

SOG'LOM TURMUSH TARZI MUAMMOLARI

Mamatmusayeva Gulzodaxon

FJSTI, Pediatriya ishi yo'nalishi 1- bosqich talabasi.

Rahmatova Namunaxon

FJSTI, Pediatriya ishi yo'nalishi 1- bosqich talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15204102>

Annotatsiya. Mazkur tezisda sog'lom turmush tarzining ahamiyati, uni shakllantirish va saqlab qolishdagi muhim omillar hamda mavjud muammolar yoritilgan. Bugungi kunda noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, zararli odatlarning keng tarqalganligi sog'lom turmush tarzini joriy etishda jiddiy to'siqlar bo'lib xizmat qilmoqda. Ishda ushbu muammolarning sabablari, ularning jamiyat salomatligiga ta'siri tahlil qilinadi va ularni bartaraf etish bo'yicha takliflar beriladi.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, sog'lom ovqatlanish, sport, kam harakatlilik, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, parhez, zararli odatlar, noto'g'ri ovqatlanish.

HEALTHY LIFESTYLE PROBLEMS

Abstract. This thesis discusses the importance of a healthy lifestyle, the factors influencing its formation and maintenance, as well as existing challenges. Nowadays, issues such as unhealthy eating habits, lack of physical activity, and the widespread prevalence of harmful habits pose significant obstacles to adopting a healthy lifestyle. The study analyzes the causes of these problems, their impact on public health, and suggests solutions for their elimination.

Key words: healthy lifestyle, healthy nutrition, sport, physical inactivity, physical activity, personal hygiene, diet, bad habits, unhealthy eating.

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В данной диссертации рассматривается значение здорового образа жизни, факторы, влияющие на его формирование и поддержание, а также существующие проблемы. В настоящее время такие проблемы, как неправильное питание, недостаточная физическая активность и распространенность вредных привычек, создают серьезные препятствия для ведения здорового образа жизни. В работе анализируются причины этих проблем, их влияние на общественное здоровье и предлагаются решения для их устранения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровое питание, спорт, малоподвижность, физическая активность, личная гигиена, диета, вредные привычки, неправильное питание.

Kirish.

Hozirgi zamon hayotida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va unga rioya qilish inson salomatligini saqlashda eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Texnologik rivojlanish, shaharsozlikning jadallashuvi, ovqatlanish madaniyatidagi oʻzgarishlar hamda jismoniy faollikning kamayishi kabi omillar inson organizmiga salbiy taʼsir koʻrsatmoqda. Ayniqsa, yoshlar va oʻsmirlar orasida zararli odatlarning keng tarqalishi, notoʻgʻri ovqatlanish, kamharakatlilik va stress holatlari sogʻlom turmush tarziga putur yetkazmoqda. Shu sababli sogʻlom turmush tarzining ahamiyatini tushunish, uni shakllantirishga toʻsqinlik qilayotgan muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish boʻyicha samarali choralarni ishlab chiqish dolzarb masalaga aylangan.

Mazkur ishning maqsadi — sogʻlom turmush tarziga xalaqit berayotgan asosiy omillarni aniqlash, ularning jamiyat salomatligiga taʼsirini tahlil qilish hamda ushbu muammolarni bartaraf etish boʻyicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi vazifalar belgilangan:

1. Sogʻlom turmush tarzining mohiyatini ochib berish;
2. Turmush tarziga taʼsir etuvchi omillarni tahlil qilish;
3. Mavjud muammolar va ularning salbiy oqibatlarini aniqlash;
4. Sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish boʻyicha takliflar ishlab chiqish.

Sogʻlom turmush tarzi – bu xatti-harakatlarning xavf omillarini nazorat qilish orqali sogʻligʻini saqlashga va yuqumli boʻlmagan kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradigan insonning turmush tarzidir.

Sogʻlom ovqatlanish

Sogʻlom ovqatlanish bir qator yuqumli boʻlmagan kasalliklarning oldini olishning eng muhim vositasi hisoblanib, sogʻlom umr koʻrish davomiyligini oshirishga xizmat qiladi. Sogʻlom ovqatlanish parhezlari oʻlim xavfini (22% ga), yurak-qon tomir kasalliklarini (22% ga), saratonni (15% ga) va 2-tur qandli diabetni (22% ga) sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

Jismoniy faollik

Sport bilan shugʻullanadigan kishilar bir qator kasalliklarga, jumladan yurak va onkologik xastaliklarga kamroq chalinadi. Bundan tashqari, ularning tanasi va toʻqima tarkibi koʻpincha sogʻlom boʻladi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, jismoniy faollik barcha tabiiy sabablarga koʻra oʻlim xavfini pasaytiradi. Xususan, haftasiga 2,5 soat (yaʼni, haftada 5 kun davomida kuniga 30 daqiqa oʻrtacha faollik) nol faollikka nisbatan barcha sabablarga koʻra oʻlim xavfini 19 foizga kamaytirs, haftasiga 7 soat oʻrtacha faollik esa bu xavfni 24 foizga pasaytiradi.

