

AHOLI O'RTASIDA TO'G'RI OVQATLANISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH**Raxmatullayeva Parizod**

Termiz davlat universiteti Yuridik fakulteti 2 -bosqich talabasi

Nazarov Elbek

ilmiy rahbar Termiz davlat universiteti Yuridik fakulteti o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15540211>***Tanangizni harakatlantiring, aks holda u harakatsizlik bilan sizga qarshi isyon qiladi.*****J.F.KENNEDI**

Annotatsiya. *Sog'lom turmush tarzi – sog'liqni saqlash hamda mustahkamlashga, ish qobiliyatining yuqori darajalarini ta'minlashga, faol uzoq umr ko'rishga qaratilgan, ilmiy asoslangan tibbiy va gigieik me'yorlarga asoslangan gigienik xulq-atvor, ya'ni insonlarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzi. Sog'lom turmush tarziga amal qilish natijasida organizm zarur ozuqa moddalar bilan ta'minlanadi, energiya darajasi oshib jismoniy faollik yaxshilanadi, buning natijasida immunitet tizimi mustahkamlanadi va kasalliklar havfi kamayadi. Shunday ekan salomatlik yaxshi hayotning muhim tayanchi va insoniyat qadimdan intilib kelayotgan maqsaddir. Sog'liqni saqlash savodxonligini oshirish esa barcha aholi salomatligini yaxshilashning asosiy, iqtisodiy va samarali usullaridan biridir. Sog'lom hayot qurilishiga ko'maklashish davlat, jamiyat va oilalarning birgalikdagi harakatlarini talab qiladi. Hozirgi jamiyatda, butun xalqning sog'liqni saqlash savodxonligi darajasi doimiy ravishda oshib borsagina, biz sog'lom mamlakatni qurishimiz mumkin.*

Kalit so'zlar: *sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, noto'g'ri turmush tarzi, sog'liqni saqlash, NUDGE, imunitet tizimi, ishemik kasalliklar, ortiqcha vazn, cafeteria, yashil oila, jismoniy faollik, yugurish, kam harakatlilik, immunitet, immunitet tanqisligi. sog'lom avlod, sog'lom tafakkur, jismoniy tayyorgarlik, sog'lom ovqatlanish.*



KIRISH: Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi va chekish surunkali kasalliklar uchun muhim xavf omillari ekanligini ta'kidlaydi. Ayniqsa, o'tgan 25 yilda mamlakatimiz yuksak e'tibori, butun jamiyat a'zolarining birgalikdagi

sa'y-harakatlari bilan shahar va qishloq aholisining sog'lig'i yanada yaxshilanishining kafolati bo'lmoqda. Shu bilan birga, bu aholining ovqatlanish tarkibi va turmush tarzining o'zgarishiga olib keldi va shu bilan yangi sog'liq muammolarini keltirib chiqardi. "Mamlakatimiz aholisining sog'ligini saqlash, mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini to'g'ri tashkil etish borasida juda ko'p chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda hamda davlat darajasida qarorlar qabul qilinmoqda"¹. Mamlakatimiz aholisining ovqatlanishi va sog'lig'i holatini o'rganish va milliy jismoniy tayyorgarlik monitoringi natijalari shuni ko'rsatdiki, surunkali kasalliklar darajasi va ularning turmush tarzi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan xavf omillari, masalan: muvozanatsiz ovqatlanish va kam jismoniy faollikdir. Ijobiy chora-tadbirlarni amalga oshirmasak, endi biz sog'liqni saqlashning oddiy yuki muammosiga emas, balki barkamol jamiyat qurish maqsadiga erisha olamizmi, degan uzoq muddatli strategik masalaga duch kelamiz.

MUHOKAMA VA NATIJALAR. Hozirgi globallashuv jarayonida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish orqali butun aholi salomatligini yaxshilash bo'yicha ko'plab muvaffaqiyatli tajribalar mavjud. 2004-yilda 57-Jahon sog'liqni saqlash assambleyasi "Diyet, jismoniy faollik va salomatlik bo'yicha global strategiya"ni qabul qildi, unga ko'ra a'zo mamlakatlar sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollikni insonlar salomatligini muhofaza qilish va ijtimoiy taraqqiyotni rag'batlantirishning asosiy strategiyasi sifatida targ'ib qilishni talab qiladi. Shu sababli, davlat tomonidan barcha uchun sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, inson kapitali hamda iqtisodiyotni rivojlantirishga katta yordam berdi va bugungi kunda sog'lom turmush tarzini amalga oshirish uzoq muddatli tarixiy ahamiyatga ega bo'lib, xalqning turmush tarzi, xalqqa yo'naltirilgan boshqaruv falsafasi va har tomonlama barkamol jamiyat qurishga qaratilgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi" da ham aholining sog'lom turmush tarzini shakllantirish va mustahkamlash masalalari alohida o'rin egallaydi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning sog'liqni saqlash tizimini modernizatsiya qilish va aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlashga doir farmon va qarorlari ushbu yo'nalishdagi ishlarning yanada rivojlanishiga xizmat qilmoqda. Ushbu maqola aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ahamiyati, uni targ'ib qilish usullari va istiqboldagi chora-tadbirlarga bag'ishlangan².

