

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQLASH
VAZIRLIGI
FARG‘ONA JAMOAT SALOMATLIGI TIBBIYOT INSTITUTI**

MAXMUDOVA XURMATOY TOSHEMIROVNA

**SOG‘LOM TURMUSH TARZINING INSON SALOMATLIGI
UCHUN AHAMIYATI**

Monografiya

FARG‘ONA 2024

UO‘K 613

KBK 51.204

M 32

Sog‘lom turmush tarzining inson salomatligi uchun ahamiyati.

Monografiya - Farg‘ona: 2024. - 112 bet

Ushbu monografiya sog‘lom turmush tarzining inson salomatligi uchun ahamiyatini har tomonlama tahlil qilishga bag‘ishlangan. Bugungi globallashuv va zamonaviy hayot sharoitlari inson organizmiga turli xil xavf omillarini keltirib chiqarmoqda. Mazkur ishda sog‘lom turmush tarzining asosiy elementlari – ratsional ovqatlanish, jismoniy faollik, sifatli uyqu va stressni boshqarish kabi omillarning organizmga ijobiy ta’siri ilmiy asoslangan holda yoritilgan.

Monografiyada sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ta’limning o‘rni va bu jarayonni rivojlantirishda oilaning ahamiyati ko‘rsatilgan. Shuningdek, noto‘g‘ri ovqatlanish, kam harakatlilik va ortiqcha vaznning xavfli oqibatlari statistik ma’lumotlar va misollar yordamida tahlil qilingan. Stressning fiziologik va psixologik ta’siri, uni kamaytirish usullari, shuningdek, turli yosh guruhlari uchun tavsiya etilgan jismoniy mashqlar rejasi amaliy jihatdan muhim ma’lumotlar sifatida keltirilgan. Mazkur tadqiqot sog‘lom turmush tarzi omillarining ijtimoiy va individual darajadagi ahamiyatini ochib beradi va uni qo‘llab-quvvatlovchi amaliy tavsiyalarni taklif etadi. Shuningdek, ishda o‘rganilgan sog‘lom turmush tarzining tamoyillari sog‘liqni saqlash sohasida davlat siyosatini rivojlantirish uchun ham qimmatli bo‘lishi mumkin.

Monografiya tibbiyot xodimlari, ta’lim sohasi vakillari, tadqiqotchilar va sog‘lom hayot tarzi bilan qiziqadigan keng jamoatchilik uchun mo‘ljallangan. Mazkur asar sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish orqali jamiyat salomatligini mustahkamlashga hissa qo‘shishni maqsad qilgan.

TAQRIZCHILAR:

M.J. Ashurova

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti,
“Kommunal va mehnat gigiyenasi” kafedrası
mudiri t.f.n, dotsent

N.N. Barziyev

Fargona shahar 1- Oilaviy poliklinika bosh
shifokori

ISBN 978-9910-8964-6-0

Maxmudova Xurmatoy Toshtemirovna. 2024
«ALPHA BRAND» nashriyoti. 2024

MUNDARIJA

KIRISH.....	4
1-BOB: SOG‘LOM TURMUSH TARZINING NAZARIY ASOSLARI.....	11
1.1. Sog‘lom turmush tarzi tushunchasi	11
1.2. Sog‘lom hayotiy muhit yaratish omillari.....	20
1.3. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ta’limning roli	27
2-BOB: SOG‘LOM OVQATLANISH VA UNING AHAMIYATI.....	36
2.1. Ratsional ovqatlanishning tamoyillari	36
2.2. Vitamin va minerallarning ahamiyati.....	45
2.3. Kam ovqatlanish va ortiqcha vaznning oqibatlari	51
3-BOB: JISMONIY FAOLLIKNING SOG‘LIQKA TA’SIRI.....	59
3.1. Jismoniy mashqlar va yurak-qon tomir tizimi.....	59
3.2. Harakatsizlikning salomatlikka zararli ta’siri.....	63
3.3. Kundalik mashq rejasi bo‘yicha tavsiyalar	68
4-BOB: STRESSNI BOSHQARISH VA RUHIY SOG‘LIQ ..	73
4.1. Stressning fiziologik va psixologik oqibatlari.....	73
4.2. Stressni kamaytiruvchi mashqlar va texnikalar	77
4.3. Ruhiy sog‘liqni saqlash inson.....	82
5-BOB: UYQU VA DAM Olishning ahamiyati	87
5.1. Uyquning inson salomatligidagi roli.....	87
5.2. Uyqu buzilishi inson salomatligiga katta	91
5.3. Uyquni yaxshilash bo‘yicha tavsiyalar.....	95
XULOSA	108
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	111

KIRISH

Falsafa va ijtimoiy gigienaga oid adabiyotlarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish muammolariga soʻngi paytlarda katta eʼtibor berilmoqda. Bu masalaning ijtimoiy-ruhiy, tibbiy-gigienik, iqtisodiy, shaxsning oʻziga aloqador motivatsion tomonlari tadqiq etilmoqda. Biroq, sogʻlom turmush tarzining metodologik muammolari va ijtimoiy-gigienik mezonlari ayrim mintaqalarning oʻziga xos tomonlari, iqlimiy-geografik sharoitlari, aholi turmush madaniyatining etnik xususiyatlari yetarlicha oʻrganilgan emas.

Oʻzbekiston

Respublikasi

Prezidenti

Sh.M. Mirziyoyev taʼkidlaganidek: “Maʼnaviy yetuk, barkamol avlodni tarbiyalash, taʼlim-tarbiyani rivojlantirish, milliy yuksalish gʻoyasini roʻyobga chiqaradigan yangi avlodni voyaga yetkazish pirovard maqsadi inson manfaatlarini taʼminlash boʻlgan islohotlarimizning eng muhim vazifalaridandir”. Shu oʻrinda mamlakatimizda sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning milliy konsepsiyasi va namunaviy modeli respublika yoshlari oʻrtasida sogʻlom turmush tarzi shakllantirish jarayonini maʼlum bir tartibda va ilmiy asosda olib borishni imkon yaratadi, uning samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga sogʻlom turmush tarzi namunaviy modeli – odamlar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini munosabatlarni hamda namunaviy hulqni shakllantirish jarayonini tartibga solib boradi va tezlashtiradi. Odamlar jamiyatda oʻzlarining mavjud yashash tarzlarini, gigienik xulqlarini, shuningdek tibbiy madaniyligi va faolliklarini namunaviy etap bilan qiyoslab koʻrish va unga tegishli

o'zgartirishlar kiritib borish imkoniyatiga ega bo'ladi. "Inson salomatligi, sog'lom turmush tarzi, jismoniy harakatlar va mashqlar majmuasi, kishining xasta bo'lmay o'zining tetik, sihatsalomat yashashini ta'minlashga qaratilgan va ularni ma'lum bir tizimga solib, ta'limot sifatida o'rgatadigan faoliyat turi, deb ataydi". Ilmiy nuqtai-nazardan salomatlik fenomeni ijtimoiy-falsafiy kategoriya, shuning uchun ham "salomatlik falsafasi" degan tushuncha, hatto ta'limot mavjud. Mamlakatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida motivatsiya omilining o'rnini baholashda har bir shaxsda uning kundalik hayot faoliyatini taxlil qilish uchun zarur bo'lgan uchta asosiy elementning mavjudligiga e'tiborni qaratish lozim. Jumladan har bir shaxsda: - sog'lom turmush tarzi tushunchasining mazmun mohiyatini anglash; - sog'lom turmush tarzining insonlarni emmotsional darajasiga pozitiv ta'siri; - sog'lom turmush tarziga ega bo'lishi uchun axloqiy jismoniy yetuklikka erishish. Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzi mafkurasi – inson salomatligining qonuniyatlari va bilimlari majmui emas, balki, inson salomatligini mustaxkamlashga bo'lgan qarashlar tizimidan iboratdir. "Kimning tani sog', qalbi ezgulikka moyil va tarbiyaga yon bossa, o'sha baxtli". Ma'lumki, mezon - bu shunday bir o'lchamki, uning yordamida biz uchun o'lchanishi zarur bo'lgan jarayonlarni shakllantirilgan etalon (standart) bilan taqqoslash imkoniyatiga ega bo'lamiz, uni baholay olamiz. Sog'lom turmush tarzidek murakkab ijtimoiy jarayonlarni o'lchashda uning biz uchun maqbul va zarur bo'lgan o'lchamlarini shakllantirish muhim amaliy

ahamiyatga egadir. Jamiyatda sog‘lom turmush tarzini o‘lchashda ishlatilishi mumkin bo‘lgan bunday mezonlar qatoriga quyidagilar shaxsning tarbiyalashda asos bo‘ladi: Ijtimoiy jarayonlarda faollik ko‘rsatib, samarali ijodiy faoliyat yani foydalilik darajasiga ega bo‘lish; Yuksak tarbiya va axloqiy qadriyatlarga sodiq holda yashash; Har bir fuqora jismoniy va axloqiy qobiliyatidan kelib chiqib yashashga munosabati; O‘zidagi jismoniy va ma’naviy qobiliyatlarni ro‘yobga chiqarishga intilishi; Tabiiy va ijtimoiy muhitni uyg‘un xolda anglab etish; Sog‘lom turmush tarzi tushunchasini o‘z hayoti kabi qimmatli sifat va xususiyatlarini kiritish mumkin. Bugungi kunda hamma ham bu masalaga e’tibor bera olmaydi uning muommolarini xam bor. Xo‘sh sog‘lom turmush tarzi muammosi – odamzod oldida turgan eng muhim muammo – shaxsni har tomonlama rivojlantirish, mehnat turmush va dam olish sohasida, ilmiy jihatdan asoslangan, ijtimoiy – gigienik faolligi kuchayib borishiga yordam beradigan, ijtimoiy-gigienik jihatdan oqilona bo‘lgan turmush tarzini shakllantirish muammosidir.

“Sog‘lom turmush tarzi - bu kundalik turmushni biologik va ijtimoiy qonunlar asosida tashkil etib, salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzidir” deb ta’riflaydi.

Sog‘lom turmush tarzi – insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy holatini yaxshilashga qaratilgan kompleks yondashuv bo‘lib, bu tamoyillar jamiyatning har bir a’zosini sog‘lom va barqaror hayot kechirishga undaydi. Hozirgi globallashuv va texnologiyalar rivojlanib borayotgan zamonda hayot sur’ati tezlashib, inson

salomatligi uchun xavf tug'diruvchi omillar tobora ko'paymoqda. Noto'g'ri ovqatlanish, harakatsiz turmush tarzi, uyquning buzilishi va doimiy stress tufayli ko'plab surunkali kasalliklar rivojlanishi kuzatilmoqda. Shu sababli, sog'lom turmush tarzining ahamiyati zamonaviy hayotning ajralmas qismi sifatida tobora ko'proq e'tiborni tortmoqda.

Sog'lom turmush tarzi nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki insonning ruhiy holatini yaxshilash, hayot sifati va davomiyligini oshirishda ham muhim ahamiyatga ega. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, sog'lom turmush tarzini saqlagan insonlarning hayot sifati sezilarli darajada yuqori bo'lib, ularning surunkali kasalliklar bilan kasallanish xavfi kamroq bo'ladi. Shu bois, zamonaviy tibbiyot va ijtimoiy fanlarda sog'lom turmush tarzining tamoyillarini ishlab chiqish, ularni targ'ib qilish va amaliyotda qo'llash masalasi ustuvor vazifalardan biridir.

Mazkur monografiya sog'lom turmush tarzining nazariy asoslari va amaliy qirralarini o'rganishga bag'ishlangan. Ushbu tadqiqotda ovqatlanishning inson salomatligiga ta'siri, jismoniy faollikning ahamiyati, stressni boshqarish usullari va uyquning fiziologik jarayonlardagi roli batafsil yoritiladi. Har bir bob zamonaviy ilmiy ma'lumotlar, statistik tahlillar va tajribalarga asoslanib yoziladi. Bundan tashqari, sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun zarur bo'lgan amaliy tavsiyalar keltiriladi.

Sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish faqat sogʻliqni saqlash sohasi vakillari emas, balki jamiyatning har bir aʼzosiga tegishli masala ekanini unutmaslik lozim. Chunki individual sogʻliqning mustahkamligi jamiyatning umumiy salomatligini taʼminlashga xizmat qiladi. Ushbu monografiya sogʻlom turmush tarziga oid bilimlarni yanada boyitish va uni hayotga tatbiq etish boʻyicha yoʻl-yoʻriq koʻrsatish maqsadida yaratilgan.

Monografiya nafaqat tibbiyot xodimlari yoki ilmiy tadqiqotchilar, balki sogʻlom hayot kechirishga intilayotgan barcha uchun qimmatli manba boʻlib xizmat qiladi. Sogʻliqni mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini oshirishni istagan har bir kishi uchun mazkur monografiya yoʻriqnoma vazifasini bajaradi.

Sogʻlom turmush tarzi inson salomatligi va hayot sifatini taʼminlashda asosiy omillardan biridir. Bugungi kunda dunyo miqyosida surunkali kasalliklarning koʻpayishi, notoʻgʻri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, stressning ortishi va ekologik muammolar tufayli salomatlikni saqlash dolzarb masalaga aylangan. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti maʼlumotlariga koʻra, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, semizlik va boshqa surunkali kasalliklarning aksariyati notoʻgʻri turmush tarzi bilan bogʻliq.

Zamonaviy texnologiyalar va urbanizatsiya odamlarda harakatsiz turmush tarzining kuchayishiga olib kelmoqda. Bu esa jismoniy faoliyatni kamaytirib, sogʻliqqa salbiy taʼsir koʻrsatmoqda. Shu bilan birga, ovqatlanish odatlarining oʻzgarishi, tez

tayyorlanadigan oziq-ovqatlarning keng tarqalishi va ratsionda muvozanatning yo‘qligi ham sog‘liqni yomonlashtiradi. Stressning oshishi va uyqu rejimining buzilishi ruhiy va jismoniy holatga salbiy ta’sir ko‘rsatib, salomatlikka xavf tug‘diruvchi omil sifatida ko‘rilmoqda.

Shu sababli, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, uning nazariy va amaliy tamoyillarini tushuntirish, shuningdek, uni hayotga tatbiq etish bo‘yicha ilmiy yondashuvni shakllantirish hozirgi zamon uchun muhim vazifa hisoblanadi.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi – sog‘lom turmush tarzining inson salomatligi uchun ahamiyatini ilmiy asosda yoritish va ushbu tamoyillarni amaliyotda qo‘llashga oid tavsiyalar ishlab chiqishdir. Ushbu monografiya orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning nazariy va amaliy asoslarini tahlil qilish, turmush tarzi bilan bog‘liq kasalliklarning oldini olish bo‘yicha samarali choralarni aniqlash ko‘zda tutilgan.

Tadqiqotning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. ***Sog‘lom turmush tarzi tushunchasini tahlil qilish:***
Mazkur tamoyilning mazmuni, shakllanishi va rivojlanishi bilan bog‘liq ilmiy asoslarni o‘rganish.
2. ***Ovqatlanishning ahamiyatini aniqlash:*** Ratsional ovqatlanish qoidalari va ularning inson salomatligiga ta’siri, noto‘g‘ri ovqatlanish oqibatlarini o‘rganish.
3. ***Jismoniy faollikning foydasini tahlil qilish:***
Harakatsizlikning salomatlikka salbiy ta’sirini o‘rganish va

jismoniy mashqlar orqali organizm faoliyatini yaxshilash yo‘llarini aniqlash.

4. ***Stress va ruhiy sog‘liq masalalarini o‘rganish:*** Stressning fiziologik va psixologik oqibatlarini tahlil qilish hamda uni boshqarishning samarali usullarini ishlab chiqish.

5. ***Uyquning sog‘liqdagi rolini yoritish:*** Uyqu rejimi va uning buzilishining organizmga ta‘sirini aniqlash, uyquni yaxshilashga oid tavsiyalar berish.

6. ***Amaliy tavsiyalar ishlab chiqish:*** Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va uni hayotga tatbiq etish bo‘yicha yo‘nalishlarni taklif qilish.

1-BOB: SOG‘LOM TURMUSH TARZINING NAZARIY ASOSLARI

1.1. Sog‘lom turmush tarzi tushunchasi

Sog‘lom turmush tarzi – bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini ta‘minlashga yo‘naltirilgan hayotiy yondashuv bo‘lib, u individual va ijtimoiy omillar bilan uyg‘unlashgan holda amalga oshiriladi. Bu tushuncha nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki inson hayoti sifatini oshirish, uzoq va baxtli yashash imkonini beradigan tamoyillarni ham qamrab oladi. Sog‘lom turmush tarzi shaxsiy intizom, ijtimoiy mas‘uliyat va ekologik muhitni e‘tiborga olgan holda shakllanadi.

Jamiyat hayotida salomatlik insonning birinchi va eng muhim ehtiyoji bo‘lib, uning mehnat qobiliyatini belgilaydi va shaxsning barkamol rivojlanishini ta‘minlaydi. Bu atrof-dagi dunyoni bilish, o‘zini- o‘zi tasdiqlash va inson baxtining eng muhim shartidir. Sog‘lom turmush tarzi – axloqiy, faol, mehnat, sabr-toqat tamoyillariga asoslangan va shu bilan birga, atrof-muhitning salbiy ta‘siridan himoya qiluvchi, keksalikka qadar axloqiy, aqliy va jismoniy salomatlikni saqlashga imkon beradigan hayot. Sog‘lom turmush tarziga quyidagilar kiradi: samarali mehnat, ratsional ovqatlanish, biologik ritmga rioya qilish, optimal harakat rejimi, shaxsiy gigiyena, kundalik rejimga rioya qilish.³ Sog‘lom turmush tarzi haqida turlicha qarashlar ilgari surilgan bo‘lib, falsafiy va sotsiologik yo‘nalish vakillaridan P.A.Vinogradov, B.S.Erasov, O.A.Milshteyn, V.A.Ponomarchuk, V.I.Stolyarov va boshqalar

sogʻlom turmush tarzini global ijtimoiy muammo, butun jamiyat hayotining ajralmas qismi deb hisoblaydilar. Salomatlikning uch turi mavjud boʻlib, bular jismoniy, aqliy va axloqiy (ijtimoiy) salomatlikdir. Jismoniy salomatlikning mohiyati shundan iboratki, agar barcha organlar va tizimlar yaxshi ishlasa, unda butun inson tanasi (oʻzini-oʻzini boshqarish tizimi) toʻgʻri ishlaydi va rivojlanadi. Ruhiy salomatlik miya- ning holatiga bogʻliq boʻlib, u fikrlash darajasi va sifati, diqqat va xotiraning rivojlanishi, hissiy barqaror- lik darajasi, irodaviy fazilatlarning rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Axloqiy salomatlik insonning ijtimoiy hayotining asosi boʻlgan axloqiy tamoyillar bilan belgilanadi. Shaxsning axloqiy salomatlik belgilari, eng avvalo, mehnatga ongli munosabatda boʻlish, madaniyat xazinalarini oʻzlashtirish, oddiy turmush tarziga zid boʻlgan odat va odatlardan faol ravishda voz kechishdir. Sogʻlom turmush tarzi inson hayotining turli jabhalarini rivojlantirish, faol uzoq umr koʻrish va ijtimoiy funksiyalarni toʻliq bajarish uchun zarur shartdir. Sogʻlom turmush tarzining dolzarbligi ijtimoiy hayotning murakkablashishi, salbiy oʻzgarishlarni keltirib chiqaradigan texnogen, ekologik, psixologik, siyosiy va harbiy xavfning kuchayishi natijasida inson tanasiga stresslarning koʻpayishi va oʻzgarishi bilan bogʻliq.⁴ Sogʻlom turmush tarzi inson hayotining turli jabhalarini rivojlantirish, faol uzoq umr koʻrish va ij- timoiy funksiyalarni toʻliq bajarish uchun zarur shartdir. Sogʻlom turmush tarzining dolzarbligi ijtimoiy hayotning murakkablashishi, salbiy oʻzgarishlarni keltirib chiqaradigan texnogen, ekologik,

psixologik, siyosiy va harbiy xavflarning kuchayishi natijasida inson tanasiga stresslarning ko‘payishi va o‘zgarishi bilan bog‘liq. Sog‘lom turmush tarzi quyidagi asosiy elementlarni o‘z ichiga oladi: “samarali mehnat, oqilona mehnat va dam olish rejimi, yomon odatlarni yo‘q qilish, optimal harakat rejimi, shaxsiy gigiyena, chiniqish, ratsional ovqatlanish va boshqalar”. Samarali mehnat sog‘lom turmush tarzining muhim elementidir. Inson salomatligiga biologik va ijtimoiy omillar ta’sir qilib, ularning asosiysi mehnatdir. Mehnat va dam olishning oqilona rejimi sog‘lom turmush tarzining zarur elementidir. To‘g‘ri va qat’iy rioya qilingan rejim bilan tananing aniq va zaruriy ish ritmi ishlab chiqiladi, bu ish va dam olish uchun maqbul sharoitlarni yaratadi va shu bilan salomatlikni mustahkamlash, mehnat qobiliyatini yaxshilash va mehnat unumdorligini oshirishga yordam beradi. Y.P.Lisitsinning fikriga ko‘ra, inson salomatligi ko‘p jihatdan turmush tarzi va turmush ukladiga bog‘liq. Hozirgi vaqtda shaxs haqidagi bilimlarning ilmiy tizimida ushbu tushunchaning eng to‘liq ta’riflarini ajratib ko‘rsatish mumkin bo‘lib, sog‘lom turmush tarziga nisbatan quyidagi ta’riflar keltiriladi: – sog‘lom turmush tarzi – insonning o‘zi qo‘ygan har qanday maqsadga erishish qobiliyatining aniq ifodasi sifatida sog‘liq muammosiga turli omillar ta’sirida hayot jarayonida rivojlanadigan qarashlar tizimi; – sog‘lom turmush tarzi – insonda shakllangan, o‘z ijodiy salohiyatini u yoki bu darajada ro‘yobga chiqarish imkonini beruvchi hayotning ishlab chiqarish, maishiy va madaniy jihatlarini tashkil etish usuli; – sog‘lom turmush tarzi –

