



IF YOU WANT TO BE HEALTHY!!!

Rozikova Mohira Odinayevna,

Teacher of the Department of General Medical Sciences, Faculty of Medicine, Navoi State Pedagogical Institute

Article history:	Abstract:
Received: December 4 th 2021 Accepted: January 4 th 2022 Published: February 13 th 2022	Although modern medicine has made significant progress in treating many diseases, it often turns out to be weak when the human body is unable to fight the disease even with the help of drugs and medical interventions. To prevent this, we need to know and follow specific prevention methods and rules that are the basis of a healthy lifestyle.

Keywords: Healthy Lifestyle, Human Body

Zamonaviy tibbiyot ko'plab kasalliklarni davolashda sezilarli muvaffaqiyatlarga erishganiga qaramay, ko'pincha inson tanasi dori vositalari va tibbiy choralar yordamida ham kasallik bilan kurashishga qodir bo'lmagan hollarda kuchsiz bo'lib chiqadi. Bunday hollarni oldini olish uchun sog'lom turmush tarzining asosi bo'lgan maxsus profilaktika usullari va qoidalarini bilishimiz va ularga rioya etish talab etiladi.

Sog'lom turmush tarzining 7 ta eng muhim va asosiy oltin qoidalari mavjud. Quyida har birini izohlashga va eng muhim jihatlarni ochib berishga harakat qilaman. Sog'lom turmush tarzining 1- oltin qoidasi bu to'g'ri ovqatlanish hisoblanadi.

Ovqatlanish muvozanatli va to'la bo'lish kerak. Sutka davomida 4 marta ovqatlanish maqsadga muvofiq, chunki shunday qilinganda ovqat hazm qilish sistemasi bir maromda ishlaydi. Ertalabki nonushta bir kunlik ovqat ratsionning 25-30 %ni tashkil etadi. Tibbiyot mutaxassislari tom onidan ertalabki nonushtani o'tkazib yubormaslik tavsiya etiladi. Chunki ertalabki nonushtani o'tkazib yuborilganida yurak huruji coroner arteriya kasalligidan (KK) o'lish ehtimoli 27%ga ortar ekan. Bir kunlik ovqat ratsionning 35-40% ni birinchi tushlik tashkil etsa, ikkinchi tushlik 15%ni va 20-25 %ni kechki ovqat iste'molimiz orqali olishimiz mumkin.

Katta yoshdagi odam bir sutka davomida 100-120 gacha oqsil mahsulotlaridan, 80-110 g yog' (shundan 30 gr o'simlik yog'i) bo'lishi talab etiladi. 450-500 g karbonsuv iste'mol qilish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Ushbu ko'rsatkichlarni foizlarga o'giradigan bo'lsak,

- 65 % ni meva sabzavotlar, non turli bo'tqalar tashkil etishi kerak.
- 30%ni go'sht sut mahsulotlari
- 5%ni shirinlik va yog'larga ajratilishi kerak.

To'g'ri ovqatlanishga juda ham qat'iy tarzda rioya qilishimiz kerak. Chunki organizmimiz uchun zarur bo'lgan mahsulotlarning barchasi biz iste'mol qilayotgan oziq mahsulotlari orqali tushadi va organizmizning jismoniy, aqliy faoliyatini ta'minlashga, ular faoliyatining bir

butunlikda ishlashiga kata xizmat qiladi. Mahsulotlar imkon qadar yangi uning ko'p qismini (meva, sabzavot, go'sht, baliq, tuxum, don mahsulotlari, sut mahsulotlari) tashkil etishi kerak.

Ziyouddin Rahimning "Baxtli hayot sari" kitobning 153-qism 3-bo'limida to'g'ri ovqatlanish xususida shunday deyiladi. Ovqatlanish ratsioningizga tabiiy mahsulotlar, meva-sabzavotlar, vitaminlar, minerallarga boy oziq ovqatlarni kiritish tavsiya etiladi. Ozuqalar imkon qadar yangi mavsumga mos bo'lsin. Bahorda, yozda o'simliklar, qishda oqsilga, yog'ga boy mahsulotlarga ko'proq o'rin ajratilishi maqsadga muvofiq. Har kuni 2 litr atrofida suv iching, fast-food, gazli ichimliklar yarim tayyor mahsulotlar (chips, kiriyeshki, sun'iy ta'm rang shakl berilgan ozuqalardan voz keching). Ovqatlanishda xilma-xil taomlar aralashtirib yuborilmasin, mevalar ovqatdan yarim soat avval, ichimliklar ovqatlanishdan 1-2 soat keyin iste'mol qilinadi. Kechki 19:00dan keyin ozroq olma tanovul qilish mumkin deya, ta'riflanadi.

