

# РЕСПУБЛИКА “ОИЛА” ИЛМИЙ-АМАЛИЙ МАРКАЗИ



*Абдуллаева Хулкар Рахматуллаевна*

## СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ МАДАНИЯТИ

ТОШКЕНТ - 2016

## **Абдуллаева Хулкар**

Соғлом турмуш тарзи маданияти. Оммабоп  
рисола. – Тошкент, 2016. 28 б.

### **Масъул муҳаррир:**

**Хафиза Мамадалиева** – иқтисод фанлари номзоди

#### **Такризчилар:**

**Б.Умаров** – психология фанлари доктори, профессор

**Р.Валиева** – медицина фанлари номзоди, доцент

Мазкур рисола Ўзбекистон Республикаси Вазирлар  
Маҳкамаси ҳузуридаги Фан ва технологияларни  
ривожлантиришни мувофиқлаштириш қўмитаси томонидан  
эълон қилинган “Ўзбекистонда оила институтини  
ривожлантириш ҳамда баркамол авлод тарбиясининг  
маънавий-ҳуқуқий, тиббий-психологик ва демографик  
омилларини тадқиқ этиш” номли грант лойиҳаси доирасида  
тайёрланди.

Рисола кенг аҳоли оммаси орасида соғлом турмуш  
тарзини кенг тарғиб қилиш мақсадида ишлаб чиқилган.

Услубий қўлланма Республика “Оила” илмий – амалий  
маркази Илмий-услубий Кенгашининг 2016 йилнинг 10  
октябр 4-сонли баёнига асосан нашрга тавсия этилган.

## СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ МАДАНИЯТИ

Кўпгина ҳолларда инсоннинг бетоб бўлишига табиат ҳам, жамият ҳам эмас, балки унинг ўзи сабабчи бўлади. Инсон кўпинча дангасалиқдан ё очқўзликдан, баъзан эса оддий билимсизлигидан бетобга айланади.

**Н.Амосов**

**Саломатлик** инсонни бахтли умр кечириши учун зарур бўлган омиллардан бири, инсонга инъом этилган буюк неъмат ҳисобланади.

Саломатлик кўпчиликнинг назарида бирор бир касалликнинг йўқлиги сифатида талқин этилади, аммо бу унчалик тўғри эмас. Саломатлик бу тўлиқ жисмоний, руҳий ва ижтимоий **уйғунликдаги фаровонликдир.**

Агар сиз ҳаётингизни ёрқин томонга ўзгартирмоқчи бўлсангиз, ўзингизнинг барча қобилиятларингиз ифодасини руёбга чиқариш истагингиз бўлса, омад ҳамиша ёр бўлишини истасангиз - соғлом турмуш тарзини танлашингиз лозим.



**Соғлом турмуш тарзи** бу саломатликни мустаҳкамлаш, инсонларнинг ақлий ва жисмоний фаоллигини ошириш, уларнинг умрини узайтиришга қаратилган комплекс тадбирлардир.

Бу тадбирларга одат қилиш-соғлом бўлишни одат қилиш билан баробар.

Олимларнинг аниқлашича, инсон саломатлигининг 10% и тиббиётга, 20% и атроф-муҳитга, 20% ирсиятга, қолган 50% соғлом турмуш тарзига ва кайфиятга



боғлиқ экан. Демак, соғлом тумуш тарзига амал қилиш ҳамisha соғлом бўлишга ва умрнинг узайишига олиб келади. Соғлом инсон эса дунёга соғлом руҳият билан назар ташлайди. Бунинг учун кўйидагиларга амал қилиш лозим:

- Меъёрий уйқу;
- Тўғри овқатланиш;
- Кундалик жисмоний меҳнат билан шуғулланиш;
- Чиниқиш;
- Зарарли одатлардан воз кечиш;
- Руҳий осойишталикка эришиш;
- Шахсий гигиена талабларига риоя қилиш;
- Доимо яхши кайфиятда юриш.

## УЙҚУ



Сизнингча, уйқу нима? Кунига 7-9 соат хотиржамликда ётишми? Эҳтимол. Аммо олимларнинг таъкидлашича, уйқунинг қанча давом этиши эмас, унинг қандай кечганлиги муҳим ҳисобланиб, ундан кейин инсон ўзини қанчалик тетик ҳис қилишига боғлиқ экан. Инсоннинг уйқуга бўлган индивидуал эҳтиёжи ёшга ва ирсий омилларга боғлиқ бўлиб ҳисобланади. Уйқунинг яхши бўлишида сизни ўраб турган муҳит ва уйқу келтирувчи жараёнлар катта ўрин тутаяди.

