

# BIZ — SOG'LOM TURMUSH TARZI TARAFDORIMIZ!

USLUBIY TAVSIYANOMA



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA  
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI  
OSHIRISH INSTITUTI**

**Biz – sog‘lom turmush tarzi  
tarafdorimiz!**



**Toshkent – 2021**

**UO‘K: 796:61(072)**

**KBK: 51.204.0**

**B 67**

Biz — sog‘lom turmush tarzi tarafdorimiz! [Matn] : uslubiy tavsiyanoma /  
Tursunaliev I. [va boshq.]-Toshkent: XK "Umid Design",2021.- 44 b.

**Ushbu uslubiy qo‘llanma umumta’lim maktab o‘qituvchilari hamda sport o‘yinlari murabbiy-o‘qituvchilari, BO‘SM va IBO‘SM murabbiylari uchun**

**Tuzuvchilar:**

Tursunaliev I.	–dotsent,
Karimov U.	–
Ermatova S.	– b.f.n.
Xo‘jayev P.	– p,n.,professor
Saydivaliyeva M.	– katta o‘qituvchisi

Mazkur uslubiy tavsiyanoma Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish Markazi Ilmiymetodik kengashi majlisining qarori bilan nashrga tavsiya qilingan. (2019 yil 4 iyun, 6-sonli bayonnoma)

## **Mundarija**

<b>1. Sog'lom ovqatlanish</b>	<b>4</b>
<b>2. Jismoniy faollik darajasini oshirish</b>	<b>18</b>
<b>3. Sog'lom turmush tarzini olib borish</b>	<b>26</b>
<b>4. Tamaki va alkogol mahsulotlarini iste'mol qilishdan voz kechish</b>	<b>32</b>

## SOG‘LOM OVQATLANISH

*Ovqatlanish bevosita o‘shish,  
rivojlanish,  
ishlab chiqarish, kayfiyatga,  
shuningdek,  
shaxsning jismoniy va aqliy holatiga  
ta’sir  
etadi. Salomatlik boshqa omillarga  
nisbatan  
ovqatlanishga juda ko‘p jihatdan  
bog‘liqdir.  
Doktor Sebrel.*

Insoniyatning sog‘lom, jismoniy baquvvat bo‘lishi 20% tashqi muhit omillariga, 20% irsiyatga, 10% tibbiyot xodimlariga bog‘liq bo‘lsa, qolgan 50%i aynan har bir shaxsning o‘z yashash tarziga bog‘liq. Bunda tashqi muhit omillari – suv, havo, tuproq, sanoat korxonalari, transport vositalari kabilardir. 50% salomatligimiz aynan o‘zimizning o‘rgangan odatlarimizga, sog‘lom turmush tarzimizga bog‘liq. Jismonan va ruhan baquvvat hamda faol yashash uchun har bir kishi sog‘lom turmush tarziga amal qilmog‘i muhim ahamiyatga ega. Unga to‘liq amal qilinsa insonning uzoq umr ko‘rishi bilan shug‘ullanuvchi xalqaro tashkilot olimlarining fikriga ko‘ra, 120 yil umr ko‘rish imkoniyati mavjud. Sog‘lom turmush tarzi tushunchasi keng ma’noga ega bo‘lib, u jismoniy faollik, zararli odatlar, ya’ni giyohvandlik, tamaki chekish, spirtli ichimliklar iste’moliga qarshi kurash va oqilona ovqatlanish kabi tadbirlarni o‘z ichiga qamrab oladi. Shu o‘rinda inson organizmiga ta’sir qiluvchi minglab omillar ichida ovqatlanish ayniqsa, o‘z vaqtida va me’yorida, zarur bo‘lsa parhez bop taomlar iste’mol qilish yetakchi ahamiyatga ega ekanligini yodda tutish kerak.

Ibn Sino sog‘lom turmush tarziga erishmoqchi bo‘lgan har bir inson o‘z sog‘lig‘ini saqlamoqchi va mustahkamlamoqchi bo‘lsa, ovqatlanish tartibiga, iste’mol qilinadigan ovqatning sifatiga, miqdoriga, ovqatni iste’mol qilish vaqti va uning hazm bo‘lish jarayoniga asosiy e’tiborni qaratishi lozimligi haqida tavsiyalar beradi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ma’lumotlariga ko‘ra, keyingi bir necha o‘n yil ichida ortiqcha tana vazni va semizlik muammosi butun

dunyoda kuchayib bormoqda. 2015-yilning o'zida yuqumli bo'lmagan kasalliklar 40 million odamning umriga zavol bo'ldi, bu esa dunyo bo'yicha barcha o'lim holatlarining 70 foizini tashkil qiladi.

O'zbekistonda har yili barcha o'lim holatlarining 78 %i yuqumli bo'lmagan kasalliklar tufayli yuz bermoqda. 2017-yilda jinsi va yoshi bo'yicha standartlashtirilgan o'lim sabablari umumiy tuzilmasida birinchi o'rinni qon aylanish tizimi kasalliklari (69 %), shu jumladan yurak ishemik kasalligi, arterial gipertoniya va uning asoratlari (miokard infarkti, bosh miyaga qon quyilishi) egalladi. Ulardan keyin xavfli o'smalar (8 %), qandli diabet (3 %) va nafas olish a'zolarining surunkali kasalliklari (3 %) joy oldi.

Bugungi kunda sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra yer kurrasida o'nta xavfli kasallik bo'lsa, shularning oltitasi (kam qonlik, semizlik, yurak-qon tomir, jigar, buyrak) aynan noto'g'ri ovqatlanish orqali yuzaga keladi.



Muntazam to'yib ovqatlanmaslik, organizmga doimiy ravishda oqsil, yog', uglevod, vitamin va mineral elementlarining to'liq tushmasligi kamqonlikka sabab bo'ladi. Agarda odam juda to'yib ovqat yeydigan bo'lsa, semirib ketadi va natijada qon tarkibida xolesterin miqdorining ko'payib ketishi, aterosklerozning yuzaga kelishi va buning oqibatida qon bosimining yuqori bo'lishi kuzatiladi. Bu esa yurak-qon tomir xastaliklarining kelib chiqishiga yo'l ochadi. Shunday holatlar ro'y

bermasligi uchun doimiy ravishda to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikka e'tibor berish darkor. Ovqat tarkibida albatta oqsil, yog', uglevod va vitamin hamda minerallar bo'lishi shart.

Oqsillar oddiy va murakkab turlarga bo'linadi. Oddiy oqsillardan aminokislotalar hosil bo'ladi. Aminokislotalar almashinadigan va almashinmaydigan turlarga farqlanadi. Ovqat tarkibidagi aminokislotalarga qarab oziq-ovqat mahsulotlarini ikki turga ajratamiz.

1.Sifatli oqsillar: go'sht, sut, tuxum, baliq, dukkakkililar hamda yong'oq.

2.Sifatsiz oqsillar: o'simlik oqsillari, ya'ni bug'doy, guruch, suli va h.k.

Murakkab oqsillar garmonlar, eritrotsitlar, ayrim antitelalar tarkibiga kiradi va yuqori faollikka ega bo'lib, hujayralarda, to'qimalarda va organizm suyuqliklarida turli moddalar bilan kompleks birikmalar hosil qiladi. Hayot faoliyati jarayonida ayrim hujayra strukturalari eskirib, nobud bo'lib turadi, ovqatdagi oqsillar esa ularning o'rnini qayta to'ldirish uchun xizmat qiladi. Oqsilga bo'lgan umumiy kundalik talabning 60 % ini hayvon mahsulotlari tarkibidagisi tashkil etgani maqsadga muvofiq. Chunki ular nafaqat ko'p oqsil saqlashi, balki aminokislotalarning o'zaro yaxshi muvofiqligi bilan ham farq qiladi. Bundan tashqari ular o'simlik oqsillarini ham to'liq o'zlashtirilishiga ham yordam beradi. Oqsil inson uchun asosiy "qurilish materiali" hisoblanib, uning tovuq tuxumidagi miqdorining 92 – 100 % i, yangi sog'ilgan sutdagi 83 % i, mol go'shtidagi 76 % i, tvorogdagi 75 % i, sulidagi 66 % i, bug'doy unidan tayyorlangan mahsulotlardagi 52 % i organizmda o'zlashtiriladi.

Organizmda oqsillar yaxshi o'zlashtirilishi va uning talabini to'la qondirishi uchun aralash (turli xil ozuqalardan tayyorlangan) oziq - ovqatlarni iste'mol qilish maqsadga muvofiq. Shundagina aminokislotalarga bo'lgan ehtiyoj qondiriladi va bu ratsional ovqatlanish talablariga javob beradi.

Zamonaviy tavsiyalarga ko'ra, organizm talab etadigan energiyaning 30 % i yog'lar hisobidan qoplanishi kerak. Boshqacha qilib aytganda, ish va yashash sharoiti me'yorida bo'lgan katta yoshli kishilar bir kunda 90 gramm atrofida yog' iste'mol qilishlari va ularning 30 grammi o'simlik yog'i bo'lishi maqsadga muvofiq. Tavsiya etiladigan yog' tabiiy holatda sut-qatiq mahsulotlaridan ajratib olinadigan sariyog' va kungaboqar, zaytun, soya moylari inson salomatligi uchun foydali hisoblanadi.

Yog'larning konsistensiyasi va ta'mi tarkibidagi to'yingan hamda to'yinmagan yog' kislotalarining o'zaro nisbati bilan bog'liq. O'simliklardan olinadigan to'yinmagan (linolin, araxidon kislotalarini saqlovchilar) yog'lar suyuq bo'lib, 37<sup>0</sup> dan past temperaturada eriydi. To'yingan yog' kislotalariga boy bo'lgan hayvon yog'lari esa quyuk holatda bo'ladi. Yog'ning tarkibida to'yingan yog' kislotalari qancha ko'p bo'lsa, u shunchalik yuqori haroratda eriydi va organizmdagi fermentlar ta'sirida qiyinchilik bilan parchalanadi. Xalqimiz sevib iste'mol qiladigan somsa va manti ichiga solinadigan charvi yog'lari o'zida xolesterinni ko'p to'playdi. Binobarin, ularni ko'p iste'mol qilish qonda xolesterinning ko'payishi va ateroskleroz rivojlanishiga olib keladi, bunda asosiy yog' almashinuvi buziladi. Xolesterin tomir devorlarida to'planib, tomir yorig'ining zo'riqishiga olib keladi. Agar bosh miya arteriyasi jarohatlansa, insult ro'y beradi, asab va harakat faoliyatlari buzilib falajlik yuz beradi.

