

Гадоева Лобар Эргашевна

**ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОНДА СОҒЛОМ ТУРМУШ
ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ БЎЙИЧА
СТРАТЕГИК ЁНДАШУВЛАР ТАҲЛИЛИ**

МОНОГРАФИЯ



Бухоро-2025

КИРИШ

Янги Ўзбекистон шароитида аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш ва соғлом турмуш тарзини қарор топтириш масаласи давлат сиёсатида устувор йўналиш сифатида белгиланган. Бу йўналишда амалга оширилаётган ислохотлар нафақат тиббий хизматлар сифатини ошириш, балки жамиятда саломатлик маданиятини шакллантириш, профилактикага устувор аҳамият бериш ва рақамли ечимлардан самарали фойдаланишни ҳам ўз ичига олади.

Биринчидан, норматив-ҳуқуқий ва институционал асослар янгиланмоқда. Соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш бўйича қонунлар, давлат дастурлари ва миллий стратегиялар қабул қилинди. Улар Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти ва БМТнинг барқарор ривожланиш мақсадларига мос ҳолда ишлаб чиқилган. Бу орқали соғлом турмуш тарзини ривожлантириш учун узоқ муддатли стратегик йўл харитаси шакллантирилмоқда.

Иккинчидан, профилактикага асосланган ёндашув кучайтирилмоқда. Аҳоли ўртасида жисмоний фаолликни ошириш, соғлом овқатланишни тарғиб қилиш, зарарли одатлардан воз кечиш ва касалликларни эрта аниқлаш бўйича кенг қамровли дастурлар амалга оширилмоқда. Мактаблар, меҳнат жамоалари ва маҳаллаларда соғлом ҳаёт маданиятини қарор топтиришга қаратилган ишларнинг самарадорлиги ортиб бормоқда.

Учинчидан, рақамли технологиялар ва инновацион ечимлар жорий этилмоқда. Электрон соғлиқни сақлаш тизимлари, телемедицина хизматлари, мобил иловалар ва онлайн платформалар орқали тиббий хизматларнинг қамрови ва самарадорлиги ошмоқда. Бу, айниқса, чекка ҳудудларда тиббий хизматлардан фойдаланиш имкониятини кенгайтиради.

Тўртинчидан, кадрлар салоҳиятини ошириш ва тиббий таълим тизимини модернизация қилишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Замонавий талабларга жавоб берадиган малакали кадрлар тайёрлаш, хорижий

тажрибаларни жорий этиш ва соғлиқни сақлаш соҳасида халқаро аккредитация тизимини қўллаш орқали хизмат кўрсатиш сифати яхшиланмоқда.

Бешинчидан, давлат, жамият ва хусусий сектор ҳамкорлиги кучаймоқда. Давлат–хусусий шериклик асосида тиббий муассасалар фаолияти ривожланмоқда, ННТлар профилактика ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишда фаол иштирок этмоқда, маҳалла институти орқали жамоатчилик иштирокини таъминлаш тизими янгича асосда шаклланмоқда.

Олтинчидан, халқаро тажриба ва стандартлар босқичма-босқич миллий амалиётга татбиқ этилмоқда. Япония, Финляндия, Германия ва Канада каби мамлакатларнинг профилактикага асосланган моделлари, рақамли ечимлар ва ижтимоий шериклик амалиётлари Ўзбекистон шароитига мослаштирилмоқда.

Янги Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини ривожлантириш бўйича стратегик ёндашувлар комплекс ва тизимли характерга эга. Профилактикага устуворлик бериш, рақамли ечимларни жорий этиш, кадрлар салоҳиятини ошириш ва жамоат–давлат ҳамкорлигини ривожлантириш орқали аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, ҳаёт сифатини яхшилаш ва барқарор ривожланишни таъминлаш учун мустаҳкам замин яратилаётгани кўзга ташланади.

Ўзбекистонда аҳоли саломатлигини таъминлаш бўйича стратегик ва амалий ёндашувлар таҳлили

Фалсафий ва аксиологик (қийматий) асослар соғлом турмуш тарзини ривожлантириш масаласини чуқурроқ тушуниш ва уни жамият тараққиёти билан боғлаш имконини беради. Янги Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш фақат тиббий ислохотлар ёки ташкилотчилик ишлари эмас, балки инсоннинг ҳаётдаги ўрни, кадр-қиммати, табиат ва жамият билан уйғунлиги ҳақидаги умумий фалсафий қарашларга таянади.

Соғлом ҳаёт ғоясининг фалсафий моҳияти, аввало, инсон ва табиатнинг уйғун муносабатида намоён бўлади. Инсон саломатлиги унинг яшаб турган муҳити, экологик барқарорлик ва ҳаёт шароити билан чамбарчас боғлиқ. Тоза ҳаво, соф сув, табиий маҳсулотлар ва яшил муҳит соғлом ҳаёт учун асосий шарт ҳисобланади. Шу билан бирга, соғлом турмуш тарзи инсоннинг ички уйғунлиги — жисмоний, руҳий ва маънавий барқарорлигини таъминлайди. Инсоннинг соғломлиги унинг жамият билан муносабатларида ҳам намоён бўлади: жамиятда саломатлик қадрият сифатида қабул қилинса, жисмоний ва маънавий соғлом муҳит яратилади.

Аксиологик ёндашувга кўра, саломатлик шахсий, ижтимоий ва миллий даражаларда стратегик қадрият ҳисобланади. Шахсий даражада инсон ўз ҳаёти ва саломатлигини онгли равишда сақлашга интилади. Ижтимоий даражада соғлом аҳоли барқарор ривожланиш ва иқтисодий ўсишнинг асосий омили бўлади. Миллий даражада эса саломатлик янги Ўзбекистон тараққиёт стратегияларида “инсон қадри учун” тамойилининг асосий йўналишларидан бири сифатида белгиланган. Умуминсоний нуқтаи назардан саломатлик ҳуқуқи БМТнинг инсон ҳуқуқлари декларацияси ва Барқарор ривожланиш мақсадларининг муҳим қисми ҳисобланади.

Миллий анъаналар ва маънавий меросда ҳам соғлом ҳаёт ғоялари чуқур ўрин эгаллайди. Исломот таълимотида поклик, гигиена, мўътадил овқатланиш ва жисмоний поклик муҳим ахлоқий ва ҳаётий қоидалар қаторида туради. Абу Али Ибн Сино ўзининг “Тиб қонуни” асарида соғлом ҳаётнинг асосий тамойилларини илмий асослаб берган. Шарқ фалсафаси ва анъанавий маданиятда инсоннинг жисмоний ва маънавий соғломлиги унинг тўғри яшаш тарзи билан боғланган.

Фалсафий ва аксиологик асослар соғлом турмуш тарзини фақат соғлиқни сақлаш сиёсати доирасида эмас, балки жамиятнинг маънавий-ахлоқий қадриятлари ва фалсафий қарашлари билан уйғун ҳолда ривожлантириш зарурлигини кўрсатади. Соғлом ҳаёт инсон қадри, миллий

тараққиёт ва умуминсоний ривожланишнинг муҳим таянч нуктаси ҳисобланади.

Аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш мамлакатнинг барқарор ижтимоий-иқтисодий ривожланиши, инсон капиталини мустаҳкамлаш ва фуқароларнинг турмуш сифатига бевосита таъсир этувчи муҳим омил ҳисобланади. Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш соҳасида сўнгги йилларда кенг кўламли ислохотлар амалга оширилмоқда. Бу ислохотлар стратегик мақсадларни белгилаш ва амалий чора-тадбирларни жорий этиш орқали аҳоли саломатлигини яхшилашга йўналтирилган.

Стратегик ёндашувлар, аввало, давлат сиёсати ва қонунчилик базасини такомиллаштиришга қаратилган. Янги таҳрирдаги Ўзбекистон Республикаси Конституциясида ҳар бир фуқаронинг саломатлигини муҳофаза қилиш ва тиббий хизматлардан фойдаланиш ҳуқуқи кафолатланган. 2017–2026 йилларга мўлжалланган соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш стратегияси қабул қилиниб, соҳада устувор йўналишлар аниқ белгилаб берилди. Президент фармон ва қарорлари орқали тиббий хизмат кўрсатиш тизимини такомиллаштириш, рақамли технологияларни жорий этиш ва хусусий секторнинг иштирокини кенгайтириш вазифалари қўйилган.

Тизимли ислохотлар натижасида тиббий хизмат кўрсатишнинг уч босқичли тизими — бирламчи тиббий хизмат, ихтисослашган хизмат ва юқори технологияли марказлар тизими шакллантирилди. “Соғлом турмуш тарзи” концепцияси доирасида касалликларнинг олдини олиш, аҳоли орасида профилактик текширувларни кучайтириш ва тиббий маданиятни оширишга алоҳида эътибор қаратилди. Шу билан бирга, рақамли трансформация жараёнлари ҳам фаол кечмоқда. Электрон тиббий ахборот тизимлари, онлайн навбат ва рўйхатга олиш платформалари, телемедицина хизматлари жорий этилмоқда. Бу чекка ҳудудларда яшовчи аҳоли учун тиббий хизматлардан фойдаланиш имкониятларини кенгайтирди.

Амалий ёндашувлар доирасида бирламчи тиббий хизматни ривожлантириш муҳим йўналиш сифатида белгиланган. Қишлоқ врачлик пунктларини замонавий жиҳозлар билан таъминлаш, оилавий шифокорлар институтини мустаҳкамлаш ва болалар ҳамда аёллар саломатлигини муҳофаза қилиш дастурларини кенгайтириш ишлари амалга оширилмоқда. Шу билан бирга, тиббий кадрларнинг малакасини ошириш ва қайта тайёрлаш тизими такомиллаштирилмоқда. Хорижий тажрибалар асосида резидентура ва ординатура дастурлари ривожлантирилмоқда, хусусий тиббий таълим муассасалари ташкил этилмоқда.

Соғлиқни сақлаш соҳасини молиялаштиришда ҳам муҳим ўзгаришлар кузатилмоқда. Давлат бюджетидан ажратиладиган маблағлар ҳажми йил сайин кўпаймоқда, ижтимоий тиббий суғурта тизими босқичма-босқич жорий этилмоқда. Кам таъминланган аҳоли қатламларига бепул тиббий хизматлар кўлами кенгаймоқда. Бу ижтимоий ҳимояни кучайтириш ва тиббий хизматлардан фойдаланишда тенгликни таъминлашга хизмат қилмоқда.

Олиб борилаётган ислохотлар натижасида бир қатор ижобий ўзгаришларга эришилди. Болалар ва оналар ўлими кўрсаткичлари пасайди, аҳолининг ўртача умр кўриш давомийлиги ошди, вакцинация қамрови кенгайди. Шу билан бирга, ҳудудлар ўртасида тиббий хизматлар сифатидаги тафовутлар, малакали кадрлар етишмовчилиги ва аҳоли орасида профилактикага оид маданиятнинг паст даражада эканлиги каби муаммолар ҳамон долзарблигича қолмоқда.

Ўзбекистонда аҳоли саломатлигини таъминлаш бўйича стратегик ва амалий чора-тадбирлар тизимли ва босқичма-босқич амалга оширилмоқда. Келгусида профилактика ишларини кучайтириш, тиббий хизматларда ҳудудлараро тенгликни таъминлаш, рақамли технологияларни янада кенг жорий этиш ва кадрлар салоҳиятини ошириш мамлакат саломатлик сиёсатида устувор йўналиш бўлиб қолиши лозим. Бу орқали аҳоли саломатлигини

яхшилаш, инсон капиталини ривожлантириш ва барқарор ижтимоий тараққиётни таъминлаш имкони яратилади.

Янги Ўзбекистон янгиланган стратегик ёндашувлар асосида жадал ривожланиш йўлидан изчил, тараққиёт сари одимламоқда. Бунда соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва инсон камолоти масалаларига бир - бирига диалектик боғлиқ ҳолда қаралмоқда. Агар инсон камолоти, баркамол авлод стратегик мақсад бўлса, соғлом турмуш тарзи ушбу мақсадга етишнинг йўллари, кундалик ижтимоий амалий усулларида биридир. Бироқ соғлом турмуш тарзи шунчаки кундалик амалий тажриба эмас, у баркамол авлодни тарбиялашнинг энг таъсирчан, ўсиб келаётган организм учун ўта зарур ва ўта мақбул воситасидир.

Ўсиб келаётган фарзандлар, ёшларнинг серҳаракатчанлик табиати, ёш организмнинг турли жисмоний машқлар ва жисмоний юкларга эҳтиёжи соғлом турмуш тарзини шакллантиришни баркамол авлод концепциясининг ўзак қисмига, асосий вазифаларидан бирига айлантиради. “Саломатлик акме модули”¹ деб аталади. “Тиббий маданиятни кишиларга етказиш учун асос бўладиган саломатлик акме модулини яратиш билан боғлиқ масалаларни ҳал қилишда ижтимоий фаолиятнинг икки муҳим соҳаси соғлиқни сақлаш ва таълим-тарбия жараёнида амал қиладиган қонуниятларни ва тамойилларни ҳисобга олган ҳолда иш юритиш мақсадга мувофиқ бўлади. Бунинг учун мамлакатимизда истиқлол йилларида ҳар икки соҳада шаклланган концепцияларни акс эттирувчи тамойилларга асосланиш мумкин. Маълумки бундай тамойиллар ҳар икки соҳага оид қонунларда белгилаб қўйилган”². Бу ўринда расмий қонунларда белгилаб берилган нормалар ва тамойиллардан келиб чиқишни тавсия этилади. Моҳиятан бундай ёндашув тўғри. Лекин турмуш тарзи билан боғлиқ масалаларнинг ҳаммасини қонунларда акс эттириш қийин. Соғлом турмуш тарзи аввало, шахснинг индивидуал ҳаёти ва

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

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

ушбу ҳаётга индивидуал муносабатдир. У ҳаёт тарзини ўзининг индивидуал кизиқишлари ва эҳтиёжларидан, ўзи эга имкониятларидан келиб чиқиб танлайди, белгилайди.

Баркамол авлод ва соғлом турмуш тарзининг етук, акме моделини яратишга бўлган интилиш ҳеч қачон тўхтамаган. Улар антик даврлардан бери кишилар, айниқса ижтимоий-фалсафий таълими марказини фикрини банд этиб келади. Шунинг учун бундай моделларда гипотетик элементлар бўлиши табиий ҳолдир. Аслида оптимизмга асосланган гипотезалар ҳар қандай ижтимоий воқеаларга, айниқса камолотга оид қарашларга антропологик моҳият бахш этади, асрлар давомида халқлар қалбида яшаб келаётган порлоқ келажак, идеал жамият ҳақидаги орзуларга ишониб яшашга ундайди. Демак, биз моделлардаги гипотетик элементлардан қўрқмаслигимиз, балки улардаги рационал жиҳатларни ҳаётга тадбиқ этиш, кундалик турмушимизга сингдириш йўлларини, усулларини излашимиз керак. Гипотетик хусусиятсиз модел, назария, орзу йўқ.

Аҳоли саломатлигини таъминлаш янги тараққиётида давлатимиз ҳал этиши зарур бўлган бош масалалардан бири бўлди. Бунга ундаган асосий сабаб ғайримиллий иқтисодий, экологик ва тиббий сиёсат бўлди. Бу борада: “айрим маҳаллий партия, давлат органларининг раҳбарлари учун 25, 50, 100 йиллардан кейин бўладиган истиқболлар амалий аҳамиятга эга эмас, нари борганда, бундай илмий таклифлар фақат оғиздагина, юзаки қўллаб-қувватланади, холос. 1980 йили Нукусда ЎзССР ФАнинг кўчма сессияси Оролбўйи регионининг экологик истиқболларига оид конкрет илмий таклифларни киритган эди. Бироқ бу таклифлар маҳаллий партия, давлат органларининг эътиборидан четда қолиб кетди. Республикамиз олимлари, мутахассислари бу таклифларни амалга оширишда қатъият, принципиаллик кўрсатмади. Натижада, Орол денгизининг қуриб бориши билан боғлиқ

экологик муаммо аллақачон регионал доирадан чиқиб, глобал аҳамият касб этди, чинакам фожиага айланди”³- деган фикрлар беқиёс аҳамият касб этади.

Шундай вазиятда мустақилликка эришган Ўзбекистон Республикаси аҳоли саломатлигини тиклаш ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришга алоҳида эътибор бермаслиги мумкин эмас эди. Ўзбекистон ҳукумати ижтимоий ҳаётни тубдан ислоҳ қилишга киришганида аҳоли сиҳат-саломатлигини таъминлашга қаратилган соғлиқни сақлаш соҳасини яхшилашни ҳам назарда тутди. Бу жараён тўрт босқични ўз ичига олди. **Биринчи босқич** 1991-1998 йилларни ўз ичига олади. Бу босқичдаги вазифаларга профилактика тизимини тиклаш ва унинг самарали ишлашини таъминлашга эришиш, болалар ва оналар соғлигини муҳофаза қилиш хизматини такомиллаштириш, демография соҳасига оид рационал кўрсаткичлар ва нормалар ишлаб чиқиш, экологик хавф кучли бўлган вилоятлар, ҳудудларда юқумли касалликка қарши чора-тадбирлар кўриш ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришга оид маърифий тарбиявий ишларни мунтазам олиб бориш кабилар киради. Айнан ушбу босқичда тарихий маданий меросга, буюк аجدодларимиз қолдирган тиббий маънавий тажрибаларга мурожаат этиш бошланди. “Авесто”даги тиббий масалаларга оид қисмлар, Берунийнинг “Тиббиётда доришунослик” (Китоб ассайдана фи-т-тиб”), Ибн Синонинг “Тиб қонунлари” (“Ал Қонун фи-т-тиб”) китоблари таржима қилинди, ўрта асрлар Марказий Осиёдаги тиббиётга, аҳоли саломатлигини таъминлаш тажрибаларига мурожаат, қизиқиш ошди. Халқ табобатининг қайта жонланиши ҳам кузатилади.

Биринчи босқичда соғлом турмуш тарзининг миллий тиббий (этнотиббий) мерос билан боғлиқлиги, бу борадаги илмий ва амалий изланишлар миллий ва умуминсоний қадриятлар уйғунлиги нуқтаи назаридан

³ Саидмурод Мамашокиров. Ваҳимами ёки ҳақиқат?(1988) [18.10.2014 й https://ziyouz.uz/matbuot > q.](https://ziyouz.uz/matbuot/q)

қаралиши кераклиги ўрнатилди. Миллий демократик тараққиётнинг ўзи ҳам ушбу уйғунликни тақозо этарди.

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

Ёш авлодни жисмонан ва ақлан етук қилиб тарбиялаш, болалар ўртасида спорт ва жисмоний тарбияни ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилди. Натижада болаларнинг соғломлаштириш машқлари, спорт билан шуғулланиши ўсди. Бизнинг мавзумиз учун муҳим томони шундаки, соғлиқни сақлаш соҳасидаги ислохотлар марказида бутун тиббиёт тизими ва тарбия муассасалари, спорт комплекси аҳолида ўз соғлиғига янгича ёндашувни шакллантиришга қаратди. Бу янгича ёндашув илғор давлатларда шаклланган тартиб, модел, яъни саломатликка инсон эришиши мумкин бўлган энг катта бахт, бойлик, барча муваффақиятлар кўрсаткичи, ҳеч нарса билан тенглаштириб бўлмайдиган юксак қадрият деб қараш эди. Мустақиллик йилларида инсон манфаатлари, унинг сиҳат-саломатлиги, узок умр кўриши, бахтиёр яшаши асосий кўрсаткичга, ижтимоий тараққиёт белгисига айланди. Ўзбекистон Республикасининг Асосий Қонуни (Конституцияси)да инсон ҳаёти олий қадрият деб эълон қилиниши ва либерал демократик, гуманистик меъёрларнинг ҳаётимизга кириб келиши соғ саломатликка янги парадигма нуқтаи назаридан ёндашишга ўргатди.

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

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

Олимларнинг долзарб мавзулардаги илмий изланишлари натижасида тиббиётнинг йигирмадан зиёд йўналишлари бўйича 1000 дан ортиқ даволаш диагностика стандартлари ишлаб чиқилди. Шу ўринда давлатимиз раҳбари илмий методологик аҳамиятга эга бўлган: “Тиббиёт соҳа ходимлари энг илғор, замонавий ютуқларни, даволаш усулларини ўзлаштирмоқлари зарур. Эришилган ютуқларга маҳлиё бўлиб ўтириш тараққиёт йўлидаги энг катта ғовдир. 2017 йилнинг “Халқ билан мулоқот ва инсон манфаатлари йили” деб эълон қилинганида ҳам катта маъно мужассам. Чунки, инсон манфаатлари деганда, аввало инсоннинг саломатлиги, замонавий тиббий хизматдан тўлақонли фойдаланиши ҳам назарда тутилади”⁴-дея таъкидлаб, “Баркамол авлод йили” дастурида мўлжалланган вазифаларга кўра, ёш авлодни жисмонан етук қилиш мақсадида республикамызда 1минг 200 дан зиёда спорт иншоотлари барпо этилди. Спортнинг деярли барча турларига оид регионал ва халқаро мусобақалар уюштирилди, ёшларимиз шундай мусобақаларда қатнашиш имконига эга бўлди. Кўпгина ёшларимиз Осиё ва Жаҳон чемпионлари бўлиб мамлакатимизни дунёга танитди. Тўғри, спорт иншоотларининг қурилгани, чемпионлар сонининг кўпайгани ва соғломлаштиришга кўплаб маблағлар ажратилгани ҳали соғлом турмуш тарзининг миллий хусусиятга, кундалик ҳаёт тарзимизга айланганини

⁴Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимызни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. 1-жилд - Тошкент: Ўзбекистон НМИУ, 2017. –Б.185-186.

исботламайди. Улар реал ҳаётимизда рўй бераётган, ижтимоий-иқтисодий борлиғимизда кечаётган позитив ўзгаришлар ҳақида маълум бир фикрлар уйғотса-да, соғлом турмуш тарзи яна бошқа соҳаларда ҳам ижобий силжишларни тақозо этади.

Тўртинчи босқич 2016 йилдан Президент Ш.М.Мирзиёевнинг давлат раҳбари сифатида ўз фаолиятини бошлаши билан, яъни демократик тараққиётнинг янги босқичи билан боғлиқ. Давлатимиз раҳбари соғлиқни сақлаш ва саломатлаштириш тизимини “мутлақо ўзгартириш давр талаби” деган ғояни илгари сурди. “Тиббиёт ходимлари саломатлигимиз посбонларидир. Уларга халқ ишониши, улар эса халқни ишонтира олиши керак”⁵, деб эътироф этади Тўртинчи босқичдаги вазифалар 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси, бутун соҳаларни янги давр нуқтаи назаридан танқидий таҳлил қилиб, мавжуд муаммоларни очиқ ойдин айтиш, уларни бартараф этишнинг замонавий йўлларини излаш, бу борада халқ билан бевосита мулоқот ўрнатиш, давлат органларини халқга хизмат қилишини таъминлаш билан боғлиқдир. Ҳаракатлар стратегиясида ёшларга оид давлат сиёсати қилиб қуйидагилар белгиланган:

- жисмонан соғлом, руҳан ва ақлан ривожланган, мустақил фикрлайдиган, Ватанга содиқ, қатъий ҳаётий нуқтаи назарга эга ёшларни тарбиялаш, демократик ислохотларни чуқурлаштириш жараёнида уларнинг ижтимоий фаоллигини ошириш;

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

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

⁵ Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. 1-жилд -Тошкент: Ўзбекистон НМИУ, 2017. –Б.187-188.

- ёшларга оид давлат сиёсатини амалга оширишда давлат ҳокимияти ва бошқаруви органлари, ёшлар ва бошқа ташкилотларнинг самарали фаолиятини ташкил этиш”⁶. Худди шунингдек, Ҳаракатлар стратегиясида аҳолига тиббий ва ижтимоий тиббий хизматлар кўрсатиш сифатини ошириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, оила ва аёллар саломатлигини ошириш, кекса авлоднинг тўлақонли ҳаёт кечиришини таъминлаш, фармацевтика соҳасини ривожлантириш кабилар ҳам вазифа қилиб қўйилган. Аҳолига тиббий хизмат кўрсатишга оид Президентимиз томонидан икки йил ичида 30 га яқин фармон ва қарорлар қабул қилинди. Улар тиббий хизматга оид барча йўналишларни қамраб олади. Энг муҳими шундаки, Президент аҳоли саломатлигини таъминлаш, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш борасида йўл қўйиб келинаётган камчиликларни аниқлашга ва очик айтишга интиляпти. Илгари бизда бирор шифохона қурилса бутун республикага жар солинарди. Ҳали ишлаб, аҳоли ўртасида эътибор қозонишга улгурмаган тиббиёт марказлари жаҳон андозалари сифатида мақталарди. Оммавий ахборот воситалари, илмий адабиётлар мавжуд муаммоларни аниқлаш ва уларнинг ечимларини излаш ўрнига ташқи суратга, тиббий иншоотлар рангига қараб мадҳлар тўқиларди. Тиббиёт муассасаларидаги таъмагирлик, эски ускуналардан фойдаланиш, сон-саноксиз навбатчилар, иш юритиш ва ишга қабул қилишдаги таниш билишчилик каби иллатлар “ўтиш даврига хос айрим камчиликлар ҳам бор” тарзида хас пўшланарди.

Мустақиллик берган неъматларга мадҳлар тўқиш, танқидчиларни “мустақилликни кўролмайдиган”, ичиқоралар деб аташгача бориб етгандик. Илдиз отган санохонлик, мадҳиябозликни бартараф этиш учун эса софдил, пок ниятли ва халқ манфаатларига чин дилдан хизмат қиладиган сиёсий раҳбар, ташаббуси ва етакчи керак эди. Ш.М.Мирзиёев ана шундай довжорак, дадил фикрловчи, танқидий қарашларни ўзининг иш усулига айлантирган лидер

⁶Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони. Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида. - Тошкент: Адолат, 2017. –Б. 26.

эканини намоён этди. Унинг дастурий ва чуқур илмий аҳамиятга эга “Мамлакатимизни 2016 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий якунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишлари”га бағишланган Вазирлар Маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маърузасидаги тиббиёт соҳасига оид танқидий мулоҳазаларини келтириш ўринлидир. Президент савол қўяди: “нима сабабдан ўтган шунча йил мобайнида соғлиқни сақлаш тизимининг бирламчи бўғини, энг аввало, қишлоқ врачлик пунктларини ислоҳ қилиш самарадорлиги таъминланмади? Бугунги кунда уларда 2 минг 500 нафар врач етишмайди. Бу масканларни замонавий ускуналар билан жиҳозлаш ва дори воситалари билан таъминлаш даражаси жуда паст”⁷.

Ислохотларнинг иккинчи босқичида қишлоқ врачлик пунктларини ташкил этишга киришилгани ҳақида кўп гапирилди, улар сонининг йилдан-йилга ошиб бораётгани далил қилиб келтирилди. Олти, етти йил ўтгач манзара мутлақ бошқача экани эътироф этилди. Барпо этилган қишлоқ врачлик пунктларининг деярли 40%га яқинида малакали врач йўқлиги ташвишли ҳол эмасмиди? Бундай пунктларда асосан коллежларни битирган қизлар ишлайди. Коллежлардаги таълим-тарбия, айниқса касбий маҳорат масаласи ўта пастлигини эсласак қишлоқларда тиббий хизмат қандай аҳволда қолиб келаётганини англаймиз. Президентимиз аҳволни яхшилаш учун қишлоқ врачлик пунктларига бориб ишловчи ёш врач кадрларга турар жой, рағбатлантирувчи маошлар тайинлаш, масофадан туриб профилактика қилиш тажрибасини жорий этишни кун тартибига қўйди. Унинг ташаббуси билан “Ақлли тиббиёт” ва “Ягона тиббий ахборот маркази” концепциялари ишлаб чиқилди.

Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Сенати аъзоси А.Қудратовнинг фикрича, “Ақлли тиббиёт”нинг жорий этилиши, яъни

⁷Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб интизом ва шахсий жавобгарлик ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак // Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. 1 жилд. - Тошкент: Ўзбекистон НМИУ, 2017. –Б. 250.

масофадан туриб юртдошларимизнинг саломатлигини сақлаш, профилактика қилиш, керак бўлса, муолажаларни олиб бориш соҳада туб бурилиш ясашига ишонаман”⁸. Кўп йиллик врачлик тажрибасига эга Сенат аъзоси дейди: “Тўғри, бу юқори малакали мутахассисларсиз, юқори технологияли тиббиёт асбоб-ускуналарисиз рўёбга чиқиши қийин. Аслида, ушбу масала кўпдан бери бизни ҳам ўйлантирарди. Яъни энг малакали, қўли енгил, тажрибаси катта ҳамкасбларимиздан айримлари дурустроқ даромад топиш илинжида кўпроқ ҳақ тўланадиган давлатларга кетиб қолаётганини эшитиб, ачинардик. Айниқса, шифокорларнинг аксарияти пойтахтда ишлашга интилар, шу боисдан ҳудудларда юқори малакали мутахассисларга эҳтиёж тобора ошиб бораётган эди”⁹.

Германиядаги клиникалар дунёдаги энг қиммат даволаш даргоҳлари ҳисобланади. Шу нуқтаи назардан замонавий тиббиёт технологияларини киритиш ва янги тиббий методлардан фойдаланишнинг ҳуқуқий норматив базаси ҳам яратилмоқда. Жумладан, “Мамлакатимизда инсон аъзоларини трансплантация қилиш бўйича қонуний асосларни ишлаб чиқа бошладик...Кўпчилик фуқароларимиз бундай тиббий операцияларни чет элда ўтказар, хорижга боришга қурби етмаганлар эса чорасиз аҳволда қолар эди”¹⁰.

Айниқса қишлоқ аҳолиси тиббий хизматлар кўрсатишдан қониқмаётганини ҳисобга олган ҳолда “Жумладан, бирламчи бўғинда умумий амалиёт шифокори штат бирлиги ўрнига оилавий шифокор ва унга ёрдамчи сифатида 5 нафар ўрта тиббиёт ходимидан иборат тиббий бригадалар ташкил этилмоқда”¹¹.

Экология, атроф муҳитни муҳофаза қилиш аҳоли саломатлигини сақлашнинг энг муҳим йўналишидир. Бу шундай муаммоки, биргина

⁸ Қудратов А. Тиббий хизмат сифатини янада оширишда янгича ёндашувлар // Халқ сўзи, 2018, 16-январь

⁹ Қудратов А. Тиббий хизмат сифатини янада оширишда янгича ёндашувлар // Халқ сўзи, 2018, 16-январь

¹⁰ Шавкат Мирзиёев. Янги Ўзбекистон демократик ўзгаришлар, кенг имкониятлар ва амалий ишлар мамлакатига айланмоқда. -Тошкент:.. “Ўқитувчи”, 2021. - Б.28.

¹¹ Шавкат Мирзиёев. Янги Ўзбекистон демократик ўзгаришлар, кенг имкониятлар ва амалий ишлар мамлакатига айланмоқда. -Тошкент:.. “Ўқитувчи”, 2021. -Б.29.

Соғлиқни сақлаш вазирлиги уни ҳал қила олмайди. Унинг ички ва ташқи омиллари мавжуд. Лекин мамлакатимиздаги атроф-муҳитни муҳофаза қилиш миллий қизиқишларимиз бўлиши даркор. Шу мақсадда Президентимизнинг 2017 йил 21 апрелда “Экология ва атроф муҳитни муҳофаза қилиш соҳасидаги давлат бошқаруви тизимини такомиллаштириш чора тадбирлари тўғрисида”ги Фармони қабул қилинди. Унга мувофиқ Ўзбекистон Республикаси Экология ва атроф-муҳитни муҳофаза қилиш давлат қўмитаси¹² қайта ташкил қилинди, унинг зиммасига мамлакатимизда соғлом экологик муҳитни шакллантириш учун маиший чиқиндиларни йиғиш, сақлаш, ташиш, утилизация қилиш ва қайта ишлаш, жойларда “Тоза ҳудуд” давлат унитар корхоналари ташкил этиш, санитар тозалаш хизматларини ривожлантириш, аҳолининг бўш қисмини тозалик ишларига ёллаш кабилар юклатилди. Мазкур Фармонга таяниб 2017-2021 йилларда маиший чиқиндиларни йиғиш, ташиш ва қайта ишлаш билан боғлиқ чора тадбирлар юзасидан комплекс дастур ишлаб чиқилди. Қўмита тизимида 13 та “Тоза ҳудуд” давлат унитар корхонаси ва уларнинг 174 та туман (шаҳар) филиаллари ташкил қилинди. Улар балансига 1 минг 300 та махсус техника, 1 мингта чиқинди тўплаш майдончаси, 5 минг 800 та контейнер ва 172 та полигон ўтказилди. Биргина 2017 йили 305 та чиқинди тўплаш майдончалари қурилди, 2 мингдан зиёд контейнерлар билан таъминланди, 295 та полигон хатловдан ўтказилиб, уларнинг кадастри тузилди, 97 та чиқинди полигони тартибга келтирилди. Қўмита қошида маиший чиқиндилар билан шуғулланувчи, бу борадаги ташкилий ишларни назорат қилувчи инспекция ташкил этилди¹³.

Мазкур йўналишда “Ўзбекистон-2030” стратегиясида ҳам бир қатор вазифалар белгиланган.

¹² Экология ва атроф-муҳитни муҳофаза қилиш соҳасида давлат бошқаруви тизимини такомиллаштириш тўғрисида. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 21.04.2017 йилдаги ПФ-5024-сон Фармони // <https://lex.uz/docs/3174498>

¹³ Атроф муҳитни муҳофаза қилиш аҳоли саломатлигини сақлашнинг муҳим омили // Халқ сўзи, 2018, 3-февраль.

Аҳолимизни экология маданиятига ва тоза муҳитда яшашга ўргатиш қатор муаммоларни келтириб чиқармоқда. Аҳолига санитария тозалаш хизмати кўрсатиш даражаси жуда паст масалан, республикамизда 53% аҳолига санитария тозалаш хизматлари кўрсатилади, холос. Шундан атиги 15% хусусий сектор хиссасига тушади¹⁴. Аҳолимизнинг экологияга оид қонунларига, тартибларига риоя этиш кўнимаси ҳам юқори эмас. Мутахассислар фикрича, атроф-муҳитни муҳофаза қилиш ва аҳолига зарур тозалик, маиший чиқиндиларни қайта ишлаш бўйича санитария хизматлари кўрсатиш бир қатор ижтимоий аҳамиятга эга чора-тадбирларни амалга оширишни талаб қилади. Уларга: 1) санитария гигиена аҳволи ва аҳолининг касалланиш даражасининг юқори эканлиги; 2) ер ресурсларининг камайиши ва ортиқча эксплуатация қилинаётгани; 3) ландшафт генетик барқарорлиги ва мувозанатининг бузилишидир¹⁵.

¹⁴Атроф муҳитни муҳофаза қилиш аҳоли саломатлигини сақлашнинг муҳим омили // Халқ сўзи, 2018, 3-февраль.

¹⁵Доклад о человеческом развитии. Узбекистан 1999. - Ташкент:Узбекистан, 2000. -С. 73.

	Стратегик йўналиш	Асосий мақсад	Амалга оширилаётган чора-тадбирлар	Мавжуд муаммолар	Кутилган натижалар
	Жисмоний фаолликни ошириш	Аҳоли ўртасида жисмоний фаолликни тарғиб қилиш	- "1 кун – 10 000 қадам" акцияси - Маҳаллаларда спорт майдончалари қуриш - МТТ ва мактабларда спорт машғулотларини кучайтириш	- Инфратузилманинг етишмаслиги - Аҳолида пассив ҳаёт тарзи	Жисмонан соғлом ва фаол аҳоли шаклланади
	Соғлом овқатланишни тарғиб қилиш	Рацонал овқатланиш маданиятини юксалтириш	- Мактаб ва боғчаларда соғлом таомномалар - Оммавий ахборот воситаларида овқатланиш бўйича ток-шоулар - "Соғлом таомлар" кунлари	- Фаст-фуд истеъмолининг кўпайиши - Соғлом овқат қимматлиги	Овқатланишдан келиб чиқадиган касалликлар камаяди
	Зарарли оdatларга қарши кураш	Тамоки, алкоголь ва гиёҳвандликка қарши самарали кураш	- Реклама ва савдони чеклаш - Ёшлар ўртасида тарғибот - Реабилитация марказлари ташкил этиш	- Интернетда тарғиб қилинган ёмон оdatлар - Оилавий назорат сусайиши	Онгли ёшлар авлоди, зарарли оdatлардан озод жамият
	Соғлом психологик муҳит яратиш	Рухий соғломликни таъминлаш	- Мактаб ва ОТМларда психологлар иш фаолияти - Телефонлар орқали аноним маслаҳат хизматлари - Медиа воситалар орқали позитив муҳит яратиш	- Психологик ёрдамга ишончсизлик - Қадриятлар таназзули	Рухан соғлом, барқарор фикрловчи инсонлар
	Тиббий маданиятни ошириш	Аҳолида ўз соғлиғи учун жавобгарликни ошириш	- Скрининг текширувларини кенг жорий қилиш - ЭРИ ва QR-кодли тиббий карта - "Соғлом ҳаёт – юқори	- Аҳолида тиббий саводхонлик пастилиги - Шифокорларга ишончсизлик	Эртами -кеч муаммоларни аниқлаш ва олдини олиш

			сифат" кампанияси		
	Ахб орот- коммуника ция технология лари орқали тарғибот	Инн овацион ёндашув орқали кенг оммани қамраб олиш	- Махсус мобил иловалар (масалан, <i>SalomatlikApp</i>) - Telegram-ботлар орқали маслаҳатлар - Соғлом ҳаёт видеоблоглари	- Интернетдан нотўғри маълумотлар - Ёшлар орасида чалғитишлар	Замона вий технологиялар орқали онгли жамият шаклланади

Соғлом турмуш тарзини ривожлантириш

Соғлом турмуш тарзи — инсон саломатлигини муҳофаза қилиш, узоқ ва сифатли ҳаёт кечириш ҳамда жамиятда барқарор ривожланишни таъминлашнинг асосий омилларидан бири ҳисобланади. У фақат тиббий ёрдамга таяниш эмас, балки кундалик ҳаётда саломатликни сақлашга йўналтирилган онгли ва масъулиятли хулқ-атвори қамраб олади.

Биринчидан, соғлом турмуш тарзининг асосини **жисмоний фаоллик** ташкил этади. Доимий равишда спорт билан шуғулланиш, пиёда юриш, велосипедда юриш, югуриш каби фаол ҳаракатлар юрак-қон томир тизимини мустаҳкамлайди, иммунитетни оширади ва сурункали касалликларнинг олдини олишда муҳим аҳамиятга эга. Аҳоли ўртасида жисмоний фаолликни оммалаштириш учун давлат томонидан оммавий спорт тадбирлари, марафонлар ва фитнес акциялар ташкил этилмоқда.

Иккинчидан, соғлом турмушнинг муҳим қисми — **тўғри овқатланиш**. Тўғри овқатланиш деганда организм учун зарур бўлган моддаларни мувозанатли тарзда қабул қилиш тушунилади. Бунинг учун сабзавот ва меваларни кўпроқ истеъмол қилиш, транс-ёғлар ва ортиқча туз миқдорини камайтириш, қайта ишланган ва юксак калорияли маҳсулотларни чеклаш

тавсия этилади. Сифатли овқатланиш инсон организмнинг барча тизимлари соғлом ишлаши учун асос яратади.

Учинчидан, соғлом турмуш тарзида **зарарли одатлардан воз кечиш** муҳим аҳамият касб этади. Тамаки чекиш, алкоголь ва бошқа саломатликка зарарли моддаларни истеъмол қилишни чеклаш ёки бутунлай йўқотиш нафақат шахсий, балки жамоат саломатлиги учун ҳам катта аҳамиятга эга. Бу йўналишда ахборот-тарғибот ишлари, қонунчилик чоралари ва профилактик дастурлар муҳим роль ўйнайди.

Тўртинчидан, соғлом турмуш тарзида **руҳий соғлик** ва стрессни бошқариш кўникмалари ҳам катта аҳамиятга эга. Замонавий ҳаётда инсонлар турли стресс омилларига дуч келади. Шунинг учун психологик барқарорликни сақлаш, дам олиш, маданий ва ижтимоий фаолиятларда иштирок этиш саломатликнинг муҳим қисми ҳисобланади.

Бешинчидан, **тиббий профилактика** ва ўз вақтида текширувлардан ўтиш соғлом турмуш тарзининг ажралмас қисми ҳисобланади. Регуляр тиббий кўриклар, скрининг ва вакцинациялар орқали кўплаб касалликларни эрта босқичда аниқлаш ва уларнинг олдини олиш мумкин.

Нихоят, соғлом турмуш тарзини ривожлантиришда жамоат ва давлатнинг ўрни муҳимдир. Маҳалла тизими, таълим муассасалари, оммавий ахборот воситалари ва жамоат ташкилотлари орқали аҳолида саломатлик маданиятини ошириш, фаол ҳаёт тарзини қўллаб-қувватловчи муҳит яратиш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири ҳисобланади.

Соғлом турмуш тарзини ривожлантириш — бу фақат тиббий масала эмас, балки ижтимоий, иқтисодий ва маданий жараёнлар билан боғлиқ комплекс вазифадир. Бу йўналишда ҳар бир шахснинг онгли иштироки, жамоат ва давлатнинг биргаликдаги ҳаракати орқали аҳоли саломатлигини яхшилаш ва жамиятнинг барқарор ривожланишига эришиш мумкин.

Т

Экономик ва ижтимоий самарадорлик таҳлили соғлом турмуш тарзини ривожлантириш сиёсатининг амалдаги таъсирини баҳолашда муҳим аҳамият касб этади. Янги Ўзбекистонда аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш ва соғлом турмуш тарзини қарор топтириш бўйича амалга оширилаётган ислохотлар нафақат тиббий хизматлар сифатини яхшилашга, балки кенг ижтимоий ва иқтисодий натижаларга ҳам олиб келмоқда.

Аввало, соғлом аҳоли — иқтисодий ривожланишнинг асосий омили ҳисобланади. Жисмонан ва руҳан соғлом инсон меҳнат бозорида фаол, ишлаб чиқариш жараёнларида самарали иштирок этади, янги ғоялар ва инновациялар киритади. Соғлом меҳнат ресурслари иқтисодиётнинг барқарор ўсишини таъминлайди, меҳнат унумдорлигини оширади ва давлат бюджетига солиқ тушумларини кўпайтиришга хизмат қилади. Соғлом турмуш тарзини қарор топтириш орқали меҳнат қобилиятини йўқотиш ҳолатлари, узоқ муддатли касалликлар ва ишсизлик даражаси қисқаради. Бу, ўз навбатида, иқтисодий самарадорликни оширади ва давлатнинг ижтимоий харажатларини тежашга имконият яратади.

Иқтисодий таҳлилда профилактика тадбирларига қилинган сарф-харажатлар билан касалликларни даволаш харажатларини таққослаш муҳим ўрин тутadi. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, профилактикага қилинган ҳар бир 1 долларлик сарф келгусида даволаш харажатларини камида 3–4 баробарга қисқартиради. Ўзбекистон шароитида ҳам скрининг текширувлари, диспансерлаштириш ва соғлом турмушни тарғиб қилиш орқали юрак-қон томир, диабет ва бошқа кўп тарқалган хасталикларнинг олдини олиш давлат учун катта иқтисодий фойда келтиради. Бу иқтисодий самара давлат бюджетига тушумларни ошириш, соғлиқни сақлаш тизими харажатларини оптималлаштириш ва ишлаб чиқариш самарадорлигини кўтаришда намоён бўлади.

Ижтимоий самарадорлик нуқтаи назаридан, соғлом турмуш тарзини ривожлантириш аҳоли ҳаёт сифатини яхшилайти, турли ижтимоий қатламлар ўртасида тенгликни кучайтиради ва жамиятда барқарорликни таъминлайди. Соғлом аҳоли — бу ижтимоий фаол, маънавий барқарор ва иқтисодий жиҳатдан фаол жамият демакдир. Бундай жамиятда таълим, меҳнат, маданият ва ижтимоий муносабатлар соҳаларида ҳам юқори натижалар кузатилади. Соғлом ҳаёт маданияти қарор топган муҳитда ижтимоий муносабатлар ҳам барқарор бўлади, оилаларда соғлом авлод тарбияланади, жиноятчилик ва ижтимоий хавфсизликка таҳдидлар камаяди.

Демографик жиҳатдан ҳам ижтимоий самаралар муҳим аҳамиятга эга. Соғлом турмуш тарзи туғилиш даражасининг барқарорлиги, аҳоли ўртача умр кўриш давомийлигининг ўсиши ва меҳнатга лаёқатли аҳоли улушининг кўпайишига олиб келади. Бу ўз навбатида мамлакатнинг узоқ муддатли барқарор ривожланиш стратегияларини қўллаб-қувватлайди.

Хулоса қилиб айтганда, соғлом турмуш тарзини ривожлантириш сиёсатининг иқтисодий ва ижтимоий самарадорлиги кўп қирралидир. Бу сиёсат орқали давлат профилактикага асосланган тизимли ёндашувни кучайтириш билан бирга иқтисодий ўсишни рағбатлантиради, ижтимоий барқарорликни таъминлайди ва аҳоли ҳаёт сифати ҳамда миллий тараққиёт кўрсаткичларини оширади. Шу боис, соғлом турмуш тарзини жорий этишни давлат ва жамият ривожланишининг стратегик йўналиши сифатида қараш зарур.

Соғлом турмуш тарзида руҳий соғлиқ ва стрессни бошқариш

Соғлом турмуш тарзининг ажралмас қисми сифатида руҳий соғлиқни сақлаш ва стрессни бошқариш масаласи жуда муҳим аҳамиятга эга. Замонавий ҳаётда инсонлар иш фаолияти, таълим, оилавий муносабатлар, иқтисодий қийинчиликлар ва ахборот оқимининг кучайиши каби омиллар таъсирида турли руҳий босимларга дуч келмоқда. Шу боис, соғлом турмуш тарзини

шакллантиришда жисмоний саломатлик билан бир қаторда рухий барқарорликни таъминлаш ҳам зарур ҳисобланади.

Биринчидан, рухий соғлик — бу фақат касаллик йўқлиги эмас, балки инсоннинг эмоционал, ақлий ва ижтимоий фаровонлигини англатади. Руҳан соғлом инсон ҳаётдаги қийинчиликларга мослаша олади, бошқалар билан соғлом муносабатлар ўрната олади, қарорлар қабул қилишда мувозанатни сақлайди ва ўз салоҳиятини тўлиқ рўёбга чиқара олади.

Иккинчидан, стрессни бошқариш соғлом турмуш тарзининг муҳим механизми ҳисобланади. Стресс — бу инсон организмнинг ташқи ва ички таъсирларга физиологик ва психологик жавоби бўлиб, уни тўғри бошқариш қобилияти саломатликни асрашда ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Доимий стресс ҳолати юрак-қон томир касалликлари, рухий тушкунлик, уйқусизлик ва иммунитетнинг пасайишига олиб келиши мумкин.

Стрессни самарали бошқариш учун қуйидаги йўллар тавсия этилади:

- кундалик дам олиш ва танаффусларга риоя қилиш, уйқу тартибини нормаллаштириш;
- нафас олиш машқлари, медитация ва йога каби техникалардан фойдаланиш;
- жисмоний фаолликни ошириш — спорт стресс гормонларини камайтиради ва кайфиятни яхшилайдди;

- ижобий мулоқот ва ижтимоий қўллаб-қувватлаш муҳитини шакллантириш;
- реал мақсадлар қўйиш ва вақтни тўғри тақсимлаш.

Учинчидан, рухий соғликни мустаҳкамлашда оила, таълим муассасалари ва жамоатнинг роли катта. Болалиқдан бошлаб психологик маданиятни шакллантириш, ҳис-туйғуларни ифода этиш ва бошқариш кўникмаларини ўргатиш катта аҳамиятга эга. Оиладаги соғлом муҳит, ўзаро ҳурмат ва қўллаб-қувватлаш шахснинг барқарор психологик ҳолатини таъминлайди.

Тўртинчидан, жамоат саломатлиги даражасида ҳам руҳий соғлиқни сақлаш бўйича чора-тадбирлар муҳим. Психологик маслаҳат марказларини ривожлантириш, аҳолига стрессни бошқариш ва руҳий соғлиқ ҳақида маълумот бериш, профилактик дастурлар орқали психологик ёрдамни оммалаштириш соғлом турмуш тарзини қарор топтиришда самарали восита ҳисобланади.

Соғлом турмуш тарзида руҳий соғлиқ ва стрессни бошқариш инсоннинг умумий саломатлигини таъминлашда ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Руҳий барқарорлик нафақат шахсий фаровонлик, балки жамиятдаги ижтимоий муносабатлар ва ишлаб чиқариш самарадорлигига ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам бу йўналишда шахс, оила ва жамоат даражасида комплекс ёндашув талаб этилади.

Аҳоли саломатлиги масаласининг илмий–теориявий асослари

Аҳоли саломатлигини таъминлаш ҳар қандай жамиятнинг барқарор ижтимоий-иқтисодий ривожланишида муҳим ўрин тутди. Саломатлик нафақат шахсий неъмат, балки ижтимоий, иқтисодий ва миллий бойликнинг асосий таркибий қисми ҳисобланади. Инсон саломатлиги мамлакат иқтисодий салоҳияти, демографик ривожланиши, ижтимоий барқарорлиги ва маданий тараққиёти билан чамбарчас боғлиқдир. Шунинг учун ҳам аҳоли саломатлиги масаласи фақат тиббий нуқтаи назардан эмас, балки фалсафий, ижтимоий, иқтисодий ва сиёсий нуқтаи назардан ҳам чуқур ўрганишни талаб этади.

Саломатлик тушунчаси жаҳон амалиётида кенг қамровли таърифга эга. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) саломатликни фақат касаллик ёки ожизлик йўқлиги эмас, балки инсоннинг жисмоний, руҳий ва ижтимоий фаровонлик ҳолати сифатида таърифлайди. Бу таъриф саломатликни комплекс ва кўп қиррали ҳолат сифатида англатади. Фалсафий жиҳатдан саломатлик инсон ва жамият ўртасидаги мутаносиблик, инсоннинг табиат ва ижтимоий

муҳит билан уйғунлиги, унинг маънавий ва жисмоний қуввати бирлиги сифатида қаралади.

Ижтимоий ва фалсафий нуқтаи назардан саломатлик шахснинг жамиятда тўлақонли ҳаёт кечириши ва ўз салоҳиятини рўёбга чиқариши учун зарур бўлган асосий шарт ҳисобланади. Соғлом инсон жамиятда фаол ижтимоий субъект сифатида иштирок этади, иқтисодий ривожланишга ҳисса қўшади ва маданий ҳаётда фаол бўлади. Соғлом жамият эса ижтимоий адолат, тенг имкониятлар ва барқарор ривожланишнинг кафолатидир.

Жаҳон амалиётида аҳоли саломатлигини таъминлаш бўйича турли назарий моделлар мавжуд. Биомедицин модель саломатликни касаллик йўқлиги билан боғлаб, асосий эътиборни диагностика ва даволашга қаратади. Ижтимоий модель инсон саломатлигини унинг яшаш муҳити, ижтимоий муносабатлар ва иқтисодий шароитлар билан боғлайди ҳамда профилактикага устувор аҳамият беради. Интеграл ёки биопсихосоциал модель саломатликни жисмоний, руҳий ва ижтимоий омилларнинг уйғунлигида кўради ва замонавий саломатлик сиёсати айнан шу ёндашувга таянади. Барқарор ривожланиш модели эса инсон саломатлигини табиий муҳит, экологик барқарорлик ва ижтимоий тизимлар билан боғлайди.

Саломатлик барқарор ривожланишнинг муҳим устуни ҳисобланади. БМТнинг Барқарор ривожланиш мақсадларида (SDGs) саломатлик алоҳида йўналиш сифатида белгиланган бўлиб, мақсад №3 “Соғлом ҳаётни таъминлаш ва барча учун фаровонликни таъминлаш” деб номланади. Соғлом аҳоли иқтисодий фаолликни оширади, инновацион ривожланиш учун замин яратади ва ижтимоий барқарорликни таъминлайди.

Аҳоли саломатлигини таъминлашда фанлараро ёндашув муҳим аҳамият касб этади. Фалсафа инсон қадри, маънавий қийматлар ва ҳаёт мазмунини белгиласа, социология ижтимоий муҳит, тенгсизлик ва демографик жараёнларни ўрганади. Иқтисодиёт саломатлик тизимининг самарадорлиги ва

молиялаштириш масалаларини таҳлил этади. Ахборот технологиялари эса рақамли тиббий хизматларни ривожлантириш ва саломатликни бошқаришда янги имкониятлар яратади.

Хулоса қилиб айтганда, аҳоли саломатлиги масаласининг илмий—теориявий асослари унинг кўп қиррали ва фанлараро табиатини намоён этади. Саломатлик нафақат тиббий ҳолат, балки инсон ҳаётининг маънавий, ижтимоий ва иқтисодий жиҳатларини қамраб олган мураккаб ижтимоий категориядир. Замонавий шароитда аҳоли саломатлигини таъминлаш учун давлат сиёсати, тиббий хизматлар, ижтимоий муҳит ва технологиялар ўзаро боғлиқ ва мувофиқлашган ҳолда ишлаши зарур. Бу эса барқарор ижтимоий тараққиёт ва инсон капиталини ривожлантиришнинг асосий шарти ҳисобланади.

Янги Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини ривожлантириш бўйича стратегик ёндашувлар таҳлилий жадвали

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

арафасидадир¹⁶. Ўзбекистонда замонавий технологияларга асосланган корхоналарнинг қурилиши, маиший хизмат турларининг кенгайиши билан бирга ён-атрофга чиқиндилар ташлаш, кўча ва уй атрофларини булғаш каби ғайритиббий ҳолатлар юзага келаётгани сир эмас. Умуман республикамизда ободонлаштириш, атроф-муҳитни тозалаш муммога айланган. Аҳоли экология маданиятининг пастлиги республикамиз ҳукуматини махсус чора-тадбирлар дастурини ишлаб чиқишга ва уни амалга оширишга ундади. Бу ўринда Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Маиший чиқиндилар чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори (2018, 18 май)ни эслаш лозим. Қарорда Ўзбекистонда атроф-муҳитни муҳофаза қилишни таъминлаш, табиий ресурслардан оқилона фойдаланиш, жойларда санитария ва экология ҳолатини яхшилаш борасида изчил сиёсатлиб борилмоқда. Қисқа муддатда қаттиқ маиший чиқиндилар билан боғлиқ ишларни амалга оширувчи инфратузилма шакллантирилди, умумий қувватйилига миллион тоннадан ошадиган маиший чиқиндиларни қайта ишлаш қувватига эга кластерлар яратилди, санитария ва тозалик ишлари билан шуғулланувчи комплекслари ташкил этилди. Шу билан бирга, Қарорда, тегишли инфратузилмани қониқарсиз ҳолатга ва аҳоли пунктлари хизматлар билан тўлиқ қамраб олиншининг таъминланмаслигига олиб келувчи маиший чиқиндилар билан боғлиқ ишларни амалга ошириш соҳасида давлат хусусий шериклик етарли жорий этилмагани, маиший чиқиндиларни қайта ишлаш тизими замонавий талабларга жавоб бермаслиги, аҳоли яшаш пунктларининг ифлосланишига сабаб бўлаётган полимер плёнкали материаллардан ҳаддан ташқари кўп фойдаланилаётгани, атроф-муҳитни бузганлик учун қонуний жавобгарликка тортиш яхши ташкил этилмагани, мамлакатдаги ҳақиқий санитария экологик ҳолатни баҳоловчи замонавий инновацион ва ахборот коммуникация технологиялари мавжуд эмас лиги кўрсатилади. Юзага келган салбий ҳолатларни бартараф этиш ва янги тизимни шаллантириш учун Давлат экология қўмитаси, ҳудудларда маиший чиқиндиларни тўпловчи пунктлар “Тоза ҳудуд” ДУК ёки

¹⁶ Турсунов С. Табиат муҳофазаси ҳаёт мамот масаласи // Халқ сўзи, 2018, 19 июнь.

