

YOSHLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Ergashev Hamid O‘ktam o‘g‘li

Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat O‘zbek tili va adabiyoti universiteti

O‘zga tilli guruhlarda o‘zbek tili ta’limi

E-mail: Ergashevhamid796@gmail.com

Abstrakt: This article includes the role of "Healthy lifestyle" in human life its tasks and health, solutions to various problems, and important practical issues.

Key words: Healthy lifestyle, hygiene, hygienic behavior, genetic factor, environment, Health Organization, cardiovascular disease, diabetes, Purdue University, physical activity.

Bugungi kunda dolzarb muammolardan biriga aylangan, muhim amaliy ahamiyatga ega bo‘lgan masalalardan biri bu - "Sog‘lom turmush tarzini yanada takomillashtirish"dir.⁴ "Sog‘lom turmush tarzi" - bu sog‘liqni saqlash va mustahkamlashga, ish qobiliyatining yuqori darajasini ta’minlashga, faol uzoq umr ko‘rishga qaratilgan, ilmiy asoslangan tibbiy va gigienik me’yorlarga asoslangan gigienik xulq atvor, ya’ni odamlarning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzi. Sog‘lom turmush tarzining asosiy aspektlari:

- jismoniy tarbiya va chiniqish;
- muvozanatli ovqatlanish;
- odamlar o‘rtasidagi uyg‘un munosabatlar;
- to‘g‘ri jinsiy aloqa;
- ish va turmush tarzida shaxsiy gigiena va ma’suliyatli gigienik xatti-harakatlar;
- yomon odatlarga salbiy munosabat.

⁴ O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni, 30.10.2020 yildagi PF-6099-son Qarori

Sogʻlom turmush tarziga rioya qilish barcha insonlarga taalluqlidir: ham sogʻlom, ham sogʻligʻida ayrim nuqsoni boʻlganlarga. Insonning oʻzi sogʻlom turmush tarziga rioya qilish orqali sogʻligʻini mustahkamlashi mumkin, lekin tana oʻsishi va qarishi bilan zarur harakatlar oshib boradi. Afsuski, sogʻlik, u yoki bu maqsadga erishishning muhim hayotiy ehtiyoji sifatida, qarilik yaqin haqiqatga aylanganda, odam tomonidan anglab yetiladi.¹

Inson salomatligi koʻp omillarga va aksar hollarda insonning turmush tarziga bogʻliq:

- genetik omillar - 15-20% ;
- atrof-muhit holati - 20-25% ;
- tibbiy taʼminot - 10-15% ;
- odamlarning yashash sharoitlari va turmush tarzi - 50-55 % .

Sogʻlom turmush tarzi, odatiy hol boʻlib qolgan koʻplab yoqimli hayot sharoitlaridan voz kechishni (ortiqcha ovqatlanish, qulaylik, spirtli ichimliklar va h.k.) va aksincha, ularga oʻrganmagan odam uchun doimiy va muntazam zoʻriqishlarni va qattiq cheklovlar mavjud boʻlgan turmush tarzini koʻzda tutadi. Sogʻlom turmush tarziga oʻtishning birinchi davrida odamning intilishlarini qoʻllab-quvvatlash, uning sogʻligʻi, funksional koʻrsatgichlaridagi ijobiy oʻzgarishlarni koʻrsatish uchun zarur maslahatlar berish oʻta muhimdir.

XXI asr fan va texnika asridir. Jamiyatimizda fan-texnikaga boʻlgan eʼtibor, tobora ortib bormoqda. Shunday ekan, bugungi kunda insonlar piyoda emas, aksincha, transport vositalaridan koʻproq foydalanadilar. Transport vositalari jamiyatimizda koʻp boʻlgani maʼqul, ammo, ulardan chiqayotgan gaz va zaharli moddalar, ekologiyaga jiddiy zarar keltirayotganligi, achinarli holatlardan biriga misol boʻla oladi. Agarda hayotimiz davomida transport vositalaridan emas, balki, velosipedlardan koʻproq foydalansak, nafaqat oʻzimizning sogʻligimiz, shuningdek, ekologiyadagi turli muammolar yechimiga oz boʻlsada, ijobiy natijani olib kirgan boʻlardik.

Darvoqe, bu masala yuzasidan, prezidentimiz tomonidan amalga oshirilayotgan chora-tadbirlar ham yoʻq emas albatta. Maʼlumotlarga qaraganda, Yaponiya mamlakati xalqlari uzoq umr koʻrishar ekan. Buning sababi nimada deb oʻylaysiz?

Albatta, "Sogʻlom turmush tarzi"ning toʻgʻri yoʻlga qoʻyilganligidadir. Ular koʻproq transport vositalaridan emas, velosipedlardan foydalanadilar. Shu sababli, "Sogʻlom turmush tarzi"ni takomillashtirish, hamda koʻproq umr koʻrish Yaponiya mamlakatida oʻz aksini topgan. Bugungi kunga kelib, prezidentimiz tomonidan amalga oshirilayotgan islohotlar, "Sogʻlom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish boʻyicha" chora-tadbirlar, aholining jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shugʻullanishi uchun yaratilayotgan shart-sharoitlar, piyodalar va velosiped yoʻlaklarini tashkil etish boʻyicha ishlab chiqilayotgan loyihalari, biz yoshlarni yanada quvontiradi. Xoʻsh, nima uchun odamlar yoshligidan yuqumli boʻlmagan kasalliklarga chalinmoqda?

