

Соғлиқ – ўзимизга боғлиқ

ЮМОР ОСТИГА
ЯШИРИНГАН

аччиқ ҳақиқат

Нега япон юз йил яшару,
Ўзбек бунча ёшга бормайди?
Чунки япон биздек қоронғу
Сахар туриб ошга бормайди...

Шоир Эркин Воҳидовнинг бу сатрларида нақадар аччиқ ҳақиқат юмор остига яширилган. Бугун вужудга келаётган янги касалликларнинг ҳам аксарияти инсон ўз саломатлигига ўзи бефарқлигидан, тўғри овқатланиш қоидаларига, тозалikka риоя қилмасликдан, камҳаракатликдан, қолаверса, бадантарбия билан шуғулланмасликдан пайдо бўлапти, десак янглишмаймиз.

Барвақт уйғонган кунингизни бир эсланг, кун мобайнида қанчалар тетик ва бардам юрасиз. Сахар туриб, иш кунингизни бадантарбия билан бошласангиз нафақат танингиз, балки руҳиятигиз ҳам тетиклашади. Аммо...

Аммо иш, ўқиш, турмуш ташвишлари сабаб эрталоқ туришга эринамиз. Гарчи нахорги ош, тўю базмлар, маъракаларга вақт ва куч топсақ-да...

– Одам бошқа мавжудотларга қараганда ижтимоий мавжудот бўлганлиги учун жамоа олдидан бурч, масъулият деган ҳисларга кўпроқ эътибор қаратади, ижтимоий аҳамиятга эга бўлган нарсани пухта бажаришга ҳаракат қилади, – дейди психолог Бобоёр Тўраев. – Кўпчиликининг назари, кўпчиликининг баҳоси билан кўпроқ ҳисоблашади. Одатда бунинг замирида

кўрқув, ҳадик ётади, жуда ҳам қадимий кўрқув. Одамлар олдидан хижолатли ёки айбдор бўлиб қолмаслик учун тонгда бўладиган маросимларга, ҳатто мажлисларга ҳам кечикмай боради. Айниқса, Шарқ халқларида жамоа олдидан бурч тушунчалари анча юқори ўринда туради.

Кайковуснинг "Қобуснома" асаридан инсон учун бир кунда ухлаш меъёри тўрт соат қилиб белгиланган. Аммо бугунги замон олимлари нормал уйқу сифатида 8 соатни қайд этади. Умуман олганда, уйқуга тўйган мия яхши ишлайди. Узлуксиз узоқ вақт давом этган бир хил иш-ҳаракат инсон саломатлиги ва руҳиятига қаттиқ таъсир ўтказади. Бундай шароитда инсон ўзига ўзи "шифокор", ўзига ўзи "психолог" бўлиши керак. Бугунги замонавий психолог олимларнинг ҳисоб-китобига кўра, бадантарбия рефлекс бўлиб қолиши учун узлуксиз 66 марта машқ қилганидан сўнг одатда айланади. Демак, уй шароитида сахар туриб, тоза ҳавода жисмоний машқлар бажаришни одат қилиш, кўпроқ ҳўл мева ва сабзавотлар ейиш, суюқлик ичиш фойдалидир. Биринчи, иккинчи уринишда инсон кўнглидагидек бадантарбия қила олмас, аммо кейинги сафарларида ўзида

чиниқиш ҳосил қилади.

"Инсон ҳаёт тарзини ўзгартирса, руҳият гигиенасига риоя қилса, яъни хаёлидаги хавотирлардан халос бўлса, уйқу гигиенаси (ухлашдан олдин овқат емасликка, хонани шамоллатиб олиш) га амал қилса, у эрталаб тиниқиб уйғонади", – дейди психолог. Эрта уйғонгач эса, аста-секин жисмоний машқларни шартли рефлексга айлантиради.

Ибн Синонинг "Тиб қонунлари" китоби бугунги кунда нафақат юртимиз, балки жаҳон тиббиёт соҳасида ҳам кенг фойдаланилиши сир эмас. Ушбу асарда бадантарбия қилган кишига дард яқин келмайди, дея таъкидланган. Бунинг исботи сифатида соғлигингизда югурмасанг, касал пайтинг чоп-чоп қиласан, дейди доно халқимиз. Аслида тан чиниқиши руҳ чиниқишидир. Муқаддас китобларда, улғу аждодлар хикमतларида ҳам бу тўғрида олам-олам фикрлар ёзиб қолдирилган.

