



Маънавият тарғиботчисига ёрдам

СЕВАРА УБАЙДУЛЛАЕВА

**ОИЛА
МАДАНИЯТИ**



РЕСПУБЛИКА МАЪНАВИЯТ ТАРҒИБОТ МАРКАЗИ

СЕВАРА УБАЙДУЛЛАЕВА

ОИЛА МАДАНИЯТИ

A handwritten signature in black ink, located in the lower right quadrant of the page. The signature is stylized and appears to be the author's name, Sevara Ubaydulloeva.

ТОШКЕНТ «МАЪНАВИЯТ» 2015

УЎК: 37.018.11

КБК: 87.7

У 13

Убайдуллаева, Севара

У 13 Оила маданияти / С. Убайдуллаева; масъул муҳаррир
Қ. Куранбоев; Республика маънавий тарғибот маркази.
– Тошкент: «Маънавийт», 2015. – 32 б.

ISBN 978-9943-04-260-5

Мазкур рисолада ҳар жиҳатдан баркамол авлод тарбиялаб
вояга етказишда оила маданияти ва маънавий муҳитининг
аҳамияти, бу борада давлат ва жамоат ташкилотларининг ўрни,
шунингдек, тиббий маданиятнинг муҳим жиҳатлари хусусида сўз
боради.

Рисола олим-мутахассислар, талаба ва аспирантлар, маъна-
вий тарғиботчилари ҳамда кенг китобхонлар оmmasига мўлжал-
ланган.

УЎК: 37.018.11

КБК: 87.7

Масъул муҳаррир:

сиёсий фанлар доктори Қ. Куранбоев

Такризчилар:

тиббий фанлари доктори М. Аҳмедова

тиббий фанлари доктори Д. Урунова

ISBN 978-9943-04-260-5

© «Маънавийт», 2015

*Бу ёруғ дунёда ҳаёт бор экан,
оила бор. Оила бор экан, фарзанд деб
аталмиш бебаҳо неъмат бор. Фарзанд
бор экан, одамзот ҳаммиша эзгу орзу ва
интилишлар билан яшайди.*

ИСЛОМ КАРИМОВ

КИРИШ

Инсонни оиладан айри тасаввур этиб бўлмаганидек, оиласиз жамиятни ҳам тасаввур этиш мумкин эмас. Оила фарзандларни тарбиялаш, кишиларнинг маънавий ва жисмоний камолотига хизмат қилиш, уларни ягона мақсад сари бирлаштириш, иктисодий-ижтимоий тараққиётни таъминлаш вазифалари учун ҳам масъулдир.

Ҳар бир халқнинг ўзига хос урф-одатлари, расм-русумлари, анъаналари бор. Ушбу кадриятлар оилада шаклланиб, жамиятда камол топади.

Юртбошимиз таъбири билан айтганда, бугун қилаётган ишларимизнинг барчаси фарзандларимизнинг бахт-саодати, уларнинг ёруғ келажаги учун амалга оширилмоқда. Одобли, билимдон, ақлли, меҳнатсевар, иймон-эътиқодли фарзанд нафақат ота-онанинг, балки бутун жамиятнинг энг катта бойлигидир. Ёшларимизни ҳар томонлама соғлом ва баркамол этиб тарбиялаш, маънавият кўрғони бўлмиш оилани мустаҳкамлаш барчамизнинг бурчимиздир.

Келажаги буюк давлатни жисмонан ва маънан соғлом, юрти ва халқига меҳр-муҳаббат ҳамда ғурури-ифтихор руҳида тарбияланган баркамол авлод барпо этади. Шу мақсадда соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаб вояга етказиш учун давлат ва жамият томонидан кўрсатиладиган ёрдам ва мададни кучайтириш, мазкур жараёнлар учун масъул бўлган

соғлиқни сақлаш, таълим, маданият, ижтимоий муҳофаза муассасаларида замонавий талабларга жавоб берадиган шарт-шароитларни яратишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Ана шу жараёни ривожлантиришга йўналтириладиган маблағлардан фойдаланиш самарадорлигини ошириш, соғлом болани тарбиялаш бўйича илғор халқаро тажрибани кенг кўламда ўрганиш ва амалиётга жорий этиш «Соғлом бола йили» Давлат дастурининг асосий вазифаларидан бири этиб белгиланди.

Оиланинг жамият ривожигадаги бирламчи вазифаси – маънавий бутунликдир. Маънавийсиз моддий фаровонликка ҳам, тараққиётга ҳам эришиб бўлмайди. Бу борада оилада шаклландиган «Оила маданияти»нинг устувор бўлишини алоҳида эътироф этиш зарур.

Маълумки, оила маданиятининг муҳим негизларидан бири – соғлом турмуш тарзини олиб бориш шахснинг ҳар жиҳатдан баркамол бўлиб вояга етиши, соғлом оилани шакллантириш ва соғлом фарзанд кўришда ҳам ўз ифодасини топади. Шахснинг соғлом турмуш тарзи оиланинг маданиятлилик даражасини белгилаб беради. Соғлом турмуш тарзи кенг қамровли тушунча эканининг яна бир ифодаси – у шахс маънавий маданиятининг таркибий қисми ҳисобланади.

Мазкур рисола ҳар томонлама баркамол авлодни вояга етказиш, оилада соғлом маънавий муҳитни шакллантиришда оила маданиятининг ўрни ҳақида фикр юритилади.

ОИЛА МАДАНИЯТИ ВА УНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МЕЗОНЛАРИ

Оила – жамиятнинг бирламчи ўзаги, ижтимоий-маданий бирлик. Жамият ана шу кичик, аммо фавқулодда муҳим ўзаклардан ташкил топади. Лекин, у шунчаки кичик жамоа эмас, балки инсонлар иттифоқидир. Оила икки ёшнинг муҳаббати, ризолиги ва иттифоқидан пайдо бўладиган оламдир.

Инсоннинг шаклланиши, ҳаётда ўз ўрнини топиши, эл-юрт ҳурматиغا сазовор бўлишида у вояга етадиган оила муҳити ҳал қилувчи аҳамият касб этади. Чунки оила шундай маконки, унда ҳаётнинг давомийлигини таъминловчи шахс шаклланади, миллий маданият, урф-одатлар, ахлоқий қадриятлар асраб-авайланади ва ривожланади. Ҳар бир оила аҳил ва тотув бўлса, жамият ҳам тинчлик ва ҳамжиҳатликка эришади, юртда осойишталик ва барқарорлик ҳукм суради.

Бу ўринда «маданият» тушунчасининг мазмунига қисқача тўхталиб ўтиш лозим. Кишилиқ жамиятини куршаб турган муҳитнинг таркибий қисми бўлган одамзотнинг яратувчилик қобилиятини намоён этадиган энг буюқ неъматлар орасида маданият муҳим ўрин эгаллайди. Унда одамзотнинг иқтидори, салоҳияти ва қобилияти ўз ифодасини топади.

Маданият инсон билимлари, кўникма ва тажрибаларини, маънавий салоҳиятини ҳамда амалий фаолияти жараёнида орзу-армонларининг рўёбга чиқиши ва шахс сифатида камол топишини ўзида мужассам этади.

