



## SOG‘LOM TURMUSH TARZI — SALOMATLIKNING POYDEVORI SIFATIDA

*Abdullayeva Dilnura*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzi tushunchasining mazmuni, uning salomatlikni saqlash va mustahkamlashdagi ahamiyati, zamonaviy hayot sharoitida aholi orasida sog‘lom hayotga bo‘lgan ehtiyoj va turli muammolar yoritiladi. Muallif sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy barqarorlik va gigiyena madaniyatining salomatlikka ta’siri haqida ilmiy-tahliliy yondashuv asosida fikr yuritadi.

**Kalit so‘zlar:** Salomatlik, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, ovqatlanish madaniyati, ruhiy barqarorlik, profilaktika

### **Kirish**

Salomatlik — inson hayotining eng katta boyligi bo‘lib, u jamiyatning ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyoti bilan bevosita bog‘liq. Bugungi tezkor va stresslarga to‘la dunyoda salomatlikni saqlash shaxsiy mas’uliyatga aylangan. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tomonidan salomatlik faqat kasallikning yo‘qligi emas, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati sifatida ta’riflanadi. Shu nuqtai nazardan, sog‘lom turmush tarzi salomatlikni mustahkamlovchi asosiy omillardan biridir. Ushbu maqolada salomatlikni saqlash va mustahkamlashda sog‘lom hayot tarzining o‘rni, shuningdek, bu boradagi zamonaviy yondashuvlar muhokama qilinadi.

Sog‘lom turmush tarzi — bu organizmning to‘g‘ri faoliyat yuritishini ta’minlaydigan, salomatlikni saqlashga xizmat qiluvchi hayotiy odatlar yig‘indisidir. Bu odatlarga jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish, yetarli uyqu va ruhiy barqarorlik kiradi.



Jismoniy faollik yurak-qon tomir, suyak-mushak tizimlari, modda almashinuvi va immunitet tizimining sogʻlom ishlashini taʼminlaydi. Mutaxassislar kuniga kamida 30 daqiqa yurish yoki yengil mashqlar bajarishni tavsiya etadilar. Jismoniy harakatsizlik esa ortiqcha vazn, diabet, gipertoniya, yurak xastaligi kabi kasalliklarning asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Toʻgʻri ovqatlanish esa organizmga zarur boʻlgan vitamin, minerallar va oziq moddalarni taʼminlaydi. Sogʻlom ovqatlanish tartibida meva-sabzavot, murakkab uglevodlar, toʻyingan yogʻlar va zararli shirinliklardan voz kechish muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, organizmning suyuqlik balansini saqlash ham salomatlik uchun zarurdir.

Sogʻlom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi sifatida **psixologik salomatlik** tobora koʻproq eʼtiborga olinmoqda. Har bir inson oʻzini barqaror, xavfsiz va qadrlangan his qilganida, uning jismoniy sogʻligiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Psixologik salomatlikni taʼminlash uchun muntazam uyqu, dam olish, ijobiy fikrlash, muammolarni hal qilishda ijobiy strategiyalarni qoʻllash, keraksiz tashvishlardan xalos boʻlish zarur. Bugungi kunda keng tarqalgan stress, depressiya va xavotir holatlari yurak-qon tomir kasalliklari, semirish, immunitet zaiflashuvi kabi holatlarga sabab boʻlmoqda.

Yana bir muhim jihat — bu **ijtimoiy muhitning salomatlikka taʼsiri**. Oiladagi mehrli muhit, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlov, barqaror va sogʻlom munosabatlar inson ruhiy va jismoniy holatiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Ijtimoiy ajralish, yolgʻizlik yoki zoʻravonlik inson salomatligini jiddiy darajada izdan chiqarishi mumkin. Shu sababli sogʻlom turmush tarzi faqat shaxsiy emas, balki ijtimoiy muhitda sogʻlom munosabatlarni yaratish orqali ham taʼminlanadi.

**Ekologik muhit** ham salomatlikda hal qiluvchi rol oʻynaydi. Toza havo, xavfsiz ichimlik suvi, ifloslanmagan oziq-ovqat, sanitariya va gigiyena holatlari organizm faoliyatiga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Havo ifloslanishi, shovqin, plastik chiqindilar, pestitsidlar — bularning barchasi koʻplab surunkali kasalliklarning



ortishiga olib kelmoqda. Sogʻlom turmush tarzini qarorli hayotga aylantirish uchun ekologik madaniyatni shakllantirish, yashash muhitini tozalash, atrof-muhitni muhofaza qilish zarur.

Zamonaviy texnologiyalar ham salomatlikka taʼsir koʻrsatuvchi yangi omilga aylangan. **Raqamli salomatlik** tushunchasi hozirgi kunda ahamiyat kasb etmoqda. Kompyuter, telefon, planshetlarga haddan tashqari bogʻlanish insonning jismoniy faolligini kamaytiradi, uyqu sifatini yomonlashtiradi, koʻz va asab tizimiga salbiy taʼsir qiladi. Shu bois, texnologiyalardan foydali va meʼyorda foydalanish sogʻlom turmush tarzining zamonaviy mezonlaridan biri boʻlib qolmoqda.

Bugungi kunda sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda **profilaktika** — yaʼni kasalliklarning oldini olishga qaratilgan tadbirlar eng muhim yoʻnalishlardan biri hisoblanadi. Tibbiyot rivojlangan sari profilaktikaga eʼtibor kuchaymoqda, chunki har qanday kasallikni davolashdan koʻra, uning oldini olish ancha arzon, samarali va barqaror yechim sanaladi. Oddiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, oʻz vaqtida tibbiy koʻriklardan oʻtish, emlanish va sogʻlom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish orqali koʻplab surunkali va yuqumli kasalliklarning oldi olinadi.