sogʻliqni saqlashning ijtimoiy va tarixiy jihatdan aniqlangan gʻoyasi, shuningdek, uni amaliy hayotga integratsiya qilish vositalari va usullari; – sogʻlom turmush tarzi –insonning kundalik faoliyatining tipik shakllari va usullari, bu organi- zmnining zahiraviy imkoniyatlarini mustahkamlaydi va takomillashtiradi, shu bilan jinsi, iqtisodiy va ijtimoiy-psixologik holatidan qatʻiy nazar, oʻz ijtimoiy va kasbiy funksiyalarini muvaffaqiyatli bajarishni taʼminlaydi.¹ Oʻzbekistonda taraqqiyot strategiyasi asosida amalga oshirilishi kerak boʻlgan asosiy vazifalar – inson qadrini yuksaltirish va erkin fuqarolik jamiyatini yanada rivojlantirish orqali xalqparvar davlat barpo etish; mamlakatimizda adolat va qonun ustuvorligi tamoyillarini taraqqiyotning eng asosiy va zarur shartiga aylantirish, milliy iqtisodiyotni jadal rivojlantirish va yuqori oʻsish surʼatlarini taʼminlash; adolatli ijtimoiy siyosat yuritish, inson kapitalini rivojlantirish, maʼnaviy taraqqiyotni taʼminlash va sohani yangi bosqichga olib chiqish, milliy manfaatlardan kelib chiqqan holda umumbashariy muammolarga yondashish; mamlakatimiz xavfsizligi va mudofaa salohiyatini kuchaytirish, ochiq pragmatik va faol tashqi siyosat olib borish, eng avvalo, Oʻzbekiston fuqarolarida sogʻlom turmush tarzini rivojlantirish asosida amalga oshiriladi. Yangilanayotgan Oʻzbekistonda inson salomatligi, jismoniy barkamolligi, sogʻlom turmush tarzi madaniyatiga egaligi oʻta muhim ijtimoiy qadriyat hisoblanadi. Millat salomatligini taʼminlash, xalq genofondini bekam-u koʻst saqlash sogʻlom turmush tarzi tufayligina etarlicha ijobiy tarzda hal etiladi. Bu esa,

jamiyatning barcha ijtimoiy institutlari; oila, o'quv-tarbiya maskanlari, mahalla hamda mustaqil ta'lim oldiga jamiyatimiz fuqarolariga sog'lom turmush tarzi mazmuni va mohiyatini anglatish, yoshlarni sergak va bilimdon, barkamol shaxs qilib tarbiyalash masalasini ko'ndalang qilib qo'yadi. O'zbekistonlik faylasuf olimlardan I.Shodimatov, O.Oqilov, K.Sodiqov, Sh.Bo'tayev, X.A.Shayxova, Q.N.Nazarov, M.M.Qahharova, G.H.Tillayeva, N.E.Temirovalar sog'lom turmush tarzi va uning falsafiy masalalari sohasida ilmiy tadqiqotlar olib borishgan. Sog'lom turmush tarzi– faol mehnat qiladigan, mehnatga ijodkorlik asosida yondashadigan, kuchli jismoniy va ruhiy bosimlarni, o'ta xavfli va zararli ta'sir ko'rsatuvchi omillarni engil tarzda bartaraf etadigan, har tomonlama taraqqiy etgan shaxsning shakllanish jarayonidan iborat bo'lib, O'zbekistonda istiqomat qilayotgan fuqarolarning tafakkuri, sog'lomligi ularning mulkka, ma'naviy qadriyatlarga bo'lgan qarashlarida ham ijobiy natijalarga olib keladi. Yangilanayotgan O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini shakllantirish fuqarolarning dunyoviy bilimlar asosida dunyoqarashining shakllanishi, diniy qadriyatlar asosida axloqiy, ma'naviy tarbiyasi asosida amalga oshirilmoqda. Falsafiy adabiyotlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasiga keyingi paytlarda katta e'tibor berilib, sog'lom turmush tarzining ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, ma'naviy-ma'rifiy, ruhiy-psixologik, tibbiy-gigiyenik, shaxsga tegishli bo'lgan motivatsion tomonlari tadqiq etilmoqda. Sog'lom turmush tarzining metodologik

muammolari, ijtimoiy-iqtisodiy mezonlari, aholi turmush madaniyatiga, diniy va dunyoviy qadriyatlarga tegishli jihatlari bugungi kunda ijtimoiy-falsafiy jihatdan o'rganilishi zarur bo'lgan sohalardir. Sog'lom turmush tarzi O'zbekistonda amalga oshirilayotgan yangilanish jarayonida odamlar o'rtasidagi sog'lom munosabatlar va namunaviy hulqning shakllantirish jarayonini tartibga soladi hamda tezlashtiradi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsiya omili ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, motivatsiya shaxsning ma'lum bir faoliyatni bajarishga kirishishi, harakatga keltirishi, uning muhimligini asoslashi va anglatishini o'zida ifodalaydi. Sog'lom turmush tarzi mafkurasi, R.U.Arziqulovning fikricha, turmush tarzining falsafasini, davlatning sog'lom turmush tarzini shakllanishi bo'yicha yuritayotgan siyosatini, sog'lom turmush tarzining huquqiy, axloqiy asoslarini, sog'lom turmush tarzining pedagogikasi, psixologiyasi, sotsiologik madaniyati, etikasi va estetikasini o'zida mujassamlashtirgan bo'lishi lozim.

F.Xaldibekovanning fikriga ko'ra, Sog'lom turmush tarzi har bir yurtdoshimizdan haqiqat majmuasiga suyanib, aql-farosatga rivoj berib, ilm, bilim, hayot falsafasi, ajdodlar tajribasi, davr talablarini chuqur va ongli anglab, turmush tarzi va hayot mazmunini odamiylik yo'lida rivojlantirib, hamma jabhada axloqiy fazilatlarga amal qilishni talab etadi. Axloqiy yetuklik kishida iymon-e'tiqod va amalni kuchaytiradi. Insonlik sharafini ko'taradi. Bu jarayon ongli hayot kechirish bo'lib, baxt-saodatga yetaklaydi.

Sogʻlom turmush tarzini qaror topishiga, jamiyatni insonparvarlashtirish va sogʻlomlashtirishga xizmat qiladi.¹ R.Matibayevaning fikricha, Bolalarni tarbiyalash ishida eng muhim sharoit – oilaning mustahkam, maʼnaviy sogʻlom asosga qurilganligi. Demakki, sogʻlom oilada sogʻlom farzandlar, Vatanimizning munosib farzandlari, yaʼni, ijodiy fikrlaydigan, mustaqil xulosalar chiqaradigan, kelajakda qaysi bir soha mutaxassisi boʻlishidan qatʼiy nazar, Oʻzbekiston mustaqilligining istiqboliga munosib hissa qoʻsha oladigan barkamol avlod boʻlib yetishadi.

Sogʻlom turmush tarzi tushunchasining asosiy jihatlari

Sogʻlom turmush tarzi tushunchasi bir necha asosiy elementlarni oʻz ichiga oladi:

Ovqatlanish: Sogʻlom turmush tarzi, avvalo, ratsional ovqatlanishga asoslanadi. Ratsional ovqatlanish organizmning barcha hayotiy jarayonlarini qoʻllab-quvvatlaydi. Bu oʻz ichiga toʻyimli, vitaminlar va minerallarga boy oziq-ovqat mahsulotlarini isteʼmol qilishni oladi. Ovqatlanishdagi muvozanat insonning jismoniy va ruhiy salomatligiga katta taʼsir koʻrsatadi.

Jismoniy faollik: Sogʻlom turmush tarzining ajralmas qismi bu – harakat. Kundalik jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimini yaxshilash, mushaklarni mustahkamlash, moddalar almashinuvini normallashtirish va umumiy salomatlikni saqlash uchun muhimdir. Harakatsizlikning salbiy oqibatlarini, xususan, semizlik, diabet va boshqa surunkali kasalliklar bugungi kunda dolzarb muammolardan

biri hisoblanadi. Shu bois jismoniy faollikni saqlash sog‘lom turmush tarzining ustuvor yo‘nalishlaridan biridir.

Ruhiy salomatlik: Stressni boshqarish va hissiy barqarorlikka erishish sog‘lom turmush tarzining muhim omillaridan biridir. Insonning ruhiy barqarorligi uning jismoniy salomatligi bilan bevosita bog‘liq. Stress, tashvish va depressiya ko‘pincha yurak-qon tomir kasalliklari va immunitet tizimining zaiflashishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, sog‘lom turmush tarzida stressni boshqarish texnikalarini qo‘llash, masalan, meditatsiya, yoga yoki vaqtni to‘g‘ri boshqarish muhim ahamiyat kasb etadi.

Uyqu va dam olish: Tana va ongning normal ishlashi uchun uyquning ahamiyati juda katta. Sifatli va yetarli darajadagi uyqu organizmning tiklanishiga, stressni kamaytirishga va umumiy hayot sifatini oshirishga yordam beradi. Uyqu rejimining buzilishi surunkali charchoq, depressiya va boshqa kasalliklar rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, uyquni yaxshilash sog‘lom turmush tarzining muhim jihatlaridan biridir.

Zararli odatlarni cheklash: Sog‘lom turmush tarzida chekish, spirtli ichimliklarni ortiqcha iste‘mol qilish va boshqa zararli odatlardan voz kechish muhim ahamiyatga ega. Bu odatlar nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikka ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish zararli odatlardan xalos bo‘lishni talab qiladi.

Sog‘lom turmush tarzi nafaqat individual sog‘liqni, balki jamiyatning umumiy salomatligini saqlash va mustahkamlashda

katta ahamiyat kasb etadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish orqali yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, semizlik va boshqa surunkali kasalliklarning oldini olish mumkin. Shuningdek, bu tamoyil inson hayotining davomiyligi va sifatini oshirishda muhim o‘rin tutadi.

Masalan, sog‘lom ovqatlanish va jismoniy faollik o‘zaro uyg‘unlikda yurak-qon tomir tizimini himoya qiladi, tana vaznini me’yorda ushlashga yordam beradi va kayfiyatni yaxshilaydi. Uyquning sifati esa ruhiy barqarorlikka ta’sir qilib, stressni kamaytiradi va reproduktivlikni oshiradi. Zararli odatlardan voz kechish esa organizmni ortiqcha toksinlardan xalos qiladi va sog‘lom ichki muhitni yaratadi.

Sog‘lom turmush tarzi faqatgina individual salomatlik bilan cheklanmaydi. U jamiyatning umumiy rivojlanishiga ham sezilarli hissa qo‘shadi. Sog‘lom turmush tarziga rioya qiluvchi shaxslar ijtimoiy va iqtisodiy jihatdan faolroq bo‘ladi, ular kamroq kasallik bilan kasallanadi va jamiyatga ko‘proq foyda keltiradi.

Shuningdek, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda oilaviy va ijtimoiy muhit muhim ahamiyatga ega. Ota-onalarning sog‘lom turmush tarziga rioya qilishi yosh avlodning kelajakda to‘g‘ri hayot tarzini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli, sog‘lom turmush tarzini jamiyatda targ‘ib qilish ham davlat, ham jamoat tashkilotlari uchun ustuvor vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda.

Xulosa qilib shuni aytish joizki, sogʻlom turmush tarzi – bu hayotning barcha sohalarini qamrab oluvchi keng qamrovli tushuncha. U nafaqat sogʻliqni mustahkamlash, balki insonning hayotdan zavq olishini taʼminlaydi. Ushbu tamoyillarni hayotga tatbiq etish orqali nafaqat individual sogʻliqni, balki jamiyatning umumiy rivojlanishini taʼminlash mumkin. Shu sababli, sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va targʻib qilish hozirgi zamonning eng dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

1.2. Sogʻlom hayotiy muhit yaratish omillari

Sogʻlom hayotiy muhit yaratish insonning salomatligi va hayot sifatini taʼminlash uchun zarur boʻlgan shart-sharoitlar majmuasini anglatadi. Ushbu muhitda ekologik, ijtimoiy, iqtisodiy, texnologik omillar bir-biri bilan chambarchas bogʻliq boʻlib, ular sogʻlom hayotni taʼminlashda muhim oʻrin tutadi. Oʻzbekiston, ekologik va ijtimoiy oʻzgarishlar jarayonida, sogʻlom hayotiy muhitni yaratishda koʻplab qadamlar qoʻyishi zarur. Hozirgi kunda Oʻzbekistonning barqaror rivojlanishi uchun bu omillarni hisobga olgan holda, jamiyat va ekologik muhitni yaxshilashga qaratilgan choralar samarali amalga oshirilmoqda.

Oʻzbekistonning ekologik muhitini yaxshilashda eng asosiy masalalardan biri havo sifatidir. Aholi zichligi yuqori boʻlgan shaharlarda, ayniqsa Toshkentda, sanoat faoliyati va transportning koʻpayishi havo ifloslanishini kuchaytirmoqda. Bunday sharoitda toza havoni taʼminlash uchun sanoat chiqindilarini kamaytirish,

ekologik transportni rivojlantirish va ko'kalamzorlashtirishni kengaytirish kerak. Toshkent va boshqa yirik shaharlarda yashil hududlar sonini ko'paytirish, ekologik toza transportni joriy qilish, shuningdek, chiqindilarni qayta ishlash tizimini takomillashtirish sog'lom hayotiy muhit yaratishda muhim omil bo'ladi.

Ichimlik suvi ta'minoti ham sog'lom hayotiy muhit yaratishning ajralmas qismidir. O'zbekistonda, ayniqsa, qishloq hududlarida ichimlik suvi sifatining yomonligi hali ham dolzarb muammo bo'lib qolmoqda. Buning natijasida turli yuqumli kasalliklar va ichak infeksiyalari tarqalmoqda. Suv ta'minotini yaxshilash, yangi tozalash stansiyalarini qurish, suv resurslarini oqilona boshqarish va ekologik xavfsiz suv ishlab chiqarishni yo'lga qo'yish zarur.

Sog'lom hayotiy muhit yaratishda ovqatlanish madaniyati ham muhim rol o'ynaydi. O'zbekiston aholisi orasida noto'g'ri ovqatlanish va yuqori kaloriyalı oziq-ovqat mahsulotlarini ortiqcha iste'mol qilish holatlari ko'paymoqda. Bunday turmush tarzini sog'lomlashtirish uchun oziq-ovqat sanoatini ekologik toza va foydali mahsulotlar ishlab chiqarishga yo'naltirish zarur. Shuningdek, organik va tabiiy mahsulotlar ishlab chiqarishni rivojlantirish, mahalliy fermerlar va ishlab chiqaruvchilarga qo'llab-quvvatlash ko'rsatish ham aholi salomatligini yaxshilashga yordam beradi. O'zbekistonning qishloq xo'jaligi resurslarini samarali boshqarish va ekologik toza mahsulotlarni iste'mol qilish ham milliy sog'liqni saqlashni yaxshilashda muhim o'rin tutadi.

Jismoniy faollikni ta'minlash uchun ham O'zbekistonda yaxshi sharoitlar yaratish lozim. Sport inshootlari va mashq maydonchalarining sonini oshirish, jismoniy faollikni rag'batlantirish bo'yicha dasturlarni amalga oshirish zarur. Aholining jismoniy faolligini oshirish maqsadida O'zbekistonda ko'plab sport tadbirlari va ommaviy yugurish marafonlari tashkil etilmoqda. O'quv muassasalarida, shuningdek, ish joylarida sport bilan shug'ullanish uchun qulay sharoitlar yaratish, jismoniy faollikni hayot tarziga aylantirish uchun muhim qadam bo'ladi.

Ruhiy salomatlikni saqlash ham sog'lom hayotiy muhit yaratishda muhim o'rin tutadi. Bugungi kunda O'zbekistonda ruhiy kasalliklar va stress darajasi o'sib bormoqda. Shuning uchun, psixologik yordam va stressni boshqarish markazlarini kengaytirish, aholining ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlashga alohida e'tibor qaratish zarur. Ruhiy kasalliklarning oldini olish uchun ijtimoiy sohalarda, ayniqsa, maktablarda va o'quv muassasalarida ruhiy salomatlik bo'yicha ta'lim dasturlarini tashkil etish muhimdir.

Sog'lom turmush tarzining asosiy aspektlari:

- salomatlikni mustahkamlovchi turmush tarzi, jismoniy va ruhiy zo'riqish o'rtasidagi mutanosiblik;
- jismoniy tarbiya va chiniqish;
- muvozanatli ovqatlanish;
- odamlar o'rtasidagi uyg'un munosabatlar;
- to'g'ri jinsiy aloqa;

- ish va turmush tarzida shaxsiy gigiena va mas'uliyatli gigienik xatti -harakatlar;
- yomon odatlarga salbiy munosabat.

Sog'lom turmush tarziga rioya qilish istisnosiz hamma odamlarga taalluqlidir: ham sog'lom, ham sog'lig'ida ayrim nuqsonlari bo'lganlarga.

Insonning o'zi sog'lom turmush tarziga rioya qilish orqali sog'lig'ini mustahkamlashi mumkin, lekin tana o'sishi va qarishi bilan zarur harakatlar oshib boradi. Afsuski, sog'lik, u yoki bu maqsadga erishishning muhim hayotiy ehtiyoji sifatida, qarilik yaqin haqiqatga aylanganda, odam tomonidan anglab yetiladi.

Har qanday harakatning qiymati maqsadning ahamiyati, unga erishish ehtimoli va tatarbiyasi bilan belgilanadi. Insonning xulq-atvori yoki turmush tarzi qoniqtirilishi lozim bo'lgan biologik va ijtimoiy ehtiyojlarga bog'liq (masalan, ochlik va chanqoqlikni qondirish, ish topshirig'ini bajarish, dam olish, oila qurish, bolalarni tarbiyalash va hok).

Ma'lumki, zamonaviy odamning kasalliklari, birinchi navbatda, uning turmush tarzi va kundalik xatti-harakatlariga bog'liq. Hozirgi vaqtda sog'lom turmush tarzi kasalliklarning oldini olishning asosi hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzining shakllanishi odam tomonidan tashqaridan olingan ma'lumotlar orqali, turmush tarzini teskari aloqa, o'z his-tuyg'ularini, ob'ektiv morfofunktsional ko'rsatkichlar dinamikasini, ega bo'lgan valeologik bilimlar bilan o'zaro

munosabatini tahlil qilish yordamida to'grilash orqali amalga oshiriladi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish juda uzoq davom etadigan jarayon bo'lib, butun umr davom etishi mumkin. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish natijasida tanada sodir bo'ladigan o'zgarishlardan kelib chiqadigan teskari aloqa darhol ish bermaydi, ratsional turmush tarziga o'tishning ijobiy ta'siri ba'zan yillar davomida kechiktiriladi.

Sog'lom turmush tarzi odatiy hol bo'lib qolgan ko'plab yoqimli hayot sharoitlaridan voz kechishni (ortiqcha ovqatlanish, qulaylik, spirtli ichimliklar va hok) va aksincha, ularga o'rganmagan odam uchun doimiy va muntazam zo'riqlashlarni va qattiq cheklovlar mavjud bo'lgan turmush tarzini ko'zda tutadi. Sog'lom turmush tarziga o'tishning birinchi davrida odamning intilishlarini qo'llab-quvvatlash, uning sog'lig'i, funktsional ko'rsatkichlaridagi ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatish uchun zarur maslahatlar berish o'ta muhimdir.

Shaxsning sog'lom turmush tarziga o'tishida quyidagilar kelib chiqsa samaradorligini bildiradi:

- ijobiy va samarali tarzda xavf omillarining ta'sirini, kasallanishini kamaytirganda yoki yo'q qilganda va natijada davolanish xarajatlarini kamaytirganda;
- inson hayotining sog'lom va bardoshli bo'lishiga hissa qo'shganda;

- yaxshi oilaviy munosabatlar, bolalar salomatligi va baxtini ta'minlaganda;
- shaxsning o'zini o'zi anglash ehtiyojini qondirish uchun asos bo'lib, yuqori ijtimoiy faollik va ijtimoiy muvaffaqiyatni ta'minlaganda;
- shaxsning yuqori ish qobiliyatini, ishda charchoqning kamayishini, yuqori mehnat unumdorligini va shu asosda katta moddiy boylikka olib kelganda;
- yomon odatlardan voz kechish, faol dam olish vositalari va usullaridan unumli foydalanish bilan vaqt byudjetini oqilona tashkil etish va taqsimlash imkonini berganda;
- quvnoqlik, yaxshi kayfiyat va optimizmni ta'minlaganda.

Inson salomatligi ko'p omillarga va aksariya hollarda insonning turmush tarziga bog'liq:

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

Xavf omillarining odamga ta'siri faqat individualdir va ma'lum bir kasallikning rivojlanish ehtimoli organizmning moslashish qobiliyatiga bog'liq.

Sog'lom hayotiy muhitni yaratish uchun iqtisodiy va ijtimoiy sharoitlarni yaxshilash ham muhimdir. O'zbekiston aholisining turmush darajasini oshirish, ish o'rinlarini ko'paytirish, daromadlar tengligini ta'minlash, ijtimoiy himoya tizimini kuchaytirish,

sogʻlom yashash sharoitlarini yaratishda zarurdir. Davlat tomonidan barqaror iqtisodiy siyosat olib borish, aholining bandligini taʼminlash va jamiyatda ijtimoiy tenglikni yaratish aholi salomatligini yaxshilashga toʻgʻridan-toʻgʻri taʼsir koʻrsatadi. Shu bilan birga, tibbiy xizmatlarga kirish imkoniyatini kengaytirish, sogʻliqni saqlash tizimini takomillashtirish ham sogʻlom hayotiy muhit yaratish uchun muhim qadamdir. Oʻzbekistonning tibbiy xizmatlar koʻrsatishda innovatsion texnologiyalarni joriy etishi va tibbiyot sohasida xalqaro tajribalardan foydalanishi kerak.

Sogʻlom hayotiy muhit yaratishda texnologik taraqqiyot ham muhim oʻrin tutadi. Oʻzbekistonda ekologik toza texnologiyalarni rivojlantirish va energiya tejash texnologiyalarini kengaytirish kerak. Chiqindilarni qayta ishlash, energiya samaradorligini oshirish, qayta tiklanuvchi energiya manbalaridan foydalanish ekologik barqarorlikni taʼminlashga yordam beradi. Shuningdek, raqamli sogʻliqni saqlash xizmatlari, onlayn tibbiy maslahatlar va mobil ilovalar orqali aholi salomatligini monitoring qilish, tibbiy yordamga kirishni osonlashtirish va kasalliklarni erta aniqlashni taʼminlash mumkin.

Oʻzbekistonda sogʻlom hayotiy muhit yaratishda taʼlim va targʻibot ishlari ham katta ahamiyatga ega. Aholining sogʻlom turmush tarzini shakllantirish uchun taʼlim tizimi muhim rol oʻynaydi. Maktablar va oʻquv yurtlarida sogʻlom hayot tarzini targʻib qilish, oila va jamoalarda sogʻlom turmush tarzini rivojlantirish orqali jamiyatning salomatligini yaxshilash mumkin.

Shuningdek, ommaviy axborot vositalari, ijtimoiy tarmoqlar va jamoatchilik tashkilotlari orqali sogʻlom hayot tarzini targʻib qilish aholini xabardor qilishga yordam beradi.

Sogʻlom hayotiy muhit yaratish Oʻzbekistonning umumiy rivojlanishiga katta taʼsir koʻrsatadi. Ekologik, iqtisodiy, ijtimoiy va texnologik omillarni hisobga olib, sogʻlom yashash sharoitlarini yaratish, aholi salomatligini mustahkamlash va hayot sifatini oshirish mumkin. Bunda davlat va jamoat tashkilotlarining faol ishtiroki, shuningdek, har bir fuqaroning masʼuliyati muhimdir. Sogʻlom hayotiy muhitni yaratish – bu nafaqat sogʻliqni saqlash, balki umumiy farovonlikni oshirish uchun muhim bir yoʻnalishdir.

