Ўзбекистон фахрийларининг ижтимоий фаолиятини қўллаб-қувватлаш "Нуроний" жамғармаси

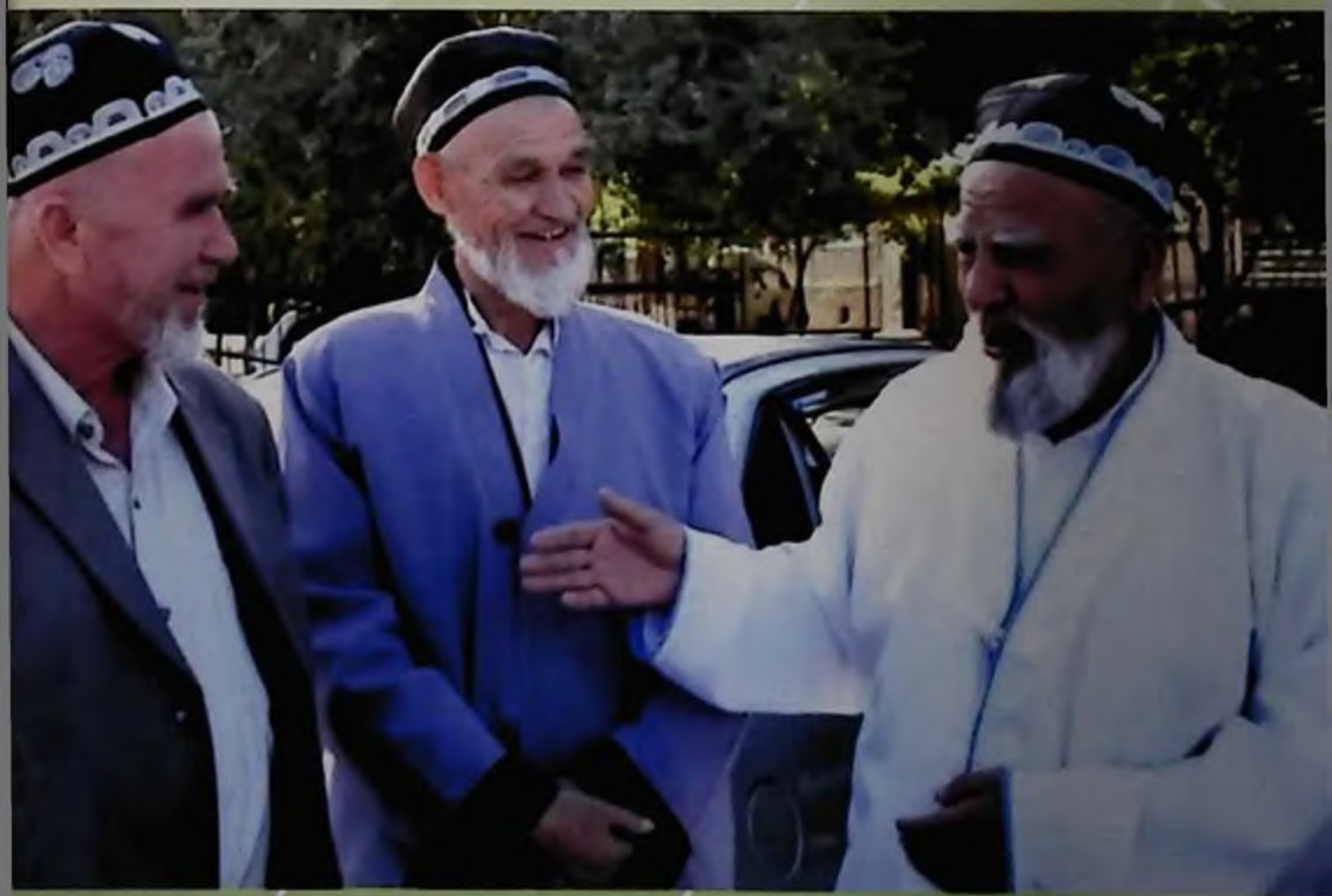
Ўзбекистон Республикаси Маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш вазирлиги

Ўзбекистон Республикаси Соғликни сақлаш вазирлиги

Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги

"КЕКСАЛАР САЛОМАТЛИГИНИ АСРАШДА ПИЁДА ЮРИШ ВА ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШНИНГ АҲАМИЯТИ"

услубий - амалий қўлланма



Тошкент - 2020

Ўзбекистон фахрийларининг ижтимоий фаолиятини қўллаб-қувватлаш «Нуроний» жамғармаси

Ўзбекистон Республикаси Махалла ва оилани қўллаб-қувватлаш вазирлиги

Ўзбекистон Республикаси Соғликни сақлаш вазирлиги

Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги

“КЕКСАЛАР САЛОМАТЛИГИНИ АСРАШДА ПИЁДА ЮРИШ ВА ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШНИНГ АҲАМИЯТИ”

услубий-амалий қўлланма

Тошкент - 2020

Инсон ҳаётининг асосини ҳаракат ташкил этади. Ҳар қандай натижа ҳаракатга боғлиқ. Инсон боласи туғилиши билан ҳаракатга мойиллиги намоён бўла бошлайди, яъни уни қимирлатиб ёки тебратиб турса, катталар кўтариб сайр қилса, болалар ҳам ўзига хос ором олиб, мириқиб ухлайдилар.

Инсон танасининг бирор-бир аъзоси айланма ҳаракат қилмайди, барчаси қисқариш ва бўшашиш орқали ҳаракатланиб туради, худди инсон қадами сингари.

Ушбу услубий қўлланма ҳажм жиҳатдан мўъжазгина бўлса-да, инсон ҳаётидаги аснога, яъни ҳаракатга тааллуқли масалалар озми-кўпми ёритилади, шу билан бирга инсон куч-қувватининг манбаи овқат, аниқроғи тўғри овқатланиш, фойдали таомлар каби мавзуда тавсиялар берилган.

Мазкур услубий қўлланма тўплам бўлиб, ундаги материаллар Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги мутахассислари тавсиялари ҳамда интернет материаллар асосида тайёрланган, шунинг учун тарқатма материал шаклида (босма ёки электрон шаклда) Маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш вазирлигининг ҳудудий бўлинмаларига ҳамда маҳалла фуқаролар йиғинларига етказиб берилади.

Ушбу методик қўлланма Ўзбекистон Республикаси Маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш вазирлигининг Кексалар ва фахрийлар билан ишлаш бошқармаси томонидан, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллигини ошириш маркази, Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳамда «Нуроний» жамғармаси Республика Бошқаруви тавсиялари шунингдек, интернет материаллари асосида тайёрланди.

"Кўп юриш билан тўғри овкатланиш маданиятини йўлга қўйиб олсак, тиббиётдаги 30-40 фоиз масалани ҳал қилган бўламиз"

Ш. Мирзиёев

I-қисм

ПИЁДА ЮРИШНИНГ ФОЙДАСИ

ПИЁДА ЮРИШ НИМА УЧУН ЭНГ ФОЙДАЛИ МАШҒУЛОТ

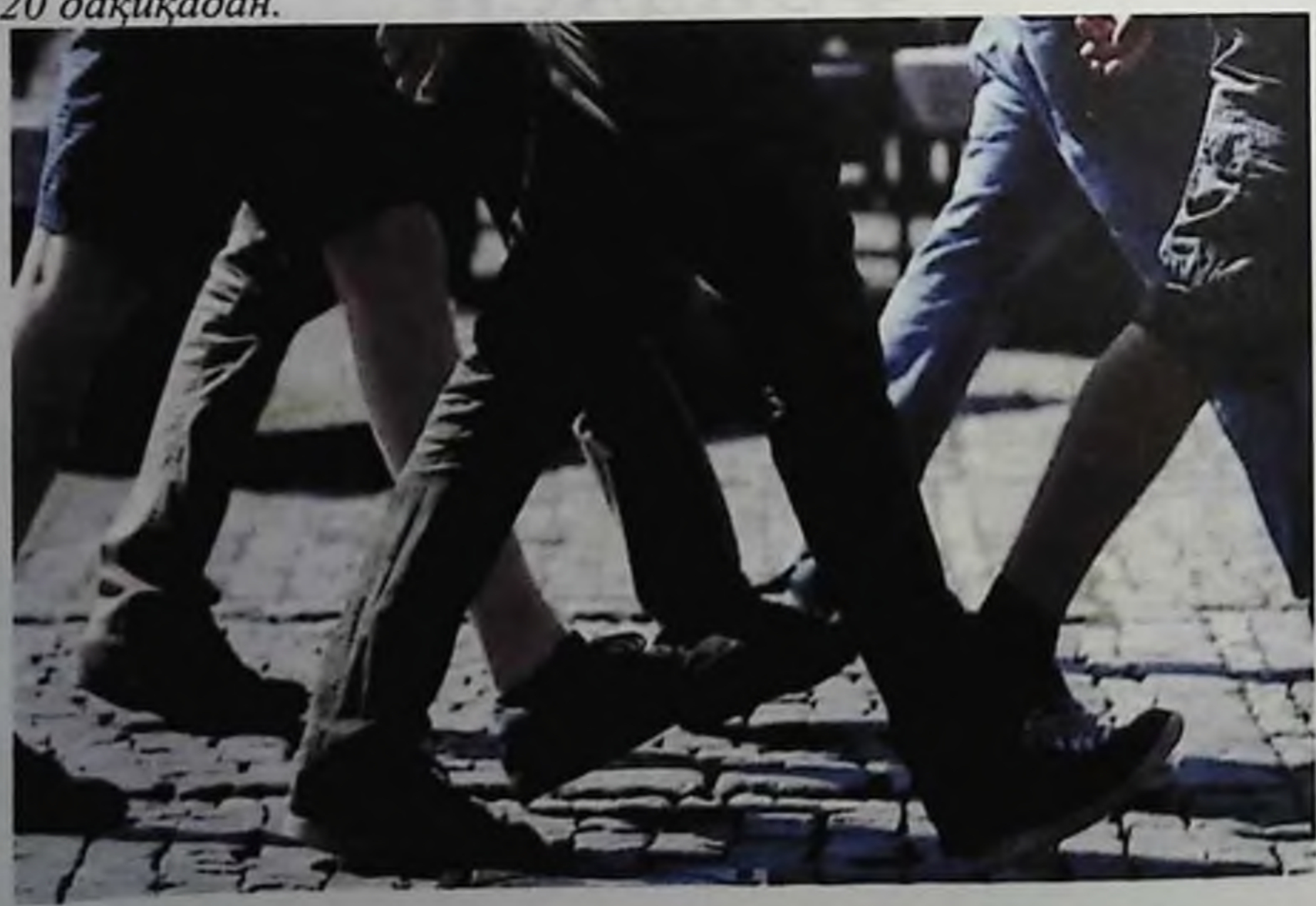
Юриш тана учун энг табиий жисмоний жараён ҳисобланади. Шундай бўлса-да, аксарият одамлар имкон қадар камроқ пиёда юришга ҳаракат қилади. Инсоният камроқ юриш учун нималар ўйлаб топмади дейсиз: эскалаторлар, лифтлар, электросамакатлар, сигвей, автомобиллар ва ҳ.к. Ваҳоланки, илмий тадқиқотларнинг кўрсатишича, айнан пиёда юриш – умрни узайтириш учун жуда фойдали машғулот.

Хўш, нима учун пиёда юриш – энг фойдали машғулот?

1. Пиёда юриш – бу секин югуриш

Бироз кулгили эшитилиши мумкин, лекин экспертлар мантиғига таянадиган бўлсак, жисмоний машқлар самараси уч омилга боғлиқ – интенсивлик, давомийлик ва машкларнинг умумий частотаси.

Нуфузли American Heart Association ва American College of Sports Medicine ташкилотлари ҳафтасига камида 5 марта, кунига 30 дақиқа пиёда юришни тавсия қилишади. Худди шу ташкилотларнинг югуриш учун тавсияси эса: ҳафтада 3 марта, 20 дақиқадан.



2. Пиёда юриш ва калорияларни йўқотиш

Масалан, 70 кг вазнга эга киши югуриш вактида соатига тахминан 500-600 ккал сарфлайди, худди шу одам пиёда юриш давомида соатига 250 ккал сарфлайди. Бошкача айтганда, ортикча калорияларни йўкотиш бўйича ярим соатлик югуриш бир соат пиёда юришга тенг экан.

Ҳар қандай ҳолатда ҳам, калориялар устида ишлаш керак бўлса, яхшилаб ўйлаб кўринг, сизга 2-3 соат пиёда сайр қилган маъқулми ёки 1 соат югуриш. Охир-оқибат йўқотилган калориялар миқдори бўйича самара бир хил бўлади.

3. Илм-фан пиёда юришнинг фойдаси ҳакида

Эксперт ва олимларнинг пиёда юришнинг фойдаси ҳакидаги фикрларини Гиппократдан бошлаш мумкин, у тахминан 2400 йил аввал **"Пиёда юриш – инсон учун энг яхши даво воситаси"** деб айтган.

Пиёда юришнинг фойдаси бўйича куйидагилар аникланган:

- Мунтазам равишда пиёда юриш юрак-кон томир касалликлари хавфини 31 фоизга камайтиради;
- Кузатув йиллари давомида мунтазам равишда пиёда юрган кишиларда ўлим ҳолати эҳтимоли ўзини ортикча уринтирмаган кишиларга нисбатан 32 фоизга кам бўлган.

Ҳарвард Университетининг етти кенг кўламли тадкикоти мета-таҳлилига асосан ҳам шунга ўхшаш хулоса ва рақамлар ҳам келтирилган:

- Ҳарварднинг 10 269 нафар битирувчиси орасида камида 9 миль масофага пиёда юриш (кунига 2 км'дан ортик) ўлим хавфининг 22 фоизга камайишига тўғри келган;
- Тиббиёт соҳасида ишловчи 44 452 киши орасида – кунига камида 30 дакика пиёда юрганлар юрак ишемик касалликлар хавфига 18 фоизга камрок чалинишган;
- 72 488 тиббиёт ҳамшираси орасида ҳафтасига 3 соат пиёда юрган ходимларда юрак хуружи – 35 фоизга, инсульт хавфи 34 фоизга кам бўлган.

Ушбу тадкикотларда юрак-кон томир касалликларидан жабрланганлар истисно килинган, бирок бундай касалликка

чалинганлар учун пиёда юришнинг фойдаси бормикан? Бу мавзуда ҳам кенг кўламли тадқиқот ўтказилган.

Олимлар 8 946 бемор иштирокида 48 илмий ишни кўриб чиқиб, шундай хулосага келишган: ҳафтасига 3 марта 30 дақиқа давомида бажарилган меъёрий жисмоний ҳаракат (пиёда юриш ёки велотренажерда шуғулланиш каби) – юрак-қон томир касалликлари натижасида келиб чиқадиган ўлим хавфини - 26 фоизга, бошқа барча касалликлар натижасидаги ўлим ҳолатларини эса 20 фоизга камайтирган.

4. Пиёда юришнинг соғлиқ учун ижобий самарасига оид яна бир маълумот

Пиёда юришнинг ўлим ҳолатлари ва юрак-қон томир касалликлари хавфини камайтиришга оид маълумотларга қўшимча равишда унинг яна қуйидаги ҳолатлардаги фойдасига эътиборингизни қаратамиз:

- акл заифлашуви (деменция) хавфининг камайиши;
- диабет;
- депрессия;
- йўғон ичак саратони;
- семизлик;
- бўғимлар касалликлари;
- эректиль дисфункция.

5. Пиёда юриш югуришдан нимаси билан яхшироқ?

Албатта, агар шошаётган бўлсангиз, табиийки, югуриш пиёда юришдан афзалроқ. Бироқ бу икки машғулот ўртасидаги фарқ фақат тезликда эмас. Пиёда юриш вақтида камида бир оёқ ерда бўлади. Югуришда эса оёқ кўпинча ҳавода ҳаракатланади. Тезлик қанча юкори бўлса, югурувчининг ҳавода ўтказувчи вақти шунча кўп бўлади. Энг зўр югурувчи спортчилар 45 фоиз вақтни "парвоз"да ўтказишади.

