

ОШ МАМЛЕКЕТТИК УНИВЕРСИТЕТИНИН ЖАРЧЫСЫ

ВЕСТНИК ОШСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

BULLETIN OF OSH STATE UNIVERSITY

ISSN: 1694-7452 e-ISSN: 1694-8610

№3/2024, 20-33

**МЕДИЦИНА**

УДК: 614.2

DOI: [10.52754/16948610\\_2024\\_3\\_3](https://doi.org/10.52754/16948610_2024_3_3)

**ЖАШТАРДЫН ТУУРА ТАМАКТАНУУГА ЖАНА СЕРГЕК ЖАШООГО БОЛГОН  
МАМИЛЕСИ**

ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ К ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ И  
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

MODERN YOUTH'S ATTITUDE TOWARD PROPER NUTRITION AND A HEALTHY  
LIFESTYLE

**Мамаев Туголбай Мамаевич**

*Мамаев Туголбай Мамаевич*

*Mamaev Tugolbay Mamaevich*

**м.и.д., профессор, Ош мамлекеттик университети**

*д.м.н., профессор, Ошский государственный университет*

*Doctor of Medical Sciences, Professor, Osh State University*

[tmamaev@oshsu.kg](mailto:tmamaev@oshsu.kg)

ORCID: 0000-0002-8982

---

**Муйдинов Фазлиддин Фаезидинович**

*Муйдинов Фазлиддин Фаезидинович*

*Muidinov Fazliddin Faezidinovich*

**м.и.к., доцент, Ош мамлекеттик университети**

*к.м.н., доцент, Ошский государственный университет*

*PhD, Associate Professor, Osh State University*

[fmuidinov@oshsu.kg](mailto:fmuidinov@oshsu.kg)

---

**Гайназарова Рахима Гайназаровна**

*Гайназарова Рахима Гайназаровна*

*Gaynazarova Rakhima Gaynazarovna*

**окутуучу, Ош мамлекеттик университети**

*преподаватель, Ошский государственный университет*

*Lecturer, Osh State University*

[rgainazarova@oshsu.kg](mailto:rgainazarova@oshsu.kg)

---

**Туташева Айнур Токтомаматовна**

*Туташева Айнур Токтомаматовна*

*Tutasheva Ainur Toktomamatovna*

**улук окутуучу, Ош мамлекеттик университети**

*старший преподаватель, Ошский государственный университет*

*Senior Lecturer, Osh State University*

[tutasheva.ainura@gmail.com](mailto:tutasheva.ainura@gmail.com)

**Мамаев Нурдөөлөт Түгөлбаевич**

*Мамаев Нурдөөлөт Түгөлбаевич*

*Mamaev Nurdoolot Tugolbaivich*

**окутуучу, Ош мамлекеттик университети**

*преподаватель, Ошский государственный университет*

*Lecturer, Osh State University*

[nmamaev@oshsu.kg](mailto:nmamaev@oshsu.kg)

---

**Аринбаев Бекболот Сапарбекович**

*Аринбаев Бекболот Сапарбекович*

*Arinbaev Bekbolot Saparbekovich*

**улук окутуучу, Ош мамлекеттик университети**

*старший преподаватель, Ошский государственный университет*

*Senior Lecturer, Osh State University*

[barimbaev@oshsu.kg](mailto:barimbaev@oshsu.kg)

## ЖАШТАРДЫН ТУУРА ТАМАКТАНУУГА ЖАНА СЕРГЕК ЖАШООГО БОЛГОН МАМИЛЕСИ

### Аннотация

Бул макалада сергек жашоо образынын эң маанилүү аспекти катары жаштардын туура тамактанууга болгон мамилеси каралган. Жаштардын саламаттыгын сактоо — коомдун эң маанилүү милдеттеринин бири болгондуктан, алардын арасында сергек жашоо образын калыптандыруу максатында ден-соолукту чыңдоо, аны пропагандалоо жана мотивациялоо зарыл. Анткени, туура тамактануу организмдин жашоо активдүүлүгүнүн негизги булагы. Бул жаштардын эмгекке жөндөмдүүлүгүн аныктаган жана инсандын гармониялуу өнүгүшүн камсыз кылган эң маанилүү муктаждыктардын бири. Туура жана тең салмактуу тамактануу менен бирге, жаштар өздөрүнүн эмоционалдык жана физикалык саламаттыгын сактап кала алышат. Теманын актуалдуулугу- жаштар арасында туура эмес тамактануудан келип чыккан көйгөйлөрдүн арбындыгы жана алардын туура тамактанууга кайдыгер мамилеси. Азыркы күндө көпчүлүк жаштар өз рационунда мөмө-жемиштерди, жашылчаларды эт, балык жана ушул сыяктуу тамак-аштын түрлөрүн жетиштүү колдонушпайт. Тескерисинче, көп калориялуу, эркин канттарга жана туз/натрийге бай тамактарды көбүрөөк жешет (башкача айтканда-фастфуддарды тандашат). Макалада жаштардын сергек жашоо образын калыптандырууга болгон мамилеси талданып, социологиялык изилдөөлөрдүн маалыматтары келтирилген.

**Ачык сөздөр:** жаштар, туура тамактануу, сергек жашоо, жугуштуу жана жугуштуу эмес ооруулар, негизги тамак-аш компоненттери.

### ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ К ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

### MODERN YOUTH'S ATTITUDE TOWARD PROPER NUTRITION AND A HEALTHY LIFESTYLE

#### Аннотация

В данной статье рассматривается отношение молодежи к питанию как важнейшему аспекту здорового образа жизни. Сохранение здоровья молодежи является одной из важнейших задач общества. Необходимо формировать, укреплять и мотивировать здоровый образ жизни среди современной молодежи. Ведь правильное питание – главный источник жизнедеятельности организма. Это важнейшая потребность, определяющая трудоспособность человека и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Соблюдая здоровую и сбалансированную диету, молодые люди могут поддерживать эмоциональное и физическое здоровье. Актуальность темы заключается в обилии проблем, вызванных неправильным питанием среди молодежи и ее безразличием к правильному питанию. Молодые люди теперь едят больше продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли натрия, но при этом не потребляют достаточного количества фруктов, овощей и других видов продуктов питания, таких как мясо и рыба. В статье анализируется отношение молодежи к формированию здорового образа жизни, приводятся данные социологических исследований.