“Махсустрас” ДУК га беркитилди, махсус автоматлаштирилган ахборот тизими яратилди.

Аср вабосига айланган гиёҳвандлик инсоният ҳаётига, соғлиғига катта хавф солаётгани учун халқаро ташкилотлар, айниқса БМТ ташвишга тушиб, давлатларни унга қарши курашга чақирмоқда. Гиёҳвандликдан келаётган даромадлар наркобизнеснинг авж олишига, бойлик орттиришга ўч кимсаларнинг ғайриқонуний ва ғайриинсоний йўллари излаб топишга олиб келмоқда. БМТнинг келтиришича, бугун ер юзиди 500 миллиондан зиёд одам гиёҳвандлик дардига мубтало. Ушбу кишиларни аксарияти 30 ёшгача бўлганлардир. Ушбу офатнинг фожиали таъсиридан дунёда ҳар йили 200 мингдан ошиқ киши ҳаётдан қўз юмади. Жаҳонда содир этилаётган жиноятларнинг 57% гиёҳвандлар ҳиссасига тўғри келади. Бўш вақтини мароқли, рационал ташкил этолмаслик, ижтимоий фойдали меҳнат билан шуғулланмаслик кабилар ўсмирларни гиёҳвандлик билан шуғулланишга етаклаётган сабаблардир. Ўзбекистон БМТнинг “Гиёҳвандлик воситалари тўғрисидаги Ягона Конвенцияси”га ҳамда “Гиёҳвандлик воситалари ва психотроп моддаларини ғайриқонуний равишда муомалага киритишга қарши кураш” тўғрисидаги конвенцияга қўшилган. 1999 йили Ўзбекистонда “Гиёҳвандлик воситалари ва психотроп моддалар тўғрисида”ги Қонун қабул қилинди. Мазкур Қонундаги вазифаларни амалга ошириш учун 2011-2015 йилларга мўлжалланган махсус чора-тадбирлар дастури ишлаб чиқилиб, ҳар йили 1 февралдан 1 мартгача гиёҳвандлик моддаларига қарши кураш ойлиги ўтказиб келинади. Президент Ўзбекистонда дори-дармонлар ишлаб чиқариш ва аҳолига сотиш масалалари ҳам ҳал этишга муҳтожлигини таъкидлайди. У дейди: “Шахсан сиз ва “Дори-дармон” компанияси раҳбари А.Комилов нима сабабдан дорихоналар тармоғидаги жиддий камчиликларга панжа орасидан қараб, уларни бартараф этиш учун таъсирчан чораларни кўрмайсиз? Ахир, бу соҳада қиммат дориларнинг 45 % импорт дорилардир. Бунинг устига, нархи

хаддан ташқари ошириб юборилган дорилар ташкил этади”¹⁷. Ҳақиқатан ҳам, дори-дармонларнинг сифати, фойдаси тўғрисида нафақат беморлар, айти пайтда шифокорларнинг ўзи ҳам аниқ тасаввурларга эга эмаслиги кузатилади. Бу дори-дармонлар одам организмига қандай зарарли таъсир этаётгани таҳлил қилинмайди, улар ҳақида кишиларга, аҳолига ҳеч қандай ахборот берилмайди. Шунинг учун давлатимиз раҳбари “340 номдаги дори воситалари ва тиббиёт буюмлари чегараланган нарх бўйича сотилишини назорат қилувчи органлар билан бирга қатъий тартибга солиш зурур. Ҳар бир фуқаро қабул қилаётган қарорларимиз реал фойда бераётганини сезиши керак. Шу билан бирга 2016-2020 йилларда фармацевтика саноатини янада ривожлантириш бўйича дастур самарали бажарилишини таъминлаш даркор”¹⁸, деб таъкидлайди. Юқоридаги мисоллар ва фикрлар асосан соғлиқни сақлаш тизимига тааллуқлидир. “Соғлом турмуш тарзи” тушунчаси марказида саломатлик турса-да, у фақат соғломлаштириш тизимига тааллуқли воқелик эмас. Ҳатто шахснинг спорт ва соғломлаштириш машқлари билан шуғулланиши ҳам соғлом турмуш тарзининг мутлақ, ягона кўрсаткичи бўлмайди. Аҳолининг озиқ-овқатга бўлган эҳтиёжини қондириш, экологик тоза ноз-неъматлар етиштириш, уларни керагича сотиб олиш имконига эга бўлиш, техника ва транспорт воситаларидан самарали фойдаланиш, маданий-маиший хизмат турларининг йўлга қўйилиши каби бир қатор омиллар ҳам борки, уларни ҳисобга олмаслик мумкин эмас. Ҳатто камҳаракатчанликни талаб этадиган илмий ёки бадиий ижод турлари ҳам, руҳни тетиклаштириш ва юксалтириш орқали, узоқ умр кўришга, соғ саломат яшашга ёрдам бериши мумкин. Шундай экан, бизнинг фикримизча, икки йўналиш аҳолини зарур озиқ-овқатлар билан таъминлаш ва кишиларнинг ижодий фаолият билан шуғулланишининг соғлом турмуш тарзига таъсирини таҳлил қилиш билан чекланамиз. Дарвоқе, ушбу омиллар Ҳаракатлар стратегияси ва Президент маърузаларида, Фармонларида ҳам у

¹⁷Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб интизом ва шахсий жавобгарлик ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак // Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. 1 жилд. - Тошкент: Ўзбекистон НМИУ, 2017. –Б. 251.

¹⁸ Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб интизом ва шахсий жавобгарлик ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак // Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. 1 жилд. - Тошкент: Ўзбекистон НМИУ, 2017. –Б. 252-253.

ёки бу ҳажмда асосий кўрсаткичлар сифатида қаралади. Аҳолининг озиқ-овқатларга бўлган эҳтиёжини тўла қондириш, уни экологик тоза ноз-неъматлар билан таъминлаш, бу борадиги сервисни такомиллаштириш соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг асосий шартидир. Республикамиз ҳукумати шўролар давридаги номутаносибликни бартараф этишга ҳаракат қилди. 2013 йилга келиб пахта майдони 41,5 %га, полиз экинлари майдони 21,2 % га, ем-хашак майдонлари 42,4 % га, бошқа экин майдонлари 58,9 % га қисқартирилган. Шу йилларда аҳоли эҳтиёжларига мувофиқ келадиган бўғдой экиладиган майдонлар 3,4 мартага, картошка экиладиган майдонлар 2,7 мартага, сабзавот экиладиган майдонлар 2,5 мартага, мевали боғлар майдонлари 1,9 мартага, узумзорлар салкам 1,4 каррага ошган. Натижада аҳолига зарур бўлган қишлоқ хўжалиги маҳсулотлари етиштиришда маълум бир ўзгаришлар рўй берди, инсон манфаатлари ва аҳоли сиҳат-саломатлиги асосий кўрсаткичга айланди. Юқоридаги даврлар ичида Республикамизда дон етиштириш ва ишлаб чиқариш сал кам 4 баробарга, картошка етиштириш 7 мартага, мевалар етиштириш 3,4 мартага, гўшт 2,3 сут 2,6 ва тухум 3,6 мартага ошди. Бу ўзгаришлар ер ва сув ресурсларидан самарали фойдаланиш, интенсив омиллар эвазига рўй берди. Мазкур ижобий ўзгаришларни Президент Ш.М.Мирзиёев эътироф этиб, мустақиллик йилларида гўшт, сут ва улардан тайёрланадиган маҳсулотлар 1,5 баробар, сабзавот 2,6 баробар, мева 6,3 баробар ошганини кўрастади¹⁹. Шу билан бирга давлатимиз раҳбари халқ хўжалигида ҳал этилмай келинаётган масалаларга диққатни қаратади. Унинг фикрича, Ҳаракатлар стратегиясида кўзланган дастурий вазифаларга мувофиқ, қишлоқ жойларида 15 минг замонавий, арзон уй-жойлар қурилади, қишлоқ аҳолисини тоза сув ичимлиги билан таъминлаш учун 9 минг километр ичимлик суви тармоқлари, 1 минг 400 та қудуқ ва 3 минг 600 та сув иншоотлари қурилади ва реконструкция қилинади. Мамлакатимиз бўйича тоза ичимлик суви билан таъминлаш кўрсаткичи 67 %дан 84 % га етказилади.

¹⁹Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимининг қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. - Тошкент: Ўзбекистон НМИУ, 2017. –Б. 7.

Электр энергиясидаги узулишларга барҳам берилади, янги электр подстанциялари барпо қилинади. Қишлоқ ва шаҳарларда транспорт хизматини яхшилаш учун 74 автостанция ва автовокзаллар қурилади. Ён атрофни, аҳолини турли чиқиндиларнинг салбий таъсиридан муҳофаза қилиш ниятида йирик шаҳарларда 168 полигон ташкил этилади²⁰. Бу ўзгаришларда ёшларнинг иштироки ва билими муҳим аҳамиятга эга. “Ёшларимиз ўртасида ҳуқуқий маданият, соғлом турмуш тарзини, жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилишга қаратилган ишларнинг самарасини оширишни бугун даврнинг ўзи талаб этмоқда²¹. Юқоридаги таҳлиллар кўрсатадики, соғлом турмуш тарзи ижтимоий борлиқнинг барча йўналишлари, энг аввало истеъмол товарлари, кундалик ҳаёт учун зарур озиқ-овқатлар, ноз-неъматлар ишлаб чиқариш, соғлиқни сақлаш, физкультура ва спорт, таълим-тарбия тизимларининг мақсадли фаолияти маҳсулидир. Мазкур тизимларнинг қайси бири етакчи, устувор эканини гоҳо аниқлаш қийин. Демак, соғлом турмуш тарзи турли ижтимоий соҳаларнинг мақсадли йўналтирилган фаолияти ва шахснинг ўз соғлигига бўлган муносабати натижаси ҳисобланади. Ижтимоий тизимларнинг мақсадли саъй ҳаракатлари ва шахснинг ўз соғлигига фаол муносабати интеграциялашган тарзда соғлом турмуш тарзининг шаклланишига олиб келади. Давлат, халқ ва миллатнинг туб манфаатларига хизмат қилувчи сиёсий институт сифатида, соғлом, баркамол авлодни тарбиялашни ўзининг стратегик мақсади деб билади ва зарур чоратadbирларни социум миқёсида амалга оширади. Аммо бу олийжаноб мақсад фақат давлатнинг функцияси натижаси бўлмайди, унда ҳар бир фуқаро, шахс фаол қатнашиши лозим. Агар соғлиқни сақлаш ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришга фуқаронинг, шахснинг фаол муносабати бўлмаса, ҳеч қандай расмий қарорлар, дастурлар кутилган натижа бермайди. Соғ-саломат яшаш, ижтимоий ҳаётда фаол қатнашиш, жисмонан, маънавий ва ақлан етуклик, ҳар

²⁰Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимининг катъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. - Тошкент: Ўзбекистон НМИУ, 2017. –Б.41–84.

²¹Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимининг катъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. - Тошкент: Ўзбекистон НМИУ, 2017. –Б. 89.

онда ва ҳар нарсада мазкур етукликка интилиш эркин фуқаронинг, шахснинг қалб даъвати, кундалик турмуши ва ҳаётӣй мақсади бўлмоғи керак.

Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш сиёсати шаклланиши ва ривожланиш босқичлари

Ўзбекистон Республикасида соғлиқни сақлаш сиёсати мамлакат мустақилликка эришганидан сўнг давлат ижтимоӣй сиёсатида устувор йўналишлардан бири сифатида шаклланган. Бу сиёсатнинг асосий мақсади аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш, тиббӣй хизматлардан фойдаланишда тенглик ва адолатни таъминлаш, соғлом турмуш тарзини қарор топтириш ҳамда инсон капиталини ривожлантиришдан иборатдир. Соғлиқни сақлаш тизимининг ривожланиши бир неча босқичларда амалга оширилган бўлиб, ҳар бир босқичда давлат сиёсатининг мазмуни ва устувор йўналишлари ўзгариб бордини.

Мустақилликнинг дастлабки йилларида соғлиқни сақлаш сиёсати (1991–2000 йиллар)

Бу даврда Ўзбекистон соғлиқни сақлаш тизимида совет давридан мерос бўлиб қолган марказлашган бошқарув, давлат маблағларига тўлиқ боғлиқлик ва қишлоқ ҳудудларида тиббӣй хизматлар етишмаслиги каби муаммолар мавжуд эди. Давлат бу соҳада ислохотларни босқичма–босқич амалга ошириш йўлини танлади.

1992 йилда қабул қилинган Ўзбекистон Республикасининг “Соғлиқни сақлаш тўғрисида”ги Қонуни мамлакатда соғлиқни сақлаш соҳасида мустақил миллий сиёсатни шакллантиришда дастлабки ҳуқуқӣй асос бўлди. Бу даврда аҳолига тиббӣй ёрдам кўрсатиш тизимини сақлаб қолиш, биринчи навбатда, болалар ва оналар саломатлигини муҳофаза қилиш, инфекцион касалликларга қарши курашишга эътибор қаратилди. Давлат тиббӣй муассасаларининг тармоғи сақлаб қолинди, бирламчи тиббӣй хизмат марказлари ташкил этилди.

Ислоҳотлар ва институционал ўзгаришлар даври (2000–2010 йиллар)

2000-йиллардан бошлаб мамлакатда соғлиқни сақлаш тизимини модернизация қилиш жараёни жадаллашди. Давлат соғлиқни сақлаш соҳасида ислоҳотларни чуқурлаштириш ва институционал асосларни яратишга алоҳида эътибор қаратди.

Бу даврда:

- Бирламчи тиббий хизматни ривожлантиришга қаратилган давлат дастурлари қабул қилинди.

- Қишлоқ врачлик пунктлари ва оилавий поликлиникалар ташкил этилди, аҳолини профилактик кўрикдан ўтказиш тизими йўлга қўйилди.

- Илғор хорижий тажрибалар асосида соғлиқни сақлаш муассасаларини жиҳозлаш, лаборатория ва диагностика базасини янгилаш ишлари бошланди.

- Давлат бюджети билан бир қаторда соғлиқни сақлашни молиялаштиришда маҳаллий ҳокимликлар, халқаро ташкилотлар ва хусусий секторнинг иштироки кенгайди.

Шу билан бирга, кадрлар тайёрлаш ва тиббий таълим тизимини такомиллаштиришга ҳам катта аҳамият берилди. Республика тиббиёт институти ва тиббиёт академиялари базасида резидентура тизими жорий этилди, врачлар малакасини ошириш курслари ташкил этилди.

Миллий стратегиялар ва рақамли ислоҳотлар босқичи (2010–2020 йиллар)

Ушбу даврда соғлиқни сақлаш сиёсатида сифатли тиббий хизмат кўрсатиш, профилактикага эътиборни кучайтириш ва рақамли трансформацияни жорий этиш устувор йўналишлар сифатида белгиланди.

2017–2021 йилларда амалга оширилган Ҳаракатлар стратегиясида аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш, тиббий хизматлар сифати ва қамровини ошириш, соғлом турмуш тарзини қарор топтириш давлат сиёсатининг асосий вазифаларидан бири бўлди.

Бу даврда:

- Электрон тиббий ахборот тизимлари ва телемедицина хизматлари жорий этилди.

- Давлат-хусусий шериклик асосида замонавий клиникалар, диагностика марказлари ташкил этилди.

- “Соғлом она — соғлом бола” ва “Соғлом турмуш тарзи” каби йўналтирилган дастурлар амалга оширилди.

- Касалликларни олдини олиш, скрининг ва вакцинация дастурлари кенгайтирилди.

Шу билан бирга, кадрлар салоҳиятини ошириш ва тиббий таълимни халқаро стандартларга мослаштиришга алоҳида эътибор берилди.

4. Янги Ўзбекистон даври: барқарор ривожланиш ва ижтимоий тенглик тамойиллари асосидаги ислохотлар (2020 йилдан буён)

Янги Ўзбекистон даврида соғлиқни сақлаш сиёсати фуқароларнинг конституциявий ҳуқуқларини кафолатлаш, саломатликни барқарор ривожланишнинг устувор йўналиши сифатида қараш ва аҳоли учун тиббий хизматларда тенг имкониятларни таъминлашга қаратилмоқда.

2022–2026 йилларга мўлжалланган “Янги Ўзбекистон тараққиёт стратегияси”да тиббий хизматларнинг сифати ва қамровини ошириш, рақамли тиббиётни ривожлантириш, ижтимоий тиббий суғурта тизимини босқичма-босқич жорий этиш, профилактика ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш устувор вазифалар сифатида белгиланди.

- Бу даврда қуйидаги муҳим ўзгаришлар амалга оширилмоқда:
- Тиббий хизматларни рақамлаштириш ва электрон соғлиқни сақлаш тизимини яратиш;
 - Худудларда юқори технологияли тиббий марказларни ташкил этиш;
 - Аҳоли саломатлигини муҳофаза қилишда давлат, хусусий сектор ва фуқаролик жамияти ҳамкорлигини кучайтириш;
 - Кам таъминланган аҳоли қатламларини ижтимоий ҳимоя қилишни кучайтириш.

Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш сиёсати босқичма–босқич ривожланиб келди. Илк босқичда тизимни сақлаб қолиш ва асосий хизматларни таъминлаш мақсад қилинган бўлса, кейинги босқичларда уни модернизация қилиш, стратегик режалаштириш ва рақамли трансформацияга эътибор қаратилди. Янги Ўзбекистон даврида эса соғлиқни сақлаш сиёсати инсон саломатлигини барқарор ривожланиш ва ижтимоий тенгликнинг асосий устуни сифатида кўради. Бу сиёсатнинг изчил амалга оширилиши аҳоли саломатлигини яхшилаш, инсон капиталини ривожлантириш ва мамлакатнинг ижтимоий-иқтисодий тараққиётини таъминлашга хизмат қилади.

Стратегик ёндашувлар: ислохотлар ва институционал ўзгаришлар

Ўзбекистонда аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш ва соғлиқни сақлаш тизимини такомиллаштириш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири сифатида қаралади. Мамлакатда сўнгги ўн йилликларда амалга оширилаётган ислохотлар нафақат тиббий хизматларни яхшилашни, балки бутун тизимни стратегик асосда янгилашни кўзда тутди. Бу жараёнда давлат сиёсати, ҳуқуқий асослар, институционал тузилмалар ва бошқарув моделлари тубдан ўзгарди.

Миллий соғлиқни сақлаш стратегиясининг асосий йўналишлари

Ўзбекистон соғлиқни сақлаш соҳасидаги стратегик ислохотларни изчил амалга ошириш учун миллий дастур ва стратегияларга таянади. 2019–2026

йилларга мўлжалланган Соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш миллий стратегияси бу соҳадаги энг муҳим дастурий ҳужжатлардан бири ҳисобланади.

Стратегиянинг асосий мақсадлари қуйидагилардан иборат:

- аҳолининг тиббий хизматлардан фойдаланишда тенг имкониятларини таъминлаш;
- тиббий хизматлар сифатини ошириш ва замонавий технологияларни жорий этиш;
- саломатликни муҳофаза қилишда профилактикага устувор аҳамият бериш;
- соғлиқни сақлаш тизимини самарали бошқариш ва молиялаштириш механизмларини такомиллаштириш.

Бу стратегия инсон саломатлигини мамлакат ижтимоий тараққиётининг асосий омили сифатида кўради ва соғлом турмуш тарзини қарор топтиришни давлат сиёсатининг ажралмас қисми деб белгилайди.

Тиббий хизмат кўрсатиш тизимининг қайта ташкил этилиши

Стратегик ислоҳотлар жараёнида тиббий хизмат кўрсатиш тизими тубдан қайта қурилди. Илгариги марказлашган ва бир йўналишли тизим ўрнига кўп босқичли, аҳолига яқинлаштирилган, ихтисослашган хизматларни қамраб олган тизим шаклланди.

Бу тизимнинг асосий элементлари қуйидагилардан иборат:

- **Бирламчи тиббий хизмат** — оилавий шифокорлар ва қишлоқ врачлик пунктлари орқали аҳолининг кундалик тиббий эҳтиёжларини қондириш.
- **Ихтисослашган тиббий хизмат** — туман ва шаҳар поликлиникалари, ихтисослашган шифохоналар орқали мураккаброқ касалликларни аниқлаш ва даволаш.
- **Юқори технологияли тиббий хизмат** — республика ва вилоят даражасидаги клиникаларда илғор технологиялар ёрдамида жарроҳлик ва диагностика амалиётларини амалга ошириш.

Бу тизим аҳолига тиббий хизматларни ҳудудий яқинлаштириш, ортикча навбат ва бюрократик тўсиқларни камайтириш, сифатни ошириш имконини берди.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича давлат сиёсати



Соғлом турмуш тарзини қарор топтириш стратегик ёндашувларнинг муҳим йўналишларидан биридир. Бу борада давлат аҳолининг саломатлик маданиятини ошириш, касалликларни олдини олиш ва фаол ҳаёт тарзини тарғиб қилишга

катта эътибор бермоқда.

“Соғлом она — соғлом бола”, “Соғлом турмуш тарзи”, “Ёшлар саломатлиги” каби миллий дастурлар орқали профилактик текширувлар, вакцинация кампаниялари, соғлом овқатланиш ва жисмоний фаолликни кенг тарғиб қилиш ишлари йўлга қўйилди.

Бундан ташқари, таълим муассасаларида, иш жойларида ва маҳаллаларда соғлом ҳаётни қўллаб-қувватловчи тадбирлар тизимли равишда амалга оширилмоқда. Бу аҳолида соғломлик маданиятини шакллантириш ва саломатлик учун шахсий масъулиятни оширишга хизмат қилмоқда.

Соғлиқни сақлаш соҳасида рақамли трансформация ва инновациялар

Сўнгги йилларда Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш соҳасида рақамли технологияларни жорий этиш стратегик ислохотларнинг муҳим қисмига айланди.

Электрон соғлиқни сақлаш тизимлари орқали беморларни рўйхатга олиш, тиббий маълумотларни электрон форматда сақлаш ва алмашиш имкониятлари яратилди. Телемедицина хизматлари орқали чекка ҳудудларда яшовчи аҳоли малакали шифокорлар билан масофадан туриб боғланиш имконига эга бўлмоқда.

Шунингдек, электрон навбат тизимлари, рақамли статистика ва соғлиқни сақлаш соҳасидаги маълумотлар базаси орқали бошқарув самарадорлиги оширилди. Бу, ўз навбатида, коррупция ҳолатларини камайтириш ва тиббий хизматларда очиқликни таъминлашга хизмат қилмоқда.

МУНОСАБАТИДАГИ ЎРНИ



Соғлом турмуш тарзи (СТТ) фақат инсоннинг шахсий ҳаётидаги танлов ёки саломатлик муаммоси эмас, балки бутун жамиятнинг барқарор ривожланишида ҳал қилувчи аҳамият касб этадиган стратегик ва фалсафий категориядир. Инсон ва жамият ўртасидаги муносабатлар доимо икки томонлама ва ўзаро таъсирчан жараён бўлиб келган. Шу сабабли, СТТ ҳам шахс (индивидуум) ва жамиятнинг ўзаро муносабати тизимида марказий ўрин тутди. У инсоннинг ички олами ва жамиятнинг ташқи муҳиtida шаклланади, уларни бирлаштирувчи маданий, ахлоқий ва ижтимоий кўприк вазифасини бажаради.

Инсон шахсияти ва соғлом турмуш тарзи

Инсоннинг соғлом турмуш тарзини танлаши, аввало, унинг шахсий қадриятлари, дунёқараши ва маънавий баркамоллиги билан боғлиқ. Фалсафий нуқтаи назардан инсон саломатлиги — бу фақат жисмоний ҳолат эмас, балки инсоннинг руҳий барқарорлиги, ҳаёт мазмунини англаши ва жамиятдаги фаоллигини ифодаловчи кўп қиррали тушунчадир.

Инсоннинг ички дунёсида қуйидаги омиллар соғлом турмуш тарзининг шаклланишига асос бўлади:

- **Онтологик омиллар** — инсоннинг ҳаётга, табиатга, танасига ва вақтга бўлган муносабати. Бу ерда инсон ўз ҳаётини қадрият сифатида англайди ва уни сақлашга интилади.
- **Аксиологик омиллар** — саломатлик ва соғлом турмушни муҳим қадрият сифатида қабул қилиш. Агар инсон саломатликни шунчаки табиий ҳолат эмас, балки жамият ва оила олдидаги масъулият деб билса, у бу соҳада фаол ҳаракат қилади.
- **Этик омиллар** — инсоннинг ўзини ва бошқаларни ҳурмат қилиш, соғлом муҳит яратишда шахсий хулқ-атвори орқали жамиятга таъсир кўрсатиши. Масалан, экологик маданият, озиқланиш маданияти, спорт билан мунтазам шуғулланиш ва зарарли одатлардан воз кечиш.
- **Ижтимоий-психологик омиллар** — инсоннинг жамиятдаги роли, оила, иш жойи, дўстона муҳит ва ижтимоий қўллаб-қувватлаш тизимлари унинг соғлом ҳаётга бўлган муносабатига кучли таъсир кўрсатади.

Инсон ўз ҳаёти учун масъулиятни ҳис қилганда, унинг шахсий қарорлари ижтимоий муҳитда янги маданиятни шакллантиришда етакчи кучга айланади. Шу боис, фуқаролик жамиятида ҳар бир инсоннинг шахсий фаоллиги умумий саломатлик сиёсатида муҳим аҳамият касб этади.

Жамият муҳити ва соғлом ҳаётни қўллаб-қувватловчи институтлар

Жамият инсоннинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш учун зарур ижтимоий муҳитни яратади. Бу муҳитга иқтисодий, сиёсий, маданий, таълимий, ахборот ва экологиялық омилар киради. Аслида, инсон соғлом ҳаёт тарзини фақат ўз кучига таяниб амалга ошира олмайди; жамият унга қулай шароитлар, инфратузилма ва ахборот муҳитини тақдим этиши лозим.

Жамиятда соғлом турмуш муҳитини яратишда қуйидаги институтлар муҳим роль ўйнайди:

- **Давлат сиёсати ва қонунчилик** — соғлиқни сақлаш тизимини такомиллаштириш, спортни қўллаб-қувватлаш, зарарли маҳсулотларни чеклаш, таълим дастурларида саломатлик маданиятини жорий этиш орқали аҳоли ҳаётига таъсир кўрсатади.

- **Таълим тизими** — мактабгача таълимдан бошлаб, олий таълимгача бўлган босқичларда соғлом турмуш қадриятларини шакллантиришда муҳим восита ҳисобланади. Бу жараёнда жисмоний тарбия, психология, маданий қадриятлар ва соғлом овқатланиш бўйича билимлар берилади.

- **Оммавий ахборот воситалари ва рақамли платформа** — замонавий ахборот макони инсон онгида соғлом ҳаёт ҳақидаги билим ва қарашларни шакллантиришда жуда катта кучга эга. Рақамли медиа орқали саломатликни тарғиб қилиш, соғлом одатларни оммалаштириш, зарарли одатларга қарши курашиш самарали натижа беради.

- **Фуқаролик жамияти ва ННТлар** — маҳалла, жамоат бирлашмалари, волонтерлик ҳаракатлари орқали жамиятда соғлом ҳаёт маданиятини яратишда фаол иштирок этади.