Маълумки, инсоннинг баркамоллиги, маданияти – ташки кўринишига қараб эмас, балки унинг ички маънавий олами, дунёқараши билан белгиланади.

Жамиятнинг равнақи ва келажаги ана шу жамият аъзоларининг ҳам маънавий, ҳам маданий баркамоллигига боғлиқ. Кишилар маънан қашшоқ бўлса, келажаги порлоқ жамият қуриб бўлмайди. Бу – ҳаёт ҳақиқатидир.

Оиладаги маънавий иқлим деганда инсон руҳиятининг, қалбининг тўғри шаклланишида жуда муҳим ўрин тутадиган муҳитни тушунамиз. Зеро, ёш авлодларнинг қандай инсонлар бўлиб вояга етишиши оилавий муҳит, иқлимга узвий боғлиқдир. Агар табиатдаги иқлимга қиёсан айтадиган бўлсак, оила иқлимидаги совуқлик унинг бағрида ёш ниҳолларнинг униб-ўсишига йўл қўймаса, чанг-тўзонлар оила аъзоларининг кўзини очирмайди, эмин-эркин нафас олишига имкон бермайди ва аксинча, оила иқлимидаги илиқлик, ёруғлик, хуш ҳаво унда кечагина дунёга келган гўдақдан тортиб кексаларгача – барчанинг баҳри дили яйраб ҳаёт кечиришига хизмат қилади.

Оиланинг маънавий иқлими ўзаро ҳурмат, ахлоқ-одоб, инсоний муносабатлар асосига қурилади. Бўлажак ота-онанинг соғлиғи, насл-насаби, дунёқараши, ота-она ва фарзандлар ўртасидаги ахлоқий тушунчаларнинг ўзаро мослиги, уларнинг турмуш қуришга ҳар томонлама тайёрлиги оиланинг мустаҳкамлиги, тинч-фаровон ҳаёти, фарзанд тарбиясида муҳим аҳамият касб этади. Бошқача айтганда, оила маънавий иқлимининг соғломлиги ва мўътадиллиги юксак оилавий маданиятдан далолат беради.

Тарихдан жамият тараққиётининг муайян даврларида маданиятнинг ниҳоятда гуллаб-яшнаган даврлари бўлгани маълум. Ўтмишга назар соладиган

бўлсак, оила мустаҳкамлиги, саломатлик тушунчаси, ота-она ўртасидаги муомала маданияти, бола тарбияси, авлодлар муносабатлари, соғлом турмуш тарзи тамо-йилларига амал қилиш, айниқса, болани жисмоний жиҳатдан соғлом этиб тарбиялашга алоҳида аҳамият қаратилганига ишонч ҳосил қиламиз.

Ҳадиси шарифда оила маданиятида энг устувор бўлган масала – соғлом фарзандни дунёга келтириб тарбиялаш ота-онанинг асосий вазифаси экани қайта-қайта таъкидланади. Хусусан, ҳадисларнинг бирида: «Келин танлаш вақтида тўртта нарса албатта ҳисобга олинади: молига, жамолига, касбий мансабига ва диндорлилигига. Сен эса диндорини танлагин» – дейилади. Чунки, мол, жамол вақтинчалик, мансаб эса келин билан бирга келмайди, отасининг уйида қолади, аммо иймон-эътиқод, ақл-идрок, хулқу одоб, ирсий тозалик унга доимо ҳамроҳдир. Ана шундай фазилатларга эга бўлган аёлнинг фарзандларини тарбиялаш осонроқ бўлиши кузатилади.

Улуғ бобокалонимиз ал-Беруний илмий-маърифий меросида оила ва фарзанд тарбияси, соғлом турмуш тарзи муаммолари муҳим ўрин тутди. Аллома «Ўтмиш авлодлардан қолган ёдгорликлар», «Ҳиндистон», «Эътиқодлар ва динлар ҳақида», «Минералогия» ва бошқа кўпгина асарларида шахснинг маънавий-ахлоқий тарбияси ва оила маданиятини шакллантиришга оид қимматли фикрларни ёзиб қолдирган. Жумладан, тан ва руҳ поклиги, оиладаги тозалик, покизалик ва тартиб-интизом масаласи ҳақида фикр юритиб, вақтида «тишни ювиш, кўз ва ковоқларни тоза тутиш, тирноқларни олиб туриш, силлиқлаш, танни тоза тутиш» каби ҳислатлар сихат-саломатликдан ташқари, инсон гўзаллиги, маънавий поклигини ҳам таъминлашини уқтиради. Алломанинг

тан ва рух саломатлиги ҳақидаги фикрлари ёшларни соғлом турмуш тарзига ўргатиш борасидаги бугунги кун талаблари билан ҳамоҳангдир.

Буюк ҳаким Абу Али ибн Сино юкоридагиларга ички тозаланиш ва руҳий осойишталик, қоматнинг мутаносиблигини сақлаш, кийиниш гигиенаси, ҳавонинг тозаллиги, мўътадил уйқу ва дам олишни таъминлаш каби талабларини ҳам киритган.

Буюк ватандошимиз ҳаётда инсон саломатлиги оилавий муаммолар учунгина эмас, балки ижтимоий муҳитни соғломлаштиришда ҳам муҳим аҳамият касб этишига эътибор қаратади. Ибн Сино «Тиб қонунлар»ида болага туғилмасиданоқ она ҳақида ғамхўрлик қилиш, хусусан, фарзанд кўриш, соғлом насл қолдириш учун ҳомиладорлик даврида аёлларнинг руҳий зўриқишлардан холи бўлишлари, бола туғилгач уни она сути билан боқиш, тез-тез ҳомиладор бўлишдан ўзини тийиш, одам организми мижозига эътибор бериш она ва бола соғлиги, жисмоний ва руҳий саломатлигини таъминлайдиган омил эканини таъкидлайди.

Худди шундай маданий тараққиётни юртимиз тарихининг бошқа даврларида, айниқса, соҳибқирон Амир Темур ҳукмронлик қилган даврда ҳам кузатиш мумкин. Бўлғуси авлодларнинг ҳар жиҳатдан баркамол инсонлар бўлиб вояга етиши Амир Темурнинг доимий диққат марказида турган. Соҳибқирон ўгил уйлантириш, келин танлаш, фарзандлар тарбияси билан боғлиқ ишларга алоҳида эътибор берган. Ҳар қандай давлатнинг куч-қудрати, аввало, соғлом фикрли, билимли, халқ ва ватан тақдири учун ҳатто жонини фидо қилишга тайёр фарзандларнинг кўплиги билан белгиланади. Қолаверса, Шарқ халқларида оила шаъни ва обрў-эътиборини асраб-авайлаш, уни ҳар қандай тажовузлардан ҳимоя қилиш барчамиз учун ҳам қарз, ҳам фарз.

Бундан беш минг йил муқаддам Миср табобатида соғлом турмуш тарзининг асосий талаблари – баданни тозалаш, парҳезга риоя қилиш, озодаликни таъминлаш, танани чиниқтириш тарзида белгиланган. Гиппократ (эрамиздан олдинги VI аср) булардан ташқари, тўғри овқатланиш, жисмоний фаоллик ва гигиенага алоҳида эътибор бериш лозимлигини қайд этади.