1.3. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda taʼlimning roli

Taʼlim tizimida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish turli yoʻnalishlarda izchillik bilan, muayyan dastur asosida, aniq yoʻnalishlarda olib borilishi lozim. “Aqlli kishi, deb yozadi faylasuf, tanaga dam, baʼzan esa shodlik, quvonch va huzur berishi, ammo ular kishining sogʻligini asrashiga muvofiq boʻlishi lozim. Tana zaiflashib, butunlay kuchdan ketib, bizga begona bir narsa boʻlib qolmasligi zarur” Tanani haddan tashqari zoʻriqtirish salomatlikka zid, u kishining aqliga, idrokiga va turmushiga zarar keltiradi. Shu oʻrinda oʻzbek mentalitetida koʻp farzandlilik belgilari yaqqol ifodalanadi. Unda farzand ongida sogʻlom gʻoya va bilimlar shakllanishida oilaning kattalari - bobolar, momolar, yaqin qarindosh-urugʻlar, qoʻniqoʻshnilar, mahalla ham bevosita ishtirok

etadi. Azaliy odatlarimizga ko'ra, farzandlarimiz tarbiyasiga otadan nisbatan bobo, buvi, qo'shni va qarindoshlarning ta'siri kuchliroqdir. Ular oiladagi ma'naviy muhitning belgilovchilari hisoblanadi. Bu xil tarbiya an'anasi o'tmishdan qolgan muhim ma'naviy-pedagogik qadriyat hisoblanib, buyuk ajdodlarimiz hayotida bu xil tarbiya uslubi shakllanib, muayyan tizim darajasiga yetgan. Inson turmush tarzi o'z hayotida ro'y beradigan aniq voqea-hodisa va turli o'zgarishlar ta'sirida shakllanadi. Jamiyatning rivojlanishi, axborot oqimining o'sishi, tezkor hayot tarziga talabning ortishi natijasida o'zaro muloqot va munosabatning birmuncha murakkab tus olayotganligi o'quvchilar ruhiyatiga ta'sir ko'rsatmoqda. Oqibatda ularda o'z taqdiri, oilasi, jamoasi uchun zarur bo'lgan turmush tarziga ega bo'lish, aqliy, hissiy va erkinlikka intilishga asoslangan xatti-harakatlar majmuini tanlashga nisbatan ma'sulliklari ortmoqda. Bu xil turmush tarzi aksariyat hollarda o'quvchilarda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan turli xil asab xastaliklarining oldini olishni taqozo etadi. Mazkur maqsadga erishish avvalo shaxsiy va ijtimoiy miqyosda sog'lom turmush tarzini tashkil etish hamda uning uzviyligi va uzluksizligiga erishishning muhim yo'nalishlarini amalga oshirishni taqozo etadi. Buning uchun esa ushbu muammo mohiyatini anglash va hal etishni bilish zarur. So'nggi yillarda olib borilayotgan maxsus tadqiqotlar jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ilmiy - uslubiy asoslarini yaratish imkonini yuzaga keltirdi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish – bu faqat jismoniy faollikni oshirish yoki sog‘lom ovqatlanishni targ‘ib qilishdan iborat emas. Bu, shuningdek, odamlarning hayot tarzini o‘zgartirishga qaratilgan keng qamrovli strategiyadir, ularning psixologik va ijtimoiy salomatligini yaxshilashni ham o‘z ichiga oladi. Bu jarayonning eng muhim omili esa ta’limdir. Ta’lim orqali insonlarga sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, uning ahamiyatini tushuntirish va unga oid bilimlarni berish mumkin. Ta’limning o‘zi nafaqat bilim berishning, balki sog‘lom odatlarni, xulq-atvorni va hayotiy qadriyatlarni shakllantirishning asosiy vositasi hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ta’limning o‘rni beqiyosdir, chunki u yoshlarni sog‘lom turmush tarzini qabul qilishga, unga rioya qilishga va uni o‘z hayotlarida tatbiq etishga rag‘batlantiradi.

Ta’lim orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirish: Ta’lim tizimining roli - Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi ta’limning roli bevosita yoshlarni sog‘lom odatlar bilan tanishtirishdan iborat. Maktablarda sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik, stressni boshqarish, uyquning ahamiyati kabi mavzularni o‘rganish orqali o‘quvchilar sog‘lom turmush tarziga oid asosiy bilimlarni olishadi. Masalan, so‘nggi yillarda O‘zbekistonning ba’zi maktablarida sog‘lom turmush tarziga oid maxsus darslar kiritilib, sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik va ijtimoiy salomatlikni yaxshilashga qaratilgan darslar olib borilmoqda. Bunday o‘quv dasturlari o‘quvchilarga nafaqat sog‘lom ovqatlanishni o‘rgatadi,

balki sogʻlom turmush tarziga oid turli amaliy masalalarni hal qilishni ham oʻrgatadi.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda maktabdagi taʼlimdan tashqari, ota-onalar ham katta rol oʻynaydi. Ota-onalar oʻz bolalariga sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda katta taʼsir koʻrsatadilar. Oila ichida sogʻlom ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish va dam olishni tartibga solish bolalarning sogʻlom odatlar bilan tanishishiga yordam beradi. Ota-onalar oʻz misollari bilan bolalariga sogʻlom turmush tarzini oʻrgatishlari kerak. Statistika koʻra, oʻqituvchilar va ota-onalar sogʻlom turmush tarzini oʻrgatishda katta ahamiyatga ega. Bunda oilada sogʻlom turmush tarziga rioya qilish, bolalarga faqat nazariy bilimlar berish bilan cheklanmasdan, amaliy misollar koʻrsatish ham zarurdir.

***Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishdagi taʼlim tizimi:
Innovatsion yondashuvlar***

Soʻnggi yillarda sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish ham kengayib bormoqda. Masalan, mobil ilovalar va onlayn platformalar yordamida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish boʻyicha onlayn kurslar tashkil etilmoqda. Oʻzbekistonning baʼzi universitetlari va kollejlari onlayn platformalar orqali jismoniy faollik va sogʻlom ovqatlanish boʻyicha mashgʻulotlar olib borilmoqda. Bu platformalarda taʼlim berishning afzalliklaridan biri shundaki, foydalanuvchilar turli xil sogʻlom turmush tarziga oid maʼlumotlarni qiziqarli va interaktiv

tarzda olishadi. Bu esa sogʻlom turmush tarzini shakllantirishni yanada samarali qiladi.

Sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishda internet va ijtimoiy tarmoqlarning roli ham katta. Masalan, Instagram, Telegram va Facebook kabi ijtimoiy tarmoqlar orqali sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, odamlar orasida sogʻlom turmush tarziga boʻlgan qiziqishni oshiradi. Oʻzbekistonning bir qancha sogʻliqni saqlash va taʼlim tashkilotlari ijtimoiy tarmoqlar orqali sogʻlom turmush tarzini targʻib qiluvchi maʼlumotlar, videolar, tavsiyalar va sogʻlom turmush tarziga oid yangiliklarni tarqatadilar. Bunday yondashuvlar, ayniqsa, yoshlar orasida sogʻlom turmush tarziga boʻlgan eʼtiborni oshirishga yordam beradi.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda taʼlim tizimining samaradorligini oʻlchash

Taʼlimning sogʻlom turmush tarzini shakllantirishdagi samaradorligini oʻlchashda bir nechta statistik koʻrsatkichlardan foydalanish mumkin. Misol uchun, 2019-yilda Oʻzbekiston Respublikasi sogʻliqni saqlash vazirligi tomonidan oʻtkazilgan tadqiqotda, sogʻlom turmush tarziga oid darslarni oʻqigan maktab oʻquvchilarining 75% dan koʻproqi jismoniy faollikni oʻz hayotlariga qoʻshganini va sogʻlom ovqatlanishga koʻproq eʼtibor berishini maʼlum qilgan. Shuningdek, oʻquvchilarning 60% dan ortigʻi stressni boshqarish va dam olishning ahamiyati haqida bilimlar olishganini bildirgan. Bu tadqiqot natijalari sogʻlom

turmush tarzini shakllantirishda ta'lim tizimining samaradorligini tasdiqlaydi.

Bundan tashqari, O'zbekistonning turli hududlarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha o'tkazilgan tadbirlar statistikasi ham bu jarayonning ahamiyatini ko'rsatadi. Masalan, 2022-yilda Toshkent shahrida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga qaratilgan festivalda 10,000 dan ortiq kishilar ishtirok etgan. Bu festivalda sog'lom turmush tarziga oid darslar, sport musobaqalari va sog'lom ovqatlanish bo'yicha seminarlar o'tkazilgan. Tadbirda ishtirok etganlarning 80% dan ortig'i sog'lom turmush tarzini o'zgartirishga qaror qilganini bildirgan. Bu raqamlar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ta'lim va targ'ibot ishlari samarali ekanligini ko'rsatadi.

Ta'lim tizimi orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish nafaqat nazariy bilimlarni taqdim etadi, balki amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Masalan, maktablar sog'lom turmush tarziga oid darslarni tashkil etib, o'quvchilarni jismoniy mashqlar qilishga, sog'lom ovqatlanish tartibini saqlashga va stressni boshqarishga undaydi. Bunda o'quvchilarning qiziqishlari va ehtiyojlari inobatga olinadi. Shuningdek, o'qituvchilar o'z darslarida hayotiy misollar, real vaziyatlar va voqealar orqali o'quvchilarga sog'lom turmush tarzining ahamiyatini tushuntiradilar.

Ta'lim tizimi innovatsion texnologiyalarni joriy etishda ham muhim rol o'ynaydi. Mobil ilovalar, onlayn platformalar yordamida

o‘quvchilar va ota-onalar sog‘lom turmush tarziga oid turli xil ma’lumotlarni interaktiv tarzda olishlari mumkin. Masalan, O‘zbekistonning ba’zi universitetlarida sog‘lom turmush tarziga oid onlayn kurslar tashkil etilib, o‘quvchilar virtual laboratoriyalar va simulyatorlar orqali turli jismoniy faolliklar va ovqatlanish tartiblarini amalda sinab ko‘rishlari mumkin. Bu esa o‘quvchilarga amaliy ko‘nikmalarni qo‘llashga yordam beradi.

Ota-onalar ham ta’lim tizimida muhim rol o‘ynaydi. Ular o‘z farzandlari uchun namuna bo‘lib, ularning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqishini va motivatsiyasini oshirishga yordam berishlari mumkin. Ota-onalar orqali o‘quvchilar oilaviy sport o‘yinlari, sog‘lom ovqatlanish retseptlari, uyqu rejasini saqlash kabi amaliy ko‘nikmalarni o‘zlashtirishlari mumkin. O‘zaro munosabatlar orqali ota-onalar o‘z farzandlarini qiziqtirgan mavzularni maktab va ta’lim muassasalari bilan bog‘lab, birgalikda ishlashlari mumkin.

Innovatsion texnologiyalar va ta’lim muassasalari orqali ta’lim jarayonlarini takomillashtirishda ijtimoiy tarmoqlarning roli ham katta. Ijtimoiy tarmoqlar orqali sog‘lom turmush tarziga oid qisqa videolar, ma’lumotlar, maslahatlar va haqiqiy voqealar taqdim etilib, yoshlarning qiziqishini oshiradi. Masalan, Instagram, Facebook yoki Telegram orqali sog‘lom turmush tarziga oid kontentlarni ko‘rish mumkin. Bu esa yoshlarni sog‘lom turmush tarzini qabul qilishga va ularni o‘z hayotida tatbiq qilishga undaydi.

Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda maktab va ta’lim muassasalari bilan birga, sog‘liqni saqlash muassasalari va mahalliy

hokimliklar ham faol ishtirok etishlari kerak. Sogʻliqni saqlash muassasalari tomonidan oʻtkaziladigan turli tashxis va tekshiruvlar orqali oʻquvchilar sogʻlom turmush tarziga oid bilim va koʻnikmalarni oladilar. Bu esa yoshlar orasida kasalliklar profilaktikasini kuchaytirishga yordam beradi.

Bunday kompleks yondashuv orqali sogʻlom turmush tarzini shakllantirish jarayoni yanada samarali va uzoq muddatli boʻlishi mumkin. Bu jarayonda taʼlim tizimi, ota-onalar, ijtimoiy tarmoqlar va mahalliy jamoalar oʻrtasida yaqin hamkorlik zarurdir. Bunday hamkorlik tufayli yoshlar nafaqat nazariy bilimlar olishadi, balki sogʻlom turmush tarziga oid amaliy koʻnikmalarni ham egallaydilar. Shunday qilib, taʼlim tizimi orqali sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish jarayoni qamrovli, samarali va keng koʻlamli boʻlishi mumkin.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda taʼlim tizimi muhim rol oʻynaydi. Taʼlim orqali oʻquvchilarga sogʻlom ovqatlanish, jismoniy faollik, dam olish, stressni boshqarish va boshqa sogʻlom odatlarni oʻrgatish, ularning kelajakdagi hayotini sogʻlom va farovon qilishga yordam beradi. Maktablar, ota-onalar va jamiyatning hamkorligi orqali sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishda ijtimoiy tarmoqlar va innovatsion texnologiyalarning roli ham katta. Oʻzbekistonning sogʻliqni saqlash tizimi va taʼlim sektori sogʻlom turmush tarzini shakllantirish boʻyicha samarali ishlarni olib bormoqda va bu jarayonning muvaffaqiyatli boʻlishi uchun yana koʻplab ishlar qilish zarur. Bunday yondashuvlar odamlarning

salomatligini yaxshilashga, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini joriy etishga va kelajak avlodning farovonligini ta’minlashga yordam beradi.

2-BOB: SOG‘LOM OVQATLANISH VA UNING AHAMIYATI

2.1. Ratsional ovqatlanishning tamoyillari

Ratsional ovqatlanish – bu organizmning barcha fiziologik ehtiyojlarini qondirishga yordam beradigan, tarkibi va miqdori bo‘yicha muvozanatli, sog‘lom va to‘liq ovqatlanish usulidir. Ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillari, organizmning energiya va moddalar almashinuvini normallashtiradigan, sog‘lom hayot tarzini qo‘llab-quvvatlaydigan va kasalliklarning oldini olishga yordam beradigan bir qator prinsiplardan iboratdir. Ratsional ovqatlanish odamning sog‘ligini mustahkamlash, uning mehnat qobiliyatini oshirish va umumiy farovonlikni ta’minlashga qaratilgan. Boshqacha qilib aytganda, ratsional ovqatlanish nafaqat tananing barcha ehtiyojlarini qondirish, balki ularning to‘liq, samarali va sog‘lom tarzda bajarilishini ta’minlashga xizmat qiladi.

1. Ovqatlanishning to‘liqligi

Ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillaridan biri – ovqatlanishning to‘liqligidir. Bu tamoyil har bir kishi uchun zarur bo‘lgan barcha asosiy oziq moddalarini o‘z ichiga olgan ovqatlanish rejasini tashkil etishdir. Ovqatning tarkibida to‘g‘ri miqdorda oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar, minerallar, tolalar va suyuqliklar bo‘lishi kerak.

- **Oqsillar** tananing hujayralarini tiklash, yangi hujayralar hosil qilish va moddalar almashinuvi jarayonlarini amalga

oshirishda muhim ahamiyatga ega. Oqsillarni go'sht, baliq, tuxum, dukkaklilar, sut va sut mahsulotlaridan olish mumkin.

- **Yog'lar** tananing energiya ehtiyojlarini qondiradi va vitaminlar singari muhim moddalarni tanaga olib keladi. Oziq yog'lar, asosan, o'simlik yog'laridan, baliqdan va yong'oqlardan olinadi.

- **Uglevodlar** energiya manbai bo'lib, miqdori ko'p bo'lgan ovqatlar asosan kraxmal va shakarlardan tashkil topgan. Uglevodlar poliz va don mahsulotlaridan, meva va sabzavotlardan olinadi.

- **Vitaminlar va minerallar** organizmning normal faoliyatini ta'minlaydi. Vitaminlar meva va sabzavotlarda, minerallar esa suvda eriydigan tuzlar sifatida ovqatlar tarkibida mavjud.

Ratsional ovqatlanishning to'liqligi nafaqat tananing fiziologik ehtiyojlarini qondiradi, balki turli kasalliklarni oldini olishga yordam beradi. Masalan, to'g'ri ovqatlanish qalqonsimon bez, yurak va qon tomirlari, suyaklar va oshqozon-ichak tizimi kasalliklarining oldini olishga xizmat qiladi.

2. Ovqatlanishning muvozanati

Ratsional ovqatlanishning yana bir muhim tamoyili – ovqatlanishning muvozanatidir. Muvozanatli ovqatlanish – bu oziq moddalarining organizmning ehtiyojlariga mos ravishda teng taqsimlanishi, ya'ni oqsillar, yog'lar va uglevodlar o'rtasidagi muvozanatni saqlashdir. Har bir oziq moddaning o'z o'rnini va

maqsadi bor, shuning uchun ular bir-birini to'ldirishi va bir-biriga qarama-qarshi bo'lmashligi kerak.

- **Oqsillar** har kuni 12-15% energiya miqdorini tashkil etishi kerak.
- **Yog'lar** oziq-ovqatning 20-30% energiya miqdorini tashkil etishi zarur.
- **Uglevodlar** energiyaning asosiy manbai bo'lib, ular umumiy energiyaning 50-60% ni tashkil etishi kerak.

Bundan tashqari, ratsional ovqatlanishning muvozanati nafaqat makroelementlar, balki mikroelementlar va vitaminlar o'rtasidagi muvozanatni ham o'z ichiga oladi. Masalan, A, D, E va K vitaminlari yog'da eriydigan vitaminlar bo'lib, ular organizmda yog'lar bilan yaxshi singadi. Shuningdek, C vitamini va B guruhi vitaminlari organizmda yaxshi eriydi va ularni muntazam ravishda qabul qilish zarur.

3. Ovqatlanishning xilma-xilligi

Ratsional ovqatlanishning uchinchi tamoyili – ovqatlanishning xilma-xilligi. Har bir kishi turli xil oziq-ovqatlarni iste'mol qilishi kerak, chunki har bir oziq-ovqat turining o'ziga xos tarkibi bor. Shuning uchun ratsional ovqatlanishda turli xil meva, sabzavotlar, yong'oqlar, don va dukkakli o'simliklar, go'sht, baliq va sut mahsulotlari o'rin tutishi kerak.

Xilma-xillik nafaqat organizmga zarur bo'lgan barcha oziq moddalarini ta'minlaydi, balki ovqatlanish jarayonini yanada qiziqarli va mazali qiladi. Shuningdek, xilma-xillik sog'liqni

saqlashning samarali usulidir, chunki turli xil oziq-ovqatlar turli xil vitaminlar va minerallarni taqdim etadi.

4. Oziqlanishning vaqtga bog‘liqligi

Ratsional ovqatlanishning yana bir tamoyili – bu ovqatlanishning vaqtga bog‘liqligidir. Ovqatlanish faqat oziq-ovqatni tanlashda emas, balki uni qanday vaqt va qanday tartibda iste'mol qilishda ham muhim ahamiyatga ega. Ratsional ovqatlanish uchun ovqatni 3-4 mahalda, kichik porsiyalarda iste'mol qilish maqsadga muvofiqdir.

Odatda, organizm ertalab va kechqurun ko‘proq energiya ehtiyojini talab qiladi, shuning uchun bu vaqtlarni ko‘proq va eng to‘liq ovqatlanishga ajratish kerak. Bundan tashqari, tushlik va kechki ovqat o‘rtasida kamida 3-4 soatlik tanaffus bo‘lishi kerak, chunki ortiqcha ovqatlanish qorin va oshqozon-ichak tizimi uchun zararli bo‘lishi mumkin.

5. Suyuqliklar iste'moli

Suyuqliklar ratsional ovqatlanishda muhim o‘rin tutadi. Suv organizmdagi barcha kimyoviy reaksiyalarni qo‘llab-quvvatlaydi va moddalar almashinuvini normallashtiradi. Har kuni taxminan 1,5-2 litr suv iste'mol qilish tavsiya etiladi. Boshqa ichimliklar, masalan, choy, kofe, sharbati ham suyuqliklar hisoblanadi, lekin ularning tarkibidagi shakar va kofein miqdori tufayli ular tez-tez ichilmasligi kerak.

6. Ovqatlanishning tabiiyligi

Ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillaridan biri – tabiiy mahsulotlardan foydalanishdir. Shirinliklar, konservantlar va boshqa sun'iy qo'shimchalar ko'p bo'lgan mahsulotlarni iste'mol qilish, organizmga zarar keltirishi mumkin. Shuning uchun o'simliklar, mevalar, sabzavotlar va boshqa tabiiy mahsulotlar ratsional ovqatlanishda ustunlikka ega bo'lishi kerak.

Ratsional ovqatlanish sog'lom turmush tarzining asosi hisoblanadi. Ovqatlanishning to'liqligi, muvozanati, xilma-xilligi, vaqtga bog'liqligi, suyuqliklar iste'moli va tabiiyligi tamoyillari sog'lom hayotni ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Ratsional ovqatlanish nafaqat inson salomatligini mustahkamlaydi, balki energiya darajasini oshiradi, kasalliklarni oldini olishga yordam beradi va umumiy farovonlikni ta'minlaydi.

Ratsional ovqatlanishning tamoyillari insonning sog'lig'i va farovonligi uchun muhim ahamiyatga ega. Ratsional ovqatlanish deganda organizmning barcha ehtiyojlarini to'liq qondiradigan, sog'lom va balansli ovqatlanish usuli tushuniladi. Bunda oziq moddalarining to'g'ri miqdori va ularning muvozanati muhimdir. Ratsional ovqatlanishning tamoyillari bilan tanishish, odamning sog'lom hayot tarzini shakllantirishga yordam beradi. Ushbu maqolada ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillari, ular bilan bog'liq misollar va statistikalar keltiriladi.

1. Ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillari

1.1. Ovqatlanishning to'liqligi

Ratsional ovqatlanishning birinchi tamoyili – ovqatlanishning to‘liqligi. Bu prinsipga ko‘ra, odamning ovqatlanishida barcha zarur oziq moddalarining miqdori va tarkibi to‘liq bo‘lishi kerak. Bunda har bir organizmga kerakli oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallar mavjud bo‘lishi shart.

Oqsillar tanadagi hujayralar va to‘qimalarning tiklanishi uchun zarur bo‘lgan asosiy moddadir. Oqsillarni hayvon va o‘simlik mahsulotlaridan olish mumkin. Masalan, go‘sht, baliq, tuxum, sut mahsulotlari va dukkaklilar oqsillarga boy manbalardir.