Qon tomiri devorlarida xolesterinning to'planishi uning qon tarkibidagi darajasi bilan baholanadi. Xolesteringa boy ovqatlar bilan ovqatlanganda bu daraja ortadi.

**Xolesterinlar.** Ushbu yog'simon modda yurak qon - tomir kasalliklari, xususan, stenokardiya, miokard infarkti yuzaga kelishining sababchisi hisoblanadi. U lipoproteidlar deb ataluvchi va aterosklerozning asosiy sababi hisoblanuvchi murakkab aralashmalar tarkibiga kiradi. Shu bilan bir qatorda, organizmdagi muhim garmonlar (shu jumladan, jinsiy) sintezida xolesterin yetakchi ahamiyatga ega. Undan tashqari u hujayralarning mustahkamligi, elastikligi va shakllanishida muhim rol o'ynaydi.

Katta yoshdagi inson organizmi va to'qimalarida 200 gr.ga yaqin xolesterin mavjud. Uning 20 % i oziq-ovqatlar bilan organizmga tushsa, (bir kunda o'rtacha unga bo'lgan talab 0,3 gramm) qolganlari, ya'ni 80 % i yog' va oqsil parchalaridan hosil bo'ladi. Ushbu jarayon asosan jigar va ingichka ichak devorlarida yuz beradi. Oziq-ovqatlar bilan organizmga xolesterinning ortiqcha tushishi og'ir yurak-qon tomir kasalliklari asosida yotuvchi aterosklerozga olib keluvchi asosiy sabab hisoblanadi. Ratsional ovqatlanish, yetarli darajada jismoniy faol hayot kechirish, turli zararli odatlardan uzoq bo'lish qayd etilgan og'ir kasalliklarni oldini olishning asosiy omilidir.

Tabiiyki sizda iste'mol qiladigan qaysi oziq-ovqat mahsulotlari o'z tarkibida ko'p miqdorda xolesterin saqlaydi degan savol tug'iladi va quyida biz ushbu mahsulotlarni keltiramiz: tuxum sarig'ida – 2,0 %, sudak balig'ida – 0,072 %, sariyog'da – 0,190 %, yog'li tvorogda – 0,071 %,



tovuq go'shtida – 0,058 %, mol go'shtida – 0,053 %, qo'y go'shtida – 0,106 %. Go'shtlardan tayyorlangan qaynatma sho'rvalarda uning tarkibidagi 30 % atrofidagi xolesterin taom suviga chiqib ketishini yodda tutish lozim. Xolesterin tanada to'planmasdan sarflanib ketishi uchun har bir kishi jismoniy faol harakatda bo'lishi zarur.

#### ***Xolesterinni me'yorlashtirish uchun tavsiyalar:***

1. Ilmiy izlanishlar natijasi shuni ko'rsatadiki, ***jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish*** orqali bir yilda bemorlarda 80%, ikki yilda 100% xolesterin miqdori me'yorga tushadi.

2. ***Oq qo'ziqorin*** haftasiga 2 marta muntazam iste'mol qilinganda xolesterin miqdori 30% ga kamayadi.

3. ***Qizil sabzi*** 2 oy mobaynida kuniga 2 tadan yeyish qondagi xolesterin miqdorini 15% ga kamaytiradi.

4. ***Pomidor*** kuniga 25 grammdan tanovul qilinganda qondagi xolesterin miqdorini 10% ga kamaytirib beradi.

5. ***Sarimsoq*** tarkibidagi alliin moddasi qon-tomir devorini xolesterindan tozalash xususiyatiga ega. Mahsulot xom holatda salat va boshqa yeguliklar bilan iste'mol qilinadi. Sarimsoq sportchilarning mushak massasini orttirishga yordam beradi.

6. ***Yong'oq*** kuniga 60 grammdan har xil turdagi yong'oqlardan iste'mol qilish qondagi xolesterin miqdorini 7,5% ga kamayishiga olib keladi.

Shuni yodda tutish kerakki, xolesterin miqdorini dori-darmonsiz, oziq-ovqat mahsulotlarini korreksiyalash va to'g'ri ovqatlanish bilan kamaytirish mumkin, bu, albatta, juda yaxshi natija beradi.

Oqsil va yog'dan tashqari ovqat bilan birga inson organizmiga, albatta, uglevodlar ham kirishi kerak. Oqsil, yog' va uglevodning ovqat tarkibidagi balans formulasi 1:1:4 ni tashkil qiladi. Oqsil, yog'ga nisbatan to'rt barobar ko'p uglevod iste'mol qilishimiz zarur. ***Uglevodlarga sabzavotlar, mevalar, poliz ekinlari hamda asal kiradi.*** Sabzavotlar odam organizmini tozalaydi, mevalar esa sog'lomlashtiradi. Sog'lom kishi bir kechakunduzda o'rtacha 300 – 500 gr uglevodlar iste'mol qilishi zarur. Uglevodlarni me'yoridan ortiqcha iste'mol qilish (asosan yengil hazm bo'luvchi) qonda glyukoza miqdorining ko'tarilishiga sabab bo'ladi va semizlik hamda qandli diabetga olib keladi.

Ovqat tarkibidagi uglevodlar muhim ahamiyatga ega bo'lib, jismoniy ish bajarganda ular birinchi bo'lib parchalanadi va hujayra to'qimalarini muskullar faoliyati uchun zarur bo'lgan energiya bilan ta'minlaydi. Ovqat

ratsionida 25 g hazm bo'lmaydigan uglevodlar bo'lishi lozim. Uglevodlar tarkibida oziq tolalari mavjud bo'lib, ularning asosiy fiziologik samarasi ichakning me'yoriy motorikasini ta'minlab, ichak mikrobiotsenozi va so'rish xususiyatlarini saqlab turishdan iborat bo'ladi.

Shunday ekan, har bir inson to'g'ri ovqatlanishga rioya qila olsa eng katta boylik bo'lgan mustahkam sog'liqqa ega bo'ladi. Mustahkam sog'liq har bir insonga berilgan oliy mukofotdir.

***Kamqonlikning yuzaga kelish sabablari:*** yetarli miqdorda oqsil mahsulotlarini iste'mol qilmaslik va tozalangan mahsulotlardan keng foydalanish.

Odam qorni to'q bo'la turib ochlikdan o'lishi mumkin, degan ibora aynan mana shu tozalangan mahsulotlarga nisbatan ishlatilgan. Sababi tozalangan mahsulotlar organizm uchun zarur bo'lgan vitamin va mineral elementlardan ham tozalab tashlangan bo'ladi. Tozalangan mahsulotlarga yuqori navli unlar, shakar va tuz kabi mahsulotlarni misol qilib ko'rsatish mumkin. Yuqori navli unlar tarkibida bug'doy kepagi bo'lmaydi. Bug'doy kepagi tarkibida biz uchun zarur bo'lgan V guruh vitaminlari mavjud. Bug'doy kepagi oshqozon-ichak faoliyatini yaxshilaydi. Shuning uchun tozalangan mahsulotlardan foydalanishni ***tavsiya qilmaymiz.***

Uglevodlar tarkibidagi ozuqa tolalari ham oshqozon-ichak faoliyatida muhim o'rin tutadi. Dietologlar sabzavot va mevalarni po'stloq qismi bilan iste'mol qilish kerakligini ta'kidlashadi, hatto kartoshkani ham.

## TO'G'RI OVQATLANISH UCHUN 5 TAVSIYA



1. Kun bo'yi och yurib, keyin birdaniga to'yib ovqatlanishni odat qilmang. Bu ortiqcha kaloriyalar to'planishiga, oshqozon kattalashishiga, yeb to'yimaslikka olib keladi.

2. Kam-kam va tez-tez ovqatlanish. 2-3 mahal ko'p miqdorda emas, 5 mahal oz-ozdan ovqatlaning.

3. Oq undan tayyorlangan non va makaron mahsulotlari o'rnini javdar va bug'doy unidan yopilgan qora nonga, makaronni esa bug'doyning qattiq navidan tayyorlanganiga almashtiring.

4. Shakarni asalga, kremli qandolat mahsulotlarini meva-chevalarga o'zgartiring.

5. Tuzni ovqat ratsionidan kamaytiring yoki umuman olib tashlang. U sabzavot va mevalar tarkibida mavjud.

### **Qaysi mahsulotlar sog'lom yashash tarziga mos kelmaydi?**



**Sut** o'z sog'lig'i bilan qiziqadigan odamlar yaxshisi, qaymog'i olinmagan sut, konservalangan yogurt va boshqa laktozali mahsulotlar haqida unutganlari ma'qul.

**Oq non** organizmga hech qanday foyda keltirmaydi, faqat qorinni to'ydirishi mumkin. Buning ustiga, hozirgi vaqtda ishlab chiqaruvchilar

non va non mahsulotlariga hazm qilishni qiyinlashtiradigan ta'm kuchaytiruvchilar, konservantlar va boshqa kimyoviy qo'shimchalar qo'shadilar.

**Sanoatda qayta ishlangan g'alla mahsulotlari** - makkajo'xori qalamchalari yoki gerkules.

**To'yintirilgan yog'lar** margarin, gidrogenlashtirilgan yog'.

**Qovurilgan taomlar** ayniqsa yog'i ko'plari.

**Dudlangan baliqlarning** istalgan turi.

**Sanoat asosida ishlab chiqarilgan go'sht mahsulotlari:** sosiskalar, dudlangan kolbasa, ortiqcha tuzlangan go'sht, nitrat va nitrit bo'lgan go'shtning istalgan turi.

**Kimyoviy qo'shimchalar qo'shilgan taomlar** konservalar va tarkibida oltingugurt bo'lgan quruq mevalar. Garchi har bir oziq-ovqat mahsulotiga rasmiy jihatdan "xavfsiz" deb ta'rif va tavsif berilgan bo'lsada, ammo ular orqali organizmga tushgan zahar asta-sekin to'planib boradi.

**Fabrika sharbatlari va mevalari** - albatta bu bankalar ichida mevalardan tashqari kam bo'lmagan miqdorda shakar ham bor.

Umuman olganda, organizmda glyukozaning kelib tushishi natijasida yaxshi voqea sodir bo'lmaydi, lekin ayniqsa mashqlardan keyin bunday yegulik xavfli hisoblanadi.

Xuddi shuning o'zi ko'pchilik paketlangan sharbatlarga ham tegishli. Bu shakar eritilgan suvning o'zginasidir.

**Muzlatilgan yarim fabrikatlar** - qancha yillardan beri avval fabrikaning, keyinchalik do'kon muzlatkichlarida saqlangan to'qmoqlangan tovuq go'shti, baliqlar, bifshtekslardan iborat bunday ovqatlar sog'lom odam uchun oqsil manbasidan organizmga kasalliklar to'plamini olib kiruvchi toksinlar va bakteriyalarning haqiqiy manbasiga aylangan bo'ladi.

