**UDK: 789:069.3/8** **DOI: 10.56292/SJFSU/vol29_iss4/a108**

# SOG‘LOM BO‘LISH UCHUN OCH QOLISH

# ГОЛОДАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

# STARVING TOGET HEALTHY

**Usmonov Zoxidjon Normatovich[1]**

**[1]Usmonov Zoxidjon Normatovich** – Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi p.f.b.f.d (PhD)

***Annotatsiya***

*Maqolada jismoniy yuklamalar, yuqori xarakat faolligi orqali vujudi uchun zarur kaloriyasini och qolish jarayoni bilan chegaralash orqali ortiqcha vazndan qutilishning nazariy asoslari va amaliy malakalari mazmuni yoritilgan. Tinmay og‘zida nimanidir chaynab, farzandlarini ham shunday to‘xtamay ovqatlanish odatiga shakllantirish, oqibatda “Yog‘ bosish” kasalligiga mubtalo bo‘lganlarni “och qolish” orqali vaznini kamaytiruvchilar uchun mo‘ljallangan.*

***Аннотация***

*В статье описано содержание теоретических основ и практических навыков избавления от лишнего веса путем ограничения необходимых организму калорий в процессе голодания за счет физических нагрузок, высокой двигательной активности. Оно предназначено для тех, кто худеет путем «Голодания», для тех, кто страдает заболеванием «ожирение» в результате формирования привычки постоянно что-то жевать во рту и есть, не останавливаясь.*

***Abstract***

*The article describes the content of theoretical foundations and practical skills of getting rid of excess weight by limiting the calories necessary for the body in the process of fasting through physical exercise, high motor activity. It is intended for those who lose weight by "Starvation", for those who suffer from the disease "obesity" as a result of forming the habit of constantly chewing something in the mouth and eating without stopping.*

***Kalit so‘zlar:*** *jismoniy yuklama, xarakat faolligi, kaloriya, och qolish, yog‘ bosish, vazn, quvvat, mushak tonusi, xujayra, energiya, jismoniy mehnat, konsepsiya.*

***Ключевые слова:*** *физическая нагрузка, двигательная активность, калории, голод, жировое давление, вес, сила, мишечный тонус, клетка, энергия, физический труд, концепсия.*

***Key words:*** *physical load, movement activity, calories, hunger, fat pressure, weight, strength, tone, cell, energy, physical labor, conception.*

## KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2022-yil 28-yanvardagi PF-60 son “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida” gi farmonlari, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 29-yanvardagi 65-sonli “O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to‘g‘risida”gi qarori hamda mazkur sohadagi jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirishga qaratilgan me’yoriy–huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni hal qilishga ushbu tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Muammoga oid mamlakatimizning yetakchi olimlari SH.X.Xankeldiyev, A.Abdullayev, V.G.Kim, P.Xadjayev, T.S.Usmonxo‘jayev, A.Tolibjanov, S.Salomov, A.I.Abdiyev, R.Xamraqulovlarning tadqiqotlari va maxsus adabiyotlarning tahlili faol harakatlanish, me’yorli jismoniy yuklamalar orqali ortiqcha vazndan qutilishga “och qolish” usulining maqsadli qo‘llash metodlaridan foydalanilgan.

Sobiq Ittifoq davri olimlari muvofiqlashtirilgan ovqatlanish konsepsiyasini ishlab chiqganlar. Unda sog‘lom, tirik ovqatlar orqali shunday quvvat olishi kerakki, u sarflangan energiya o‘rnini to‘ldirsin. Bu qonuniyat agar uzoq vaqt bunga rioya qilinmasa salomatlikka putr yetadi. Vujudimizda uzluksiz kechadigan eng murakkab bioximiyaviy jarayonlar majmui organ va tuzilmalarimizda belgilangan darajada quvvat sarflash lozimligi talabini qo‘yishi o‘rganilgan. Hisoblashlaricha tanamiz vaznining har bir kilogrami uchun (taxminan bir soat davomida) bir kkal energiya sarflanar

ekan. Masalan, vazningiz 70 kg bo‘lsa asosiy almashinuv orqali bir kecha kunduz uchun sarflanadigan quvvati 1700 kkal atrofida bo‘lishi kerakligi, aqliy va jismoniy mehnat qo‘shimcha quvvat sarflashni taqozo etadi. Ovoz chiqarib kitob o‘qilganda, vazning har bir kilosi uchun bir soat ichida 1.5 kkal quvvat sarflanishi zarurligi, o‘rtacha tezlikda bir soat yurilganda 4,5 kkal, tez yugurilganda har bir kilo vazn uchun bir soat ichida 45 kkal energiya sarflanishi asoslangan.