**Ключевые слова:** современная молодежь, правильное питание, здоровый образ жизни, инфекционные и неинфекционные заболевания, основные компоненты пищи.

#### Abstract

This article delves into the perspectives of today's youth regarding nutrition, a pivotal element of a wellness-oriented lifestyle. Ensuring the health and well-being of the younger generation stands as a crucial societal objective. There's an imperative need to cultivate, reinforce, and inspire a commitment to wellness among today's youth. Given that adequate nutrition is a fundamental pillar supporting the body's essential functions, it significantly influences an individual's productivity and fosters their holistic growth. By adopting a nutritious and balanced diet, young individuals can safeguard their mental and physical health. The urgency of addressing this issue is underscored by the rising concerns related to suboptimal dietary habits prevalent among the youth, coupled with a general apathy towards embracing a healthier dietary regime. Currently, there's a noticeable trend among young people to favor foods rich in calories, fats, added sugars, and sodium, while neglecting the intake of vital nutrients found in fruits, vegetables, and protein sources like meat and fish. This paper presents an analysis of young individuals' attitudes towards establishing a health-conscious lifestyle, supplemented by insights from sociological studies.

**Keywords:** modern youth, proper nutrition, healthy lifestyle, communicable and non-communicable diseases.

## Киришүү

Коом кандай түзүлүштө болбосун, анда жашап жаткан атуулдардын сергектиги, саламаттыгы ошол коомдун байлыгы болуп эсептелет. Өткөөл мезгилдин шартында коомдук экономикалык абалдын турукташа албай жатышы, экологиялык кырдаалдын кескин өзгөрүшү, жаратылыштын тескери тийгизген таасирлери калктын, анын ичинен жаштардын социалдык - маданий турмуш деңгээлин кыйла төмөндөтүп, ар кандай оорулардын таркалышына себепкер болууда (А.Э. Камбарова, 2020, с.79., О.С. Кобякова и др., 2020. С. 403).

Баарына маалым болгондой, сергек жана жигердүү жашоо үчүн бүгүнкү күндүн эн негизги талабы – туура тамактануу жана сергек жашоо образын кармануу. Теманын актуалдуулугу жаштар үчүн өзгөчө маанилүү, анткени туура тамактануу жана сергек жашоо образын кармануу менен бирге өз саламаттыгын сактоого, жашоо сапатын жакшыртууга, жаштар арасындагы оорулардын санын азайтууга болот ( Т.М. Мамаев и др. 2022. с.25., А.Т. Мамаева и др. 2024, 103, Н.В. Полунина и др. 2019., с.139).

Туура тамактанууда керек болгон бардык витаминдер жана микроэлементтер менен организмди камсыз кылуучу экологиялык жактан таза (биологиялык) тамак-аш азыктарын колдонуу зарыл. Кадимки тамак азыктары менен туура, рационалдуу тамактанууда колдонула турган азыктарды салыштыруу мүмкүн эмес. Анткени, кадимки тамак азыктардан организмге керектүү витаминдерди жана минералдык заттарды жетишээрлик өлчөмдө ала албайбыз. Ошондуктан, жаштарга учурдагы социалдык-экономикалык шартта тамактануу гигиенасынын жетишпегендиктери жана баалуулугу жөнүндөгү маалыматтарды билүүсү ашыкча болбойт, тескерисинче ага муктаж. Бул маселенин чечилишине ата-энелер, коомчулук жана мамлекет өзгөчө көңүл буруусу зарыл. (А.А. Антонова и др., 2021. С.80, А.Е. Сабиот и др., 2022, с.76; Тажибаева ж.б., 2024).

Азыркы учурда мамалекет тарабынан саламаттыкты сактоого жана чындоого, калктын жашоо сапатын жакшыртууга багытталган бир канча артыкчылыктуу программалар ишке ашырылууда. Буга мисал: «2019-2023- жылдарга Кыргыз Республикасындагы азык-түлүк коопсуздугу жана тамактануу программасы», Кыргыз Республикасынын өкмөтүнүнүн 2019-2030 жылдарга калктын саламаттыгын сактоо жана саламаттыкты сактоо системасын өнүктүрүү жөнүндө “Дени сак адам – өнүккөн өлкө” деген программаларын атап өтсө болот.

Бүткүл дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун маалыматы боюнча, адамдын саламаттыгынын абалы - 55% анын жашоо образына жана жашоо адатына, 20% генетикалык факторлорго, 20% айлана чөйрөнүн абалына жана 10% саламаттыкты сактоо кызматына көз каранды. Ошондуктан көптөгөн оорулардын өнүгүшүнө олуттуу факторлор катары туура эмес тамактанууну жана сергек жашоонун принциптерин колдонбоону айтсак болот (Д.Д. Корпикова и др. 2021., с.148, Н.В. Полинина и др. 2019. С.139). Медицина кызматкерлери жаштардын саламаттыгынын көрсөткүчүнүн төмөндөө тенденциясынын туруктуулугу байкалганын айтып келишет. Акыркы он жылдыктагы байкоолордун натыйжасы көрсөткөндөй, дени сак жаштардын санынын кескин азайышы жана тескерисинче өнөкөт ооруларга чалдыккандардын санынын көбөйүшүнүн, айрым оорулардын жашарышынын бирден бир себеби деп, туура эмес тамактанууну, зыяндуу адаттарга үйрөнүүнү, жашаган айлана-чөйрөнүн булгануусун айтууга болот. Изилдөөлөр көрсөткөндөй, бардык уулуу

(токсикалык) заттардын 70 пайызы тамак аш аркылуу, 20 пайызы булганган абадан жана 10 пайызы суудан келери тастыкталууда (J. Verro, и др.2021. с.39, M.Mistura, др. 2019. с. 65).