Undan tashqari to'g'ri ovqatlanishni tashkil qilishda "Konserogenlarni o'z ichiga olgan hamma narsadan voz kechish kerak. Bularga asosan dudlangan go'sht yog'da qovurilgan ovqatlar yuqori issiqlik bilan ishlov berilgan oqsil mahsulotlar konservalangan, tuzlangan ovqatlarni shular sirasiga kliritishimiz mumkin. Soha mutaxassislarining hisob-kitobiga ko'ra: 50g dudlangan kolbasa bir suti sigaret tutuni bilan bir xil miqdordagi koserogen moddalarni o'z ichiga olishi mumkin ekan.

Organizmimizda vitaminlarning roli juda ham kata hisoblanadi. Oziq-ovqat mahsulotlarida vitaminlarning saqlanib qolinishi ularning saqlanish sharoiti va muddati, tayyorlash texnologiyasi bilan bevosita hisoblanadi. A, B₁, B₁₂ vitaminlari har qanday



ta'sirga jidamsiz bo'ladi. A vitamin ovqat pishirish mahsulotlarni qurutish jarayonida parchalanib ketadi. A vitamin pishirilgan sabzida xom sabziga nisbatan vitaminlarni o'zida saqlab qolish darajasi 2 martaga kamayadi. Pishirilgan go'sht mahsulotlarida B guruh vitaminlari 15-60%ni o'simlik mahsulotlarda esa to'rtinchi qismi saqlanib qolishi soha mutaxassislar tomonidan aniqlangan. C vitamin issiqlik ta'sirida va ochiq havoda oson yemirilish xususiyatiga ega. Shu sababdan sabzavotlarni bevosita ovqatga solishdan oldin tozalash, ko'p qaynatmaslik biz tayyorlayotgan ovqat mahsulotlarimiz idishlarning qopqog'ini yopiq holatda oshirish lozim. C vitamini metall idishlarda ham tez parchalanadi. Shu sababdan sabzavotlardan faqat emalli idishlarda pishirilishi talab etiladi. Sabzavotlar ovqat pishgandan so'ng tezda iste'mol qilish kerak. Yuqorida aytib o'tganimizdek, vitaminlar inson organizmida muhim ahamiyatga ega. Organizmimizda vitaminlarning yetishmasligi sezilarli darajadagi o'zgarishlarni vujudga kelishiga turli surunkali-surunkasiz kasalliklarni keltirib chiqarishga asos bo'lib xizmat qilishi mumkin. Shu sababdan ham iste'mol qilayotgan ozuqamiz tarkibida vitaminlarning miqdori juda katta ahamiyat kasb etadi. Kechki ovqat uyqudan 2-3 soat oldin iste'mol qilish maqsadga muvofiqdir.

Keyingi zaruri qoidalarimizdan biri bu-muntazam jismoniy faollik hisoblanadi. Muntazam jismoniy faollik tananing moslashuvchan qobiliyatini oshiradi, uning chidamligini moslashuvchanligini va kuchini mustahkamlaydi. U kun davomida energiya va yaxshi kayfiyat bag'ishlaydi. Jismoniy faollik sog'lom turmush tarsi uchun zarurdir. Sog'lom turmush tarsi bilan shug'ullanishni boshlagan insonlar kunida kamida 30 daqiqa jismoniy mashqlar qilinishi talab etiladi. Jismoniy faollik inson salomatligiga ta'sir qiluvchi asosiy omillardan biridir. Qanday jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish har kim o'zining yoshi, temperamenti va imkoniyatlariga qarab o'zi qaror qilishi mumkin. Jismoniy faollikning yetishmasligi semizlik va ko'plab kasalliklarning paydo bo'lishiga (jumladan gipertoniya, qon-tomir, yurak-qon tomirlari, endokiren va boshqa kasalliklarga) olib keladi. Har qanday faoliyat hoh u aqliy bo'lsin, hoh jismoniy, hissiy bo'lsin dam olish bilan almashtirilishi kerak. Faqat shu holda organizmning zahiralari to'liq tiklanadi va

insonning hayot tarzi nafaqat sog'lom, balki to'liq bo'lishiga erishiladi.

