

**Бўлажак шифокорларда тиббий маданиятни ривожлантиришнинг ижтимоий, педагогик, психологик омиллари.**

**ФОЗИЛОВ ФЕРУЗЖОН АБДУМЎМИНОВИЧ**

*Андижон давлат тиббиёт институти*

**Аннотация:** Ушбу мақолада тиббиёт институтларида тахсил олаётган Бўлажак шифокорларда тиббий маданиятни ривожлантиришнинг ижтимоий, педагогик, психологик омиллари ҳақида фикр юритилган.

**Калит сўзлар:** тиббий маданият , педагогик гоялар , тиббий таълим, таълим-тарбиянинг методлари.

Одамзотнинг соғлиги кўп жиҳатдан авваломбор ўзига боғлиқ. Бунинг учун у ўз ҳаётини оқилона йўлга қўйиши, ҳар қандай касалликлардан азобланишини олдини олиш учун соғлом турмуш тарзи ва тиббий маданият талабларига амал қилиб яшаши лозим. Жоҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти фикрига кўра, Саломатлик – нафақат касаллик ёки жисмоний нуқсонларнинг йўқлиги, балки тўлиқ жисмоний, рухий, ижтимоий хотиржамлик ҳолатидир.(ЖССТ,1958йил).

Бўлажак шифокорларда тиббий маданиятни ривожлантиришнинг ижтимоий, педагогик, психологик омиллари қуйидагилардан иборат:

1.Тўғри овқатланиш. Овқатланиш икки хил бўлади: Соғлом овқатланиш ва тўғри овқатланиш. Соғлом овқатланиш деганда овқат рационидида қуйидаги озиқ моддалар: оксиллар,ёғлар, углеводлар,витаминлар ва минерал моддалар етарли даражада бўлиши кераклиги тушунилади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотларга кўра, инсон саломатлиги ва узоқ умр кўриши 19% ҳолларда тиббиётга, 20% ҳолларда унинг наслига, 20% ҳолларда ташқи таъсирларга (экологик, иктисодий ва бошқалар), 50% ҳолларда эса унинг ҳаёт тарзи ва одатларига (жисмоний фаоллик, чекиш, спиртли ичимликлар ичиш, ортиқча тана вазни ва бошқалар), шу жумладан, овқатланиш тартибига боғлиқ”. Оксиллар – «гавда ғиштчалари», хайвонот

оқсиллари( гўшт, балиқ, парранда гўшти), Сут маҳсулотлари (сир, творог), Ўсимлик оқсиллари(ёнғок, арахис), Дуккаклилар(соя, нўхат, ловия, мош) каби оқсиллар саломатликнинг асосий манбалари ҳисобланади. Углеводлар – энергиянинг асосий манбаи. Қора нон, ловия, нўхат, макаронлар, ёрмалар, картошка, сабзи, қизил лавлаги, хурмо, узум, анор, ўрик каби маҳсулотлар углеводлар манбаи ҳисобланади. Витаминлар ҳаёт заррачалари биологик фаол моддалар бўлиб, моддалар алмашинуви жараёнларида иштирок этади. Минерал тузлар тўқима, тўқима суюқлиги, қон, плазма ва суюқларнинг таркибий қисмини ташкил этади. Бундай маҳсулотлар катталар учун овқат рациониди бир суткада – 100-120 гр бўлиши талаб этилади. Тўғри овқатланиш деганда эса овқатланиш рационига, кун тартибига риоя қилиш тушунилади. Ёғ маҳсулотлари организм учун энергия манбаи бўлиб ҳисобланади. Ўсимлик ёғлари таркибида холестерин моддаси бўлмайди, шунинг учун енгил ҳазм бўлади. Ҳайвон ёғлари таркибида юқори даражада холестерин моддаси бўлади. Шунинг учун бундай маҳсулотларни камроқ истеъмол қилиш керак бўлади. Катта одамларнинг кундалик меъёри 100-120 гр этиб белгиланган. Инсон организми ҳар куни 13 хил витамин, 60 хил минерал билан таъминланиши керак. Биз эса уларнинг 60-80 %ни етказиб беришимиз мумкин экан. Организмимизга минераллар: кальций, рух, темир, селен, хром ва бошқа витаминлар етишмаслиги сабабли организм уларни суюқлардан ва бошқа тўқималардан ола бошлайди. “Натижада инсоннинг озуқавий захираси сарфланади, чунки у ишлов берилган озиқ-овқатларни истеъмол қилиб, бу билан ўзининг ҳаётий ресурсларини талон тарож қилади”. Демак, овқатланиш шунчаки ошқозонни тўлдириш эмас, у алоҳида кўникмани, тиббий маданият тақозо этади. Мутахассислар маслаҳатига кўра: оч қолганда овқатланиш; вақтида ва оз-оз ейиш; сервитамин маҳсулотлар истеъмол қилиш; овқатни яхши чайнаб, маҳсулот мазасини туйиб овқатланиш; шошиб- пишиб, чала чайнаб емаслик; турли озиқ-овқат турларини аралаштириб юбормаслик; мева ва сут маҳсулотлари кундалик истеъмолда бўлиши керак; ётишдан олдин овқатланмаслик, спиртли ичимлик ичмаслик зарурдир. Энг муҳими шундаки,