Буюк мутафаккир бобомиз Абдулла Авлониининг «Баданнинг саломат ва қувватли бўлмоги инсонга энг керакли нарсадур. Чунки ўқимок, ўқитмок, ўрганмок ва ўргатмок учун инсонга кучли, касалсиз жасад лозимдир» деган фикрлари жисмоний жиҳатдан бақувват бўлиш – оила ҳар бир аъзосининг соғлом турмушида асосий омил эканини асословчи далилдир.

Юқоридагилардан кўриниб турибдики, азалдан халқимиз учун оила шаъни, обрў-эътибори, фарзандлар саломатлиги ва тарбияси биз учун ҳамма нарсадан устун бўлиб келган. Истиқлол туфайли оила масъулиятини янада теранроқ ҳис қила бошладик. Ҳуқуқий демократик давлат, кучли фуқаролик жамиятни куриш йўлидаги саъй-ҳаракатларимиз туфайли оиланинг аҳамияти янада ортди. Чунки фуқаролик жамияти ривожини оиланинг ижтимоий аҳамиятини, мавқеини ошириш билан бевосита боғлиқ.

ОИЛА МАДАНИЯТИНИНГ МАҲСУЛИ – СОҒЛОМ ВА МАЪНАВИЙ КОМИЛ ИНСОНДИР

Соғлом авлод деганда, шахсан мен, энг аввало, соғлом насли, нафақат жисмонан бақувват, шу билан бирга, руҳи, фикри соғлом, иймон-эътиқоди бутун, билимли, маънавияти юксак, мард ва жасур, ватан-парвар авлодни тушунаман. Буюк давлатни фақат соғлом миллат, соғлом авлодгина қура олади.

ИСЛОМ КАРИМОВ

Оилада қариндош-уруғликка асосланган муносабатлар шаклланади. Бу ҳам кишилар ҳаётида, кундалик турмушида муҳим ўрин тутаяди. Уларнинг бурч ва масъулиятига асосланган ҳамкорлиги, ҳамжиҳатлиги оилавий муносабатларни барқарорлаштиришнинг асосий шартидир. Ўзбек оилаларида ҳуқуқий бурчга нисбатан ахлоқий масъулият устуворлик қилади.

Оила деганда икки жинсга мансуб ёшларнинг балоғатга етиб бирлашуви, табиий эҳтиёж, муайян анъаналар, ахлоқий қадриятларнегизида, шунингдек, ҳуқуқий муносабатларга таянган ҳолда бирга турмуш қуриши тушунилади. Оила инсонларга хос ахлоқий қадриятларни ўзида мужассам этиб, икки инсонни ўзаро ҳурмат, ишонч, муҳаббат, ҳамкорлик ва ҳамдардлик, бир умрга бирга бўлиб, аҳил яшашга аҳд қилиш, ҳаётнинг огир-енгил, аччиқ-чучугини енгиб ўтиш учун боғланган риштадир. Оила тўйдан бошланади. Халқимиз тўйсиз, яъни

жамоадан яшириб оила қурмайди. «Маслаҳатли тўй тарқамас», – деган мақол замирида халқимизга хос бирдамлик, ҳамжиҳатлик каби фазилатлар мужассам. Кўпчиликнинг кўз ўнгида оила қурган йигит-қизлар оила масъулиятини чуқурроқ англайди. Оила муносабатларида табиий эҳтиёждан кўра ижтимоий маънавий омиллар устувордир. Айнан шундай маънавий бой ва маданиятли оилада соғлом онадан соғлом фарзанднинг дунёга келиши ва унинг комил фарзанд бўлиб вояга етишига шарт-шароитлар мавжуд бўлади.

Республикамизда оила институтининг конституциявий мақоми миллий давлатчилигимиз анъаналарига, кадриятларимизга, хорижий тажрибанинг илғор нормаларига асосланган ҳолда яратилган. Ана шу нуқтаи назардан юртимизда оила ҳақида ғамхўрлик қилиш давлат органлари ва жамоат ташкилотларининг устувор вазифаларидан бири саналади. Бунда, биринчи навбатда, оилалар фаровонлигини таъминлаш, уларда ижобий психологик иқлимнинг ҳукм суриши, оналар ва болалар саломатлигини сақлаш, оилаларнинг том маънода мустаҳкамлигини таъминлаш кабилар назарда тутилади.

Бугунги кунда мамлакатимизда оилани мустаҳкамлаш, таълим-тарбияни яхшилаш, хотин-қизлар, болалар ҳуқуқларини ҳимоя қилиш, жисмоний ва маънавий соғлом авлодни тарбиялаш масалаларига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Буюк мутафаккир Абдурауф Фитрат шундай деган: «Ҳар бир оиланинг саодати ва иззати шу халқнинг ички интизоми ва тотувлигига боғлиқ.

Тинчлик ва тотувлик оилаларнинг интизомига таянади, мамлакат ва миллат шундагина кучли бўлади. Агарда бир мамлакатнинг аҳолиси ахлоқсиз ва жоҳиллик билан оилавий муносабатларни заифлаштириб

юборса ва интизомсизликка йўл қўйса, бу миллатнинг саодати ва ҳаёти шубҳа остида қолади».

Ўзбекистон Республикаси Конституциясида оиланинг жамиятда тутган ўрни, ижтимоий мақоми алоҳида белгилаб қўйилган. Асосий Қонунимизнинг ўн тўртинчи боби «Оила» деб номланади. Унда оила, унинг аъзоларининг ҳуқуқ ва бурчлари қайд этилган.

Оила кодексининг 73-моддасида: «Ота-оналар ўз болаларини тарбиялаш ҳуқуқига эга ва тарбиялаши шарт. Ота-она ўз болаларини тарбиялашда бошқа шахсларга нисбатан устун ҳуқуққа эга. Ота-она болаларининг қонун ҳужжатларида белгиланган зарур даражада таълим олишини таъминлаши шарт», – дейилган.

Ота-она ва фарзанд муносабатлари юртимизда алоҳида ўринни тутади. Бу ўзбек оиласининг энг бебаҳо сифати, фазилатидир. Ота-онанинг фарзандлар тақдири учун масъулияти, фарзандларнинг ота-она олдидаги бурчлари ҳеч бир халқда бу қадар теран тартибга эга эмас.

Халқимиз азал-азалдан амал қилиб келаётган ана шу адолатли тартиб Конституциямизда белгилаб қўйилган.

Болаларнинг ота-оналари тўғрисида ғамхўрлик қилиши конституциявий мажбурият ҳисобланади. Конституциянинг 14-боб, 66-моддасида, вояга етган, меҳнатга лаёқатли фарзандлар ўз ота-оналари ҳақида ғамхўрлик қилишга мажбур экани кўрсатилган: «Ота-оналар ўз фарзандларини вояга етгунларига қадар боқиш ва тарбиялашга мажбурдирлар»; «Вояга етган, меҳнатга лаёқатли фарзандлар ўз ота-оналари ҳақида ғамхўрлик қилишга мажбурдирлар».

Фарзандлар ўз ота-оналари меҳнатга лаёқатсиз бўлиб қолганда уларга ёрдам беришлари, улар муҳтож бўлган нарсаларни муҳайё қилиб туришлари лозим.

