

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TIBBIY TA‘LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI
SAMARQAND DAVLAT TIBBIYOT UNIVERSITETI
SUZANGARON ABU ALI IBN SINO NOMIDAGI JAMOAT
SALOMATLIGI TEXNIKUMI**

**Egamova M.T.
Raximova Yu.A.**

**«OVQAT HAZM QILISH A‘ZOLARI KASALLIKLARI
BILAN OG‘RIGAN BEMORLARNI STATSIONARDA, AMBULATOR
SHAROITDA PARVARISHLASH»**

50910204-«Davolash ishi

**Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi talabalari
uchun o‘quv uslubiy qo‘llanma**

SAMARQAND – 2026

Tuzuvchilar:

Egamova M.T.– Samarqand davlat tibbiyot universiteti tibbiy reabilitatsiya, sport tibbiyoti va xalq tabobati kafedrası assistenti, PhD

Raximova Yu. A - Suzangaron Abu Ali ibn Sino nomidagai jamoat salomatligi texnikumi terapiya fani o'qituvchisi

Retsenzentlar:

Yarmuxammedova S.X.– SamDTU, ichki kasalliklar propedevtikasi kafedrası mudiri, t.f.d., dots

Raxmatova F. U. -TDTA, Bolalar kasalliklari kafedrası dotsenti, PhD

So'nggi yillarda ovqat hazm qilish a'zolari kasalliklarining tarqalishi, davolashning zamonaviy usullari yaratilishiga qaramay, ortib bormoqda. Bugungi kunda bemorlarni to'g'ri parvarishlash, tibbiy xizmat ko'rsatish sifati, xavfsizligi va samaradorligini ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, turli kasalliklar, xususan surunkali ovqat hazm qilish tizimi kasalliklarining oldini olish va ularni davolashda kompleks yondashuv katta ahamiyatga ega.

Ushbu uslubiy qo'llanmada ovqat hazm qilish a'zolari kasalliklari bilan og'riغان bemorlarni statsionar va ambulator sharoitda parvarishlash haqida asosiy tushunchalar, ularning ahamiyati hamda amaliy jihatlari keng yoritilgan.

Uslubiy qo'llanma SamDTU ilmiy kengashi tomonidan ko'rib chiqilgan « ____ »
_____ 2026 y. Bayonnoma № _____.

MUNDARIJA

t/r	Mavzu nomi	sahifa
1	Kirish	5
2	Ovqat hazm qilish a'zolari kasalliklari Bilan og'rigan bemorlarni statsionarda, ambulator sharoitda parvarishlashda jismoniy faollikning o'rni	27
3	Nazorat savollari	67
4	Test savollari	68
5	Adabiyotlar ro'yxati	73

KIRISH

Terapevtik ovqatlanish tamoyillari

To'g'ri va oqilona ovqatlanish tamoyillari to'liqlik, xilma-xillik, mo'tadillikdir. Ratsion insonning oziq moddalariga bo'lgan kunlik ehtiyojini organizm uchun zarur bo'lgan nisbatlarda qondirishi kerak. Taklif etilgan idishlarning energiya qiymatini hisobga olish juda muhimdir. Metabolik jarayonlar va jismoniy kuchlarni saqlash uchun energiya sarfi ruxsat etilgan mahsulotlarning tarkibi bilan qoplanishi kerak. Sanatoriy-kurort va davolash muassasalarida raqamlangan parhez tizimi qo'llaniladi. Ko'pgina davolash jadvallarida bir nechta variant mavjud, masalan: N 7a, 7b, 7g. Har bir jadval ma'lum bir kasallikning oldini olish va davolash uchun mo'ljallangan bo'lib, bir nechta kasalliklar bo'lsa, shifokor ikki yoki undan ortiq parhezning kombinatsiyasini buyurishi mumkin.

Diyetik ovqatlanishni tashkil etish quyidagilarni o'z ichiga oladi:

-yuqori sifatli oziq-ovqat tarkibini tanlash (oqsillar, yog'lar va uglevodlar miqdorini oshirish yoki kamaytirish).

-pazandachilikni qayta ishlash xarakterini tanlash (pishirish, qaynatish va boshqa usullar).

-rejimni aniqlash (porsiya hajmi va ovqatlanish vaqti).

Barcha terapevtik parhezlarning asosi spirtli ichimliklar, qizarib pishgan, yog'li, achchiq va tuzlangan ovqatlar, shuningdek, ko'p miqdorda shakar va kofeinni to'liq chiqarib tashlashdir. Pishirish usullari - bug'da pishirilgan, qovurilgan yoki qaynatilgan. O'simlik tolalariga boy taomlar o'ziga xos ko'rinishga ega bo'lishi mumkin, shuning uchun ularga turli xil sabzavotlardan birlashtirilgan yon piyola bilan xizmat qilish, maydanoz va arpabodiyon bilan bezash tavsiya etiladi. Bir vaqtning o'zida muntazam ravishda ovqatlanish juda muhim, chunki bu holda me'da shirasi belgilangan vaqtda faol ishlab chiqariladi va ovqat hazm qilishni yaxshilaydi.

Tiklanish davrida va faol hayot tarziga qaytishda, Parhezaning umumiy tamoyillarini o'zgartirmaslik tavsiya etiladi. Siz pishirishning boshqa usullarini qo'shishingiz mumkin, uyda konservalangan sabzavot va mevalarni rad qilmang. Ilgari taqiqlangan mahsulotlarni iste'mol qilish imkoniyati haqidagi savol faqat davolovchi shifokor tomonidan hal qilinadi

Sanatoriy-kurort va davolash muassasalarida ular raqamlangan parhez tizimidan foydalanadilar. Ko'pgina davolash jadvallarida bir nechta variant mavjud, masalan: N 7a, 7b, 7c, 7d. Har bir jadval ma'lum bir kasallikning oldini olish va davolash uchun mo'ljallangan bo'lib, bir nechta kasalliklar bo'lsa, shifokor ikki yoki undan ortiq parhezning kombinatsiyasini buyurishi mumkin (1-rasm). 1 dan 15 gacha bo'lgan barcha tibbiy jadvallarning o'ziga xos xususiyati spirtli ichimliklarni to'liq chiqarib tashlashdir! (*1-rasm.*)

Parhez №1, 1a, 1b Parhezi - oshqozon yarasi va o'n ikki barmoqli ichak yarasi;

Parhez №2 - surunkali va o'tkir gastrit, kolit, enterit, surunkali enterokolit;

Parhez №3 - ich qotishi;

Parhez № 4, 4a, 4b, 4c - diareya bilan kechadigan ichak kasalliklari;

Parhez №5, 5a Parhezi - o't yo'llari va jigar kasalliklari;

Parhez №6 - urolitioz, podagra;

Parhez № 7, 7a, 7b - surunkali va o'tkir nefrit;

Parhez №8 - semirish;

Parhez №9 - qandli diabet;

Parhez №10 – yurak-qon tomir tizimi kasalliklari;

Parhez №11 – sil kasalligi;

Parhez №12 - asab tizimining kasalliklari;

Parhez №13 - o'tkir yuqumli kasalliklar;

Parhez №14 - oksalat toshlarining o'tishi bilan buyrak kasalligi;

Parhez №15 - maxsus parhezni talab qilmaydigan kasalliklar.

Terapevtik parhezlarining xususiyatlari va tavsifi



1-rasm. Terapevtik parhezlar

Parhez №1

Parhez №1 yuqori kislotalilik bilan gastrit, o'n ikki barmoqli ichak va oshqozon yarasi kuchayishi va susaytirishi davrida ko'rsatilgan.

Parhez: kuniga 4-5 marta kichik qismlarda, asosan pyuresi shaklida

Muddati: kamida 2 oy

Sabzavotli sho'rvalar va bo'tqalar, sabzavotli pyurelar (karamdan tashqari), qaynatilgan yog'siz baliq va mol go'shti, ulardan bug'langan kotletlar, terisiz qaynatilgan tovuq go'shti, to'liq sut, sabzavot va sariyog ', shuningdek qaymoq, yangi smetana va tvorog, yumshoq qaynatilgan tuxum, qotib qolgan oq non, pishirilgan olma, meva sharbatlari, pishiriqlar, pishiriqlar, pishiriqlar, meva va shirinliklar iste'mol qilish tavsiya etiladi. jele, zaif choy va qahva. Kuchli bulonlarni va qo'pol o'simlik tolasini iste'mol qilishni cheklash kerak. Ziravorlar, kuchli qahva, qo'ziqorinlar, qattiq qaynatilgan tuxumlar butunlay chiqarib tashlanadi.

Ma'nosi:

1-stol, asosan, **oshqozon-ichak traktining surunkali yallig'lanish kasalliklari (gastrit, surunkali enterit) va oshqozon shirasining oshqozon-ichak mukozasini shikastlaydigan kasalliklarda** qo'llaniladi. Bu stol **yengil, ozgina shirali, organik tolaga boy ovqatlarni o'z ichiga oladi** va oshqozon-ichakni tinchlantiradi.

Asosiy tamoyillari:

1. Ovqatlar yumshoq, hazm qilinishi oson bo'lishi kerak.

2. Issiq yoki sovuq ovqatdan saqlanish, iliq ovqat tavsiya qilinadi.
3. Achchiq, sho‘r, qovurilgan va yog‘li taomlardan cheklanish.
4. Kichik porsiyalarda tez-tez (5-6 marta) ovqatlanish.
5. Gazlangan ichimliklar va qahva cheklanishi kerak.

Tavsiya etilgan ovqatlar:

- Sut mahsulotlari: sut, yogurt, tvorog, suyuq pishloq
- Sabzavotlar: sabzi, qovoq, kartoshka (pishirilgan yoki pyure ko‘rinishida)
- Mevalar: olma, banan (pishgan, pyure ko‘rinishida)
- Go‘sht: mol go‘shti, tovuq, kurka (pishirilgan, bug‘da yoki qaynatilgan)
- Non: oq non, qovurilmagan
- Guruch, yorma, suyuq jo‘xori va boshqa yengil don mahsulotlari

Cheklanishi kerak:

- Achchiq, sho‘r, qovurilgan taomlar
- Yog‘li go‘sht, kolbasa, konservalar
- Qahva, gazlangan ichimliklar, spirtli ichimliklar
- Xom sabzavotlar va mevalar (ayniqsa oshqozon og‘riqli bo‘lsa)

Maqsadi:

- Oshqozon-ichakni tinchlantirish
- Shilliq qavatni tiklash va shikastlanishni kamaytirish
- Oshqozon sekretsiyasini tartibga solish

Yorma va sabzavot pyuresidan olingan sut va shilimshiq sho'rvalar, suyuq bo'tqalar, yumshoq qaynatilgan tuxum va bug'li omlet, yog'siz baliq yoki mol go'shtidan sufle, zaytun va sariyog' (taomga qo'shiladi), rezavor jele, zaif choy, atirgul qaynatmasini iste'mol qilish tavsiya etiladi. Tuzni cheklash va kuniga bir yarim litrdan ko'p bo'lmagan suyuqlik ichish tavsiya etiladi. Kundalik menyudan sabzavot tolasi, bulyonlar, qo'ziqorinlar, non va non mahsulotlari, fermentlar qilingan sut mahsulotlari, ziravorlar, qahva va kakao butunlay chiqarib tashlanadi.

1A-stol — bu -oshqozon-ichak kasalliklarining og‘ir shakllari, gastrit va oshqozon yara kasalliklari (o‘tgan og‘irlashtiruvchi davr)**da ishlatiladigan **eng**

yumshoq, eng yengil Parhez stoli hisoblanadi. Bu stol oshqozon-ichakni maksimal darajada tinchlantiradi va shilliq qavatni tiklashga yordam beradi. (*2-rasm.*)

Asosiy tamoyillari:

1. Ovqatlar faqat **suyuqlik va pyure ko‘rinishida** bo‘lishi kerak.
2. Issiq ovqat tavsiya qilinadi, sovuq yoki juda issiq taomlardan saqlanish.
3. Achchiq, sho‘r, yog‘li, qovurilgan va konservalangan taomlardan butunlay voz kechish.
4. Ovqat kichik porsiyalarda, **5–6 marta** iste‘mol qilinadi.
5. Gazlangan ichimliklar va qahvadan voz kechish.

Tavsiya etilgan ovqatlar:

- Sut, tvorog, yogurt (shakar qo‘shilmagan, suyuq shaklda)
- Guruch yoki jo‘xori pyurelari, suyuq yorma taomlari
- Sabzavot pyurelari: sabzi, qovoq, kartoshka
- Meva pyurelari: olma, banan (pishgan va yumshoq)
- Go‘sht pyurelari: mol go‘шти, tovuq yoki kurka (bug‘da pishirilgan yoki qaynatilgan)
- Suyuqlik: suv, choy (shirinlarsiz), oshqozonni tinchlantiruvchi suyuqliklar

Cheklanishi kerak:

- Xom sabzavot va mevalar
- Qovurilgan, achchiq, sho‘r, yog‘li ovqatlar
- Kolbasa, konservalalar
- Qahva, gazlangan ichimliklar, spirtli ichimliklar

Maqsadi:

- Oshqozon-ichakni maksimal darajada tinchlantirish
- Shilliq qavatni himoya qilish va tiklash
- Oshqozon sekretsiyasini pasaytirish



2-rasm. 1A- parhez stoli

1B-stol — bu **oshqozon-ichak kasalliklari o‘rtacha og‘irlikdagi holatlarda**, ya’ni 1A-stoldan keyingi bosqichda qo‘llaniladigan Parhez stoli hisoblanadi. Bu stol oshqozon-ichakni tinchlantiradi, lekin ovqatlar biroz ko‘proq turli shaklda va mustahkamroq bo‘lishi mumkin. (*3-rasm*)

Asosiy tamoyillari:

1. Ovqatlar yumshoq va oson hazm bo‘ladigan holatda beriladi.
2. Suyuqlik, pyure va yumshoq pishirilgan ovqatlar asosiy bo‘lib qoladi, lekin biroz qattiqroq ovqat ham ruxsat etiladi.
3. Achchiq, sho‘r, yog‘li va qovurilgan taomlar cheklangan.
4. Ovqat **5–6 marta kichik porsiyalarda** iste’mol qilinadi.
5. Issiq ovqat tavsiya qilinadi, juda issiq yoki sovuq ovqatdan saqlanish lozim.

Tavsiya etilgan ovqatlar:

- Sut mahsulotlari: sut, tvorog, yogurt, pishloq (yumshoq)
- Guruch, yorma, jo‘xori pyurelari
- Sabzavotlar: sabzi, qovoq, kartoshka (pyure yoki mayda shaklda)
- Go’sht: mol, tovuq yoki kurka (bug‘da yoki qaynatilgan)
- Non: oq non, qovurilmagan yoki biroz qovurilgan
- Mevalar: olma, banan (pishgan yoki biroz qattiq)

- Suyuqlik: suv, choy, oshqozonni tinchlantiruvchi suyuqliklar (**3-rasm**)

Cheklanishi kerak:

- Achchiq, sho‘r, yog‘li, qovurilgan taomlar
- Kolbasa, konservalar
- Qahva, gazlangan ichimliklar, spirtli ichimliklar
- Xom sabzavot va mevalar

Maqsadi:

- Oshqozon-ichakni sekin-asta tiklash
- Ovqatlanish qobiliyatini normallashtirish
- Shilliq qavatni himoya qilish

1b surunkali gastrit va oshqozon yarasi namoyon bo'lganda ko'rsatiladi.