Баъзан кун давомида толиқиб, дарров ухлаб қолиш мумкин, баъзан эса чарчоқ ҳам уйқуни келтира олмайди. Бунга бир қанча омиллар сабаб бўлиши мумкин:

✓ Уйқудан олдин ётган ёстиғингизни яхшилаб қоқиб олинг. Улар унчалик баланд ҳам, ўта паст ҳам бўлмасин. Ёстиқнинг меъёрий баландликда

бўлиши бўйин умуртқасининг тўғри жойлашишига ва мия-қон айланишини яхшилашга хизмат қилади. Баъзан ёстикларга куритилган мойчечак ва тошчўп каби (чебрец) доривор ўсимликлари солинса, уйқу янада марокли бўлади.

✓ Ухлаётган хонангиздан ҳамма гуллар ва ўткир ҳид тарқатувчи воситаларни олиб қўйинг.

✓ Кеч бўлганда овқат тановвул қилишдан сақланинг. Чунки организм уйқуга тайёрланиш билан эмас, балки овқат ҳазм қилиш билан оввора бўлади.

✓ Уйқудан олдин спиртли ичимликлар ичишдан ўзингизни тийинг.

✓ Ухлаш вақти ярим кечадан ошмаслиги керак. Чунки айнан шу пайтда организм уйқуга жуда муҳтож бўлади.

✓ Ётоқ жойингиз тўғри ва қаттиқ бўлиши лозим. Бу қон айланиш тизимини нормал кечишида катта роль уйнайди.

✓ Ётадиган хонангизда телевизор ва компьютернинг бўлмагани маъқул.

✓ Гоҳ у, гоҳ бу ёнга ағдарилиб ётиш чап томоннинг ҳам, ўнг томон ички аъзоларининг ҳам ҳордиқ чиқаришига ёрам беради.

✓ Ухлаб тургач, тўшақда ётаверманг. Бу кўпгина руҳий касалликларга сабаб бўлиши мумкин.

✓ Кўзингизни очишингиз билан табассум қилинг. Табассум кунингизни яхши ўтиши учун биринчи қадамдир.

Уйқу пайтида бизнинг кун давомида микроб, вирус, чанг, тутунларга қарши курашган иммун тизимимиз тикланади. Уйқудан воз кечадиган инсонлар ўз иммун тизимини фаолиятини бузади. Масалан, бир кечалик уйқусизлик иммун тизими фаолиятининг 50% сусайишига олиб келиши кузатилган. Агар инсон қатор кунлар давомида етарли ухлай олмаса, инсон организмида уйқу йиғилиб қолади. Буни ҳисоблаб кўриш ҳам мумкин. Агар сиз 8 соат ухлашингиз лозим бўлсаю, бор йўғи 6 соат ухласангиз, 2 соатлик уйқудан “қарз” бўласиз. Бу кейинчалик руҳий толиқиш, тез шамоллаш, асабийлашиш, семириш каби ҳолатларга олиб келади. Бахтга қарши, уйқунинг қарзини кўпроқ ухлаб тўлдириб бўлмайди. Чунки организм бир кеча давомида муҳтож бўлган уйқуни организмни кейинги кунга тайёрлаш нуқтаи назаридан амалга оширади. Шундай экан, тўлиқ ухлай олмаган кунларингизда тикланиши лозим бўлган хўжайралар тикланиб улгурмайди, бу эса организмнинг тез қаришига олиб келади.

## ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ

*“Биз ейиш учун яшаймиз, яшаш учун еймиз”*

**Сукрот**



Тўғри овқатланиш инсон саломатлиги учун ҳар қандай ёшда ҳам муҳим бўлган унсурлардан биридир. Тўғри овқатланиш:

- сурункали касалликларни олдини олади;
- семиришдан асрайди;
- саломат ва гўзал бўлишни таъминлайди.

Худди шунингдек, тоза ҳаво ва тоза сув, турли-туман овқатлар сифати, овқатланиш режими инсон саломатлиги учун ниҳоятда муҳим.

Организмда ёғлар, углеводлар, оқсил ва микроэлементларнинг етарли бўлмаслиги саломатликка салбий таъсир кўрсатади. Нима учун?



