

SOG'LOM TURMUSH TARZI.



Viloyat yuqumli kasalliklar shifoxonasi.
Reanimatsiya va intensiv terapiya bo'limi .

Hamshirasi Ataqulova Muqaddas Murataliyevna



Annotatsiya : Ushbu maqolada, sog'lom turmush tarzining mazmun-mohiyati, uning jamiyat va shaxs hayotidagi o'rni yoritilgan. Sog'lom turmush tarzi inson salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish, umr davomiyligini uzaytirish va hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, ruhiy barqarorlikni saqlash hamda gigiyena qoidalariga rioya qilish sog'lom hayotning asosiy omillari sifatida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, davlat tomonidan sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish borasida amalga oshirilayotgan islohotlar va normativ-huquqiy hujjatlar tahlil etiladi.



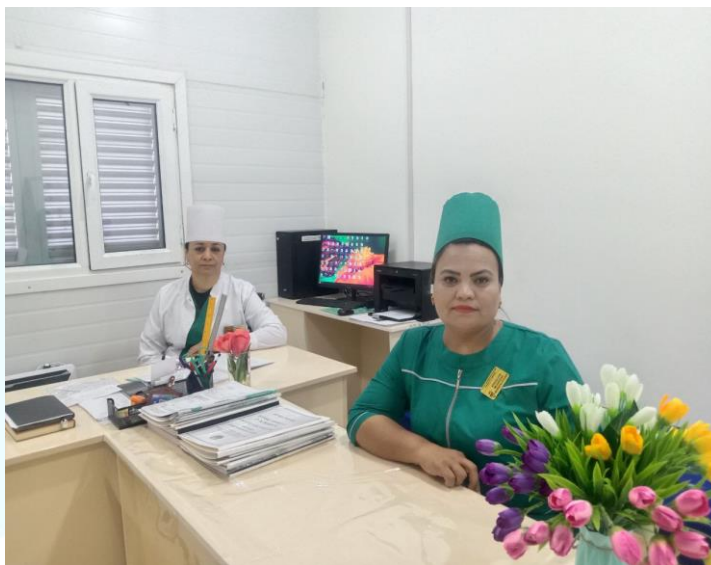
Kalit so'z : Sog'lom turmush tarzi, salomatlik, jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, gigiyena, profilaktika, zararli odatlar, sport, ruhiy salomatlik, davlat siyosati.

Kirish: Bugungi globallashuv davrida inson salomatligini asrash va mustahkamlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzi nafaqat alohida shaxsning farovon hayot kechirishi, balki jamiyat taraqqiyoti va millat genofondining mustahkam bo'lishida ham muhim omildir. Inson salomatligi to'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, ruhiy barqarorlik va zararli odatlardan voz kechish orqali ta'minlanadi. Mamlakatimizda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Xususan, Shavkat Mirziyoyev rahbarligida aholining salomatligini mustahkamlash, ommaviy

sportni rivojlantirish va sog'liqni saqlash tizimini takomillashtirishga qaratilgan qator farmon va qarorlar qabul qilinmoqda. Bu islohotlar sog'lom avlodni tarbiyalash va kelajakni yanada barqaror qilishga xizmat qiladi. Sog'lom turmush tarziga amal qilish har bir insonning o'ziga bog'liq bo'lib, u kundalik hayotdagi oddiy, ammo muhim odatlardan boshlanadi. Shu bois ushbu mavzu har bir yosh avlod uchun alohida ahamiyat kasb etadi.

Men asosan bu maqola tanlashimga sabab , hozirgi kunda dolzarb masalalardan biri bo'lib , kelmoqda . Yangi bunga biz tog'ri qarashimiz kerak . Ya'ni bu borada ham Prezidentimiz ham Sog'lom turmush tarzii keng tatbiq etish va ommaviy sportni

yanada rivojlantirish chota- tadbirlari haqida tanishib chiqamiz .



.O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI PREZIDENTINING

FARMONI

**SOG‘LOM TURMUSH TARZINI KENG TATBIQ ETISH VA OMMAVIY
SPORTNI YANADA RIVOJLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI
TO‘G‘RISIDA**

Jahonda COVID-19 koronavirus pandemiyasining yuzaga kelishi dunyo mamlakatlari qatori O‘zbekistonda ham aholining sog‘lig‘i, jismonan salomatligi, sog‘lom hayot kechirish darajasi zaif ekanligini ko‘rsatdi.

