

O'ZBEKISTON AHOLISI ORASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI YANADA KENGROQ TARG'IB QILISH CHORA-TADBIRLARI.

Alimov Bobirjon Abdulloevich

Buxoro davlat tibbiyot instituti,

alimov.bobirjon@bsmi.uz

Annotatsiya. Ushbu maqolada O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini kengroq targ'ib qilish, sog'lom turmush tarzini aholi orasida kengroq yoyishga to'sqinlik qilayotgan omillar va ularni bartaraf qilish choralari yoritilgan. Bulardan tashqari, sog'lom turmush tarzini kengroq qo'llashga qaratilgan chet davlatlar amaliyotlari ham misollar bilan keltirilgan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, JSST, ruhiy salomatlik, jismoniy faollik.

Kirish

O'zbekiston o'zining tez sur'atlarda rivojlanishi bilan birga zamonaviy hayotga xos bo'lgan yangi sog'liq muammolariga duch kelmoqda. An'anaviy hayot tarzidan zamonaviy, kam harakatli turmush tarziga o'tish, ovqatlanish odatlarini o'zgartirish va urbanizatsiyaning ta'siri qandli diabet, yurak xastaliklari va gipertenziya kabi surunkali kasalliklarning oshishiga olib kelmoqda. Tadqiqotlarga ko'ra, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) 2023-yilda dunyoda yurak-qon tomir kasalliklari o'limning yetakchi sababi ekanligini ta'kidlagan va bu kasalliklarning aksariyati noto'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollik yetishmovchiligi bilan bog'liq ekanini qayd etgan.

O'zbekiston bo'ylab sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish aholining umumiy salomatligini yaxshilash, uzoq umr ko'rishni ta'minlash va iqtisodiy samaradorlikni oshirish uchun muhimdir. Ushbu maqolada aholining sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish uchun ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy salomatlik va ta'lim kabi aniq strategiyalarni ko'rib chiqamiz.

1. Muvozanatli ovqatlanishni rag'batlantirish

O'zbekiston bo'ylab sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning asosiy jihatlaridan biri ovqatlanish sifatini yaxshilash bilan bog'liqdir. O'zbek taomlari boy va o'ziga xos bo'lishiga qaramay, ko'pincha ko'p miqdorda go'sht, yog' va qayta ishlangan uglevodlarni o'z ichiga oladi, bu esa haddan tashqari ko'p iste'mol qilinsa, sog'liq bilan bog'liq muammolarga olib kelishi mumkin. Tadqiqotlarga ko'ra, *British Medical Journal* (BMJ) nashrida chop etilgan 2020-yilgi maqolada qayta ishlangan uglevodlarni haddan tashqari iste'mol qilish qandli diabet va yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshirishi isbotlangan.

Ovqatlanish madaniyatini sog'lomroq qilish uchun kichik, lekin ta'sirli o'zgarishlar kiritish muhimdir:

- **Porsiya o'lechlamlarini kamaytirish:** Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kaloriyalarni nazorat qilish yurak kasalliklari va semizlik xavfini kamaytirishga yordam beradi.
- **Sabzavotlarni ko'paytirish:** *American Journal of Clinical Nutrition* nashri ta'kidlaganidek, har kuni kamida 400 gramm sabzavot iste'mol qilish surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi.
- **To'liq donlar va sog'lom yog'larni tanlash:** Qayta ishlangan uglevodlarni to'liq donli mahsulotlar bilan almashtirish insulin sezgirligini oshirishi va diabet xavfini kamaytirishi mumkin (*Harvard School of Public Health, 2022*).

2. Kundalik hayotda jismoniy faollikni rag'batlantirish

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faollik bilan shug'ullanish yurak xastaliklari, diabet va depressiya xavfini kamaytiradi.

