

SOG'LOM TURMUSH TARZI – FAROVON HAYOT GAROVI

Abdukarimova Roxila Abdurayimovna

Talaba, Far'ogona davlat universiteti, Farg'ona shahri

Annotatsiya: *Ushbu maqolada eng dolzarb mavzulardan biri bo'lgan salomatlik va sog'lom turmush tarzi haqida ma'lumot keltirildi va mavjud muanmolar qisman hal etildi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti Nizomiga muvofiq salomatlik-jismoniy, ruhiyva ijtimoiy jihatdan osoyishtalik holatidir. Sog'lom kishigina o'zining asosiy vazifasi-mehnat qilish qobiliyati bilan shug'ullana oladi, oilasini boqadi, jamiyat va davlatga foyda keltiradi. Bas shunday ekan, salomatlik har bir kishi uchun nemat, baxt saodat, maehnat unumdorligini, mamlakat iqtisodiy qudratini va xalq farovonligini oshirishning zaruriy shartidir. Sanalogiya-salomatlik haqidagi ta'limot bo'lib, jamiyat salomatligini, sog'liqni saqlash vazifalarini va ularni amalga oshirish yo'llarini o'rgatadi. Axolisalomatligiga tasir etuvchi yoki xavf tug'diruvchi omillar xilma xilligi, shu bilan birga bir vaqtning o'zida tasirko'rsatishi bilan belgilanadi.*

Kalit so'zlar: *Salomatlik va sog'lom turmush tarzi haqida tushuncha, Sog'lom turmush tarzi shakllanishida hamshiraning tutgan o'rni, Ratsional ovqatlanish va chiniqishning salomatlikka ta'siri, Chekish, alkogol, narkotik vositalarni iste'mol qilishning salomatlikka ta'siri, Psixogen omillarning organizmga ta'siri, O'z ruhiy holatini boshqarish usullari, Sog'lom turmush tarzi targ'ibot vositalari.*

Sog'lom va uzoq umr ko'rish insoniyatning azaliy orzusi bo'lganligiga shubha yo'q. Shu nuqtai nazardan har qan-day jamiyatning oldida turgan asosiy vazifa insoniyat-ning ana shu orzusini ro'yobga chiqarishdan, ya'ni kishilar sog'ligi va uzoq umr ko'rishlari uchun sharoit yaratishdan iborat. Kishilik jamiyatining turli davrlarida sog'liq masalasi turlicha hal qilingan. Ijtimoiy formatsiyalar rivojlangan sayin sog'liq xususiylikdan umumiylikka, tor doiradagi guruhlar manfaatidan umuminsoniy manfaatlar darajasiga ko'tarilgan. Lekin hamma davrlarda ham sog'lom turmush tarzi sog'liqni saqlashning asosiy talablaridan hisoblangan.

Inson sog'ligi, uning o'ziga bog'liq ekanligi yildan-yilga ko'proq ayon bo'lmoqda. Natijada sog'lom va uzoq umr ko'rish yo'lidagi turli harakatlar paydo bo'la boshladi. Birovlar hafta o'n kunlab och yursalar, boshqalar muzni o'yib suvga tushishni xush ko'radilar. Birovlar jismoniy tarbiya va sportni uzoq umr ko'rishning asosi desalar, birovlar yoga mashqlari va noan'anaviy davolash usullarining afzalliklarini targ'ib qilmoqdalar. Kezi kelganda aytish darkorki, Jahon Sog'liqni saqlash tashkiloti ekspertlarining ma'lumotlariga ko'ra sog'ligimizning 20 foizi ekologiya omillariga, 20 foizi naslga va atigi 8-10 foizi tibbiy hizmatning sifatiga bog'liq ekan. Qolgan 50 foizi esa turmush tarzimizga, ya'ni bevosita o'zimizga bog'liq ekan.

Sog'lom turmush tarzi uchun eng muhimlari:

- chekishni tashlash;
- alkogol va boshqa giyohvand moddalardan voz kechish;
- muvozanatli ovqatlanish;
- jismoniy faoliyat, harakatsiz turmush tarzini rad etish.

