

SOG'LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB QILISH

Kushmatova Dildora Ergashevna

*Samarqand davlat tibbiyot universitetining
Jamoat salomatligi va sog'liqni saqlash menejmenti
kafedrasi assistenti*

Olimjonova Farahnoza Orifjonovna

*Samarqand davlat tibbiyot universitetining
tibbiy pedagogika fakulteti 509 guruh talabasi*

Annotatsiya: O'zbekiston Respublikasining mustaqil taraqqiyotida iqtisodiy-demokratik jamiyat barpo etish, jamiyat ma'naviyatini yangilash, davlat va jamiyat qurilishi sohasida yuksak natijalarga erishish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, jamiyat hayotini yanada rivojlantirish, ijtimoiy-iqtisodiy, ijtimoiy-iqtisodiy, ijtimoiy-maishiy xizmat ko'rsatish borasidagi ishlar muhim ahamiyatga ega. yosh avlod va butun xalq salomatligini asrash. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish turli yo'nalishlarda amalga oshirilishi kerak. Bu, bir tomondan, talabalar va kattalarga sog'lom turmush tarzi haqida ma'lum tibbiy-gigiyenik bilimlar berishga, sog'lom turmush tarzining organizm rivojlanishiga qanday ta'sir qilishi haqidagi tasavvurlarini uyg'otishga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, bu maqsadga erishishga bog'liq. ta'limdagi gigiyenik qoidalar, o'z va atrofdagilar salomatligi haqida qayg'urishni odatga aylantirish ko'nikmalarini shakllantirish. Bu borada barcha ta'lim muassasalari bilan hamkorlikda Oliy ta'lim muassasalari, ommaviy axborot vositalari, litsey va kollejlarda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish zarur.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, talaba yoshlar, tibbiy-gigiyenik bilimlar, tibbiyot, inson.

Sog'lom turmush tarzi — bu insonning xatti-harakatlarining individual tizimi bo'lib, u real muhitda (tabiiy, texnogen va ijtimoiy) jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik va faol uzoq umr ko'rishni ta'minlaydi. Sog'lom turmush tarzi fiziologik va ruhiy jarayonlarning normal kechishi uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratadi, bu turli kasalliklarning ehtimolini kamaytiradi va insonning umr ko'rish davomiyligini oshiradi. Sog'lom turmush tarzi bizning maqsad va vazifalarimizni amalga oshirishga, rejalarimizni muvaffaqiyatli amalga oshirishga, qiyinchiliklarni yengishga yordam beradi, shuningdek, katta va ortiqcha yuklarni yengishga yordam beradi. Insonning o'zi tomonidan qo'llab-quvvatlanadigan va mustahkamlangan yaxshi sog'liq unga uzoq va quvonchli hayot kechirishiga imkon beradi. Salomatlik har bir insonning, umuman, butun jamiyatning bebaho boyligidir. Salomatligimizni qanday yaxshilash mumkin? – degan savolga, javob oddiy: — Sog'lom turmush tarzini olib

boring. Insonning butun hayoti vaqt taqsimoti rejimida, qisman majburiy, ijtimoiy zaruriy faoliyat bilan bog'liq, qisman individual rejaga muvofiq o'tadi. Masalan, talabaning kun tartibi ta'lim muassasasidagi mashg'ulotlar, o'quv rejasiga, harbiy xizmatchining kun tartibi harbiy qism komandiri tomonidan tasdiqlangan kun tartibiga muvofiq belgilanadi, mehnat rejimi esa ish kunining boshi va oxiriga to'g'ri keladi. Shunday qilib, rejim – bu ish, ovqatlanish, dam olish va uyquni o'z ichiga olgan inson hayotining belgilangan tartibi.

Inson turmush tarzining asosiy tarkibiy qismi uning mehnat faoliyati bo'lib, u moddiy va ma'naviy qadriyatlarni yaratishga qaratilgan maqsadga muvofiq inson faoliyatini ifodalaydi.