Оилада анъана тусига кирган бундай муносабатлар, ўзаро хурмат, кадр-қимматни ўрнига қўйиш, меҳр-мухаббат, оқибат, ҳамжиҳатлик каби сифатлар бугунги кунда жамиятимиз ҳаётида янада мустаҳкамланмоқда.

Оиланинг шаъни ва обрў-нуфузи жамиятнинг муҳим кадрияти бўлса, оила аъзоларининг саломатлиги унинг энг олий кадриятидир. Бинобарин, ҳар қандай кадриятни асраб-авайлаш, ҳимоялаш талаб этилади. Оила аъзоларининг олий кадрияти ҳисобланган саломатлиги ҳам бундан мустасно эмас.

Барчага маълумки, соғлом боланинг дунёга келиши учун муҳим бўлган омиллардан бири турмуш қуришга аҳд қилган йигит ва қизнинг оилавий муҳити, оила маданиятидир. Бугунги фан ва техника ривожланган даврда бошқа жабҳалар сингари, тиббиёт соҳасида ҳам катта ютуқлар қўлга киритилмоқда. Замонавий тиббиёт ютуқларига таянадиган бўлсак, соғлом болани дунёга келтиришни истаган оила, турмуш қуриш ҳамда фарзанд кўришни режалаштирган йигит ва қиз ота-онасининг саломатлиги, шунингдек, наслдан-наслга ўтадиган касалликлар мавжудлигига ҳам эътибор бериши зарур. Айниқса, яқин қариндошлар фарзандлари ўртасида қурилган оилаларда бундай касалликлар эҳтимоли жуда юқори бўлиши тасдиқланган. Ота-боболаримиз: «Тўй қилишдан олдин етти авлодни суриштириш керак», – деб бежиз айтишмаган. Ўзбекларда келин ёки куёв сихат-саломатлигини суриштириш ҳам ажойиб анъана бўлган. Бу анъаналар ёшларнинг оилавий турмуш, жамият ва фарзандларнинг оиладаги бурчлари билан боғлиқ масъулиятини оширади. Шу билан бирга, соғлом, аммо маънавий жиҳатдан мустаҳкам бўлмаган оилада эр ва хотиннинг ажралиб кетиши, фарзандларнинг қаровсиз қолиш ҳоллари ҳам учрайди.

Юртимизда наслдан-наслга ўтувчи касалликларни эрта аниқлаш борасида соғлиқни сақлаш тизимида келин ва куёвни никоҳдан олдин тиббий кўриқдан ўтказиш ишлари яхши йўлга қўйилган. Яъни, оила қуришни истаган йигит ва қиз барча мутахассислар кўригидан ўтказилади, шу билан бирга, наслдан-наслга ўтувчи касалликларни аниқлаш мақсадида махсус тиббий текширув ва таҳлиллар амалга оширилади.

Албатта, боланинг соғлом бўлиши нафақат онага, балки ота ва унинг аجدод-авлодлари саломатлигига ҳам боғлиқ. Демак, соғлом авлодни шакллантиришда оиладаги намунали тарбия ва соғлом муҳит билан бирга, ҳам ота, ҳам онанинг саломатлиги ҳамда наслдан-наслга ўтадиган касалликларнинг олдини олиш масаласи ўта муҳим аҳамият касб этади.

Оиланинг муҳим функцияларидан бири унинг репродуктив (жамиятнинг биологик узлуксизлигини таъминлаш, болаларни дунёга келтириш) функциясидир. Оиланинг вазифаси фақатгина янги авлодни дунёга келтирибгина қолмасдан, инсоният пайдо бўлган даврдан бошлаб, эришилган илмий ва маданий ютуқлар билан таништирган ҳолда, фарзандларнинг саломатлигини асраб-авайлаш, мустақил ҳаётда ўз ўринларини топишлари учун юқори малакали касб эгаси қилиб тайёрлашдан ҳам иборатдир.

Оила маданиятининг улкан ижтимоий аҳамиятга эга бўлган асосий вазифаси, бу – болалар тарбияси. Фарзандларнинг ақлли, одобли, меҳнатсевар, ҳалол бўлиб вояга етишидан ота-она ҳам, жамият ҳам манфаатдор. Чунки жамият изчил тараққиётини маънавий етук, жисмоний соғлом ёшларсиз тасаввур қилиб бўлмайди.

Оила инсоннинг ривожланиши ва тақомиланинг узлуксизлигини ҳамда бардавомлигини таъминлайди.

Оилада камол топган бола жисмонан етук, муайян маънавий фазилатларни эгаллаган, ижтимоий ва ҳуқуқий бурч ва масъулиятини англаган инсон сифатида тарбияланади. Инсоннинг мазмун-моҳиятини белгилайдиган маънавий ва маънавий фазилатлар ўз-ўзидан пайдо бўлиб қолмайди, улар тарбия жараёнида шаклланади ва ривожланади. Ҳаёти давомида инсоннинг маънавий камолотига жуда кўп омиллар таъсир этади, лекин биронтаси ҳам оиладаги тарбиянинг ўрнини боса олмайди.

Оила қачон бахтли бўлади? Аёл бахтли бўлса! Аёл қачон бахтли бўлади? Фарзандлари соғ-саломат бўлса! Бунинг учун оилада соғлом муҳит шаклланиши, аввало, ота-она спорт билан шуғулланиши керак, дейди Юртбошимиз.

Она ва бола саломатлиги, аввало, ҳар биримиз учун кичик Ватан ҳисобланган, айна вақтда буюк жамиятнинг негизи бўлган оила муҳитига боғлиқ. Оилалар тинч, осойишта, хотиржам, фаровон бўлса, болалар ҳам бекаму-кўст ва баркамол бўлиб вояга етади.

Оиланинг ёзилмаган қонунлари ҳам бор. Буни содда қилиб бурч деб атасак бўлади. Ота – бошқарувчи, она – табиий тарбиячи, бор-йўқни рўёбга чиқарувчидир. Она ҳаётига фарзанд жон риштаси билан боғланган бўлади. Ўз навбатида, болаларнинг ҳам фарзандлик **бурчи** бор.

Бола тарбиясининг бош мактаби ота-оналарнинг ўзаро муносабатларидир. Оилавий муносабатлар маданиятининг такомиллашуви ёш авлоднинг моддий олам, ижтимоий ҳаёт ҳақидаги тасаввурлари, нуқтаи назарлари, тушунчалари, дунёқарашлари ва шарқона одоб-ахлоқ қоидалари уларга риоя этишнинг тўғри йўлини кўрсатади.

Ёш авлоднинг маънавий қиёфаси, уларнинг хатти-ҳаракати, хулқ-атвори дастлаб оилавий муносабат

маданиятида ифодаланади. Ҳар бир инсон, катта ё кичиклигидан қатъи назар, ўзининг ҳис-туйғусини, ички туғёнини, орзу-умидларини ўзаро муносабатлар жараёнида намоён этади. Шунинг учун ҳам жамият тараққиёти, инсонларнинг яхлит ҳолда шаклланиши, уларнинг бир-бирлари билан бўладиган ўзаро муносабатида, ҳамкорлигида, ўзаро таъсирида вужудга келадиган оилавий муносабатлар эса ижтимоий муносабатларнинг махсус, ўзига хос шаклидир. Оилавий муносабатлар ота-она ўртасидаги ўзаро муносабатларни, оила аъзолари ўртасидаги қон-қариндошлик муносабатларини ифодалайди.

