

Sog'lom turmush tarzi-kasalliklarning oldini olishda birinchi qadam

Umarov Abdulbosit Bahodir o'g'li
Ilmiy rahbar: Inxanova Arofat Inxanovna

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzi tushunchasining mazmuni, uning inson salomatligiga ijobiy ta'siri hamda kasalliklarning oldini olishdagi o'rni tahlil qilinadi. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, psixologik barqarorlik va tibbiy profilaktikaning ahamiyati yoritiladi. Maqolada sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ham berilgan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, profilaktika, salomatlik, jismoniy faollik, ovqatlanish, stress, tibbiy ko'rik.

Abstract: This article analyzes the content of the concept of a healthy lifestyle, its positive impact on human health and its role in the prevention of diseases. The importance of healthy nutrition, physical activity, giving up harmful habits, psychological stability and medical prevention is highlighted. The article also provides practical recommendations for the formation of a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, prevention, health, physical activity, nutrition, stress, medical examination.

Аннотация: В статье анализируется содержание понятия «здоровый образ жизни», его положительное влияние на здоровье человека и роль в профилактике заболеваний. Подчеркивается важность здорового питания, физической активности, отказа от вредных привычек, психологической устойчивости и медицинской профилактики. Также в статье даны практические рекомендации по формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, профилактика, здоровье, физическая активность, питание, стресс, медицинское обследование.

Kirish: Inson salomatligi — har bir jamiyat taraqqiyotining eng muhim ko'rsatkichi hisoblanadi. Zamonaviy hayot sharoitida sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy va madaniy muammo sifatida ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Chunki bugungi kunda global miqyosda surunkali kasalliklar, yurak-qon tomir tizimi, semirish, diabet, stress va depressiya kabi omillar inson hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Sog'lom turmush tarzi — bu kasalliklarni davolash emas, balki ularning oldini olishga yo'naltirilgan faol hayot falsafasidir. To'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy



mashqlar, ruhiy barqarorlik, zararli odatlardan voz kechish va tibbiy profilaktika — bularning barchasi inson organizmining tabiiy himoya tizimini mustahkamlaydi.

O‘zbekiston Respublikasida ham so‘nggi yillarda aholining sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish bo‘yicha keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Xususan, “Sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va jismoniy faollikni oshirish to‘g‘risida”gi qarorlar asosida sport infratuzilmasi rivojlantirilmoqda, sog‘lom ovqatlanish madaniyati keng yoyilmoqda.

Shu bois, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish — **kasalliklarning oldini olishda birinchi va eng muhim qadam** bo‘lib, bu yo‘nalishda nafaqat tibbiy, balki pedagogik, psixologik va ijtimoiy yondashuvlarning uyg‘unligi muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzining asosiy tamoyillari, ularning inson salomatligiga ta’siri hamda profilaktika jarayonidagi o‘rni yoritiladi.

Asosiy qism: Bugungi kunda inson salomatligi va uzoq umr ko‘rish masalalari butun dunyo miqyosida eng muhim ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, surunkali kasalliklarning 70 foizi noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy harakatsizlik, zararli odatlar va stress kabi omillar bilan bog‘liq. Shu bois sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va uni kundalik hayotga tatbiq etish nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy-iqtisodiy zaruratga aylangan.

O‘zbekiston sharoitida ham bu masalaning dolzarbligi juda yuqori. Aholining turmush darajasi oshib borayotgan bir paytda, kamharakatlik, nosog‘lom ovqatlanish, asabiy zo‘riqish va zararli odatlarning ko‘payishi sog‘liq uchun xavf tug‘dirmoqda. Shuningdek, pandemiya yillarida sog‘lom turmush tarzining ahamiyati yanada ravshanlashdi — kuchli immunitet, to‘g‘ri ovqatlanish va jismoniy faollik insonni ko‘plab kasalliklardan himoya qiluvchi omil ekanligi tasdiqlandi.