Бу институтлар инсоннинг шахсий қарорларини қўллаб-қувватлайди, уларга қулай муҳит ва имкониятлар яратади. Масалан, спорт майдончалари қурилиши, соғлом овқатланиш маҳсулотларининг оммалашуви, соғлом

турмушга оид ахборот дастурларининг кўпайиши инсон ҳаётига ижобий таъсир кўрсатади.

Ўзаро таъсирчанлик ва интеграция жараёни

Инсон ва жамият муносабатларида соғлом турмуш тарзи икки томонлама жараён сифатида шаклланади:

- **“Инсон → Жамият”** йўналишида инсоннинг шахсий қарорлари ва ҳаёт тарзи жамиятдаги умумий саломатлик маданиятига таъсир кўрсатади. Масалан, ёшлар ўртасида спорт билан мунтазам шуғулланиш, фастфуддан воз кечиш, велосипеддан фойдаланиш каби амаллар ижтимоий муҳитда янги стандартларни яратади.

- **“Жамият → Инсон”** йўналишида эса давлат сиёсати, инфратузилма, маданий муҳит ва оммавий ахборот инсон онгида саломатлик ва соғлом ҳаёт қадриятларини шакллантиради. Масалан, мактабларда жисмоний тарбия дарсларининг кучайтирилиши, профилактика ишларининг оммалашуви, экологик маданиятни ошириш инсоннинг кундалик қарорларига таъсир кўрсатади.

Бу икки йўналишнинг уйғунлиги жамиятда соғлом турмуш тарзини барқарор шакллантиришга замин яратади. Акс ҳолда, бир томонлама таъсир самарасиз бўлади.

Янги Ўзбекистон шароитида инсон–жамият муносабатларининг аҳамияти

Янги Ўзбекистонда инсон ва жамият муносабатларини янги босқичга олиб чиқиш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бирига айланди.

- Инсон манфаатлари, унинг саломатлиги ва ҳаёт сифати давлат сиёсатининг марказига чиқди.

- Давлат томонидан жисмоний тарбия, спорт, профилактика, таълим ва тиббий хизмат соҳаларида кенг қўламли ислоҳотлар амалга оширилмоқда.
- Ёшлар сиёсати, гендер тенглиги, инклюзив таълим ва маҳалла институти орқали соғлом турмуш кадриятларини жамият онгига сингдириш ишлари олиб борилмоқда.

Буларнинг барчаси инсон ва жамият муносабатларини янги маданий, ахлоқий ва стратегик босқичга кўтаришда муҳим аҳамият касб этади.

Инсон ва жамият муносабатида соғлом турмуш тарзи — бу икки тизимни бирлаштирувчи узвий боғловчи тизимдир. Инсоннинг шахсий масъулияти ва жамиятнинг институционал қўллаб-қувватлаши уйғунлашгандагина соғлом ҳаёт маданияти барқарор равишда шаклланади.

Янги Ўзбекистонда бу жараён давлат сиёсати, таълим, маданият, фуқаролик жамияти ва ҳар бир инсоннинг фаол иштироки билан янги босқичга кўтарилмоқда. Бу эса жамиятнинг барқарор ривожланиши, инсон капиталининг юксалиши ва саломат авлодни тарбиялаш учун мустаҳкам пойдевор яратади.

Институционал ўзгаришлар ва бошқарув тизимини такомиллаштириш

Стратегик ислоҳотлар доирасида соғлиқни сақлаш соҳасида бошқарув тизими ҳам янгиланди. Вазирликлар ва маҳаллий бошқарув органлари ўртасида ваколатлар қайта тақсимланди, жойларда тиббий муассасаларнинг мустақиллиги оширилди.

Давлат-хусусий шериклик (ДХШ) асосида тиббий муассасалар фаолиятини ташкил этиш амалиёти кенгайди. Бу орқали хусусий секторнинг инвестициялари жалб қилинди, янги клиникалар ва марказлар ташкил этилди. Шу билан бирга, жамоатчилик назорати ва фуқаролик жамияти институтларининг иштироки ҳам кучайди.

Хулоса қилиб айтганда, Ўзбекистонда аҳоли саломатлигини таъминлаш бўйича стратегик ёндашувлар тизимли ва комплекс характерга эга. Улар фақат тиббий хизматларни янгилаш эмас, балки бутун бошқарув тизимини, молиялаштириш механизмларини ва жамиятнинг саломатликка бўлган муносабатини ўзгартиришни кўзда тутди. Бу ислохотлар барқарор ривожланишни таъминлаш, инсон капиталини ривожлантириш ва аҳоли турмуш сифатига ижобий таъсир кўрсатишга хизмат қилмоқда.

Амалиё ёндашувлар ва ижро механизмлари

Ўзбекистонда аҳоли саломатлигини таъминлаш бўйича амалга оширилаётган сиёсат ва ислохотлар стратегик мақсадлар билан бир қаторда аниқ амалий чора-тадбирлар ва самарали ижро механизмларига таянади. Бу ёндашувлар соғлиқни сақлаш тизимини аҳоли эҳтиёжларига яқинлаштириш, тиббий хизматлар сифатини ошириш ва саломатликни муҳофаза қилиш бўйича амалий натижаларга эришишни таъминлайди.

Бирламчи тиббий хизмат тизимини мустаҳкамлаш

Бирламчи тиббий хизмат аҳоли саломатлигини таъминлашнинг асосий бўғини ҳисобланади. Ўзбекистонда кейинги йилларда бу тизимни ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Қишлоқ врачлик пунктлари ва оилавий шифокорлик марказлари замонавий тиббий ускуналар билан жиҳозланмоқда, уларнинг моддий-техник базаси янгиланмоқда. Ҳар бир маҳалла аҳолиси учун белгиланган шифокорлар орқали профилактик кўриклар, биринчи тиббий ёрдам ва мунтазам кузатув тизими йўлга қўйилмоқда.

Бирламчи бўғинни кучайтириш орқали аҳолининг тиббий хизматлардан фойдаланишдаги ҳудудий ва иқтисодий тўсиқлар қисқармоқда. Бу касалликларни эрта аниқлаш ва олдини олиш имкониятларини кенгайтиради, шифохоналардаги ортиқча навбат ва босимни камайтиради.

Кадрлар салоҳияти ва тиббий таълим тизимини ривожлантириш

Соғлиқни сақлаш соҳасида амалий ислохотларнинг самарадорлиги малакали кадрлар захирасига бевосита боғлиқ. Шунинг учун мамлакатда тиббий кадрларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизими босқичма-босқич такомиллаштирилмоқда.

Резидентура ва клиник ординатура тизимлари янгича мазмунда ташкил этилди, врачлар учун малака ошириш курслари доимий равишда ўтказилмоқда. Хорижий тажриба асосида тиббий таълимда амалиётга йўналтирилган усуллар кенг жорий этилмоқда.

Шу билан бирга, хусусий тиббий таълим муассасалари фаолияти йўлга қўйилиб, соҳага янги мутахассисларни жалб қилиш имкониятлари кенгаймоқда. Врачлар ва тиббиёт ходимларининг меҳнат шароитини яхшилаш, моддий рағбатлантириш чоралари ҳам амалга оширилмоқда.

Молиялаштириш тизими ва ижтимоий тиббий суғуртани жорий этиш



Соғлиқни сақлаш соҳасини молиялаштириш тизимида амалий ўзгаришлар амалга оширилмоқда. Давлат бюджети билан бир қаторда, маҳаллий бюджетлар, халқаро

ташкилотлар ва хусусий сектор маблағларидан фойдаланиш кенгаймоқда.

2022–2026 йилларда мамлакатда ижтимоий тиббий суғурта тизимини босқичма-босқич жорий этиш бошланди. Бу тизим аҳолининг тиббий хизматлардан тенг асосда фойдаланишини таъминлаш, молиявий

барқарорликни мустаҳкамлаш ва тиббий муассасаларнинг мустақиллигини оширишга хизмат қилади.

Шунингдек, тиббий хизматлар учун янги молиялаштириш механизмлари — “бир бемор учун тўлов” ва “натижа асосида маблағ ажратиш” тизимлари жорий этилмоқда. Бу тиббий муассасаларни рақобатбардошликка ва сифатни оширишга ундайди.

Профилактика ва жамоат саломатлигини таъминлаш

Соғлиқни сақлаш соҳасида амалий ёндашувларнинг муҳим йўналишларидан бири — касалликларнинг олдини олиш ва аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш бўйича профилактик тадбирларни кучайтиришдир.

Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, аҳолини оммавий текширувдан ўтказиш, скрининг дастурлари, вакцинация кампаниялари ва эрта диагностика чоралари тизимли равишда амалга оширилмоқда.

Айниқса, болалар ва аёллар саломатлигини муҳофаза қилиш борасида махсус давлат дастурлари амалга оширилаётгани муҳим аҳамиятга эга. Бу дастурлар туфайли оналар ва болалар ўлими кўрсаткичлари сезиларли даражада камайди.

Рақамли технологиялар ва бошқарув самарадорлигини ошириш

Амалиётда ижро механизмларининг яна бир муҳим қисми — рақамли технологияларни жорий этишдир. Электрон тиббий ахборот тизимлари, рақамли навбатлар, телемедицина хизматлари ва ягона маълумотлар базалари соғлиқни сақлаш соҳасида самарадорликни оширишга хизмат қилмоқда.

Рақамли ечимлар орқали тиббий хизмат кўрсатишда очиқлик ва шаффофлик таъминланмоқда, коррупция ҳолатлари камаймоқда. Шу билан

бирга, рақамли статистика асосида қарор қабул қилиш тизими такомиллашмоқда.

Давлат, жамият ва хусусий сектор ҳамкорлиги

Аҳоли саломатлигини таъминлашда давлат органлари, фуқаролик жамияти ва хусусий сектор ўртасидаги ҳамкорликни мустаҳкамлаш амалий ислохотларнинг муҳим қисми ҳисобланади. Давлат–хусусий шериклик асосида замонавий шифохоналар, диагностика марказлари ташкил этилмоқда, жамоатчилик назорати ва ННТларнинг соҳага таъсири ортиб бормоқда.

Маҳалла институтлари, таълим муассасалари ва оммавий ахборот воситалари орқали аҳоли саломатлигига оид тарғибот ишлари йўлга қўйилмоқда. Бу соғломлик маданиятини шакллантириш ва аҳолининг саломатликка нисбатан масъулиятини оширишга хизмат қилмоқда.

Хулоса қилиб айтганда, Ўзбекистонда амалий ёндашувлар ва ижро механизмлари стратегик ислохотларни ҳаётга татбиқ этишнинг асосий воситаларидир. Бирламчи тиббий хизматни кучайтириш, кадрлар салоҳиятини ошириш, молиялаштириш тизимини ислоҳ қилиш, профилактик тадбирларни кенгайтириш ва рақамли ечимларни жорий этиш аҳоли саломатлигини таъминлашда муҳим рол ўйнайди. Бу чоралар изчил амалга оширилса, мамлакатда соғлом жамиятни шакллантириш ва барқарор ривожланишга эришиш учун мустаҳкам замин яратилади.

Саломатлик соҳасидаги ислохотлар натижалари ва муаммолар таҳлили

Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш тизимини модернизация қилиш ва аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш борасида кейинги йилларда амалга оширилаётган ислохотлар муайян ижобий натижаларни бермоқда. Бироқ, соҳа ривожига ҳал этилиши зарур бўлган бир қатор тизимли муаммолар ҳам сақланиб қолмоқда. Саломатлик соҳасидаги ютуқлар ва муаммоларни таҳлил

қилиш келгусидаги стратегия ва амалий чора-тадбирларни аниқ белгилашда муҳим аҳамият касб этади.

Демографик кўрсаткичлар ва саломатлик индикаторларидаги ижобий ўзгаришлар

Соғлиқни сақлаш соҳасида амалга оширилган ислохотлар натижасида мамлакатда аҳоли саломатлиги кўрсаткичлари сезиларли даражада яхшиланмоқда. Жумладан:

– Болалар ва оналар ўлими даражаси йил сайин камаймоқда. Бу ҳолат перинатал хизматларни яхшилаш, скрининг ва вакцинация дастурларини кенгайтириш билан боғлиқ.

– Ўртача умр кўриш давомийлиги ортиб бормоқда, бу эса аҳоли ҳаёт сифати ва тиббий хизматлар самарадорлигининг ошганлигини кўрсатади.

– Инфекцион касалликларнинг тарқалиши устидан назорат кучайтирилди, профилактика ишлари самарали йўлга қўйилди.

– Соғлом турмуш тарзини қарор топтириш ва профилактикага йўналтирилган давлат дастурлари орқали аҳоли ўртасида тиббий маданият ва саломатликка бўлган эътибор ортиб бормоқда.

Бу натижалар стратегик ислохотларнинг аҳоли ҳаётига бевосита ижобий таъсир кўрсатаётганини тасдиқлайди.

Тиббий хизматлар сифати ва қамровининг кенгайиши

Сўнгги йилларда аҳоли учун тиббий хизматларнинг қамрови ва сифати сезиларли даражада яхшиланди. Қишлоқ врачлик пунктлари, оилавий шифокорлик марказлари ва махсус клиникалар замонавий тиббий ускуналар билан жиҳозланди.

Телемедицина хизматлари, рақамли навбат тизимлари ва электрон тиббий ахборот базалари жорий этилиши натижасида тиббий хизматлардан фойдаланишда қулайликлар ортди. Давлат–хусусий шериклик асосида ташкил этилган замонавий клиникалар ва диагностика марказлари орқали аҳоли учун юқори технологияли тиббий хизматлардан фойдаланиш имкониятлари кенгайди.

Болалар, аёллар ва кексалар саломатлигини муҳофаза қилиш бўйича махсус дастурлар амалга оширилиши натижасида скрининг ва профилактик кўрикларни қамраб олиш даражаси юқорилади.

Кадрлар салоҳиятидаги ижобий ўзгаришлар

Соғлиқни сақлаш тизимида кадрлар тайёрлаш ва малакасини ошириш соҳасида ҳам муҳим ютуқларга эришилди. Резидентура ва клиник ординатура тизими такомиллаштирилди, хорижий тажрибалар асосида таълим дастурлари янгиланди.

Врачлар учун малака ошириш курслари, халқаро стажировкалар ва замонавий ўқув марказлари фаолияти йўлга қўйилди. Бу ўзгаришлар тиббий хизматлар сифатига ва аҳоли саломатлиги кўрсаткичларига ижобий таъсир кўрсатмоқда.

Мавжуд муаммолар ва тизимли камчиликлар

Ислохотлар натижасига қарамасдан, саломатлик соҳасида ҳал этилиши зарур бўлган бир қатор муаммолар сақланиб қолмоқда:

– **Ҳудудлар ўртасида тиббий хизматлар сифатининг номуносивблиги.** Йирик шаҳарларда тиббий хизматлар сифатли ва қўламли бўлса, чекка ҳудудларда мутахассислар, замонавий ускуналар ва технологиялар етишмовчилиги кузатилади.

– **Кадрлар етишмовчилиги ва нотенг тақсимланиши.** Айниқса, кишлоқ ҳудудларида юқори малакали шифокорлар ва ўрта тиббиёт ходимлари етишмайди.

– **Молиялаштиришдаги муаммолар.** Соғлиқни сақлаш соҳасига ажратиладиган маблағлар ҳали ҳам етарли эмас, ижтимоий тиббий суғурта тизими тўлиқ ишга тушмаган.

– **Бошқарув ва назорат механизмларида камчиликлар.** Айрим ҳолларда тиббий муассасалардаги бюрократик тўсиқлар ва самарасиз бошқарув натижасида хизмат кўрсатиш сифатини пасайтирувчи омиллар сақланиб қолмоқда.

– **Аҳолининг саломатлик маданиятида камчиликлар.** Профилактика тадбирларига, соғлом овқатланиш ва жисмоний фаолликка етарлича эътибор бермаслик ҳолатлари ҳали ҳам мавжуд.

Жаҳон тажрибаси билан таққослама таҳлил

Жаҳон амалиётида соғлиқни сақлаш тизимларининг самарадорлиги, аввало, профилактикага устуворлик, кадрлар салоҳияти, рақамли ечимлар ва давлат–жамият ҳамкорлиги даражаси билан белгиланади.

Ўзбекистон бу йўналишда муҳим қадамлар қўйган бўлса-да, молиялаштириш ва кадрлар етишмовчилиги, ҳудудий тенгсизлик каби масалаларда кўплаб ривожланган давлатлар тажрибасидан ўрнатилган олиш ва адаптация қилиш зарур.

Саломатлик соҳасида амалга оширилган ислохотлар натижасида аҳоли саломатлиги кўрсаткичлари яхшиланиб, тиббий хизматлар қамрови кенгайди, кадрлар салоҳияти ошди ва рақамли трансформация жараёнлари фаоллашди.

Бироқ, ҳудудий номутаносибликлар, кадрлар танқислиги, молиялаштиришдаги етишмовчиликлар ва бошқарув самарадорлиги билан

боғлиқ муаммолар ислохотларнинг кейинги босқичида ҳал этилиши лозим бўлган асосий вазифалар бўлиб қолмоқда.

Ислохотларни изчил давом эттириш, профилактикага устувор аҳамият бериш, рақамли ечимларни кенг жорий этиш ва жамиятнинг саломатлик маданиятини ошириш орқали соҳа самарадорлигини янада кучайтириш мумкин. Бу эса Ўзбекистонда соғлом жамиятни шакллантириш ва барқарор ижтимоий тараққиётни таъминлашда ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Ўзбекистонда саломатлик стратегиясини ривожлантиришнинг устувор йўналишлари

Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш соҳасида амалга оширилаётган изчил ислохотлар аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш, соғлом турмуш тарзини қарор топтириш ва барқарор ижтимоий ривожланишни таъминлашга қаратилган. Янги шароитда саломатлик стратегиясини ривожлантириш мамлакатнинг узоқ муддатли тараққиёт йўналишларига мос равишда амалга оширилиши зарур. Бунинг учун саломатлик сиёсатида устувор йўналишларни аниқ белгилаш муҳим аҳамият касб этади.

Миллий стратегиянинг узоқ муддатли мақсад ва вазифаларини белгилаш

Саломатлик соҳасида барқарор ривожланишга эришиш учун аниқ мақсадлар ва аниқ йўналтирилган стратегия зарур. Ушбу стратегиянинг асосий мақсадлари қуйидагилардан иборат бўлиши лозим:

- аҳолининг соғлом ҳаёт кечириши учун тенг имкониятларни таъминлаш;
- тиббий хизматларнинг сифатини ва қамровини ошириш;
- профилактикага ва саломатлик маданиятини оширишга устувор аҳамият бериш;
- тиббий хизматларда рақамли технологияларни тўлиқ жорий этиш;
- саломатликни барқарор ривожланишнинг асосий устуни сифатида қарор топтириш.

Бу мақсадлар фақат давлат сиёсатининг эмас, балки жамиятнинг барча қатламлари иштирокида амалга оширилиши лозим.

Барқарор ривожланиш тамойилларига мос саломатлик сиёсати

Саломатлик стратегияси мамлакатнинг ижтимоий-иқтисодий ва экологик ривожланиш йўналишлари билан узвий боғлиқ бўлиши керак. Барқарор ривожланиш тамойиллари қуйидагиларни ўз ичига олади:

- инсон саломатлигини миллий тараққиётнинг марказига қўйиш;
- табиий муҳит, экология ва соғлиқни сақлаш сиёсати ўртасида уйғунликни таъминлаш;
- ижтимоий тенглик ва адолатни мустаҳкамлаш;
- соғлом турмуш тарзини кенг жорий қилиш орқали касалликларнинг олдини олиш.

Бу йўналишда БМТнинг Барқарор ривожланиш мақсадлари (SDGs) билан уйғунликни таъминлаш ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Ахборот технологиялари ва рақамли хизматларни чуқурлаштириш

Замонавий саломатлик сиёсати рақамли технологияларсиз самарали амалга оширилиши мумкин эмас. Шунинг учун рақамли соғлиқни сақлаш тизимини ривожлантириш устувор йўналишлардан бири ҳисобланади.

Қуйидаги вазифаларни амалга ошириш талаб этилади:

- ягона электрон тиббий ахборот тизимини тўлиқ жорий этиш;
- телемедицина хизматларини кенгайтириш ва чекка ҳудудларда жорий қилиш;
- рақамли маълумотлар асосида қарор қабул қилиш тизимини такомиллаштириш;
- тиббий хизматларда шаффофлик ва очиқликни таъминлаш.

Бу йўналиш рақамли саломатлик экотизимини яратиш ва тиббий хизматларнинг барча босқичларида самарадорликни оширишга хизмат қилади.

Профилактик тиббиёт ва соғлом турмуш маданиятини кучайтириш

Саломатлик стратегиясини ривожлантиришда профилактикага устувор аҳамият бериш муҳим ҳисобланади. Бу йўналиш қуйидагиларни ўз ичига олади:

– аҳолини оммавий тиббий текширувлар ва скрининг дастурлари билан қамраб олиш;

– соғлом овқатланиш, жисмоний фаоллик ва зарарли одатлардан воз кечишни тарғиб қилиш;

– таълим муассасаларида ва маҳаллаларда саломатлик маданиятини шакллантириш дастурларини амалга ошириш;

– касалликларни эрта аниқлаш ва олдини олиш механизмларини кучайтириш.

Профилактикага асосланган ёндашув соғлиқни сақлаш тизимига тушадиган молиявий ва ташкилий босимни камайтиради, аҳоли саломатлигини узоқ муддатли яхшилаш имконини яратади.

Кадрлар салоҳиятини ошириш ва илмий салоҳиятни ривожлантириш

Соғлиқни сақлаш тизимининг самарадорлиги, аввало, малакали кадрлар ва илмий инновациялар билан белгиланади. Шунинг учун кадрлар тайёрлаш ва илмий салоҳиятни ривожлантириш қуйидаги устувор вазифаларни қамраб олади:

– тиббий таълим тизимини халқаро стандартлар асосида такомиллаштириш;

– врачлар ва тиббий ходимлар учун замонавий малака ошириш дастурларини амалга ошириш;

– илмий-тадқиқот институтлари ва университетлар ҳамкорлигини кучайтириш;

– соғлиқни сақлаш соҳасида инновацион ишланмаларни қўллаб-қувватлаш.

Бу орқали тиббий хизматлар сифати ошади, замонавий технологиялар ва илмий ёндашувлар амалиётга самарали татбиқ этилади.

Давлат, жамият ва хусусий сектор ҳамкорлигини кучайтириш

Саломатлик стратегиясини самарали амалга ошириш учун давлат органлари, фуқаролик жамияти ва хусусий сектор ўртасида яқин ҳамкорлик зарур. Давлат–хусусий шериклик (ДХШ) асосида янги клиникалар, диагностика марказлари ташкил этиш, жамоатчилик назоратини кучайтириш ва соғлом ҳаётни тарғиб қилишда ННТлар иштирокини кенгайтириш муҳим аҳамиятга эга.

Маҳалла институти, таълим муассасалари ва ОАВ билан ҳамкорликда аҳоли саломатлигига оид кенг қамровли тарғибот дастурларини амалга ошириш ҳам стратегиянинг ажралмас қисми ҳисобланади.

Ўзбекистонда саломатлик стратегиясини ривожлантиришнинг устувор йўналишлари аҳоли саломатлигини яхшилаш, тиббий хизматларни замонавий талабларга мослаштириш ва саломатликни барқарор ривожланишнинг асосий устуни сифатида қарор топтиришга йўналтирилган.

Бу йўналишларни изчил амалга ошириш орқали мамлакатда соғлом жамиятни шакллантириш, инсон капиталини ривожлантириш ва ижтимоий барқарорликни таъминлаш учун мустаҳкам замин яратилади. Саломатлик соҳасидаги ислохотларнинг узоқ муддатли ва барқарор бўлиши, энг аввало, аниқ стратегик режалаштириш, рақамли ечимларни жорий этиш,

профилактикага устуворлик бериш ва барча ижтимоий субъектларнинг фаол иштирокига боғлиқдир.

Соғлом турмуш тарзи ва ижтимоий фаол авлодни тарбиялашнинг замонавий ўзига хос модели

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

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

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

Ижтимоий фаоллик ўзига хос воқелик бўлиб, уни З.Қодирова: “ижтимоий муносабатларнинг онгли, беғараз таҳлилига ҳамда уларнинг у ёки бу элементларини ўзгартиришга интилиш даражасини тавсифлайди. Инсон ижтимоий аҳамиятга эга бирон бир жиддий муаммога дуч келган ҳамда уларни ҳал этиш учун янги қонунларни қабул қилиш ёки мавжуд қонунлар механизмини такомиллаштириш кераклигини англаган тақдирда ижтимоий фаолликка интилиши янада кучаяди”²²-дея таърифлайди. Ана шундай “жиддий муаммо” меҳнат, ижтимоий муносабатларда қатнашишдир. Меҳнат мақсадга йўналтирилган, онгли фаолият сифатида намоён бўлиб, бу фаолият натижага эришишга йўналтирилади ҳамда онгли мақсадга мувофиқ ирода билан бошқарилади. Умумий белгиланган қоидага кўра ишлаб чиқаришга, маълум маҳсулотни яратишга қаратилган меҳнат бир пайтнинг ўзида шахсни шакллантиришнинг асосий йўли ҳамдир. Меҳнат жараёнида нафақат меҳнат фаолиятининг у ёки бу маҳсулоти юзага келади, балки субъектнинг ўзи шахс сифатида шаклланиб боради. Меҳнат фаолияти жараёнида инсон иқтидори

²²Қодирова З.Р. Ёшлар ижтимоий фаоллиги ва толерантлигини юксалтиришнинг ижтимоий фалсафий масалалари. - Тошкент: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2006. –Б. 10-11.

шаклланади, унинг характери таркиб топади, унинг дуёкараш тамойиллари мустаҳкамланади ҳамда амалий фаол қоидаларга айланади. Ўз табиатига кўра меҳнат ҳамма вақт маълум вазифани бажариш билан боғлиқ бўлиб, фаолиятнинг бутун жараёни кўзланган натижага эришишга қаратилмоғи лозим: шунинг учун меҳнат режалаштириш ва ижро назоратини талаб қилади, у ҳамма вақт маълум мажбуриятларни ўз ичига олади ҳамда ички интизом ва уюшқоқликни келтириб чиқаради. Фаоллик меҳнат жараёнини юзага келтирадиган ва рағбатлантирадиган омил сифатида намоён бўлади²³. Ижтимоий фаоллик деструктив ва конструктив кўринишда бўлади. Деструктив (тузилишни бузадиган) фаоллик ҳаётни тубдан қайта қуриш, кўпинча куч ишлатган ҳолда қайта қуриш йўли билан ижтимоий муаммоларни ҳал этишга қаратилади. Конструктив ижтимоий фаоллик мавжуд ижтимоий зиддиятлар амал қилаётган ижтимоий тузилмалар асосида, бу тузилмаларни куч билан тубдан ўзгартирмай туриб, ҳал қилишга қаратилади. Конструктив ижтимоий фаолликни намоён қилаётган инсон ёки ижтимоий гуруҳ муайян ижтимоий институтда мавжуд бўлган бошқарув салоҳиятини ишга туширади. Агар инсон ёки жамият аъзоларининг бирон-бир гуруҳи зарурий ижтимоий муаммоларни ҳал қилишда ҳуқуқий воситалардан фойдаланса (яъни қонун чиқарувчи ёки ижроия ҳокимият органларига мурожаат қилса, сайловларда иштирок этса ва ҳ.к.), бундай ижтимоий фаоллик конструктив бўлади. Агар ўз талабларини амалга оширишда кишилар ҳуқуқий бўлмаган воситалардан фойдаланса, мавжуд бўлган ижтимоий муносабатларни емиришга уринса (бу муносабатлар доирасида мавжуд ижтимоий муаммоларни ҳал қилиш имконияти бўлмаганда), бундай фаоллик деструктив бўлади. Деструктив ижтимоий фаоллик шакллариға фуқаролик итоатсизлиги, зўравонликнинг турли шакллари ва ҳ.к. киради²⁴. Қисқа қилиб айтганда, конструктив ижтимоий фаоллик инсоннинг мавжуд борлиқни қонуний тарзда ўзгартиришга

²³ Қодирова З.Р. Ёшлар ижтимоий фаоллиги ва толерантлигини юксалтиришнинг ижтимоий фалсафий масалалари. +- Тошкент: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2006. –Б. 31.