Бироқ ҳавога кўтарилган нарса, агар у Ер орбитасида бўлмаса, пастга тушиши ҳам керак. Ерга "қўниш" вақтида кишилар танасини тахминан ўз вазнига уч баравар келадиган стрессга йўликтиришади. Бу жиҳатдан олиб қарайдиган бўлсак, югуриш ҳам танани мустаҳкамлашга хизмат қилади.

Пиёда юриш вақтида жисмоний машқлар билан боғлиқ жароҳат олиш хавфи анча паст (1-5 фоиз), югуриш вақтида эса – 20 фоиздан 70 фоизгача.

6. Зиналар бўйлаб юқорилашнинг фойдаси

Канадалик тадқиқотчилар ўртача 64 ёшгача бўлган 17 нафар кишини оддий пиёда юриш, кучли жисмоний машқлар ва зинадан юқорилаш вақтида кузатишди. Маълум бўлишича, зина бўйлаб юқорига кўтарилиш энг кўп қувват сарфланувчи машғулотлардан экан – бунга оддий жисмоний машқлар комплексига нисбатан 50 фоиз кўп қувват сарфланади.

Шундай экан, зина бўйлаб юқорилаш – жуда фойдали. Юқори қаватда яшасангиз-у лифт бўлмаса, хафа бўлманг, буни соғлигингиз учун совға сифатида қабул қилинг.

Ҳарварддаги тадқиқотнинг кўрсатишича, кунига ўртача 8 қаватга кўтарилган кишиларда ўлим хавфи зинадан юқорига ҳаракатланмаган кишиларга нисбатан 33 фоизга камроқ қайд этилар экан.

7. Пиёда юриш ёки генетика?

Пиёда юришга доир тадқиқотлар бўйича муҳим савол: айнан пиёда юриш соғлиққа шундай фойда келтирганми ёки генетик жиҳатдан соғломроқ кишилар кўпроқ пиёда юришга мойилми?

Европа тадқиқотларидан бири бу ноаниқликка аниқлик киритади. Финляндияда 16 минг нафар бир жинсли эгизаклар иштирокида катта тадқиқот ўтказилди. Тадқиқотга 1975 йилда старт берилган, 20 йиллик кузатувлар давомида 1253 киши вафот этган.

Ойига камида 6 марта 30 дақиқадан пиёда юрган кишиларда ўлим хавфи ҳеч қандай жисмоний машқ бажармаганларга нисбатан 43 фоизга кам бўлган.

Тадқиқот шунингдек генетикага оид жавобни ҳам тақдим этади: эгизаклардан бири шуғулланиб, иккинчиси шуғулланмаса – уларнинг жисмонан фаолроғида ўлим хавфи 56 фоизга камроқ қайд этилган.

Пиёда юринг!

Илм-фанга кўра, пиёда юриш саломатлик, ҳаёт давомийлиги, қон босими учун жуда фойдали. Пиёда юриш инсонга деярли жароҳат етказмай, сезиларли даражада калория парчалаш имконини беради.

Автотураргоҳнинг сизга яқинроқ жойига машина қўйишнинг имкони бўлмадими? Хафа бўлманг. Аксинча – узоқроқ ва кўпроқ ҳаракатланишга мажбур қилувчи бўшроқ жойни қидиринг, ортиқча масофа учун фақат хурсанд бўлинг.

Ишгача, метрогача, электричкагача пиёда юринг, транспортни пиёда сайрга алмаштириш учун имкон изланг.

Тушлик қилиб бўлгач, шунчаки бекор ўтириш ўрнига пиёда сайр қилишга одатланинг, бу сизга тетиклик бахш этади.

Пиёда юринг, соғлом бўласиз

Жисмоний тарбия инсон организми учун ниҳоятда фойдали эканлигини яхши биласиз. Бироқ аксарият кишилар иши кўплигини рўкач қилиб ёки эринчоқлиги боис ҳар доим ҳам жисмоний машқларни бажармайди. Бундайларга аслида мутахассисларнинг фикрига кўра, пиёда юриш асқатади.

Чунки яёв йўл юриш кўпгина хасталикларнинг олдини олади. Хусусан, қон босими меъёрлашиши, мия фаолияти яхшиланишига хизмат қилади.

Маълумки, қон босимининг кўтарилиши ва организмда холестерин миқдорининг кўпайиши натижасида юрак хасталиклари

вужудга келади. Бундай беморларга шифокорлар энг содда даво усули сифатида ҳар куни маълум бир вакт мобайнида тоза ҳавода сайр килишни тавсия этишади. Бунинг канчалар ижобий самара беришини эса пиёда юришни одатий машгулотга айлантирган кишилар жуда яхши билади.

Шунингдек, пиёда юриш инсон мияси фаолиятини яхшилайди. 30 дакика пиёда юриш юрак уришини меъёрлаштириб, кон босими кўтарилишининг олдини олади. Яна шуни алохида таъкидлаш керакки, югуришдан ёки чопишдан кўра бир маромда юришнинг фойдаси кўпрок.

Умуман олганда, очик ҳавода барча кундалик ташвишлардан холи бўлган ҳолда пиёда сайр қилиш инсоннинг тана аъзоларига ижобий таъсир кўрсатади.

АҚШлик шифокорларнинг айтишича, яёв юриш инсон мияси ҳажмини ҳам кенгайтираркан. Бу эса куйидаги тажриба асосида исботланган. Хусусан, турли ёшдаги 60 нафар кўнгилли гуруҳ ҳафтасига уч маротаба 40 дакикадан пиёда юришган. Иккинчи шундай гуруҳ эса ҳафта давомида уч марта жисмоний машк билан шуғулланган. Бир йилдан кейин иккала гуруҳ аъзоларининг миялари текширилиб кўрилганда, пиёда юрувчиларнинг хотира маркази 2 фоиз, машк килувчиларники эса 1 фоиз кенгайгани аникланган.

Қолаверса, яёв юриш миянинг кон билан яхши таъминланишига олиб келади. Бу эса янги нейронларнинг ўсишига сабаб бўлади. Агар кимнингдир кўриш имконияти пасайган бўлса, у, албатта, кўпрок пиёда юриши лозим. Бир хил ҳаракат кўз нурини ҳам равшан килади.

Маълумки, кўпчилик овкат еб бўлганидан кейин сайрга чикади. Аслида эса овкатдан олдин бир оз сайр этиб, ундан кейин тамадди килиш киши организми учун ниҳоятда фойдалидир. Бир ярим соатлик сайр кон таркибидаги ёғларни 25 фоиз камайтиради. Бу жараён овкат истеъмолидан кейин ҳам давом этади. Шу билан бирга, ёғларнинг ўзлаштирилиши ҳам яхшиланади.

Хуллас, кўпрок пиёда юринг, соғлом бўласиз.

Ринат БЕККУЗИН, олий тоифали шифокор.

ПИЁДА ЮРИШНИНГ ФОЙДАЛИ ЖИҲАТЛАРИ

Пиёда юриш ва унинг фойдали жиҳатлари бўйича жуда кўп ёзилган ва буни деярли барча яхши билади. Аммо барча нарсада тартиб бўлганидек, бу ишда ҳам ўзига яраша меъёр ва қоидалар мавжуд. Қуйида пиёда юришнинг еттита энг муҳим қоидасига тўхтаб ўтилади. 10 дақиқа: гипертония безовта қилмайди Бир кунда 4 маротаба 10 дақиқадан пиёда юришни одат қилсангиз, қон босимингиз меъёрда бўлади. 15 дакика: бадантарбия тез-тез қадамлар билан кунига 120 одим ташласангиз, 15 дақиқада 100 ккал.дан халос бўласиз! Мана, сизга озишнинг арзон ва қулай усули! 20 дақиқа: хотиржамликка эришасиз! Асабий иш кунининг «юк»ларидан халос бўлмоқчимисиз? Унда ҳар куни 20 дақиқагина пиёда юринг. Натижа сизни, албатта, хурсанд қилади. Яна чекишни ташлашни истаганлар, хумор тутганда, 20 дақиқа пиёда юрсалар, бу хоҳиш айни шу дакиқаларда ўз-ўзидан йўқоларкан. 25 дақиқа: кайфиятингиз кўтарилади! Тоза ҳавода, ҳатто, ёмғирли кунда, ёлғиз ёхуд кўнгилга яқин инсонингиз билан атиги 25 дақиқагина сайр қилсангиз, ширин хотираларни эслайсиз, қалбингиз янги ва эзгу орзуларга тўлади. Натижада, ўзингизни бахтли ҳис қиласиз. 35 дақиқа пиёда юрганда... Тушкунликни енгиш учун вақтингизни

аяманг! Ахир сиздан нима кетди? 35 дақиқа тоза ҳавода сайр этсангиз бас! 45 дақиқа: шамоллашга йўқ деймиз! Америкалик олимлар 45 дақиқа давомида марафонда қатнашган иштирокчиларнинг 50 фоизи шамоллашни енгиб ўтишганини таъкидлашади. Чунки айнан пиёда юрганимизда микроблар ва вируслар таслим бўларкан. Демак, айни кунларда сайр қилишни унутманг! 60 дақиқа: юракка фойда Британиялик олимларнинг аниқлашича, ҳар куни 1 соат давомида пиёда сайр қилган кишилар юрак хасталикларига камроқ дучор бўлишаркан.

Мутахассислар фикрига кўра, **оддий юриш** (ҳафтасига камида 8 километр юрганда) юрак қон-томир касалликлари хавфини 31 фоизга ва ўлим хавфини 32 фоизга қисқартиради. Юриш кўкрак бези саратони ва икки турдаги қандли диабет касаллигига чалинишни камайтиради. Бундан ташқари, суяк ва мушакларни мустаҳкамлайди, артериал босимни, қонда холестерин миқдорини тушишига сабаб бўлади, уйқуни яхшилайди.

Ҳар бир қадам энергия сарфланиши, гормонлар ишлаб чиқилиши, мушаклардаги қон таъминотининг яхшиланиши эвазига уларнинг кислород билан бойиши кучаяди, натижада умумий ҳолат яхшиланади. Юрганда ҳар дақиқада 5 калория йўқотилади (ўтирганда 1 калория). Оғирлик қанча кўп бўлса, энергия шунча кўп сарфланади. Мисол учун, 72 килограмм оғирликдаги инсон 1,5 километр юрганда 105 калория, 100 килограмм оғирликдаги катта ёшдаги одам 135 калория йўқотади ва соғлигига ижобий таъсир кўрсатади.

Европанинг ривожланган мамлакатларида ўтказилган илмий тадқиқот натижаларига кўра, 40–65 ёшли инсонларнинг кун давомида 3–4 соат пиёда юриши юрак ишемик касаллиги ривожланиш хавфини 30–45 фоизга камайтирар экан. Тадқиқот жараёнида қатнашган пиёда юриш билан шуғулланувчи инсонларнинг ярмидан кўпи ўзида ҳеч қандай нохушлик сезмаган ва доим фаол ҳолатда бўлган. Пассив ҳаёт кечирувчи ва кам ҳаракат инсонларда юрак – қон томир касалликлари нисбатан кўп учраши аниқланган.

Ҳозирги кунда жисмоний тарбия билан шуғулланишнинг организм учун фойдали эканлиги ҳеч кимга сир эмас. Инсон танасига доимий жисмоний юкламалар берилганида организмнинг чидамлилиги ортади, қон томирлар, юрак, ўпка, тана мушаклари

мустаҳкамланади ва шу оркали кўпгина касалликларнинг олди олинади. Организмнинг умумий тонуси ошиб, инсон ўзини кариганида ҳам енгил ҳис қилади. Узоқ умр кўрувчи кишиларнинг бари узоқ яшашнинг сири доимий ҳаракатда эканлигини ҳеч иккиланмай тасдиклайдилар. Пиёда юриш ҳам инсонга узоқ умр ва фаол ҳаёт кечириш имконини берувчи самарали усуллардан биридир.

Замонавий тиббиёт маълумотларига кўра, инсон ўлимининг энг кенг таркалган сабаби ўсма дардларидан кейин **юрак – кон томир** хасталикларидир.

Юрак кон-томир хасталиклари бутун дунё, шу жумладан, мамлакатимиз аҳолиси ўртасида ҳам кўп учрайдиган касалликлар гурухига киради. Улар орасида кон босимининг кўтарилиши, яъни гипертония, томирлар атеросклерози билан боғлиқ бўлган юрак ишемик касаллиги ва унинг оғир шакллари стенокардиялар ҳамда миокард инфаркти алоҳида ўрин тутади.

Бўғим касалликлари эса ногиронликка олиб келувчи дардлар ичида олдинги ўринда туради. Юқорида айтилганлардан хулоса шуки, ҳаёт давомийлигини узайтириш ва уни фаол ҳолатда сифатли яшаб ўтиш учун организмга доимий равишда маълум бир жисмоний юкламалар бериб туриш зарур. Лекин барча жисмоний ҳаракатлар ҳам биз кутган натижаларни беравермайди, айнан аэроб жисмоний юкламалар танамиз учун нисбатан самарали эканлиги ва юрак – кон томир, нафас тизимининг зўриқиши ҳисобига бутун тана чидамлилигини ошириш хусусияти исботланган. Пиёда юриш ҳам аэроб юкламанинг энг кулай, ҳаммабоп, текин ва самарали усулидир.

Пиёда юриш шикастланишларсиз организм имкониятларини ривожлантиради. Ушбу усул билан карилик вақтларида ҳам бемалол шуғулланиш мумкин. Пиёда юриш ҳар кандай ёш ва жинсдаги инсон учун табиий, одатий, физиологик юклама туридир. Юриш вактида бажариладиган ҳаракатлар ритмик ва циклик такрорланиши, яъни баъзи мушаклар бўшашиши ва бошкаларининг кискариш кетма – кетлиги ажойиб машғулот самарасини келтириб чикаради.

Юриш вақтида организмга тушадиган жисмоний юклама юкори интенсивликда эмас ва бу турли жароҳатлар, чарчаш ҳолатлари келиб чикишининг олдини олади. Бундан ташкари,

юриш тезлигини ва йўл рельефини (паст баландлигини) ўзгартириб, юкламани ҳар ким ўзининг индивидуал имкониятларидан келиб чиққан ҳолда ошириши ёки пасайтириши мумкин.

Организмнинг умумий чидамлилигини ва юрак-қон томир, нафас аъзолари имкониятларини оширишда пиёда бориш машғулот залида турли оғирликдаги гантелларни кўтариш ва бошқа машғулотлардан анча самаралидир.

Юриш вактида тана ҳаракатлари ва мушаклар қисқариши барча аъзо ва тўқималарда, жумладан, корин бўшлиғи, кичик чанок аъзоларида қон айланишини кучайтиради ҳамда қон таркибида кислород, озуқа моддалар миқдорини оширади.

Мунтазам пиёда юриш қон босимини меъёрлаштиради, кайфиятни ва организмнинг умумий ҳолатини яхшилайди, конда холес терин миқдорини меъёрлаштириб, атеросклероз ривожланиш хавфининг олдини олади. Шу боис доимий пиёда юриш билан машғул инсон инфаркт ва инсульт каби ҳаёт учун хавфли касалликлардан анча узоқ бўлади.

