

SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI.

Tursunaliyeva E'zoza Ilhomjon qizi

Farg'ona davlat universiteti Tarix fakulteti Ijtimoiy ish kafedrası o'qituvchisi

Mahmudova Shahnoza

Farg'ona davlat universiteti Tarix fakulteti Ijtimoiy ish yo'nalishi talabasi

Dexqonova Umida

Tarix fakulteti Ijtimoiy ish yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: *Maqolada jamiyatga sog'lom hamda har tomonlama yetuk yoshlarni yetkazib berishda sog'lom turmush tarzining ahamiyati, o'rni, bolalar uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim jihatlari haqida izlanishlar mavjud.*

Kalit so'zlar: *sog'liq, gigiyena, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti, badantarbiya, kundalik mashqlar.*

Barcha zamonlarda bo'lgani kabi XXI asrning ham yechimi topilmagan dolzarb muammolari mavjud. Shundan muammolardan biri insonlar orasida sog'lom turmush tarzining tashkil etilmaganligidir.

Sog'liq inson hayotining eng muhim omili bo'lsada kishilik jamiyatining zamonaviylashgan insonlari turmush davomida o'z hayoti uchun muhim bo'lgan ishlarni amalga oshirmaydilar.

Kelajakdagi voqealarini pragnoz qilgan holda Butun Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti o' tgan asrning so'nggi choragida e'lon qilgan axborotlaridan birida "XX asrda onning dam olishini, turmush tarzini to'g'ri tashkil etish, ovqatlanish sifatini yaxshilash bilan bog'liq profilaktika va sanogenez tadbirlarini amalga oshirish foydaliroq va arzonroqdir", deb tibbiyot ilmi va amaliyotining kelajagiga baho berilgan edi.

Sog'lom turmush tarzi uchun kurash odamlar ongida sog'lom turmush tarzi bo'yicha yangicha ilmiy-falsafiy dunyoqarashni shakllantirish uchun kurashdir. Zero, har bir inson o'z hayoti uchun muhim bo'lgan , qanday yashash kerakligi to'g'risidagi mas'uliyati qaror qabul qilishdan oldin o'z ongiga - u yoki bu darajada shakllangan ilmiy-falsafiy dunyoqarashi mazmuniga murojaat etadi. Olingan javobga qarab, o'ziga sog'lom yoki nosog'lom yashash tarzini qabul qiladi.

To'g'ri ovqatlanish bo'yicha 5 ta tamoyilga amal qilishni tavsiya qiladi:

ovqatni faqat ochlik hissi bo'lganda iste'mol qilish;

yangi pishirilgan ovqatlarni iste'mol qilish;

taomni ruhiy va jismoniy tinch holda iste'mol qilish;

sekin, shoshmasdan, yaxshilab chaynab yeyish;

ovqatni ko'p is'temol qilishdan tiyilish lozim ekanligini ta

Sog'lom turmush tarzini tashkil etishda insonlar oldida :

- 1.Tog'ri ovqatlanish,
 - 2.Vaqtida uhlash,
 - 3.Badantarbiya bilan shug'ullanish,
 - 4 Gigiyenaga rioya qilish,
 - 5.Shifokor ko'rigidan o'tish
- kabi oddiy vazifalar turadi holos.

Inson vaqtida dam olsa, vaqtida ovqatlansa, badantarbiya bilan muntazam shug'ullansa gigiyenaga rioya qilsa uning turmushida, sog'ligida oqsashlar bo'lmaydi.

Quyidagi jadvalda inson salomatligi uchun muhim hisoblagan va salomatligiga zarar yetkazuvchi mahsulotlar mavjud:

Sog'lom turmush tarzi uchun muhim mahsulotlar:	Sog'lom turmush tarzi uchun zararli mahsulotlar
Yangi uzilgan meva va sabzavotlar (C vitamini, kletchatka).	Chipslar, popkorn, krekerlar, tuzlangan yong'ochlar.
Don va ulardan tayyorlangan bo'tqalar (B, E vitaminlari, magniy, kaliy, foliy kislotasi).	Alkogolli ichimliklar.
Qurilgan mevalar va yong'ochlar (vitaminlar, yog' kislotalari, oqsil).	Har qanday yarim tayyor mahsulot va konsentratlar: quruq kartoshka pyuresi, tez tayyor bo'ladigan lag'mon va boshqalar.
Parranda go'shti (oqsil, aminokislotalari).	Xamirli pishiriqlar, ayniqsa shakar miqdori yuqori bo'lsa.
Baliq va dengiz mahsulotlari (oqsil, polito'yinmagan kislotalar, D, E, B12 vitaminlari, kaltsiy, fosfor).	Qovurilgan taomlar.
Sut mahsulotlari: smetana, tvorog, qatiq (kaltsiy, oqsil, aminokislotalar, D, A, B12 vitaminlari, uglevodlar).	Tayyor fabirkat souslar, shu jumladan mayonez.
Ko'k choy (vitaminlar, minerallar, polifenollar).	Dudlangan go'sht, kolbasa.
Sovuq siquv usulida olingan o'simlik moylari (fosfolipidlar, linolein va boshqa polito'yinmagan kislotalar, A, D, E vitaminlari).	Shirinliklar
Asal (vitaminlar, minerallar, glyukoza, fruktoza, fitonsidlar, tez hazm bo'luvchi uglevodlar).	Fast-fud
Donli non (kletchatka, fermentlar, aminokislotalar).	Sharbatlar (yangi siqilganlaridan tashqari), gazlangan ichimliklar.