²⁴ Қодирова З.Р. Ёшлар ижтимоий фаоллиги ва толерантлигини юксалтиришнинг ижтимоий фалсафий масалалари. - Тошкент: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2006. –Б. 45.

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

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

Ўзбек этноахлоқий маданиятининг энг гўзал кўриниши меҳнатсеварликдир. Унинг соғлом турмуш тарзи анъаналарини меҳнатсеварликсиз тасаввур этиб бўлмайди. У сиҳат-саломат, соғлом авлодни тарбиялашни аввало меҳнатсеварликни шакллантиришда кўради. Меҳнат у учун ҳам фаровон яшаш шарти, ҳам соғлом авлодни тарбиялаш кафолатидир. Буюк Навоий дейди: “Барча лаззатни татдим, офиятдин чучукроқ шарбат топмадим”²⁵. Мутафаккир “офият” деганда сиҳат-саломатликни назарда тутди. Ушбу тушунча тагида аввало ижтимоий меҳнатга мойиллик, шоир

²⁵Навоий, Алишер. Ҳикматли сўзлар. - Тошкент: Ўзбекистон Компартияси МК нашриёти, 1985. –Б. 127.

тили билан айтганда “элга наф кўрсатмак” туради. У дейди: “Нафъинг агар халққа бешакдурур, Билки, бу нафъ ўзингга кўпракдурур”²⁶. Киши жамоага, халққа наф келтириш, унинг оғирини енгил қилиш учун меҳнат қилади, бу меҳнат унинг ўзига мудом фойда келтиравермаслиги мумкин, аммо бу борадаги ҳар қандай азият кимнингдир эҳтиёжига ярайди. Шу сабабли Навоий элга “нафъ тегурмак ҳам ўлур тил била” -дейди. Яъни киши амаллари билан наф етказолмаса, тили билан ёрдам бериши мумкин, деб кўрсатади. Хуллас, одам ён атрофини гўзаллаштириш, соғломлаштириш ва инсоний қилиш имкониятларига эга, ҳатто унинг тили ҳам элга наф, офият етказиши мумкин. Мутафаккир халқпарварлик ва меҳнатсеварлик ғоясини “Одакий эрсанг, демагил одакий, Ониким, йўқ халқ ғамидин ғами” мисрасида лўнда ва аниқ ифода этган. Инсон чекадиган азият, қиладиган меҳнат халқ учун бўлмоғи лозим. Навоий “меҳнат” сўзини мусибат, бало, ғам, дард, машаққат ва қийинчилик маъноларида ишлатган²⁷. Бу билан у меҳнатнинг дард, машаққат эканини билдирган. Ҳеч нимага машаққатсиз эришиб бўлмайди, ёшларимизда ушбу тасаввур етарли эмаслиги боис улар пул топишнинг осон ва енгил йўллари топишга ҳаракат қилишади.

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

Ижод ва ижодий меҳнат саломатликка, узоқ умр кўриш ва соғлом фикрлашга бевосита таъсир кўрсатади. Интеллектуал, ақлий меҳнат мияда кечадиган ҳиссий эмоционал, эффектив кечинмалар орқали вужудга, инсоннинг амалий фаолиятига, организмдаги модда алмашиш жараёнларига таъсир этиб, гармонларнинг янгиланиб, алмашиб туришини таъминлайди. “Илиада” ва “Одиссея” поэмаларининг ижодкори Гомер юз йилга яқин

²⁶Навоий, Алишер. Ҳикматли сўзлар. - Тошкент: Ўзбекистон Компартиеси МК нашриёти, 1985. –Б. 7.

²⁷Алишер Навоий тилининг изоҳли луғати. 11 том. - Тошкент: Фан, 1983. –Б. 299-300.

яшаган, Гёте “Фауст”нинг иккинчи қисмини ёзганида 82 ёшда эди. И.Кант 81 йил, Л.Толстой 82, Гоббс 92, Шеллинг, Гарвей ва Сен Симон 80, Гёте ва Эдисон 82, Страбон ва Демокрит 90, И.Павлов ва Тесла 87, Пикассо 93, Платон 81 йил умр кўришган²⁸. Бундай узок умр кўрган алломалар Шарқда ҳам етарлича топилади. Абу Наср Форобий 77, Хисрав Дехлавий 74, Фузайл Аёз 140 дан зиёд, Абутуроб Нахшабий 81, Жунайд Бағдодий 91 йил, Боязид Бистомий 103, Юсуф Ҳамадоний 92, ат-Термизий 110 йилдан ошиқ умр кўрганлар²⁹. Ўзбек академиклари А.Қаюмов 93, Р.Аминова 76, М.Абдуллаҳўжаева 86 йил умр кўрганлар. Тўғри, узок умр кўриш кўп омилларга боғлиқ, агар тиббиёт талабларига риоя этиш билан инсон узок умр кўрганида Гиппократ, Гален, ибн Сино минг йиллар яшаган бўларди. Тиббий талаблар узок умр ва самарали ҳаёт кечиришнинг атиги бир томони холос, уларнинг социал, тарбиявий, овқатланиш ва руҳият билан боғлиқ жиҳатлари ҳам бор, улар комплекс тарзда, инсон хатти-ҳаракатларига мувофиқ келганида ижобий таъсир этади. Соғлом турмуш тарзи комплекс, турли-туман омиллар мажмуаси, инсоннинг рационал, фойдали, саломатликка акс таъсир этмайдиган шароит ва муҳитлар умумлашмаси сифатида келади.

Инсоннинг социокреатив фаоллиги билан узок умр кўриш, соғлом ҳаёт кечириш ўртасида бевосита боғлиқлик борлиги ҳақида маълум бир назарий фалсафий концепциялар борлиги маълум эмас, бироқ бу борада айрим бир фикрлар учраб туради³⁰. Таниқли психолог ва файласуф А.Г.Маслоу креативлик концепцияси билан шахснинг саломатлиги, ўзини-ўзи долзарблаштируви концепцияси турган сайин бир-бирига яқинлашиб, бир-бирига қўшилиб кетиши мумкин³¹, деган фаразни билдирган эди. Бугун дунё тез ўзгараяпти, глобал ўзгариш турмуш тарзи ҳақидаги илгариги тасаввурларни янгилашга ундамоқда. “Агар биз мавжуд дунёда яшашни

²⁸Нешкова В. Феномен гения. - Ростов на Дону, Феникс, 2006. -С. 8.

²⁹Ҳомидий Ҳ. Тасаввуф алломалари. - Тошкент: Шарқ, 2004.

³⁰Бекчан А. Физическое тело человека (или непрочитанные лекции о полноте человеческой природы). - Ташкент: Изд. мед. Литературы им. Абу Али ибн Сино, 1997. - С. 81- 83.

³¹Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. - Москва: Евразия, 1997. С. 69.

истасак, дейди А. Г.Маслоу, биз бошқа бўлишга интилишимиз даркор”³². Бу ўринда социокреативлик икки йўналишда келади: биринчиси, инсоннинг ўзини-ўзи ўзгартириши ва иккинчиси, ташқи оламни ўзгартириши. Инсоннинг ўзини-ўзи ўзгартириши интравертлик, ташқи ҳаётни ўзгартириши экстравертликдир.

Интравертлик ва экстравертлик бир-бирига диалектик боғлиқ, ички, руҳий аффектив омилларни мутлақлаштириш реал ижтимоий муносабатларни, объектив борлиқни менсимасликка олиб келади. Ваҳоланки, маънавий руҳий омилларни устувор ҳисобловчилар фикрини ҳеч нима билан асослай олмайдилар, ўзларининг тавтологик талқинларини асос қилиб кўрсатадилар. Объектив борлиқ, моддий асос ижтимоий ҳаётимиз манбаи, биз англайдиган ва таянадиган қадриятлар уларнинг маҳсулларидир. Ижтимоий фаоллик, янги авлодни тарбиялаш аввало жамиятнинг объектив талаблари ва эҳтиёжларидан келиб чиқади, субъектив омиллар ижтимоий онга, шахснинг фаоллигига ўша объектив талабларга мувофиқ таъсир этади. Соғлом турмуш тарзини ҳам субъектив омиллар маҳсули сифатида шакллантириб бўлмайди, унда маълум бир тасаввурлар, андозалар ва қарашлар қатнашса-да, жамиятдаги турмуш тарзи, ёшларнинг соғлом турмуш тарзига, ўз саломатлигига, носоғлом ҳатти-ҳаракатларга муносабатлари асос, негиз бўлиб қолаверади. Шахс носоғлом борлиғи-ичкилик, гиёҳвандлик, фаҳшга берилиш, ўғрилиқ, текинтамоқлик, очкўзлик, камҳаракачанлик каби организмни емирувчи нарсаларга берилиш ҳам жамиятда, объектив борлиқда туғилган иллатлар ҳисобланади. Демак, бундай иллатлардан халос бўлишни, табиий равишда, шахснинг ўзи исташи, ўзи англаб етиши даркор. Бундай ҳаётий фаолликни ҳеч ким, на ота-она, на давлат шакллантира олади. Бу ўринда ички, руҳий омил, интраверт ҳатти-ҳаракат муҳим рол ўйнайди. Соғлом яшаш, саломатликни улуғлаш ва у учун зарур имкониятларнинг барчасидан фойдаланишга интилишнинг ўзи соғлом фикрдир, саломатлик сари очиқ йўлдир. Шахснинг интравертив истаклари

³²Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. - Москва: Евразия, 1997. С. 70.

гоҳо амалга ошмаслиги ёки ташқи тўсиқларга дуч келиши мумкин. Соғлом фикрнинг кучи шундаки, у мазкур тўсиқларни енгиб ўтиш йўллари кидиради, ижодий ташаббус кўрсатиб, янги соғлом муҳит яратади. Интравертив истакларни ижтимоий фаолликка зид ҳолат деб ҳисобламаслик керак. Уларнинг хатти-ҳаракатлар, соғлом турмуш тарзи моделини яратишдаги ролини унутиб бўлмайди. Креативлик ички руҳий омилларнинг фаоллашувини, долзарблашувини тақозо этади. Инсон ўзининг онгли ва бирор нимани яратишга қодир субъект эканини англаши учун ички креатив кучларини долзарблаштириши, фаоллаштириши керак. Буни Президентимиз Ш.М.Мирзиёев ҳам алоҳида таъкидлаб: “Бугунги кунда мамлакатимизни янгилаш ва модернизация қилиш, уни инновацион асосда ривожлантириш, ўз олдимизга қўйган кўп қиррали ва мураккаб вазифаларни амалга ошириш мақсадида биз замонавий ва креатив фикрлайдиган, ҳар қандай вазиятда ҳам масъулиятни ўз зиммасига олишга қодир бўлган, ғайрат шижоатли, интеллектуал салоҳияти юксак, ватанпарвар ёш кадрларга давлат ва жамият бошқарувида муҳим вазифаларни ишониб топширмоқдамиз”³³-дейди. Мазкур сўзларда креативликнинг интравертив ва экстравертив кўринишлари уйғун тилга олинади. У ёшларни дадил, инновацион изланишлар қилишга чорлайди. Бундай фаоллик, яратувчанлик соғлом жамиятга, соғлом фикрга мувофиқ келадиган ҳодисалардир. Агар жамият ўз ўтмиши ва яратилган анъаналари билан чекланиб қолса, этномаданий муваффақиятларини кўз-кўз қилишдан, мақташдан нарига ўтмаса, бундай жамият бир жойда қотиб қолади, инсоният тараққиётидан орқада қолади. Соғлом фикрловчи жамият, ва унинг аъзолари ўз амалларини, эришган ютуқларини танқидий таҳлил қилиб олға юришнинг замонавий йўллари топади, янги моделлар яратади ва уларни ижтимоий борлиққа дадил жорий этади. Бундай кучга эга жамият, шубҳасиз, соғлом жамиятдир.

³³Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг Ўзбекистон ёшларига байрам табриги // Халқ сўзи, 2018, 30 июнь.

Ижод, креативлик ташқи борлиқни, кишилар ҳаётини ўзгартиришга, яхшилашга йўналтирилгани билан эъзозланади. Экстравертивлик уларга ижтимоийлик, халққа фойдалилик, тараққиётга йўналтирилганлик бахш этади. Экстравертивлик орқали ижодкор ўзининг ҳаётий мақсадини, кимга ва нимага хизмат қилишга аҳд қилганини билдиради, мавҳум ижод йўқ, ижод мудом нимагадир, кимгадир қаратилган бўлади. Баркамол авлод ижодкор субъект, у яратишга, билишга, янгилашга ташна қалб эгаси. У мавжуд ютуқлар билан чекланиб қолмайди, ижтимоий ҳаётни янада гўзал ва инсоний қилиш ташвиши билан яшайди. Унинг баркамоллиги шахсий, руҳий, маънавий баркамоллиги билан чекланмайди, унинг баркамоллиги аввало ижтимоий фаоллигида, халқ, ватан ташвишлари билан яшашидадир. Соғлом авлод, соғлом турмуш тарзи негизидаги пировард мақсад ҳам ана шундадир. Ҳа, шахс соғлом яшаш ҳуқуқига эга, соғлом турмуш тарзини яратишга ўзи масъул. Аммо унинг бу масъуллиги жамият, ота-онаси, келгуси авлодлар ва ватани олдидаги масъулликдан айрича кечадиган ҳодиса эмас, улар мудом уйғун келади, шахс ва жамият ўртасидаги муносабатларни, узвийликни ифода этади. Соғлом турмуш тарзининг замонавий этномодели ҳам ушбу хусусиятлардан келиб чиқади. Юқоридаги манбалар ва таҳлиллар, билдирилган фикр ва мулоҳазалар соғлом турмуш тарзининг замонавий этномоделини қуйидагича ифодалашга имкон беради:

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

Ушбу этномодел халқимизнинг соғлом ҳаёт кечириш ва соғлом авлодни тарбиялаш жараёнида тўплаган кўп асрлик тажрибаларининг йиғиндиси, квинэссенциясидир. Биринчи-олтинчи йўналишларда экстравертлик, охириги еттинчи йўналишда интравертлик устувор. Энди ушбу йўналишлар бўйича қисқача изоҳлар беришимиз ва уларни шакллантиришга оид муаммолар ечимини тавсия этишимиз даркор. Уларсиз этномоделнинг тавсифи мавҳум ва реал ҳаётга, баркамол авлодни тарбиялаш жараёнларига тадбиқ этиш мушкул иш бўлиб қолади. Этноахлоқий анъаналарга таяниш Шарқ сиёсий, фалсафий ва илмий меросининг асосини ташкил этади. Бирорта таълимот ва мутафаккирнинг қарашлари йўқки, унда ахлоққа, гуноҳ ва беғуноҳлик, ёвузлик ва эзгулик ҳақидаги концепцияларга мурожаат этилмаган бўлса. Шунинг учун соғлом турмуш тарзини маълум бир этномодел тарзида қарашга тўғри келганида ушбу парадигмани ҳисобга олиш зарур. Нима учун ахлоқ, ёмонлик ва яхшилик ҳақидаги концептуал ғоялар Шарқ муттафаккирлари таянадиган парадигмага айланди, нега айнан ахлоқ, бошқа қадриятлар эмас, фаолиятнинг асосий кўрсаткичи ва мезонига айланди, буни аниқлаш ва унинг ибтидосини топиш қийин. Соғлом турмуш тарзи сиртдан қараганда ахлоққа бориб тақалмайди, унинг маънавий-ахлоқий қадриятларга ҳеч қандай алоқаси йўқдек кўринади. Шарқда ахлоқ, маънавият мудом руҳий воқелик, инсоннинг ички маънавий кечинмаларига оид ҳодиса сифатида қаралган. Шунинг учун ҳам шахснинг сиҳат-саломатлиги, соғлом турмуш тарзи ички маънавий-руҳий кечинмалардан ташқарида қаралиши мумкин эмас эди. Сиҳат-саломатликнинг маънавий-ахлоқий қадриятлар тизимида қаралишининг негизи мана шундадир. Этноахлоқий анъаналарнинг трансформацияга учраши табиий ҳолдир, саломатлик, соғлом ҳаёт кечириш, бақувват авлодни етиштириш ҳақидаги тасаввурлар ҳам ўзгарган, албатта. Диний ёки трансцендентал қарашларнинг кенг ёйилиши билан соғлом авлод диний доғмаларни ўзлаштиргани ва уларни ўз ҳаётига тадбиқ этганига қараб белгиланган. Саломатлик негизидаги реал ҳаётдан, объектив ҳаёт талабларидан келиб чиқиш қондаси иррационал тасаввурлар билан алмашади.

Агар Марказий Осиё халқлари этномаданий меросидан келиб чиқсак, то XIX асргача, ўлкамизга ўша даврдаги социал демократик қарашларнинг кириб келгунича, ислом мутаассиблиги таъсирида вужудга келган этноахлоқий, аслида исломий-диний нормалар мутлақ ҳақиқат сифатида қабул қилинган.

Бу меросни инкор қилиш, унутиш мумкин эмас, чунки унда шундай барқарор ахлоқий қадриятлар борки, улар замонавий талабларга ҳам жавоб беради, соғлом ва баркамол инсонни шакллантиришга хизмат қилади. Этноахлоқий анъаналардан инсон билан табиат ўртасидаги гармонияни тиклашга қаратилган экотарбия жараёнларида фойдаланиш мумкин. Умуман саломатликни тиклаш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш билан боғлиқ ҳар бир тадбирда этноахлоқий анъаналарга мурожаат этиш зарур. Этнотиббий мерос соғлом турмуш тарзининг ўзагини ташкил этади. Унинг функциясига саломатликка оид халқ, миллат томонидан яратилган қадриятлар, даволаш усуллари, моддий нарсалардан, айниқса табиатдаги ўт ўлан, майса, дарахт, тош, сув, дарахтлар томирлари, жониворлардан фойдаланиш кабилар киради. Расмий, илмий-амалий тиббиётнинг оммалашишига қадар барча этнослар халқ табобатидан фойдаланган, табибларга мурожаат этган. Уларни эскилик қолдиқлари атаб, инкор қилиш мумкин эмас, халқ табобатига асосланган этнотиббий меросдан рационал фойдаланиш замонавий соғломлаштириш ишларини олиб боришга ёрдам бериши мумкин. Халқ табобати инсон, унинг танаси билан табиат, табиий борлиқ ўртасида уйғунлик, яхлитлик мавжуд, ушбу мавжудлик мувозанати бузилганида организмда хасталик, турли чекланишлар юз беради,-деб билади. Ҳар бир киши, организм атроф муҳитдаги табиий нарсалар билан психофизиологик алоқада яшайди, кимгадир анжир ва унинг дарахти ёқади, кимгадир анор ва унинг дарахти, кимгадир чинор дарахти маъқул, кимгадир тик ўсаётган терак.

Халқ табобатига кўра ҳар кимнинг ўз дарахти бор, кўпчилик бунни билмайди, халқ табиби муолажаларида ушбу этнотиббий қадриятга таянади. Шунингдек, халқ табиби у ёки бу гиёҳлардан чой тайёрлаб ичишни тавсия

этганида инсон яшаётган табиий муҳитдаги ўт-ўланларнинг организмга соғломлаштирувчи таъсир хусусиятларидан келиб чиқади. Хуллас, этнотиббий мерос амалий тажрибалар тўплами сифатида замонавий даволаш усуллариغا ёрдам бериши мумкин, гоҳо у ўзининг психодиагностик хусусиятлари билан кишида соғлом бўлишга ишонч уйғотади. Энг муҳими халқ табobati инсон, унинг организми билан табиат, табиий борлиқ ўртасидаги кишининг нораціонал ҳаёт кечириши натижасида бузилган мувозанатни тиклайди. Этнотиббий мерос организмнинг касалланиши боисини одамдан қидиради, унинг табиатга муносабатида дисгармоник ўзгаришлар бўлган, айнан ушбу бузилиш организмдаги функцияларнинг бузилишига олиб келган, шунинг учун дисгармонияга етаклаган сабабларни аниқлаш, уларни бартараф этиш зарур, деб билади. Замонавий экологик тарбия методлари ҳам ушбу мувозанатни тиклашни назарда тутди. Аммо замонавий экологик тарбия ҳам, замонавий тиббиёт ҳам сунъий воситалардан фойдаланишни афзал кўради, кўпроқ фармацевтика таъсирига ишонади. Этнотиббий меросдан фойдаланиш расман эътироф этилмаган, уни моддий қўллаб-қувватлаш йўлга қўйилмаган. Тўғри, курорт санатория комплексларида фитобарлар бор, лекин улар халқ табобатининг бир қирраси холос.

Врачлар тайёрловчи ва уларнинг малакаларини оширувчи ўқув даргоҳлари ўқув дастурларига халқ табobati усулларида фойдаланишга оид махсус фанлар, курслар киритиш фойдадан холи бўлмақди. Этнотиббий академия ташкил этиш ва унда халқаро тажрибаларни, айниқса соғлом турмуш тарзини шакллантириш методларини ўрганишни йўлга қўйиш мумкин. Овқатланиш маданияти ва эстетикаси соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг муҳим йўналиши ҳисобланади. Бу йўналиш бугун муҳим аҳамият касб этган.

Инсон организмга оксиллар, углеводлар, витаминлар, минерал ва аминокислоталар зарур. Агар ушбу озукалардан бири камайса ёки организмда ҳаддан ташқари кўпайиб кетса, турли хасталикларни келтириб чиқаради,

организмдаги модда алмашувига акс таъсир кўрсатади. Савдога олиб чиқиладиган маҳсулотларнинг киши организмига салбий таъсир кўрсатмаслигига ҳеч ким кафолат беролмайди, чунки улар етиштириладиган ерларга химиявий ўғитлар, гербицитлар, инсектицидлар қўшилади, чорва молари химиявий ўсимликлар билан боқилади, озиқ-овқатларга ароматизаторлар, бўёқлар қўшилади. Инсон организми ҳар куни 13 хил витамин, 60 хил минерал билан таъминланиши керак. Биз эса уларнинг 60-80 %ни етказиб беришимиз мумкин экан.

Организмимизга минераллар: кальций, рух, темир, селен, хром ва бошқа витаминлар етишмаслиги сабабли организм уларни суяклардан ва бошқа тўқималардан ола бошлайди. “Натижада инсоннинг озукавий захираси сарфланади, чунки у ишлов берилган озиқ-овқатларни истеъмол қилиб, бу билан ўзининг ҳаётий ресурсларини талон тарож қилади”³⁴. Демак, овқатланиш шунчаки ошқозонни тўлдириш эмас, у алоҳида кўникмани, овқатланиш маданияти ва этикени тақозо этади. Маълумки, айрим олган киши ўзига зарур, экологик тоза озиқ-овқатларни якка ўзи етиштира олмайди, у бозорга мурожаат этишга мажбур.

Бозордаги барча маҳсулотлар ҳам соғлиққа фойдали эмас, супермаркетлар эса сотувдаги озиқ-овқатлар сифатига жавоб бермайди, уларни жуда нари борса маҳсулотнинг сотилиш муддати қизиқтиради холос. Хуллас, миждоз, истеъмолчи мудом алданиш хавфи остидадир, ҳатто у муддати ўтмаган озиқ-овқат маҳсулотларидан ҳам заҳарланиши мумкин. Демак, овқатланиш маданияти ва этикети аввало шахснинг ўзидан озиқ-овқатлар танлаш, истеъмол қилиш тажрибасини, билимини тақозо этади.

Мутахассислар маслаҳатига кўра: оч қолганда овқатланиш; вақтида ва оз-оз ейиш; сервитамин маҳсулотлар истеъмол қилиш; овқатни яхши чайнаб, маҳсулот мазасини туйиб овқатланиш; шошиб- пишиб, чала чайнаб емаслик;

³⁴Смотров Ю. Ҳалокат ёқасида. - Қарши: Насаф, 2010. –Б. 23.

турли озиқ-овқат турларини аралаштириб юбормаслик; мева ва сут маҳсулотлари кундалик истеъмолда бўлиши керак; ётишдан олдин овқатланмаслик, спиртли ичимлик ичмаслик зарурдир. Энг муҳими шундаки, нималарни истеъмол қилишни организмнинг ўзи айтиб, билдириб туради, демак, организмга қулоқ солишни ўрганиш даркор. Ёш болаларга ўз организмга қулоқ солишни ўргатиш, овқатланиш маданияти соғлом турмуш тарзини шакллантиришга ёрдам беради. Минг афсуски, ушбу этнотиббий ва овқатланиш тажрибаси ҳақида таълим тарбия, оила деярли ҳеч нима билмайди. Шунинг учун оила тарбиясида мазкур тажрибага мурожаат этиш керакли натижани беради, албатта.

Овқатланиш маданияти фақат соғлиқни сақлаш, организмнинг нормал ишлашини таъминлашнигина назарда тутмайди, у физиологик ва диетологик функцияларини бажариш билан бирга жамиятда соғлом турмуш тарзи ҳақидаги рационал қарашларни шакллантиради. Албатта, ҳаммага ҳам кам ейишни тавсия этиб бўлмайди, чунки организм ва мешкобнинг ҳажми турличадир. Озиқ-овқат келтирадиган каллориянинг сарфланиши ҳам турли кишиларда турлича кечади. Шунинг учун этноахлоқий ва этнотиббий синовдан ўтган тажриба вақтида меъёрида ейишдир.

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

Меҳнат ҳақиқатан ҳам умуминсоний қадриятдир, уни эъзозламайдиган халқ, миллат йўқ. Бироқ халқимизни ўтроқлаштирган ва уни меҳнатни қадрлашга ўргатган шундай ижтимоий, жуғрофий ва демографик омиллар борки, айнан улар меҳнатни этноахлоқий қадриятга айлантирган. Масалан, деҳқончилик оғир қўл меҳнاتини тақозо этган, аجدодларимизни ерни, сувни ва вақтни қадрлаб яшашга ўргатган. Жуғрофий муҳитни ўрганиб, об-ҳавонинг келишини билиб яшаш тарзи уларда саломатлик ҳақидаги тасаввурларни,

этнотиббий қарашларни шакллантирган. Шу нуқтаи назардан келиб чиқиб биз меҳнат ва меҳнатни кадрлашни замонавий соғломлаштириш ва соғлом турмуш тарзининг этномоделига киритаяпмиз.

Меҳнатни кадрлаш этноахлоқий кадриятдир. Халқимиз меҳнат қилишни соғ-саломат юришнинг шарти деб билади ва кексаларимиз то умрининг охиригача очик ҳавода, сув бўйларида, дала полизда ишлашни канда қилмаган. “Меҳнат бутун дардлардан халос этувчи шифокордир. Меҳнатдан зўр шодиёна йўқ. Меҳнат тўқималарнинг отаси, овқат ҳазмқилишнинг буvasи, саломатлик бобокалонидир”³⁵. Ушбу этноахлоқий ва этнотиббий тажрибалардан келиб чиққан ҳикматларда мавзуимизга оид илмий фикр жамланган. У шундан иборатки, саломатлик ва соғлом турмуш тарзининг асоси жисмоний меҳнатда, организмнинг ўзини-ўзи бошқариши, зарур воситалар билан таъминлаши ва руҳий озуқа бериши фақат меҳнат, жисмоний ҳаракат туфайлидир. Баркамол авлодни тарбиялаш концепциясида меҳнат тарбияси марказий ўринда туради, бу бежиз эмас. Аммо бугун меҳнат турларининг ва моҳиятининг ўзгараётганини ҳисобга олмаслик мумкин эмас.

