

SOG'LOM TURMUSH TARZI – INSON SALOMATLIGI VA UZOQ UMR KO'RISHNING MUHIM OMILI

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti Pedagogika fakulteti

Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi

3- kurs 2.23- guruh talabasi **Bahriddinova Mahliyo Bahodir qizi**

bahriddinovamahliyo520@gmail.com

Annotatsiya

Sog'lom turmush tarzi inson salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini yaxshilashning eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy jamiyatda urbanizatsiya, texnologik taraqqiyot, jismoniy faollikning kamayishi, noto'g'ri ovqatlanish va zararli odatlarning keng tarqalishi aholi salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli sog'lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kunda tibbiyot, pedagogika va ijtimoiy siyosatning ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylangan. Mazkur maqolada sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari, uning inson organizmiga ta'siri, surunkali kasalliklarning oldini olishdagi roli hamda zamonaviy ilmiy tadqiqotlar asosida salomatlikni mustahkamlashning samarali usullari tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, psixologik barqarorlik va to'laqonli uyqu inson umr davomiyligini oshirish hamda hayot sifatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, salomatlik, profilaktika, jismoniy faollik, ovqatlanish, uyqu, psixologik salomatlik, zararli odatlar, semizlik, surunkali kasalliklar.

Kirish

Inson salomatligi jamiyat taraqqiyoti va millat farovonligining eng muhim ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, inson salomatligining taxminan 50–60 foizi uning turmush tarziga bog'liq bo'lib, irsiy omillar, ekologik sharoit va tibbiy xizmatlarning hissasi nisbatan kamroq ulushni tashkil etadi. Bu esa sog'lom turmush tarzining inson hayotidagi o'rni naqadar muhim ekanligini ko'rsatadi.

So'nggi yillarda yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik, arterial gipertoniya va ayrim onkologik kasalliklar kabi surunkali noinfeksion kasalliklarning tarqalishi ortib bormoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti hisobotlariga ko'ra, dunyo

bo'yicha o'lim holatlarining qariyb 74 foizi aynan surunkali noinfeksion kasalliklar hissasiga to'g'ri keladi. Ushbu kasalliklarning asosiy xavf omillari noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatlik, tamaki mahsulotlarini iste'mol qilish va spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish bilan bog'liq.

Sog'lom turmush tarzi nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta'minlashga xizmat qiladi. Muntazam jismoniy mashqlar, muvozanatli ovqatlanish, gigiyena qoidalariga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish va ruhiy salomatlikni asrash inson organizmining himoya imkoniyatlarini kuchaytiradi hamda umr davomiyligini uzaytiradi.

Bugungi kunda dunyoning ko'plab mamlakatlarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish davlat siyosatining muhim yo'nalishiga aylangan. O'zbekistonda ham aholi salomatligini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish hamda profilaktik tibbiyotni rivojlantirish bo'yicha keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda.

Mazkur tadqiqotning maqsadi sog'lom turmush tarzining inson salomatligidagi ahamiyatini ilmiy jihatdan tahlil qilish va uning asosiy tarkibiy qismlarini baholashdan iborat.

Materiallar va usullar

Mazkur tadqiqot ilmiy adabiyotlar tahlili asosida olib borildi. Tadqiqot uchun Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO), Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish markazi (CDC), Amerika yurak assotsiatsiyasi (AHA), PubMed, Scopus va Web of Science bazalarida chop etilgan ilmiy maqolalar, tizimli sharhlar hamda meta-tahlillar o'rganildi.

Ma'lumotlarni tanlashda sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish, uyqu gigiyenasi, psixologik salomatlik va surunkali kasalliklar profilaktikasiga oid ilmiy ishlar qamrab olindi. Olingan ma'lumotlar qiyosiy va tizimli tahlil usullari yordamida umumlashtirildi.

Tadqiqotda sog'lom turmush tarzining inson salomatligiga ta'siri quyidagi mezonlar asosida baholandi:

1. yurak-qon tomir tizimi holati;
2. metabolik ko'rsatkichlar;
3. tana vazni va tana massasi indeksi;
4. ruhiy salomatlik;
5. umr davomiyligi;
6. surunkali kasalliklar rivojlanish xavfi.

Natijalar

Tadqiqot natijalari sog'lom turmush tarzi inson salomatligining barcha jihatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, qon aylanishini faollashtiradi va arterial bosimni me'yorlashtiradi. Haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish yurak kasalliklari xavfini sezilarli darajada kamaytirishi aniqlangan.

Ovqatlanish odatlari ham salomatlikka bevosita ta'sir ko'rsatadi. Sabzavotlar, mevalar, to'liq don mahsulotlari, baliq va oqsilga boy mahsulotlarni muntazam iste'mol qilish organizmning normal faoliyatini ta'minlaydi. Aksincha, tez tayyorlanadigan ovqatlar, ortiqcha tuz, shakar va transyog'larni iste'mol qilish semizlik, diabet va yurak kasalliklari xavfini oshiradi.