**Shokolad, shirinliklar, spirtli ichimliklar, choy.** Bularning hammasida zaharli moddalar va "quruq" kaloriyadan boshqa foydali narsa yo'q.

**Tuz yoki sho'r taomlar:** kartoshkadan tayyorlangan chipsi, sho'r yong'oqlar, achchiq karam, ketchup.

**O'z-o'zingizni davolashga urinmang.** Sizga faqat malakali mutaxassis u yoki bu dori-darmonni tavsiya etishi mumkin. Davolovchi shifokor bilan maslahat qilmasdan reklamadagi dorilardan foydalanmang.

### Suv ichish tartibi.

Hech kimga sir emaski, inson organizmining 72,8 foizi suvdan iborat bo'lib, uning tanada yetishmasligi jiddiy muammolar keltirib

**chiqarishi mumkin. Suv doimiy ravishda tanadan chiqarib turilganligi sababli, uning o‘rnini to‘ldirib turish lozim.**

Odamlar orasida choy, qahva yoki qaynagan suv ichish orqali tana suv bilan to‘ladi, degan yangilish fikr mavjud. Suvning formulasi  $N_2O$ . Foydali suv deganda albatta, distillangan suvdan foydalanish kerak bo‘ladi. Distillangan suvga yomg‘ir, qor va meva-sabzavotlardan olingan sharbatlar kiradi. Agar siz yetarlicha miqdorda suv qabul qilsangiz, sizda hech qachon ovqat hazm qilishda muammo bo‘lmaydi, bo‘g‘imlaringizda og‘riq sezmaydiz, qon bosimingiz ham me‘yorida qoladi. Bu ajoyib-ku, to‘g‘rimi? Lekin shuni bilib turib ham, ba‘zilar kam suv ichishadi. Agar siz ham ulardan biri bo‘lsangiz, unda quyida sizning suvga bo‘lgan munosabatingizni o‘zgartirishingizga turtki bo‘ladigan 10 sababni keltirib o‘tamiz.

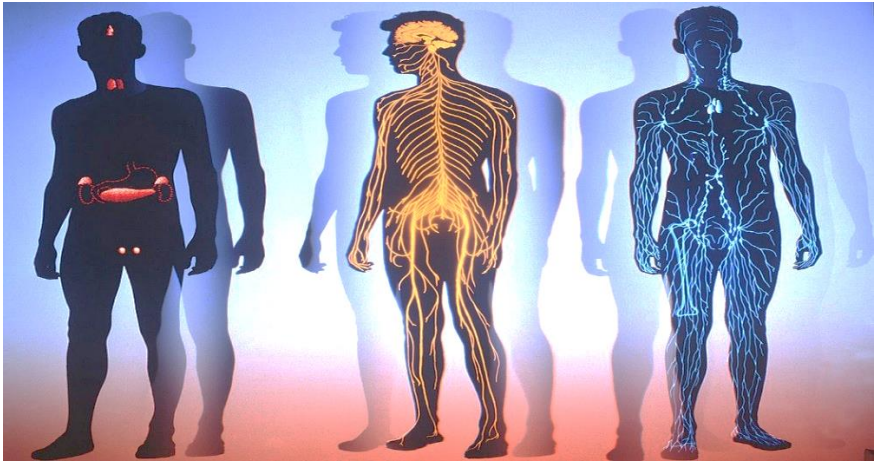


1. Inson qonining 80 foizi suvdan iborat, u yangi qon tanachalarini yaratish uchun zarur.

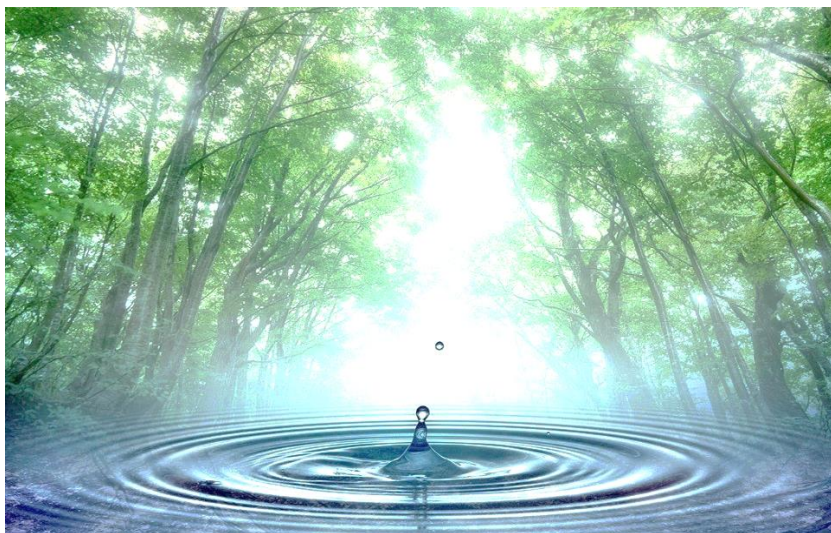




2. Bizning suyaklarimiz 50 foiz suvdan iborat, suv suyak to‘qimalarining yangilanishi uchun ham zarur.



3. Yetarlicha miqdorda suv ichish tanadagi og‘riqlarni kamaytirib, limfatik tizimning holatini yaxshilaydi. Limfatik tizim – bu inson tanasidagi zararli moddalarni to‘qimalardan tashqariga chiqaruvchi tugunlar va tomirlar tarmog‘i bo‘lib, u doimo suvga ehtiyoj sezadi.



4. Suv tanangizdagi toksinlar va chiqindilarni eritib, tanangizdan tashqariga chiqaradi.



5. Suv bo'g'imlaringizni moylab turadi va ulardagi og'riqlarni kamaytiradi, ularni erta yemirilishdan saqlaydi.



6. Suv metabolizmni yaxshilaydi. Ortiqcha vazn bilan aziyat chekuvchilar ko‘pincha yetarlicha miqdorda suv iste‘mol qilmaydilar.



7. Suv tananing harorat muvozzatini saqlab turadi.

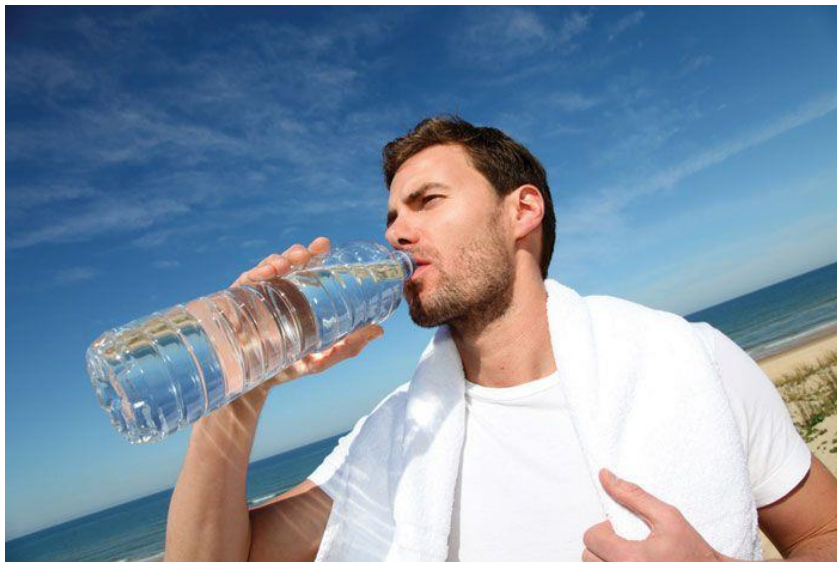




8. Suv asab tizimingizning elektrik funksiyalari uchun maqbul sharoitlarni yaratib beradi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, bir insonning miya va asab tizimi 60 Vatt miqdorida elektr energiyasi ishlab chiqaradi, shuning uchun suvsizlanish oqibatida yuzaga keladigan o'tkazuvchanlikning yomonlashishi fikrlash va reaksiyaning sustlashishiga olib keladi.



9. Suv ishtahani bo'g'adi. Shuning uchun ham har qanday parhez suvni to'g'ri qabul qilish bilan boshlanishi lozim.



10. Tanamizning hamma a'zolari suvga ehtiyoj sezadilar.

## JISMONIY FAOLLIK DARAJASINI OSHIRISH

### 1-majmua

**1-mashq.** D.h. – **to‘g‘ri tik turish** (t.t.t.). 1-qo‘llar chalishtirilib, panjalar bo‘shashtiriladi. 2-chap oyoq bilan yonga bir qadam qo‘yiladi. 3-oyoq uchlarida ko‘tarilib, kaftlar yuqoriga qilib, qo‘llar yonga engashtiriladi. 4-qo‘llar bo‘shashtirilib tushirib, dastlabki holatga qaytariladi. 5-8-boshqa tomonda xuddi shunday bajariladi. 6-8 marta takrorlanadi. Asta-sekin bajariladi.

**2-mashq.** D.h. – yoqlar yonga ochilgan, qo‘llar belda. 1-orqaga engashib, gavda chapga buriladi. 2-d.h.ga qaytish. 3-4-o‘ngga burilish bilan xuddi shunday kilinadi.6-8 marta o‘rtacha me‘yorda bajariladi.

**3-mashq.** D.h. – t.t.t. 1-o‘ng oyoq bilan tashlanib, qo‘llar belga qo‘yiladi. 2-siltanib d.h.ga qaytiladi. 3-cho‘qqayib, qo‘llar yuqoriga uzatiladi. 4-d.h.ga qaytish. 5-8-o‘ng oyoq bilan xuddi shunday bajariladi. 6-8 marta takrorlanadi. 20-30 sekund davomida o‘rtacha me‘yorda bajariladi.

**4-mashq.** D.h. – oyoqlar keng kerilgan. 1-2-oldinga engashib qo‘l oyoqlar uchlariga tekkiziladi. 3-d.h.ga qaytish. 6-8 marta o‘rtacha me‘yorda takrorlanadi.

**5-mashq.** D.h. – t.t.t.-qo‘llar yelkada. 1-chap oyoqni bir qadam yonga qo‘yib, qo‘llar yonga uzatiladi. 2-o‘ngga engashiladi. 3-qad rostlanadi.4-d.h.ga qaytish. 5-8-o‘ng oyoq bilan xuddi shunday bajariladi. Erkin nafas olinadi. 6-8 marta takrorlanadi.

**6-mashq.** D.h. – oyoqlar kerilgan, qo‘llar belda. 1-chap oyoq o‘nga siltanadi. 2-d.h.ga qaytish. 3-4-o‘ng oyoq bilan chapga xuddi shunday bajariladi.6-8 marta takrorlanadi. O‘rtacha meyorda bajariladi.

