

M.Ashurova

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali

SOG'LOM TURMUSH TARZI SALOMATLIK GAROVI

Annotatsiya: Sog'lom turmush tarzi – bu xatti-harakatlarning xavf omillarini nazorat qilish orqali sog'lig'ini saqlashga va yuqumli bo'lmagan kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradigan insonning turmush tarzidir. Quyidagi sog'lom turmush tarzining eng muhim 7 qoidasi siz-u bizga avvaldan ma'lum bo'lgan, biroq hayotning mayda-chuyda tashvishlari bilan yodimizdan ko'tarilgan va amalga oshira olmay qolgan tartiblarni yodga solsa ne ajab:

Kalit so'zlar: sport, yoga, raqs, uyqu.

1. Sport bilan muntazam shug'ullanish. Sport — umrimiz oxiriga qadar sog'lom hayot kechirishning asosiy shartlaridan. U yosh ham, joy ham, hattoki shart-sharoit ham tanlamaydi. [1,2]

Uning ko'rinishlari, shakllari, usullari ko'p. Yoga, pilates, piyoda yurish, yugurish, turnikka tortilish, otjimaniya, raqs, rafting, bodibilding, gimnastika, futbol va hokazo turlari bor.

Istaganingizni tanlang, jismonan faol bo'lsangiz kifoya. Har kuni emas, kunora 30-60 daqiqa sport bilan shug'ullansangiz, sog'lom bo'lishingiz uchun yetarli. Kamroq o'tirish va ko'proq harakatlanish kerak. Agarda kasbingiz o'tirib ishlashni taqozo etsa, har soatda kamida 5 daqiqa tanaffus qiling va bu vaqtda turli yengil mashqlarni bajarib, yelka, bel va oyoqlar chigilini yozing. [3,4]

2. To'g'ri va sog'lom ovqatlanish. Ovqatlanish rasioningizga tabiiy mahsulotlar - meva va sabzavotlar, vitamin va minerallarga boy oziq-ovqatlarni ko'proq kiriting. Ovqatlanish rasioning 65 foizini meva va sabzavotlar, non va turli bo'tqalar tashkil etishi, 30 foizi go'sht va sut mahsulotlari, 5 foizi shirinlik va yog'larga ajratilishi lozim. Ozuqalar imkon qadar yangi, mavsumga mos bo'lishi lozim. Bahor va yozda o'simliklar, qishda oqsil va yog'ga boy mahsulotlarga ko'proq o'rin ajratilishi lozim. Har kuni 2 litr atrofida suv iching.[5,6,7] Fast-fud, gazli ichimliklar, yarim tayyor mahsulotlar, chips va kiriyeshkilar, boshqa ko'plab sun'iy ta'm, rang va shakl berilgan ozuqalardan voz keching. Ovqatlanishda xilma-xil taomlarni aralashtirib yubormaslik lozim. Mevalar ovqatdan yarim soat avval, choy va ichimliklar 1-2 soat keyin iste'mol qilinishi zarur. Kechki 19-00dan keyin faqatgina bir oz olma tanovvul qilishga ijozat beriladi.[8,9]

3. Zararli odatlardan voz kechish. Organizmimizning asosiy dushmanlaridan bo'lmish tamaki va alkogol mahsulotlari, turli zararli odatlar (ularni o'zingiz yaxshi bilasiz) dan voz kechish orqali sog'lom turmush tarziga keng yo'l oching. Har bir chekilmagan sigaret, ichilmagan har bir stakan aroq sizning sog'lom hayot kechirish sari tashlagan muhim qadamingizdir.[10,11]

4. Kun tartibi tuzish va unga amal qilish Kun tartibiga qat'iy rioya eting. Birinchi navbatda - 8 soatlik uyqu! Ikkinchidan, kunning bir vaqtida uxlash va muayyan vaqtda uyg'onishga odatlanish! Uyquning buzilishi asta-sekinlik bilan inson ruhiyati, hissiyotlariga ziyon

yetkazadi, ishchanlik kayfiyatini yo‘qotadi, keyinchalik turli surunkali, jiddiy xastaliklarning rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin.[12,13]