Жаштардын тамактануу сапатынын төмөндөшүнүн дагы бир себептери болуп, калктын киреше деңгээлинин төмөндүгү, азык-түлүк рыногунда сапатсыз продукциялардын олуттуу көлөмдө болуусу, убакытты туура эмес пайдалануу саналат. Жаш муун көбүнчө туура эмес тамактануунун кесепеттери жөнүндө ойлонушпайт. Алардын рационунда эт, балык, сүт азыктары, жашылча-жемиштер аз колдонулуп, колбаса, макарон жана нан азыктарына көбүрөөк басым жасала тургандыгы аныкталган (А.А. Антонова и др., 2021. С.80, А.Е. Сабиот и др.,2022, с.76, Д.Д. Корпикова и др.2021., с.148, А.А. Михайлова и др. 2021. С.229).

Жогоруда аталган көйгөйлөрдү негиз кылып, биз Ош шаарында жашап, окуган жаштарыбыздын туура тамактанууга, сергек жашоого жана өзүнүн саламаттыгына канчалык деңгээлде кызыкдар экендигин жана кам көрөрүн аныктоо максатында социологиялык изилдөө жүргүзүүнү чечтик.

*Изилдөөнүн максаты:* жаштардын туура тамактанууга жана сергек жашоого болгон мамилесине гигиеналык баа берүү жана сунуштарды иштеп чыгуу.

*Изилдөөнүн милдеттери:*

- жаштардын туура тамактанууга болгон мамилесин аныктоо;
- жаштардын сергек жашоого жана өз саламаттыгына болгон мамилесине гигиеналык баа берүү.

**Материалдар жана изилдөө ыкмалары.** Бул эмгектеги негизги изилдөөдө социологиялык-анкеталык сурамжылоо ыкмасы колдонулунган. Бул ыкма маалыматтарды иштеп чыгуу жана талдоо үчүн эң ыңгайлуу, ошол эле учурда маалыматты чогултуу убактысын бир кыйла кыскартууга мүмкүндүк берет. Изилдөөнүн материалдары болуп жаштардын туура тамактанууга болгон мамилеси, сергек жашоого жана өз саламаттыгына болгон мамилесине боюнча жүгүзүлгөн социалдык изилдөөнүнүн жыйынтыгы болуп саналат.

Студенттерди социалдык изилдөө максатында атайын сурамжылоо анкетасы иштеп чыгылган. Анкета негизинен 42ден ашык суроолорду камтыган, алардин ичинен туура тамактануу боюнча - 15, сергек жашоого мамиле - 14, өз саламаттыгына баа берүү -8 жана паспорттук маалымат -5 суроо. Социологиялык изилдөөгө Ош мамлекеттик университетинин медицина факультетинин «Стоматология», «Медицина-алдын алуу иши», «Дарылоо иши» адистигинде окуган 350 студент катышкан. Анкеталык изилдөө студенттердин өз каалосу менен жүргүзүлдү жана чогултулган маалыматтардын купуялык сырларынын сакталышына кепилдик берилген.

### **Изилдөөнүн жыйынтыктары жана талкуулор**

Изилдөөдө жаштардын мисалында азыркы жашоодо туура тамактанууга, сергек жашоого болгон мамилесин билүүгө аракет кылдык. Изилдөөнүн жардамы менен азыркы жаштардын жашоо образына, туура жана туура эмес тамактануусуна таасир этүүчү факторлорду аныктоого болот. Ошол себептен улам, бул социологиялык изилдөө бүгүнкү күндө өзгөчө актуалдуу. Респонденттерге жоопту тандоодо толук эркиндик берилген. Бул

кырдаалда зарыл деп эсептеген пикирлерин өздөрү кошумчалай айтышты. Сурамжылоого катышкан 350 студенттердин ичинен 167 (47,6%) эркек жана 183 (52,3%) кыз балдар.

1-таблицада респонденттердин жаш курамы жана үй-бүлөлүк абалы жөнүндөгү маалыматтар көрсөтүлгөн.

1-таблица. Респонденттердин жаш курамы жана үй-бүлөлүк абалы

Респонденттердин жаш курамы		Үй-бүлөлүк абалы	
Жашы	Көрсөткүчү (%)	Жарандык статусу	Көрсөткүчү (%)
17-18	7,9	Никеле тургандар	11,08
19-20	57,9	Ажырашкандар	1,4
21-23	18,4	Бойдок (никеде турбагандар)	86,8
24-25	5,3		
26 ж жана андан улуулар	10,5		

1-таблицада көрсөтүлгөндөй, негизинен изилдөөгө 17 ден 25 жашка чейинкилер жана андан жогорку жаштагылар катышкан. Алардын ичинен 17-18 жаштагылар – 7,9%; 19-20 жаштагылар – 57,9%; 21-23 жаштагылар – 18,4%; 24-25 жаштагылар – 5,3%; 26 жана андан улуу жаштагылар – 10,5%ды түзөт. Студенттердин үй-бүлөлүк абалын талдаганда: бардык респонденттердин 11,8%ы никеге тургандар (үй-бүлөлүү), 1,4%ы ажырашкандар, ал эми 86,8%ы бойдоктор (никеге турбагандар).

Жаштардын сергек жашоого болгон муктаждыгы жана алардын саламаттыкты сактоо боюнча маалыматтуулугун билүү зарылчылыкты туудурат. Ошондуктан, студенттердин арасында бул маселер боюнча сурамжылоо жүргүзүлгөн.

Адамдын саламаттыгы аны курчап турган чөйрөдөн, жашоо образынан көз каранды. Сергек жашоо образын кармануу ар кандай курактагы ден соолуктун кепилдиги болуп саналат. Изилдөөнүн жыйынтыгы көрсөткөндөй, респонденттердин көпчүлүгү – 82,4%ы сергек жашоо образын алып жүрүүнү зарыл деп эсептешет, ал эми 9,2% бул зарыл эмес деп жооп беришкен, 8,4%ы так жооп айталышпады. Ал эми респонденттердин 75 пайызынан көбү сергек жашоо образын болжол менен 50% дан 90-100 %га чейин карманышат, 20%ы 30-40%га алып жүрүүгө аракет кылышат, ал эми 6,1% дээрлик сергек жашоо образына кайдыгер мамиле жасашат.

