bermaydi³.

Shunday qilib sog'lomlik insonning ichki dunyosini chulg'ab oladigan yaxlit xarakteristika sifatida ham, tashqi olam bilan bo'ladigan munosabatlarning butun

¹ Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993, С. 27.

² Отабоев Ш.Т., ва бошқалар. Саломатлик асослари. (Валеология). Т.: Ношир.-2008, 47-б

³ Каранг: Брехман И.И. Валеология-наука о здоровье. —М.: Физкультура и спорт, 1990, С.61

borlig'ini gavdalandiradigan, o'z ichiga jismoniy, psixologik, sosial va ma'naviy aspektlarni qamrab oladigan hodisa sifatida ham tavsiflanadi.

Tadqiqotchilarning kuzatishlari va eksperimentlariga asoslanib inson sog'lomligiga ta'sir etadigan biologik va sosial omillarni belgilash mumkin. Bu narsa insonni biosotsial mavjudot sifatida e'tirof etadigan falsafiy g'oyalar bilan bog'langandir. Mediklar ko'pincha sotsial omillarga uy-joy sharoitini, moddiy ta'minlanganlik darajasini, ta'limni, oila tarkibi va shunga o'xshashlarni kiritadilar. Biologik omillar bola tug'ilgan paytdagi onaning yoshi, otaning yoshi, homiladorlikning kechishi va tug'ish xususiyatlari, tug'ilgan go'dakning xarakteristikasini o'z ichiga oladi. Psixologik omillarga esa biologik va sotsial omillarning ta'siri sifatida qaraladi.

Agar bizning ajdodlarimiz ma'lum darajada bilmaganliklari bois turli-tuman kasalliklar qarshisida himoyasiz qolgan bo'lsa, hozirgi zamon kishisi ajdodlarga nisbatan o'z organizmining tabiati haqida, kasalliklar, sog'lomlikka rahna soluvchi omillar haqida ko'p darajada bilimga ega va nisbatan yaxshi sharoitlarda umrguzaronlik qiladilar.

Bizningcha, salomatlik tarkibidagi jismoniy, psixik, sotsial, ma'naviy sog'lomlik kabi jihatlarga ta'sir etadigan omillar masalasi ham turmush tarzining barqaror kechishida o'ziga xos o'rin tutadi. Masalan, ovqatlanish, nafas olish, jismoniy mashqlar, toblanish, gigiyenik protseduralar jismoniy salomatlikka ta'sir etadigan muhim omillardir. Psixik salomatlik bilan birinchi galda insonning o'z-o'ziga, boshqalarga, umuman hayotga munosabatlari tizimi; uning maqsadlari va qadriyatlari, shaxsiy xususiyatlari uzviy bog'langandir.

Shaxsning ijtimoiy salomatligi uning shaxs sifatida va professional jihatdan o'z-o'zini anglashi, oilaviy va sotsial maqomidan qoniqish hosil qilishi, hayotiy mo'ljallarining jonliligi, ularning sotsiomadaniy vaziyatlar (iqtisodiy, sotsial va psixologik shart-sharoitlar)ga muvofiqligiga bog'liq bo'ladi. Va, nihoyat, ma'naviy sog'lomlik insonning hayot mazmunini belgilaydi, tabiiyki, yuksak axloq,

yashashning ma'nosi va to'laqonligi haqidagi g'oyalar, o'z-o'ziga va atrof-muhitga ijodiy yondoshish tamoyillari, muhabbat va e'tiqod unga ta'sir etib turadi. Bularning barchasi insonning turmush tarziga, uning oqilona mo'ljallariga alohida-alohida hamda yaxlit holda ta'sir ko'rsatadi, uning rivojlanishi uchun ob'yektiv ijtimoiy-madaniy muhitni vujudga keltiradi.

Turmush tarzini sog'lomlashtirishda yuqoridagi ob'yektiv shart-sharoitlari bilan birga uning me'yoriy, oqilona kechishini ta'minlovchi sub'yektiv omilning ham alohida o'rni bor. Holbuki, har qanday turmush tarzi birinchi galda shaxs faoliyati mahsulidir. Shaxs dunyoqarashi, ko'nikma va odatlari, mental xususiyatlari bilan bog'lanmagan turmush tarzi quruq so'zdan boshqa narsa emas. Turmush tarzining sinf, jamiyat miqyosidagi darajalari negizida ham shaxsning hayoti turadi. Shunday ekan, turmush tarzini harakatlantiruvchi kuch sifatida insonning tanisihatlik fazilatlarini, salomatlik qadriyatlarini, sog'lomlik ko'rsatgichlarini, ayni jamiyatning oqilona turmush tarziga qo'shilishi, uni ta'minlashda faollik ko'rsatishi muhim omil hisoblanadi.

Bu muammo, tabiiyki, falsafiy-sosiologik jihatdan «ijtimoiy faoliyat» va «ijtimoiy faollik» tushunchalari bilan bog'langandir. Bu tushunchalarga falsafiy yondashuv tufayli «salomatlik faoliyati» va «jismoniy faollik» tushunchalari mazmunini to'g'ri yoritish mumkin.

Falsafiy adabiyotlarda «ijtimoiy faoliyat» bilan «ijtimoiy faollik» nisbati bo'yicha uch xil yondashuv mavjud: bu tushunchalar, birinchidan, aynan teng, ikkinchidan, ular o'zaro bog'langan bo'lsa-da, teng emas, uchinchidan, ijtimoiy faollik ijtimoiy faoliyatning asosiy ko'rsatgichidir. Umumiylik, xususiylik va alohidalik dialektikasiga asoslanib fikr yuritadigan bo'lsak, ijtimoiy faollik ijtimoiy faoliyatning mezoni ekanligiga ishonch hosil qilamiz, u shaxs, sotsial guruh ijtimoiy faoliyatining muayyan holatini ifodalaydi. Agar so'nggi xulosaga asoslansak, jismoniy faollik salomatlik faoliyatining sifat ko'rsatgichini, asosiy mezonini ifodalagan bo'ladi. Shu ma'noda salomatlik faoliyati ijtimoiy faoliyatning turlari va ko'rinishlaridan biri sifatida namoyon bo'ladi.

Jismoniy faollik mexanizmi o'z ichiga quyidagi ko'rsatgichlarni oladi: jismoniy-sog'lomlashtirish tadbirlarida ishtirok etish; jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ko'nikish; aholining bu sohada keng faoliyat ko'rsatishiga salbiy ta'sir etadigan omillarni aniqlash; aholining jismoniy-sog'lomlashtirish bilan shug'ullanmaydigan barcha tabaqasiga tegishli manfaat va ehtiyojlar; shaharlarda, qishloqlarda aholining bo'sh vaqti, umuman jismoniy toblanish bo'yicha amalga oshiriladigan chora-tadbirlar.

Jismoniy madaniyatni turmush tarzining muhim komponenti sifatida tadqiq etish bu ijtimoiy hodisaning mohiyatini, uning real mazmunini, taraqqiyot qonunlarini aniqlashni nazarda tutadi. Jismoniy-sog'lomlashtirishni bugungi kunda turmush tarziga singdirishning asoslarini quyidagilar bilan izohlash mumkin:

Birinchidan, globallashtirish va bu jarayonda intellektual faoliyatning kengayishi tufayli aqliy mehnat bilan shug'ullanadiganlarda jismoniy yukning kamayishi, gipodinamiya (muskullarning yetarli ishlamasligi) xavfining ortib borishi, shu bilan bog'liq holda organizmning tabiiy harakatchanligini boshqa vositalar, xususan kishilarni jismoniy-sog'lomlashtirish jarayoniga jalb etish yo'li bilan ta'minlashga ehtiyojning o'sishi;

Ikkinchidan, ilmiy-texnikaviy taraqqiyotning mehnat va faoliyat mazmuniga ta'sirining ortib borishi;

Uchinchidan, inson salomatligini tiklashga bo'lgan manfaatdorlikning ortishi, mehnat mahsuldorligini oshirish, mehnat qobiliyatini uzaytirish, shu tufayli insonning o'z shaxsiyatini tasdiqlashi, jamiyatda o'ziga xos o'rin tutishini ko'zlab salomatlik madaniyatiga bo'lgan ehtiyoj o'sib bormoqda.

To'rtinchidan, jismoniy madaniyat, shuningdek sportning rivoj topishi mamlakatning mudofaa qudratini oshirish ehtiyojlaridan kelib chiqadi, shuningdek davlatlararo aloqalarning mustahkamlanishi, mustaqillikni mustahkamlash manfaatlariga xizmat qiladi.

Kishilarning ijtimoiy-iqtisodiy, ekologik va demografik omillar bilan uzviy bog'langan salomatligi hamda ijtimoiy-biologik borlig'ini barqarorlashtirish va

mustahkamlash - ijtimoiy taraqqiyotning hozirgi bosqichidagi asosiy muammolardan biri hisoblanadi.

Bozor iqtisodiyoti sharoitida infratuzilma oqilona va sog'lom yashash tarzini qaror toptirishni ta'minlaydigan muhim omillardan biri hisoblanadi. Bunda ikkita holatni e'tiborga olish kerak. Birinchidan, bozor iqtisodiyoti xalqning, odamlarning turmush tarzini sog'lomlashtirish va uni rivojlantirishni talab qiladi. Chunki odamlar berilib mehnat qilishlari uchun yetarli darajada imkoniyatlarga ega bo'lishlari kerak. Tabiiy gaz, ichimlik suvi, elektr quvvati shaxsiy hayotni yuksaltirishning uchta muhim omilidir, bundan tashqari, mehnat faoliyatini yanada samaraliroq qiladigan yana bir qator (ko'priklar, yo'llar, maktablar, kutubxonalar, xizmat ko'rsatish shaxobchalari va boshqalar) vositalarga ham ega bo'lishi zarur.

Ikkinchidan, bozor iqtisodiyoti sharoitida infratuzilmaning rivojlanishi, bir tomondan, davlatning mudofaa mablag'lariga, ikkinchi tomondan, tadbirkorlikning shaxsiy tashabbusi va sa'y-harakatlariga bog'liqdir. Nuqul foyda ketidan quvmasdan, insof bilan faoliyat ko'rsatayotgan tadbirkorlar, o'z mehnati bilan bog'liq hududni obodonlashtirish, yo'llarni tekislash, asfalt yotqizish, ko'priklarni ta'mirlash, ariqlarni tozalash, yangi ko'chatlar o'tkazish, xullas tevarak-atrofni obodonlashtirish, ko'rkamlashtirishga amaliy yordam beradi. Tabiiy gaz, elektr energiya, toza ichimlik suvi har qanday firma, kompaniya, korxona faoliyati samaradorligini oshiradigan muhim omildir, zaruriy inshootlarni qurish, keraklilarini ta'mirlash, texnika anjomlarini, dastgohlarni jihozlash, xom ashyodan sifatli tayyor mahsulotlar tayyorlash uchun binolar ajratish-bularning hammasi, bir og'iz so'z bilan aytganda, infratuzilmalardir. Infratuzilmalarga e'tiborsiz qaragan tadbirkor, birinchidan o'zida iqtisodiy madaniyat yo'qligini oshkor etadi, ikkinchidan tadbirkorlik faoliyatida katta muvaffaqiyatga erisha olmaydi. Infratuzilmalar nafaqat ko'rkamlilik bag'ishlaydi, balki ishlab chiqarish uchun ham qulaylik yaratadi. Infratuzilma ishchilarga kayfiyat bag'ishlaydi. Ularning mehnatini yengillashtiradi. Tovar realizasiyasi bo'yicha mijozlar

diqqatini o'ziga qaratadi. Infratuzilma borasida qilingan barcha harakatlar korxona faoliyatida ham, har bir ishchi hayotida ham sog'lom yashash tarzini shakllantiradi.

Yuqoridagilarga asoslanib aytish mumkinki, birinchidan, milliy mentalitet bilan turmush tarzi o'rtasida ichki aloqadorlik mavjuddir, milliy mentalitet turmush tarzining asosini tashkil etadi. Milliy mentalitetsiz milliy turmush tarzini tasavvur etish mumkin emas.

Ikkinchidan, milliy turmush tarzini tashkil etishda milliy va umuminsoniy qadriyatlar uyg'unligini ta'minlash taqozo etiladi. Turmush tarzi xalqning tarkib topgan qadriyatlarini gavdalanirib, ijtimoiylik bilan individuallikning dialektik birligini ifoda etadi.

Uchinchidan, millat turmush tarzi ijtimoiy muhitni, uning ma'naviy asoslarini sog'lomlashtirishga asoslanadi. Bunda milliy istiqlool g'oyalarini hayot kechirish jarayonlariga singdirish alohida rol o'ynaydi.

To'rtinchidan, sog'lom yashash tarzini tarkib toptirishda ma'naviy – ruhiy muhitni tashkillash, insonni o'rab olgan tabiatiga sog'lom munosabatni oqilona shakllantirish muhim omil hisoblanadi.

Beshinchidan, turmush tarzining namoyon bo'lishida uning sub'yektiga xos jismoniy barkamollik va ruhiy bardamlik fazilatlarini shakllantirish milliy mustaqillikning strategik maqsadidir.

2.2. Gigiyenik madaniyatning rivojlanish shart-sharoitlari va institusional tizimi

Inson salomatligini saqlash xususiyatlarini o'rganishda, gigiyenik madaniyatni rivojlantirish, ularning samarasi, yo'nalishlari hamda vazifalarini belgilash muhim o'rin tutadi. Jamiyat gigiyenik madaniyatini rivojlantirish ilmiy muammosini hal qilishda avvalgi tadqiqot natijalarini o'rganish, tahlil qilish, qolaversa eskirgan tarmoqlarni isloh qilish yangi konseptual nazariyalarga asos bo'ladi.

Gigiyenik madaniyatni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari bugunga kelib o'z imkoniyatlarini ochmoqda. Mamlakatning deyarli barcha sohalarida gigiyenik ong, yondashuv, yangi islohotlar zarurligi kundan - kunga ortib bormoqda. Tegishli

texnologiyalarni, eskirgan usul va loyihalarni isloh qilishdan maqsad ham inson salomatligini saqlash, atrof-muhit ozodaligini asrash, jamiyat a'zolarining ongi va rolini oshirishdan iborat ekanligi dolzarb bo'lmoqda.

Har qanday davlatda sog'liqni saqlash muassasalarining zimmasiga aholining sog'ligini saqlash va mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish, odamlarning jadallik davrini va umrini uzaytirish kabi asosiy vazifalar yuklatiladi. Bu vazifani muvaffaqiyatli hal etish tibbiyotning faqatgina davolash yo'nalishiga bog'liq bo'lmay, balki kasalliklarning oldini olish yo'nalishi, gigiyenik madaniyat shakllanishi va darajasi bilan ham bog'liqdir.

Insonning sog'lig'i ko'p jihatdan uning o'ziga bog'liq, ammo ijtimoiy-iqtisodiy sharoit, aholiga xizmat ko'rsatish darajasi, milliy daromadning sog'liqni saqlashga ajratiladigan qismi aholi salomatligini byelgilashda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. O'z o'rnida aholining salomatligi shu mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy farovonligiga, sog'liqni saqlash tartibini oqilona tashkil etish va tibbiyot ilmining yutuqlarini byelgilovchi ko'rsatkich bo'lishi mumkin. "Sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish ishlarining borishini o'rganish va bu boradagi islohotlarni yanada chuqurlashtirishga doir chora-tadbirlar ishlab chiqish masalalari bo'yicha ishchi guruhini tashkil etish to'g'risida"gi ¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmonida sog'liqni saqlash tizimini isloh etish Davlat dasturining bajarilishini chuqur tahlil etishga alohida e'tibor berilayotganligi ham uning mamlakat miqyosidagi o'rnini ko'rsatadi.

Salomatlikning o'zini biror bir shaxs organizmida kasallik yoki nogironlikning bo'lmasligi deb tushunilmay, balki odamning ruhiy va axloqiy holatini hamda jismoniy barkamol rivojlanganligini tushunmoq kerak. Aholi salomatligining ko'rsatkichlariga tug'ilish darajasi, jismoniy rivojlanishi, kasallanish darajasi, aholi yashash umrining uzoqligi va boshqalar kiradi.

¹ Qarang: "Sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish ishlarining borishini o'rganish va bu boradagi islohotlarni yanada chuqurlashtirishga doir chora-tadbirlar ishlab chiqish masalalari bo'yicha ishchi guruhini tashkil etish to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. //Ishonch gazetasi 2007y 23 yanvar soni

Bu ko'rsatkichlarning xususiyati va miqdori birinchi galda tashqi muhitning holati, insonning yashash va mehnat qilish sharoiti, gigiyenik madaniyati bilan belgilanadi. Inson uchun zarur bo'lgan ana shu oqilona tashqi muhitni, yashash sharoitlarini yaratish avvalo gigiyena zimmasidan boshlanadi. **Gigiyena** - odam organizmiga tashqi muhit omillarining ta'sirini o'rganuvchi va buning asosida oqilona mehnat, dam olish, ovqatlanish, ichimlik suvi bilan ta'minlash, uy-joy sharoitlari normalari va qoidalarini ishlab chiqaradigan tizimdir Shuni ta'kidlash lozimki, o'z maqsadlariga erishish uchun gigiyena bir qator vazifalarni hal qiladi:

1. Tashqi muhit omillarini va ularning odam organizmiga ta'sirini o'rganadi.
2. Gigiyenik reglamentlarni ishlab chiqadi.
3. Ishlab chiqilgan reglamentlarni hayotga tatbiq qiladi va uning bajarilishini nazorat qiladi.

