

JAMIYAT VA SOG'LOM TURMUSH TARZI**Nurullayeva Oydin Ne'matillaevna***Toshkent tibbiyot akademiyasi**Davolash ishi yo'nalishi 1-bosqich talabasi.**Toshkent, o'zbekiston.*

O'zbekistonda 2023 yil muhtaram prezidentimiz SH.M.MIRZIYOYEV tomonidan "INSONGA E'TIBOR VA SIFATLI TA'LIM YILI" deb e'lon qilindi. Qarorda asosiy e'tibor aholi salomatligi hamda yosh avlodni sifatli ta'lim bilan qamrab olishga qaratilganligini, har bir O'ZBEKISTON fuqarosi anglab yetdi desak mubolag'a bo'lmaydi. Qachonki aholi salomat bo'lsa, jamiyatda rivojlanish bo'ladi. Jamiyat rivojlansa aholi farovonlik darajasi ortib boradi. Avvalo jamiyat salomatligi uchun aholi orasida sog'lom turmush tarzini ilgari surish g'oyasi bundan ming yillar oldin o'z isbotini topgan. Jumladan tib ilmiga tamal toshini qo'ygan olimlardan biri bo'lgan, buyuk bobokalonimiz Abu Ali ibn Sinoning "Agar jismoniy mashq qilsangiz, dori-darmonga ehtiyoj qolmaydi" degan naqli XXI asrda ham o'z mazmunini yo'qotgani yo'q.

Yaqinda butun dunyo aholisi qatori, O'zbekiston aholisi ham COVID -19 koronavirus pandemiyasini o'z boshidan o'tqazdi va hozirgi kungacha uning asoratlari bilan kurashayotgan vatandoshlarimiz mavjud. Bu jarayon tibbiy til bilan aytganda yondosh kasalligi bor, zararli odatlarga berilgan, ortiqcha vazndan aziyat chekadigan hamda yoshi ulug' keksalarimizda og'ir kechgan bo'lsa, aksincha jismoniy faol hamda sog'lom turmush tarziga rioya etadigan vatandoshlarimizda yengil o'tdi, hattoki tahlil natijalarini hisobga olmaganda, o'zlari COVID-19 koronavirus bilan xastalanganligini bilishmadi ham. Shundan ko'rinib turibdiki-sog'lom turmush tarzi kundalik faoliyatimizning asosiy mazmunini tashkil etishi kerak. Yurtimizda aholi salomatligini mustahkamlash davlat siyosati darajasiga ko'tarilganligi rost. Jumladan O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 30.10.2020 yildagi PF-6099-sonli farmonida Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib belgilandi, unga ko'ra har bir oila, mahalla va tuman (shahar)da, maktabgacha, umumiy o'rta, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida hamda boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga shart-sharoitlar yaratish;

ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha oilalar, sinflar, mehnat jamoalari va hududlar o'rtasida sport musobaqalarini muntazam ravishda o'tkazish;

aholi turli guruhlarining sog'lom ovqatlanishga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishni ta'minlaydigan shart-sharoitlar yaratish, tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini iste'mol qilishni qisqartirish, zararli odatlardan, xususan, alkogol va tamaki mahsulotlarini iste'mol qilishdan voz

kechish yo'li bilan kasallikka chalinish, ortiqcha vazn holatlari (semizlik) va bevaqt vafot etishni kamaytirish;

aholi o'rtasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini keng targ'ib qilish, shu jumladan, tartibsiz va kechki uyqu oldidan ovqatlanish odatlaridan voz kechish;

sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya etilishini oilalar, mahallalar, maktabgacha ta'lim va umumta'lim muassasalari darajasida sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida targ'ib qilish;

maktabgacha ta'lim, umumta'lim, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida, korxonalar, tashkilot va boshqa turdagi barcha muassasalarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun zamonaviy moddiy-texnika bazasini shakllantirish.

Respublikada aholi o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda — yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol, «Vorkout» (mahalla va ko'cha fitnesi) sportning ustuvor turlari etib belgilandi. Ushbu jarayonlarda yosh qari, o'z salomatligiga e'tiborsiz bo'lmagan aholi vakillari faol ishtirok etib kelmoqda.

Sport tadbirlari bilan bir qatorda, birlamchi bo'g'inda faoliyat yuritayotgan tibbiyot muassasalarida aholi orasida kamharakatlik natijasida kelib chiqadigan kasalliklarni erta aniqlashga qaratilgan bir necha tadbirlar tashkil etilyapti. Salomatlik burchaklarida iste'mol qilinishi mumkin bo'lgan jamiki oziq-ovqatlar foydalilik darajasiga qarab qizil-iste'moli cheklangan, sariq-me'yorda iste'mol qilsa foydali bo'lgan, yashil-iste'mol qilish foydali bo'lgan mahsulotlar ko'rsatilgan ko'rgazmalar tashkil etilgan. Shu bilan bir qatorda aholini sog'lomlik darajasiga qarab taqsimlash (bunda oilaviy shifokor hamda tibbiy brigada hamshiralari tomonidan uyma uy kirib, har bir aholini vazni, bo'yi o'lchanib, vazn bo'y indeksi aniqlanadi) hamda ularga mos ravishda davolash choralarini qo'llash maqsadida "xatlov" lar o'tqazilib kelinmoqda. Natijada ortiqcha vazn hamda qandli diabet xastaligini erta muddatlarda aniqlash imkoni tug'ildi. Ushbu chora tadbirlarning barchasi xalqimizning salomatligini mustahkamlashga qaratilgandir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. O'ZBEKISTON PREZIDENTNING FARMONI, 30.10.22 yil PF-6099.

2. uzreport.nevs/sports/sog'lom-turmush-tarzini-hayotga-keng-tatbiq-etish-va-ommaviy-sportni-yana-da-rivojlantirish