

ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИК, САЛОМАТЛИК ВА ЗАРАРЛИ ОДАТЛАР: СЕМИРИШ, ТАМАКИ ЧЕКИШ ВА СПИРТЛИ ИЧИМЛИКЛАР ИСТЕЪМОЛИНИНГ ТАЪСИРИ

Миржамоллов Сирожиддин Хайриддинович
Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги
Малака ошириш институти
Жисмоний тайёргарлик цикли катта ўқитувчиси
shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Ушбу мақолада жисмоний фаолликнинг инсон саломатлигига ижобий таъсири, шунингдек, семириш, тамаки маҳсулотларини чекиш ва спиртли ичимликлар истеъмолининг салбий оқибатлари ёритилган. Илмий таҳлиллар ва статистик маълумотлар асосида зарарли одатлар ва кам ҳаракатли турмуш тарзи ўртасидаги боғлиқлик кўрсатилган. Мақолада ушбу муаммоларнинг олдини олиш учун жисмоний маданият ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича тавсиялар келтирилган.

Калит сўзлар: жисмоний фаоллик, саломатлик, семириш, тамаки, спиртли ичимликлар, профилактика.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ: ВЛИЯНИЕ ОЖИРЕНИЯ, КУРЕНИЯ И УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

Миржамоллов Сирожиддин Хайриддинович
Старший преподаватель цикла физической подготовки
Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан
shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: В данной статье рассматривается положительное влияние физической активности на здоровье человека, а также негативные последствия ожирения, курения табачных изделий и употребления алкоголя. На основе научного анализа и статистических данных показана взаимосвязь вредных привычек и малоподвижного образа жизни. В статье приводятся рекомендации по формированию физической культуры и здорового образа жизни для предотвращения этих проблем.

Ключевые слова: физическая активность, здоровье, набор веса, табак, алкоголь, профилактика.

PHYSICAL ACTIVITY, HEALTH, AND HARMFUL CUSTOMS: THE IMPACT OF OBESITY, SMOKING, AND ALCOHOL CONSUMPTION

Mirzhamolov Sirojiddin Khayriddinovich

Senior teacher of physical training cycle

Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal Affairs

of the Republic of Uzbekistan

shokiralbekov@gmail.com

Abstract: This article examines the positive effects of physical activity on human health, as well as the negative consequences of obesity, smoking tobacco products, and alcohol consumption. Based on scientific analysis and statistical data, the relationship between bad habits and sedentary lifestyle is shown. The article provides recommendations for the formation of physical culture and a healthy lifestyle to prevent these problems.

Keywords: physical activity, health, weight gain, tobacco, alcohol, prevention.

КИРИШ

XXI асрда инсон саломатлигига таҳдид солувчи омиллардан бири - кам ҳаракатлилик ва зарарли одатлардир. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) маълумотларига кўра, дунёдаги ўлим ҳолатларининг катта қисми носоғлом турмуш тарзи билан боғлиқ бўлиб, уларнинг асосийлари семириш, тамаки чекиш ва спиртли ичимликлар истеъмолидир [1].

Соғлом турмуш тарзи инсоннинг жисмоний, рухий ва ижтимоий фаровонлигини таъминлайдиган асосий омиллардан бири ҳисобланади. Аммо сўнгги ўн йилликларда технологиялар ривож, шаҳарлашув, офисларда кўп вақт ишлаш ва транспорт воситаларидан ортиқча фойдаланиш туфайли жисмоний фаоллик сезиларли даражада камайди. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) маълумотларига кўра, дунё аҳолисининг камида 27,5 фоизи етарли жисмоний фаолиятга эга эмас [1]. Бу ҳолат инсон саломатлигига салбий таъсир кўрсатиб, семириш, юрак-қон томир, қандли диабет ва қатор сурункали касалликлар ривожланишига туртки беради [2].

Семириш муаммоси айниқса долзарб бўлиб, 1975 йилдан бери дунёда ортиқча вазнга эга одамлар сони қарийб уч баробарга ошган. 2016 йилдаги маълумотларга кўра, катталарнинг 39% фоизи ортиқча вазнга, 13 фоизи эса семизликка дучор бўлган [3]. Бунинг асосий сабаблари - нотўғри овқатланиш, юқори калорияли ва қайта ишланган маҳсулотларни ортиқча истеъмол қилиш, жисмоний ҳаракат камлиги.

Тамаки маҳсулотларини чекиш ва спиртли ичимликлар истеъмоли ҳам соғлиқ учун жиддий хавф туғдиради. ЖССТ маълумотларига кўра, ҳар йили 8 миллиондан зиёд инсон тамаки чекиш оқибатида вафот этади, спиртли ичимликлар эса ҳар йили 3 миллионга яқин инсон ўлимига сабабчи бўлади [4,5]. Бу зарарли одатлар нафақат инсон саломатлигига, балки мамлакат иқтисодиётига ҳам катта зарар етказади, чунки даволаш харажатлари ва ишлаб чиқаришдаги йўқотишлар катта иқтисодий юк ҳисобланади.