Odatda gigiyenik madaniyat talab qiladigan gigiyenik me'yorlar va qoidalarni uning amaliy qismi bo'lgan **sanitariya** amalga oshiradi. Gigiyena va sanitariya uyg'un ravishda atrof-muhit muhofazasini amalga oshiradi hamda madaniy borliqda o'z ifodasini topada. Xullas, tatbiq etilayotgan gigiyenik madaniyat ko'rsatmalari muqobil ma'noda sanitariya nazorati ostida yuzaga keladi. Gigiyena bilan sanitariyaning o'zaro dialektik aloqadorligida "ong" tushunchasiga ham uyg'un keladi. Odamlarning madaniy "ong"i doirasida gigiyenik talablarni bajarishi ijtimoiy turmushini yaxshilasa, xuddi shu jarayoni sifatida sanitariyada ham kechadi. Demak, sanitariya va gigiyena bir-birisiz amalda bo'lishi mumkin emas.

Gigiyenik madaniyat rivojlanishi uchun hozirgi paytda sog'liqni saqlash tizimi va yoshlarni yanada sog'lomlashtirish borasida jamiyatimizda institusional tizim yaratilgan. Ular oila instituti, maktabgacha tarbiya maskanlari, umumiy o'tra ta'lim maktablari, mahalla, mehnat jamoasi va o'z navbatida jamoatchilik tashkilotlari faol tadbirlari olib bormoqdalar. Har yili davlat dasturlari va Respublikada 2006 yil 25 avgustda prezidentimizning PQ-451-sonli qaroriga

muvofig tashkil etilgan "Ma'naviyat va ma'rifat" jamoatchilik kengashi topshirig'i bilan aksiyalar, tadbirlar keng nishonlanadi. Kadrlar tayyorlash milliy dasturiga muvofiq har bir bosqichda gigienik madaniyat yutuqlarini ta'lim tizimi orqali singdirib boriladi.

Axloqshunoslik o'quv darsligida "Yoppasiga va tez yoyilib borayotgan jonli tabiatga begonalashish hodisasining asosiy sababi sivilizasiyamiz kishisidagi estetik va axloqiy to'poslikdir" degan fikr keltirilgan¹. Hozirgi paytda faqat tibbiyot olimlarining emas, ommaning ham diqqat e'tibori tabiat va jamiyat muhofazasiga qaratilgan bo'lishini davr talab qilmoqda.

Gigiyenik madaniyatni rivojlantirishning falsafiy ildizlariga **vosita, munosabat, aloqadorlik** va **tarixiylik** tizimlari kiradi. Gigiyenik madaniyatni rivojlantirishning falsafiy ildizlaridan biri bo'lgan **vosita** tizimiga jamiyatda mavjud bo'lgan jarayonlarning o'zaro almashinuvida gigiyenik qarashlarning ishtirok etishi kiradi.

Jamiyat bilan tabiat o'rtasidagi vositachilikda inson o'zining ma'lum maqsadga qaratilgan amaliy faoliyati jarayonidagi ta'siri yaqqol sezilmoqda. Bir tomondan yashil o'simliklar ko'payib yoki bo'lmasa ishlab chiqarishda yangi texnologiyalar joriy qalinib, ma'lum bir foiz atrof- muhit muhofazasi yaxshilanayotgan bo'lsa, ikkinchi tomonda atmosferaning ifloslanishi, chang to'zonlarning ko'tarilishidan aholi salomatligi susaymoqda.

Jamiyat a'zolari o'z ijtimoiy turmush tarzida atrof-muhitni ozoda tutish, sog'lig'i to'g'risida qayg'urishi ham madaniy saviyasi vositasida amalga oshiriladi. Demak, kundalik hayotda gigiyenik madaniyat vositasining boshqa omillar barobarida jamiyatni halokatlardan asrab qolishdagi hissasi namoyon bo'ladi.

Sivilizatsiyalashgan jamiyatda gigiyenik madaniyat davlatlarning sog'lom muhit manzarasini belgilashga ko'maklashadi. Siyosiy munosabatlar ichida gigiyenik madaniyat rivoji ekologiya bilan uyg'unligini davr talab qilmoqda. Shu nuqtai nazardan jamiyatga berilayotgan bahoda gigiyenik madaniyatning

¹ Қаранг: Шер А. Ахлоқшунослик. - Т.: 2000. -Б.11

munosabat tizimi uning falsafiy ildizi sifatida namoyon bo'lmoqda. Davlatlar birlari bilan o'zaro hamkorlikda odamlarning, qolaversa jamiyatning ekologik va gigiyenik muhitiga qarab munosabat bildirmoqda.

Inson hech qachon tabiatdan tashqarida, u bilan aloqa va munosabatda bo'lmasdan yashay olmaydi. Tabiat biz uchun moddiy ne'matlarning birinchi manbai sifatida sog'liq, shodlik, hayot qiziqishining va har bir kishidagi ma'naviy boyliklarning bitmas-tuganmas borlig'i barobarida ham o'zining ahamiyatini hech qachon yo'qotmaydi. Inson tabiat bilan aloqadorligi tufayli ana shunday sharoitni o'zi uchun yaratib oladi. Xuddi shunday aloqadorligi negizida madaniy saviya ishtirokida jamiyatga munosabatini bildiradi. Jamiyat va tabiatga munosabat bildirishda "madaniylik" ko'priki bo'lishi muhim. Ayniqsa, atrof-muhitga turfa munosabatlar natijasida yuqorida aytgan barcha sharoitlar yo ijobiy, yo bo'lmasa salbiy oqibatni keltirib chiqaradi. Odamlarga keragi albatta, ijobiy oqibat bo'lib, ijobiylikning o'zi odamlarning falsafiy mushohadasi, ongi, mehnati va madaniyati mahsuli sifatida namoyon bo'ladi. Shunday qilib, odamlarning madaniy tafakkuri orqali gigiyenik madaniyat **aloqadorligi** kishilarning tabiat va jamiyatda ijobiy muhit yaratishda qo'l kelmoqda.

Bugungi kunda shunday tarixiylik negizida odamlar ongida madaniyatning to'la bo'lishini ta'minlash maqsadida kurash borayotir. Samarali tajribalarni tatbiq etishda madaniyatning qaysi turi bo'lishidan qat'iy nazar, tabiat-jamiyat-inson tizimida **tarixiylik** harakat dasturining boshidir. Tarixiylikdan xulosa chiqargan jamiyatgina odamlarning madaniyatligiga shubha qilmay yashaydi. "Chindan ham, tariximizning qaysi davrini olmaylik, yurtimizda ilmu-ma'rifat va yuksak ma'naviyatga intilish hech qachon to'xtamaganini, xalqimiz dahosining o'lmas timsoli sifatida eng og'ir va murakkab davrlarda ham yaqqol namoyon bo'lib kelganligini ko'rishimiz mumkin"¹. Ishlab chiqarishda va texnika taraqqiyotida yoxud ularning tabiatga zarari, foydasi borasida tarixiylik atrof - muhitning amaliy va nazariy asoslari yaratilishida ko'mak beradi. Aynan, tabiat va inson o'rtasidagi

¹ Каримов И.А. Юксак маънавият-енгилмас куч. -Т.: Маънавият, 2008. -Б.49

munosabatda yana gigiyenik madaniyatning tarixiyligi jamiyat rivojining falsafiy mohiyatini tashkil etadi.

Hozirgi jahon tizimida ekologik xavfsizlikni saqlashda gigiyenik talablarni bajarishda hamkorlik imkoniyatlari jamiyat taraqqiyotidagi muhim e'tibordir. Bunday imkoniyat jahonning barcha davlatlarida mavjud bo'lib, har biri o'z dasturi asosida imkoniyatlarini ishga solmoqda. Jumladan, O'zbekistonda ham shu imkoniyatning boshi sifatida xalqaro jamg'armalar, davlat qo'mitalari va hukumat muassasalari mas'uliyati bilan yondashmoqda. EKOSAN xalqaro jamoatchilik fondi jahonning nufuzli davlatlari bilan tabiat va jamiyat muhofazasi bo'yicha aloqalarni o'rnatishga harakat qilmoqda. O'zbekistonda mavjud bo'lgan Tabiatni muhofaza qilish Davlat qo'mitasi faoliyati ham shunday davom etmoqda. O'zbekistonning Ekologik Kengashga a'zoligi atrof-muhit muhofazasida eng katta imkoniyatlardan biridir.

XXI asrda sayyoramizning biosfera muvozanatiga tahdid shu darajaga yetdiki, jahon hamjamiyati tomonidan inson bilan tabiat uyg'unligini ta'minlaydigan ekologik va gigiyenik madaniyat integrasiyasiga oid chora-tadbirlar ko'rilmasa, nafaqat insoniyat, balki butun borliq uchun ekologigiyenik halokat yuzaga kelishi xavfi realligi ma'lum bo'ldi.

Ana shunday vaziyatda inson salomatligini saqlash uchun gigiyenik madaniyatni yuksaltirishning tashkiliy va nazariy asoslarini yaratish zaruriyati kuchaymoqda. Ilgaridan mavjud bo'lgan muammoning tashkiliy va nazariy asoslarini kaytadan isloh qilish davr talabi bo'lib, bu gigiyenik madaniyatni rivojlantirishning muhim poydevorini tashkil etadi.

O'zbekistondan "Tabiatni muhofaza qilish davlat qo'mitasi" atrof- muhit muhofazasida ko'p imkoniyatlarga ega bo'lgan tashkilot hisoblanadi. Bu tashkilot faoliyati ko'prok tashkiliy va amaliy tadbirlarni amalga oshirishga yo'naltirilgan. Shuningdyek, respublikada borayotgan tabiat muhofazasi statistikasi, chiqarilayotgan qonunlar ijrosi va farmonlari natijalarini tahlil qiluvchi nazariy ma'lumotlar majmui bilan shug'ullanadi.

Respublikamizda mustaqillik yillarida gigiyenik madaniyatni rivojlantirishning tashkiliy asoslari: aholi salomatligini saqlash, ekologik muhitni yaxshilash, kasalliklarini davolashni tashkillashtirishda O'zbekiston Respublikasi hukumati tomonidan qaror va farmonlar chiqarilib, muayyan amaliy ishlar olib borilmoqda¹. Barcha jabhalarga gigiyenik madaniyatni tatbiq etish, nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki global muammolarga nisbatan jamiyat a'zolarining munosabatini shakllantirishda davlat va nodavlat tashkilotlari uchun ham yo'riq sifatida qo'l kelmoqda.

Aholi salomatligini saqlash, unga munosib turmush sharoitini yaratib berish O'zbekiston Respublikasi tinchliksevar tashqi siyosatining ustuvor maqsadlaridan biridir. 2000 yil sentabr oyida BMTga a'zo davlatlarning tinchliksevar, adolatli davlat yaratishni aks ettirgan BMTning Mingyillik Deklarasiyasini qabul qildi. "O'zbekiston uchun ming yillik rivojlanish quyidagi ta'rifga ega: 1.Kam ta'minlangan va sifatsiz ovqatlanishni qisqartirish. 2.Bolalar o'limini kamaytirish. 3.Onalar sog'ligini yaxshilash. 4. OITS, sil va boshqa kasalliklarga qarshi kurash; 5.Ekologik barqarorlikni ta'minlash..."². Mamlakatimizning Mingyillik Deklarasiya dasturlari barqarorligida, albatta gigiyenik madaniyatni rivojlantirish sharoitlari va omillari ham kengayib bormoqda. Binobarin, "Xalqaro hamjamiyat insonning nafaqat yashash huquqi, balki to'la qonli va sog'lom turmush kechirishi uchun zarur mo'tadil atrof muhit sharoitlariga ham bo'lgan huquqlarining muqaddas va daxlsizligini allaqachonlar e'tirof etgan"³.

O'zbekistonning gigiyenik madaniyatni shakllantirish imkoniyatlaridan yana biri - atrof-muhitni toza saqlashda kyeng jamoatchilikni jalb etish bilan bog'liq. Bu mamlakatning ichki siyosatidagi ustuvor g'oya bo'lib, hozirda bu imkoniyatdan keng foydalanilmoqda. Buni amaliy doirada dastlab fuqarolar o'zini-o'zi

¹ Қаранг:Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш Давлат Дастури тўғрисида Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони.1998 й.10ноябрь//Халқ сўзи газетаси, 1998й 11 ноябрь сони. Соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилишни янада чуқурлаштириш ва уни ривожлантириш Давлат Дастурини амалга оширишнинг асосий йўналишлари тўғрисида Ўзбекистон Республикаси президенти Фармони.2007й.19 сентябрь.//Халқ сўзи газетаси, 2007й 20 сентябрь сони.

² Қаранг:Ўзбекистон Республикасида атроф-мухит ҳолати ва табиий манбалардан фойдаланиш ҳақида Миллий маъруза - 2008. -Б.97

³ Каримов И.А.Ўзбекистон ХХІ аср бўсағасида: хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. - Т.: Ўзбекистон, 1997. -Б.115

boshqarish tashkilotlarida (mahallalarda), xalq ta'limi muassasalarida, oliy o'quv yurtlarida joriy qilishni rivojlantirmoqda. Bu haqida davlat dasturi, loyihalar mavjud bo'lsa-da, lekin bu ishning borishi yuqori foizlarni tashkil etmaydi. Umuman, jamoatchilikni jalb qilish imkoniyatida ba'zi odamlardagi loqaydlikni sub'yektiv sabab desak, ayrim ishlab chiqarish korxonalarining texnologik "oqsoq"ligini ob'yektiv sabab deya olamiz. Bu masalaning bir tomoni. Masalaning ikkinchi tomoni shundan iboratki, odamlarda ham, tashkilotlarda ham (imkoniyatlari borlari) dasturlar asosida ish yuritish nazorati kuchsiz. Nazoratni kuchaytirish kerakligi ham tashkilotning imkoniyatidan kelib chiqishi tabiiy holdir. "Qizil impyeriya" siyosati davrida "inson tabiatning xo'jayini" degan soxta g'oya atrof-muhit muhofazasida biror-bir imkoniyatni bermadi. Hozirda esa O'zbekiston **qadriyatlar timsolida** o'tmish ajdodlarining atrof-muhit muhofazasidagi amaliy faoliyatini o'rganish imkoniyatiga ega. Gigiyenik madaniyat bu imkoniyatlarning barchasini jamlaydigan bo'lishi maqsadga muvofiq.

O'zbekistonda atrof-muhitni ifloslanishdan saqlash, ekologik muvozanatni mo'tadillashtirish dolzarb masala bo'lishi bilan birga, sanitariya talablarini bajarish, gigiyenik madaniyatni rivojlantirish imkoniyatlarini ishga solish, borlarini amalda tatbiq qilishni ham davr talab qilmoqda. Bir tomondan inson salomatligi, ikkinchi tomondan, jamiyatda moddiy ishlab chiqarishning kuchayishi natijasida yutuqlar bilan birga muammolar ham mavjud. Har bir davrdan ma'lumki, atrof-muhit ozodaligini saqlashga aholini jalb qilishda davlatlar bor imkoniyatlaridan foydalangan. O'zbekistonda fuqarolik jamiyati rivojlanishi sharoitida gigiyenik madaniyatni imkoniyatlarini umumlashtirib quyidagi xulosalarni berish mumkin:

- birinchidan, aholi yashab turgan joylarda salomatlikning buzilishiga olib kelgan tarmoqlarda gigiyenik muammolarni hal qiluvchi institusional tizimini tashkil qilish;

- ikkinchidan, ota-onalarning gigiyenik javobgarligini oshirish - imkoniyatlarning yangicha tizimi ekanligiga erishish;

- uchinchidan, jahon miqyosidagi atrof-muhit muhofazasi tajribalarini o'rganish, undan tegishli xulosalar chiqarish;

- to'rtinchidan, gigiyenik madaniyatni shakllantirishga ommaviy axborot vositalarini keng jalb qilish; beshinchidan, gigiyenik madaniyatni ijtimoiy hayotning barcha sohalariga joriy etishning ilmiy, amaliy va nazariy asoslarini tashkil etish imkoniyatlarini ishga solish; oltinchidan, ekologik va gigiyenik madaniyatni uyg'unlashtiruvchi barcha imkoniyatlarni to'la yuzaga chiqarish muhim ahamiyatga ega.

