



O`Z SOG`LIGIMIZ UCHUN O`ZIMIZ MAS`ULMIZ.

Feruza Tog`ayeva
Samarqand shahar 81-maktab o`qituvchisi
Xalq ta`limi a`lochisi
Samarqand viloyat kengashi deputati

Shoyusupova Muhabbat Afsamatovna
tayanch doktorant (PhD), O`zR FA San`atshunoslik instituti
shoyusupova2806@gmail.com

Annotatsiya: Mamlakatimizda inson qadri har narsadan ulug`dir. Inson salomatligi eng ulug` ne`mat ekanligi barchamizga ma`lum bo`lgan holda, uni asrab-avaylash har doim ham muhim masalalardan bo`lib kelgan. Maqolada inson salomatligi, qadr-qimmatini haqida fikr va mulohazalar yuritiladi.

Kalit so`zlar: sog`liq, salomatlik, tibbiy madaniyat, inson qadri, kashandalik, giyohvandlik, sport.

Inson salomatligi Olloh ato etgan eng bebaho ne`matlardan biridir. Shu sababli ham har bir inson o`z sog`lig`ini o`zi asrab - avaylashi zarur. Shu bilan birga, jamoat salomatligi uchun davlat ham bor imkoniyatini ishga soladi. Bilishimizcha, sog`liq insonning o`z qo`lida. Agar biz o`z tanamizning holatiga befarq bo`lsak, uni yaxshilash uchun zarur choralarni ko`rmasak, salomatlikka salbiy ta`sir ko`rsatuvchi holatlarga yo`l qo`ysak, mamlakatda yo`lga qo`yilgan oliy darajadagi tibbiy xizmat ham samarali natija bermaydi.

Statistik ma`lumotlarga qaraganda, tibbiyot muassasalariga aholining aksariyat qismi noto`g`ri hayot tarzini kechirish natijasida yuzaga kelayotgan kasalliklar tufayli murojaat qilishmoqda ekan. Demak, biz aksariyat hollarda o`z aybimiz bilan sog`lig`imizni yo`qotar ekanmiz. Shu o`rinda bugungi kunda davlat ahamiyatiga molik muammo deb qaralayotgan kashandalik, giyohvandlik, spirtli ichimliklarga bog`lanib qolish, dangasalik, sport bilan shug`ullanmaslik, noto`g`ri ovqatlanish, noqulay mehnat sharoiti, boqimandalik, tibbiy madaniyatning yetishmasligi kabi omillar sog`lig`imizni yo`qotib qo`yishimizga, erta qarish va hatto o`lim holatlariga ham olib kelayotgani juda achinarli holat.

Shu o`rinda o`z xalqi salomatligi uchun mas`ul bo`lgan davlatning o`rni haqida ham to`xtalmoq joiz. El sog`lig`i - yurt boyligi, deb bekorga aytishmaydi. Qaysi mamlakat o`z fuqarolarining sog`lig`i haqida qayg`urmas ekan, mamlakat kelajagi borasida lof urishning



o`zi ortiqcha. Jahon Sog`liqni Saqlash Tashkiloti bergan ma`lumotlarga qaraganda, bolalar o`limi eng ko`p Afrika mamlakatlariga to`g`ri kelar ekan. Ma`lum bo`lishicha, u yerda tibbiy xizmat sifati nihoyatda past darajada bo`lib, hattoki bolalarni yoppasiga emlash kabi oddiy jarayonlar ham deyarli o`tkazilmas ekan. Shu o`rinda o`z xalqi sog`lig`i haqida qayg`uradigan, ushbu masala uchun e`tibor va mablag`ni ayamaydigan yurtda yashayotganingdan to`lqinlanib ketasan kishi.

