

УЗОҚ УМР КЎРИШ
ВА
СОҒЛОМ ҲАЁТ
СИРЛАРИ

Тошкент
«Янги аср авлоди»
2008

Соғлом ҳаёт сирлари нималардан иборат, узоқ умр кўришнинг сабаблари-чи?! Атрофимизда бизни ўраб турган ва яшаш тарзимизнинг бир бўлагига айланиб улгурган воситалардан қандай фойдаланмоғимиз зарур? Бу ва бу каби ўзингизни қизиқтирган саволларга ушбу китобдан жавоб изланг.

**Лойиҳа муаллифи ва нашрга
тайёрловчи:**
Насиба ЮСУПОВА

Тақризчи:
А.УСМОНХЎЖАЕВ,
тиббиёт фанлари номзоди, доцент

ISBN 978-9943-08-292-2

© «Узоқ умр кўриш ва соғлом ҳаёт сирлари».
«Янги аср авлоди», 2008 йил.

МУНДАРИЖА

САЛОМАТЛИК САБОҚЛАРИ	5
СЎЗБОШИ ЎРНИДА. Соғлом ҳаёт сирлари	7

I БОБ

ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ	8
ТАНОВУЛ УЧУН ҚОЙДАЛАР	9
ПАРҲЕЗ	12
ЧОЙ	13

II БОБ

УЗОҚ УМР КЎРГАНЛАР	15
МЕҲНАТ ҚИЛИШ ҚОБИЛИЯТИ НЕЧА ЁШНИ ТАШКИЛ ЭТАДИ	16
ЁШАРИШ ИСТАГИДА	19
ЖАҲЛ ҚИЛМАНГ – ТЕЗ ҚАРИЙСИЗ	20
ХОББИ НИМА	21

III БОБ

ЖИСМОНИЙ ҲАРАКАТ	23
ТЎҒРИ УХЛАШ	24
УЙҚУСИЗЛИҚДАН ҚУТИЛИШ	26
ХУРРАКСИЗ УХЛАШ МУМКИНМИ	29
ТУШ ҲАҚИДА	33

IV БОБ

ТАННИ ТОЗАЛАШ	35
ҲАММОМДАН ҚАНДАЙ ФОЙДАЛАНИШ ЗАРУР	36
САУНА	39
ШИФОБАХШ ВАННАЛАР	42

V БОБ

ЧИНИҚИШ	45
---------------	----

<i>VI БОБ</i>	
ОФТОБДА ТОБЛАНИШ	49
УҚАЛАШ (МАССАЖ)	50
<i>VII БОБ</i>	
ОФРИҚ БИЛАН ЮЗМА-ЮЗ	53
БИРОН ЖОЙИНГИЗ ШИЛИНСА ЁКИ КЕСИЛСА	54
КУЙИШ	54
ЗАҲАРЛАНИШ	56
<i>VIII БОБ</i>	
ПАРДОЗ	58
ЮЗ ПАРВАРИШИ	59
<i>IX БОБ</i>	
КИЙИНИШ	63
<i>X БОБ</i>	
ЭЪТИБОР БЕРИНГ ВА ФОЙДАЛАНИНГ	68
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	76

САЛОМАТЛИК САБОҚЛАРИ

Инсонлар қадимдан турли табиат неъматларидан фойдаланган ҳолда ҳаётини, гўзаллик ва ёшлигини имкон қадар узоқроқ сақлашга ҳаракат қилганлар.

Лекин соғлом ҳаёт ва гўзаллик ўз-ўзидан бунёд бўлавермайди, соғлом ҳаёт ва гўзаллик фақат табиат инъоми эмас, у ўзига нисбатан диққат билан парвариш, эътибор, соғлом турмуш тарзи олиб боришнинг, ҳамиша кўтаринки кайфиятда бўлиб, ҳаётдан завқлана олишликнинг натижаси ҳамдир. Шундай экан, ҳар бир инсон ўз соғлом ҳаёти учун курашиши керак.

