

SOG'LIQ - ENG BUYUK NE'MAT!

Mamarasulov T. M., Rashidova S.M.

Qarshi davlat universiteti

Sog'liq – bu yaratganning bizga taqdim etgan eng buyuk ne'matidir!

Kalit so'zlar. Kamharakatlik, semizlikka, kasallik, qandli diabet.

Dunyoda mo'jizalar ko'p. Lekin eng ajoyib, hech ta'riflab bo'lmaydigan mo'jiza - bu inson organizmi hisoblanadi. Afsuski insonlar o'zlarini tabiat yaratgan eng noyob mo'jizasi ekanliklarini har doim ham anglay olmaydi.

Inson 100-120 yil yashashi mumkin, lekin biz o'zimizning tiyiqsizligimiz, pala-partishligimiz, tanamizga nisbatan shavqatsizligimiz tufayli bu muddatni ko'p yillarga qisqartirib yuboramiz.

Hattoki, biror mashinani olsak ham uni boshqarish va uzoq vaqt xizmat qildirish uchun tuzilishini astoydil o'rganamiz. Lekin ko'pchiligimiz hayotimizni ta'minlovchi o'z organizmimiz qanday faoliyat ko'rsatayotgani, ular o'z sohibiga sog'lom, uzoq vaqt xizmat qilishlari uchun nimalarga e'tibor berish kerakligini bilmaymiz.

Odatda, bu haqiqatni juda kech kasal bo'lgandagina yoki barvaqt keksayib qolgandagina eslaymiz. Yoshlikda-sog'lom vaqtimizda turmushning har-xil zavq-shavqlariga, tashvishlariga o'ralashib yoki nafsimizning quliga aylanib, biz uchun eng muhim bo'lgan sog'ligimizga e'tiborni unutib qo'yamiz.

Hammamizga ma'lumki, so'nggi 10 yillar davomida ilm-fan va texnikaning rivojlanishi sababli insoniyat uni kamolotga yetaklagan jismoniy mehnatdan xolis bo'ldi. Eng og'ir jismoniy ishlar mashina, robot, kompyuterlar zimmasiga yuklandi. Odamlar asosan osoyishta tinch-farovon hayot kechirmoqdalar.

Lekin shunda ham insoniyat nega tabiat ato etgan tabiiy umrning yarminigina yashayapdi? Oldiniga ularning umrini qisqartirayotgan sabablar - yuqumli kasalliklar, tabiiy ofatlar, qirg'in keltiruvchi o'zaro urushlar, ommaviy ijtimoiy ocharchiliklar bo'lsa, hozirda esa uning o'rnini kamharakatlik, keragidan ko'p notabiiy ovqatlanish, asab-ruhiy zo'riqishlar, zararli odatlar va boshqalar egalladi.

Endilikda insoniyat jismoniy kasalliklar epidemiyasi, boshqacha so'z bilan aytganda "yashirin epidemiya" tusini olgan yurak-qon tomir kasalliklari – xafaqon, ya'ni yuqori qon bosim kasalligi, ateroskleroz (qon tomirlar ichining yog' pilakchalari bilan to'lib borishi), qandli diabet, semizlik hamda ularning asoratlari hisoblanmish soqov qotillar – miokard infarkt, miya insul'ti va boshqalar bilan aziyat chekmoqda.

Aholi o'limining asosiy qismi, 55-60% ham ushbu kasalliklar asoratlari – miokard infarkti hamda miya insulti hisobiga sodir bo'lishi aniqlangan. Ayni navqiron yoshdagi (asosan 40-60 yosh) erkaklarning, mehnat tajribasi yetarli malakali xodimlarimizning xayotdan ko'z yumayotganini yoki mehnat qobiliyatini yo'qotayotganining guvohi bo'lamiz.

Shu o'rinda, ushbu kasalliklar rivojlanishida katta ahamiyatga ega, biroq ko'pchilik e'tibor bermaydigan bir qancha omillarni ta'kidlab o'tmoqchiman:

1. Nosog'lom ovqatlanish tarzi: surunkali ko'p miqdorda juda to'yib ovqatlanish, ovqat tarkibida to'yingan yog'lar, xamirli mahsulotlar, tuz miqdorining ko'pligi, ovqatlanish vaqtining kechki soatlarga (ayniqsa uyqudan oldin) to'g'ri kelishi.

2. Jismoniy harakatning kamligi: so'nggi yillarda aholining avtouloulardan ko'proq foydalanishi, soatlab o'tirib mehnat qilishlari hamda jismoniy mehnatning kamligi.