2.3. Sog'lom yashash tarzining jamoatchilik faoliyati bilan bog'liqligi va uning ijtimoiy ahamiyati

Jamiyat ma'naviy taraqqiyotida gigiyenik madaniyat muhim rol o'ynaydi. Bu uning integrativ-sintyetik xarakterga ega ekanligi bilan uzviy bog'liq. Gigiyenik madaniyat rivojida uning bu xususiyati qancha yuqori bo'lsa ijtimoiy ahamiyati ham ortib boraveradi. Chunki, tabiat - jamiyat - inson munosabatidagi uyg'unlik holati gigiyenik madaniyat orqali o'zining aniq mohiyatini namoyon etib boradi. Gigiyenik madaniyat rivojida jamoatchilik institutlari, davlat, siyosiy partiyalar, nodavlat notijorat tashkilotlar faoliyatidagi o'zgarishlar ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Sh.T. Otaboyev va T.I. Iskandarovlar V.I.Vernadskiyning quyidagi fikrlariga munosabat bildiradilar: "Inson atrof-muhitga o'zining har tomonlama ta'sir etishi bilan boshqa tirik organizmlardan farq qiladi. Bu farq inson hayoti ibtidosida anchagina katta edi, vaqt o'tishi bilan bu farq yanada kattalashdi"¹. Ular nazarida, inson aql-zakovati shu qadar buyukki, u turli mashinalar yaratib, atomdan ham foydalanmoqda. Darhaqiqat, inson jamoaga tayangan holda yaratuvchanlik qobiliyatini madaniy voqelikka aylantira boradi.

Mamlakatdagi amalga oshirilayotgan islohotlar singari gigiyenik madaniyatni rivojlantirish o'ziga xos tashkiliy ishlarni talab etadi. Tashkiliy ishlarni bevosita mamlakatimizda mavjud bo'lgan partiyalar, xalqaro tashkilotlar, eng kichik

¹ Қаранг: Отабоев Ш.Т., Искандаров Т.И. Коммунал гигиена. - Т. Ибн Сино, 1994 й. -Б. 18 -19

demokratik institut bo'lgan-mahalla qo'mitalari va ommaviy axborot vositalari amalga oshiradi.

Biz o'z magistirlilik dissertasiyamizda jamoatchilik faoliyatini yoritishda quyidagilarga e'tibor qaratdik: 1)siyosiy partiyalar; 2)ommaviy axborot vositalari; 3)nodavlat notijorat tashkilotlar; 4)xalqaro tashkilotlar.

Hozirgi kunda mamlakatimizda mavjud partiyalar tizimida jamiyatni isloh qilish masalalari keng ko'lamda o'rin olgan. Partiyalar "... har bir mehnatkashning moddiy va ma'naviy turmushini yaxshilash, fuqarolarning tyeng konstitusiyaviy haq-huquqlarini himoya qilishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ygan"¹. Shundan kelib chiqqan holda, partiyalar o'z harakat dasturida sog'liqni saqlash, atrof-muhit muhofazasi uchun moliyaviy mablag'lar topish, bunga xalqaro tashkilotlarni jalb qilish kabi masalalar bilan ham shug'ullanishi maqsadga muvofiq. Ayni paytda, O'zbekiston Respublikasi Qonunchilik palatasiga Ekologik harakatdan saylangan deputatlarning mavjudligi ekologik xavfsizlikni ta'minlash, sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilishning qonuniy-huquqiy asoslarini yanada yuksak pog'onalarga ko'tarishga ko'mak beradi. Shunga muvofiq, "Barchamiz bir oddiy haqiqatni qat'iy va aniq anglab olishimiz kerak - bundan buyon O'zbekiston Ekologik harakati yangi sifat bosqichiga ko'tariladi, yuksak deputatlik minbaridan turib atrof-muhitni muhofaza qilish masalalarini o'rta qo'yish va nazorat qilish, insonni va mamlakat aholisini ekologiyaning xavfli hamda tajovuzkor o'zgarishlaridan himoya qilish uchun ulkan imkoniyatlarni qo'lga kiritadi"². Bizningcha, partiyalar ham o'z fraksiyalari doirasida sog'lom yashash tarzi, xususan, axloqiy gigiyenik madaniyatni rivojlantirishni o'z "yuksak deputatlik minbari" mas'ulligi bilan bog'liq olib borsa. Negaki, partiyalar sog'lom muhitsiz erkin fuqarolik jamiyatiga erishib bo'lmasligini anglagan holda, davlat va jamiyat madaniy borlig'ining sinergetik holatini ta'minlashga xizmat qiladi.

Davlat va jamiyatning ma'naviy, siyosiy-iqtisodiy, madaniy yangilanishida ommaviy axborot vositalari muhim rol o'ynaydi. Mustaqillik yillarida ularni

¹ Жўраев Н. Ўзбекистон тарихи. - Т.: Шарк, 2004 . -Б. 90

² Каримов И.А.Асосий вазифамиз-ватанимиз тараққиёти ва халқимиз фаровонлигини янада юксалтиришдир. -Т.: Ўзбекистон, 2010. -Б.29.

“to’rtinchi hokimiyat” darajasiga ko’tarish borasida bir qancha qonun hujjatlari qabul qilindi. (“Ommaviy axborot vositalari to’g’risida”, “Telekommunikasiyalar to’g’risida”, “Reklama to’g’risida”, “Axborotlashtirish to’g’risida”, “Mualliflik huquqi va turdosh huquqlar to’g’risida”gi Qonunlar va h.k.). Albatta, qabul qilingan qonun hujjatlari ular zimmasiga katta mas’uliyat yuklaydi.

So’nggi yillarda davlat dasturlari asosida ommaviy axborot vositalari faoliyatida atrof-muhit muhofazasi, salomatlik, kasalliklar profilaktikasi haqida ko’plab namoyishlar, chiqishlar bo’lmoqda. Jumladan, teleradioda “Ekopoytaxt”, “Salomatlik sirlari”, “Sog’lik-boylik”, “Oydin hayot”, “O’zingni angla” “Salomatlik dasturi” kabi ko’rsatuv va eshittirishlar, “Qishloq hayoti”, “nodavlat “Shifo-info” gazetalari, “Sog’lom avlod”, “Ekologiya xabarnomasi-Ekologicheskiy vestnik”, “Sihat-salomatlik”, “Fuqarolik jamiyati” jurnallari hakoza.

Birgina 2014 yil “Sog’lom bola yili” Davlat dasturida OAVlarda “2014-yili – Sog’lom bola yili”, “Sog’lom bola – sog’lom va ahil oila mahsuli”, “Bolalar sporti”, “Sog’lom bola - kelajagimiz”, “Sog’lom oila”, “Nikoh va oila”, “Ta’lim va yoshlar” maxsus ruknlarini tashkil etish¹ vazifa qilib qo’yilgan.

Sotsiologik so’rov natijalariga ko’ra, O’zbekiston aholisining 74,4% atrof-muhit holati haqidagi ma’lumotlarni ommaviy axborot vositalari orqali olishini bildirishgan². Gigiyenik madaniyatni rivojlantirish jamoatchilik bilan bog’liqligini e’tirof etgan holda, ommaviy axborot vositalari ijtimoiy hayotning madaniy qirralarini biryoqlama emas, balki inson salomatligini saqlashning plyuralistik mohiyatini keng targ’ib qilmog’i lozim deb hisoblaymiz.

O’zbekiston Respublikasi xotin-qizlar qo’mitasi, “Oila” ilmiy-amaliy markazi nodavlat notijorat tashkilotlarning yetakchi bo’g’inlaridan biri bo’lib, aholi orasida, ayniqsa ayollar ryeproduktiv salomatligi borasida qator ishlarni amalga oshirib kelmoqda. Jumladan, ushbu markaz maktab ta’limini 1-9 sinflar qizlarini qamrab olgan holda “Oqasta qizlar” uchun yon daftarchasi tayyorlab tadbirlar o’tkazib kelmoqda. 1-4, 5-7, 8-9 sinf o’quvchi qizlariga bosqichma-bosqich shaxsiy

¹ www. Lex.uz. 2014-yil Soғlom бола йили давлат дастури, 116-бет

² Ата-Мирзаев О, Умаров Н, Ганиева М, Карамян М. Экология и здоровье в зеркале общественного мнения(социологическое исследование) -Т.:2010, -Стр.43

gigiyena talablarini o'rgatib borish barobarida gigiyenik tarbiyani amalga oshirib, sanitariya haqidagi asosiy g'oyalarin berib bormoqdalar. Eng asosiysi 8-9 sinf qizlariga erta turmush qurish oqibatlari, balog'atga etish vaqtida tanada garmonal o'zgarishlar, OITS, giyohvadlik oqibatlari to'g'risida birinchi ma'lumotni berib bormoqdalar. Yaqin yillar ichida bu tashkilotlar tom ma'noda onalik va bolalikni himoya qilish, yoshlarni hayotga tayyorlashning ijtimoiy-huquqiy asoslarini yaratib, fuqarolik jamiyatini yaratishning muhim negiziga aylandi. 2009 yilda qabul qilingan "2009-2013 yy. Aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi, jismoniy va ma'naviy barkamol avlodni voyaga etkazish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish va samaradorligini oshirish chora-tadbirlari dasturi"¹ asosida amalga oshrilayotan tibbiy-proflaktik ishlar natijasida mamlakatimizda onalar va bolalar o'rtasidagi kasalliklar, tug'ma nogironlik ko'rsatkichi sezilarli darajada kamaydi.

Xuddi shunday o'z salmoqli ishlari bilan ajralib turuvchi O'zbekiston madaniyati va san'ati Forumi jamg'armasi joylarda tibbiy va sanitariya madaniyatini rivojlantirish, yangi davolash muassasalarini barpo etish va modernizasiya qilishga ko'maklashish, ayollar salomatligini nazorat qilishda tibbiy ko'riklarni tashkillashtirish, xalq tabobatini qayta tiklash ishlarini izchil davom ettirib kyelmoqda. Jamg'arma har yili ko'krak saratonining kelib chiqish sabablari, profilaktikasi va davolash chora-tadbirlariga bag'itshlangan xalqaro konferensiya o'tkazib, sog'lom turmush tarzi falsafasini shakllantirishning madaniy va tibbiy omillarini ommaga keng targ'ib qilishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu jamg'arma faoliyatidagi eng muhim jihat - aholi salomatligini saqlashda keng jamoatchilikni jalb etishidir. (Jamg'armaning ko'krak saratoni kasalligining oldini olishda aholining ishtirokini ta'minlash maqsadida trening mavsumi va xayriya mablag'larini jalb qilishdagi hisob raqamiga ega). Shuningdek, respublikamizdagi "Ibn Sino", "EKOSAN", "Mahalla", "Nuroniyy" kabi xalqaro va xayriya jamg'arma

¹ Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2009 й 1 июль "2009-2013йй.аҳолининг репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом бола туғилиши, жисмоний ва маънавий баркамол авлодни вояга етказиш борасидаги ишларни кучайтириш ва самарадорлигини ошириш чора-тадбирлари дастури тўғрисида"ги Қарорлари // "Ўзбекистон республикаси Қонун ҳужжатлари миллий базаси"нинг веб сайти – [www. lex.uz](http://www.lex.uz).

hamda fondlari aholi orasida reproduktiv salomatlikni yo'lga qo'yishning mezonlarini o'z amaliy faoliyatining asosiga aylantirgan. Ammo, hozirgacha jamg'armalar faoliyatida inson organizmiga tashqi salbiy ta'sirlarning oldini olishda madaniy omillar, xususan gigiyenik madaniyat ahamiyatini alohidalashgan tarzda amaliy olib borish xususiyatini kam, deb baholaymiz.

Inson salomatligini saqlash jahon jamoatchiligining eng katta ijtimoiy-tibbiy muammosi ekanligini hisobga olgan holda, respublikamizdagi boshqa jamoaviy tashkilotlarining ("Ma'naviyat va ma'rifat" jamoatchilik markazi, "Kamolot" YO.I.H., "O'zbekkino" Milliy agentligi, "O'zbekfilm" unitar korxonasi, "O'zbekteatr" ijodiy-ishlab chiqarish birlashmasi va boshqalar) ham gigiyenik madaniyat rivojiga hissa qo'shish fursati yetdi, deb o'ylaymiz. Hanuzgacha inson salomatligini saqlashning madaniy omillari xususidagi badiiy, ilmiy, hujjatli filmlar va teatr namoyishlarining kamligi, kino hamda teatr sohasi mutasaddilarining oldiga muhim hal qilinishi kerak bo'lgan vazifalarni qo'yadi. Shu jumladan, reklamalarga mas'ul tizimlar ham bu borada jiddiy izlanishlar olib borishini xohlar edik.

Mahalla - O'zbekistonning muayyan tarixiy sharoitlarida asrlar davomida shakllanib, faoliyat ko'rsatayotgan, aholi yashaydigan ma'muriy-hududiy birlik, uyushma¹ bo'lib, mamlakatimiz mustaqillikni qo'lga kiritgandan so'ng 1993 yil sentabrda qabul qilingan "Fuqarolarning o'zini-o'zi boshqarish organlari to'g'risida"gi Qonunga muvofiq o'z huquqiy maqomiga ega bo'ldi.

Mahalla sog'lom turmush tarzi falsafasini shakllantirishda keng jamoatchilik faoliyatini namoyon etuvchi tuzilma bo'lib, so'nggi paytlarda bu borada salmoqli tashkiliy ishlarni amalga oshirmoqda. "Eng obod mahalla" ko'rik tanlovi, mahallalararo sport musobaqalari, mahalla ayollarining hududiy tibbiy ko'riklardan o'tkazilishi bu tuzilmada sog'lom mug'itning vujudga kelishiga xizmat qiladi. Salomalik voqelikda ijtimoiy madaniy qadriyatga aylanar ekan, bu borada mahallalarning sa'y-harakatlari izchil bo'lishi va oqilona tarzda amalga oshirilishini taqozo etadi. Amalga tatbiq etayotgan ishlar mahalla aholisining

¹ Мустақиллик изоҳли илмий-оммабоп луғат. - Т.:Шарқ, 2006. -Б.188

dunyoqarashi, aqliy salohiyati, qiziqishlari, hayotiy tajribalari bilan bog'langan an'analari, udumlari, urf-odatlarini, kundalik odatlari, kasalliklar profilaktikasiga oid axloqiy tushuncha va me'yorlarining yuksak namunalari bilan ifodalanadi.

1992 yil O'zbekistonning ESKATOga a'zo bo'lishi jahon jamoatchiligi bilan birgalikda mamlakatimiz va qo'shni davlatlardagi ekologik tahdidlar, sanitariya-gigiyenik holatlarning buzilishidagi muammolarni bartaraf etish choralarini izlab topishida yangi imkoniyatlarni ochib berdi. Sog'lom turmush tarzi yaratishning barcha xalqaro tashkiliy ishlar markaziy o'rnini "BMT hamda u bilan bog'langan muassasalar va organlar egallaydi. Atrof-muhitni muhofaza qilish masalalari doimo BMT bosh organlari: Bosh Assambleya, EKOSAN, shuningdek mintaqaviy (regional) hududiy komissiyalar, YUNIDO, PROON ning diqqat markazidadir"¹.

Mamlakatimiz Prezidenti I.A.Karimov BMT bosh Assambleyasining yig'ilishida (1995 yil oktabr) Orol dengizi qurib borishi bilan bog'liq bo'lgan gigiyenik va ekologik muammolarning O'zbekiston va qo'shni davlatlarga ta'siri, uning qurishi oldini olish 35 milliondan ortiq aholi yashash sharoiti sanitariya-gigiyenik holatini yaxshilashi haqida so'z yuritdi.² Undan tashqari, Kopengagen xalqaro uchrashuvida (1995 yil mart)³, Budapyesht konfyeryensiyasi⁴ (1994 yil dyekabr) va BMT sammiti Mingyillik rivojlanish maqsadlariga bag'ishlangan yalpi majlisda⁵ (2010 yil sentabr) shu masala alohida ta'kidlandi. Chunki mutaxassislarning ma'lumotlariga qaraganda, har yili Orol hududidan 15 - 75 tonnagacha chang ko'tariladi⁶.

Bugungi O'zbekiston diyorida atrof-muhitni ozoda saqlashga madaniy yondashuv tarzida ko'p ishlar amalga oshirilmoqda. Yosh avlodni ona vatanga, tabiatga mehr bilan qarashga o'rgatish davlatimiz siyosatining eng muhim yo'nalishini belgiladi.