**Ёғлар** ҳайвон ва ўсимлик ёғларидан иборат бўлади. Организм кун давомида  $\frac{2}{3}$  ўсимлик ёғи ва  $\frac{1}{3}$  ҳайвон ёғларидан истеъмол қилиши лозим. Демак, ўсимлик ёғи кундалик маҳсулот ҳисобланади. Унда омега 3 ёғ кислотаси мавжуд бўлиб, бу кислота бошқа маҳсулотларда жуда кам учрайди. Организм учун эса у ниҳоятда зарурдир. Ҳайвон ёғлари юқори миқдорда холестерин моддасига эга бўлиб, у томирларда атеросклеротик пилакчаларни ҳосил қилади. Шу сабабли жуда қийин ҳазм бўладиган ёғларни истеъмол қилмаслик тавсия этилади. Яхши ёғларни истемол қилишни истасангиз, ёғли балиқлардан кўпроқ тановул қилинг.

**Оқсиллар.** Ҳаётимизда ҳайвон оқсиллари ва ўсимлик оқсиллари мавжуд. Кундалик овқатланишда улар бир хил меъёрда бўлиши талаб этилади. Ҳайвон оқсилларига балиқ, гўшт, пишлоқ, тухум маҳсулотлари киради. Сут маҳсулотлари ҳам оқсилга бой бўлиб, улар кунлик рационда албатта мавжуд бўлиши керак, чунки уларда кўп миқдорда кальций мавжуддир. Ўсимлик оқсиллари ёрмалар, ёнғоқ, ловия, нўхат ва ясмиқда кўп учрайди.

**Углеводлар.** Инсон полисахаридлар шаклидаги углеводларни истеъмол қилиши фойдалидир. Улар мева, сабзавотлар, ёрмали ва нон маҳсулотларида мавжуд бўлади. Нонни тегирмон унидан тайёрланганини истеъмол қилиш фойдали. Шакардан тайёрланган маҳсулотларни

эса чегаралаш лозим бўлади. Тез ҳазм бўладиган углеводлар: шакар, асал, мураббо, шароб ва кондитер маҳсулотлари овқат рационининг 10-20% инигина ташкил этиши мумкин.

Уларнинг меъёридан ошиши ортикча вазн ва диабетга олиб келиши мумкин. Мева ва сабзавотлар овқатнинг 50% фоизини ташкил этиши лозим.

Шунингдек, витамин ва минералларга алоҳида эътибор қаратиш керак. Озиқ моддалардан уларни керакли даража олинмаса, поливитаминлар ичиш тавсия этилади.

Шуни ёдда тутиш керакки, ҳар бир инсон кунлик рацион талабига амал қилиши лозим. У ёш ва жисмоний фаолликка қараб, юқоридаги унсурларнинг организмга етарли даражада тушишига нисбатан белгиланади.

Рационал овқатланиш -инсон саломатлигини яхшилашга, касалликларни олдини олишга қаратилган организмнинг нормал ўсиши, ривожланиши ва фаолият юритишини таъминлайдиган овқатланиш шаклидир.

Рационал овқатланиш қўйидагиларни назарда тутди:

1. **Энергетик мувозанат.** Кундалик рационнинг энергетик қиймати организмнинг кун давомида сарф этадиган қуввати билан боғлиқ. Масалан, ақлий меҳнат билан шуғулланадиганлар учун бу қиймат бир сутка давомида 2000-2600 ккални ташкил этса, спортсменлар ва жисмоний меҳнат

билан шуғулланадиганлар учун бу қиймат 4000-5000 ккални ташкил этади.

2. **Меъерий овқатланиш.** Кун давомида инсон 10-15% оксил, 15-30% ёғ, 55-75% углеводларга тўйиниши лозим. Буни граммларга айлантирганда, овқатланишнинг 60-80 grammi оксиллардан, 60-80 grammi ёғлардан, 350-400 грамм углеводлардан иборат бўлиши лозим.

3. **Овқатланиш тартибига риоя қилиш.** Овқатланиш маҳали (сутка давомида 3-4 марта) доимий (ҳар кун бир хил пайтда) тўғри тақсимланган бўлиши, энг кечи билан уйқудан икки- уч соат олдин тановул қилиниши лозим.