Yog‘lar energiya manbai sifatida xizmat qiladi va tana uchun zarur bo‘lgan ba’zi vitaminlar (A, D, E, K)ning so‘rilishini ta’minlaydi. Oziqlanishda o‘simlik yog‘lari, baliq yog‘i va yong‘oqlar kabi sog‘lom yog‘larni iste’mol qilish tavsiya etiladi.

Uglevodlar organizmning asosiy energiya manbai bo‘lib, ularning ko‘pchiligi mevalar, sabzavotlar, don mahsulotlari va kartoshkada mavjud.

Vitaminlar va **minerallar** organizmda ko‘plab muhim funksiyalarni bajaradi, jumladan immun tizimi, suyaklar va qon aylanishini qo‘llab-quvvatlaydi. Vitaminlar va minerallarni har kuni turli xil meva va sabzavotlar, sut mahsulotlari, go‘sht va dukkaklilardan olish mumkin.

1.2. Ovqatlanishning muvozanati

Ratsional ovqatlanishning ikkinchi tamoyili – ovqatlanishning muvozanati. Bu prinsipga ko‘ra, turli oziq moddalarining miqdori

o‘rtasida to‘g‘ri nisbat bo‘lishi kerak. Muvozanatli ovqatlanish har bir oziq moddasining optimal miqdorini o‘z ichiga oladi.

Oqsillar ozuqa moddalarining 12-15% ni tashkil qilishi kerak.

Yog‘lar esa 20-30% energiya manbai bo‘lishi zarur.

Uglevodlar esa umumiy energiyaning 50-60% ni tashkil etishi kerak.

Misol sifatida quyidagi jadvalni keltirish mumkin:

Oziq modda	Tavsiya etilgan nisbat (%)
Oqsillar	12-15%
Yog‘lar	20-30%
Uglevodlar	50-60%

1.3. Ovqatlanishning xilma-xilligi

Ratsional ovqatlanishning uchinchi tamoyili – ovqatlanishning xilma-xilligi. Xilma-xillik, ratsional ovqatlanishda turli xil oziq-ovqatlar iste'mol qilishni anglatadi. Bu, organizmning barcha zarur moddalarga bo‘lgan ehtiyojini to‘liq qondirishga yordam beradi. Xilma-xillik, shuningdek, ovqatlanishni yanada qiziqarli qiladi va ko‘proq turli xil vitaminlar va minerallarni taqdim etadi.

Oziq-ovqat turi	Manbalar
Mevalar	Olma, apelsin, banan, nok, uzum
Sabzavotlar	Pomidor, bodring, kartoshka, karam
Go‘sht	Go‘sht, tovuq, baliq
Dukkaklilar	No‘xat, loviya, dukkaklar

Sut mahsulotlari	Sut, pishloq, qatiq
-------------------------	---------------------

1.4. Ovqatlanishning vaqtga bog‘liqligi

Ratsional ovqatlanishning to‘rtinchi tamoyili – ovqatlanishning vaqtga bog‘liqligidir. Ovqatlanish faqat oziq-ovqatni to‘g‘ri tanlashda emas, balki uni qanday vaqt va qanday tartibda iste’mol qilishda ham muhimdir. Odatda, organizm ertalab va kechqurun ko‘proq energiya talab qiladi, shuning uchun bu vaqtlarni ko‘proq va eng to‘liq ovqatlanishga ajratish kerak.

Bundan tashqari, ovqatlanish o‘rtasida kamida 3-4 soatlik tanaffus bo‘lishi kerak, chunki ortiqcha ovqatlanish qorin va oshqozon-ichak tizimi uchun zararli bo‘lishi mumkin.

1.5. Suyuqliklar iste'moli

Ratsional ovqatlanishning boshqa muhim tamoyili suyuqliklar iste’molidir. Suyuqlik organizmni to‘g‘ri ishlashini ta’minlashga yordam beradi. Har kuni kamida 1,5-2 litr suv ichish tavsiya etiladi. Bundan tashqari, mevali sharbatlar va choylar ham suyuqliklarni qondirishda yordam beradi. Ammo, shirin ichimliklar va gazli ichimliklardan saqlanish kerak, chunki ular organizmga zarar yetkazishi mumkin.

2. Ratsional ovqatlanishning sog‘liqqa ta’siri

Ratsional ovqatlanish nafaqat tananing ehtiyojlarini qondiradi, balki turli kasalliklarning oldini olishga ham yordam beradi. Mutaxassislar ratsional ovqatlanishni yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, diabet, qandli diabet, semizlik va oshqozon-ichak tizimi kasalliklarini oldini olishning samarali usuli deb hisoblashadi.

Misol:

- O'rtacha ratsional ovqatlanish bilan shug'ullangan insonlar yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 30% ga kamaytirishlari mumkin.
- Ratsional ovqatlanish bilan yengil jismoniy faollikni birlashtirgan odamlar semizlik xavfini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

3. Ratsional ovqatlanishning turli xil shakllari va yondashuvlari

Ratsional ovqatlanishning tamoyillari har xil. Oziq-ovqatni qabul qilishda turli xil yondashuvlar ham mavjud. Masalan, **vegetarianizm** yoki **veganizm** kabi usullar mavjud bo'lib, ular hayvonlardan olingan mahsulotlarni iste'mol qilishni rad etadi.

Vegetarianlik – go'sht va baliq mahsulotlarini iste'mol qilmaslik, ammo sut va tuxum mahsulotlarini iste'mol qilishni o'z ichiga oladi.

Veganlik – barcha hayvonlardan olingan mahsulotlardan, shu jumladan sut, tuxum va balni ham istisno qiladi.

Shuningdek, **intermittent fasting** (mavsumiy ochlik) usuli ham ratsional ovqatlanishga oid yondashuvlardan biridir. Bu usulda ma'lum bir vaqt davomida ovqatlanmay, so'ngra belgilangan vaqtlarda ovqatlaniladi.

Ratsional ovqatlanish insonning sog'ligini ta'minlashda, energiyasini oshirishda va kasalliklarni oldini olishda katta ahamiyatga ega. Ovqatlanishning to'liqligi, muvozanati, xilma-

xilligi, vaqtga bog‘liqligi va suyuqliklar iste’moli prinsiplariga amal qilish orqali odam nafaqat o‘z salomatligini yaxshilaydi, balki umumiy farovonligini ham oshiradi. Sog‘lom ovqatlanish va jismoniy faollikni birlashtirish, shuningdek, ratsional ovqatlanishning tamoyillariga rioya qilish, turli kasalliklarning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi.

2.2. Vitamin va minerallarning ahamiyati

Vitaminlar va minerallar organizmning to‘g‘ri ishlashini ta’minlash uchun zarur bo‘lgan mikroelementlardir. Ular, tanada energiya ishlab chiqarishdan tortib, immun tizimini qo‘llab-quvvatlashgacha bo‘lgan bir qancha muhim vazifalarni bajaradi. Ularning har biri o‘ziga xos funksiyalarni bajaradi, shuning uchun ratsional ovqatlanishda vitaminlar va minerallarni to‘liq olish juda muhimdir. Vitaminlar va minerallarni yetarlicha iste’mol qilmaslik turli kasalliklar va sog‘liq muammolariga olib kelishi mumkin.

Vitaminlar

Vitaminlar — bu organizmda turli metabolik jarayonlarni boshqarish uchun zarur bo‘lgan organik birikmalardir. Vitaminlar tanada ba’zi fermentlar va moddalar sintezini oshiradi, shu bilan birga organizmning o‘ziga xos jarayonlarini tartibga soladi.

1. Vitamin A (Retinol)

Vitamin A — ko‘rish, teri salomatligi va immun tizimi uchun zarur bo‘lgan vitaminlardan biridir. U A provitaminlari orqali

organizmda sintezlanadi. Vitamin A tanadagi ko‘rish, hujayra bo‘linishi, o‘sinh va rivojlanish uchun muhimdir.

Ahamiyati:

- Ko‘rish va qorin ko‘rishning to‘liq ishlashini ta’minlaydi, xususan qorong‘i sharoitlarda.
- Immun tizimining normal ishlashi uchun zarur.
- Terining va shilliq qavatlarning sog‘lom bo‘lishi uchun muhimdir.

Manbalari:

- Hayvon mahsulotlari (baliq yog‘i, go‘sht, sut mahsulotlari).
- O‘simliklar (sabzi, qovoq, yashil bargli sabzavotlar).

2. Vitamin B guruhidagi vitaminlar

B guruhidagi vitaminlar organizmda energiya ishlab chiqarish, nerv tizimi va yurak-qon tomir tizimining normal ishlashiga yordam beradi. B vitaminlari tana tomonidan energiya ishlab chiqarish, hujayra metabolizmini qo‘llab-quvvatlashda qatnashadi.

B1 vitamini (Tiamin):

- Asosiy roli: Energiya ishlab chiqarish va nerv tizimi funktsiyalarini qo‘llab-quvvatlash.
- Manbalar: Butun don, go‘sht, o‘simlik yog‘lari.

B2 vitamini (Riboflavin):

- Asosiy roli: Energiya ishlab chiqarish va hujayra bo‘linishida qatnashish.
- Manbalar: Sut mahsulotlari, go‘sht, yong‘oqlar.

B3 vitamini (Niatsin):

- Asosiy roli: Energiya ishlab chiqarish va terining salomatligini saqlash.

- Manbalar: Go'sht, baliq, dukkaklilar, don.

B12 vitamini (Kobalamin):

- Asosiy roli: Qon hosil bo'lishi va nerv tizimining normal ishlashi uchun zarur.

- Manbalar: Hayvon mahsulotlari (go'sht, baliq, sut mahsulotlari).

3. Vitamin C (Askorbin kislota)

Vitamin C immun tizimini kuchaytiradi va antioksidant sifatida xizmat qiladi. U tanada temir so'rilishini yaxshilaydi va terining regeneratsiyasiga yordam beradi. Vitamin C organizmning normal ishlashini ta'minlashda juda zarurdir.

Ahamiyati:

- Immun tizimining normal ishlashi.
- Temir so'rilishini yaxshilash.
- Antioksidant sifatida xizmat qilib, hujayralarni zararli erkin radikallardan himoya qiladi.

Manbalar:

- Mevalar (apelsin, limon, qulupnay, kivi).
- Sabzavotlar (petrushka, yashil bulg'or qalampiri).

4. Vitamin D

Vitamin D suyaklar va immun tizimining salomatligi uchun zarur. U kaltsiy va fosforning so'rilishiga yordam beradi. Vitamin D

nisbatan oson sintezlanadigan vitaminlardan biridir, chunki organizm quyosh nurlaridan uni ishlab chiqarishi mumkin.

Ahamiyati:

- Suyaklar va tishlar salomatligini saqlash.
- Immun tizimini mustahkamlash.
- Kaltsiy va fosforni tanada to'g'ri so'rilishini ta'minlash.

Manbalar:

- Quyosh nurlari.
- Baliq, sut, tuxum sarig'i.

5. Vitamin E (Tokoferol)

Vitamin E — kuchli antioksidant bo'lib, hujayralarni oksidlanishdan himoya qiladi. U terining salomatligini saqlashda ham yordam beradi.

Ahamiyati:

- Hujayralarni zararli oksidlanishdan himoya qilish.
- Terining va ko'zlarning salomatligini saqlash.
- Yallig'lanishni kamaytiradi.

Manbalar:

- Yashil bargli sabzavotlar, yong'oqlar, o'simlik yog'lari.

Minerallar

Minerallar — bu organizmning normal ishlashi uchun zarur bo'lgan inorganik moddalar bo'lib, ular organizmning tuzilishida va turli metabolik jarayonlarda muhim rol o'ynaydi. Ularning

yetishmovchiligi turli kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

1. Kalsiy

Kalsiy suyaklar va tishlarning salomatligi uchun zarur bo'lib, qonning ivish jarayonida ham ishtirok etadi. Kalsiy etishmasligi suyaklarning zaiflashishiga va osteoporozga olib kelishi mumkin.

Ahamiyati:

- Suyaklar va tishlarning mustahkamligi.
- Qonning normal ivish jarayonlari.
- Muskul va nerv tizimining normal ishlashi.

Manbalar:

- Sut va sut mahsulotlari, ko'k choy, soya.

2. Temir

Temir qondagi gemoglobin tarkibiga kiradi va kislorod tashishida muhim rol o'ynaydi. Temir etishmasligi anemiya, ya'ni qonning qizil hujayralarining kamayishiga olib kelishi mumkin.

Ahamiyati:

- Qonning kislorod tashish qobiliyati.
- Immun tizimining normal ishlashi.
- Energiya ishlab chiqarish.

Manbalar:

- Go'sht, baliq, dukkaklilar, yashil bargli sabzavotlar.

3. Magniy

Magniy nerv tizimi va mushaklarning ishlashini qoʻllab-quvvatlaydi, shuningdek, suyuqlik balansini tartibga solishda ishtirok etadi. U stressni kamaytirish va uyquni yaxshilashda ham yordam beradi.

Ahamiyati:

- Mushaklar va nerv tizimining normal ishlashi.
- Suyuqlik balansining saqlanishi.
- Yalligʻlanish va stressni kamaytirish.

Manbalar:

- Yongʻoqlar, dukkaklilar, yashil bargli sabzavotlar.

4. Zinc (Sink)

Sink tanadagi koʻplab fermentlarning tarkibiga kiradi va immun tizimining normal ishlashi uchun zarur. U teri salomatligi va yaralarining tezroq bitishiga yordam beradi.

Ahamiyati:

- Immun tizimining normal ishlashi.
- Yaralar va teri jarohatlari tez tiklanadi.
- Tanadagi oʻsish va rivojlanish jarayonlari.

Manbalar:

- Goʻsht, dengiz mahsulotlari, dukkaklilar.

5. Kaliy

Kaliy organizmda suyuqlik balansini saqlash, yurak-qon tomir tizimining normal ishlashi va mushaklarning normal faoliyatini ta'minlashda ishtirok etadi. Kaliy etishmasligi yurak ritmini buzishi mumkin.

Ahamiyati:

- Yurak va mushaklar faoliyatining qo'llab-quvvatlanishi.
- Suyuqlik balansining saqlanishi.

Manbalar:

- Mevalar (banan, apelsin), sabzavotlar (kartoshka, pomidor).

2.3. Kam ovqatlanish va ortiqcha vaznning oqibatlari

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ovqatlanish odati muhim ahamiyatga ega. Ratsional ovqatlanish nafaqat tananing energiya va hayotiy faoliyatini ta'minlaydi, balki organizmni turli kasalliklardan himoya qiladi. Biroq, kam ovqatlanish va ortiqcha vazn (yoki semizlik) kabi ovqatlanish bilan bog'liq muammolar sog'likka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kam ovqatlanish va ortiqcha vaznning oqibatlari o'zaro bog'liq bo'lib, bir-birini kuchaytirishi mumkin. Ushbu ikki holatning salomatlikka ta'sirini chuqurroq tahlil qilish, ular bilan bog'liq xavf-xatarlarni tushunish, kelajakda sog'liqni yaxshilash va kasalliklarning oldini olish uchun zarurdir.

Kam ovqatlanish: salomatlikka ta'siri

Kam ovqatlanish — bu organizmga zarur bo'lgan energiya va oziq moddalarining etishmasligi natijasida yuzaga keladigan holat. U har xil sabablarga ko'ra sodir bo'lishi mumkin: odatdagi ovqatlanish tartibining buzilishi, uzoq muddatli stress, psixologik holatlar (masalan, anoreksiya) yoki shaxsiy ovqatlanish maqsadlari (og'irlikni kamaytirish yoki maxsus parhezlar). Kam

ovqatlanishning salomatlikka ta'siri keng ko'lamli va o'zgaruvchan bo'lib, u insonning jismoniy va ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

1. Immun tizimi pasayishi

Kam ovqatlanish immun tizimini zaiflashtiradi. Organizmdagi vitaminlar, minerallar va ozuqaviy moddalar yetishmovchiligi, immun tizimining normal ishlashini ta'minlash uchun zarur bo'lgan muhim tarkibiy qismlarning yetishmasligiga olib keladi. Vitaminlar va minerallar, masalan, C va D vitaminlari, temir va sink immun tizimini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Kam ovqatlanish immun tizimining zaiflashishiga sabab bo'lib, turli infektsiyalar va kasalliklarga nisbatan sezgirlikni oshiradi.

2. Metabolizmning sezilarli buzilishi

Kam ovqatlanish tananing metabolik jarayonlarini sekinlashtiradi. Jismoniy faoliyat va umuman hayotiy jarayonlar uchun zarur bo'lgan energiya miqdori kamayadi. Bu tananing ko'proq yog'ni saqlashga moyilligini oshiradi, shu bilan birga organizmning o'z-o'zini yangilash qobiliyatini kamaytiradi. Kam ovqatlanish metabolizmning sekinlashishiga, energetik tanqislikka va mushak massasining kamayishiga olib keladi.

3. Suyak va mushak sog'lig'i

Kam ovqatlanish mushak massasi va suyaklarning zaiflashishiga sabab bo'lishi mumkin. Tanaga zarur bo'lgan ozuqaviy moddalar, masalan, kalsiy va vitamin D yetishmasligi, suyaklar va mushaklar salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Kalsiy

va D vitamini suyaklarni mustahkamlash va ularni shikastlanishdan himoya qilish uchun zarurdir. Kam ovqatlanish osteoporoz va mushaklarning zaiflashishiga olib kelishi mumkin.

4. Ruhiy salomatlikka ta'siri

Kam ovqatlanish nafaqat jismoniy sog'likka, balki ruhiy holatga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. U depressiya, xavotir va boshqa psixologik kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Kam ovqatlanish, ayniqsa, anoreksiya nervoza kabi yirik psixologik kasalliklar bilan bog'liq bo'lishi mumkin, bu esa uzoq muddatli ruhiy va jismoniy salomatlik muammolariga olib keladi.

Ortiqcha vazn (semizlik) va uning oqibatlari

Semizlik — bu tana vaznining ortishi natijasida yuzaga keladigan holat bo'lib, odatda, tana massasi indeksi (BMI) 30 yoki undan yuqori bo'lsa, semizlik deb hisoblanadi. Semizlikning sabablari asosan ortiqcha kaloriya iste'moli, jismoniy faollikning pastligi, genetik omillar va ba'zi psixologik muammolar bilan bog'liq. Semizlikni ortiqcha ovqatlanish va harakatsiz turmush tarzi keltirib chiqaradi. U organizmdagi bir qancha tizimlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi va turli kasalliklarni rivojlantiradi.

1. Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari

Semizlik yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining asosiy sabablaridan biridir. Tana yog'ining ortiqcha bo'lishi qon bosimining oshishiga, qon tomirlarining torayishiga va yurak xastaligi rivojlanishiga olib keladi. Semiz insonlarda yurak xuruji, infarkt va insult xavfi sezilarli darajada oshadi. Semizlik,

shuningdek, yuqori qon bosimi, yuqori xolesterin darajasi va qandli diabet xavfini ham oshiradi.

2. DIABET (qandli diabet)

Semizlikning eng keng tarqalgan oqibatlaridan biri qandli diabetning rivojlanishidir. Semizlik insulinning to'g'ri ishlashini xalaqit beradi, bu esa qonda glyukoza miqdorining oshishiga olib keladi. Bu holat qandli diabetga olib kelishi mumkin. Semiz odamlar 2-turi diabet rivojlanishiga ko'proq moyil bo'ladi, bu esa o'z navbatida ko'plab sog'liq muammolariga sabab bo'ladi.

3. Suyaklar va mushaklar sog'ligi

Semizlik suyaklar va bo'g'imlarga katta yukni olib keladi. Suyaklarga va bo'g'imlarga ortiqcha yuk tushishi, artrit va boshqa bo'g'im kasalliklarini rivojlanishiga olib keladi. Semizlik bilan og'rigan odamlar ko'pincha bo'g'im og'riqlari va harakatlanishdagi qiyinchiliklarga duch keladilar. Semizlik, shuningdek, mushaklarni zaiflashtirishi va mushaklarning kuchini kamaytirishi mumkin.

4. Ruhiy salomatlikka ta'siri

Semizlik nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikka ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Semiz odamlar ko'pincha psixologik muammolar, masalan, past o'zini qadrlash, depressiya va xavotir bilan duch keladilar. Ular jamiyatda nogironlik va ijtimoiy diskriminatsiyaga duch kelishi mumkin, bu esa ularning ruhiy holatini yanada yomonlashtiradi.

5. Saraton kasalliklari

Semizlik saraton kasalliklarining rivojlanishiga ham sabab bo'lishi mumkin. Ko'plab tadqiqotlar semizlik va ba'zi turdagi saratonlar o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatgan. Semiz insonlarda ko'krak, me'da, bachadon bo'yni va ichak saratonlari xavfi ko'proq bo'ladi. Bu bog'liqlik organizmdagi yog' to'qimalarining o'sishi va o'zgargan metabolizm tufayli yuzaga keladi.

Kam ovqatlanish va ortiqcha vaznning o'zaro bog'liqligi

Kam ovqatlanish va semizlik o'zaro bog'liq bo'lishi mumkin. Masalan, ba'zi odamlar dietalarni haddan tashqari cheklash orqali ortiqcha vaznni kamaytirishga urinishadi, ammo bu holat ularning organizmiga zarar etkazishi mumkin. Kam ovqatlanish metabolizmi sekinlashtiradi, natijada tana ortiqcha yog'ni saqlashga moyil bo'ladi. Boshqa tomondan, semizlik ham organizmdagi muvozanatni buzadi va kam ovqatlanishning salbiy ta'sirlariga olib kelishi mumkin.

Kam ovqatlanish va semizlik organizmning turli tizimlariga salbiy ta'sir ko'rsatadigan jiddiy holatlardir. Kam ovqatlanish immun tizimi va metabolizmi zaiflashtirishi, suyaklar va mushaklar sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Semizlik esa yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, suyak va mushak kasalliklari, ruhiy salomatlik va saraton xavfini oshiradi. Shuning uchun sog'lom turmush tarzini saqlash uchun ratsional ovqatlanish, jismoniy faoliyatni oshirish va balansli hayot tarzini qabul qilish zarurdir.

Kam ovqatlanish va semizlikning oqibatlarini boshqarish

Kam ovqatlanish va semizlikni boshqarish uchun bir qator muhim yondashuvlar va strategiyalar mavjud. Sogʻlom turmush tarzini saqlash uchun ratsional ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik va psixologik salomatlikka eʼtibor berish zarur. Ushbu omillarni birgalikda hisobga olish organizmning sogʻligʻini tiklashga va barqaror saqlashga yordam beradi.

1. Ovqatlanishning muvozanatli va ratsional boʻlishi

Kam ovqatlanishni va semizlikni boshqarishning asosiy yoʻllaridan biri ratsional ovqatlanishdir. Ratsional ovqatlanish — bu organizmning barcha ehtiyojlarini qondiradigan turli xil oziq moddalarni isteʼmol qilishdir. Kam ovqatlanishdan qochish uchun, har bir ovqatda kerakli ozuqaviy moddalar, vitaminlar va minerallar boʻlishi kerak. Bunda oqsillar, uglevodlar va yogʻlarning toʻgʻri balansini saqlash muhimdir. Shuningdek, uglevodlarni kam miqdorda, faqat toʻliq donlardan olish tavsiya etiladi. Vitaminlar va minerallarni toʻliq olish uchun sabzavotlar, mevalar va sut mahsulotlarini muntazam isteʼmol qilish zarur.