Бир кунда 30 дақиқа пиёда юришнинг фойдалари:

- *юрак мушаклари мустаҳкамланади, барча аъзо ва тўқималарда қон айланиши кучаяди;*
- *қон таркибидаги кислород ва озиқ моддалар миқдори ортади. Холестерин миқдори эса камаяди.*
- *инфаркт, инсульт ва томирларда тромбоэмболияларнинг олди олинади;*
- *2 типдаги қандли диабетнинг ривожланиш хавфи 30–40% га камаяди;*
- *аёлларда кўкрак бези саратонининг ривожланиш хавфи пасаяди;*
- *эркакларда простата бези аденомаси ривожланиш хавфи 50% га камаяди;*
- *ҳазм жараёни яхшиланади ва ич келиши меъёрлашади;*
- *кўз ички босими ва глаукоманинг ривожланиш хавфи камаяди;*
- *кайфият яхшиланиб, тушкунликнинг олди олинади;*
- *уйқу меъёрлашади ва уйқусизликка йўл очилмайди;*
- *ҳаёт сифати яхшиланади ва давомийлиги узаяди;*
- *ўпка тириклик сиғими ва нафас олиш чуқурлиги ошади;*

• *суяклар, бўғимлар ва умуртқа ҳолати яхшиланиб, таянч – ҳаракат аппарати турли шикастланишларининг олди олинади;*

• *иммунитет ошади ва одам ҳар хил мавсумий шамоллаш касалликларини енгил ўтказади;*

• *стрессларни бартараф этади ва ортиқча тана вазнидан халос қилади.*

Барча санаб ўтилганлардан хулоса қилиш мумкинки, пиёда юриш бошқа жисмоний машғулот турларидан фарқли, ҳеч қандай қўшимча асбоб – ускуналарсиз, жиҳозларсиз, ҳар қандай фаслда ҳам шуғулланса бўладиган, қулай текин ҳамда самарали машғулот эканлигига шубҳа йўқ.

Пиёда юришнинг юқорида саналган самараларига эришиш учун машғулот етарлича тез ва интенсив бажарилиши лозим. Пиёда юришнинг фойдасини сезиш учун етарлича тез ҳаракатланиш зарур. Бир соат секин юргандан кўра 20 дақиқа тез юрган самаралирок.

Пиёда юриш вақтида танани тик тутиш, куракларни ўзаро бир оз яқинлаштириш, қоринни тортиш лозим. Бошни шундай тутиш керакки, ияк нисбатан параллел ҳолатда бўлиши лозим.

35 ёшдан юқори ва ҳеч қачон спорт билан шуғулланмаган инсон жуда секин юришдан бошлагани маъқул. 35 ёшдан ошмаганларга секин юришдан бошлаш тавсия этилади. Биринчи ҳафта танланган тезлик билан ҳар куни ярим соатдан юрилади. Кейин ҳар 2 ҳафтада юриш давомийлигини 5 дақиқадан, қадам тезлигини эса 5 тадан ошириб бориш керак. Шу тарзда ҳаракат тезлиги дақиқасига 100 қадамгача, юриш давомийлиги эса 1 сотагача етказилади. 1 соат давомида ушбу тезликдаги юриш – тахминан 10000 метрга тенг.

Машғулот пайтида, айниқса, бошланғич босқичларида нафас олиш ва пульсни назорат қилиш мақсадга мувофиқ. Юриш вақтида пульс сони дақиқасига 100 тадан кам бўлса, тезликни ошириш керак, бунинг сабаби пульс сони 100 дан кам бўлганида моддалар алмашинуви жараёни худди тинч ҳолатдагидек кечади, агар 120 дан ортиқни кўрсатса, секинлашиш даркор.

Юриш машғулотини ҳар қандай об-ҳаво шароитида бажариш мумкин, фақат мавсумбоп кийим бўлса, бас. Машғулотни овқатдан

1 соат олдин ёки овқатлангандан 1,5 – 2 соат кейин бошлаш лозим. Юриш вакти ухлашдан 2 соат олдин тугагани маъқул.

Ҳомиладорлик даврида аёллар пиёда юриш билан туғрукка кадар шуғулланишлари мумкин. Айнан юриш ҳомиладор аёл организми учун нисбатан хавфсиз, қулай ва фойдали машғулот ҳисобланади. Бўлажак она юриш машғулотини диққат билан назорат қилиши лозим.

Аммо:

- *бола тушиш хавфи бўлганда;*
- *ҳомиладорлик сунъий уруғлантириш (экстракорпорал уруғлантириш) йўли билан амалга оширилганда;*
- *ҳомиладор аёлда юрак, буйрак, жигарда сурункали оғир касалликлари мавжудлигида;*
- *оғир ўтувчи гестоз ва токсикозлар;*
- *кўп сувлилик;*
- *кўп ҳомилалик;*
- *ҳомилада ривожланиш нуқсонлари кузатилганида;*
- *илгари бачадондан қон кетган бўлса, пиёда юриш мумкин эмас.*

Бир сўз билан айтганда, аҳолини жисмоний фаолликка чорлаб, соғлом ҳаёт кечириш сари дадил қадам ташлайлик.

Манзура ДЖУРАБЕКОВА, *Тошкент шаҳар Марказий шифохонаси шифокори олий тоифали терапевт.*

Покиза ЖЎРАЕВА, *Тошкент шаҳар Марказий шифохонаси терапия бўлими соғлом турмуш тарзи тарғиботчи ҳамшираси.*

ПИЁДА ЮРИШ – ИНСОН УЧУН ЭНГ ЯХШИ ДАВО ВОСИТАСИ

«University College London»нинг икки олими 1970 йилдан 2007 йилга қадар пиёда юришга доир барча тадқиқотларнинг метатаҳлилини ўтказган. Улар 4295 мақолани ўрганиб, улардан ишончлилик даражаси бўйича энг юқори ҳисобланган 18 тасини саралаб олган. Бу 18 тадқиқот умумий ҳисобда юрак касалликларидан жабрланмаган 459 833 кишини қамраб олган. Уларнинг бари 11,3 йил давомида назорат остида бўлган, ҳаммаси турли касалликлар, асосан юрак-қон томир тизими касалликлари (юрак хуружи, инсультлар, қон томирлари операцияси, ангиопластика, ангина ҳамда ўлим ҳолатлари)га кузатилган.

Мунтазам равишда пиёда юриш юрак-қон томир касалликлари хавфини 31 фоизга камайтиради. Кузатув йиллари давомида мунтазам равишда пиёда юрган кишиларда ўлим ҳолати эҳтимоли ўзини ортиқча уринтирмаган кишиларга нисбатан 32 фоизга кам бўлган.

Пиёда юриш кайфиятни кўтаради, фикрлаш қобилиятини ривожлантиради.

БУЛАРНИ ЎҚИГАЧ, ПИЁДА ЮРИШНИ ИСТАБ ҚОЛАСИЗ

Пиёда юриш ва унинг фойдали жихатлари бўйича жуда кўп ёзилган ва буни деярли барча яхши билади. Аммо барча нарсада тартиб бўлганидек, бу ишда ҳам ўзига яраша меъёр ва қоидалар мавжуд. Бу ҳақда Mehrob uz ёзмоқда. Қуйида пиёда юришнинг еттита энг муҳим қоидасига тўхтаб ўтилади.

10 дақиқа: гипертония безовта қилмайди

Бир кунда 4 маротаба 10 дақиқадан пиёда юришни одат қилсангиз, қон босимингиз меъёрда бўлади.

15 дақиқа: бадантарбия

Тез-тез қадамлар билан кунига 120 одим ташласангиз, 15 дақикада 100 ккал.дан халос бўласиз! Мана, сизга озишнинг арзон ва қулай усули!

20 дақиқа: хотиржамликка эришасиз!

Асабий иш кунининг «юк»ларидан халос бўлмоқчимисиз? Унда ҳар куни 20 дақиқагина пиёда юринг.

Натижа сизни, албатта, хурсанд қилади. Яна чекишни ташлашни истаганлар, хумор тутганда, 20 дақиқа пиёда юрсалар, бу хоҳиш айни шу дақиқаларда ўз-ўзидан йўқоларкан.

25 дақиқа: кайфиятингиз кўтарилади!

Тоза ҳавода, ҳатто, ёмғирли кунда, ёлғиз ёхуд кўнгилга яқин инсонингиз билан атиги 25 дақиқагина сайр қилсангиз, ширин хотираларни эслайсиз, қалбингиз янги ва эзгу орзуларга тўлади. Натижада, ўзингизни бахтли ҳис қиласиз.

35 дақиқа пиёда юрганда...

Тушкунликни енгиш учун вақтингизни аяманг! Ахир сиздан нима кетди? 35 дақиқа тоза ҳавода сайр этсангиз бас!

45 дақиқа: шамоллашга йўқ деймиз!

Америкалик олимлар 45 дақиқа давомида марафонда қатнашган иштирокчиларнинг 50 фоизи шамоллашни енгиб ўтишганини таъкидлашади. Чунки айнан пиёда юрганимизда микроблар ва вируслар таслим бўларкан. Демак, айни кунларда сайр қилишни унутманг!

60 дақиқа: юракка фойда

Британиялик олимларнинг аниқланича, ҳар куни 1 соат давомида пиёда сайр қилган кишилар юрак касалликларига камроқ дучор бўлишаркан

Пиёда юришнинг фойдаси ҳақида ўн тўрт аср олдин таъкидланган

www.muslimuz

Олимлар югуриш спорти билан шуғулланувчилар устида узоқ йиллик изланиш ва тадқиқот олиб борганларидан сўнг мазкур спортчиларнинг тизза мускуллари жуда мустаҳкам, бақувват ва яхши ҳолатда бўлишини аниқладилар.

Инсон мунтазам равишда юриш, аниқроғи тўхтамасдан, бир маромда пиёда юриш билан шуғулланса, оёқ мускуллари мустаҳкамланишини таъкидладилар. Яна улар шуни айтишяптики, ҳар куни пиёда юриш тизза мускуллари қувватини оширибгина қолмай, балки юрак мускулларини ҳам яхшилаб, қандли диабет касаллигини муолажа қилар, қон босимининг мўътадиллашишига хизмат қилар, умуртқа поғонаси ва тизза бўғимларидаги оғриқларнинг йўқолишига ҳамда жисмнинг иммунитет тизими мустаҳкамланишига сабаб бўлар экан.

Абу Ҳурайра розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам:

«Сизларни Аллоҳ хатоларни ўчирадиган, даражаларни кўтарадиган нарсага далолат қилайми?» дедилар. Улар:

«Албатта, эй Аллоҳнинг Расули», дейишди.

У зот:

«Қийинчиликларга карамай, таҳоратни яхшилаб қилиш, масжидларга қадамни кўпайтириш ва намоздан сўнг намозни интизор бўлиб кутиш. Ана ўша сиз учун «муробитлик»дир», дедилар». Имом Муслим ривоятлари

Бу ҳадисда банданинг хатолари ўчирилиб, даражалари кўтарилишига сабаб бўладиган амаллар қаторида **“масжидларга қадамни кўпайтириш”** ҳам зикр қилинмоқда. Ҳа, масжидга бир кунда беш марта пиёда юриб борадиган одам намоз ўқиш билан бирга кунлик пиёда юриш машқини ҳам бажарган бўлади. Бу эса юқорида айтиб ўтганимиздек, кўплаб касалликларининг барҳам топишига, мускуллар ва иммунитет тизими мустаҳкамланишига сабаб бўлади.

Қолаверса, **Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам ҳайит куни масжидга пиёда борар ва масжиддан қайтишда бошқа йўлдан**

пиёда уйга келар эдилар. Бундай қилиш аввало суннат амал бўлса, шунингдек, тананинг саломатлиги учун ҳам айни муддаодир.

Аллоҳ таоло барчамизга Динимиз кўрсатмаларига амал қилиб, икки дунёда азизу мукаррам бўлишимизни насиб этсин!

www.kaheel7.com сайти маълумотлари асосида
Нозимжон Ҳошимжон тайёрлади.

ПИЁДА ЮРИШ ҚАНЧАЛИК ФОЙДАЛИ?

Вазн ташлаш учун соатлаб машғулот залларида шуғулланиш унчалик ҳам шарт эмас. Юриш нисбатан осонроқ ва кўпроқ самара бера олади. Тадқиқотчилар тўплаган маълумотларга кўра, у вазн ташлаш нуқтайи назаридан ҳаттоки югуриш, сузиш ва велосипед ҳайдашни ортда қолдирар экан.

Пиёда сайр қилишнинг ижобий натижалари қаторига қуйидагиларни ҳам киритиш мумкин:

- Миянинг инсультдан ҳимояси ва депрессия аломатлари сусайиши.
- Суяклар мустаҳкамланиши. Ҳафтада 4 соат пиёда юриш қариликда сон бўйни синиши хавфини 43 фоизга қисқартириши аниқланган. Ҳозир қанча кўп ҳаракат қилсангиз, кейинги чаққонлигингиз шунга яраша бўлади.
- Юрак саломатлиги яхшиланиши. Кунда атиги 20 дақиқалик сайр юрак қон-томир хасталиклари юзага келишини 30 фоизга камайтиради.

Саломатликни мустаҳкамлаш учун кўпроқ пиёда юриш лозим, деган тамойил мавжуд. Шундай назариядан бирига кўра, кунига камида 10000 қадам ташлаш керак, деб ёзади «Российская газета». Америкалик олимлар буни текшириб кўришга қарор қилишди. Маълум бўлишича, одам кунига бор-йўғи 5000 қадам ташласа, ўлим хавфи кўрсаткичи камаяр экан.

Шундай қилиб, кунда, камида 5000 қадам пиёда юрилса, инсон саломатлиги учун энг фойдали юриш бўлар экан.

Ҳар куни пиёда юрилса инсон организмида қандай ўзгариш кузатилади?

Инсон организми жисмонан фаол бўлишга мослашган. Лекин ривожланиш ва шарт-шароитлар кўпайгани сари инсон

Пиёда юришнинг фойдаси ҳақида ўн тўрт аср олдин таъкидланган

www.muslimuz

Олимлар югуриш спорти билан шуғулланувчилар устида узоқ йиллик изланиш ва тадқиқот олиб борганларидан сўнг мазкур спортчиларнинг тизза мускуллари жуда мустаҳкам, бақувват ва яхши ҳолатда бўлишини аниқладилар.

Инсон мунтазам равишда юриш, аниқроғи тўхтамасдан, бир маромда пиёда юриш билан шуғулланса, оёқ мускуллари мустаҳкамланишини таъкидладилар. Яна улар шуни айтишяптики, ҳар куни пиёда юриш тизза мускуллари қувватини оширибгина қолмай, балки юрак мускулларини ҳам яхшилаб, қандли диабет касаллигини муолажа қилар, қон босимининг мўътадиллашишига хизмат қилар, умуртқа поғонаси ва тизза бўғимларидаги оғриқларнинг йўқолишига ҳамда жисмнинг иммунитет тизими мустаҳкамланишига сабаб бўлар экан.

Абу Ҳурайра розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам:

«Сизларни Аллоҳ хатоларни ўчирадиган, даражаларни кўтарадиган нарсага далолат қилайми?» дедилар. Улар:

«Албатта, эй Аллоҳнинг Расули», дейишди.

У зот:

«Қийинчиликларга қарамай, таҳоратни яхшилаб қилиш, масжидларга қадамни кўпайтириш ва намоздан сўнг намозни интизор бўлиб кутиш. Ана ўша сиз учун «муробитлик»дир», дедилар». Имом Муслим ривоятлари

Бу ҳадисда банданинг хатолари ўчирилиб, даражалари кўтарилишига сабаб бўладиган амаллар қаторида **“масжидларга қадамни кўпайтириш”** ҳам зикр қилинмоқда. Ҳа, масжидга бир кунда беш марта пиёда юриб борадиган одам намоз ўқиш билан бирга кунлик пиёда юриш машқини ҳам бажарган бўлади. Бу эса юқорида айтиб ўтганимиздек, кўплаб касалликларининг барҳам топишига, мускуллар ва иммунитет тизими мустаҳкамланишига сабаб бўлади.

Қолаверса, **Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам ҳайит куни масжидга пиёда борар ва масжиддан қайтишда бошқа йўлдан**

пиёда уйга келар эдилар. Бундай қилиш аввало суннат амал бўлса, шунингдек, тананинг саломатлиги учун ҳам айни муддаодир.