### Тўғри овқатланиш қоидалари

1. **Овқатланишда хилма-хилликни кучайтиринг.** Агар сиз ҳар куни озиклантирадиган ҳамма гуруҳларнинг маҳсулотларини истеъмол қилсангиз, ўз организмизнинг асосий қисмини тўйинтирган бўласиз. Бунда уларнинг калориясигагина эмас, балки биологик қийматига ҳам эътибор бериш лозим бўлади.

2. **Овқатланиш тартибига риоя қилинг.** Тўйиб тановул қилманг, аксинча кам-кам ва тез, яъни кунига 4-5 марта овқатланинг. Аста-аста чайнаб, овқатланиш пайтида гапирмасдан, китоб ўқимасдан ейишни одат қилинг.

3. **Ўз рационизгизга тўқимага бой бўлган маҳсулотларни, яъни янги сабзавот ва меваларни,**

дуккакли маҳсулотларни, ёрмаларни истеъмол қилишга одатланинг.

4. **Алмаштиринг**, ёғли гўшт маҳсулотларини ловия, нўхат, балиқ, товуқ гўшти ва ёғсиз гўшт билан алмаштиринг. Бу маҳсулотларда етарли микдорда оқсил ва темир элементи мавжуд.

5. **Соф шакар истеъмолини камайтиринг**. Шакарнинг биологик қиймати ниҳоятда паст, аммо унинг кўп истеъмол қилиниши тананинг семиришига олиб келади.

6. **Туз истеъмолини камайтиринг**. Тузнинг кўп ишлатилиши организмда суюқликнинг ушланиб қолишига, буйрақлар зўриқиб ишлашига ва юрак-томир тизими фаолиятини издан чиқишига ва қон босимининг ошишига олиб келиши мумкин.

7. **Сувни меъёрида ичинг**. Сув ҳар қандай организм учун ўта муҳим унсурлардан биридир. У барча модда алмашинуви жараёнларида иштирок этиб, организмнинг ички фаолиятини маромда ишлашини таъминлайди. Организм овқат етишмовчилигидан кўра, сувнинг етишмовчилигидан кўпроқ зўриқади, аммо унинг меъёридан ошиши ҳам организмдаги витамин ва минералларнинг ювилиб кетишига сабаб бўлиши мумкин.

8. Таом тайёрлаётганда уларга камроқ ишлов беришга, асосан қайнатилган ва димланган таомларни истеъмол қилишга одатланинг.

9. Бирор бир нарсани ейишни бас қилмоқчи бўлсангиз, бундан аста-секинлик билан воз кечинг.

10. Спиртли ичимликлардан, тамаки маҳсулотларидан воз кечинг. Булар сизнинг тез қаришингизга ва қисқа умр кўришингизга олиб келувчи омиллар эканини унутманг.

11. Овқатланишда тўғри тартибни тузиш ҳам катта аҳамиятга эга. Доимий нонушта қилишга ўрганинг! Тушлик овқатланиш рационининг 35% ини ташкил этиши керак, кечки тушлик тез ҳазм бўладиган, оғир бўлмаслиги керак. Кечки овқатни ухлашга кетишдан 2,5-2 соат олдин истеъмол қилиниши керак.

## ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИК

Эътибор берган бўлсангиз, бугунги кунда одамлар кўпчилиги камҳаракатдирлар. Ҳолбуки, жисмоний фаоллик соғлом турмуш тарзининг асосларидан бири бўлиб, меъёрий вазни ушлашга ёрдам беради. Жисмоний фаоллик яхши ишлаш ва



тўлақонли дам олиш учун ниҳоятда муҳим. Жисмоний фаол одамлар сурункали касалликлар билан жуда кам касалланадилар.

Кўп ўтирадиган одамлар эса вазнининг ошишига, сурункали касалликларга, юрак-қон касалликларига, остеопароз ва саратон касаллик-

ларига чалинишга мойиллиги кучли бўлади. Доимий жисмоний фаол инсон турли стресс ва рухий ҳолатларни ҳам осонгина енгади. Жисмоний машқлар инсонга бир олам завқ олиб келади. Уларни одат қилсангиз, кейин воз кечмайсиз. Машғулотлар натижасида ярим йилдан сўнг ўзингизни янаям жонлироқ, фаолроқ ҳис қиласиз. Кучингизга қайта куч қўшилади. Асабийлашишни олдини оласиз ва ёмон кайфиятдан осон чиқиб кетасиз. Жисмоний фаоллик натижасида танадаги ортикча ёғлар эриб, мушаклар мустаҳкамланади, қон айланиш тизими яхшиланади. Сизнинг ишчанлигингиз ортиб, иммунитетингиз кучаяди. Жисмоний машқларни бажаришга қандай киришмоқ мумкин?

