



SOG‘LOM TURMUSH TARZI-SALOMATLIK VA BAXTLI
HAYOT GAROVI.

Azimova Maftuna Muhammadamin qizi

Qo‘qon universiteti o‘qituvchisi

Maftunaazimova67@gmail.com

Tel: (88) 811-67-57

Rasulxo‘jayeva Gulshanoy Abrorxo‘ja qizi

Qo‘qon universiteti Filologiya va tillarni o‘qitish ingliz tili

yo‘nalishi

1-kurs 3.25 guruh talabasi

grasulxojayeva@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada O‘zbekiston Respublikasida Sog‘lom turmush tarzi- salomatlik va baxtli hayot garovi.yani tibbiyot sohasida amalga oshirilgan islohotlar tahlil qilinadi. Unda sog‘liqni saqlash tizimini isloh etish, aholiga ko‘rsatilayotgan tibbiy xizmatlar sifatini oshirish, birlamchi tibbiy-sanitariya yordamini takomillashtirish, onalik va bolalikni muhofaza qilish, zamonaviy tibbiy texnologiyalarni joriy etish hamda tibbiyot kadrlarini tayyorlash va qayta tayyorlash borasida amalga oshirilgan chora-tadbirlar yoritib beriladi. Shuningdek, sog‘liqni saqlash sohasida qabul qilingan davlat dasturlari va ularning amaliy ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan baholanadi.

Kalit so‘zlar. O‘zbekiston, mustaqillik yillari, sog‘liqni saqlash tizimi, tibbiyot islohotlari, birlamchi tibbiy yordam, onalik va bolalikni muhofaza qilish, tibbiy xizmat sifati, zamonaviy texnologiyalar.

Inson uchun eng ulug‘ ne‘mat — bu salomatlikdir. Sog‘liq bo‘lmasa, na ilmning, na boylikning, na mansabning qadri bo‘ladi. Shuning uchun ham



qadimdan donishmandlar: “Sog‘lik — eng katta boylik”, deb bejiz aytmaganlar. Bugungi globallashuv, texnologiyalar tez rivojlanayotgan davrda sog‘lom turmush tarziga amal qilish har bir inson uchun hayotiy zaruratga aylanmoqda. Chunki sog‘lom turmush tarzi — bu nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki jismonan va ruhan barkamol inson bo‘lib voyaga yetishning asosiy garovidir.

Sog‘lom turmush tarzi — bu insonning kundalik hayotida to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, ruhiy osoyishtalik, zararli odatlardan yiroq bo‘lish va mehnat bilan dam olishni to‘g‘ri uyg‘unlashtirishidir. Ushbu omillar bir-birini to‘ldiradi va yagona tizim sifatida inson salomatligini mustahkamlaydi. Agar ularning birortasi e‘tibordan chetda qolsa, sog‘liq izdan chiqishi mumkin.

Inson organizmi doimo foydali ozuqalarga muhtoj. Vitamin va minerallarga boy meva-sabzavotlar, tabiiy go‘sht va sut mahsulotlari, donli ekinlar tananing to‘g‘ri rivojlanishini ta‘minlaydi. Afsuski, bugungi kunda tez tayyor bo‘ladigan, yog‘li va shirin taomlarga o‘rganib qolish ko‘plab kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo‘lmoqda. Me‘yorida va vaqtida ovqatlanish, ortiqcha isrofgarchilikka yo‘l qo‘ymaslik sog‘lom turmush tarzining eng muhim shartlaridan biridir. Harakat — hayotdir. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish qon aylanishini yaxshilaydi, mushaklarni chiniqtiradi va immunitetni oshiradi. Sport insonda irodani tarbiyalaydi, sabr-toqat va intizomni mustahkamlaydi. Hatto har kuni oddiygina ertalabki badantarbiya yoki piyoda yurish ham inson salomatligiga katta foyda keltiradi. Sog‘lom tanada sog‘lom aql bo‘lishi aynan sport orqali namoyon bo‘ladi. Chekish, spirtli ichimliklar va giyohvandlik kabi zararli odatlar inson hayotining eng katta dushmanidir. Ular organizmni sekin-asta yemirib, og‘ir kasalliklarga olib keladi. Bundan tashqari, zararli odatlar insonning ijtimoiy hayotiga, oilasiga va kelajagiga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Sog‘lom turmush tarzini tanlagan inson bu illatlardan qat‘iy voz



kechib, sogʻlom hayot sari dadil qadam tashlaydi.

