

ДЕН СОЛУК – БИРИНЧИ БАЙЛЫК

Ж.А. Дуйшөналиева

И.К. Ахунбаев атындагы Кыргыз мамлекеттик медициналык академиясы

Кыргыз тили кафедрасы

Бишкек ш., Кыргыз Республикасы

Резюме. Макалада ден соолуктун маанисин түшүнүүгө, анын таасирин эске алууга арналган. Адамдын ден соолугуна байланыштуу бир нече факторлор бар. Алар: ден соолук, жашоо образы, руханий жана адеп-ахлактык баалуулуктар, объективдүү жана субъективдүү факторлор. Мазмунда макала заманбап адамды сергек жашоо образына алып баруу, анын ден соолугун жакшыртуу, сактоо менен байланышкан көйгөйлөрдү жана милдеттерди баса белгилейт. Бул көйгөйлөрдү жана милдеттерди чечүү үчүн мамлекеттин, саламаттыкты сактоонун, инсанды социалдаштыруу мекемелеринин жана агенттеринин, ошондой эле жеке адамдардын өздөрүнүн аракеттери менен социалдык топтордун биригуусу зарыл экени баса белгиленет. Коомдун бардык катышуучуларынын биргелешкен аракеттери аркылуу гана сергек жашоо образын калыптандыруу, оорулардын алдын алуу жана ар бир адамдын жашоо сапатын жогорулатуу боюнча натыйжалуу чараларды камсыз кылууга болот. Ден соолукка кам көрүү ар бир инсандын жеке жоопкерчилиги гана эмес, бүтүндөй коомдун бүгүнкү жана келечектеги глобалдык милдети экенин түшүнүү маанилүү.

Ден соолукту билдирүүчү көрсөткүчтөр ар бир кишинин жашына, жынысына, тамактануусуна, жашоо шартына, иштеген ишине жараша өзгөрүлүп турат. Ошондуктан ден соолук ар бир кишинин субъективдүү абалын жана антропометриялык, клиникалык, физиологиялык, биохимиялык көрсөткүчтөрүн белгилеп, аны менен бирге жынысын, жашын, климаттык шартын эске алып аныкталат. Мисалы, өрөөндө жашаган дени соо киши бийик тоолуу жерге барганда бийик тоо шартындагы кычкылтектин жетишсиздигине жана атмосфералык басымдын төмөндүгүнө көнө албай бир топко өзүн начар сезет. Ошондуктан бийик тоолуу жерге адаптация болгондо ал өзүн ооругандай сезет, организмдин ыңгайлануу механизмдери өтө күчөйт, бирок ден соолук бул учурда бузулбайт.

Негизги сөздөр: ден соолук, физикалык ден соолук, психикалык ден соолук, социалдык ден соолук, фактор, туура тамактануу, сергек жашоо образы, магниттик талаа.

ЗДОРОВЬЕ – ГЛАВНОЕ БОГАТСТВО

Ж.А. Дуйшөналиева

Кыргызская государственная медицинская академия им. И.К.Ахунбаева

Кафедра кыргызского языка

г.Бишкек, Кыргызская Республика

Резюме. Статья посвящена осмыслению значимости ценности здоровья, рассмотрению влияния некоторых факторов на здоровье человека. Исходя из взаимосвязи здоровья, образа жизни, духовно-нравственных ценностей, объективных и субъективных факторов. В содержании статьи освещаются проблемы и задачи, связанные с ведением современным человеком здорового образа жизни, сохранением, улучшением его здоровья. Подчеркивается, что для решения этих проблем и задач требуется объединение усилий со стороны государства, здравоохранения, институтов и агентов социализации личности, а также самих личностей, социальных групп. Только через совместные усилия всех участников общества можно обеспечить эффективные меры по формированию здорового образа жизни, предотвращению заболеваний и повышению качества жизни каждого человека. Важно осознавать, что забота о

здоровье — это не только личная ответственность каждого индивида, но и глобальная задача всего общества, стоящая перед нами сегодня и в будущем.

Показатели, указывающие на состояние здоровья, варьируются в зависимости от возраста, пола, диеты, условий жизни и деятельности каждого человека. Поэтому здоровье определяется с учетом субъективного состояния каждого человека и антропометрических, клинических, физиологических, биохимических показателей, а вместе с ними пола, возраста, климатических условий. Например, здоровый человек, живущий в долине, будет чувствовать себя намного хуже, когда отправится на большую высоту, не в состоянии адаптироваться к недостатку кислорода и низкому атмосферному давлению в высокогорных условиях. Вот почему при адаптации к большой высоте он чувствует себя больным, механизмы адаптации организма становятся очень сильными, но здоровье в этом случае не нарушается.

