

7 апрель —
Жаҳон саломатлик куни

ҲАРАКАТ — ТАНСИҲАТЛИК ГАРОВИ

Тарихимизга назар солсан, тўғри оқсаланиш ва шунга мувофиқ жисмоний ҳаракат қилиш саломатлик асоси эканлиги етук олимлар колдиранг меросларда таъкидланган. Бунга мисол тарикасида айтиши мумкини, кўп ҳаракатланиши ве мебериди оқсаланиши юраларда хуружалири, мияти қон кўйилши, қанди дигает ва ҳаттоқи ўсима касалликлари — юқумлий бўлмаган ҳаракатларни ривожланниш хафифни камайтиради. Жаҳон соғлиқни саклаш ташкилоти маълумотига кўра, 2020 йилгача бўлган вақт мобайнидан жами касаллиниш нисбатан юқумлий бўлмаган касалликлар уз уни 70 фозини ташкил килар экан.

Agita Mundo — Саломатлик сари олга — 2002 йил Жаҳон саломатлик кунининг широғи, барча шахс, жамият, давлатларни саломатлик учун бирлашишга чорлайди. Ўз үрнида инсониятнин бор кунини, ақл-заковитини, илмий дононлигини жамият саломатлигини саклашга қаратади ҳамда одамларният узок ва соглом умр кўришларини ташкилмайди.

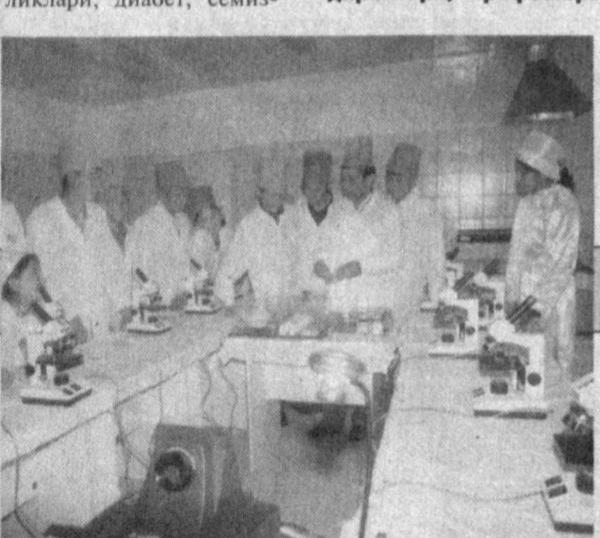
Жисмоний ғафоллик деганди нимани тушунамиз ва нима учун жисмоний ғафолият соглигимиз учун зарур? Жисмоний ғафолият — бу энергия сарфланнишига олиб келадиган тана ҳаракатидир. Мунтазам равишда жисмоний шугулланшинсон соглигина яхшилаш ва мустаҳкамлашинг энг осон ўйли. Юрак, қон-томир касалликлари, дигает, семиз-

лик ва остеопороз каби ҳаракатларнинг олдини олиши, назорат қилиншида мусхим үрин етгалиди. Шунингдек, стресс ҳолатларининг камайшиига ёрдам беради. Ортиқча холестерин ва қон босимиини пасайтиради. Бундан ташкари, айнан йўғонича раки билан ҳаракатни хавфини камайтиради. Болалар ва ёшларнинг туғри усиси, ривожланиши учун ҳам мунтазам ғафолийн ўйнандар жуда зарур. Бу уларнинг ҳаётта, ўзига бўлган ишончни ортириади, зарарли одатлардан хамонишига ўтказади.

Жаҳон соғлиқни саклаш ташкilonни маълумотига кўра, ҳар йили 2 миллиондан ортик, улим қам ҳаракатланиши натижасида содир будади. Жисмоний ғафолият ёки ҳаракатли машқлар бутун кун давомидишини килинади. Ҳаракатли машқларнинг тери остига тўплантан ёлар камайтиб, ихчам, эччи, чақон бўласиди, қон босимиини мўътидиллашиди, томирда қоннинг юрши яхшиланниб, бутун тана ва аъзоларга кислород, озиқ моддалар бориши яхшиланади.

30 дақиқалик жисмоний ғафолият касалликтарнинг олдини олиши зарур воситасиди. Калория чисбосида бу 150 калорияга тенг. Албатта, қинча кўп вақт ҳаракатга сарфланса, шунча кўп мувafferатни эришилади. Энг мусхим, ҳаракат саломатлик гарови эканини унутмайди.

О. МИРТАЗОЕВ,
республика
Саломатлик институты
директори, профессор.



ЖАҲОН СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ТАШКИЛОТИ

ИНСОНИЯТ САЛОМАТЛИГИНИ
МУХОФАЗА ҚИЛАДИ

Бирлашган Миллатлар Ташкилотининг масхус бўйи мисобланмиши. Бутунжоҳон соглиқни саклаш ташкилоти 1948 йил 7 апрель кунин ташкил топган. У аҳоли саломатлигини мухофаза қилиши, соглиқни саклаш тизимишини халқаро сармий муммалори сенини топни, оналарни таъминлаш масалаларини устувор қилиб олган. Бундан ташкари, касалланиши ва улим, ташқи мухит ва унинг инсон саломатлигига тасдири, ногтиролик, ҳариялар ва уларга кўрсатидаётган тиббий ёрдамини ташкил қилини юналишилар билан ҳам шугулланади. Ташкилотнинг бугунги кунда дунё бўйича олии худудий ваколатхонаси ҳамда биргаликда иш олиб борувчи илмий марказлари мавжуд.

Хозирги кунда дунё бўйича 190 дан ортиг давлат ушбу ташкилотта аъзо бўйид, инсоният саломатлигини мухофаза қилиши ўз ҳиссасини қўшмоқда. Ўзбекистон ҳам бундан мустансо эмас. Республикамиз соглиқни саклаш тизими ислоҳи қўлинишида Жаҳон соглиқни саклаш ташкилотининг ҳиссаси катта. Шу сабабли ҳар ишни ташкилот тавалдув топган кун Саломатлик куни сифатида байрам килинади.

Бу йилги «Саломатлик сари олга» шинори остида ўтказилишиндан Бутунжоҳон саломатлик кунига ҳам давлатимиз томонидан катта тайёрларлик ишларни олиб борилмоқда.

Ўзбекистон ҳалқ ёзувчиси Муҳаммад Али ўзининг тарихий мавзудаги асарлари билан ўқувчилар мөхрини қозониб келмоқда. Унинг «Машраб», «Гумбаздаги нур» достонлари, «Боқий дунё» шебъри романи ўқувчиларни мизга яхши таниши. Адабининг «Сарбадорлар» роман-дилогияси эса севиб ўқипадиган асарлардан бирига айланди.

Якинда эдиг янги «Улуғ салтанат» тарихий романини ёзи тутади. Амир Амир Темур давридан хикоя килиди. Кўйида ушибу тарихий романидан бир боб ҳақовиа этилмоқда.

Баҳор ўз сепини тўла-тўқис ёйган яйловлар ҳам ортда кодди. Абулмансур ҳаэрт Соҳибкорон амир Темур даҳномонига музаббифар салтанат унгари. Шундай ҳолатда ўзининг тарихий романидан бир боб ҳақовиа этилмоқда.

Амиризодам, ўзининг тарихий романидан бир боб ҳақовиа этилмоқда. Унинг тарихий романидан бир боб ҳақовиа этилмоқда.

Амиризодам, ўзининг тарихий романидан бир боб