



СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАРҒИБ ҚИЛИШНИНГ МУҲИМ ЖИҲАТЛАРИ ВА РУҲИЙ - ЭМОЦИОНАЛ ҲОЛАТГА ТАЪСИРИ

¹Б.Солиев

²Ш.Д.Атаджанова

³Ш.Абдурахмонов

⁴Д.Солиева

Ферганский медицинский институт общественного здоровья
<https://www.doi.org/10.5281/zenodo.8000787>

ARTICLE INFO

Received: 25th May 2023

Accepted: 30th May 2023

Online: 31th May 2023

KEY WORDS

Саломатлик, сув, атроф муҳит гигиенаси, кун, вақт, узатиш, ақлий қобилият, муолажалар, хизмат, касалланиш, омиллар.

ABSTRACT

Жисмоний фаоллик, ҳаёт – ҳаракатдадир. Инсон кундалик ҳаётида жисмоний машқлар, спорт ўйинлари, баданни чиниқтирувчи муолажалар билан кўпроқшуғулланса, унинг танасидаги физиологик, биологик жараёнлар тезлашади.

Соғлом турмуш тарзи кенг маъноли тушунча бўлиб, у унумли меҳнат, фаол дам олиш, бадантарбия ва спорт билан шуғулланиш, организмни чиниқтириш, шахсий гигиенага риоя қилиш, оқилона овқатланиш, зарарли одатлардан ўзини тийиш, ҳар йили шифокор кўригидан ўтиб туриш ва шу каби бошқа кўплаб таркибий қисмлардан иборатдир. Турмуш тарзи деганда тарихий тараққиёт жараёнида шаклланган инсонлар хатти-ҳаракатининг, фаолиятининг мажмуий кўриниши тушунилади. Аниқ тарихий тараққиёт жараёнига асосланган урф-одатлар вақт мобайнида такрорланиб туради. Улар, ўз навбатида, эҳтиёж бўлиб қолган ҳаракатларни, одатларни, турмуш характери юзага келтиради. Алоҳида шахс турмуш тарзининг комплекс кўрсаткичлари қаторига турмуш характери, турмуш даражаси, турмуш услуби киради.

Турмуш даражаси деганда, одамларнинг овқатланиши, маълумоти, иш билан таъминланганлик, иш шароити, яшаш шароити, ижтимоий таъминланганлик, дам олиши, кийиниши, бўш вақтдан фойдаланиши, ҳуқуқи тушунилади. Саломатликни мустаҳкамлаш — инсонга ўз саломатлигини яхшилаш ва назорат қилишга имкон яратувчи жараёндир.

Соғлом турмуш тарзини тарғиб этишнинг муҳим йўналишларига қуйидагилар киради: саломатликни сақлашни таъминловчи омилларни тарғиб этиш; меҳнат гигиенаси; рационал овқатланиш; шахсий гигиена; дам олиш гигиенаси; оптимал ҳаракат режими; жисмоний тарбия ва спорт; стресслар, зўриқишлар билан оқилона курашиш; организмни чиниқтириш; психогигиена; тиббий-ижтимоий фаоллик; атроф-муҳит гигиенаси; саломатликка зарар етказувчи хавфли омиллари.

Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилотининг (ЖССТ) таърифича: саломатлик-бу нафақат касаллик ва жисмоний камчиликларнинг бўлмаслиги, балки соғлом,



жисмоний, руҳий ва ижтимоий ҳолатга эга бўлишлиқдир. Шахс, инсон саломатлиги - бу нафақат касаллик, хасталик, ёки жисмоний камчиликларнинг йўқлигигина эмас балки, инсоннинг барча аъзо ва органлари фаолиятининг ташқи табиий ва ижтимоий муҳит билан гармоник муносиблиги, инсоннинг ижтимоий, биологик ва руҳий ҳолатининг уйғунлигидир.