Ключевые слова: здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье, фактор, правильное питание, здоровый образ жизни, магнитное поле.

HEALTH IS THE MAIN WEALTH

ZH. A. Duishenalieva

Kyrgyz State Medical Academy named after I.K. Akhunbaev

Department of the Kyrgyz language

Bishkek, Kyrgyz Republic

Summary. The article is devoted to understanding the importance of the value of health, considering the influence of certain factors on human health, based on the relationship between health, lifestyle, spiritual and moral values, objective and subjective factors. In content the articles highlight the problems and tasks associated with the maintenance of a healthy lifestyle by a modern person, the preservation and improvement of his health. It is emphasized that in order to solve these problems and tasks, it is necessary to combine efforts on the part of the state, health care, institutions and agents of socialization of the individual, as well as the individuals themselves, social groups. Only through the joint efforts of all participants in society can effective measures be taken to promote a healthy lifestyle, prevent diseases and improve the quality of life of each person.

Indicators indicating the state of health vary depending on the age, gender, diet, living conditions and activities of each person. Therefore, health is determined taking into account the subjective state of each person and anthropometric, clinical, physiological, biochemical parameters, and with them gender, age, and climatic conditions. For example, a healthy person living in a valley will feel much worse when he goes to a high altitude, unable to adapt to lack of oxygen and low atmospheric pressure in high-altitude conditions. That is why, when adapting to high altitude, he feels sick, the body's adaptation mechanisms become very strong, but health is not impaired in this case.

Keywords: Health, physical health, the factor, proper nutrition, mental health, social health, healthy lifestyle, the magnetic field.

Киришүү. Сергек жашоо образы – ден соолукту жана узак өмүр сүрүүгө жана сергектикти сактоого салым кошкон жашоо образынын элементтерин жалпылаган термин. Сергек жашоо образы эмгектин жана эс алуунун оптималдуу режимин, туура тамактанууну, жетиштүү физикалык активдүүлүктү, жеке гигиенаны, сабырдуулукту, жаман адаттардан арылууну, жакындарына болгон сүйүүнү, жашоого позитивдүү көз карашты болжолдойт. Ден соолук – адамдын биринчи жана эң маанилүү муктаждыгы, ал анын эмгекке жөндөмдүүлүгүн аныктайт жана инсандын гармониялуу өнүгүшүн

камсыз кылат. Бул курчап турган дүйнөнү таанып-билүүнүн, өзүн-өзү ырастоонун жана адамдын бактылуу болушунун эң маанилүү шарты.

Байкоолор жана эксперименттер дарыгерлерге жана изилдөөчүлөргө адамдын ден соолугуна таасир этүүчү факторлорду биологиялык жана социалдык факторлорго бөлүүгө көптөн бери мүмкүнчүлүк берип келет. Мындай бөлүнүү адамды биосоциалдык жандык катары түшүнүүдө философиялык бекемдөөгө ээ болгон. Дарыгерлер биринчи кезекте социалдык факторлорго турак-жай шартын, материалдык жана билим берүүнүн деңгээлин, үй-бүлө

курамын ж.б. Биологиялык факторлордун ичинен бала төрөлгөндө эненин жашы, атасынын жашы, кош бойлуулуктун жана төрөттүн жүрүшүнүн өзгөчөлүктөрү, төрөлгөндө баланын физикалык өзгөчөлүктөрү бөлүнөт. Психологиялык факторлор да биологиялык жана социалдык факторлордун натыйжасы катары каралат [1].

Изилдөөнүн максаты: бул макаладагы изилдөөнүн максаты төмөнкү мисалдар менен ачылып берилет. Ден соолук ар бир адамдын гана эмес, бүтүндөй коомдун баа жеткис байлыгы. Жакындарыбыз жана сүйүктүү адамдарыбыз менен жолугуп, коштошкондо аларга чың ден соолук каалайбыз, анткени бул толук жана бактылуу жашоонун негизги шарты жана кепилдиги.

Көп адамдар сергек жашоонун эң жөнөкөй, илимий негизделген нормаларын сакташпайт. Кээ бирлери кыймылсыздыктын (гиподинамиянын) курмандыгы болушат, бул эрте картаюуга себеп болот, башкалары ашыкча тамактануу менен ашыкча семирүү, кан тамыр склерозу, ал эми кээ бир учурларда кант диабети, бул учурларда дээрлик сөзсүз болот; нервдик, уйкусуздуктан жабыркайт, акыры ички органдардын көптөгөн ооруларына алып келет.