Parhez rejimi: kuniga 6 marta kichik qismlarda

Davomiyligi: bir necha kun

Shilimshiq sho'rvalar, suyuq bo'tqalar, yumshoq qaynatilgan tuxum, yog'siz baliq yoki mol go'shtidan sufle, zaytun va sariyog ', berry jeli, qaymoq, meva sharbatlari, zaif choy, atirgul qaynatmasini iste'mol qilish tavsiya etiladi. Bundan tashqari, bug'langan baliq va go'shtli idishlar, sabzavotli pyure sutli sho'rvalar, pyure sutli porridges, bug'doy krakerlarini qo'shishingiz mumkin. Tuzni iste'mol qilishni cheklash kerak

Ratsion: kuniga 4-5 marta qaynatilgan, bug'langan, pishirilgan yoki ozgina qovurilgan nonsiz

Davomiyligi: uzoq muddatli

Yorma va sabzavotlardan tayyorlangan sho'rvalarni zaif baliq va go'shtli bulyonlarda, yog'siz mol va tovuq go'shti (qovurilgan, bug'langan, pishirilgan, aspik), yog'siz baliq (qaynatilgan, bug'langan, jele), kam yog'li ozgina tuzlangan seld, sariyog ', yangi kefir va kislotali bo'lmagan tvorog, engil yumshoq pishloq, tuxumli oq non, mayin, yumshoq tuxum, o'tkir tuxum, maybo- qaynatilgan sabzi va lavlagi, qaynatilgan gulkaram, qovurilgan qovoq yoki qovoq, ko'katlar, soslar (go'sht, baliq, smetana va sabzavotli bulon), zaif qahva va choy, atirgul bulyoni. Ratsiondan yangi bug'doy noni va pishiriqlar, konservalar, dudlangan go'sht, yog'li

go'sht va baliqlar, bodring, sarimsoq, bolgar qalampiri, dukkakililar, to'liq sut, gazlangan ichimliklar, issiq ziravorlar va ziravorlar chiqarib tashlanadi.



3-rasm Yorma va sabzavotlar

3-stol kasallik qo'zish yoki remissiya davrida tez-tez ich qotib qoladigan kasalliklar uchun ko'rsatilgan.



4-rasm. Qabziyatli kasalliklar uchun ratsion

Ratsion: kuniga 4-5 marta

Davomiyligi: cheklanmagan

Ichak motorikasini yaxshilaydigan ovqatlar, shuningdek, bug'doy unidan tayyorlangan bug'doy noni, kam yog'li bulonda yoki sabzavotli bulonda sho'rvalar, o'rik, quritilgan o'rik, yog'siz go'sht va baliq, grechka va marvarid pyuresi, tvorog,

cheesecakes, yangi kefir, tuxum sharbati, tuzlangan sharbatlar, uy sharbatlari, qattiq bo'laklarni iste'mol qilish tavsiya etiladi. Tayyor idishlarga sariyog 'yoki zaytun moyi qo'shilishi mumkin. Kechasi kefir ichish, bir nechta o'rik yoki maydalangan lavlagi yeyish kerak. Siz kakao, kuchli choy, jele, sholg'om, turp, sarimsoq, qo'ziqorin icholmaysiz. (**4-rasm**)

Parhez № 4

Parhez No4 gastroenterokolit, surunkali va o'tkir enterokolit, dizenteriya, ichak operatsiyasidan keyin ko'rsatiladi.

Parhez: har 5-6 soatda kichik qismlarda iliq shaklda

Davomiyligi: 5-7 kundan ortiq emas



5-rasm. Ichak kasalliklar uchun ratsion

Oq non, yumshoq qaynatilgan tuxum, tvorog, irmik va suvda guruch bo'tqasi, sariyog', qaynatilgan go'sht va baliq, uch kunlik kefir, jele, ko'k va qora smorodina qaynatmasi, atirgul qaynatmasi, zaif qahva va choydan eskirgan krakerlarni iste'mol qilish tavsiya etiladi. Ichak peristaltikasini kuchaytiradigan mahsulotlarni, shuningdek, tuzlangan bodring, fume ovqatlar va ziravorlarni istisno qiling. Tuz miqdori cheklangan(5-rasm).

Parhez № 4a

№4a Parhezi fermentatsiya jarayonlarining ustunligi bilan surunkali kolit uchun ko'rsatiladi.

Parhez rejimi: har 5-6 soatda kichik qismlarda iliq shaklda

Davomiyligi: bir necha kun



6-rasm. Ichak kasalliklar uchun ratsion

Oziq-ovqat tarkibi 4-jadvaldagi Parhezada bo'lgani kabi bir xil, ammo uglevodlarga boy oziq-ovqatlarni (non, don, shakar) keskin cheklash va go'sht va tvorog idishlari tufayli protein miqdorini oshirish tavsiya etiladi(**6-rasm**).

Parhez № 4b

№4b Parhezi kasallikning susaytirishi davrida surunkali kolit uchun ko'rsatiladi.

Parhez: kuniga 4-6 marta, qaynatilgan yoki bug'langan issiq idishlar pyuresi yoki shilimshiq konsistensiyada.

Davomiyligi: 1-2 oy



7-rasm. Parhez turlari

Oziq-ovqat tarkibi 4-jadvaldagi parhez bilan bir xil, ammo kundalik menyuni gazaklar (yumshoq pishloq, jelelangan yog'siz go'sht yoki til, shifokor yoki dana kolbasa, pate, namlangan seld) va dafna yaprog'i, arpabodiyon, oz miqdorda smetana qo'shilishi bilan zaif go'sht va baliq bulyonlarida soslar bilan kengaytirish mumkin (**7-rasm**).

Ratsion: kuniga 5 marta

Davomiyligi: bir necha oy



8-rasm. Kamqonlik uchun ratsion

Oziq-ovqat tarkibi 4-sonli parhez jadvalidagi bilan bir xil bo'lib, ichaklarda fermentatsiya jarayonlarini kuchaytiradigan, tuzni iste'mol qilishni cheklaydigan va proteinli ovqatlar miqdorini biroz oshiradigan ovqatlar bundan mustasno. Ovqat bug'da pishirilgan, pishirilgan yoki qaynatilgan bo'lishi kerak. Tug'ralgan holda ham xizmat qilish mumkin.



9-rasm. Gepatit va xoletsistit uchun ratsion

Ratsion: kuniga 5-6 marta kichik qismlarda, iliq

Davomiyligi: uzoq muddatli

Go'shtsiz sut va mevali sho'rvalar, sabzavotli bulonda donli sho'rvalar, qaynatilgan baliq, parranda va yog'siz go'sht, tvorog, kefir, sut, unli idishlar va bo'tqa, oq va qora eskirgan non, shirin rezavorlar va mevalar, ko'katlar va sabzavotlar, asal, murabbo, meva va sabzavot sharbatlari, zaif sutli choy iste'mol qilish tavsiya etiladi. Siz yog'lar va tuzni iste'mol qilishni cheklashingiz kerak. Spirtli ichimliklar, qo'ziqorinlar, ismaloq, otquloq, limon, ziravorlar, kakao, shuningdek fūme va yog'li ovqatlar, konservalar butunlay chiqarib tashlanadi(10-rasm).

Ratsion: kuniga 5 marta

Davomiyligi: bir necha kun



10-rasm. Jigar va o't yo'llar uchun ratsion

Bir oz quritilgan bug'doy noni, sabzavot va yormalardan shilimshiq sho'rvalar, sabzavotli bulonda vermishel, yog'siz go'shtdan sufle, qaynatilgan yog'siz iste'mol qilish tavsiya etiladi.

Davomiyligi: uzoq muddatli

Oq va qora non, sut va sut mahsulotlari, asal, shakar, sut va sabzavotli sho'rvalar, don, shirin mevalar, meva sharbatlari, murabbo, bodring, salat, sabzi, yog'siz baliq va go'sht, tuxum iste'mol qilish tavsiya etiladi. Bundan tashqari, zaif choy, meva va reza mevali ichimliklar, mineral suvlar shaklida ko'p miqdorda suyuqlik (kuniga 2-2,5 litrgacha) buyuriladi. Go'sht va baliq sho'rvalari, buyraklar, jigar, seld, cho'chqa yog'i, sardalya, spratlar, qo'ziqorinlar, patlar, ismaloq, otquloq, dukkakililar, kakao va qahva butunlay chiqarib tashlanadi.

Parhez №7

7-da tiklanish davrida o'tkir glomerulonefrit, buyrak etishmovchilgisiz surunkali nefrit, gipertenziya va homiladorlikning nefropatiyasi uchun ko'rsatilgan. (*11-rasm*)

Ratsion: kuniga 4-5 marta

Davomiyligi: uzoq muddatli



11- rasm. O'tkir glomerulonefrit uchun ratsion

Vegetarian sho'rvalar, yog'siz parranda go'shti, go'sht, baliq, kulrang va oq nonni kepak, makaron, don, un mahsulotlari, sut va fermentlar qilingan sut mahsulotlari, tvorog, sabzavotlar (tabiiy, qaynatilgan va pishirilgan), ko'katlar, mevalar, rezavorlar, murabbo, asal iste'mol qilish tavsiya etiladi. Smetana va qaymoq iste'molini cheklash kerak. Gazlangan ichimliklar, kremlar va kekler, dukkaklilar, qo'ziqorin, baliq va go'shtli bulyonlar, konservalar, fūme go'shtlar, tuzlangan bodringlar butunlay chiqarib tashlanadi. (*12- rasm.*)

Parhez rejimi: kuniga 5 marta



12- rasm. Nefrit uchun ratsion

Davomiyligi: bir necha kun

Parhez №8 Oziq-ovqat tarkibi suyuqlik (600-800 ml dan ko'p bo'lmagan) va tuzni qattiq cheklash bilan Parhezning 7-jadvalidagi bilan bir xil. Qaynatilgan sabzavotlar, mevalar, un va don mahsulotlari, tuzsiz oq non, sut, sariyog ', shakar bilan choy iste'mol qilish tavsiya etiladi. Ovqat fraksiyonel bo'lishi kerak. Idishlar bug'da pishiriladi yoki qaynatiladi va pyure shaklida xizmat qiladi. (*13- rasm.*)

Parhez rejimi: kuniga 5 marta



13- rasm. Nefrit uchun ratsion

Davomiyligi: bir necha kundun bir necha oygacha

Ushbu parhez oq tuzsiz non, qaynatilgan yog'siz baliq va go'shtni iste'mol qilish, tuzni iste'mol qilishni kamaytirish mumkin. Fraksiyonel ovqatlar. Pishirish usuli - qaynatish yoki bug'lash. Sabzavotlar faqat pyuresi shaklida beriladi.

Ovqatlanish rejimi: kuniga 5-6 marta

Davomiyligi: uzoq muddatli



14- rasm. Semirishga qarshi engil oзуqalar

Parhez №9.

Ushbu parhez uglevodlar va yog'lar tufayli Parhezaning energiya qiymatining pasayishi bilan tavsiflanadi, oqsil miqdori esa normal bo'lib qoladi yoki ortadi. Bundan tashqari, tuz, ishtahani qo'zg'atuvchi ovqatlar va ziravorlar, shuningdek suyuqliklar cheklangan(15- rasm).

Javdar noni, go'shtli va sabzavotli sho'rvalar, yog'siz baliq, parranda va go'sht (qovurilgan, pishirilgan yoki qaynatilgan), jele go'shti, grechka bo'tqa, kam yog'li tvorog va fermentlangan sut mahsulotlari, meva va rezavorlar, sharbatlar va ulardan kompotlar, o'simlik moyi bilan sabzavotlarni iste'mol qilish tavsiya etiladi. Boy xamir va yuqori sifatli un, makaron, dukkakililar, don va kartoshka sho'rvalari, yog'li baliq, parranda va go'sht, dudlangan go'sht, kolbasa, konservalar, yog'li pishloq, qaymoq, makaron, jo'xori uni va irmik, achchiq va yog'li ziravorlar, ziravorlar, ziravorlar, ziravorlar, ziravorlar, ziravorlar, ziravorlar, ziravorlar va ziravorlardan tayyorlangan mahsulotlarni butunlay chiqarib tashlash kerak.

Ratsion: kuniga 5 marta

Davomiyligi: uzoq muddatli



15- rasm. Ko'katlar va engil hazm bo'luvchi maxsulotlar

Protein-kepak, bug'doy va javdar noni, sabzavotli bulonda sho'rvalar, baliq, parranda go'shti va yog'siz go'sht, sut, pishloq, kam yog'li tvorog, achitilgan sut mahsulotlari, don (grechka, jo'xori uni, marvarid, bug'doy), sabzavot va mevalarni har qanday miqdorda iste'mol qilish tavsiya etiladi. Pishirilgan mahsulotlar, yog'li va kuchli bulyonlar, tuzlangan baliq, kolbasa, tuzlangan idishlar, irmik va makaron, anjir, mayiz, banan, xurmolar butunlay chiqarib tashlanadi. Ovqat qaynatilgan yoki pishirilgan holda beriladi. Qovurilgan idishlar cheklangan.

Parhez №10 qon aylanishining buzilishi belgilari bo'lmagan yurak-qon tomir kasalliklari uchun ko'rsatilgan. Ratsionda hayvonlarning yog'lari, xolesterin o'z ichiga olgan ovqatlar va osh tuzini cheklash kiradi(16- rasm).

Ratsion: kuniga 4-5 marta

Davomiyligi: uzoq muddatli



16- rasm. Ko'katlar va engil hazm bo'luvchi maxsulotlar

To'liq donli non, kraker, tiniq non, xamirturushsiz pechene, vegetarian sho'rvalar (don, sut, meva), kam yog'li go'shtli bulon, sut, tvorog, achitilgan sut mahsulotlari, parranda go'shti, baliq va yog'siz go'sht, oqsilli omlet, o'simlik yog'i bilan sabzavotlar, jo'xori uni, achitilgan sut mahsulotlari, pishiriqlar, pishiriqlar, pishiriqlar, pishiriqlar, sutli pishiriqlar, sabzavot, sabzavot, qaymoqli pishiriqlarni iste'mol qilish tavsiya etiladi. kam yog'li pishloq, yangi tvorog, meva va rezavorlar, ulardan sharbatlar, zaif qahva va choy. Idishlar qaynatilgan yoki pishirilgan holda beriladi. To'liq xamirdan tayyorlangan mahsulotlar, yangi non, qo'ziqorin va baliq bulyonlari, loviya sho'rvalari, kolbasalar, dudlangan go'shtlar, buyraklar, yog'li pishloqlar, dukkakililar, tuzlangan va tuzlangan sabzavotlar, mevalar, kakao, kuchli qahva va choy, shokolad.

10a-da qon aylanish etishmovchiligining aniq belgilari bilan yurak-qon tomir tizimining kasalliklari uchun ko'rsatilgan. Ratsionda stol tuzi va suyuqlikni keskin cheklash, shuningdek, markaziy asab tizimini rag'batlantiradigan, yurak va buyraklar faoliyatiga ta'sir qiluvchi oziq-ovqat va ichimliklarni Parhezadan chiqarib tashlash kiradi.

Ratsion: kuniga 4-5 marta

Davomiyligi: uzoq muddatli

Yog'li parranda go'shti (o'rdak) va go'sht, shuningdek oshpazlik, mol va qo'y yog'lari, ko'p qaymoqli shirinliklardan tashqari deyarli barcha idishlarga ruxsat beriladi.

Parhez №12-asab tizimining funktsional kasalliklari bo'lgan odamlar uchun ko'rsatilgan.

Ratsion: kuniga 4-5 marta

Davomiyligi: bir necha oy



18- rasm. Vitaminga boy maxsulotlar

Boy bulyonlar, issiq ziravorlar, turli xil dudlangan go'shtlar, yog'li va yog'li idishlarda qovurilgan, kuchli qahva va choy, spirtli ichimliklardan tashqari barcha ovqatlarni iste'mol qilish tavsiya etiladi. Tuz va go'shtni iste'mol qilishni cheklash va menyuda ko'pincha til, jigar, dukkakililar, sut mahsulotlarini kiritish tavsiya etiladi.(18- rasm)

Parhez №-13- o'tkir yuqumli kasalliklarga chalinganlar uchun tavsiya etiladi. Ushbu parhezning xususiyatlari - idishlar asosan suyuq shaklda, ziravorlar va ziravorlar, shuningdek sut qo'shmasdan beriladi (19- rasm.)