Har bir inson sog'lig'i uchun o'zi javobgar hisoblanadi inson organizmi qabul qilayotgan mahsulotlaridan insonning o'zi uchun energiya bera olsagina foydali hisoblanadi. Bugungi kunda urf bo'lgan tez tayyor bo'luvchi fast-foodlar, lapshalar, gazli ichimliklar inson oshqozon ichak sistemasiga jiddiy zarar yetkazadi, jigar faoliyatini buzadi, insonlar orasida semizlikka moyillikni keltirib chiqaradi. Shuning uchun ham bunday mahsulotlardan saqlanish lozim.

Sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish uchun inson o'ziga ma'lum uyqu vaqtini belgilab olishi lozim. Chunki, uyqu inson sog'lig'iga muhim ta'sir etuvchi omildir. Uyqusizlik xavfsizlik va hatto bilim darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatar ekan. Bu bir-biriga chambarchas bog'liq jihat. Negaki, inson uxlaganda kunlik ma'lumotlar qayta ishlanadi. Agar biz biror narsani yodlab olmoqchi bo'lsak, uni obdon o'qib, keyin yaxshigina uxlab olishimiz kerak. Uyg'oqlik paytda miyamiz ma'lumot bilan to'yingan bo'lib, kechga yaqin biror bir narsani eslab qolishi qiyinroq kechadi, biroz uxlab olsak, miyani yangi ma'lumotlarni o'zlashtirishga tayyorlar ekanmiz.

Bu borada tadqiqot o'tkazildi, ikkita ko'ngillilar guruhining biri 8 soat uxlatdi, ikkinchisi esa bir kecha uxlamay chiqdi. Ertalab ular MRTga joylashtirildi va bir necha faktlarni eslab qolishlari va test topshirishlari so'raldi. Uyqusiz ko'ngillilar guruhi uxlaganlarga qaraganda vazifani 40 foiz sust bajardi. MRT yana shuni ko'rsatdiki, gippokamp (miyaning xotira uchun javob beradigan qismi) uxlaganlar orasida juda faol bo'lib, hushyor bo'lganlar uchun deyarli harakatsiz edi. Bundan chiqdiki, uyqu qancha yomon bo'lsa, eslash qobiliyati shunchalik yo'qolar ekan. Inson qarishining fiziologik belgilaridan biri bu uyqu sifatining yomonlashishi (ayniqsa, chuqur fazada). Surunkali uyqusizlik (8 soatdan kam yoki 5-6 soat davomida uxlash) tanani 10 yilga qaritadi. Shuningdek, reproduktiv va yurak-qon tomiri tizimi bilan bilan bog'liq muammolar boshlanadi.

Uyqusizlik insonda asbiylik, tushkunlik ishonchsizlikni keltirib chiqaradi, ma'lumotlarga ko'ra kam uhlovchi insonlardasemirishga moyillik ko'proq bo'lar ekan, sababi kam uhlaganda tana xolestirinlarni eritishga ulgurmaydi.

Sog'lom hayotni tashkil etishning yana bir ustuvor yo'li shaxsiy hayot va mehnat faoliyatida amal qilinishi zarur bo'lgan gigiyenik rejimdir. Shaxsiy gigiyena bilan odam sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash masalalarini ishlab chiqadi. Shaxsiy gigiyena har bir kishining o'ziga va yoshiga bog'liq bo'lib, aqliy va jismoniy mehnatni to'g'ri yo'lga qo'yish, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish vaqtida ovqatlanish, miriqib uxlash, mehnat va dam olishni to'g'ri uyushtirishdan iborat. Tor ma'noda badan (teri, soch, tirnoq, tishlar), kiyim-kechak, poyabzal, ko'rpa-to'shak, turar joy, ovqat tayyorlash gigiyenasi va hokazo. ham Shaxsiy gigiyenaga kiradi. Birinchi navbatda, badanni ozoda saqlashga e'tibor berish zarur. Ayniqsa, badanning ochiq joylari, shuningdek, tirnoq osti tez kirilanadi, shuning uchun qo'lni bot-bot sovunlab yuvib turish, tirnoqlarni to'g'ri parvarish qilishga odatlanish kerak. Uyda ovqat tayyorlaganda ham qo'lning tozaligiga e'tibor berish lozim. Shaxsiy gigiyena qoidalariga bolalar juda yoshligidanoq odatlanishi zarur.

Kuniga dush qabul qilish yaxshi odat. Uyda dush bo'lmasa, badanning ochiq, ayniqsa, ko'p terlaydigan joylarini, qo'ltiq va ko'krak ostini issiq suv bilan sovunlab yuvish lozim. O'ringa yotishdan oldin oyoqni yuvish, agar barmoq burmalarida chaqalangan, bichilgan joylar bo'lsa davolatish kerak.

Og'iz bo'shlig'ini toza tutish faqat tishlarning sog'lom bo'lishini ta'minlabgina qolmay, balki ichki a'zolaridagi kasalliklarning oldini olishda ham muhim. Tishni har kuni ertalab yuvishga, shuningdek, ovqatlangandan keyin og'izni chayishga odatlanish kerak; agar og'iz hidlansa, darhol vrachga ko'rinish zarur.

Xulosa qilib aytganda inson hayoti davomida qilinishi lozim bo'lgan barcha ishlari, kun tartibini tuza olsa o'z tanasining alohida ekanligini his qila olishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR :

- 1.Sog'lom turmush tarzi va asoslari. (Valeologiya) www.namdu.uz
- 2.www.mymedic.uz
- 3.Ibn Sino "Tib qonunlari"
- 4.www.forever.uz