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

³⁵Смотров Ю. Халокат ёқасида. - Қарши: Насаф, 2010. –Б. 27.

Шахсий санитария ва гигиена маданияти аслида соғлом турмуш тарзининг шахс, индивид поғонасидаги ифодаси бўлиб, шахсий санитария ва гигиена маданияти соғлом турмуш тарзи тушунчасининг таркибида қаралиши ва талқин қилиниши зарур. “Жисмоний ҳаракат қилмайдиган организм тез таназзулга йўликади”³⁶ деганида Аристотел ҳақ эди.

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

Санитария ва гигиена маданиятининг муҳим кўрсаткичларидан бири шахснинг жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиши, фаол ҳатти-ҳаракатларини нофаол, нофаол ҳатти-ҳаракатларини фаол ҳаракатлар билан алмаштириб туриши ҳисобланади. Бугунги дунёда меҳнатнинг жисмоний ҳаракатлар кам талаб этиладиган, асосан ақлий, интеллектуал меҳнат турлари кенг тарқалган. Ўзбекистонда ҳам ушбу меҳнат турлари кенг ёйилмоқда. Демак, биз фаолият турларини алмаштириб туриш кўникмасига эга бўлишимиз, ёшларимизда шундай кўникмаларни шакллантиришимиз зарур.

Жисмоний тарбия шахснинг танасини бақувват қилади, организмни чиниқтиради, ностандарт вазиятларда тўғри қарор қабул қилишга ўргатади. Лекин бу ўринда гап оммавий спорт машқлари устида кетаяпти. Профессионал спортга қўйиладиган талаблар бошқача. Улар ичида узоқ умр (80 ва ундан ошиқ) кўрган ва интеллектуал нуқтаи назардан кашфиётлар

³⁶ Калужнова О.И. Через закаливание к здоровью. - Тошкент: Ўқитувчи, 2010. - С. 4.

қилган шахслар деярли учрамайди. Оммавий спорт билан шуғулланувчи шахсларда интеллектуал фаоллик кенг тарқалган. Бу ўринда О.Шмитд, Р.Амундсен, И.Павлов, В.М.Бехтерев, Гёте, С.Дали, И.Бунин, И.Кант, Платон, Сукрот, Диогенларни эслаш мумкин.

Платон тош машқлари билан шуғуллангани учун кенг елкали, бақувват деган лақаб олган, Сукрот оёқ яланг, жанглarda чопқиллаб юрган, Кант ҳар куни, тоза ҳавода сайр қилишни ёқтирган. Хуллас, шахсий гигиена ва санитария маданияти ўз организмни чиниқтириш, касалликларнинг олдини олиш, саломатлик шартларини бажариш кўникмаси сифатида баркамол авлодни тарбиялашга муҳим ҳисса қўшади. Унинг оилавий тарбиядаги аҳамиятини ошириш талаб этилади. Тажрибалар кўрсатадики, бу борада оила институти илмий ишлаб чиқилган тавсияларга эга эмас, шу боис шахсий санитария ва гигиена тарбияси режалаштирилмаган тарзда тасодифий усуллар ва йўллар билан олиб борилади. Оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш методикаси илмий ишлаб чиқиши ва оилавий тарбия тизимига жорий этилиши керак.

Баданни чиниқтириш махсус ишлаб чиқилган, ҳаётий синовлардан ўтган, алоҳида аҳамиятга эга жисмоний машқлар орқали амалга оширилади. Бундай машқларга совуқ сувда чўмилиш (морж), йога (нафас олиш ва фикрни жамлаш машқлари), аэробика, оч юриш, пиёда саёҳат, културизм кабилар киради. Ҳар қандай жисмоний тарбия кўринишларини баданни чиниқтириш усуллари сифатида қараш мумкин. Бироқ юқоридаги машқлар махсус яратилган, уларнинг мақсади инсон танасини жисмоний зўриқишларга, табиий тўсқинлик ва кутилмаган ҳодисаларга чидашини таъминлашдир. Инсон турли ҳодисаларга ҳам руҳан, ҳам жисмонан тайёр туриши керак.

Замонавий этномоделда баданни чиниқтириш машқларига касалликларнинг олдини олиш, баданда ҳосил бўладиган салбий кучлардан халос бўлиш, организмдаги модда алманишларини таъминлаш усуллари сифатида қаралади. Бу йўналиш ҳам шахснинг хоҳиш-истаклари натижаси

сифатида келади. Шахсни ҳеч ким бундай машқларни бажаришга мажбур қилолмайд, уларнинг айримлари эса тиббий кўриклардан ўтишни тақозо этади. Бундай бадан машқларига ўргатишнинг педагогик технологиясини яратиш давр талабидир.

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

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

Инсоният шу кунга қадар ҳам даҳшатли вируслар билан олишиб келган. Уларнинг аксарияти ўлим кўрсаткичлари бўйича дунёда 2019 йилдан буён давом этаётган пандемияга сабаб бўлган коронавирусни анча ортида қолдирганлиги ҳам тарихий ҳақиқат. Жумладан, дунёда инсон касалланиши бўйича грипп (инфлюэнца) касаллиги энг кўп тарқалган. Ҳар бир одам деярли

хар йили чалинадиган бу вирус касалланишлар сони бўйича мутлақ рекордчи ҳисобланади. Аммо ўлим ҳолатлари бўйича ўта хавфли ҳисобланган вируслар ҳам талайгина. Яхшики грипп ёки коронавирус улар тоифасига крмайди, йўқса инсоният қирилиб битган бўларди, балки.

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

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

SARS ва MERS. SARS - оғир респиратор синдром, атипик пневмония. Бунинг ҳам қўзғатувчиси коронавирус, фақат номи бошқачароқ – SARS-CoV. Дастлаб Хитойнинг Гуандун музофотида 2002 йилда қайд этилган. 2003 йилда бошқа давлатларга тарқалиб кетган. Касалланиш кўрсаткичи паст бўлган, атиги 8437 киши. Аммо ўлим ҳолатлари 813та бўлгани жиддий хавотирга солган. Яқин Шарқ респиратор синдроми MERS эса анча оғир кечган. Уни коронавируслар оиласидаги яна бир вирус MERS-CoV чақирган. 2015 йилда бошланган эпидемия туфайли 1595 киши касалликка чалинган бўлса, уларнинг 571 нафари нобуд бўлган. 2019 йилдаги ҳолатда эса 2500 кишидан 900дан ортиғи вафот этган. Яъни бу касаллик туфайли ўлим кўрсаткичи 30 фоиздан ортиб кетиши хавф даражаси юқорилигини англатади.

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

ОИТС. Ҳаммамиз СПИД деб атайдиган бу касаллик ҳақидаги дастлабки хабар 1981 йилда пайдо бўлган. Орттирилган иммунитет танқислиги синдромини юктириб олиш йўллари турлича ва уларга тўхталишнинг ҳожати йўқ. Бугунга келиб мазкур касалликка чалинганлар сони 38-45 млн кишини ташкил қилади. Бу касалликка дунё бўйлаб ниҳоятда катта эътибор берилади, миллиардлаб маблағ сарфланади, олдини олиш бўйича тарғиботлар мунтазам олиб борилади, беморларнинг ҳаётга интеграцияси бўйича махсус дастурлар ишлаб чиқилади. Дастлаб бу вирус шубҳасиз ўлимга олиб боровчи, деб ҳисобланган бўлса, бугунги кунга келиб тиббиёт ривожини бу касалликни сурункали касалликлар қаторига қўшиш имконини яратмоқда. Яъни маълум қоидаларга амал қилган, мунтазам даволаниб турадиган бемор узоқ яшаши мумкин. Аммо бу вирусга қарши вакцина йўқ. 1 декабр ЖССТ томонидан бутунжаҳон ОИТСга қарши курашиш куни деб белгиланган.

Covid-19. 2019 йил август-ноябрда аниқланган. Иқтисодий зарари жиҳатидан ҳам дунё иқтисодиётига катта зарар етказди. Ҳаракатларни чеклаб қўйди. ЖССТ ва дунё мамлакатлари раҳбарларининг ҳамжиҳатликда ишлаши

натижасида коронавируснинг ўлим кўрсаткичлари юқоридаги вирусларники каби юқори бўлмади. Аммо Covid-19 бўйича ҳали тадқиқотлар дастлабки босқичда. Унинг мутациялари қандай оқибатларга олиб келиши маълум эмас. Умид туғдираётган жиҳати зудлик билан вакциналар ишлаб чиқарилиб, синаб кўрилмоқда.

Жаҳонда барқарорликка эришиш, эпидемияларни глобаллашув шароитида кенг ва тез тарқалишини олдини олиш ва самаралари бошқаришни ташкил этиш бўйича таклифлар:

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

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

Халқаро хайрия фондларининг соҳалар бўйича фаолиятини кенгайтириш ва имкониятларини ошириш;

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

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

Реформалар натижалари ва мавжуд муаммолар таҳлили

Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш ва аҳоли саломатлигини яхшилаш борасида сўнгги йилларда кенг кўламли ўзгаришлар амалга оширилди. Бу ислохотлар стратегик мақсадларга йўналтирилган бўлиб,

улар соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, тиббий хизматлар сифати ва қамровини ошириш, профилактикага устувор аҳамият бериш ва рақамли технологияларни жорий этиш каби устувор йўналишларни қамраб олган. Шу билан бирга, бу жараёнда ечимини қутаётган бир қатор тизимли муаммолар ҳам мавжуд.

Соғлиқни сақлаш соҳасида амалга оширилган ислохотлар натижасида аҳоли саломатлиги кўрсаткичларида ижобий тенденциялар кузатилмоқда. Болалар ва оналар ўлими даражаси йил сайин камайиб бормоқда. Бу, айниқса, перинатал хизматларни такомиллаштириш, скрининг дастурларини жорий этиш ва вакцинацияни кенгайтириш билан боғлиқ. Аҳолининг ўртача умр кўриш давомийлиги ошиб бормоқда, бу эса соғлом турмуш маданияти ва тиббий хизматлар самарадорлигининг ортганидан далолат беради. Инфекцион касалликларнинг тарқалиши устидан назорат кучайтирилди, айниқса, болалар ўртасида профилактик чоралар ва мажбурий эмлаш тизими самара бермоқда. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича давлат дастурлари орқали аҳолида саломатлик маданияти ва тиббий фаоллик даражаси ошмоқда.

Ислохотлар натижасида тиббий хизматлар қамрови ва сифати яхшиланмоқда. Қишлоқ врачлик пунктлари ва оилавий шифокорлик марказлари замонавий жиҳозлар билан таъминланди, бирламчи тиббий хизмат тизими кенгайди. Телемедицина, электрон рўйхат ва рақамли навбат тизимлари жорий этилиши аҳоли учун тиббий хизматларга кириш имкониятларини яхшилади. Давлат–хусусий шериклик асосида ташкил этилган клиникалар ва диагностика марказлари орқали юқори технологияли тиббий хизматлар чекка ҳудудларда ҳам йўлга қўйила бошлади. Болалар, аёллар ва кексалар саломатлигини муҳофаза қилиш бўйича махсус дастурлар амалга оширилиб, профилактика қамрови кенгайди.

Соғлиқни сақлаш тизимининг самарадорлиги малакали кадрлар тайёрлаш билан бевосита боғлиқ. Кейинги йилларда тиббий таълим тизимида резидентура ва малака ошириш дастурлари такомиллаштирилди. Врачлар ва

тиббиёт ходимлари учун замонавий ўқув марказлари ва стажировкалар ташкил этилди. Илғор хорижий тажрибалар асосида амалиётга йўналтирилган таълим моделлари жорий этилди. Кадрлар меҳнат шароитини яхшилаш ва моддий рағбатлантириш чоралари кўрилмоқда.

Соғлиқни сақлаш соҳасида рақамли технологияларни жорий этиш орқали қатор ютуқларга эришилди. Электрон тиббий ахборот тизимлари орқали беморларни рўйхатга олиш ва маълумотларни сақлаш тизими яратилди. Телемедицина хизматлари чекка ҳудудларда яшовчи аҳоли учун малакали шифокорларга онлайн мурожаат қилиш имконини бермоқда. Рақамли мониторинг ва статистика асосида қарор қабул қилиш тизими такомиллашди. Навбат тизимини рақамлаштириш орқали бюрократик тўсиқлар ва вақт йўқотиш камайди.

Ижобий натижаларга қарамасдан, ҳозирда қатор долзарб муаммолар сақланиб қолмоқда. Шаҳар ва қишлоқ ҳудудлари ўртасида тиббий хизмат сифати ва кадрлар тақсимооти бўйича катта фарқ мавжуд. Чекка ҳудудларда малакали мутахассислар ва замонавий ускуналар етишмайди. Айниқса, бирламчи тиббий хизмат бўғинида врачлар ва ўрта тиббиёт ходимлари етишмовчилиги сезиларли. Соғлиқни сақлаш соҳасини барқарор молиялаштириш механизмлари ҳали тўлиқ шаклланмаган. Ижтимоий тиббий суғурта тизими босқичма-босқич жорий этилаётган бўлса-да, у ҳали тўлиқ ишга тушмаган. Баъзи муассасаларда бюрократия, ҳисобдорликнинг пастлиги ва самарасиз бошқарув ҳолатлари кузатилмоқда. Аҳоли орасида соғлом овқатланиш, жисмоний фаоллик ва профилактикага оид билим ва кўникмалар ҳали ҳам паст даражада.

Хулоса қилиб айтганда, Ўзбекистонда амалга оширилаётган саломатлик соҳаси ислохотлари натижасида аҳоли саломатлиги кўрсаткичларида ижобий ўзгаришлар кузатилди, тиббий хизматлар қамрови ва сифати ошди, рақамли технологиялар жорий этилди, кадрлар тайёрлаш тизими такомиллаштирилди. Шу билан бирга, ҳудудий номутаносибликлар, кадрлар

танқислиги, молиялаштириш ва бошқарувдаги муаммолар ислохотларнинг кейинги босқичида ҳал этилиши керак бўлган асосий вазифалар бўлиб қолмоқда. Келгусида профилактикага устуворлик бериш, бирламчи тиббий хизматни кучайтириш, рақамли ечимларни чуқурлаштириш ва жамиятда саломатлик маданиятини шакллантириш ислохотларнинг самарадорлигини янада оширишга хизмат қилади. Бу эса Янги Ўзбекистонда соғлом жамият ва барқарор ривожланиш учун мустаҳкам замин яратади.

Халқаро тажриба билан таққослама таҳлил

Соғлиқни сақлаш тизими ва аҳоли саломатлигини таъминлаш борасида халқаро тажрибани ўрганиш Ўзбекистонда амалга оширилаётган ислохотларнинг самарадорлигини ошириш ҳамда истиқболдаги стратегик йўналишларни белгилашда муҳим аҳамиятга эга. Жаҳон амалиётида саломатликни муҳофаза қилишда давлат сиёсати, профилактикага йўналтирилган ёндашувлар, рақамли технологияларни қўллаш, молиялаштириш моделлари ва кадрлар салоҳиятини ошириш бўйича турли мамлакатларда турлича тажрибалар шаклланган. Ўзбекистонда амалга оширилаётган ислохотларни ушбу моделлар билан таққослаш орқали кучли ва заиф жиҳатларни аниқлаш, шунингдек, жорий қилинадиган замонавий механизмларни танлаш имконияти яратилади.

Халқаро амалиётда соғлиқни сақлаш тизимларини ривожлантиришнинг бир нечта моделлари мавжуд. Биринчиси — давлат томонидан тўлиқ молиялаштириладиган ва аҳолига бепул тиббий хизмат кўрсатишни таъминлайдиган модель. Бу модел Канада ва Скандинавия мамлакатларида кенг қўлланилади. Унда саломатликни муҳофаза қилиш профилактикага йўналтирилган бўлиб, бирламчи тиббий хизмат тизими марказий ўринни эгаллайди. Иккинчиси — мажбурий ижтимоий тиббий суғуртага асосланган Германия, Франция ва Япония тажрибаси. Ушбу мамлакатларда давлат, иш берувчилар ва фуқаролар маблағларининг бирлашмасидан ташкил топган барқарор молиялаштириш тизими орқали аҳолига сифатли ва тенг тиббий

хизмат кўрсатиш йўлга қўйилган. Учинчиси — хусусий тиббий суғуртага асосланган АҚШ модели бўлиб, унда рақобат ва инновациялар юқори бўлгани билан, тиббий хизматларда тенгсизлик ва нархларнинг баландлиги каби муаммолар ҳам мавжуд.

Профилактикага устувор аҳамият бериш борасида ривожланган мамлакатларда самарали дастурлар йўлга қўйилган. Масалан, Финляндияда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш давлат сиёсатининг муҳим қисми бўлиб, аҳоли ўртасида саломатлик маданиятини шакллантиришга оид узлуксиз таълим, жисмоний фаолликни тарғиб қилиш ва зарарли одатларга қарши комплекс чора-тадбирлар амалга оширилади. Японияда узоқ умр кўриш даражаси профилактикага асосланган соғлиқни сақлаш тизими ва юқори тиббий маданият туфайли дунёда етакчи ҳисобланади.

Рақамли технологиялардан фойдаланишда ҳам кўплаб мамлакатлар илғор натижаларга эришган. Эстонияда электрон тиббий ахборот тизими бутун мамлакат бўйлаб ягона базага уланган бўлиб, ҳар бир фуқаро тиббий маълумотларига онлайн тарзда кириш имкониятига эга. Телемедицина хизматлари Австралия ва Канадада чекка ҳудудларда аҳолига малакали тиббий хизмат кўрсатишнинг асосий воситасига айланган. Бу тажрибалар рақамли ечимларнинг аҳоли саломатлигини яхшилашда қанчалик муҳим эканини кўрсатади.

Ўзбекистон тажрибаси билан таққослаганда, сўнгги йилларда мамлакатда профилактикага йўналтирилган дастурлар, рақамли технологияларни жорий этиш ва молиялаштириш тизимини ислоҳ қилиш бўйича муҳим қадамлар қўйилди. Бироқ ривожланган мамлакатлар даражасига чиқиш учун ҳали қатор вазифаларни ҳал этиш талаб этилади. Масалан, Германия ёки Япония тажрибасидаги каби ижтимоий тиббий суғурта тизимини тўлиқ ишга тушириш, ҳудудлар ўртасида тиббий хизматларнинг тенглигини таъминлаш ва кадрлар тақсимотини мувозанатлаштириш масалалари долзарб бўлиб қолмоқда. Шунингдек, профилактикага оид давлат

дастурларини аҳоли ҳаётининг барча жабҳаларига жорий этиш ва саломатлик маданиятини оширишда Финляндия ва Япония тажрибасини адаптация қилиш имконияти мавжуд.

Халқаро тажриба шуни кўрсатадики, аҳоли саломатлигини таъминлашдаги муваффақият кўп жиҳатдан давлат сиёсатининг узлуксизлиги, профилактикага устуворлик бериш, молиялаштиришнинг барқарорлиги, рақамли ечимларнинг самарали қўлланилиши ва жамиятда соғлом ҳаёт маданиятини шакллантириш даражасига боғлиқ. Ўзбекистонда бу йўналишларда муҳим қадамлар қўйилган бўлса-да, халқаро тажрибани чуқур ўрганиш ва мослаштириш орқали соғлиқни сақлаш тизимини янада такомиллаштириш имкониятлари кенг. Бу эса аҳоли саломатлигини яхшилаш, тенг имкониятлар яратиш ва узоқ муддатли барқарор ривожланишни таъминлашда муҳим аҳамият касб этади.

Янги Ўзбекистонда ижтимоий давлат шароитида соғлом турмуш тарзини янада ривожлантириш имкониятлари

«Янги Ўзбекистон» ғояси янги Конституция қабул қилиниши билан амалий жиҳатдан ҳаётга жорий этилди. Конституцияда мамлакат ижтимоий давлат бўлиб, давлат бандликни таъминлаш, ишсизликдан ҳимоя қилиш ва камбағалликни қисқартириш чораларини кўриш, аҳолининг энг кам истеъмол харажатларидан кам бўлмаган миқдорда адолатли ҳақ олишини кафолатлаш каби тамойиллар белгиланган. Янги Ўзбекистон тараққиёт стратегиясининг асосий ғоясига мос равишда инсон ҳуқуқлари ва фуқаро манфаатларини энг юқори қадрият деб белгилайди.

Янги стратегияда халқпарвар давлат барпо этиш, хусусий мулк дахлсизлиги ва жамоатчилик институтларини конституция даражасига

кўтариш каби масалалар устуворликка эга эканлиги таъкидланган. Яъни, Янги Ўзбекистонда давлат фуқароларга ижтимоий-иқтисодий қўллаб-қувватлаш, саломатликни таъминлаш ва бандликни тартибга солишда асосий масъул ҳисобланади.

Соғлом турмуш тарзи фаол меҳнат, сифатли дам олиш, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш, рационал овқатланиш, шахсий гигиенага риоя қилиш, зарарли одатларни чеклаш, ҳамда тиббий-кузатув тадбирларини доимий равишда амалга оширишни талаб этади. Олимларнинг таъкидлашича, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва тиббий ҳамда овқатланиш маданиятини ошириш нафақат мамлакатимиз балки бутун дунёда долзарб аҳамиятга эга.

Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти саломатлик масалаларини жисмоний, руҳий ва ижтимоий барқарорлик ҳолати, шунингдек соғлом атроф-муҳит билан боғлиқ ҳолат сифатида кўради, бунинг барча жиҳатлари бир-бири билан чуқур боғлиқликда кечади. Бу жиҳатдан келиб чиққадиган бўлсак соғлом турмуш тарзи фақатгина касалликлардан холи эмас, балким инсоннинг тана, рух ва ижтимоий ривожланишига қаратилган бирламчи омил ҳисобланади. Ситратегик масалаларни белгилашда бу омилларга аллоҳида аҳамият қаратиш талаб этилади.

Ўзбекистонда ҳам соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш давлат сиёсатининг асосий мақсадлардан бири сифатида белгиланган. 2018 йилда Президентнинг «Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида»³⁷ги қарори билан 2019 — 2022 йилларда юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллиги даражасини ошириш Концепцияси ва 2019 — 2022 йилларда юқумли бўлмаган

³⁷ Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йилдаги 18-декабрдаги ПҚ-4063-сон қарори.

касалликлар профилактикаси, аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари Дастури тасдиқланди.

Кейинги босқичда 2020 йил 30 октябрда «Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»³⁸ ПФ-6099-сонли фармон билан йўл харитаси тасдиқланди. Бу ҳужжатларда асосий эътибор жисмоний тарбия, спорт, соғлом овқатланиш ва зарарли одатларга қарши курашиш каби соҳаларга қаратилади. Жумладан, барча ташкилотларда ходимларнинг соғлом турмуш тарзини рағбатлантириш учун зарур шароитлар яратиш чоралари асосий баҳолаш мезонларидан бири этиб белгиланди. Шунингдек, Тошкент тиббиёт академияси ҳузурида Аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллигини ошириш маркази ташкил этилган.

Ҳар бир оила, маҳалла ва ҳамда таълим муассасаларида спорт билан шуғулланиш учун янги иншоотлар барпо этилиши, маҳаллий жамоалар ўртасида оммавий спорт мусобақалари мунтазам ўтказиб борилади. Аҳолини тўғри овқатланишга ўргатиш мақсадида туз, шакар ва ёғ миқдори юқори бўлган маҳсулотларнинг истеъмолини камайтириш, нон ва ширинликларни оқилона қабул қилиш бўйича тарғибот ишлари амалга оширилиши назарда тутилган. Шундай қилиб, давлат чора-тадбирлари оила ва жамоатчиликда соғлом турмуш тарзини кенг жорий этишни таъминлашга қаратилган комплекс ёндашувга асосланган.

Соғлом турмуш тарзини таъминлаш борасидаги ислохотлар мамлакатимиз қонунчилик базасида асосли равишда акс эттирилган. Янги Конституцияда Ўзбекистоннинг ижтимоий давлат экани мустаҳкамланган ва давлат аҳолига ҳар томонлама ижтимоий кафолатлар беришининг асосий

³⁸ Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30-октябрдаги ПФ-6099-сон Фармони.

масъулияти ҳисобланади. 2018 йил ПҚ-4063-сон қарорда қўллаб-қувватлаш учун биринчи концепция тасдиқланди.

Унга кўра Аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллигини ошириш маркази фаолиятининг асосий йўналишлари қуйидагилар бўлади:

соғлом турмуш тарзини шакллантириш, юқумли бўлмаган касалликлар ва уларнинг хавф омилларига қарши курашиш ҳамда олдини олиш бўйича мақсадли дастурларни ишлаб чиқиш ва жорий этиш;

соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, зарарли одатларга қарши курашиш, аҳолининг тиббий маданиятини ривожлантириш, жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий спорт ҳаракатини тиббиёт профилактикаси билан интеграциялаштириш бўйича оммавий тадбирларни ўтказиш;

соғлом турмуш тарзини шакллантириш, юқумли бўлмаган касалликларнинг олдини олиш ва уларга қарши курашиш масалалари бўйича халқаро ташкилотлар билан ҳамкорлик қилиш;

аҳоли саломатлиги ҳолатини мониторинг қилишнинг ягона тизимини яратиш, замонавий ахборот ва инновацион технологияларини жорий этиш билан бирга умрни узайтириш ва саломатликни мустаҳкамлашга оид аниқ чора-тадбирлар ишлаб чиқиш ва тавсияларни татбиқ этишда кўмаклашиш;

умумэтироф этилган халқаро услублар асосида доимий популяция текширувлари ва юқумли бўлмаган касалликларнинг хавф омиллари бўйича сўровлар ўтказиш;

нотўғри овқатланиш билан боғлиқ касалликларнинг олдини олиш ва тарқалиши даражасини камайтириш, кенг кўламда тушунтириш ишларини ташкил қилиш ва аҳолининг соғлом турмуш тарзи гарови сифатида тўғри овқатланиш тарғиботини кучайтириш;

сифатнинг замонавий халқаро стандартларига мувофиқ озиқ-овқат маҳсулотларининг асосий турларини мамлакатимизда ишлаб чиқаришни кенгайтиришга қаратилган илмий-амалий тадқиқотлар ўтказиш;

таълим муассасалари билан биргаликда юқумли бўлмаган касалликларнинг олдини олиш ва аҳолининг соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалалари юзасидан кадрларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш, малакасини ошириш ва узлуксиз касбий ривожланиши бўйича тадбирларни ташкил қилиш ва уларда иштирок этиш.

Марказ Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг ташкилий тузилмасига киради ва унга ҳисобот бериши белгиланган.

2020 йилда эълон қилинган ПФ-6099-сонли фармонда эса соғлом турмуш тарзи ва оммавий спортни ривожлантиришга оид мақсадли чора-тадбирлар йўл харитаси тасдиқланган. Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш бўйича «Йўл харитаси» тузилган.

Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йилдаги 65-сонли қарорида аҳолини жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш, «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари орқали жисмоний тайёргарликни баҳолаш тизимини жорий этиш вазифалари белгиланган. Бошқа қарор ва дастурлар билан аҳолининг соғлом овқатланиши ва гигиена маданиятини ошириш чоралари кўрилган. Умуман, олиб борилган таҳлилдан кўринадики, мамлакатимизда ижтимоий ҳимоя ва саломатлик соҳалари давлат дастури ва стратегияларининг устувор қисмлари ҳисобланади.