Оилавий муносабатлар маданияти ота-она ўртасидаги муносабатлар маданиятининг қай даражада ривож топганига боғлиқ бўлиб, бу муносабатлар турли оилаларда ўзига хос тарзда шаклланган бўлади. Шунинг учун ҳам бу муносабатларнинг ёшларни баркамол этиб тарбиялашга таъсири ҳам турлича бўлиши мумкин.

Агар оилада ҳамкорлик, ўзаро ёрдам, бир-бирига ишонч мавжуд бўлса, бундай оилада албатта, ростгўй, самимий, меҳрибон, ўз ўртоқларига доимо ёрдам беришга тайёр бўлган инсон камол топади. Ўзида инсонга хос фазилатларни мужассамлаштирган кишиларнинг оилаларида доимий ҳузур-ҳаловат ва самимий ҳурмат мавжуд бўлади.

Ёшларда катталардаги хатти-ҳаракатларга, ахлоқий фазилатларга танқидий муносабатда бўлиш ҳисси кучли бўлади. Шунга кўра, тинч-тотув оилалардаги болалар ҳам унда қарор топган ахлоқий хислатлар: ҳушмуомалалик, ахлоқ-одоб, катталарга ҳурмат, ўзга кишилар ҳақида ғамхўрлик қилиш, оила аъзолари ўртасидаги ўзаро ҳурмат, айниқса, аёлларга нисбатан ғамхўрлик каби ижобий фазилатлардан ўрнак олиб вояга етади. Бола эзгулик ва ёвузлик

тушунчаларини, биринчи навбатда, ўз ота-онасидан, оилавий муҳитдан олади. Боғча ва мактабларда тарбиячи ўқитувчилар болаларга таълим-тарбия берса, ота-оналар тарбиялаш баробарида улар билан бирга яшаганлари учун болага таъсир кўрсатиш имкониятлари чексиздир.

Бола тарбияси мураккаб жараён. Боланинг тарбияси она қорнидан бошланади. Ясли, боғча, мактаб, академик лицей, касб-ҳунар коллежи, олий ўқув юрти доирасида амалга оширилади. Тарбиянинг ҳар бир босқичида ўзига хос ва мос талаб бўлиши табиий. Шундай экан, ҳамма босқичдаги таълим-тарбия ишига масъул кишилар ўз вазифаларини тўлиқ адо этса, ҳаётдаги тарбиявий муаммолар ҳажми анча камайган бўлар эди. Энг муҳими, шахсий жавобгарликни, масъулиятни ҳис этиш ва келажак авлодни баркамол инсон бўлиб вояга етказишда фидойилик, жонбозлик талаб этилади.

Конституциямиз қабул қилинганлигининг 21 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маърузасида Юртбошимиз соғлом авлодни вояга етказишда мактабгача таълим муассасалари тизимини кенгайтириш, уларни замонавий жиҳозлаш, юқори малакали педагог ва мураббийлар билан таъминлаш, болаларни мактабга тайёрлаш сифатини ошириш, умумий ўрта таълим тизимидаги бошланғич таълимга катта эътибор қаратиш лозимлигини алоҳида таъкидлаб ўтдилар. Бу эса мамлакатимизда бошланғич таълим тизимида, асосан, олий маълумотга эга бўлган педагогларгина фаолият олиб бориши, бошланғич таълим тизимидаги кадрларнинг савиясига янада жиддийроқ эътибор бериш заруратини юзага келтиради.

Зеро, ҳам жисмоний, ҳам маънавий жиҳатдан етук, ўз мустақил фикрига эга, окни қорадан ажратишга,

тараққий тонган давлатлардаги тенгдошлари билан беллашишга қодир соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаш, уларнинг соғлигини асрашни ҳеч нарса билан қиёслаб бўлмайди. Шундай экан, фарзандларимизни жисмонан соғлом, маънан баркамол қилиб тарбиялаш ҳар биримизнинг инсоний ҳамда фуқаролик бурчимиздир.

СОҒЛОМ БОЛАНИ ВОЯГА ЕТКАЗИШДА ОИЛА ВА АҲОЛИНИНГ ТИББИЙ МАДАНИЯТИ

Соғлом турмуш тарзи – саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашдаги энг муҳим шартлардан бири. Жисмоний фаоллик, оқилона овқатланиш, зарарли одатлардан воз кечиш, айниқса, жисмоний тарбияни ҳаётий меъёрга айлантириш муҳим аҳамият касб этади. Чунки саломатликка эришиш, сақлаш ва мустаҳкамлаш ҳар бир одамдан маълум бир саъй-ҳаракатлар талаб қилади. Инсон – ўз саломатлигининг ижодкоридир, унинг учун, аввало, ўзи курашиши лозим.

Соғлом турмуш тарзи иборасининг замирида инсон саломатлиги ётар экан, бугунги кунда унинг моҳиятини чуқур англаб етган дунё ҳамжамияти томонидан саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашда, кишилар узок ва бахтли умр кўришида турмуш тарзи ҳамда уни соғломлаштириш ҳал қилувчи аҳамият касб этиши ҳам илмий, ҳам амалий томондан исботланган. Соғлом турмуш тарзи бўйича фаолият олиб бораётган халқаро ташкилотлардан бири – Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти унинг йўналишларини куйидагича белгилаган:

- тўғри ва рационал овқатланиш;
- кашандаликка чек қўйиш;
- фаол турмуш тарзи;
- руҳий саломатлик;
- тоза сув;
- атмосферани тоза сақлаш;
- самарали санитария;

- шахсий санитария;
- овқатни гигиеник тайёрлаш;
- сариқ касаллигининг олдини олиш;
- сил касаллигининг олдини олиш;
- ўз жонига қасд қилишга йўл қўймаслик;
- ОИТСнинг олдини олиш.

Оилада фарзанд деб аталмиш бебаҳо неъмат бор экан, ота-она уни ҳар томонлама соғлом ва баркамол инсон бўлиб вояга етишини истайди. Ҳар бир ота-она фарзандида ўзининг, орзу-умидларининг рўёбини кўради. Фарзандининг соғлом ва баркамол бўлиб вояга етиши учун қўлидан келган барча шарт-шароитларни яратиб беради. Зеро, борлигини, керак бўлса умрини фарзандига бахшида этиш халқимизга хос фазилатдир.