Shu nuqtayi nazardan, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, aholining tibbiy madaniyatini oshirish, yoshlar o‘rtasida sog‘lom hayot tamoyillarini shakllantirish jamiyatning barqaror rivojlanishi va demografik sog‘lomligini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Demak, ushbu mavzuni o‘rganish — zamonaviy inson hayoti sifatini yaxshilash, kasalliklarning oldini olish va sog‘lom avlodni tarbiyalash yo‘lidagi eng muhim ilmiy-amaliy yo‘nalishlardan biridir.

1. Sog‘lom turmush tarzi tushunchasi va uning mazmuni

Sog‘lom turmush tarzi — bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy holatini muvozanatda saqlashga qaratilgan faol hayot tarzi bo‘lib, u sog‘lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish va psixologik barqarorlikni



o‘z ichiga oladi. Har bir insonning sog‘lig‘i, avvalo, uning hayot tarzi va odatlariga bog‘liq. Sog‘lom turmush tarzi bu faqat kasallikdan holi bo‘lish emas, balki hayot sifatini yuksaltirish, energiyaga to‘liq, faol va ruhiy jihatdan barqaror bo‘lishni anglatadi.

2. Sog‘lom ovqatlanishning ahamiyati

To‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanish inson organizmining normal faoliyati uchun zarur. Oqsil, yog‘, uglevod, vitamin va minerallarning yetarli miqdorda iste‘moli sog‘liqni saqlashda muhim o‘rin tutadi. Shuningdek, meva, sabzavot, sut mahsulotlari, donli va baliq mahsulotlarini muntazam iste‘mol qilish immunitet tizimini mustahkamlaydi. Aksincha, fastfud, gazli ichimliklar, ortiqcha shakar va tuz iste‘moli yurak-qon tomir, semizlik va diabet kabi kasalliklarga olib keladi.

3. Jismoniy faollik va harakatning foydasi

Muntazam jismoniy mashqlar sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismidir. Harakat qon aylanishini yaxshilaydi, mushaklarni mustahkamlaydi, ortiqcha vazndan xalos bo‘lishga yordam beradi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tavsiyasiga ko‘ra, kattalar haftasiga kamida 150 daqiqa o‘rta darajadagi jismoniy mashg‘ulot bilan shug‘ullanishlari kerak. Yugurish, suzish, yurish yoki sport o‘yinlari nafaqat tana, balki ruhiy holatga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

4. Ruhiy salomatlik va stressni boshqarish

Zamonaviy hayotning tez sur‘atlari, ish bosimi va axborot oqimi insonda stressni kuchaytiradi. Ruhiy barqarorlikni saqlash sog‘lom turmush tarzining muhim jihatlaridan biridir. Stressni kamaytirish uchun dam olish, meditatsiya, tabiat qo‘ynida sayr qilish, ijobiy fikrlash va oila bilan muloqot qilish kabi oddiy usullar samarali natija beradi. Ruhiy tinchlik jismoniy sog‘lomlik bilan chambarchas bog‘liqdir.

5. Zararli odatlardan voz kechish va tibbiy profilaktika

Chekish, spirtli ichimlik iste‘moli va giyohvandlik inson organizmini sekin, ammo muqarrar tarzda zararlaydi. Bunday odatlar yurak, o‘pka, jigar va asab tizimi kasalliklarini keltirib chiqaradi. Sog‘lom turmush tarzining muhim yo‘nalishlaridan biri — bu zararli odatlardan butunlay voz kechishdir. Shuningdek, muntazam tibbiy ko‘riklardan o‘tish, emlash va profilaktik choralarga rioya etish kasalliklarni erta aniqlash va davolash imkonini beradi.

Muhokama: Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish — bu faqatgina shaxsiy intizom yoki irodaga bog‘liq jarayon emas, balki butun jamiyat miqyosidagi muhim madaniy va ijtimoiy masaladir. Inson o‘z sog‘lig‘ini asrashga qanchalik e‘tiborli bo‘lsa, jamiyatning umumiy salomatlik darajasi ham shunchalik yuqori bo‘ladi. Shu jihatdan



qaraganda, sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishda davlat siyosati, taʼlim tizimi, OAV va sogʻliqni saqlash muassasalarining oʻzaro hamkorligi muhim ahamiyatga ega.