Parhez: kuniga 8 martagacha kichik qismlarda

Davomiyligi: bir necha kun



19- rasm. Vitaminga boy maxsulotlar

Bunda quritilgan bug'doy noni, kam yog'li go'sht va baliq bulyonlari, go'shtli sufle yoki pyuresi, bug'da pishirilgan kotletlar va köfte, jele baliq, donli shilimshiq bulonlar, sabzavotli sho'rvalar, yangi tvorog va undan tayyorlangan mahsulotlar, achitilgan sutli ichimliklar, sariyog ', pyure pyuresi (grechka, meva va yormalar), meva va yormalar iste'mol qilish kerak. berry sharbatlari, jele, muss, marmelad, limonli choy, zaif qahva. Yangi non, boy xamir ovqatlar, yog'li baliq va go'sht, dudlangan go'sht, kolbasa, konservalar, pishloqlar, yog'li smetana va qaymoq, to'liq sut, makaron, arpa va marvarid arpa, tariq, piyoz, sarimsoq, turp, turp, oq karam, dukkaklilar, bodring, kakao, shokolad, to'liq sosli mevalardan parhez kerak.

Parhez j14- fosfat toshlari va gidroksidi siydik reaksiyasi bilan urolitiyoz uchun ko'rsatilgan. Diyet kaltsiyga boy oziq-ovqatlarni cheklash bilan to'liq ovqatlanishdir.

Ratsion: kuniga 5 marta

Davomiyligi: uzoq muddatli

Non va xamir ovqatlar, zaif bulyon va sho'rvalar, baliq va go'sht, har qanday pishirish shaklidagi don, qovoq, yashil no'xat, nordon rezavorlar va olma, qo'ziqorin, asal, zaif choy va qahva, kızılcık yoki lingonberry mevali ichimliklar iste'mol qilish tavsiya etiladi. Sabzavotli va sutli sho'rvalar, tuzlangan baliq, dudlangan go'sht, sut mahsulotlari, sutli bo'tqa, sabzavotlar (Parhezolog tomonidan tasdiqlanganlardan tashqari), sabzavotli salatlar, issiq soslar Parhezadan butunlay chiqarib tashlanishi kerak.



20- rasm. Temirga boy maxsulotlar

Parhez №15-terapevtik Parhezalarga muhtoj bo'lmagan kasalliklar uchun ko'rsatilgan. Bu juda ko'p miqdordagi vitaminlar, achchiq va qiyin hazm bo'ladigan ovqatlarni istisno qilish, shuningdek, konservalarni cheklash bilan to'liq parhez.

Ratsion: kuniga 4-5 marta

Davomiyligi: cheklanmagan

OVQAT HAZM QILISH A'ZOLARI KASALLIKLARI BILAN OG'RIGAN BEMORLARNI STATSIONARDA, AMBULATOR SHAROITDA PARVARISHLASHDA JISMONIY FAOLLIKNING O'RNI

Jismoniy faollik inson salomatligini mustahkamlash va saqlashda muhim rol o'ynaydi, faollik etishmasligi jiddiy sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin (22-rasm).

Shu bilan birga, jismoniy faoliyatga ehtiyotkorlik bilan yondashish kerak, chunki siz birinchi qarashda juda oddiy va zararsiz harakatlarda ham o'zingizga zarar etkazishingiz mumkin. Jismoniy faollik nafaqat gipoksiyani kamaytiradi, ya'ni asosiy yurak-qon tomir kasalliklari uchun ko'plab xavf omillarining namoyon bo'lishini oldini oladi va yo'q qiladi, balki boshqa bir qator muhim afzalliklarga ham ega: nafaqat jismoniy, balki aqliy faoliyatini ham oshiradi keng tarqalgan yuqumli kasalliklar (ARI, pnevmoniya, surunkali xoletsistit va boshqalar) bilan kasallanishni kamaytiradi va ularning kechishini osonlashtiradi. immunitet tanqisligining yoshga bog'liq rivojlanishini sekinlashtiradi va hissiy stressni engillashtiradi.

Salomatlik nafaqat kasalliklarning yo'qligi, balki ma'lum darajadagi jismoniy tayyorgarlik, jismoniy va ruhiy farovonlikning asosi bo'lgan tananing funktsional holatidir.



21- rasm. Jismoniy faollik

Etarlicha faol bo'lsak, tanada nima sodir bo'ladi? Jismoniy madaniyatning salomatlik va profilaktika ta'siri tananing zaxira qobiliyatini, uning himoya

xususiyatlarini oshirish, metabolizmni normallashtirish, vosita va vegetativ funksiyalarning o'zaro ta'sirini optimallashtirish bilan uzviy bog'liqdir.

Endi jismoniy mehnatning inson tanasiga ta'sirining asosiy mexanizmlarini biroz muhokama qilish kerak:

Markaziy asab tizimini optimallashtirish.

Bolaning rivojlanishini kuzatgan holda, iroda va aqlning shakllanishi turli harakatlarni o'zlashtirish bilan parallel ravishda sodir bo'ladi, deb taxmin qilish mumkin. Axir, biror narsani qilishni xohlashning o'zi etarli emas, siz buni qila olishingiz kerak. Avvalo, vosita ko'nikmalaridan foydalangan holda odam duch keladigan muammoni hal qilish. Turli harakatlarni amalga oshirayotganda miyada miya yarim korteksi va subkortikal markazlar o'rtasida murakkab o'zaro ta'sirlar o'rnatiladi. Harakatlarni amalga oshirish jarayonida kortikal markazlar pastki markazlarning ishini aniqlaydi va nazorat qiladi. Shunday qilib, vosita faoliyati miya faoliyatini normal tashkil etish, insonning irodasi va intellektini shakllantirish uchun juda zarurdir.

Vegetativ tizimlar ishini tartibga soluvchi mexanizmlarni takomillashtirish.

Jismoniy tarbiya nafaqat turli organlarning, balki asab markazlarining ham funksional holatini o'zgartiradi. Skelet mushaklari ham ishlaydigan organ, ham qabul qilish zonasi (retseptorlardan nerv impulslari manbai). Mushak retseptorlarida paydo bo'ladigan impulslar nafaqat o'z faoliyatini, balki ichki organlarning ishini ham tartibga soladi (22- rasm).

Metabolizmni normallashtirish.



22- rasm. Jismoniy faollik va tozza havo

Inson yaxshi ovqatlanishni yaxshi ko'radi. Stolda juda ko'p mazali taomlar bo'lsa, yaxshi ko'radi. Aynan shu kunlarda insoniyat duch kelgan muammolardan biri - ortiqcha kaloriya ovqatlanishi. O'tirgan turmush tarzi bilan birgalikda ortiqcha ovqatlanish metabolik kasalliklarga, birinchi navbatda, yog 'almashinuvining buzilishiga olib keladi. Uzoq muddatli past intensivlikdagi jismoniy mehnat yog 'va uglevod almashinuvini normallashtirishga yordam beradi.

Yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilash.

Qon aylanish tizimining markaziy bo'g'inidagi o'zgarishlar yurakning nasos funksiyasini yaxshilashdan, ayniqsa jismoniy ishlarni bajarishda va yurak ishini dam olishda tejashdan iborat. Yurak ishini dam olishda saqlash vaqt birligida yurak urish tezligining pasayishida namoyon bo'ladi (bradikardiya). Dam olish paytida yurak urish tezligining 15 zarba / min ga kamayishi miyokard infarkti xavfini 60% ga kamaytiradi, deb ishoniladi. Periferik qon aylanish tizimining moslashuvi to'qimalarda ishlaydigan kapillyarlar sonining ko'payishiga kamayadi, bu organizm hujayralariga ko'proq kislorod va ozuqa moddalarini etkazib berishga, shuningdek ulardan metabolik mahsulotlarni olib tashlashga yordam beradi. Tomirlarda aylanib yuradigan qonning umumiy hajmining oshishi qayd etiladi, gemoglobin miqdori ortadi, bu qonning kislorod sig'imi oshishiga olib keladi.

Nafas olish tizimini takomillashtirish.



23- rasm. Sog‘lom haftaliklar tashkil etish.

Sog‘lom haftaliklar – bu inson hayotida sog‘lom turmush tarzini muntazam saqlash, tanani faol va ruhiy salomatlikni mustahkamlash uchun reja asosida tuzilgan haftalik faoliyatdir. Haftalik rejani to‘g‘ri tashkil etish hayot sifatini oshiradi, stressni kamaytiradi va energiya darajasini barqaror qiladi. (*23- rasm*)

1. Sog‘lom haftalikning asosiy tamoyillari

1. Muntazam jismoniy faollik

- Har kuni yoki haftada kamida 3–5 marta jismoniy mashqlar.
- Mashqlar yengildan o‘rta darajagacha, yosh va salomatlik holatiga mos bo‘lishi kerak.

2. Sog‘lom ovqatlanish

- Kundalik ratsionda sabzavot, meva, to‘liq don va oqsil ko‘p bo‘lishi.
- Shakar, yog‘ va tuzni me‘yorda iste‘mol qilish.
- Ovqatlanish vaqtini rejalashtirish va muntazam qilish.

3. Yetarli uyqu

- Har kuni 7–9 soat sifatli uyqu olish.
- Uyqu vaqti muntazam bo‘lishi, organizm ritmini barqaror qiladi.

4. Stressni kamaytirish

- Meditatsiya, nafas mashqlari, yoga yoki dam olish mashqlari.

- Ish va dam olish o'rtasida muvozanatni saqlash.

5. Suv ichish va gidratatsiya

- Kundalik suv miqdorini yetarli darajada saqlash.
- Suvsizlanish metabolizm va energiyaga salbiy ta'sir qiladi.

2. Sog'lom haftalik rejaning namunasi

- **Dushanba:** yengil yurish 30 daqiqa, sabzavotlar bilan to'ldirilgan ovqat.
- **Seshanba:** kuch mashqlari 20 daqiqa, uyquni 7–8 soatga sozlash.
- **Chorshanba:** cho'zilish va yoga 15 daqiqa, stressni kamaytiruvchi mashqlar.
- **Payshanba:** aerobik mashqlar 30 daqiqa, meva bilan to'ldirilgan ovqat.
- **Juma:** muvozanat mashqlari 15 daqiqa, suvsizlanmaslik uchun suvni yetarli ichish.
- **Shanba:** ochiq havoda yugurish 20–30 daqiqa, ijtimoiy faoliyatlar.
- **Yakshanba:** dam olish, oila bilan faoliyat, reja va haftani tahlil qilish.

3. Sog'lom haftaliklarni saqlash bo'yicha maslahatlar

- Haftalik reja real va amalga oshiriladigan bo'lishi kerak.
- Mashqlar va ovqatlanishni yozib borish motivatsiyani oshiradi.
- Dam olish va faoliyat orasidagi muvozanatni saqlash juda muhim.
- Har bir faoliyatga vaqt ajratish va uni muntazam bajarish odatga aylanadi.

Ko'krak qafasining kattaligi va harakatchanligi oshadi, nafas olish mushaklarining kuchi oshadi, bu o'pkaning hayotiy imkoniyatlarining oshishiga olib keladi. Hujayralarda, ayniqsa mushaklarda miyogloblin va glikogen miqdori oshadi, bu ularning ish faoliyatini oshiradi.

Tayanch-harakat tizimini takomillashtirish.

Suyaklarning mexanik kuchi ortadi. Birlashtiruvchi to'qimalar yaxshilanadi. Bog'lar va tendonlarning mustahkamligi oshadi. Bundan ham aniqroq o'zgarishlar mushaklarda sodir bo'ladi. Skelet mushaklarining fizik-kimyoviy xususiyatlari o'zgaradi: suv miqdori kamayadi, mushaklar zichroq bo'ladi, ulardagi oqsil va energiya moddalarining miqdori ortadi. Yuqoridagi ta'sirlarni sarhisob qiladigan bo'lsak, eng muhim tana tizimlarining funktsional imkoniyatlarini (aerob va adaptiv qobiliyatlarni) oshirish natijasida qarish jarayoni taxminan 10-15 yilga

kechiktiriladi, deyish adolatli bo'ladi. Bu muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan va harakatsiz turmush tarzini olib boradigan odamlarda asosiy funktsional ko'rsatkichlar (qon bosimi, o'pkaning hayotiy quvvati, xolesterin darajasi, jismoniy ko'rsatkichlar va boshqalar) uchun qayd etilgan vaqt farqidir.

Jismoniy faollikning etishmasligi qanday xavf tug'diradi?

Jismoniy mashqlarning afzalliklarini ko'rib chiqqanimizdan so'ng, jismoniy faoliyatning etarli emasligi - gipodinamiya xavfiga e'tibor qaratish lozim. Hech kimga sir emaski, etarli jismoniy faollik tanaga foydalidir. Ammo teskari ta'sir haqida nima deyish mumkin? Agar biz faol hayot tarzi bilan shug'ullanmasak, sog'lig'imizni yaxshilamaymiz, lekin yomonlashtirmaymiz deb taxmin qilishimiz mumkin. Va bu erda, afsuski, hamma narsa juda oddiy emas. Aslida, biz passiv turmush tarzini olib borganimizda, biz nafaqat sog'lig'imizni yaxshilamaymiz, balki uni yomonlashtiramiz. Insonning biologik rivojlanishidagi asosiy momentlardan biri bu turli xil harakatlarni o'z xohishiga ko'ra bajarish qobiliyatini egallash bo'lib, bu mehnatning birlamchi, elementar shakllarining paydo bo'lishiga asos bo'lib xizmat qildi. Insonning mehnat faoliyatining kengayishi bilan birga, birinchi navbatda, harakat faoliyatiga asoslangan uning miyasi tarixan ham tizimli, ham funktsional jihatdan rivojlangan. Agar odamning ajdodi avstralopitekning kranial sig'imi 650 sm³ dan oshmagan bo'lsa, u holda Cro-Magnonda hozirgi odamdagi kabi o'rtacha 1350 sm³ ga etadi. Shu bilan birga, vegetativ organlarning ishi uchun mas'ul bo'lgan nerv markazlarining hajmi o'zgarmadi.



24- rasm. Toza havoda yugurish

Toza havoda yugurish – bu nafaqat jismoniy mashq, balki organizmni tabiiy muhit bilan uyg'unlashtirishning samarali usulidir. Ochiq havoda yugurish sog'liq, ruhiy holat va umumiy energiya uchun ko'plab foydali ta'sirlar beradi. (*24- rasm*)

1. Toza havoda yugurishning foydalari

1. Qon aylanishini yaxshilash

- Yurak faoliyati rag'batlanadi, qon tomirlari kengayadi.
- O'pka kislorod bilan to'yingan qon ishlab chiqaradi, organizm hujayralari yaxshi oziqlanadi.

2. Ruhiy salomatlikni yaxshilash

- Tabiat bilan aloqada bo'lish stressni kamaytiradi.
- Endorfin ishlab chiqarish oshadi, kayfiyat ko'tariladi.
- Depressiya va bezovtalik xavfi kamayadi.

3. Mushak va suyaklarni mustahkamlash

- Yugurish oyoq, orqa va qorin mushaklarini kuchaytiradi.
- Suyak zichligini saqlashga yordam beradi, osteoporoz xavfi kamayadi.

4. Immun tizimini mustahkamlash

- Toza havoda nafas olish organizmning himoya kuchini oshiradi.
- Shamol va quyoshning tabiiy ta'siri bilan organizm mustahkamlanadi.

5. Energiya va chidamlilik

- Kundalik faoliyatlar uchun energiya darajasi oshadi.
- Charchoq kamayadi va kun davomida faoliyat samarali bo'ladi.

2. Toza havoda yugurish bo'yicha tavsiyalar

- Yugurish ertalab yoki kechqurun, havo salqin va toza bo'lgan paytda.
- To'g'ri poyabzal kiyish va xavfsiz, tekis yo'ldan yurish muhim.
- Bosqichma-bosqich intensivlikni oshirish: avval yengil yugurish, so'ngra sekin yugurish.
- Suv ichishni unutmang, ayniqsa issiq havoda.
- Qarilar va sog'ligi cheklangan shaxslar yengil va xavfsiz mashqlar bilan shug'ullanishlari kerak.

