

YOSHLARDA SOG‘LOM TURMUSH IMMUNITETINI SHAKLLANTIRISH YO‘LLARI

Qaxxarova O‘giloy Adxamjon qizi
GuldU magistranti

Annatsiya: Ushbu maqolada Yoshlarda sog‘lom turmush immunitetini shakllantirish yo‘llari, yetarli uyquga ega bo‘lish, Muntazam ravishda mashq qilish, Muvozanatli dietani iste‘mol qilishlar haqida ma‘lumotlar berildi.

Kalit so‘zlar: sog'lik, uyqu, sog'lom turmush, immunitet, immun funksiyasi, optimal, nafas olish.

Yaxshi sog'likni saqlashda immun tizimi juda muhim rol o'ynaydi. Yoshlarni immunitetini oshira oladigan, kasallikning oldini oladigan sog'lom turmush tarzi odatlari bo'yicha tarbiyalash zarur. Ushbu maqolada yoshlarda sog'lom turmush immunitetini shakllantirishning ayrim usullarini o'rganib chiqamiz.

1. yetarli uyquga ega bo'ling

Uyqu to'g'ri immun funksiyasi uchun zarur bo'lib, undan yetarlicha olish yaxshi sog'lig'ini saqlashda jiddiy rol o'ynaydi. To'g'ri uyqu jadvali organizmning dam olish va sog'ayib ketishiga yordam beradi, bu esa, o'z navbatida, immun tizimining optimal ishlashiga yordam beradi.

2. Muntazam ravishda mashq qilish

Muntazam mashg'ulot organizmning immunitetini oshirishning samarali usuli hisoblanadi. Mashg'ulot ko'p jihatdan immun tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, jumladan yallig'lanish va stressni kamaytirish, aylanishni yaxshilash, nafas olish faoliyatini kuchaytirish.

3. Muvozanatli dietani iste'mol qiling

Yaxshi sog'lig'ini saqlash va immunitetni oshirish uchun muvozanatli ovqatlanish zarur. Vitaminlar, antioksidantlar va oqsillarga boy oziq-ovqatlar organizmni kasalliklarga qarshi kurashish uchun zarur bo'lgan to'g'ri ozuqa moddalari bilan ta'minlashga yordam beradi. Meva, sabzavot, baliq va yong'oqlarga boy bo'lgan parhez organizmning optimal ishlashi uchun zarur vitaminlar va minerallar bilan ta'minlaydi.

4. Stressni kamaytirish

Stress immunitetni zaiflashtirishi va organizmga kasalliklarni bartaraf etishni qiyinlashtirishi mumkin. Onglilik texnikasi, mashg'ulot, dam olish tadbirlari kabi stressni kamaytirish strategiyalariga yoshlarga e'tibor berish kerak. Stress darajasini pasaytirish organizmning shifo topishiga va sog'ayib ketishiga yordam beradi, bu esa o'z navbatida immun tizimining optimal darajada ishlashiga yordam beradi.

5. Shaxsiy gigiyena

Sog'lomlikni saqlash, kasalliklarning oldini olishda shaxsiy gigiyena muhim o'rin tutadi. Yoshlarga yaxshi shaxsiy gigiyena odatlarini amalda qo'llash, jumladan, qo'llarni muntazam yuvish, o'z muhitida tozalikni saqlash, hapşirma yoki yo'talayotganda og'izlarini berkitishni o'rgatish kerak.

6. Emlashlar

Emlashlar yoshlarni kasalliklarga qarshi immunitet bilan ta'minlaydi. Yoshlarga qizamik, mumps, rubella va gepatit B kabi umumiy kasalliklarga qarshi emlashlar tavsiya etiladi. Emlash kasalliklardan himoya qilishga va kasalliklar tarqalishining oldini olishga yordam beradi.

