

## SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA UZOQ YASHASH SIRLARI HAQIDA AYRIM MULOHAZALAR

Nishonov M. Jalolov I. J.

Oblayorova T. T. Farg‘ona davlat universiyeti

*Kalit so‘zlar.* Sog‘lom, farovon, resurs, arifmetik, progressiya.

Aholi sonining geometrik progressiya bo‘yicha, uning moddiy ehtiyoji resurslarini tayyorlash arifmetik progressiya bo‘yicha ortishi insoniyat boshiga ancha-muncha tashvishlarni keltirib chiqarganligi hech kimga sir emas.

To‘g‘ri insoniyat o‘zining o‘sib borayotgan moddiy va ma‘naviy ehtiyojlarini qondirish, to‘q va farovon yashashga intilishi fan va texnikaning rivojlanishiga olib keldi.

Afsuski, insoniyat o‘z ehtiyojini qondirishga bo‘lgan sa‘y-harakatlari natijasida tabiat va jamiyat o‘rtasidagi muvozanat buzilib, kishilar salomatligiga katta putur yetkazilmoqda.

Albatta kishilarning sog‘ligi, o‘rtacha umri ular yashaydigan muhit va ularning sog‘lom turmush tarzi bilan bog‘liq [1].

Xalq tabobati manbalarida sog‘lom va uzoq yashashning asosan ikkita muxim siri keltiriladi. Bu avvalombor insonning o‘zini uzoq yashashga ishonchi bo‘lsa, ikkinchisi uning to‘g‘ri ovqatlanishi hisoblanar ekan [2].

To‘g‘ri yana ayrim omillar va shu haqida boshqa mulohazalar ham borki, ular albatta, inobatga olinishi joiz. Fikrimizni internet manbalaridan olingan ma‘lumotlar bilan tasdiqlamoqchimiz. XX asr oxirlariga kelib insonning o‘rtacha umri 70-80 yoshga tenglashgan bir paytda, 100 yoshdan ko‘p umr ko‘rayotganlar soni ham oz emas. Jumladan, Eronning Kelyusa qishlog‘ilik Said Ali ismli kishi 195 yil yashaganligi ma‘lum. U hatto umrining so‘nggi yillarida ham ko‘zoynak ishlatilmaganligi kishini hayratga soladi.

Azarbayjonning janubi-sharqida joylashgan, dengiz sathidan 2000 metr balandlikdagi tog‘li qishloq fuqarosi Sherali Muslimov 168 yil umr ko‘rgan. Tog‘ning tabiiy toza havosi va tiniq, sof buloq suvi, sut mahsulotlari, kichkinagina tomorqasida yetishtirgan meva-sabzavotlar asosiy ozuqasi bo‘lgan bu qariya to umrining so‘nggi kunlarigacha ketmon chopishni, mollar uchun o‘t o‘rishni sevib bajargan. Farzandlari, nevara-chevaralari, evaralari ko‘pligidan hammasining ismini ham bilmagan.

Mutaxassislar uzoq umr ko‘rishda oila, sog‘lom turmush tarzi ham muhim ahamiyat kasb etishini ta’kidlashadi. Xususan, uzoq yillik maxsus tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, er-xotin juftligi barqaror oilalardagi erkak va ayollar yolg‘iz yashaganlarga nisbatan besh yil ko‘proq umr ko‘risharkan. Xotinidan ajrashgan erkaklar odatdagidan uch marta ko‘p shifokorga murojaat etishlari ham isbotlangan Demak inson sog‘ligini saqlash va umrini uzaytirish keng qamrovli va juda muxim masala bo‘lib, bu muammoni ijobiy hal qilish nafaqat tibbiyot xodimlari, balki jamiyatdagi shu masalaga bevosita dahldor bo‘lgan turli mutaxassislarning hamkorlikdagi tizimli faoliyatlariga bog‘liq.

Ayniqsa aholining tibbiy madaniyati (to‘g‘ri hayot turmush tarzi)ni shakllantirish va rivojlantirish o‘ta muhim masaladir.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Малахов Г.П. Основы здоровья. Москва, Ростов-на Дону, изд-во Март, 2003.
2. Курбонов Ш. Овқатланиш маданияти. Тошкент, Маънавият, 2005.
3. BG Boymuratovna, KS Kurbanovich, RY Shokirovich -[Supplying of Certain Vitamins for Pregnant Women in the Southern Regions of the Republic of Uzbekistan](#). Annals of the Romanian Society for Cell Biology, 2021. 7609–7615.