3. Toza havoda yugurishning qo‘shimcha maslahatlari

- Tabiat bilan uyg‘unlashish: daraxtlar va ochiq maydonlarda yurish ruhiy dam beradi.
- Guruh bilan yugurish: motivatsiya oshadi, ijtimoiy aloqalar rivojlanadi.
- Musiqa yoki podkast bilan yugurish energiyani oshiradi, lekin atrofga e‘tibor berishni unutmang.

Kro-Magnon odami o'zining juda boy miya resurslariga ega bo'lganidan ming yillar oldin shakllangan. Shundan so'ng, inson miyasi strukturasi turi juda oz o'zgardi - miyaning funktsional zaxiralari, birinchi navbatda, uning aniq motor faolligi bilan bog'liq edi. O'shandan beri inson hayotining ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlari tanib bo'lmas darajada o'zgardi, lekin uning biologik tabiatining o'zi bu vaqt ichida deyarli o'zgarmadi. Inson nafaqat aqliy, balki jismoniy mehnat uchun ham taqdirlangan bo'lib qoladi. Mushaklar faoliyati inson uchun eng muhim ehtiyoj bo'lib qolmoqda va uning etishmasligi butun tanaga salbiy ta'sir qiladi. Sog'lom odamda mutlaq harakatsizlik odatda mumkin emas.

Harakat faoliyati shunchalik kuchli ehtiyojki, sog'lom odam harakatsiz to'liq harakat qilishni o'rganishi mumkin emas, chunki bu insonda eng tabiiy va chuqur singdirilgan funktsiyadir. Uni hayotdan o'chirish butun organizmni barcha darajalarda - hujayradan tortib to yaxlitgacha yo'q qiladi, tartibsizlantiradi.



25- rasm. Sog'lom turmush tarzi va sog'lom yurak

Sog‘lom yurak – bu organizmning eng muhim a‘zosi bo‘lib, butun tana faoliyati uchun qon aylanishini ta‘minlaydi. Yurak sog‘lom bo‘lsa, energiya, immunitet va hayot sifati oshadi. (25- rasm)

1. Yurakning vazifasi

- Qonni butun tanaga yetkazish.
- Kislorod va oziq moddalarni hujayralarga yetkazish.
- Metabolizm mahsulotlarini, karbonat angidrid va toksinlarni chiqarish.

2. Sog‘lom yurakni saqlashning ahamiyati

- Yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi.
- Ortiqcha vazn, stress va yuqori qon bosimi ta‘siridan himoya qiladi.
- Energiya darajasi va chidamlilikni oshiradi.
- Ruhiy holatni barqaror qiladi va kayfiyatni yaxshilaydi.

3. Yurakni sog‘lom saqlash usullari

1. Muntazam jismoniy faollik

- Yurish, yugurish, suzish, velosipedda yurish.
- Yurak mushaklarini mustahkamlaydi va qon aylanishini yaxshilaydi.

2. Sog‘lom ovqatlanish

- Yog‘ va shakarni kamaytirish, sabzavot va mevalar ko‘p iste‘mol qilish.
- Qon bosimini va xolesterin darajasini normallashtirish.

3. Stressni kamaytirish

- Yoga, meditatsiya va nafas mashqlari yurakni tinchlantiradi.
- Ruhiy salomatlikni yaxshilaydi va qon bosimini barqaror qiladi.

4. Chekish va spirtli ichimliklardan voz kechish

- Chekish yurak kasalliklarini kuchaytiradi.
- Spirtli ichimliklarni cheklash yurakni himoya qiladi.

5. Vazn va qon bosimini nazorat qilish

- Ortiqcha vazn yurakka ortiqcha yuk tushiradi.
- Qon bosimini muntazam tekshirish va nazorat qilish muhim.

4. Yurak uchun tavsiyalar

- Haftada 3–5 marta aerobik mashqlar qilish.
- Sogʻlom ovqatlanish odatini saqlash.
- Stressni kamaytirish va yetarli uyqu olish.
- Yillik tibbiy tekshiruvlar orqali yurak holatini kuzatib borish.

Xulosa:

Sogʻlom yurak – bu uzoq umr va hayot sifatining kafolatidir. Yurakni muntazam faoliyat, sogʻlom ovqatlanish va stress nazorati orqali himoya qilish kerak.

Harakatning etarli emasligi natijasida tabiat tomonidan oʻrnatilgan va minglab yillar davomida qattiq jismoniy mehnat bilan mustahkamlangan neyrefleks aloqalari buziladi, bu muqarrar ravishda yurak-qon tomir va tananing boshqa eng muhim vegetativ tizimlarini tartibga solishning buzilishiga, metabolik kasalliklar va turli kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Kro-Magnon odami oʻzining juda boy miya resurslariga ega boʻlganidan ming yillar oldin shakllangan. Shundan soʻng, inson miyasining strukturasi turi juda oz oʻzgardi - miyaning funktsional zaxiralari, birinchi navbatda, uning aniq motor faolligi bilan bogʻliq boʻlgan juda katta edi. Oʻshandan beri inson hayotining ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlari tanib boʻlmas darajada oʻzgardi, lekin uning biologik tabiatining oʻzi bu vaqt ichida deyarli oʻzgarmadi. Inson nafaqat aqliy, balki jismoniy mehnat uchun ham taqdirlangan boʻlib qoladi. Mushaklar faoliyati inson uchun eng muhim ehtiyoj boʻlib qolmoqda va uning etishmasligi butun tanaga salbiy taʼsir qiladi. Sogʻlom odamda mutlaq harakatsizlik odatda mumkin emas. Harakat faoliyati shunchalik kuchli ehtiyojki, sogʻlom odam harakatsiz harakat qilishni toʻliq oʻrganishi mumkin emas, chunki bu insonda eng tabiiy va chuqur singdirilgan funktsiyadir. Uni hayotdan oʻchirish butun organizmni uning barcha darajalarida - hujayradan tortib to yaxlitgacha yoʻq qiladi va tartibsizlantiradi.



26- rasm. Yugurishning organizmga ijobiy ta'siri

Yugurishning organizmga ijobiy ta'siri

Yugurish – eng oddiy va samarali aerobik mashq bo‘lib, tana va ruhiy salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. Muntazam yugurish organizmning turli tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi (26- rasm).

1. Yurak va qon tomir tizimiga ta'siri

- Yurak mushaklarini mustahkamlaydi va uning samaradorligini oshiradi.
- Qon bosimini normallashtiradi va qon aylanishini yaxshilaydi.
- Yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi.

2. Mushaklar va suyaklarga ta'siri

- Oyoq, orqa va qorin mushaklarini mustahkamlaydi.
- Suyak zichligini saqlashga yordam beradi, osteoporoz xavfini kamaytiradi.
- Mushak tonusini oshiradi va tana harakatini yaxshilaydi.

3. Vazn nazorati va metabolizmga ta'siri

- Yog'larni samarali yo'q qiladi va ortiqcha vazn xavfini kamaytiradi.
- Metabolizmni tezlashtiradi, energiya sarfini oshiradi.
- Shakar va xolesterin darajasini nazorat qilishga yordam beradi.

4. Ruhiy salomatlikka ta'siri

- Endorfin ishlab chiqarishni rag'batlantiradi, kayfiyatni ko'taradi.
- Stress, bezovtalik va depressiya xavfini kamaytiradi.
- Uyqu sifatini yaxshilaydi va ruhiy barqarorlikni oshiradi.

5. Nafas va o'pka faoliyatiga ta'siri

- O'pka hajmini oshiradi va nafas olishni yaxshilaydi.
- Kislorod almashinuvi tezlashadi, organizm hujayralari yaxshi oziqlanadi.

6. *Energiya va chidamlilik*

- Organizm chidamliligini oshiradi, charchoqni kamaytiradi.
- Kundalik hayotdagi faoliyatlarni bajarish qulayroq bo'ladi.

7. *Tavsiyalar yugurish uchun*

- Haftada 3–5 marta, har biri 20–40 daqiqa yugurish tavsiya etiladi.
- Yugurish sekin bosqichdan boshlanishi va bosqichma-bosqich intensivligi oshirilishi kerak.
- To'g'ri poyabzal kiyish va tekis, xavfsiz yo'lda yugurish muhim.
- Yurak yoki bo'g'im muammolari bo'lganlar shifokor bilan maslahatlashishi lozim.

Harakat faolligining etarli emasligi natijasida tabiat tomonidan o'rnatilgan va minglab yillar davomida qattiq jismoniy mehnatda mustahkamlangan neyro-refleks aloqalari buziladi, bu muqarrar ravishda yurak-qon tomir va tananing boshqa eng muhim vegetativ tizimlarini tartibga solishning buzilishiga, metabolik kasalliklar va turli kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Kro-Magnon odami o'zining juda boy miya resurslariga ega bo'lganidan ming yillar oldin shakllangan. Shundan so'ng, inson miya tuzilishining turi juda oz o'zgardi - miyaning funksional zaxiralari juda katta edi, birinchi navbatda uning aniq motor faolligi bilan bog'liq. O'shandan beri inson hayotining ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlari tanib bo'lmas darajada o'zgardi, lekin uning biologik tabiatining o'zi bu vaqt ichida deyarli o'zgarmadi. Inson nafaqat aqliy, balki jismoniy mehnat uchun ham taqdirlangan bo'lib qoladi. Mushaklar faoliyati inson uchun eng muhim ehtiyoj bo'lib qoladi va uning etishmasligi butun tanaga salbiy ta'sir qiladi. Sog'lom odamda mutlaq harakatsizlik odatda mumkin emas.

Harakat faoliyati shunchalik kuchli ehtiyojki, sog'lom odamning harakatsiz to'liq harakat qilishni o'rganishi mumkin emas, chunki bu insonda eng tabiiy va chuqur singdirilgan funktsiyadir. Uni hayotdan o'chirish butun tanani barcha darajadagi - hujayradan tortib to yaxlitgacha yo'q qiladi, tartibsizlantiradi.



27- rasm. Harakat faoliyati

Harakat faoliyati – bu insonning harakatlari orqali tanani faol saqlash va organizmning normal ishlashini ta'minlash jarayonidir. U sog'liqni mustahkamlash, energiya darajasini oshirish va ruhiy holatni yaxshilashga xizmat qiladi. Harakat faoliyati muntazam bo'lsa, hayot sifati sezilarli darajada yaxshilanadi. (*27- rasm*)

1. Harakat faoliyatining turlari

1. Kundalik faoliyat

- Uy ishlarini bajarish, piyoda yurish, zinapoya ko'tarish.
- Organizmni faol saqlash va energiya sarflashga yordam beradi.

2. Mashqlar orqali faoliyat

- Aerobik mashqlar: yugurish, suzish, velosipedda yurish.
- Kuch mashqlari: dumbbell, elastik bant yoki yengil og'irliklar bilan mushaklarni mustahkamlash.
- Muvozanat va cho'zilish mashqlari: yoga, tai chi.

3. Sport faoliyati

- Jismoniy mashg'ulotlar, o'yinlar va sport musobaqalari.
- Kuch, tezlik, chidamlilik va koordinatsiyani oshiradi.

2. Harakat faoliyatining foydalari

- **Sog'liqni mustahkamlash:** yurak, mushak, suyak va bo'g'imlarni kuchaytiradi.
- **Vazn nazorati:** energiya sarfini oshiradi, ortiqcha vazn xavfini kamaytiradi.

- **Ruhij salomatlik:** stress va depressiya xavfini kamaytiradi, kayfiyatni ko'taradi.
- **Moslashuvchanlik va koordinatsiya:** tanani elastik saqlaydi va reflekslarni yaxshilaydi.
- **Energiya darajasi:** kundalik ishlarni bajarishga yordam beradi, charchoqni kamaytiradi.

3. *Tavsiyalar harakat faoliyati uchun*

- Har kuni kamida 30 daqiqa harakat qilish tavsiya etiladi.
- Mashqlarni yengildan o'rta darajagacha bajarish muhim.
- Harakat faoliyati yoshga mos bo'lishi kerak: bolalar, kattalar va qarilar uchun turli darajadagi mashqlar.
- Faoliyat muntazam va xavfsiz bo'lishi lozim.

4. *Kundalik hayotda harakat faoliyatini oshirish*

- Lift o'rniga zinapoyadan foydalanish.
- Piyoda yurish yoki velosipedda harakat qilish.
- Uy ishlarini (tozalash, sabzavot kesish, bog' ishlari) faol bajarish.
- Oilaviy sport o'yinlari yoki guruh mashqlari bilan shug'ullanish.

Harakatning etarli emasligi natijasida tabiat tomonidan o'rnatilgan va minglab yillar davomida qattiq jismoniy mehnat bilan mustahkamlangan neyro-refleks aloqalari buziladi, bu muqarrar ravishda yurak-qon tomir va tananing boshqa eng muhim vegetativ tizimlarini tartibga solishning buzilishiga, metabolik kasalliklar va turli kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Kro-Magnon odami o'zining juda boy miya resurslariga ega bo'lganidan ming yillar oldin shakllangan. Shundan so'ng, inson miya tuzilishining turi juda oz o'zgardi - miyaning funktsional zaxiralari juda katta edi, birinchi navbatda uning aniq motor faolligi bilan bog'liq. O'shandan beri inson hayotining ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlari tanib bo'lmas darajada o'zgardi, ammo biologik tabiatning o'zi bu vaqt ichida deyarli o'zgarmadi. Inson nafaqat aqliy, balki jismoniy mehnat uchun ham taqdirlangan bo'lib qoladi. Mushaklar faoliyati inson uchun eng muhim ehtiyoj bo'lib qolmoqda va uning

etishmasligi butun tanaga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Sog'lom odamda mutlaq harakatsizlik odatda mumkin emas.

21-asrda o'rtacha jismoniy shahar aholisining faolligi oldingi asrlarga nisbatan qariyb 50 barobar kamaydi. Odamlar harakatsiz turmush tarzini olib boradilar, shuning uchun ularda gipodinamiya rivojlanadi - motor faolligi va mushaklarning qisqarish kuchi. "Jismoniy faollik" tushunchasiga nimalar kiradi Jismoniy faollik - bu mushaklar yordamida har qanday tana harakati energiya sarfi, shu jumladan ishda, bo'sh vaqtda jismoniy faoliyat bilan birga keladigan kuch, shuningdek, kundalik jismoniy mashqlarning oddiy turlari faoliyat (yurish, yugurish, suzish, velosipedda yurish, uy ishlari, bog'dorchilik, raqsga tushish). Jismoniy faollikning inson hayotidagi o'rnini Jismoniy faollik insonni jismonan jozibador qiladi, quvvat, quvnoqlik tuyg'usini beradi, kayfiyatni yaxshilaydi, bu foydali ta'sirga ega markaziy asab tizimining ishiga ta'sir qiladi, bu esa o'z navbatida barcha hayotiy jarayonlarni tartibga soladi. Jismoniy faollik inson salomatligini sezilarli darajada yaxshilaydi, yurak-qon tomir kasalliklarini 30 foizga, 2-toifa diabetni 27 foizga, yo'g'on ichak saratonini 25 foizga, ko'krak saratonini 21-25 foizga va hayot uchun xavfli bo'lgan boshqa kasalliklarni rivojlanish xavfini kamaytiradi. Jismoniy faollik umr ko'rish davomiyligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy faoliyatning umumiy turlari

Kundalik ertalabki mashqlar majburiy minimal jismoniy mashqlardir trening. Yurish eng oddiy va eng ko'p o'rta va keksa yoshdagi odamlarning sog'lig'ini yaxshilashning arzon vositalari. 30-50 uchun sekin sur'atda (3-4 km / soat) yurish daqiqada kuniga 4-5 marta haftada sezilarli darajada funktsional oshiradi tananing imkoniyatlari. Eng yaxshi sog'liq ta'siri 30 daqiqa davomida tez yurish (6 km / soat) bilan ta'minlanadi kuniga 3-5 marta haftasiga.