Агар сиз кам ҳаракатли ишга ўрганган бўлсангиз, жисмоний машқларни бошлаш салгина қийин кечади. Аммо бу умуман мумкин эмас, дегандан яхшироқ. Бундай пайтда жисмоний машқларни оздан кўпга қараб ташкил этиш мақсадга мувофиқдир. Агар ўзингизни енгишга куч топа олмасангиз, унда сизга хузур бағишловчи машқлардан бошлаганингиз маъқул. Масалан, дўстларингиз билан бирга сайрга чиқиш.

Осондан бошлаш ҳамиша яхши самара беради:

- ✓ Лифтдан фойдаланмай зинапоя орқали чиқинг.
- ✓ Ишга пиёда боришга одатланинг.
- ✓ Транспорт воситаларида қайтаётганда 1 бекат олдин тушиб қолинг.

- ✓ Дўстларингиз билан телефонда гаплашгандан кўра уларнинг уйига боринг.
- ✓ Энг табиий жисмоний фаоллик бу пиёда юриш. Энг маъқул пиёда юриш эса бир кунда 10 000 кадам ташлашдир.

Жисмоний машқларни тўғри танлаш ва уларни тўғри бажариш катта аҳамиятга эга. Бу қўйидаги натижаларга олиб келади:

- Юрак, қон-томир тизими ва нафас олиш тизимини яхшилайдди. Таянч ҳаракат тизимини мустаҳкамлайди.
- Сурункали касалликларни сусайтиради, вирусли касалликларга нисбатан иммунитетни оширади.
- Ёмон ҳис-туйғуларни, агрессия, неврозни олдини олади.
- Дикқатни оширади, ҳаракатлар координациясини яхшилайдди, ўзингизга ишончни орттиради.

Ҳатто сиз тўшакда ётиб қолган бўлсангиз ҳам, бу сизни жисмоний машқларни қилишдан чегаралаши керак эмас. Фаол машқлар каби нофаол машқлар ҳам мавжуд бўлиб, уни сиз яқин кишиларингиз билан бирга бажаришингиз мумкин. Гимнастика машқларини массаж билан бойитиш мумкин.

Фаол жисмоний машқларни доимий бажариш умрингизни узоқ ва саломат бўлишини таъминлайди.

## ЧИНИҚИШ

Чиниқиш соғлом турмуш тарзининг асосларидан биридир. Чиниқиш инсон организмнинг атрофдаги ноқулай шароитга доимий таъсир қилиш натижасида курашувчанлиги, мослашувчанлигини оширишига айтилади.

Чиниқиш орқали марказий асаб тизими фаоллашиб, кузғалувчанлик пасаяди. Ички секреция безларининг



фаолияти ошади, хужайра ферментларининг фаолияти ошади, терморегуляция тизими ўзгаради, инсон бирдан ҳосил бўладиган, ўзгарадиган ҳароратга мослашади, бу эса иммунитетнинг мустаҳкамланишига, грип ва бошқа респиратор инфекцияларга қарши курашувчанликни оширади. Агар чиниқиш машқларини ҳар куни такрорламасангиз, Саломатлик қасри томон йўлни ҳеч қачон топа олмайсиз. Аммо чиниқишнинг муҳим томони шундаки, у фақат чиниқиш машқларини бажариш вақти давомидагина хизмат қилади. Шунинг учун уни ҳар доим такрорлаб туриш соғлиғимизни бир маромда ушлаб туриш имконини беради.



## ШАХСИЙ ГИГИЕНА

**Шахсий гигиена қоидалари** ҳар бир шахснинг бадан ва тана аъзоларининг озодалигини сақлашга доир гигиеник муолажалар мажмуасига айтилади.

**Шахсий гигиена қоидалари қўйидагилардан иборат :**

- - қўл тозалиги гигиенаси;
- - оғиз бўшлиғи гигиенаси;
- - соч гигиенаси;
- - тери гигиенаси.