2. Jismoniy faoliyat

Kam ovqatlanish va semizlikni boshqarishda jismoniy faoliyatning muhim roli bor. Muntazam jismoniy mashqlar metabolizmni tezlashtiradi va tana vaznini barqaror saqlashga yordam beradi. Shuningdek, jismoniy faollik qalp va qon tomirlar tizimini mustahkamlashga, mushaklarni kuchaytirishga va umumiy sogʻlikni yaxshilashga yordam beradi. Oʻrtacha jismoniy mashqlar,

masalan, yurish, yugurish, suzish yoki yoga, semizlik va kam ovqatlanishning salbiy ta'sirlarini kamaytirishga yordam beradi.

3. Psixologik yondashuv

Kam ovqatlanish va semizlikning ko'p hollarda psixologik sabablari ham bor. Ba'zi odamlar stress yoki depressiya sababli ortiqcha ovqatlanishadi yoki, aksincha, ovqatni rad etadilar. Bu holatlar odatda ratsional ovqatlanish tartibining buzilishiga olib keladi. Psixologik salomatlikni yaxshilash uchun psixoterapiya, meditatsiya va boshqa stressni boshqarish texnikalari yordamida salbiy ruhiy holatlardan qutulish mumkin. Shuningdek, psixologik yondashuv yordamida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, o'zini qadrlash va o'zgarishlarga moslashish uchun zarur motivatsiya va bilimlarni olish mumkin.

4. Davolash va profilaktika

Kam ovqatlanish va semizlikni davolashda tibbiy yordam ham zarur bo'lishi mumkin. Ayniqsa, semizlik ko'p hollarda qandli diabet, yurak xastaliklari yoki boshqa kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Bunday holatlarda shifokor nazorati ostida davolashni boshlash zarur. Shuningdek, ratsional ovqatlanish bo'yicha dietologlardan maslahat olish, semizlikni davolashda samarali bo'lishi mumkin.

Kam ovqatlanish va semizlik — bu jismoniy va ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillar bo'lib, ularning oqibatlari uzoq muddatli bo'lishi mumkin. Kam ovqatlanish immun tizimini zaiflashtiradi, metabolizmni sekinlashtiradi, suyaklar va

mushaklarni zaiflashtiradi, shuningdek, ruhiy salomatlikka ta'sir qiladi. Semizlik esa yurak-qon tomir tizimi, diabet, suyak va mushak sog'ligi, psixologik holat va saraton kasalliklariga olib kelishi mumkin. Ratsional ovqatlanish, jismoniy faoliyat, psixologik yondashuv va tibbiy yordam orqali bu holatlarni boshqarish mumkin. Sog'lom turmush tarzini saqlash va sog'likni yaxshilash uchun ushbu omillarni uyg'unlashtirish zarur.

3-BOB: JISMONIY FAOLLIKNING SOG‘LIQKA TA’SIRI

3.1. Jismoniy mashqlar va yurak-qon tomir tizimi

Jismoniy mashqlars va yurak-qon tomir tizimi o‘rtasidagi bog‘liqlik sog‘lom turmush tarzining asosi hisoblanadi. Yurak va qon tomirlarining salomatligi insonning umumiy sog‘lig‘iga ta’sir etadi va uning uzoq umrini ta’minlashda muhim rol o‘ynaydi. Jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimi uchun juda foydali bo‘lib, uning ishlashini yaxshilash, kasalliklarni oldini olish va davolashda samarali yordam beradi.

Jismoniy mashqlar va yurak-qon tomir tizimi. Yurak-qon tomir tizimi odam organizmining eng muhim tizimlaridan biri bo‘lib, yurak va qon tomirlaridan iborat. Yurak qon pompalash orqali barcha organizmga kislorod va ozuqa moddalarini yetkazadi. Qon tomirlari esa ushbu moddalarni hujayralarga tashiydi. Jismoniy mashqlar yurak va qon tomirlarining ishlashini yaxshilashga, ularni kuchaytirishga va sog‘lom holatda saqlashga yordam beradi.

1. Jismoniy mashqlarning yurak salomatligiga ta’siri

Yurak-qon tomir tizimining salomatligini saqlashda jismoniy mashqlarning roli juda katta. Fiziologik jihatdan jismoniy mashqlar yurakni mustahkamlash, uning samaradorligini oshirish va qon aylanishi tizimini yaxshilashga yordam beradi.

- **Yurakni mustahkamlash:** Jismoniy mashqlar yurak mushaklarini kuchaytiradi. Bu yurakning qon pompasi samaradorligini oshiradi. Odatda, jismoniy mashqlar yurakning

tezligini va ritmini oshiradi, shu bilan birga u yanada samarali ishlay boshlaydi.

- **Qon aylanishining yaxshilanishi:** Jismoniy mashqlar qon tomirlarining elastikligini oshiradi va qon aylanishini yaxshilaydi. Qon tomirlari kengayadi, bu esa qonning tezroq va osonroq oqishiga imkon yaratadi. Natijada qon bosimi pasayadi va yurakning ortiqcha yuklanishi oldi olinadi.

- **Yurakning oksidlanish jarayonlarini yaxshilash:** Jismoniy mashqlar yurakdagi kislorod ta'minotini oshiradi, shuningdek, yurakni kislorod bilan ta'minlaydigan qon tomirlarining sog'lomligini saqlaydi. Bu yurakning normal ishlashiga yordam beradi va u o'z vazifalarini yaxshiroq bajaradi.

2. Jismoniy mashqlar va yuksalgan qon bosimi (gipertoniya)

Yuksalgan qon bosimi, yoki gipertoniya, yurak-qon tomir kasalliklarining eng keng tarqalgan sabablaridan biridir. Biroq, muntazam jismoniy mashqlar bu kasallikning oldini olishga yordam beradi va gipertoniya bilan kurashishda samarali vosita hisoblanadi.

- **Qon bosimini kamaytirish:** Jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimiga bo'lgan stressni kamaytiradi, qon tomirlarining elastikligini oshiradi va qon bosimini normal holatga qaytaradi. Muntazam aerobik mashqlar (yurish, yugurish, suzish, velosipedda sayr qilish) qon bosimini pasaytiradi va gipertoniya xavfini kamaytiradi.

- **Cholesterolni boshqarish:** Jismoniy mashqlar LDL (yomon) xolesterolni kamaytiradi va HDL (yaxshi) xolesterolni oshiradi. Bu qon tomirlarining to'sqinliklaridan xoli bo'lishini ta'minlaydi va qon bosimi barqarorligini oshiradi.

3. Jismoniy mashqlar va qon tomirlarining elastikligi

Jismoniy mashqlar qon tomirlarining elastikligini yaxshilaydi. Qon tomirlarining to'g'ri ishlashi qonning oson oqishini ta'minlaydi, bu esa yurakni stressdan xoli qiladi. Mashqlar, ayniqsa, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashda eng samarali usul bo'lib, qon tomirlarining devorlarini kuchaytiradi va ularni elastik qilishga yordam beradi.

4. Jismoniy mashqlar va qon o'tkazuvchanlik

Jismoniy mashqlar organizmdagi qon aylanishini yaxshilaydi, shuningdek, miya va boshqa organlarga ko'proq kislorod va oziq moddalarini etkazadi. Bu jarayonlar yurakning faoliyatini yaxshilaydi va uning samaradorligini oshiradi.

Aerobik mashqlar

Yurak-qon tomir tizimi uchun eng samarali mashqlar aerobik mashqlar hisoblanadi. Aerobik mashqlar kislorodli muhitda amalga oshiriladigan mashqlar bo'lib, ular organizmni uzoq vaqt davomida jismoniy faollikda saqlaydi va yurakni mustahkamlaydi.

- **Yugurish va yurish:** Muntazam yugurish va yurish mashqlari yurakni mustahkamlashga yordam beradi, qon tomirlarining elastikligini oshiradi va qon aylanishini yaxshilaydi.

- **Velosipedda sayr qilish:** Velosipedda sayr qilish qiyinchiliklarni kamaytiradi va yurak faoliyatini yaxshilaydi. Bu mashqlar oyoq mushaklarini mustahkamlashga yordam beradi va yurak-qon tomir tizimini jismoniy faollikda saqlashga yordam beradi.

- **Suzish:** Suzish ham juda samarali aerobik mashqdir, chunki u butun tanani harakatga keltiradi va yurakni mustahkamlashda yordam beradi.

Jismoniy mashqlar va yurak kasalliklarining oldini olish

Yurak kasalliklari dunyo bo‘ylab eng ko‘p uchraydigan kasalliklardan biridir. Bu kasalliklarning asosiy sabablari orasida ortiqcha vazn, xolesterol va qandli diabet mavjud. Biroq, muntazam jismoniy mashqlar yurak kasalliklari xavfini kamaytiradi va ularni oldini olishga yordam beradi.

1. Sog‘lom yurakni qo‘llab-quvvatlash

Jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimi uchun zarur bo‘lgan kislorod va oziq moddalarini etkazib berishni yaxshilaydi. Bu yurakning normal ishlashini ta'minlaydi va uni kuchaytiradi. Har bir odamning kunlik faoliyatida bir nechta jismoniy mashqlarni amalga oshirish, yurak salomatligini saqlashga yordam beradi.

2. Xolesterolni kamaytirish

Jismoniy mashqlar qon tomirlarining yaxshi ishlashini ta'minlab, xolesterolni kamaytiradi va qonda yog‘larning ko‘payishini oldini oladi. Bu yurakning sog‘lom ishlashini ta'minlashga yordam beradi.

3. Stressni kamaytirish

Jismoniy mashqlar stressni kamaytiradi va shu bilan birga yurakning faoliyatini normallashtiradi. Stress yurak-qon tomir tizimiga katta zarar yetkazadi, lekin jismoniy faollik stressni kamaytirishga yordam beradi va yurakni himoya qiladi.

Jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimi uchun juda foydalidir. Ular yurakni mustahkamlash, qon aylanishini yaxshilash, qon bosimini pasaytirish va organizmning umumiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Aerobik mashqlar, masalan, yugurish, velosipedda sayr qilish va suzish, yurak salomatligini qo'llab-quvvatlashda samarali usullardir. Muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimining sog'lom bo'lishini ta'minlash va yurak kasalliklari xavfini kamaytirishga yordam beradi.

3.2. Harakatsizlikning salomatlikka zararli ta'siri

Harakatsizlik yoki jismoniy faollikning yetishmasligi, hozirgi zamonning eng katta sog'liq muammolaridan biri hisoblanadi. Jismoniy faollikning yetishmasligi ko'plab salomatlik muammolariga olib keladi va butun organizmga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda texnologiyaning rivojlanishi, zamonaviy ish sharoitlari va turmush tarzining o'zgarishi harakatsiz hayot tarzining keng tarqalishiga olib keldi. Odamlar ko'pincha uzoq vaqt davomida o'tirib ishlashadi, avtoulovda harakat qilishadi va jismoniy mashqlarni cheklashadi. Biroq, harakatsiz hayot tarzi organizmda turli xil salbiy o'zgarishlarga sabab bo'lishi mumkin.

Harakatsizlik va salomatlik: fiziologik asoslar

Harakatsizlik organizmdagi bir qator salbiy o'zgarishlarga olib keladi. Ushbu o'zgarishlar yurak-qon tomir tizimidan tortib, mushak-skelet tizimigacha, hatto ruhiy salomatlikka ham ta'sir qiladi. Harakatsizlikning fiziologik asosi – bu organizmning turli tizimlarining faoliyatining pasayishi yoki to'xtashidir. Masalan, mushaklarning kam harakati ularning zaiflashishiga, yurak va qon tomirlarining kam ishlashi esa ularning sog'lomligini ta'minlaydigan faoliyatni pasaytirishga olib keladi.

1. Yurak-qon tomir tizimi

Jismoniy faollikning yetishmasligi yurak va qon tomirlarining faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam mashqlar yurakni kuchaytiradi, qon tomirlarining elastikligini oshiradi va qon aylanishini yaxshilaydi. Biroq, harakatsiz hayot tarziga ega bo'lgan odamda yurak-qon tomir tizimi pasayadi. Harakatsizlik gipertoniya (yuksalgan qon bosimi), ateroskleroz (qon tomirlarining torayishi) va yurak kasalliklarining rivojlanish xavfini oshiradi.

- **Qon Bosimi:** Jismoniy faollikning yetishmasligi qon bosimining oshishiga olib keladi. Bu nafaqat yurakni yengillashtiradi, balki qon tomirlarining elastikligini kamaytiradi va ularning torayishiga sabab bo'ladi.

- **Ateroskleroz:** Jismoniy faollikning kamayishi xolesterol darajasining oshishiga olib keladi. Xolesterolning yuqori darajasi qon tomirlarida yog' to'planishiga olib keladi, bu esa

aterosklerozning rivojlanishiga yordam beradi. Ateroskleroz esa yurak va bosh miya uchun xavfli bo'lishi mumkin.

2. Semizlik va metabolizm

Harakatsizlik semizlikni rivojlantiradi. Semizlik esa qandli diabet, yurak kasalliklari va boshqa ko'plab kasalliklar uchun xavfli bo'ladi. Jismoniy faoliyatning yetishmasligi organizmning energiya sarfini pasaytiradi va ortiqcha kaloriyalarni saqlab qolishga olib keladi.

- **Semizlik:** Harakatsiz hayot tarzida tana vazni ortishi va yog' to'planishi kuzatiladi. Bu, ayniqsa, ichki organlar atrofidagi yog'ning ortishi qandli diabet va yurak kasalliklarining rivojlanishiga olib keladi.

- **Metabolizm:** Harakatsiz hayot tarzida metabolizmning sekinlashishi kuzatiladi. Bu organizmning ozuqalarni qayta ishlash va energiyani sarflash jarayonini sekinlashtiradi, natijada ortiqcha vazn to'planadi.

3. Mushak-Skelet Tizimi

Jismoniy faoliyatning yetishmasligi mushak va suyaklarning zaiflashishiga olib keladi. Harakat qilmaslik mushaklarning kuchsizlikka olib keladi, suyaklarning zaiflashishi esa osteoporozga (suyaklarning zararlanishi) sabab bo'lishi mumkin.

- **Mushaklar:** Harakatsiz hayot tarzida mushaklar kamayadi va zaiflashadi. Bu mushaklarning faoliyatini buzadi va organizmning oddiy harakatlarini bajarishda muammolarni keltirib chiqaradi.

- **Suyaklar:** Jismoniy faollik suyaklar uchun ham zarurdir. Harakatsizlik suyaklarning siqilishiga va ularning zaiflashishiga olib keladi. Bu esa osteoporozning rivojlanishiga olib kelishi mumkin, bu suyaklarning sinish xavfini oshiradi.

4. Ruhiy Salomatlik

Harakatsizlik faqat jismoniy salomatlikka emas, balki ruhiy salomatlikka ham ta'sir ko'rsatadi. Muntazam mashqlar endorfinlar, ya'ni baxt gormonlarini ishlab chiqarishga yordam beradi. Bular kayfiyatni yaxshilaydi va stressni kamaytiradi. Aksincha, harakatsiz hayot tarzi depressiya va tashvish hissiyotlarini kuchaytiradi.

- **Depressiya va Anksiyete:** Jismoniy faollikning yetishmasligi stressni va ruhiy zaiflikni keltirib chiqaradi. Depressiya va tashvish hissiyotlari kuchayadi, shuningdek, umumiy kayfiyat pasayadi.

- **Uyquning Yomonlashuvi:** Jismoniy faollikning yetishmasligi uyqu muammolariga ham olib keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam mashqlar uyquni yaxshilaydi, harakatsizlik esa uyqusizlik va boshqalariga olib keladi.

5. Qandli Diabet

Harakatsizlik qandli diabetning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Jismoniy faoliyat insulinning samarali ishlashini ta'minlaydi, bu esa qon shakarining normal holatda saqlanishini ta'minlaydi. Biroq, harakatsizlik insulinning faoliyatini susaytiradi va qon shakarining ko'payishiga olib keladi.

- **Insulin Rezistenti:** Jismoniy faoliyatning yetishmasligi insulinning organizmda samarali ishlashini susaytiradi. Bu esa insulin rezistensiyasiga olib keladi va qandli diabetni keltirib chiqaradi.

Harakatsizlikning salomatlikka bo'lgan ta'sirini aniq ko'rsatuvchi misollar

Jismoniy faollikning yetishmasligi butun dunyo bo'ylab ko'plab kasalliklar va xavf omillari bilan bog'liqdir. Misol uchun, harakatsizlik yurak kasalliklari, diabet va ba'zi xastaliklarning rivojlanishiga olib keladi.

1. **Yurak kasalliklari:** Muntazam jismoniy mashqlar yurakni mustahkamlashga yordam beradi. Biroq, harakatsizlik yurak kasalliklari xavfini 20-30% ga oshiradi. Harakatsizlik, shu jumladan, ateroskleroz va gipertoniya (yuksalgan qon bosimi) rivojlanishiga sabab bo'ladi.

2. **Diabet:** Harakatsizlik qandli diabetning rivojlanish xavfini oshiradi. Jismoniy faollik qon shakarini normal holatda ushlab turishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, harakatsiz hayot tarziga ega bo'lgan odamlarda diabet xavfi 30-40% ga oshadi.

3. **Semizlik:** Jismoniy faollikning yetishmasligi semizlikni keltirib chiqaradi. Harakatsiz odamlarning tana vazni ortadi va ular semiz bo'lishadi. Bu esa o'z navbatida yurak kasalliklari, diabet va boshqa xastaliklarning rivojlanishiga olib keladi.

3.3. Kundalik mashq rejasi bo'yicha tavsiyalar

Kundalik mashq rejasi insonning umumiy salomatligini yaxshilash va turli kasalliklarni oldini olishda juda muhim ahamiyatga ega. Faqat jismoniy mashqlarni bajarish emas, balki to'g'ri va muvozanatli rejani tanlash ham muvaffaqiyatli jismoniy faoliyatning kalitidir. Jismoniy mashqlarni to'g'ri va maqsadli bajarish, nafaqat tana vaznini normallashtiradi, balki yurak, mushak-skelet tizimi, nafas olish tizimi va ruhiy holatni ham yaxshilaydi.

Jismoniy faoliyatning ahamiyati

Jismoniy mashqlar organizmga bo'lgan foydalari shunchalik ko'pki, ular faqat tana shaklini yaxshilab qolmaydi, balki umumiy salomatlikni ham mustahkamlaydi. Quyidagi foydalar jismoniy faoliyatning organizmga ta'sirini yanada yaxshilaydi:

1. **Yurak va qon tomirlarining mustahkamlanishi:** Muntazam mashqlar yurak-qon tomir tizimini yaxshilaydi, qon bosimini pasaytiradi va aterosklerozning oldini oladi.
2. **Yurakning samarali ishlashi:** Mashqlar yurakni kuchaytiradi, uning samarali ishlashiga yordam beradi va yurak xastaliklarining xavfini kamaytiradi.
3. **Skelet va mushaklarning mustahkamlanishi:** Jismoniy mashqlar suyaklarning kuchini oshiradi va mushaklarning zaiflashishining oldini oladi.
4. **Ruhiy holatning yaxshilanishi:** Jismoniy faoliyat stressni kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi, chunki u endorfin ishlab chiqarishga yordam beradi.

5. **Ortiqcha vazn va semizlikning oldini olish:** Jismoniy mashqlar kaloriyalarni yo‘qotishga yordam beradi, bu esa tana vaznini nazorat qilishda muhimdir.

6. **Metabolizmning yaxshilanishi:** Jismoniy mashqlar metabolizmni tezlashtiradi va organizmning energiya sarfini oshiradi.

Shunday qilib, jismoniy faoliyatni muntazam ravishda bajarish sog‘liq uchun zarurdir. Agar jismoniy faoliyatning turli turlari haqida aniq va maqsadli tavsiyalar berilsa, odamlar o‘zlarining jismoniy salomatligini yaxshilashga yordam berishi mumkin.

Kundalik mashq rejasi: asosiy maqsadlar va yondashuv

Kundalik mashq rejasi faqatgina umumiy faoliyatni ko‘rsatishdan iborat emas, balki aniq maqsadlarga erishish uchun tizimli yondashuvni ta’minlash kerak. Mashqlarni bajarishda muhim ahamiyatga ega bo‘lgan ayrim omillar mavjud:

1. **Maqsadni aniqlash:** Mashqlarni bajarishdan avval, odam o‘ziga aniq maqsad qo‘yishi lozim. Maqsadlar quyidagicha bo‘lishi mumkin:

- Tana vaznini kamaytirish
- Jismoniy kuchni oshirish
- Yaxshi kayfiyat va energiya darajasini saqlash
- Muayyan mushak guruhlarini rivojlantirish
- Tana shaklini yaxshilash
- Sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash

2. **Rejaning individualligi:** Har bir insonning salomatlik holati, yosh, jismoniy tayyorgarligi va ehtiyojlariga qarab mashq rejasi moslashtirilishi kerak. Masalan, yangi boshlovchilar uchun yengil va past intensivlikdagi mashqlar tavsiya etiladi, ilg'or sportchilar esa yuqori intensivlikdagi mashqlarga o'tishlari mumkin.

3. **Rejaning muvozanatli bo'lishi:** Mashqlarni bajarayotganda har xil turdagi jismoniy faoliyatni (kardio, kuchaytirish, statik va dinamik mashqlar) aralashtirib, muvozanatli yondashuvni saqlash muhimdir.

4. **Muntazamlilik:** Mashqlarni muntazam ravishda bajarish zarur. Optimal natijalarga erishish uchun haftada kamida 3-4 marta jismoniy faoliyatni bajarish tavsiya etiladi. Har bir mashqni belgilangan vaqtda va to'g'ri texnikada bajarish zarur.

Kundalik mashq rejasi: tavsiyalar

Quyida kundalik mashq rejasi bo'yicha umumiy tavsiyalar keltirilgan bo'lib, ular jismoniy faoliyatni boshlash va davom ettirishni istagan barcha odamlar uchun foydalidir.

1. Yurak-qon tomir tizimini rivojlantirish (kardio mashqlari)

Yurak va qon tomir tizimini mustahkamlash uchun kardio mashqlarini bajarish kerak. Kardio mashqlari nafaqat yurakni kuchaytiradi, balki nafas olish tizimini yaxshilaydi, metabolizmni tezlashtiradi va semizlikni kamaytiradi. Bunga quyidagi mashqlar kiradi:

- **Yugurish:** 20-30 daqiqa davomida oʻrtacha intensivlikda yugurish. Bu yurakni kuchaytirish va kaloriyalarni yoʻqotish uchun samarali mashqdir.