**Surunkali kasalliklar xavf omillari** — hozirgi davrda salomatlikka tahdid solayotgan asosiy muammolardan biridir. Yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, ortiqcha vazn, gipertoniya va hatto baʼzi saraton turlari notoʻgʻri turmush tarzi, stress, ovqatlanishdagi nomutanosibliklar, chekish va spirtli ichimliklarga qaramlik natijasida yuzaga keladi. Bu xavf omillariga qarshi kurashish uchun aholi orasida doimiy sogʻlomlashtirish tadbirlari, psixologik maslahatlar va turli sport faoliyatlari targʻib qilinishi lozim.

**Mental (ruhiy) salomatlik** — insonning oʻz hayotidan mamnun boʻlishi, stressga bardosh berish, mehnatga va jamiyatga foydali boʻlish holati hisoblanadi. Zamonaviy hayotda ruhiy salomatlikka nisbatan eʼtibor oshmoqda, chunki tinimsiz axborot oqimi, ijtimoiy bosim va raqamli bogʻliqlik inson ruhiyatiga bosim oʻtkazadi. Shu bois maktablarda va jamoat joylarida ruhiy gigiyena, ijobiy fikrlash



va hissiy barqarorlikni targʻib qiluvchi trening va mashgʻulotlar muhim oʻrin tutadi.

**Milliy qadriyatlar va anʼanalar** ham sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Masalan, oʻzbek xalqining qadimiy ovqatlanish madaniyatida meʼyor, tabiiylik, mavsumiylik asosiy oʻrin tutadi. Non, sabzavot, goʻsht va sut mahsulotlariga asoslangan oʻzbek taomlari meʼyor bilan isteʼmol qilinganda sogʻliq uchun foydali hisoblanadi. Shuningdek, mahallalarda, oilalarda sogʻliqni qadrlash, keksa avloddan salomatlik bilan bogʻliq tajriba va maslahatlarni olish — bu salomatlik madaniyatini mustahkamlovchi muhim omillardir.

Bugungi global muammolar — ekologik inqiroz, oziq-ovqat xavfsizligi, urbanizatsiya va pandemiyalar sharoitida salomatlikni saqlash faqat shaxsiy emas, balki jamiyat, davlat va butun insoniyat darajasidagi strategik vazifaga aylangan. Shu bois, sogʻlom turmush tarzi endilikda shunchaki tanlov emas, balki global zarurat sifatida qaralmoqda.

Shuningdek, **salomatlik madaniyatini** shakllantirishda taʼlim-tarbiyaning oʻrni katta. Maktablarda sogʻliq darslarini joriy etish, jismoniy tarbiya va sportni majburiy qism sifatida davom ettirish, ota-onalarga va pedagoglarga sogʻlom hayot boʻyicha maslahatlar berish — yosh avlodda barvaqt salomatlik madaniyatini shakllantiradi. Jamiyat miqyosida esa sogʻlom turmush tarzi targʻiboti ommaviy axborot vositalari, ijtimoiy tarmoqlar, sport tadbirlari va milliy dasturlar orqali amalga oshirilmoqda.

Ruhiy barqarorlik — salomatlikning yana bir ajralmas tarkibiy qismidir. Doimiy stresslar, xavotir, depressiv holatlar inson immun tizimini zaiflashtiradi, uyqu va hazm tizimiga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Meditatsiya, dam olish, doʻstlar bilan muloqot, ruhiy sokinlikni taʼminlaydigan muhit — bularning barchasi salomatlikni tiklash va saqlashga yordam beradi.



Zamonaviy tibbiyotda sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, kasalliklarning oldini olishga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlar bilan bir qatorda, aholining salomatlik madaniyatini oshirishga qaratilgan dasturlar amalga oshirilmoqda. Shu oʻrinda sogʻlom turmush tarzi boʻyicha taʼlim berish, ommaviy axborot vositalarida targʻibot, maktablarda va ish joylarida sogʻlom hayot boʻyicha treninglar oʻtkazish muhim ahamiyat kasb etadi.

### **Xulosa**

Salomatlik nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy boylikdir. Uni asrash va mustahkamlash har bir insonning hayotiy majburiyatidir. Sogʻlom turmush tarzi esa ushbu jarayonning muhim omili sifatida har birimizning kundalik hayot tarzimizga aylanishi kerak. Harakat, toʻgʻri ovqatlanish, ruhiy barqarorlik, gigiyena va ijtimoiy faollik orqali sogʻliqni nafaqat saqlab qolish, balki uni mustahkamlash ham mumkin. Shu bois, sogʻlom turmush tarzini erta yoshdan boshlab shakllantirish — salomat jamiyat garovidir.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

- Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (WHO). *Global Health Observatory*.
- Karimova Z. "Sogʻlom turmush tarzi va uning psixologik asoslari", Toshkent, 2020.
- Qodirov B. "Profilaktika va salomatlik madaniyati", Oʻzbekiston Tibbiyot jurnali, 2021.
- Davletov A. "Jismoniy faollikning ahamiyati va uning sogʻliqdagi oʻrni", Andijon, 2019.
- World Health Organization. *Physical Activity Fact Sheet*. Geneva, 2022.