**7-mashq.** D.h. – t.t.t.-qo‘llar ko‘krak oldida. O‘ng qo‘lini pastga qaratib oldinga uzaytirilib, o‘ng qo‘l oldiga, chap qo‘l yoniga uzaytiriladi. D.h.ga qaytish. Erkin nafas olinadi, sekin sur‘atda boshlanib, tez sur‘atga o‘tiladi. O‘rtacha sur‘atda yakunlanadi. 6-8 marta takrorlanadi.

### 2-majmua

**1-mashq.** D.h – oyoqlar kerilgan. Qo‘l barmoqlari chalishtirilgan. 1-2-harakatlarni tashkariga qaratib, qo‘llar yuqoriga uzatiladi va oyoq uchlarida turiladi (nafas olinadi). 3-4-panjalarni ajratib, qo‘llar bo‘shashtirilib, yon tomonlardan pastga tushiriladi. D.H.ga qaytish (nafas chiqariladi). 5-8-o‘ngga burilish bilan xuddi shunday qilinadi. 6-8 marta takrorlanadi sekin bajariladi.

**2-mashq.** D.h. – oyoqlar kerilgan, qo‘llar belda. 1-gavdani chapga burib, qo‘llar yonga uzaytiriladi. 2-3-orqaga prujinasimon engashiladi (nafas olinadi). 4-d.h.ga qaytish (nafas chiqariladi). 5-8-o‘ngga burilishi bilan xuddi shunday qilinadi. 6-8 marta takrorlanadi. O‘rtacha suratda boriladi.

**3-mashq.** D.h. – yarim cho‘qqayiladi, qo‘llar tizzalarda. 1-2-rostlanib, chap oyoq yonga siltanadi, qo‘llar yuqoriga uzatiladi (nafas olinadi). 3-4-d.h.ga qaytish (nafas chiqariladi). 8-10 marta takrorlanadi. 20-30 sekund yuriladi. O‘rtacha me’yorda bajariladi.

**4-mashq.** D.h. – oyoqlar kerilgan, qo‘llar yonga uzatilgan. 1-oldinga engashib, gavda chapga buriladi. O‘ng qo‘l, chap oyoq uchiga tekkaziladi (nafas chiqariladi). 2-d.h.ga qaytish (nafas olinadi). 3-4-o‘ngga burilish bilan xuddi shunday qilinadi. 6-8 marta o‘rtacha me’yorda takrorlanadi.

**5-mashq.** D.h. – oyoqlar kerilgan, qo‘llar ko‘krak oldida. 1-gavdani chapga burib, qo‘llar yon tomonga uzatiladi (nafas olinadi) 2-d.h.ga qaytish (nafas chiqariladi). 3-orqaga engashiladi, qo‘llar oldinga uzatilinadi (nafas olinadi). 4-d.h.ga qaytish (nafas chiqariladi). 4-6 marta takrorlanadi. O‘rtacha me’yorda bajariladi.

**6-mashq.** D.h. – oyoqlar kerilgan, 1-chap oyoqni yonga siltab, qo‘llar yonlarga siltalanadi, panjalar bo‘shashtiriladi. D.h.ga qaytish (nafas chiqariladi). 3-4-o‘ng oyoq bilan xuddi shunday qilinadi. 6-8 marta o‘rtacha me’yorda takrorlanadi.

**7-mashq.** D.h. – t.t.t.1-chap qo‘l orqaga qo‘yilib, o‘ng qo‘l oldinga uzatiladi. 2-qo‘llar holati almashtiriladi. 3-chap qo‘l pastga, o‘ng qo‘l oldinga uzaytiriladi, erkin nafas olinadi. Sekin sur‘atda boshlab, tez sur‘atga o‘tiladi. O‘rtacha sur‘atda yakunlanadi. 6-8 marta takrorlanadi.

### 3- majmua

**1-mashq.** D.h.–qo‘llar belda, chap oyoqni bir qadam yonga qo‘yib, qo‘llar buriladi, barmoqlar mushtum qilib qisilgan 2-qo‘llar yuqoriga uzatilib, barmoqlar yoziladi, engashiladi (nafas olinadi). 3-qo‘llar yonlarga burib, barmoqlar musht qilib qisiladi (nafas chiqariladi) 4-d.h.ga qaytish (nafas olinadi). 5-8-o‘ng oyoq bilan xuddi shunday qilinadi. 6-8 marta takrorlanadi. O‘rtacha me’yorda bajariladi.

**2-mashq.** D.h.–oyoqlar kerilgan. 1-qo‘llar yonga uzatiladi (nafas olinadi). 2-3-qo‘l va yelka kamari muskullari bo‘shashtirilib, oldinga yarim engashiladi, qo‘llar erkin tashlab yuboriladi (nafas chiqariladi) 4-

d.h.ga qaytish (nafas olinadi). 6-8 marta takrorlanadi. Sekin me'yorda bajariladi.

**3-mashq.** D.h.–t.t.t. 1-chap oyoqning uchini yonga qo'yib qo'llar belga qo'yiladi. 2-chapga engashiladi. 3-rostlanadi. 4-d.h.ga qaytish. 5-8-o'ng oyoq bilan xuddi shunday qilinadi, erkin nafas olinadi. 6-8 marta takrorlanadi. O'rtacha me'yorda bajariladi.

**4-mashq.** D.h.–oyoqlar sal kerilgan. 1-3-cho'qqayib qo'llar oldinga uzatiladi (nafas chiqariladi). 4-d.h.ga qaytish (nafas olinadi). 6-8 marta takrorlanadi. 20-30 sekund davomida yuriladi. O'rtacha me'yorda bajariladi.

**5-mashq.** D.h.– oyoqlar kerilgan, qo'llar belda. 1-2-engashib gavda chapga buriladi (nafas olinadi). 3-4-d.h.ga qaytish (nafas chiqariladi) 5-8 ga gavdani burib xuddi shunday qilinadi. 6-8 marta takrorlanadi. O'rtacha me'yorda bajariladi.

**6-mashq.** D.h.–oyoqlar kerilgan, qo'llar bosh orqasida. 1-engashiladi (nafas olinadi). 2-3-oldinga prujinasimon engashiladi (nafas chiqariladi). 4-d.h.ga qaytish. O'rtacha me'yorda 6-8 marta takrorlanadi.

**7-mashq.** D.h.–t.t.t. 1-o'ng qo'l oldinga, chap qo'l yonga uzatiladi. 2-d.h.ga qaytish. 3-chap qo'l oldinga, o'ng qo'l yonga uzatiladi. 4-d.h.ga qaytish. Erkin nafas olinadi. Sekin sur'atda boshlab, tez sur'atda bajarishga o'tiladi, oxirida o'rtacha sur'atda yakunlanadi. 6-8 marta o'rtacha me'yorda takrorlanadi.

#### 4-majmua

**1-mashq.** D.h.–oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada. 1-2-qo'llarni yonga uzatib, engashiladi (nafas olinadi). 3-4-d.h.ga qaytish (nafas chiqariladi). 6-8 marta o'rtacha me'yorda takrorlanadi.

**2-mashq.** D.h.–qo'llar chalishtiriladi. 1-chap oyoqni oyoq uchiga qo'yib qo'llar yonlarga siltanadi (nafas olinadi). 2-3-d.h.ga qaytish (nafas chiqariladi). 3-4-o'ng oyoq bilan xuddi shunday qilinadi. 6-8 marta takrorlanadi. Sekin me'yorda takrorlanadi.

**3-mashq.** D.H.–t.t.t. 1-o'ng oyoqni tovondan yonga qo'yib, unga engashiladi, o'ng qo'l belga, chap qo'l bosh orkasiga qo'yiladi. 2-d.h.-qaytish. 3-4-boshqa tomonga xuddi shunday qilinadi. Erkin nafas olinadi. Xar bir tamonga 6-8 martadan o'rtacha me'yorda takrorlanadi.

**4-mashq.** D.h.–qo'llar belda. 1-o'ng oyoqni oyoq uchida oldinga qo'yib, qo'llar yonga uzatiladi (nafas olinadi). 2-o'ng oyoq chap oyoq bilan juftlashtirilib cho'qqayiladi va qo'llar belga qo'yiladi (nafas chiqariladi). 3-

turib qo'llar yonlarga uzatiladi (nafas olinadi). 4-d.h.ga qaytish (nafas chiqariladi). 5-8-chap oyoq bilan xuddi shunday qilinadi. 6-8 marta takrorlanadi. O'rtacha me'yorda takrorlanadi. 20-30 sekund yuriladi. O'rta me'yorda bajariladi.

**5-mashq.** D.h.–oyoqlar kerilgan, qo'llar bosh orqasida. 1-orqaga engashib, qo'llar yonlarga uzatiladi (nafas olinadi). 2-d.h.ga qaytish (nafas chiqariladi). 6-8 marta qaytariladi. O'rtacha me'yorda bajariladi.

**6-mashq.** D.h.–oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda. 1-orqaga engashib, qo'llar yonga uzatiladi (nafas olinadi). 2-3-o'ng oyoqni bukib, oldinga purjinasimon engashiladi va qo'llar chap oyoq uchiga tekkaziladi. 4-d.h.ga qaytish. 5-8-chap oyoqni bukib xuddi shunday qilinadi. 6-8 marta takrorlanadi. O'rtacha me'yorda bajariladi.

**7-mashq.** D.h.-t.t.t. 1-qo'llar bosh orqasiga qo'yiladi. 2-o'ng qo'l yuqoriga, chap qo'l oldinga uzatiladi. 3-chap qo'l yuqoriga, o'ng qo'l oldinga uzatiladi. 4-d.h.ga qaytish (erkin nafas olinadi.) Sekin sur'atda boshlab, tez sur'atga o'tiladi, o'rtacha sur'atda yakunlanadi. 6-8 marta takrorlanadi.

## 5-majmua

**1-mashq.** D.h.–oyoqlar sal kerilgan. 1-2-gavdani chapga sekin burib, o'ng qo'l oldinga, chap qo'l orqaga uzatiladi. Kaftlarni yuqoriga qilib, ikki qo'l xam ko'tariladi, qo'llarga qaraladi va nafas olinadi. 3-4-gavdani o'ngga sekin burib o'ng qo'l orqaga, chap qo'l oldinga uzatiladi, qo'llar tushiriladi (nafas chiqariladi). Qarama-qarshi tomonga shunday qilinadi. 4-6 marta qaytariladi.

