

Зокирова Фазила Болтаевна

Бухоро давлат тиббиёт институти

✓ *Резюме*

Ушбу мақолада муаллиф ҳозирги давр муаммолари нуқтаи назаридан соғлом турмуш тарзи тушунчасини, аҳоли ва хусусан инсон саломатлигига таъсир этувчи омилларни, аҳоли саломатлигини сақлашда соғлом турмуш тарзи элементларини тизим сифатида таҳлил қилган.

Калит сўзлари. соғлом турмуш тарзи, гигиеник саводхонлик, жисмоний машқлар.

REQUIREMENTS FOR A HEALTHY LIFESTYLE

Zokirova Fazila Boltayevna

Bukhara State Medical Institute

✓ *Resume*

In this article, the author analyzes the concept of a healthy lifestyle in terms of current problems, the factors affecting the health of the population and especially human health, the elements of a healthy lifestyle as a system in maintaining public health.

Keywords. healthy lifestyle, hygienic literacy, exercise.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Зокирова Фазила Болтаевна

Бухарский государственный медицинский институт

✓ *Резюме*

В данной статье автор анализирует понятие здорового образа жизни с точки зрения актуальных проблем, факторов, влияющих на здоровье населения и особенно здоровье человека, элементов здорового образа жизни как системы поддержания здоровья населения.

Ключевые слова. здоровый образ жизни, гигиеническая грамотность, занятия спортом.

Долзарблиги

Инсоният тарихида кўплаб ваболар бўлган ва айнан шу даврларда буюк асарлар яратилган. Яъни инсон ўзини англаш, мушоҳада қилиш даври бу. Бугун жамият ўйлаётми! Аввал 6-7 фоизгина одамда ҳақиқий мушоҳада қилиш ва фикрларини коғозга тушириш қобилияти бўлган бўлса, бугун ижтимоий тармоқлар ривожига туфайли бу кўрсаткич анча ошди, – дейди Kun.uz мухбири билан суҳбатда Халқаро пресс-клуб раиси Шерзодхон Қудратхўжаев (1).

Инсоният коронавирус каби катта муаммога ҳеч қачон дуч келмаган десак, муболаға бўлмайди. Тўғри, бунгача икки марталаб жаҳон урушлари бўлган, 50 миллионлаб одамларни ҳалок қилган касалликлар келган, лекин қайсидир маънода инсон индивид сифатида мукамалликка яқинлашган бугунги кунда мана бундай муаммонинг пайдо бўлиши

одамзод коинотнинг зарраси бўлган сайёрадаги жуда кичик ва айни дамда ожиз жонзотлигини барчага эслатиб қўйди.

Бундай вақтда энг катта юк давлат раҳбарларига, ўз юртининг сиёсатини юритадиган инсонларга тушади. Фуқаролар уйда ўтириб касаллик ўтиб кетишини кутиши мумкин, лекин давлат раҳбарлари ўз ҳаётини эҳтиётлаш билан бирга мамлакатни қийин вазиятдан олиб чиқиб кетиш ҳақида ҳам бош қотиришга мажбур. Бундай инқироз вақтида уларнинг олдида битта савол кўндаланг бўлади: аввал одамларни қутқариш керакми ёки иқтисодиётни?

Худди ҳозирги каби 1918 йилда ҳам одамлар уйдан чиқмасликка ундалган, никоб тақиш мажбурий бўлган ва заводлар ёпилганди. Ўшанда ҳам карантин чораларига эътибор

бермаганлар бўлган. Кейинчалик иқтисодийтини эмас, одамларини қутқаришга ошиққан давлатлар ютгани маълум бўлди.

Бошланишида ҳаммага қийин бўлган, лекин грипп ўтиб кетгач, жисмоний контактларни чеклаб, гигиенага эътибор бериш орқали одамларини сақлаб қолишга эътибор берган давлатлар тезроқ оёққа турди.

«Кескин чоралар кўриб касаллик тарқалишининг олдини олган шаҳарлар эпидемия вақтида зарар кўрган бўлса-да, кейинчалик улар қолганлардан тезроқ ўсишга эришдилар», дейилади АҚШ Марказий банки (яъни, мамлакат федерал резерви) ҳамда Массачусетс технология институти иқтисодчилари ҳамкорликда ўтказган суриштирув натижаларида.

Юқоридаги далиллардан шуни хулоса қилиш мумкинки, карантин чораларига асло иқтисодийга зарар келтирадиган омил деб қарамаслик керак (2).

