



AHOLI O'RTASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH VA TARG'IBOT QILISH

Z.J. Almardanova

Toshkent tibbiyot akademiyasi Termiz filiali assistenti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6621901>

ARTICLE INFO

Received: 28th May 2022

Accepted: 02nd June 2022

Online: 05th June 2022

KEY WORDS

kasbiy funksiyalar, immun tizimi, ovqatlanish ratsioni, nerv tizimi, tug'ma va ortirilgan nogironlik, zararli odatlar.

Hozirgi vaqtda yurtimizda qolayversa butun dunyoda aholisi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, salomatliklarini mustahkamlash va tibbiy savodxonliklarini oshirish chora-tadbirlari ishlab chiqilmoqda. Bugungi kunda dunyo bo'ylab koronavirus pandemiyasiga qarshi kurashish chora tadbirlari ichida sanitar-gigiyena, psixologiya va ovqatlanish gigiyenasi soxalariga e'tibor kuchaytirildi, buning eng muhim sabablari sifatida ko'plab mamlakatlarda sanitar-gigiyenik va psixologik muammolarning mavjudligi, koronavirus pandemiyasiga qarshi kurashish hali hamon davom etayotgani, ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarning yomonlashuvi, turmush darajasining pasayishi hamda aholi ovqatlanishining yomonlashuvi kabilarni ko'rsatish mumkin. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish

ABSTRACT

Ushbu maqolada Termiz shahar aholisi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish bilan bir qatorda, aholining turli qatlamlarining yashash sharoitlari o'rganib chiqilgan hamda olib borilgan targ'ibot ishlari ilmiy jixatdan asoslangan va xulosalar berilgan.

va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoni ijrosi yuzasidan Vazirlar Mahkamasining 28.04.2021 yil 253-sonli qabul qilingan qarorida aholini kunlik yurish va yugurishga targ'ib qilish maqsadida "Sog'lom turmush tarzi" platformasi tashkil qilindi va Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 28-apreldagi 253-son [qaroriga ilova tarzda](#) "Sog'lom turmush tarzi" platformasi faoliyatini tashkil etish tartibi to'g'risida nizom abul qilindi.

Nizomga ko'ra, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida ming qadam yurgan fuqarolarga pul mablag'lari berish joriy qilindi va hozirgi vaqtda muntazzam berib borilmoqda. Xususan Termiz shahar aholisi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida shahar hokimiyati raxbariyati,



Termiz shahar yoshlar ittifoqi va ma'sul tashkilotlar tomonidan sport tadbirlari o'tkazilib kelinmoqda. Shu nuqtayi nazardan, aholi o'rtasida immun tizimining pasayishi, ovqatlanish ratsionining buzulishi, pandemiya natijasida ruxiy tushkunlikga tushish va shaxsiy gigiyenik qoydalariga rioya qilmaslik natijasida turli xil kasalliklarga chalinish xolatlari ko'plab kuzatilmoqda. Tadqiqotimizni aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga, kasalliklarni oldini olishga, sog'lom ovqatlanishni tashkil etishga, jismoniy rivojlanishni yaxshilashga, tug'ma va ortirilgan nogironlikni oldini olishga qaratdik.

Tadqiqotning maqsadi. Termiz shahar aholisi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va targ'ibot qilishni ilmiy jixatdan asoslash.

Olingan natijalar va ularning tahlili.

Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllanishda birinchi navbatda sog'lig'ini mustahkamlash, hayot shaklini o'zgartirish, gigiyenik bilimlarini oshirish, zararli odatlar bilan kurashish, sog'om ovqatlanishni shakllantirish, gipodinamiya va xayot situatsiyalarini noqulay jihatlari bilan kurashishni o'rgatishdan iborat. Sog'lom turmush tarzi deganda, insonning har kungi tipik hayot shakli tushuniladi. Sog'lom turmush tarzi organizmni mustahkamlaydi, takomillashtiradi, o'zini ijtimoiy va kasbiy funksiyalarini yaxshilaydi.

Sog'lom turmush tarzining mazmuni mehnat qilish va dam olish, uyqu gigiyenasi, ovqatlanish gigiyenasi, jismoniy mashqlar, o'zini hurmat qilish, odamlar bilan munosabatda o'zini tuta bilish va boshqalardan iborat.