**2-mashq.** D.h.–t.t.t. 1-o'ng oyoqni orqaga siltab, qo'llar yuqoriga uzaytiriladi. 2-o'ng oyoqni chap oyoq yoniga qo'yib, oldinga engashiladi, gavda qo'lga paralell holda oldinga qaraladi, qo'llar belga qo'yiladi. 3-4-rostlanib qo'llar tushiriladi. 5-boshqa oyoq bilan xuddi shunday kilinadi, erkin nafas olinadi. 6-8 marta takrorlanadi.

**3-mashq.** D.h.–oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-qo'llar o'ngga bukilib yonga uzatiladi. 2-o'ng oyoqqa engashib, qo'llar oyoq uchiga tekkaziladi. 3-rostlanib, qo'llar yonga uzatiladi. 4-d.h.ga qaytish (erkin nafas olinadi). 8-10 marta takrorlanadi.

**4-mashq.** D.h.–qo'llar belda, bosh barmoq oldinda. 1-3-joyda turib uch marta pastroq sakraladi. 4-baland sakrab, qo'llar tushiriladi. 5-8-joyda turib 4 marta qadam tashlanadi, erkin nafas olinadi. 4-6 marta takrorlanadi. Chuqur nafas olib, asta-sekin suratni susaytirib yurishga o'tiladi.

**5-mashq** D.h.–t.t.t. 1-qo'llarni belga qo'yib, o'ng oyoq oldinga qo'yiladi. 2- qo'llarni yuqoriga uzatib, o'ngga engashiladi. 3-4-rostlanib o'ng oyoq chap oyoq bilan juftlashtiriladi. Boshqa tomonga shunday qilinadi, erkin nafas olinadi.

**6-mashq.** D.h.–t.t.t. 1-o'ng oyoqni yonga sekinrok siltab, qo'llar yonga uzatiladi. 2-chap oyoqda yarim cho'kkalab, o'ng oyoq uchida chap oyoq orqasiga qo'yiladi, qo'llar ko'krak oldida erkin chalkashtiriladi. 3-rostlanib, o'ng oyoq yonga sekinroq siltalanadi, qo'llar yonga erkin uzatiladi. 4-d.h.-qaytish. Erkin nafas olinadi. 6-8 marta takrorlanadi.

**7-mashq.** D.h.–t.t.t. 1-o'ng qo'l bosh orqasiga qo'yib, chap qo'lni o'ng qo'lni orqasiga qo'yib, yonga uzatiladi, chap qo'lga qaraladi. 2-chap qo'lning bosh orqasiga qo'yib, o'ng qo'l yonga uzatiladi, o'ng qo'lga qaraladi. 3-orqada qo'llari bilan chapak chalinadi. 4-d.x.ga qaytish. Erkin nafas olinadi. 10-12 marta tez sur'atda bajariladi.

## 6-Majmua

**1-mashq.** D.h.–t.t.t. 1-8-odatdagicha yuriladi. 9-16 – 30-40 sekund davomida oyoq uchida yurish o'rtacha me'yorda bajariladi.

**2-mashq.** D.H.–t.t.t. 1-2-cho'qqayib o'tirib, qo'llar bosh ortiga qo'yiladi. 3-4-d.h. ga qaytish. 10-12 marta takrorlanadi.

**3-mashq.** D.h.–t.t.t. Chap oyoqni bir qadam yonga qo'yib, qo'llar yuqoriga uzatiladi, engashiladi. 2-3-oldinga prujinasimon engashib, qo'llar yonga uzatiladi. 4-d.x.ga qaytish. 5-8-o'ng oyoq bilan xuddi shunday qilinadi. 8-10 marta takrorlanadi.

**4-mashq.** D.h.–oyoqlar kerilgan. 1-2-orqaga engashib, qo'llar orqaga qo'yiladi. 3-4-d.h.ga qaytish. 8-10 marta takrorlanadi.

**5-mashq.** Oyoqlar kerilgan. 1-chap qo'lni yuqoriga uzatib, o'ng qo'l belga qo'yiladi. 2-3-o'ngga prujinasimon engashiladi. 4-d.h.ga qaytish. 5-8-boshqa yonga xuddi shunday qilinadi. 6-8 marta takrorlanadi.

**6-mashq.** D.h.–oyoqlar sal kerilgan, qo'llar belda. 1-2-oyoq uchida turib, qo'llar yuqoriga-tashqariga uzatiladi, engashiladi. 3-4-d.h.ga qaytish. 6-8 marta takrorlanadi.

**7-mashq.** D.h.–t.t.t. 1-o'ng oyoqni oyoq uchida, orqaga qo'yib, o'ng qo'l oldinga, chap qo'l yonga uzatiladi. 2-d.h.gaqaytish. 3-chap oyoqni oyoq uchini yonga qo'yib, o'ng qo'l yonga, chap qo'l oldinga uzatiladi. 4-d.h.ga qaytish. Sekin boshlab, tez sur'atga o'tiladi, o'rtacha sur'atda yakunlanadi.

## 7-majmua

**1-mashq.** D.h.–t.t.t. 1-4 - 30-40 sekund davomida oyoqlarni baland ko‘tarib va qo‘llarni kuchli harakatlantirib turgan holda yuriladi.

**2-mashq.** D.h.–oyoqlar kerilgan, qo‘llar belda. 1-sakrab oyoqlar juftlashtirilib, qo‘llar yonga uzatiladi. 2-d.h.ga qaytish. 10-12 marta takrorlanadi.

**3-mashq.** D.h.–oyoqlar keng kerilgan, qo‘llar yonga uzatilgan. 1-oldinga engashib, o‘ng tizza orqasida qo‘llar bilan chapak chalinadi. 2-d.h.ga qaytish. 3-oldinga ergashib, chap tizza orqasida chapak chalinadi. 4-d.h.ga qaytish. 9-10 marta takrorlanadi.

**4-mashq.** D.h.–t.t.t. 1-2-chap oyoqni oyoq uchida oldinga qo‘yib, qo‘llar orqaga uzatiladi, orqaga engashiladi. 3-4-d.h.ga qaytish. 5-8-o‘ng oyoq bilan xuddi shunday bajariladi. 8-10 marta takrorlanadi.

**5-mashq.** D.h.–oyoqlar kerilgan. 1-2-o‘ngga prujinasimon engashiladi, qo‘llar belda. 3-rostlanib, qo‘llar yonga uzatiladi. 4-d.h.ga qaytish. 5-8-chapga xuddi shunday qilinadi.

**6-mashq.** D.h.–1-o‘ng oyoqni oyoq uchida orqaga qo‘yib, chap qo‘l belga qo‘yiladi, o‘ng qo‘l yonga uzatiladi. 2-o‘ng oyoqni chap oyoq yoniga qo‘yib, chap qo‘l yonga uzatiladi. 3-kaftlarni yuqoriga qaratib orqaga engashiladi. 4-d.h.ga qaytish. 5-8-chap oyoq bilan xuddi shunday qilinadi. 6-8 marta takrorlanadi.

**7-mashq.** D.h.–t.t.t. qo‘llar ko‘krak oldida. 1-o‘ng oyoqni oldinga pastga uzatib, chap qo‘l oldinga o‘ng qo‘l yonga uzatiladi. 2-d.h.ga qaytish. 3-chap oyoqni oldinga pastga uzatib, o‘ng qo‘l oldinga, chap qo‘l yonga uzatiladi. 4-d.h.ga qaytish. Sekin boshlab, tez sur‘atga o‘tiladi, o‘rtacha sur‘atda yakunlanadi. 8-10 marta takrorlanadi.

## 8-majmua

**1-mashq.** D.h.–oyoqlar kerilgan. 1-chap qo‘l orqada. 2-o‘ng qo‘l orqada. 3-boshni orqaga egib, engashiladi. 4-d.h.ga qaytish. 6-8 marta takrorlanadi.

**2-mashq.** D.h.–t.t.t. 1-qo‘llarni yondan yuqoriga uzatib, barmoqlar musht qilib qisiladi. 2-oldinga yarim engashib, qo‘l muskullari bo‘shashtirib tashlab yuboriladi. 3-panjalar silkitiladi. 4-d.h.ga qaytish. 6-8 marta takrorlanadi.

**3-mashq.** D.h.–t.t.t. 1-chap oyoqni bir qadam yonga qo‘yib, chap qo‘l yonga uzatiladi. 2-o‘ng qo‘l yonga uzatiladi. 3-chapga egilib, qo‘llar orqaga



qo'yiladi. 4-d.h.ga qaytish. 5-8-o'ng oyoq bilan xuddi shunday qilinadi. Bir tekis nafas olinadi. 6-8 marta takrorlanadi.

**4-mashq.** D.h.–t.t.t. qo'llar belda. 1-4 ikki oyoqlab sakrash. 5-6 cho'qqayib, qo'llar yuqoriga uzatiladi. 7-8-d.h.ga qaytish. 8-10 marta takrorlanadi.

**5-mashq.** D.h.–oyoqlar keng kerilgan. 1-gavdani chapga burib, qo'llar yukoriga uzatiladi, chapak chalinadi. 2-d.h.ga qaytish. 3-orqaga egilib, bosh ustida chapak chalinadi. 4-d.h.ga qaytish. 5-8-o'ngga burilib, xuddi shunday qilinadi. 6-8 marta takrorlanadi.

**6-mashq.** D.h.–t.t.t.–qo'llar yuqoriga uzatiladi. 1-chap oyoqni bir qadam yonga qo'yib, engashiladi. 2-3-oldinga prujinasimon engashib, qo'llar polga tekkaziladi. 4-d.h.ga qaytish. 5-8-o'ng oyoqda xuddi shunday qilinadi. 6-8 marta takrorlanadi.

**7-mashq.** D.h.–t.t.t. qo'llar bosh orqasida. 1-o'ng oyoqni oyoq uchida yonga qo'yib, chap qo'l yonga uzatiladi. 2-d.h.ga qaytish. 3-chap oyoqni oyoq uchida yonga qo'yib, qo'llar yonga uzatiladi. 4-d.h.ga qaytish. Sekin boshlab, tez sur'atga o'tiladi, o'rtacha sur'atda yakunlanadi. 6-8 marta takrorlanadi.

## 9-majmua

**1-mashq.** D.h.–t.t.t. sonni baland ko'targan xolda joyda turib yuriladi. 5-8-oyoq uchini poldan uzmagan holda yurish. Mashq 30-40 sekund davom etadi.

**2-mashq.** D.h.–oyoqlar kerilgan. 1-chapga engashib qo'llar gavda bo'ylamasiga sirg'antiriladi, o'ng qo'l qo'ltiq ostigacha, chap qo'l oyoq bo'ylab pastga sirpantiriladi. 2-d.h.ga qaytish. 3-4-o'ngga xam shunday qilinadi. Bir tekisda nafas olinadi. 8-10 marta takrorlanadi.