- **Velosipedda sayr qilish:** 30 daqiqa davomida toʻgʻri va yuqori tezlikda velosipedda sayr qilish.

- **Choʻkishga suzish:** Choʻkishga suzish yurak-qon tomir tizimi uchun ajoyib mashqdir. Oʻrtacha intensivlikda 20-30 daqiqa suzish foydalidir.

- **Skak:** Skak mashqi (arqon bilan sakrash) kuchli yurak faoliyatini taʼminlaydi va tana vaznini kamaytirishga yordam beradi.

2. Mushak kuchini oshirish (kuchaytirish mashqlari)

Jismoniy mashqlar mushaklarning kuchini oshiradi va suyaklarning kuchini taʼminlaydi. Mushak kuchini oshirish uchun quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya etiladi:

- **Squat:** Tizlarning kuchini oshiradi va oyoq mushaklarini rivojlantiradi. 3-4 toʻplam, 12-15 marta takrorlash.

- **Push-up:** Koʻkrak, yelka va triseptlarni kuchaytirish uchun juda foydali mashq. 3-4 toʻplam, 12-15 marta takrorlash.

- **Plank:** Mushaklarni mustahkamlash va qorin mushaklarini kuchaytirish uchun ideal mashq. 3 toʻplam, har biri 30-60 soniya davomida.

- **Deadlift:** Orqa mushaklarni kuchaytiradi va pastki belni mustahkamlaydi. 3-4 toʻplam, 12-15 marta takrorlash.

3. Moslashuv va Elastiklikni Oshirish (Stretching Mashqlari)

Stretching mashqlari nafaqat mushaklarni elastikligini oshiradi, balki tananing umumiy harakatliligini yaxshilaydi. Quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya etiladi:

- **Yog‘ mashqlari:** Yoga nafaqat mushaklarni kuchaytiradi, balki nafas olishni ham tartibga soladi. Yoga mashqlari, 20-30 daqiqa davomida, har kuni bajarilishi mumkin.

- **Pilates:** Pilates mushaklarning uzunligini oshiradi va harakatliligini yaxshilaydi.

4. Ruhiy Salomatlikni Qo‘llab-quvvatlash (Meditatsiya va Nafas Olish Mashqlari)

Ruhiy salomatlikni yaxshilash uchun meditatsiya va nafas olish mashqlari juda muhimdir. Ular stressni kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi.

- **Nafas olish mashqlari:** Diaphragmatic breathing (chuqur nafas olish) mashqlari stressni kamaytiradi va umuman ruhiy holatni yaxshilaydi.

4-BOB: STRESSNI BOSHQARISH VA RUHIY SOG‘LIQ

4.1. Stressning fiziologik va psixologik oqibatlari

Stress – bu inson organizmining psixologik yoki jismoniy tahdidlarga javobidir. Stressning fiziologik va psixologik oqibatlari inson salomatligi uchun jiddiy ahamiyatga ega bo‘lib, uning davomiyligi va kuchi organizmda turli xil o‘zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Stressni boshqarish va uning salbiy ta’sirlarini kamaytirish sog‘lom turmush tarzini saqlashning muhim qismidir.

Stressning fiziologik oqibatlari

Stressning fiziologik oqibatlari organizmning turli tizimlari tomonidan seziladi, chunki stressga javob sifatida bir qancha kimyoviy moddalar ishlab chiqariladi. Bu moddalar, asosan, kortizol, adrenalin va noradrenalin kabi stress gormonlaridir. Stressli vaziyatlarda bu moddalar organizmga bir qator fiziologik reaksiyalarni keltirib chiqaradi.

1. Yurak va qon tomir tizimiga ta’siri

Stress holatida adrenalin va noradrenalin gormonlari ishlab chiqariladi, bu esa yurak urish tezligini oshiradi, qon bosimini ko‘taradi va qon tomirlarini toraytiradi. Ushbu o‘zgarishlar organizmni "jang" yoki "qochish" rejimiga tayyorlaydi. Ammo agar stress doimiy bo‘lib qolsa, bu yurak-qon tomir tizimi uchun xavfli holatga olib kelishi mumkin. Stressning uzoq davom etishi, ateroskleroz (qon tomirlarida yog‘ va boshqa moddalar yig‘ilishi), gipertenziya (yuqori qon bosimi) va yurak kasalliklarining rivojlanish xavfini oshiradi.

2. Immun tizimiga ta'siri

Stress organizmning immun tizimini ham zaiflashtirishi mumkin. Kortizol gormoni uzoq vaqt davomida yuqori darajada bo'lishi organizmning immun javobini kamaytiradi, bu esa turli infeksiyalar va kasalliklarga qarshi kurashishda qiyinchiliklarga olib keladi. Stress shuningdek, yallig'lanish jarayonlarini kuchaytiradi va bu kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

3. Endokrin tizimiga ta'siri

Stressning ta'siri endokrin tizim orqali ham organizmga seziladi. Stress vaqtida gormonlar, xususan kortizol, organizmning biologik soatiga ta'sir qiladi. Uzoq muddatli stress holati kortizolning doimiy yuqori darajada bo'lishiga olib keladi. Bu esa uyqu buzilishlari, metabolizmning sekinlashishi, vazn ortishi va xunuk kayfiyatni keltirib chiqarishi mumkin.

4. Hazm tizimiga ta'siri

Stress hazm tizimiga ham ta'sir ko'rsatishi mumkin. Stress holatida organizm qon tomirlarini qisqartiradi, natijada ichaklarga kamroq qon yetib boradi. Bu hazm tizimining ishlashini sekinlashtiradi. Stress shuningdek, oshqozon va ichaklardagi kislotalarni ko'paytiradi, bu esa gastrit, oshqozon yarasi, kolit va boshqa oshqozon-ichak tizimi kasalliklarining rivojlanishiga sabab bo'ladi. Stressdan keyin oziq-ovqatni yutish va hazm qilish jarayoni ancha qiyinlashishi mumkin.

5. Nerv tizimiga ta'siri

Stress organizmning markaziy nerv tizimiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'p hollarda stress doimiy bo'lib qolsa, bu asab tizimining zaiflashishiga va nevrologik kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Stress gormonlari markaziy nerv tizimiga ta'sir qilib, bosh og'rig'i, uyqusizlik, asabiylashish, depressiya va xavotirni keltirib chiqarishi mumkin.

Stressning psixologik oqibatlari

Stressning psixologik oqibatlari insonning ruhiy holatini jiddiy ravishda o'zgartirishi mumkin. Stressning psixologik ta'sirlari ko'pincha odamning kundalik faoliyatiga, ijtimoiy hayotiga va ish faoliyatiga ta'sir qiladi.

1. Depressiya

Doimiy stress yoki uzoq muddatli stress holatlari depressiya rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Depressiya, o'z navbatida, umumiy kayfiyatni pasaytiradi, odamni hayotdan qoniqmaslikka, ishonchsizlikka olib keladi. Uzoq muddatli depressiya esa o'zini o'ldirish xavfini oshirishi mumkin. Stressni boshqarish usullarini topa olmagan odamlar ko'pincha depressiyaga duchor bo'lishadi.

2. Tashvish va xavotir

Stressning psixologik ta'siri tashvish va xavotirni keltirib chiqarishi mumkin. Doimiy stress holatida odamlarning xavotir va tashvish hissi kuchayadi. Ular o'zlarini xavf ostida his qilishadi va tez-tez xavotirga tushishadi. Bu holat odamning kundalik hayotiga, uning ish faoliyatiga va ijtimoiy aloqalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

3. Ijtimoiy aloqalar

Stress ijtimoiy aloqalarni ham yomonlashtirishi mumkin. Stress ostidagi odamlar ko‘pincha asabiylashadi, o‘z fikrlarini ifoda eta olishmaydi yoki atrofdagilar bilan ijtimoiy aloqalarni yo‘qotishadi. Bu esa ijtimoiy izolyatsiya va yolg‘izlikni keltirib chiqaradi. Stressni boshqarishda yordam berish uchun do‘stlar va oila bilan muloqot qilish juda muhimdir.

4. Aqliy va hissiy buzilishlar

Stress insonning aqliy faoliyatiga va hissiyotlariga ham salbiy ta’sir qiladi. U o‘zingizni charchagan, umidsiz, hayotdan qoniqmaslik holatida his qilishingizga olib kelishi mumkin. Uzoq muddatli stressning natijasida insonning o‘z-o‘zini baholashi pasayadi va ijtimoiy o‘zaro munosabatlarda qiyinchiliklar yuzaga keladi.

5. Konsentratsiya va xotira muammolari

Stressning uzoq muddatli oqibatlaridan biri — bu konsentratsiya va xotira muammolari. Stress gormonlari miya faoliyatiga ta’sir qiladi, bu esa odamning yangi ma’lumotlarni o‘zlashtirishiga va o‘rganishiga qiyinchiliklar yaratadi. Ko‘plab stress holatlarida xotira zaiflashadi, natijada odam muhim ma’lumotlarni eslab qolishda qiynalishi mumkin.

Stressning oldini olish va boshqarish

Stressni boshqarish va uning salbiy ta’sirlarini kamaytirish uchun bir qancha usullar mavjud. Stressni yengishning samarali usullari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

1. **Fizik faollik:** Jismoniy mashqlar stressni kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi, chunki mashqlar endorfinlarni ishlab chiqaradi, bu esa tabiiy ravishda stressni kamaytiradi.

2. **Meditatsiya va nafas olish mashqlari:** Nafas olish mashqlari va meditatsiya stressni boshqarishda juda samarali vositalardir. Bu usullar orqali odam o'zining ichki tinchligini topa oladi.

3. **Sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash:** To'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu va jismoniy faollik stressni kamaytirishga yordam beradi.

4. **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash:** Oila, do'stlar va hamkasblardan qo'llab-quvvatlash olish stressni kamaytiradi va odamni ruhiy jihatdan quvvatlaydi.

5. **Psixoterapiya:** Agar stress uzoq muddat davom etsa, psixologik yordam olish muhimdir. Psixoterapiya stressni boshqarish va undan xalos bo'lish uchun samarali usuldir.

4.2. Stressni kamaytiruvchi mashqlar va texnikalar

Stressni boshqarish va kamaytirish inson salomatligi uchun juda muhimdir, chunki stress uzoq vaqt davomida organizmga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Stressning salbiy oqibatlarini engillashtirish uchun samarali usullarni topish, masalan, stressni kamaytiruvchi mashqlar va texnikalar, hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Ushbu usullar nafaqat ruhiy, balki jismoniy sog'likka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Stressni kamaytirish uchun ko'plab turli xil mashqlar va texnikalar mavjud, ular orasida nafas

olish mashqlari, meditatsiya, yoga, aerobik mashqlar, mushaklarni bo'shashtirish, og'irlikni ko'tarish mashqlari va boshqa jismoniy faoliyatlar muhim o'rin tutadi.

1. Nafas olish mashqlari

Nafas olish mashqlari stressni kamaytirishda eng samarali usullardan biridir. Nafas olishning to'g'ri usuli orqali organizmda kimyoviy o'zgarishlar yuzaga keladi, bu esa ko'proq oksigen olish va asab tizimining tinchlanishiga yordam beradi. Eng mashhur nafas olish texnikalaridan biri — diafragmatik nafas olish. Ushbu texnikada nafasni chuqur olish va diafragma orqali chiqarish muhim. Bu usul tana va ongini tinchlantiradi, yurak urish tezligini kamaytiradi va qon bosimini normallaydi.

Bundan tashqari, 4-7-8 texnikasi ham stressni kamaytirishga yordam beradi. Ushbu texnikada nafas olish jarayoni quyidagi bosqichlardan iborat: nafasni 4 soniya davomida ichkariga olish, 7 soniya ushlab turish va 8 soniya davomida asta-sekin chiqarish. Ushbu texnika asab tizimiga tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi va o'zingizni stressdan xoli his qilishingizga yordam beradi.

2. Meditatsiya va mindfulness

Meditatsiya — bu ongini tinchlantirish va jismoniy holatni yaxshilashga yordam beradigan usuldir. Meditatsiya mashqlari turli shakllarda bo'ladi, ammo ularning barchasida maqsad — ruhiy tinchlikni topish va stressni kamaytirishdir. Mindfulness (diqqatni jamlash) meditatsiyasi stressni boshqarishning samarali usulidir. Bu texnika o'z fikrlaringiz va his-tuyg'ularingizga diqqatni qaratishga

yordam beradi. Mindfulness yordamida odamlar o'zlarining hozirgi holatini anglab, ijobiy his-tuyg'ularga e'tibor qaratadilar.

Mindfulnessni amalga oshirish uchun oddiy bir mashq mavjud. O'zingizni biror joyda qulay o'tirgan holda tasavvur qiling, nafas olishni sezib, har bir nafasni ongli ravishda kuzatib boring. Agar fikrlaringiz boshqa yo'nalishlarga uchsa, ularni nazorat qilishni davom ettiring va yana o'zingizni hozirgi damga qaytarishga harakat qiling. Bu texnika stressni kamaytiradi va ongni kuchaytiradi.

3. Yoga va Tai Chi

Yoga va Tai Chi mashqlari ham stressni kamaytirishda samarali hisoblanadi. Bu mashqlar tana va ruhni uyg'unlashtirishga yordam beradi, ularning har biri tana bo'shashishi va ruhiy tinchlanishiga olib keladi. Yoga mashqlari asosan muskul va bo'g'imlarni bo'shashtiradi, tana va ongni uyg'unlashtiradi. Yoga mashqlarining turli usullari mavjud, ular orasida Hatha Yoga va Vinyasa Yoga kabi mashqlar stressni kamaytirishda samarali yordam beradi. Yoga nafaqat stressni kamaytirish, balki jismoniy salomatlikni yaxshilash, mushaklarning kuchayishi va fleksibilitasini oshirishga ham yordam beradi.

Tai Chi esa asosan sekin harakatlar, nafas olish va ongli e'tibor yordamida amalga oshiriladi. Bu mashq stressni kamaytirishda, tana holatini yaxshilashda va umumiy salomatlikni oshirishda samarali hisoblanadi. Tai Chi orqali inson o'z tanasining harakatini va nafasini his qilishi va boshqarishi mumkin.

4. Jismoniy mashqlar

Jismoniy faoliyatni kuchaytirish stressni kamaytirishda juda samarali usuldir. Har qanday jismoniy faoliyat, masalan, yugurish, velosipedda sayr qilish, ko'tarish mashqlari va aerobika stressni kamaytiradi, chunki bu mashqlar organizmda endorfinlar (baxt gormonlari) ishlab chiqarilishiga yordam beradi. Endorfinlar kayfiyatni yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va odamni yaxshi his qilishiga yordam beradi.

Bundan tashqari, jismoniy mashqlar vaqtida yurak urish tezligi oshadi, bu esa qon aylanishini yaxshilaydi va organizmga ko'proq oksigen yetkazib beriladi. Yuqori intensivlikdagi mashqlar qisqa vaqt ichida samarali ta'sir ko'rsatadi. Agar jismoniy faoliyatni muntazam amalga oshirish mumkin bo'lsa, stressni kamaytirishning ijobiy ta'siri yanada kuchayadi.

5. Mushaklarni bo'shashtirish texnikasi

Mushaklarni bo'shashtirish texnikasi stressni kamaytirishda samarali usullardan biridir. Bu texnika progressiv mushakni bo'shashtirish (PMR) deb ataladi va mushak guruhlarini ketma-ket qisqartirish va bo'shashtirishni o'z ichiga oladi. Bu texnika organizmdagi stressni bartaraf etishga yordam beradi va umumiy farovonlikni yaxshilaydi.

PMR mashqlari o'tkazilishi uchun odamlar odatda qulay joyda o'tirib yoki yotib, diqqatni mushak guruhlariga qaratadilar va ularni qattiqroq qisib, so'ngra asta-sekin bo'shashtiradilar. Bu har bir mushak guruhini tizimli ravishda bo'shashtirish organizmdagi taranglikni kamaytiradi va tinchlik hissini keltirib chiqaradi.

6. Oziqlanish va stressni kamaytirish

Stressni boshqarish va undan qochish uchun to'g'ri ovqatlanish ham muhim ahamiyatga ega. Tana va ongni tinchlantirish uchun ratsional ovqatlanish va ma'lum oziq moddalarini iste'mol qilish zarur. Masalan, Omega-3 yog'li kislotalari va vitamin B komplekslari stressni kamaytirishga yordam beradi. Bularni baliq, yong'oqlar, to'q rangli sabzavotlar va mevalardan olish mumkin. Shuningdek, magniy va kaliy kabi minerallar ham stressni boshqarishda yordam beradi, chunki ular asab tizimining normal ishlashini ta'minlaydi.

7. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ya'ni do'stlar, oila a'zolari yoki hamkasblar bilan muloqot qilish stressni kamaytirishda juda muhimdir. Odamlar o'z his-tuyg'ularini boshqalar bilan bo'lishish orqali ko'proq xotirjamlik va tinchlik his qiladilar. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stressni yengishning samarali usuli bo'lib, odamning ruhiy holatini yaxshilaydi. Do'stlar yoki oila a'zolari bilan yaxshi vaqt o'tkazish, suhbatlashish va birgalikda faoliyatlar qilish stressni kamaytirishda yordam beradi.

Stressni boshqarishning eng samarali usullaridan biri bu yuqorida keltirilgan texnikalarni muntazam ravishda amalga oshirishdir. Nafas olish mashqlari, meditatsiya, yoga, jismoniy mashqlar, mushaklarni bo'shashtirish va to'g'ri oziqlanish yordamida stressning salbiy ta'sirlarini kamaytirish mumkin. Bu usullar ruhiy va jismoniy farovonlikni oshiradi va umumiy sog'likni

yaxshilaydi. Shuning uchun stressni boshqarish va uni kamaytirish, har bir insonning kundalik turmushining ajralmas qismiga aylanishi kerak.

4.3. Ruhiy sog‘liqni saqlash inson

Ruhiy sog‘liqni saqlash inson organizmining umumiy farovonligi va sifatli hayotining muhim bir qismidir. Bu tamoyillar faqat ruhiy salomatlikni saqlash emas, balki jismoniy salomatlikni yaxshilash, shaxsiy rivojlanishni qo‘llab-quvvatlash va atrof-muhit bilan muvofiqlashtirishni o‘z ichiga oladi. Ruhiy salomatlikni saqlash va uni yaxshilash uchun bir nechta asosiy tamoyillar mavjud. Bu tamoyillar nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatlik, ijtimoiy aloqalar va umumiy hayot tarzini yaxshilashga yordam beradi. Quyida, ruhiy salomatlikni saqlashda muhim bo‘lgan asosiy tamoyillarni tahlil qilamiz.

1. O‘z-o‘zini anglash va qabul qilish

Ruhiy salomatlikning birinchi va eng muhim tamoyili — bu o‘z-o‘zini anglash va qabul qilishdir. O‘z-o‘zini anglash deganda, insonning o‘z hissiyotlarini, o‘zini qanday his qilishini va uning hayotdagi maqsadlarini tushunishi nazarda tutiladi. O‘z-o‘zini qabul qilish esa insonning o‘ziga nisbatan ijobiy munosabatda bo‘lishidir. O‘zini qabul qilgan inson o‘zining kuchli va zaif tomonlarini anglaydi va ularni rivojlantirishga harakat qiladi. Bu ruhiy salomatlikni mustahkamlashda muhim omil bo‘lib, inson o‘zini

yaxshi his qilishi, o'zining ichki dunyosiga bo'lgan ishonchni rivojlantiradi.

Shuningdek, o'z-o'zini anglash va qabul qilishning muhim bir qismi bo'lgan **shaxsiy chegara belgilash** ham ruhiy salomatlikni saqlashda yordam beradi. Shaxsiy chegaralarni belgilash o'zini himoya qilish va stressni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Har bir inson o'zining istaklari, ehtiyojlari va chegaralariga hurmat bilan yondashishi kerak.

2. Ijobiy fikrlash va his-tuyg'ularni boshqarish

Ruhiy salomatlikni saqlashda ijobiy fikrlash muhim tamoyillardan biridir. Ijobiy fikrlash va ongli yondashuv stressni kamaytiradi, salbiy his-tuyg'ularni yengish va hayotda muvaffaqiyatga erishishda yordam beradi. Ijobiy fikrlash insonning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, bu esa stressni kamaytiradi va umumiy kayfiyatni yaxshilaydi. **Pozitiv psixologiya** va **optimistik yondashuv** ijobiy fikrlashni rivojlantirishda yordam beradi. Fikrlarimiz ruhiy holatimizni shakllantiradi va bizning hayotga munosabatimizni belgilaydi.

His-tuyg'ularni boshqarish ham ijobiy fikrlashning bir qismidir. Ruhiy salomatlikni saqlash uchun his-tuyg'ularni tanib, ularni boshqarish, salbiy his-tuyg'ularga ijobiy munosabatda bo'lish zarur. Salbiy his-tuyg'ular, masalan, g'azab, qo'rquv yoki umidsizlik kabi holatlar odamni ruhiy jihatdan zaiflashtirishi mumkin. Bularni boshqarish uchun turli texnikalar, masalan,

meditatsiya, nafas olish mashqlari, yoki ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari juda foydali bo'lishi mumkin.

3. Sog'lom munosabatlar o'rnatish

Sog'lom munosabatlar ruhiy salomatlikning yana bir asosiy tamoyilidir. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ya'ni sog'lom va samimiy munosabatlar o'rnatish ruhiy salomatlikni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Odamlar o'rtasidagi sog'lom munosabatlar hamda bir-biriga nisbatan hurmat va ishonch ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari odamning o'zini qadrli his qilishiga yordam beradi, bu esa stressni kamaytiradi va hayotga nisbatan ijobiy munosabatni rivojlantiradi.

O'zingizni yolg'iz his qilmaslik, yaxshi do'stlar va oila a'zolari bilan samarali va ochiq muloqotda bo'lish, ijtimoiy aloqalarni kuchaytirish ruhiy salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi.

4. Sog'lom turmush tarzi

Sog'lom turmush tarzi ham ruhiy salomatlikni saqlashda asosiy tamoyillardan biridir. Sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faoliyat, yetarli uyqu va dam olish ruhiy holatni yaxshilashga yordam beradi. Jismoniy mashqlar stressni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va organizmga ko'proq oksigen yetkazib berishga yordam beradi. Shuningdek, sog'lom ovqatlanish ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlaydi, chunki muvozanatli ovqat tana va ong uchun zarur bo'lgan barcha vitamin va minerallarni taqdim etadi.

Yaxshi uyqu ham ruhiy salomatlikni yaxshilaydi. Yaxshi uyqu organizmni tiklashga, qayta tiklanishga va stressni boshqarishga yordam beradi. Uyqu yetishmasligi yoki noto'g'ri uyqu rejimi asab tizimining ishlashiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu esa ruhiy salomatlikni yomonlashtiradi.