**Қўл тозалиги гигиенаси.** Қўллар қуйидаги ҳолатларда совунлаб, тоза қилиб ювилиши лозим:

- ✓ - ҳожатхонадан чиққандан сўнг;
- ✓ - овқат пишириш олдидан;
- ✓ - ҳайвонларга қарагандан сўнг;
- ✓ - кўчадан уйга қайтгандан сўнг;
- ✓ - овқатланиш олдидан;
- ✓ - ҳар қандай юмушни бажаргандан сўнг.

Шунингдек,  
тирноқларни калта  
килиб олиб юриш ҳам  
қўл тозалиги  
гигиенасида  
аҳамиятга эга.



**Оғиз бўшлиғи  
гигиенаси.** Тишларни тиш чўткаси ёрдамида 2  
марта, эрталабки нонушта ва кечки овқатланишдан  
сўнг ювиш лозим. Бу тиш томирлари ва милкларни  
мустаҳкамлашда муҳим роль ўйнайди.

Ҳар бир овқатланишдан сўнг оғизни сув билан  
чайқаб, тиш ораларида қолган овқат қолдиқларидан  
тозаланг. Акс ҳолда овқат қолдиқлари чириб,  
оғиздан бадбўй ҳид кела бошлайди. Агар сиз оғиз  
бўшлиғи гигиенасига жиддий эътибор бермасангиз,  
тиш, милк касалликларига учрашингиз мумкин.

**Соч гигиенаси.** Сочни ҳафтада бир марта  
ювиб туриш зарур. Соч терисига мос  
шампунлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ.  
Соч терисини озиклантириш учун соч терисига  
кефир, қаймоқ суртиб, 30 дақиқадан сўнг ювиб  
ташланади. Бу сочларингизга жило бериб, соч  
терисини озиклантиради.

**Тери гигиенаси.** Маълумки, танамиз тери  
билан қопланган. Вужудимиз нафақат ўпка орқали,  
балки тери орқали ҳам нафас олади. Шунинг учун  
тери тозалиги катта аҳамиятга эга. Тери тоза

бўлиши учун ҳар куни душ қабул қилиш лозим. Ҳафтада бир марта ҳаммомда чўмилиш шарт. Бу теридаги ҳар хил бактерия, турли касалликлар олдини олади.

## ЗАРАРЛИ ОДАТЛАРДАН ВОЗ КЕЧИШ

Зарарли одатларга спиртли ичимликлар, нос ва тамаки, гиёҳванд модда маҳсулотларини истеъмол қилишни назарда тутати.



Чекиш натижасида шамоллаш ва йўтал каби касалликлар кечиши жараёни янада оғирлашади. Тамаки тутуни нафас йўлларидаги иммунитетни пасайтиради, бу эса вирусларнинг бу йўллардан осон ўтишига ва ўпкани шамоллашига олиб келади. Ҳатто тамаки ҳидини ҳидлашнинг ўзи ҳам иммун тизимининг кучсизланиши учун етарли. Тамаки тутуни бурун бўшлиғидаги йўллари қуришиб, эпителий тукчаларини ишдан чиқаради. Экспертларнинг фикрича, битта тамаки **нафас олиш тизимини** 30-40 минутга ишдан чиқариши мумкин.

- Бугунги кунда чекиш ҳар 10 тадан 1 та ўсмирнинг ўлимига сабаб бўлмоқда.
- Никотин – энг кучли заҳарлардан бири. Ўпка тўқимасига кирган никотин 7 секунддан кейин бош мияга етиб боради.

- Инсон учун никотиннинг ўлим дозаси 50-100 мг ёки 2-3 томчи. Айнан шундай доза ҳар куни қонга 20-25 та сигарет чеккандан кейин тушади. 1 та сигаретада 6-8 мг никотин бўлади, ундан 3-4 мг қонга тушади. Чекувчилар шу миқдорнинг доимий дозаси кириб турганлиги учун ўлмайди. Бундай чекувчилар 30 йил давомида тахминин 20000 та сигарет ёки 160 кг тамаки чекишади, улар ўртача 800 г никотин ютадилар.
- Бир кунда 1 кути сигарет чекиш, бу 1 йилда 500 рентген нурланишни олган билан баробар. Тамаки чекиш кўп йиллик чекиш тажрибасига эга чекувчиларнинг ҳар иккитасидан бирини ўлдириши исботланган. Бу эса, юрак қисқаришлари сонини 15-20% га кучайтиради. Юқорида келтирилган ҳолатлар юрак ишемик касаллигини келтириб чиқарувчи асосий омил бўлиб ҳисобланади.
- Тамакининг организмга таъсири натижасида 98% ҳиққилдоқ ўсмаси, 96% ўпкадаги ўсма, 75% сурункали бронхит ва ўпка эмфиземаси, артериал гипертония - 95%, атеросклероз -90% , ишемик инсульт- 60%, миокард инфаркти – 50% юзага келади. Чекувчиларда 12 бармоқ яра касаллиги 10 баробар кўп учрайди.