Аллоҳ таоло барчамизга Динимиз кўрсатмаларига амал қилиб, икки дунёда азизу мукаррам бўлишимизни насиб этсин!

www.kaheel7.com сайти маълумотлари асосида
Нозимжон Ҳошимжон тайёрлади.

ПИЁДА ЮРИШ ҚАНЧАЛИК ФОЙДАЛИ?

Вазн ташлаш учун соатлаб машғулот залларида шуғулланиш унчалик ҳам шарт эмас. Юриш нисбатан осонроқ ва кўпроқ самара бера олади. Тадқиқотчилар тўплаган маълумотларга кўра, у вазн ташлаш нуқтайи назаридан ҳаттоки югуриш, сузиш ва велосипед ҳайдашни ортда қолдирар экан.

Пиёда сайр қилишнинг ижобий натижалари қаторига қуйидагиларни ҳам киритиш мумкин:

- Миянинг инсультдан ҳимояси ва депрессия аломатлари сусайиши.
- Суяклар мустаҳкамланиши. Ҳафтада 4 соат пиёда юриш қариликда сон бўйни синиши хавфини 43 фоизга қискартириши аниқланган. Ҳозир қанча кўп ҳаракат қилсангиз, кейинги чаққонлигингиз шунга яраша бўлади.
- Юрак саломатлиги яхшиланиши. Кунда атиги 20 дақиқалик сайр юрак қон-томир хасталиклари юзага келишини 30 фоизга камайтиради.

Саломатликни мустаҳкамлаш учун кўпроқ пиёда юриш лозим, деган тамойил мавжуд. Шундай назариядан бирига кўра, кунига камида 10000 қадам ташлаш керак, деб ёзади «Российская газета». Америкалик олимлар буни текшириб кўришга қарор қилишди. Маълум бўлишича, одам кунига бор-йўғи 5000 қадам ташласа, ўлим хавфи кўрсаткичи камаяр экан.

Шундай қилиб, кунда, камида 5000 қадам пиёда юрилса, инсон саломатлиги учун энг фойдали юриш бўлар экан.

Ҳар куни пиёда юрилса инсон организмида қандай ўзгариш кузатилади?

Инсон организми жисмонан фаол бўлишга мослашган. Лекин ривожланиш ва шарт-шароитлар кўпайгани сари инсон

дангасалашиб боради, бунинг оқибатида эса саломатлигида бир канча салбий муаммолар кузатилиши мумкин.

Соғлом бўлиш деганда кўпинча спорт залга бориб, тренер кўрсатмасига биноан машқ бажариш тушунилади, аслида эса **саломатлик учун тоза ҳавода бир соат кўчада сайр қилишдан яхшиси йўқ**. Гап айнан қандай фойда ҳақида кетмоқда? Қуйида ушбу саволга жавоб берамиз.

Мия фаолияти яхшиланади

Юриш ва сайр қилиш мия фаолиятини яхшилайди. Сайр давомида инсон ўртача тезликда ҳаракатланади, бунда организм зўриқмайди, аксинча бир маромда фаол бўлади. Тоза ва мусаффо ҳавода қилинган сайрдан кейин, асаб тизими ва мия фаолиятида ижобий ўзгариш кузатилади.

Пиёда юриш альцгеймер, атеросклероз сингари касалликлар ва психологик тушкунликнинг олдини олади. Шу сабаб ҳам шифокорлар кекса ёшли инсонларга тоза ҳавода сайр қилишни тавсия қилади.

Кўз нури равшанлиги ортади

Сайр қилиш глаукома ва бошқа кўз касалликлари ривожланишининг олдини олишга ёрдам беради, кўриш қобилиятида ижобий ўзгаришлар кузатилади.

Юрак фаолияти яхшиланади

Сайр қилиш қон айланиши яхшиланиши, қон босими ва холестериннинг меъёрда бўлишига ҳисса қўшади. Бу эса юракнинг бир маромда ишлаши, зўриқмаслигига олиб келади.

Нафас олиш ва ўпка фаолиятининг яхшиланиши

Сайр давомида ўпка ҳужайралари кислород билан тўйинади бу эса нафас олишда муаммо бўлмаслиги, иммунитет мустаҳкамланиши ва турли вирус касалликларини олдини олади.

Бу ҳали ҳаммаси эмас

Инсон ўзини қандай ҳис қилиши, депрессиянинг йўқолиши, мушакларнинг тонусда бўлиши, комати чиройли бўлиши ва тери ранги тиниклашишида пиёда юришнинг самараси бекиёс. Буларнинг бари ҳаётдан мамнунлик, хотиржамлик ва ишга бўлган лаёқатнинг ортишига олиб келади.

Мақсад уйда 10 000 қадам юриш! Бу осон!

Уйда юришнинг хусусиятлари

Ўйлаб кўринг-чи, ҳеч қандай кўнгил ёзадиган жой йўқ бир пайтда уйда 10 000 қадам юриш осон ишми? Нега йўқ бўлсин!

Ўз-ўзини изоляция қилиш шароитида 10 000 қадам босиш имкони бор. Бунинг учун юриш услубини ўзгартириш кифоя.

Уй бўйлаб пайпоқда ёки тиззани букиб баланд кўтариб юрсангиз, бу тос суякларингиз билан биргаликда тўпиқ бўғинини зўриктиради. Уйни аста-секин айланиб чиқиш яхшидир. Шунда ҳатто 5000 қадамингиз 10 000 тага тенг бўлади.

Яна бир юриш техникаси – Марсел Марсо усули ёки у секин югуриш деб ҳам аталади. Гап шундаки, товон полга тегишига 1–2 мм қолганда ҳаракатни атайлаб секинлаштирасиз. Ушбу услубни пластик пантомима билан таққослаш мумкин, чунки аслида биз шу тариқа югуряпмиз ёки юряпмиз.

Қўшимча юкламадан фойдаланишим керакми?

Ҳар қандай оғирлик – гантеллар, сув билан тўлдирилган идишлар ёки нарсалар билан тўлдирилган халтани ишлатмаслик тавсия этилади. Юриш пайтида ортиқча стресс мушаклар спазмига олиб келиши ёки умуртқага юк тушиши мумкин. Агар ҳали ҳам

оғирликдан фойдаланмоқчи бўлсангиз, унда юриш учун уларнинг баландлиги тўпиқ суяги даражасида бўлиши керак.

Юришга тайёргарлик кўришингиз керак

Ҳар қандай бошқа жисмоний машқларда бўлгани каби, юришга ҳам тўғри тайёргарлик керак. Юриш пайтида, ҳатто уйда ҳам озгина танани қиздириб олганингизга ишонч ҳосил қилинг. Шикастланиш хавфини олдини олиш учун машғулотдан олдин ва кейин оёқ мушакларини чўзинг.

Бутун оилани жалб қилинг!

Оилавий ўйинлар кўчада сайрнинг ўрнини босиши мумкин. Масалан, «Ортиқча стул» қизиқарли ва фаол ўйин бўлиб, у нафақат чиниқишга, балки психологик стрессни енгишга ёрдам беради. Бундан ташқари, YouTube каналида юришнинг ҳар хил турларидан фойдаланган ҳолда фитнесс машғулотларини таклиф қиладиган таниқли блоггерларга обуна бўлинг.

Югуришнинг фойдалари

Миллат соғлиғини сақлаш лигаси Президенти академик Лео Бокерия югуришнинг фойдалари ҳақида шундай дейди: «Жисмоний тарбия юрак-қон томир ва бошқа сурункали касалликлар хавфини сезиларли даражада камайтириши аллақачон исботланган. Пиёда юриш – бу ҳар қандай ёш ва жинс, ҳар қандай одам учун универсал, табиий, таниш ва физиологик жисмоний фаолият тури бўлиб, қўшимча жиҳозлар ва махсус ташкил этилган жойларни талаб қилмайди. ”

Юринг ва ютинг.

Уйда оммавий мусобақаларни ташкил этишингиз мумкин. Фақат ҳамфикрларни топинг. Агар ғалаба қозониш учун иштиёқ бўлса, машғулотларингиз янада самарали бўлади, бундан ташқари, улар кайфиятингизни кўтаради ва янги соғлом одат пайдо бўлишига ёрдам беради. Ўшанда ҳатто карантин чекловларини олиб ташлагандан сўнг ҳам доимо ҳаракатда бўласиз.

Манба:
https://aif.ru/health/life/10000_shagov_doma_kak_podderzhivat_zdorovuyu_privychku_na_karantine

Пиёда манзилга етди, аммо туядаги...

Бошяланг ва оёқяланг бир пиёда мусофир Ҳижоз карвони билан Куфадан келиб бизга қўшилди. Унинг ҳеч нарсаси йўқ эди, лекин виқор билан қадам ташлаб дерди:

Хачир миниб бормайман,
Нна туяда юким бор,
На султоннинг қулиман,
На қулларга шаҳриёр.
Дунёда ҳеч қайғум йўқ,
Дилим қўрқувдан озод,
Хотиржамман бус-бутун,
Кўнглим эса доим шод.

Туя минган бойлардан бири унга деди:

-Эй дарвеш, қаёққа борасан, йўл оғир, йўл машаққатига бардош бера олмай ўлиб кетасан, қайт орқангга.

Дарвеш унинг гапига қулоқ солмай, йўлида давом этаверди. Карвонимиз Нахлаи Маҳмудга етганида бояги туя минган бой оламдан ўтди. Дарвеш унинг ўлиги тепасига келиб деди:

-Мен пиёда юриш машаққатидан ўлмадим-у, сен нор туяда юриш роҳатидан ўлдинг!

Бир киши касал узра
Тун бўйи йиғлади зор,
Тонгда йиғлаган ўлди,
Соғайиб кетди бемор.

Саъдий Шерозийнинг «Гулистон»идан

ЮРАККА ...ПИЁДА ЮРИШ ЁҚАДИ

Юрак-қон томир хасталиклари ҳар йили 17 миллиондан ортиқ кишининг ҳаётига зомин бўлмоқда.

– Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти бу йил кўп маблағ ва вақт сарфламай, уй шароитини бироз ўзгартирган ҳолда юрак хасталиклари ва инсультнинг олдини олишни хоҳловчи кишилар учун махсус қоидалар ишлаб чиқди, – дейди профилактик тиббиёт маркази илмий ходими Г. Холмогорова. – Хасталанишнинг олдини олувчи тадбирларга зўр берманг. Барча профилактика чораларининг камчилиги шундаки, унинг самарасини тезда сезиш қийин. Шу боис, мутахассислар нимани маслаҳат беришса, албатта, уни бажаришни ўзингиз учун олтин қоида қилиб олинг.

Киши қуйидаги тўрт амалга риоя этиш орқали ўзи ва яқин кишилари юрагини соғлом асраши мумкин:

– уйда чекишни таъқиклаш. Бу тадбир оиладаги ҳар бир инсоннинг юраги соғломлигини яхшилайди;

– сархил таомларни танлаш. Бу қимматбаҳо таомларни истеъмол қилиш, дегани эмас. Кунни мева ва сабзавот ейиш билан бошланг. Тушликни уйда тайёрлаб, ишхонага олиб келинг. Кечки таомда, албатта, 2–3 хил сабзавот бўлсин, яъни макарон ўрнига кам тузланган карам истеъмол этилгани яхши;

– жисмоний жиҳатдан фаолроқ бўлинг. Оила аъзолари телевизор олдида бир кунда икки соатдан кўп ўтирмасликлари керак. Тез-тез очиқ ҳавода бўлинг, болалар билан ўйнанг, оила бўлиб велосипедда ёки пиёда сайр килинг. Имкониятга караб кўзлаган манзилингизга пиёда етиб олишга урининг;

– соғлигингизга доир маълумотларни кузатиб боринг. Поликлиникада ушбу маълумотларни аниклаб туриш учун муайян вакт танланг: кон босими, холестерин ва глюкоза микдори, бўйингиз, вазнингиз, тана вазни индекси, бел ва куймич нисбати билан кизикинг. Агар бошингиз тез-тез оғриб турса, кон босимини ўлчатинг. Бу артерия билан боғлик гипертония бўлиши ҳам мумкин. Хасталик энди бошланган пайтда уни енгил даволаш осон.

Катта ёшдаги киши юрак хуружи ва инсульт белгиларини яхши билиши зарур. Бу борадаги билимларимиз "тез ёрдам"ни вактида чакириб, якин кишимиз ҳаётини саклаб колишда кўл келади. Негаки, юрак хуружи ва инсултнинг 70 фоиздан кўпроғи оила аъзолари кўз ўнгида содир бўлади.

– Кон босими ва холестерин микдори ошиши, ортикча вазн, чекиш, жисмоний фаолликнинг камлиги ва кандли диабет юрак хуружига олиб келадиган омилларки, буни ҳамма билади, – дейди академик Е. Чазов. – Бунга кўшимча бошка омиллар ҳам бор. Уларнинг дастлабкиси – рухий-ижтимоий омил. Айникса, бекарор кечган ўтган асрнинг 90-йилларида асаб хасталиклари шифокорлари иштирокида ўтказилган текширишларда шу нарса аникландики, поликлиникаларга мурожаат килганларнинг 40 фоиздан кўпроғи депрессияга учраган экан. Уларнинг 23 фоизи даволанишга эҳтиёжманд бўлиб чикди. Депрессия эса кўпгина аъзоларни, шу жумладан, юракни ҳам шикастлайди. Одамлар асабларини асрашга кўпрок аҳамият беришлари керак. Иккинчи омил – бу оила. Юрак касалликларини оилавий кувончлар оркали ҳам даволаш мумкин. Оиладаги хуш кайфият мухити, бир-бирига меҳр-муҳаббат ҳамма нарсадан аълодир. Юрак хасталикларини тиббий йўл билан даволашда ҳам муайян янгиликларга эгамиз. Масалан, ҳозир кон томиридаги тикилмалар (тромблар)ни очиб юбориб, миокард инфарктининг олдини оладиган препаратлар кўлланмокда. Айни пайтда, аритмияга тез барҳам берадиган препарат беморларда синаб кўриляпти. Ҳозир Россияда шу препаратга мухтож бўлган икки-уч миллион нафар бемор бор.

Ўйлайманки, келаси йилдан бошлаб бу препарат амалиётга кенг жорий этилади.

Агар ўзингизни нохуш сеза бошласангиз, вактни бой бермай тезда шифокорга мурожаат килинг, албатта, улар сизга ёрдам беришади.

Юрак хуружи белгилари: кўкрак соҳасида безовталик, оғирлик ёки оғрикни сезиш; қўлга, елкага, кўкрак остига, томоққа, иякка таркаладиган оғрик; ҳаво етишмаслиги.

Бошка белгилари: сабабсиз беҳоллик, хорғинлик, безовталик ёки одатдан ташкари асабийлик, рангнинг оқариши, тер қуюлиш, бош айланиш, ҳушдан кетиш.

Инсульт белгилари: қўл, оёқ ва юзда, кўпинча тананинг бир томонида туйкусдан кучсизлик ҳис этиш; кутилмаганда товушнинг ўзгариши, битта ёки иккала кўзда ҳам кўришнинг қийинлашиши; мувозанатнинг ўзгариши; ўзни тутиб туриш ҳолатининг бузилиши, ноаён сабабдан бошнинг каттик оғриши.

Агар шундай белгилар рўй бериб, кучайиб борса, дархол "тез ёрдам" чакириш керак.

Хўш, неча ёшда кон босимини ўлчайдиган тонометр сотиб олган маъкул?

– Кон босимини вакт-вакти билан ўлчаб туриш учун одамга тонометр хар кандай ёшда хам аскотади. Масалан, бош оғриганда ҳам кон босимини билиш зарур, – дейди академик Л. Бокерия.

– Ухлаганда ўнг томон билан ётиш керакми?

– Кандай холда кулай бўлса, шундай ётган маъкул.

