



## OVQATLANISH VAQTIDAGI XAVFSIZLIK QOIDALARINING INSON HAYOTIDAGI MUHIM ROLI

*Saidova Gulbahor Tursunaliyevna – t.f.n assistent*

*Rajabova Lola Sunnatilla qizi – talaba*

*Toshkent davlat tibbiyot universiteti (Toshkent, O‘zbekiston)*

**Annotatsiya:** Ovqatlanish vaqtidagi texnik qoidalar nafaqat salomatlik uchun balki inson hayoti xavfsizligida muhim rol o‘ynaydi. Bizning ko‘zimizga arziyas kichkina bo‘lib ko‘ringan ovqatlanish vaqtidagi kulmaslik, gapirmaslik, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanmaslik va har xil narsalarga chalg‘imaslik katta ahmiyatga ega. Buning isbotini dunyo bo‘ylab yil sayin ovqatlanish vaqtidagi tiqilish oqibatida kelib chiqayotgan o‘lim sonlarining oshishida ko‘rishimiz mumkin. Ushbu maqolada ham 8 yoshli bolakayning suv ichish vaqtida chalg‘ishi oqibatida kelib chiqqan noxush holati ham misol tariqasida ko‘rib o‘tiladi.

**Kalit so‘zlar:** bo‘g‘ilish, luqma, tiqilish, nafas yo‘li, yutinish, aspiratsiya, epiglottis.

**Kirish:** Inson salomatligi va uzoq umr ko‘rishi ko‘p jihatdan uning turmush tarziga, ayniqsa, ovqatlanish madaniyatiga bog‘liqdir. Ovqatlanish jarayoni nafaqat organizmni zarur oziq moddalar bilan ta‘minlaydi, balki insonning umumiy sog‘lig‘i, immun tizimi va mehnat qobiliyatiga ham bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli ovqatlanish vaqtida xavfsizlik qoidalariga rioya qilish masalasi bugungi kunda dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Zamonaviy jamiyatda oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarish, saqlash va iste‘mol qilish jarayonlari murakkablashib borayotgan bir paytda, turli xil oziq-ovqat bilan bog‘liq kasalliklar, jumladan, zaharlanishlar, infeksiyon kasalliklar va allergik reaksiyalar ko‘paymoqda. Bu esa ovqatlanish vaqtida gigiyena va xavfsizlik



qoidalariga qat'iy amal qilish zaruratini yanada kuchaytiradi. Ayniqsa, noto'g'ri saqlangan yoki sifatsiz mahsulotlarni iste'mol qilish inson salomatligiga jiddiy xavf tug'dirishi mumkin.

### **Asosiy qism:**

Ovqatlanishdagi xavfsizlik qoidalari nafaqat mahsulot sifatini tekshirish, balki qo'l yuvish, idish-tovoqlarning tozaligi, ovqatni to'g'ri pishirish va saqlash kabi ko'plab omillarni o'z ichiga oladi. Ushbu qoidalarga rioya qilish orqali inson o'zini va atrofdagilarni turli kasalliklardan himoya qiladi, sog'lom turmush tarzini shakllantiradi. Mazkur maqolada ovqatlanish vaqtida xavfsizlik qoidalarining inson hayotidagi muhim roli, ularning ahamiyati hamda amaliy jihatlari keng yoritib beriladi.

Ovqatlanish vaqtida tiqilib qolishdan vafot etayotgan insonlarning o'rtacha foizi 10 foizni tashkil qilib bu oddiy ko'rsatkich emas va agar buning oldini olishga harakat qilinmasa foizlar yanada ko'tarilishi mumkin. Buyuk Britaniyada bir yilda 289ta AQSHda 5,500 nafar odam tiqilishdan vafot etadi. Va bu holat 45 yoshdan yuqori va bolalar o'rtasida ko'p kuzatilayotgani so'ngi yillardagi statistikada qayd etilgan. Yevropa mamlakatlarida tiqiqilish holatlarini 60%i ovqatlanish vaqtida ro'y beradi. Avstraliyada tiqilish va havo yo'lini to'silib qolishi natijasida 1,427 o'lim qayd etilgan(2023-y). Ovqatni shoshmasdan, sekin va tinch holatda iste'mol qilish kerak. Juda tez ovqat yeyish ovqatni yaxshi chaynalmasligiga, tomoqda tiqilib qolishga sabab bo'ladi. Ovqatni yaxshilab chaynash, har bir luqmani yaxshilab maydalash hazm jarayonini yengillashtiradi va bo'g'ilish xavfini kamaytiradi. Gapirish, kulish ovqat luqmasi yoki suvning nafas yo'liga kirib ketishiga va natijada nafas olishni ilojisiz qilib, inson hayotiga jiddiy zarar tug'diradi. Shu bilan birga taomlanish va suv ichish vaqtida tanani to'g'ri holatda tutish ham muhim rol o'ynaydi. Chunki yotgan yoki yarim yotgan holatda biron narsa iste'mol qilish



aspiratsiya xavfini oshiradi hamda kichik porsiyalarda yeyish talab etiladi. Suv ichishda ham ehtiyotkorlik o'ta shart. Suvni o'tirgan holda gavnani tik tutib, uch qultumdan to'xtab-to'xtab ichish kerak. Bundan tashqari, o'zi mustaqil taomlana olmaydigan bemorlarni to'shakda yotgan holatida biroz qiyalatib 35-40 gradusda o'tirgizib shoshmay ovqatlantirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ovqatlanish va suv ichish vaqtidagi texnik qoidalarga rioya etmaslik oqibatida 8 yoshli Alimardon ismli bolaning to'g'ri suv ichmagani natijasida suvning nafas yo'liga kirib ketishi qattiq yo'talni keltirib chiqargan. Yo'tal esa ovoz paylarini zararlab vaqtinchalik ovoz chiqmay qolishiga olib kelgan. Bu holatdan havotirga tushgan onasi Mushtariy opa esa farzandining salomatligidan tashvishga tushib uni shifoxonaga tezlikda keltirishgan va birinchi yordam bolaga ko'rsatilgan. Ikki hafta bolakayning ovoz paylarini yana ochilib ketishi uchun kerak bo'lgan. Bundan xulosa shunday bo'ladiki Ovqatlanish vaqtidagi qonun qoidalarga amal qilish nafaqat inson salomatligi balki uning hayoti uchun muhim ahamiyatga egadir, shu bilan birga bemorlarni to'g'ri ovqatlantirish tartibini ko'rib chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu mavzudan asosiy xulosa taomlanish vaqtida hamda taomlantirishda shuningdek uni tayyorlash vaqtidagi muhim qonun-qoidalarga amal qilmaslik nafaqat inson salomatligiga balki hayotiga ham jiddiy xavf soladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. <https://share.google/Q82T2emkeLVTZehfw-> article of six rules for eating wisely
2. <https://share.google/WrF9GNIt5r6jBqiWi->
3. Kent State University (<https://share.google/WrF9GNIt5r6jBqiWi->) dining etiquette/career exploration&development
4. Food safety handbook (Ronald H.Schmidt, Gary E.Rodrick)