«...Оила соғлом экан – жамият мустаҳкам, жамият мустаҳкам экан – мамлакат барқарордир», – деб таъкидлайди Юртбошимиз «Юксак маънавият – енгилмас куч» асарида. Дарҳақиқат, бола шахсидаги илк маънавий куртаклар оилада шаклланади. Айнан оилада маънавий-ахлоқий кадриятлар, Ватанга муҳаббат, садоқат, одамийлик, ишонч, этиқод, меҳр-оқибат, раҳм-шафқат, катталарга ҳурмат, кичикларга иззат, хушмуомалалик каби юксак фазилатлар шаклланади. Оилада фарзандлар тарбияси ота-онанинг ўзаро муносабатларидан бошланади. Қуш уясида кўрганани қилади, деганларидек, аввало, ота-онанинг ўзи маънавиятли-маърифатли бўлмоғи лозим. Айниқса, ҳозирги глобал замонда ота-оналар фарзанд тарбияси билан жиддий шуғулланишлари, уларни доимо назорат қилиб боришлари шарт. Ахир фарзанд сизники, уни тергаб туришнинг фойдаси бўлса бордирки, асло зиёни йўқ. Мақсадимиз маънавий соғлом болаларни тарбиялаш экан, уларнинг онгу тафаккурини ёт ғоялар таъсиридан ҳимоя қилишда самарали тарбия воситаларидан фойдаланишимиз керак. Қолаверса, бу борада

оила – таълим муассасаси – маҳалла ҳамкорлиги ҳам кутилган самарани бериши шубҳасиз.

Соғлом боланинг дунёга келиши, унинг соғлигини сақлаш масаласига мамлакатимизда алоҳида эътибор қаратилмоқда. Энг чекка туман ва қишлоқлардаги тиббиёт муассасалари замонавий тиббий асбоб-ускуналар билан таъминланган бўлиб, ҳатто энг мураккаб жарроҳлик амалиётлари ҳам ўзимизда бажарилмоқда. Ҳар бир туманда она ва бола саломатлигини асрашга хизмат қилаётган скрининг ва перинатал марказлар фаолият олиб бораяпти. Соғлом боланинг дунёга келишида онанинг ҳомиладорлик даври ва туғруқ жараёнига катта эътибор қаратилмоқда.

Ҳомиладорлик даври боланинг соғлом туғилишини таъминловчи муҳим даврлардан бири ҳисобланади. Никоҳдан олдин амалга ошириладиган тиббий текширувлар соғлом оила шаклланишига асос солади.

Ҳомиладор аёлнинг соғлом овқатланиши ва кун тартиби: Боланинг соғлом ўсишини таъминлашда ҳомиладор аёллар саломатлиги муҳим ўринни тутгани каби, онанинг соғлом бўлишига асос солувчи овқатланиш режими, соғлом уйқу, кун тартибига риоя қилиш ва зарarli одатлардан йироқ бўлиш ҳам алоҳида аҳамият касб этади.

Ҳомиладор аёл истеъмол қиладиган овқат маҳсулотлари, она организмда мавжуд микроэлементлар, витаминлар ва озуқа моддалари захирасини бойитувчи маҳсулотларга бой бўлиши талаб қилинади. Шу билан бирга, озуқа маҳсулотлари таркиби оптимал балансга эга бўлибгина қолмасдан, уларни истеъмол қилиш жараёнида витаминлар, микроэлементлар ва озуқа моддаларининг сўрилишини кучайтирувчи қўшимчалар билан истеъмол қилиниши ўта муҳимдир. Масалан, витаминга ва микроэлементларга бой помидор, бодринг, пиёз ва кўкатлардан ҳар бир оилада

доимий овқат билан бирга истемол қилиш учун аччиқ-чучук салати тайёрланади, қарангки, бу маҳсулотлар таркибидаги витаминлар ва микроэлементларнинг қонга сўрилишини кучайтиришга салатга озгина ўсимлик мойи қўшилиши билан эришиш мумкин. Соғлом ҳомиладорлик даврида аёлларга кунига 3 та асосий овқат ва 2 та енгил егулик истемол қилиниши мақсадга мувофиқ бўлади. Асосий овқат – эрталабки нонушта, тушлик ва кечки овқат бўлса, енгил егулик – тонги нонушта ва нешиндаги тушлик орасидаги иккинчи нонушта ва пешиндаги тушлиқдан кейинги енгил егуликдир. Енгил егулик сифатида бирор ширинликлар: сомса, ўрамалар ва мевалар билан бирга, кефир, кисель, компотлар истемол қилиш мумкин.

Республикамизда ҳомиладор аёллар саломатлигини мустаҳкамлаш мақсадида Вазирлар Маҳкамасининг 2011 йилги №156-сонли қарорига асосан ҳомиладор аёлларимизга поливитаминлар бепул тарқатилмоқда. Бу витаминлар таркиби темир ва фолат кислотасига бой бўлиб, болаларда учрайдиган туғма нуқсонларнинг ва ҳомиладор аёллар орасида камқонлик касалликларининг олдини олади. Поливитаминлар шифокор назорати остида ҳомиладорликнинг биринчи 12 ҳафталиккача даврида ҳомиладор томонидан қабул қилиниши талаб қилинади.

Сўнги найтларда соғлом болани вояга етказишда туғруқдан кейинги «чилла» даврига ҳам алоҳида аҳамият берилмоқда, бу она ва бола саломатлигини янада мустаҳкамлашга хизмат қилади. Қолаверса, туғруқдан кейин аёл ўз соғлиғини тўла тиклаб олиши, болага эътибор билан қараши учун узоқ муддатли таътил белгиланган. Соғлом боланинг дунёга келиши ва вояга етишида ота-оналарнинг тиббий маданияти ҳам катта аҳамиятга эга. Чунки бундай ота-оналар ўзи ва фарзандининг соғлиғига бепарво бўлишмайди.

Болалар ва ўсмирлар саломатлигини мустаҳкамлаш талаб ва қоидалари.

Болалар ва ўсмирларда учрайдиган касалликларнинг олдини олишда албатта қуйидагиларга эътибор бериш керак:

- кун тартибига риоя қилиш;
- рационал овқатланиш;
- шахсий гигиена қоидаларига амал қилиш;
- зарарли одатлардан воз кечиш;
- режали тор мутахассислар кўригидан ўтиб туриш;

– режали профилактик эмлашни ўз вақтида олиш.

Болалар ва ўсмирларнинг овқатланиш тартиби.

Кундалик овқат рационига қуйидаги гигиеник талаблар қўйилади:

1. Овқат рационининг энергетик қуввати – унинг таркибига кирувчи озуқа моддалари организмнинг физиологик эҳтиёжига мувофиқ бўлиши лозим.

2. Овқат рационига киритилган таомлар таркибидаги моддалар – оқсил, ёғ, карбонсув мувозанатлаштирилган 1:1, 2:4,6 нисбатда бўлиши керак.

3. Кунлик овқатланишдаги овқат маҳсулотлари турли-туман, яъни хилма-хил бўлиши ва юқори даражадаги органолептик кўрсаткичларга эга бўлмоғи лозим.

4. Истеъмол қилинган овқатлар тўйимли бўлиши керак.

5. Аҳолининг оқилона овқатланишини ташкил этишда йилнинг фасли, миллий анъана ва урф-одатлар инобатга олиниши зарур.

6. Овқат кун давомида тўғри тақсимланиши зарур. 3 марталик овқатланганда кунлик энергиянинг 30-35% нонуштага, 40-45% тушликка ва 25-30% кечки овқатга ажратилиши керак.

7. Овқат маҳсулотлари организм учун зарарсиз бўлмоғи керак.

Соғлом боланинг ўсиши ва ривожланишини таъминлаш мақсадида *тор мутахассислар кўригидан режалли ўтиб туриш лозим*. Республикамизда соғлиқни сақлаш ишларига катта аҳамият берилади. Бу борада бир қатор ишлар олиб борилмоқда. Шунга қарамай, ҳозирги вақтда боғча болалари ва мактаб ўқувчилари орасида турли касалликларнинг кўпайиб бориши катта ташвиш уйғотмоқда.