5. Stressni boshqarish va dam olish

Stressni boshqarish va dam olish ruhiy salomatlikni saqlashda eng muhim tamoyillardan biridir. Stress, agar muntazam ravishda boshqarilmasa, ruhiy va jismoniy kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Stressni kamaytirish uchun turli metodlar va mashqlar mavjud. Masalan, meditatsiya, nafas olish texnikalari, yoga, va mushaklarni bo'shashtirish kabi texnikalar yordamida stressni kamaytirish mumkin.

Dam olish texnikalari ham muhimdir. Dam olish o'zini yangilash va tiklashga yordam beradi, bu esa ruhiy salomatlikni mustahkamlashda muhim o'rin tutadi. Dam olishni o'rganish va har kuni kichik daqiqalar uchun o'ziga vaqt ajratish insonning ruhiy holatini yaxshilaydi.

6. Shaxsiy rivojlanish va o'z-o'zini takomillashtirish

Ruhiy salomatlikni saqlashda shaxsiy rivojlanish va o'z-o'zini takomillashtirish ham muhim ahamiyatga ega. O'z maqsadlariga erishish, yangi ko'nikmalarni o'rganish va shaxsiy hayotda muvaffaqiyatlarga erishish ruhiy salomatlikni yaxshilaydi. O'z-o'zini rivojlantirish va o'zini anglash har doim yuqori motivatsiyani saqlashga va hayotdagi o'zgarishlarga moslashishga yordam beradi.

Shaxsiy rivojlanish o'zini yaxshi his qilish, o'z imkoniyatlarini kengaytirish va o'zini yangilashni o'z ichiga oladi. Bu o'z-o'zini qabul qilish va o'z imkoniyatlarini yuqori baholashga yordam beradi.

7. Fizik salomatlik va ruhiy holat o'rtasidagi bog'liqlik

Ruhiy salomatlik va jismoniy salomatlik o'rtasida to'liq bog'liqlik mavjud. Jismoniy holat yaxshi bo'lganida, insonning ruhiy holati ham yaxshilanadi. Ayniqsa, jismoniy mashqlar va sport faoliyatlari depressiya va bezovtalikni kamaytirishda juda samarali hisoblanadi. Sport orqali inson o'z tanasini kuchaytiradi, o'zini qadrli his qiladi va ijobiy fikrlashni rivojlantiradi.

8. Tibbiy yordam va psixoterapiya

Agar stress yoki boshqa ruhiy holatlar ko'proq yomonlashsa, tibbiy yordam yoki psixoterapiya olish zarur bo'lishi mumkin. Psixoterapiya stressni boshqarish, hissiyotlarni tahlil qilish va shaxsiy muammolarni hal qilish uchun yordam beradi. Psixologlar yoki psixoterapevtlar bilan maslahatlashish ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi.

Ruhiy salomatlikni saqlash uchun bir nechta tamoyillarni hayotga tatbiq qilish kerak. Bu tamoyillar, o'z-o'zini anglashdan tortib, sog'lom turmush tarzini saqlashgacha bo'lgan barcha jihatlarni o'z ichiga oladi. Ruhiy salomatlikni mustahkamlash, stressni kamaytirish, ijobiy fikrlashni rivojlantirish va o'z-o'zini qabul qilish — bu insonning umumiy salomatligini yaxshilashga yordam beradigan asosiy tamoyillardir. Har bir inson o'zining ruhiy holatini saqlash uchun bu tamoyillarni hayotiga kiritishi zarur.

5-BOB: UYQU VA DAM Olishning ahamiyati

5.1. Uyquning inson salomatligidagi roli

Uyqu, inson hayoti va salomatligi uchun juda muhim bir jarayon bo'lib, organizmni tiklash, energiya to'plash va psixologik holatni barqarorlashtirish uchun zarurdir. Uyquning yaxshi sifatida bo'lishi, organizmning normal faoliyatini ta'minlashda, jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlashda, yuqori darajada samarali ishlashda va hayot sifatini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Uyqu, nafaqat energiya saqlashning bir vositasi bo'lib, balki hujayralarning tiklanishi, ongli holatda o'zgarishlar yuz berishi, muvozanatning saqlanishi, ichki tizimlarning to'g'ri ishlashi uchun zarurdir.

1. Uyqu va organizmning tiklanishi

Uyqu organizmni tiklashning eng muhim va tabiiy vositasidir. Kun davomida organizm turli faoliyatlarga, jismoniy va ruhiy yuki ko'rib chiqadi, natijada hujayralar, to'qimalar va ichki organlar o'z faoliyatlarida charchash yoki deformatsiyalarga duch keladi. Uyqu davomida organizm bu zaiflashgan qismlarni tiklaydi va ular normal holatiga qaytadi. Hujayralar darajasida qayta tiklanish, qon aylanish tizimi orqali organizmni oziqlantirish va to'g'ri ishlashga yordam beradi. Shu bilan birga, miya o'z faoliyatini tiklaydi va yangi bilimlarni saqlab qolish jarayoni amalga oshadi.

Bundan tashqari, uyquning ikkita bosqichi, ya'ni REM (Rapid Eye Movement) va non-REM (No Rapid Eye Movement) uyqu bosqichlari, turli funktsiyalarga xizmat qiladi. REM uyqu bosqichi xotirani mustahkamlash, ma'lumotlarni saqlash va yangi

axborotlarni qayta ishlash uchun zarur bo'lsa, non-REM uyqu bosqichi esa hujayralarning tiklanishi va energiya zaxiralarining to'lishi uchun kerak bo'ladi.

2. Uyquning jismoniy salomatlikka ta'siri

Uyquning jismoniy salomatlikka ta'siri katta ahamiyatga ega. Yaxshi uyqu, organizmning barcha tizimlarining to'g'ri ishlashini ta'minlaydi. Sog'lom uyqu, yurak-qon tomir tizimining faoliyatini normallashtirishga yordam beradi. Uyquda bo'lish jarayonida qon bosimi pasayadi, yurak urish tezligi kamayadi va qon aylanish tizimi normalizatsiya qilinadi. Bundan tashqari, uyquning yaxshi sifati immun tizimining faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi, organizmni kasalliklardan himoya qiladi va yallig'lanish jarayonlarini kamaytiradi.

Uyquning etishmasligi esa, jismoniy holatda salbiy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Masalan, uyqusizlik yurak kasalliklari, qon bosimi oshishi, diabet, qandli diabet va boshqa jismoniy kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Odamlarning uyqudagi muammolarining ko'pchiligi, uyqusizlik, tez-tez uyg'onishlar yoki qisqa vaqt davomida uyquga ketish bilan bog'liq bo'ladi. Bunday holatlar uzoq muddat davomida davom etsa, organizmning normal ishlashi buziladi va turli jismoniy kasalliklar yuzaga kelishi mumkin.

3. Uyqu va ruhiy salomatlik

Ruhiy salomatlik va uyqu o'rtasidagi bog'liqlik juda katta. Uyqusizlik yoki sifatli uyquning etishmasligi psixologik holatga

bevosita ta'sir qiladi. Uyquni etarlicha olmagan odamlar, odatda, kayfiyatsizlik, asabiylashish, bezovtalik va depressiyaga moyil bo'lishadi. Uyquning sifatsizligi, shuningdek, xotira va diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytiradi, bu esa ish faoliyatiga, qarorlar qabul qilishga va kundalik vazifalarni bajarishga salbiy ta'sir qiladi.

Ruhiy salomatlikka uyquning ta'siri juda kuchli ekanligi turli tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. Tadqiqotlarga ko'ra, uyqu etishmasligi yoki uning sifatining pastligi depressiya, tashvish, stress va asabiy muammolarni kuchaytiradi. Tabiiyki, bu holatlar jismoniy va ruhiy farovonlikni izdan chiqaradi. Uyquning to'g'ri rejimga keltirilishi ruhiy holatni barqarorlashtirishga yordam beradi va umumiy salomatlikni yaxshilashga xizmat qiladi.

4. Uyqu va miya faoliyati

Miya faoliyatini tahlil qilganda, uyquning juda muhim rolini ko'rish mumkin. Uyqu davomida miya faoliyatining turli bosqichlari yuz beradi. Miya xotira, o'rganish va ma'lumotlarni qayta ishlash bilan shug'ullanadi. Yangi ma'lumotlarni saqlash va eski xotiralarni mustahkamlash uchun uyqu zarurdir. REM uyqu bosqichi ayniqsa miya uchun juda muhim, chunki bu bosqichda yangi xotiralar shakllanadi va ongli yodgorliklar saqlanadi.

Uyquning etishmasligi, ayniqsa, xotira va o'rganish jarayonlarini sekinlashtiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uyqusizlik miya faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi va kognitiv qobiliyatlarni, ya'ni diqqatni jamlash, qarorlar qabul qilish va

ijodkorlikni kamaytiradi. Shu sababli, sifatli uyqu miya faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi va aqliy salomatlikni saqlashga yordam beradi.

5. Uyquning yoshi va davomiyligi

Yoshga qarab uyqu ehtiyoji o'zgaradi. Yangi tug'ilgan chaqaloqlar kuniga 14-17 soat uyquga muhtoj bo'lishsa, bolalar va o'smirlar 9-11 soat uyquni talab qiladi. Kattalar esa 7-9 soat uyqu bilan to'liq tiklanishadi. Yoshi o'tgan odamlar esa kamroq uyquga muhtoj bo'lishi mumkin, ammo ular ham uyquning sifatiga e'tibor berishlari kerak.

Uyqu davomiyligi muhim, lekin uning sifati ham o'ziga xos ahamiyatga ega. Uyquning sifati o'z ichiga tez uyquga ketish, davomiy uyquni saqlash va erta uyg'onishning oldini olishni o'z ichiga oladi. Uyqu davomiyligi va sifatining o'zgarishi, organizmning biologik soatlariga va hayot tarziga bog'liq ravishda insonning umumiy salomatligiga ta'sir qiladi.

6. Uyquni yaxshilash usullari

Uyquni yaxshilash uchun bir qancha usullar mavjud. O'zgarmas uyqu rejimi yaratish, har kuni bir vaqtda yotish va uyg'onish, uyquni qulay va tinch muhitte ta'minlash, kofein va alkogoldan cheklanish, va jismoniy faoliyatni kundalik rejimga kiritish — bularning barchasi uyqu sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Shuningdek, nafas olish mashqlari, meditatsiya va yoga kabi stressni kamaytiruvchi usullar uyquga kirishdan oldin amalga oshirilsa, ular uyqu sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shu bilan

birga, kechasi mobil telefonlardan va boshqa elektron qurilmalardan foydalanishni kamaytirish uyqu sifatini yaxshilashga yordam beradi, chunki ularning ekrani melatonin ishlab chiqarilishini kamaytiradi va uyquga kirishni qiyinlashtiradi.

5.2. Uyqu buzilishi inson salomatligiga katta

Uyqu buzilishi inson salomatligiga katta ta'sir ko'rsatadi va uning turli sohalarida salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Uyquning sifatining pasayishi yoki uning buzilishi nafaqat jismoniy salomatlikka, balki psixologik holatga ham ta'sir qiladi. Uyqu buzilishi, odamning kundalik faoliyatiga va hayot sifatiga ta'sir etadigan ko'plab salbiy oqibatlarga olib keladi. Uyqu buzilishining fiziologik, psixologik, kognitiv va ijtimoiy oqibatlari mavjud bo'lib, bu muammo har doim tezkor ravishda hal qilinishi kerak.

1. Uyqu buzilishining fiziologik oqibatlari

Uyqu buzilishi turli jismoniy kasalliklar va salbiy holatlar yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Ularning ba'zilari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- **Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari:** Uyqu buzilishi yurak kasalliklari, qon bosimi oshishi va insult xavfini oshirishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uyqusizlik, ayniqsa, uzoq vaqt davomida davom etsa, yurak-qon tomir tizimining normal ishlashiga ta'sir qiladi. Shu sababli, muntazam uyquni olish yurak va qon tomir tizimini himoya qilish uchun juda muhimdir.

- **Diabet va metabolik kasalliklar:** Uyqu buzilishi metabolizmning normal ishlashiga to'sqinlik qiladi. Uyqu

etishmasligi insulin sezgirliğini pasaytiradi va organizmning glyukoza boshqaruvi qobiliyatini pasaytiradi, bu esa qandli diabet xavfini oshiradi.

- **Immun tizimi zaiflashishi:** Uyqusizlik, organizmning immun tizimini zaiflashtiradi, natijada odam kasalliklarga ko‘proq moyil bo‘ladi. Uyquning etishmasligi yoki sifatining pastligi uzoq muddatli kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Uyquni to‘g‘ri va muntazam olish organizmni kasalliklardan himoya qilishga yordam beradi.

- **Obesity (ortiqcha vazn):** Uyqu buzilishi vazn ortishiga olib kelishi mumkin. Uyquning etishmasligi, leptin va grelin gormonlarini, ya’ni ochlik va to‘qlikni nazorat qiluvchi gormonlarni o‘zgartiradi. Bu shaxsni ko‘proq ovqatlanishga undaydi va natijada ortiqcha vazn ortadi. Shuningdek, uyqu buzilishi organizmda yog‘ to‘planishini oshirishi mumkin.

- **Yallig‘lanish:** Uyqusizlikning yallig‘lanishga ta’siri ham katta. Boshqa salbiy oqibatlar qatorida, uyqu buzilishi organizmdagi yallig‘lanishni kuchaytiradi, bu esa uzoq muddatda boshqa jismoniy kasalliklarni yuzaga keltirishi mumkin.

2. Uyqu buzilishining psixologik oqibatlari

Uyqu buzilishi, odamning ruhiy holatiga sezilarli darajada ta’sir qiladi. Uyquning sifatining pasayishi yoki uning buzilishi quyidagi psixologik muammolarga olib kelishi mumkin:

- **Depressiya:** Uyqusizlik depressiyaning rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Uyqu va ruhiy salomatlik o‘rtasida

to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqlik mavjud. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, uyqu buzilishi depressiyaning asosiy sababi bo‘lishi mumkin, va aksincha, depressiya uyqusizlikni keltirib chiqaradi. Ikkala holat bir-birini kuchaytiradi va davolanishni yanada qiyinlashtiradi.

- **Tashvish va asabiylashish:** Uyqu buzilishi asabiylashish va tashvishning oshishiga olib keladi. Bunday holatda insonning kayfiyati va ongli holati doimiy ravishda o‘zgaradi. Uyqu etishmasligi tashvish darajasini oshiradi va insonning o‘zini noto‘g‘ri yoki stressli vaziyatlarda his qilishi mumkin.

- **Kognitiv buzilishlar:** Uyqu buzilishi xotira va diqqatni jamlash qobiliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Kognitiv funktsiyalarni pasaytiradi va kundalik vazifalarni bajarishda qiynalishga olib keladi. Diqqatni jamlash, fikrni to‘g‘ri yo‘naltirish va qarorlar qabul qilish qobiliyatining pasayishi ham uyqu buzilishidan kelib chiqadi.

- **Motivatsiya pasayishi:** Uyquning etishmasligi odamning motivatsiyasini kamaytiradi, bu esa uning kundalik faoliyatiga salbiy ta’sir qiladi. Uyqu buzilishi odamni jismoniy va ruhiy faoliyatdan chetlashishiga olib keladi, bu esa umuman hayot sifatini pasaytiradi.

3. Uyqu buzilishining kognitiv oqibatlari

Uyqu buzilishi kognitiv salohiyatni kamaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, uyquning sifatining pasayishi, ayniqsa, uzoq vaqt davomida davom etsa, insonning aqliy va diqqatni jamlash qobiliyatlarini sezilarli darajada pasaytiradi. Kognitiv buzilishlar quyidagilarga olib kelishi mumkin:

- **Xotira va diqqatni jamlash qobiliyati pasayadi:** Uyqu buzilishidan keyin odamda xotira va diqqatni jamlashda muammolar yuzaga keladi. Uyqu etishmasligi yangi ma'lumotlarni o'rganish va eski ma'lumotlarni saqlash jarayonlarini sekinlashtiradi. Bu, ayniqsa, o'qish, ish yoki kundalik faoliyat bilan shug'ullanishda muammolarni keltirib chiqaradi.

- **Ijodkorlikning pasayishi:** Uyquning sifatsizligi ijodkorlikni kamaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yaxshi uyqu ijodiy fikrlashni rivojlantiradi, aksincha uyqu buzilishi ijodkorlikni kamaytiradi. Bu shaxsning yangi g'oyalar va echimlarni ishlab chiqish qobiliyatiga salbiy ta'sir qiladi.

- **Muammolarni hal qilish qobiliyatining pasayishi:** Uyqusizlik muammolarni hal qilishda qiyinchiliklarga olib keladi. Uyqu buzilishi qaror qabul qilish jarayonlarini sekinlashtiradi va noto'g'ri qarorlar qabul qilishga olib kelishi mumkin.

4. Uyqu buzilishining ijtimoiy oqibatlari

Uyqu buzilishi ijtimoiy hayotga ham salbiy ta'sir qiladi. Uyquning etishmasligi, ijtimoiy faoliyatga, o'zaro munosabatlarga va insonlar bilan bo'ladigan aloqalarga ta'sir qiladi. Quyidagi ijtimoiy oqibatlar yuzaga kelishi mumkin:

- **Ijtimoiy aloqalar:** Uyqu buzilishidan aziyat chekadigan odamlar, ko'pincha o'zlarini odamlar bilan muloqot qilishda noqulay his qilishadi. Uyquning etishmasligi kayfiyatni buzadi, shaxsni ijtimoiy muloqotlardan chetlashishga undaydi. Bu o'z

navbatida oilaviy aloqalarga, do‘stlar bilan munosabatlarga, ishdagi samaradorlikka ta’sir qiladi.

- **Ish faoliyati:** Uyqu buzilishi ish faoliyatiga ta’sir qiladi. Uyqu etishmasligi ishlab chiqarish samaradorligini pasaytiradi, xatoliklarni ko‘paytiradi va muammolarni hal qilishda qiyinchiliklar yuzaga keladi. Uyqu buzilishi, ishdagi stressni oshiradi va ishchi faoliyatning samaradorligini kamaytiradi.

- **Transport xavfsizligi:** Uyqu buzilishi yo‘l harakati xavfsizligiga ham ta’sir qiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, uyqu yetishmasligi odamning reaksiya tezligini pasaytiradi va to‘liq ongli holda bo‘lmagan holda transport vositalarini boshqarish xavfli bo‘ladi. Bu esa yo‘l-transport hodisalarining ko‘payishiga olib kelishi mumkin.

Uyqu buzilishi, insonning jismoniy, ruhiy, kognitiv va ijtimoiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Uyquning etishmasligi turli kasalliklar, psixologik holatlar va kundalik faoliyatning pasayishiga olib keladi. Bu muammoni hal qilish uchun, insonlar uyquni to‘g‘ri tashkil qilish, uyqu gigiyenasi tamoyillariga amal qilish, va zarur hollarda tibbiy yordam olishlari zarur. Uyqu buzilishining oqibatlarini kamaytirish uchun doimiy ravishda uyqu sifatiga e’tibor berish va unga zaruriy ahamiyat berish juda muhimdir.

5.3. Uyquni yaxshilash bo‘yicha tavsiyalar

Uyqu — bu insonning salomatligi va yaxshi his qilishining asosiy tarkibiy qismlaridan biridir. Uyquning sifati va davomiyligi jismoniy, psixologik va ruhiy holatga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Uyquni yaxshilash uchun bir qator tavsiyalar mavjud bo‘lib, ularning bajarilishi nafaqat uyquning sifatini oshiradi, balki umuman hayot sifatini yaxshilaydi. Quyida uyquni yaxshilash uchun amalga oshiriladigan tavsiyalarni keltiramiz.

1. Muntazam uyqu rejimi o‘rnatish

Uyquni yaxshilashning eng muhim tavsiyalaridan biri — muntazam uyqu rejimiga rioya qilishdir. Har kuni bir vaqtda yotish va bir vaqtda turish organizmga uyquni tabiiy ravishda tartibga solish imkonini beradi. Bunday yondashuv organizmning ichki biologik soatlarini (sirkadiyal ritm) normal holatda saqlashga yordam beradi. Agar odam har kuni turli vaqtlarda uxlay boshlasa, bu uning uyqu sifatini pasaytiradi va qiyinchiliklar keltirib chiqaradi. Shu sababli, har kuni belgilangan vaqtda yotish va uyg‘onish odati o‘rnatilishi kerak.

2. Uyqudan oldin tinchlantiruvchi muhit yaratish

Uyqudan oldin stressni kamaytirish va tinchlantiruvchi muhit yaratish juda muhim. Kompyuterlar, telefonlar va boshqa elektron qurilmalar uyquga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ularning chiqargan ko‘k nuri melatonin ishlab chiqarishni to‘xtatadi, bu esa uyquga ketishni qiyinlashtiradi. Shuning uchun uyqudan kamida 30 daqiqa oldin ekranlardan foydalanishni cheklash tavsiya etiladi.

Shuningdek, uyquni yaxshilash uchun yotishdan oldin tinchlantiruvchi mashqlar, masalan, chuqur nafas olish yoki meditatsiya qilish yaxshi natijalar beradi. Bu usullar yurak urish

tezligini pasaytiradi, miyani tinchlantiradi va uyquga yotish jarayonini osonlashtiradi.

3. Yotoqni uyqu uchun qulay qilib tayyorlash

Yotoq muhitini uyquga moslashtirish kerak. Yotoqda qulay to'shak va yostiqlar bo'lishi zarur. To'g'ri yotoqning tanlanishi uyqu sifatini yaxshilaydi. Yotoqning ortopedik xususiyatlari, to'shakning yumshoq yoki qattiqligi, yostiqlarning shakli va balandligi ham muhimdir.

Yotoqda havo almashinuvi ham muhim ahamiyatga ega. Xonadagi havo harorati juda yuqori yoki juda past bo'lmasligi kerak. Ideal harorat 18-22°C oralig'ida bo'lishi maqsadga muvofiq. Yotoqdagi havo tozaligi ham muhim, chunki chang va boshqa iflosliklar nafas olishni qiyinlashtirishi va uyquni buzishi mumkin.

4. Kofein va alkogoldan foydalanishni kamaytirish

Uyquni yaxshilash uchun kofein va alkogol iste'molining miqdorini kamaytirish kerak. Kofein, asosan, qahva, choy va energetik ichimliklarda mavjud. Kofein miqdori yuqori bo'lgan mahsulotlar insonni uyg'oq holatga keltirib, uyquga kirish jarayonini qiyinlashtiradi. Kofeinning ta'siri taxminan 6-8 soat davom etadi, shuning uchun uni uyquga ketishdan kamida 6 soat oldin iste'mol qilishdan saqlanish kerak.

Alkogol esa uyquning sifati va davomiyligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Alkogol kiritilganidan keyin odam tezda uxlab qolishi mumkin, ammo u uyquning chuqurligini kamaytiradi va tez-tez uyg'onishga olib keladi.