Bugungi globallashuv davrida sog'liqni saqlashni rivojlantirishning ijobi tomonlariga etibor qaratish bilan birga hamma uchun sog'lom turmush tarzini targ'ib etishni yaxshilash va sog'lom turmush tarzini faol targ'ib qilishni asosiy vazifa qilib qo'yish JSST tomonidan taklif etilgan. Shu maqsadda Sog'liqni saqlash vazirligining kasalliklarning oldini olish va nazorat qilish bilan birga to'g'ri ovqatlanishni yo'lga qo'yish maqsadida "Bir million yashil oila" umummilliy harakati yo'lga qo'yildi. "Sog'lom inson – mamlakat tayanchi, millat faxri va uning davomchisidir. Xo'sh sog'lom turmush tarzi deganda, birinchi navbatda nimalar nazarda tutiladi? Sog'lom turmush tarzi bu – insonning hayot kechirish tarzi bo'lib, o'z sog'ligini saqlashga va organizmini mustahkamlashga qaratilgan, kasalliklarning oldini olish, jismoniy tarbiya orqali chiniqish, tashqi muhitga chidamlilikni shakllantirish kabi mashaqqatli dinamik jarayondir. Sog'lom turmush tarzi qoidalariga qat'iy rioya qiladigan insonlar nafaqat jismoniy baquvvat va chidamli, shuningdek, ruhiy jihatdan ham barqaror bo'ladilar"³. O'zbekistonda kasalliklarni nazorat qilish va profilaktika markazi tomonidan sog'lom turmush tarzini

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish to'g'risida»gi PQ-3031-sonli qarori. <https://lex.uz/docs/3226019>

² O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi, 2021

³ Алынин С.А. Профилактика здорового образа жизни. Педагогический журнал. 2015. №1-2.-С.47- 60.

yaخشilash uchun umummilliy harakat yo'lga qo'yildi. Harakatning dastlabki qismida sog'liqqa tegishli turli aksiyalar doimiy o'tkazilib kelinmoqda. Bundan tashqari kuniga 10 000 qadam yurish bu ovqatlanish va jismoniy mashqlarni meyorlashtirish va hayot uchun sog'lom bo'lishdir. U kirish nuqtasi sifatida to'g'ri ovqatlanish va o'rtacha jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi, sog'lom turmush tarzi kontseptsiasini targ'ib qiladi, texnik choralar va yordam vositalarini ko'paytiradi va barcha odamlar ishtirok etishi uchun turli tadbirlarni amalga oshiradi. Dasturning rivojlanishi va chuqurlashishi bilan milliy sog'lom turmush tarzini va oxir-oqibat sog'liq bilan bog'liq barcha jarayon va xatti- harakatlarini qamrab oladi. Bundan tashqari 2008-yilda Chikago universitetidagi ikki amerikaliklar Richard Taler va huquqshunos olim Kass Sunsteyn tomonidan asos solingan NUDGE nazariyasi ham sog'lom turmush tarziga amal qilishning usullaridan biri desak mubolag'a bo'lmaydi. Nudge ya'ni turtki nazariyas jamiyat va shaxslar hayotida to'g'ri qarorlar qabul qilishga yordam beradigan usullarni ishlab chiqishga asoslangan. Ushbu nazariya odamlarni o'zlariga foydali yoki ijtimoiy jihatdan to'g'ri bo'lgan yo'nalishda harakat qilishga undash uchun nozik va bosimsiz yondashuvga undaydi. Ko'p vaziyatlarda odamlar qaror qabul qilishda murakkab variantlarga duch keladilar. Nudge nazariyasi bunday holatlarda qarorlarni osonlashtirish uchun yordam beradi. Xo'sh NUDGE nazariyasi sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun qanday yordam berishi mumkin?