Insonning turmush tarzi, birinchi navbatda, uning samarali mehnat faoliyatiga bog'liq. Ishlaydigan odam ma'lum bir ritmda yashaydi: u ma'lum bir vaqtda turishi, o'z vazifalarini bajarishi, ovqatlanishi, dam olishi va uxlashi kerak. Bu ajablanarli holat emas — tabiatdagi barcha jarayonlar u yoki bu darajada qat'iy ritmga bo'ysunadi: fasllar almashinadi, tun kunning o'rnini egallaydi, kun yana tunning o'rniga keladi. Ritmik faoliyat hayotning asosiy qonunlaridan biri va har qanday asarning asoslaridan biridir. Hayot tarzi elementlarining oqilona kombinatsiyasi inson mehnatini yanada samarali va uning sog'lig'ini yuqori darajada ta'minlaydi. Insonning mehnat faoliyatida butun organizm bir butun sifatida ishtirok etadi. Mehnat ritmi fiziologik ritmni o'rnatadi: ma'lum soatlarda organizm yukni boshdan kechiradi, buning natijasida metabolizm kuchayadi, qon aylanishi kuchayadi, keyin esa charchoq hissi paydo bo'ladi; boshqa soatlarda, kunlarda, yuk kamayganda, dam olish charchaganidan keyin keladi, kuch va quvvat tiklanadi. Yuk va dam olishning to'g'ri almashinuvi insonning yuqori ishlashining asosidir. Endi dam olish masalasiga to'xtalib o'tishimiz kerak. Dam olish — bu kuch va mehnat qobiliyatini tiklashga olib keladigan dam olish holati yoki kuchli faoliyat. Mehnat qobiliyatini tiklashda eng samaralisi bo'sh vaqtdan oqilona foydalanish imkonini beruvchi faol dam olishdir. Mehnat turlarining almashinishi, aqliy va jismoniy mehnatning uyg'un kombinatsiyasi, jismoniy madaniyat kuch va quvvatning samarali tiklanishini ta'minlaydi. Inson har kuni, har hafta dam olish kunlari, har yili keyingi ta'tilda dam olishi, bo'sh vaqtini jismoniy va ma'naviy salomatligini mustahkamlash uchun ishlatishi kerak. Ratsional ovqatlanish va uning salomatlik uchun ahamiyati Odamlarning sog'lom va samarali hayot kechirishga bo'lgan azaliy intilishi keyingi paytlarda sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lgan ratsional ovqatlanishga katta e'tibor qaratilishiga olib keldi. To'g'ri, ilmiy asoslangan ovqatlanish inson salomatligi, mehnat faoliyati va uzoq umr ko'rishining eng muhim shartidir. Bir kishi oziq-ovqat bilan tana to'qimalarining o'sishi va saqlanishi uchun zarur bo'lgan energiya bilan ta'minlaydigan barcha kerakli elementlarni oladi.

Organizm uchun zarur bo'lgan oziq moddalar oltita asosiy turga bo'linadi: uglevodlar, oqsillar, yog'lar, vitaminlar, minerallar va suv. To'g'ri ovqatlanish — bu oziq-ovqat bilan tanaga zarur bo'lgan hamma narsani yetarli miqdorda va to'g'ri kombinatsiyada olish demakdir.

To'g'ri ovqatlanish — bu, birinchi navbatda, insonning genetik xususiyatlarini, uning yoshi, jismoniy faolligi, atrof-muhitning iqlimiy va mavsumiy xususiyatlarini hisobga olgan holda turli xil ovqatlanishdir. Bu tananing genetik salohiyatini maksimal darajada oshirishga imkon beradi, ammo ovqatlanish qanchalik yaxshi tashkil etilgan bo'lsa ham, tana bu potensialdan oshib keta olmaydi.

