

HAYOTINGIZGA QUVONCHNI QAYTARING! SOG' TANDA SOG'LOM AQL!

Ismailova Shohsanam Bahodir qizi

„O'zbekiston temir yo'llari" Markaziy Poliklinikasi hamshirasi

Telefon: +998994671392

Gmail: shohsanam1303@gmail.com

Inson dunyoga kelarkan jisman va ruhan pok holda bu dunyo yuzini ko'radi. Yaratganning inoyati ila har bir inson bolasi sog'lom va xushsurat qiyofada olamga keladi. Dunyodagi barcha go'zalliklar, sir-u sinoatlarga oshno holda ulg'ayadi. Ma'lum bir yoshga kelib esini taniganda "kasallik" nomli bir jarayongayuz tutadi. Xo'sh, "kasallik" so'zining ma'nosi nima? Ilmi yadabiyotlarda qandayta'rif berilgan?

Kasallik(betoblik,xastalik organizmga tashqi yoki ichki muhitning zararli omillari) ta'sir etganda ro'y beradigan patalogik jarayon.Kasallik haqidagi tushuncha tibbiyot tarixida o'zgarib bordi. Kasallikning paydo bo'lishida tashqi muhit omillari yetakchi rol o'ynaydi. Chunki ular organizmga bevosita ta'sir etish bilan birga uning ichki xususiyatlarini ham o'zgartira oladi. Bu o'zgarishlar nasldan-naslgao'tib, unda kasallikni yuzaga keltirish mumkin. Har bir kasallik umuman butun organizm hayot faoliyatining buzilishiga olib keladi, lekin ko'pgina kasalliklarda dardning badandagi o'rni shuningdek, ma'lum bir a'zo yoki sistemaning ko'proq zararlanganini ko'rsatadigan belgilar aniq ko'rinib turadi.

Hozirgi kunda bizning jadal rivojlanayotgan zamonamizda kasallikni bartaraf etuvchi ko'plab dori-vositalari bilan bir qatorda yangidan yangi kasallik turlari ko'payib bormoqda. Insonlar ba'zida shunchalik o'zining tana kasalliklari bilan ovora bo'lib, ruhiy holati, atrofdagi go'zalliklar, samimiy quvonch hissini unutib bormoqda, Aslida, ko'plab tanadagi kasalliklarimiz bizning ruhiyatimiz bilan bog'liqligi to'g'risida ko'plab psixologlar bong urishiga qaramay, biz beparvolik qilyapmiz yoki unutib yuboryapmiz. Albatta kasalliklarni rivojlanishida bizning turmush tarzimiz ham muhim ahamiyatga ega. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish qahramonlik bilan teng ko'rilmogda. Hozirgi kunga kelib kundalik turmushda jismoniy faollik susayib bormoqda, uning o'rniga biz uzoq muddat bir joyda o'tirgan holda kompyuter yoki telefonda ishlamoqdamiz. Ha, ishdagi qulayliklar ko'payib bormoqda lekin bu qulayliklar bizni ijismoniy faollikdan cheklamoqda, shu bilan organizmdagi qon aylanish tizimida buzilishlar ro'y bermoqda va albatta bu bizning ichki a'zolarimizga o'z ta'sirini o'tkazmasdan qoldirmaydi.

Ovqatlanishimizga qaraydigan bo'lsak, taomnomamizga yarim tayyor mahsulotlar, tezpishar ovqat turlari jadallik bilan kirib kelmoqda va kengayib bormoqda. Chetdan qaraydigan bo'lsak biz shosha – pisha ovqat yegan holda, kunimizni ko'pgina qismiga bilan bir joyda ko'z nuri va barmoqlarimizni charchatgan holda yoki tirbandlikda asab tolalarimizni birma-bir halok qilgan holda kechirmoqdamiz. Loaqal farzandlarimiz bilan samimiy suhbat va o'yinlar borgan sari kun tartibini eng so'nggi toliqqan pallasiga to'g'ri kelmoqda va borgan sari bu kimo'zar poygali hayotda insonlar tobora biron

MODERN EDUCATIONAL SYSTEM AND INNOVATIVE TEACHING SOLUTIONS

narsadan samimiy xursand bo'lishni o'rniga doim nimadandur noligan, kasalliklardan aziyat chekkan va tushkunlik girdobida hayotini o'tkazmoqda.

Azizlar, aslida inson ongi va tafakkuri mo'jizadur. Uning ongi nimalarga qodirligi yolg'iz Yaratganga ma'lumdir. Bizning hayotimizda sodir bo'layotgan noxush voqea-hodisalar, kelib chiqayotgan kasalliklarning asl sababi – bizni quvonch, xursandchilikka yetaklayotgandir. Shuning uchun hayotingizga quvonchni qaytaring. Bu sizning qo'lingizdadir. Siz uchun arzimas bo'lib ko'ringan narsalar quvonishingizga, xursand bo'lishingizga arzirlidir. Bu dunyoga kelganingizni o'zi qanday quvonchli xabar bo'lgan. Bu dunyoda borligingiz, yuragingiz urayotganligi, nafas olayotganingiz, ota-onangiz, farzandlaringiz, yor-u birodarlaringiz yoningizdaligi qanday baxt! E'tiboringizni hayotingizdagi mavjud bo'lmagan narsalarga emas balki mavjud bo'lgan narsalarga qaratsangiz, o'shanda barcha quvonch sizda ekanligini anglab yetasiz.

Quvonch - baxt! Baxtli va xursand holatda yurish esa kasallikni qochiradi.

Unutmang, siz baxtli va sog'lom bo'lishga haqlisiz!