– Кирк ёшдан ошгач, юрак соғлом бўлиши учун гўшт ейишдан воз кечиш керакми?

– Ҳар кандай ёшда хам гўшт истеъмол килиш зарур. Гўшт таркибида шундай оксиллар мавжудки, улар бошка неъматларда учрамайди. Бирок ёш кайтган сайин кайнатиб пиширилган гўшт истеъмол килиш зарур, гарнирларни эса суиистеъмол килмаслик керак.

– Юрак безовта бўлишининг илк белгилари нимада аён бўлади?

– Юрак конни етарли даражада ҳайдаб бера олмаганда ҳансираш пайдо бўлади.

– Кардиологнинг доимий мижозига айланиб колмаслик учун нима килиш керак?

– Ҳар доим вазн бир хил бўлиши ва ошиб кетмаслигига аҳамият бериш керак. Агар сиз 50 ёшда ҳам 25 ёшда кийган ўлчамдаги костюмларни кийиб юрган бўлсангиз, демак, ўзингизга "+5" баҳо қўйсангиз бўлади. Энг муҳими чекмаслик, ҳаддан зиёд тўйиб овқатланмаслик ва ичкиликка ружу қўймасликдир. Уйқу тартибига қатъий риоя этинг – бир пайтда уйқуга ётишга ҳаракат қилинг. Жисмоний ҳаракатлар эса жуда муҳим. Бироқ меъёрдан ошириб, организмга оғирлик туширманг. Энг яхшиси, сузишга қатнаш ва пиёда юришдир.

Тадқиқотлардан шу нарса аниқланганки, агар одам ҳафтасига икки соат пиёда юрса, жисмоний ҳаракатларни яна бироз оширишга ҳам, албатта, эҳтиёж туғилади.

"АиФ"нинг 40-сонидан ЎзАС таржимаси.

ЮГУРИШ БЎЙИЧА МАСЛАҲАТЛАР

Агар ҳозирдан югуришни бошламасангиз, вақти келиб ҳаёт сизни шифохонама-шифохона югуртиради. Шундан хулоса қилиб, ўз вақтида тоза ҳавода югуришни одат қилиб олинг. Ишонинг, бу сиз ўйлаганингиздан-да завқли машғулот.

Мен сизларга ўзимнинг тажрибаларим, изланишларим ва спорт йўналишида ўқиб-ўрганганларимдан келиб чиқиб, югуриш бўйича маслаҳатларимни бермоқчиман.

Қайси пайтда югуриш керак?

Аслида хоҳлаган пайтингизда югуришингиз мумкин, асосийси бу ишни одат қилиб олишингиз керак. Лекин эрта тонгда югуришнинг фойдали томонлари жуда ҳам кўп, булар қуйидагилар:

– эрта тонгда ҳаво жудаям тоза бўлади. Чунки кечқурун автомашиналар кам юради ва кечаси билан нам тушиши натижасида ҳаво намлиги югуриш учун оптимал даражада бўлади;

– эрталабки тоза ҳаводан тўйиб олишнинг ўзи биз учун жудаям фойдали, бундан янада самарали фойда олиш учун эса ҳарсиллаб югуришимиз керак. Сабаби ўпкамиз ҳарсиллаганда ундаги мушаклар чиниқиб, тозаланади, ҳаводаги ҳар хил зарарли заррачаларга қарши курашувчанлик хусусиятини тиклаб олади, шу тариқа бутун организмимиз яхши ишлай бошлайди;

– саҳар-тонгни иш вақтидан холи эканлиги, яъни сиз кундузги вақтингизни ишга, ишдан кейин эса оилангизга сарфлашингизга имкон туғдиради;

– эрта тонгда югуриш, бу – сизнинг эрталабдан чаққон ва тетик ҳолатда ишга киришингизга катта туртки беради;

– эрталабдан энергия сарфлайсиз, бу сизни эрталабки нонуштани иштаҳа билан қилиб олишингизга замин яратади, иштаҳасиз ейилган овқат зарарга, иштаҳа билан ейилгани фойдага хизмат қилади дейишади табибларимиз;

– албатта, ишингиз ёки бошқа сабаблар туфайли сизга кечки вакт мос бўлса, кечаси югуришниям кундузги чарчоқларни чиқариб олишга фойдаси жудаям катта.

Оёқ кийим танлаш...

Югуришда асосийси оёқ кийими ҳисобланади. Ҳозирда югуриш учун махсус ҳар хил турдаги юмшоқ кедалар чиққан бўлса-да, мен сизларга оддий, таги юпқа кедаларни тавсия қилган бўлар эдим.

Бунинг сабабларини санаб ўтсам. Одамзодга оёқлар юриш ва югуриш учун берилган. Оёғимиз остидаги нуқталар барча аъзоларимиз билан чамбарчас боғлиқ ҳисобланади. Буни тиббиёт ҳам тасдиқлаб турибди. Яъни, оёғимиздаги барча органларга боғлиқ нуқталар юриш ва югуриш вақтида уқаланиб, ички

аъзоларимизнинг яхши ишлашига туртки бериб туради. Юмшоқ кедаларда эса ўша нукталарнинг уқаланиши қийинлашади.

Илк марта югурганда оёқлар таги юпқа кедада бир оз оғриши мумкин. Бундан асло хавотир олманг ва бу жараён тез ўтиб кетиб, бунга кўникиб қоласиз.

Шундай бўлса-да, агар хоҳласангиз, махсус югуришга мўлжалланган юмшоқ кедалардан фойдаланишингиз ҳам мумкин.

Қаерда югурган яхши?

Боғ ва хиёбонларга югуриш сизга табиатдан завқ олиб, янада тозароқ ҳаводан тўйиб олишингизга сабаб бўлади.

Агарда йўллари равон шаҳарда яшасангиз, ҳар хил манзараларни кўриб, шаҳар бўйлаб югуриб келишингиз завқли кечади.

Стадион ёки бошқа спорт майдончалари ҳам югуриш жудаям қулай, бундай жойларда сизга мотивация бериб турадиган шериклар ҳам топилади.

Махсус югуриш учун тренажёр йўлакчалари уйдан чиккиси келмайдиганлар ва қиш фаслида ташқарида шамоллаб қоладиганлар учун жудаям қулай. Лекин кузатишларимдан келиб чиқиб айтадиган бўлсам, бу буюмни сотиб олганларнинг кўпчилиги аввалига бир-икки ҳафта югуриб, кейин шуғулланмасдан ташлаб қўяди.

Ташқарига чиқишга уяладиган ҳамда имконияти йўқ одамларга эса ҳовлида, ҳатто хона ичида югуришни тавсия қиламан. Фақат, бундай қиска масофали жойларда югурганингизни соат ёки саноғини чиқарадиган махсус ҳисоблагичлар билан ҳисоблаб боринг.

Югуришга тайёргарлик

Эрта тонгда югурадиганлар тайёргарликни кечқурун, ухлашдан олдин бошлашлари керак. Биринчидан, эрта уйғонишни ния қилиб оласиз, будильник вақтини созлаб, телефонни ўчириб, ўзингиздан 3-4 метр узоқроқда қўйиб оласиз (радиациядан узоқ бўлиши ва туриб ўчириш учун). Ухлашдан олдин еган овқатингиз тўлиқ ҳазм бўлган (енгил овқатланиб ётиш керак) бўлиши керак. Хона ҳавосини назорат қилиб уйқуга кетиш сизнинг эрталаб уйқудан тетик ҳолатда уйғонишингиз ва эрта тонгдан югуришингизга катта туртки берадиган омиллардан ҳисобланади.

Уйғонишингиз билан 200-300 мл илиқ сув ичиб олиб, у-бу ишлар билан тахминан 30 дақиқалар банд бўлинг ва кейин югуришга тайёргарлик кўриб, кийиниб олинг. Сабаби уйқу ва югуриш режимлари бир-бирига мос эмас, дам олиб ётган одам бирданига югурса, организм зўриқиб қолиши ёки қандайдир касаллиги бор одамларга салбий таъсир ўтказиши мумкин.

Агарда сиз бошқа пайтда югурсангиз, албатта еган овқатингиз тўлиқ ҳазм бўлган ҳолатда бўлиши керак – ўта оч ҳам эмас ва тўқ ҳолатдаям эмас.

Умуман, югуришдан қанча вақт олдин овқатланиб олган маъқул деган саволга ҳар ким ҳар хил жавоб беради. Кимдир икки соат, кимдир тўрт соат дейди. Бу сизнинг овқат ҳазм қилиш тизимингизнинг ишлаши ва қандай таомдан қанча миқдорда истеъмол қилишингиз кабилар билан боғлиқдир.

Югуришни бошлашдан олдин меъёр ва спорт юкламаларини аниқлаштириб олинг.

Жисмоний ҳолатингиздан келиб чиққан ҳолда қандай тезликда югуришингиз, қанча вақт сарфлашингиз, қанча масофалигини аниқлаштириб олишингиз керак.

Буни иккига бўлиб тушунтиришга ҳаракат қиламан:

1. Югуришни бошламоқчи бўлсангиз, илк кунларданоқ тез ва юқори босимда машғулотларни бошламаслигингиз керак. Тугатмоқчи бўлсангиз ҳам бирданига бу одатни тарк этиш организм учун зарарли эканлигини айтиб ўтсам.

Масалан: илк бор югуришга чиқмоқчи бўлсангиз, аввало 1 ой ҳар куни 5-6 километр пиёда юришни, кейинги 2 ой секин югуришга ўтинг, организм анча чиниқиб олгандан кейин тезликни ошириб, оҳиста ва тезроқ югуришингиз мумкин.

2. Кунлик югуришингизни ҳам аввалига секинлик билан бошлаб, кейинчалик тезликни ошириб борасиз. Умумий масофанинг 70–75 фоизини секин югуриш ташкил қилсин, қолган охирги қисми эса тезликда югуриш билан якунланади (тезликда югуриш ихтиёрий).

Масалан: аввалига 1 км пиёда юрасиз, кейин 3 км секин югурасиз. Танангиз қизиб олгандан сўнг тезликда 1 км тезликда югуриб, машғулотни якунлаб оласиз.

Югуришни тугатгандан бирданига ўтириб ёки тўхтаб колиш зарарли. Яна 2–3 дақиқа пиёда юриб, организмингизни совитиб олинг.

Бирданига тез югуриш оёк мушакларингизни тез чарчатиб қўйиб, кейинги кунларда оғриб колиши мумкин. Аммо бу кейинги кунларда қайтиб югурмаслигингизга сабаб бўлмаслиги керак. Бу масалани ҳар ким мураббийси маслаҳатлари ёки ўзининг шахсий тажрибасидан келиб чиқиб аниқлаб, ҳал қилиши мумкин, мен шунчаки мисол тариқасида тушунтириб бердим.

Югуриш техникаси

Югуриш техникасини билиш яхши натижаларга эришишингиз, ҳар хил жароҳат ва оғриклардан ўзингизни ҳимоя қилишингизга катта ёрдам беради. Қуйида югуриш техникасига эътибор берадиган айрим жиҳатларни санаб ўтсам.

Югуришда бошингизни тик тутиб, олд томонга нигоҳ ташлаб ҳаракат қилишингиз керак. Пастга ёки юқорига қараб югуришдан имкон қадар сақланган яхши. Бу умуртқангизнинг бўйин кисмига ортикча босим тушишининг олдини олади.

Югурганда қўлларингиз танангизга яқинрок туриб ҳаракатланиши, қўлларнинг 90 градусда эгиклиги, бармокларингиз эса ярим ёпилган ҳолатда бўлиши жудаям муҳим ҳисобланади. Қўлларнинг ҳаракати оҳиста, оёклар ҳаракатига мос бўлиши керак.

Оёкларнинг ҳаракати оҳиста ва бир маромда бўлиши билан биргаликда, икки оёк орасининг очилишиям тахминан 90 градусни ташкил қилиши керак.

Оёк остини ерга қўйишда унинг эркин ва бир маромда ҳаракатланишига эътибор қаратишимиз керак бўлади, сабаби кўпчилик оёғини бирданига каттиқ босади ёки оёк остининг фақат бир қисмида – учи ёки товонига ортикча босим бериб, кейинчалик оғриклар билан ўзини қийнаб қўяди.

Умуман олганда оёк ва қўлларимизни ишлатишимиз бизнинг жисмоний ҳолатимиз ва қандай тезликда югуришимиз билан боғлиқ. Шунинг учун ҳам аниқ бир кўрсатмага тўхталиб ўтмадим (буни ёзма равишда тушунтириш қийин бўлди).

Югуришда бурун билан нафас олинг!

Бурун орқали ҳавони ютиб, оғиз бўшлиғи орқали чиқаришингизни тавсия килган бўлардим. Агарда нафас етишмай

кийналсангиз, бурун ҳамда оғиз билан биргаликда бажарсангиз ҳам бўлаверади.

Бурундан нафас олиш ҳар хил чанг ва микробларнинг ичкарига киришига тўскинлик килади. Шу билан бирга, бурун оркали нафас олиш билан сиз организмингизни тўғри нафас олиш, яъни кўкрак билан нафас олишга мослаштириб оласиз. Бу эса соғлигингизга кони фойда, касалликларингизга шифо бўлиши мумкин (кўпчилик одамлар нотўғри нафас олишини ўзи билмайди).

Совук ҳавода нафас олиш йўлларини махсус шарфлар, маскалар билан ёпиб югуриш нафас олиш аъзолари шамоллашининг олдини олади.

Кимларга югуриш мумкин эмас

Югуриш умуртка ва бўғинлардаги муаммолар, юрак кон-томир касалликлари ва кон босими бор одамларга мумкин эмас.

Умуман соғлигида муаммоси бор ҳар қандай одамга югуриш шифо бўлса-да, бу ишни бошлашдан олдин шифокор билан маслаҳатлашиб, рухсат олиб кейин бошлашни тавсия киламан.

Югуришда мотивация берадиган нарсалар:

– Мусика эшитинг. Аввало аник мўлжалингизга мос мусикаларни танлаб олинг. Мисол учун сиз 2 км масофани 8 дакикада секин босиб ўтасиз, шунга 2 та 4 дакикалик секин мусикани созлаб олинг. Ундан кейин 4 дакика тез югуришингиз учун 4 дакикалик тезкорликда югуриш учун туртки ва иштиёк берадиган аудиофайлни танлаб оласиз. Шу билан сиз ҳам иштиёк ҳам югуриш вактингизни ҳисобини олиб бора оласиз.

– Югурганда ёнингизда албатта куч бериб, кўллаб-кувватлаб турадиган шерикларингиз бўлсин.

– Ҳар бир югурганингиздан фото ва видео ҳисоботларни ижтимоий тармоклардаги дўстларингизга улашиб боришга сўз беринг ва буни канда килмасдан бажариб боринг.

– Югуришнинг ҳисоб-китобини оборадиган ANDROID ва iOS иловаларини ўрнатиб, ишлатишни одат килиб олинг, ҳар кандай иш ҳисоб-китобли бўлса, самарадорлиги ортади.

Югуришдан кейин спорт!

Яна кўшимча машклар борки, улар югуриб баданни киздиргандан кейин бажарилса, танамизга фойдаси анча ортади. Булар коринга пресс олиш, кўлларга таяниб кўтарилиб-тушиш (отжимание), турник, боксчиларнинг копини уриш ва тош кўтариш

кабилар бўлиши мумкин. Шуларни югуриб бўлгандан кейин бажариб олишни тавсия қиламан.

Хулоса

Юқоридаги маслаҳатлар асосан соғлиғини тиклаб олувчилар ёки касалликларнинг олдини олиш мақсадида югурадиганлар учун мослаб келтирилди.

Профессионал спортчиларнинг югуришида эса янада бошқачароқ қоидалар бор.

Югуришга вақт йўқ деманг! Бу ёлғон!

Уйқудан тежаб югуринг, уйқунгиз баракали ва тўйимли бўлади.