Sog'lom yugurish - kamida 20 sekin sur'atda muntazam yugurish daqiqalar immunitet tizimini mustahkamlaydi, qondagi gemoglobin miqdorini oshiradi va kayfiyatni yaxshilaydi Jismoniy faollik darajalari.

Kam jismoniy faollik dam olish holatiga mos keladi.

O'rtacha jismoniy faoliyat - yurak tezligini biroz oshiradigan va barglarni oshiradigan jismoniy faoliyat darajasi issiqlik hissi va engil nafas qisilishi (tez yurish, suzish, konkida uchish yoki rulonlarda uchish, tekis sirtida sekin velosipedda yurish, zinapoyaga chiqish). Kuchli jismoniy faoliyat yurak tezligini sezilarli darajada oshiradigan va sabab bo'ladigan jismoniy faoliyat darajasidir terning paydo bo'lishi va qattiq nafas qisilishi (yugurish, o'tin kesish, aerobika, masofada suzish, tez velosipedda yurish, tekis sirtida chang'i, tepalikka chiqish, tennis, badminton va basketbol o'ynash va boshqalar).



28- rasm. Kundalik ertalabki mashqlar

Kundalik ertalabki mashqlar – bu tanani uyg'otish, qon aylanishini tezlashtirish va kun davomida energiya va kayfiyatni oshirishning eng samarali usulidir. U har qanday yoshdagi odam uchun foydali bo'lib, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlaydi (28- rasm).

1. Ertalabki mashqlarning afzalliklari

- **Qon aylanishini yaxshilaydi:** yurak va qon tomir tizimi faoliyatini rag'batlantiradi.
- **Metabolizmni tezlashtiradi:** ovqat hazm qilish va energiya sarfini oshiradi.
- **Ruhiy holatni yaxshilaydi:** endorfin ishlab chiqarishni oshiradi, kayfiyatni ko'taradi.
- **Mushak va bo'g'imlarni tayyorlaydi:** kundalik ishlarni oson bajarishga yordam beradi.

2. Ertalabki mashqlarning turlari

1. Cho'zilish mashqlari

- Bo'g'imlar va mushaklarni yumshatish uchun 5–10 daqiqa cho'zilish.

- Masalan: qo‘l, oyoq va orqa mushaklarini cho‘zish.

2. **Yengil aerobik mashqlar**

- Joyida yugurish, sakrash, qo‘l va oyoqlarni harakatga keltirish.
- 5–10 daqiqa davomida amalga oshiriladi.

3. **Kuch mashqlari**

- Yengil dumbbell yoki elastik bant bilan qo‘l va elkalarni mashq qilish.
- 5 daqiqa davomida mushaklarni tonusda saqlash.

4. **Muvozanat mashqlari**

- Bir oyog‘ida turish, tanani barqaror ushlab turish.
- Qarilar uchun yiqilish xavfini kamaytiradi.

3. *Ertalabki mashqlarni bajarish bo‘yicha tavsiyalar*

- Mashqlarni uyg‘ongach, bo‘sh osh qoringa qilish tavsiya etiladi.
- Har bir mashqni sekin va ehtiyotkorlik bilan bajarish muhim.
- Umumiy vaqt: 15–30 daqiqa.
- Kundalik odatga aylantirilsa, tananing harakatga tayyorligi va kun davomiy energiyasi oshadi.

4. *Kundalik ertalabki mashqlar namunalari*

- 5 daqiqa cho‘zilish (qo‘l, oyoq, orqa)
- 5 daqiqa yengil aerobik harakat (joyida yugurish yoki sakrash)
- 5 daqiqa kuch mashqlari (qo‘l va elkalarni kuchaytirish)
- 5 daqiqa muvozanat mashqlari

Tanlangan jismoniy faoliyat rejimi darajasiga mos kelishi kerak tanangizni mashq qilish, ya'ni nafas olish va yurak-qon tomir tizimlari.

Yurak-qon tomir tizimining yaroqlilik darajasini aniqlash mumkin oddiy test yordamida:

1. Pulsni oddiy, xotirjam holatda o'lchang.
2. 30 soniyada 20 marta cho'zilishni bajaring.
3. 3 daqiqadan so'ng pulsni yana o'lchab, orasidagi farqni hisoblang ikkinchi va birinchi natijalar.

Natija:

- yaxshi fitnes - 5 zarbagacha;
- qoniqarli fitnes - 5-10 urish;
- yomon fitnes - 10 dan ortiq urish.



29- rasm. Sog'lom turmush tarzi sog'lik garovi

Mashq qilish – bu jismoniy faollikning eng muhim shakli bo‘lib, tana va ruhni sog‘lom saqlashga yordam beradi. Mashqlar muntazam qilinsa, sog‘liqni mustahkamlaydi, energiya beradi va hayot sifatini oshiradi (29- rasm).

1. Mashq qilishning turlari

1. Aerobik mashqlar

- Yurish, yugurish, suzish, velosipedda yurish.
- Yurak va o‘pka faoliyatini yaxshilaydi, charchoqni kamaytiradi.

2. Kuch mashqlari

- Dumbbell, elastik bant yoki yengil og‘irliklar bilan mushaklarni mustahkamlash.
- Suyak zichligini oshiradi va mushaklarni tonusda ushlab turadi.

3. Cho‘zilish va moslashuvchanlik mashqlari

- Yoga, tai chi, cho‘zilish mashqlari.
- Bo‘g‘imlar elastikligini saqlaydi, tanani moslashtiradi va muvozanatni yaxshilaydi.

4. Muvozanat va koordinatsiya mashqlari

- Oyoq va tana koordinatsiyasini rivojlantiradi.

- Yiqilish xavfini kamaytiradi, ayniqsa qarilar uchun muhim.

2. *Mashq qilishning foydalari*

- **Sogʻliqni mustahkamlash:** yurak, mushak, suyak va boʻgʻimlarni kuchaytiradi.
- **Vazn nazorati:** ortiqcha vazn va semizlik xavfini kamaytiradi.
- **Ruhiy salomatlik:** stressni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi, depressiya xavfini pasaytiradi.
- **Moslashuvchanlik va koordinatsiya:** tana elastikligini saqlaydi va reflekslarni yaxshilaydi.
- **Energiya va quvvat:** kundalik ishlarni bajarishga yordam beradi, charchoqni kamaytiradi.

3. *Mashq qilish boʻyicha tavsiyalar*

- Haftada kamida 3–5 marta, har biri 30–60 daqiqa davomida mashq qilish.
- Harakatlarni yengildan oʻrta darajagacha bajarish tavsiya etiladi.
- Mashqlar muntazam va xavfsiz boʻlishi muhim.
- Har bir yoshga mos turdagi mashqlarni tanlash lozim.
- Qarilar va sogʻligi cheklangan shaxslar yengil va xavfsiz mashqlar bilan shugʻullanishlari kerak.

Mashq qilishni boshlaganda, me'yorida mashq qiling. Dastlabki bosqichda ta'lim , optimal yukga etguningizcha mashq davomiyligini oshiring.

Optimal yuk maksimal yurak urish tezligining (MHR) 85% ni tashkil qiladi.

$MHR = 220 - \text{sizning yoshingiz (yil) bpm}$

Jismoniy mashqlar intensivligini, yurish, yugurish yoki suzish tezligini yoki og'irliklarning og'irligini optimal yukga etguningizcha oshirmasligingiz kerak.

Mashq qilish siz uchun odatiy holga kelganda, vaqt o'tishi bilan mashqlar intensivligini oshirishingiz mumkin.

Chastotasi: haftasiga kamida 3-5 marta

Davomiyligi 20-60 daqiqa: isinish (5-10 daqiqa); yuk (15-40 daqiqa); sovutish (5-10 daqiqa)

Intensivlik: o'rtacha (MHR ning 50 dan 70% gacha); intensiv (MHRning 70% va undan ko'p)

Jismoniy mashqlar turlari: katta mushak guruhlarini o'z ichiga olgan takroriy ritmik faoliyat

Jismoniy faollikni oshirish bo'yicha tavsiyalar

Salomatlik uchun muhim foyda olish uchun kattalar haftasiga kamida 150 daqiqa (2 soat 30 daqiqa) o'rtacha aerobik jismoniy faollik yoki 75 daqiqa (1 soat 15 daqiqa) kuchli jismoniy faollik bilan shug'ullanishlari kerak.

aerob jismoniy faoliyat. Aerobikaning har bir sessiyasi

jismoniy faoliyat kamida 10 daqiqa davom etishi va tercihen hafta davomida teng ravishda taqsimlanishi kerak.

Qo'shimcha va ko'proq sog'liq uchun foyda olish uchun kattalar o'zlarining aerobik jismoniy faolligini haftasiga 300 daqiqa (5 soat) o'rtacha jismoniy faollikka yoki haftasiga 150 daqiqaga oshirishlari kerak.

kuchli jismoniy faoliyat. Bundan ko'proq narsani qilish orqali sog'liq uchun ko'proq foyda olish mumkin.

Kattalar ham haftasiga 2 yoki undan ko'p kun o'rtacha

yoki mushaklarni kuchaytirish uchun kuchli intensivlikdagi anaerob jismoniy faoliyat

qo'shimcha ta'minlaydigan barcha mushak guruhlarini o'z ichiga olgan tizim sog'liq uchun foyda. Jismoniy faoliyatning asosiy natijalari

Haftada 150 daqiqa (2 soat 30 daqiqa) aerobik o'rtacha jismoniy faollik erta o'lim, koroner yurak kasalligi va insult, arterial gipertenziya, 2-toifa diabet, depressiya, osteoporoz xavfini kamaytiradi.

Haftada 150 dan 300 daqiqagacha (5 soat) mashq qilish yo'g'on ichak saratoni, ko'krak saratoni va ortiqcha tana vaznini kamaytiradi.

Faol turmush tarzi ko'p yillar davomida inson salomatligining kalitidir, bu

bevosita uning jismoniy faolligi darajasiga bog'liq. Bu har bir inson uchun muhimdir

sog'lig'ini nazorat qilish va jismoniy faolligini oshirish. Hammasidan keyin;
axiyri,

hayotning zamonaviy sur'ati bilan ham bu mumkin!



30- rasm sog'lom turmush tarzi sog'lik garovi

Jismoniy faollik – bu insonning tana harakatlari orqali energiya sarflashidir. U nafaqat jismoniy salomatlikni, balki ruhiy va ijtimoiy holatni ham mustahkamlaydi. Muntazam jismoniy mashqlar hayot sifatini oshiradi, kasalliklarning oldini oladi va organizmning moslashuvchanligini ta'minlaydi (30-rasm).

1. Jismoniy faollikning turlari

1. Aerobik mashqlar

- Yurish, yugurish, suzish, velosipedda yurish.
- Yurak va o'pka faoliyatini yaxshilaydi, energiya sarfini oshiradi.

2. Kuch mashqlari

- Dumbbell, elastik bant, yengil og'irliklar bilan mashq qilish.
- Mushaklarni mustahkamlash va suyak zichligini oshirishga yordam beradi.

3. Muvozanat va cho'zilish mashqlari

- Yoga, tai chi, cho'zilish mashqlari.
- Muvozanatni yaxshilaydi, bo'g'imlar va mushaklarni elastik saqlaydi.

4. FunkSIONAL mashqlar

- Kundalik ishlar bilan bog'liq harakatlar: egilish, ko'tarilish, oyoqni ko'tarish.

- Tana harakatini yaxshilaydi va mustaqil hayotni saqlashga yordam beradi.

2. Jismoniy faollikning foydalari

1. Sog‘liq uchun foydasi

- Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi.
- Mushak va suyaklarni mustahkamlaydi.
- Ortiqcha vazn va semizlik xavfini kamaytiradi.

2. Ruhiy salomatlik

- Endorfin ishlab chiqarishni oshiradi, kayfiyatni yaxshilaydi.
- Stress va depressiya xavfini kamaytiradi.

3. Moslashuvchanlik va koordinatsiya

- Tanani elastik saqlaydi.
- Muvozanatni va reflekslarni yaxshilaydi.

4. Energiya va faol hayot

- Kundalik ishlarni bajarishga quvvat beradi.
- Charchoqni kamaytiradi va energiya darajasini oshiradi.

3. Tavsiyalar

- Haftada kamida 3–5 marta, har biri 30–60 daqiqa davomida jismoniy mashqlar qilish.
- Mashqlar yengildan o‘rta darajagacha bo‘lishi lozim.
- Harakatlarni muntazam va xavfsiz bajarish muhim.
- Har bir yoshga mos turdagi mashqlarni tanlash zarur.

Ko'pgina tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, yuqori darajadagi jismoniy faollik surunkali kasalliklar, shu jumladan yurak-qon tomir kasalliklari va 2-toifa diabet rivojlanish xavfini kamaytirish bilan bevosita bog'liqdir.

Jismoniy faollikning barcha sabablarga ko'ra o'lim xavfini kamaytirishga ta'siri alohida ahamiyatga ega. Ilmiy dalillar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faollik yoshi, jinsi yoki qo'shma kasalliklar mavjudligidan qat'i nazar, erta o'lim ehtimolini sezilarli darajada kamaytiradi.

Sportning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri

Jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning faoliyatini yaxshilashga yordam beradi va yurak-qon tomir kasalliklarini rivojlanish xavfini kamaytiradi.

Qon bosimini pasaytirish: Muntazam jismoniy faoliyat periferik tomirlar qarshiligini kamaytirish va qon tomir endotelial funksiyasini yaxshilash orqali qon bosimini normallashtirishga yordam beradi. Bu yurakdagi yukni va gipertenziya rivojlanish xavfini kamaytiradi.

Jismoniy mashqlar qilishga qodir bemorlarning ko'pchiligi uchun qon bosimi darajasidan qat'i nazar, o'rtacha va/yoki kuchli intensivlikdagi aerob dinamik mashqlar tavsiya etiladi.

Kuchli aerob mashqlariga misollar:

O'rtacha intensivlik: tez yurish (soatiga 5-6 km), o'rtacha suzish, tekis joylarda velosipedda yurish, bog'dorchilik (masalan, begona o'tlar yoki ekish)

Kuchli intensivlik: yugurish (8-10 km / soat yoki undan ko'p), tepaliklarda yoki yuqori tezlikda velosipedda yurish, kuchli to'p o'yinlari (masalan, futbol, tennis).

Gipertenziyani davolashda jismoniy faoliyatning boshqa shakllarining samaradorligi:

Izometrik mashqlar (masalan, taxtalar, ushlab turish joylari): mushaklarni barqarorlashtirish uchun foydalidir, ammo qon bosimiga ta'siri cheklangan

Dinamik kuch mashqlari (masalan, og'irlik mashqlari): umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi, ammo ularning gipertenziyaga ta'siri kam tushuniladi.

Yoga va cho'zish: stressni kamaytirishga yordam beradi, ammo ularning qon bosimini pasaytirishga ta'siri bilvosita.

Shunday qilib, hozirgi vaqtda aerobik mashqlar gipertenziyaning oldini olish va davolashning eng tasdiqlangan usuli bo'lib qolmoqda.

Shuni ta'kidlash kerakki, barcha bemorlarga mos keladigan universal mashqlar dasturi mavjud emas. Jismoniy faoliyat rejasi bemorning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda kardiologning tavsiyalari asosida individual

ravishda ishlab chiqilishi kerak, bu jarohatlar xavfini minimallashtirishga yordam beradi va muntazam mashqlarni davom ettirish uchun motivatsiyani ta'minlaydi.

Jismoniy faoliyatning intensivligi va hajmi bo'yicha asosiy tavsiyalar (2):

O'rtacha intensivlik: haftasiga kamida 150 daqiqa, kuniga taxminan 30 daqiqa, haftada besh yoki undan ko'p marta.

Kuchli intensivlik: haftasiga kamida 75 daqiqa, kuniga taxminan 30 daqiqa, haftada uch yoki undan ko'p marta.