Изилдөөнүн негизги объекти. Ден соолук – бул эмгектик, социалдык жана биологиялык функциялардын толук аткарылышын камсыз кылуучу толук физикалык, психикалык жана социалдык бейпилдиктин абалы.

Физикалык ден соолук - бул органдардын жана дене системаларынын функционалдык мүмкүнчүлүктөрүнүн учурдагы абалы.

Психикалык ден соолук – психикалык бузулуулардын жоктугу менен мүнөздөлүүчү жана айлана чөйрөдө жүрүм-турумду адекваттуу жөнгө салууну камсыз кылуучу психикалык бейпилдиктин абалы.

Социалдык ден соолук – бул социалдык чөйрөдөгү баалуулуктардын, мамилелердин жана жүрүм-турум мотивдеринин системасы.

Изилдөөнүн ыкмалары. Сергек жашоо образы – адамдын жашоосунун бардык формаларынын жана ыкмаларынын, анын ден соолугун сактоого жана чыңдоого көмөктөшүүчү шарттарынын жана факторлорунун биримдиги. Ден соолук – бул организмдин биологиялык жактан толук, иштөөгө жөндөмдүү, анын бардык компоненттеринин жана системаларынын функциялары тең салмактуу болгон, оорутуучу көрүнүштөр болбогон абалы. Ден соолуктун негизги белгиси – бул организмдин экологиялык шарттарга көнүү деңгээли, физикалык жана психоэмоционалдык стресс.

Сергек жашоо образын аныктоочу факторлорго төмөнкүлөр кирет: эмгек жана эс

алуу, рационалдуу тамактануу, сергек уйку, организмдин активдүүлүгү, организмдин катуулануусу, зыяндуу адаттардын алдын алуу, экологияны эске алуу менен санитардык-гигиеналык талаптарды билүү, айлана-чөйрө, инсандар аралык баарлашуу маданияты, психофизикалык жөнгө салуу. Адамдын жашоосу организмдин ден соолугунун абалына жана анын психофизиологиялык потенциалын пайдалануу масштабына жараша болот. Коомдук турмуштун кенири чөйрөсүндө адамдын турмушунун бардык жактары — өндүрүштүк жана эмгектик, социалдык-экономикалык, саясий, үй-бүлө жана турмуш-тиричилик, рухий, ден соолук, тарбиялык — акыр аягында ден соолук деңгээли менен аныкталат [2].

Айлана-чөйрөнүн ден соолукка тийгизген таасири. Азыркы учурда бир катар экологиялык факторлордун (климат, аба ырайы, экологиялык кырдаал) адамдын ден соолугуна түздөн-түз таасирин далилдеген кеңири илимий материалдар топтолгон.

Бул маселени биометрология (аба ырайынан бейпилдиктин көз карандылыгын изилдөөчү илим) чечет. Ички секреция бездери да «сезондук» иштейт: кышында алардын активдүүлүгүнүн алсызданышынан базалдык зат алмашуунун ылдамдыгы төмөндөйт; жазында жана күзүндө маанайдын туруксуздугуна таасир этет, көбөйөт.

Ден соолуктун абалына электромагниттик талаанын өзгөрүшү да таасир этет. Магниттик активдүү күндөрү жүрөк-кан тамыр оорулары күчөп, нерв оорулары күчөп, кыжырдануу күчөп, чарчоо байкалат, уйку начарлайт. Күндүн активдүүлүгүнүн жарылуусу жердин атмосферасынын сырткы катмарларын ысытып, алардын тыгыздыгын жана химиялык курамын өзгөртүп, заряддуу бөлүкчөлөрдүн жана радиациянын кубаттуу агымдары атмосферага кирип келери аныкталды. Мындан аба ырайынын өзү өзгөрөт, анын өзгөрүшүнө адамдагы реакция да өзгөрөт.

Экологиялык абал адамдын ден соолугуна да таасирин тийгизет. Терс таасирлерге көнүү жөндөмдүүлүгү ден соолугунун жана физикалык даярдыгынын деңгээли ар кандай адамдар үчүн ар кандай болот.

Физикалык даярдыгы жогору болгон адамдарда организмдин каршылыгы жалпы физикалык даярдыгы төмөн адамдарга караганда бир кыйла жогору.