Соғлом турмуш тарзи тарафдорларининг фикрича, одамларнинг соғ-саломат бўлишининг, фаол меҳнат қилишнинг, узоқ умр кўришнинг ҳамда бахтли ва саодатли яшашнинг қуйидаги шартлари бор. Биринчи шарт: Овқатланишни тўғри ташкил қилиш. Иккинчи шарт: Жисмоний фаоллик, ҳаёт – ҳаракатдадир. Учинчи шарт: Кун ва ишни биологик режимлар асосида ташкил қилиш. Тўртинчи шарт: Руҳий осойишталик ёки асабий мувозанатни таъминлаш, Бешинчи шарт: Ичкиликбозлик, кашандалик ва гиёҳвандлик каби одатлардан ўзини тийиш. Олтинчи шарт: Озода-орасталикка риоя қилиш, атроф-муҳитга бўлган муносабат масаласи. Овқатланишни тўғри ташкил қилиш. Овқатланиш. Тўғри, рационал овқатланиш ва энергетик балансни сақлаш кўпгина ноинфекцион касалликларнинг профилактикаси учун пойдевор ҳисобланади.

Рационал овқатланиш деганда, инсоннинг жинси, ёши, иш характери ва бошқа омилларни ҳисобга олган ҳолда, фаол узоқ умр кўриш, юқори жисмоний ва ақлий иш қобилияти, ташқи муҳит зарарли омилларига қаршилиқни оширувчи ва соғлиқни сақлашга ёрдам берувчи физиологик тўла қийматли овқатланиш тушунилади. Соғлом овқатланиш — урф-одат, анъанани ҳисобга олиб турли аҳоли гуруҳларининг рационал овқатланишида илмий асосланган, эҳтиёжни қондиришни таъминлайдиган, касалликлар профилактикаси ва соғлиқни мустаҳкамлашга ёрдам берадиган, турли овқат маҳсулотларини истеъмол қилишга асосланган овқатланиш. Ортиқча овқатланиш — овқат маҳсулотларини систематик равишда ҳаддан ташқари истеъмол қилиш (масалан, туз, ёғ, қандлар ва бошқ.) ёки овқат рациони энергетик сиғимининг жисмоний талабга тўғри келмаслиги. Етишмайдиган овқатланиш — миқдор жиҳатидан кам, сифати паст овқат моддалари ёки алоҳида компонентларни қабул қилиш, овқат рациони калориясининг физиологик эҳтиёжни қондирмаслиги.

Жисмоний фаоллик, ҳаёт – ҳаракатдадир. Инсон кундалик ҳаётида жисмоний машқлар, спорт ўйинлари, баданни чиниқтирувчи муолажалар билан кўпроқ шуғулланса, унинг танасидаги физиологик, биологик жараёнлар тезлашади ва оқибатда кайфияти кўтарилади, ишчанлиги ортади. Шубҳасиз, бу саломатликни мустаҳкамлашга хизмат қилади. XX асрнинг 2-ярмига келиб кам ҳаракатли ҳаёт тарзи оммавий тус олди. Ҳозирги вақтда иқтисодий ривожланган давлатларда жисмоний куч талаб қиладиган иш кам қолган. Урбанизация, автоматизациянинг ривожланиши одам ҳаёт тарзини кам ҳаракатли қилиб қўйди, ваҳоланки, миллион йиллар олдин эволюция жараёнида инсоннинг асосий машғулоти овчилик, ўсимлик ва мевалар йиғишдан иборат бўлган. Жисмоний фаоллик соғлом турмуш тарзининг калитли шартларидан бири ҳисобланади. У инсонни нафақат жисмоний келишган, балки унинг соғлиғини ҳам аҳамиятли даражада яхшилади, ҳаёт давомийлиги айниқса унинг фаол қисмига ижобий таъсир қилади.

