

SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

To‘ychiev Dilshod

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Salomatlik har bir inson uchun bebaho boylik sifatida jamiyat ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining muhim shartlaridan biri bo‘lmoqda. Darhaqiqat, Butun jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ta’rifiga ko‘ra: «Salomatlik – kasallik, biror nuqsonlarning yo‘qligi emas, balki jismoniy, aqliy (ruhiy) va ijtimoiy xotirjamlikdir». Salomatlikni har qancha moddiy boylik va mablag‘ evaziga sotib olib bo‘lmaydi. Inson mustahkam salomatlikka ega bo‘lgandagina baxtli yashashi mumkin. Shunday ekan, salomatlik – mavjud barcha qadriyatlar orasida eng oliysi sifatida qadrlanmog‘i lozim. Buning uchun har bir inson mustahkam salomatlikka erishish yo‘lini, salomatlikning sir-asrorlarini chuqur bilishi va to‘laqonli salomatlikning yagona yo‘li sog‘lom turmush tarzi ekanligini anglab yetishi lozim. Qadimda bir donishmanddan: “Insonni nima baxtli qiladi, boylikmi yoki shon-shuhratmi,” – deb so‘raydilar. “Boylik, qolaversa, shon-shuhrat ham insonni baxtli qila olmaydi. Tani-joni sog‘ inson har qanday kasalmand badavlatdan baxtliroqdir”, deb javob beribdi donishmand. Bundan xulosa qiladigan bo‘lsak, sog‘lom bo‘lmagan inson baxtli bo‘la olmaydi, betob bo‘lsa, hech qanday boylik tatimaydi. Mustahkam sog‘liq insonning asosiy ehtiyojlaridan biri bo‘lib qolmay, balki u jamiyatning muhim ijtimoiy-iqtisodiy ehtiyoji hamdir. “Xalq sog‘ligi – yurt boyligi” deb bejiz aytilmagan. Kishining mustahkam sog‘ligini faqat uning kasalliklardan holi bo‘lgani emas, balki jismoniy va ruhiy kuch quvvatining uyg‘unligi, yaxshi mehnat qobiliyati, kayfiyatining doim yaxshi bo‘lishi ko‘rsatadi. Har bir odam o‘z qadr-qimmatini bilishi, atrofidagi odamlarni hurmat qilishi, o‘z ishini qadrlashi, sog‘ligini saqlashi, baxtli-saodatli bo‘lib yashashi uchun harakat qilishi kerak. Bu, albatta, sog‘lom turmush tarzi bilan amalga oshiriladi. Inson salomatligining gigienik asoslari insonning jismonan sog‘lom bo‘lishi, turli xavfli kasalliklardan himoyalashida mustahkam o‘rin tutishi, eng avvalo, har bir kishi shaxsiy gigiena qoidalariga qat’iy amal qilib yashashi bilan belgilansa, ikkinchi tomondan, insonning istiqomat qilishi uchun zarur bo‘lgan gigienik yashash sharoitini ta’minlashni nazarda tutuvchi jamoatchilik gigienasi talablariga amal qilib yashashi bilan ham uzviy

bog‘langan. Shaxsiy va jamoatchilik gigiena qoidalariga rioya qilmaslik turli yuqumli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo‘ladi.

Xulosa. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun quyidagi usullarni taklif qilamiz: - eng avvalo, o‘zingizdagi zararli odatlardan qutilishga harakat qiling. Buning uchun ularning zarari va oqibatini teran tasavvur qiling hamda tanqidiy baholang. Zararli odatlardan qutilish yo‘llarini izlang; - ovqatlanishda me’yorni odat qiling. Tana vazningiz meyorda bo‘lishiga erishing. Ortiqcha va tartibsiz, pala-partish ovqatlanishga chek qo‘ying; - kundalik jismoniy faollikni ta’minlang. Ertalab turib sayr qilish, yurish, yugurishni odat qiling. Kundalik harakat dasturingiz oz bo‘lsa ham doimiy bajariladigan mashg‘ulotlardan iborat bo‘lsin.



**Research Science and
Innovation House**