Тукум куучулук жана анын ден соолукка тийгизген таасири. Физикалык жана психикалык ден соолук динамикалуу түрдө каралышы керек, тактап айтканда, адамдын өмүр бою өзгөрүп турган процесс. Ден соолук көбүнчө тукум

куучулукка жана адамдын организмдинде пайда болгон куракка байланыштуу өзгөрүүлөргө жараша болот. Организмдин зыяндуу факторлордун таасирине туруштук берүү жөндөмдүүлүгү адаптациялоочу механизмдердин генетикалык өзгөчөлүктөрү жана алардын өзгөрүү мүнөзү менен аныкталат.

Инсандын ден соолугунун деңгээли генетикалык фонго, жашоо циклинин этаптарына, организмдин адаптациялоо жөндөмдүүлүгүнө, анын активдүүлүгүнүн даражасына, ошондой эле тышкы факторлордун (анын ичинде социалдык) жыйынды таасирине жараша болот.

Ден соолукка болгон жеке мамиле сергек жашоо образын калыптандыруунун шарты катары. Ден соолукка болгон мамиле объективдүү жагдайлар, анын ичинде тарбия жана билим берүү менен шартталат. Ал адамдардын физикалык жана психикалык абалына таасир этүүчү факторлорго карата иш-аракеттеринде жана иштеринде, пикирлеринде жана өкүмдөрүндө көрүнөт. Ден соолукка болгон мамилени адекваттуу (акылга сыярлык) жана адекваттуу эмес (бейкапар) деп ажыратып, ошону менен адамдын ден соолугун чыңдоочу же коркунуч туудурган факторлорго карата адамдын жүрүм-турумунун диаметралдык карама-каршы эки түрүн шарттуу түрдө ажыратабыз [3].

Адабияттар

1. Ашмарин Б.А. *Теория и методика физического воспитания: учебник. М.: Просвещение; 1990. 287 с.*
2. Матвеев Л.П. *Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Лань; 2003. 160 с.*
3. Курамышин Ю.Ф. *Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт; 2003. 464 с.*
4. Козырева П.М., Низамова А.Э., Смирнов А.И. *Счастье и его детерминанты (статья 2). Социологические исследования. 2016;1:66-76.*

Цититалоо үчүн

Дүйшөналиева Ж.А. Ден соолук – биринчи байлык. *Евразиялык саламаттыкты сактоо журналы. 2024;2:167-170. <https://doi.org/10.54890/1694-8882-2024-2-167>*

Автор жөнүндө маалымат / Информация об авторе

Дүйшөналиева Жумагул Асековна – И.К.Ахунбаев атындагы КММА кыргыз тили кафедрасынын окутуучусу, улуккуратору, Бишкек шаары, Кыргызстан. E-mail: jduishenalieva1969@mail.ru

Дүйшөналиева Жумагул Асековна – преподаватель, старший куратор кафедры кыргызского языка КГМА им. И.К.Ахунбаева, г. Бишкек, Кыргызстан. E-mail: jduishenalieva1969@mail.ru

Корутунду. Ар бир адам денсоолукта болгусу келет. Бирок, оорулуу кырдаалда да адамдар өздөрүнүн абалына адекваттуу эмес журуп турушат, оору жок болгон учурда алар дайыма эле санитардык-гигиеналык талаптарды сактай бербейт.

Ден соолукка болгон мамиленин эки түрүн бөлүп кароонун мааниси бар. Биринчиси - ден соолукту коргоодо биринчи кезекте адамдын өзүнүн аракетине же шарттуу түрдө "өзүнө" багытталган. Экинчиси, негизинен, "сыртта", экинчи даражадагы ролу адамдын аракетине жүктөлгөн.

Биринчи типке, негизинен, ден соолугун жакшы баалаган адамдар кирет; алар негизинен тенденция менен мүнөздөлгөн интервалдар ишинин натыйжасы үчүн жоопкерчиликти өз күч-аракетине жана жөндөмдүүлүгүнө жүктөө.

Экинчи типке, негизинен, ден соолугунун начар жана канааттандыраалык өзүн-өзү баалоосу бар адамдар кирет, алар өз ишинин натыйжалары үчүн жоопкерчиликти тышкы күчтөргө жана жагдайларга жүктөшөт. Демек, адамдын ден соолугуна кам көрүү мүнөзү анын жеке касиеттери менен байланыштуу. Мындан ден соолукка адекваттуу мамилени тарбиялоо инсандын бүтүндөй калыптанышы менен ажырагыс байланышта жана максаттуу таасир этүүнүн мазмунунда, каражаттарында жана ыкмаларында айырмачылыктарды болжолдой тургандыгы келип чыгат [4].