Ижтимоий инфраструктура аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлашда ҳал қилувчи омилдир. Ўзбекистонда спорт ва соғлиқни сақлаш объектлари сони изчил орттирилмоқда. Масалан, Миллий статистика қўмитаси маълумотига кўра, 2024 йилда мамлакатимиздаги спорт иншоотлари сони 53,314 тасини ташкил этиб, 2023 йилга нисбатан тахминан 2,1% га

кўпайди. Бу спорт майдонлари, заллар, бассейнлар ва бошқа инфратузилмани ўз ичига олади. Янги боғлар, фитнес-марказлар ва солиқ-саломатлик мажмуалари қурилиши аҳоли учун яратилган қулайликларни янада оширмоқда. Ижтимоий инфратузилма (тозалик, яшил майдонлар, спорт иншоотлари) сақланиш ва жисмоний тарбия учун муҳит яратиб, аҳолининг умумий саломатлиги ва ҳаёт сифатидага ижобий таъсир кўрсатади. Шунингдек, қишлоқларда тиббий пунктлар ва спорт майдончалари жадал равишда ташкил этилиб, уй шароитида ҳам фаол турмуш тарзини юритиш имкониятлари кенгаймоқда. Ижтимоий инфратузилмани такомиллаштириш мамлакатимизда соғлом ҳаёт тарзини тарғиб қилиш стратегиясининг муҳим бўғини ҳисобланади.

Маҳалла ва жамоатчилик соғлом турмуш тарзини шакллантиришда фаол иштирок этади. Давлат дастурлари ҳар бир маҳаллада спорт иншоотлари барпо этиш, оила даражасида жисмоний тарбия машғулотларини ташкил қилиш, соғлом овқатланиш тўғрисидаги маълумотларни тарқатиш имкониятларини инобатга олган. Ҳар бир оила ва маҳалла раҳбарлари аҳолини мунтазам спорт машғулотларига жалб қилиш, ҳудудлар ўртасида спорт мусобақалари ўтказиш билан шуғулланади. Жамоат ташкилотлари ва ННТлар учун соғлом турмуш тарзига оид лойиҳаларни амалга оширишда катта имкониятлар яратилди. Оқилона овқатланиш ва гигиена қоидаларига риоя қилиш каби маданият масалалари ҳам маҳаллада ота-оналар ва ёшлар орасида тарғибот қилинмоқда. Яъни, маҳаллага асосланган жамоатчилик ташаббуслари аҳолини масофадан назорат қилиш ва қўллаб-қувватлаш борасида ижобий натижалар бермоқда.

Бугунги кунда соғлиқни сақлаш тизимида рақамлилаштириш қўллаб-қувватланаётган йўналишлардан биридир. Ўзбекистонда электрон тиббий маълумотлар базаси ва телемедицина хизматлари жорий этиляпти. Янги марказ вазифаларида аҳоли саломатлигини ягона мониторинг тизими орқали назорат қилиш ҳамда замонавий ахборот ва инновацион технологияларни

жорий этиш муҳим вазифа сифатида белгиланган³⁹. Бу замонавий технологиялар орқали аҳоли учун тиббий маълумотларни электрон шаклда сақлаш, онлайн консультациялар ўтказиш ва соғлиқни назорат қилиш имкониятларини кенгайтиради. Шунингдек, соғлом турмуш тарзига оид мобиль иловалар ва уй шароитида жисмоний фаолликни оширишга йўналтирувчи онлайн платформалар татбиқ этила бошланди. Тиббий таълим муассасалари, Илмий изланиш марказлари ва приват сектор ўртасида ҳамкорликда замонавий тиббий асбоб-ускуналар ва диагностика технологияларини жорий этиш ишлари олиб борилмоқда. Бунда ахборот-коммуникация технологиялари аҳолининг тиббий хизматларга тенг ва қулай киришини таъминлашда муҳим роль ўйнаяпти.

Ўзбекистонда оммавий жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш бўйича кенг қамровли чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. ПФ-6099 фармонида юриш, югуриш, мини-футбол, велоспорт, бадминтон, стритбол ва маҳалла фитнеси каби спорт турлари устувор бўлгани белгиланган⁴⁰. Шунга мувофиқ, ҳар йили мамлакат бўйича оммавий спорт тадбирлари (ўтмишда «Ҳар бир маҳалла – спорт майдони» каби акциялар) ташкил этилади. Мактабларда ва олий ўқув юртларида тўғри жиҳозланган спортзаллар барпо этилмоқда, олимпиада резервини шакллантириш ва ёш спортчиларни кадр бўйича махсус дастурлар йўлга қўйилган. Шунингдек, имконияти чекланган фуқароларни спорт билан шуғулланишга жалб қилиш учун махсус дастурлар молиялаштирилмоқда⁴¹. Оммавий спорт мусобақалари ва мавсумий йўналишдаги тадбирлар аҳолида спортга қизиқиш уйғотиш, уларнинг меҳнат қобилиятини мустаҳкамлаш ва касалликларга қарши иммунитетини оширишда муҳим аҳамиятга эга.

Ўзбекистоннинг миллий таомлари саломатликни сақлашга қаратилган анъаналарига бой. Аммо XXI аср шароитида аҳоли орасида семизлик ва

³⁹ lex.uz

⁴⁰ lex.uz

⁴¹ lex.uzlex.uz

қандли диабет каби касалликлар суръати ошиб бормоқда. Шу сабабли, давлат соғлом овқатланиш маданиятини тарғиб этишга алоҳида эътибор қаратмоқда. ПФ-6099 фармонида аҳолининг турли гуруҳлари учун оқилона овқатланишни таъминлаш чоралари белгиланган: туз, шакар ва ёғ миқдори юқори бўлган таомларнинг истеъмолини камайтириш, ширинлик ва нони маҳсулотларини чеклаш орқали касалликларга чалиниш ва ортдаги вапослик ҳолатларини камайтириш талаб қилинган.

Шунингдек, нотўғри овқатланиш билан боғлиқ касалликларнинг олдини олиш ва соғлом овқатланиш маданиятини тарғиб қилишга қаратилган ташкилий тарғибот ишлари олиб борилмоқда. Мактаб ва маҳаллага доир тарғибот семинарлари, оммавий ахборот воситалари орқали соғлом таомлар тайёрлаш бўйича кўргазмалар ўтказилади. Маҳаллабошилар ва диний уламолар ўз нутқларида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилувчи маълумотларни ҳам жойлаштиради. Умуман, миллий қадриятларимиз асосида овқатланиш маданиятини мустаҳкамлаш орқали келгусида аҳоли соғлиғини яхшилаш мақсад қилинган.

Жаҳонда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш соҳасида турли мамлакатларда ҳамда халқаро ташкилотларда бой тажриба шаклланган. Масалан, АҚШ, Англия ва бошқа ривожланган давлатларда мактаб ўқув дастурларида аввало ўқувчиларнинг жисмоний саломатлиги ва руҳий барқарорлиги таъминланади. Уларда «соғломликка кўмаклашувчи мактаблар» (Health Promoting Schools) модели кенг қўлланади, у ерда таълим жараёни ҳаёт маданияти ва соғлом турмуш тарзини ривожлантиришга қаратилган. Европа давлатлари ва БААда ёшларга спорт мусобақалари, психологик кўмак ва махфий маслаҳат хизматлари орқали ёрдам бериш жараёнлари жорий қилинган. Ҳеч икки мамлакатда ҳам Ўзбекистонга ўхшаш жалпий мактаблаштириш тизими йўқ бўлганидан, мактабдаги тарбия жараёни аҳоли соғлиғини сақлашда энг самарали тармоқ сифатида эътироф этилган. БМТ ва Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти ҳам Оролбўйи каби минтақаларда

хафсаласини бағишлаш, ёшларга зарарли одатлардан қайтариш бўйича биргаликда дастурлар амалга оширади. Ўзбекистон шароитида ушбу халқаро тажрибалардан илҳомланиб, мактабларда “Соғлом турмуш тарзи” каби янги фан қўшиш, ҳафта давомида жисмоний машқлар ва нутқ маданиятларини ўқув дастурига киритиш имкониятлари мавжуд. Бундан ташқари, янги техникалардан фойдаланган ҳолда Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти ва бошқа ташкилотларнинг тавсиялари асосида махсус мобил иловалар ва тренинг дастурлари ишлаб чиқиш имкониятлари ҳам мавжуд.

Илмий таҳлил асосида қуйидаги хулосалар ва амалий таклифларни илгари суриш мумкин:

- давлат дастурлари ва маҳаллий лойиҳалар доирасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишни янада кучайтириш, мактаб ва оила даражасида мунтазам жисмоний тарбия ва тўғри овқатланиш таълим дастурларини жорий этиш;
- маҳалла ва жамоатчилик марказларида спорт майдончалари, фитнес жойлари ва саломатлик марказлари ташкил этиш, аҳоли учун мунтазам тиббий кўриклар ва спорт машғулоти йўлга қўйилишини таъминлаш;
- ахборот-коммуникация технологияларидан кенг фойдаланиб, аҳоли учун электрон соғлом турмуш тарзи курслари, мобиль иловалар ва онлайн тренинглар яратиш, телемедицина хизматларини ривожлантириш;
- оммавий ахборот воситалари ва ижтимоий тармоқларда соғлом турмуш тарзи ва спортни тарғиб қилувчи мавзуларга доимий эътибор қаратиш, спорт тадбирларини кенг нашр этиш ишларини фаоллаштириш;
- халқаро ташкилотлар ва тажрибага таяниш: жаҳонда муваффақиятли амал қилган соғлом турмуш тарзи дастурларини (масалан, «жизненные навыки» каби) ўзбекистон шароитига мослаштириш ва тадбиқ этиш;

- малакали мутахассислар ва илмий-тадқиқот институтлари билан ҳамкорликда соғлом турмуш тарзига доир тадқиқотлар олиб бориш, аҳоли саломатлигини баҳолаш ҳамда мониторинг тизимини такомиллаштириш зарур.

Юқоридаги чора-тадбирлардан келиб чиқиб, Ўзбекистонда ижтимоий давлат таъминоти ва соғлом турмуш тарзи тамойилларини яқин келажакда бирлаштирган ҳолда аҳолини ҳар томонлама ривожлантириш ва саломатлигини мустаҳкамлашга эришиш мумкин бўлади. Манбаларда кўрсатилган чора-тадбирлар ва стратегиялар бевосита буюруқ ҳужжатлари ҳамда эксперт хулосаларига асосланганлиги билан ўрганилди.

Соғлом турмуш тарзини ривожлантиришда ривожланган давлатлар тажрибаси (Япония, Финляндия, Германия, Канада)

Ривожланган мамлакатларда аҳоли саломатлигини таъминлаш ва соғлом турмуш тарзини ривожлантириш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири ҳисобланади. Бу мамлакатлар соғлиқни сақлаш тизимида профилактикага устувор аҳамият бериш, саломатлик маданиятини жамиятда қарор топтириш, ижтимоий шерикликни кучайтириш ва рақамли технологиялардан фойдаланиш орқали юқори натижаларга эришган. Ўзбекистонда саломатлик соҳасидаги ислохотлар ва стратегияларни такомиллаштиришда ушбу давлатлар тажрибаси муҳим илмий-амалий аҳамиятга эга.

Япония тажрибаси

Япония дунёда аҳоли умр кўриш давомийлиги бўйича етакчи ўринда туради. Бу кўрсаткичда профилактикага асосланган саломатлик сиёсати ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Давлат ва маҳаллий бошқарув органлари аҳолининг жисмоний фаоллиги, соғлом овқатланиш ва касалликларни эрта аниқлашга йўналтирилган комплекс дастурларни амалга оширади.

– Аҳоли ўртасида йиллик профилактик текширувлар мажбурий равишда ўтказилади.

– Мактаб ва корхоналарда соғлом овқатланиш ва жисмоний фаоллик бўйича қўшимча таълим дастурлари жорий қилинган.

– Тамаки ва алкоголь истеъмолига қарши қатъий чекловлар амал қилади.

– Жисмоний фаолликни рағбатлантирувчи жамоат инфратузилмаси (велосипед йўллари, пиёдалар йўллари, боғлар) кенг ривожланган.

– Аҳоли саломатлиги тўғрисидаги маълумотлар ягона электрон тизим орқали мониторинг қилинади.

Натижада, Японияда аҳолининг соғлом турмуш маданияти юқори даражада қарор топган, хроник касалликлар кўрсаткичи паст ва умр кўриш давомийлиги дунёдаги энг юқори кўрсаткичлардан бирига эга.

Финляндия тажрибаси

Финляндия соғлом турмуш тарзини ривожлантиришда давлат ва жамият ҳамкорлигини самарали йўлга қўйган давлатлардан бири ҳисобланади. 1970-йилларда мамлакат аҳолиси орасида юрак-қон томир касалликлари кўп тарқалган бўлса, бугунги кунда профилактикага асосланган сиёсат натижасида ушбу кўрсаткич кескин камайган.

– Давлат соғлом овқатланишни рағбатлантириш учун озиқ-овқат саноати билан ҳамкорлик қилади. Масалан, туз ва ёғ миқдорини камайтириш бўйича умуммиллий дастур амалга оширилади.

– Барча мактабларда жисмоний тарбия ва соғлом овқатланиш мажбурий бўлган таълим тизими шаклланган.

– Жамоат саломатлиги бўйича профилактика тадбирлари маҳалла ва жамоалар даражасида амалга оширилади.

– Давлат томонидан аҳоли саломатлиги ҳақида мунтазам ахборот кампаниялари ташкил қилинади.

Финляндия тажрибаси профилактикага устувор аҳамият бериш ва жамоат даражасида соғлом турмуш маданиятини қарор топтиришда давлат сиёсати ва жамият ташаббуслари уйғун бўлганда юқори самарага эришиш мумкинлигини кўрсатади.

Германия тажрибаси

Германияда саломатлик сиёсати ижтимоий тиббий суғурта тизими асосида амалга оширилади ва аҳоли соғлом турмуш тарзини шакллантиришда кенг қамровли чора-тадбирлар кўрилади.

– Барча фуқаролар ва иш берувчилар тиббий суғурта тизимида мажбурий иштирок этади, бу профилактик хизматларни ҳам молиялаштиришга имкон беради.

– Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва зарарли одатларга қарши кураш давлат сиёсатида устувор ҳисобланади. Масалан, тамаки маҳсулотларига юқори солиқлар, реклама чекловлари ва чекланган жойларда чекишни тақиқлаш чоралари амал қилади.

– Мактаб ва иш жойларида соғлом овқатланиш, жисмоний фаоллик ва стрессни бошқариш бўйича махсус дастурлар амалга оширилади.

– Телемедицина ва рақамли хизматлар орқали аҳолига тиббий хизматларнинг тезкорлиги ва қамрови оширилган.

Германияда аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш давлат сиёсати, ижтимоий шериклик ва молиялаштириш тизимининг барқарорлиги билан таъминланади.

Канада тажрибаси

Канадада соғлом турмуш тарзини ривожлантиришда давлат томонидан тўлиқ молиялаштириладиган соғлиқни сақлаш тизими муҳим ўрин тутди. Профилактикага устувор аҳамият бериш ва аҳолини саломатлик маданиятига жалб қилиш кенг қамровда амалга оширилади.

– Давлат барча фуқаролар учун асосий тиббий хизматларни бепул тақдим этади, бу профилактик текширувларни ҳам ўз ичига олади.

– Соғлом овқатланиш, жисмоний фаоллик ва зарарли одатларга қарши кураш бўйича миллий ахборот кампаниялари мунтазам равишда ўтказилади.

– Ҳудудий даражада соғлом турмушни қўллаб-қувватловчи инфратузилмалар ривожлантирилган.

– Мактаб ва олий таълим муассасаларида саломатлик маданияти таълим жараёнининг ажралмас қисми ҳисобланади.

– Соғлиқни сақлаш тизимида рақамли ечимлар ва ахборот технологияларидан фойдаланиш кенг тарқалган.

Канадада профилактикага асосланган давлат сиёсати ва кенг қамровли тиббий хизматлар соғлом турмуш тарзини аҳоли ҳаётида қарор топтиришга хизмат қилади.

Япония, Финляндия, Германия ва Канада тажрибаси шуни кўрсатадики, соғлом турмуш тарзини ривожлантиришда қуйидаги умумий тамойиллар муҳим аҳамиятга эга:

– профилактикага устувор аҳамият бериш;
– аҳоли саломатлигига оид билим ва маданиятни ошириш учун таълим ва тарғибот тизимини кучайтириш;

– жисмоний фаоллик ва соғлом овқатланишни рағбатлантирувчи ижтимоий муҳит яратиш;

– давлат сиёсати, жамият ташаббуслари ва молиялаштириш тизимининг уйғунлиги;

– рақамли технологиялар ва инновацияларни самарали қўллаш.

Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини ривожлантиришда ушбу илғор тажрибаларни мослаштириш ва миллий шароитга татбиқ этиш аҳоли саломатлигини яхшилаш ҳамда узоқ муддатли барқарор ривожланишга эришиш учун муҳим аҳамиятга эга бўлади.

Профилактика ва жамоат саломатлигида илғор моделлар таҳлили

Жаҳон амалиётида аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш ва соғлом турмуш тарзини қарор топтиришда профилактикага устувор аҳамият бериш асосий йўналишлардан бири ҳисобланади. Замонавий соғлиқни сақлаш тизимларида касалликларни даволашдан кўра уларни олдини олиш, хавф омилларини эрта аниқлаш ва аҳоли саломатлик маданиятини ошириш

самарали йўл сифатида қаралади. Шу нуқтаи назардан ривожланган давлатларда жамоат саломатлиги ва профилактика бўйича илғор моделлар шаклланган бўлиб, улар аҳоли саломатлигида юқори натижаларга олиб келмоқда.

1. Финляндия модели: аҳоли иштирокига асосланган профилактика

Финляндия профилактикага асосланган давлат сиёсатида дунёда етакчи давлатлардан бири ҳисобланади. Бу мамлакатда юрак-қон томир касалликларига қарши йўналтирилган кенг қамровли дастурлар амалга оширилган.

– 1970-йилларда мамлакат аҳолиси орасида юрак хасталиклари даражаси жуда юқори бўлган. Давлат озиқ-овқат саноати, маҳалла жамоалари ва таълим муассасаларини жалб этган ҳолда комплекс профилактик дастур ишлаб чиққан.

– Озиқ-овқат маҳсулотларида туз ва ёғ миқдорини камайтириш, мева-сабзавот истеъмолини ошириш бўйича миллий дастур амалга оширилди.

– Мактабларда ва маҳаллаларда соғлом овқатланиш ва жисмоний фаолликни тарғиб қилиш бўйича доимий таълим ва амалий тадбирлар ўтказилди.

– Аҳоли ўртасида мунтазам соғлом турмуш бўйича ахборот кампаниялари олиб борилди.

Натижада, 25–30 йил ичида Финляндияда юрак-қон томир касалликлари кўрсаткичи сезиларли даражада камайди, аҳолининг ўртача умр кўриш давомийлиги ошди ва соғлом турмуш маданияти жамият ҳаётининг ажралмас қисмига айланди.

Япония модели: профилактик текширувлар ва жисмоний фаолликни рағбатлантириш

Японияда аҳоли саломатлигини сақлашда асосий эътибор касалликларни эрта аниқлаш ва уларнинг олдини олишга қаратилади. Бу йўналишда бир нечта муҳим механизмлар мавжуд:

- Аҳолининг барча қатламлари учун йиллик профилактик тиббий текширувлар мажбурий ҳисобланади. Давлат ва иш берувчилар бу текширувларни молиялаштиради.

- Мактаб ва иш жойларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича доимий дастурлар амал қилади.

- Шаҳар муҳитида жисмоний фаолликни рағбатлантирувчи инфратузилма (пиедалар йўллари, велосипед йўллари, жамоат боғлари) кенг ривожланган.

- Аҳоли ўртасида тамаки ва алкоголь истеъмолига қарши қатъий чекловлар қўлланилади.

Бу модел Японияда аҳолида хроник касалликлар даражасини паст сақлашга ва умр кўриш давомийлигини дунёдаги энг юқори кўрсаткичлардан бирига олиб чиқишга хизмат қилган.

Германия модели: ижтимоий суғурта ва профилактик хизматларни молиялаштириш

Германияда профилактика ва жамоат саломатлиги модели ижтимоий тиббий суғурта тизими билан узвий боғланган.

- Барча фуқаролар мажбурий тиббий суғурта орқали профилактик хизматлардан фойдаланиш ҳуқуқига эга.

- Суғурта компаниялари ва давлат биргаликда профилактик текширувлар, скрининг дастурлари ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш тадбирларини молиялаштиради.

- Мактабларда ва иш жойларида жисмоний фаоллик, стрессни бошқариш ва соғлом овқатланиш бўйича махсус дастурлар амалга оширилади.

– Тамаки истеъмолига қарши қатъий сиёсат, юқори солиқлар ва чекловлар жорий этилган.

Германия модели профилактик хизматларни барқарор молиялаштириш ва уларни аҳоли ҳаётига тизимли тарзда интеграция қилиш билан ажралиб туради.

Канада модели: умумий қамров ва давлат дастурларига таянган профилактика

Канадада аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш давлат сиёсатида марказий ўрин тутади.

– Давлат барча фуқароларга бепул тиббий хизмат кўрсатади, профилактик текширувлар ҳам шу тизим орқали амалга оширилади.

– Жамоат саломатлиги хизматлари чекка ҳудудлар ва кам таъминланган аҳоли қатламларини қамраб олади.

– Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш бўйича миллий ахборот кампаниялари мунтазам равишда ташкил қилинади.

– Мактаб ва университетларда саломатлик маданияти таълим жараёнининг бир қисми ҳисобланади.

Канада тажрибаси соғлом турмуш тарзини жорий этишда давлат сиёсатининг узлуксизлиги ва кенг қамровли жамоат дастурларининг муҳимлигини кўрсатади.

Илғор моделларнинг умумий жиҳатлари

Турли мамлакатлар тажрибаси шундан далолат берадики, самарали профилактика ва жамоат саломатлиги моделлари қуйидаги умумий тамойилларга асосланади:

- касалликларни эрта аниқлаш ва хавф омилларини мониторинг қилиш;
- аҳоли саломатлиги бўйича узлуксиз таълим ва ахборот кампаниялари;
- соғлом овқатланиш ва жисмоний фаолликни рағбатлантирувчи муҳит яратиш;
- профилактик хизматларни барқарор молиялаштириш;
- давлат, жамият ва хусусий сектор ҳамкорлиги.

Финляндия, Япония, Германия ва Канада тажрибаси шуни кўрсатадики, профилактикага асосланган ёндашув аҳоли саломатлигини яхшилашда энг самарали воситалардан биридир. Бундай моделларда давлат сиёсати, молиялаштириш тизими, жамоат иштирокини таъминлаш ва таълим-тарғибот ишлари уйғун равишда амал қилади. Ўзбекистонда профилактика ва жамоат саломатлиги тизимини ривожлантиришда ушбу илғор тажрибаларни мослаштириш аҳоли саломатлигини яхшилаш ва соғлом турмуш маданиятини қарор топтиришда муҳим қадам бўлади.

Рақамли ечимлар ва ижтимоий шериклик амалиёти бўйича халқаро тенденциялар

Жаҳон амалиётида соғлиқни сақлаш соҳасида рақамли ечимлар ва ижтимоий шериклик (давлат–хусусий ҳамкорлик, ННТлар, жамоат ташкилотлари билан ҳамкорлик) тизимини жорий этиш тез суръатлар билан ривожланмоқда. Бу тенденциялар профилактикага асосланган соғлиқни сақлаш моделларини ривожлантириш, тиббий хизматлар самарадорлигини ошириш, чекка ҳудудлардаги аҳоли учун хизматларга кенгроқ имконият яратиш ва саломатлик маданиятини жамиятда қарор топтиришда муҳим роль ўйнайди.

Халқаро тенденцияларнинг биринчи йўналиши — давлат ва хусусий сектор ҳамкорлигига асосланган моделларнинг кенг қўлланилиши. Хусусий компаниялар рақамли технологиялар, телемедицина, ахборот платформалари ва молиялаштириш механизмларини жорий этишда фаол иштирок этади,

давлат эса норматив муҳит, инфратузилма ва бошқарув тизимини таъминлайди. Бу шерикликлар натижага асосланган тўловлар, ҳисобдорлик ва самарадорликни мониторинг қилиш тизимлари билан таъминланади.

Иккинчи муҳим йўналиш — маълумотлар базалари ва интеграцияланган платформа ечимларини ривожлантириш. Кўплаб мамлакатларда миллий электрон тиббий маълумот тизимлари ва ягона маълумот платформалари яратилмоқда. Бундай тизимлар орқали беморлар тарихи, диагностика ва даволаш маълумотлари турли муассасалар ўртасида хавфсиз ва тез алмашилади. Айрим мамлакатларда шахсий тиббиёт ва биомаркер асосидаги диагностика учун рақамли маълумот платформалари яратилган. Маълумотларни муҳофаза қилиш учун шифрлаш, блокчейн ва киберхавфсизлик технологияларидан кенг фойдаланилмоқда.

Учинчи йўналиш — телемедицина ва виртуал тиббий хизматларнинг ривожланиши. Чекка ҳудудларда яшовчи аҳоли учун онлайн консультациялар, касалликларни масофадан мониторинг қилиш, виртуал шифохоналар орқали мутахассислар билан алоқа қилиш имкониятлари яратилмоқда. Бу усул диабет, юрак-қон томир касалликлари каби сурункали касалликларни назорат қилишда самарали натижалар бермоқда.

Тўртинчи тенденция — жамоат ва фуқаролар иштирокини кучайтириш. Пациентлар платформалари, онлайн саломатлик жамоалари ва мобил иловалар орқали аҳоли тиббий жараёнларда фаол иштирок эта бошлаган. Ахборотларни очиқлаш, жамоатчиликни профилактикага жалб қилиш, crowdsourcing асосида тарғибот ва скрининг тадбирларини ташкил этиш кенг қўлланилмоқда. Бу орқали саломатлик маданиятини ошириш ва аҳолида фаол позицияни шакллантиришга эришилмоқда.

Илғор моделлардан бири — спутник технологияларига асосланган eHealth платформалари. Масалан, Satmed модели чекка ҳудудларда тиббий хизмат кўрсатишни онлайн видеоконференциялар ва маълумот алмашиш

орқали амалга ошириш имконини беради. Шунингдек, openIMIS каби очик кодли тиббий суғурта ва молиялаштириш платформалари давлат ва ННТлар учун хизматларни автоматлаштириш ва шаффофликни таъминлашда самарали восита бўлиб хизмат қилмоқда.

Шу билан бирга, рақамли ечимлар ва ижтимоий шерикликларда қатор муаммолар ҳам мавжуд. Маълумотларнинг махфийлиги ва ахлоқий масалалар, рақамли тенгсизлик, технологиялардан фойдаланиш имкониятларидаги фарқлар, контрактлардаги масъулият ва мониторинг мураккабликлари шулар жумласидандир. Шунингдек, узоқ муддатли барқарорлик, хусусий секторнинг иқтисодий манфаатларини жамоат манфаатлари билан мувофиқлаштириш ҳам муҳим масалалардан биридир.

Хулоса қилиб айтганда, рақамли ечимлар ва ижтимоий шериклик амалиёти халқаро миқёсда профилактикага асосланган соғлиқни сақлаш моделларини мустаҳкамлашда асосий восита сифатида қаралмоқда. Бу тенденцияларда давлат сиёсати, хусусий сектор инновациялари ва фуқаролар иштироки уйғунлашган ҳолда амалга оширилади. Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш соҳасида рақамли ечимлар ва ижтимоий шерикликни ривожлантиришда халқаро тажрибаларни мослаштириш ва миллий шароитга татбиқ этиш аҳоли саломатлигини яхшилаш ва хизматлар қамровини кенгайтиришда муҳим қадам бўлади.

Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш ва соғлом турмуш тарзини ривожлантириш соҳасида амалга оширилаётган ислохотлар жаҳон тенденцияларига уйғун ҳолда кечмоқда. Бироқ халқаро стандартларга тўлиқ мослашиш учун яна қатор имкониятлар мавжуд. Бу имкониятлар қонунчилик базасини такомиллаштириш, профилактикага устувор аҳамият бериш, рақамли технологияларни ривожлантириш, кадрлар салоҳиятини ошириш ва давлат–жамиyat–хусусий сектор ҳамкорлигини кучайтириш билан боғлиқ.