«Сергек жашоо үчүн эмне керек?» деген суроого респонденттердин 38,7% тиешелүү билиминин жоктугун айтышса, 32,4% бул үчүнатайын каражаттардын жана тиешелүү жабдуулардын болушу керек деп эсептешет.

Сергек жашоонун маңызы жана түшүнүктөрү боюнча студенттердин маалыматын билүү максатында төмөндөгүдөй суроо коюлган: “Адамдын сергек жашоосунун компоненттерине эмнелер кирет?”. Сурамжылоонун негизинде төмөндөгүдөй жооптор алынган:

- туура тамактануу – 34.2 %;

- спорт менен алектенүү – 26,3%;
- өздүк гигиенаны сактоо – 28,6%;
- сергек жашоонун принциптерин колдонуу- 27,8 %;
- зыяндуу өнөкөттөрдөн арылуу – 13,9%;
- оорунун жоктугу – 13,8 %;
- оң эмоцияны кармоо – 5,6%;
- саламатта болуу – 5,6 5%.

Изилдөө көрсөткөндөй, студенттердин көпчүлүгү сергек жашоонун негизин туура тамактануу, спорт менен алектенүү, өздүк гигиенаны сактоо, сергек жашоонун принциптерин колдонуу, зыяндуу өнөкөттөрдөн арылуу, оорунун жоктугу деп эсептешет.

Жогорку окуу жайда окуган учурда студенттердин саламаттыгына ар кандай тескери факторлор таасир этиши мүмкүн. Ушуга байланыштуу студенттерге “Ден соолуктун абалына кандай тескери факторлор таасир этиши мүмкүн?” деген суроо коюлган. Сурамжылоого катышкан студенттердин 25,6% зыяндуу өнөкөттөр дешсе, 18,6% -материалдык жактан жетишпегендикти, 12,5% -экологиянын бузулушун, 9,4% -эмгек жана эс алуу режиминин сакталбаганын, 7,6% - физикалык аз кыймылдуулукту, 7,3% - тамак аштын сапатсыздыгын, 7,2% бүгүнкү күндөгү экономиканын абалын, 6,8% -жашоо-турмуштун шартын жана башкаларды байланыштырышкан.

Бирок, адамдын саламаттыгынын 50-55% жашоо образы жана тамактануу адатына көз каранды экендигин студенттердин көпчүлүгү биле бербестиги аныкталды.

Кийинки маселе студенттердин ден соолугуна байланыштуу суроолор болду. “Өзүңүздүн саламаттыгыңыздын чың болушуна эмнелер зарыл деп эсептейсиз?”(бир канча вариант жооптор көрсөтүлгөн) деген суроого студенттерден төмөндөгүдөй жооптор алынган. Сурамжылоого катышкан көпчүлүк студенттер саламаттыкты сактоодо жана чыңдоодо зыяндуу өнөкөттөрдөн баш тартуу (88%), сергек жашоо боюнча маалыматтарды билүү (82,0%), спорт жана дене - тарбия менен алектенүү (71,0%), медицина кызматынын жогорку денгээлде болушу (76,0%), экологиянын жакшырышы (47,0%), финансылык колдоо көрсөтүү (39,0%) деп жооп айтышкан. Көрсөтө кетчү нерсе, көпчүлүк студент-медиктер (76%) саламаттыкты жакшыртуу үчүн медицина кызматынын жакшыруусу зарыл деп белгилешкен. Бирок, илимий жана практика жактан далилденгендей адамдын ден соолугу саламаттыкты сактоо кызматына болгону 8-10% гана көз каранды болот.

Изилдөө көрсөткөндөй студенттердин үчтөн бири гана сергек жашоо мүнөзүн сакташат. Ошондуктан, сергек жашоонун принциптерин сактабаганга эмнелер себеп жана кандай тоскоолдуктар болушун билүү максатында студенттерге “Сергек жашоого эмнелер тоскоол болууда?”(бир канча вариант жооптор) деген суроо коюлган.

Изилдөө көрсөткөндөй, 53,8% студенттер убакыттын аздыгын жана окуу жүктөмдөрүнүн көптүгүн айтышкан, 42,3% суралгандар жалкоолукка шылташкан, 40,0% - каалабагандыкты, 18,9% - жашоо шартынын начардыгын, 8,8%- студенттик коллективде психологиялык климаттын таасирин жана 6,5%- студенттер окуудан сырткары иштешкендиктерин байланыштырышкан.

Азыркы учурда адамдын саламаттыгына тескери таасир берүү факторлорун орчундуулары болуп, жаштар арасындагы негативтүү жүрүм-турумдар, зыяндуу өнөкөттөр

(адаттар) - алар тамеки тартуу, насвай колдонуу, спирттик ичимдиктерди жана банги заттарды пайдалануу болуп эсептелет. Ушуга байланыштуу, студенттердин тамекиге, насвайга, спирттик ичимдиктерге жана банги заттарга болгон мамилеси изилденилди. Сурамжылоо көрсөткөндөй, көпчүлүк студенттер спирт ичимдин колдонууга (86,3%), тамеки чегүүгө (84,0%) каршы мамиледе экенин айтышкан. Бирок, кээ бир студенттердин арасында зыяндуу өнөкөттөргө берилгендиктери бар экендиги байкалган. Сурамжылоого катышкан студенттердин арасынан 13,5% - спирт ичимдигин, 13,3% тамеки тарткандыгын жана 23,5% насвай колдонгондугун көрсөтүп кетишкен.