**3-mashq.** D.h.–oyoqlar kerilgan, qo'llar belda. 1-orqaga engashib, gavda chapga buriladi (nafas olinadi). 2-d.h.ga qaytish (nafas chiqariladi). 3-4 o'ngga burilish bilan xam shunday qilinadi. 6-8 marta takrorlanadi.

**4-mashq.** D.h.–t.t.t. 1-chap oyoq bilan yonga bir qadam qo'yib, qo'llar ko'tariladi, engashiladi (nafas olinadi). 2-3-oldinga prujinasimon engashib, qo'llar yonga uzatiladi (nafas chiqariladi). 4-d.h.ga qaytish (nafas olinadi). 5-8-o'ng oyoq bilan xam xuddi shunday qilinadi. 4-6 marta takrorlanadi.

**5-mashq.** D.h.–t.t.t. qo'llar orqada. 1-2-cho'qqayib, qo'llar yondan yuqoriga uzatiladi, bosh ustida chapak chalinadi. 3-4-d.h.ga qaytish (nafas olinadi). 8-10 marta takrorlanadi.

**6-mashq.** D.h.–t.t.t. 1-2 chap oyoqni uchida orqaga qo'yib, qo'llar tashqariga qaratib, yuqoriga uzatiladi (nafas olinadi). 3-chap oyoqni qo'yib, qo'llar yondan orqaga uzatiladi, chapak chalinadi (nafas chiqariladi). 4-d.h.ga qaytish. 5-8-o'ng oyoqda xuddi shunday qilinadi. 6-8 marta takrorlanadi.

**7-mashq.** D.h.–t.t.t.–qo'llar bosh orqasida. 1-o'ng oyoqni oyoq uchida yonga qo'yib, chap qo'l yonga uzatiladi. 2-d.h.ga qaytish. 3-chap oyoqni oyoq uchida yonga qo'yib, ko'llar yonlarga uzatiladi. 4-d.h.ga qaytish. Erkin nafas olinadi. Sekin boshlab tez sur'atga o'tiladi, o'rtacha sur'atda yakunlanadi. 8-10 marta takrorlanadi.

## 10-majmua

**1-mashq.** D.h.–t.t.t. 1-2-chap oyoqni uchida oyoqni qo'yib, o'ng qo'l yuqoriga, chap qo'l orqaga uzatiladi va orqaga engashiladi. 3-4-d.h.ga qaytish. 5-8-o'ng oyoqda xuddi shunday qilinadi.

**2-mashq.** D.h.–oyoqlar kerilgan. 1-2-orqaga engashib, qo'llar orqaga qo'yiladi. 3-4-d.h.ga qaytish. 6-8 marta takrorlanadi.

**3-mashq.** D.h.–oyoqlar keng kerilgan. 1-2-oldinga engashib, qo'llar oyoq uchlariga tekkiziladi. 3-4-d.h.ga qaytish. 6-8 marta takrorlanadi.

**4-mashq.** D.h.–oyoqlar keng kerilgan, qo'llar yonga uzatilgan. 1-3-o'ng oyoqda prujinasimon yarim cho'qqayiladi. 4-d.h.ga qaytish. 5-8-chap oyoqda xuddi shunday qilinadi. 6-8 marta takrorlanadi.

**5-mashq.** D.h.–t.t.t.–qo'llar belda. 1-chap oyoq yonga silkitiladi. 2-muskullar bo'shashtirilib d.h.ga qaytiladi. 3-4-o'ng oyoqni xuddi shunday qilinadi. 6-8 marta takrorlanadi.

**6-mashq.** D.h.–t.t.t. 1-o'ng oyoqni oyoq uchida yonga qo'yib, qo'llar yelkaga qo'yiladi. 2-o'ng oyoqni chap oyoq bilan juftlashtirib, o'ng qo'l yuqoriga uzatiladi. 3-chap oyoqni oyoq uchida yonga uzatib, qo'llar yelkaga qo'yiladi. 4-d.h.ga qaytish. Erkin nafas olinadi. Sekin boshlab, tez sur'atga o'tiladi, o'rtacha sur'atda yakunlanadi. 6-8 marta takrorlanadi.

## SOG‘LOM TURMUSH TARZINI OLIB BORISH



Bugungi kunda inson salomatligi borasida O‘zbekistonda ko‘plab islohotlar amalga oshirilmoqda. Xususan, sog‘lom turmush tarzi asoslariga bag‘ishlangan o‘quv fanlarining joriy etilishi, “Sog‘lom avlod uchun” davlat dasturining qabul qilinishi, “Sog‘lom avlod yili”, “Sihat-salomatlik yili”, “Sog‘lom ona va bola yili” kabilarni sanab o‘tish o‘rinlidir.

Sog‘lom turmush tarzi va salomatlik kabi tushunchalar O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi, Inson huquqlari umumjaxon deklaratsiyasi, “Bola huquqlari to‘g‘risida”gi konvensiya, O‘zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A.Karimov asarlari, nutq va ma‘ruzalarida bayon qilingan fikrlari, O‘zbekiston Respublikasining “Ta‘lim to‘g‘risida”gi qonuni, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”, “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonun, Sharq xamda Ovro‘pa olimlari va mutaffakkirlarining sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid fikr va qarashlarida o‘z aksini topgan.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018-yil 18-dekabrdaqi PQ-4063-sonli qaroridagi 2019-2022 yillarda “Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorida bir qator muhim ishlar ilgari surildi va ular amalga oshirilmoqda.

Yangi jamiyatning zamonaviy tarbiya konsepsiyasi inson shaxsini, ya'ni barkamol, yetuk, qo'yilgan maqsadga erkin va o'z kuchi bilan erisha oladigan yoshlarni shakllantirishga qaratilgandir. Bu bir tomondan, shaxsning har tomonlama garmonik rivojlanishini, ikkinchi tomondan, uning butun rivojlanishi jarayonida ruhiy, jismoniy, ma'naviy sog'lom o'sishini ta'minlashni o'z ichiga oladi.

Inson hayoti va sog'ligi eng katta ijtimoiy boylikdir. Bu oila, maktab va inson tarbiyasi, kamoloti bilan shug'ullanuvchi maskanlar oldiga sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasini ko'ndalang qo'yadi. Millat sog'ligi tabiiy ravishda, sog'lom turmush tarzi orqali hal etiladi.

Inson hayoti tabiati bilan uyg'unlikda kechadi. Insonlar tomonidan sodir etilgan salbiy xatti-harakatlar natijasida tabiat muvozanati buziladi. Buning natijasida ushbu xatti – harakatlar inson salomatligiga yomon ta'sir ko'rsatadi. Darhaqiqat, tabiat, shuningdek, atrof-muhit musaffoligiga erishish kishilar o'rtasida keng yoyiladigan va inson salomatligiga jiddiy xavf soladigan kasalliklarning kelib chiqishining oldini oladi. Turli yuqumli kasalliklarning kelib chiqishida muhim manba bo'luvchi omillar sifatida issiq va sovuq havo, ochlik, ruhiy istirob, buzilgan taomni iste'mol qilish, tozalik va atrof-muhit ozodaligiga rioya qilmaslik, turli zararli hashorat va kemiruvchilarning ko'payishi hamda havoning ifloslanishi kabilar misol bo'ladi.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish har xil yo'nalishlarda olib borilishi lozim. Bu, bir tomondan, yoshlar va kattalarga sog'lom turmushga oid ma'lum bir tibbiy va gigienik bilimlarni berishga, ularga sog'lom turmush tarzini organizm rivojiga qanday ta'sir etish haqidagi tasavvurlarning uyg'onishiga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, ta'lim – tarbiyada gigienik qoidalariga amal qilish, o'zini va yon atrofida qilarni sog'lig'ini asrashni kundalik odatga aylantirish ko'nikmalarini shakllantirishga bog'liqdir.



Oliy ta'lim miqyosida esa Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, ijtimoiy ta'minot va mehnat vazirligi, Sog'liqni saqlash vazirligi, Ijtimoiy mehnat vazirligi, nodavlat tashkilotlardan respublika Oila" ilmiy-amaliy markazi, shuningdek, "Sog'lom avlod uchun", Yoshlar ittifoqi tashkiloti, "Iste'dod", "Mehr nuri", "Ulug'bek", "Nuroniy", "Oydin hayot" va boshqalar o'zaro hamkorlikda aholi o'rtasida targ'ibot – tashviqot ishlarini olib borishlari lozim.

Odam hayoti, sog'lig'i – eng katta ijtimoiy boylikdir. Kun tartibi insonning dunyoga kelgan kundan boshlab amalda bo'luvchi doimiy jarayon sanalib, shaxsning turli mazmundagi faoliyati – mehnat qilish, dam olish, ovqatlanishi, sport bilan shag'ullanishning muayyan vaqtda, tartib bilan bajarilishidir. Tabiiyki, kun tartibi hamma uchun bir xil bo'la olmaydi va u shaxsning yoshi, sog'lig'i, ish qobiliyati va maishiy turmush sharoitiga muvofiq tuziladi hamda uning umumiy talablariga: kun tartibini ishlab chiqishda, amaliy mehnat bilan jismoniy mehnatning to'g'ri taqsimlanishi, mehnatning o'z vaqtida dam olish bilan almashtirilishi, har kuni muayyan ovqatlanish, ma'lum vaqtda uyquga yotish va barvaqt uyqudan uyg'onishga odatlanish, ochiq havoda sayr etish kabilar kiradi. Insonning sog'lom,

nosogʻlom turmush tarzi ham kun tartibining toʻgʻri-notoʻgʻri uyushtirilganligiga bogʻliq.

Shuningdek sogʻlom turmush tarzi va uning sakkizta qoidasi, yaʼni, sogʻlom turmush tarziga rioya etish koʻplab muammolarning oldini olish demakdir.

1. Sport – umrimiz oxiriga qadar sogʻlom hayot kechirishning asosiy shartlaridan. U yosh ham, joy ham, hattoki shart-sharoit ham tanlamaydi. Uning koʻrinishlari, shakllari, usullari koʻp. Yoga, piyoda yurish, yugurish, turnikda tortilish, raqs, bodibilding, gimnastika, suzish, futbol va velosport turlari bor. Istaganingizni tanlang, jismonan faol boʻlsangiz kifoya. Xar kuni 20-30 daqiqa sport bilan shugʻullansangiz, sogʻlom boʻlishingiz uchun yetarli. Kamroq oʻtirish va koʻproq harakatlanish kerak. Agarda kasbingiz oʻtirib ishlashni taqozo etsa, har soatda kamida 5 daqiqa tanaffus qiling va bu vaqtda turli yengil mashqlarni bajarib, yelka, bel va oyoqlar chigilini yozing.