5. Ijobiy kayfiyatni Sog‘lom turmush tarzining yana bir muhim qoidasi - yorqin va ijobiy kayfiyat! Hayotdan ko‘proq zavq oling, muvaffaqiyatsizlik, omadsizliklarga ko‘p e‘tibor qaratmang, doimo olg‘a intilish uchun kuch topa biling va odamlarga nisbatan g‘araz, ginakudurat, yomon gumonlar saqlab yurmang, kechirimli, bag‘rikeng bo‘ling.[14,15,16] Nodonlar bilan aslo tenglasha ko‘rmang!

6. Toza havo. Uyingiz, xona va ish kabinetingizni doimo toza tuting, har kuni uni artibtozalang, derazalarni ochib, toza havo kirishini ta‘minlang. Normal jismoniy holatda bo‘lish uchun albatta chuqur va to‘g‘ri nafas olishni bilish lozim. Tabiat qo‘ynida sayr qilish, oynalarni ma‘lum muddat ochib qo‘yish, tomorqa yoki ochiq havoda jismoniy mehnat qilishga yetadigani yo‘q.[17,18,19]

7. Shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilsh.

Ovqatlanishdan avval va keyin albatta qo‘llarni yuvish, uyqudan oldin va ovqatlangandan keyin tishlarni tozalash, toza kiyim, umuman, tozalikka qat‘iy rioya etish sog‘lom turmush tarzining asosiy shartlaridan hisoblanadi. [20,21,22,23]

Unutmang! Sog‘lom turmush tarzi, bu - har qanday kasalliklar profilaktikasi va salomatlik, kuch-quvvat garovidir. U insonning turli qirralarini rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish garovidir.

Sog‘lom turmush tarzi qoidalariga rioya etgan odam oilasi, mehnat jamoasi, umuman, jamiyatda o‘z o‘rniga ega bo‘ladi, turli murakkab vaziyatlarni yengib o‘tish, hayot qiyinchiliklari oldida o‘zini yo‘qotmaslikka o‘rganadi. Yana bir gap! Sog‘lom turmush tarzi qoidalari bir-birini qo‘llab-quvvatlaydi, biri ikkinchisiz sodir bo‘lishi amrimahol. Ularni ertaga qoldirmasdan, hoziroq amalga oshirishni boshlash bilan sog‘lom va baxtli hayot sari ilk qadamlarimizni tashlagan bo‘lamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Ashurova M. D. et al. NEGATIVE CONSEQUENCES OF POOR AND IRREGULAR DIET AND RECOMMENDATIONS FOR HEALTHY DIET //Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research. – 2023. – T. 10. – №. 11. – C. 509-512.
2. Ashurova M. D. et al. THE PLACE AND ROLE OF HEALTHY AND HIGH-QUALITY NUTRITION IN STUDENTS'MASTERY OF EDUCATIONAL ACTIVITIES //Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research. – 2023. – T. 10. – №. 11. – C. 506-508.
3. Ashurova, M. D., Makhamatov, U. S., Saydullaeva, K. M., Valiyev, A. L., & Isroilov, F. I. (2023). Determining the health of children and adolescents. In *BIO Web of Conferences* (Vol. 65, p. 05029). EDP Sciences.
4. Salomov, S., Aliyev, X. M., Rakhmanov, P. P., Ashurova, M. D., & Makhamatov, U. S. (2022). HISTOSTRUCTURE OF THE GASTRIC MUCOUS MEMBRANE OF RATS WITH A SINGLE PROTEIN DIET. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 2(4), 14-16.
5. Maxamatov, U. S. (2023). Treatment of Triggeral Helmintosis in Children and Adolescents Using Folk Medicine.

