



OZG'INLIKNI YENGISH

Djumayeva Maxfuza Kayumovna

Buxoro davlat tibbiyot instituti Tibbiy kimyo kafedrasida assistenti

dmahfuza51@gmail.com

Rustamov Diyor Jamshid o'g'li

Buxoro davlat tibbiyot instituti Farmatsiya yo'nalishi II kurs talabasi

Annotatsiya

Har bir inson hayot faoliyatida hayot tarziga qarab, ortiqcha vazn oladi yoki bo'lmasa shuning teskari holati vazn ololmay ozg'inlikdan aziyat chekadi. Shuni bilish kerakki, juda semizlik ham juda ozg'inlik ham sog'lomlik hisoblanmaydi. Maqolada ozg'inlik sabablari va uni davolashning tabiiy usullari keltirilgan.

Kalit so'zlar: ozg'inlik, vazn olishda suv ichishning ahamiyati, yog'li sut mahsulotlari, xonaki tuxum

Ozg'inlikka sabab ovqatda semirtiruvchi moddaning yo'qligi yoki suyultiruvchi ovqatni ko'p iste'mol qilish, bunda badanda ko'pda qon paydo bo'lmay qoladi, yoki toza qon paydo bo'lmaydigan ovqat bilan cheklanib turishdir, bunga yana ovqatni ishlatuvchi quvvatning, ya'ni hazm qiluvchi quvvatning zaifligi ham sabab bo'ladi; ularning zaifligiga esa mizoj buzilishi, ko'pincha, buzilgan sovuq mizoj sabab bo'ladi[1].

Ba'zi insonlar vazn olishda juda qiynalishadi. Ozg'inlikni ketkazib, vazn olishni istagan odam muntazam ravishda yuqori kaloriyalik taomlar iste'mol qilishi zarur. Shu bilan birga muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish ham talab etiladi.

Vazn olishni istagan insonlarga ovqatdan oldin suv ichish tavsiya etilmaydi. Chunki ovqatdan oldin suv iste'mol qilinsa oshqozon suv bilan to'lib qoladi. Oqibatda inson to'qlik hissini his qilib kam ovqatlanadi va kerakli kaloriyani ololmaydi.

Semirish uchun inson kun davomida tez-tez va sifatli ovqatlanishi zarur. Yog'li sut ichish ham tavsiya etiladi. Sut oqsilga boy mahsulot hisoblanadi va u chiroyli semirishga ko'maklashadi.

Xonaki tovuq tuxumi ham tez vazn olishga yordam beradi. Bunda ham yangi xonaki tovuq tuxumi bo'lishi lozim. Har kuni ertalab 2ta tuxumni idishga solib aralashtirib, unga yarim stakan suv solib, och qoringa ichiladi.



Ovqat birinchi hazmdan o'tib , quyiga tushgan paytda hammomga tushish yaxshidir[2]. Shu bilan birga , hammomdan chiqqandan keyin fursat o'tkazmay ovqat yeyish ham semirishga sabab bo'ladi[3].

Oz muddat ichida ozib ketadigan badanlarning qayta semirishi oz muddatda bo'lishi mumkin. Terisi oson cho'ziladigan badanlar semirishga qobilyatli bo'ladi. Zaiflik , issiq-sovuqdan , to'kinish- urinishlardan ,mehnat-mashaqqat , bo'shatilish va jinsiy aloqa kishini oriqlanishdan saqlanishga majbur qiladigan omillardandir ; bunday kishining yegan ovqati tomirlarda to'xtalib qoladi, nariga o'tmasdan , buziladi[4].

Agar ozg'inlikka tana a'zolarimizdan taloq sabab bo'lsa , u holda taloq da'volanadi. Ozg'in kishini tinch qo'yib , unga dam berish kerak bo'ladi. Ko'rpa – to'shaklari yumshoq qilib qo'yiladi. Insonni soya joyga yotqizib, uni xursand qilinadi , xushbo'y hidlar hidlantiriladi va sovuq narsalar ichiriladi. Chunki bu tadbirlar tabiiy quvvatni juda kuchaytiradi , natijada u oziqlarni yaxshi ishlatib , chiqindilarni haydab chiqaradi[5]. Bular esa semirishga ko'maklashadigan dastlabki omillardir.

Vazn olmoqchi bo'lgan insonlarga eng yaxshi tavsiyalardan biri bu qovurilgan go'sht iste'mol qilishdir. Abu Ali ibn Sino bobomiz o'z asarlarida qovurilgan go'shtda go'sht quvvati saqlanib qoladi va u pishiq et hosil qiladi deganlar. O'rdak go'shti, tovuq , mol g'oshti semirturuvchi mahsulotlar ichida yetakchilaridir. Ammo, eng ko'p semirtiruvchi go'sht mahsuloti bu kaklik go'shti hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. Abu Ali ibn Sino "Tib qonunlari" IV kitob 632- bet
2. Abu Ali ibn Sino "Tib qonunlari" IV kitob 634- bet
3. Abu Ali ibn Sino "Tib qonunlari" IV kitob 634- bet
4. Abu Ali ibn Sino "Tib qonunlari" IV kitob 633- bet
5. Abu Ali ibn Sino "Tib qonunlari" IV kitob 633- bet
6. Djumayeva Maxfuza Kayumovna , Obidova Maftunabonu Haydar qizi, **QANDLI DIABETNING KELIB CHIQISH SABABLARI , BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI: Vol. 3 No. 12 (2023): BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY-AMALIY JURNALI**
7. Djumayeva Maxfuza Kayumovna , Avezova Dilfuza Baxtiyarovna , **OVQAT HAZM QILISH SISTEMALARINI DAVOLASH UCHUN ISHLATILADIGAN SHIFOBAXSH O'SIMLIKLAR VA ULARNING**



TARKIBINI O'RGANISH , BARQARORLIK VA YETAKCHI
TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI: Vol. 3 No. 12 (2023):
BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY-
AMALIY JURNALI

8. Djumayeva Maxfuza Kayumovna, Samandarova Mubina Oybekovna YUQORI NAFAS Olish sistemalarini kasalliklarini davolash uchun ishlatiladigan shifobaxsh o'simliklar barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy jurnali: Vol. 3 No. 12 (2023): barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy-amaliy jurnali