



SOG‘LOM TURMUSH TARZI – SOG‘LOM JAMIYAT ASOSI

G‘allaorol Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

O‘qituvchisi

Achilova Oysifat Xodjayevna

Annotatsiya. Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzining mazmuni, uning inson salomatligiga ta’siri, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, ruhiy salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olishdagi ahamiyati keng yoritilgan. Sog‘lom turmush tarziga rioya qilish orqali umr davomiyligini uzaytirish va hayot sifatini yaxshilash masalalari ilmiy va amaliy jihatdan tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: Sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, salomatlik, profilaktika.

Annotation. This article discusses the concept of a healthy lifestyle, its impact on human health, proper nutrition, physical activity, avoidance of harmful habits, mental well-being, and disease prevention. The importance of maintaining a healthy lifestyle to increase life expectancy and improve quality of life is analyzed from scientific and practical perspectives.

Keywords. Healthy lifestyle, physical activity, proper nutrition, health, disease prevention.

Kirish

Bugungi kunda sog‘lom turmush tarzi tushunchasi nafaqat tibbiyot, balki ijtimoiy hayotning barcha jabhalarida muhim ahamiyat kasb etmoqda. Atrof-muhitning ifloslanishi, kamharakat turmush tarzi, noto‘g‘ri ovqatlanish va stress omillari turli kasalliklarning ko‘payishiga olib kelmoqda. Shu sababli sog‘lom turmush tarzini shakllantirish har bir inson uchun dolzarb vazifa hisoblanadi.



Sogʻlom turmush tarzining asosiy tamoyillari

Sogʻlom turmush tarzi bir nechta muhim tamoyillarga asoslanadi. Bular – toʻgʻri va muvozanatli ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish hamda zararli odatlardan voz kechishdir. Ushbu tamoyillar organizmning normal faoliyat yuritishini taʼminlaydi. 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 turmush tarzi tamaki va spirtli ichimliklarni isteʼmol qilishdan voz kechish, sogʻlom ovqatlanish, jismoniy faollik (jismoniy mashqlar, sport va boshqalar), ruhiy salomatlikni mustahkamlash va boshqa sogʻliqni saqlash choralarini oʻz ichiga oladi. Soʻgʻlom turmush tarzi tamoyillari odatda erta yoshda belgilanadi.

Sogʻlom turmush tarzini erta yoshda shakllantirish muhimdir, chunki yoshlarda shakllangan odatlar koʻpincha balogʻat yoshiga qadar saqlanib qoladi.

[Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti](#) maʼlumotlariga koʻra, yuqumli boʻlmagan kasalliklar 70% hollarda erta oʻlimga sabab boʻlmoqda. Shu bois, sogʻlom turmush tarzini oʻz ichiga olgan salomatlikni mustahkamlash muhim ahamiyat kasb etadi. JSST insonlarga yoʻnaltirilgan birlamchi tibbiy-sanitariya xizmatlarini rivojlantirishni muhim deb hisoblaydi. Bu xizmatlar tibbiy yordam koʻrsatishdan tashqari, birinchi navbatda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va yuqumli boʻlmagan kasalliklarning oldini olishga qaratilgan

Sogʻlom turmush tarzi uchun eng muhim jihatlar quyidagilardan iborat:

- tamaki mahsulotlari isteʼmolidan voz kechish;
- alkogol va boshqa giyohvand moddalardan voz kechish;
- ratsional ovqatlanish;
- [jismoniy faollik](#), oʻtirib ishlashdan voz kechish.



Nosogʻlom turmush tarzi va shu bilan birga yuqumli boʻlmagan kasalliklar xavfini oshiruvchi omillarga quyidagilar: notoʻgʻri ovqatlanish, [kamharakatli turmush tarzi](#) (jismoniy faollikning pastligi), [chekish](#), spirtli ichimliklarni isteʼmol qilish, [kofeinni](#) (qahva, choy, energetik ichimliklar) meʼyorida ortiq isteʼmol qilish, [uyqu](#) tartibining buzilishi kiradi¹

Toʻgʻri ovqatlanishning ahamiyati

Toʻgʻri ovqatlanish sogʻlom turmush tarzining eng muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ratsionda oqsillar, yogʻlar, uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalar yetarli miqdorda boʻlishi zarur. Fastfud mahsulotlari, ortiqcha shakar va yogʻli ovqatlarni cheklash yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik va qandli diabetning oldini oladi.