- Oziq-ovqat do'konlarida yoki oshxonalarda sog'lom mahsulotlarni ko'rinadigan va oson yetib boriladigan joylarga joylashtirish lozim. Masalan, meva va sabzavotlarni peshtaxtaning old qismiga qo'yish kerak.
- Ovqatlanish uchun kichikroq porsiyalar taklif qilish natijasida ortiqcha ovqat iste'molini kamaytirish uchun kichik idishlardan foydalanishni rag'batlantirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.
- Lift o'rniga zinapoyadan foydalanishni targ'ib qilish uchun binolardagi zinapoyalarning dizaynini jozibador qilish yoki yo'riqnoma belgilarini qo'yish mumkin.
- Qo'l yuvishning ahamiyatini tushuntiruvchi belgilarni ommaviy joylarda masalan, maktablar, kasalxonalar joylashtirish va gigiyena mahsulotlarini osongina topiladigan joylarga joylashtirish kerak.
- Chekishning zararli oqibatlari haqida qisqa va aniq eslatmalarni tamaki mahsulotlari qadoqlariga joylashtirish va chekishni tashlashga yordam beruvchi dasturlarda qatnashish uchun rag'batlantiruvchi mukofotlar joriy qilish mumkin.

Bundan tashqari xavfsiz va to'yimli ovqatlanish xalqning sog'lom hayotga bo'lgan talabining muhim bo'lagidir. "Oqilona parhez" targ'iboti amalga oshirilganidan buyon ikki yildan oshiq vaqt ichida hukumat jamiyatni birgalikda qurish va birgalikda baham ko'rishga safarbar etdi va yo'naltirdi, amaliyotda hamma ishtirok etadigan ish sharoiti dastlab shakllantirildi. Harakatlar uchun yakdillik asosida sa'y-harakatlarni yo'naltirish uchun sog'liqni saqlash, qishloq xo'jaligi, ta'lim va sportni o'z ichiga olgan vazirliklar va komissiyalardan iborat milliy oziq-ovqat va sog'liqni saqlash bo'yicha boshqaruv qo'mitasi tashkil etildi. Oqilona ovqatlanish bo'yicha ishchi guruh tuzildi va viloyatlarda oziq-ovqat va sog'liqni saqlash milliy boshqaruv qo'mitalari tashkil etilishini bugungi kunning dalzab mavzulardan biri deb bilamiz. A.Tursunovning "Sog'lom turmush tarzi – muvaffaqiyat omili" kitobida "ta'kidlanganidek, to'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar va zararli odatlardan voz kechish inson hayotini uzaytirib, faol va baxtli yashashiga zamin yaratadi va sog'lom turmush tarzi faqat sog'liq uchun emas, balki hayotdagi muvaffaqiyatga erishishda ham muhim rol

o'ynashi ta'kidlangan"⁴. Yuqori va quyi pog'onadagilar o'rtasida idoraviy hamkorlik va muvofiqlashtirishning ishchi sinergiyasini yaratish muhim omil hisoblanadi. Siyosatni standartlashtirishga kelsak, biz oziqlanishni umumiy rejalashtirish, sanoatni rivojlantirish va aholini oziqlantirish siyosati nuqtai nazaridan mamlakatimiz tomonidan ishlab chiqilgan va chiqarilgan siyosatlarni muntazam ravishda saralab olamiz va baholaymiz, amalga oshirishdagi qiyinchiliklar va zaif nuqtalarni tahlil qilamiz va oqilona parhez qoidalarini amalga oshirish uchun kafolat choralarini doimiy ravishda yangilaymiz. Standartlar bo'yicha ko'rsatmalarga kelsak, biz keksalar va yoshlarga e'tibor qaratgan holda butun aholining ovqatlanishi va sog'lig'iga va butun hayotiga e'tibor qaratamiz va semirib ketgan bolalar uchun parhez xatti-harakatlariga aralashuv, ovqatlanish va sog'liqni saqlash maktablarini qurish kabi standart ko'rsatmalarni shakllantirishni tashkil qilamiz.



Mintaqaviy ovqatlanish innovatsion platformasini yaratish va turli mintaqalarda ovqatlanish bo'yicha professional iste'dodlar guruhlarini qurishni kuchaytirish muhim omil hisoblanadi. Bilimlarni ommalashtirishga kelsak, biz milliy ovqatlanish haftaligi va talabalarining ovqatlanish kuni kabi tadbirlarni normallashtirishga ko'maklashamiz, ovqatlanish va sog'liqni saqlash bo'yicha bilimlarni jamiyatlar, oilalar, maktablar, supermarketlar va qishloqlarga yetkazish bo'yicha tadbirlarni tashkil etamiz va oziq-ovqat va sog'liqni saqlash bilimlarini ommalashtirishga yordam beramiz.