Katta jismoniy yuklama bilan ish bajarmaydiganlar sutkada jami qo‘shimcha 1000-1300 kkal hajmida quvvat sarflashlari, jami sarf 2700-3000 kkal ni tashkil etadi. Jismoniy mehnat soxiblarining sarfi bir kunda 1300-2800 kkal gacha etishi (jami umuman olganda, 3000-4500 kkal gacha) energiya sarf bo‘lar ekan.

Yuqoridagi ma’lumotlardan kunlik ovqatlanish ratsioni hisobini chiqarish uchun foydalanish mumkin. Kundalik hayotda albatta har bir sabzi yoki pirajkani kkal sini aniqlash mumkin emas. Shuning uchun ovqatga solinadigan asosiy mahsulotni taxminiy quvvatini hisoblash mumkin. Odatdagi 500 gramm supning bir porsiyasi 200-300 kkal quvvat olish mumkinligi, sho‘rvadan 400 kkal go‘shtli ikkinchi ovqatdan 500-600 kkal, baliqdan 500 kkal mevalardan 200-400 kkal olish mumkinligi hisoblab chiqarilgan. Bir stakan sharbat, kompot, sok, kofe, kefirdan 100-150 kkal olish mumkinligi aniqlangan.

Vazni normadan 20% ortiq bo‘lgan erkaklar bir kunda 1600 kkal olish kerak. 30% ortiqcha vazni borlar 1200 kkal, 50% ortiq vazni borlar esa yetarli darajada harakat aktivligini namoyon qilib 900 kkal olsa harakat faolligi uchun yetarli bo‘ladi. Rossiya tibbiyot fanlari Akademiyasining ovqatlanish institutida ovqatlanish menyusining kkal siga mansub bir necha varianti ishlandi. Bu kkal yog‘ bosishi kasalligi borlar uchun bo‘lib, 1500-1800 kkal ga mo‘ljallangan edi. Kkal ni chegaralash me’yorli yog‘ istemolini yo‘lga qo‘yib, uglevodni kamaytirishni nazarda tutgan. Menyudan qand, konditer maxsulotlari, alkogol hamda non, kartoshka, hayvonlar yog‘i, tuz, shirinliklar va achchiq-chuchuklar chiqarib tashlangan. Oshqozon yaxshi ishlashi uchun o‘simliklar xujayralari (kletchatka) mazmuni boyitiladi. Organizm uglevodlarni sabzavot va mevalar ko‘rinishida olinadi. Ovqatlanish porsiyasi katta bo‘lmay oz-ozdan kun davomida 5-6 marotaba taomlaniladi. Qachonki yangi dietga organizm yetarli darajada moshlashgandan so‘ng, qachon och qolish hissiyoti yo‘qolganda va modorsizlik o‘tib ketgandan kkal li ovqatlarni yana ozaytirish maqsadida non eyishdan yog‘lardan to‘la xoli qilinadi. Haftadan bir marotaba yengillashtirilgan kun qilib sutka davomida 1,5 kg mevani yoki 1,5 litr kefir qatiq ichish kuni yoki 600 gr yog‘siz tvorog yeyish kuni o‘tkazish mumkin. Bularning barchasi ya’ni davolash kursi kuchiga yarasha yoki asta-sekinlik bilan jismoniy yuklamalarni oshirish bilan olib boriladi. 45 kunlik davolash davomida kasallar o‘rtacha 11,5-13,5 kg (bir kunda 250-300 gramm) vazn yo‘qotdilar. Vaznlarni kamayishi bilan o‘zlarini his qilishlari yaxshilandi, bo‘shashganlik o‘tib ketdi, mushaklar tonusi ko‘tirildi, qorin ochishi hissiyoti kamaydi, chanqashi yo‘qoldi, uyqusirashi barham topdi.