Ziyouddin Rahimning "Baxtli hayot sari" kitobning 153-qism 3-bo'limida muntazam jismoniy faollik xususida shunday deyiladi. (Sport sog'lom hayot kechirishning asosiy shartlaridan biri. U yosh ham joy ham, hatto shart-sharoit ham tamlamaydi. Sport turlari ko'p jumladan piyoda yurish, yugurish, turnikka tortinish, kurash gimnastika, futbol va hokozolar istaganigizni tanlang. Jismonan faol bo'lsangiz kifoya. Har kuni emas kun ora 30-60daqiqa sport bilan shug'ullansangiz sog'lom bo'lishingiz uchun kifoya. Kamroq o'tirish ko'proq harakatlanish kerak. Agar kasbingiz o'tirib shug'ullanishni taqozo etsa, har soatda 5 daqiqa tanaffuz qiling.

Bu vaqtda turli yengil mashqlar bajarilib, yelka, bel, oyoqlar chigilini yozing deya ko'p;ab qimmatli tavsiyalar berib o'tilgan.

Soha mutaxassislarining aniqlashlaricha bir hafta davomida 150 daqiqa fitness bilan shug'ullanish inson umrini 5 yilga uzaytirar ekan. Shuning uchun am muntazam jismoniy mehnat inson salomatligi uchun juda ham zarur hisoblanadi.

Keyingi muhim va zaruriy qoidalardan biri bu – "Kun tartibiga rioya qilish va uyqu holatini meyorlashtirish" hisoblanadi. Kun tartibi shunday tuzilishi kerakki bir kunda bajarishimiz lozim bo'lgan barcha faoliyatlarga ulgurishimiz kerak. Biz kun tartibimizni to'g'ri va aniq tuza olsakgina ushbu natijaga erishimiz mumkin.

Uyqu holatini meyorlashtirish inson salomatligi uchun zaruriy omillardan biri hisoblanadi. Soha mutaxassislar tomonidan yosh xususiyatlariga qarab kun tartibining qancha qismini uyqu tashkil etishi aniqlangan. Jumladan, sutka davomida chaqoloq 21-22 soat, bola bir yoshga to'lganda kun tartibining 16-17 soatini, 6-7 yoshda 12-13 soatini, 13-14 yoshlarda 9,5-10 soatni, katta yoshdagi odamlarni kun tartibining 7-8 soatini uyqu tashkil etishi zarur hisoblanadi. Uyquni meyorlashtirish; jismoniy kuchni tiklashga, ko'z nurining ravshanligini ta'minlashga, xotira va e'tiborni yaxshilashga, yaxshi kayfiyatni oshirishga va immunitetni mustahkamlashda beqiyos ahamiyatga ega hisoblanadi.

Ziyouddin Rahimning "Baxtli hayot sari" nomli kitobining 153-qism 3-bo'limida "Kun tartibiga roya qilish va uyquni meyorlashtirish borasida shunday deyiladi; - (Kun tartibiga qat'iy roya eting birinchi navbatda 8 soatlik uyqu, ikkinchidan bir vaqtda uxlab bir vaqtda uyg'onishga odatlanishdir. Uyquning buzilishi asta-sekin inson ruhiyatiga va hissiyotlariga zarar



yetkazadi. Ishchanlik kayfiyatni yo'qotadi. Keyinchalik turli surunkali, jiddiy kasalliklarni rivojlanishga sabab bo'ladi deya zaruriy va qimmatli ma'lumotlar keltirilib o'tilgan.

Navbatdagi zaruriy va muhim qoidalardan biri bu "Zararli odatlar"dan voz kechish hisoblanadi. Zararli odatlar deyilganda, alkogol mahsulotlarni iste'mol qilish, tamaki, sigareta mahsulotlarni chekish nazarda tutiladi. Alkogol mahsulotlari (ya'ni spirt) oshqozon devoridan qonga so'rilib, oshqozon bezlari faoliyatini tezlashtiradi, shira ajralishini kuchaytiradi. Buning natijasida spirtli ichimlik ichgan kishining ishtahasi ochilib, ko'p ovqat iste'mol qiladi. Lekin keyinchalik bezlar faoliyati pasayib, shira ajralishi kamayib boradi. Ichishga ruju qo'yan kishining ishtahasi yo'qolib, organizmda ovqatning hazm bo'lishi va so'rilishi qiyinlashadi. Spirtli ichimliklarni surunkali iste'mol qilish oshqozon shilliq qavatining yalig'lanishi gastiritni paydo qiladi. Alkogol ta'sirida jigar hujayralari yalig'lanib, surunkali jigar kasalligi – gepatit kelib chiqadi. Gepatit alkogol ta'sirida jigar seroziga olib keladi. Bundan tashqari spirtli ichimliklar, fermentative sistema ishini buzib, organizmda vitamin taqchiligidan sabab bo'ladi.

