

SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Namozova Nargiza Husniddin qizi*Navoiy Davlat Universiteti “Jismoniy madaniyat” fakulteti 1-kurs magistranti
nargizanamozova12@gmail.com*

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzining ahamiyati, uning asosiy tarkibiy qismlari hamda ularni amaliyotda qo‘llash yo‘llari yoritilgan. Sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik, psixologik barqarorlik va zararli odatlardan voz kechish sog‘lom turmush tarzining muhim omillari sifatida tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari sog‘lom turmush tarziga amal qilish inson salomatligi, ish unumdorligi va hayot sifatini oshirishda beqiyos rol o‘ynashini ko‘rsatadi.

Аннотация: В данной статье рассматривается значение здорового образа жизни, его основные составляющие и практические методы внедрения. Анализируются такие факторы, как правильное питание, физическая активность, психологическая устойчивость и отказ от вредных привычек. Результаты исследования показывают, что соблюдение здорового образа жизни способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и улучшению качества жизни.

Annotation: This article highlights the importance of a healthy lifestyle, its fundamental components, and practical ways of implementation. Key factors such as balanced nutrition, physical activity, psychological well-being, and the elimination of harmful habits are analyzed. The findings indicate that maintaining a healthy lifestyle plays a crucial role in improving overall health, increasing productivity, and enhancing quality of life.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, psixologik sog‘liq, profilaktika

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая активность, правильное питание, психологическое здоровье, профилактика

Keywords: healthy lifestyle, physical activity, balanced nutrition, psychological well-being, prevention

Salomatlik - har bir inson uchun bebaho boylik sifatida jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining muhim shartlaridan biri bo‘lib kelmoqda. Inson mustahkam salomatlikka ega bo‘lgandagina baxtli bo‘lib yashashi mumkin. Har bir millatga, har bir mamlakat uchun muqaddas bo‘lgan tarixiy, madaniy, milliy qadriyatlarning barchasini jismoniy va ruhiy sog‘lom insongina yarata oladi. Shunday ekan salomatlik-mavjud barcha qadriyatlar orasida eng oliysi sifatida qadrlanmog‘i lozim. Inson

salomatligini har qancha moddiy boylik va mablag'i evaziga sotib olib bo'lmaydi. Har bir shaxs o'zining yurish-turishi uchun mas'ul deb qabul qilingan demokratik jamiyatda, inson salomatligi muhim ahamiyatga ega bo'lgan oliy qadriyat darajasiga ko'tariladi, har bir kishi o'z salomatligining quruvchisi bo'lib maydonga chiqadi, uni shunday qurish kerakki, u hech qachon buzilmasin, har qanday zararli ta'sirlarga bardosh bera olsun. Buning uchun har bir kishi mustahkam salomatlikka qanday erishish yo'lini, salomatlikning sirasrorlarini chuqur bilishi va to'laqonli salomatlikning yagona yo'li sog'lom turmush tarzi ekanligini anglab yetishi lozim.

Sog'lom turmush tarzi – bu xatti-harakatlarning xavf omillarini nazorat qilish orqali sog'lig'ini saqlashga va yuqumli bo'lmagan kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradigan insonning turmush tarzidir.

Sog'lom turmush tarzi tamaki va spirtli ichimliklarni iste'mol qilishdan voz kechish, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik (jismoniy mashqlar, sport va boshqalar), ruhiy salomatlikni mustahkamlash va boshqa sog'liqni saqlash choralarini o'z ichiga oladi. Sog'lom turmush tarzi tamoyillari odatda erta yoshda belgilanadi. Sog'lom turmush tarzini erta yoshda shakllantirish muhimdir, chunki yoshlarda shakllangan odatlar ko'pincha balog'at yoshiga qadar saqlanib qoladi.

Sog'lom turmush tarzining asosiy jihatlari

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, yuqumli bo'lmagan kasalliklar 70% hollarda erta o'limga sabab bo'lmoqda. Shu bois, sog'lom turmush tarzini o'z ichiga olgan salomatlikni mustahkamlash muhim ahamiyat kasb etadi. JSST insonlarga yo'naltirilgan birlamchi tibbiy-sanitariya xizmatlarini rivojlantirishni muhim deb hisoblaydi. Bu xizmatlar tibbiy yordam ko'rsatishdan tashqari, birinchi navbatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olishga qaratilgan.

Sog'lom turmush tarzi uchun eng muhim jihatlar quyidagilardan iborat:

- tamaki mahsulotlari iste'molidan voz kechish;
- alkogol va boshqa giyohvand moddalardan voz kechish;
- ratsional ovqatlanish;
- jismoniy faollik, o'tirib ishlashdan voz kechish.

Nosog'lom turmush tarzi va shu bilan birga yuqumli bo'lmagan kasalliklar xavfini oshiruvchi omillarga quyidagilar: noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatli turmush tarzi (jismoniy faollikning pastligi), chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, kofeinni (qahva, choy, energetik ichimliklar) me'yoridan ortiq iste'mol qilish, uyqu tartibining buzilishi kiradi.

