

## QARIYALARDA SOG‘LOM TURMUSH MADANIYATINI SHAKLANTIRISH: MUAMMO VA YECHIMLAR

**Xafizov Axrorjon Tursunaliyevich**

*Respublika tez tibbiy yordam markazi Farg‘ona viloyat filiali Farg‘ona shahar tez tibbiy yordam markaziy bo‘limi chaqiruvga boruvchi oliy hamshira mutaxassisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada qariyalarda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishning dolzarbligi unga to‘sqinlik qilayotgan muammolar va ularni bartaraf etish yo‘llari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Keksalik davrida jismoniy faollik va to‘g‘ri ovqatlanish ruhiy barqarorlik, ijtimoiy faollikni ahamiyati ochib berilgan. Shuningek sog‘lom qarish jarayonini ta‘minlashda davlat siyosati va tibbiy ijtimoiy faollikning ahamiyati ochib berilgan.

**Kalit so‘zlar:** Qariyalar, sog‘lom turmush tarzi, gerontologiya, geriatriya, gerogigena, gerontopsixologiya, sog‘lom qarish profilaktika, ijtimoiy salomatlik, jismoniy faollik, turmush madaniyati.

“Qarilik-bu organizmning tabiiy namligi kamayib, tananin asta-sekin sovib borish jarayonidir”, – deb yozadi Abu Ali Ibn Sino o‘zining Tib qonunlari asarida. Darhaqiqat, qarilik bu fiziologik holat bo‘lib, bu jarayon barcha tirik organizm uchun xosdir. Tibbiyot oldida qarilik ham o‘ziga xos jihatlarni namayon etdiki, natijada ”Gerontologiya” degan aynan qarish jarayonlarini o‘rganuvchi soha vujudga keldi. Ammo bugungi davrida aholining keksayib borishi global muammo sifatida namoyon bo‘lmoqda. Tibbiyot va turmush sharoitlarining yaxshilanishi natijasida inson umrining uzayishi qariyalar ulushining ortishiga olib kelmoqda. Shuning uchun keksalik davrida salomatlikni saqlash, hayot sifatini oshirish va mustaqil hayot kechirish imkoniyatlarini yaratish muhim ijtimoiy vazifaga aylanmoqda. Qariyalarda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish ushbu vazifaning asosiy yo‘nalishlaridan biridir.

Qariyalarda sog‘lom turmush madaniyatining ahamiyati.

Sog‘lom turmush madaniyati keksalikda jismoniy, ruhiy, ijtimoiy salomatlikni ta‘minlashda muhim ro‘l o‘ynaydi. To‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy harakat, zararli odatlardan voz kechish va ruhiy barqarorlikni saqlash keksalarda yurak qon tomir tizimi kasalliklari, qandli diabet, semizlik, nafas olish sistemasi surunkali kasalliklari, tayanch harakat sistemasi kasalliklari rivojlanishini oldini oladi. Bundan tashqari sog‘lom turmush tarzi keksalarning ijtimoiy faolligini oshirib ularning jamiyatdagi o‘rnini mustahkamlaydi.

Mavjud muammolar.

Qariyalarda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish jarayonida bir qator muammolar mavjud. Ular sog‘liqning yomonlashuvi, jismoniy faollikning kamayishi, yolg‘izlik, ijtimoiy izolyatsiya, moliyaviy qiyinchiliklar va sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha yetarli bilimning yo‘qligi kiradi. Ko‘plab keksalar sog‘lom ovqatlanish yoki jismoniy mashqlarni zarurligini bilsada ularni muntazam amalga oshirishga qiynaladilar. Bundan

tashqari ruhiy tushkinlik, stress ham sog‘lom turmush tarziga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bu muammolarga yechim izlash borasida gerontologiya tarmoqlari vujudga keldi.

Gerontologiya tarmoqlari:

1. Biogerontologiya. Qariyalarda yosh xususiyatlariga bog‘liq xolda tanadagi o‘zgarishlarni o‘rganadi. Masalan, 70 yoshli odamda mushaklar kushsizlashadi, teri yupqalashadi, suyaklar mo‘rtlashadi. Bu soha aynan shu davrda organizmni hujayra va gen darajasidagi o‘zgarishlarni o‘rganadi.