COVID-19 koronavirus infeksiyasi avvalo yurak-qon tomir va nafas olish yo‘llari hamda semizlik (ortiqcha vazn) kasalligiga chalingan fuqarolarimizning sog‘lig‘iga salbiy ta‘sir ko‘rsatdi. Natijada, bugungi pandemiya oramizdan ko‘plab fuqarolarimizni bevaqt dunyodan ko‘z yumishiga sabab bo‘ldi.

Barchamiz bundan jiddiy xulosa qilgan holda zararli odatlardan voz kechib, ommaviy sport bilan doimiy shug‘ullanish, to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, xususan tarkibida tuz, qand va yog‘ miqdori ko‘p bo‘lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini me‘yoridan ortiq iste‘mol qilmaslikni, bir so‘z bilan aytganda, sog‘lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o‘zi taqozo etmoqda.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanish hamda sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo‘lishini ta‘minlash, zararli odatlardan voz kechish, to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va reabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida:

1. Quyidagilar Sog‘lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari etib belgilansin:

har bir oila, mahalla va tuman (shahar)da, maktabgacha, umumiy oʻrta, oʻrta maxsus, professional va oliy taʼlim muassasalarida hamda boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shugʻullanishga shart-sharoitlar yaratish;

ommaviy sportni rivojlantirish boʻyicha oilalar, sinflar, mehnat jamoalari va hududlar oʻrtasida sport musobaqalarini muntazam ravishda oʻtkazish;

aholi turli guruhlarining sogʻlom ovqatlanishga boʻlgan ehtiyojlarini qondirishni taʼminlaydigan shart-sharoitlar yaratish, tarkibida tuz, qand va yogʻ miqdori koʻp boʻlgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini isteʼmol qilishni qisqartirish, zararli odatlardan, xususan, alkogol va tamaki mahsulotlarini isteʼmol qilishdan voz kechish yoʻli bilan kasallikka chalinish, ortiqcha vazn holatlari (semizlik) va bevaqt vafot etishni kamaytirish;

aholi oʻrtasida sogʻlom ovqatlanish madaniyatini keng targʻib qilish, shu jumladan, tartibsiz va kechki uyqu oldidan ovqatlanish odatlaridan voz kechish;

sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya etilishini oilalar, mahallalar, maktabgacha taʼlim va umumtaʼlim muassasalari darajasida sogʻlom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida targʻib qilish;

maktabgacha taʼlim, umumtaʼlim, oʻrta maxsus, professional va oliy taʼlim muassasalarida, korxonalar, tashkilot va boshqa turdagi barcha muassasalarda jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanish uchun zamonaviy moddiy-texnika bazasini shakllantirish.

2. Respublikada aholi oʻrtasida ommaviy sportni rivojlantirish va sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishda — yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol, “Workout” (mahalla va koʻcha fitnesi) sportning ustuvor turlari etib belgilansin.

3. Belgilab qoʻyilsinki:

yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol va “Workout” sport turlarini ommaviylashtirish va rivojlantirish dasturlarini amalga oshirish uchun

Davlat budjetidan 2021-yildan boshlab dasturlar to‘liq bajarilgunga qadar har yili 104 milliard so‘mdan;

jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxslarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga jalb qilishga qaratilgan dasturlarni moliyalashtirish uchun Davlat budjetidan 2021-yildan boshlab dasturlar to‘liq bajarilgunga qadar har yili 10 milliard so‘mdan mablag‘lar ajratiladi.

[Oldingi](#) tahrirga qarang.

(4-band O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-apreldagi PF-98-sonli [Farmoniga](#) asosan o‘z kuchini yo‘qotgan — Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi, 07.04.2022-y., 06/22/98/0279-son)

5. Qoraqalpog‘iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari Qurilish vazirligi bilan birgalikda 2020-yil 15-noyabrga qadar har bir tuman markazi va shaharlarda piyoda va velosipedda yurish uchun “Salomatlik yo‘laklari”ni tashkil etish bo‘yicha tegishli loyihalarni ishlab chiqib, keng jamoatchilik muhokamasiga joylashtirsin, 2021-yil 1-yanvardan boshlab qurilish ishlarini boshlasin va 2021-yil 1-mayga qadar tugatsin.