¹ Саидов А. Халқаро ҳуқуқ. -Т.: Адабиёт жамғармаси, 2000. -Б. 224

² Қаранг: Каримов И.А. Бунёдкорлик йўлидан. 4жилд. - Т.:Ўзбекистон, 1996. -Б.57

³ Қаранг: Каримов И.А.Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир.3жилд. - Т.:Ўзбекистон, 1996. -Б.58

⁴ Қаранг:Каримов И.А. Биздан озод ва обод ватан қолсин.2жилд. - Т.:Ўзбекистон, 1996. -Б.331

⁵ Қаранг: Ўзбекистон Республикаси Президенти И.Каримовнинг БМТ саммити мингйиллик ривожланиш мақсадларига бағишланган ялпи мажлисидаги нутқи. // Халқ сўзи газетаси, 2010 йил 20 сентябрь сони № 184

⁶ Қаранг: Каримов И.А. Ўзбекистон ХХI аср бўсағасида:хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. - Т.: Ўзбекистон, 1997. -Б.125

Yuqorida keltirilgan fikrlarda ekologik xavfsizlik masalasi gigiyenik madaniyat bilan hamohang ravishda bo'lganligini ko'rsatish mumkin. Shu nuqtai nazardan tadqiqotimizning ushbu paragrafida gigiyenik madaniyatning ekologik asoslariga to'xtalishni ma'qul topdik.

Aholining kundalik turmush tarzida gigiyenik madaniyat rivojlanishida ekologik asos zarur mezondir. Chunki ekologik xavfsizlikni saqlashda tartib bo'lsa, iqtisodiy, ijtimoiy, siyosiy, madaniy integrasiyalashuv jarayoni jadal kechadi. Oddiy qilib aytganda, inson o'zi yashab turgan makonni musaffo saqlashi ekologik va gigiyenik tartibni, foydalanish madaniyatini yuzaga chiqarganidir. Bu jamiyat va tabiat butunligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Ekologiya va gigiyena so'zlari ta'rifida jamiyat hamda tabiatga bog'liqlik mavjud. Tirik organizmlarga ta'sir ko'rsatuvchi muhit elementlari ham ekologik, ham gigiyenik omilga xos. Farqida esa, ekologiya - bu tirik organizmlarning yashash shart-sharoitlari, organizm bilan tabiiy muhit orasidagi o'zaro bog'liqliklari bo'lsa, gigiyena esa bir so'z bilan aytganda, organizmga bo'ladigan tashqi omillar ta'siri va buning asosida tashkil qilinadigan qulayliklar. (Masalan, dam olish, sport bilan shug'ullanish va h.k.) Shu nuqtai nazardan, inson agar o'z yashashi davomida atrof-muhit ozodaligini saqlashga ob'yektiv hamda sub'yektiv yondashsa, tabiatga oqilona munosabatni keltirib chiqaradi. Inson biologik individdan ijtimoiy mavjudotga aylanishda madaniy yo'l bilan ajralib chiqqan va u yaratgan madaniy borliq rivojlanishi bilan jamiyat ham taraqqiy topgan. Ong bilan bog'liq bo'lgan yondashuv madaniy saviyaning dialektik tizimini hosil qiladi. Madaniy borliqda inson va uning birliklari, atrof muhit bilan bog'lanishlaridan kelib chiqadigan ijtimoiy munosabatalar ko'p qirralidir. Ekologik va gigiyenik madaniyat ushbu bog'lanishlar va jarayonlarning davomiyligida mavjud. Demak, gigiyenik madaniyat shakllanishida ekologik madaniyat muhim o'rin tutadi. Xalqlarning demografik, etnografik, madaniy, ma'naviy, siyosiy, ijtimoiy-iqtisodiy va huquqiy kamolotida ana shu madaniyatlar majmuasi xizmat qildi.

Gigiyenik madaniyat ravnaqining ekologik asoslarini quyidagicha belgilash mumkin:

1. Atrof-muhit tozaligini saqlashda tabiat muhofazasi jarayoni kelib chiqadi.
2. Ekologik xavfsizlik uchun kurash gigiyenik madaniyat ob'yektini tashkil etadi.
3. Gigiyenik madaniyat rivojlanishida ekologik ongning asoslari, ya'ni ong shakllansagina gigiyenik madaniyat ravnaqi ijtimoiy makonda ekologiya bilan uyg'unlashadi.
4. Ekologik asoslarni belgilashda gigiyenik madaniyatning nazariy va amaliy bilimlari asosiy o'rin tutadi.

Xulosa qilib aytganda, fuqarolik jamiyati rivojlanishi sharoitida gigiyenik madaniyatni rivojlantirish, uni davlatning asosiy masalasi qilib ko'tarishda quyidagi vazifalarni hal qilish kerak bo'ladi: 1) odamlarning atrof-muhit tozaligini asrashdagi faolligi va mas'uliyati, ekologik hamda gigiyenik madaniyati rivojlanishiga, bu boradagi muammolarni anglash darajasiga bog'liqdir;

2) O'zbekistonda gigiyenik madaniyatni rivojlantirishni tashkiliy jihatlarini ta'minlashda davlatning bosh islohotchilik rolini yanada oshirish, nazoratining qonuniy asoslarini mustahkamlashni taqozo qiladi;

3) aholining gigiyenik ongini, madaniyatini shakllantirishda jamoat birlashmalari, siyosiy partiyalar, davlat va nodavlat tashkilotlar, mahallalar faoliyatini muvofiqlashtirish uning samaradorligini ta'minlaydi;

4) ekologiyani gigiyena madaniyati bilan uyg'unlashtirish inson va tabiat o'rtasidagi munosabatlar mutanosibligiga erishish mumkin;

5) gigiyenik madaniyatni aholi o'rtasida keng joriy qilishda, uning tashkiliy, madaniy-ma'rifiy ishlarini yanada kuchaytirish maqsadga muvofiq;

6) gigiyenik madaniyatni odamlar hayot tarziga singdirishda davlat dasturlarini, qonunlarini har bir hudud xususiyatlariga differensial yondashib loyihalarini ishlab chiqarish o'zining samarasini beradi;

II bob bo'yicha xulosalar

Yuqoridagi fikr-mulohazalarga tayanib, ushbu bobga quyidagi umumlashtiruvchi xulosani berish mumkin:

- birinchidan, so'g'lom yashash tarzining obektiv va subektiv omillarini aniqlash, uni rivojlantiruvchi omillarni ehtiyojga moslashrish bu sohadagi ishlarni takomillashtiradi;

- ikkinchidan, gigiyenik madaniyatni rivojlantirishning institusional tizimini aniqlash, harakatlantiruvchi mexanizmlari, motivlari takomillashtirish va ularni davlat dasturlariga mosligini aniqlash bizni ishimizning yutuqlaridandir;

- uchinchidan, gigiyenik madaniyatni rivojlantirishdagi jamoatchilikni rolini kuchaytirish, parlament qoshidagi ekologik harakati chiqargan qonunlarni fuqaro gigiyenik madaniyatni rivojlantirishdagi samaradorligini aniqlash bu sohadagi qilinadigan ishlarni ijtimoiy ahamiyatini belgilaydi;

- to'rtinchidan, globallashuv davrida aholini sog'lom yashash tarziga bir qator tahdidlar aniqlandi: 1. Jismoniy tahdidlar (shaxs sog'lig'ini yemirish, tabiiy muhitga zarar yetkazish orqali shaxsning turmush sharoitini yomonlashtirishga qarshi qaratilgan tadbirlar va sh.k.). 3. Genetik tahdidlar (shaxs nasli-nasabini buzishga qaratilgan tadbirlar). Bu borada turli energetik ichimliklar, biologik qo'shimchalardan foydalanish urf bo'lgan. Biroq bu tahdid usullari anchayin murakkabligi bilan ajralib turadi. 4. Reproduktiv tahdidlar (shaxsning farzand ko'rish imkoniyatlarini susaytirishga qaratilgan tadbirlar). Bunday tahdidning eng keng tarqalgan usuli farmatsevtika bilan bog'liq. Eksport qilinayotgan preparatlar tarkibiga shaxsni farzand ko'rishdan bebahra qiladigan elementlar kiritilishi mumkin.

III BOB. Axloqiy va gigienik madaniyatning sog'lom yashash tarzini rivojlantirishdagi yo'nalishlari, usullari va vositalari

3.1. Axloqiy madaniyatni yuksaltirishda jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya va sportning o'rni

Sog'lom yashash tarzi, muhit, erkin, ijodiy tafakkur bir-biridan ajralmas yaxlit jarayonning turli tomonlari bo'lib, ular o'rtasida ta'sir va aks ta'sir doimiy ravishda ro'y berib turadi. Odamlarning turmush tarzi muayyan muhitni tashkil etib, ularning tafakkuri ta'sirida barqarorlashib, ijodiy yo'nalish va mazmun kasb etadi. Bu ta'sirlar o'zaro uyg'unlashganda, ma'naviy asoslanganda turmush tarzining sog'lomlik darajasi yanada barqarorlashadi va yuksaklikka ko'tariladi. Ammo bu jarayon ziddiyatli bo'lib, o'zaro ta'sirlar nisbati turlicha, masalan, ba'zan muhitning turmush tarziga ta'siri nooqilona bo'lishi ham mumkin. Inson tafakkuri yuksak rivojlangan bo'lsa, u muhitning salbiy ta'sirini vaqtida qaytara oladi, turmush tarzining rivojlanishini ta'minlab turadi. Aksincha, rivojlanmagan tafakkurning nosog'lom muhit ta'sirida yanada tubanlashib ketishi ehtimoldan yiroq emas. Bu murakkab jarayonda asosiy, hal qiluvchi omil - insonning hayotga munosabati, kuch-g'ayrat bilan kelajakka intilishi, bir so'z bilan aytganda, uning irodasi, e'tiqodi, dunyoqarashi, ya'ni sog'lom tafakkuridir.

Jismoniy va ma'naviy jihatdan sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash butun jamoatchilik, xalqimiz va jamiyatimizning muhim vazifasiga aylandi. Buning uchun yoshlarni, ayniqsa, qishloq yoshlarini sport olamiga jalb etish zaruriyati kuchaydi. Chunki yoshlarning orzu va ideallariga erk beruvchi, zavq-shavqiga qanot bag'ishlovchi, estetik madaniyat talablariga javob beruvchi jismoniy tarbiya va sport zarur edi. Buning uchun Yurtboshimiz shunday deydi: "... biz bolalar sportini ta'lim-tarbiya bilan mutonosib ravishda izchil rivojlantirishni o'z oldimizga maqsad qilib qo'ydik va bu yo'lda keng ko'lamli ishlarni amalga oshirib kelmoqdamiz"¹.

¹ Каримов И.А. Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик Кенгашининг мажлисидаги маъруза. 2013 й. 16 март// Ўзбекистон Республикаси Президенти Матбуот хизматининг веб-сайти – www.pres-service.uz.

Ma'lumki, sport, jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiya deyarli doimo yonma-yon uchraydigan tushunchalar bo'lsada, ular bir-biridan jiddiy farq qiladi. Jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning bir turi bo'lib, u inson tanasining tuzulishi, imkoniyatlaridan unumli foydalanib tana qurilishining ilmiy jihatlarini ishlab chiqadi. Jismoniy tarbiya asosan inson salomatligini ta'minlashga qaratilgan pedagogik sohadir. Unda jamiyatning turli yoshdagi barcha tabaqalari ixtiyoriy tarzda "o'zi uchun" shug'ullanadigan, ommaviylik tabiatiga ega mashqlar yoki mashq majmualaridan iborat. Sport esa, uning qaysi sohasida bo'lmasin, mutaxassis ustozlar nazorati ostida maxsus tayyorgarlik ko'rgan odamlarning, asosan yoshlarning yakkama-yakka yoki jamoaviy tarzda bellashuvini o'z ichiga oladi. Sport va jismoniy tarbiya o'rtasidagi estetik farqni faylasuf olim Abdulla Sher jismoniy tarbiya qay ko'rinishda bo'lmasin, (yakka yoki jamoaviy), bellashuvni rad etadi va insonga turli mashq shakllaridan hohlaganini tanlash imkonini beradi, deb aytadi. Sportda musobaqa birinchi o'rinda turadi va unda muayyan mashqlar majburiy tarzda bajariladi. Lekin bu majburiylik sport ma'lum bir turi doirasida sportchiga erkin harakat qilish imkonini beradi, ya'ni sportda ijodiy yondashuv ta'qiqlanmaydi, balki qo'llab-quvvatlaydi.¹

Jismoniy madaniyat tushunchasi esa inson jismining morfologik va funksional imkoniyatlarini o'rganishga, takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat masalasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarini shakllantirishga qaratilgan ta'lim jarayonidir. Jismoniy madaniyat va sport tizmi, jismoniy madaniyat va sportning mafkuraviy ilmiy – uslubiy negizlari, ularni amalga oshiradigan, hamda nazorat qiladigan tashkilotlar va muassasalarning birligidan iborat. Sport mashqlarining jarayoni, sport-shuxratparastligiga qarshi qaratilgan bo'lib, ko'r-ko'rona rekordlarga ishqibozlikdangina iborat bo'lib qolsa, kamolot prinsipi shuxratparastlik uchun qurbon qilinsa, sportchining mehnat faoliyati, uning intellektual va ma'naviy

¹ Қаранг: Абдулла Шер, Ҳусанов Баҳодир. Нафосат фалсафаси. Маърузалар матни. –Тошкент: ЎзМУ. 2008. - 247 б.

tarbiyasi unutib qo'yilsa, qo'pol, o'jar, mehnat – hayotga moslanmagan, sportning chala bilag'onlari, chinakkam sport madaniyatidan yiroq kishilar tayyorlanadi.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturiga muvofiq, yangi ta'lim modeli joriy qilinganidan keyin, shakllanib kelayotgan yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga uzluksiz jalb qila oladigan, umumta'lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari hamda oliy ta'lim dargohlari talabalarining uzluksiz "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" ommaviy sport musobaqalarining o'z ichiga olgan uch bo'g'inli yagona tizimi tashkil qilanganini biz ishimizni yuqoridagi qismlarida keltirib o'tganmiz. Mamlakatimiz aholisining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya va sportga jalb etish orqali sog'lom turmush tarzini ta'minlash, turli illatlarning oldini olish va jismoniy sog'lom millatni shakllantirish maqsadida Yurtboshimiz tomonidan uch bosqichli yagona sport tizimi negizida ommaviy sport harakatining milliy modeli ilmiy asosda tuzildi.

Yoshlarning jismoniy madaniyatga bo'lgan qiziqishini kuchaytirishning asosiy sababi – yosh xarakteristikasi, individual xususiyatlari (bilish, kuzatish, tarbiya, tafakkur) his etishi hamda sportga, jismoniy tarbiyaga qiziqishini shakllantirishdir. Sportning har-xil turlariga, shu jumladan, milliy-an'anaviy turlariga, ularning estetikasiga hissiy qiziqishi bu hissiy kechinmalar o'smirlarni jismoniy mashg'ulotlarda estetik tarbiyalashning psixologik jarayonlari bo'lib, tadqiqot natijalari kutilgan samara berishda muhim ahamiyat kasb etadi. O'smir yoshidagi sportchilarni axloqiy tarbiyalash jarayoni ularga axloqiy madaniyat xususiyatlarni shakllantirishga asos bo'ladi. Bunu quyidagicha izohlash mumkin:

birinchidan, sport yoshlarda ulg'ayish va ijtimoiy tiklanish, faollik, mustaqillik fazilatlarini shakllantiradi;

ikkinchidan, yangi mazmundagi estetik mashg'ulotlar, ta'surotlar, hissiyotlar, kechinmalar, intilishlar, qiziqishlar va ehtiyojlar kabi tuyg'uni shakllantiradi;

uchinchidan, o'z-o'zini anglash, o'z-o'ziga ta'sir etish, o'z-o'zini bilish, o'z-o'zini boshqarish, vijdon, iroda singari o'zini nazorat qilish sub'yektlari shakllanadi;

to'rtinchidan, intellektni rivojlantirish, nazariy ong, ijodiy uyg'onish, axloqiy va estetik tarbiya, yangi bilimlarga chanqoqlik, tafakkur paydo bo'ladi;

beshinchidan, inson omili bilan bog'liq muammolarga qiziqish, o'z qiziqishlari bo'yicha egallaydigan bilimlari barqaror doirasini aniqlashga intilish, asosiy sport turiga qiziqishni aniqlashdan iboratdir.

oltinchidan, sportchining o'z sevimli mehnat turi bilan qoniqishi, o'yinda g'alab qozonishga intilish, tamoshabinni chiroyli qomat va texnika bilan hayratlantirish sportdagi san'atkorlikning asl mohiyatidir;

ettinchidan, sportda ustoz o'z shogirdlari uchun o'z kuchi bilan faxrlanish tuyg'risini uyg'otish kerak. Qiyinchiliklarni yengishning iloji borligiga ularda ishonchini uyg'otish kerak. Yigit-qizlarning ma'naviy va jismoniy kuch g'ayratiga hurmat bilan qarash, jumladan, murabbiyning muomalada «sendan» «sizga» o'tishi ularning yetukligini e'tirof etishdir;

sakkizinchidan, barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy madaniyat va sport muhim ahamiyat kasb etadi. Sog'lom yashash tarzini shakllantirish uchun, jamiyatning kelajagi bo'lgan sog'lom fikrli jismonan baquvvat avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish uchun jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish va sport ishlarini aholi orasida doimiy ravishda targ'ibot-tashviqot qilish axloqiy madaniyatni yanada takomillashtiradigan tadbirlardandir.