- **Mahallaviy sport dasturlari:** Mahallalarda sport dasturlarini tashkil etish jismoniy faollik madaniyatini rivojlantiradi.
- **Piyoda yurish va velosipedda yurish:** Piyoda yurish yoki velosipedda harakatlanish semizlikning oldini olishda muhim rol o'ynaydi.
- **Zamonaviy texnologiyalar yordamida rag'batlantirish:** Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda zamonaviy texnologiyalar muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, *MyFitnessPal* yoki *Google Fit* kabi mobil ilovalar yordamida jismoniy faollik monitoringi va kaloriyalar nazorati amalga oshirilishi mumkin. Bundan tashqari, aqlli soatlar (*Fitbit, Apple Watch*) yurak urishi va jismoniy faollikni nazorat qilishga yordam beradi.

3. Ruhiy salomatlikka e'tibor qaratish

Ko'pincha sog'lom hayot haqida gap ketganda ruhiy salomatlik e'tibordan chetda qoladi, ammo u umumiy sog'liqning muhim jihatini hisoblanadi. WHO 2022-yilgi hisobotida stress va depressiya global salomatlikka tahdid soluvchi asosiy omillardan biri ekanligini qayd etgan.

- **Xotirjamlik va stressni kamaytirish dasturlari:** Tadqiqotlarga ko'ra, meditatsiya va yoga stress gormonlarini pasaytirishga yordam beradi.
- **Jamoaviy yordam tizimlari:** Jamoaviy bog'liqlik va ijtimoiy faoliyat depressiya xavfini kamaytirishi ilmiy jihatdan isbotlangan.
- **Raqamli yordam vositalari:** Ruhiy salomatlikni mustahkamlash uchun *Headspace* yoki *Calm* kabi mobil ilovalar stressni kamaytirish va xotirjamlikni oshirishga yordam beradi.

4. Sog'liqni saqlash bo'yicha ta'lim va axborot kampaniyalari

Aholi o'rtasida sog'lom hayot tarzining ahamiyatini tushuntirish keng qamrovli odatlarni o'zgartirish uchun muhimdir.

- **Maktablarda sogʻliqni saqlash taʼlimi:** Tadqiqotlarga koʻra, yoshligidan shakllangan odatlar kelajakda sogʻlom turmush tarzining asosini yaratadi.
- **Ommaviy axborot kompaniyalari:** *Lancet* jurnalida eʼlon qilingan tadqiqotlarga koʻra, ommaviy axborot vositalari orqali targʻib qilingan sogʻlom turmush tarzi tashabbuslari kasalliklarni oldini olishda samarali hisoblanadi.
- **Ish joylarida sogʻliqni saqlash dasturlari:** Kompaniyalar xodimlari uchun sogʻlom turmush tarzini qoʻllab-quvvatlovchi dasturlar joriy qilishi mumkin.

Xulosa

Oʻzbekiston boʻylab sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish koʻp qirrali yondashuvni talab qiladi. Anʼanaviy ovqatlanish odatlariga kichik oʻzgartirishlar kiritish, kundalik hayotda jismoniy harakatlarni ragʻbatlantirish, ruhiy salomatlik toʻgʻrisida xabardorlikni oshirish va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish orqali Oʻzbekiston aholisi sogʻlom kelajak sari qadam tashlaydi. Sogʻlom turmush tarzi Oʻzbekiston jamiyatining ajralmas qismiga aylanishi uchun zamonaviy sogʻliqni saqlash strategiyalari va madaniy anʼanalarni uygʻunlashtirish muhimdir. Oʻzbekistonning sogʻlom kelajagini taʼminlash uchun har bir fuqaro oʻz sogʻligʻiga masʼuliyat bilan yondashishi va sogʻlom odatlarni kundalik hayotga tatbiq etishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. (2022). *Healthy diet fact sheet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Harvard School of Public Health. (2023). *The impact of portion sizes on obesity*. <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/obesity/>
3. American Psychological Association. (2023). *Managing stress effectively*. <https://www.apa.org/topics/stress/manage-stress-tools>
4. Apple Health. (2024). *Using technology to track fitness*. <https://www.apple.com/health>
5. Google Fit. (2024). *Smart tracking for a healthier life*. <https://www.google.com/fit>