Кун ва ишни биологик режимлар асосида ташкил қилиш. Коинотда табиий ҳодисалар маълум бир тартиб асосида такрорланади. Хусусан, қуёшнинг ҳар куни



маълум вақтда чиқиши ва ботиши, йил фаслларининг ҳар йили такрорланиши табиатдаги барча ҳаракатларнинг маълум бир тартибга бўйсунтирилганлиги мисол бўла олади. Худди, шунингдек, тартибли ҳаракатлар киши баданида ҳам содир бўлади. Масалан, юракнинг ҳар дақиқада 70–75 мартаба бир маромда уриши, нафас олишнинг бир дақиқада 16–20 марта такрорланиши киши танасида маълум бир қонуният борлигидан дарак беради. Бундай тартибда солинган биологик ҳодисалар 100 дан ортиқ. Одам танаси тўқималаридаги ўзгаришлар ҳам шу қонуниятга бўйсунди. Демак, табиатдаги ва танамиздаги ҳодисалар ўзига хос қоидаларга амал қилар экан, биз кундалик турмушимизни маълум бир тартиб асосида ташкил этишимиз ва бу тартиб баданимиздаги ўзгаришларга мос бўлиши керак. Масалан, инсон пайдо бўлганидан бери унинг танасидаги фаоллик кундузи ортади, кечаси сусаяди. Борди-ю, биз шу тартибга бўйсунмай фақат овқат ейиш, ичкиликбозлик ва турли номақбул ишлар билан банд бўлсак, бундай ҳолат соғлиғимизга катта зарар етказди.

Шунингдек, иш куни, дам олиш вақти тўғри режалаштирилган бўлиши керак. Рационал ҳордиқ қисқа вақтлик, яъни кун давомида ҳамда ҳар кунлик (камида 1 соат, уйқудан ташқари), ҳар ҳафталик (дам олиш кунлари ақлий меҳнатдан ҳоли бўлиши керак) ҳамда ҳар йиллик (камида 3-4 ҳафта тикланиш учун ақлий меҳнатдан бутунлай ҳоли) бўлиши керак. Руҳий осойишталик ёки асабий мувозанатни таъминлаш. Инсон организмнинг меъерий фаолияти унинг руҳияти қай даражадалигига боғлиқ. Одамнинг руҳан эзилиши ва кўнглига оғир зўриқишларга олиб келади. Руҳий зўриқишлар натижасида кишиларда гипертония, стенокардия ва миокард инфаркти каби ҳолатлари келиб чиқади. Руҳий ва эмоционал саломатлик соғлиқнинг умумий ҳолатини яхшилашда асосий ўринни тутди. Инсонлар ўзларини юқори баҳолай оладиган, яхши муносабатларни ривожлантира оладиган, ўзига ишонган шахс сифатида етишишига кўмаклашувчи соғлом, хотиржам ва фаолликка етакловчи муҳитда яшашга интилишлари даркор. Ичкиликбозлик, кашандалик ва гиёҳвандлик каби одатлардан ўзини тийиш. Бу иллатларнинг киши танасига, соғлиғига, турмуш тарзига зиёни бисёрлиги шубҳасиздир. Бу одатларнинг зарарини билмайдиган одамнинг ўзи йўқ. Ичкиликбозликка, кашандаликка ва бошқа зарарли одатларга эга бўлган шахсларни ҳаётга бепарқ, таваккалига яшовчи ва ўз соғлиғини ўйламайдиган, фақатгина шу куннинг роҳати, бир фурсатлик алдамчи кўнгилхушлик учун яшовчилар дейиш мумкин.

Озода-орасталикка риоя қилиш, атроф-муҳитга бўлган муносабат масаласи. Инсон ўз фаолияти билан танаси ва атроф-муҳитга маълум даражада таъсир кўрсатади. Шахсий гигиена – бу кенг тушунча бўлиб, инсон соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган қоидаларга риоя қилишни ўз ичига қамраб олади. Шахсий гигиенанинг кенг комплексли таркибига қуйидагилар: тананинг, оғиз бўшлиғи ва тишларнинг гигиенаси, жисмоний маданият ва спорт, баданни чиниқтириш, шахсий турар жой гигиенаси, ёмон одатларни олдини олиш, кийим ва пойабзал гигиенаси, турмуш ва оила гигиенаси, ақлий меҳнат гигиенаси, дам олиш ва уйқу гигиенаси, психогигиена ва инсоннинг ҳар кунлик фаолиятидаги бошқа муҳим элементлари киради. Шахсий гигиенага риоя қилмаслик атрофмуҳитдагиларнинг соғлиғига ҳам салбий таъсир



кўрсатиши мумкин (пассив чекиш, юқумли касалликлар ва гельминтозларни тарқалиши, турар жой муҳитининг ҳаво сифатини ёмонлашиши ва б.).

