

## INSON SALOMATLIGINI ASRASH VA MUSTAHKAMLASH UZOQ UMR KO'RISHNING GAROVI

*Respublika o'rta tibbiyot va farmatsevtika  
hodimlarining malakasini oshirish va ularni  
ixtisoslashtirish markazi Navoiy filiali  
O'quv jarayoni monitoring bo'limi boshlig'i  
Primova Hanifa Nuriddinovna*

**Annotatsiya:** Inson salomatligi — bu nafaqat jismoniy holat, balki ruhiy va ijtimoiy farovonlikni ham o'z ichiga oladi. Salomatlikni asrash va mustahkamlash, shubhasiz, uzoq umr ko'rishning eng muhim omillaridan biridir. Ushbu maqolada salomatlikni saqlashning ahamiyati, uning asosiy tamoyillari va uzoq umr ko'rish uchun zarur bo'lgan hayot tarzini ko'rib chiqamiz.

**Kalit so'zlar:** inson salomatligi, jismoniy faoliyat, tibbiy nazorat, muvozanatli ovqatlanish, jismoniy mashqlar, umumiy salomatlik.

Salomatlik (sog'lik) — har qanday tirik organizmning o'zi va uning barcha a'zolari o'z vazifalarini to'liq bajara oladigan holati: nuqsonlar, kasalliklarning yo'qligi (salomatlik tushunchasining batafsil ta'rifi quyida keltirilgan). Salomatlikni o'rganadigan fanlarga dietologiya, farmakologiya, biologiya, epidemiologiya, psixologiya (salomatlik psixologiyasi, rivojlanish psixologiyasi, eksperimental va klinik psixologiya, ijtimoiy (sotsial) psixologiya), psixiatriya, pediatriya, tibbiy sotsiologiya va tibbiy antropologiya, psixoxigina, defektologiya va boshqalar kiradi.

Salomatlikni asrash, insonning hayot sifatini oshirishga yordam beradi. Yaxshi salomatlik nafaqat jismoniy faoliyatni, balki ruhiy barqarorlikni ham ta'minlaydi. Salomatlikni saqlash orqali inson o'zining ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy faoliyatini samarali amalga oshirishi mumkin. Uzoq umr ko'rish uchun salomatlikni asrash, shuningdek, kasalliklarning oldini olish va ularni boshqarish imkoniyatini beradi. Sog'lom va muvozanatli ovqatlanish organizmning to'g'ri ishlashi uchun zarur. Meva, sabzavot, to'yinmagan yog'lar va oqsillarni o'z ichiga olgan dietani tanlash, immunitetni kuchaytiradi va kasalliklarning oldini oladi. Muntazam jismoniy mashqlar qilish, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, mushaklarni kuchaytirish va umumiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Haftada kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikda jismoniy faoliyat tavsiya etiladi. Ruhiy salomatlikni saqlash, stressni boshqarish va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish muhimdir. Meditatsiya, yoga va boshqa ruhiy tinchlantirish usullari stressni kamaytirishga yordam beradi. Yetarli va sifatli uyqu organizmning tiklanishi uchun zarur. Har kecha 7-9 soat uyqu olish, ruhiy va jismoniy salomatlikni yaxshilaydi. Muntazam tibbiy ko'riklar va sog'liqni nazorat

qilish, kasalliklarni erta bosqichda aniqlash va davolash imkonini beradi. Bu, shuningdek, salomatlikni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Oziq-ovqat mahsulotlarini tanlashda, ularning foydali xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Shirinliklar va yog'li ovqatlardan cheklanish, o'z navbatida, salomatlikni yaxshilaydi. Har kuni jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish, masalan, piyoda yurish, velosipedda yurish yoki sport bilan shug'ullanish, uzoq umr ko'rishga yordam beradi. Stressni kamaytirish uchun vaqt ajratish, sevimli mashg'ulotlar bilan shug'ullanish va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish muhimdir. Ijtimoiy aloqalar va do'stlik, ruhiy salomatlikni yaxshilaydi va uzoq umr ko'rishga yordam beradi.