Salomatlikka ta'sir etuvchi omillarga quyidagilar kiradi.

1. Tashqi atrof muhit omillari. Inson o'z atrofini o'rab olgan tashqi muhit bilan o'zaro munosabatda bo'ladi. Suv, havo, o'simlik, hayvonot dunyosi, oziq ovqat mahsulotlari, yashash joyi, kiyim kechagi, shovqin, tebranish, radiatsion nurlanish, turli dori vositalari, biologik profilaktik preparatlar, zmonaviy havo laynerlari, qishloq xo'jalik zararkunandalariga qarshi ishlatiladigan xilma-xil zaharli kimyoviy moddalar va boshqalar inson atrofini o'rab olgan muxit xisoblanadi, sanab o'tilgan omillar esa insoning jismoniy va ruhiy salomatligiga tasir qilishi mumkin. Atrof muhitning ifloslanishi tufayli biosferada ko'payib borayotgan mutagen (onkogen. teratogen) omillar tasirinasldan naslga o'tuvchi irsiy kasalliklarning ko'payishiga sabab bo'ladi.

2. Noto'g'ri va tartibsiz ovqatlanish. a'zolar narmal faolyatining buzilishi va kasalliklari kelib chiqishida muhim o'rin egallaydi. Organizm yetarli darajada oziq moddalar bilan ta'minlanmasligi natijasida uning himoya xususiyatlari pasayib, kasalliklar paydo bo'lishi uchun zamin yaratiladi, tez charchash, ish qobilyatining pasayishiga olib keladi.

3. Gipodinamiya - mushaklarning yetarli darajada ishlamasligi qisqarish kuchining kamayib ketishi bo'lib, odatda doimo o'tirib ishlash, piyoda yurishni yig'ishtirish, transportda ketish, kam harakatlik umuman mushaklarga tushadigan og'irlikning kamayib qolishi tufayli kelib chiqadigan gipokineziya, ya'ni odam harakat faolligining kamayib ketishi bilan birga davom etadi. odam uzoq kasal bo'lib yotganda ham unda gipodenamiya kuzatiladi.

4. Zararli odatlar: alkogolizm-ashaddiy ichkilikbozlik, ayrim kishilarning o'z salomatligi, mehnat qobilyatiga shuningdek jamiyat farovonligiga zarar yetkazadigan darajada muntazam ravishda me'yoridan ortiq spirtlik ichimliklar ichishidir. Ichkilikning zaharli ta'sir moddalri almashinuvining buzilishi, nerv sistemasining zaharlanishiga olib keladi. Ko'p ichadigan odamlar ko'zi xiralashib, ba'zan quloq ham og'irlashib qoladi. Ichkilikning me'daga ta'siri natijasida shu a'zo barcha funksiyalarning buzilishi surunkali alkogol gastiriti paydo bo'ladi. Ichkilikbozlik ayniqsa jigarga katta tasir ko'rsatadi: odam hadeb ichaverdigan bo'lsa, jigar serrozi yuzaga keladi. Mudom ichib yuradigan kishi barvaqt o'lib, nogiron bo'lib qoladi.

Yuqoridagi ilmiy xulosalar va sog'liq yo'lidagi uzoq yillik izlanishlar soglom hayot kechirish hamda uzoq umr ko'rishning yagona va ishonchli yo'li sog'lom turmush tarzi kechirish degan hayotiy haqiqatni isbotladi. Oqibatda sog'lom turmush tarzi ayrim kishilar va guruhlar qiziqishlari doirasidan chiqib, davlat ahamiyatidagi masalaga aylandi. Bu borada respublikamizda tizimli islohatlar olib borayotganligini alohida ta'kidlash joiz. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini yanada shakllantirishga, aholi salomatligini mustahkamlashga, jismoniy sog'lom va ma'naviy boy yosh avlodni tarbiyalashga,