Bir necha yil burun avstrayalik diotolog X.Xumplik tavsiya qilgan dieta varianti qator mamlakatlarning olimlari qo‘llab quvvatlashlariga sabab bo‘ldi. Bu dieta kasalni ancha ayaydigan, u insonni davolashning dastlabki kunlaridagi ovqat ratsionidan yuzaga keladigan dieta qiyinchiliklardan saqlashi bilan farqlanadi.

Xumplik retseptiga muvofiq ovqatning umumiy hajmi cheklanmaydi. Sabzavot va mevalarni xohlaganicha yeyish mumkin bo‘ladi. Och qolish umuman bo‘lmaydi. Dietaga choy, biroz pishirilgan tuxum va yog‘siz go‘shtni qo‘shish ham mumkin. Quyidagilarni umuman yeyish chegaralanadi. Ular: non, unli konditer pishiriqlar, kartoshka, sut va sutli mahsulotlar, hayvonlarning yog‘lari, guruch va quritilgan (qoqi qilingan) mevalar, baliq, kofe va boshqalar. Xumplikni ma’lumotlariga ko‘ra qayd qilingan dietaning uchinchi kunidan so‘ng har kuni 1,8 kkal vaznni kamayishi boshlanadi. Birinchi xaftadan so‘ng 2,4 kg ga, ikkinchi haftaning oxiriga borib 3,2 kg ga to‘rtinchi haftaning oxiriga borib 5 kg ga kamaydi.

Vaznni normaga qaytishi uzoq va qiyin jarayon. Bu muvofiq bo‘lgan darajadagi ruhiy tayyorgarlik, ozish uchun o‘zini saqlash, qat’iyat bilan qarorga kelib niyatni amalga oshirishdagi qiyinchiliklarni bo‘yinga olish, har doimgi xohish bir tishlam qand tort yoki boshqani istemol qilish istagini yengishga azmi qaror qilinishi shart. Bularsiz barcha harakatlar zoya ketadi.

Professor Propastinga ovqatlanmay och qolish bilan ozish metodikasi munosabatida davolash davolanish uchun ovqat istemol qilish asrlar davomida sinalganligi, bu usul insonga kuchli iroda va ruhiy zo‘riqish talab qilinishi, bu sutkada 1,2 kg gacha va undan ortiq vazn yo‘qotish bilan

kechishi mumkinligini aytadi. U sharoitida salomatlikning minimal darajada yo‘qotganlarni och yurish bilan davolanishga o‘tmoqchi bo‘lganlar eng avval tibbiyot xodimi (vrach) bilan maslahatlashib olishi zarur. Chunki, och yurish samarali davolash vositasi bo‘libgina qolmay, juda tez kuchli nosog‘lomlikni olib borishi, organizm uchun kerak bo‘lmagan holatlarni yuzaga keltirish mumkin. Vazni ortiq sog‘lom odam agar och yurish bilan davolanishni asosiy qoidalari yaxshi bilsa, qisqa muddatli “och qolish” bilan mustaqil davolanish qoidalaridan foydalanilishi mumkin. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, och qolib yurish bilan davolanuvchi ko‘p miqdorda qaynagan suv ichish, bu usulni davolashni boshlashdan avval oshqozonni (me’dani) tizimli yuvish, ichni tozalaydigan (bo‘shatadigan) surgidan foydalanishlari, boshqa hech qanday dori-darmondan foydalanishi mumkin emas. Chekish man qilinadi, tizimli sayr qilish, katta zo‘riqish qilinmaydigan mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi.

Och yurishni qo‘llab davolashni boshlashdan avval bir necha kunda davolanuvchi asta sekinlik bilan o‘zini ovqatlanish ratsionini chegaralab, oxirgi kunlari bir stakan qatiq yoki suv ichishga cheklab och yurishga organizmni o‘rgatadi tayyorlaydi.Och qolish tugallangandan so‘ng, birinchi “to‘q yurish” kuni bir stakan meva sharbati ichiladi xolos. So‘ng asta sekinlik bilan ovqatlanish ratsioni sekin, o‘ta juda oz-oz miqdorda oshirib boriladi. Sog‘lom odam uchun ham turli xildagi ziyofatlardan so‘ng yo‘g‘on ichakni yuvib turish ziyon qilmaydi. O‘tirishlardan keyingi kunda yarim och qolish darajasida “yarim parhez” bilan kun o‘tkazilsa, meda va boshqa xazm qilish tizimisiz, jigardagi og‘riqlar, jig‘ildon qaynashidek hazm qilinishi tugamagan ovqatlardan xolos bo‘lish sodir bo‘ladi.