***Соғлом турмуш тарзининг омилларидан бири – тўғри овқатланиш ҳисобланиб, у инсон саломатлигини сақлашда муҳим аҳамиятга эга.***



2. То'ғ'ри овқатланиш – таомномангизга tabiiy maxsulotlar, ya'ni meva va sabzovotlar, vitamin va minerallarga boy oziq-ovqatlarni ko'proq kiriting. Ozuqalar imkon qadar yangi, mavsumga mos bo'lishi lozim. Bahor va yozda ko'katlar, ayniqsa bahorda sarimsoq, ko'katli qatiq salati, ko'k somsa kabi mahsulotlarni ko'proq iste'mol qilish zarur. Qishda esa, oqsil (tuxum, yong'och, sut, go'sht, baliq) va yog'ga (sariyog', kungaboqar yog'i, zaytun yog'i, zig'ir yog'i) boy mahsulotlarga ko'proq o'rin ajratilishi lozim. Suv inson tanasi uchun zarur bo'lib, yoz kunlari 2-3 l, qish kunlarida 1,5-2l suv ichish maqsadga muvofiq bo'ladi. Fastfud (xot-dog, hamburger, chizburger, lavash), gazli ichimliklar (kola, fanta, pepsi va barcha rangli ichimliklar), yarim tayyor maxsulotlar (kolbasa, sosiska, tiftel), chips va kirieshkilar, boshqa ko'plab sun'iy ta'm, rang va shakl berilgan ozuqalardan voz keching. Ovqatlanishda xilma-xil taomlarni aralashtirib yubormaslik lozim. Mevalar ovqatdan yarim soat avval, choy va ichimliklar 1-2 soatdan keyin iste'mol qilinishi zarur. Kechki soat 19.00 dan keyin faqatgina bir oz olma va 1 piyola qatiq tanovvul qilishga ijozat beriladi. Inson tanasida kalsiy yetishmovchiligi aniqlanganda tvorog bilan qaymoq ( 4 osh qoshiq tvorogga 1 osh qoshiq qaymoq) aralashtirib yeyilsa, ayniqsa kech soat 21 dagisi hammasi kalsiyga aylanadi.



3. Zararli odatlar – organizmning asosiy dushmanlaridan bo‘lmish tamaki va alkogol mahsulotlaridan voz kechish orqali sog‘lom turmush tarziga keng yo‘l oching. Har bir chekilmagan sigaret, ichilmagan har bir stakan aroq sizning sog‘lom hayot kechirish sari tashlangan muhim qadamingizdir.



4. Kun tartibi – zaruriy tartib xisoblanadi. Birinchi navbatda – 8 soatlik uyqu! Ikkinchidan, kunning bir vaqtida uxlash va muayyan vaqtida uyg‘onishga odatlanish! Uyquning buzilishi asta-sekinlik bilan inson ruhiyati, hissiyotlariga ziyon yetkazadi, ishchanlik kayfiyatini yo‘q qiladi, keyinchalik turli surunkali, jiddiy xastaliklarning rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin.

5. Ijobiy kayfiyat – sog‘lom turmush tarzining yana bir muhim qoidasi, ya‘ni yorqin va ijobiy kayfiyat! Hayotdan ko‘proq zavq oling, muvaffaqiyatsizlik, omadsizliklarga ko‘p etibor qaratmang, doimo olg‘a intiling.

6. Toza havo. Bu – uyingiz, xona va ish kabinetingizni doimo toza tutish, har kuni uni artib-tozalab, derazalarni ochiq holda, toza havo kirishini ta‘minlang. Normal jismoniy holatda bo‘lish uchun, albatta chuqur va to‘g‘ri nafas olishni bilish lozim. Tabiat qo‘ynida sayr qilish, oynalarni ma‘lum muddat ochib qo‘yish, tomorqa yoki ochiq havoda jismoniy mehnat qilishga yetadigani yo‘q.

7. Uyali telefonlar paydo bo‘lganidan beri ularning salomatlikka ta‘siri haqida bahs davom etib keladi. Bolalar va o‘smirlar salomatligiga uyali telefonlarning turli darajadagi zararlari isbotlanmoqda. Shu bois Butun jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkiloti bolalarning uyali telefonlardan uzoq vaqt foydalanishlarini tavsiya qilmaydi. Mutaxassislar uyali telefonlardan tarqalayotgan zararli radio to‘lqinlar boshlang‘ich davrdagi homilaga juda xavfli ta‘sir etishini aniqlashdi. Ayniqsa, qo‘l telefonini cho‘ntakda, qo‘lda ko‘tarib yurish rivojlanayotgan homilada sira kutilmagan, g‘ayri oddiy holatlarga sabab bo‘lishini, radio to‘lqinlar asabni qo‘zg‘atuvchi oqsillar paydo qilishini ta‘kidlashgan. Bu oqsillar ayollarda boshqorong‘ilikni



kuchaytiradi, nasl (DNK) hujayralarining shikastlanishiga olib keladi, immunitetni pasaytiradi.

8. Shaxsiy gigiena. Bu – ovqatlanishdan avval va keyin albatta qo'llarni yuvish, uyqudan oldin va ovqatlanishdan keyin tishlarni tozalash, toza kiyim, umuman, tozalikka qat'iy rioya etish sog'lom turmush tarzining asosiy shartlaridan xisoblanadi. Unutmang! Sog'lom turmush tarzi, bu – har qanday kasalliklar profilaktikasi va salomatlik, kuch-quvvat garovidir. U insonning turli qirralarini rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish garovidir. Sog'lom turmush tarzi qoidalariga rioya etgan odam oilasi, mehnat jamoasi, umuman, jamiyatda o'z o'rniga ega bo'ladi, turli murakkab vaziyatlarni yengib o'tish, hayot qiyinchiliklari oldida o'zini yo'qotmaslikka o'rgatadi.

### **“ICHKILIKBOZLIK VA KASHANDALIKDAN VOZ KECHING”**

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 2018-yil 18-dekabrda «Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va aholining jismoniy faoliyati darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-4063-sonli qarorida ta'kidlanganidek, mamlakatimizning barcha hududlarida inson salomatligini oshirish, uning hayotida muhim ahamiyatli o'rin egallaydi.

Ma'lumki, **inson salomatligi** – insonning ham ruhiy, ham jismoniy, ham ijtimoiy barqarorligidir.

Salomatlikni saqlash va mustahamlashda hamda kasallikning oldini olish chora-tadbirlari, tashqi muhitga moslashish, faol harakat hamda stress (ta'sirlanish, bosim) holatlarining oldini olishda eng muhim omillar, ya'ni sog'lom turmush tarzini olib borish, tartibli ovqatlanish, jismoniy harakat, ruhiy holatni yaxshilash, oilada er-xotin munosabatlarining to'g'ri yo'lga qo'yilishidir.

Spirтли ichimliklar ichish va chekish eng xavfli illat hisoblanadi. Ma'lumki, spirтли ichimlik qabul qilinganda, tamaki chekilganda inson organizmini fiziologik va psixologik o'zgarishlariga olib keladi, inson o'z-o'zini barbod qilish bilan birga, oilaga, jamiyatga tiklab bo'lmaydigan zarar yetkazadi. Zararli moddalar miya, yurak, o'pka, buyrak va jigarni faoliyatini izdan chiqarib, organizmni asosiy tizimlarining qurishini (**Atrafiasini**) yuzaga keltiradi, natijada ichuvchi-chekuvchi kishilar aqli zaiflikka (**Degradatsiyaga**) duch kelishi mumkin.

Ichkilikbozlikka va kashandalikdan voz kechish uchun avvalom bor, ichkilikbozlikning kelib chiqish sababini sinchiklab o'rganib, aniqlangandan so'ng, uni davolash yo'llarini topish zarur.

Tekshiruv natijalari shuni ko'rsatadiki, ichkilikbozlikka, ijtimoiy va psixologik, ya'ni ishsizlik, qandaydir muvaffaqiyatsizliklar, ba'zi hollarda esa spirtli ichimliklar ichish madaniyati yo'qligi, ta'limning pastligi, atrof-muhitning, ayniqsa, yoshlar o'rtasida bir-biriga taqlid qilish natijasid, spirtli ichimliklar qabul qilinishiga sabab bo'lishi mumkin.

## **ICHKILIKBOZLIKNING KELIB CHIQISH SABABLARI**

1. Irsiy moyillik.
2. Hayotda maqsadlarning yo'qligi.
3. Shaxsning ma'naviy qashshoqligi, hayotidagi salbiy ta'sirlar.

Spirtli ichimliklar qabul qilishga qarshi kurashish uchun avvalom bor, ichkilikbozlik bosqichini aniqlash zarur bo'ladi.

Doimiy spirtli ichimlik iste'mol qiladigan shaxslarga birinchi va ikkinchi bosqichlarda yordam berish juda muhim hisoblanadi. Ikkinchi bosqichda spirtli ichimlik iste'mol qilishning aniq sababini topib, qarindosh-urug'lari ham ichishdan voz kechishda unga yordam berishi kerak. Uchinchi bosqichda o'z vaqtida yordam berilmasa, hatto kichik miqdorda qabul qilingan spirtli ichimlik, ichuvchining ichki a'zolarini kuchli zaharlanishiga olib keladi. Bu bosqichda spirtli ichimlik iste'mol qilgan shaxsda quyidagi ko'rinishlar namoyon bo'ladi: beparvolik, o'z ishiga loqaydlik, hayotga nisbatan qiziqishi yo'qoladi.

Uchinchi bosqichda spirtli ichimliklarni uzoq vaqt qabul qilish oqibatida salbiy ta'sir yakqol namoyon bo'ladi. Bu bosqichda, faqatgina yuqori malakali mutaxassislar yordamida ichkilikbozlikning davosini qilish mumkin.

### **Sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi tavsiyalar**

1. Sizda muammolar ko'pmi? Yechimi bor, o'z vaqtida psixolog, shifokor (psixiatr), narkolog maslahatlarini oling.
2. Ota-onangiz ichadimi yoki chekadimi ulardan o'rnak olmang-fikrlang ***"Birni ko'rib fikr qil, birni qo'rib shukur qil shiorini"*** eslang.
3. O'zingiz ustingizda tinmay ishlang, kitob o'qing, intellektual salohiyatingizni oshiring.

***”Oz-oz o‘rganib dono bo‘lur, o‘z vaqtida o‘rganmagan o‘z hayotiga zolim bo‘lur.”***

4. Siz turmushni yengil deb o‘ylamang, turmush oqar daryo; to‘lqiniga chidash, tinmay harakat qilish zarur. Turmush tashvishlarini chekish va ichish bilan yengib bo‘lmaydi.