Буни истагани ҳолда ҳар ким ҳам бунга эришиш йўлларини билавермайди ёхуд турмуш ташвишлари, баъзан эса эринчоқлик сабаб бўлиб керакли эътиборни унутиб қўядилар. Ахир табиат инъом этган гўзалликни сақлаш, соғлом ҳаёт кечириш, узоқ умр кўриш учун мунтазам равишда ҳаракат ва парвариш лозим.

Бизнинг истагимиз эса сизнинг узоқ умр кўришингиз ва соғлом ҳаёт кечиришингизга кўмак беришдир. Ушбу қўлланма айнан ана шу мақсадга йўналтирилган бўлиб, ундан ўзингиз учун фойдали бўлган кўплаб маслаҳатлар оласиз, деган умиддамиз.

Яна шуни эътиборга олинки, инсоннинг руҳий ҳолати саломатлиги унинг ташки қиёфасига бевосита таъсир кўрсатади. Ташқи қиёфа инсоннинг ички дунёси саломатлигини ўзида акс эттиради ва руҳий ҳолатининг кўзгуси ҳисобланади. Инсоннинг гўзал қиёфаси асосида жисмоний ва руҳий саломатлик ётади. Саломатликни эса тўғри овқатланиш, мунтазам равишда

жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланиш, чиниқиш — бир сўз билан айтганда, соғлом турмуш тарзи ташкил этади.

Овқатланиш инсон саломатлиги ва ташқи қиёфасига таъсирини кўрсатувчи муҳим омилдир. Истеъмол қилинган таомлар ранг-баранг, организм учун зарур бўлган витаминлар, турли микроэлементлар ва минералларга бой бўлиши лозим.

Соғлом уйқу — соғлик ва ёшликни сақлаш учун муҳим восита ҳисобланади.

Жисмоний машқлар, спорт ва чиниқиш билан шуғулланишнинг инсон саломатлигидаги роли ҳақида етарлича тасаввурингиз бор.

Шунингдек, қўлингиздаги ушбу рисолада соғлом ҳаёт сирлари, узоқ умр кўриш, тўғри овқатланиш, парҳез, жисмоний ҳаракат, тўғри ухлаш, чиниқиш, офтобда тобланиш, массаж, пардоз ва турмушингиз учун зарур бўлган турли хил фойдали маслаҳатлардан воқиф бўласиз. Тана учун ҳаммом, сауна, ванналарнинг фойдалари ҳақида ўқийсиз. Хуллас, билганларингизни бойитиб, эслаб борасиз.

Китоб инсон онгини бойитади, унга турли хасталиклардан сақланиш йўларини ўргатади, бетобликдан қутулиш сабоғини беради. Демак, узоқ умр кўриш ва соғлом ҳаёт сирларини яна бир бор эслаб олиш учун китоб мутолаасида, изланиш, ўқиш ва ўрганишда давом этамиз.

*Абдукарим УСМОНХЎЖАЕВ,
тиббиёт фанлари номзоди, доцент*

СЎЗБОШИ ЎРНИДА Соғлом ҳаёт сирлари

Саломатлик — бахт, саломатлик — бойлик, тинч ва осуда яшаш гўё афсонавий ҳаётбахш ичимлик демақдир. Ўзингиз истагандай яшаш учун эса ҳар доим саломат бўлишингиз керак. Танангиз саломат бўлмаса, бахтли ҳам, омадди ҳам бўлмайсиз. Аслида бу ёруғ оламда энг бебаҳо ва топилмас нарса ҳам саломатликдир.

Соғлом ҳаёт сирлари нималардан иборат, инсон қандай қилиб узоқ умр кўриши мумкин каби саволлар ҳар доим ўй-фикримизни банд қилади. Бу саволларнинг жавоби эса оддий: бунинг учун энг аввало тозаликка, яъни танангизнинг озодалигига эътибор қаратинг.

Соғлик, тозалик яъни тананинг озодалигига омил бўлувчи восита ва ҳаракатларни баён қилиш баробарида узоқ умр кўриш учун восита бўлувчи жараён ва ҳаракатларга ҳам алоҳида тўхталмоқдамиз. Шунинг билан бирга улардан фойдаланиш тартиби ва усуллари, шунингдек, зид ҳолатлар ҳақида ҳам фикр юритаяпмизки, буларнинг барчаси сизнинг соғлигингиз ва узоқ умр кўришингизда қўл келсин.