Ba'zi bemorlar uchun, bu maqsadlar mumkin bo'lmasa ham, jismoniy faollik darajasini bosqichma-bosqich oshirish maqsadga muvofiqdir. Ushbu yondashuv umumiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi va faolroq turmush tarzini olib borish uchun motivatsiya yaratadi.

Yurak mushaklarini kuchaytirish: Yugurish, suzish yoki velosipedda yurish kabi muntazam aerob mashqlari yurak mushaklarining samaradorligini oshiradi. Bu uning kuchi va chidamliligining oshishiga olib keladi, bu yurakka kamroq energiya sarfi bilan ko'proq qon quyish imkonini beradi.

Qon aylanishini yaxshilash: Jismoniy faollik qon tomirlarining kengayishiga va elastik bo'lishiga yordam beradi. Bu qon oqimini yaxshilaydi, organlar va to'qimalarni kislorod va ozuqa moddalari bilan yanada samarali ta'minlashni ta'minlaydi.

Lipid profilini tartibga solish: jismoniy faoliyat triglitseridlar va past zichlikdagi lipoproteinlar (yomon xolesterin) darajasini pasaytirishga yordam beradi, shu bilan birga yuqori zichlikdagi lipoproteinlar (yaxshi xolesterin) darajasini oshiradi. Bu aterosklerotik blyashka shakllanishi va ateroskleroz rivojlanishi xavfini kamaytiradi (3).

Trombozning oldini olish: jismoniy faollik qonning reologik xususiyatlarini yaxshilaydi, uning viskozitesini pasaytiradi va trombozga moyilligini pasaytiradi. Bu miyokard infarkti va insult kabi tromboz va tegishli asoratlar xavfini kamaytiradi.

Yurak ritmini normallashtirish: muntazam mashqlar dam olishda yurak tezligini kamaytirishga va yurak urish tezligining o'zgaruvchanligini oshirishga

yordam beradi. Bu yurak-qon tomir tizimining takomillashtirilgan tartibga solish mexanizmlarining ko'rsatkichidir.

Endotelial funktsiyani yaxshilash: jismoniy mashqlar qon tomir endoteliasida azot oksidi ishlab chiqarishni rag'batlantiradi, bu tomirlarning kengayishiga yordam beradi va ularning reaktivligini yaxshilaydi. Bu yurak-qon tomir kasalliklarining dastlabki belgilaridan biri bo'lgan endotelial disfunktsiyaning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Jismoniy faoliyatning metabolik ta'siri

Jismoniy faollik metabolizmga murakkab ta'sir ko'rsatadi, turli metabolik jarayonlarni yaxshilashga yordam beradi va metabolik kasalliklar xavfini kamaytiradi.

\ Uglevod almashinuvini tartibga solish: jismoniy mashqlar to'qimalarning insulinga sezgirligini oshiradi, bu esa organizm hujayralari tomonidan glyukozaning yanada samarali so'rilishiga yordam beradi.

Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, bitta mashq insulinga bog'liq va insulinga bog'liq bo'lmagan mexanizmlar orqali hujayralar tomonidan glyukoza so'rilishini oshirishga yordam beradi. Insulin sezuvchanligi mashg'ulotdan keyin 48 soatgacha yuqori bo'lishi mumkin.

Ushbu ta'sirlar vaqtinchalik bo'lsa-da, muntazam jismoniy faoliyat metabolik salomatlikni sezilarli darajada yaxshilaydigan doimiy adaptiv o'zgarishlarga olib keladi. Bu o'zgarishlarga quyidagilar kiradi:

Tomirlarning ishlashi va qon aylanishi yaxshilanadi

Mushaklar massasining ortishi

Yaxshilangan lipid metabolizmi

Shunday qilib, uzoq muddatli jismoniy mashqlar insulin sezgirligini yaxshilaydi va 2-toifa diabet kabi metabolik kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytiradi, ularning oldini olish va davolashda muhim rol o'ynaydi.

Qandli diabet bilan og'rigan kattalar uchun jismoniy faollik bo'yicha tavsiyalar Muntazam jismoniy faoliyat hayot davomida, ayniqsa diabet bilan og'rigan odamlar uchun salomatlikni saqlashning muhim qismidir. Qandli diabet bilan og'rigan

kattalar uchun haftada kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi aerob mashqlari, masalan, tez yurish tavsiya etiladi.

Agar kontrendikatsiya bo'lmasa, masalan, o'rtacha va og'ir proliferativ retinopatiya, qarshilik mashqlari (erkin og'irliklar yoki mashinalar yordamida) haftasiga kamida ikki marta jismoniy faoliyat dasturiga kiritilishi kerak.

Jismoniy jihatdan sog'lom va yuqori aerob qobiliyatiga ega diabetga chalingan odamlar uchun qisqaroq, ammo intensiv mashqlar rejimi tavsiya etilishi mumkin. Bunga 75 daqiqalik kuchli aerobik mashqlar, masalan, soatiga 6 milya (9,6 km/soat) tezlikda yugurish yoki hafta davomida yuqori intensiv intervalli mashg'ulotlar kiradi.

Ushbu tavsiyalarga rioya qilish qondagi glyukoza darajasini samarali nazorat qilish, asoratlarni xavfini kamaytirish, diabet bilan og'irgan bemorlarning umumiy salomatligi va hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Jismoniy faoliyatga qarshi ko'rsatmalar

Quyidagi kasalliklarga chalingan bemorlarga kuchli jismoniy faoliyat tavsiya etilmaydi:

Og'ir proliferativ bo'lmagan retinopatiya yoki beqaror proliferativ retinopatiya (masalan, yaqinda yoki faol retinal qon ketishlar)

Oxirgi 24 soat ichida og'ir gipoglikemiya (qon glyukoza <54 mg/dL (3 mmol/L) yoki kognitiv buzilish bilan bog'liq gipoglikemik epizod)

Og'ir giperglikemiya (qon glyukoza ≥ 270 mg / dL (15 mmol / L)).

Shuni ta'kidlash kerakki, o'rtacha giperglikemiya (masalan, <270 mg/dL (15 mmol/L)) jismoniy faoliyatga qarshi ko'rsatma emas, agar bemor yaxshi holatda bo'lsa va ketonemiya yoki ketonuriya belgilari bo'lmasa (2).

Jismoniy faollik paytida qondagi glyukoza monitoringi bo'yicha batafsil ma'lumot olish uchun endokrinologga murojaat qilish tavsiya etiladi.

Og'irlikni nazorat qilish: Jismoniy faollik vaznni boshqarishning muhim tarkibiy qismi bo'lib, energiya sarfini oshirishga, lipoliz jarayonlarini faollashtirishga va yog 'to'qimalarining to'planishini oldini olishga yordam beradi.

Bu vazn yo'qotishda ham, uni barqaror darajada ushlab turishda ham asosiy rol o'ynaydi.

Og'irlikni yo'qotish: Og'irlikni samarali kamaytirish uchun haftalik energiya sarfini 1000-1200 kilokalorga oshirish tavsiya etiladi, bu kuniga taxminan 150 kilokaloriyaga teng.

Og'irlikni saqlash: Og'irlikni qaytarishning oldini olish uchun bemorlarning ko'pchiligi kuniga kamida 60 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faoliyatni talab qiladi. Bu energiya muvozanatini saqlashga va umumiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi (1).

Ushbu ko'rsatmalar uzoq muddatli vaznni boshqarishning ajralmas qismi sifatida muntazam jismoniy faoliyat zarurligini ta'kidlaydi.

Gormonal muvozanat: Muntazam jismoniy faoliyat ishtahani tartibga soluvchi va metabolik jarayonlarni saqlaydigan gormonlar darajasini normallashtirishga yordam beradi.

Antioksidant faollik: Jismoniy faollik oksidlovchi stressni kamaytiradi, bu surunkali yallig'lanish va metabolik kasalliklarning rivojlanishi bilan bog'liq.

Metabolik tezligi: Muntazam jismoniy mashqlar, hatto dam olishda ham bazal metabolizm tezligini oshiradi, bu organizmga energiyani yanada samarali ishlatishga yordam beradi.

Ushbu metabolik ta'sirlar jismoniy faoliyatni metabolik kasalliklarning oldini olish va davolashda, umumiy salomatlikni yaxshilashda va hayot sifatini yaxshilashda muhim elementga aylantiradi.

Sportning ruhiy salomatlikka ta'siri

Sport va muntazam jismoniy faoliyat ruhiy salomatlikka sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi, hissiy holatni, kognitiv funktsiyalarni va hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Sport stress gormoni kortizol darajasini tartibga solishga yordam beradi. O'rtacha jismoniy faoliyat bilan uning konsentratsiyasi pasayadi, bu tashvish va hissiy taranglikni kamaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, muntazam

jismoniy faollik kayfiyatni yaxshilash va stressni kamaytirishga yordam beradigan endorfin, serotonin va dopamin kabi neurotransmitterlarni ishlab chiqarishni rag'batlantiradi. Bu sportni depressiya va bezovtalik kasalliklarining oldini olish va davolashning samarali usullaridan biriga aylantiradi.

Jismoniy faollik kognitiv funktsiyalarga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi, xotirani yaxshilaydi, diqqatni jamlaydi va qaror qabul qiladi. Bu ta'sirlar miyadagi yoshga bog'liq o'zgarishlarning oldini olish va demans va Altsgeymer kasalligi kabi neyrodegenerativ kasalliklarni rivojlanish xavfini kamaytirish uchun ayniqsa muhimdir.

Sport uyquni yaxshilaydi, uyg'onish va dam olish davrlarini tartibga solishga yordam beradi. Jismoniy faollik bilan muntazam shug'ullanadigan odamlar tezroq uxlab qolishlari, uyqu sifati yaxshilanishi va uyqu buzilishi chastotasining kamayishi haqida xabar berishadi.

Bundan tashqari, sport mashg'ulotlari o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va ijtimoiy faollikni oshiradi. Guruh sporti va qo'shma mashg'ulotlar tegishlilik tuyg'usini yaratadi, shaxslararo aloqalarni qo'llab-quvvatlaydi va ijtimoiy ko'nikmalarni oshiradi.

Shunday qilib, sport ruhiy salomatlikni saqlash va mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi, hissiy barqarorlikni, kognitiv faollikni va umumiy hayot sifatini oshirishga hissa qo'shadi.

Tayanch-harakat tizimi salomatligida sportning o'rni
Jismoniy faollik tayanch-harakat apparati salomatligini saqlash, mushaklar, suyak va bo'g'imlarni mustahkamlash, yoshga bog'liq va patologik o'zgarishlar rivojlanishining oldini olishda asosiy rol o'ynaydi.

Muntazam jismoniy faollik suyak zichligini oshirishga yordam beradi, bu osteoporozning oldini olishda, ayniqsa postmenopozal ayollarda muhim ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlar (masalan, yugurish, yurish, kuch mashqlari) suyak metabolizmini rag'batlantiradi va suyak tuzilishini saqlashga yordam beradi.

Sport mushaklar tizimini mustahkamlaydi, mushaklarning kuchini, chidamliligini va elastikligini oshiradi. Bu to'g'ri holatni saqlashga yordam beradi,

bo'g'inlardagi stressni kamaytiradi va shikastlanish xavfini kamaytiradi. Tayanch-harakat tizimining nomutanosibliigi va ortiqcha yuklanishiga to'sqinlik qiluvchi chuqur stabillashadigan mushaklarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar ayniqsa foydalidir.

Jismoniy faollik bo'g'implarning moslashuvchanligi va harakatchanligini yaxshilaydi, sinovial suyuqlik ishlab chiqarishni rag'batlantiradi, bu artikulyar xaftaga ovqatlantiradi va ishqalanishni kamaytiradi. Bu osteoartrit va boshqa degenerativ qo'shma kasalliklarning oldini olish uchun ayniqsa muhimdir.

Bundan tashqari, muntazam mashqlar muvofiqlashtirish va muvozanatni yaxshilashga yordam beradi, bu ayniqsa keksa odamlarda tushish xavfini kamaytiradi. Yoga yoki Pilates kabi muvozanat mashqlari yiqilish bilan bog'liq jarohatlarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Shunday qilib, sport tayanch-harakat tizimini saqlash va mustahkamlashning muhim vositasidir. Bu yoshga bog'liq o'zgarishlarning oldini olishga yordam beradi, bo'g'inlar, suyaklar va mushaklarning shikastlanishi va kasalliklari xavfini kamaytiradi, hayotning umumiy sifatini yaxshilaydi.

Sportning immunologik jihatlari

Jismoniy faollik immunitet tizimining ishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, uni mustahkamlash va tashqi ta'sirlarga moslashishga yordam beradi. Biroq, bu ta'sirning tabiati yukning intensivligi va davomiyligiga bog'liq.

O'rtacha jismoniy faoliyatning ijobiy ta'siri: tez yurish yoki engil yugurish kabi muntazam o'rtacha intensivlikdagi jismoniy mashqlar immunitet tizimi hujayralarining faolligini rag'batlantiradi, bu organizmning virusli va bakterial infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi.

O'rtacha jismoniy mashqlar organizmdagi immunitet hujayralarining aylanishini yaxshilaydi, patogenlarni tezroq aniqlash va yo'q qilish imkonini beradi. Bundan tashqari, jismoniy faollik interleykin-6 (IL-6) va o'sma nekrozi omili-alfa (TNF-a) kabi yallig'lanishga qarshi sitokinlarni ishlab chiqarishni kamaytirish orqali surunkali yallig'lanishni kamaytiradi.

Kuchli jismoniy faoliyatning ta'siri: Haddan tashqari qizg'in yoki uzoq muddatli mashqlar immunitet funksiyasini vaqtincha bostirishi mumkin, bu "ochiq oyna" deb ataladi. Mashqdan keyin bir necha soatdan bir kungacha davom etadigan ushbu davrda yuqori nafas yo'llarining infeksiyalari xavfi ortadi. Bu immunoglobulin A (IgA) darajasining vaqtincha pasayishi va immun hujayralar faolligining pasayishi bilan bog'liq (5).

Jismoniy faollikning surunkali yallig'lanishga ta'siri: Yuqorida aytib o'tilganidek, muntazam jismoniy mashqlar tizimli yallig'lanishni kamaytirishga yordam beradi, bu ayniqsa 2-toifa diabet, semizlik va yurak-qon tomir patologiyalari kabi surunkali kasalliklarda muhimdir. Bunga visseral yog 'massasini kamaytirish va yallig'lanishga qarshi sitokinlar darajasini kamaytirish orqali erishiladi.

Immunologik moslashuvda sportning roli: Uzoq muddatli jismoniy faollik immunitet tizimining moslashuviga yordam beradi, uni stress va infeksiyalarga chidamli qiladi. Bundan tashqari, jismoniy mashqlar tananing antioksidant himoyasini rag'batlantiradi, erkin radikallarning hujayralarga zararli ta'sirini kamaytiradi.

Shunday qilib, o'rtacha va muntazam jismoniy faoliyat immunitet tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning himoya mexanizmlarini mustahkamlaydi va yallig'lanish jarayonlari darajasini pasaytiradi. Biroq, ortiqcha mashg'ulotlarning immunitet funksiyasiga salbiy ta'sirini oldini olish uchun yuk balansini hisobga olish kerak.

Sportning saraton xavfini kamaytirishga ta'siri

Muntazam jismoniy mashqlar bir qator saraton kasalliklarini rivojlanish ehtimolini sezilarli darajada kamaytirish bilan bog'liq. Ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, faol hayot tarzi bilan shug'ullanadigan odamlarda siydik pufagi, ko'krak, yo'g'on ichak, endometrium, qizilo'ngach, buyrak, o'pka va oshqozon saratoni rivojlanish xavfi kamroq. Bu ta'sir metabolik jarayonlarni yaxshilash, surunkali yallig'lanishni kamaytirish, gormonal muvozanatni normallashtirish va sog'lom tana vaznini saqlash orqali erishiladi.

Jismoniy faollikning homilador ayollar salomatligiga ta'siri

Homiladorlik paytida jismoniy faollik ona va homila salomatligiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi, shuningdek, turli xil asoratlar rivojlanishining oldini olishga yordam beradi. Muntazam o'rtacha jismoniy faollik ortiqcha vazn ortishi, homiladorlik diabeti va tug'ruqdan keyingi depressiya xavfini kamaytiradi.

