VOLUME:2 ISSUE:5

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Абдуллаева Хамидулло
3-курс студент факультет "Туризм и менеджмент", Международный университет Кимё в Ташкенте
E-mail: hamidulloabdullaev65@gmail.com

Аннотация. *Здоровый образ жизни: ключ к долголетию и благополучию. Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. В этой статье речь пойдет о них подробно.*

Ключевые слова: *здоровье, курение, алкоголь, психоактивные вещества (наркотики), стресс, спорт, жизни.*

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ

Психоактивные вещества (наркотики)

Пристрастие к употреблению психоактивных веществ (наркотиков)- болезненное влечение, которое приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма.

Курение. В настоящее время курение глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. Несмотря на борьбу общественности, введением новых требований «антитабачного» закона, часть населения все равно остается активными курильщиками, при этом все осознают, что никотин - это сильнейший яд.

Алкоголь. Проблема алкоголизма представляет собой разветвленный комплекс социальных патологий, влияющих на нормальное функционирование общества. Прием даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность, ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий. Алкоголизм – тяжелая хроническая болезнь, трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности.

Стресс. Стресс - в переводе с английского означает «нажим, давление, напряжение». Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой должности, положения в обществе и материального достатка. Напряженное эмоциональное состояние оказывает отрицательное влияние на психологическое и

на физическое состояние человека. Стресс приводит к психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница).

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Отказ от вредных привычек
2. Занятие спортом
3. Здоровое питание
4. Употребление продуктов богатых витаминами
5. Закаливание
6. Употребление белка
7. Снижение стрессовой нагрузки
8. Полноценный сон.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее.

Как известно, основным источником необходимых человеку веществ, без которых были бы невозможны практически все физиологические процессы в человеческом организме, является пища. А правильно сбалансированное питание может обеспечить организм необходимой нормой витаминов и минералов.

Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играю и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ.

Длительный стресс наносит мощнейший удар по иммунитету. Повышая уровень негативных гормонов, он подавляет выделение гормонов, помогающих сохранить здоровье. Научившись бороться со стрессом, вы остановите поток лишних гормонов, которые как раз и делают вас толстой, раздражительной и забывчивой.

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Дело в том, что во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы.

Заключение: Здоровый образ жизни – это инвестиция в собственное будущее. Поддерживая своё здоровье сегодня, мы повышаем качество своей жизни и снижаем риск развития многих заболеваний в будущем, Регулярные занятия спортом, здоровое питание, отказ от вредных привычек и умение управлять своим эмоциональным состоянием – ключевые составляющие здорового образа жизни, который способствует долголетию и благополучию.

Список литературы:

1. "Здоровое питание: руководство для практикующих врачей" - автор: Доктор Джон Смит. Эта книга обсуждает важность здорового питания и предоставляет информацию о питательных веществах, необходимых для поддержания здоровья.
2. "Физическая активность и здоровый образ жизни" - автор: Профессор Анна Иванова. Эта книга рассматривает роль физической активности в поддержании здоровья и предлагает рекомендации по интеграции ее в повседневную жизнь.
3. Abdurahmanova, M., & Raxmanova, A. (2021). Корпус Лингвистикасида Полисемия. Computer Linguistics: Problems, Solutions, Prospects, 1(1).
4. "Психология здорового образа жизни" - автор: Доктор Мария Петрова. Эта книга исследует психологические аспекты здорового образа жизни, такие как мотивация, самоконтроль и стрессоустойчивость.
5. Turapovna, I. S. (2022, December). Mental Birliklarda Rang Komponentli Birliklar. In International Scientific Conferences With Higher Educational Institutions (Vol. 1, No. 26.12, pp. 59-66).
6. Abdurahmanova, M., & Nurmatova, S. (2022). Qora Rang Talqini Haqida. Fan, Ta'lim, Madaniyat Va Innovatsiya Jurnali| Journal Of Science, Education, Culture And Innovation, 1(2), 74-78.
7. Mohira, J. (2023). Problematic Situations That Arise In Learning Foreign Languages And Their Solutions. International Journal Of Recently Scientific Researcher's Theory, 1(2), 414-417.
8. "Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний" - автор: Профессор Александр Иванов. В этой книге рассматриваются различные аспекты здорового образа жизни и его влияние на профилактику различных заболеваний.