3. Bundan tashqari, ortiqcha ruhiy-emotsional zo'riqishlar, ko'p miqdorda spirtli va tamaki mahsulotlarini iste'mol qilib turish va boshqalar.

Ushbu hayot tarzi esa qonda yog', ya'ni xolesterin miqdorining ortib, tomirlar ichining yog' qoplamalari bilan to'lib borishiga, qonni quyushtiruvchi elementlar sonining ortib, har-xil tromb

tiqilmalari hosil bo'lishiga, qon bosimining hamda qondagi qand miqdorining mey'oridan ortishiga va surunkali ko'tarilib turishiga, semizlikka va boshqalarga sabab bo'lar ekan.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotiga qaraganda inson sog'lig'i quyidagi asosiy 4 omilga bog'liq:

- 8-10 foiz-tibbiyotga
- 20 foiz-irsiyatga (ya'ni tanaga ota-onasidan o'tgan tibbiy holatga)
- 20 foiz- atrof-muxitga va asosiy
- 50-52 foizi esa - har bir shaxsning hayot tarziga (bunda ovqatlanish tartibi asosiy o'rin tutar ekan).

Demak, shunday ekan sog'ligimizning 70 foizi har birimizning qo'limizda, buni aslo esdan chiqarmasligimiz kerak.

Shunday qilib, ushbu buyuk ne'matimiz- sog'ligimiz bizning nafsimiz, dangasaligimiz, ruhiyatimiz hamda zararli odatlarimiz qurboniga aylanan ekan.

Kasallik – insonni “noto'g'ri yashayotganidan” xabar beruvchi, ya'ni ogohlantiruvchi bir belgi ekan. Kasallik belgilari, ya'ni og'riq va boshqalar hayotdagi xatolarimiz haqida ogohlantiradi hamda u hayotimizni saqlashga xizmat qiladi.

Shunday ekan, mustahkam noyob tanamizni har qanday nosozlik va zarbalarda saqlash, hamma tizim va a'zolarining meyorida ishlashini ta'minlash hayotimiz garovidir.

Hech kim umri qisqa bo'lib tug'ilmaydi, uni o'zimiz qisqartiramiz. Har kimning sog'ligi o'z qo'lida ekanligini unutmang!

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Гарник Т. Гепатопротекторное действие фитосредств в комплексной терапии и реабилитации больных хроническим гепатитом –Лики Украина, 2002. -№11. –С. 2-5.
2. Дегтярева И.И., Скрыпник А.В., Невойт А.В. Гепатопротекторы-антиоксиданты в терапии больных с хроническими диффузными заболеваниями печени // Новые мед. Технологии. 2002. №6. –С. 18-23
3. Катикова О.Ю. Болезни печени в пожилом возрасте клинические проявления, особенности патогенеза, лечение// Клиническая геронтология. – 2004. – №7. – С. 126-138.
4. Rahmatullayev Y. Sh, Avliyoqulova M. B, Hakimova M. A, o'zbekiston respublikasining janubiy viloyatlari sharoitida maktab o'quvchilarining amaldagi ovqatlanishi va jismoniy taraqqiyoti.Xorazm Ma'mun Akademiyasi- 2023.
5. Xayrullayeva L.M. Ochlikni neuroendokrin tartibga solish orqali semizlikni davolashda o'simlik birikmalaridan foydalanish.Xorazm Mamun Akademiyasi,2023.-14 b.
6. 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.
7. 6. BG Boymuratovna, B Shokhsanam, P Kamola PROBLEMS OF RATIONALIZATION OF NUTRITION OF PREGNANT WOMENNOVATEUR PUBLICATIONS INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIONS IN ENGINEERING RESEARCH AND TECHNOLOGY [IJIERT] ISSN: 2394-3696 Website: ijiert.org VOLUME 8, ISSUE 4, Apr.-2021.
8. Boymuratovna, Buranova Gulnoza. **PHYSIOLOGICAL REQUIREMENT OF PREGNANT WOMEN FOR MICRONUTRIENTS.** NeuroQuantology. Bornova Izmir [Том 20, Изд. 15](#), (2022): 2499 - 2504. DOI:10.14704/NQ.2022.20.15.NQ88238.
9. Hamzayeva Nargiza Rajabbayevna, Do`Stov Karim Turayevich, Buranova Gulnoza Boymuratovna, Hazratova Hulkar Normurodovna. Importance Of Dietary Fibers In Health

European Journal of Research Development and Sustainability (EJRDS) Available Online at:
<https://www.scholarzest.com> Vol. 2 No.4, April 2021,ISSN: 2660-5570