

SO'G'LOM HAYOT SO'G'LOM KELAJAK SARI

Xushbakov Sho'hratjon Baxtiyor o'g'li

Samarqand Davlat Universitetining Kattaqo'rg'on filiali talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog'lom insoning kasalliklarga qanday kurashishi, sog'liq tushunchasiga ta'riflar, turli xil kasalliklar va ular keltirib chiqaradigan muommolar aks etgan. Va sog'liqni saqlashga oid turli xil qonun va qarorlar haqida ham ma'lumotlar keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: shaxs, inson, sog'liq, gigiyen, tibbiyot, sotsial, jismoniy, ruhiy, xizmatlar, kasalliklar, muhit, sport, biologik.

Аннотация: В данной статье показано, как здоровый человек борется с болезнями, даны определения понятия здоровья, различные заболевания и проблемы, которые они вызывают. И дана информация о различных законах и решениях, касающихся здравоохранения.

Ключевые: слова: человек, здоровье, гигиена, медицина, социальные, физические, психические, услуги, заболевания, окружающая среда, спорт, биологические.

Annotation: In this state, it is shown how a healthy person struggles with diseases, the definition of the concept of health, various diseases and problems that they experience. I have information about different laws and solutions, health care.

Key words: human, health, hygiene, medicine, social, physical, psychological, uslugi, pain, environment, sport, biological.

Hayotimizning asosiy bo'lagi bu sog'lom turmush tarsi va sog'likdir. Umr davomida insoniyat uchun eng kerakli bo'lgan va u siz hech qanday ishga botina olmasligi hammamizga ayondir. Uni qayta tiklash ham oson emas. Yillar davomida yo'qotilgan sog'liq, umrning zavoli bo'lishi hech gap emas. Keksalar har doim bejizga "O'zini asraganni, xudo asraydi" deb aytishmadi. Ular davrlarni ko'rib, yillar sinovidan o'tgan, hayotning achchiq-chuchugini tatib ko'rgan odamlardir. O'zlari qilgan hato kamchiliklarni yosh avlodlar takrorlashini hohlashmaydi.

Fuzaylning bir chiroyli so'zi bor- "Sog'liq qadrini bil, xasta bo'lmasdan burun, Xastalik shukrini qil, toki o'lmasdan burun". Ushbu misralarning juda chuqur ma'nosi bor. Odamzod sog'lom bo'lib turgan vaqtida o'zini asrashi va sog'lomligi uchun shukur bildirishi kerak. Yoki hasta bo'lgan chog'ida tirikligi, bu dunyoda ekanligi, nafas olib turganligi uchun Allohga ham aytishi kerakligi chiroyli misralar orqali aks ettirilgan.

Tibbiyot bu barcha xalqlar, jamiyatlar uchun juda kerakli bo'lgan kasb turi. Qisqa qilib aytadigan bo'lsak odamlardagi kasalliklarni davolaydi va oldini oladi.

Xo'sh unda tibbiy ijtimoiy xizmat nima? Jamiyatimiz turli xil holatlardagi insonlardan tashkil topgan. Ular orasida sog'lomi ham, nogirini ham, ruhiy kasallar ham mavjud.

Bugungi kunda aholini birinchi tibbiy yordam ko'rsatishga o'rgatish masalasi nafaqat O'zbekiston hududida, balki butun dunyoda muhimdir. Birinchi tibbiy yordam ko'rsatishga o'rgatishdan maqsad – aholining keng qatlamini birinchi yordam ko'rsatishning eng oddiy usullari bilan tanishtirish va zarur bo'lganda, o'z ko'nikmalaridan foydalanib, o'z-o'ziga yordam berish va o'zaro yordam berishga tayyorlash. Birinchi yordam – bu tibbiy xodim kelgunga qadar o'tkir kasallik yoki shikastlanish joyida bajarilishi kerak bo'lgan shoshilinch choralar majmui.¹ Bizga yoshligimizdan bu to'g'risida ma'lumotlar berilib borilgan. Xususan, maktablarda, tibbiy xizmatchilar tomonidan birinchi yordamni qanday ko'rsatish kerak ekanligi ko'p marotaba bizga nomoyon etilgan. Hayotda har qanday vaziyatlar bo'lishi mumkin. Biz doim bunga tayyor turishimiz kerak.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib etish, tibbiyot xodimlarining salomatlikni mustahkamlash borasidagi asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Hozirgi kunda sog'lom turmush tarzining asosan, insonlar tomonidan tushunilishiga alohida e'tibor berilmoqda. Zero har bir shaxsning o'zida sog'lom turmush tarziga intilish bo'lmas ekan, hech qanday shifokor yoki tibbiyot xodimi zo'r berib salomatligimizni kafolatlay olmaydi. Salomatligimiz va xotirjamligimiz o'z qo'limizda. (Shu boisdan ham salomatlikning mustahkamligi harakatning asosiy 5 yo'nalishlaridan biri - shaxsiy ko'nikmalarni rivojlantirishda yordam berish yo'nalishi ekanligi tasodif emas (Ottava Xartiyasi, BJSST, 1986-y). Tibbiyot xodimlari salomatlikning barcha jihatlariga oid to'liq axborotni taqdim etishlari, insonlarga o'z sog'liqlari va umuman jam'iyat salomatligiga nisbatan ijobiy munosabatda bo'lish, malakalarini oshirishda va axloqiy normalarni shakllantirishda yordam beradi.²