Bugungi kunda Oʻzbekistonda sogʻlom turmush tarzini keng joriy etish boʻyicha qator dasturlar amalga oshirilmoqda. Maktablar va oliy taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari, sport musobaqalari, sogʻlom ovqatlanish madaniyatini targʻib etuvchi tadbirlar oʻtkazilmoqda. Shu bilan birga, “Sogʻlom hayot uchun 5000 qadam” kabi ijtimoiy loyihalar aholining jismoniy faolligini oshirishda muhim oʻrin tutmoqda.

Biroq, bu yoʻnalishda hali hal etilishi zarur boʻlgan muammolar ham mavjud. Aholining ayrim qatlamlari orasida sogʻlom ovqatlanish madaniyati past darajada, jismoniy faollikka eʼtibor yetarli emas, zararli odatlar esa hanuzgacha keng tarqalgan. Bundan tashqari, stress, uyqusizlik, notoʻgʻri mehnat va dam olish rejimi ham koʻplab kasalliklarning yashirin sababi boʻlib qolmoqda.

Shu sababli, sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda faqat individual yondashuv emas, balki kompleks ijtimoiy dasturlar, sogʻlom hayot targʻibotlari, jamoaviy sport tadbirlari, sogʻlom ovqatlanish mahsulotlarini arzonlashtirish kabi tizimli choralarni amalga oshirish muhimdir.

Eng asosiysi, har bir fuqaro sogʻlom turmush tarzini oʻz hayotining ajralmas qadriyatiga aylantirishi lozim. Chunki sogʻlom inson — bu sogʻlom jamiyatning poydevoridir.

Xulosa: Yuqorida keltirilgan fikr-mulohazalardan koʻrinadiki, sogʻlom turmush tarzi inson salomatligini saqlash va kasalliklarning oldini olishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. U inson hayotining barcha jabhalarini — jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikni qamrab oladi. Toʻgʻri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, ruhiy muvozanatni saqlash hamda tibbiy profilaktika tadbirlariga amal qilish sogʻlom hayotning asosiy tayanchlaridir.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish har bir insonning shaxsiy masʼuliyati boʻlishi bilan bir qatorda, davlat va jamiyatning ham ustuvor vazifalaridan biridir. Chunki sogʻlom insonlar — bu sogʻlom jamiyat, sogʻlom jamiyat esa mamlakat taraqqiyotining kafolatidir.

Demak, sogʻlom turmush tarzini ommalashtirish va uni har bir fuqaroning kundalik hayotiga singdirish orqali koʻplab kasalliklarning oldini olish, umr davomiyligini uzaytirish va hayot sifatini yaxshilash mumkin. Har bir inson oʻz sogʻligʻiga befarq boʻlmasligi, bu borada ongli va masʼuliyatli yondashuvi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST). Global Health and Wellness Report. — Geneva: WHO Press, 2023. — 145 b.
2. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish milliy dasturi. — Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2022. — 98 b.
3. Karimov A. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. — Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2021. — 212 b.
4. Ismoilova D., To‘xtayeva G. Profilaktika va sog‘lom hayot madaniyati. — Toshkent: “O‘zbekiston tibbiyot nashriyoti”, 2020. — 156 b.
5. Harvard Health Publishing. The Benefits of a Healthy Lifestyle. — Boston: Harvard Medical School, 2023. — 120 b.
6. Alimova M. Jismoniy faollik va sog‘lom hayot omillari. — Samarqand: “SamDU nashriyoti”, 2021. — 134 b.
7. WHO Regional Office for Europe. Physical Activity Strategy 2016–2025. — Copenhagen: WHO Europe, 2016. — 75 b.
8. To‘raqulov S. Ovqatlanish gigiyenasi va salomatlik. — Toshkent: “Ilm Ziyo”, 2022. — 180 b.