Quyidagi sog'lom turmush tarzining eng muhim 7 qoidasi siz-u bizga avvaldan ma'lum bo'lgan, biroq hayotning mayda-chuyda tashvishlari bilan yodimizdan ko'tarilgan va amalga oshira olmay qolgan tartiblarni yodga solsa ne ajab.

Sport — umrimiz oxiriga qadar sog'lom hayot kechirishning asosiy shartlaridan. U yosh ham, joy ham, hattoki shart-sharoit ham tanlamaydi. Uning ko'rinishlari, shakllari, usullari ko'p.

Yoga, pilates, piyoda yurish, yugurish, turnikka tortilish, otjimoniya, raqs, rafting, bodibilding, gimnastika, futbol va hokazo turlari bor. Istaganingizni tanlang, jismonan faol bo'lsangiz kifoya. Har kuni emas, kunora 30-60 daqiqa sport bilan shug'ullansangiz, sog'lom bo'lishingiz uchun yetarli. Kamroq o'tirish va ko'proq harakatlanish kerak. Agarda kasbingiz o'tirib ishlashni taqozo etsa, har soatda kamida 5 daqiqa tanaffus qiling va bu vaqtda turli yengil mashqlarni bajarib, yelka, bel va oyoqlar chigilini yozing.

Ovqatlanish rasioningizga tabiiy mahsulotlar — meva va sabzavotlar, vitamin va minerallarga boy oziq-ovqatlarni ko'proq kiriting. Ovqatlanish rasioning 65 foizini meva va sabzavotlar, non va turli bo'tqalar tashkil etishi, 30 foizi go'sht va sut mahsulotlari, 5 foizi shirinlik va yog'larga ajratilishi lozim. Ozuqalar imkon qadar yangi, mavsumga mos bo'lishi lozim. Bahor va yozda o'simliklar, qishda oqsil va yog'ga boy mahsulotlarga ko'proq o'rin ajratilishi lozim. Har kuni 2 litr atrofida suv iching. Fast-fud, gazli ichimliklar, yarim tayyor mahsulotlar, chips va kiryeshkilar, boshqa ko'plab sun'iy ta'm, rang va shakl berilgan ozuqalardan voz keching.

Ovqatlanishda xilma-xil taomlarni aralashtirib yubormaslik lozim. Mevalar ovqatdan yarim soat avval, choy va ichimliklar 1-2 soat keyin iste'mol qilinishi zarur. Kechki 19-00dan keyin faqatgina bir oz olma tanovvul qilishga ijozat beriladi.

Organizmining asosiy dushmanlaridan bo'lmish tamaki va alkogol mahsulotlari, turli zararli odatlar (ularni o'zingiz yaxshi bilasiz)dan voz kechish orqali sog'lom turmush tarziga keng yo'l oching. Har bir chekilmagan sigaret, ichilmagan har bir stakan aroq sizning sog'lom hayot kechirish sari tashlagan muhim qadamingizdir.

Kun tartibiga qat'iy rioya eting. Birinchi navbatda — 8 soatlik uyqu! Ikkinchidan, kunning bir vaqtida uxlash va muayyan vaqtida uyg'onishga odatlanish! Uyquning buzilishi asta-sekinlik bilan inson ruhiyati, hissiyotlariga ziyon yetkazadi, ishchanlik kayfiyatini yo'qotadi, keyinchalik turli surunkali, jiddiy xastaliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Sog'lom turmush tarzining yana bir muhim qoidasi — yorqin va ijobiy kayfiyat! Hayotdan ko'proq zavq oling, muvaffaqiyatsizlik, omadsizliklarga ko'p e'tibor qaratmang, doimo olg'a intilish uchun kuch topa biling va odamlarga nisbatan g'araz, gina-kudurat, yomon gumonlar saqlab yurmang, kechirimli, bag'rikeng bo'ling. Nodonlar bilan aslo tenglasha ko'rmang!

Uyingiz, xona va ish kabinetingizni doimo toza tuting, har kuni uni artib-tozalang, derazalarni ochib, toza havo kirishini ta'minlang. Normal jismoniy holatda bo'lish uchun albatta chuqur va to'g'ri nafas olishni bilish lozim. Tabiat qo'ynida sayr qilish, oynalarni ma'lum muddat ochib qo'yish, tomorqa yoki ochiq havoda jismoniy mehnat qilishga yetadigani yo'q.