Қаранг, барвақт туришда қанча хикमत бор. Юқоридидаги шеърда, юмор остига олинган аччиқ ҳақиқат ҳам айнан ўз соғлиғимизга ўзимизнинг қанчалар бефарқлигимизни англади, десак янглишмаймиз. Шундай экан, эртаданок барвақт туриб, бадантарбия қилишни одат қилинг! Зеро, ҳаракатда баракат дейдилар. Шундай эмасми?

Юлдуз ЎРМОНОВА,
журналист.

Кутлов

Рўйи замин сайқали азим Самарқандда фаолият олиб бораётган САМАРҚАНД ВИЛОЯТИ ҚУРИЛИШ ВА УЙ ЖОЙ КОММУНАЛ ХЎЖАЛИГИ СОҲАСИДА ХУДУДИЙ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ИНСПЕКЦИЯСИ ЖАМОАСИ

азиз ва муҳтарам юрtdoшларимизни тобора яқинлашиб келаётган Янги йил билан чин дидан муборакбод этади. Юртимизни янада обод этиш йўлида ўзларининг бор куч-ғайратлари, билим ва тажрибаларини бахшида этаётган барча ватандошларимизга сиҳат-саломатлик, ишларида улкан муваффақиятлар тилайди.




Aziz yurtdoshlar!

O'zsanoatqurilishbank jamoasi sizlarni yaqinlashib kelayotgan Yangi yil bayrami bilan samimiy muborakbod etadi.

2025-yil barchangizning oilangizga baxt, qalbingizga quvonch, dasturxoningizga fayzu baraka olib kelsin!

Xizmatlar litsenziyalangan

Реклама

MAXAM-CHIRCHIQ

SHOSHILING !!!

Kaltsiy va magniy mikroelementli

AMMIAKLI SELITRA

Birja savdolarida.



Mahsulot sertifikatlangan № UZ. SMT.01.080.64398163 GOST 2-2013

Manzil: Toshkent viloyati Chirchiq shahri Toshkent ko'chasi 2-uy.

Tel: +998 (7071) 5-25-20, 5-34-40, 9-35-08.
Faks: +998 (7071) 6-40-79, 6-55-46, 6-45-57.

info@maxam-chirchiq.uz
www.maxam-chirchiq.uz

Qishloq hayoti

МУАССИСАЛАР:
Ўзбекистон Республикаси
Вазирлар Маҳкамаси комплекс таркибидagi
ҳамда бошқа дахлдор вазирлик ва идоралар.

Бош муҳаррир: **Чори ЛАТИПОВ**
Таҳрир хайъати:
Иброҳим АБДУРАҲМОНОВ, Шавкат ҲАМРОЕВ,
Ақтам ХАЙТОВ, Махмуд ТООИР,
Ҳабиб ТЕМИРОВ (бош муҳаррир ўринбосари),
Раимқул СУЯРОВ (бош муҳаррир ўринбосари).

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлиги томонидан 2009 йил 13 февралда № 0020-рақам билан рўйхатдан ўтказилган.
Ҳажми 2 босма табоқ. Офсет усулида босилди, қоғоз бичими А-2. НАШР ИНДЕКСИ – 144. Буюртма Г-1217. 1020 нусxada чоп этилди.
Газета таҳририят компьютер марказида терилди ва сақиланди.
Таҳририят манзили: Ташкент вилояти Қиррай тумани, Университет кўчаси, 2-уй. Телефонлар: 95-080-43-70, 99-050-69-45.
Реклама ва эълонлар – (998 90) 317-19-16. e-mail: info@qishloqhayoti@mail.ru Баҳо ҳисобланган нархда.
Газета "Шарқ" нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмаҳонасида босилди.
Босмаҳона манзили: "Буюк Турон" кўчаси, 41-уй. 1 2 3 4 5 6



ISSN 2020-7023
Босишга топшириш вақти: 21.00
Босишга топширилди: 19.45