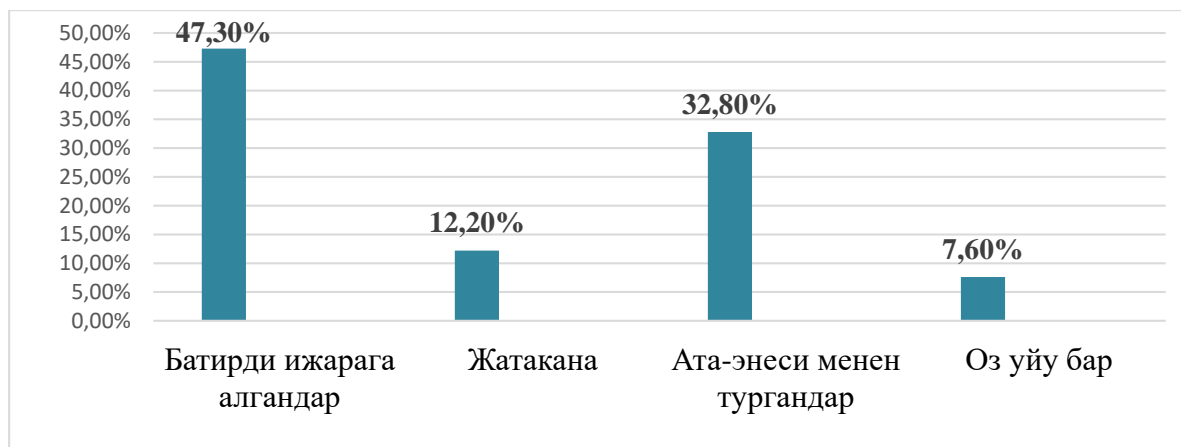
Коомдун маанилүү көйгөйлөрүнүн дагы бири болуп калктын арасындагы бангичилик (наркомания) жана банги заттарды колдонуу болуп саналат. Изилдөөгө катышкан студенттердин арасында банги затты колдонгондор жокко эсе. Бирок, суралган студенттердин 14,6%ы банги зат колдонгон адамдарды билээрин белгилешкен, 90,0% суралган студенттер бангичилике (наркоманияга) каршы экендигин, бул нерсе КИЖВ оруусун (ВИЧ инфекция), В жана С вирустук гепатитеринин таркалышынын коркунучтуу фактору болушун айтышкан.

Изилдөөлөр көрсөткөнөй, насвай колдонуу биринчи кезекте стоматологиялык саламаттыкка тескери таасирин тийгизгени тастыкталган. Насвай колдонгон адамдардын арасында кариес-пародонтологиялык индекси 1,3 эсе көп экендиги аныкталган. Насвай - адамдын ооз көңдөйүнүн былжыр кабыктарын жабырлантып, өздүк гигиенаны сактабаган учурда, кариес жана пародонта орууларынын көбөйүшүнө негиз түзүү мүмкүндүгү аныкталган.

Сурамжылоого катышкан студенттердин көпчүлүгү (62,7%) окуп жаткан окуу жайда саламаттыкты сактоого жана сергек жашоону калыптандырууга толук шарт түзүлгөндүгүн көрсөтүшкөн. Бул жерде айта турган нерсе, студенттердин көз карашы боюнча, окуу жайда уюштурулуп, өткөрүлүп жаткан көнүмүш (традициалык) дене-тарбиялык жана спорттук иш-чаралардын болуп туруусу эсептелет. Ошондуктан, университеттин жетекчилиги тарабынан студенттердин арасында сергек жашоону калыптандырууга кошумча атайын багыттуу иш-чараларды иштеп чыгуусу талап кылынат.

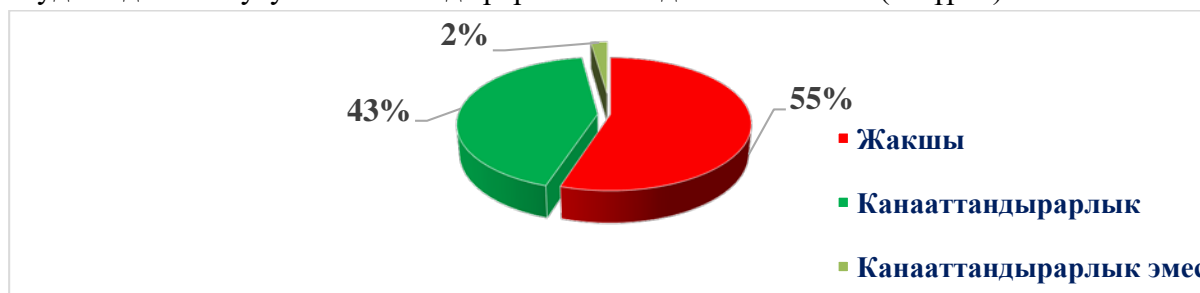
Турак жай маселеси да жаштардын тамактануу жана жашоо образына, саламаттыгынын калыптанышына олуттуу таасирин тийгизет. Респонденттердин 59,5 пайызы өлкөнүн башка аймактарынан жана коңшу өлкөлөрдөн келгендер, алардын 47,3 пайызы батирди ижарага алып жашагандар, 12,2 пайызы жатаканада жашагандар. Жергиликтүү жаштардын 32,8% шаарда төрөлүп, ата-энелери менен чогуу жашашат, 7,6%ынын жеке үйү бар (3-сүрөт).





3 сүрөт. Жашоо шарты (% менен).

“Сиз өз саламаттыгыңызга кандай баа бересиз?” деген суроого, респонденттердин көпчүлүгү –55%– “жакшы” деген баага, 43% респондент “канааттандырырлык” жана 2% студент ден соолугун канааттандырырлык эмес деп баалашкан. (4-сүрөт).



4- сүрөт. Ден соолук абалына баа берүү.

Алынган изилдөөлөрдүн натыйжалары башка окумуштуулардын изилдөөлөрү менен айкалыш келишүүдө, жана алар маалымдагандай, көпчүлүк жаштар өздөрүнүн саламаттыгына “жакшы” деген баа беришкен (А.Э. Камбарова, 2020, О.С. Кобякова и др.,2020.).

Бирок, бул тыянак студенттер тарабынан өздөрүнүн саламаттыгына берген субъективтүү баа болуп эсептелет. Сурамжылоо убагында 50,0%га жакын студенттер өздөрүндө ичеги-карын оорусунун белгилери бар экендигин көрсөтүшүп, бул оорунун негизги себептери катары тамактануунун режими бузулгандыгын белгилешкен. Студенттердин көрсөтмөсү боюнча кездешкен оорулардын бирден бир себеби болуп окуу жүктөмдөрүнүн көптүгү (61,5%), жашоо шарттардын начарлыгы (27,3%), туура эмес ирээтсиз тамактануусу (11,2%) болуп эсептелет. Саламаттыктын начарлашын сурамжылоого катышкан студенттердин 20,0% тукум куучулук, ал эми 10,0% - зыяндуу адаттар, 5,0% - тамак-аштын туура эместиги, 15,0% студенттер экологиянын бузулушу менен байланыштырат.