Jismoniy tarbiya va sport – sog'lom yashash tarzini shakllantirishdagi asosiy omillardan biridir. U chiroylilikka, kuchli, baquvvat bo'lishga yo'naltiruvchi asosiy omil. Bu oddiy haqiqatni faqat ota-onalargina emas, balki maktab o'quvchisi, o'smirlar, maktab yoshiga yetmaganlar ham bilishi shart. Organizmni jismoniy tarbiya va sport bilan chiniqtirish eng zarur bo'lgan jarayondir.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga birinchi qadam – ertalabki gigiyenik mashq – gimnastika mashqi, erta bilan turib bir necha maratoba qilingan badantarbiya uyqu holatini qochiradi, organizmning hayotiy organ va tizimlari faoliyatini faollashtiradi, muskullarini mustahkamlaydi. Godik M., A.G.Dembo tadqiqotlarida ko'rsatilishicha, sportchilarning organizmi funksional imkoniyatlarini hisobga olmasdan jismoniy mashqlarning bajarilishi normal holatdan chiqib ketishga olib keladi. Moslashish jarayonlari uchun ikkiki bosqich xarakterlidir: tez amalga oshuvchi va uzoq davom etuvchi moslashuv¹. Jismoniy badantarbiya yurak ishiga ko'rsatadigan ta'sirini o'rganish bo'yicha ko'pgina izlanishlar maktab yoshidagi bolalarda o'tkazilgan va yurak qon tomir urishlari dinamikasi o'rganilgan. Shu o'rinda siklik mashqlarni me'yorlashtirish borasidagi o'tkazilgan izlanishlarni qayd qilish zarur.

Hozirgi vaqtda sportchi organizmiga ortiqcha jismoniy yuklama qanday ta'sir ko'rsatishi bo'yicha katta ma'lumotlar to'plagan bo'lsa-da, o'quvchi yoshlar organizmi xususiyatlarini hisobga olmasdan, ularga bir xildagi jismoniy yuklamalar berish hollari ham ko'p uchraydi. Dasturdagi asosiy mashqlar bollarning yoshiga, jinsiga va tayyorgarligiga qarab me'yorlanmagan. Bundan tashqari qiz va o'g'il bolalarning jismoniy tarbiyasiga tabaqali yondoshishda jismoniy yuklamani qaysi yoshdan boshlash kerakligi to'la o'rganilmagan. Bolalar va o'smirlar organizmiga jismoniy yuklamasining ta'sirini aniqlashda katta sportda qabul qilingan yuklamalardan foydalanish tamoyillarini bolalar jismoniy tarbiyasiga ko'chirish, uni muhimligini ko'rsatsa-da, bu o'quvchi yoshlarni tayyorgarligini hisobga olmasdan, ilmiy manbaalarga tayanmasdan mashg'ulotlar o'tkazishdir. Shunga qaramay, yig'ilgan ma'lumotlar organizmning moslashish diapozoni ontogenezni turli davrlarida turlicha bo'lishini ko'rsatadi.

Sport bilan shug'ullanish bolalarda yuksak axloqiy fazilatlarni shakillantiradi: bola myehr-muruvvatli bo'lib boradi; qo'pollik, baxillik, hasad

¹ Шокиров, У.М. Академик лицей ўқувчиларини жисмоний тарбиялашда меъёрланган машқлардан фойдаланиш. // Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Самарқанд, 2004-40-б.

kabi illatlardan yiroq bo'ladi, unda jamoaviylik, yelkadoshlik, o'z guruhi va mashg'ulotlaridan mag'rurlanish, insoniylik, vatanpavarlik va milliy g'urur tuyg'usi kuchayadi. Barkamollikning akmyeologik xususiyatlarini o'rgangan rus tadqiqotlarini fikricha, "O'sib-ulg'ayish har jihatdan-jismoniy ham, unga uyg'un holda aqliy, estetik, axloqiy jihatdan ham mutanosib bo'lmog'i kerak"¹. Ushbu fikrdan ko'rinib turibdiki sog'lom va baquvvat avlodni voyaga yetkazish juda ko'p ijtimoiy, tashkiliy va ma'naviy muammolar bilan bog'liqdir.

Sport sohasidagi ustoz o'z shogirdining qalbini to'la tushuna oladigan, o'z qaramog'idagi yoshlarni erkin tafakkur, individuallik xislatlarini rivojlantirishga ko'maklashadigan insondir. U yoshlarga bag'rikyengligi, emosiylarini jilovlay olishi bilan o'rnak va namuna bo'ladi. Shogirdiga ruhiy va texnik rejada har jihatdan yordam bera oladi. Ularning o'zaro munosabatlari "mehrda – yurakka" tamoyiliga asoslangan holda quriladi. Bunda iqtisodiy, ijtimoiy va milliy-etnik jihatlar unutiladi.

Sport murabbiylari yoshlarni axloqiy madaniyatli inson qilib tarbiyalashda quyidagi omillarga e'tiborni qaratishlari zarur:

- mashhur sport ustalari bilan uchrashuvlar va suhbatlar tashkil qilish;
- sog'lom hayot tarzini yaratish, yomon illatdarga qarshi kurash, irodani mustahkamlash, hissiyotlarni boshqarish to'g'risida suhbatlar;
- shug'ullanuvchilar bilan axloq normalari to'g'risida suhbatlar;
- uy haqida, ota-ona, o'qituvchi, jamoa oldidagi mas'uliyat to'g'risida suhbatlar;
- vatanimiz sport ustalarining xalqaro maydonlardagi ishtiroki to'g'risidagi xabarlar;
- musobaqa qoidalari va tartiblari to'g'risida suhbatlar;
- armiyada o'z burchini o'tash va sharq yakka kurashining tatbiqiy xaraktyeri xususida suhbatlar;

¹ Таймазов В. А., Курамшин Ю. Ф., Марьянович А. Т., П.Ф. Лесгафт. История жизни и деятельности. — М.: СПб.: Печатный двор им. Горького, 2006. — 235 с.

- sport va jismoniy tarbiyaga bag'ishlangan kitoblar, maqolalar, radio, teleko'rsatuvlar va kinolarni muhokama qilish;
- musobaqa g'oliblarini tantanali ravishda taqdirlash, belbog', toifaviy diplom, yorliqlar va nishonlar topshirish;
- ma'naviy jasorat sohiblari, faxriy chepionlar bilan tantanali uchrashuvlarni tashkil qilish.

Respublikamizda 2010 yildayoq uch mingdan ortiq turli xil sport musobaqalari o'tkazilib, ularda ikki milliondan ortiq bolalar ishtrok etdi. Mamlakatimizning yetkachi sportchilari 50dan ortiq nufuzli xalqaro sport musobaqalarida ishtrok etib, mamlakatimiz sharafini himoya qilmoqdalar. Jahon chimpionlarini ichida kasb-hunar kollejlari, oliygoh talabalari nufuzli o'ringa egadirlar. Ayniqsa kasb-hunar kollej talablari ichida qizlarni har tomonlama barkamolligini oshirish maqsadida sportning badiiy gimnastika turi jadal rivojlantirilmoqda. "Sportning badiiy gimnastika turini yanada rivojlantirish maqsadida o'tgan 2011 yilda Samarqand viloyat hokimining topshirig'i asosida barcha shahar, tumanlarda badiiy gimnastika markazlari ochilishi rejalashtirilgan edi"¹. Badiiy gimnastika qizlarning sport estetikasidan zavq olishga, adl qomatli bo'lishga va sog'lom ona – sog'lom bola Davlat dasturini amalga oshirishga ko'mak beradi.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, mamlakatimizda jismoniy madaniyatni yuksaltirish uchun jismoniy tarbiya jarayonlari va ommaviy sportni rivojlantirishga qaratilgan turli qarorlar amalda joriy qilinib kelmoqda. Bu esa yoshlarda milliy g'oya ruhiyatini, tamoyillarini shakllantirishda qo'l kelmoqda. 2014 yil davlat dasturining 3-yo'nalishida "Sog'lom bolani shakllantirishda ta'lim-tarbiya va sportning rolini kuchaytirish,.....sog'lom turmush tarzini faol targ'ib etish, bolalar, ayniqsa qiz bolalar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportga mehr uyg'otish bo'yicha bo'yicha chora-tadbirlarni amalga oshirish"² ta'kidlab o'tilgan. Oilaviy sportni ommalashtirishdan asosiy maqsad, oila a'zolarining salomatligini

¹ Спортга эътибор – келажакка ишонч.// Зарафшон газетаси. № 24 2012 йил 28 феврал сони, 1-бет

² www.Lex.uz. 2014 йил Соғлом бола йили давлат дастури

mustahkamlash, har bir oilada sog'lom yashash tarzini, jismoniy va axloqiy madaniyatni to'laqonli shakllantirishdir.

Jismoniy harakat orqali oila a'zolarining salomatligini ta'minlash lozimligi bizga XIV asrdan, ya'ni tibbiyot olamining sultoni, buyuk alloma Abu Ali ibn Sino bobomizdan me'rosdir. Ibn Sino sog'liqni saqlash ishini san'at, deb ataydi. Uning vazifasi har xil foydali tadbirlarni qo'llab, odamlarni tabiiy o'lim yoshigacha yetkazishdir, deb ta'kidlaydi.

Allomaning ta'kidlashicha, salomatlikni saqlash uchun birinchi galda quyidagi yetti tadbirni amalga oshirish kerak: birinchidan, kishi mijozini mo''tadil holga keltirish; ikkinchidan, yeyiladigan va ichiladigan narsalarni gigiyenik madaniyat talabi bo'yicha saqlash; uchinchidan, odam gavdasining to'g'ri tuzilishini saqlash; to'rtinchidan, tanani chiqindilardan tozalab turish; beshinchidan, nafas olinadigan havoni yetarli va yaxshi qilish; oltinchidan, tanaga va mavsumga muvofiq kiyim tanlash; yetinchidan, jismoniy va ruhiy harakatlarni mo''tadil qilish.

Darhaqiqat shunday ekan, hozirgi paytda Toshkentda "Ezozli ayollar guruhi" tashkil etilgan bo'lib, o'zlariga mos va qulay bo'lgan badantarbiya mashqlari, yurish, yugurish, kabi jismoniy harakatlar va sog'lomlashtiruvchi badiiy gimnastika, raqs tugaraklarida muntazam shug'ullanishmoqda. Ularning yoshi o'rtacha 60 yosh bo'lib, sog'lom yashahs tarzini o'zlari uchun vosita deb bilmoqdalar.

Shunday qilib, yuqoridagi ilmiy tadqiqot hamda natijalar shuni ko'rsatadiki barcha zamonlarda, bugun ham uzluksiz ta'lim tizimida jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va sport barkamol avlod axloqiy tarbiyasining yetakchi omillaridan biri ekanligini isbotlaydi.

3.2. Gigiyenik madaniyatni rivojlantirishning diniy va dunyoviy usullari, vositalari

Jamiyatning taraqqiyoti, avvalo uning sog'lom muhiti, gigiyenik madaniyati orqali ham namoyon bo'ladi. Sog'lom turmush tarzi, gigiyenik madaniyatning rivoji insoniyat sivilizatsiyasining necha ming yillik tajribalari bilan o'lchanadi.

Sog'lom muhit yaratishda jamiyat a'zolarining ongi va tafakkuri, amaliy faoliyati hamda qadriyatlari zaruriy omil sifatida uning asosiy mezonini tashkil etadi hamda o'ziga xos usul va vositalariga ega, uning doimo takomillashib borganligini ko'rish mumkin. Texnika rivoji, yadro poligonlarining paydo bo'lishi atrof-muhitga sezilarli salbiy ta'sir o'tkazmoqda. Aynan, nazariy va amaliy tafakkurning bu inqirozdan qutqarib qolish imkoniyatlari, yangi usul va vositalarini ishga solish zarur. Gigiyenik madaniyatning rivojida inson salomatligi azaldan muhim masala bo'lib kelmoqda. Biroq salomatlikni asrash insonning o'z qo'lida, uning madaniy yondashuviga bog'liq bo'lib qolmoqda. Buning ildizi kundalik hayotda sog'lom turmush tarzini yaratishdan boshlanadi.

Gigiyenik madaniyat rivojida diniy qadriyatlar ham muhim ahamiyatga ega. Umuman milliy, xususan diniy mazmun mohiyatiga ko'ra ular ezgulikka daxldordir. Diniy gigiyenik qadriyatlar ota-bobolarimiz tomonidan e'zozlanib kelingan va dinning ijtimoiy ongning maxsus shakli sifatida jamiyatdagi o'rni va mavqeini mustahkamlashga xizmat qilgan.

Qadimgi Turoni zaminda Zardo'shtiylik diniga e'tiqod qilingan bo'lib, haligacha Zardo'shtiylikning diniy nasihatlarini o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Zardo'shtiylikning muqaddas kitobi "Avesto"da sog'lom turmush tarzi yaratishning asosiy omillaridan birini - gigiyena deb belgilaydi¹. Bu omil orqali zardo'shtiylar aziz deb bilgan yerni (zaminni) iflos qilmaslikning qonun - qoidalarini va jazo turlarini asoslab bergan.

"Avesto" ning Vendidat qismida Zardo'sht ta'limotiga ko'ra, "jannatiy" va "do'zaxiy" kishilar haqida yozilgan. Zardo'sht yurtida kasal tarqalishining oldini olgan kishini "jannatiy" hisoblaydi, suvni, otashni, umuman barcha hayot manbalarini bulg'agan, uni nobud etgan odam do'zaxiydir"² – deydi.

"Avesto" kitobida olamning yaratilishida to'rtta unsur mavjudligi: yer, suv, havo, olov va shu unsurlarni pok saqlashga chaqiradi. Islom dinida ham Zardo'shtiylik singari yer va suvning tozaligiga e'tibor berish, ularning hayot

¹ Авесто. А.Маҳкам таржимаси. - Т.: Шарқ, 2001.

² Қаранг: Ҳомидий Ҳ, Б.Дўсқонов. Авесто ва тиббиёт. - Т.: Ибн Сино, 2001. -Б.23

manbai va tozalik garovi ekanligi Qur'oni Karim suralarida ta'kidlanadi. Baqara surasining 222 oyatida: "...Albatta Alloh chin tavba qiluvchilarni va obdan poklanib yuruvchilarni sevadi"¹ deyiladi. Payg'ambarimiz sallallohu alayhi va sallam: "Birortangiz ko'lmak suviga siymangiz, sizdan keyin birov tahorat olg'aydir" deganlar². Undan tashqari, Zardo'shtiylik diniy ta'limotida muhit tozaligini saqlash va kasalliklarning oldini olishda chora-tadbirlar bilan birgalikda ilohiy tomonga bog'lash jihatlari ham ko'rsatilgan: "Vendidat" ning 5 va 18 boblarida doimiy badantarbiya, yuz-qo'llarni bir necha marta yuvish, sochni toza tutish va boshqa shaxsiy gigiyena turlari yozilgan bo'lib, buzilgan taom yemaslik alohida ko'rsatilgan, Axuramazda g'oyasiga ko'ra, bunday ovqatlarda Ahriman yuborgan zararli pashsha, qurt-qumirsqalar mavjud bo'lib, 9999ta kasallikni Axriman yuborgan deb hisoblaydi³. Albatta, diniy qadriyatlar ovqatlanish madaniyatiga xos gigiyenik tartibni tatbiq etishda akseologik funksiyani bajaradi.

Islom dinining mazmunida oxiratda har bir kishi dunyoda qilgan savob va gunohiga ko'ra, jannat ham do'zaxga ajratiladi. Qur'oni karimda jannat faqatgina pokiza suvlar, toza joylar, chiroyli bog'-rog'lar timsolida tasvirlanadi. Demak, Alloh aynan ma'naviy va jismonan pok insonlarni jannatga yo'naltiradi. Bu haqda Niso surasining 57-oyatida shunday yozilgan: "Iymon keltirgan va solih amallarni qilganni esa abadiy yashaladigan, ostidan anhorlar oqib turadigan bog'lar (jannat) ga kiriturmiz. Ular uchun u yerda pokiza juftlar bor va ularni qalin soyalarga kiriturmiz"⁴.

Shayx Muhammad Sodiq Muhammad Yusuf Islom dinida poklikka doir fikrlarni ilgari surar ekan, quyidagi savollar bilan murojaat qiladi: "Avvalo dinimiz talabiga yarasha ma'nan pokmizmi? Qolavyersa, moddiy jihatdan holimiz qandoq? Musulmonlar ommasining badanlari, kiyimlari, turar-joylari, ko'chalari, qishloq va shaharlari boshqalarnikidan qanchalik ozoda? Yoki biz uchun u quruq so'zdan

¹ Qur'oni Karim ma'no-larining tarjimasi. Tarjima va izohlar muallifi Abdulaziz Mansur. - T.: Islom universiteti nashriyati, 2001. -B.35

² Abu Abdulloh Muhammad ibn Ismoil al-Buxoriy. Hadis 1. - T.: Komuslar bo'sh taxriyati, 1997. -B.76.