Jismoniy faollik va sport

Muntazam jismoniy mashqlar inson salomatligini mustahkamlaydi, mushaklar va suyaklarni rivojlantiradi, yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi. Har kuni kamida 30–40 daqiqa piyoda yurish yoki sport bilan shugʻullanish tavsiya etiladi.

Zararli odatlardan voz kechish

Chekish, spirtli ichimliklar va giyohvand moddalar inson salomatligiga katta zarar yetkazadi. Ular nafas olish, yurak-qon tomir va asab tizimiga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Zararli odatlardan voz kechish sogʻlom hayot sari tashlangan muhim qadamdir.

Ruhiy salomatlik va stressni boshqarish

Ruhiy salomatlik sogʻlom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. Stressni boshqarish, ijobiy fikrlash, yetarli uyqu va dam olish psixologik holatni barqarorlashtiradi hamda umumiy salomatlikni yaxshilaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, sogʻlom turmush tarziga rioya qilish inson hayotining barcha davrlarida muhim ahamiyatga ega. Toʻgʻri ovqatlanish, jismoniy faollik,



ruhiy muvozanat va zararli odatlardan voz kechish orqali sog‘lom va baxtli hayot kechirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. WHO. Healthy lifestyle guidelines.
2. Harrison’s Principles of Internal Medicine.
3. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi metodik qo‘llanmalari.
4. Ауезов, О. П., Балтаниязов, А. С., Турсимуратов, С. Е., & Хожабаев, Н. М. (2025, November). САКСАВУЛ ЭКАДИГАН СЕЯЛКАНИНГ ЯНГИ ЭГАТ ШАКЛЛАНТИРУВЧИ ИШЧИ ОРГАНИНИНГ ТЕХНОЛОГИК ВА КОНСТРУКТИВ ПАРАМЕТРЛАРИНИ АСОСЛАШ. In Conferences (Vol. 1, No. 4, pp. 425-428).
5. Tursimuratov, S. E., Iskenderova, S. O., & Kadirimbetova, T. S. (2025). Investments and legal issues in agriculture. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 5(3), 86-90.
6. Ауезов, О. П., & Турсымуратов, С. Е. (2022). РАЗРАБОТКА ПОЛОЛЬНО-РЫХЛИТЕЛЬНОЙ ЛАПЫ ХЛОПКОВОГО КУЛЬТИВАТОРА И РЕЗУЛЬТАТЫ ЕЁ ИСПЫТАНИЯ. ИЛМИЙ МАҚОЛАЛАР ТЎПЛАМИ, 235.
7. Турсымуратов, С. Е., & Ибрагимов, К. Ж. (2020). ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ. Матрица научного познания, (6), 108-110.
8. Турсымуратов, С. Е., & Ибрагимов, К. Ж. (2020). ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ АГРАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. Академическая публицистика, (7), 29-31.
9. Турсымуратов, С. Е. (2019). Сравнение сельскохозяйственных машин по показателям безопасности. In Традиции и инновации в развитии АПК (pp. 527-530).