Shuni ta'kidlash kerakki, o'z-o'zidan yaxshi yoki yomon bo'ladigan ovqatlar yo'q. Barcha oziq-ovqatlar ma'lum darajada ozuqaviy qiymatga ega, ammo mukammal ovqat yo'q. Biz nafaqat nima iste'mol qilishimiz, balki qancha ovqatlanishimiz, ba'zi ovqatlarni qachon va qanday kombinatsiyalarda iste'mol qilishimiz muhimdir.

Tana uchun zarur bo'lgan ozuqa moddalarining asosiy turlarini batafsil ko'rib chiqing.

Uglevodlar uglerod, vodorod va kisloroddan tashkil topgan organik birikmalardir. Ular barcha oziq-ovqatlarda mavjud, lekin ular ayniqsa don, meva va sabzavotlarda ko'p. Uglevodlar kimyoviy tuzilishining murakkabligiga ko'ra ikki guruhga bo'linadi: oddiy va murakkab uglevodlar. Oddiy qandlarning bir qancha qoldiqlari bir-biri bilan qo'shib, murakkab qandlarni hosil qiladi. Barcha uglevodlarning asosiy birligi glyukoza deb ataladigan shakardir. Glyukoza oddiy shakardir. Bir xil shakar molekulalarining minglab qoldiqlari bir-biri bilan bog'lanib, polisaxarid hosil qiladi: 50 mingga yaqin turli xil oqsillar mavjud. Ularning barchasi to'rt elementdan iborat: uglerod, vodorod, kislorod va azot, ular ma'lum bir tarzda bir-biri bilan qo'shib, aminokislotalarni hosil qiladi. Aminokislotalarning 20 ta turi mavjud. Ko'p miqdordagi aminokislotalardan tashkil topgan birikma polipeptid deb ataladi. Kimyoviy tuzilishidagi har bir oqsil polipeptiddir. Aksariyat oqsillar o'rtacha 300-500 aminokislota qoldiqlarini o'z ichiga oladi. Shuni ta'kidlash kerakki, ba'zi bakteriyalar va barcha o'simliklar oqsillar qurilgan barcha aminokislotalarni sintez qilishga qodir.

Vitaminlar — bu organizmning normal o'sishi, rivojlanishi va metabolizmi uchun zarur bo'lgan organik kimyoviy birikmalar. Vitaminlar uglevodlar ham, oqsillar ham, yog'lar ham emas. Ular boshqa kimyoviy elementlardan tashkil topgan va tanani energiya bilan ta'minlamaydi.

Meva va sabzavotlardagi S vitamini immun tizimini quvvatlantiradi.

Sink immunitet tizimini mustahkamlash uchun ham juda muhimdir — u antiviral va antitoksik ta'sirga ega. Siz uni dengiz mahsulotlaridan, qayta ishlanmagan donlardan, bundan tashqari, tarkibida ko'p miqdorda A vitamini bo'lgan pomidor sharbatidan olishingiz mumkin.

Probiyotiklar:

Tanadagi foydali bakteriyalar sonini ko'paytiradigan ovqatlarni iste'mol qilish foydalidir. Ular probiyotiklar deb ataladi va piyoz, sarimsoq, artishok, bananlarni o'z ichiga oladi.

Qish oxiri va bahorda organizmda vitaminlar yetishmovchiligi kuzatiladi. Albatta, siz quti va idishlardagi vitaminlarni bilasiz. Ba'zilar tarkibida vitaminlar bo'lgan shirin tabletkalarni sotib olishadi va bir vaqtning o'zida deyarli bir quti tabletkani iste'mol qilishadi. Keyin, to'satdan, hech qanday sababsiz, ko'ngil aynishi, bosh og'rig'i boshlanadi. Bu organizmda vitaminlar miqdorining me'yoridan oshib ketganligini bildiradi. Shuning uchun vitamin preparatlarini faqat shifokor tavsiyasiga ko'ra olish mumkin. Inson tanasining tarkibi turli xil moddalarni o'z ichiga oladi: temir, kalsiy, magniy, kaliy va boshqalar. Lekin inson tanasida eng muhimi suvdur. Masalan, miyada 80% suv, 76% mushaklar, 25% suyaklar mavjud. Evolyutsiya jarayonida hayvonlardagi muhim o'nta murakkab aminokislotalarni sintez qilish qobiliyati yo'qoldi. Ular o'simlik va hayvonlardan tayyorlangan oziq-ovqat mahsulotlaridan olishadi. Bunday aminokislotalar sut mahsulotlari (sut, pishloq, tvorog), tuxum, baliq, go'sht oqsillarida, shuningdek, soya, loviya va boshqa o'simliklarda mavjud. Ovqat hazm qilish tizimida oqsillar aminokislotalarga bo'linadi, ular qon orqali so'riladi va hujayralarga kiradi. Hujayralarda ular ma'lum bir organizmga xos bo'lgan o'z oqsillarini yaratadilar.