Хулоса: Тўғри, рационал овқатланиш ва энергетик балансни сақлаш кўпгина ноинфекцион касалликларнинг профилактикаси учун пойдевор ҳисобланади. Рационал овқатланиш деганда, инсоннинг жинси, ёши, иш характери ва бошқа омилларни ҳисобга олган ҳолда, фаол узоқ умр кўриш, юқори жисмоний ва ақлий иш қобилияти, ташқи муҳит зарарли омилларига қаршиликни оширувчи ва соғлиқни сақлашга ёрдам берувчи физиологик тўла қийматли овқатланиш тушунилади. Шахсий гигиенага тўғри риоя қилиниб брилса, юқумли бўлган касалликларни олди олинган бўлади.

References:

1. Абдусамад Муйдинов Абдуқажом ўғли “ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАТРАТ ЭНЕРГИИ НА ПЕРЕМЕШИВАНИЕ” Дата публикации 2022/6/21 Журнал Yosh Tadqiqotchi Jurnalі Том 1 Номер 5 Страницы 375-380.
2. B. Soliyev, Y.G.Muydinova, G. K. Mukhammadova, D. T. Ismailov THE CONTRIBUTION OF THE FOUNDERS OF MEDICINE TO THE SCIENCE OF HYGIENE AND THE EMPIRICAL DATA THE COLLECTED Fergana Medical institute of Public Health <https://www.doi.org/10.5281/zenodo.7862018>
3. Нодира Убайдуллаева Абдукаримова, Халима Ахматалиева Ганиева, Гулора Махаммадиевна Сафарова, Ёкудхон Гиязидиновна Муйдинова “Морфометрическая характеристика лимфоидных узелков (пейеровых бляшек) тонкой кишки в онтогенезе” Дата публикации 2020 Журнал Universum: медицина и фармакология Номер 2-3 (66) Страницы 4-4 Издатель Общество с ограниченной ответственностью «Международный центр науки и образования»
4. Ашурова Манзура Джалолдиновна Муйдинова Ёкутхон Гиязидиновна Мухаммадова Гулбахор Кобилжон кизи ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ВОЗДЕЙСТВИЕ ЗАГРЯЗНЯЮЩИХ ВЕЩЕСТВ В ВОДЕ BELARUS International scientific-online conference “INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE” Part 12 March 19th COLLETIONS OF SCIENTIFIC WORKS MINSK-2023
5. Ашурова М.Д., Ўктамова Ш.Н., Муйдинова Ё.Г., Мухаммадова Г.К. МЕЖДИСЦИПЛИНАРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА...124-128 с Klinik va profilaktik tibbiyot jurnali 2023. № 1 JCPM ISBN 2181-353
6. Y. Muydinova, Rahmatlayeva Parizod Toxirjon qizi “TIRIK MAVJUDOTLARNI O’RAB TURGAN EKOLOGIK MUHITNING, INSON TOMONIDAN SALBIY TOMONGA O’ZGARISHI” 119-С
7. Международный научный журнал № 9(100), часть 2 «Новости образования: исследование в XXI веке» апрель, 2023 г
8. М.Абдуллаева, Ё.Муйдинова, Ш.Тоиров “Влияние терапии экватором и тассироном на клиническую симптоматику и функциональное состояние эндотелия сосудов у больных неспецифическим аорто-артеритом” Наука молодых. Научно-практический журнал Г.Москва 09.10.2015г 210 – 215 с



9. [РАБОТА ЖЕНЩИН В НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ УСЛОВИЯХ ТРУДА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ.](#) Ф.Н.Қадиржанова
М.Д.Ашурова,
10. Ш.Қорёғдиев, Ё.Г.Муйдинова 2023/3/22 Журнал Finland International Scientific Journal of Education
11. <https://modehed.uz>.
12. <https://www.physiome.CZ/>
13. <https://www.studmedlib.ru>
14. <https://www.@.mail.uz>.