Qat'iy tartib asosida ritmlilik mehnat qilish va dam olish ishchanlik

qobiliyatining yuqori bo'lishini ta'minlaydi. Bunda hayot sharoiti va alohida kategoriyadagi odamlar mehnati e'tiborga olinadi. Inson organizmida aniq tartib saqlanganda ma'lum biologik ritm ishlaydi, shuningdek, shartli reflekslar tartib bilan ketma-ket kelib-qaytarilib dinamik stereotip hosil bo'ladi. Masalan, agarda aholi har kuni belgilangan vaqtda aqliy, jismoniy ish bilan shug'ullansalar, ishchanlik qobiliyati yuqori bo'lib salomatliklari kun sayin yaxshilanib boradi. Organizmning ritmlari mustaqil bo'lmaydi, balki u tashqi muhitning o'zgarishi, kecha-kunduzning almashishi, oy va fasllarning o'zgarishi bilan bog'liq bo'ladi. Mashhur olimlar Klod Bernar, Uolter, Kennonlar ichki muhitning birday saqlanishi nazariyasini ishlab chiqqanlar. I.M.Sechenov, I.P.Pavlov va boshqalar esa organizm holati o'zgarishining tashqi muhit xodisalari ritmik o'zgarishiga bog'liqligini bir necha marta ta'kidlaganlar. Mashhur olimlar nazaryalari va hozirgi tadqiqotlarimiz shuni ko'rsatdiki tunda almashinuv jarayonlari, yurak-tomir ishi, nafas tizimi, tana harorati pasayadi hamda bosh miyaga informatsiyani kamroq qabul qilib, toliqish hissi paydo boladi va nerv tizimining funksiyalari ortib boradi. Xususan maktab o'quvchilari oliy ta'lim talabalarining ishchanlik hamda aqliy qobiliyati soat 09⁰⁰-11⁰⁰ larga qarab ortib boradi. Soat 13⁰⁰ dan keyin ishchanlik qobiliyat kamayib borib, soat 16⁰⁰-17⁰⁰ larga borib ishchanlik qobiliyati yana kamayib boradi. Funksional imkoniyatlar o'quvchilar va talabalarda soat 21³⁰ dan keyin kamayadi.

Ishda, o'qishda va shaxsiy hayotlarida aholining kunlik nagruzkalarining ortib ketishi natijasida surunkali stress holatiga olib keluvchi asosiy sabablardan biri



xisoblanib, bu tarzdagi holatlar kichik va kata yoshdagi bolalar hamda kattalar himoya funktsiyalari susayib, turli kasalliklarga chalinib boshlaydilar. Ish, o'qish va shaxsiy hayotdagi ishlarning me'yorida olib borishlari uchun, jismoniy faolyatlarini to'g'ri baholab, kun tartiblarini to'g'ri tashkillashtirishlari lozim bo'ladi. Mehnat, dam olish va ovqatlanish ratsionini buzilishi sababli kasalliklar kelib chiqadi. Masalan: Pankreatit, surunkali xoletsistit, semizlik, vazinsizlik, revmatizm, ich terlama, oshqazon yarasi, o't-tosh kasalliklari, meteorizm, gepatit kasalliklari va boshqa kasalliklarga chalinadilar.

Ishchanlik qobiliyatini yuqori saqlash va sog'lom turmush tarzini to'g'ri tashkil etishda quyidagilarni e'tiborga olish kerak:

-turli xil faoliyat turini belgilangan vaqtda bajarish;

-mehnat va dam olishni samarali almashtirish;

- to'g'ri va sifatli ovqatlanish;

-zararli odatlardan voz kechish;

-shaxsiy va umumiy gigiyena [talablariga rioya qilish](#);

-atrof-muhitni muhofaza qilish, ekologik madaniyatga erishish;

-yuqumli kasalliklar, jarohatlanish va baxtsiz hodisalarning ro'y berishini oldini olish;

-to'g'ri jinsiy tarbiya olish;

-psixogigiyena [talablariga amal qilish](#);

-har kuni 1-1,5 soat sport bilan shug'ullanish;

-har kuni 2-3 soat sof havoda bo'lish;

-axborot texnologiya vositalaridan foydalanganlarida gigiyenik qoidalarga rioya qilish;

-uyqu gigiyenasiga qat'iy rioya qilish.

Bu qoidalar nafaqat Termiz shahar aholisini balkim, butun Respublikamiz

aholisini sog'lom bo'lishlarini, xayotga qiziqishlarini orttiradi va uzoq yillarga mehnat qobiliyatlarini saqlashga yordam beradi.

Teriz shahar aholisi o'rtasida yaqin qarindoshlar bilan quda-anda bo'lishga intilishi kuzatilmoqda. Buning sababi qarindosh-urug'chilikni yanada mustahkamlash va mol-mulkni begonalar qo'liga o'tib ketishidan muhofazalash deb ko'rsatilmoqda.

Respublika Sog'liqni saqlash vazirligi ma'lumotlariga ko'ra, hozirgi kunda shaharlarda qarindoshlar o'rtasida oila qurish hollari o'n foyizga, qishloq joylarida yigirma-yigirma besh foyizga yetayotgan ekan.

