



SOG'LOM TURMUSH TARZI

Umarjonova Shabnamoy Shavkatbek qizi

Qo'qon Universiteti Andijon filiali Tibbiyot fakulteti

Davolash ishi yo'nalishi talabasi

E-mail: <mailto:umarjonovashabnamoy@gmail.com>

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzining inson salomatligini saqlash va mustahkamlash, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, zarali odatlardan vos kechish hamda ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash kabi omillar keng tahlil qilingan.

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

Аннотация: В данной статье представлен всесторонний анализ факторов, способствующих поддержанию и укреплению здоровья человека посредством здорового образа жизни, включая здоровое питание, физическую активность, личную гигиену, отказ от вредных привычек и поддержание психического здоровья.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, правильное питание, гигиена, профилактика, физическая активность, здоровье.

Abstract: This article provides a comprehensive analysis of the factors that contribute to maintaining and strengthening human health through a healthy lifestyle, including healthy eating, physical activity, personal hygiene, avoiding harmful habits, and supporting mental health.

Keywords: Healthy lifestyle, proper nutrition, hygiene, prevention, physical activity, health.



Bugungi kunda sog'lom turmush tarzi xatti-harakatlarning xavf omillarini nazorat qilish orqali sog'lig'ini saqlashga va yuqumli bo'lmagan kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradigan insonning turmush tarzidir. Sog'lom turmush tarzi tamaki va spirtli ichimliklarni iste'mol qilishdan voz kechish, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik (jismoniy mashqlar, sport va boshqalar), ruhiy salomatlikni mustahkamlash va boshqa sogliqni saqlash choralarini o'z ichiga oladi. Sog'lom turmush tarzi tamoyillari odatda erta yoshda belgilanadi. Sog'lom turmush tarzini erta yoshda shakillantirish muhimdir, chunki yoshlarda shakillangan odatlar ko'pincha balog'at yoshiga qadar saqlanib qoladi. Ayniqsa, raqamlashib borayotgan O'zbekistonda sog'liq tizimini saqlash katta burchimizga aylanib bormoqda.

Tibbiyot sohasining otasi hisoblangan Gipokrat asosiy tamoyilida: "Sizning taomingiz dori bo'lsin, doringiz esa taom" – deya ta'kidlagan. Olim kasalliklarning oldini olishda to'g'ri ovqatlanish va atrof-muhit bilan uyg'unlikda yashash muhimligini takror va takror isbotlagan. Darhaqiqat, insonlar o'z kundalik hayotida to'g'ri ovqatlanish tizimi va jismoniy mashqlarni yaratishi va unga har doim amal qilib yashashi lozim. Sog'lom oziq-ovqat bizning uzoq umr ko'rishimiz kaliti hisoblanadi. Oziq-ovqatlarni sifatli va o'z vaqtida iste'mol qilish salomatligimizni mustahkamlaydi va yaxshilaydi, bizga jismoniy va ma'naviy quvvat bag'ishlaydi, turli kasalliklarni oldini oladi. Parxezshunoslarning ta'kidlashicha, uzoq umr ko'rish siri aynan sog'lom va to'yimli ovqatlanishda, oziq-ovqatni to'g'ri iste'mol qilishdadir. Ayni paytda, biz barcha hayotiy energiyani, tananing rivojlanishi uchun, faol hayot kechirish, immunitetni saqlash va mustahkamlash uchun biologik muhim moddalardan olamiz. Sog'lom ovqatlanish nafaqat cheksiz dietalar va vaznni nazorat qilish, balki sog'lig'imiz uchun zarur bo'lgan barcha moddalar – oqsillar, uglevodlar, yog'lar, suv, minerallar, vitaminlarni o'z ichiga olishi kerak bo'lgan to'liq ovqatlanishdir.