5. Sizda o‘qishda, ishda muammolar paydo bo‘ldimi “YO‘Q” chekmang, ichmang yengaman, deb o‘z ustingizda ishlang, irodangizni kuchaytiring.

6. Spirtli ichimliklar iste‘mol qilish va chekish organizmingizni fiziologik va psixologik o‘zgarishlarga olib keladi, inson o‘z-o‘zini barbod qiladi va oilasiga, jamiyatga tiklab bo‘lmaydigan zarar yetkazadi.

7. Unutmang, zararli moddalar insonlik sifatini, bosh miyani, yurakni, o‘pkani, buyrak va jigarning faoliyatini izdan chiqaradi.

8. Spirtli ichimlik ichish natijasida umringiz 12-18 yilga qisqaradi. “Yo‘k, siz irodalisiz” Bu holatdan chiqib ketasiz–keling birga harakat qilamiz”.

**KASHANDALIK — SOFLIK KUSHANDASI, UMR ZAVOLI**



Kashandalik illati ijtimoiy, axloqiy va ma‘naviy omillar bilan bog‘langan. Kashandalikning ko‘payishi jamiyatning ijtimoiy ustunlari zarar ko‘rishiga, axloqiy qadriyatlar kuchsizlanishiga va ma‘naviyat yemirilishiga sabab bo‘ladi. Kashandalik nafaqat shaxslar, balki davlatning iqtisodiyotiga ham katta zarar yetkazuvchi illat. Uning oldini olish, chekishga mukkasidan ketganlarni

davolash uchun yer yuzida yiliga milliard-milliard mablag‘ sarflanmoqda.

Sigaret tarkibida 196 xil zararli modda mavjud. Undan 14 tasi giyohvand modda hisoblanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan tamaki passiv narkotik deb e‘lon qilingan. Kashandalarning 90% ida o‘pka saratoni, 25% ida turli yurak xastaliklari yuzaga kelishi tadqiqotlarda tasdiqlangan. Yer yuzida har o‘n soniyada bir odam chekish oqibatida vafot etadi. Bu ko‘rsatkich bir yilda 6 million kishi, degani.

Mutaxassislar uning tutuni, chekuvchiga nisbatan atrofdagilarga ko'proq ta'sir o'tkazishini ta'kidlashadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti bergan ma'lumotlarga ko'ra, 700 million, ya'ni dunyo bolalarining teng yarmi ikkilamchi tutun ta'siriga uchraydi. Yer yuzida esa 1,5 milliard kashanda bor. Bu dunyo aholisining har 4 kishidan biri chekuvchi ekanligini anglatadi.

Chekish organizmni sekin-asta zaharlab, uning qarshilik (immun) tizimini obdan ishdan chiqarib boradi. Chekish dastlab o'pkani zararlaydi. O'pka to'qimalarini (alveolalari) va mayda bronxlar tamaki zaharidan ishdan chiqadi. Kislorod yetishmovchiligi yuzaga kelgach, bronxlardagi surunkali yallig'lanish uzoq va davomli yo'tal xurujlarini keltirib chiqaradi. Bu esa ko'p hollarda o'pkada (o'pkada havoning almashinuvi buzilishi) og'ir surunkali o'pka xastaligiga sabab bo'ladi. Eng yomoni kashandalik o'pka saratoni rivojlanishini yuzaga keltiradi. Tamaki tutunida 3 mingdan ziyod kimyoviy moddalar bor, ulardan 60 ga yaqini saraton hujayralarini faollashtirishi mumkin. Shu bilan birga, chekish asorati halqum, og'iz bo'shlig'i, qizil o'ngach, me'da osti bezi, buyrak va siydik pufagiga ham nojo'ya ta'sir etib, turli xastaliklarni qo'zg'atishi mumkin. Muttasil chekish oqibatida qon tomirlari (arteriyalar) cho'ziluvchanligi yo'qoladi, mo'rtlashadi, tomirlar torayadi, natijada erta yurak-qon tomirlarining o'zgarishiga va kasalligiga olib keladi.

Nikotin ta'siri oqibatida yurak urishining tezlashishi, yurak (stenokardiya) xurujini barvaqt keltirib chiqaradi. Chekuvchilar boshqalarga nisbatan ko'proq o'pka, bronxlar va halqumning surunkali kasalligini boshdan o'tkazadi. Chekmaydiganlarga nisbatan chekuvchilarda surunkali bronxit 5-6 marta ko'p uchraydi. Chekuvchilar o'rtasida o'pka sili (tuberkulyoz) ham yuqori.

Tamaki tutuni tarkibida ta'sirlovchi moddalar bo'lib, bezlar shilliq qavatining qalinlashishi (gipertrofiya)ni keltirib chiqaradi. Ular ko'p miqdorda balg'am sifatida shilimshiq modda hosil qiladi. Bu esa, o'z navbatida, nafas tizimining infeksiyaga qarshiligini kamaytiradi. Tamaki tarkibidagi qurum va saqich nafas yo'llarida o'tirib qoladi. Natijada, ovoz paylari (loringit)ning yallig'lanishi kelib chiqadi, ovoz bo'g'ilib, xirillash paydo bo'ladi. Nafas yo'llari kasalliklari xavfi ortadi. Chekish o'pka rakining 71%, nafas yo'llari surunkali kasalliklarining 42%i va yurak-qon tomir kasalliklari 10%ining sababchisidir.

Chekish, ayniqsa, o'smirlar uchun juda xavfli. Chunki bu davrda organizmda hali fiziologik funksiyalar shakllanmagan bo'lib, nikotinning

ta'sirida ular patologik holda shakllanadi. Eng yomoni, yoshlikda o'rganilgan kashandalikdan keyinchalik qutilish oson kechmaydi. Nikotinga bog'liqlik, giyohvandlikka qaramlikka o'xshaydi. Kashandalik muolajasi giyohvandlikni davolash singari jiddiy jarayon va bunda ruhiy holat bilan iroda ham muhim ahamiyatga ega.

Kuzatishlar kashandalar soni dunyo bo'ylab ko'payib borayotganligini ko'rsatmoqda. O'z navbatida, uning qurbonlari soni ham ortib borayotir. Hisob-kitoblarga ko'ra, 2030 yilga borib sigaret oqibatida sodir bo'lgan o'limlar boshqa holatdagi o'limlarning 10 %ini tashkil qiladi. Sog'liqni saqlash vazirligi ma'lumotiga qaraganda, mamlakatimizdagi erlarning 19,6%i sigaret, 22,3%i nos iste'mol qiladi.

Ayollarimiz orasida kashandalik 1 %ni tashkil qiladi. Bu «ko'rsatkich» kam bo'lsa-da, xotirjamlik uchun asos yo'q.

Kuzatuvlar yoshlarimiz orasida chekishga ruju qo'yish holatlari ko'payib borayotganligini ko'rsatmoqda. Albatta, uning oldini olish, yoshlarda tibbiy madaniyatni yuksaltirish, ularni sport va badantariya mashg'ulotlariga kengroq jalb qilish, bunga shart-sharoit yaratish barchaning vazifasi hisoblanadi.

Kashandalikdan voz kechish uchun nafaqat oila yoki ta'lim muassasasi, balki korxonalar va tashkilotlar ham kashandalikka qarshi amaliy ish bilan kurashmog'i kerak. Xodimlarning ishdan bo'sh vaqtida sport bilan shug'ullanishi keng tavsiya etiladi. Korxonalar va muassasalarda ishlab chiqarish gimnastikalarini tashkil etish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Tamaki chekish inson umrini 5-10 yilga qisqartiradi. Nahot shu yillarni asrab qolishni istamasangiz. Oilangiz, farzandlaringiz, asosiysi o'zingiz uchun....



## CHEKISHNI QANDAY TASHLASH MUMKIN ?

Nikotinga o'rgangan organizmingiz uni yana xumor qilganida jizzaki, asabiy bo'lib qolishingiz, ishtahangiz yo'qolishi yohud haddan ko'p ovqat iste'mol qilish, bosh og'riqlari yoki kayfiyat o'zgaruvchanligi, uyqusizlik kuzatilishi mumkin.

### **Kashandalikdan voz kechish uchun quyidagilarni tavsiya etamiz:**

1. Chekishni tashlash kuni: qachondan boshlaysiz – ertaga yoki indin? Aniqlashtirib oling. Uy, ishxona, hatto mashinadagi sigaretlarni ham yo'q qiling. Sport bilan shug'ullaning. Yugurish, suzish kabilar o'pka tozalanishiga olib keladi.

2. O'zingizni chalg'itishga harakat qiling. Agar sigaret chekish xumor qilaversa, yalpiz ta'mli konfet yoki shunga o'xshash biror shirinlik yoki saqich bilan ta'm bilish sezgisini aldashga urining. Kun davomida ko'proq suyuqlik iching, meva va sabzavot sharbatlaridan foydalaning.

3. Shifokorga murojaat eting, tamaki qaramligidan halos bo'lishning bir qancha samarali usullari bor. Shifokor (Psixoterapevt, norkolog)lar maslahatini oling.

4. Tamaki chekish aholining salomatligi uchun o'ta xavfli – chekishdan voz keching.

5. Tamaki organizmdan 25 mg S (askorbinka) vitaminini yo'qotilishiga olib keladi va D vitamini singishiga to'sqinlik qiladi.

6. Tamaki chekish shamollash, teri jarohatlari bitmasligiga sababchi bo'ladi.

7. Tamakidan ajralib chiquvchi tutun bolalaringizni zaharlaydi.

8. Tamakidan ajaralib chiquvchi tutun bo'lajak bolalarni kasallikka chalinishiga olib keladi, bolalaringiz, kelajagingiz hayotiga xavf solmang.



# Биз соғлом турмуш тарзини танладик











**Ahmad Donish** «Bordi-yu, har bir kishi ovqatlanish qoidalariga amal qilsa 120 yil yashaydi» .

**Maxatma Gandi:** «1000 xil kasallikning 999 xilini to'g'ri ovqatlanish bilan davolash mumkin».







Tursunaliev I.

# **Biz – sog‘lom turmush tarzi tarafdorimiz!**

Bosishga 23.03.2021 ruxsat etildi

Bichimi 60x84  $\frac{1}{16}$ , «Times new Roman» garniturası, Ofset qog‘ozi

Bosma tabog‘i 2,75 p.l. Adadi 100 nusxa. Buyurtma № 9

«UMID DESIGN» nashriyoti

«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.

O‘zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri

Navoiy ko‘chasi 22-uy