Азыркы учурда тамак аш менен камсыздоо глобалдык көйгөйлөрдүн бири болуп эсептелет. Адамдардын сергек жашоосунун бирден бир негизи болуп рационалдуу жана ар түрдүү тамактануу. Студенттерге мүнөздүү болгон тамак аштар – тез татымдар, фасфуттар, газдалган ичимдик суулар, туура эмес тамактануу көп оорулардын пайда булуусуна алып келген коркунучтуу факторлор болуп саналат.

Туура, рационалдуу тамактануу студенттердин саламаттыгын, алардын ишке жөндөмдүүлүгүн, физикалык жактан өнүгүүсүн жана өсүшүн камсыз кылат. Бүткүл дүйнөлүк

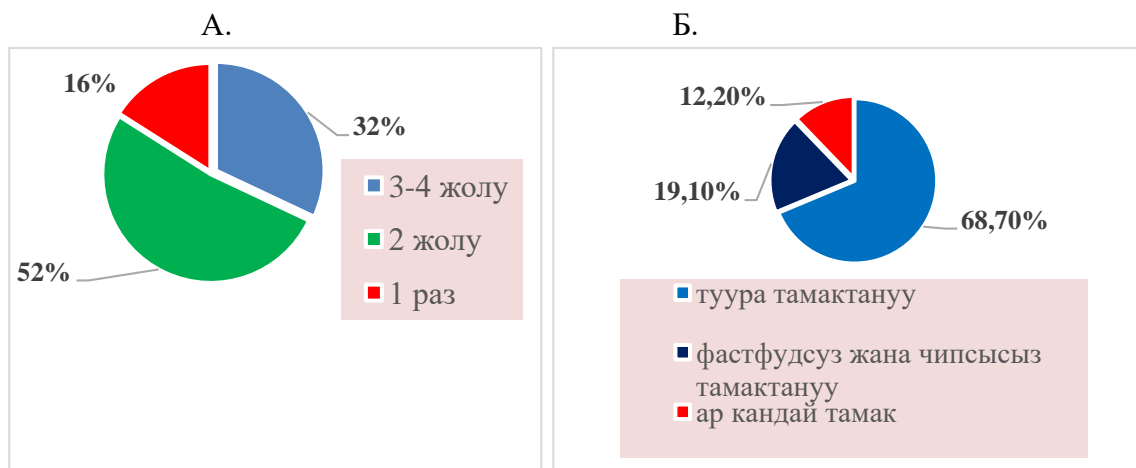
саламаттыкты сактоо уюмунун (2004) көрсөтүүсү боюнча туура эмес тамактануунун кесепетинен көп паталогиялык абал келип чыгуусу белгиленген.

ОшМУда окутуучуларды жана студенттерди тейлөө үчүн окуу корпустарында жана жатаканаларында жайгашкан 1517 м<sup>2</sup> жакын аянты бар 15 тамактануу жайлары бар. Медицина факультетинин студенттери негизинен кампуста (45,2%) жана “Бизнес жана менеджмент” факультетиндеги ашканада (35,6%), ошондой эле жакын жайгашкан тамак-аш жайларынан (15,2%) тамактанышат. Ал эми кээ бир студенттер (4,0%) тамакты өздөрү менен кошо алып келишет.

Студенттерге берилген эн биринчи эле суроо болуп “Университетке келгенден кийин тамактануунун сапаты жана мүнөзү өзгөрүлдүбү” деген суроо коюлган. Суралган студенттердин жарымынан көбү (58,6%) “тамактануунун начарлашын” айтышкан, ал эми 24,6% суралгандар тескеринче “тамактануунун жакшырганын” көрсөтүшкөн. Сурамжылоого катышкан 16,8% студент бул суроого жооп берген эмес.

Катышуучулардан: «Туура тамактануу жана сергек жашоо образын кандай түшүнөсүз?» деп сураганда - туура тамактанууну (34,2%), өздүк гигиенаны (28,6%), сергек жашоо образын (27,8%) сактоону, физикалык активдүүлүктү (26,3%) биринчи орунга коюшарын аныктадык. Ошол эле учурда зыяндуу адаттардан алыс болууну (13,9%), эмгек жана эс алуу тартибин (14,2%), оорунун жоктугун ж.б.у.с. атап өтүштү.

Респонденттердин туура тамактанууга болгон көз карашын тактоо, туура эмес тамактануу менен байланышкан оорулардын бар экендигин аныктоо максатында: “Сиз күнүнө канча жолу тамактанасыз?” деген суроону киргизип, ага төмөнкүдөй жооп ала алдык: күнүнө “3-4 жолу» - 67 респондент (32,0%), “2 жолу” – 109 респондент (52,0%); жана «бир жолу» – 34 (16%) тамактанышат. Белгилей кетчү нерсе, туура эмес тамактангандардан тез-тез баш ооруну, уйкунун бузулушун, тырмактардын жана чачтардын морттугун, безеткилерди, көңүл буруу жана аткаруу көйгөйлөрүнүн байкалгандыгын белгилешкен (5-сүрөт А,Б).



5- сүрөт. Тамактануунун саны (күнүнө) жана «Туура тамактануу» түшүнүгү

Ал эми "Сиз эрте менен тамактанасызбы?" деген суроого: респонденттердин 56,5% - «Эрте менен тамакка табитим жок» же «Андан көрө уктап алгым келет» ж.б.у.с. жоопторду айтышкан.

Көпчүлүк убакыттын жетишсиздигинен, убакытты туура эмес пайдаланганынан, каражаттын жана билимдин жетишсиздигинен тамактануусун канааттандыралык эмес деп эсептешет. Бул көрүнүш жаштарыбыздын учурдагы жашоо-тиричиликтин жаңы темпине, башкача айтканда азыркы кырдаалга ыңгайлашуу керек экени жөнүндө ойлонууга түрткү берет.