Чекувчилар билан бирга яшайдиган, чекмайдиган инсонлар: раkning ривожланиши хавфига 20-30%дан кўпроқ дучор бўладилар.



Спиртли маҳсулотларининг инсон организмига таъсири ниҳоятда катта. Спирт маҳсулотлари кўйдагиларга сўзсиз таъсир қилади:

- Ичкиликка рўжу кўйган эркакларда уруғдон ва уруғ йўлларида ёғ ва қўшувчи тўқима билан қопланиш содир бўлади. Бу ҳолат жинсий фаолиятнинг пасайиши ҳамда жинсий аъзолар атрофиясига олиб келади. Аёлларда эса ҳайз кўриш цикли бузилади. Спиртли ичимликларни ҳомиладорлик даврида истеъмол қилиш, унинг ҳомилага салбий таъсир ўтказиши ва бўлғуси фарзандда ичкиликка туғма мойиллик ривожланишига, унинг туғма ногирон бўлишига сабаб бўлиши мумкин.

- Организмга алкоголь тушганда, энг аввало қизилўнғач ва ошқозон шиллик пардалари жабрланади. Спиртли ичимлик қанчалик ўткир бўлса, жароҳатланиш ҳам шунчалик кучли намоён бўлади.

- Алкогол ошқозон ости беши ферментлари ишлаб чиқарилишини бўғади ва овқат ҳазм қилиш

жараёни сезиларли бузилади. Алкоголни мунтазам истеъмол қилиниши натижасида ошқозон безлари аввал шиллиқ суоқлигини кўп миқдорда ишлаб чиқаради. Кейинроқ эса атрофияга учраб, керакли ҳазм ферментларини ишлаб чиқариши камайиб, ҳазм қилиш жараёни умуман бузилиб кетади. Натижада, яллиғланиш, гастрит содир бўлади. Вақтида даволанмаган гастрит эса бориб-бориб саратонга айланади.

➤ Жигарда этанолнинг 90-98%и ёниб, парчланади. Аввал ўта заҳарли бўлган ацетальдегид, кейинчалик сирка кислотаси, сув ва CO<sub>2</sub> гача парчланади. Парчланиш махсулотларининг жигар тўқимасига заҳарли таъсири остида хужайралар ўлади ва улар ўрнида чандик, қўшувчи тўқима пайдо бўлади. Бу эса жигар циррози ва унинг барча асоратларига олиб келади.

➤ Барча заҳарли моддалар каби, маълум дозадаги алкоголь ҳам ўлимга олиб келиши мумкин.

### **Гиёҳвандлик.**

Гиёҳвандлик – инсон организмнинг наркотик ва психотроп моддаларни муттасил равишда ошиб боровчи миқдорини қабул қилишга мойиллик шаклланиши билан боғлиқ оғир касаллик. Гиёҳвандлик – кайф берувчи гиёҳванд



моддалар ёки суъний равишда тайёрланган моддани истеъмол қилиш, чекиш, ҳидлаш, танага суртиш ёки нина санчиш (инъекция) йўли билан қон томирларига юборишдир. Гиёҳванд моддаларни салбий хусусияти шундаки, уларни бир марта татиб кўрган шахс унга мойил бўлади, 2-3 марта истеъмол қилиш эса уни гиёҳвандликка дучор этади.

Гиёҳванд моддаларга афюн, морфин, наша, кокаин, кодеин, героин, гашиш ва бошқа сунъий тайёрланадиган захарли моддалар киради. Бу моддаларни узлуксиз қабул қилиш одамда руҳий ва жисмоний ўзгаришларга сабаб бўлади. Руҳий ўзгаришлар: уйқусизлик, хотира пасайиши, бош оғриғи, асабийлашиш, кайфиятнинг бузилиши, жаҳлдорлик, чарчаш, фикрнинг тарқоқлиги ва бошқа асаб тизимидаги ўзгаришлар (ўзи билан ўзи гаплашади, алахсирайди, ўқишга лаёқатсиз бўлиб қолади) кузатилади. Моддий ва маънавий қашшоқликка юз тутиб, охири руҳий хасталикка чалинади.