Дарҳақиқат ҳозирги кунда оммавий ахборот воситаларида асосий мавзу коронавирус пандемияси бўлиб турган бир пайтда, инсон саломатлиги, унинг турмуш тарзи, аҳолининг гигиеник саводхонлиги каби масалаларни кадрят жиҳатидан қайта кўриб чиқиш вақти бўлиб қолмоқда.

Ҳозирги кунда инсон саломатлигини мустаҳкамлаш ва шу мақсадда аҳолининг соғлом турмуш тарзига амал қилиш малака-кўникмаларини шакллантириш, валеогигиеник саводхонлигини ошириш, ривожланаётган ҳар қандай давлатнинг устувор сиёсатига айланишини тақозо қилади.

Бугунги кунда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш бўйича ишлар янги суръатларда ривожланишни давом этмоқда: Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 2018 йил 18 декабрдаги ПҚ-4063-сон қарори қабул қилиниб, ушбу қарорда қўйилган вазифалар фаоллик билан амалга оширилмоқда. ПҚ-4063-сон қарор доирасида қабул қилинган “2019-2022 йилларда юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллиги даражасини ошириш Концепцияси”да куйидаги асосий вазифалар амалга ошириш кўзда тутилган:

1. Соғлом муҳитни яратиш ва соғлом турмуш тарзи фойдасига тўғри танлов бўйича

ташаббусларни шакллантириш ва омма орасида кенг ёйиш.

2. Таълим, тиббиёт, спорт муассасалари, корхоналар, ташкилотлар ва жамоат жойларида соғлом муҳитни шакллантириш бўйича нодавлат сектор ролини кучайтириш.

3. Аҳоли ўртасида юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш соҳасида давлат-хусусий шериклиги механизмларини жорий қилиш ва унинг имкониятларини кенгайтириш.

4. Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси ва уларни назорат қилиш бўйича чора-тадбирларни Ўзбекистон Республикаси Давлат бюджети, халқаро молиявий институтлар ва ташкилотлар маблағлари, тижорат банкларининг имтиёзли кредитлари, грантлар ҳамда қонун билан тақиқланмаган бошқа манбалар ҳисобидан барқарор молиялаштириш.

5. Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси ва аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича ахборот-маърифий фаолиятни такомиллаштириш;

6. Юқумли бўлмаган касалликларнинг миллий интеграциялашган эпидемиологик назорати ахборот тизимини, шу жумладан хавфли омиллар ва асосий юқумли бўлмаган касалликлар бўйича мақсадли кўрсаткичларга эришишни баҳолаш ва мониторинг қилиш тизимини яратиш.

7. Хавф гуруҳига кирувчи ва юқумли бўлмаган касалликларга чалинган беморларга хавфли омилларни барвақт аниқлаш ва назорат қилишга алоҳида эътибор қаратган ҳолда профилактика, даволаш ва консултив ёрдам тизимини такомиллаштириш.

8. Юқумли бўлмаган касалликларнинг профилактикаси ва аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш соҳасига жалб этилган барча секторларнинг кадрлар ва илмий-тадқиқот салоҳиятини ривожлантириш (3).

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти таҳлилларига кўра, инсон саломатлигига таъсир этувчи омиллар орасида тиббий таъминот 10 фоизни, ирсий омиллар 15 фоизни, атроф-муҳитнинг ҳолати 20 фоизни ташкил этади. Энг муҳими, инсоннинг турмуш тарзи (жисмоний фаоллик, овқатланиш, зарарли одатлар) унинг саломатлигига 55 фоизгача таъсир кўрсатар экан.

Турли табиатга эга алоҳида омилларнинг саломатлик кўрсаткичларига ҳисса миқдори инсоннинг ёши, жинси ва индивидуал-типология хусусиятларига боғлиқдир. Саломатликни таъминловчи омиллар

мазмунини қуйидагича аниқлаш мумкин (1 жадвал).