fuqorolarning jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishiga keng jalb etilishini ta'minlashga yo'naltirilgan chora – tadbirlarinning mantiqiy davomi sifatida yillarni nomlanishida tibbiyot sohasiga e'tibor berilishi keng jamoatchilik tomonidan yuqori baholanmoqda hamda qo'llab-quvvatlanmoqda.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy faollik va sport bilan shug'ullanadigan odamlarda yurak xastaliklari va saraton kabi qator kasalliklarga chalinish ehtimoli kamroq. Bundan tashqari, ular sog'lom tana vazniga va to'qimalar tarkibiga ega bo'lish ehtimoli ko'proq. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik tabiiy sabablarga ko'ra o'lim xavfini kamaytiradi, ya'ni haftasiga 2,5 soat (ekivalent). Haftada 5 kun davomida kuniga 30 daqiqa o'rtacha faollik) hech qanday faoliyat bilan solishtirganda barcha sabablarga ko'ra o'lim xavfi 19% ga, haftasiga 7 soatlik o'rtacha faollik esa 24% ga kamayishi bilan bog'liq. Shu bilan birga, bo'sh vaqtdagi jismoniy faollik (jismoniy mashqlar, yurish, faol transport) barcha sabablarga ko'ra o'limning past darajasi bilan bog'liq va ishdagi og'ir jismoniy faollik u qadar ijobiy ta'sir ko'rsatmaydi yoki uning yuqori darajasi, bu aerobik mashqlarning ishdagi jismoniy faoliyatga qo'shgan hissasi pastligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. O'tirish, ayniqsa tez-tez tanaffuslarsiz, barcha sabablarga ko'ra o'limning oshishi bilan bog'liq va jismoniy faollik o'tirishning zararini qoplamaydi. Shuningdek, bir qator ilmiy tadqiqotlar jismoniy faollik darajasini oshirish uchun pedometrlardan foydalanish samaradorligini isbotlaydi va ulardan foydalanish odamlar salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Ular pedometrdan foydalanish boshlanganidan so'ng respondentlarning jismoniy faolligi darajasi oshganligini va bu bilan ularning jismoniy ko'rsatkichlari yaxshilanganligini ko'rsatadi.

Xulosa qilganda, Oila sog'lom ekan – jamiyat mustahkam, jamiyat mustahkam ekan – mamlakat barqarordir. Mahalla – insonni jamiyat bilan uyg'unlashtiradigan hamda shu ruhda tarbiyalaydigan eng katta sahovatli go'sha va beqiyos Vatandir. Mustaqillik sharofati tufayli qo'shnichilik va mahallachilik an'analari yangi ruhda shakllanib, oilaviy maishiy munosabatlarni mustahkamlovchi hamda barcha to'y-hashamlarda, ma'rakalarda hamdard, kamarbasta bo'lib, o'zaro yordam berib qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynamoqda. Mahallachilik katta-kichikni hurmat qilish, yoshi ulug'larni e'zozlash, oilaviy munosabatlarda ahillikni saqlash kabi fazilatlarni nazorat qilishda etakchi o'rinda turadi. Zero, har bir o'zbek farzandi dastlabki tarbiyani mahalladan oladi. Ta'lim-tarbiyani insonparvarlashtirishning markaziy masalasi yoshlarda or-nomusni, vatan va xalq oldidagi mas'uliyatni, yuksak axloq va fuqarolik sifatlarini hamda ma'naviy-ruhiy fazilatlarni singdirishdan iboratdir. Mahalla, oilada sog'lom muhitni yaratish orqali jamiyat, xususan yoshlar ma'naviyatini yuksaltira oladigan beshik hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Sevinch Xasan Qizi Saidmurodova Salomatlik va sog'lom turmush tarzi // Science and Education. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/salomatlik-va-sog-lom-turmush-tarzi> (дата обращения: 23.03.2023).
2. S.T.Tursunov; "Sog'lom turmush tarzi" 2010 y
3. Z.M Maxmudova. O'smirlarda stressli vaziyatlarda koping xulq-atvor strategiyalari namoyon bo'lishining ijtimoiy psixologik xususiyatlari. Science and Education 3 (3), 566-573