Соғлом турмуш тарзини юритаётган одам бу зарарли одатлардан воз кечиши лозим.

## АСАБИЙЛАШИШ

Стресс бугунги дунёда оддий ҳолатга айланиб қолди. 50% аҳоли катталар ва кичиклар, аёллар ва эркаклар, ёшлар ва қарилар барчаси сресс ҳолатига учрайдилар.



Стресс деб тушкунликка туширадиган, асабийлашишга олиб келадиган салбий ҳолатларни ўзида ташийдиган ҳолатга айтилади. Аммо Ганс Сельенинг фикрича, “стресс бу организмнинг ҳар қандай талабга бўлган жавобнинг ноодатий ифода шаклидир” Мухими шундаки, инсон уларга қандай муносабатда бўлади ва қандай қабул қилади. Бу ҳолат кўпинча сермахсул бўлиб келади, аммо стресс доимий давом этса, таъсир қилаверса, меъеридан ортса стерссни дистрессни қабул қиламиз. Бу ҳолат организмнинг кўникиш ҳосил қилиши керак бўлган ҳолатга кўнмаётганига айтилади. Стресс организмни ўзгараётган шарт-



шароитга мослаштиради. Бу муаммони тўғри баҳолашга ҳам боғлиқ.

Асабийлашишдан қандай қутилиш лозим:

- ✓ Ижобий тафаккур қилинг. Яхши нарсалар ҳақида ўйланг;
- ✓ Кулгу умрни узайтиради. Кулгу стресс ҳолатидан чиқиш учун жуда яхши ёрдам беради;
- ✓ Бир марта бўлган нарсани иккинчи бор ҳам уддалашингизга ишонинг. Камни уддалаган, кўпни ҳам удаллайди;
- ✓ Мақсадларингизнинг энг олийсига интилинг ва майда-чуйдалар учун курашманг;
- ✓ Ҳаракат ва ҳолатларингизга тўғри баҳо беринг;
- ✓ Кўпроқ ўзингиз истаган мусиқани эшитинг;
- ✓ Ўзингиз ёқтирган машғулот билан шуғулланинг;
- ✓ Ишларни режалаштиришга ҳаракат қилинг;
- ✓ Дам олиш ҳақида унутманг;
- ✓ Ўсимлик ва дарахтлар парвариши билан шуғулланинг. Гуллар ва ўсимликлар асабни тинчлантириб, яхши кайфият бағишлашда ёрдам беради;
- ✓ Ўзингизга ишонинг.



## ХУЛОСА ЎРНИДА

Мана, сиз соғлом турмуш тарзининг энг асосий омиллари ҳақида билиб олдингиз. Бу билимларнинг борлиги етарли эмас. Дунёдаги миллионлаб одамлар соғлом турмуш тарзининг нима эканини билишадию, унга амал қилишга куч, вақт, имконият сарфлашни исташмайди. Аслида соғлом турмуш тарзини юритиш учун кучли хоҳиш бўлса бас.

Соғлом турмуш юритишнинг энг муҳим жиҳати шундаки, у орқали нафақат соғлиқни балки атрофдагилар соғлиғини ҳам авайлаб-асраш, умрни узайтириш мумкин. Соғлиқ инсон учун энг қимматбаҳо бойлик. Сизнинг соғу-саломат бўлишингиз биргина оиланинг эмас, балки жамиятнинг ҳам манфаатидир.

## МУНДАРИЖА

Соғлом турмуш тарзи маданияти.....	3
Уйку.....	5
Тўғри овқатланиш.....	8
Жисмоний фаоллик .....	13
Чиниқиш .....	16
Шахсий гигиена .....	17
Зарарли одатлардан воз кечиш.....	19
Асабийлашиш.....	24

Абдуллаева Хулкар Рахматуллаевна

## **СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ МАДАНИЯТИ**

Босишга 05.12.2016 йилда рухсат этилди.

Бичими 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Ҳажми 1,75 босма табоқ.

Адади 200 нусха.

65-буюртма

«SIRIUS-MEDIA» МЧЖ босмахонасида чоп этилди.  
Тошкент шаҳар, Яккасарой тумани, Бобур кўчаси, 4- уй.