нималарни истеъмол қилишни организмнинг ўзи айтиб, билдириб туради, демак, организмга кулоқ солишни ўрганиш даркор. Ёш болаларга ўз организмга кулоқ солишни ўргатиш, овқатланиш маданияти соғлом турмуш тарзини шакллантиришга ёрдам беради. Минг афсуски, ушбу тиббий ва овқатланиш тажрибаси ҳақида таълим тарбия, оила деярли ҳеч нима билмайди. Шунинг учун оила тарбиясида мазкур тажрибага мурожаат этиш керакли натижани беради, албатта. Бўлажак шифокорларда ушбу билимларни шакллантириш эса келажакда улар эгаллаган тиббий маданиятлари орқали халқ орасида тарғибот қиладилар. Овқатланиш маданияти фақат соғлиқни сақлаш, организмнинг нормал ишлашини таъминлашнинггина назарда тутмайди, у физиологик ва диентологик функцияларини бажариш билан бирга жамиятда соғлом турмуш тарзи ҳақидаги рационал қарашларни шакллантиради.[71]

2. Тиббий кўрикнинг аҳамияти. Тиббий кўриқдан ўз вақтида ўтиб туриш, касалликларнинг олдини олишда ва уларни барвақт аниқлашда муҳим аҳамиятга эга. Бир йилда икки марта тиббий кўриқдан ўтиб туриш келиб чиқиши мумкин бўлган касалликларни барвақт аниқлаш, ташхис қўйиш ва даволаш ишларини самарали йўлга қўйишга хизмат қилади. Лекин кейинги вақтларда аҳоли орасида фақат касал хуруж қилгандагина тиббий кўриқка мурожаат қилиш ҳолатлари кўп учрамоқда. Тиббий кўриқ - инсонлар саломатлигини сақлаш, касалликлар келиб чиқиши ва тарқалишининг олдини олиш мақсадида ўтказиладиган тадбирлардир. Тиббий кўрикнинг аҳамияти шундаки, ўз вақтида ўтказиладиган тиббий кўриқ доимо соғлом бўлиб юриш имкониятини яратади. Чуқурлаштирилган тиббий кўриқда педиатр, терапевт, жарроҳ-ортопед, гинеколог, офтальмолог, дерматолог, невролог, логопед, стоматолог, психолог, эндокринолог мутахассислари иштирок этадилар. Тиббий кўрикнинг аҳамияти катта. Бунда:

- касаллик ўз вақтида аниқланади;
- аниқланган касаллик тезда даволанади;
- хасталикнинг сурункали ҳолатга ўтиб кетишининг олди олинади;

- инсоннинг умри узаяди;
- соғлом авлод дунёга келади.

Ўсмирлик даври 15-17 ёшни ўз ичига олиб, бу даврда ёш организмда ўзгаришлар тез ривожланади. Шунинг учун бу даврда ўз вақтида шифокор назоратида бўлиш, мунтазам тиббий кўрикдан ўтиш касалликларни барвақт аниқлаш ҳамда уни эрта бартараф этиш имкониятини беради. Ўсмир қизларни тиббий кўрикдан ўтказишдан мақсад - касалликларни ўз вақтида аниқлаш, аниқ даво муолажаларини ўтказиш, касалликларнинг сурункали даражага ўтишининг дастлабки давридан оқ олдини олиш, оғир асоратлар юз бермаслигига эришишдан иборат. Ўсмир ёшидаги қизлар йилда 1 марта чуқурлаштирилган тиббий кўрикдан ўтказилади. Тиббий кўрикдан мунтазам ўтиб туриш соғлиқ билан боғлиқ бўлган жиддий муаммоларнинг олдини олишга имкон беради. Замонавий тиббиёт кўпгина касалликларни даволаш имкониятига эга. Лекин, касалликни даволашдан кўра, унинг олдини олиш осонлигини унутмаслигимиз керак.

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси 30.12.2020.
2. Ўзбекистонда прогрессив ижтимоий фалсафий фикрлар тарихига доир материаллар. Т.: 1959. –Б. 15-16
3. Рустамов.М.М. Ахборот texnologiyalari darslarida zamonaviy ta'lim texnologiyalaridan foydalanish.// “Elektron ta'lim” – “Электронное обучение” – “E-learning” June, 2023, No4, Vol. 2 Navoiy davlat pedagogika instituti.
4. Rustamov.M.M. Enhance students ' knowledge and skills with multimedia tools in an innovative educational environment.// SCIENCE AND INNOVATION INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL VOLUME 2 ISSUE 10 OCTOBER 2023 UIF-2022: 8.2 | ISSN: 2181-3337 | SCIENTISTS.UZ 43- page
5. Абу Наср Форобий. Фозил одамлар шахри. – Т.: Халқ мероси, 1993. – 224 б.
6. Смотров Ю. Халокат ёқасида. Қарши: Насаф, 2010. –Б. 23.