Minerallar — noorganik birikmalar, ular tana vaznining taxminan 5% ni tashkil qiladi. Minerallar tishlar, mushaklar, qon hujayralari va suyaklarning tarkibiy qismlari bo'lib xizmat qiladi. Ular mushaklarning qisqarishi, qon ivishi, oqsil sintezi va hujayra membranalarining o'tkazuvchanligi uchun zarurdir. Organizm minerallarni oziq-ovqatdan oladi.

Minerallar ikki sinfga bo'linadi: makroelementlar va mikroelementlar.

Makroelementlar organizm tomonidan nisbatan ko'p miqdorda talab qilinadi, bular: kalsiy, fosfor, kaliy, oltingugurt, natriy, xlor va magniy.

Mikroelementlar: temir, marganes, mis, yod, kobalt, sink va ftor. Ularga bo'lgan ehtiyoj biroz kamroq.

Suv tananing eng muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, tana massasining 2/3 qismini tashkil qiladi. Suv barcha biologik suyuqliklarning asosiy komponentidir. U ozuqa moddalari va chiqindilar uchun erituvchi sifatida xizmat qiladi. Tana haroratini tartibga solish va kislota-ishqor muvozanatini saqlashda suvning roli katta; suv tanadagi barcha kimyoviy reaksiyalarda ishtirok etadi.

Oziqlanish sog'lom turmush tarzi talablariga javob berishi uchun u organizmni barcha zarur ozuqaviy elementlar bilan kerakli miqdorda va kombinatsiyada ta'minlashi kerak. Inson tanasi murakkab mexanizmdir. Inson salomatligi insonning qancha energiya olishi, uni sarflashi va uning barcha a'zolarining qay darajada uyg'un ishlashiga, zarur hayotiy faoliyat darajasini ta'minlashiga bog'liq. Jismoniy madaniyat

insonni faol samarali hayotga tayyorlashda doimo yetakchi o'rinni egallagan. U hissiy stimullarning kuchi va tananing jismoniy ehtiyojlarini amalga oshirish o'rtasidagi buzilgan muvozanat muammosini muvofiqlashtiradi. Bu ma'naviy va jismoniy salomatlikni mustahkamlashning ishonchli yo'lidir. Jismoniy madaniyat insonning to'satdan va kuchli funksional tebranishlarga moslashish qobiliyatiga asosiy ta'sir ko'rsatadi. Hammasi bo'lib, odamda 600 ta mushak bor va bu kuchli vosita apparati doimiy mashg'ulotlar va mashqlarni talab qiladi. Mushaklar harakati miyaga yuborilgan nerv impulslarining katta oqimini hosil qiladi, asab markazlarining normal ohangini saqlaydi, ularni energiya bilan to'ldiradi, hissiy ortiqcha yukni yengillashtiradi. Bundan tashqari, doimiy ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan odamlar jozibali tashqi ko'rinishiga ega bo'lishadi. Jismoniy tarbiya spirtli ichimliklar, chekish va giyohvandlikning oldini olishning eng yaxshi chorasidir.

