

ISSN: 2545-0573

## SOG'LOM TURMUSH TARZINING INSON HAYOTIDAGI AHAMIYATI

**Teshaboyeva Sh. M., Ubaydullayeva M. R., Xoldorova M. N., Qosimov J. M.**

*Marg'ilon Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi O'zbekiston.Farg'ona*

### ARTICLE INFO.

#### **Kalit so'zlar:**

Genetik omillar, atrof-muhit holati, tibbiy ta'minot, genetika, xulq-atvor, alkogol, tibbiy, sog'lom turmush tarzi.

### Annotatsiya

Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzining inson hayotidagi ahamiyati yuzasidan ma'lumot berilgan. Ushbu ma'lumotlar olimlar fikrlariga tayangan holda keltirilgan.

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2022 LWAB.

**Sog'lom turmush tarzi** – bu sog'liqni saqlash va mustahkamlashga, ish qobiliyatining yuqori darajasini ta'minlashga, faol uzoq umr ko'rishga qaratilgan, ilmiy asoslangan tibbiy va gigienik me'yorlarga asoslangan gigienik xulq-atvor, ya'ni odamlarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzi.

#### **Sog'lom turmush tarzining asosiy aspektlari:**

- 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 ma'suliyatli 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'g'rilash 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'riqishlarni 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 TURMUSH TARZINING ASOSIY TARKIBIY QISMLARI**

Sog'lom turmush tarzi nima ekanligini tushunish uchun keling, uning har bir tarkibiy qismini batafsil ko'rib chiqaylik:

1.To'g'ri ovqatlanish tizimi tanamizga zararli bo'lgan har qanday oziq-ovqatni rad etishni anglatadi. Bu

erda biz zararli kimyoviy qo'shimchalar, gazlangan ichimliklar, qovurilgan ovqatlar, har qanday ziravorlar va tuz, yog'li sut mahsulotlarini o'z ichiga olgan har qanday mahsulotlarni nazarda tutamiz. Ko'proq sabzavot va mevalarni, donga asoslangan barcha turdagi donlarni iste'mol qiling. Kun davomida har bir taom uchun o'z vaqtingizni belgilang va kechki ovqatlardan voz keching va eng muhimi, qismlarni minimallashtiring. Ovqat hazm qilish tizimiga muntazam dam berishga harakat qiling. Shuningdek, hayvonlarning go'shtini iste'mol qilishdan voz kechish tavsiya etiladi. Vegetarianizm bizga eng oqilona ovqatlanish dasturini taklif qiladi. Biz sog'lom turmush tarzini olib borishning qiyin jarayonida hamroh sifatida yoga ta'limotini tanlaganimiz sababli, biz uning asosiy tamoyiliga - ahimsa yoki zo'ravonlik qilmaslikka amal qilishimiz kerak. Shunday qilib, oshqozonimizni go'shtdan ozod qilib, biz nafaqat tanamizni, balki karmik energiyamizni ham tozalaymiz;

2.Spirтли ichimliklar, chekish, g'iyohvand moddalardan voz kechish. Bu erda shuni tushunish juda muhimki, bu qaramliklar nafaqat jismoniy tana sifatida bizga salbiy ta'sir qiladi, balki aql-idrok bilan fikrlash qobiliyatimizni bostiradi - yoga ta'limoti bizni aynan shu narsaga chaqiradi. Agar ongimiz g'iyohvand bo'lsa va biz nafaqat hayotimizni, balki muayyan vaziyatlarda xatti-harakatlarimizni boshqarish qobiliyatini yo'qotib qo'ysak, qanday qilib sog'lom turmush tarzini olib borishimiz mumkin?;

3.Doimiy jismoniy faoliyat. Agar inson o'z tanasini doimo takomillashtirsa, u o'z ruhini, irodasini va ongini yaxshilaydi va bu erda asosiy narsa ma'naviy komponentdir. Yoga amaliyoti - bu, birinchi navbatda, intizom, matonat va belgilangan maqsadga erishish qobiliyati. Faqat o'z ustimizda, jismoniy tanamizda uzluksiz ishlash orqali biz o'zimizni ichki jihatdan yaxshilaymiz;