Ovqatlanishdan avval va keyin albatta qo'llarni yuvish, uyqudan oldin va ovqatlangandan keyin tishlarni tozalash, toza kiyim, umuman, tozalikka qat'iy rioya etish sog'lom turmush tarzining asosiy shartlaridan hisoblanadi. Unutmang! Sog'lom turmush tarzi, bu — har qanday kasalliklar profilaktikasi va salomatlik, kuch-quvvat garovidir. U insonning turli qirralarini rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish garovidir. Sog'lom turmush tarzi qoidalariga rioya etgan odam oilasi, mehnat jamoasi, umuman, jamiyatda o'z o'rniga ega bo'ladi, turli murakkab vaziyatlarni yengib o'tish, hayot qiyinchiliklari oldida o'zini yo'qotmaslikka o'rganadi. Yana bir gap! Sog'lom turmush tarzi qoidalari bir-birini qo'llab-quvvatlaydi, biri ikkinchisiz sodir bo'lishi amrimahol. Ularni ertaga qoldirmasdan, hoziroq amalga oshirishni boshlash bilan sog'lom va baxtli hayot sari ilk qadamlarimizni tashlagan bo'lamiz.

Bugungi kunda ko'plab insonlar sog'lom turmush tarziga rioya qilmayapti. Bunga quyidagi omillar sabab bo'lmoqda:

- **Noto'g'ri ovqatlanish** – yarim tayyor mahsulotlar, fast-fud va shakarli ichimliklar iste'molining ortishi;

- **Kamharakatlik** – jismoniy faoliyatning yetishmasligi, ayniqsa, ofis ishlari va onlayn mashg'ulotlar tufayli;

- **Zararli odatlar** – chekish, spirtli ichimliklar iste'moli, energiya ichimliklariga qaramlik;

- **Stress va uyqusizlik** – ish va o'qish bosimi, raqamli texnologiyalar ta'siri natijasida psixologik muammolarning kuchayishi.

Xulosa

Sog'lom turmush tarzi - bu faqatgina jismoniy sog'liqni saqlash emas, balki ruhiy barqarorlik, to'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu, muntazam jismoniy faollik va yomon odatlardan voz kechishni o'z ichiga oladi. Ammo bu turmush tarzini shakllantirish yo'lida ko'plab muammolar mavjud: zamonaviy texnologiyalarga qaramlik, stress, noto'g'ri ovqatlanish, harakatsizlik, hamda sog'lom hayot tarziga bo'lgan e'tiborsizlik. Ushbu muammolarni bartaraf etish uchun, avvalo, insonlarning o'zida sog'lom yashashga bo'lgan ichki ehtiyoj va mas'uliyat shakllanishi kerak.

Oila, maktab va jamiyat bu borada katta rol o'ynaydi. Bolalikdan sog'lom turmushga oid bilimlar berilishi, jismoniy tarbiya va sportga rag'bat uyg'otilishi muhim.

Shuningdek, davlat va sogʻliqni saqlash tizimi ham targʻibot, tibbiy xizmatlar va sogʻlom mahsulotlar bilan taʼminlash borasida faol ishlashi lozim.

Ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlarda sogʻlom hayot haqida koʻproq maʼlumot berilishi, yoshlar orasida bu boradagi ongni oshirish muhim ahamiyatga ega. Sogʻlom turmush tarzi muammolari har bir jamiyatda uchraydi, biroq ularni bartaraf etish mumkin va zarur.

Bu borada davlat, taʼlim muassasalari, sogʻliqni saqlash tizimi va har bir fuqaroning hamkorligi orqali sogʻlom, faol va baxtli jamiyat barpo etish mumkin. Har bir kishi oʻz salomatligiga jiddiy yondashsa, sogʻlom jamiyat barpo etish osonlashadi. Bu esa butun millat salomatligi va taraqqiyoti uchun poydevor boʻladi.

REFERENCES

1. Qodirova M.X., Karimova Z.T. "Sogʻlom turmush tarzi asoslari" – Toshkent: Oʻqituvchi, 2020.
2. Hasanov A., Tojiev M. "Jismoniy tarbiya va sogʻlom turmush" – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3. Qodirov, R. X. (2024). *Sogʻlom turmush tarzi inson salomatligini saqlash va mustahkamlash garovidir*. Universal xalqaro ilmiy jurnal.
4. Nishonova, D. T. (2022). *Sogʻlom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi omillar*. IJODKOR OʻQITUVCHI.
5. Jalilov, B. N. (2023). *Sogʻlom turmush tarzi va uning shakllanishiga taʼsir koʻrsatuvchi omillar*.
6. Lutpullayev, B. I. (2024). *Sogʻlom turmush tarzi: talaba-yoshlar qarashlari*. Uzbek Scholar Journal.
7. Ibraximov, S. U. (2025). *Taʼlim muassasalarida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va rivojlantirish yoʻllari*.