XULOSA: Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, sog'lom va madaniyatli turmush tarzini shakllantirish ijtimoiy sivilizatsiya va taraqqiyotning muhim belgisidir. Shu o'rinda sog'lom turmush tarzini quyidagi to'rt jihatni o'z ichiga oluvchi "Healthy life" platformasini taklif etamiz. Bu platforma Vazirlar Mahkamasi tomonidan tastiqlangan qat'iy yo'riqnoma asosida Adliya vazirligi tomonidan yuritiladi.

"HEALTHY LIFE" platformasi orqali quyidagi natijalarga erishishingiz mumkin:

Birinchidan, muvozanatli ovqatlaning. Dietali ovqatlanishni bilmaslik tufayli ko'plab surunkali kasalliklar paydo bo'ladi va bu odamlar salomatligiga jiddiy ta'sir qiladi. Ikkinchidan, oqilona mashq qiling. Xar bir xalqni salomatlikka ko'proq e'tibor qaratgani sayin, sportning salomatlikni mustahkamlashdagi o'rni va vazifasi odamlar tomonidan tobora ko'proq e'tirof etilmoqda. Sport bilan shug'ullanish subsalomatlik bilan kurashish va surunkali kasalliklarning keyingi rivojlanishining oldini olishning samarali chorasidir. Shuningdek, u odamlarning his-tuyg'ularini tartibga solishi, stressdan xalos bo'lishi va ruhiy salomatlik uchun foydali bo'lishi mumkin. Uchinchidan, ruhiy salomatlik. Ruhiy salomatlik ongning barcha jihatlarini va uning faoliyati yaxshi yoki normal holatda bo'lishini anglatadi. Tadqiqotlarga ko'ra, inson kasalliklari ruhiy kasalliklar bilan chambarchas bog'liq va ruhiy salomatlik muammolari tobora muhim ijtimoiy sog'liqni saqlash muammosiga aylandi. So'nggi yillarda ruhiy kasal bemorlarning o'ziga va boshqalarga zarar yetkazishi, ijtimoiy inqirozlarni keltirib chiqaradigan holatlar tez-tez sodir bo'lib, ijtimoiy xavfsizlik va barqarorlikni xavf ostiga qo'yimoqda. To'rtinchidan,

⁴ Tursunov A Sog'lom turmush tarzi – muvaffaqiyat omili kitob 2018 45–48-b

nosog'lom turmush tarzingizni o'zgartiring. Nosog'lom turmush tarzi deganda odamlar salomatligiga zarar etkazuvchi va uzoq vaqt davomida shakllangan turmush odatlari, yashash tizimlari tushuniladi. Masalan, uzoq vaqt kech uxlash, uzoq muddat haddan tashqari chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, jismoniy mashqlarning haddan tashqari kamligi, faol jismoniy tekshiruvdan o'tmaslik, kasal bo'lganda shifokorlarga murojaat qilmaslik kabi nosog'lom turmush tarzi va xatti-harakatlari inson salomatligiga bevosita yoki bilvosita zarar keltiradi. Shunday ekan sog'liqni saqlash savodxonligini oshirish uchun biz yuqoridagi platformaga amal qilsak maqsadga muvofiq bo'ladi.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi
2. «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish to'g'risida»gi PQ-3031-sonli qarori. <https://lex.uz/docs/3226019>
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi, 2021
4. Алынин С.А. Профилактика здорового образа жизни. Педагогический журнал. 2015. №1-2.-С.47- 60.
5. Tursunov A Sog'lom turmush tarzi – muvaffaqiyat omili kitob 2018 45–48-b
6. Маматкулов Б.М., Нодиров Т. Соғлом турмуш тарзи ва оила саломатлиги. Ўқув қўлланма. Қарши, 2018. 4.
7. Маматкулов Б. “Жамоат саломатлиги ва соғлиқни сақлашни бошқариш” “Ilm Ziyο” нашриёт уйи, 2013й. 7-боб 82- 100. 8 боб 101- 116. 5.
8. Белова Ю. Ю. К вопросу о профилактике употребления алкоголя студенческой молодежью : научное издание // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. - М., 2014. - N5. - С. 46-48.
9. <https://thedeisionlab.com/reference-guide/psychology/nudge-theory>
10. Internet tarmoqlari:
 - a. www.lex.uz
 - b. www.arxiv.uz
 - c. www.huquqburch.uz
 - d. <https://kun.uz/>
 - e. <https://www.gazeta.uz/ru/>