10. Турсымуратов, С. Е. (2019). Анализ технологий посева зерновых культур. In Традиции и инновации в развитии АПК (pp. 508-511).
11. Мусаева, У. А., & Авезова, Г. С. (2025). ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ТИЗИМИНИНГ МОДЕРНИЗАЦИЯЛАШ. Modern Science and Research, 4(2), 287-296.
12. Авезова, Г. С., & Бобомуратов, Т. А. (2025). ГЕНЕТИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ РЕЦИДИВИРУЮЩЕГО ТЕЧЕНИЯ ГЕМОРРАГИЧЕСКОГО ВАСКУЛИТА: ФОКУС НА ПОЛИМОРФИЗМ IL17A. Медицинский журнал молодых ученых, (15 (09)), 10-14.
13. Авезова, Г. С., & Бобомуратов, Т. А. (2025). ГЕНЕТИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ РЕЦИДИВИРУЮЩЕГО ТЕЧЕНИЯ ГЕМОРРАГИЧЕСКОГО ВАСКУЛИТА: ФОКУС НА ПОЛИМОРФИЗМ IL17A. Медицинский журнал молодых ученых, (15 (09)), 10-14.
14. Avezova, G. S. (2025). IL17AGENI POLIMORFIZMI VA GEMORRAGIK VASKULIT: BOLALARDA GENETIK XAVF OMILLARINING MOLEKULYAR TAHLILI.
15. Avezova, G. S. (2024). BOLALARDA GEMORRAGIK VASKULITNING KLINIK KECCHISH XUSUSIYATLARI.
16. Юсупов, Г. А., & Авезова, Г. С. (2025). СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С УЧЕТОМ ПРИЗНАКОВ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА. Journal of new century innovations, 78(1), 305-309.
17. Шоймардонов, Б. Х., Шайхова, Г. И., & Авезова, Г. С. (2025). ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В УСЛОВИЯХ ЖАРКОГО КЛИМАТА: ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЙ И ГИГИЕНИЧЕСКИЙ ПОДХОД (ОПЫТ СУРХАНДАРЬИНСКОЙ ОБЛАСТИ). Медицинский журнал молодых ученых, (15 (09)), 189-193.



18. Разикова, И. С., & Разикова, Г. Р. (2019). СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АЛЛЕРГОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ УЗБЕКИСТАНА. In Аллергическое и иммунопатологические заболевания-проблема XXI века (pp. 23-24).

19. Разикова, И. С., & Разикова, Г. Р. (2019). Особенности инновационной диагностики хронических аллергодерматозов у лиц подросткового и молодого возраста в Узбекистане. In Аллергическое и иммунопатологические заболевания-проблема XXI века (pp. 22-23).

20. Разикова, И. С., Бекмирзаева, Н. М., & Нормуродов, М. Э. (2025, November). ТЯЖЕЛЫЕ СЛУЧАИ ЛЕКАРСТВЕННОЙ АЛЛЕРГИИ: СТАТИСТИЧЕСКИЙ ОБЗОР В МЕЖДУНАРОДНЫХ БАЗАХ ДАННЫХ. In E-Conference platform (Vol. 1, No. 17-noyabr 2025, pp. 152-154).

21. Разикова, И. С., & Носирова, Х. С. (2025, November). ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОСТХОЛЕЦИСТЭКТОМИЧЕСКОГО СИНДРОМА И ГИСТАМИНОЗА: ПАТОГЕНЕТИЧЕСКИЕ И КЛИНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ. In E-Conference platform (Vol. 1, No. 17-noyabr 2025, pp. 61-62).

22. Разикова, И. С., & Носирова, Х. С. (2025, November). РОЛЬ КИШЕЧНОЙ МИКРОБИОТЫ В ПАТОГЕНЕЗЕ ГИСТАМИНОЗА. In E-Conference platform (Vol. 1, No. 17-noyabr 2025, pp. 95-96).

23. Разикова, И. С., & Айдарова, Н. П. (2025, November). РОЛЬ ГРИБКОВОЙ СЕНСИБИЛИЗАЦИИ ПРИ ТЯЖЕЛОЙ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ. In E-Conference platform (Vol. 1, No. 17-noyabr 2025, pp. 165-165).

24. Разикова, И. С., & Носирова, Х. С. (2025, November). ВЛИЯНИЕ ИНГАЛЯЦИОННЫХ ГЛЮКОКОРТИКОСТЕРОИДОВ НА РАЗВИТИЕ ГАСТРОЭЗОФАГЕАЛЬНОЙ РЕФЛЮКСНОЙ БОЛЕЗНИ У ПАЦИЕНТОВ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ. In E-Conference platform (Vol. 1, No. 17-noyabr 2025, pp. 63-64).

25. Smirnov V.M. Sogʻlom turmush tarzi asoslari.