Inson salomatligi faqat jismoniy holat bilan belgilanmaydi. Ruhiy osoyishtalik ham sogʻlom hayotning muhim qismidir. Doimiy stress, asabiylik va charchoq koʻplab kasalliklarning kelib chiqishiga sabab boʻladi. Yetarli uyqu, toza havoda sayr qilish, ijobiy fikrlash va sevimli mashgʻulotlar bilan shugʻullanish inson ruhiyatini mustahkamlaydi.

Xulosa qilib aytganda, sogʻlom turmush tarzi — bu uzoq umr, mustahkam salomatlik va baxtli hayotning eng ishonchli kafolatidir. Har bir inson bugundan boshlab oʻz hayot tarziga eʼtibor qaratib, sogʻlom odatlarni shakllantirsa, kelajak avlod uchun mustahkam poydevor yaratgan boʻladi. Zero, sogʻlom inson — sogʻlom oila, sogʻlom oila esa sogʻlom jamiyat demakdir. Shunday ekan, sogʻlom turmush tarzini hayotimizning ajralmas qismiga aylantirish barchamizning muqaddas burchimizdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ekologiya buzilishining inson salomatligiga taʼsiri maqola. Oʻzbekiston Respublikasi Toshkent sh.Alfraganus universityning 2-kurs Logo-23/4 talabasi S.M.Eshmetov.

2. https://en.wikipedia.org/wiki/Environmental_health. 2024 ISSN: 2835-5326 Website: econferenceseries.com

3. Temirova. M. M. Tasks of the preventive inspector in raising the level of legal culture of the population and studying public opinion Interdiscipline innovation and scientific research conference international scientific-online conference part 20 may 15th collections of scientific works london 2024

6. Temirova M. M. РЕФОРМЫ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ УЗБЕКИСТАНА И СТРАТЕГИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ПОРЯДКА (1991–2025 EuroAsian International Scientific Online Conference Volume 5 Issue 1 | 2026 | International conference on multidisciplinary studies and education (Fransiya xalqaro konferensiya)



7. Temirova M.M. Jamoat tartibini saqlashning tarixiy bosqichlari Bosma O'z MU xabarlarlari 2025/11 (mahalliy OAK) 20-24

8. Azimova, M. M.(2025). SOBIQ SHO'ROLAR VA SOVETLAR HUKUMRONLIGI DAVRIDA O'ZBEKISTONDA TIBBIYOT TARIXI. B THEORETICAL ASPECTS IN THE FORMATION OF PEDAGOGICAL SCIENCES (T. 4, Выпуск 20, сс. 42–46). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16626069>

9. Azimova M.M. FARG'ONA VODIYSIDA O'TISH DAVRI BOSQICHLARIDA SOG'LIQNI SAQLASH SOHASINING MODDIY.<https://esiconf.org/index.php/MRIATS/issue/view/89> Angliya xalqaro konferensiyasi.

10. Temirova M.M. Farg'ona viloyat radiosi tarixiga doir ayrim mulohazalar FarDU Ilmiy xabarlarlari – 2019. – № 5. – (07.00.00. №32).

11. Islomov A. L. Economic cooperation between Uzbekistan and Azerbaijan in the 21st century. Edu vision journal of Innovations in pedagogy educational Advencements volume 01. ISSUE 02. Feburary 2025. ISSN €: 3061-6972.

12. Azimova M.M. Farg'ona vodiysida o'tish davri bosqichlarida sog'liqni saqlash sohasining moddiy texnik holati. Humanities science xalqaro jurnali. INSONSHUNOSLIK FANLARI JURNALI 2-jild, 1-son (yanvar, 2026). – B. 53.

