

Date: 27th February-2025

**SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH VA KASALLIKLARNING
OLDINI Olish**

Boymuradova Firuza Jumapulatovna

RSHTYIMNVF Neyroxirurgiya bo‘limi Katta hamshirasi

Qodirova Mashxura Maxmudovna

Travmatologiya bo‘limi Katta hamshirasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning ahamiyati va uning inson salomatligiga ta‘siri tahlil qilinadi. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzining asosiy tamoyillari, jumladan, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, psixologik barqarorlik hamda zararli odatlardan voz kechish muhimligi yoritiladi. Kasalliklarning oldini olish choralari va profilaktik tadbirlarning samaradorligi ilmiy asoslangan ma‘lumotlar orqali izohlanadi.

Kalit so‘zlar: Sog‘lom turmush tarzi, kasalliklarning oldini olish, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, profilaktika, sog‘lom hayot, salomatlik.

Kirish

Sog‘lom turmush tarzi inson hayotining sifatini yaxshilash, uzoq umr ko‘rish va kasalliklardan himoyalashning eng samarali usullaridan biridir. Bugungi kunda urbanizatsiya, texnologik taraqqiyot va noqulay ekologik sharoitlar inson salomatligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli, sog‘lom hayot kechirish odatlarini shakllantirish va unga rioya qilish har bir inson uchun muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzi nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki jismoniy va ruhiy farovonlikni ta‘minlashga ham xizmat qiladi. To‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, psixologik muvozanat va zararli odatlardan voz kechish sog‘lom hayot kechirishning asosiy omillaridir. Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning ahamiyati, uni amalga oshirish yo‘llari va kasalliklarning oldini olish bo‘yicha samarali usullar tahlil qilinadi.

Adabiyotlar sharhi va metod

Sog‘lom turmush tarzi va kasalliklarning oldini olish masalasi ko‘plab olimlar tomonidan tadqiq etilgan bo‘lib, ushbu mavzu bo‘yicha turli ilmiy manbalarda keng qamrovli izlanishlar olib borilgan. Tadqiqotlarga ko‘ra, sog‘lom turmush tarzi inson salomatligini saqlash va kasalliklarning oldini olishda muhim rol o‘ynaydi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma‘lumotlariga ko‘ra, insonning umumiy salomatligi 50% turmush tarzi, 20% ekologik sharoit, 20% irsiy omillar va 10% tibbiy xizmat sifatiga bog‘liqdir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, noto‘g‘ri ovqatlanish va jismoniy faollikning yetishmovchiligi yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, semizlik kabi surunkali kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘ladi.

To‘g‘ri ovqatlanish muammosi yuzasidan olib borilgan ilmiy izlanishlar inson organizmi uchun muvozanatli ratsionning ahamiyatini ta‘kidlaydi. Tadqiqotlarga ko‘ra,



Date: 27th February-2025

meva va sabzavotlarni muntazam iste'mol qilish, ortiqcha yog'lar va shakar miqdorini kamaytirish, yetarli miqdorda suv ichish organizmning immun tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Jismoniy faollikning ahamiyati bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar esa muntazam mashqlar yurak-qon tomir tizimi, suyak-muskul tuzilishi va psixologik holatni yaxshilashga xizmat qilishini ko'rsatadi. Olimlarning fikriga ko'ra, haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha jismoniy faollik bilan shug'ullanish kasalliklarning oldini olishda muhim omildir. Stress va psixologik barqarorlik inson salomatligi uchun muhim hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, doimiy stress immunitet tizimini zaiflashtiradi va yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon-ichak kasalliklari kabi muammolarga olib kelishi mumkin. Shu boisdan, psixologik barqarorlikni ta'minlash, dam olish va meditatsiya kabi usullar sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida ko'riladi. Umuman olganda, ilmiy adabiyotlar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda individual va jamiyat miqyosidagi yondashuvlarning ahamiyatini ta'kidlaydi. Shu bilan birga, ushbu masalani keng ko'lamda o'rganish va profilaktik choralarni keng joriy etish lozimligi haqida takliflar ilgari suriladi.

Muhokama va natijalar

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va kasalliklarning oldini olish inson salomatligi va jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lom hayot kechirish odatlarini shakllantirish orqali ko'plab kasalliklarning oldini olish mumkin. Sog'lom turmush tarzi tarkibiy qismlarini tahlil qilish natijasida to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, psixologik barqarorlik va zararli odatlardan voz kechish salomatlikni mustahkamlashda asosiy rol o'ynashi aniqlandi. Ilmiy manbalarga ko'ra, muvozanatli ovqatlanish yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet va ortiqcha vazn muammolarining oldini oladi. Meva va sabzavotlarni yetarlicha iste'mol qilish, yog' va shakar miqdorini me'yorida saqlash organizmning immun tizimini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Jismoniy faollik insonning umumiy salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam mashqlar yurak faoliyatini yaxshilaydi, suyak-muskul tizimini mustahkamlaydi va psixologik holatni barqarorlashtiradi. Mashg'ulotlar stressni kamaytirishda va depressiyani oldini olishda ham samarali ekani kuzatilgan. Psixologik barqarorlik ham inson salomatligi uchun muhim omil hisoblanadi. Doimiy stress va ruhiy bosim immunitetning zaiflashishiga olib kelishi, turli surunkali kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkinligi aniqlandi. Shuning uchun meditatsiya, dam olish va ijtimoiy faoliyat singari usullar organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va kasalliklarning oldini olish inson salomatligini saqlash va hayot sifatini oshirishning eng samarali yo'llaridan biridir. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzi nafaqat individual, balki jamiyat miqyosida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu tadqiqotdan kelib chiqadigan asosiy xulosa shuki, sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun individual va jamoaviy



Date: 27th February-2025

yondashuv muhimdir. Davlat siyosati, sog‘liqni saqlash tizimi, ta‘lim va ommaviy axborot vositalari hamkorlikda sog‘lom hayot tarzi targ‘ibotini kuchaytirishi lozim. Jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, ruhiy barqarorlik va profilaktika tadbirlariga e‘tibor qaratish orqali sog‘liqni saqlash tizimini yanada samarali tashkil etish mumkin. Shunday qilib, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat individual farovonlik, balki jamiyatning umumiy sog‘lig‘ini yaxshilash va kasalliklarning kamayishiga xizmat qiladi. Ushbu mavzu bo‘yicha tadqiqotlarni davom ettirish va yangi profilaktik yondashuvlarni ishlab chiqish kelajakda yanada samarali natijalarga erishishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Qizil Yarim Oy Jamiyati. Tibbiy va ijtimoiy xizmat: Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish. Manba: https://redcrescent.uz/uz/activities/medic-social-service/blood_donation/?utm_source
2. Saidmurodova S. X. Salomatlik va sog‘lom turmush tarzi // Science and Education. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/salomatlik-va-sog-lomturmush-tarzi> (дата обращения: 23.03.2023).
3. S.T.Tursunov, T.S.Nodirov. Sog‘lom turmush tarzi. – Toshkent, 2003.