Бошлангич синф ўқувчилари орасида қадди-корматнинг бузилиш ҳолати аниқланмоқда, мактабни тугатиш даврига келиб ўқувчиларнинг ярмида кўриш қобилятининг насайганлиги кузатилган. 30–40% болаларни юрак-томир системасидаги ўзгаришлар безовта қилади. Талайгина болалар эса руҳий – асаб бузилишларга дучор бўладилар. Кўпгина ўқувчиларда 9-синфга келиб, сурункали касалликлар юзага келади. Ҳолбуки, ҳар 3 ўқувчидан бирининг соғлиғида бирданига турли ўзгаришлар кузатилади.

Юқорида таъкидлаганимиздек, озода киши меҳнати ва вақтини тежайди. Покиза тутилган барча буюмлар: кийим-кечак, пойабзал, шунингдек, турар жойлар узок вақт хизмат қилади. Озодалик билан турли ортиқча харажатлар тежаллади. Озодаликка риюя қиладиган ва чиниққан одам соғлом бўлади. Озодалик терини тоза тутишнинг биринчи қоидасидир.

Юқорида оиланинг вазифалари, масъулияти ва маданиятининг инсон шаклланишидаги ўрни ва соғлом болани вояга етказишда амалга оширилиши зарур бўлган айрим масалалар ҳақида фикр юритдик. Хулоса қилиб айтганда, оила – бу маърифат ва маданият ўчоғи. Авлодимиз давомчилари бўлмиш соғлом болаларни нафақат вояга етказиш, балки етук ва комил инсон этиб тарбиялашга ҳаммамиз масъулмиз.

СОҒЛОМ ВА БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАБ ВОЯГА ЕТКАЗИШДА ДАВЛАТ ВА ЖАМИЯТНИНГ РОЛИ

Истиқлол йилларида ҳам жисмоний, ҳам маънавий жиҳатдан соғлом, юрт тақдирини ўз тақдири, деб биладиган баркамол авлодларни тарбиялашга, шу каби фарзандларни дунёга келтирадиган оналар саломатлигини мустаҳкамлашга, бир сўз билан айтганда, соғлом ва ҳар томонлама тўқис оилаларни барпо этишга алоҳида эътибор қаратиб келинмоқда.

Шу ўринда эътироф этиш жоизки, мамлакатимизда бўлғуси келин-куёвларни никоҳдан олдин тиббий кўрикдан ўтказиш тартиби ёш оилаларнинг янада мустаҳкам бўлиши, бахт қўрғони ўзаро ишонч асосига қурилиши, энг муҳими эса, улардан соғлом фарзандлар дунёга келишида катта аҳамият касб этади.

Албатта, давлатимиз раҳбари таъкидлаганидек, биринчидан, соғлом бола, аввало, соғлом ва аҳил оила мевасидир. Бу жабҳада эса, маҳалла, турли ижтимоий тузилмалар, давлат ва нодавлат ташкилотларининг муҳим ҳиссаси борлиги шубҳасиз. Айни мақсад йўлида мазкур тузилма ва ташкилотларнинг ёшларимизни мустақил ҳаётга тайёрлашдаги ўрни сезиларли эканлигини эътироф этиш жоиз.

Мамлакатимизда оила институтига оид қонун ҳужжатлари, мавжуд қоидалар, қариндошлар ўртасидаги никоҳ, эрта турмуш қуришнинг салбий оқибатлари

ҳақида батафсил маълумотлар берилади. Таъкидлаш лозимки, Юртбошимиз раҳнамолигида оила институтини янада мустаҳкамлаш ва ривожлантириш, айниқса, ёш оилаларнинг ҳуқуқий ва ижтимоий-иқтисодий манфаатларини ҳимоя қилиш, шу орқали соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаш борасида кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда. Зеро, соғлом фарзанд маънан соғлом оилада дунёга келади. Бирок, ўткинчи ҳавасларга учиб, ёшларнинг эрта турмуш қуриши жамиятнинг асосий бўғини саналган оила учун жиддий муаммоларни келтириб чиқаради. Ана шундай салбий ҳолатларнинг олдини олиш мақсадида бугунги кунда маҳалла фаоллари, хотин-қизлар кўмитаси ва бошқа манфаатдор ташкилотлар билан ҳамкорликда жойларда «Эрта турмушнинг салбий оқибатлари», «Оила ва никоҳ», «Соғлом оилада соғлом фарзанд», «Соғлом турмуш асослари», «Соғлом авлод келажаги», «Саломатлик дарслари» каби тадбирлар ташкил этиб келинаётганлиги диққатга сазовордир. Бундай тадбирларни узлуксиз равишда айрим ҳудудларда эмас, мамлакатимизнинг барча ўқув муассасаси, маҳаллалар ва ФҲДЁ бўлимларида ўтказиб бориш олдимизга қўйган мақсадларимизга эришишимизда муҳим омил бўлади.

Бу йўналишда, айниқса, Адлия вазирлиги ташаббуси билан ФҲДЁ бўлимларида ташкил этилган «Ёш оила қурувчилар мактаби» машғулоти соғлом оилани шакллантириш жараёнида муҳим аҳамият касб этмоқда. Ушбу машғулотларда шифокорлар, ҳуқуқшунослар, маҳалла фаоллари, «Камолот» ёшлар ижтимоий ҳаракати вакиллари ёшларга никоҳгача тиббий кўрикдан ўтишнинг аҳамияти, қариндошлар ўртасидаги ва эрта никоҳнинг салбий оқибатлари, соғлом турмуш тарзи бўйича зарур маълумотларни бермоқда. Қувонарлиси,

«Ёш оила қурувчилар мактаби»нинг машғулотларида минглаб йигит-қиз иштирок этмоқда.

Айни чоғда юртимизда аҳолининг ҳуқуқий маданиятини оширишга устувор вазифа сифатида аҳамият қаратилмоқда. Бу эса, ўз навбатида, аҳолини қонунларга ҳурмат руҳида тарбиялаш имконини беради, шунингдек, кучли фуқаролик жамиятини шакллантиришга асос бўлади. Айни жабҳада ФХДЁ бўлимлари томонидан ҳам бир қатор ишлар амалга ошириб келинаётгани аҳамиятлидир. Хусусан, ўтган йил мобайнида «Ёшларда ҳуқуқий маданиятнинг шаклланиши», «Оила ва ҳуқуқий тарбия муаммолари», «Оилани ташкил этишдаги ҳуқуқий асослар», «Никоҳ шартномасининг моҳияти», «Бола тарбиясида ота-онанинг масъулияти», «Оилавий ҳуқуқларни амалга ошириш ва ҳимоя қилиш ҳақида» каби мавзуларда давра суҳбатлари ва семинарлар ташкил этилгани фуқароларимизнинг ҳуқуқий онгини оширишга хизмат қилди.

Давлатимиз раҳбари Ислом Каримов ташаббуси билан 2014 йилнинг мамлакатимизда «Соғлом бола йили» деб эълон қилиниши жамоатчилигимиз томонидан кенг қўллаб-қувватланди.