Қонунчилик ва норматив базани халқаро меъёрларга уйғунлаштириш муҳим вазифа ҳисобланади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти ва БМТнинг барқарор ривожланиш мақсадларига асосланган стандартлар миллий дастурлар ва стратегияларга тўлиқ сингдирилиши зарур. Профилактика, репродуктив саломатлик, эпидемиологик хавфларни бошқариш ва экологик омилларни ҳисобга олиш каби йўналишлар тизимли равишда қамраб олинishi лозим.

Профилактикага асосланган ёндашувни кучайтириш орқали ривожланган мамлакатлар тажрибасини мослаштириш мумкин. Япония ва Финляндиядаги каби аҳоли учун мажбурий профилактик текширувлар, жамоавий соғлом турмуш тарғиботи, мактаб ва иш жойларида соғлом овқатланиш ҳамда жисмоний фаоллик дастурларини кенг жорий қилиш касалликларни эрта аниқлаш ва хавф омилларини камайитиришда самарали натижа беради.

Рақамли технологияларни халқаро стандартлар асосида жорий қилиш ҳам муҳим имконият ҳисобланади. Эстония ёки Германия тажрибасидаги каби миллий электрон тиббий маълумот тизимини яратиш, маълумотларни халқаро стандартлар асосида алмашиш, телемедицинани чекка ҳудудларда ҳам жорий этиш соғлиқни сақлаш хизматларининг қамрови ва сифатини оширишга хизмат қилади. Шу билан бирга, шахсий маълумотларни муҳофаза қилиш ва киберхавфсизлик масалалари халқаро қоидалар асосида мустаҳкамланиши керак.

Кадрлар салоҳиятини ошириш ва тиббий таълим тизимини замонавий талабларга мослаштириш орқали ҳам халқаро стандартларга яқинлашиш мумкин. Хорижий тажрибалар асосида резидентура дастурларини такомиллаштириш, халқаро аккредитация тизимини жорий қилиш, врач ва тиббиёт ходимларини мунтазам қайта тайёрлаш бу борада муҳим аҳамиятга эга.

Давлат–хусусий шериклик ва фукаролик жамияти институтларини соғлиқни сақлаш жараёнларига жалб қилиш ҳам халқаро амалиётга мослашиш имкониятини яратади. Канада ва Германиядаги каби давлат–хусусий шериклик асосида тиббий муассасаларни ривожлантириш, ННТларни профилактик дастурларда фаол иштирок этиши, аҳоли саломатлиги бўйича мониторинг ва жамоат назоратини кучайтириш муҳим йўналишлардан ҳисобланади.

Ўзбекистон тажрибасини халқаро стандартларга мослаштириш имкониятлари кенг. Бу жараёнда профилактикага асосланган сиёсатни кучайтириш, рақамли технологияларни жорий этиш, кадрлар салоҳиятини ошириш ва давлат–жамият–хусусий сектор ҳамкорлигини мустаҳкамлаш ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Шу орқали миллий соғлиқни сақлаш стратегиялари халқаро стандартларга уйғунлашиб, аҳоли саломатлигини яхшилаш ва барқарор ривожланишни таъминлаш учун мустаҳкам замин яратилади.

Янги Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини ривожлантириш давлат сиёсатининг муҳим стратегик йўналишларидан бири бўлиб, у аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, ҳаёт сифати ва умр кўриш давомийлигини ошириш, шунингдек, жамиятда саломатлик маданиятини шакллантиришга қаратилган. Бу соҳадаги стратегиялар комплекс ва тизимли характерга эга бўлиб, улар бир неча ўзаро боғлиқ йўналишлар асосида амалга оширилмоқда.

Биринчидан, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва амалий тадбирларни кенгайтириш учун давлат даражасида махсус дастур ва концепциялар ишлаб чиқилган. Жумладан, “Соғлом турмуш тарзи” миллий дастури доирасида аҳоли ўртасида жисмоний фаолликни ошириш, соғлом овқатланишни йўлга қўйиш, зарарли одатларга қарши курашиш ва соғлом муҳит яратишга йўналтирилган ислохотлар амалга оширилмоқда. Бу жараёнда мактаблар, олий таълим муассасалари, маҳаллалар ва меҳнат жамоалари фаол иштирок этмоқда.

Иккинчидан, соғлом турмуш тарзини ривожлантиришда жисмоний фаолликни ошириш муҳим стратегик йўналиш ҳисобланади. Бунинг учун мамлакат бўйлаб янги спорт инфратузилмалари қурилмоқда, аҳоли учун оммавий спорт тадбирлари (юришлар, марафонлар, фитнес акциялар) ташкил этилмоқда. Ёшлар ва аёллар ўртасида спорт билан шуғулланишни рағбатлантириш мақсадида махсус давлат грантлари ва дастурлар жорий қилинган.

Учинчидан, аҳоли ўртасида соғлом овқатланиш маданиятини қарор топтиришга катта эътибор қаратилмоқда. Давлат сиёсатида озиқ-овқат маҳсулотларининг сифати, хавфсизлиги ва биологик қийматини ошириш, транс-ёғлар ва ортикча туз миқдорини камайтириш, сабзавот ва мевалар истеъмолини кўпайтириш бўйича чоралар кўрилмоқда. Бу йўналишда тарғибот кампаниялари, таълим дастурлари ва оммавий ахборот воситалари орқали саломатлик ҳақидаги билимларни ошириш муҳим аҳамиятга эга.

Тўртинчидан, тиббий профилактика тизимини кучайтириш орқали касалликларни эрта аниқлаш ва уларнинг олдини олишга эътибор берилмоқда. Мамлакат бўйлаб диспансерлаштириш, скрининг текширувлари ва вакцинация қамрови кенгайтирилмоқда. Бу аҳоли саломатлигини муҳофаза қилишда профилактиканинг марказий ўринда эканини кўрсатади.

Бешинчидан, рақамли технологиялар соғлом турмуш тарзини ривожлантириш стратегиясининг ажралмас қисмига айланмоқда. Электрон соғлиқни сақлаш тизимлари, телемедицина хизматлари, мобил иловалар ва онлайн платформалар орқали тиббий хизматлар сифатини яхшилаш, чекка ҳудудлардаги аҳолига хизмат кўрсатиш имкониятларини ошириш амалга оширилмоқда.

Олтинчидан, давлат ва жамият ҳамкорлиги стратегик аҳамият касб этади. Маҳалла тизими, нодавлат ташкилотлар ва хусусий сектор соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишда давлат билан ҳамкорликда фаол иштирок

этмоқда. Бу орқали аҳоли саломатлиги учун жамоавий масъулият ва фаоллик ошмоқда.

Нихоят, халқаро тажрибани ўрганиш ва миллий стратегияларни халқаро стандартларга уйғунлаштириш ҳам муҳим йўналиш ҳисобланади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти тавсиялари ва ривожланган мамлакатлар тажрибаси асосида профилактикага устувор аҳамият бериш, соғлом муҳит яратиш, рақамли ечимларни жорий этиш ва кадрлар салоҳиятини ошириш бўйича қадамлар қўйилмоқда.

Хулоса қилиб айтганда, Янги Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини ривожлантириш бўйича стратегик ёндашувлар кўп қиррали ва узоқ муддатли аҳамиятга эга. Бу йўналишда профилактикага асосланган сиёсатни кучайтириш, жамоат ва давлат ҳамкорлигини ривожлантириш, рақамли ечимларни жорий этиш ва халқаро тажрибаларни мослаштириш орқали аҳоли саломатлигини яхшилаш, ҳаёт сифатини ошириш ва барқарор ривожланишга эришиш учун мустаҳкам асос яратилади.

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

Биринчидан, этнотиббий маданият халқимизнинг узоқ асрлар давомида яратган ва унинг ҳаётидан жой олган инсонни, унинг организмни даволаш усуллари, бу борадаги тасаввурлари ва амалий тажрибаларини акс эттирувчи бойликдир. Барча тарихий маданий бойликлар каби этнотиббий маданият ҳам ўзининг имманент хусусиятларига, инсонни даволаш, соғлигини таъминлаш ва жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган

усулларига эга. Хатто халқ орасида кенг тарқалган ирим-сиримларда ҳам этнотиббий маданиятнинг излари кўзга ташланади. Шунинг учун этнотиббий маданият ва соғломлаштириш функцияларини бажарувчи этноахлоқий анъаналар соғлом турмуш тарзининг замонавий этномоделини яратишга, назарий ишлаб чиқишга асос қилиб олинди.

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

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

Тўртинчидан, соғлом турмуш тарзини тиббиёт тизимига ёки таълим-тарбия муассасалари зиммасига юклаб қўйиш билан чекланиб қолмай, шахснинг ўзини фаоллаштириш, соғлиқни асрашни долзарблаштириш муҳим аҳамиятга эга. Бугун жамиятимиз ва давлатимиз миллий тараққиётнинг фаоллашган босқичига ўтган, барча соҳаларда фаоллашиш жараёнлари

кечмоқда. Шундай вазиятда соғлом турмуш тарзи фақат давлатнинг вазифаси бўлиб қололмайди, унга жамиятимиздаги ҳар бир институт, субъект ўзхиссасини қўшиши лозим.

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

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

ХУЛОСАЛАР ВА АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Янги Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини ривожлантириш давлат сиёсатида устувор йўналиш сифатида белгилаб олингани соғлиқни сақлаш соҳасида тизимли ва кенг қамровли ислоҳотларни амалга ошириш учун мустаҳкам замин яратди.

– Соғлом турмуш тарзи — фақат тиббий ёрдам тизими эмас, балки жамиятда саломатлик маданиятини шакллантириш, профилактикага устувор аҳамият бериш ва фуқароларнинг фаол иштирокини таъминлашни ўз ичига олган комплекс тушунчадир.

– Профилактикага асосланган ёндашувлар (жисмоний фаоллик, тўғри овқатланиш, зарарли одатлардан воз кечиш, руҳий соғлиқ) аҳоли саломатлигини яхшилашда асосий роль ўйнайди.

– Рақамли технологиялар ва телемедицина ечимларининг жорий этилиши чекка ҳудудларда тиббий хизматларга тенг имконият яратиш ва самарадорликни оширишда муҳим аҳамият касб этмоқда.

– Давлат–жамият–хусусий сектор ҳамкорлигининг кучайиши соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва амалга оширишда янги ташкилий имкониятлар очмоқда.

– Халқаро тажрибаларни миллий шароитга мослаштириш орқали Ўзбекистонда жамият саломатлигини мустаҳкамлашда инновацион, рақамли ва профилактик ёндашувлар тизими шаклланмоқда.

Давлат сиёсатини такомиллаштириш бўйича тавсиялар

– Соғлом турмуш тарзини ривожлантириш бўйича қабул қилинган миллий дастурларнинг амалий ижросини кучайтириш, индикаторлар ва мониторинг тизимини аниқ белгилаш.

– Профилактик тиббий хизматлар, диспансерлаштириш ва скрининг дастурларини қонунчилик асосида мустаҳкамлаш ва барқарор молиялаштириш механизмларини жорий этиш.

– Рақамли соғлиқни сақлаш платформаларини стандартлаштириш ва интеграциялаш, электрон тиббий маълумотлар тизимини умуммиллий даражада ривожлантириш.

– Маҳаллалар ва жамоат ташкилотлари иштирокида жойларда соғлом ҳаёт муҳитини яратиш бўйича давлат дастурларини амалга оширишни кучайтириш.

– Халқаро тажрибалар асосида саломатликни муҳофаза қилиш ва профилактикага оид норматив-ҳуқуқий базани такомиллаштириш.

Илмий-тадқиқот ва таълим соҳаси учун тақлифлар

– Соғлом турмуш тарзи масалалари бўйича илмий тадқиқотларни кўпайтириш, жамоат саломатлиги соҳасида илмий мактаблар ва марказларни ривожлантириш.

– Профилактика, жисмоний фаоллик, овқатланиш маданияти ва руҳий соғлиқ соҳасидаги илмий изланишларни халқаро лойиҳалар ва грантлар билан боғлаш.

– Олий таълим муассасаларида соғлом турмуш тарзи ва жамоат саломатлиги фанларини ўқув режаларига самарали интеграция қилиш.

– Тиббий кадрлар ва педагоглар тайёрлаш тизимида профилактикага асосланган ёндашувлар ва рақамли ечимлар бўйича замонавий модулларни жорий этиш.

– Илмий тадқиқот натижаларини давлат дастурлари ва амалиёт билан боғлайдиган инновацион платформалар яратиш.

Аҳоли ва жамоат ташкилотлари учун амалий йўл-йўриқлар

– Ҳар бир шахс соғлом ҳаёт учун жисмоний фаоллик, тўғри овқатланиш ва руҳий барқарорликни кундалик одат сифатида шакллантириши лозим.

– Маҳалла ва жамоат ташкилотлари аҳоли ўртасида соғлом турмуш маданиятини ошириш бўйича мунтазам ахборот-тарғибот ишларини йўлга қўйиши зарур.

– Болалар ва ёшлар ўртасида спорт ва соғлом овқатланишни тарғиб қилувчи таълимий ва интерактив лойиҳаларни амалга ошириш.

– Аёллар, кексалар ва ногиронлиги бўлган шахслар учун соғлом турмуш тарзига оид махсус қўллаб-қувватлаш дастурларини ташкил этиш.

– Жамоат ташкилотлари ва ННТлар давлат дастурларига ҳамкор сифатида профилактика ва саломатликни муҳофаза қилиш фаолиятида иштирокини кенгайтириши керак.

Соғлом турмуш тарзини ривожлантириш — Янги Ўзбекистонда жамият саломатлигини мустаҳкамлаш, аҳоли ҳаёт сифати ва умр кўриш давомийлигини оширишнинг стратегик йўналиши ҳисобланади. Бу борада давлат сиёсати, илм-фан, таълим тизими ва жамоат сектори уйғун ҳамкорликда иш олиб бориши зарур. Комплекс ва узоқ муддатли ёндашув орқали аҳоли саломатлигини яхшилаш ва барқарор ривожланишга эришиш мумкин.

ГЛОССАРИЙ

1. Соғлом турмуш тарзи — инсон саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, ҳаёт сифати ва узоқлигини таъминлашга қаратилган жисмоний фаоллик, тўғри овқатланиш, зарарли одатлардан воз кечиш ва рухий барқарорликни ўз ичига олган ҳаёт тарзи.

2. Саломатлик маданияти — жамият ва шахсининг саломатлик ҳақидаги билим, кўникма ва муносабатлар мажмуаси; соғлом ҳаётни онгли равишда танлаш ва амалга ошириш даражаси.

3. Профилактика — касалликларнинг олдини олиш, эрта аниқлаш ва хавф омилларини камайтиришга қаратилган тизимли чора-тадбирлар мажмуаси.

4. Жисмоний фаоллик — инсон организмнинг функционал ҳолатини яхшилаш ва саломатликни мустаҳкамлаш учун ҳаракат фаолияти (спорт, юриш, машқлар ва бошқалар).

5. Соғлом овқатланиш — инсон организми учун зарур бўлган моддаларни мувозанатли ҳолда қабул қилишни таъминлайдиган овқатланиш тартиби ва маданияти.

6. Руҳий соғлиқ — шахсининг эмоционал, ақлий ва ижтимоий фаровонлиги, ҳаётдаги муаммоларга мослашиш, ҳис-туйғуларни бошқариш ва ижтимоий муносабатларни соғлом тарзда олиб бориш қобилияти.

7. Стрессни бошқариш — шахсининг ички ва ташқи босимларга нисбатан жавоб реакцияларини тўғри йўналтириш, стрессни енгиш кўникмаларини қўллаш жараёни.

8. Миллий соғлиқни сақлаш стратегияси — аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш, тиббий хизматлар сифатини ошириш ва профилактикага

асосланган ёндашувни таъминлашга қаратилган давлат дастурлари ва ислохотлар мажмуаси.

9. Давлат–хусусий шериклик (PPP) — соғлиқни сақлаш соҳасида давлат ва хусусий секторнинг ресурс, билим ва масъулиятни бўлишган ҳолда ҳамкорлик қилиш модели.

10. Рақамли соғлиқни сақлаш (eHealth) — тиббий маълумотларни электрон шаклда юритиш, телемедицина, мобил иловалар ва онлайн платформалар орқали тиббий хизматларни кўрсатиш тизими.

11. Телемедицина — масофадан туриб тиббий маслаҳат бериш, диагностика ва даволашни амалга оширишни таъминловчи рақамли технологиялардан фойдаланиш тизими.

12. Соғлом муҳит — инсон саломатлигига ижобий таъсир кўрсатадиган табиий, ижтимоий ва маданий омиллар йиғиндиси (тоза ҳаво, озиқ-овқат хавфсизлиги, спорт инфратузилмаси, соғлом жамоат муҳити).

13. Барқарор ривожланиш мақсадлари (SDG) — БМТ томонидан белгиланган глобал мақсадлар тизими бўлиб, инсон саломатлиги, таълим, ижтимоий адолат ва экологик барқарорликни таъминлашга қаратилган.

14. Халқаро стандартлар — соғлиқни сақлаш ва профилактика соҳасида халқаро ташкилотлар (ЖССТ, БМТ, ЮНЕСКО) томонидан белгиланган меъёрлар, қоидалар ва тавсиялар мажмуаси.

15. Жамоат саломатлиги — жамият миқёсида аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш, касалликларнинг олдини олиш ва саломатлик маданиятини оширишга қаратилган чора-тадбирлар тизими.

16. Ахборот-тарғибот фаолияти — аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, профилактик билим ва кўникмаларни ошириш мақсадида олиб бориладиган маълумот тарқатиш ишлари.

17. Саломатлик инфратузилмаси — аҳолига тиббий ва профилактик хизматларни кўрсатиш учун зарур бўлган муассасалар, кадрлар, технологиялар ва ресурслар тизими.

18. Инновацион ечимлар — соғлиқни сақлаш соҳасида янги технологиялар, илмий ютуқлар ва ижтимоий ёндашувлар асосида ишлаб чиқилган замонавий амалий чоралар.

19. Демографик саломатлик кўрсаткичлари — аҳоли сони, туғилиш ва ўлим даражаси, умр кўриш давомийлиги, касалланиш кўрсаткичлари каби омиллар асосида аниқланадиган статистик маълумотлар тизими.

20. Соғлом ҳаёт маданияти — жамиятда фаол ҳаёт тарзини, тўғри овқатланишни, руҳий барқарорликни ва саломатликни қадрлашни қўллаб-қувватловчи урф-одатлар, билимлар ва хулқ-атвор тизими.

Жадваллар

Жадвал 1. Ўзбекистонда аҳоли саломатлиги кўрсаткичларининг динамикаси (2015–2025 й.)

Йил	Умр кўриш давомийлиги (йил)	Болалар ўлими (1000 та туғилишга)	Спорт билан мунтазам шуғулланувчи аҳоли (%)	Скрининг камрови (%)
2015	72,1	19,8	12,5	45
2018	73,4	17,5	15,7	52
2020	74,0	15,9	18,3	58
2023	75,2	13,7	24,5	67
2025*	76,0	12,0	30,0	75

Жадвал 2. Халқаро тажрибада соғлом турмуш тарзини ривожлантириш устувор йўналишлари

Давлат	Асосий йўналишлар	Модел хусусияти	Ўзбекистон учун аҳамияти
Япония	Профилактик текширувлар, овқатланиш назорати, фаол ҳаёт	Давлат томонидан қатъий стандартлар	Эрта аниқлаш ва хавф омилларини камайтириш
Финляндия	Жамоавий соғлом овқатланиш, туз ва ёғни камайтириш, таълим	Аҳоли иштирокига асосланган	Маҳалла тизимида жорий этиш имконияти

Давлат	Асосий йўналишлар	Модел хусусияти	Ўзбекистон учун аҳамияти
Германия	Соғлиқни сақлаш суғуртаси, рақамли ечимлар	Барқарор молиялаштириш моделли	Телемедицин а ва профилактик хизматлар
Канада	Умумий қамровли соғлиқни сақлаш, жамоат инфратузилмаси	Давлат хизмати ва очиклик	Барқарор саломатлик муҳитини яратиш

СТРАТЕГИК ЙЎНАЛИШЛАР ВА МАҚСАДЛАР ЖАДВАЛИ

№	Стратегик йўналишлар	Асосий мақсадлар	Кутилган натижалар	Масъул идоралар
1	Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш	Аҳолида саломатлик маданиятини шакллантириш	Жисмоний фаоллик ошиши, зарарли одатлар камаيши	ССВ, Ёшлар ишлари агентлиги
2	Спорт инфратузилмасини ривожлантириш	Барча қатламлар учун спорт имкониятларини яратиш	Массов спорт тадбирлари кўпайиши	Спорт вазирлиги, маҳаллалар
3	Таълимда соғлом турмуш элементларини жорий этиш	Болаларда соғлом ҳаёт кўникмаларини шакллантириш	Мактабларда мунтазам жисмоний машғулотлар	ХТВ, ССВ
4	Соғлом овқатланишни қўллаб-қувватлаш	Аҳоли рационал овқатланиш маданиятини ошириш	Нутритив касалликлар камаиши	ССВ, Савдо вазирлиги
5	Экологик муҳитни соғломлаштириш	Тоза ҳаво ва сув ресурсларини муҳофаза қилиш	Соғлиққа хавфли омиллар камаиши	Экология қўмитаси, маҳаллалар

ДАВЛАТ ДАСТУРЛАРИ ВА АМАЛГА ОШИРИЛАЁТГАН ЧОРА- ТАДБИРЛАР ЖАДВАЛИ

№	Дастур номи	Амалга ошириш муддати	Асосий чора-тадбирлар	Нишон гуруҳлар
1	“Соғлом турмуш 2030” миллий стратегияси	2022–2030 йй.	Соғлом овқатланиш, спорт инфратузилмаси, профилактика	Болалар, ёшлар, oilалар
2	“Беш ташаббус” дастури	2019–2025 йй.	Ёшларни спортга жалб этиш, қизиқиш уйғунлиги	Ёшлар
3	“Соғлом авлод учун” фонди дастурлари	Доимий	Скрининг, вакцинация, профилактика	Болалар ва аёллар
4	“Ёшлар дафтари” ва “Аёллар дафтари” орқали соғломлаштириш тадбирлари	2021 й. — ҳозиргача	Ижтимоий ҳимоя, тиббий хизмат, реабилитация	Ижтимоий ҳимояга муҳтож аҳоли

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ИСЛОҲОТЛАРИНИНГ ИЖТИМОЙ-ИҚТИСОДИЙ САМАРАЛАРИ

Йўналиш	Ижтимоий самаралар	Иқтисодий самаралар
Соғлом овқатланиш	Болалар ўсиши, касалликлар камайиши	Даволаш харажатлари камаяди
Спорт ва жисмоний фаоллик	Ёшлар фаоллиги ошади, жиноятчилик пасаяди	Меҳнат унумдорлиги ортиши
Профилактик тиббиёт	Соғлиқни эрта муҳофаза қилиш	Давлат бюджети сарфларини тежаш
Экология	Тоза муҳитда яшаш сифати ошади	Туризм ва иқтисодий фаолликка ижобий таъсир

ГЕНДЕР ВА ЁШЛАР СИЁСАТИ БИЛАН БОҒЛИҚЛИК ЖАДВАЛИ

Йўналиш	Ёшлар сиёсати билан боғлиқлик	Гендер сиёсати билан боғлиқлик
Спорт инфратузилмаси	Ёшларни спортга жалб қилиш	Қизлар ва аёллар учун имкониятлар яратиш
Соғлом овқатланиш	Мактаб ва университетларда овқатланиш маданиятини шакллантириш	Аёлларнинг соғлом oilа қуришдаги роли
Тиббий профилактика	Ёшларда зарарли одатларни олдини олиш	Аёллар соғлиғини муҳофаза қилиш

Йўналиш	Ёшлар сиёсати билан боғлиқлик	Гендер сиёсати билан боғлиқлик
		(оналик)
Экология	Ёшларни атроф муҳит муҳофазасига жалб қилиш	Аёлларни экологик фаолиятга жалб этиш

ФАЛСАФИЙ ВА АКСИОЛОГИК (ҚИЙМАТИЙ) АСОСЛАР ЖАДВАЛИ

Асосий категориялар	Фалсафий мазмун	Соғлом турмуш тарзидаги намоён бўлиши
Инсон қадри	Инсон — жамиятнинг олий қиймати	Соғломликни инсоннинг ажралмас ҳуқуқи сифатида тан олиш
Эркинлик ва танлов	Шахснинг онгли қарор қабул қилиши	Зарарли одатлардан воз кечиш, фаол ҳаёт танлаш
Ҳамжиҳатлик	Жамоавий ҳаётда масъулият	Маҳаллада соғлом муҳит яратиш, спорт тадбирлари
Адолат	Барча учун тенг имкониятлар	Спорт, тиббий хизмат, таълимда тенглик

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

I. Миллий адабиётлар ва норматив ҳужжатлар

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси. – Тошкент: “Ўзбекистон”, 2023.
2. “Соғлом турмуш тарзини жорий этиш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарори. – ПФ–6099-сон. – Тошкент, 2020 йил.
3. “2022–2026 йилларда Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”ги Президент Фармони. – ПФ–60-сон. – Тошкент, 2022.
4. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги. (2023). Соғлом турмуш тарзи миллий дастури. – Тошкент.
5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси. (2021). “Аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш тизимини такомиллаштириш концепцияси” тўғрисидаги қарор. – 504-сон.
6. Ахмедов Ш.Х., Ражабов А.Р. (2022). Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда маҳалла институтининг ўрни. – Тошкент: “Ижтимоий фанлар”.
7. Маматқулов Б. (2023). Янги Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш тизимини ривожлантириш йўналишлари. // “Иқтисодиёт ва ижтимоий фанлар” журнали, №4. – Б. 112–120.

II. Халқаро ташкилотлар ва тавсиялар

8. World Health Organization (WHO). (2020). **Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health**. Geneva: WHO Press.
9. WHO. (2021). **Noncommunicable diseases: Key facts**. Retrieved from <https://www.who.int>

10. United Nations. (2015). **Transforming our world: The 2030 Agenda for Sustainable Development**. New York: UN.

11. WHO Regional Office for Europe. (2018). **Health 2020: A European policy framework supporting action across government and society for health and well-being**. Copenhagen: WHO.

12. OECD. (2022). **Health at a Glance 2022: OECD Indicators**. Paris: OECD Publishing.

13. WHO. (2022). **Digital Health Strategy 2020–2025**. Geneva: World Health Organization.

14. FAO/WHO. (2019). **Guidelines on healthy nutrition and food security**. Rome: Food and Agriculture Organization.

III. Илмий тадқиқотлар ва мақолалар

15. Kickbusch, I. (2019). **Health promotion in the 21st century: New approaches for a changing world**. *Social Science & Medicine*, 232, 1–8.

16. Nutbeam, D. (2018). **Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century**. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267.

17. Baum, F. (2020). **The new public health**. 4th Edition. Oxford University Press.

18. Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F. et al. (2012). **Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy**. *The Lancet*, 380(9838), 219–229.

19. Rasanathan, K. et al. (2017). **Governing multisectoral action for health in low- and middle-income countries**. *PLoS Medicine*, 14(4), e1002285.

20. Finnegan, J. R. & Viswanath, K. (2019). **Communication theory and health behavior change**. *Public Health Reviews*, 40(1), 1–17.

IV. Статистик маълумотлар ва ахборот порталлари

21. Ўзбекистон Республикаси Давлат статистика қўмитаси. (2023). **Демографик ва саломатлик кўрсаткичлари**. – <https://stat.uz>

22. WHO Global Health Observatory. (2023). **Country statistics: Uzbekistan**. – <https://www.who.int/data/gho>

23. World Bank. (2023). **Health Data Uzbekistan**. – <https://data.worldbank.org>

24. UNDP Uzbekistan. (2022). **Human Development Report**. – Тошкент.