2. Gerontopsixologiya. Qariyalarda yosh xususiyatlariga bog‘liq ruhiy o‘zgarishlar bo‘yicha izlanish olib boradi. Qariyalar tez unutuvchan va o‘zini yolg‘iz his qiladi. Xotira pasayishi, tushkunlik, demensiya jarayonlarini yaxshilash bo‘yicha muammoni hal qiladilar.

3. Geeiatriya. Keksalar tibbiyoti bo‘lib qariyalarda kasalliklarni kechish xususiyatlarini o‘rganuvchi sohasidir. Misol keksa odamlarda yurak qon tomir tizimi kasalliklari, qandli diabed, tayanch harakat tizimi kasalliklarini yoshga oid o‘zgarishlari va kechishini, ularni davolash va rehabilitatsiya qilish yo‘llarini o‘rganadi.

4. Ijtimoiy gerontologiya. Keksalarning jamiyatdagi hayotini o‘rganadi. Misol nafaqaga chiqqan kotta yoshdagi insonlar jamiyatdan uzilib qolmasligi, oilada hurmat topishi, jamoalarda faol bo‘lishi masalalariga yechim izlanadi bu sohada.

5. Gerogigena. Qariyalarda sog‘lom turmush tarzi qoidalarini o‘rganadi. 60-70 yosh davrida qanday ovqatlar iste‘mol qilish, qancha masofa yurish, qanday mashqlar qilish kerakligi bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqaradi.

6. Gerontologik rehabilitatsiya. Kasallikdan keyin ularni qayta tiklash jarayonini o‘rganadi. Keksalar inson insultdan keyin yurishni qayta o‘ganayotga bo‘lsa fizioterapiya va psixologik yordam bilan tiklanadi. Bu rehabilitatsiya tarmoqlarini va fizioterapevtik muolajalarni yanada yosh xususiyatlarini inobatga olib yengil va tez o‘zlashtirish mumkin bo‘lgan mashqlarni tadbiiq etish muammolarini hal etadi.

Muammolarga yechimlar.

Qariyalarda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish uchun kompleks yondashuv zarur. Avvvalo, sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha targ‘ibot va ma‘rifiy ishlarni kuchaytirish lozim. Tibbiyot muassasalari, mahalla, oila a‘zolari va ijtimoiy xizmatlar orqali keksalar uchun sog‘lom ovqatlanish, jismoniy mashqlar va ruhiy salomatlik bo‘yicha treninglar tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek keksalar uchun maxsus sport va dam olish maskanlari, sog‘lomlashtirish guruhlari faoliyatini kengaytirish, ularni jamiyatda faol ishtirokini rag‘batlantirish muhimdir. Eng asosiysi milliy qadryatlarimiz asosida yosh avlodga qariyalarni hurmat qilish oilada qariyalarni ulug‘lash bo‘yicha ham targ‘ibot ishalari tashkillash lozim. Ijtimoiy qo‘llab quvvatlash va tibbiy profilaktik xizmatlarni kengaytirilishi keksalarning hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi.

### Xulosa

Qariyalarda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish jamiyatning barqaror rivojlanishi va aholini salomatligini ta‘minlashda muhim omildir. Ushbu jarayonda tibbiy, ijtimoiy va ma‘rifiy choralarni uyg‘un holda amalga oshirish zarur. Bu ishlarni keng ko‘lamda amaliyotga tadbiiq etish orqali qariyalar umrini uzaytirishga erishish mumkin. Zero, bizning o‘zbek xalqi qariyalarni ulug‘laydi.



**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati:**

1. Rowe J. W., Kahn L. R. Successful Aging. New York. 2019.
2. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligi. Keksalar salomatligini muhofaza qilish bo‘yicha qo‘llanma.
3. World Health Organization. Healthy Ageing and Functional Ability.
4. World Health Organization Active ageing : a policy framewor.