Yuqoridagi fikrlardan ko'rinib turibdiki, avvalo inson o'zi sog'lig'i haqida qayg'urishi kerak. Gigiyeva qoidalariga rioya etib doim toza va ozoda yurishi, bu o'z-o'zini turli xil kasalliklardan himoya qilishiga yordam beradi. Albatta, inson avvalo o'zi harak qilishi kerak. Hozirgi davrda zavodlardan chiqayotgan notoza havolar, ichimlik suvlarni filtr orqali xalqqa yetib bormasligi, ob-havoni bir maromida bo'lmasligi odamlardagi kasalliklarni kelib chiqishiga sabab bo'lmoqda. To'g'ri, sanoat korxonalaridan chiqayotgan zaxarli havolarni batamom yo'q qilishning ilojisi yo'qdir. Lekin, bunga biror-bir chora tadbirlar ishlab chiqilmoqda.

Sog'liq odamning jismoniy, aqliy, ruhiy va manaviy xususiyatlari yig'indisi, uzoq umr ko'rish va ijodiy rejalarni amalga oshirish, mustahkam va ahil oila yaratish bolalarni sog'lom tug'ilishi va tarbiyasini zarur sharti hisoblanadi. Sog'liq inson baxtining eng muhim qismlaridan biri hisoblanib, insoniyatni sotsial iqtisodiy

¹ <https://redcrescent.uz/uz/activities/medic-social-service/>

² Oila tibbiyotida hamshiralik ishi (E.Shomansurova, Ch. Bo'tayev):5-bet

rivojlanishining eng muhim komponentlaridan biri hisoblanadi. Sog'liq odamning biologik imkoniyatlar, ijtimoiy muhit, iqlim sharoit, atrofdagi biologik muhitga bog'liq.³

Darhaqiqat, sog'lom turmush tarziga amal qilish, sog'lom bo'lib turgan vaqtimizda shukur bildirishimiz bu bizga berilgan ne'mat hisoblanadi. Hayotda ko'p narsalarni pulga sotib olish mumkin ammo sog'liqni sotib olib bo'lmaydi. Odamzod hech qachon o'z sog'lig'ini hech qanday moddiy manfaat yo'lida qurbon etmasligi kerak. Hohlaymizmi? Yo'qmi?, afsuski pul topish yo'lida hech qanday yo'ldan qaytmaydigan insonlar ham yo'q emas. Yoki oilasini boqish uchun har xil ishlarga qo'lurayotgan birodarlarimiz, o'zlari hohlamagan holda sog'lig'idan aytilib qolmoqda. Chet elga ishlash maqsadida ketgan odamlarning aksariyatlari, turli xil kasalliklarni orttirib kelishmoqda. O'z jonlarini xavf ostiga qo'yib pul topish maqsadida chet elga ketgan musofir do'stlarimiz turli ishlarni, mehnatlarni qilib o'z oilalarini boqishmoqda, qisqa qilib aytadigan bo'lsak, pul ishlab kelishmoqda. Eng achinarli holat shundan iboratki, ba'zilarning maqsadi dabdabalito'y qilish. Aytningchi? Bir kunlik to'y uchun oylab ishlab, bir kunda sarflash to'grimi? Albatt, yo'q.