I БОБ

ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ

Овқатланиш, тўғри овқатланиш инсон ҳаётидаги энг асосий жараёндир. Тиббиёт ҳам инсон ҳаётида тўғри овқатланиш муҳим рол ўйнашини қайта-қайта таъкидланади. Ҳақиқатан ҳам тўғри овқатланиш муҳим аҳамият касб этиб, одам ҳаётида уни турли хил касалликлардан сақлайди, куч-қувват бахш этади, ҳаракатланиш борасида таъсир кучини кўрса-тади, турли тана ва руҳий касалликлардан сақлайди. Куч-қувватини ва ёшлигини сақлаш учун асосий манба бўлиб хизмат қилади.

Тўғри овқатланишга эътибор қилмаслик турли нохуш оқибатларга олиб келади. Бу асосан соғлигимиз билан боғлиқдир. Тишларнинг карес бўлиши, баҳорги ҳолсизлик, толиқиш, турли шамоллаш касалликлари, камқонлик ва шу каби бошқа касалликларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади.

Инсон тановул қиладиган таом қуйидаги талабларга жавоб бериши керак:

- а) у хилма-хил бўлиши лозим;
- б) ўзида 2500–2600 калорияли миқдорни жамлаган бўлиши шарт.
- в) уларнинг таркиби етарли миқдорда оқсиллар, ёғлар ва углеводлар билан таъминланган бўлиши керак.
- г) таом етарли миқдорда витаминлар билан бойитилган бўлиши лозим.

Таомнинг хилма-хиллиги жуда муҳим бўлиб, уни иштиёқ билан тайёрлаш, иштаҳа билан тановул қилиш ҳам муҳим аҳамият касб этади. Сиз таомномангиздаги хилма-хилликка эътиборли бўлинг. Мева ва сабзавотлардан кўпроқ фойдаланинг. Хамирли овқатларни таомномангизга тартиб билан киритинг. Тухум, сут ва сут маҳсулотларидан кенгроқ фойдаланинг.

ТАНОВУЛ УЧУН ҚОЙДАЛАР

Бугунги кунда тўғри овқатланиш муаммоси билан дунёда юз минглаб мутахассислар шуғулланади, десак лоф урмаган бўламиз. Улар маҳсулотлар таркибини ўрганадилар. Маҳсулотларнинг бир-бири билан қанчалик уйғунлашувини текширадилар, турли парҳезлар ишлаб чиқадиладар. Аммо ўзингизга маъқул келадиган овқатланиш тартибини фақат ўзингиз белгилай оласиз. Ҳаммага бирдек тўғри келадиган парҳез маҳсулотинин афсуски, ҳали кашф этишганича йўқ.

Лекин тўғри овқатланиш асосларини ташкил этувчи умумий қоидалар ҳам борки, уларни билиб қўйиш керак.

1-қоида

Одам организми ейилгани билан эмас, балки ҳазм қилгани билан озиқланади. Табиат инсон организминин очлик каби сезги билан таъминлаганки, айнан мана шу сезги тановул қилиш вақти етганини билдиради. Тўқ қоринга ейилган таом фақат зарар келтиради.

2-қоида

Овқатни яхшилаб чайнаш керак. Шоша-пиша, чала чайнаб ейилган таом фақат зарар келтиради.

3-қоида

Таом мазали бўлиши шарт. Бемаза овқатнинг ҳазм бўлиши ҳам қийин. Оч қоринга табиий, мазаси бузилмаган егулик, у ҳатто оддий кўкат бўлса ҳам ёқади.

4-қоида

Йоғлар ярим тундан кун ярмигача бўлган вақтда инсон организми қўшимча овқатга муҳтож эмас, деб ҳисоблашади. Шунинг учун ҳам кўплар тўйимли ноноштани «Энг катта душман» деб атайди. Энг маъқ-



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi
<https://kitobxon.com/uz/asar/1748> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси
<https://kitobxon.com/uz/asar/1748> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию
можно найти на сайте
<https://kitobxon.com/ru/asar/1748>