6. Maxamatov, U. S. (2023). COURSE, CLINIC, DIAGNOSIS OF BOTULISM IN CHILDREN AND ADOLESCENTS OF SCHOOL AGE. *World Bulletin of Public Health*, 18, 50-52.
7. Maxamatov U. S. STUDENTS OF PROPER NUTRITION LESSONS ROLE AND ROLE IN LOSS //World Bulletin of Public Health. – 2022. – Т. 14. – С. 67-68.
8. Akhunjonova, H. A., Makhmatov, U. S., Saydullayeva, K. M., Khojimatov, K. O., Teshaboyev, U. A., Turgunbayev, F. A., ... & MILK, B. (2022). ITS IMPORTANCE FOR THE HEALTH OF THE CHILD AND MOTHER. *Journal of clinical and preventive medicine*, 2, 61-64.
9. Makhmatov U. et al. ANEMIA DISEASE AND RATIONAL NUTRITION IN IT //IQRO. – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 280-283.
10. Maxamatov U. Gigenic Bases of Optimization of Children and Comments Nursed in General Schools //Web of Semantic: Universal Journal on Innovative Education. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 56-65.
11. Maxamatov U., Xabibullayeva M. INTEGRAL HELMINTOSES IN CHILDREN AND THEIR ETIOLOGICAL FACTORS //IQRO. – 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 233-236.
12. Maxamatov, U., Raimjonov, D., Ikromov, J., & Nematullayev, A. (2022). NEGATIVE CONSEQUENCES OF MORE EATING AND RECOMMENDATIONS ON EATING. *Евразийский журнал медицинских и естественных наук*, 2(6), 156-159.
13. Maxamatov, U., Nematullayev, A., Raimjonov, D., & Ikromov, J. (2022). NUTRITION OF YOUNG MOTHERS AND RECOMMENDATIONS. *Евразийский журнал медицинских и естественных наук*, 2(6), 160-162.
14. Махаматов, У. Ш., Ашурова, М. Д., Тешабоев, У. А., & Сайдуллаева, К. М. (2022). РАЗВИТИЕ ДИАБЕТА У БОЛЬНЫХ ИНФЕКЦИЕЙ COVID-19. *Евразийский журнал медицинских и естественных наук*, 2(5), 13-18.
15. Шерматов Р. М., Махаматов У. Ш. СТАНОВЛЕНИЕ МИКРОБИОЦЕНОЗА У НЕДОНОШЕННЫХ И НОРМАЛЬНОРОЖДЕННЫХ НОВОРОЖДЕННЫХ ДЕТЕЙ //Актуальные научные исследования в современном мире. – 2016. – №. 5-2. – С. 76-79.
16. Тешабоев У. А. и др. АНАЛИЗ ПАЦИЕНТОВ С ИНФЕКЦИЕЙ COVID-19, РОЛЬ МИКРОЭЛЕМЕНТА ЦИНКА В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО РОЛЬ В РАСПРОСТРАНЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ //Экономика и социум. – 2021. – №. 5-2 (84). – С. 374-381.
17. Ваходировна X. U., Shoirjonovich M. U. FOOD POISONING AND ITS PREVENTION AND DISPOSAL METHODS //Мировая наука. – 2018. – №. 12 (21). – С. 85-87.
18. Shoirjonovich M. U., Abdulkhamidovna K. M. Flatulence in Children and Adolescents and its Prevention //European Journal of Innovation in Nonformal Education. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 83-85.
19. Shoirjonovich M. U., Abdulkhamidovna K. M. Platelet deficiency disease among children and adolescents and measures to prevent it //Eurasian Medical Research Periodical. – 2021. – Т. 3. – С. 37-39.
20. Shoirjonovich M. U., Ваходировна X. U. THE EFFECTIVENESS OF URGENT MEDICAL INSTRUCTIONS IN EMERGENCY STATIONS //Мировая наука. – 2018. – №. 12 (21). – С. 37-40.
21. Xatamova U. B., Maxamatov U. S. VITAMINS AND HUMAN HEALTH //Мировая наука. – 2018. – №. 12. – С. 83-85.
22. Maxamatov U., To'likinov I., Xabibullayeva M. EATING HABITS IN HEMATOLOGICAL DISEASES //IQRO. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 595-597.