«Туура тамактануу» түшүнүгү эмнени камтыйт?, - деген суроого: «фастфудсуз жана чипсысыз тамактануу» - 19,1%ы; «Организмдин жеке өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен туура жана тең салмактуу тамактануу» - 68,7%ы; «Рахаттануу менен жеген ар кандай тамак» - 12,2%ы жооп беришти (5-сүрөт). Жаш организм үчүн сүт жана сүт азыктарынын менюда эң маанилүү экени түшүнүктүү. Ошол себептен сүт жана сүт азыктарын колдонуусу тууралуу суроо узатканда, респонденттердин 5,6 пайызы гана сүт жана сүт азыктарынын (сүт, быштак, сыр, айран) мезгил-мезгили менен керектээри аныкталган. Сурамжылоого катышкандардан тамактануу жана анын оорулар менен байланышын сураганда: алардын рационунда кант (80,8%), нан (96,5%) жана макарон азыктарынын (57%) басымдуулук кылышын белгилей кетишти. Ооруулардын ичинен көбүнчө суук тийүү (37%) жана салмак көйгөйлөрүн (20%) тамактануу менен байланыштырышкан. Пайда болгон ооруулардан азыраак болсо да ашказан, ичеги-карын жолдорунун (5%) жана таяныч-кыймыл аппаратынын (4%) оорууларын жана алардын тамактануу менен байланышын айтышты.

Андан соң респонденттердин финансылык каражатынын, айлык кирешесинин канча пайызы тамак-ашка жумшалаарын сурадык. Жооптун 4 варианты алынган: «40%дан аз» «40%дан 60% га чейин», «60%дан 80%га чейин» жана «80%дан ашык». Жооптордун басымдуулугу «40% - 60% ортосунда» туура келет - 61% студент. Алардын 9% кирешесинин 40% азын гана тамак-ашка жумшай турганын көрсөтүшкөн, ал эми 18,5% суралгандар - «60%дан 80%га чейин», калган 12% кирешесинин 80%дан ашыгын тамак-ашка жумшашат (6-сүрөт). Ошондой эле ата-энелеринен каржылык колдоо алар, албасын сураганда төмөнкүдөй жооп алдык; дайыма алуучулар -67,1%, мезгил-мезгили менен – 23,3%, албоочулар – 6,1% жана таптакыр албоочулар 3,3% (6-сүрөт А.Б).

А.



6-сүрөт. Сурамжылоонун натыйжалары

Б.



Физикалык кыймыл аракет жана физикалык активтүүлүк адамдын саламаттыгына жана сергек жашоого оң таасир берүүчү факторлордун бирине кирет. Бирок, азыркы заманда, калктын арасында, анын ичинде студент жаштардын арасында физикалык аз кыймылдоо (гиподинамия) адатка айланууда.

Физиологиялык көз караш менен алганда, организмдин нормалдуу иштеши үчүн бир жумада балдар 8-12 саат, кыздар 6-10 саат кыймыл аракеттерде болушу зарыл.

Биздин социологиялык изилдөөлөр тастыктагандай, студенттердин бош убактысында физикалык көнүгүүлөр менен машыккандар: күн сайын -10,8%, жумасына 2-3 жолу -28,3%, бир жолудан көп эмес -30,8%, ал эми 30,1% студенттер такыр көнүгүү жасабагандыктарын билдирген.

Респонденттерге төмөнкү сурамжылоо суроолоруна жооп берүү сунушталды: сиз спорт менен машыгасызбы?; бош убактыңызды кантип өткөрөсүз?; сиз сыртта/шаардын сыртында убакыт өткөргүңүз келеби?; канчалык тез-тез эс алууга/каникулда кызыктуу жактарга барууга/досторуңуз менен эс алууга чыгасыз?; ден соолугуңузга канчалык көп көңүл бурасыз?. Алынган жооптордун негизинде: гиперактивдүү (жумасына бир нече жолу жаратылышка эс алганы чыккан, негизинен дем алыш күндөрү, шаардын сыртына жана башка оюн-зоокторго баргандар) жана пассивдүү (тышкы ызы-чуу же, тескерисинче, активдүү оюн-зооктордон өздөрүн обочолоого аракет кылгандар) жаштар бирдей санды, болжол менен 15–20% түзө тургандыгын аныктадык. Эң көп сандагы, тагыраак айтканда, жаштардын болжол менен 40% активдүү деп атоого болот. Ал эми, болжол менен 30%, өздөрүнүн көңүл ачуулары боюнча орточо мамиледе. Алар кандайдыр бир иш-чараларды ишке ашырууда активдүү кадамдарды жасашпаганы айкындалды. Спорт менен алектенишпейт, анда-санда гана саламаттыгына байланыштуу дарыгерлерге кайрылышат.

Эгерде жалпы жаштардын активдүүлүгүнө баа бере турган болсок: бүгүнкү күндө үйдө отурууну каалабагандар аз эмес деп ишенимдүү айта алабыз. Муну абдан жакшы көрсөткүч деп айтсак да болот. Бул физикалык да, моралдык да жактан алып караганда, бугунку жашоодо күчөп жаткан экологиялык терс фактордун шартында абдан маанилүү.

## Корутунду

1. Сурамжылоодо студенттердин көпчүлүгү ( 82,4%) сергек жашоо образын жүргүзүү зарыл деп эсептешет, ал эми 9,2% бул зарыл эмес деп жооп беришсе, 8,4%ы так жооп айталышпаганы аныкталды. Негизинен студенттер сергек жашоосунун негизин туура тамактануу, спорт менен алектенүү, өздүк гигиенаны сактоо, сергек жашоонун принциптерин колдонуу, заяндуу өнөкөттөрдөн кутулуу, оорунун жоктугу деп эсептешет.

2 Студенттердин ою боюнча ден соолукту сактоодо жана аны чың болушуна зыяндуу өнөкөттөрдөн баш тартуу (88%), сергек жашоо боюнча маалыматтарды билүү (82,0%), спорт жана физкультура менен алектенүү (71,0%), медицина кызматынын жогорку денгелде болушу (76,0%), экологиянын жакшырышы (47,0%), финансылык колдоо көрсөтүү (39,0%) белгилешкен.