4.Prinsip sog'lom uyqu va sog'lom uyg'onish. Vujudingizga to'g'ri uyqu soatlarini berish muhim, keyin uyg'onish soatlari eng samarali bo'ladi. Shu bilan birga, siz o'zingizni tinglashingiz va qancha soat uxlash kerakligini tushunishingiz kerak. Misol uchun, agar tanangiz ertalab soat beshda uyg'onishga va yangi kunni boshlashga tayyor bo'lsa, siz bo'sh dangasalik holatida va budilnikni kutib, soat yettigacha yotoqda yotmasligingiz kerak. jiringlamoq. Agar sizga dam olish uchun atigi olti soat kerak bo'lsa, bu ajoyib! Ishga tayyorgarlik ko'rishdan oldin qolgan 1,5-2 soatni meditatsiya va asana amaliyotiga bag'ishlashingiz mumkin. Shu tarzda siz o'z fikrlaringizni tartibga solib, kelgusi kunni rejalashtirasiz;

5.O'z-o'zini rivojlantirish uchun doimiy intilish. Qanchalik ko'p yangi ma'lumot olsak, biz hech narsani bilmasligimiz va oldinda yangi tubsizlik borligini anglash shunchalik aniq bo'ladi. Xuddi shu narsa tanamizning imkoniyatlariga ham tegishli. O'z ustida ishlash cheksizdir, ular butun umri bilan shug'ullanadilar;

6.O'z vaqtingizni ratsionalizatsiya qilish. Qanchalik tez-tez, yotishdan oldin, kun davomida bizda mutlaqo vaqt yo'qligidan shikoyat qilamiz. Darhaqiqat, hamma narsa uchun vaqt etarli, siz undan oqilona foydalanishni o'rganishingiz va o'zingiz uchun ustuvorliklarni to'g'ri belgilashingiz kerak. Vaqtingizni ikkinchi darajali narsaga sarflamasligingiz kerak. Biroq, o'z manfaatlarini birinchi o'ringa qo'yish noto'g'ri. Avvalo, siz boshqalarga g'amxo'rlik qilishingiz kerak, keyin sizning tashvishingiz va boshqa odamlarning hayotidagi ishtirokingiz yuz barobar qaytadi;

7.Ilohiy xatti-harakatlar. Har qanday holatda ham o'zini to'g'ri tutish, haqorat, nafrat va boshqa halokatli his-tuyg'ularga berilmaslik kerak. Odamlarga mehribon, hurmat bilan munosabatda bo'lish, nafaqat ishda, balki jamoat joylarida, teatrlarda va hokazolarda ham muhimdir. O'ylab ko'ring, agar siz hamma joyda o'zingizni shunday tuta boshlasangiz: uyda, farzandlaringiz bilan – ular maktabga, universitetga shunday munosabat namunasini olib boradilar – shu tariqa jamiyatimiz tiklanish sari yana bir qadam tashlaydi.

## **SOG'LOM TURMUSH TARZINI TASHKIL ETUVCHI ASOSLAR**

Sog'lom turmush tarzi ikkita muhim asosga tayanishi aniq:

1. Jismoniy asos;

## 2. Asos - ma'naviy.

Jismoniy asos faqat tanamizning sog'lig'iga qaratilgan faoliyatni o'z ichiga oladi. Barcha organlarimiz va tizimlarimiz normal ishlayotgan bo'lsa, bizning hayotimiz yanada boy va yorqinroq bo'ladi, biz kasallik, og'riq va boshqalar bilan chalg'itmaymiz. Albatta, o'zingizda chekmaslik, alkogolsiz iste'mol qilish va to'g'ri ovqatlanish odatlarini rivojlantirish qiyin, ammo bu juda mumkin. Ma'naviy poydevor bilan bog'liq vaziyat ancha murakkab. U ko'proq ko'p yuzli va son-sanoqsiz jihatlarni o'z ichiga oladi. Ma'naviy negizlarga tayangan holda sog'lom turmush tarzini olib borish zarurligini anglash odamga darrov kelib qolmaydi. Qoida tariqasida, o'smirlilik davrida odam moda tendentsiyalariga ko'proq moyil bo'ladi: u ushbu kontseptsianing to'liq chuqurligini anglamasdan, sog'lom turmush tarzini olib borishni boshlaydi. Biroq, ma'lum bir yoshda, inson jismonan sog'lom ko'rinadi, lekin ko'p baxtni boshdan kechirmaydi. Ana shunda ma'naviy yuksalish yo'llarini izlash mashaqqatli boshlanadi.

Ma'naviy asossiz sog'lom turmush tarzining jismoniy asosini yaratish mumkin emas, ular bir-birini to'ldiradi, afsuski, bu haqiqatni anglash insonga kechroq yoshda keladi. Natijada dunyoni yaxshi tomonga o'zgartirishni o'zimizdan boshlashimiz kerakligini hammamiz tushunamiz.