Ишдан тежаб 1 соат вақтни югуришга ажратинг, бу бир соат ишингиз самарадорлигини камида икки соат қилиб қайтаради.

Хуллас баҳона йўқ, ҳар қанақасига сиз югургандан фақат ютасиз, шуни унутманг!

ПИЁДА ЮРИШ КАЙФИЯТНИ ЯХШИЛАЙДИ

Олимлар фикрича, кайфиятни яхшилаш учун бир неча дақиқа сайр қилиш кифоя экан. Ўтказилган учта тадқиқотда текширув мақсадидан бехабар бўлган юзлаб талабалар иштирок этди.

Биринчи ва иккинчи тадқиқот қатнашчилари 12 дақиқа давомида бошқа одамлар билан талабалар шаҳарчаси бўйлаб сайр қилди ёки университет биноси бўйлаб ёлғиз ўзлари юрди. Уларнинг кайфияти яхшиланганги маълум бўлди.

Учинчи тадқиқотда талабалар 10 дақиқа давомида галерея ҳақидаги видеони кўришди. Биринчи гурухдагилар ўтириб, иккинчиси турган ҳолда, учинчи гурух эса югуриш гиламчасида юрган ҳолда томоша қилди. Тадқиқотчилар учинчи гурух иштирокчиларида бошқаларга нисбатан кайфият кўтаринки бўлганини аниқлади.

Миржалол Мадвалиев *тайёрлади.*

ПИЁДА ЮРАСИЗМИ?

Пиёда юриш вужудга ҳам, руҳга ҳам фойдали. Пиёда юрилганда инсон танасининг ҳамма аъзолари ўзаро мўътадил ҳаракатда бўлади. Томирларда қон айланиши яхшиланади. Ўтирган-турганингизда ғичирлаб овоз чиқарадиган тузлар эрийди, елка, бел, бўйин қотишларидан қутуласиз. Аммо бунинг учун ҳар куни очиқ ҳавода бир маромда пиёда юриш керак! Ортиқча тезлашмай, оҳиста ва енгил қадам ташламоқ зарур.

Сизга ўхшаган бошқа бир киши пиёда юриб, ёнингиздан шитоб билан ўтиб кетса, ундан ўзмоқни хаёлингизга ҳам келтирманг. Сиз ўзингиз танлаган йўлдан, ўзингизга маъқул йўлакдан юринг, сизни ортда қолдириб кетаётганларга эргашиб ортиқча чиранманг. Негаки, йўл деганингиз ҳамма жойда ҳам текис ва равон бўлавермайди. Чироғи ёнмайдиган кўчаларда, одатда ўйдим-чуқур жойлар кўп бўлади, қоқилиб, мункиб кетишингиз мумкин.

Пиёда юрган одам йўлни, йўл атрофларини, йўлчи йўлдошларини кўриб, кузатиб боради. Йўлда бирон нима ётган бўлса четга олиб ташлайди.

Пиёда юрган одам ҳамиша ўзи каби пиёдалар орасидан ўтиб боради. Таниш-нотаниш чеҳраларни кўради. Пиёда одам тор кўчалар, муюлишлар, чорраҳаларда турфа хил тасодифлар, турлича

ҳолатларнинг шоҳиди бўлади. Гоҳ ўзи қидириб, соғиниб юрган кишисини кўриб қолса, гоҳ ёқтирмаган одамига йўлиқади. Буларнинг бари эса унга ҳаётдан узоқлашиб кетмаслик имконини беради. Пиёда одам бировни бехос туртиб ўтмайди. Чунки у қадамини ўйлаб босади. Ола-тасир дунё ташвишларидан бехабар, инига бир дона донни минг машаққат билан олиб келаётган чумолиларни босиб ўтмайди. Бундай одамни шахмат тахтасидаги пиёдага ўхшатиш мумкин. У фарзин, фил, от каби майдоннинг у четидан бу четига бир ҳамлада етиб боролмайди. Асосан ўзи каби пиёда доналар билан беллашади. Пиёдаларга хос вазминлик билан юрса, ҳуда-беҳуда сакрамаса, ён-атрофдаги тенгдош, тенгқурлари билан ҳамкору, ҳамфикр бўлса, бир-биридан узоқлашиб кетмаса, курашнинг ҳал қилувчи дамларида катта кучга – фарзинга айланиши мумкин. Пиёдани юпанчи шунда!

Аммо ҳаёт деганлари, худди шахмат ўйинидай ҳамиша ҳам сокин кечмайди. Ногаҳоний ҳужумлар, аёвсиз куршовлар, иложсиз курбонларга дуч келиш ҳеч гап эмас. Яёв юрган одам ҳамиша анна шундай чуқур ўйлар куршовида яшайди. Ҳар бир кунини сарҳисоб қилади.

Махсуда Жўрақулова

ҲЕЧ БЎЛМАСА, ПИЁДА ЮРИШНИ ЎРГАНИНГ

Бисмиллаҳир Роҳманир Роҳийм. Аллоҳ таолога битмас-туганмас ҳамду санолар бўлсин. Пайғамбаримизга энг мукаммал, энг фазилатли, энг гўзал салавоту дурудлар бўлсин.

Сайтлардан бирида “Бўш вақтингизни қандай ўтказасиз?” деган сўровнома ўтказилди. Уч ярим минг киши бу саволларга жавоб берган. Китоб ўқийман деганлар ҳар тугул кўпроқ, қарийб минг киши, 27 фоизни ташкил қилади. Ижтимоий тармоклардан фойдаланувчилар эса 1567 нафар киши бўлиб, 45 фоизни ташкил қилади. Бўш вақти йўқ инсонлар 10 фоизни, телевизор кўрувчилар 3,2 фоизни, ҳеч нарса қилмайдиганлар эса қарийб 9 фоизни ташкил қилади. Энг ачинарлиси, спорт билан шуғулланувчилар сони 2,5 фоизни ташкил этишидир. Айнан сўровноманинг мана шу жойи мени таажжублантирди.

Спорт билан шуғулланмаслик саломатлигимизни ўйламаслигимиз эмасми? Абу Али ибн Сино: “Бадантарбияни тарк

этган одам аксари хароб бўлади. Зеро, ҳаракатсиз қолган аъзолар қуввати камаяди", дея бежиз айтмаган.

Динимиз инсонларни ҳам руҳий, ҳам жисмоний тарбияга даъват этади. Инсоннинг ҳам руҳан, ҳам жисмонан соғлом бўлиши дини ва дунёси учун манфаатли эмасми?! Пайғамбаримиз Муҳаммад алайҳиссалом ҳам сизу бизни ҳам руҳан, ҳам жисмонан соғлом ва бакувват бўлишга тарғиб этиб, шундай марҳамат қилганлар: **«Кучли мўмин кучсиз мўминдан яхшироқ ва Аллоҳга маҳбуброқдир, лекин ҳар иккисида ҳам яхшилик бор. Сенга фойдали бўлган ишларга ҳарис бўлгин ва (ишингда) Аллоҳдан ёрдам сўрагин, лекин ҳаргиз ожизланмагин!»** У зотнинг ўзлари бу борада ибрат намунаси бўлганлар. Пайғамбаримиз алайҳиссалом аёллари Оиша онамиз билан югуриш бўйича мусобақа ўйнаганларида 53 ёшдан ўтган бўлган. Кейинроқ яна бир мусобақа ўйнаганларида ёшлари ундан ҳам катта бўлган. Ҳатто муҳим топшириқларни бажаришни истаган ёш саҳобаларни аввал кураштириб кўрганлар. Ким ғолиб чиқса, ўша саҳобага ишониб зарур топшириқни берганлар.

Эътиқоди кучли инсоннинг бадани, жисми соғ, чиниққан бўлса, ҳар қандай машаққатларга дош бера олади. Ҳаётдаги турли воқеа-ҳодисалар олдида қўрқувга тушмайди, ўзини бу ишлар олдида ожиз санамайди. Бундай инсон ожиз, иккиланган, журъатсиз инсондан афзал эмасми?

Албатта афзал! Бундай инсонлар ҳаёт кувончларидан баҳра ола билади. Тиббиётчилар таъкидлашича, ҳаёт кувончларидан бебаҳра инсонлар доим кимлардандир норози ҳолда юраркан. Бу ҳолат эса уларнинг қонида турли иллатларни юзага келишига сабаб бўларкан. Ўз-ўзини ҳимоя қилолмайдиган, фақат ўз қобиғига ўралиб қолган одамлар бахтсиз ҳодисаларга кўпроқ учраши кузатиларкан.

Инсонларнинг хасталикка чалинишига асосан беш нарса сабаб бўлар экан. Мана шу сабаблардан бири камҳаракатлилик экан. Олимлар уни "XXI аср хасталиги" дейишмоқда. Бир жойда соатлаб ишлаш, камҳаракатлилик, асабийлик кўп касалликларни келтириб чиқарар экан.

Дарҳақиқат, ҳозир деярли пиёда юрмаймиз. Уловимиз бузилса, "Пиёда юриш жуда ғалати бўларкан" дея юргимиз келмайди. Икки бекатга ҳам автобусда борамиз. Маршуткада манзилимизга яқинроқ жойда тушамиз. Сал нарирокда ёки берирокда тўхтаса, жаҳлимиз чиқиб пулини тўлаганман, айтган жойимга ташла, дея дўқ урамиз. Икки қадам пиёда юришга эриниб шунақа томоша кўрсатамиз. Бадантарбия қилишга вақтим йўқ, деб баҳона қиламиз, аммо соатлаб телефон ўйнаймиз, интернетда ўтирамиз. Ўзимизни ўзимиз шу тахлит алдаймиз, саломатлигимизга бепарво бўламиз. Аммо кундалик ҳаётини тартибга солган одам керакли нарсаларга вақт топади, соғлом турмуш тарзига эришади, спорт билан мунтазам шуғулланади.

***

Мутахассисларнинг фикрича, спорт билан мунтазам шуғулланиш узоқ умр кўришнинг оддий йўлидир. Тана чиниқади, мускуллар тез чарчамайди. Нерв-эндокрин, юрак-қон томир, нафас олиш каби муҳим аъзолари иш фаолияти ортади. Танадаги тўқималар янгиланишига, унинг ёш, соғлом, тетик сақланишига сабаб бўлади. Машқлар орқали қон айланиши тезлашади, мияга кислород боради, мушаклар кучайиб, бўғимлар ҳаракатини таъминлайди, руҳий таранглик йўқолади, энергия ортади. Юрак клапанлари, мускуллари яхши ривожланади, унинг ҳажми бошқаларникига қараганда каттароқ бўлади. Ўпканинг тириклик сиғими ортади. Нафас олиш, қон айланиш аъзолари яхши ривожланади.

Кун бўйи меҳнат қилиб, ишхонадан чарчаб чиққанингизда дарров автобус ёки метрога шошилманг, йўлнинг бир қисмини

пиёда босиб ўтинг. Бу ҳам спорт турларидан бири. Пиёда юриш одамни тинчлантиради, чарчоқни олади. Пиёда юриш юрак томирларини, нафас олишни, асаб тизимини машқ қилдиради.

Эрталаб ишга кетаётганда пиёда юриш учун жуда қулай. Бу вақтда ҳаво тоза бўлади. Одам кечаси ухлаб дам олгани учун эрталаб чарчамасдан 30–40 дақиқа яёв юра олади. Ўпка чуқур кентиляция қилинганда қон кислородга бойийди, ички аъзолар қон билан яхши таъминланади.

Ҳар куни эмас, кунора бўлса ҳам 30–60 дақиқа спорт билан шуғуллансангиз, соғлом бўлишингиз учун етарли. Камроқ ўтириш, кўпроқ ҳаракатланиш керак. Агар касбингиз ўтириб ишлашни тақозо этса, ҳар соатда камида беш дақиқа танаффус қилинг. Бу вақтда турли енгил машқлар бажариб, елка, бел, оёқлар чигилини ёзинг.

РАЙҲОНА тайёрлади.

ЭРТАЛАБКИ БАДАНТАРБИЯ МАШҚЛАРИ БЎЙИЧА МЕТОДИК ТАВСИЯЛАР

1. Дастлабки ҳолат, асосий туриш, қўллар белда, оёқлар елка кенглигида.

2. Дастлабки ҳолат, асосий туриш, қўллар белда, оёқлар елка кенглигида, навбат билан 1–4 ҳисобга бошни чапга ва ўнга айлантириш.

3. Дастлабки ҳолат, асосий туриш, қўллар белда, оёқлар елка кенглигида, 1–4 ҳисобга бошни олдинга ва орқага эгиш.

4. Дастлабки ҳолат, асосий туриш, оёқлар елка кенглигида, қўллар елкада, 1–4 ҳисобга қўлларни олдинга ва орқага айлантириш.

5. Дастлабки ҳолат, қўллар олдинга чўзилган, оёқлар елка кенглигида, қайчисимон ҳаракат.

6. Дастлабки ҳолат, чап қўл юқорида, ўнг қўл пастда, оёқлар елка кенглигида, 1–4 ҳисобга қўлларни орқага тортиш, тирсак букилмайди.

7. Дастлабки ҳолат, ўнг қўл юқорида, чап қўл пастда, оёқлар елка кенглигида, 1–4 ҳисобга қўлларни орқага тортиш, тирсак букилмайди.

8. Дастлабки ҳолат, асосий туриш, қўллар олдинда, оёқлар елка кенглигида, 1–4 ҳисобга кафт бўғимини ичкарига ва ташқарига айлантириш.

9. Дастлабки ҳолат, асосий туриш, қўллар олдинда, оёқлар елка кенглигида, 1–4 ҳисобга қўлларни тирсакдан ичкарига ва ташқарига айлантириш

10. Дастлабки ҳолат, асосий туриш, қўллар кулф холатида, оёқлар елка кенглигида, 1–4 ҳисобга бармоқларни ичкарига ва ташқарига айлантириш.

11. Дастлабки ҳолат, қўллар кўкрак олдида, тирсакдан букилган, оёқлар елка кенглигида, 1–3 ҳисобга қўлларни ортга тортиш, 4 дастлабки ҳолат.

12. Дастлабки ҳолат, асосий туриш, қўллар ёнга чўзилган, оёқлар елка кенглигида, навбат билан 4 ҳисобга гавдани чапга буриш.

13. Дастлабки ҳолат, асосий туриш, қўллар ёнда, оёқлар елка кенглигида, 1–4 ҳисобга қўлларни олингга айлантириш.

14. Дастлабки ҳолат, асосий туриш, қўллар ёнда, оёқлар елка кенглигида, 1–4 ҳисобга қўлларни орқага айлантириш.

15. Дастлабки ҳолат, асосий туриш, чап қўл белда, ўнг қўл юқорида, оёқлар елка кенглигида, навбат билан 1–4 ҳисобга гавдани чапга эгиш.

16. Дастлабки ҳолат, асосий туриш, ўнг қўл белда, чап қўл юқорида, оёқлар елка кенглигида, навбат билан 1–4 ҳисобга гавдани ўнгга эгиш.

17. Дастлабки ҳолат, асосий туриш, қўллар белда, оёқлар елка кенглигида, 1–4 ҳисобга белни чапга айлантириш.

18. Дастлабки ҳолат, асосий туриш, қўллар белда, оёқлар елка кенглигида, 1–4 ҳисобга белни ўнгга айлантириш.

19. Дастлабки ҳолат, қўллар ёнга чўзилган, оёқлар елка кенглигида, гавда олдинга эгилган.

20. Дастлабки ҳолат, оёқлар елка кенглигидан кенгроқ, қўллар ёнга чўзилган, 3-деганда чапқўл ўнг оёқ учига теккизиш, 4-дастлабки ҳолат тиззалар тик.

21. Дастлабки ҳолат, оёқлар елка кенглигидан кенгроқ, қўллар ёнга чўзилган, 1- чап қўл ўнг оёқ учига, 2- дастлабки ҳолат тиззалар тик.