Jahonda "XXI asr vabosi" deb nom olgan dolzarb muammo, g'oyaviy-mafkuraviy kurashlar jahon siyosatida g'oyaviy tahdidlar, mafkuraviy xurujlarning o'ziga xos agressiv yo'nalishlarini vujudga keltirmoqda. Shuningdek, mafkuraviy tahdidlar gegemon davlatlarning siyosiy korporatsiyasini shakllantirish bilan xarakterlanmoqda. Bu mafkuraviy tahdidlarning ijtimoiy ildizlari, sabablarini o'rganish, tahlil qilish ularning g'oyaviy, mafkuraviy, ma'naviy va psixologik asoslari hamda omillari bilan bog'liq masalalar psixologik tadqiqotlarning eng muhim va ustuvor vazifasi ekanini ko'rsatadi. Mamlakatimizda mafkuraviy, g'oyaviy va informatsion kurashlar kuchayib borayotgan hozirgi murakkab va tahlikali davrda turli xil ichki va tashqi, ochiq va yashirin tahdidlarga nisbatan mafkuraviy immunitet shakllantirish ishlarini yangi bosqichga ko'tarish, yoshlarimizni turli mafkuraviy xurujlardan himoya qilish, yurtdoshlarimizning hayotga ongli munosabatini shakllantirish, yon-atrofdan yuz berayotgan voqealarga daxldorlik hissini oshirish, mamlakatimiz mustaqilligi, tinchosoyishta hayotimizga xavf tug'dirishi mumkin bo'lgan tajovuzlarga qarshi izchil kurash olib borish vazifasi tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Ayni paytda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyev "Bugungi kunda ijtimoiy ma'naviy muhitni va aholi turmush sharoitini yaxshilash, yoshlarni turli diniy ekstremistik oqimlar ta'siridan asrash masalasi barchamiz uchun eng asosiy masala bo'lib turibdi" [5],- deya barcha soha mutaxassislari kabi psixologlar oldiga ham yuksak vazifalarni qo'ymoqda. Mazkur fikrdan ko'rinadiki, yoshlarimizning diniy ekstremizm, terrorizm, diniy aqidaparastlik kabi oqimlarga qo'shib ketmasligi uchun ularda barqaror mafkuraviy immunitetni tarkib toptirish muhim. Shu o'rinda mafkura, immunitet, mafkuraviy immunitet tushunchalarining izohiga to'xtalib o'tish maqsadga muvofiq. "Mafkuraviy immunitet - ma'naviy barkamol, irodasi baquvvat, iymoni butun shaxsni tarbiyalashda, har qanday reaksiya, buzg'unchi xarakterdagi g'oyaviy tashabbuslarga bardosh bera oladigan o'smirlarni tarbiyalashda qo'l keladi",- deb ta'rif beriladi falsafiy qomusiy lug'atda. Immunitet, o'z navbatida odamni to'g'ri yo'ldan "ozish"dan, turli yo'llarga adashib, keyin pushaymon bo'lishlardan, baxtsizlikdan, millatni esa parokandalikdan, parchalanishlardan, sinfiy yoki mahalliy bo'linishlardan asrab qoladi. Demak, mafkuraviy immunitet - davlat va millatning ma'naviy birligi, ma'naviy sog'lomligini

himoya qiluvchi g'oyaviy qalqon vazifasini bajaradi. Shuning uchun ham Birinchi Prezidentimiz I.Karimov "Farzandlarimiz yuragida ona Vatanga, boy tariximizga, otabobolarimizning muqaddas diniga sog'lom munosabatni qaror toptirishimiz, ta'bir joiz bo'lsa, ularning mafkuraviy immunitetini kuchaytirishimiz zarur"ligi haqidagi fikrni alohida ta'kidlaganlar.¹

Xulosa

Yoshlarda sog'lom turmush immunitetini shakllantirish yaxshi sog'likni saqlash va kasalliklarning oldini olish uchun zarurdir. Yuqorida tilga olingan maslahatlar yosh shaxslarning immunitetini oshirishga, kasallik, kasallik tarqalishini kamaytirishga, sog'lig'ini saqlashga yordam beradi. Bu turmush tarzini yoshlarda o'rgatish kerak, chunki erta sog'liqni saqlash masalalarini haddan tashqari ta'kidlab bo'lmaydi, chunki u shaxsning kelajakdagi sog'lig'iga poydevor qo'yadi. Ushbu odatlarni hayotiga kiritish orqali yoshlar mustahkam immunitetni rivojlantirishlari va butun umri davomida yaxshi sog'lig'ini saqlab qolishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2016.B.56.
2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Toshkent – "O'zbekiston" - 2017.-B.104.
3. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi. Toshkent – "O'zbekiston" - 2017.-B.48.
4. Karimov I.A. Milliy mafkura — davlatimiz va jamiyatimiz qurilishida biz uchun ruhiy-ma'naviy kuch-quvvat manbai.-T., "O'zbekiston", 2000. 46-b

¹ "Science and Education" Scientific Journal / Impact Factor 3.567 (SJIF) November 2022 / Volume 3 Issue 11