3. Сурамжылоо көрсөткөндөй, көпчүлүк студенттер спирт ичимдинин колдонууга (86,3%), сигарет чегүүгө (84,0%) тескери мамиледе экенин айтышкан. Бирок, кээ бир студенттердин арасында зыяндуу өнөкөттөр бар экендиги байкалган. Сурамжылоого катышкан студенттердин арасынан 13,5% - спирт ичимдигин, 13,3% тамеки тарткандыгын жана 23,5% насвай колдонгондугун көрсөтүшкөн.

4. Студенттердин тамак-ашы туура тамактануунун талаптарына жооп бербегендиги аныкталды, белоктуу тамак-аш азыктарынын жетишсиздиги аныкталган: эт, балык, сүт азыктары, жумуртка аз колдонулуп, ашыкча жеңил сиңүүчү углеводдор басымдуулук кылат,

туура тамактануу менен байланышкан ооруулардын өнөкөт түрүнө өтүп кетүү коркунучу туулат.

5. Респонденттердин көпчүлүгү (55,0%) өздөрүнүн ден соолугун – “жакшы” деген баага, 43% респондент “канааттандырырлык” жана 2% студент ден соолугун канааттандырырлык эмес деп баалашкан. Жаштар арасында сергек жашоо образы жана туура тамактануу жөнүндө билимдерди кеңири жайылтуу зарылчылыгы негизделген;

### Сунуштар

1. Күнүнө 3-4 маал тамактанууну адатка киргизүү
2. Күнүмдүк рационду негизги тамак-аш компоненттери менен камсыздоо (белокторго, майларга, углеводдорго, витаминдерге жана минералдарга бай)
3. Рационуңузга жашылчаларды, мөмөлөрдү, эт жана сүт азыктарын көбүрөөк кошуңуз
4. Чыгымдарыңызды эсепке алууну жана бюджетинизди пландаштырууда рационалдуу мамиле жасоону үйрөнүңүз
5. Жаштар арасында туура тамактанууну жана сергек жашоо образын пропагандалоону күчөтүү.

### Колдонулган адабияттар

1. Антонова, А.А., Яманова Г.А., Бурлакова И.С (2021) Особенности питания студентов медицинского вуза// Международный научно-исследовательский журнал, № 4-2 (106). сс. 78-81. DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2021.106.4.039>
2. Сабит А.Е. , Ибраева С.С. , Сатыбалдиева Н.М. , Мурзанова Д.А. , Жумашов С.Н. (2022). Физиологические особенности питания студентов медицинского ВУЗА в современных условиях // Вестник фундаментальной и клинической медицины. № 6, сс. 74-78. <https://bsmi.uz/ru/articles/fiziologicheskie-osobennosti-pitaniya-studentov-medicinskogo-vuza-v-sovremennyh-usloviyah>
3. Камбаров, А.Э. (2020) Формирование здорового образа жизни у учащейся молодежи - основа благополучия в обществе // European science. №3 (52), сс. 78-80. <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-uchascheysya-molodezhi-osnova-blagopoluchiya-v-obschestve-1/viewer>
4. Кобякова, О.С., Деев И.А, Куликов Е.С., Файзулина Н.М. (2020). Сравнительный анализ частоты факторов риска хронических неинфекционных заболеваний и качества жизни у студентов -первокурсников высших и средних специальных учебных заведений.Т. 26, № 4. 400-409. <https://www.mediasphera.ru/issues/profilakticheskaya-meditcina/2020/4/1230549482020041061>
5. Кирпикова, Д.Д., Лескова М.А. (2021). Особенности и характер питания студентов-медиков, обучающихся на территории российской федерации, в зависимости от курса обучения. Смоленский медицинский альманах, №1, сс.147-149. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-i-harakter-pitaniya-studentov-medikov-obuchayuschih-na-territorii-rossiyskoy-federatsii-v-zavisimosti-ot-kursa-obucheniya>
6. Мамаев Т.М., Аринбаев Б.С., Ибраим у. М., Шарипов Ж.М., Мамаев Н.Т. (2022). Состояние заболеваемости и уровень информированности студентов по вопросам

- сохранения здоровья и профилактики заболеваний . Вестник ОшГУ. №4, сс.20-28. DOI: 10.52754/16947452\_2022\_4\_20. EDN: PQYBYV.
7. Мамаева А.Т., Ешиев А.М., Молдалиев Ж.Т.(2024) Насвай и его влияние на полости рта. Вестник ОшГУ. № 2, сс..97-105. [https://doi.org/10.52754/16948610\\_2024\\_2\\_10](https://doi.org/10.52754/16948610_2024_2_10)
  8. Михайлова, А.А., Гилмуллин И.Р., Мустафина Э.Э., Савельев В.Н.(2021) Исследование здоровья городских и сельских студентов высших учебных заведений города Ижевска. Modern Science, № 10-1, сс. 226-230. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46701814>
  9. Полунина, Н.В., В.С. Полунин В.С., Буслаева Г.Н. (2019) Здоровый образ жизни - важнейший фактор, определяющий здоровье индивидуума и общества в целом. Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. - № 5. сс.136-137. <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-vazhneyshiy-faktor-opredelyayuschiy-zdorovie-individu>
  10. Тажибаева Ф.Р., Имаров А., Кальшева А.А., Маматова С.М. (2024). Роль энергетических напитков в жизни студентов медицинского факультета 3-курса Ошского государственного университета: вред или польза. Вестник Ошского государственного университета. Медицина, №1(3). сс. 93-101. DOI: 10.52754/16948831\_2024\_1(3)\_12. EDN: LPOETS.
  11. Berro, J. Akel M., Hallit S.(2021). Obeid Relationships between inappropriate eating habits and problematic alcohol use, cigarette and waterpipe dependence among male adolescents in Lebanon. BMC Public Health.Vol. 21. pp. 37-47. <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-10184-2>
  12. Mistura, M. Fetterly N, Rhodes R.E., Tomlin D.(2019) Nay Examining the efficacy of a 'feasible' nudge intervention to increase the purchase of vegetables by first year university students (17-19 years of age) in British Columbia: A pilot study / Nutrients. - Vol. 11. Pp. 63-75. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31382395/>