22. Дастлабки ҳолат, асосий туриш, қўллар белда, оёқлар елка кенглигида, 1- олдинга эгилиш, 2-дастлабки ҳолат, тиззалар тик.

23. Дастлабки ҳолат, асосий туриш, қўллар белда, оёқлар елка кенглигида, 1-ортга эгилиш, 2-дастлабки ҳолат.

24. Дастлабки ҳолат, асосий туриш, 1–3 ҳисобга қўлларни чап оёқ учига текказиш, 4-дастлабки
ҳолат, тиззалар тик.

25. Дастлабки ҳолат, асосий туриш, 1–3 ҳисобга қўлларни ўнг оёқ учига текказиш, 4-дастлабки
ҳолат, тиззалар тик.

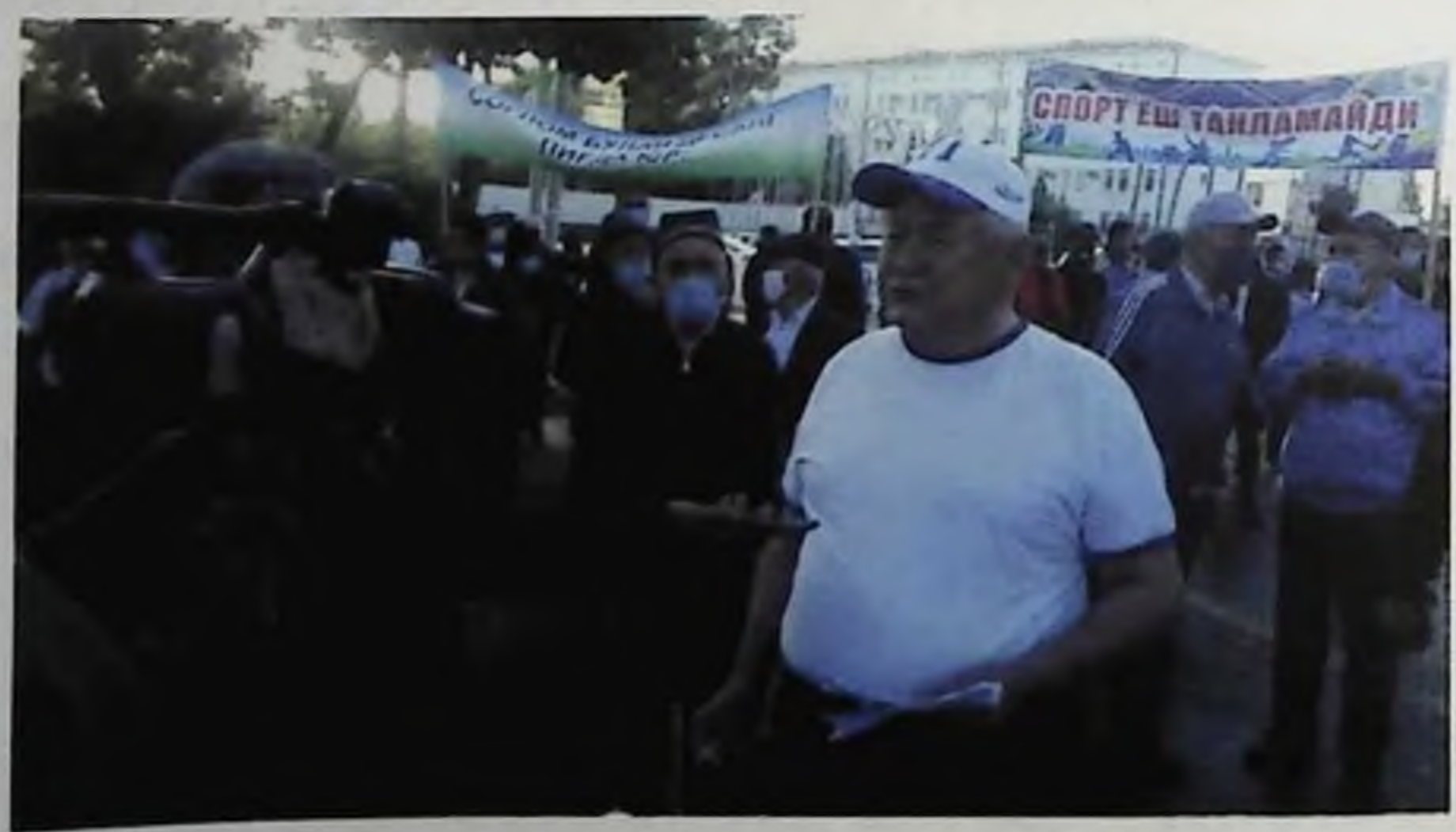
26. Дастлабки ҳолат, қўллар тиззада, оёқлар елка кенглигида, 1–4 ҳисобга тиззаларни ичкарига ва ташқарига айлантириш.

27. Дастлабки ҳолат, қўллар тиззада, оёқлар жуфт холатда, 1–4 ҳисобга тиззаларни ўнгга ва чапга айлантириш.

28. Дастлабки ҳолат, асосий туриш, 1-чап оёққа ўтириб, қўллар олдинга, ўнг оёқ букулмаган ҳолда.

29. Дастлабки ҳолат, асосий туриш, 1-ўнг оёққа ўтириб, қўллар олдинга, чап оёқ букулмаган ҳолда.

30. Дастлабки ҳолат, асосий туриш, қалдирғоч (депсинувчи оёқ ерда, силкинч оёқ букилмай ортга кўтарилади, қўллар ёнга чўзилган, гавда олдинга эгилган).



31. Дастлабки ҳолат, таянмай ўтириш, ўнг тизза букилган, чап тизза тик, 1–3 ҳисобга гавдани олдинга эгиш, 4-дастлабки ҳолат ва аксинча.

32. Дастлабки ҳолат, қўллар белда, оёқлар елка кенглигида, 1-ўтириш, қўллар олдинда, 2-дастлабки ҳолат.

33. Дастлабки ҳолат, осмонга қараб ётиш, тиззалар букилган, қўллар бош ортида, 1-гавдани кўтариш, 2-дастлабки ҳолат, (пресс машки)

34. Дастлабки ҳолат, асосий туриш, қўллар белда, оёқлар елка кенг-лигида, навбат билан 1–4 ҳисобга бошни чапга ва ўнга айлантириш.

II-ҚИСМ

ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШНИНГ АҲАМИЯТИ

ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ

Еган овқатларингиз дори-дармон бўлиб хизмат қилсин.

Гиппократ

Кексалик - биологик жараён бўлиб, организмдаги керакли функцияларни ўзгариши ва бузилиши билан кечади. Организмнинг қариши натижасида инсон атроф-муҳитга мослашиши ва турли хил касаллик, жароҳатлар билан курашиши қийинлашади.

Физиологик қаришда организмдаги барча тизим ва органлардаги моддалар алмашинувида ўзгаришлар содир бўлади. Аммо, овқатланиш турларини ўзгартириш оркали моддалар алмашинуви, организмнинг мослашув ва компенсатор имкониятларига таъсир кўрсатади ва шу тарика кексайиш жараёнларининг олдини олиш мумкин. Қарилик давридаги соғлом овқатланиш (геродиететика) физиологик қонуний қарилик даврида кузатилиши мумкин бўлган патологик хусусиятларини олдини олишнинг муҳим омили ҳисобланади. Геродиететиканинг қуйида тақдим этилаётган асосларини қария инсонларда даволовчи озиқланишни ташкил этишда, яъни гериатрия амалиётида қариликдаги касалликларни даволашда ҳисобга олиш зарур.

Тиб илмининг султони Абу Али ибн Сино қариликка олиб келадиган жараёнларни тўхтатиш, умрни узайтириш, ҳеч бўлмаса қариганда тетикликни, қувватни сақлаш учун соғлом овқатланишга эътибор қаратганлар:

- Маълумки инсонлар соғлом овқатланганда аъзоларда моддалар алмашинуви тўғри кечади.
- Тўқима ва ҳужайралар муттасил янгиланиб туради, шу билан бирга сарфлаган энергия ўрни доимо тўлиб туради.
- Овқатни иштаҳа билан емок ва иштаҳани камайтирмаслик лозим. Яъни, овқат ейишни тўйиб тўймасдан тўхтатиш лозим. Оч туриш натижасида меъда зардобсимон ёмон хилтлар билан тўлиб, касалликлар келиб чиқади.
- Овқатланиш тартибига амал қилиш, биринчи навбатда енгил ҳазм бўладиган овқатларни истеъмол қилиш, сўнгра эса, секин ҳазм бўладиган қуюқ овқатларни тановул қилиш лозим.

- Овқатланиш вақтини ҳам аниқлаб берган, масалан: ёзда овқат ейишнинг энг яхши вақти ҳавонинг салқин чоғидир. Улуғ табиб таклиф қилган овқатланиш вақти ҳаммамизга ҳам маъқул. Тўғри-да, кун қизиган пайтда иштаҳа пасаяди, киши овқат ўрнига кўпроқ сув ичишга мойил бўлади.
- Овқатлангандан сўнг қаттиқ ва қўпол ҳаракат қилишдан сақланиш керак, акс ҳолда овқат ҳазм бўлмай ўтиб кетади.
- Таним соғ, умрим узоқ бўлсин, деган ҳар бир киши, айниқса, ёши қайтган даврида керагидан ортиқ овқат емаслиги, семириб кетмаслиги лозим.
- Овқатни яхшилаб чайнашни тавсия қиладилар, чунки овқат яхши чайнаганда ҳазм қилиш осон бўлади.
- Овқатланиш вақтида кайфиятни аъло даражада бўлишининг аҳамияти катта эканлигини ҳам таъкидлаб ўтганлар.
- Кўнглингиз тусаб турган, ҳар хил кўкатлар, зираворлар билан безатилган овқатни, оппоқ дастурхонга тортилса, одамнинг баҳри-дили очилиб, хуш кўриб ейди.
- Энг ёмон нарса, бир-бирига тўғри келмайдиган овқатларни аралаштиришдир.

Мисол: ўрикни еб кетидан сув ичиш.

Соғлом овқатланиш – бу инсоннинг ўсиши, меъёрий ривожланиши ва ҳаёт фаолиятини, унинг саломатлигини

мустаҳкамлашга ҳамда касалликларнинг олдини олишни таъминлашга имконият берувчи овқатланишдир (ЖССТ ибораси).

Овқатланиш йилнинг фаслига, ёшга, жинсига, бажарадиган меҳнат фаолиятига боғлиқ бўлади.

Организмнинг меъёрий фаолият кўрсатиши учун соғлом овқатланиш сув ва ҳаводек зарур. Соғлом овқатланиш деганда, қуйидаги меъёрлар тушунилади.

- Овқатланиш **мувозанатлашган** бўлиши лозим, яъни кабул килинган энергия билан сарфланган энергия миқдори тенг бўлиши керак. Агар қабул қилинган энергия миқдори сарфланган энергияга нисбатан кўп бўлса, тана вазнининг ортишига олиб келади.
- Организмга **мос тушган (адекват)**, яъни ҳар бир инсон организмининг хусусиятидан келиб чиққан ҳолда ўзи ёктирган овқатларни истеъмол қилиши керак.
- Организм эҳтиёжини қоплаш учун **турли-туман** овқат маҳсулотлари зарур, яъни овқат моддалари хилма-хил, камида 50-60 турдан иборат бўлиши керак.

Овқатланиш тартиби – бу кун давомида неча маҳал овқат истеъмол қилишни билдиради. Ейиладиган овқатнинг асосий кисми куннинг биринчи ярмига тўғри келиши керак (саот 15.30 гача). Тушлик ва кечкурунги овқатни уйқудан 2 соат олдин ейиш керак. Овқатланиш ораликлари 3–4 соатдан ошмаслиги керак. Овқатларни шошмасдан яхшилаб чайнаш керак. Соғлом қариялар бир кун давомида 5-6 маҳал овқатланиши керак.

Овқатланиш таркиби – қарияларнинг организми меъёрий фаолият юритиши учун оқсил, ёғ, углевод, витамин ва микроэлементларнинг миқдори тўғри нисбатда бўлишининг аҳамияти катта.

Организмнинг меъёрий фаолият кўрсатиши, унинг барча тизимлари ўзаро мутаносибликда ишлаши, организмнинг озиқ–овқатлардан оладиган қуввати, унинг эҳтиёжларини тўла қоплаши, овқатлар таркибидаги кўп сонли биологик фаол бўлган ва муҳим физиологик вазифаларни бажарувчи моддалар – оқсиллар, углеводлар, ёғлар, витаминлар ва микроэлементларнинг етарли бўлиши билан узвий боғланган. Меъёрий овқатланишни ташкил қилишда ана шундай муҳим моддаларнинг овқат таркибида

бўлишни таъминлаш организмни жиддий касалликларга чалинишдан сақлайди.

Ўрта миқдорда соғлом кексаларнинг овқат рациони бир кеча кундузда 70 гр. оқсил, 70 гр. ёғ, 250–320 гр. углеводлардан ташкил топган бўлиши керак. Калорияси 2000 - 2100 ккал.

Соғлом қария инсонлар учун **оқсилнинг** миқдори 1 кг тана вазнига 0.75-1 грни ташкил этиши керак. Оқсиллар ҳайвон ва ўсимлик оксилларидан иборат бўлади. Ҳайвон оксиллари ёғсиз гўшт, балиқ, товук, тухум, сут маҳсулотларида бўлади. Ўсимлик оксиллари эса нўхат, ловия, мош, сули, гуруч, ёнғоқ, ва бошкалар таркибида учрайди. Кун давомида таркибида турли оқсил моддаси бор маҳсулотларни истеъмол қилиш керак..

Оқсилнинг вазифаси:

- курилиш материали;
- ферментлар манбаи;
- гормонлар манбаи;
- иммунитетни мустаҳкамлайди.

Соғлом қария инсонлар учун ёғнинг 1 кг тана вазнига 0.75-1гр.ни ташкил этиши керак. Ёғлар ҳам ўсимлик ва ҳайвон ёғларидан иборат бўлади. Қариялар учун кўпроқ ўсимлик ёғларини ишлатиш маъқул.

Қарияларда **углеводларга** бўлган эҳтиёж бир оз бўлса-да камайтирилиши маъқул. Сабаби ёш ўтган сари моддалар алмашинувида бир қанча ўзгаришлар бўлиб, қонда глюкоза миқдорини ошиб кетиш холатлари кузатилади. Эркаклар учун углеводларнинг бир кунлик меъёри 250–320 гр.ни ташкил этса, аёллар учун 230– 290 гр.ни ташкил этиши мақсадга мувофиқ. Ушбу миқдорга эришиш учун овқат таркибидаги қанд, оқ нон, пиширик ва мураббо миқдорини камайтириш керак.

Овқат моддаларида **клетчатка** ва пектин моддасининг бўлиши ахамиятга эга. Клетчатка карам, сабзи, нўхот, ловия, анжирда кўп учрайди. Улар ошқозон-ичак тизими фаолиятини яхшилаб, қарияларда кўп учрайдиган ич қотишларига ёрдам қилади.

Қариялар организми турли хилдаги **витаминларга** ҳам эҳтиёж сезади. Шунинг учун ҳар доим овқатларда турли-туман витаминларни бўлиши ҳаводек зарур. Кундалик истеъмол қиладиган маҳсулотлар таркибида янги узилган мева, сабзавот, кўкат, цитрус, резавор мевалар, мош, ловия, нўхат, сузма, қатик, творог, пишлокнинг бўлиши организмни витаминларга бўлган эҳтиёжини қоплайди.

Микроэлементлар – физиологик аҳамиятга эга бўлиб, улар алоҳида тана аъзоларида тўпланиш хусуснятига эга.

Жумладан :

- Цинк - меъда ости безида, гипофиз ва жинсий безларда;
- Йод - қалқонсимон безда;
- Мис – жигарда;
- Литий – ўпкада;
- Стронций - суякларда.