Umr ko'rish davomiyligi

Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, sog'lom turmush tarzi umr ko'rish davomiyligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Germaniyada o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, sog'lom turmush tarziga amal qilish 40 yoshdan keyingi umr ko'rish

davomiyligini 13-17 yilga uzaytirar ekan. AQShda o'tkazilgan tadqiqot 50 yoshdan keyingi umr ko'rish davomiyligining 12-14 yilga ortganini ko'rsatmoqda.

Reproduktiv salomatlik

Semizlik, tamaki chekish va spirtli ichimliklar, kofeinli gazlangan ichimliklar (choy, qahva va kakaodan tashqari) erkaklarning reproduktiv salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Sog'lom ovqatlanish

Sog'lom ovqatlanish bir qator yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olishning eng muhim vositasi hisoblanib, sog'lom umr ko'rish davomiyligini oshirishga xizmat qiladi. Sog'lom ovqatlanish parhezlari o'lim xavfini (22% ga), yurak-qon tomir kasalliklarini (22% ga), saratonni (15% ga) va 2-tur qandli diabetni (22% ga) sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

Sog'lom ovqatlanish uchun mahsulotlar

Sog'lom ovqatlanishning asosi turli xil o'simlik mahsulotlarini ko'p miqdorda iste'mol qilishdan iborat. O'simlik ozuqasi tarkibidagi ko'plab moddalar antioksidant va yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega bo'lib, qon ivishiga to'sqinlik qiladi, qon bosimini va fermentlar faolligini boshqaradi, qondagi glyukoza miqdorini me'yorlashtiradi, lipid profilini yaxshilaydi, genlar ekspressiyasi va signal yo'llariga ta'sir qiladi, shuningdek, yurak-qon tomir kasalliklari bilan bog'liq bo'lgan ba'zi biomarkerlarga ta'sir qiladi.

Noto'g'ri ovqatlanish

Barcha sabablari bo'yicha o'lim xavfining yuqori darajasi qizil go'sht iste'moli, ayniqsa qayta ishlangan mahsulotlar (kolbasa, sosiska, bekon) va shirinlashtirilgan ichimliklar (ularning aksariyati gazlangan ichimliklar) iste'moli bilan bog'liq^[10].

Jismoniy faollik

Sport bilan shug'ullanadigan kishilar bir qator kasalliklarga, jumladan yurak va onkologik xastaliklarga kamroq chalinadi. Bundan tashqari, ularning tanasi va to'qima tarkibi ko'pincha sog'lom bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik barcha tabiiy sabablarga ko'ra o'lim xavfini pasaytiradi. Xususan, haftasiga 2,5 soat (ya'ni, haftada 5 kun davomida kuniga 30 daqiqa o'rtacha faollik) nol faollikka nisbatan barcha sabablarga ko'ra o'lim xavfini 19 foizga kamaytirsam, haftasiga 7 soat o'rtacha faollik esa bu xavfni 24 foizga pasaytiradi.

Yana qarang

- Shaxsiy gigiyena
- Yasharish
- Ish joyida sog'liqni mustahkamlash
- Dam olish
- Sog'lom ovqatlanish

Sog‘lom turmush tarzi — insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini saqlash hamda mustahkamlashga xizmat qiluvchi hayot tarzi bo‘lib, u muntazam harakat qilish, to‘g‘ri ovqatlanish, yetarlicha uyqu olish, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish va zararli odatlardan voz kechishni o‘z ichiga oladi. Sog‘lom turmush tarziga amal qilgan shaxs immuniteti kuchli, kayfiyati barqaror, mehnat samaradorligi yuqori bo‘ladi. Shuningdek, bu turmush tarzi ko‘plab yuqumli va yuqumsiz kasalliklarning oldini olishda eng samarali omil hisoblanadi. Demak, sog‘lom hayot – insonning kelajagi, baxti va umrining uzayishi uchun muhim poydevordir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Shavkat Mirziyoyev “Yangi O‘zbekiston strategiyasi”da sog‘lom turmush tarzi , jismoniy tarbiya, yoshlar salomatligi siyosati
2. Abdukarim Mirzayev (psixolog) “Sog‘lom fikrlash, ruhiy salomatlik, motivatsion asarlar”
3. Abdumalik Avloniy “Turkiy guliston yoxud axloq” — sog‘lom turmush tarzi ning erta davrdagi g‘oyalari
4. Jumaniyoz O‘taniyozov “Sog‘lom turmush tarzi va jismoniy tarbiya bo‘yicha metodik qo‘llanmalar”
5. Qodirjon Boboqandov Jismoniy tarbiya nazariyasi va sog‘lom hayot tamoyillari
6. Ziyodinov Sh. “Sog‘lom turmush tarzi asoslari” (o‘quv qo‘llanma)
Rashidov M. Aholi sog‘lig‘ini mustahkamlash bo‘yicha ilmiy ishlanma
7. https://uz.wikipedia.org/wiki/Sog‘lom_turmush_tarzi
8. Rahmon Arziqulov “Sog‘lom turmush tarzi asoslari”(VALEOLOGIYA)“O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi” Davlat ilmiy nashriyoti Toshkent-2009