5. Jismoniy faollik va sport bilan shug‘ullanish

Jismoniy faollik uyquni yaxshilashga yordam beradi. Sport bilan muntazam shug‘ullanish organizmning umumiy holatini yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va uyquga yotishdan oldin tananing jismoniy holatini tinchlantiradi. Jismoniy mashqlar uyquni chuqurlashtiradi va uyquga tez kirishga yordam beradi.

Biroq, sport bilan shug‘ullanishni uyquga ketishdan juda yaqinda amalga oshirmaslik kerak. Mashqlarni uyquga ketishdan kamida 3-4 soat oldin qilish kerak, chunki jismoniy faollik uyquga ketishni qiyinlashtirishi mumkin.

6. Diyetani nazorat qilish

Ratsion va ovqatlanish ham uyqu sifatiga ta’sir qiladi. O‘zgartirilgan ovqatlanish odatlari uyquni yaxshilashga yordam beradi. Uyquga ketishdan oldin og‘ir va yog‘li taomlardan saqlanish kerak, chunki ular hazm qilish tizimini band qiladi va uyquni buzishi mumkin. Shuningdek, achchiq taomlar ham uyquni buzishga sabab bo‘lishi mumkin, chunki ular qorin bezlarining faoliyatini kuchaytiradi.

Aksincha, uyquga yaqin ovqatlarda tarkibida triptofan, magnesium va kaltsiy bor mahsulotlarni iste’mol qilish tavsiya etiladi. Masalan, banan, yogurt, jo‘xori, yong‘oq, ba’zi sabzavotlar va sut kabi oziq-ovqatlar uyquni yaxshilashda foydali bo‘ladi.

7. Kundalik stressni boshqarish

Stress uyqu buzilishining asosiy sabablaridan biridir. Kun davomida turli vazifalar, mas’uliyatlar va tashvishlar insonni ruhiy

holatini buzishi mumkin. Stressni kamaytirish uchun bir nechta texnikalardan foydalanish mumkin:

- **Meditatsiya va chuqur nafas olish:** Meditatsiya va nafas olish mashqlari tanani va ongini tinchlantirishga yordam beradi. Chuqur nafas olish texnikalari stressni kamaytiradi va jismoniy holatni yaxshilaydi. Bularning hammasi uyquga kirishni osonlashtiradi.

- **Ijobiy fikr yuritish:** Kundalik stressni boshqarishda ijobiy fikr yuritish ham muhimdir. O'zini yaxshi his qilish uchun kun davomida baxtli va tinchlantiruvchi fikrlarni anglashga harakat qilish kerak. Psixologik stressni kamaytirish ruhiy holatni yaxshilaydi va uyqu sifatini oshiradi.

8. Yotishdan oldin rasmiylar bilan maslahatlashish

Agar uyqu buzilishi doimiy holga aylangan bo'lsa, mutaxassis bilan maslahatlashish muhimdir. Uyqu buzilishining turli shakllari mavjud, va ba'zi holatlarda tibbiy yordamsiz tuzatish qiyin bo'ladi. Agar uyquning sifati uzoq vaqt davomida past bo'lsa, uyqu apnea yoki boshqa tibbiy holatlarning belgisi bo'lishi mumkin. Shuning uchun mutaxassisdan yordam olish kerak.

Tadqiqotning asosiy natijalari quyidagicha bo'lishi mumkin:

1. Sog'lom turmush tarzining ahamiyati va uning salomatlikka ta'siri

Tadqiqotda sog'lom turmush tarzining inson salomatligi va farovonligi uchun naqadar muhim ekanligi aniqlangan. Sog'lom turmush tarzi — bu nafaqat sog'lom ovqatlanish, balki muntazam

jismoniy faollik, stressni boshqarish, psixologik va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash, uyquning sifatini oshirish kabi muhim omillarni o'z ichiga oladi. Ushbu omillar birgalikda insonning umumiy salomatligini yaxshilaydi va kasalliklarning oldini olishda katta rol o'ynaydi.

Tadqiqot davomida sog'lom turmush tarziga rioya qilishning kardiovaskulyar kasalliklar, diabet, ortiqcha vazn, stress, ruhiy kasalliklar va boshqa ko'plab xastaliklarni kamaytirishdagi roli aniqlangan. Shu bilan birga, bu turmush tarzini rivojlantirish jahonning ko'plab mamlakatlarida sog'liqni saqlash tizimlarini mustahkamlashda, ayniqsa, uzoq umr ko'rish va sog'lom hayot tarzini ta'minlashda muhim omil bo'ladi.

2. Jismoniy faollikning salomatlikka ta'siri

Tadqiqotda jismoniy faollikning salomatlikka ta'siri aniqlandi. Jismoniy mashqlar muntazam ravishda amalga oshirilganda organizmda ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ladi: yurak-qon tomir tizimi mustahkamlanadi, qon bosimi normallasadi, mushaklar va suyaklar kuchayadi, metabolizm yaxshilanadi. Bundan tashqari, jismoniy faollik stressni kamaytirish, kayfiyatni yaxshilash va psixologik holatni qo'llab-quvvatlashda ham muhim rol o'ynaydi.

Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, har kuni kamida 30 daqiqa o'rtacha jismoniy faollikni amalga oshirgan odamlar yurak xastaliklari, yuqori qon bosimi, ortiqcha vazn va boshqa salomatlik muammolariga kamroq duch keladilar. Bu odamlar o'zlarini yanada

sogʻlom va energiyali his qilishadi, psixologik va emotsional holatlari barqaror boʻladi.

3. Ovqatlanish va ratsionning salomatlikka taʼsiri

Tadqiqot davomida ratsional ovqatlanishning salomatlikka qanday taʼsir qilishini oʻrganish natijasida, sogʻlom ovqatlanishning oʻta muhimligi koʻrsatildi. Vitaminlar, minerallar, oqsillar, yogʻlar, uglevodlar va suvni oʻz ichiga olgan toʻgʻri va balansli ovqatlanish organizmning barcha tizimlari faoliyatini yaxshilaydi. Shu bilan birga, yuqori darajada yogʻli, shakarli, tuzli va qayta ishlangan oziq-ovqatlarni isteʼmol qilishning salbiy oqibatlari aniqlangan.

Ortiqcha vazn va semizlik koʻplab kasalliklarning rivojlanishiga sabab boʻlishi mumkin, jumladan, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, boʻgʻim kasalliklari va hatto baʼzi saraton turlari. Tadqiqotda shuningdek, ratsional ovqatlanishni nafaqat salomatlik, balki psixologik holatni yaxshilashda ham ahamiyatli ekanligi taʼkidlangan. Sogʻlom ovqatlanish kognitiv funktsiyalarni, ruhiy holatni, kayfiyatni va umumiy hayot sifatini yaxshilaydi.

4. Stressni boshqarishning salomatlikka taʼsiri

Stressning salomatlikka taʼsirini oʻrganish orqali, bu omilning sogʻliq uchun katta xavf tugʻdirishi aniqlandi. Tadqiqotda stressning nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatlikka ham salbiy taʼsir koʻrsatayotgani kuzatildi. U uzoq muddat davomida davom etganda, yuqori qon bosimi, yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon-ichak tizimi kasalliklari va immun tizimi zaiflashishiga olib kelishi

mumkin. Bundan tashqari, stress kayfiyatni pasaytiradi, uyquni buzadi va umumiy farovonlikni yomonlashtiradi.

Stressni boshqarish uchun bir nechta samarali texnikalar mavjud. Tadqiqotda meditatsiya, nafas olish mashqlari, sport bilan shug‘ullanish va boshqa stressni kamaytiruvchi usullar stressni boshqarishda samarali ekanligi ko‘rsatilgan. Stressni kamaytirish salomatlikni saqlashda va umumiy farovonlikni yaxshilashda juda muhimdir.

5. Uyquning salomatlikka ta’siri

Uyquning salomatlikka ta’sirini o‘rganish natijasida, uyquning organizm uchun ahamiyati katta ekanligi tasdiqlandi. Uyquning etishmasligi yoki sifatsizligi jismoniy va psixologik holatni yomonlashtiradi. Tadqiqotda shuningdek, uyquni yaxshilashning salomatlikka ijobiy ta’siri, stressni kamaytirish, immun tizimini mustahkamlash, kognitiv funksiyalarni yaxshilash va umuman hayot sifatini oshirishda ahamiyatli ekanligi ko‘rsatildi.

Shuningdek, uyqu buzilishlari, xususan, uyqu apnesi kabi muammolarni boshqarish uchun tibbiy yordam olish kerakligi ta’kidlangan. Uyquni yaxshilash uchun kundalik odatlar, to‘g‘ri uyqu gigiyenasi va stressni kamaytirish kabi yondashuvlar samara beradi.

6. Psixologik salomatlik va ijtimoiy omillar

Tadqiqotda ijtimoiy omillar, masalan, ijtimoiy aloqalar, qo'llab-quvvatlash tizimlari va sog'lom ijtimoiy muhitning psixologik salomatlikka ta'siri o'rganildi. Ijtimoiy izolyatsiya, depressiya va tashvish keltiruvchi omillar salomatlikni yomonlashtirishi mumkin. Shuningdek, psixologik salomatlikni saqlash uchun ijtimoiy aloqalar va ijobiy psixologik holatlarni rivojlantirish muhimdir.

Amaliy Tavsiyalar

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va uzoq va sogʻlom umr koʻrishni taʼminlash uchun turli amaliy tavsiyalar mavjud. Ushbu tavsiyalar turmush tarzini yaxshilash va salomatlikni saqlashda muhim ahamiyatga ega. Quyida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish uchun amaliy tavsiyalarni koʻrib chiqamiz.

1. Ovqatlanishning muhimligi va ratsional ovqatlanish

Ratsional ovqatlanish - sogʻlom turmush tarzining asosiy tamoyillaridan biridir. Sogʻlom ovqatlanish nafaqat tana ogʻirligini nazorat qilishda, balki yurak, qandli diabet, saraton va boshqa surunkali kasalliklar xavfini kamaytirishda ham muhimdir. Ovqatni ratsional ravishda tanlash, toʻgʻri va balansli tarkibda isteʼmol qilish kerak. Quyidagi tavsiyalarni amalga oshirish tavsiya etiladi:

- **Koʻp sabzavotlar va mevalar:** Ovqatda mevalar va sabzavotlar muhim oʻrin tutadi. Ular vitaminlar, minerallar, tola va antioksidantlarga boy boʻlib, sogʻliqni qoʻllab-quvvatlaydi.
- **Oqsil manbalari:** Yaxshi oqsillar, masalan, baliq, tovuq goʻshti, loviya, noʻxat va yongʻoqlarni isteʼmol qiling.
- **Yogʻlardan saqlanish:** Koʻp yogʻli va qayta ishlangan ovqatlardan qoching. Oʻsimlik yogʻlarini, masalan, zaytun yogʻini tanlang.
- **Shakarni kamaytirish:** Shakarni haddan tashqari koʻp isteʼmol qilish organizmga zararli taʼsir koʻrsatishi mumkin. Shakarni mumkin qadar kamaytirish kerak.

- **Suv ichish:** Har kuni etarli miqdorda suv ichish, kamida 1,5-2 litr suyuqlik olish muhimdir.

2. Jismoniy faollik va mashqlar

Muntazam **jismoniy faollik** sogʻlom turmush tarzining ajralmas qismidir. Jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimi, suyaklar, mushaklar va metabolizmni yaxshilaydi. Shuningdek, ular stressni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va umumiy farovonlikni oshiradi. Tavsiya etilgan mashqlar quyidagicha boʻladi:

- **Muntazam yurish:** Har kuni 30 daqiqa oʻrtacha yurish yoki yugurish sogʻlikka foydalidir. Bu yurak-qon tomir tizimini yaxshilaydi, vaznni nazorat qilishda yordam beradi.

- **Kuchaytiruvchi mashqlar:** Haftasiga 2-3 marta kuchaytiruvchi mashqlar (ogʻirlik bilan ishlash, bodibilding mashqlari) qilish suyaklarni kuchaytiradi va mushak massasi oshadi.

- **Stretching va yoga:** Jismoniy kuchni oshirish va stressni kamaytirish uchun yoga va stretching mashqlari tavsiya etiladi.

- **Aerobik mashqlar:** Aerobik mashqlar (velosipedda yurish, suzish, zumbani) yurakni mustahkamlash va metabolizmni yaxshilashda yordam beradi.

3. Stressni boshqarish

Stress - zamonaviy hayotning ajralmas qismiga aylangan, ammo u uzoq muddat davomida organizmga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin. Stressni boshqarishning samarali usullari quyidagicha boʻladi:

- **Meditatsiya va nafas olish mashqlari:** Meditatsiya va chuqur nafas olish stressni kamaytirishning samarali usullari hisoblanadi. Bu nafaqat psixologik holatni yaxshilaydi, balki jismoniy salomatlikni ham qo‘llab-quvvatlaydi.

- **Doimiy jismoniy faoliyat:** Jismoniy faollik stressni kamaytiradi, endorfinlar ishlab chiqaradi va kayfiyatni yaxshilaydi.

- **Ijtimoiy aloqalar:** Stressni boshqarishda ijtimoiy aloqalar muhim rol o‘ynaydi. Oila a‘zolari yoki do‘stlar bilan vaqt o‘tkazish, muammolarni baham ko‘rish yordam berishi mumkin.

- **Hobbi va qiziqishlar:** Sevimli mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish, kitob o‘qish, musiqa tinglash yoki san’at bilan shug‘ullanish stressni kamaytiradi.

4. Uyquni yaxshilash

Sog‘lom uyqu - bu sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismidir. Uyqu etishmasligi yoki sifatsiz uyqu salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Uyquni yaxshilash uchun quyidagilarni amalga oshirish tavsiya etiladi:

- **Uyqu rejimini tartibga solish:** Har kuni bir vaqtda yotish va uyg‘onish uyqu sifatini yaxshilaydi.

- **Yaxshi uyqu gigiyenasi:** Yotgan joyingizni qulay va jimjit qilib sozlash, chiroqlarni o‘chirish va xonada sovuq havoni saqlash uyquni yaxshilashga yordam beradi.

- **Kofein va alkogoldan saqlanish:** Uyquga ketishdan oldin kofein va alkogolni iste’mol qilishdan qochish kerak, chunki ular uyquni buzishi mumkin.

- **Yengil jismoniy mashqlar:** Uyqudan oldin engil yoga yoki nafas olish mashqlari uyquni yaxshilaydi.

5. Psixologik salomatlikni qo‘llab-quvvatlash

Psixologik salomatlikni saqlash va rivojlantirish sog‘lom turmush tarzining muhim jihatlaridan biridir. Quyidagi amaliy tavsiyalar psixologik salomatlikni yaxshilashda yordam beradi:

- **Ijtimoiy aloqalar:** Do‘stlar va oilangiz bilan muloqot qilish, qo‘llab-quvvatlash tizimlarini yaratish psixologik salomatlikni yaxshilashga yordam beradi.

- **Maqsadlar qo‘yish va ularga erishish:** Hayotda aniq maqsadlar qo‘yish, ularni amalga oshirish uchun reja tuzish va harakat qilish ruhiy holatni mustahkamlaydi.

- **Stressni kamaytirish:** Yuqorida ko‘rsatilgan stressni boshqarish usullari psixologik holatni barqarorlashtirishga yordam beradi.

- **Shaxsiy rivojlanish:** O‘z-o‘zini rivojlantirish, yangi bilimlar olish, kitoblar o‘qish va yangi malakalarni o‘rganish ruhiy farovonlikni yaxshilaydi.

6. Ijtimoiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlash

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ijtimoiy salomatlik ham muhim o‘rin tutadi. Ijtimoiy salomatlik odamning jamiyatdagi o‘rni, ijtimoiy aloqalari va o‘zini ijtimoiy muhitda his qilishiga bog‘liq. Quyidagi tavsiyalar ijtimoiy salomatlikni oshiradi:

- **Ijtimoiy aloqalar o‘rnatish:** Ijtimoiy tarmoqlarda faol bo‘lish, do‘stlar bilan vaqt o‘tkazish, yangi odamlar bilan tanishish ijtimoiy salomatlikni yaxshilaydi.
- **Volontyorlik va jamiyatda faollik:** Jamiyatda faol bo‘lish, yordamga muhtojlarga yordam berish va volontyorlik ishlari ijtimoiy farovonlikni oshiradi.
- **Oila bilan vaqt o‘tkazish:** Oila a‘zolari bilan yaxshi aloqalar o‘rnatish va vaqt o‘tkazish ruhiy salomatlikni yaxshilaydi.

XULOSA

Ushbu monografiya, sog‘lom turmush tarzining inson salomatligi uchun ahamiyatini keng qamrovli tarzda yoritib berdi. Tadqiqot davomida sog‘lom turmush tarzining asosiy tamoyillari, ratsional ovqatlanish, jismoniy faollik, stressni boshqarish, uyqu, psixologik salomatlik va ijtimoiy aloqalar kabi muhim jihatlar tahlil qilindi.

Sog‘lom turmush tarzining asosi – bu nafaqat individual ravishda o‘zgartirilishi kerak bo‘lgan odatlar, balki ijtimoiy va madaniy jihatlarni ham o‘z ichiga oladi. Sog‘lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, stressni boshqarish va uyquni yaxshilash – bularning barchasi bir-birini to‘ldiruvchi omillar bo‘lib, umumiy salomatlikni yaxshilashda muhim rol o‘ynaydi. Shuningdek, psixologik salomatlikni saqlash va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish ham sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismlaridir.

O‘rganilgan ma’lumotlarga ko‘ra, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun har bir kishi o‘z hayotini to‘g‘ri tashkil etishi

va sogʻlom turmush tarzining tamoyillarini kundalik hayotda amalda qoʻllashi lozim. Ratsional ovqatlanish, jismoniy mashqlar, stressni kamaytirish, yaxshi uyqu va ijtimoiy aloqalar oʻzaro bogʻliq boʻlib, bularning barchasi salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Monografiya davomida keltirilgan amaliy tavsiyalarni hayotga tatbiq etish orqali, inson nafaqat oʻz salomatligini yaxshilashi, balki umumiy farovonligini oshirishi mumkin. Salomatlik faqat jismoniy holat bilan chegaralanmaydi, balki psixologik va ijtimoiy salomatlik ham muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda har bir jabha muhim oʻrin tutadi.

Sogʻlom turmush tarzini tashkil etishda taʼlimning ahamiyatini alohida taʼkidlash lozim. Yangi avlodga sogʻlom turmush tarzining afzalliklarini oʻrgatish, ularni ratsional ovqatlanish, jismoniy faollik va stressni boshqarish boʻyicha bilimlar bilan taʼminlash, umumiy jamiyat salomatligini yaxshilashda muhim omil hisoblanadi.

Shu bilan birga, sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda sogʻliqni saqlash tizimining va davlat siyosatining ahamiyati katta. Sogʻlom turmush tarzini rivojlantirish uchun zarur boʻlgan infratuzilma, sogʻlom ovqatlanish va sport faoliyatlari uchun sharoitlar yaratish, shuningdek, ijtimoiy psixologik yordam tizimlarini oʻrnatish orqali aholining umumiy salomatligini yaxshilash mumkin.

Xulosa qilib aytganda, sogʻlom turmush tarzini shakllantirish nafaqat individual harakatlarni talab qiladi, balki butun jamiyatni

birlashtiradigan tizimli yondashuvni ham talab etadi. Sogʻlom turmush tarzini amalda qoʻllash, kelajakda yaxshilangan salomatlik, yuqori ishlab chiqarish samaradorligi va ijtimoiy farovonlikni taʼminlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. T.Gulomov, *Sogʻlom turmush tarzini tashkil etish*. Toshkent: Oʻzbekiston Milliy Universiteti nashriyoti. (2020).
2. D.Shukurov, *Jismoniy faollik va salomatlik*. Toshkent: Tibbiyot universiteti nashriyoti. (2018).
3. S.Mustafaev, *Ratsional ovqatlanish va uning inson salomatligidagi oʻrni*. Samarkand: Samarqand davlat universiteti. (2019).
4. A.Davlatov, *Psixologik salomatlik va stressni boshqarish*. Toshkent: Psixologiya institutining nashriyoti. (2021).
5. O.Kamilov, *Yurak-qon tomir tizimi va jismoniy mashqlar*. Buxoro: Buxoro tibbiyot instituti. (2022).
6. U.Siddiqov, *Sogʻlom turmush tarzining asosiy tamoyillari*. Toshkent: Sogʻliqni saqlash vazirligi nashriyoti. (2017).
7. F.Ibragimov, *Stress va uning fiziologik oqibatlari*. Nukus: Qoraqalpogʻiston tibbiyot akademiyasi. (2018).
8. I.Zafarov, *Uyquning inson salomatligidagi oʻrni*. Toshkent: Toshkent tibbiyot akademiyasi. (2020).
9. Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni Saqlash Vazirligi. *Sogʻlom turmush tarzi – jamiyat sogʻligʻining kafolati*. Toshkent: Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni Saqlash Vazirligi. (2019).
10. WHO (World Health Organization). *Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020*. Geneva: World Health Organization. (2018).

11. American Heart Association. *Physical activity and cardiovascular health*. American Heart Association. (2019).
12. A.Bataev, *Jismoniy faollik va yurak-qon tomir tizimi*. Fergana: Fergana tibbiyot institutining nashriyoti. (2021).
13. S.Kudratov, *Nutriologiya va ratsional ovqatlanish*. Tashkent: Ilm-Fan nashriyoti. (2022).
14. E.Pirogova, *Sogʻlom hayot tarzini yaratishda ijtimoiy omillar*. Moskva: Akademiya nashriyoti. (2017).
15. Framingham Heart Study. *Physical activity and cardiovascular risk*. Framingham: National Heart, Lung, and Blood Institute. (2020).
16. G.Mamatxanova, *Sogʻlom turmush tarzini rivojlantirish boʻyicha oʻquv qoʻllanma*. Toshkent: Toshkent tibbiyot akademiyasi. (2023).
17. Solis, R., & S. Green, *The impact of sleep on health and well-being*. Journal of Health Psychology, 21(6), 709-721. (2016).
18. R.Kaplan, *Psychological well-being and its relation to physical health*. Oxford: Oxford University Press. (2019).
19. A.Nazarov, *Mental health and lifestyle factors*. Tashkent: Psychological Studies Journal. (2022).
20. V.Yarov, *Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda yoshlarning roli*. Toshkent: Oʻzbekiston Yoshlar Ittifoqi nashriyoti. (2020).

MAXMUDOVA XURMATOY TOSHTEMIROVNA

**SOG‘LOM TURMUSH TARZINING INSON SALOMATLIGI
UCHUN AHAMIYATI**

Monografiya

Muharrir: M.Muqimov

Texnik muharrir: A.Ayubjonov

Sahifalovchi: Z.Karimova

Bosishga 18.12.2024 ruxsat etildi

Bichimi 60x84 1/16, Ofset qog‘ozi

Bosma tabog‘i 7. Adadi 100 nusxa.

«ALPHA BRAND» nashriyoti

O‘zbekiston Respublikasi, Farg‘ona shahri

Ulug‘vor ko‘chasi 70-uy