Микроэлементларнинг манбаи ўсимликлар ҳисобланади. **Эрта кўкламда** редиска, кўкатлар, апрел ва май ойлари бошида кулупнай ва эрта пишар мева, сабзавотлар ҳамда шифобахш ўтлардан кўпрок истеъмол қилиш максадга мувофиқдир.

Ёз фаслида - помидор, бодринг, олма, нок, гилос, ўрик, олхўри ва ҳоказолар.

Куз фаслида - полиз маҳсулотлари, қовун, тарвуз, кўкатлар.

Қиш фаслида – қуритилган мевалар, ўтлар, ёнғоқ, асал, куртакланган дон ва шу кабилар истеъмол қилиш тавсия этилади.

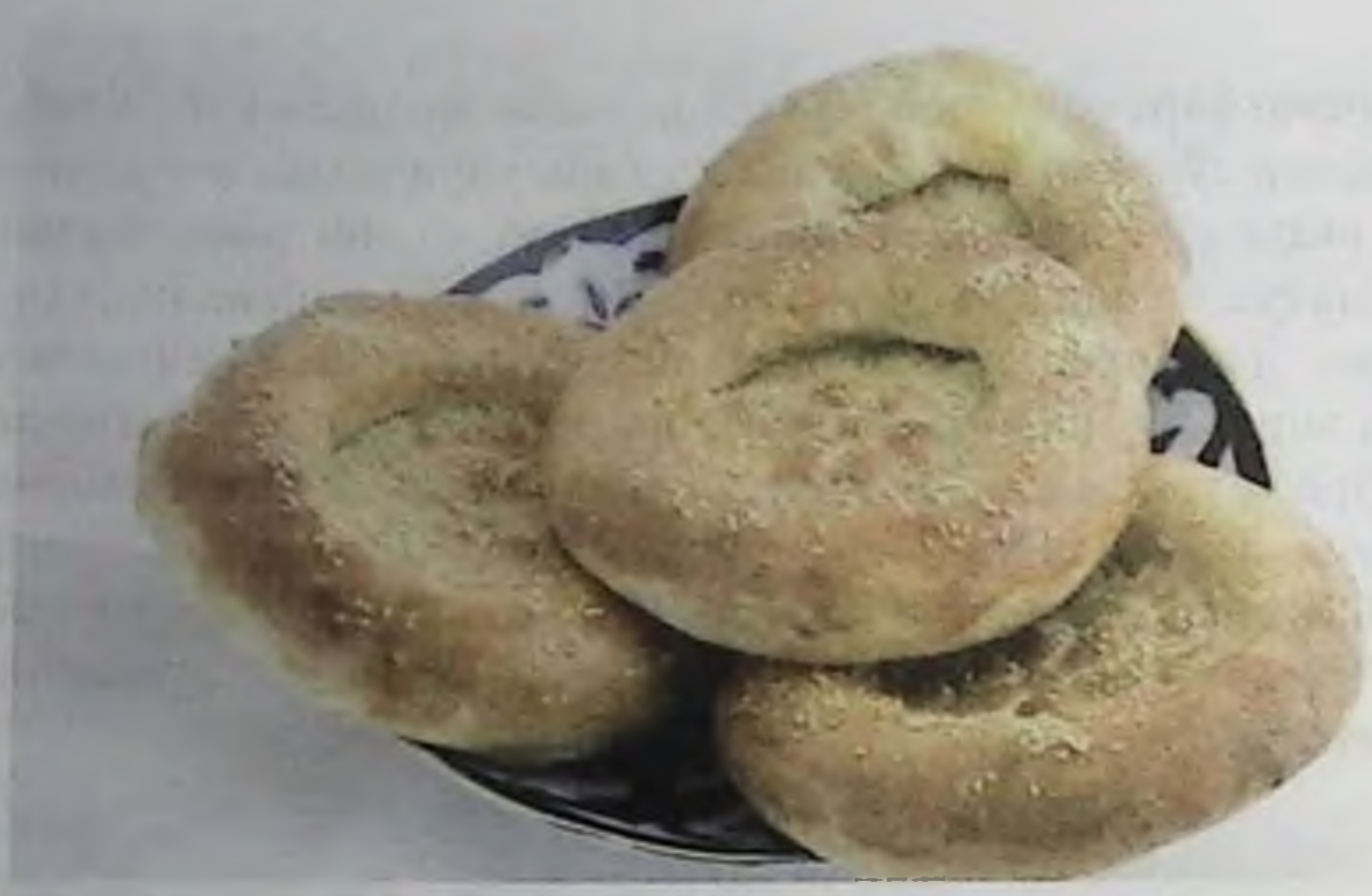
Мироэлементларнинг кўп кисми асалда учрайди.

Шундай қилиб, узок ва фаол умр кўриш учун соғлом овкатланишнинг ахамияти катта.

Сув ичиш тартиби – чой таркибида танин моддаси кўп бўлиб, темир моддаси сўрилишига монелик килгани учун хамда иштахани очиб кўп овкат ейишга олиб келишини хисобга олиб овкат билан ичмаган маъкул. Сувни кунлик меъёри 2-2,5 литрни ташкил килади. Сувни кун давомида кам-камдан тез-тез ва овкат ейишлар оралиғида ичиш тавсия этилади. Сув организмни хар хил захарли чикиндилардан тозалайди. Шунинг учун сув истеъмолига бепарво бўлиш мумкин эмас. Сувни истеъмол килиш кишиларни яшаш жойига, бажарадиган ишига боғлик. Суюкликни харорати уй харорати билан тенг бўлиши керак. Ширин газланган сувларни ичмаган маъкул.

Кекса инсонларнинг озикланишини ташкил этиш бўйича куйидаги услубий тавсиялар рўйхати такдим этилади:

Нон ва ун махсулотлари: кепакли, котирилган, буғдой ёки жавдар унидан килинган нон, бир кун олдин пишган бўлса янада яхши.



Суюқ овқатлар: ёғсиз гўшт, товуқ, балиқ, сабзавотли (карам, лавлаги, шолғом, сабзи, картошка) шўрвалар, мошхўрда, угра оши, қиймали (тефтел) шўрва.

Гўшт, парранда гўшти ва балиқ: ёғсиз гўшт, қайнатилган, духовкада пиширилган ҳолда ва қиймалар (котлет, фрикаделькалар).

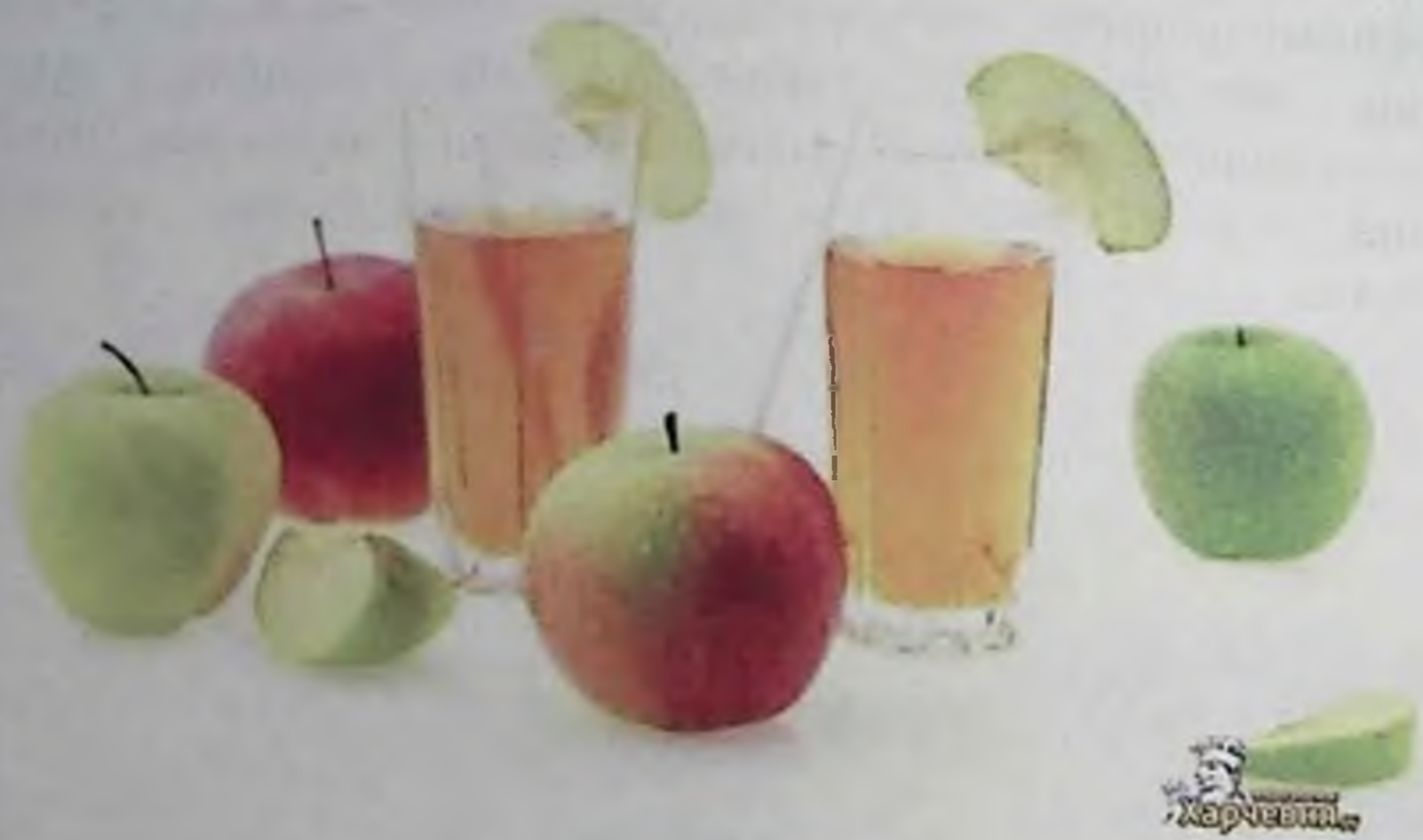
Сут махсулотлари: барча турдаги сут махсулотлари, иложи борича ёғлилик даражаси паст бўлган (сут, катик,айрон ва сут зардобидан олинган ичимликлар, ярим ёғли ва ёғсиз сузмалар, ёғлилик ва тузлилик даражаси паст пишлок турлари) махсулотларини истеъмол килиш максадга мувофик. Каймок, сметана, ёғли сузма, тузли ва ёғли пишлоклар истеъмоли чекланади.

Тухум: хафтасига 2-4 тагача. Чала пиширилган холда, сутли куймоклар, таомларга кўшиб истеъмол килиниши керак. Тухум сариғи чекланади.

Ёрмалар: сут, сузма, куритилган мевалар, сабзи билан кўшиб турли ёрмалардан тайёрланган бўткалар.

Сабзавотлар: сабзавотларнинг хом ва пишган холдаги турлари (салатлар, винегретлар, гарнирлар).

Мевалар, ширин таомлар, ширинликлар: турли мевалар хар хил кўринишда - курук, куритилган, пиширилган, пюре, кисел, компот ва бошкалар. Шакар ўрнида имкон кадар асал ишлатган маъкул.



Ичимликлар: қайнатилган сув, сут аралаштирилган чой, мевали компотлар, сабзавот ва мевалардан қилинган шарбатлар ва наъматак дамламаси. Бир кунда 1.5-2 литргача суюқлик истеъмол қилиш керак.

Овқатланишнинг олтин қоидалари:

- ҳеч қачон тўйиб овқат еманг;
- кам овқат ейишни одат қилинг;
- ҳар доим маълум соатларда овқатланинг;
- овқатланиш пайтида ўқиманг, ҳар хил оғир телекўрсатувларни кўрманг, ҳар хил оғир вазиятли гапларни гаплашманг. Булар ҳаммаси ҳазм тизимига салбий таъсир кўрсатиб, турли касалликлар келиб чиқишига сабаб бўлади;
- шошмасдан, овқатларни яхшилаб чайнаб ютинг;
- жуда совук ёки жуда қайноқ овқат истеъмол қилманг;
- ичакларингизни доимо бир вактда тозаланишига эътиборли бўлинг.
- дудланган, консерваланган, шўр, аччиқ, нордон овқатларни истеъмол қилманг;
- туғилиб ўсган ерда етиштирилган мева сабзавотларидан кўпрок истеъмол қилинг;

- янги узилган мева–сабзавотлардан кайта ишлов бермасдан истеъмол килинг;
- қайнатма шўрвалардан воз кечиб, фақат ёғсиз гўштларни истеъмол килинг;
- Буғдой, маккажўхори, жавдари унидан тайёрланган нонларни истеъмол қилинг;
- ёғли овқатларни ейишдан ўзларингизни тийинг;
- канд, шакар, мурабболар ўрнига табиий асалдан фойдаланинг;
- киш ойларида кўпрок куритилган мевалардан истъемол килинг;
- тузни жуда кам микдорда истеъмол қилинг, унинг ўрнига турли хил, там берувчи моддалар (ялпиз, райхон)дан фойдаланинг;
- колган овқатларни эртасига истеъмол килманг;
- янги узилган мева ва сабзавотлар, кишда эса туршак, куритилган мевалар, куртакланган дондан тайёрланган озукаларни ейиш узок умр кўришнинг кафолатидир.

Амалий жиҳатдан соғлом кекса инсонлар овқатланишининг асосий тамойиллари:

- овқат таркибининг кувватлилиги аник энергия ҳаражатига катъиян мос келиши;

- овқат таркибида мутаносибликни, хилма-хилликни таъминлаш мақсадида маҳсулотларнинг турли-туман бўлиши;

- енгил ҳазм бўладиган, бошка маҳсулотлар билан биргаликда ҳазм тизими аъзоларининг секретор ва ҳаракатланиш фаолиятини ўртача рағбатлантирувчи маҳсулот ва таомлардан фойдаланиш;

- ёшликдагига нисбатан овкатни алоҳид кабул килишга бир текис тақсимлаб, овқатланиш тартибига катъий риоя қилиш;

- алоҳида аъзолар ҳолати ва моддалар алмашинувини ҳисобга олиб, овқатланишни индивидуаллаштириш.

Баъзи кекса ёшдаги инсонлар тўйиб овқатланишга мойилдир. Кексараётган организм ортиқча овқатланишга жуда ҳам сезгир бўлади, чунки ортиқча овқатланиш нафақат семизликка, балки атеросклероз, хафақон хасталиги, юрак ишемик касаллиги, қандли диабет, ўт-тош ва сийдик-тош касалликлари, подагра каби касалликларга олиб келади.

Хулоса сифатида айтиш мумкинки, кексалар овқатланиш меъёрини бузмаса, тўйиб кетмасдан бироз олдин қўлини таомдан тортса, одатий хатти-ҳаракат меъёрини икки-уч бараварига оширса, асабни асраса саломатликлари мустаҳкам бўлиши аниқ.

Эй инсон қўлингда ҳавас тўла жом,
Васвасадан тинмас дил бесаранжом.
Сен ўша-ўшасан, бешигингда ҳам,
Тебратиб турмаса олмасдинг ором.

Қайдлар учун

Ушбу услубий қўлланма Ўзбекистон фахрийларининг ижтимоий фаолиятини қўллаб-қувватлаш "Нуроний" жамғармаси Республика Бошқарувининг молиявий кўмагида чоп этилди.

Нашр учун масъул

Шухрат УСМОНОВ

Ўзбекистон фахрийларининг ижтимоий фаолиятини қўллаб-қувватлаш "Нуроний" жамғармаси Республика Бошқаруви раисининг ўринбосари, филология фанлари номзоди, доцент

Тузувчи

Мехмонали НИЁЗОВ

Ўзбекистон Республикаси Маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш вазирлигининг Кексалар ва фахрийлар билан ишлаш бошқармаси бошлиғининг ўринбосари

Суратлар интернет сайтларидан олинди