³ Karan: Xomidiy X., D'usjonov B. Avesto va tibbiyot. - T.: Ibn Sino, 2001. -B. 30

⁴ Qur'oni Karim ma'no-larining tarjimasi. Tarjima va izohlar muallifi Abdulaziz Mansur. - T.: Islom universiteti nashriyati, 2001. -B. 87.

iboratmi, qachon amal qilishga boshlaymiz”¹. Albatta, O'zbekiston aholisi orasida e'tiqodi but, pok insonlar ko'p. Biroq atrof-muhitning tozaligini va salomatlikni saqlashda jamiyat a'zolari ichida ikki toifaga bo'linib ketuvchilar mavjud: ya'ni, o'z kundalik turmush tarzidagi ozodalikka e'tibor berib, jamiyat uchun qayg'uradigan va “myenga tegma” qabilida ish ko'radigan befarq “tomoshabinlar” dir. Zero, Alloh har bir bandasi uchun pok narsalarni teng taqsimlab qo'yganligini dinimizdagi haqiqat tamoyillari deb qarashimiz joiz.

O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining XXI-bobi mahalliy davlat hokimiyati asoslariga bag'ishlangan. Konstitutsiyaning 100-moddasiga muvofiq “mahalliy” hokimiyat organlari ixtiyoriga quyidagilar kiradi: qonuniylikni, huquqiy tartibotni va fuqarolarning xavfsizligini ta'minlash; mahalliy kommunal xo'jalikka rahbarlik qilish; atrof-muhitni muhofaza qilish va boshqalar².

Qonunga itoat etgan joyda taraqqiyot bor, ustivorlik mavjud. Muhimi aholi salomatligi va sog'lom turmush tarzi uchun huquqiy me'yorlar vositasida kurashilmoqda. Mamlaktimiz Konstitutsiyasidan kelib chiqqan holda bir qancha qonun va kodekslar qabul qilingan (“Tabiatni muhofaza qilish to'g'risida” qonun 1992 yil 9 dekabrda, “Suv va suvdan foydalanish to'g'risida” qonun 1993 yil 6 mayda, “O'zbekiston Respublikasi atmosfera havosini muhofaza qilish to'g'risida” qonun 1996 yil 26 dekabrda, “Davlat sanitariya nazorati to'g'risida” qonun 1992 yil 3 iyulda, Jinoyat, Ekologiya kodekslari va h.k.).Jamiyat a'zolaridan talab qilinadigan funksional maqsad huquq va erkinliklarini, burch va mas'uliyatini to'g'ri yo'naltirishdan iborat.

Bugungi kunda axloqiy masalalar yoshlar tarbiya mezonining markaziy nuqtasini tashkil etadi. Atrof-muhit muhofazasi moddiy olam sofliğini ta'minlashning muhim masalalarini qamrab olgan yaxlit bir mexanizm bo'lib, tabiat va jamiyat birligida tarbiya sub'yektining axloqiy jihatlarini talab etadi.

Gigiyenik madaniyatni rivojlantirishning ijtimoiy-ruhiy va axloqiy masalalarini quyidagilar tashkil etadi: Ma'naviy - bunda o'tmish ajdodlardan

¹ Шайх Муҳаммад Содиқ Муҳаммад Юсуф. Ҳадис ва ҳаёт. Поклик. 4-жуз. -Т.:Шарк, 2004 .-Б. 20

² Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. - Т.: Ўзбекистон, 2012,

meros bo'lib kelayotgan qadriyatlar, urf-odatlar, udumlar tarixiy tajriba sifatida axloqiy tuzilmani tashkil etadi. Sog'lom turmush tarzi falsafasini shakllantirishda ma'naviy jihatlarni amaliy tatbiq etish, ularni adabiyot, san'at, fan, kino, teatr va hakoza vositalar orqali yuzaga chiqarish insonning sog'lomligi nafaqat jismoniy, balki ma'naviy yetukligi bilan belgilanishini namoyon etadi. Shaxsning ma'naviy tarbiyasida atrof-muhit muhofazasi globallashuv jarayonida aniq maqsadga yo'naltirgan masala nuqtai nazaridan hal qilinishi maqsadga muvofiq.

XI asrda yashab ijod etgan Maxmud Qoshg'ariy joylarning (xususan Movaraunnahr) atrof-muhiti ozodaligini "Devoni lug'atit turk" asrida majoziy ma'nolarda quyidagicha ifodalaydi:

Tog' boshlari yashardi

Qurug' o'tni yashirdi

Qo'l suvlari toshurdi

Sigir, buqa ma'rashur¹

O'zbyek she'riyatining mutafakkiri A.Navoiy ham inson salomatligini saqlashning nazariy va amaliy ko'rsatmalarini asarlari orqali berib o'tadi. U o'zining "Farhod va Shirin" dostonida Farhodning yer qazib, suv chiqarganligini, yurt obodonchiligiga hissa qo'shganligida tasvirlaydi². A.Navoiy inson salomatligi o'z qo'lida ekanligi, ovqatlanish gigiyenasiga rioya qilishni she'riy misralarda ham aks ettiradi:

Chaynaridan tishga ham ozor o'lub

Yutmog'idan xud bo'g'uz afgor o'lub

Chunki yeyildi bu takallufluq osh

Osh dema, balki necha pora tosh

Me'da aro chunki bu da'vat etar

Dekim ani me'da netib hazm etar³.

Gigiyenik madaniyatning mafkuraviy vazifasi jamiyat a'zolarini, atrof-muhitni sog'lomlashtirish, davlat umummilliy siyosatini kishilar ongiga va amaliy

¹ Қаранг: Маънавият юлдузлари. -Т.: А.Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти, 2001. -Б. 126

² Қаранг: Ўзбек адабиёти. 10 синф учун дарслик. - Т.: Ўқитувчи, 2000.-Б.117.

³ А.Навоий. "Ҳайратул-аброр"дан. Ўзбекистон Ком-си Мар. Комитетининг нашриёти. -Т.: 1983.-Б.33

faoliyatiga singdirishdan iborat hamda uni rivojlantirishning ichki va tashqi siyosat g'oyalarini o'zida mujassamlashtiradi. Zero, atrof-muhit muhofazasi, sog'lom turmush tarzini yaratish mafkuraning asosiy vazifasi bo'lib, shunga doir turli dasturlar, nazariy va amaliy ishlarni maqsadga muvofiq tizimlashtiradi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.Karimov ta'kidlaganidek: "Mafkura faqat bugun emas, balki hamma zamonlarda ham eng dolzarb siyosiy-ijtimoiy masala, har qanday jamiyatni sog'lom, ezgu maqsadlar sari birlashtirib, uning o'z muddaolariga erishishi uchun ma'naviy-ruhiy kuch-quvvat beradigan poydevor bo'lib kelgan"¹.

Mamlakatimizda inson salomatligini saqlash borasidagi davlat siyosatining mafkuraviy yo'nalishlari, aniq dasturlar doirasida belgilangan vazifalar ijrosi gigiyenik madaniyat va ekologik vaziyatni yaxshilashga hissa qo'shmoqda. Har bir yilga muayyan nomning berilishi mazmun mohiyatida va bu borada qabul qilingan Davlat dasturlarida avvalo, inson salomatligini saqlash, ayniqsa, sog'lom naslni vujudga keltirish va tarbiyalash eng dolzarb ijtimoiy ahamiyatga molik masalalar qilib belgilandi. "Shular qatorida ijtimoiy hayotimizda, hech shubhasiz, g'oyat muhim o'rin tutadigan va katta ta'sir kuchiga ega bo'lgan "O'zbekiston Respublikasida nogironlarning ijtimoiy himoyasi to'g'risida"gi... "Yod tanqisligi kasalliklarining oldini olish to'g'risida"gi qonunlar, ayniqsa, e'tiborga sazovordir"². Bularning samaradorligini yanada oshirish uchun aholi sog'lom turmush tarzining mohiyatini inson ongiga singdirish va uni "moddiylashtiruvchi" mafkura xalqchilligiga erishish muhim ahamiyatga ega.

Gigiyenik madaniyatning rivojlanishida axloqiy madaniyat unsurlar muhim o'rin tutadi. Zero, inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan atrof-muhit ifloslanishi: tamaki chekish, alkogolizm, giyohvandlik kabi g'ayriaxloqiy hodisalar bilan ham bog'liq. Bugungi kunda aholi orasida, ayniqsa yoshlarni kashandalikdan saqlashda gigiyenik madaniyatni shakllantirishning roli beqiyosdir. Shuningdek,

¹ Каримов И.А. Миллий истиқлол мафкураси - халқ эътиқоди ва буюк келажакка ишончдир -Т.:Ўзбекистон, 2000 -Б. 6

² Каримов И.А.Мамлакатни модернизация қилиш ва иқтисодийетимизни барқарор ривожлантириш йўлида.16 жилд. -Т.: Ўзбекистон, 2008. -Б.150-151.

XXI asr vabosi bo'lmish OITSning keng oldini olishda asosiy usul bo'lib qolishi kerak.

Bugungi kunda taraqqiy etgan davlatlar soni ko'payishining asosiy omillaridan biri - sog'lom turmush tarzi. Hozirgi davr islohotlar davri bo'lib, ular faqat amaliy ishlar bilan yuzaga chiqadi. Yurtboshimiz ta'kidlaganidek, "Har qaysi ijtimoiy toifa va qatlamning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda, umumiy gaplar bilan emas, amaliy ishlar bilan ma'naviyatni yuksaltirish diqqatimiz markazida bo'lishi shart"¹.

Odamlar ongida gigiyenik madaniyatni shakllantirishning o'ziga xos usul va vositalari mavjud. Pedagogik usul-gigiyenik madaniyatni shakllantirishda o'ziga xos ob'yektiv va sub'yektiv ko'rinishlariga ega. Bu avvalo, maktabgacha tarbiya muassasalaridan boshlanadi. Bugunga kelib, bu tarbiya muassasalarida ona-tabiatni asrash, unga zarar yetkazmaslik mas'ul xodim tomonidan ko'proq og'zaki ravishda tushuntirib kelinadi. Biroq, tarbiya jarayonida bularni musobaqalar, ko'rik tanlovlar (yoshiga nisbatan) tarzida uslubiy amalga oshirish juda kam. Bu pedagogikada oddiy usul bo'lib, yosh bolada tabiat haqida tasavvurini uyg'otsa-da, atrof-muhitni e'zozlash tuyg'usini shakllantirish foizi kamroq bo'ladi.

Falsafa fanlari doktori, professor Yu.Shodimetov: "Afsuski, hozircha vrach tarbiyaviy-gigiyenik maqsadlarga nihoyatda kam vaqt bermoqda, xolbuki "doktor" so'zining asl tarjimasi "muallim", "o'qituvchi", "murabbiy" degan ma'noni anglatadi" - deb yozadi². Gigiyenik madaniyat pedagogikasi-ommani sog'lom turmush tarziga o'rgatishda shu sohaga oid darsliklar, ko'rgazmali qurollar, milliy an'analar, zamonaviy pedagogik texnologiyalarning rolini kuchaytirishlarni o'z ichiga oladi. Ammo, bu vositalarni ishga solish mutaxassislikning turidan qat'iy nazar mahorat bilan o'lchanadi. Bilishda mahoratning mustahkamlanishi ikki yo'nalishni hosil qiladi: 1.Atrof-muhitni asrash burchi. 2.Gigiyenik muammolarning yechilishidagi tolmas targ'ibotchi. Xuddi shu xususda o'rta asrlarning mashhur faylasufi Abu Nasr Forobiy, inson-bilish sub'yekti, tabiat esa

¹ Каримов И.А. Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт-провард мақсадимиз. 8- жилд. - Т.: Ўзбекистон, 2000. -Б. 341

²Шодиметов Ю.Ш. Соғлом турмуш тарзи: ижтимоий гигиеник ва экологик муаммолар. -Т.: Ибн-Сино, 1991. -Б. 6

uning ob'yekti. U tabiatni bilishning cheksizligini, bilishning bilmaslikdan bilishga, sababiyatni bilishdan, oqibatni bilishga qarab borishini ta'kidlaydi¹. Demak, bilish voqelikni idrok qilish. Idrok qilishdan inson ongida moddiy olam, ya'ni salomatlikka munosabat darajasiga yetib boradi.

Gigiyenik madaniyatni rivojlantirishdagi didaktik usul-ajdodlarimizdan qolgan milliy qadriyatlarga daxldor. Uning pedagogik usuldan farqli tomoni, muayyan yo'nalishdagi uslubga asoslanmagan, ya'ni har qanday tashkiliy ishlarda qo'llash mumkinligini e'tirof etmoqchimiz. Didaktik usulni faqat pedagogik xodim o'z faoliyati jarayonida emas, davlat va nodavlat tashkilotlar olib boradigan harakatlarda ham amalga oshirish mumkin.

Gigiyenik madaniyatni rivojlantirishning didaktik usuli ommaviy axborot vositalaridagi chiqishlarda (ayniqsa, "Dunyo bo'ylab" telekanalidagi ko'rsatuvlar, O'zbekiston telekanalida "Yurgan daryo", "Olamga sayohat", "Jonli tabiat", "Suvni asrang", "Ekopoytaxt" kabi ko'rsatuvlarda) faqatgina atrof-muhitga munosabat, tabiatning noyob turlari haqida hikoya qilish bilan cheklanmoqda. Bu faqat jonli tabiatning oddiy "namoyish"i bo'lib, inson salomatligiga daxldor didaktik usulning gigiyenik madaniyatda namoyon bo'lishi nisbiydir. Odamlar ongida gigiyenik madaniyatni shakllantirishning dolzarbligi nuqtai nazaridan, ommaviy axborot vositalarining mazmun-mohiyatini, sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rnini mukammalroq bo'lishini, axborot olishni isloh qilishning zamonaviylashuvini taqozo qiladi. Agar bunga befarq qaralsa, atrof-muhit muhofazasida bugungi ommaviy axborot vositalari o'zining vositachilik, targ'ibotchilik, pedagogik qobiliyatini to'la yuzaga chiqara olmaydi. Ommaviy axborot vositalari o'zlarining tabiatni asrash targ'ibotchilik faoliyatidagi didaktik usulini milliy qadriyatlar asosida olib borishi maqsadga muvofiq.

Inson ongida gigiyenik madaniyatni shakllantirishda og'zaki targ'ibot usulini ko'proq ishlab chiqaruvchilar o'z faoliyati davomida keng qo'llashi kerak. Shu bilan birgalikda fuqarolar o'zini-o'zi boshqarish tashkilotlari (mahallalar) bu targ'ibotni amalga oshiruvchi vositachilar hisoblanadi.

¹Қаранг: Туленов Ж., Ғафуров З. Фалсафа. - Т.: Ўқитувчи, 1997. -Б. 56-57

Targ'ibotda radio, televideniye faoliyati kuchliroq bo'lishini alohida ta'kidlash lozim. Ommaviy axborot vositalaridan ko'proq radio va "televideniyaning tabiatni asrash ishiga jalb etish maqsadga muvofiqdir"¹. Bizningcha, "Sanitariya-gigiyena targ'iboti ham maqsadga muvofiq mantiqan raso va dalil isbotlarga asoslangan bo'lishdan tashqari, his-tuyg'ularga, ruhiyatga ta'sir o'tkazadigan bo'lishi ham kerak"².

Gigiyenik madaniyatni rivojlantirishning axloqiy-estetik masalalarini hal etish bugungi informatsiya asrida axborotlashtirish bilan bog'liq bo'lib, bunda internet tizimi, ishlab chiqarish korxonalarining yangi texnologiyalar asosida faoliyat yuritishi, ta'lim muassasalarining targ'ibot ishlari yaxlit tizimga birlashadi. Yangi ishlab chiqilgan konsepsiyalar ham aynan shu axborotlashtirish mexanizmiga birikadi. Hozirgi davr gigiyenik madaniyat rivojida axborotlashtirish va ilmiy konsepsiyalash usullari quyidagi mexanizmlarni o'z ichiga oladi:

1. Axborotlashtirish manbai - zamonaviy texnologiya, internet tizimi ommaviy axborot vositalari bo'lib qolaveradi.
2. Gigiyenik madaniyatni rivojlantirishda mavjud ma'lumotlar yig'indisi axborot shaklida konsepsiya yaratishga xizmat qiladi.
3. Jamiyatda gigiyenik madaniyat qaror topganligini aniqlovchi konsepsiya-axborotlashtirishning samarasini ko'rsatib beradi.
4. Yaratilgan konsepsiyalarni amalga oshirishda xalqning ishtiroki.
5. Inson salomatligi va atrof-muhit muhofazasi borasidagi hukumat farmon va qarorlariga xalqning munosabati.
6. Gigiyenik madaniyat shakllantirishdagi barcha omil va mexanizmlar statistik mustahkamlanib borishiga erishish va yillar davomida axborotlashtirish orqali yangilanib borishga amal qiladi.