Sog'lom turmush tarzining yana bir muhim omillaridan biri – foydali bo'lgan mashqlar. Misol uchun, Purdue universiteti (AQSH) olimlari muntazam velosiped haydash yurak hastaliklari xavfini 50%ga kamaytirishni isbotladi. Britaniya yurak jamg'armasi ma'lumotlariga ko'ra agar odamlar sog'lom bo'lsa, har yili 10 mingga yaqin yurak hurujining oldini olish mumkin. Haftada bir necha o'nlab kilometr velosiped haydash yurak hastaligi xavfini ikki baravarga kamaytiradi. Darhaqiqat, velosiped nafaqat vazn yo'qotish va yaxshi jismoniy shaklga ega bo'lish, balki sog'lig'ingiz va immunitetingizni mustahkamlash uchun ajoyib imkoniyatdir. Yana fakt o'rnida shuni qo'llash kerakki, yugurish – jismoniy holatni saqlash uchun ajoyib imkoniyat. Ertalabki yugurish butun kun davomida kuch va energiya berishga imkon beradi. Yugurish salomatlik uchun juda foydali, u mushak va asab tizimini mustahkamlashga yordam beradi, qon aylanishini faollashtiradi, yurakni mashq qildiradi va asabiy taranglikni yengillashtiradi. Shuningdek, yugurish – yangi sportchilar uchun yurak faoliyatini me'yorlashtiruvchi ajoyib mashqdir. Kechki mashq. Kechki mashq – uzoq imr ko'rishning yana bir yo'li. Ushbu passiv sport turi, ayniqsa, keksa yoshdagi insonlar uchun mos keladi. To'yimli kechki ovqatdan so'ng, ota-onamizning qo'llaridan ushlagan holda kechki sayrga chiqamiz. Jismoniy mashqlar tomirlardagi tromblar va suyaklarning zaiflashuvi kabi kamchiliklarni oldini olish uchun juda foydali. Masalan, kun davomida “o'tirib ishlovchi” kasb egalariga yoki ish sharoitlari va sog'lig'i tufayli uzoq vaqt davomida bir holatda bo'lishi kerak bo'lganlar uchun juda ko'p tavsiya etiladi.

Gipokratning asosiy muhim qoidasi shuki, ozuqa va jismoniy mashqlar bir-biriga mos kelishi kerak. Ya'ni, agar inson ko'p ovqatlanib, kam harakat qilsa, organizmda ortiqcha “namlik” to'planadi va kasallik kelib chiqadi. Yoki harakat ko'p bo'lib, ovqat kam bo'lsa, tana qurib qoladi va quvvatsizlanadi. Shuning uchun ovqat va jismoniy mashqlar o'rtasida doimo muvozanatni saqlab qolish kerak.



Bir tomondan olib qaraganda, insonlar tabiat bilan bog'liq bo'ladi. Sharqiy Angliya universiteti olimlari tabiat qo'ynida sayr qilish, salomatlik uchun foydali ekanligini rasman isbotladilar. Ushbu tadqiqot uchun olimlar dunyoning 20 mamlakatidan 300 millioniga yaqin odamni to'plashlari kerak edi. Tabiatan olimlar nafaqat o'rmonlar, tog'lar va qishloq joylarini, balki shahar bog'lari va suv havzalarini ham nazarda tutishadi. Ularning yonida yashovchi va tabiat qo'ynida ko'proq vaqt o'tkazadigan odamlar sog'lig'idan kamroq shikoyat qiladilar. Bu odamlarda yurak va bosh kasalliklari, diabet va yuqori qon bosimi xavfi kamayadi. Darhaqiqat, tabiat qo'ynida hayot kechirish inson hayoti va sog'lig'ini uzaytiradi.

Sog'lom turmush tarzining o'ziga xos qoidalari mavjud bo'lib, bular:

1-qoida. Sport va jismoniy tarbiya. Ya'ni, jismoniy mashqlar va sport – sog'lom hayot kechirishning asosiy shartlaridan biri.

2-qoida. Ovqatlanish ratsioniga e'tibor berish. Tabiiy mahsulotlar, meva va sabzavotlar, vitamin va minerallarga boy oziq-ovqatlarni ko'proq iste'mol qilmoqlik.

3-qoida. Kun tartibi. Kun tartibiga qat'iy rioya qilish kerak. Birinchidan, 8 soatdan kam uhlamaslik, ikkinchidan kunning tahminan bir vaqtida uhlab, bir vaqtda uyg'onishga odatlaning. Kechki soat 6larda turish foydali rejimlardan hisoblanadi.

4-qoida. Ijobiy kayfiyat. Sog'lom turmush tarzining yana bir muhim qoidasi – yorqin va ijobiy kayfiyatdan ko'proq zavq olish.

Xulosa qilib aytganda, sog'lom turmush tarziga rioya qilish bu kelajakdagi faol qarilikka, ruhiy tetiklikka va yuqori ish qobiliyatiga kiritilgan eng foydali sarmoyadir. Sog'lom turmush tarzini tizimli tashkil etish bo'yicha qo'shimcha



tavsiyalarni jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JST) resurslaridan o'rganishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sog'lom turmush tarzi asosiy jihatlari. [Wikipedia](#)
2. [Sog'liqni saqlash qoidalari.](#)
3. UCSF Health va WashU Medicine (2026).