Шу боис, жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, аҳоли ўртасида зарарли одатларни камайтиришга қаратилган комплекс профилактик дастурларни амалга ошириш давлат соғлиқни сақлаш сиёсатида устувор йўналишлардан бири бўлиши зарур [6].

Жисмоний фаоллик инсоннинг юрак-қон томир тизими, мушак ва суяк тузилишини мустаҳкамлайди, иммунитетни оширади ва руҳий саломатликни қўллаб-қувватлайди [2]. Олимлар тадқиқотларида ҳафтасига камида 150 дақиқа ўртача интенсивликдаги жисмоний машқлар билан шуғулланиш тавсия этилади [3].

Семириш - ортиқча ёғ тўпланиши билан тавсифланадиган сурункали касаллик бўлиб, қандли диабет, гипертония, юрак хасталиклари ва ҳатто саратон турларига олиб келиши мумкин [4]. Кам ҳаракатлилик ва юқори калорияли овқатланиш семиришнинг асосий сабабларидир. ЖССТ маълумотларига кўра, дунёда катталарнинг тахминан 39 фоизи ортиқча вазнга эга, уларнинг 13 фоизи эса семиз ҳисобланади [1].

Тамаки чекиш ҳар йили 8 миллиондан ортиқ одамнинг ҳаётига зомин бўлади, шуларнинг тахминан 1,3 миллион нафарини пассив чекувчилар ташкил этади [1]. Спиртли ичимликлар эса жигар циррози, юрак-қон томир касалликлари, асаб тизими бузилишлари ва ижтимоий муаммоларга сабаб бўлади [5].

Жисмоний фаолликни ошириш мактаб ва олий таълим муассасаларида спорт машғулотларини кенгайтириш орқали соғлом авлодни тарбиялашда муҳим аҳамиятга эга. Бу нафақат жисмоний соғлиқни мустаҳкамлайди, балки семиришнинг олдини олишда ҳам самарали восита бўлиб хизмат қилади. Шу билан бирга, соғлом овқатланиш маданиятини ривожлантириш, айниқса ортиқча қанд ва ёғ истеъмолини чеклаш аҳолининг умумий саломатлигини яхшилашда муҳим рол ўйнайди. Зарарли одатларнинг, жумладан тамаки чекиш ва спиртли ичимликлар истеъмолининг саломатликка таъсирини камайтириш мақсадида профилактик тадбирларни кенгайтириш, оммавий тарғибот ишларини кучайтириш зарур. Давлат сиёсати доирасида эса тамаки ва спиртли ичимликлар реклама ҳамда савдосини қатъий чеклаш бўйича чора-тадбирларни жорий этиш, аҳолини зарарли одатлардан ҳимоя қилишда муҳим аҳамият касб этади.

Буларнинг барчаси жисмоний фаолликни ошириш ва саломатликни мустаҳкамлашда, шунингдек зарarli одатлар таъсирини камайтиришда биргаликда фаол ҳаракат қилишни талаб қилади.

ХУЛОСА

Жисмоний фаоллик инсон саломатлигини муҳофаза қилиш ва узоқ умр кўришда ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Семириш, тамаки чекш ва спиртли ичимликлар истеъмоли каби салбий омиллар билан курашишда соғлом турмуш тарзини оммалаштириш, спорт ва жисмоний тарбияни кенг жорий этиш муҳим аҳамиятга эга.

АДАБИЁТЛАР

1. World Health Organization. Noncommunicable diseases: Key facts. WHO, 2023.
2. Lee I.M., et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide. // The Lancet, 2012; 380(9838): 219–229.
3. Garber C.E., et al. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults. // Medicine & Science in Sports & Exercise, 2011; 43(7): 1334-1359.
4. Hruby A., Hu F.B. The Epidemiology of Obesity: A Big Picture. // Pharmacoeconomics, 2015; 33(7): 673–689.
5. Rehm J., et al. Global burden of disease and injury and economic cost attributable to alcohol use and alcohol-use disorders. // The Lancet, 2009; 373(9682): 2223-2233.
6. Абдуллаев Ш.Р. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Тошкент, 2020.
7. Хасанов У.Ш. Соғлом турмуш тарзи асослари. – Тошкент, 2018.
8. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги. Соғлом турмуш тарзи бўйича миллий дастур. – Тошкент, 2021.
9. Кретьова Н.Н., Синицына Е.Г. Физическая культура и здоровье человека. – Москва, 2019.
10. Оганов Р.Г., Колесникова Е.А. Профилактика неинфекционных заболеваний: физическая активность и рациональное питание. – Москва, 2020.
11. Всемирная организация здравоохранения. Глобальный доклад по проблеме ожирения. – Женева, 2022.