Tamaki ham inson organizmiga ko'pgina salbiy holatlarni olib chiqishiga asos bo'lib xizmat qiladi. Tamaki tutuni tarkibidagi nikotin va benzol kabi zararli moddalar organizmga salbiy ta'sir korsatadi. Tamaki tutuni og'iz bo'shlig'idagi retseptorlarning sezuvchanligini pasaytiradi. Shu sababdan chekuvchilarning ta'm bilish qobiliyati va ishtahasi pasayadi.

Nos chekish ovqat hazm qilish sistemasiga yanada kuchliroq ta'sir ko'rsatadi. Nos tarkibidagi nikotin va boshqa zararli moddalar bilan birga ohak va kul ham bo'ladi. Bu moddalar so'lak ta'sirida erib, til ostidan qonga so'riladi. Nosning bir qismi og'iz boshlig'idan so'lak bilan oshqozon va ichakka tushib, ular shilliq pardasi yalig'lanishiga sabab bo'ladi. Nos va tamaki chekadigan kishilar orasida og'iz bo'shlig'I, qizilo'ngach, oshqozon raki ko'proq uchraydi. Shu sababdan ham zararli odatlardan voz kechish inson salomatligini saqlashning zaruriy tarkibiy qismi hisoblanadi.

Keyingi zaruriy va ahamiyatga moyil bo'lgan qoidalardan biri bu ijobiy kayfiyat hisoblanadi. Optimistik kayfiyat ko'pincha muvofaqqiyatli faoliyat va har qanday urinishlarning asosiy tarkibiy qismidir. Psimistik kayfiyat turli xil depressiyalarning yashirin formasi hisoblanadi. Shu sababli ham doimiy salbiy kayfiyat turli xil kasalliklarni yashirin formasida bo'lishi, keyinchalik ularning surunkali kasalliklarga aylanib ketishi mumkin, Hayotning ijobiy hissiyotiga erishish uchun yoqimsiz odamlar bilan muloqotni kamaytirish

eng kichik narsalardan ham zavq ola bilish o'rganish kerak. Har bir insonning qandaydir bir faoliyat bilan shug'ullanganida dam oladi, zavqlanadi, madaniy hordiq oladi. Kimlardir o'z sevimli kitoblarni o'qiganda, musiqa tinglaganda, o'zi uchun juda ham qiziq bo'lgan mavzu yuzasidan turli munozaralar olib borilganida va yana ko'pgina hollarda insonga bu ijobiy kayfiyat ya'ni optimistic kayfiyatga ega bo'lishiga yordam beradi. Yuzaga kelgan muammolar va muvofaqqiyatsizliklarga nisbatan xotirjamroq bo'lishiga harakat qilish kerak. Salbiy his tuyg'ular turli xil kasalliklarga olib kelishga sabab bo'ladi. O'zingiz yoqtirgan mashg'ulotlar, sport yoki yangi sevimli mashg'ulotlar stressni yengishga yordam beradi.

Ziyovuddin Rahimning "Baxtli hayot sari" nomli kitobining 153-qism 3-bo'limida esa "Ijobiy kayfiyat" borasida shunday deyilgan: Sog'lom turmush tarzining yana bir muhim qoidasi bu ijobiy kayfiyatdir. Hayotdan ko'proq zavq oling. Muvofaqqiyatsizlik, omadsizliklarga ko'pam e'tibor bermang. Doimo olg'a intilish uchun kuch topa biling. Odamlarga nisbatan g'araz, gina-qudrat saqlab yurmang. Kechirimli bag'rikeng bo'ling. Nodonlar bilan aslo baxslashmang, o'zingizni ular bilan teng ko'rmang deya qimmatli maslahatlar berib o'tilgan.

Yana bir ahamiyatga moyil asosiy va zaruriy qoidalardan biri bu "Toza havo" sanaladi.

Ziyovuddin Rahimning "Baxtli hayot sari" nomli kitobining 153-qism 3-bo'limida "Toza havo" borasida quyidagi eng kim maslahatlar berilgan: Uyingizni ishxonagizni doimo toza tuting. Har kni uni artib tozalang, derazalarni ochib, toza havo kirishini ta'minlang. Normal jismoniy holatda bo'lish uchun to'g'ri nafas olishni bilish kerak. Tabiat qo'ynida sayr qilish, oynalarni ma'lum muddat ochib qo'yish, ochiq havoda jismoniy mehnat qilishga yetadigani yo'q deya juda ham qimmatli maslahatlar berib o'tilgan.