Jig‘ildon, qizil o‘ngach qaynash haqida. Jig‘ildon qaynashi hissiyoti barchada turlicha. Jig‘ildon qaynashi yuzaga kelishi me’dani qizil o‘ngachga qaytarib chiqarib yuborishidan sodir bo‘ladi. Odatda bunday holatga sabab meda sokining tarkibidagi kislotani ortib ketishi orqali yuzaga keladi. Endi tibbiyot mutaxasisini yordamiga xojat tug‘iladi. Salomatligi me’yorida sog‘lom erkaklarda achchiq chuchuklarni alkagol iste’molidan so‘ng salyonniy kislotani ajrab chiqishini kuchaytiradi. Tuzalish uchun toza suv yoki oz miqdordagi ichiladigan soda iste’mol qilinishi yordam beradi. Ayrim xolatlarda qizil o‘ngachdagi qaynash qora non, olmani nordoni, qatiq, pishloq, istemolidan sodir bo‘lishi mumkin. Qaynashga sezgi kuchayganda yangi mahsulotlarni istemol qilish yordam berishi isbotlangan. Nordon mevalar, qora non yemaslik lozim.

Professor Propastin mashxur kardiolog akademik E.Chazovni fikrini misol qilib: ovqatlanishda o‘rganib qolingan milliy ovqatlar xususiyatlarini hisobga olish, tarixan yuzaga kelgan ovqatlanishni ma’lum vaqt to‘xtatib, ro‘za tutish yoki faqat haftaning ayrim kunlarida ovqat yemay hazm qilish a’zolarimizga dam berish yaxshi natijalar berishi asrlar davomida sinalgan odatlarligini, ulardan foydalanishdan voz kechmaslikni taklif qilganligini keltiradi.

## XULOSA

Xulosa qilib shuni aytiz joizki, davolash maqsadida och qolish bilan davolash davomida organ va tuzilmalarimiz o‘zlaridagi zaxiralarni ishlatishga o‘tadi. Bunda zaxiralar etarli, bular yog‘ hujayralari qatma-qat bo‘lib ketgan turli xildagi qatlamlar, tomirlar devorlarida yuzaga kelgan organlarning aktiv faoliyatida ishtirok etmaydigan tomirlar devoridagi yopishib paydo bo‘lgan o‘simtalarning barchasi och qolganda so‘rilishi hajmi kichrayishi va yo‘qolishi kuzatiladi. Organ va tuzilmalarimizdagi o‘zini boshqaruvchi tizimi to‘liq och qolganda so‘ng yuqorida qayd qilinganlarni istemol qilishga tushadi, kasal hujayralarni va to‘qimalarni yo‘q qilishga o‘tadi. Bir vaqtning o‘zida och qolish organizmni himoya kuchini safarbar qiladi. Shuning uchun och qolish jarayonini to‘g‘ri tashkillanishi seriyasidan chiqqandan so‘ng davolanuvchini vazni kamayadi, sog‘lomlashadi yosharadi. Umuman aytganda ovqatlanishdagi kaloriynostga chegara qo‘yish davolashni och qolish bilan olib borish hozirgacha to‘liq o‘rganilmagan, lekin bu metodika uzoq umr ko‘rishning zaxirasi hisoblanadi. Hayvonlarda o‘tkazilgan tajribalar orqali me’yor qo‘yib ovqatlanish bilan faol harakatlarni oshirish orqali ozish hayotni umr ko‘rishni ikki martaga oshirish amaliyotda sinab ko‘rilgan.

### ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi farmoni PF-5847 08.10.2019. Manba: www.gov.uz ( Decree of the President of the Republic of Uzbekistan "On approval of the concept of development of the higher education system of the Republic of Uzbekistan until 2030" PF-5847 08.10.2019. Source: www.gov.uz )

2. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Монография. –Ташкент: 2018, -С. 432. (Khankeldiev Sh.Kh. Physical status of student youth. Monograph. -Tashkent: 2018, -S. 432)

3. Бондаревский Е.Я., Ханкельдиев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи. Ташкент. Медицина 1986 – 204 с.( Bondarevsky E.Ya., Khankeldiev Sh.Kh. Physical fitness of students. Tashkent. Medicine 1986 - 204 p.)