Gigiyenik madaniyatni rivojlanib borishi jamiyatni demokratlashtirish va yangilash, mamlakatni modernizatsiya va isloh etish, odamlarga munosib turmush sharoitini yaratib berish bilan bog'liq maqsadlarni amalga oshirish ishiga o'zining

¹ Каранг: Туленов Ж., Гафуров З. Фалсафа. - Т.: Ўқитувчи, 1997. -Б. 56-57

² Шодиметов Ю.Ш. Соғлом турмуш тарзи: ижтимоий-гигиена ва экологик муаммолар. Т.: Ибн Сино, 1991 й -Б. 21

ijobiy ta'sirini ko'rsatadi. Ayniqsa, ma'naviy - ma'rifiy, siyosiy - iqtisodiy, ijtimoiy - madaniy sohalarida yangi uslub va vositalarning takomillashuvi inson salomatligini saqlashning gumanistik mazmunini belgilaydi.

Demokratik davlatning maqsadi ham jamiyatning barcha sohalarida ekologik va gigiyenik madaniyat negizidagi sog'lom muhitni kelajak avlodga ta'minlab berishdir. Shu nuqtai-nazardan quyidagi xulosalarni berish mumkin:

- birinchidan, gigiyenik madaniyatni rivojlantirishda diniy qadriyatlardan oqilona foydalanish;

- ikkinchidan, inson erkinliklarini ta'minlashda gigiyenik huquqning ustuvorligi va qonuniy asoslarini mustahkamlash;

- uchinchidan, gigiyenik madaniyatni rivojlantirishning ma'naviy, mafkuraviy, ruhiy va axloqiy tamoyillarini ijtimoiy turmushga joriy qilish;

- to'rtinchidan, gigiyenik madaniyatni rivojlantirishda pedagogik- didaktik, targ'ibot-tashviqot usullarini nafaqat bolalar, balki 18 yoshdan keyin yangi innovasion texnologiyalar asosida izchil takomillashtirish;

- beshinchidan, ommaviy axborot vositalarida gigiyenik madaniyatga doir maxsus ko'rsatuvlar, eshittirishlar tashkil etish;

- oltinchidan, gigiyenik madaniyatni rivojlantirish usul, vositalari asosida institutsional tizimini integrasiyasini kuchaytirish.

III BOB. bo'yicha xulosalar

Yuqorida bayon etilgan va o'rganilgan fikr-mulohazalarni e'tiborga olib ushbu bobga quyidagi xulosani berish mumkin:

– axloqiy madaniyatni shakllantirishda jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va sport asosiy zamonaviy usullardan biridir. Bolalar sport orqali sog'lom va baquvvat, hayotning barcha murakkab sinovlariga bardosh byeradigan insonlar bo'lib yetiladi;

– jismoniy sog'lomlik insonda ruhiy-ma'naviy sog'lomlikni kyeltirib chiqaradi. Yosh avlodning qalbida ezgulik, insonparvarlik, vatanparvarlik va bag'rikenglik singari axloqiy sifatlar shakllanadi;

– sport bilan shug'ullanish yigit-qizlar hisobiga millatimizning yoshlarini axloqida rostgo'ylik, halollik, g'irromlikka qarshi turuvchi, dushmanga mardlarcha yuzma-yuz tura oladigan qobiliyat shakllanadi;

– sport milliy g'urur va iftixor tuyg'usini oshiradi. Mard va baquvvat polvonlar xalqimizni ruhlantirib yuboradi;

– bolalarni sport orqali sog'lom va baquvvat qilib tarbiyalash- bu kelajakka mustahkam ishonch ifodasi bo'ladi.

- globallashuv sharoitida gigiyenik madaniyatni rivojlantirishning gumanistik xarakterini umuminsoniy manfaatlar negizida rivojlantirish uning samaradorligini belgilaydi;

- gigiyenik madaniyatni rivojlantirishning pedagogik, didaktik, targ'ibot usullarini zamonaviy innovasiyalar hamohangligida olib borish va axborotlashtirish ijtimoiy turmush yangiliklarining intensivlashuviga xizmat qiladi;

- mamlakatimizda sport sohasi orqali jismoniy-gigiyenik madaniyatni shakllantirish, ommaviy sport o'yinlarini rivojlantirish – sog'lom yashash madaniyati shakllantirish uchun yagona vosita bo'lib qolmoqda.

Xulosa va takliflar

O'zbekistonda o'tgan yigirma ikki yil ichida bozor iqtisodiyotiga asoslangan huquqiy-demokratik davlat, fuqarolik jamiyatni rivojlantirish yo'lini tanladi. Bu yo'l faqatgina mulkchilikni yangilash, tadbirkorlikning rivojlantirish bilan chegaralanmasdan, balki ishlab chiqarish va foyda olishda axloqiy qadriyat asosida, atrof-muhitga gigiyenik madaniy munosabatda bo'lishni, ma'naviy sog'lomlikni ham belgilab berdi. Tabiatga, insonlarning kundalik hayot tarziga oqilona munosabatda bo'lish borasida yangi qonunlar ishlab chiqildi. Shu bilan birgalikda axloqiy va gigiyenik hayot tarzini yaxshilash, muhit musaffoligini saqlash uchun xalq udumlaridan, tarixiy tajribalaridan foydalanish sharoitlari vujudga keldi. Axloqiy va gigiyenik madaniyat shakllanishi va shu asosida sog'lom yashash tarzini rivojlantirish borasidagi dissertatsiyamiz natijalaridan quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

birinchidan, axloqiy madaniyat har qanday inson faoliyatining ma'naviy shart-sharoiti sifatida yuzaga chiqar ekan, u kishilar o'rtasidagi o'zaro munosbatlatning mazmuni va shakliga, ularning azaliy va zamonaviy moddiy, ma'naviy qadriyatlarga bo'lgan munosabatlariga, jamiyatning iqtisodiy, ekologik, siyosiy, huquqiy, boshqaruv, ta'lim va boshqa jarayonlariga ta'sir ko'rsatadi;

ikkinchidan, butun dunyoda tobora avj olib borayotgan ijtimoiy yo'naltirilgan iqtisodiyotni barpo etish tendensiyasi uning tashkilotchilari va ijrochilarining o'z avlodi hamda kelajak avlodlar oldida xo'jalik yuritish faoliyati jarayonidagi zararni imkon qadar kamaytirish, sog'lom yashash madaniyati mas'uliyatni yanada oshirishsiz, insonning jamiyatdagi etkologik munosabati, atrofdagi kishilarga nisbatan ehtiyotkorona munosabatisiz amalga oshmaydi;

uchinchidan, insoniyat bugunga qadar tabiatga iqtisodiy foyda olish uchun utilitar, merkantil munosabatda bo'lib keldi. Ayniqsa, sobiq totalitar tuzum davrida O'zbekistonda vujudga kelgan ekofojialar, gigiyenik ifloslanishlar, kasalliklarning ko'payishiga asosiy sabab bo'ldi;

to'rtinchidan, insoniyat tarixida gigiyenik madaniyat shakllanishi va rivojlanishi jamiyat taraqqiyoti darajasini belgilaydigan mezonlar tizimida muhim o'rin tutgan, ya'ni inson hayoti madaniylashgan ko'rinishiga ega bo'lib borgan;

beshinchidan, jismoniy harakat orqali oila a'zolarining salomatligini ta'minlash lozimligi o'tmish allomalarimizning pand nasihatlarida ham axloqiy, ham gigiyenik madaniyatni unsurlarini ko'rish mumkin. Allomalarning ta'kidlashicha, salomatlikni saqlash uchun bir qancha tadbirlarni amalga oshirish shart. Bunda talab qilinganlarni ichida axloqiy va gigiyenik talablar birlashib ketadi;

oltinchidan, har bir oila a'zolari o'zlariga mos va qulay bo'lgan badantarbiya mashqlari, yurish, yugurish, turli jismoniy harakatlar va sog'lomlashtiruvchi sport turlari, ya'ni suzish, badiiy gimnastika, voleybol, shuningdek, raqs tugaraklarida muntazam shug'ullanishlari, ularning gigiyenik va axloqiy madaniyatini yuksaltirishda foydalidir;

ettinchidan, magistrlik dissertatsiyasida ilmiy tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, axloqiy va gigiyenik madaniyat rivojlanishi turli tarixiy bosqichlarga bo'lingan. Jamiyatda sog'lom yashash madaniyatini qonun-qoidalar, tavsiyalari qadimgi manbalarda, xalqlarning urf-odatlarida, hozirgi zamon ilmiy kashfiyotlarida o'z ifodasini topgan. Shaxsiy turmushda, umuman jamiyat hayotida axloqiy va gigiyenik qoidalar, atrof-muhit muhofazasi masalalari Markaziy Osiyo xalqlarining ilk yozma manbasi "Avesto" kitobida, G'arbda: Gippokrat, Asklepiy o'g'itlari, Islom dinining muqaddas kitobi Qur'oni karimda, Hadisi sharifda, Maxmud Qoshg'ariyning "Devoni lug'otit turk" asarida, Ibn Sinoning "Tib qonunlari" da ko'rsatilgan.

sakkizinchidan, gigiyenik madaniyat tushunchasi mohiyatini ochishda qadimgi ijtimoiy-falsafiy qarashlar, gigiyenik tartib-qoidalar, diniy g'oya va tavsiyalar sog'lom muhit yaratishda metodologik asos bo'lib xizmat qildi. Globallashuv jarayonida texnika taraqqiyoti, ishlab chiqarishning o'sishi, shu bilan birgalikda inson hayotida kasalliklarning ko'payishi, atrof-muhitdagi zararli

unsurlarning ta'siri doirasida juda ko'plab nuqtai-nazar hamda fikrlarning paydo bo'lishining ko'rinishidir.

To'qqizinchi, jamiyatimizda inson salomatligini saqlashda, jamiyatda sog'lom muhit muvozanatiga erishishda sport sohasini tanlab olingani bejiz emas albatta. O'tmishdan to bugungi kungacha bo'lgan davrda gigiyenik madaniyat paradigmalari doim insoniy faollik bo'lib kelgan, bu esa jamiyatlarning taraqqiyotini hozirgi bosqichida sport o'yinlarini ommlashgani bilan asoslash mumkin;

O'ninchi, axloqiy va gigiyenik tarbiya yoshlar uchun ajralmas, bo'linmas, tizimli, uzluksiz pedagogik jarayondir. Ushbu ikki madaniyat shakllarini kesishgan jihati aynan jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya va sport sohasidir. Yosh avlodga sog'lom yashash tarzini madaniyat tusiga aylantrish uchun madaniyat turlarini integrasion, korrelasion, bir-birini detiminanlashtiruvchi vositalarni shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Aynan sport sohasi shu talabga jabob beradi.

Sog'lom turmush tarzi uchun ma'naviy va ijtimoiy hayotda axloqiy va gigiyenik madaniyatni birligini shakllantirishda quyidagilarni **tavsiya** qilamiz:

- shaxs tarbiyasida axloqiy va gigiyenik madaniyatning birligini yaratish, buning uchun tibbiy- falsafiy, estetik, axloqiy, diniy, siyosiy, huquqiy, g'oyaviy, iqtisodiy asoslar integrasiyasini shakllantirish zarur;

- ta'lim-tarbiya institutlari va kasb-hunar, oliy o'quv yurtlari ta'lim muassasalarida o'qitiladigan ijtimoiy-gumanitar fanlarni gigiyenik madaniyat - sog'lom yashash tarzi falsafasiga doir ilmiy materiallar bilan boyitish;

- Kamolot yoshlar ijtimoiy harakati, Kamalak bolalar tashkiloti, nodavlat-notijorat tashkilotlar tizimida, "Sog'lom bola yili davlat dasturi" yo'nalishlari asosida "sog'lom bola – sog'lom kelajak" nomli tadbir uyushtirish va uni natijalarini hayotga tadbqiq etish;

- Universitetlarda ham gigiyenik madaniyatni nazariy va amaliy talablarini jismoniy tarbiya, sport tadbirlari asosisida etkazish va "Sportchining gigiyenik madaniyati", "Sog'lom bolaning gigiyenik kitobi" ruknida ijtimoiy reklama roliklari va bolalarga xos multfilmlar yaratish va doimiy talqin qilib borish;

- Respublikamizda oilaviy sportni rivojlantirish va ommalashtirish, har bir oilani axloqiy va gigiyenik madaniyatini yuksaltirish, millat genofondini yaxshilash uchun sport turlarini amaliy ahamiyatini chuqur singdirish;

- barkamol avlodning axloqiy va gigiyenik madaniyatini birligiga doir uslubiy qo'llanmalar, risolalar chop etilib, mahalla markazlarida targ'ibot-tashviqotni kuchaytirish maqsadida foydalanish. Oliygozlarda o'quv rejasi asosida o'qitiladigan "Estetika, Etika", "Ma'naviyat asoslari", "Madaniyatshunoslik" fanlarini o'qitishda axloqiy madaniyat va gigiyenik madaniyatni birligini ta'minlash maqsadga muvofiq bo'lar edi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

I. O'zbekiston Respublikasining qonunlari

- 1.1. O'zbekiston Respublikasining Konstitusiyasi. -Toshkent: O'zbekiston, 2012. –40 b.
- 1.2. O'zbekiston Respublikasining “Davlat sanitariya nazorati to'g'risida” Qonuni. - T.: 1992. -38 b.
- 1.3. O'zbekiston Respublikasi “Oziq -ovqat mahsulotining sifati va xavfsizligi to'g'risida”gi Qonuni. O'zbekiston Respublikasi Oliy majlisi axborotnomasi. -T.: 1997. №4-5.
- 1.4. O'zbekiston Respublikasining Jinoyat kodeksi. -T.: Adolat, 1998. -338 b.
- 1.5. O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tuzilishini isloh qilish. Davlat dasturi to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni 1998 y 10 noyabr (Xalq so'zi gazetasi 11 noyabr soni).
- 1.6. O'zbekiston Respublikasi “Tabiatni muhofaza qilish to'g'risida” Qonuni. O'zbekiston Respublikasi Oliy majlisi axborotnomasi. -T.: 1999. 1-son.
- 1.7. Sog'liqni saqlash tizimini isloh qilishni yanada chuqurlashtirish va uni rivojlantirish Davlat dasturini amalga oshirishning asosiy yo'nalishlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni № V P 392 2007 y 19 sentyabr (Xalq so'zi gazetasi 20-sentabr soni).
- 1.8. “Barkamol avlod yili” Davlat dasturi. –Toshkent: O'zbekiston, 2010. - 54 b.
- 1.9. “Sog'lom bola yili” Davlat Dasturi. –Toshkent: O'zbekiston 2014.

II. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti asarlari va ma'ruzalari

- 2.1. Karimov I.A. O'zbekiston: milliy istiqlol, iqtisod, siyosat, mafkura. 1-jild. – Toshkent: O'zbekiston, 1996. – 364 b.
- 2.4. Karimov I.A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. 2-jild. – Toshkent: O'zbekiston, 1996. – 382 b.
- 2.5. Karimov I.A. Vatan sajdagoh kabi muqaddasdir. 3-jild. – Toshkent: O'zbekiston, 1996. – 366 b.

- 2.6. Karimov I.A. Bunyodkorlik – farovon hayot asosi. Bunyodkorlik yo’lidan. 4-jild. – Toshkent: O’zbekiston, 1996. – 349 b.
- 2.7. Karimov I.A. Yangicha fikrlash va ishlash-davr talabi. 5-jild. – Toshkent: O’zbekiston, 1997. – 384 b.
- 2.8. Karimov I.A. Xavfsizlik va barqaror taraqqiyot yo’lida. 6-jild. – Toshkent: O’zbekiston, 1998. – 429 b.
- 2.9. Karimov I.A. Biz kelajagimizni o’z qo’limiz bilan qurmoqdamiz. 7-jild. – Toshkent: O’zbekiston, 1999. – 410 b.
- 2.10. Karimov I.A. Ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot-pirovard maqsadimiz. 8-jild. – Toshkent: O’zbekiston, 2000. – 526 b.
- 2.11. Karimov I.A. Vatanimiz ravnaqi uchun har birimiz mas’ulmiz. 9-jild. – Toshkent: O’zbekiston, 2001. – 438 b.
- 2.12. Karimov I.A. Xavfsizlik va tinchlik uchun kurashmoq kerak. 10-jild. – Toshkent: O’zbekiston, 2002. – 429 b.
- 2.13. Karimov I.A. O’zbyek xalqi hech qachon hech kimga qaram bo’lmaydi. 13-jild. – Toshkent: O’zbekiston, 2005. – 446 b.
- 2.14. Karimov I.A. Inson, uning huquq va erkinliklari – oliy qadriyat. 14-jild. – Toshkent: O’zbekiston, 2006. – 280 b.
- 2.15. Karimov I.A. Mamlakatimizni modernizasiya qilish va iqtisodiyotimizni barqaror rivojlantirish yo’lida. 16-jild. – Toshkent: O’zbekiston, 2008. – 368 b.
- 2.16. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma’naviyat, 2008. – 174 b.
- 2.17. Karimov I.A. Vatanimizning bosqichma-bosqich va barqaror rivojlanishini ta’minlash – bizning oliy maqsadimiz. 17-Jild. – Toshkent: O’zbekiston, 2009. – 277 b.
- 2.18. Karimov I.A. Jahon inqirozining oqibatlarini yengish, mamlakatimizni modernizatsiya qilish va taraqqiy topgan davlatlar darajasiga ko’tarish sari. 18-Jild. – Toshkent: O’zbekiston, 2010. – 278 b.