Eng so'ngi muhim qoidalardan biri bu Shaxsiy gigiyena qoidalariga roiya qilish hisoblanadi. Biz sog'lom turmush tarziga to'laqonli roiya qilishimiz uchun eng avvalo bolalarni yoshligidan shaxsiy gigiyena qoidalariga roiya qilishga o'rgatishimiz kerak. Bu nimalarda aks etadi. Masalan: Ovqatlaniushdan oldin va keyin qo'llarni sovunlab yuvish uxlashdan oldin va ertalab tishlarni yuvishga o'rgatib boorish, ko'chada har xil daydi hayvonlarni siypalamaslik, ular bilan o'ynamaslikni o'rgatib borishimiz, sog'lom turmush tarziga roiya qilish bo'yicha dastlabki ilk qadamlarni qo'yan bo'lamiz. Chunki bolajonlarni yoshligidan ushbu odatlarga o'rgatish keyinchalik shartli reflekslarning paydo bo'lishiga, sog'lom turmush tarziga batamom roiya qilishga olib keladi. Inson shaxsiy qoidalariga roiya qilmaganda turli xil parazitlarni jumladan(bolalar gijjasi ehinokok gijja, qurti va boshqalarni yuqtirib olish xavfi



juda ham yuqori hisoblanadi. Tozalikka roiya qilmaslik natijasida organism uchun salbiy ta'sir ko'rsatadigan turli kasalliklarni yuqtirib olish xavfi juda ham yuqori. Soha mutaxassislarining aniqlashicha muntazam yuvinib turmaydigan odamning 1m^2 teri yuzasida 40 mingtagacha mikrobo'lar bo'larkan. Ushbu mikroblar organizmda turli kasalliklarni keltirib chiqarishi aniqlangan.

Xulosa o'rinida shuni aytishimiz mumkinki, sog'lom turmush tarzi, salomatlik kuch quvvat garovidir. U insonning turli qirralarini rivojlantiradi, muvofaqqiyatga erishtiradi. Sog'lom turmush tarzi qoidalariga roiya etgan odam oilasida, mehnat jamoasida, umuman jamoada o'z o'rniga ega bo'ladi. Turli murakkab vaziyatlarni yengib o'tishni, qiyin paytlarda o'zini yo'qotib qo'ymaslikka o'rganadi.

Tibbiyot mutaxassislarining fikricha, salomatlikning 50% sog'lomturmush tarziga bog'liq, boshqa ta'sir omillari qo'yidagicha taqsimlanadi; atrof-muhitning inson salomatligiga ta'siri 20%ni tashkil etar ekan genetik baza -20 %ni sog'liqni saqlash darajasi esa 10 % ko'rsatkichni egallar ekan. Sog'lom turmush tarzi ko'plab tarkibi qismlarni o'z ichiga olgan murakkab olgan tushunchadir. Bunga inson hayotining barcha sohalari kiradi. Ovqatlanishdan tortib hissiy kayfiyatgacha. Bu oziq-ovqat rejim bilan bog'liq. Oldingi odatlarni to'liq o'zgartirishga hayot tarzidir.

Gap shundaki zamonaviy hayot insonda o'z maqsadlariga erishish uchun o'z mehnati, vaqti va eng muhimi sog'ligining katta sarmoyalarini talab qiladi. Vaziyat shuningdek yomon ekologiya harakatsiz mehnat sharoitlari sifatsiz mahsulotlar va noto'g'ri ovqatlanish, turli xil texnologiyalarning zararli nurlanishi ruhiy va jismoniy farovonligimizga ta'sir ko'rsatadigan boshqa ko'plab omillar tufayli yanada og'irlashmoqda.

Demak sog'lom turmush tarzi - bu insonning hayoti faoliyatini har tomonlama (sog'liq, martaba, oila, bo'sh vaqt, do'stlik va boshqalar)ni munosib darajada taminlashga qaratilgan jismoniy va ma'naviy faoliyat tizimidir. Sog'lom turmush tarziga doimiy tarzda roiya qiling va hayotning har bir jabhasida xuddi hozirgidek; yosh, go'zal, ko'rkam, sog'lom, serqirra va shijoatli bo'lib yuring.