— Olimlarning fikricha, sog'lom turmush tarzi olti asosiy shartga amal qilishga asoslanar ekan, — dedi N. Sagdullayeva. — Ulardan birinchisi, to'g'ri ovqatlanish bo'lib, kundalik iste'mol qilinadigan oziq-ovqatlarni organizmning fiziologik, biologik talablari asosida tanlash va iste'mol qilishdir.

Birinchi shart — To'g'ri ovqatlanish shunday tashkil etilishi kerakki, u o'zining fizik, kimyoviy hamda biologik xususiyatlari bilan inson tanasiga og'irlik qilmasin, aksincha, tez va oson hazm bo'lib, organizmni kerakli ozuqaviy moddalar bilan ta'minlasin.

Ikkinchi shart — doimo harakatda bo'lish. Kishi kundalik hayotda jismoniy mashqlar, sport o'yinlari, badanni chiniqtiruvchi muolajalar bilan ko'proq shug'ullansa, organizmdagi fiziologik, biologik jarayonlar faollashadi. Natijada, kayfiyat ko'tarilib, ishchanlik qobiliyati ortadi. Shubhasiz, bu salomatlikni mustahkamlashda muhim ahamiyatga egadir.

Uchinchi shart — kun tartibi va ishni biologik rejim asosida tashkil qilish. Koinotda tabiiy hodisalar ma'lum bir tartib asosida takrorlanadi. Xususan, quyoshning har kun ma'lum vaqtda chiqishi va botishi, yil fasllarining har yili takrorlanishi tabiatdagi barcha harakatlar ma'lum bir tartibga bo'ysunishidan dalolatdir. Va inson ham bundan mustasno emas.

Misol uchun, inson tanasidagi faollik kunduzi ortadi, kechasi susayadi. Shu bois ham ish kuni, dam olish vaqti to'g'ri rejalashtirilgan bo'lishi kerak.

³ Sog'lomturmush tarzini shakllantirish(Q.Sodiqov):5-bet

To'rtinchi shart — ruhiy osoyishtalikni ta'minlash. Ma'lumki, bizning tanamiz, ichki a'zolar faoliyati asab tizimiga bevosita daxldor. Ularning me'yoriy faoliyati ruhiy holatimiz, kayfiyatimizni belgilaydi. Shu ma'noda huda-behudaga jizzakilik qilmay, yaxshi narsalar haqida o'ylab, oqilona fikrlash, yomonliklardan tiyilish, nafsga erk bermaslik, xushfe'l, xushmuomala bo'lish sog'liqni saqlash va mustahkamlashning garovidir.

Beshinchi shart — ichkilikbozlik, kashandalik, giyohvandlik singari zararli odatlardan tiyilish. Bu illatlarning sog'liq va turmushga ziyoni bisyorligini alohida ta'kidlab o'tirishga hojat yo'q. Zero, bunday kishilarning hayotga befarq, kun o'tsin uchun yashovchi, o'z sog'lig'i va kelajagini o'ylamaydigan zaif odamlarga aylanib qolishi hayotda ko'p kuzatilgan. Bu achinarlidir.

Oltinchi shart — ozodalik, orastalikka rioya qilish, atrof-muhitga munosabat masalasi. Kundalik hayoti asnosida inson atrof-muhitga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. Masalan, hayotimiz uchun zarur bo'lgan oziq-ovqatlardan chiqindi hosil bo'lishi o'ta tabiiy hol.⁴

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, sog'lom turmush tarziga rioya qilish bizni bebaho boyligimiz bo'lmish sog'lig'imizni asrashimizga yordam beradi. Agarda insonda hamma narsa bo'lsa-yu, sog'lig'i bo'lmasa undagi hech qanday moddiy boylik hayotiga rang qo'sha olmaydi. Sog'lom hayot, sog'lom kelajak sari qo'yilgan eng katta va muhim qadam hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. <https://redcrescent.uz/uz/activities/medic-social-service/>
- ¹2. Oila tibbiyotida hamshiralik ishi(E.Shomansurova, Ch. Bo'tayev):5-bet
3. <https://uzpharmagency.uz/oz/news/solom-turmush-tamojillari-aida-bilasizmi>
4. Sog'lomturmush tarzini shakllantirish(Q.Sodiqov):5-bet

⁴ <https://uzpharmagency.uz/oz/news/solom-turmush-tamojillari-aida-bilasizmi>