Sababi texnologiyalarning rivojlanishi, turmush tarzining oʻzgarishi bilan odamlarning harakatlanishi va jismoniy mehnat bilan shugʻullanishi kamaydi, chekadigan va spirtli ichimlik ichadigan insonlar koʻpaydi, tarkibida yogʻ, qand va tuz miqdori yuqori boʻlgan nosogʻlom oziq-ovqat mahsulotlari isteʼmoli koʻpaydi. Shuningdek, aholining ovqatlanish odatlari oʻzgardi, jumladan, sabzavot va mevalarni yetarli darajada isteʼmol qilmaslik holatlari ham koʻpaydi. Bu esa oʻz navbatida, turmush tarzining oʻzgarishi, tana vaznining ortishi, semizlik, qonda xolesterin miqdorining oshishi va oqibatda, yuqumli boʻlmagan kasalliklarning rivojlanishiga sabab boʻlmoqda.⁵

Yuqumli boʻlmagan kasalliklar butun dunyoda oʻlim holatlarining asosiy sababchisi hisoblanadi. Jahon sogʻliqni saqlash tashkilotining maʼlumotlariga koʻra, 2016-yilda dunyo boʻyicha 40 million oʻlim holati yuqumli boʻlmagan kasalliklar tufayli yuz bergan boʻlib, bu barcha oʻlimning 70 foizini tashkil etadi. Achinarlisi, kelgusida dunyoda bu kasalliklardan vafot etganlar sonining yanada koʻpayishi kutilmoqda. Jahon sogʻliqni saqlash tashkilotining maʼlumotlariga koʻra, sogʻlom turmush tarziga rioya etilsa, 80 foiz yurak-qon tomir, qandli diabetning 2 turi va 40 foiz oʻsma kasalliklarining oldini olish mumkin ekan.⁶

² Sogʻliqni saqlash vazirligi Jamoatchilik bilan aloqalar boʻlimi

⁶ Oʻzbekiston Qizil Yarim Oy Jamiyati

Sogʻlom boʻlishni xohlaysizmi- unda pedalni aylantiring! Purdue universiteti (AQSH) olimlari muntazam velosiped haydash yurak xastaliklari xavfini 50 foizga kamaytirishini isbotladi. Britaniya yurak jamgʻarmasi maʼlumotlariga koʻra, agar odamlar sogʻlom boʻlsa, har yili 10 000 ga yaqinroq yurak xurujining oldini olish mumkin. Haftada bir necha oʻnlab kilometr velosiped haydash, yurak xastaligi xavfini ikki barobarga kamaytiradi. Velosiped nafaqat vazn yoʻqotish va yaxshi jismoniy shaklga ega boʻlish, balki sogʻligingiz va immunitetingizni mustahkamlash uchun ajoyib imkoniyat. Jismoniy faollik insonga uzoq umr, salomatlik, sogʻlom asab tizimi, yaxshi qomat va yosh terini saqlab qolishni taʼminlaydi.

Xulosa oʻrnida shuni taʼkidlash joizki, rivojlangan jamiyatda aholining sogʻligʻini saqlash har bir mamlakatda ustuvor vazifa boʻlishi kerak. Bu ijtimoiy-iqtisodiy va ilmiy-texnik sohalarda davlatning rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Sogʻliqni saqlash madaniyatini shakllantirishda, zamonaviy olimlarga juda koʻp vaqt va energiya beriladi. Ular xalqning salomatligini, sogʻlom turmush tarzi bilan chambarchas bogʻliqligiga ishonadilar. Salomatlik- hayotimizning eng muhim tarkibiy qismidir. Biz uni hech qanday pulga sotib ololmaymiz. Shunday ekan, sogʻliq bu- muvaffaqiyat sari tashlangan birinchi qadam. Bu oʻziga ishonch, chiroyli koʻrinish, jismoniy kuch va har qanday tahdidlardan himoyalanişdir. Unutmang! Sogʻlom turmush tarzi, bu - kuch-quvvat va salomatlik garovidir. U insonning turli qirralarini rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish garovi hamdir. Sogʻlom turmush tarzi qoidalariga rioya etgan odam oilasi, mehnat jamoasi, umuman, jamiyatda oʻz oʻrniga ega boʻladi. Sogʻlom turmush tarzi qoidalari bir-birini qoʻllab-quvvatlaydi, biri ikkinchisiz sodir boʻlishi amrimahol. Ularni ertaga qoldirmasdan, hoziroq amalga oshirishni boshlash bilan sogʻlom va baxtli hayot sari ilk qadamlarimizni tashlagan boʻlamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 30.10.2020 yildagi PF-6099-son Qarori.
2. Sogʻliqni saqlash vazirligi Jamoatchilik bilan aloqalar boʻlimi
3. Oʻzbekiston Qizil Yarim Oy Jamiyati