Uyqu sifati sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Tadqiqotlar kattalar uchun kuniga 7–9 soat uyqu optimal hisoblanishini ko'rsatadi. Surunkali uyqusizlik immun tizimining zaiflashishi, xotira pasayishi va yurak-qon tomir kasalliklari xavfining ortishi bilan bog'liq.

Ruhiy salomatlik ham sog'lom hayotning ajralmas qismi hisoblanadi. Stressning surunkali shakllari organizmda gormonal muvozanatning buzilishiga olib keladi. Meditatsiya, dam olish, sport va ijtimoiy faollik stressni kamaytirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tamaki chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish ko'plab kasalliklarning asosiy xavf omillaridan biridir. Tamaki mahsulotlaridan voz kechish yurak xuruji, insult va o'pka saratoni xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

Muhokama

Olingan natijalar sog'lom turmush tarzi inson salomatligini saqlash va mustahkamlashning eng samarali vositalaridan biri ekanligini tasdiqlaydi. Zamonaviy tibbiyot kasalliklarni davolashdan ko'ra ularning oldini olishga ko'proq e'tibor qaratmoqda. Profilaktik tibbiyotning asosiy tamoyillaridan biri aynan sog'lom turmush tarzini shakllantirish hisoblanadi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollik millionlab insonlarning hayotini saqlab qolishga yordam beradi. Surunkali noinfeksion kasalliklarning aksariyati noto'g'ri turmush tarzi bilan bog'liq bo'lgani sababli, ushbu xavf omillarini bartaraf etish kasallanish va o'lim ko'rsatkichlarini kamaytiradi.

So'nggi yillarda raqamli texnologiyalar va sun'iy intellekt elementlari sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlashda keng qo'llanilmoqda. Mobil ilovalar, fitness-trekerlar va aqlli soatlar insonning kundalik faolligi, yurak urish tezligi, uyqu sifati va

ovqatlanish odatlarini kuzatish imkonini beradi. Bu esa sog'lom odatlarni shakllantirishga yordam beradi.

O'zbekiston sharoitida ham sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha keng ko'lamli ishlar olib borilmoqda. Sport infratuzilmasining rivojlanishi, ommaviy yugurish marafonlari, velosport va sog'lom ovqatlanishni targ'ib qiluvchi dasturlar aholi salomatligini yaxshilashga xizmat qilmoqda.

Shu bilan birga, yoshlar va o'smirlar orasida kamharakatlik, fastfud mahsulotlari iste'molining ortishi va ekran qarshisida uzoq vaqt o'tirish kabi omillar muammoligicha qolmoqda. Bu esa sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha profilaktik chora-tadbirlarni yanada kuchaytirishni talab etadi.

Xulosa

Sog'lom turmush tarzi inson salomatligini saqlash va umr davomiyligini oshirishning eng muhim omillaridan biridir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, muntazam jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish, sifatli uyqu, ruhiy salomatlikni asrash va zararli odatlardan voz kechish ko'plab surunkali kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

Sog'lom turmush tarziga rioya qiluvchi insonlarda yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik va ayrim onkologik kasalliklar rivojlanish xavfi sezilarli darajada past bo'ladi. Bundan tashqari, sog'lom odatlar mehnat unumdorligini oshiradi, ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi va hayot sifatini yaxshilaydi.

Shu sababli sog'lom turmush tarzini shakllantirish har bir insonning kundalik hayotidagi ustuvor vazifalardan biri bo'lishi lozim. Davlat, jamiyat, ta'lim muassasalari va tibbiyot tizimining hamkorlikdagi sa'y-harakatlari orqali sog'lom avlodni tarbiyalash va aholi salomatligini mustahkamlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Global Health Observatory Report. Geneva; 2024.
2. World Health Organization. Noncommunicable Diseases Progress Monitor. Geneva; 2024.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Healthy Living Guidelines. Atlanta; 2024.
4. American Heart Association. Physical Activity Recommendations. Dallas; 2024.
5. National Institutes of Health. Nutrition and Health Report. Bethesda; 2023.
6. Hall JE. Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology. 15th ed. Philadelphia; 2025.

7. Harrison TR. Harrison's Principles of Internal Medicine. 22nd ed. New York; 2024.
8. Lee IM, Shiroma EJ. Physical Activity and Health Outcomes. Lancet. 2023.
9. World Obesity Federation. Global Obesity Report. London; 2024.
10. OECD. Health at a Glance 2024. Paris; 2024.
11. Sleep Foundation. Sleep Duration Recommendations. Washington; 2024.
12. PubMed Database. Lifestyle Medicine Research Reviews. 2020–2025.
13. Scopus Database. Health Promotion and Prevention Studies. 2020–2025.
14. Web of Science. Lifestyle and Public Health Research. 2020–2025.
15. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Aholi salomatligini mustahkamlash bo'yicha milliy dastur. Toshkent; 2024.