



SOG‘LOM TURMUSH TARZI

Muallif: Mirzamaxmudova Zarnigor Shukurullo qizi

Lavozimi: Maxsus fan o‘qituvchisi

Muassasa: Quva Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatligi texnikumi

Annotatsiya

Mazkur maqolada sog‘lom turmush tarzi tushunchasi, uning asosiy tarkibiy qismlari, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, psixologik barqarorlik hamda zararli odatlardan voz kechishning inson salomatligi uchun o‘ta muhim ekanligi yoritilgan. Sog‘lom turmush tarzi kasalliklarning oldini olish, umr davomiyligini uzaytirish va hayot sifatini yaxshilashda asosiy omillardan biri sifatida e’tirof etiladi.

Kalit so‘zlar

sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, ovqatlanish, ruhiy salomatlik, profilaktika

Abstract

This article discusses the concept of a healthy lifestyle, its fundamental components, physical activity, proper nutrition, psychological stability, and the importance of avoiding harmful habits. A healthy lifestyle is recognized as one of the key factors in preventing diseases, increasing life expectancy, and improving quality of life.

Keywords

healthy lifestyle, physical activity, nutrition, mental health, prevention



Asosiy qism

Sogʻlom turmush tarzi — bu insonning jismoniy, ruhiy va maʼnaviy farovonligini taʼminlashga qaratilgan kundalik faoliyat, odatlar va qarorlar majmuasidir. Bugungi kunda global miqyosda kasalliklarning yosharlashi, kamharakat turmush tarzi, notoʻgʻri ovqatlanish, stressning ortishi sogʻlom turmush tarzining ahamiyatini yanada oshirmoqda.

Sogʻlom turmush tarzining asosiy yoʻnalishlari quyidagilardan iborat:

1. ****Toʻgʻri ovqatlanish.**** Inson organizmiga zarur boʻlgan oqsil, yogʻ, uglevod, vitamin va minerallarning yetarli miqdorda qabul qilinishi sogʻliqning poydevoridir. Kun davomida meva-sabzavot, parhez mahsulotlari, toza suv isteʼmolini koʻpaytirish hamda yogʻli, qovurilgan, shakarli mahsulotlarni cheklash tavsiya etiladi.

2. ****Jismoniy faollik.**** Har kuni kamida 30 daqiqa jismoniy mashqlar bajarish immunitetni mustahkamlaydi, yurak-qon tomir tizimini qoʻllab-quvvatlaydi hamda stress gormonlarini kamaytiradi. Jismoniy faollikning yetishmasligi esa ortiqcha vazn, diabet, gipertoniya kabi kasalliklar xavfini kuchaytiradi.

3. ****Psixologik barqarorlik.**** Sogʻlom fikrlash, stressni boshqarish, sogʻlom uyqu rejimi va emotsional muvozanat umumiy salomatlikning ajralmas qismidir. Katta yoshdagilarda ham, yoshlar orasida ham stressning ortishi ruhiy holatning izdan chiqishiga sabab boʻlmoqda.

4. ****Zararli odatlardan voz kechish.**** Chekish, spirtli ichimliklarni suiisteʼmol qilish, energetik ichimliklarni haddan ortiq ichish inson salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Ushbu odatlar yurak-qon tomir, nafas olish va oshqozon-ichak tizimi kasalliklariga olib keladi.



5. ****Profilaktika va tibbiy ko‘riklar.**** Yiliga kamida bir marta umumiy tibbiy ko‘rikdan o‘tish kasalliklarni erta aniqlash imkonini beradi. Profilaktika sog‘liqni saqlashning eng samarali yo‘lidir.

Sog‘lom turmush tarziga amal qilish har bir insonning shaxsiy mas’uliyati bo‘lib, jamiyatning umumiy rivojlanishiga ham ta’sir ko‘rsatadi. Sog‘lom avlod — kuchli jamiyat poydevoridir. Shu bois sog‘lom ovqatlanish madaniyati, jismoniy faollik, ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlash har bir oilada targ‘ib etilishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, sog‘lom turmush tarzi nafaqat kasalliklardan himoya qiladi, balki insonning umr davomiyligini oshiradi va hayot sifatini yaxshilaydi. Sog‘lom hayotga qadam qo‘yish uchun katta mablag‘ yoki murakkab sharoit talab etilmaydi — eng asosiysi muntazamlilik, intizom va sog‘liq uchun mas’uliyatdir.