P. I. Kalyu «Salomatlik tushunchasining asosiy xususiyatlari va sog'liqni saqlashni qayta tuzishning ayrim masalalari: batafsil ma'lumot» nomli ishida dunyoning turli mamlakatlarida, turli davrlarda va turli ilmiy me'yorlar tomonidan tuzilgan salomatlikning 79 ta'rifini ko'rib chiqdi. Ta'riflar orasida quyidagilar uchraydi:

Sog'lik — organizmning barcha darajalarda normal faoliyat ko'rsatishi, shaxsiy yashab qolish va nasl qoldirishga imkon beradigan biologik jarayonlarning normal kechishi.

Organizm va uning funktsiyalarining atrof muhit bilan dinamik muvozanati.

Ijtimoiy faoliyatda va jamoat foydali ishlarida qatnashish, asosiy ijtimoiy funktsiyalarni to'liq bajarish qobiliyati.

Kasalliklar, kasal holatlar va o'zgarishlar bo'lmasligi.

Organizmning doimo o'zgarib turadigan atrof-muhit sharoitlariga moslashish qobiliyati.

Kalyuga ko'ra, barcha mumkin bo'lgan salomatlikning barcha tavsiflari quyidagi tushunchalarga tenglashtirilishi mumkin:

Tibbiy model — tibbiy belgilar va xususiyatlarni o'z ichiga olgan ta'riflar uchun; salomatlik kasallik va uning alomatlari yo'qligi sifatida.

Biotibbiy model — organik buzilishlar va nosog'lomlikning sub'yektiv hissiyotlari yo'qligi.

Bioijtimoiy (biosotsial) model — ijtimoiy belgilar birinchi o'ringa qo'yiladigan tibbiy va ijtimoiy belgilar birgalikda qaralishi qo'shiladi.

Qiymat-ijtimoiy model — qiymat sifatida insonning salomatligi qaraladi; JSTning ta'rifi aynan shu modelga to'g'ri keladi.

### **Xulosa:**

Inson salomatligini asrash va mustahkamlash, uzoq umr ko'rishning garovi hisoblanadi. Sog'lom oziqlanish, jismoniy faoliyat, ruhiy salomatlik va sog'liqni nazorat qilish orqali har bir inson o'z salomatligini yaxshilash va uzoq umr ko'rish imkoniyatini oshirishi mumkin. Salomatlik — bu eng qimmatbaho boylikdir, shuning uchun uni asrash va mustahkamlash har bir insonning burchidir.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Guloyim Sattarovna Avezova, Zarnigor Beshimova, Gulshod Sattarovna Avezova. Means and problems of forming a healthy lifestyle among the population. //The american journal of medical sciences and pharmaceutical research, (2021) 3(05), 73-
2. Аvezова Г.С. Алкоголга карамлик ва унинг профилактикасига тизимли ёндашув // Тиббиётда янги кун - Илмий рефератив, маънавий -маърифий журнал. - 2020, 4 (32)- 69-72 б.
3. Маматкулов Б.М., Нодиров Т. Соғлом турмуш тарзи ва оила саломатлиги. Укув кулланма. Карши, 2018.
4. Маматкулов Б. "Жамоат саломатлиги ва соғликни саклашни бошқариш" "Im Ziyο" нашриёт уйи, 2013й. 7-боб 82- 100. 8 боб 101- 116.
5. Белова Ю. Ю. К вопросу о профилактике употребления алкоголя студенческой молодежью : научное издание // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. - М., 2014. - N5. - С. 46-48.
6. Будук-оол Л. К. Социально-гигиенические факторы образа жизни студентов : научное издание / Гигиена и Санитария. - М., 2015. - Том 94 ШУБЖ015. - С. 95-97.