Bundan tashqari, jismoniy faoliyat homilador onaning umumiy farovonligini yaxshilashga yordam beradi, mushaklarning ohangini oshiradi va tanani mehnat jarayoniga tayyorlaydi, uning borishini osonlashtiradi. Jismoniy mashqlar qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi, shish va bel og'rig'i ehtimolini kamaytiradi va tug'ruqdan keyingi davrda jismoniy faoliyatning optimal darajasini saqlab qoladi.

Homilador ayollar uchun jismoniy faoliyat dasturini ishlab chiqishda tananing individual xususiyatlarini hisobga olish va ona va bola uchun maksimal xavfsizlik va foyda olish uchun shifokor tavsiyalariga amal qilish muhimdir.



31- rasm. Sog'lom turmush tarzi sog'lik garovi

Cheklovlar va ogohlantirishlar

Jismoniy faollik salomatlikni saqlash va kasalliklarning oldini olishning muhim tarkibiy qismidir. Biroq, darslarni boshlashdan oldin, siz quyidagi cheklovlar va ogohlantirishlarni hisobga olishingiz kerak:(31- rasm).

Tibbiy kontrendikatsiyalar: Treningni boshlashdan oldin, yurak-qon tomir patologiyalari, qandli diabet, tayanch-harakat tizimi va nafas olish tizimi kasalliklari kabi surunkali kasalliklar mavjudligini hisobga olish kerak. Bunday bemorlar uchun

shifokor bilan oldindan maslahatlashuv (masalan, terapevt yoki kardiolog bilan maslahatlashuv) va individual mashqlar dasturini ishlab chiqish talab qilinishi mumkin.

Yosh cheklovlari: keksa odamlar uchun jismoniy faoliyatning intensivligi va turi shikastlanish va tushish xavfini kamaytirish uchun moslashtirilishi kerak.

Surunkali kasalliklarning kuchayishi: agar mashg'ulot paytida yoki undan keyin og'riq, nafas qisilishi, bosh aylanishi yoki boshqa alomatlar paydo bo'lsa, jismoniy faoliyatni to'xtatish va shifokor bilan maslahatlashish kerak.

Homiladorlik davrida jismoniy faollik: homiladorlik asoratlari bo'lmaganda jismoniy faoliyatga qarshi ko'rsatma emas. Biroq, quyidagi cheklovlarni hisobga olish kerak:

Yiqilish yoki jarohat olish xavfi bo'lgan mashqlardan saqlanish (masalan, kontaktli sport turlari, ot minish)

Qorin bo'shlig'i devoriga katta yuk olib keladigan harakatlardan saqlanish/



32- 33-rasmlar. Sog'lom turmush tarzi sog'lik garovi

Qarilarda jismoniy faollikning ahamiyati

Qarilik davrida jismoniy faollik – sog'liqni saqlash va hayot sifatini oshirishning eng muhim omillaridan biridir. Yosh o'tgan sari mushaklar va suyaklar zaiflashadi, yurak va qon tomir faoliyati susayadi, ruhiy holat o'zgaradi. Shu sababli qarilarda muntazam jismoniy mashqlar qilish ayniqsa muhimdir (32- 33-rasmlar).

1. Mushak va suyaklarni mustahkamlash

- Qarilikda mushak massasi kamayadi, suyak zichligi pasayadi.

- Oddiy jismoniy mashqlar (yurish, yengil kuch mashqlari, cho‘zilish) mushaklarni tonusda ushlab turadi va suyaklarni mustahkamlaydi.
- Osteoporoz va suyak sinish xavfi kamayadi.

2. Yurak va qon tomir tizimi uchun foydasi

- Yurak faoliyati yaxshilanadi, qon aylanishi normallasadi.
- Yurak-qon tomir kasalliklari xavfi kamayadi.
- Yurakni ortiqcha zo‘riqtirmasdan faoliyatini qo‘llab-quvvatlash mumkin.

3. Muvozanat va koordinatsiya

- Qarilikda yiqilish xavfi ortadi, chunki muvozanat va koordinatsiya susayadi.
- Yengil mashqlar va muvozanat mashqlari yiqilish xavfini kamaytiradi va mustaqil harakat imkoniyatini oshiradi.

4. Ruhiy salomatlik va kayfiyat

- Mashqlar endorfin ishlab chiqarishni oshiradi, kayfiyatni yaxshilaydi.
- Stress va depressiya xavfini kamaytiradi.
- Ijtimoiy faoliyatga qo‘shilish ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi.

5. Hazm va metabolizmga ta’siri

- Muntazam harakat hazm tizimini rag‘batlantiradi, ortiqcha vazn xavfini kamaytiradi.
- Energiya darajasi oshadi, charchoq kamayadi.

Tavsiyalar qarilar uchun:

- Kundalik 20–30 daqiqa yengil yurish.
- Cho‘zilish va yengil kuch mashqlari (masalan, engil dumbbell yoki elastik bant bilan mashq).
- Suzish yoki suv aerobikasi – suyak va bo‘g‘imlarga kam yuk bilan jismoniy faoliyat.
- Muvozanat mashqlari – oyoq va tana koordinatsiyasini yaxshilaydi.
- Harakatlar muntazam va xavfsiz bo‘lishi kerak.

Qarilik davrida jismoniy faollik nafaqat jismoniy salomatlikni saqlash, balki ruhiy barqarorlik va mustaqil hayotni davom ettirishning muhim garovidir. Shu sababli qarilar muntazam va xavfsiz jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishlari lozim.

1. **Koordinatsiya va moslashuvchanlikni oshirish**

- Qarilikda reflekslar sekinlashadi, bu esa turli vaziyatlarda yiqilish xavfini oshiradi.
- Yoga, tai chi va yengil cho‘zilish mashqlari tana moslashuvchanligini oshiradi, koordinatsiyani yaxshilaydi.

2. **Energiya va mustaqillikni saqlash**

- Muntazam jismoniy faollik kundalik ishlarni (uy ishlari, piyoda yurish) oson bajarishga yordam beradi.
- Qarilar ko‘proq mustaqil bo‘lishadi, ya‘ni boshqa odamga bog‘liq bo‘lish xavfi kamayadi.

3. **Og‘irlikni nazorat qilish**

- Ortiqcha vazn qariyalar sog‘ligiga salbiy ta‘sir qiladi, yurak va bo‘g‘imlarga yuk oshiradi.
- Jismoniy mashqlar metabolizmni tezlashtiradi va yog‘larni samarali yo‘q qiladi.

4. **Ruhij ijobiy holatni mustahkamlash**

- Mashqlar doimiy endorfin ishlab chiqarishni rag‘batlantiradi, kayfiyatni ko‘taradi.
- Guruh mashqlari yolg‘izlikni kamaytiradi va ijtimoiy aloqalarni rivojlantiradi.

5. **Kasalliklarni oldini olish**

- Yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, osteoporoz va semizlik xavfi kamayadi.
- Kuchli mushaklar va suyaklar turli jarohat va yiqilishlardan himoya qiladi.

6. **Hayot sifatini oshirish**

- Qarilikda faollikni saqlash uyqu sifatini yaxshilaydi, kayfiyatni barqarorlashtiradi.
- Kundalik hayotdagi faoliyatlar qulayroq va energiya bilan o‘tadi.

Birinchi trimestrdan keyin pastki vena kavasini siqib qo‘ymaslik uchun supin mashqlaridan saqlaning

Jismoniy mashqlar dasturini boshlashdan oldin akusher-ginekolog bilan maslahatlashing.

Cheklovlar va mumkin bo'lgan ehtiyot choralarini hisobga olgan holda mashqlarni to'g'ri tashkil etish, jismoniy faoliyatning xavfsizligi va samaradorligini oshirish, salbiy ta'sirlar xavfini kamaytirishi mumkin.

Mashqlarni tashkil qilish bo'yicha tavsiyalar

Optimal mashqlar dasturini aniqlash Har qanday jismoniy mashqlar dasturi bemorning sog'lig'i, jismoniy imkoniyatlari, yoshi, surunkali kasalliklarning mavjudligi va jismoniy mashqlar turlari bo'yicha imtiyozlarni hisobga olgan holda ishlab chiqilishi kerak. Jismoniy mashqlar dasturini boshlashdan oldin, hatto yurish kabi mo'tadil bo'lsa ham, mushak-skelet tizimiga mumkin bo'lgan yuklarni, shu jumladan mushaklarning kuchlanishi, burmalar va bo'g'imlarning shikastlanishi xavfini hisobga olish kerak.

Mashq turini tanlash. Aerobik va kuch mashqlarini birlashtirish afzaldir. Aerobik mashqlar kardiorespirator jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga va tana vaznini kamaytirishga yordam beradi, kuch mashqlari esa mushaklar massasini saqlashga va tayanch-harakat tizimini mustahkamlashga yordam beradi.

Jismoniy mashqlar intensivligi: O'rtacha intensivlikdagi mashqlar (tez yurish, suzish yoki engil yugurish) ko'pchilik uchun maqbuldir. Bu tanaga ortiqcha stresssiz salomatlik uchun katta foyda keltiradi. Yaxshi jismoniy tayyorgarligi bo'lganlar uchun qo'shimcha metabolik foyda olish uchun yuqori intensiv mashqlar tavsiya etilishi mumkin.

Jismoniy mashqlar chastotasi: Optimal ravishda mashqlar haftasiga 3-5 marta bo'lishi kerak. Tananing tiklanishiga imkon berish uchun, ayniqsa, yuqori intensiv mashqlar bilan dam olish kunlarini kiritish muhimdir.

Isitish va sovutish: Mashq qilishdan oldin mushaklar va bo'g'inlarni tayyorlash uchun qizdiring, so'ngra intensivlikni asta-sekin kamaytirish va mushaklarning kuchlanishini oldini olish uchun sovutib oling.

Yukning asta-sekin o'sishi: shikastlanishning oldini olish va tananing moslashishi uchun yukni asta-sekin oshirib, past yoki o'rtacha intensivlikdan boshlash tavsiya etiladi.

Jismoniy mashqlar vaqti: Jismoniy faollik uchun kunning optimal vaqti munozara mavzusi bo'lib qolmoqda. Ba'zi tadqiqotlar ertalabki mashqlar bilan og'irlikni boshqarishning yaxshiroq natijalarini ko'rsatadi, boshqalari esa kechqurun jismoniy faoliyatning afzalliklariga ishora qiladi.

Harakat, jismoniy tarbiya va sport salomatlikni saqlash va mustahkamlash, shaxsni barkamol rivojlantirish, kasalliklarning oldini olish, sog'lom turmush tarzi uchun majburiy shart-sharoitlarning samarali vositasidir. "Harakat faoliyati" tushunchasi hayot jarayonida inson tomonidan amalga oshiriladigan barcha harakatlar yig'indisini o'z ichiga oladi. U barcha tana tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va har bir inson uchun zarurdir.

30- rasm sog'lom turmush tarzi sog'lik garovi

30- rasm sog'lom turmush tarzi sog'lik garovi



34- rasm. Sog'lom turmush tarzi sog'lik garovi

Jismoniy harakat – inson organizmi uchun eng muhim omillardan biridir. U nafaqat tana vaznini nazorat qiladi, balki yurak, mushaklar, suyaklar va ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi. Har qanday yoshdagi odam uchun muntazam jismoniy faoliyat sog'liqni saqlash va uzoq umr ko'rish garovidir (*34- rasm*).

- Jismoniy mashqlar yurakni kuchaytiradi va qon aylanishini yaxshilaydi.

- Yurak mushaklari kuchli bo‘ladi, qon bosimi normallasadi.
- Yurak-qon tomir kasalliklari xavfi kamayadi.
- Yugurish, suzish, velosipedda yurish kabi aerob mashqlar ayniqsa foydali.
- Jismoniy faollik mushaklarning tonusini oshiradi va ularni mustahkamlaydi.
- Suyak zichligini saqlashga yordam beradi, osteoporoz xavfini kamaytiradi.
- Kuch mashqlari va oddiy yurish suyak va bo‘g‘imlarning mustahkamligiga ijobiy ta’sir qiladi.
- Muntazam jismoniy harakat ortiqcha vaznni kamaytiradi va normal vaznni saqlashga yordam beradi.
- Metabolizm tezlashadi, shakar va yog‘larni samarali ishlatish yaxshilanadi.
- Yog‘ almashinuvi va energiya sarfi muvozanatlashadi.
- Mashqlar endorfin (baxt gormoni) ishlab chiqarishni oshiradi.
- Stress kamayadi, kayfiyat yaxshilanadi, depressiya xavfi kamayadi.
- Uyqu sifatini yaxshilaydi va umumiy ruhiy barqarorlikni oshiradi.
- Jismoniy faoliyat immunitet tizimini mustahkamlaydi, kasalliklar oldini oladi.
- Energiya darajasi oshadi, charchoq va uyqu talabini kamaytiradi.
- Organizmning moslashuvchanligi oshadi va stressga chidamlilik ortadi.
- **Bolalar va o‘smirlar:** o‘sish va rivojlanishni qo‘llab-quvvatlaydi, mushak va suyaklarni mustahkamlaydi.
- **Kattalar:** yurak-qon tomir kasalliklari, ortiqcha vazn va diabet xavfini kamaytiradi.
- **Qariyalar:** suyaklar va mushaklarni saqlash, bo‘g‘imlarni mustahkamlash, mustaqil harakat qilish imkoniyatini oshiradi.
- Haftada kamida 3–5 marta, har biri 30–60 daqiqa davomida o‘rta darajadagi jismoniy mashqlar qilish.
- Yurish, yugurish, suzish, velosiped, yoga va kuch mashqlari kombinatsiyasidan foydalanish tavsiya etiladi.
- Harakatlar muntazam bo‘lishi kerak, faqat vaqt-vaqti bilan emas.

Jismoniy harakat – bu sog‘liqni saqlash, energiya va hayot sifatini oshirishning eng samarali vositasi. Muntazam faoliyat yurak, mushak, suyak, ruhiy va immun

tizimni mustahkamlaydi. Shu sababli **har bir inson uchun jismoniy harakat sog'lik garovi hisoblanadi.**

Jismoniy faollik (PA) skelet mushaklari tomonidan ishlab chiqarilgan tananing har qanday harakati sifatida belgilanadi, bu esa dam olish darajasidan yuqori energiya sarfiga olib keladi. Bu cheklangan miqdordagi odamlar shug'ullanadigan sportga qaraganda kengroq tushunchadir. Jismoniy faollikdan foyda olish uchun "professional sportchi" bo'lish shart emas. Asosiy PA - oddiy kundalik jismoniy faoliyat, yurish, suzish, velosipedda yurish, bog'dorchilik, raqsga tushish, uy ishlari.

Muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishning asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, o'z navbatida mehnatga layoqatli aholi o'limi va yo'qolishini kamaytirishga yordam beradi.

Jismoniy faollik bilan muntazam shug'ullanadigan sog'lom odamlarda umumiy va yurak-qon tomir kasalliklaridan o'lim 20-30% ga kamayadi. Bu har qanday yoshdagi erkaklarga ham, ayollarga ham tegishli.

Haftada 2 soat o'rtacha aerobik jismoniy faollik koroner yurak kasalligi va insult, arterial gipertenziya, depressiya va osteoporoz xavfini kamaytiradi. Aerobik mashqlar - bu odamlarning mushaklarini ma'lum vaqt davomida harakatga keltiradigan ritmik tarzda bajaradigan jismoniy mashqlar. Bu yugurish, tez yurish, velosipedda yurish, basketbol o'ynash, raqsga tushish va suzish bo'lishi mumkin.

Keksa odamlar va jismoniy faoliyat

Keksa odam jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishi uchun shifokorning ruxsati bo'lishi kerak, keyin jismoniy faoliyat sog'lik va baxt keltiradi. Jismoniy faollik qarish jarayonini sekinlashtirishga yordam beradi, moslashuvchanlikni rivojlantiradi va ishlarda mustaqillikni oshirishga yordam beradi.