Tadqiqotimizda yaqin qarindoshlar o'rtasidagi nikohi tufayli tug'ma nogiron farzad o'stirayotgan yuzga yaqin oylalarni aniqladik. Tibbiyot olimlarning ta'kidlashlaricha, yaqin qarindoshlar nikohi sababli saksonga yaqin kasalliklar kelib chiqishi aniqlangan. Jumladan, yo'ldosh gematomasi, temir moddasining oshib ketishi, vaznning keskin kamayib ketishi aqliy o'sishda yoki jismoniy rivojlanishida salbiy holatlar yuzaga kelishi kuzatiladi. Begonalar oila qurganida esa kuchli gen kuchsiz genni yengadi. Ya'ni immuniteti kuchli bo'ladigan bo'lsa, boshqa tomonni o'sha kasalligiga qarshi tura oladi.

Tadqiqotimiz jarayonida yuzdan ortiq bemorlarning kasallik anketalari bilan tanishdim, ular orasidan irsiy kasalliklarga chalingan odamlarning o'zi bilan suhbatlashib, irsiy kasalliklarning tarqalishi bevosita qarindosh - urug'chilikka daxldor ekanligini kuzatdim. Homilador ayollar homilasini skringda tekshirganida, nogironligini aytishganini yana bir marta qaytadan tekshiruvdan o'tish niyati borligini ta'kidlashadi. Ular



orasida uchinchi marta mutaxassisga qayta tekshiruvga kelayotganlari ham topiladi. Ular najot, umid istashadi.

Mutuxassislarning aytishicha, yaqin qarindoshlarning nikohi yetti avloddan keyin ham o'z salbiy ta'sirini ko'rsatishi mumkin ekan. Shuning uchun AQShning ayrim shtatlarida yaqin qarindoshlar o'rtasidagi nikoh qonunan ta'qiqlangan.

Hozirgi kunda mamlakatimizdagi barcha oliy o'quv yurtlarida va tibbiy maslahatxonalarda, mahallalarda bu borada olib borilayotgan tushuntirish ishlari yaxshi yo'lga qo'yilganligiga qaramay, salbiy holatlar hamon tez-tez uchrab turibdi.

Termiz shahar aholisi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targibot qilish jarayonini quyidagi holatlarga qaratdik va aniqlangan natijalarga qarab proflyaktik ishlar olib bordik.

Oila byudjetini to'g'ri taqsimlashda aholining ko'p qismi daromadlar bilan xarajat muvozanatini saqlash katta ahamiyat qaratmaydilar. Natijada pulni tejash maqsadida sog'lomlashtirish muolajalaridan bosh tortadilar. Xarajatlar aniqlanganda eng avvalo, ularning eng zaruriga pul ajratish maqsadga muvofiq. Eng zarur xarajatlarga: ovqatlanish, davolanish, kommunal xizmatlar va bilim olish sarflari kiradi. Kiyinish, dam olish, uy jihozlash, tomosha va nihoyat to'y-marakalar esa ikkinchi darajali sarflarga kiradi.

Oila mablag'ini oila a'zolarining ehtiyojlariga qarab, zarurlarini ajratib olib, to'g'ri taqsimlash davr talabidir.

Kishi boshiga 9m² va undan ko'proq turar joy to'g'ri keladigan oilalardagi bolalarning sog'lomligi 5m² turar joy to'g'ri kelgan oilalarga nisbatan 7-8 barobar yuqoriligi aniqlandi.

Hozirgacha oilada eng katta, bahavo xona bolalarga emas, balki mehmonlarga yoki ijarachilarga ajratiladi. Eng yaxshi, qulay sharoit bolalar uchun yaratilishi kerak, degan ko'nikma ayrim oilalarda hali shakllanmagan. Oilalarda bolalar uchun eng yaxshi sharoit yaratilishini targ'ib etishni o'z oldimizga maqsad qilib qo'ydik.

Xususlan, ovqatlanish sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim omili bolib, Termiz shahar aholisi turli ovqat maxsulotlarini, muntazam iste'mol qilish ko'nikmasi to'la shakllangan deb ayta olmaymiz. Vitaminlari yetishmaydigan, kimyoviy tarkibi past, sifatsiz ovqatlarni iste'mol qilish, ularning miqdori jihatidan ham nomutanosibliigi aholi salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatib kelayotgani sir emas. O'tkazilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra Termiz shahar chekka hududlarida joylashgan maxallalarda kattalar va bolalar ovqatida V₁, V₂, E va S vitaminlarining miqdori ancha past darajada ekanligi aniqlandi. Ayniqsa, bolalar organizmining yuqumli kasalliklarga qarshi kurashish kuchi 21-25% pasayib ketganligi kuzatiladi. Termiz shahar aholisi turli qatlamlari o'rtasida o'tkazilgan kuzatishlar natijasi shuni ko'rsatdiki ularning asosiy qismi non va non mahsulotlarini ko'proq, iste'mol qilishlari aniqlandi. Bir kunda iste'mol qilinadigan oziq-ovqatlar kaloriyasi o'rtacha 1474 kkl ni tashkil etdi. Vaholanki, mamlakatimizda oziq-ovqatlar quvvati darajasi 2567 kkl qilib belgilangan.