- 2.19. Karimov I.A. Mamlakatimizda demokratik islohotlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish konsepsiyasi. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi O'zbekiston Qonunchilik palatasi va Senatning qo'shma majlisidagi ma'ruzasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2010. – 55 b.
- 2.20. Karimov I.A. O'zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida. – Toshkent: O'zbekiston, 2011. –439 b.
- 2.21. Karimov I.A. Bizning yo'limiz – demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va modernizasiya jarayonlarini izchil davom ettirish yo'lidir. 20-Jild. – Toshkent: O'zbekiston, 2012. –320 b.

III. Darsliklar, o'quv qo'llanmalar va maqolalar to'plami

- 3.1. Shodimetov Yu.SH. Sog'lom turmush tarzi: ijtimoiy gigiyenik va ekologik muammolar. -T.: Ibn Sino, 1991.-114 b.
- 3.2. Temur tuzuklari. -T.: G'. G'ulom nashriyoti, 1991. - 99 b.
- 3.3.Solixo'jayev S.S. Gigiyena. -T.: O'qituvchi, 1992. - 14 b.
- 3.4. Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari. 3-jild. -T.: A. Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 1992.-317 b.
- 3.5. A.Qodiriy. O'tkan kunlar. -T.: G'.G'ulom nashriyoti, 1992. -24 b.
- 3.6. Mamashokirov S. Ekologik ta'lim-tarbiyaning metodologik masalalari. - T.: Nur, 1993. -54 b.
- 3.7. Qodirov A.A. Tibbiyot tarixi. -T.: Ibn Sino. - 1993. -271 b.
- 3.8. 3.16. Abu Bakr Ar-Roziy. Kasalliklar tarixi. -T.: A. Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 1994. -215 b.
- 3.9. Otaboyev Sh.,Iskandarov T. Kommunal gigiyena. -T.: Ibn Sino, 1994. - 381 b.
- Otaboyev Sh.T., va boshqalar. Salomatlik asoslari. (Valyeologiya). T.: Noshir.-2008, 405-b

- 3.10. Kabirov A., Korovkin F. Jahon tarixi. -T.: O'qituvchi, 1995. -430 b.
- 3.11. A.Temur jahon tarixida. -T.: Sharq, 1996. -154-160 b.
- 3.12. Imom al Buhoriy Hadis. Tom.1 . -T.: Qomuslar bosh tahririyati. -1997.
- 3.13. Tulenov J., G'afurov Z. Falsafa. -T.: O'qituvchi, 1997. -381 b.
- 3.14. Xorujenko K.M. Kulturologiya - ensiklopedicheskiy slovar. -Rostov Don.: Feniks, 1997.-395 s.
- 3.15.Ziyomuxamedov B.Ekologiya va ma'naviyat. -T.: Mehnat, 1997. -7 b.
- 3.16. Mamashokirov S.M., Rasulov D. Milliy mustaqillikning ekologik xavfsizlik muammolari. -T.: 1998. -14 b.
- 3.17. Nazarov Q. Aksiologiya - qadriyatlar falsafasi. -T.: Ma'naviyat, 1998. - 204 b.
- 3.18. Lisisin Yu.P., Saxno A.B. Zdorovi cheloveka sotsialnaya sennost. -M.: Misl, 1998. -270 s.
- 3.19. Gabidulin R. Kulturologiya. Mirovaya kultura. - Arxangelsk. Izd. Pomorskaya Gos Universitet. 1998. -415 s.
- 3.20. Kulturologiya XX vek ensiklopediya tom I. - Sank-Peterburg.: Universitetskaya kniga, 1998. -446 s.
- 3.21. Lesli Uayt. Izbrannoye: Nauka o kulture. -M.: ROSSPEN. 1998. - 959 s.
- 3.22. Muhammadjonov A.R. O'zbekiston tarixi. -T.: O'qituvchi, 1999. -278 b.
- 3.23. Hakimov I. Sog'lom muhit sog'lom muhit. -T.: O'zbekiston, 1999. - 430 b.
- 3.24. Jabborov I. Antik madaniyat va ma'naviyat xazinas. -T.: O'zbekiston, 1999. -34 b.
- 3.25. Homidiy H, Do'schonov B. Avesto va tibbiyot. -T.: Ibn Sino. 2000. -34 b.

- 3.26. Otamuradov S. va boshqalar. Ma'naviyat asoslari. -T.: 2000. -227 b.
- 3.27. O'zbek adabiyoti.10 sinf uchun darslik. -T.:O'qituvchi, 2000.- 463 b.
- 3.28. Alimova D.A. va boshqalar O'zbekiston tarixi. -T.: Sharq, 2000. -415 b.
- 3.29. Sodiqov H va boshqalar. Turkiston chor Rossiyasi mustamlakachiligi davrida. O'zbekistonning yangi tarixi. Birinchi kitob. -T.: Sharq, 2000. - 463 b.
- 3.30. Xalmatova M. Oilaviy munosabatlar madaniyati va sog'lom avlod tarbiyasi. -T.: O'zbekiston, 2000. -126, 324 b.
- 3.31. Ma'naviyat yulduzlari. -T.: A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2001. -192 b.
- 3.32. Norqulov N., Jo'rayev U. O'zbekiston tarixi. -T.: Sharq, 2001.-271 b.
- 3.33. Saidov A.X. Xalqaro huquq. -T.: Adabiyot jamg'armasi. 2001. -317 b.
- 3.34. Avesto A. Mahkam tarjimasi. -T.: Sharq, 2001. -383 b.
- 3.35. Qur'oni Karim ma'nolarining tarjimasi. Tarjima va izohlar muallifi Abdulaziz Mansur -T.: Islom Universiteti nashriyoti, 2001. -494 b.
- 3.36. Gigiyena. Pod. red. G.I.Rumyanseva. -M.: GEOTAR med, 2001. - S.15-16.
- 3.37. Bekmurodov M.B. va boshqalar. Sosiologiya - T.: A. Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti. - 2002. -365 b.
- 3.38. Choriyev A. Inson falsafasi. -T.: Chinor ENK, 2002. -220 b.
- 3.39. Ponomaryova A.A.Atrof muhit gigiyenasi. -T.: 2003. -12 b. (ma'ruzalar matni)
- 3.40. Rasulov A.S., Halimova D.A. Sog'lom turmush tarzi. -T.: Ibn Sino, 2003. -149 b.
- 3.41. Tulchinskiy T.G., Varavikova Ye.A. Jamoat sog'ligini saqlash II qism. - T.: 2-ToshDavTi, 2003. - 503 b.

- 3.42. Shayx Muhammad Sodiq. Muhammad Yusuf. Hadis va hayot. -T.: Sharq, 2004. - 319 b.
- 3.43. Jo'rayev N. O'zbekiston tarixi. -T.: Sharq, 2004.- 356 b.
- 3.44. Falsafa qomusiy lug'at. Tuzuvchi va mas'ul muharrir Q.Nazarov. - T.: Sharq, 2004. -495 b.
- 3.45. Yuridicheskiy slovar. -M.: Olma-press obrazovaniye, 2004. -594 s.
- 3.46. Kryobyer A.L. Izbrannoye: Priroda Kulturi. -M.: ROSSPEN, 2004. - 1006 s.
- 3.47.Shermuhamedov S.Falsafa va ijtimoiy taraqqiyot. -T.: Fan, 2005. -42-43 b.
- 3.48. Donolar salomatlik haqida.Mas'ul muharrir C. Karimova -T.: Fan, 2005. -115 b.
- 3.49. Falsafa asoslari.Tuzuvchi va mas'ul muharrir Q.Nazarov -T.: O'zbekiston, 2005. - 381 b.
- 3.50. Shermuhamedova N.A. Falsafa va fan metodologiyasi. -T.: 2005. -388 b.
- 3.51. Ismoil Jurjoniy Zahirai Xorazmshohiy 1- kitob. -T.: Sharq, 2005. - 506 b.
- 3.52. Hoshimova E.S., Rasuleva G.X. Ekologiya: g'oya, nazariya, metodologiya. -T.: Fan va texnologiya, 2005. -120 b.
- 3.53. Karimov SH.I. Xirurgik kasalliklar. -T.: O'zbekiston, 2005. -4 b.
- 3.54. Mustaqillik ilmiy-ommabop lug'at. - T.: Sharq, 2006. -188 b.
- 3.55. Shermuhamedov S . Inson falsafasi. -T.:Fan, 2007. -54-56 b.
- 3.56. Nitshe F. Zardo'sht tavallosi. -T.: Yangi asr avlodi, 2007. -73 b.
- 3.57. Aflotun. Qonunlar. -T.: Yangi asr avlodi, 2008. -155 b.

3.58. Duschanov B.O., Iskandarova Sh.T. Umumiy gigiena. - T.: Yangi asr avlodi, 2008. -5 b.

3.59. Shayxova X. Ma'naviyat-kamolot ko'zgusi. -T.: G'.G'ulom nomidagi nashriyot, 2009. -113-114 b.

3.60. Tillyeva G. Ijtimoiy muhit va yoshlar tarbiyasi. -T.: O'zR FA falsafa va huquq instituti nashriyoti, 2009.-157 b.

3.61. Ata-Mirzayev O., Umarov N., Ganiyeva M., Karamyan M. Ekologiya i zdorove v zerkale obshestvennogo mneniya. -T., 2010. - S.39-52.

3.62. Ibrohimov A. Buyuk mehribonlik. -T.: Muharrir, 2010. -3 b.

3.63. Tillayeva G. Oila va inson kamoloti. -T.: O'zR FA falsafa va huquq instituti nashriyoti, 2011. -55 b.

IV. Foydalanilgan doktorlik va nomzodlik dissertatsiyalari avtoreferatlarga havolalar

4.1. Markayev Z.E. Mustaqillik sharoitida o'zbek xalqining ma'naviy madaniyati va uning taraqqiyotiga islomning ta'siri. F.f.nom.diss. Avtoreferati. -T.: Univyersityet, 2000. - 26 b.

4.2. Agzamxo'jayeva Sh.S. O'zbekistonda ma'naviy yangilanishda badiiy madaniyatning o'rni. F.f.d. diss... avtoreferati. -T.: Universitet, 2005. - 25 b.

4.3. Mamatqulov R.P. O'zbek xalqi ahloqiy qadriyatlarida tabiatga oqilona munosabat va uning hozirgi kundagi ahamiyati. F.f.nom.diss... avtoreferati. -T.: Univyersityet, 2006. - 26 b.

4.4. O'rinboyev N.O'. Barqaror taraqqiyotni ta'minlashda sog'lom turmush tarzining o'rni. F.f. nom. diss... avtoreferati. -T.: Universitet, 2006. - 23 b.

4.5. Tulenova G.J. Yoshlar ijtimoiy faolligini oshirishda ma'naviy omilning o'rni. F.f.dok. diss... avtoreferati. -T.: Universitet, 2006. -45 b.

V. Jurnal va gazetalarga havolalar

5.1. Akramov Sh. Insonning ekologik madaniyati. Madaniyat va ma'naviyat muammolari nomli maqolalar to'plami. -T.: Toshkent Davlat madaniyat instituti nashriyoti. - 1994. -125 b.

5.2. Xolmo'minov J., Mallayev N. Tabiat e'zozga muhtoj. -T.: Fan va turmush jurnali, 2001. 1-son. - 14 b.

5.3. Vegerix Kay. Defisit vodi v Uzbekistane. -M.: Sentralnaya Aziya i Kavkaz jurnali, 2002. - №2. - 182 s.

5.4. Inson va tabiat munosabatlari. - T.: Guliston jurnali, 2003. 5- son. - 12-21 b.

5.5. Iskandarov T.I. Ekologiya va inson sog'lig'i. -T.: Sihat salomatlik jurnali, 2004. 4-son. - 11 b.

5.6. Mirzamuhammyedov J. Xazonlarni yoqmaylik. Toshkent oqshomi gazetasi, 2004 yil 25 oktabr soni.

5.7. Ro'ziqulov YA. Yonayotgan xazonlar. Toshkent oqshomi gazetasi, 2004 yil 28 oktyabr soni.

5.8. Sobirjonov B. Al - G'azzoliy va uning "Ixyou ulumiddin asari haqida" ilmiy maqola. Milliy g'oya va ma'naviy qadriyatlar: nazariya, metodologiya, amaliyot. O'ZMU falsafa fakulteti ilmiy to'plami, faylasuflar milliy jamiyati, 2004. -85 b.

5.9. Umarov M. Muhim ijtimoiy masala. Toshkent oqshomi gazetasi, 2005 yil 27 yanvar soni.

5.10. Arun Nanda., Xodjayev Z.SH. Nima uchun tamaki chekish jamiyat sog'lig'ini saqlashda dolzarb muammo hisoblanadi. TTA Tibbiyotnoma gazetasi-ning maxsus soni. - 2005.

5.11. Komilova N. Inson salomatligiga tabiiy omillarning ta'siri. -T.: Ekologiya xabarnomasi jurnali, 2005. 5- son. - 38-39 b.

5.12. Oripov D. Ekologik ta'sir-uni kamaytirishga oid huquqiy muammolar. - T.: Hayot va qonun jurnali, 2005. 1-son. 43-44 b.

5.13. Komilova G. Ekologik tarbiyaning ijtimoiy pedagogik asoslari. -T.: Xalq ta'limi jurnali, 2005. 5-son. - 107-109 b.

5.14. Qosimov A. Inson va tabiat uyg'unligi. -T.: Imom al Buxoriy saboqlari jurnali, 2006. 1-son. 51-52 b.

5.15. Skorin V.P. Predprinimatel v zakoldovannom krugu: zakon - ekonomika - ekologiya. -M.: Ekologiya i jizn jurnali, 2006. - №2. - S.16-19.

5.16. Abdullayev M., Nurmyetov I. Global ekologik inqiroz va jamiyat xavfsizligi. -T.: Ilm sarchashmalari jurnali, 2006. 2-son. - 31-32 b.

5.17. Gertner S.A. Rossiyskaya regionalnaya elita kak sotsiokulturnaya realnost. -M.: Vestnik MGUKI, 2007. -№1. - S.11-12.

5.18. Voronina V.A. (Glavniy jiznenniy resurs: vozdushnaya sreda pomesheniy kitobi asosida makola) Zapaxi vashego doma. - M.: Ekologiya i jizn jurnali, 2007. - №2. - S.69-71.

5.19. Suravyeshna I.T. Zdoroviy obraz jizni viberi sam. -M.: Ekologiya i jizn jurnali. - 2007. - №4. - S.28-29.

5.20. Xalxadjayev A. El salomatligi - mamlakat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri. -T.: Falsafa va huquq jurnali, 2008. Maxsus son. -34 b.

5.21. O'zbekiston Respublikasi I.Karimovning BMT sammiti Mingyillik rivojlanish maqsadlariga bag'ishlangan yalpi majlisidagi ma'ruzasi //Xalq so'zi gazetasi, 2010 yil 22 sentyabr soni.

5.22. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.Karimovning "Mamlakatimizda demokratik islohotlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish konsepsiyasi" mavzusidagi ma'ruzasi.//Xalq so'zi gazetasi, 2010 yil 13 noyabr soni.

5.23. Nurmurodov A.R., Raimjonova U.N. Huquqiy demokratik davlat qurishda mahalla va fuqarolarning o'zini-o'zi boshqarish organlarining o'rni. Fuqarolik

jamiyatida demokratik qadriyatlar: muammo va yechimlar mavzuidagi respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to'plami. -T.: Toshkent davlat texnika universiteti, 2011. - 232 b.

VI. Internet materiallari

6.1.E-mail:www mark sobsey@uns edu. -B. 15-48

6.2. Zagryazneniye atmosferi. File// C(Widows Temp/ Par dirovfp 36380 html 09.10.03.

6.3. Mejdunarodniy Yevropeyskiy institut ekonomicheskix i politicheskix issledovaniy. Sudba Simipalaticeskogo regiona ugrajayet i neskolkim regionam sosednix gosudastv. httpc/iicas.ord/libr rus/ecolody/lib ek 14 07 03. htm.

6.4. <http://www.xorazmtibbiyoti.uz/news/oilavii-sport-uni-%D2%9Bandai-rivozhlantirish-mumkin.html>

6.5. <http://www.Muslimat.uz>.

6.6 <http://www.Fikr.uz>.

6.7. www.dissercat.com

6.8 www.Lex.uz.