Keksalar o'rindiqdan turishi bilanoq jismoniy faollikning foydasini his qila boshlaydi. Siz faollikni asta-sekin kuniga 30 daqiqagacha oshirib, isinishdan boshlashingiz kerak. Agar keksa odam ilgari sedentary hayot tarzi bilan

shug'ullangan bo'lsa, unda bu muddat tananing yuklarga moslashishi uchun kamida 3 hafta davom etishi kerak.



35- rasm. Sog'lom turmush tarzi yosh tanlamaydi

Sog'lom turmush tarzi – bu har qanday yoshdagi odamlar uchun muhim va foydali odatlar majmuasi. U nafaqat jismoniy salomatlikni, balki ruhiy barqarorlikni ham ta'minlaydi. Har bir inson, bola, o'smir, kattalar va hatto qariyalar ham sog'lom turmush tarzini amalda qo'llashi mumkin (35- rasm).

- Sog'lom ovqatlanish – bu muvozanatli ovqatlar iste'mol qilish demakdir.
- Meva, sabzavot, to'liq don mahsulotlari, yog'siz go'sht va baliqni Parhezaga kiritish kerak.
- Shakar, tuz, yog'li va qovurilgan ovqatlarni cheklash lozim.
- Yoshga qarab ovqatlanish miqdori va tarkibi farqlanishi mumkin, lekin tamoyil bir xil: organizmga zarar yetkazmaydigan, energiya beruvchi va hazm qilinishi oson ovqatlar.
- Har kuni kamida 30 daqiqa yengil yoki o'rta darajadagi mashqlar tavsiya etiladi: piyoda yurish, yugurish, suzish, velosipedda yurish.
- Bolalar va o'smirlar uchun jismoniy o'yinlar va sport mashg'ulotlari o'sish va rivojlanishga yordam beradi.
- Kattalar va qariyalar esa mushaklarni mustahkamlash, yurak-qon tomir tizimini qo'llab-quvvatlash va energiya darajasini oshirish uchun mashq qilishi mumkin.
- Yetarli uyqu sog'lom turmush tarzining asosiy qismidir.

- Katta yoshdagilar uchun 7–9 soat uyqu tavsiya etiladi, bolalar va o‘smirlar esa ko‘proq uxlashga muhtoj.
- Stressni kamaytirish va ruhiy salomatlikni saqlash ham muhim. Meditatsiya, nafas olish mashqlari va tabiiy muhitda vaqt o‘tkazish foydali.
- Chekish va spirtli ichimliklardan voz kechish.
- Doimiy tibbiy ko‘riklar va profilaktik tekshiruvlar.
- Suv ichishni ko‘paytirish va organizmni toksinlardan tozalash.
- Do‘stlar va oila bilan vaqt o‘tkazish ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi.
- Yoshdan qat’i nazar, ijtimoiy aloqalarni saqlash odamni quvvatli va baxtli qiladi.
- **Bolalar va o‘smirlar:** o‘sish va rivojlanish, immunitetni mustahkamlash, sog‘lom tana vazni saqlash.
- **Kattalar:** yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va ortiqcha vazn xavfini kamaytirish, energiya darajasini oshirish.
- **Qariyalar:** suyak va mushaklarni mustahkamlash, ruhiy barqarorlikni saqlash, mustaqil hayotni davom ettirish.

Xulosa qilib aytganda, **sog‘lom turmush tarzi yosh tanlamaydi**, u har bir insonning hayot sifatini oshiradi va uzoq umr ko‘rishga yordam beradi.

Ortiqcha tana og‘irligi va semirib ketgan odamlar uchun kuniga 40-90 daqiqadan uzoqroq yuklar tavsiya etiladi. Yurish, velosipedda yurish, suzish kabi past va o‘rtacha intensivlikdagi PA afzalroqdir.

Jismoniy faoliyat yo‘nalishini tanlashda siz doimo yoshingizni, mashg‘ulotning murakkabligini va jismoniy holatingizni hisobga olishingiz kerak.

NAZORAT SAVOLLARI:

1. Gastroenterologiyada qo'llaniladigan dorivor o'simliklar qanday farmakologik harakatlarga ega bo'lishi kerak?
2. O'tkir va surunkali ezofagitlarni davolashda dorivor o'simliklar qanday farmakologik ta'sir bilan qo'llaniladi?
3. Surunkali gastrit va oshqozon yarasi kasalliklarida dorivor o'simliklarda qanday tamoyillarga amal qilish kerak?
4. Xoleretik preparatni tanlashda qanday klinik belgilar yetakchilik qiladi?
5. Ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari bilan og'rigan bemorlarda gipovitaminoz belgilarini bartaraf etish uchun qanday dorilarni qo'llash kerak?

Test topshiriqlari:

(Test topshiriqlariga javob berishda bitta va bir nechta to'g'ri variantlar mavjud)

1. Ateroskleroz rivojlanishiga to'sqinlik qiluvchi vitaminlarni ko'rsating:

- A) A
- B) C
- B) C
- D) D

2. Quyidagi o'simliklardan qaysilari stenokardiyaga qarshi ta'sirga ega:

- A) oddiy anis, yalpiz
- B) osilgan qayin, dorivor momaqaymoq
- C) qonli qizil do'lana, oregano
- D) sabzi, moychechak ekish

3. Tarkibida salitsilatlar bo'lgan o'simliklarni tanlang:

- A) ot kashtan, hidli rayhon, do'lana
- B) archa, limon, lavanta, bibariya
- C) Ioann vodiysi, yovvoyi qulupnay, qichitqi o'ti
- D) o'tloq, tol, beda

4. Gipertoniyani davolashda aniq farmakologik ta'sir ko'rsatadigan o'simliklar:

- A) qon-qizil do'lana, oddiy oregano
- B) botqoqli timyan, o`rmalovchi timyan
- C) osilgan qayin, dorivor momaqaymoq
- D) timyan, dala otquloq

5. Gipotonik kasalliklarni davolashda ishlatiladigan dorivor o'simliklar:

- A) dorivor shirin beda, dorivor qushqo'nmas, yovvoyi qulupnay
- B) oddiy jenshen, rhodiola rosea, safor leuzea
- C) xitoylik lemonnigi, may atirgullari (yovvoyi atirgul)
- D) o'rtacha yulduzcha, botqoqli sudraluvchi, qora smorodina

6. Bemor 70 yosh. Bemorda bosh aylanishi, yurak tez urishidan shikoyat qiladi. Bemorda qonda giperxolesterinemiya aniqlandi, qaysi muolaja uslubini tavsiya qilasiz?

- A) Fitoterapiya
- B) Xirurgik davo
- C) Intensiv terapiya
- D) Infusion terapiya

7. Bemor 40 yosh, bemorni 5 yildan buyon xansirash, holsizlik, quloqda shovqin bezovta qiladi. Bemorga gipertoniya kasalligi tashxisi qo'yilgan. Sizning taktikangiz?

- A) Parhez, fitoterapiya
- B) Qonni ko'paytirish
- C) Xirurgik davo
- D) Intensiv terapiya

8. Bemor 60 yosh, bemorda anchadan buyon ortiqcha vazn, qon bosimi oshishi kuzatiladi. Bemor tez-tez kardiologiya bo'limida davolanib turadi. Bemorga qaysi dorivor giyohni tavsiya qilasiz?

- A) Kiyiko'ti
- B) Digitalis

- C) Bangidevona
- D) Jenshen

9. Bemor 60 yosh, bemorda anchadan buyon ortiqcha vazn, qon bosimi oshishi kuzatiladi. Bemorga gipertoniya kasalligi II daraja tashxisi qo'yildi. Bemorga refleksoterapiyaning qaysi usulini tavsiya qilasiz?

- A) tormozlash usulining II varianti
- B) tormozlash usulining I variant
- C) qo'zg'atish usulining II varianti
- D) qo'zg'atish usulining I varianti

10. Bemor 30 yoshda. Bemorga YuIK zo'riqish stenokardiya tashxisi qo'yildi. Bemor asoratlarning oldini olishni istaydi. Ushbu holatda qaysi fitoto'plamni tavsiya qilasiz?

- A) Choyo't giyohi, dorivor valeriana va bo'yimodaron giyohi
- B) Jenshen, digitalis va chakanda
- C) Jenshen, qizilmiya va qoqio't
- D) To'g'ri javob yo'q

VAZIYATLI MASALALAR

1. Bolada og'ir ich ketdi. Qaysi taom yordam beradi?

- A) Banan va qaynatilgan guruch
- B) Gazak va shokolad
- C) Qahva va choy
- D) Qizil qalampir

2. Bosh og'rig'i bor, ammo ovqatlanish vaqti keldi. Qaysi parhezli ovqat tavsiya qilinadi?

- A) Yumshoq pyure va suv
- B) Qovurilgan tovuq

- C) Gazaklar va konserva
- D) Shokolad

3. Yiringli teri paydo bo'ldi. Qaysi ovqat kamroq salbiy ta'sir qiladi?

- A) Asal va yogurt
- B) Qahva va gazaklar
- C) Qovurilgan kolbasa
- D) Shirinlik

4. Odam quvvatsiz va charchoqda. Qaysi taom parhezga mos?

- A) Guruchli va sabzavotli pyure
- B) Gazak va qahva
- C) Qovurilgan to'g'ralgan tovuq
- D) Mazali tort

5. Bolada isitma bor. Qaysi suvli ovqat yaxshi?

- A) Yumshoq ovqat va choy
- B) Gazak va shirinlik
- C) Qovurilgan kartoshka
- D) Qizil qalampir

6. Boshqa kasallikdan keyin hazm qiyinlashdi. Qaysi parhezli ovqat tavsiya qilinadi?

- A) Guruch va sabzavot pyuresi
- B) Qovurilgan kolbasa
- C) Gazak va shokolad
- D) Tuzli va qovurilgan taom

7. Bolada ich qotishi bor. Qaysi taom parhezga mos?

- A) Sabzavotli va suvli pyure

- B) Shirinlik va gazak
- C) Qovurilgan tovuq
- D) Kolbasa va tort

8. Odamda yurak qiyinchiligi bor. Qaysi taom kam xatarli?

- A) Pishirilgan sabzavot va guruch
- B) Qovurilgan tovuq
- C) Gazak va shirinlik
- D) Kolbasa

9. Pankreatitdan keyin ovqatlanish. Qaysi parhez mos?

- A) Yumshoq pyure va suv
- B) Qovurilgan tovuq
- C) Shirinlik va tort
- D) Gazak

10. Bolada charchoq va quvvatsizlik. Qaysi taom energiya beradi, lekin yengil?

- A) Sabzavotli va guruchli pyure
- B) Qovurilgan to'g'ralgan go'sht
- C) Shirinlik va shokolad
- D) Kolbasa

11. Bolada terisi qichishyapti. Qaysi taom salbiy ta'sir qilmaydi?

- A) Yogurt va banan
- B) Qovurilgan tovuq
- C) Gazak va kolbasa
- D) Shirinlik

12. Boshqa kasallikdan keyin hazm qiyin. Qaysi parhezli suvli taom yaxshi?

- A) Guruch va sabzavot pyuresi

- B) Qovurilgan kolbasa
- C) Gazak va shokolad
- D) Tuzli taom

13. Yiringli teri va allergiya bor. Qaysi parhez taom qo'llaniladi?

- A) Banan va asal
- B) Qovurilgan tovuq
- C) Shirinlik va gazak
- D) Kolbasa

14. Bolada ich ketishi bor. Qaysi suvli taom parhezga mos?

- A) Pishirilgan guruch va banan
- B) Shirinlik va tort
- C) Gazak va qahva
- D) Qovurilgan kartoshka

15. Boshqa kasallikdan keyin charchoq va quvvatsizlik. Qaysi taom yengil va parhezli?

- A) Sabzavotli va guruchli pyure
- B) Gazak va shokolad
- C) Qovurilgan go'sht
- D) Kolbasa va tort

ADABIYOTLAR

1. Li B. N. Xalq tibbiyoti: darslik, Toshkent: Yangi asr avlodi, 2008 g.
2. Klaus K. Shnorrenberger Uchebnik kitayskoy medisini dlya zapadnix vrachey, Moskva, 2007 g.
3. Song Yong Il, Isomiddinov Z. Koreys Tibbiyotiga Kirish. O'quv qo'llanma. Korea.: Shinjin Communications., 2019.
4. A. Saidnuriddinov "O'zbek xalq tabobati o'g'itlari", Toshkent, "Fan", 2007.
5. Baxritdinov A.S., Xudoybergenov. Nutritsiologiya. "Ibn Sino", 2000.
6. Szen Sinnan, Lyu, Daotsin «Terapevticheskiye uprajneniya kitayskoy meditsini». Izdatelstva: Feniks, Neoglori, 2008.
7. Liang Liu Essentials of Chinese Medicine Springer, 2011, 1546 pages
8. Sokolov I.I., Stepanov V.V. Narodnaya meditsina- nauka i traditsionnie znaniya., Sankt-Peterburg, 2001.
9. Ujenov G.N. Ofitsialnaya i narodnaya meditsina. Samaya podrobnaya ensiklopediya. Izdatelstvo «EKSMO». Moskva. 2013g.
10. Lao Min. Koval D. Bolshaya kniga. Su-djok. Atlas selitelnix toчек dlya zdorovya i dolgoletiya..Moskva 2020g.
11. Korsun, V. F. Lekarstvennie rasteniya v gastroenterologii / V. F. Korsun, K. A. Pupikina, Ye. V. Korsun. – M., 2008. – 464 s.
12. Korsun, V. F. Sovremennye problemi fitoterapii i travnichestva / V.F. Korsun; pod red. V.F. Korsuna // Materiali 5-go Mejdunarodnogo s'ezda fitoterapevtov i travnikov. – M.: Russkie, 2019. – 428 s.
13. Korsun, V. F. Ensiklopedicheskiy slovar' fitoterapevta / V. F. Korsun, Ye. V. Korsun, M. A. Malishko. – M., 2017. – 794 s.
14. Lekarstvennie rasteniya i bolezni pecheni / V. F. Korsun [i dr.]. – M., Meyler, 2017. – 320 s.
15. Prakticheskaya fitoterapiya: polnaya ensiklopediya / T. A. Vinogradova [i dr.]; pod red. B. N. Gajyova. – M.: OLMA-PRESS, SPb.: Izdatel'skiy dom Neva, Valeri SPD, 1998. – 640 s.
16. Skvorsov, V. V. Klinicheskaya gastroenterologiya. Kratkiy kurs / V. V.

Skvorsov, A. V. Tumarenko. – SPb.: SpesMed, 2015. – 183 s.

17. Turishev, S. N. Sovremennaya fitoterapiya / S. N. Turishev. – M.: GEOTAR-Media. – M., 2007. – 448 s.

18. Fitoterapiya: metodicheskie rekomendatsii MZ RF 2000/63 / A. A. Karpeev [i dr]; pod red. A. A. Karpeeva, T. A. Kiselyovoy. – M.: Izd-vo FNKES TMDL Roszdrava, 2006. – S. 9–42.

19. Fitoterapiya semeynogo vracha / V. F. Korsun [i dr.]. – M., 2014. – 469 s.

20. Xenderson, Dj. M. Patofiziologiya organov pishivareniya / Dj. M. Xenderson; pod red. V. Yu. Golfeevskogo. – M.: Binom, 2019. – 279 s.

21. Sharov, I. A. Vnutrennie bolezni. Zabolevaniya jeludochno-kishechnogo trakta: uchebnoe posobie / I. A. Sharov. – Infra-M., 2019. – 157 s.

Internet saytlari

1. www.minzdrav.uz;
2. www.sammu.uz
3. [www. Ziyonet](http://www.Ziyonet);
4. www.medinfo.home.ml.org
5. www.pubmed.com
6. www.rusmedserv.com
7. www.eurasiahealth.org
8. www.medscape.com