Tub aholining o'ziga xos xususiyatlardan biri yog'li, qovurilgan ovqatlarni muntazam iste'mol qilishdir.

Shuni alohida ta'kidlab o'tish lozimki aholi sut va sut mahsulotlari, baliq mahsulotlarini kam iste'mol qilishi oqibatida bolalar va katta yoshdagilar orasida anemiya kasalligi ortib bormoqda.

Bu ko'rsatkich nafaqat shahar balkim qishloq aholisi o'rtasida ham yuqon darajada.

Surxondaryo viloyati aholisini yaxshi, sifatli toza ichimlik suvi bilan ta'mialashda gigiyena qoidalariga ahamiyat bermaslik natijasida viloyatimizda ichak kasalliklarini 76% hovuz-ariq va kanal suvlarini ichish natijasida, 12% infeksiyali ariqlarda cho'milish natijasida kelib chiqishi aniqlandi (rasm).

Aholini sanitariya-gigiyena jihatdan

tarbiyalash hozirgi vaqtda katta ahamiyat kasb etmoqda. Chunki jismoniy mehnatga nisbatan aqliy mehnatning ustuvorligi aholining kam harakat qilishi, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanmasligi, tozalikka rioya etmasligi sog'lom avlodni voyaga yetkazishimizga to'sqinlik qilmoqda. 60% oilalarda ota-onalar farzandlarining shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishini nazorat qilmaydilar.



Rasm. Sifatli toza ichimlik suvidagi gigiyena qoidalariga ahamiyat bermaslik natijasida yuqumli kasalliklarni yuqush yo'li va ko'rsatkichi

Sog'lom turmush tarzi, bu — har qanday kasalliklar profilaktikasi va salomatlik, kuch-quvvat garovidir. U insonning turli qirralarini rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish garovidir. Sog'lom turmush tarzi qoidalariga rioya etgan odam oilasi, mehnat jamoasi, umuman, jamiyatda o'z o'rniga ega bo'ladi, turli murakkab vaziyatlarni yengib o'tish, hayot qiyinchiliklari oldida o'zini yo'qotmaslikni o'rganadi.

Shuni unutmang! Sog'lom turmush tarzi qoidalari bir-birini qo'llab-quvvatlaydi, biri ikkinchisiz sodir bo'lishi

amrimahol. Ularni ertaga qoldirmasdan, hoziroq amalga oshirishni boshlash bilan sog'lom va baxtli hayot sari ilk qadamlarimizni tashlagan bo'lamiz.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqotlarimiz xulosasiga ko'ra Termiz shahar aholisi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda turli yoshdagi aholi o'rtasida immun tizimining pasayishi, ovqatlanish ratsionining buzulishi, pandemiya natijasida ruxiy tushkunlikga tushish va shaxsiy gigiyenik qoydalariga rioya qilmaslik natijasida turli xil



kasalliklarga chalinish xolatlari ko'pligi aniqlandi va profilaktika o'tkazildi.

Nogiron bolalarni tug'ilishida asosiy sabablaridan biri yaqin qarindoshlar o'rtasidagi nikoh bo'lib, tadqiqotimizda tug'ma nogiron farzad o'stirayotgan yuzga yaqin oylalarni aniqladik. Olimlarning

ta'kidlashlaricha, yaqin qarindoshlar nikohi sababli saksonga yaqin kasalliklar kelib chiqishi aniqlangan. Shu sababdan aholi o'rtasida salomatlikni yaxshilash bilan birgalikda yaqin qarindoshlar o'rtasidagi nikohni barham berish choralarini ko'riz zarur.

References:

1. Jalilov J.J., Ibragimov A.O'. Aholisi salomatligiga Tojikiston alyuminiy zavodi zaharli gazlarining ta'siri (Curxondaryo viloyatining shimoliy tumanlari misolida) // Toshkent tibbiyot akademiyasi axborotnomasi. Toshkent-2021 yil. 32-35 b.
2. Jalilov J.J., Tojiev Z.G'. Talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish // Toshkent tibbiyot akademiyasi axborotnomasi. Toshkent-2021 yil. konf. 147-148 b.
3. Jalilov J. J. Improving the prevention, care and social assistance of children with disabilities // Monograph. Tashkent-2020.
4. Jalilov J.J. The role of medical workers and scringing centers in preventing the birth of children with disabilities in the Surkhandarya region; International scientific journal; New day in medicine - 2019 y.-28-32 p.
5. Jalilov J. J. Causes and indicators of child disability in Surkhandarya region in 2017-2020 // Polish Science Journal", Poland, 2020. P. 116-119.