2014 йилнинг 19 феврал куни Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Соғлом бола йили» Давлат дастури тўғрисида»ги қарори қабул қилинди. Шунинч билан айтиш мумкинки, бу мустақиллигимизнинг илк кунларидан жисмонан соғлом ва маънан етук баркамол авлодни тарбиялаш устувор вазифа этиб белгиланган ижтимоий йўналтирилган давлат сиёсатининг мантиқий давоми бўлди. «Она ва бола йили», «Ёшлар йили», «Баркамол авлод йили», «Оила йили» ва бошқа номлар билан аталган йилларда амалга оширилган ишлар халқимизнинг эзгу орзуси бўлган соғлом бола тарбиялашдек олижаноб мақсадга ҳамоҳангдир.

Ҳеч шубҳасиз, ҳар биримиз фарзандларимизни соғлом ва ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялаш, уларнинг бахт-саодати, ёруғ келажагини кўришни ният қиламиз.

Қишлоқ врачлик пунктлари, биринчи навбатда, болалар, ўсмирлар, репродуктив ёшдаги аёллар ўртасида профилактик мақсадли тиббий кўрикларни ўтказиш йўли билан оналар ва болалар саломатлигини мустаҳкамлаш ишига салмоқли ҳисса қўшмоқдалар. Шунингдек, ушбу бўғин томонидан ижтимоий аҳамиятли касалликларга қарши курашиш тадбирлари, иммунопрофилактика, аҳоли ўртасида санитар-гигиеник тарбия ишларини олиб бориш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, аҳолининг ижтимоий заиф қатламларига тиббий-ижтимоий ёрдам кўрсатиш каби санитар ва эпидемияга қарши чоралар амалга оширилмоқда.

Мустақиллик йилларида Ўзбекистонда оналар ўлими 3,1 баробар, гўдаклар ўлими 3,2 баробар камайди. «Она ва бола скрининги» дастури амалга оширилиши натижасида туғма нуқсонли болалар туғилиши 2000 йилдан буён 1,8 марга камайди. Бир қатор халқаро институтлар, шу жумладан «Save the children» («Болаларни қутқарамиз») ташкилотининг берган баҳосига кўра, Ўзбекистон болалар саломатлиги ҳақида энг кўп қайғураётган ўнта давлатлар жаҳон рейтингига киритилди.

Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури ва Мактаб таълимини ривожлантириш умуммиллий давлат дастурининг амалга оширилиши самаралари мамлакатимизда баркамол авлодни тарбиялашга қаратилаётган улкан эътиборнинг яққол тасдиғидир. Маълумки, Ўзбекистонда 12 йиллик мажбурий таълим жорий этилган, унинг сифати халқаро талабларга жавоб

беради. 2004 йилдан буён умумтаълим мактабларини қуриш, моддий-техник базасини яхшилаш ва жиҳозлаш учун жами 2,8 триллион сўмдан ортиқ, болалар мусиқа ва санъат мактабларига 2009 йилдан буён 488 миллиард сўмдан зиёд маблағ йўналтирилди.

Спорт мамлакатимизда баркамол авлодни тарбиялашнинг ажралмас таркибий қисмига айланган. Уни болалар ва ўсмирлар, айниқса, қизлар ўртасида омалаштириш, соғлом турмуш тарзини кенг қарор топтириш бўйича ноёб тизим яратилди. Шаҳарларда, энг олис туманларда замонавий спорт комплекслари барпо этилди. 2003–2013 йилларда 1816 та спорт объекти ишга туширилди, бу болаларни оммавий тарзда спорт билан мунтазам шуғулланишга ва уларнинг саломатлигини мустаҳкамлашга кўмаклашмоқда. Бугунги кунда Ўзбекистонда икки миллионга яқин бола, шу жумладан, 842 минг қизлар 30 дан ортиқ спорт тури билан мунтазам шуғулланмоқда.

Мамлакатимизда маънавият ва маърифатни юксалтиришга, болаларни миллий ва умуминсоний қадриятлар руҳида тарбиялашга катта эътибор қаратилмоқда.

Аҳолининг санитария-эпидемиологик барқарорлигини таъминлашнинг энг самарали воситаларидан бири юқумли касалликлар профилактикасидир. Шу мақсадда турли инфекцияларга қарши янги вакциналарнинг босқичма-босқич жорий қилинишини ҳисобга олиб, болаларни эмлаш дастури такомиллаштирилди. Миллий эмлаш жадвали асосида эмланиши керак бўлган болаларнинг 97 фоизини қамраб олган профилактик эмлашлар кўлами кенгайтирилди.

«Соғлом бола йили» давомида мактабгача таълим муассасалари тарбияланувчилари ва ўқувчиларнинг 6,6 миллионга яқини чуқурлаштирилган тиббий

кўриқдан ўтказилди, таркибида йод моддаси бўлган дори-дармонлар воситасида соғломлаштирилди. Қишлоқларда яшайдиган оналарнинг репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш мақсадида 400 минг нафар ҳомиладор аёл поливитами́нлар, фолий кислотаси бор комплекслар билан бепул таъминланди.

Давлат дастурида соғлом болани тарбиялашда, оилаларга, биринчи навбатда, ёш оилаларга ўз вақтида ва манзилли моддий ҳамда маънавий кўмак беришда маҳалла институтининг ҳуқуқ ва имкониятларини кенгайтиришга, ролини оширишга алоҳида эътибор қаратилган.

«Соғлом бола йили» Давлат дастурида белгиланган эзгу ишларнинг рўйхатини яна узоқ давом эттириш мумкин.

Президентимиз Ислом Каримов таъкидлаганидек: «Биз таянчимиз ва суянчимиз, ғуруримиз ва ифтихоримиз бўлмиш болаларимизга, фарзандларимизга ишонч билан, ҳурмат-эътибор билан қарашни келажагимизга бўлган ишонч, миллатимизга, халқимизга бўлган ҳурмат-эҳтиром ифодаси, деб биламиз».

МУНДАРИЖА

Кириш.....	3
Оила маданияти ва уни шакллантириш мезонлари	5
Оила маданиятининг маҳсули – соғлом ва маънавий комил инсондир	10
Соғлом болани вояга етказишда оила ва аҳолининг тиббий маданияти	19
Соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаб вояга етказишда давлат ва жамиятнинг роли	25

СЕВАРА УБАЙДУЛЛАЕВА

ОИЛА МАДАНИЯТИ

Тошкент «Маънавият» 2015

Мухаррир О. Пардаев

Мусаввир Ш. Соҳибов

Мусахҳих Ш. Ҳакимова

Компьютерда тайёрловчи И. Аҳмедов

Лицензия АІ №189, 10.05.2011 й. да берилган. Босишга 20.05.2015 й. да рухсат этилди. Бичими 84x108 $\frac{1}{32}$. Таймс гарнитураси. Офсет босма усулида босилди. Шартли б. т. 1,68. Напр т. 1,98. 1000 нусха. Буюртма № 15-51. Нархи шартнома асосида.

«Маънавият» нашриётида чоп этилди. 100047. Тошкент,
Тараққиёт 2-берккўча, 2-уй. Шартнома 14–15.

Mataviyat

ISBN 978-9943-04-260-5



9 789943 042605