Mamlakatimizda inson qadrining har narsadan ulug` ekanligi o`tgan pandimiya yillarida ham o`z isbotini topdi. Xalqimizni koronavirus balosidan qutqarish uchun hukumatimiz mablag`ni ham, mehnatni ham ayamadi. Amalga oshirilgan qat`iy chora-tadbirlar natijasida O`zbekiston aksariyat davlatlarga qaraganda pandimiyadan kam talofat bilan chiqdi. Aksariyat xonadonlarda sog`lom hayot tarzining yo`lga qo`yilgani, aholining ko`p qismida shaxsiy immun tizimining talab darajasida bo`lganligi, shifokorlar ko`rsatmalariga qat`iy amal qilinganligi ham yuzaga kelgan murakkab vaziyatdan sog`-salomat chiqishimizga imkon berdi. Buning ustiga, tabiatning o`zi shifo, deganlaridek, serquyosh O`zbekistonimizning suvi ham, havosi ham, bebaho meva-sabzavotlari-yu giyohlari ham juda foydali ekani bizga juda asqotdi.

Afsuski, shunday shifobaxsh iqlimli mamlakatda yashab turib ham ba`zan e`tiborsizlik, ba`zan tibbiy madaniyatning kamligi, ba`zan nosog`lom hayot kechirish tufayli o`z sog`lig`ini yo`qotib qo`yayotganlar ham oramizda uchraydi. Qanday qilib inson o`zi uchun juda muhim hisoblangan sog`liqni o`zi qo`ldan boy berishi mumkin, deb o`ylashingiz mumkin. Fikrimizni hayotiy misollar bilan izohlashga urinib ko`ramiz. Aytaylik, sizning cho`ntagingizda bir million so`m bor. Siz o`z ehtiyojlaringiz uchun uni sarflar ekansiz, pulning kamayib borayotganligini sezasiz va tejashga harakat qila boshlaysiz. Afsuski, sog`liqning yo`qotilishi bunday yaqqol ko`zga tashlanmaydi. Inson sog`lom hayot tarzini yo`lga qo`ymas ekan, bir kuni salomatlik ham boy beriladi. Odatda, biz bolalarimizda kichikligidayoq tog`ri hayot kechirish ko`nikmasini shakllantira boramiz. O`z vaqtida uxlash, vaqtida ovqatlanish, gigiyena qoidalariga rioya qilish, ko`p suv ichish, yeyiladigan taomlar va oziq-ovqat mahsulotlarning foydali va bir-biriga mutanosibligiga e`tibor qaratish, zararli odatlarga ruju qo`ymaslik, turli stress va asabbuzarliklardan qochish va shu kabi arziyas ko`ringan holatlar bizning soglig`imiz uchun juda muhim sanaladi. Agar



oilada bunga e'tibor qaratilmas ekan, bolada tibbiy madaniyat rivojlanmaydi va ulg'ayganda sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishi qiyin kichadi.

Chang va g'am bo'lmaganda inson ming yil umr ko'rishi mumkinligini ta'kidlagan Ibn Sino bobomiz naqadar haq edi. Shunday ekan, yashayotgan makoningiz toza, shinam, osuda va xursandchilik bilan to'lib - toshgan bo'lsa, qimmat bo'lmasa ham tanangiz uchun foydali bo'lgan oziq- ovqatlar bilan omboringiz to'la bo'lsa, qalbingizga yaqin insonlar yoningizda bo'lsa, demak siz sog'lom va baxtli hayot kechirayapsiz.

Xulosa o'rnida shuni aytishim mumkinki, hech narsa evaziga qaytarib bo'lmaydigan sog'ligni asrash har birimizning o'z qo'limizda. Kasalni davolagandan ko'ra uning oldini olish osonroq ekanligini yoddan chiqarmaylik. Shusiz ham o'lchab berilgan umrimizni zararli odatlar, g'am-tashvishlar bilan yanada qisqartirmaylik!

Adabiyotlar ro'yxati

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. "O'zbekiston", 2017
2. O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi prezidentining farmoni. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017 y., 6-sori, 70-moddasi.
3. fvv.uz/uz/news/inson-salomatligi-jamiyat-boyligi
4. <https://uz.delachieve.com/inson-salomatligiga-atrof-muhit-tasiri>.