Trening insonga o'ziga ishonch beradi. Muntazam ravishda jismoniy faoliyat bilan shug'ullanadigan odamlar stressga kamroq moyil bo'ladi, ular tashvish, depressiya, g'azab va qo'rquvni yaxshi yengishadi. Ular nafaqat osonroq dam olishga qodir, balki ma'lum mashqlar yordamida hissiy stressni qanday yengillashtirishni ham bilishadi. Jismoniy tarbiyalangan odamlar kasalliklarga yaxshiroq qarshilik ko'rsatadilar, ularga o'z vaqtida uyquga ketishlari osonroq, uyqusi kuchliroq, uxlash uchun kamroq vaqt kerak bo'ladi. Ba'zi fiziologlarning fikricha, bir soatlik jismoniy faollik inson hayotini ikki-uch soatga uzaytiradi.

Kundalik ertalabki mashqlar kunlik jismoniy faoliyatning majburiy qismidir. Buni ertalab yuz yuvish kabi odat qilish kerak.

Quvvatlanish - bu omillarning organizmga tizimli ravishda ta'sir qilishi orqali bir qator ekologik omillarning (masalan, past yoki yuqori harorat) tananing salbiy ta'sirga qarshiligini oshirishdir. Tanani quvvatlantirishda bajarilishi kerak bo'lgan asosiy shartlar — bu quvvatlantirish protseduralarini muntazam ravishda qo'llash va ta'sir kuchini bosqichma-bosqich oshirish. Shuni esda tutish kerakki, qattiqlashuv to'xtatilgandan 2-3 oy o'tgach, tana qarshiligining ilgari erishilgan darajasi pasayishni boshlaydi.

Quvvatlanishning eng keng tarqalgan shakli — toza, salqin havodan foydalanish. Buning uchun issiq mavsumda uzoq yurish, piyoda yurish, uyda derazani ochiq qoldirgan holda uxlash yaxshi.

Uyda yalangoyoq polda yurish foydali va bir muncha vaqt ichida birinchi marta 1 daqiqa, keyin har hafta davomiylilikni 1 daqiqaga oshiring. Sovuq mavsumda yurishlarni chang'i, konkida uchish, yengil kiyimlarda sekin yugurish bilan to'ldirish yaxshidir. Past haroratlarga qarshilikning oshishi ochiq havoda yoki yaxshi havolantirilgan xonada ertalabki mashqlarni bajarish orqali ham osonlashadi.

Quvvatlantiruvchi omil — bu suv. Haroratdan tashqari, suv teriga mexanik ta'sir ko'rsatadi, bu qon aylanishini yaxshilaydigan massaj turidir.

Ochiq suvda cho‘milish katta quvvatlashtiruvchi ta’sirga ega. Bunday holda, suv bilan tirnash xususiyati havoga ta’sir qilish bilan birlashtiriladi. Suzish paytida tanani isitish suzish paytida mushaklarning ishini kuchaytirishga yordam beradi. Dastlab, cho‘milish davomiyligi 4-5 daqiqani tashkil qiladi, asta-sekin u 15-20 daqiqagacha oshiriladi. Juda uzoq vaqt suzish yoki juda sovuq suvda suzish paytida metabolizmning kuchayishi issiqlik yo‘qotilishini qoplay olmaydi va tana gipotermiyaga aylanadi. Natijada, odam qotib qolish o‘rniga, sog‘lig‘iga zarar yetkazadi.

Quvvatlashtiruvchi omillardan biri quyosh radiatsiyasidir. Vazodilatatsiyani keltirib chiqaradi, qon hosil qiluvchi organlar faoliyatini kuchaytiradi, organizmda D vitamini hosil bo‘lishiga yordam beradi. Bu ayniqsa bolalarda raxitning oldini olish uchun muhimdir.

Boshida quyoshning ta’siri muddati 5 daqiqadan oshmasligi kerak. Sekin-asta uni 40-50 daqiqagacha oshiring, lekin ko‘p emas. Shuni esda tutish kerakki, quyosh ta’sirining oshib ketishi tananing haddan tashqari qizishi, quyosh urishi, kuyishlarga olib kelishi mumkin.