1 жадвал. Инсон саломатлигига таъсир этувчи омиллар

Омиллар-нинг таъсир доираси	Омиллар	
	Саломатликни мустаҳкамловчи омиллар	Саломатликни ёмонлаштирадиган омиллар
Ирсий омиллар (15%)	Соғлом ирсият. Касалликларнинг пайдо бўлиши учун морфо-функционал шартларнинг йўқлиги	Ирсий касалликлар. Касалликларга ирсий мойиллик
Атроф-муҳитнинг ҳолати (20%)	Тўғри яшаш ва иш шароитлари, қулай иқлим ва экологик шароитлар, экологик фаровон яшаш муҳити	Зарарли яшаш ва ишлаб чиқариш шароитлари, ноқулай иқлим ва табиий шароитлар, экологик вазиятнинг бузилиши
Тиббий таъминот (10%)	Тиббий кўрик, юқори даражадаги профилактик чоралар, ўз вақтидаги ва тўлақонли тиббий ёрдам	Саломатлик динамикаси устидан доимий тиббий назоратнинг йўқлиги, бирламчи профилактика даражасининг пастлиги, сифатсиз тиббий ёрдам
Инсон турмуш тарзи (55%)	Ҳаёт фаолиятини оқилона ташкил этилиши, ўтроқ турмуш тарзи, адекватжисмоний фаоллик, ижтимоий ва психологик қулайлик, тўлақонли ва рационал овқатланиш, ёмон одатларнинг йўқлиги, валеологик таълим ва бошқалар	Ҳаёт фаолиятининг оқилона режими йўқлиги, миграцион жараёнлари, гипо- ёки гипердинамиа, ижтимоий ва психологик ноқулайликлар, ногўғри овқатланиш, ёмон одатлар, валеологик билимларнинг етарли эмаслиги.

Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашга қўмаклашувчи турмуш тарзини шакллантириш уч даражада амалга оширилади:

- ижтимоий: тарғибот, ахборот-тарбиявий иш;
- инфратузилмавий: инсон фаолиятининг асосий соҳаларидаги ўзига хос шароитлар (бўш вақт, моддий ресурслар мавжудлиги), профилактика муассасалари, экологик назорат;
- шахсий: инсон кадриятлари тизими, кундалик ҳаётни стандартлаштириш.

Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш деганда уни оммалаштиришга қаратилган бир қатор тадбирлар тушунилади, улар орасида таълимий ва сайёр дастурлар, оммавий ахборот воситаларида реклама (радио, телевидение, интернет) муҳим аҳамиятга эга.

Хулоса. Тизимсифатидасоғломтурмуштарзиуч таасосийўзаробоғлиқваалмашинувчиэлементлардан, уртамаданиятданиборат: овқатланишмаданияти, ҳаракатланишмаданияти ва ҳиссиётлармаданияти.

Овқатланиш маданияти. Соғлом турмуш тарзида овқатланиш тизимни шакллантирувчи асосий элементдир, чунки у жисмоний фаоллик ва ҳиссий барқарорликка ижобий таъсир қилади. Тўғри овқатланиш эволюция давомида пайдо бўлган озуқавий моддаларни табиий ўзлаштириш технологиясига мос келади.

Ҳаракат маданияти. Табиий шароитларда аэробик жисмоний машқлар (юриш, югуриш, сузиш, боғ участкасида ишлаш ва бошқалар) шифобахш таъсирга эга. Шу билан бирга қуёш ва ҳаво ванналарини қабул қилиш, сув муолажалари орқали ювиниш ва чиникиш амалга оширилади.

Туйғулар маданияти. Салбий ҳис-туйғулар (ҳасад, ғазаб, қўркув ва бошқалар) жуда катта ҳалокатли кучга эга, ижобий ҳис-туйғулар (қулги, қувонч, миннатдорлик ҳисси ва бошқалар) саломатликни сақлайди ва муваффақиятга ҳисса қўшади.

ФОЙДАЛАНГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Zokirova Fazila Boltayevna. Problems of scientific support of young athletes training International Journal For Innovative Engineering and Management Research 2021
2. Boltayevna, Zokirova Fazila. "REQUIREMENTS FOR A HEALTHY LIFESTYLE." *Academicia Globe: Inderscience Research* 2.05 (2021): 269-272.
3. Околелова В.А. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе обучения в педагогическом университете : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Самара, 2004.
4. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука, 2001. - 416 с.
5. Новиков Ю.Ю. Валеология: интегративный взгляд. - М., Междунар. ун-т междисциплинарных знаний, 2010.
6. Zokirova Fazila Boltayevna PROBLEMS OF SCIENTIFIC SUPPORT OF YOUNG ATHLETES TRAINING. Volume 10, Issue 01, Pages: 4-6.

Келиб тушган вақти 09.04.2021