Xulosa: Sog‘lom turmush tarzi zamonaviy dinamik rivojlanish sharoitida juda zarur bo‘lgan shaxsiy xususiyatlarni sezilarli darajada ochib berishga imkon beradi. Bu, birinchi navbatda, yuqori aqliy va jismoniy qobiliyat, ijtimoiy faollik, ijodiy uzoq umr ko‘rishdir. Jamiyat manfaati sifatida sog‘likka ongli va mas’uliyatli munosabat barcha odamlarning hayoti va xatti-harakati normasiga aylanishi kerak. Sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib etish umummilliy ahamiyatga molik masala bo‘lib, shu bilan birga har birimizni tashvishga solmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Hakimovna X. X. et al. PUBLIC HEALTH REFORMS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN //European Journal of Molecular and Clinical Medicine. – 2021. – T. 8. – №. 2. – С. 820-827.
2. Kushmatova D. E., Khakimova H. K. CURRENT PERSPECTIVES ON THE SUBJECT OF PUBLIC HEALTH AND HEALTH CARE //World Bulletin of Public Health. – 2022. – T. 6. – С. 51-53.
3. Кушматова Д. Э. ОБРАЗОВАНИЕ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19 //БАРҚАРОРЛИК ВА ЕТАКЧИ ТАДҚИҚОТЛАР ОНЛАЙН ИЛМИЙ ЖУРНАЛИ. – 2022. – С. 382-384.
4. Ризаев, Жасур Алимджанович, Шахноза Авазовна ЮЛДОШЕВА, and Шохиста Абдугаппаровна МАМАСОЛИЕВА. "ФОРМИРОВАНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ." ЖУРНАЛ БИОМЕДИЦИНЫ И ПРАКТИКИ 7.3 (2022).

5. ЮЛДОШЕВА, Шахноза Авазовна, and Шохиста Абдугаппаровна МАМАСОЛИЕВА. "SOG 'LOM TURMUSH TARZINI OLIY TA'LIM MUASSASASI TALABALARI O 'RTASIDA SHAKLLANTIRISHNING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI O 'RGANISH." ЖУРНАЛ БИОМЕДИЦИНЫ И ПРАКТИКИ 7.3 (2022).

6. Norbuvaevna A. R. THE IMPORTANCE OF NITRATES IN FOOD SAFETY //Conference Zone. – 2022. – С. 148-150.

7. Norbuvaevna A. R. et al. Ecological and hygienic application of the accumulation of toxic substances in soil and food products under the influence of agricultural factors //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – Т. 11. – №. 11. – С. 836-840.

8. Кушматова Д., Олимжанова Ф. Некоторые аспекты изучения коммуникативной толерантности среди студентов Самаркандского государственного медицинского университета //Общество и инновации. – 2022. – Т. 3. – №. 6/S. – С. 323-328.

9. Kushmatova, D., & Olimjonova, F. (2023). CONFLICT SITUATIONS IN THE STUDENT ENVIRONMENT. Евразийский журнал медицинских и естественных наук, 3(2), 82–84. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/EJMNS/article/view/9928>

10. Kushmatova Dildora Ergashevna, Ravshanov Sherxon Ulug'bekovich, & Khaydarov Odilkhon Lazizovich. (2023). EDUCATION IN THE PERIOD OF COVID-19 PANDEMIC. POSITIVE AND NEGATIVE ASPECTS OF DISTANCE EDUCATION. World Bulletin of Public Health, 19, 292-294. Retrieved from <https://scholarexpress.net/index.php/wbph/article/view/2280>

11. Dildora Ergashevna Kushmatova, & Farahnoza Orifjonovna Olimjonova. (2023). VIEWS OF ABU ALI IBN SINA IN THE FIELD OF GERONTOLOGY. Involta Scientific Journal, 2(1), 75–78. Retrieved from <https://involta.uz/index.php/iv/article/view/406>