Oliy Majlis Qonunchilik palatasida “Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish bo‘yicha amalga oshirilayotgan ishlar ustidan parlament nazorati samaradorligini kuchaytirish” masalalariga bag‘ishlangan yig‘ilish o‘tkazildi.

Unda siyosiy partiyalar fraksiyalari rahbarlari, qo‘mita raislari va bir guruh deputatlar ishtirok etdi. Spiker o‘rinbosari M.Xo‘jayeva yig‘ilishni kirish so‘zi bilan ochar ekan, so‘nggi yillarda mamlakatimizda aholi salomatligini muhofaza qilish, xalqimiz o‘rtasida sog‘lom ovqatlanish, sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish borasida keng qamrovli ishlar amalga oshirilayotganini alohida ta’kidladi.

Qayd etilganidek, keyingi yillarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun zarur shart-sharoitlar yaratilib,

mazkur soha tubdan isloh qilindi. Xususan, 2017 – 2025- yillarda qator qonunlar, mamlakatimiz Prezidentining sohaga oid 80 dan ortiq farmon va qarorlari qabul qilindi.

Davlat budjetidan sportga ajratilayotgan mablag‘ 1,5 trln. so‘mdan 3 trln. so‘mga oshdi, 101 ta yirik sport ob‘ekti yangidan qurilib, 67 tasi rekonstruksiya qilindi. Sog‘liqni saqlash tizimga ajratilayotgan mablag‘lar 6 karra oshirildi. Ushbu mablag‘lar 2017-yilda 5,9 trln. so‘mni tashkil etgan bo‘lsa, 2024 yilda 33,5 trln. so‘mga yetdi, 2025-yilda esa 41 trln. so‘m ajratildi. Ushbu sa’y-harakatlar natijasida aholining o‘rtacha umr ko‘rish davomiyligi 2010-yildagi 72,9 yoshdan 2024 yilda 74,7 yoshga yetdi.

Prezidentimizning tegishli farmoni bilan tasdiqlangan “O‘zbekiston — 2030” strategiyasida bu boradagi ishlarni yangi bosqichga olib chiqish, jumladan, 2030 yilga qadar aholining o‘rtacha umr ko‘rish davomiyligini 78 yoshga yetkazish, sog‘lom va faol keksalikni ta’minlash, aholi orasida to‘g‘ri ovqatlanish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish ustuvor vazifa sifatida o‘rin olgan.

Prezidentimiz 2024-yil 20-noyabr kuni Oliy Majlis Qonunchilik palatasida so‘zlagan nutqida ham aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish masalasiga alohida to‘xtalib, ustuvor vazifalarni belgilab bergan edi.

Yig‘ilishda Qonunchilik palatasi va Senat tomonidan ishlab chiqilgan "Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish bo‘yicha Qoraqalpog‘iston Respublikasi Juqorg‘i Kengesi, xalq deputatlari viloyatlar va Toshkent shahar Kengashlari uchun tavsiyalar" haqida batafsil tushuntirishlar berildi.

Ma’lum qilinganidek, ushbu tavsiyalarni ishlab chiqishda aholi salomatligini muhofaza qilish, sportni ommalashtirish va jismoniy tarbiya borasida Prezidentimiz boshchiligida mamlakatimizda amalga oshirilayotgan islohotlarga, Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining sohaga oid tahlillariga alohida e’tibor qaratilgan.

Qizg'in muhokamalarga boy bo'lgan yig'ilishda aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini ommalashtirish borasida olib borilayotgan ishlar bilan bir qatorda, e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan dolzarb masalalarga alohida urg'u berildi. Jumladan, axborot texnologiyalari va Internetning hayotimizga kirib kelishi, tez sur'atlarda rivojlanishi natijasida aholi o'rasida kam harakatlanish, jismoniy nafaollik kuzatilayotgani, bu esa, o'z navbatida, turli kasalliklarni keltirib chiqarayotgani qayd etildi.

Deputatlar sog'lom turmush tarzini ommalashtirish bo'yicha amalga oshirilayotgan ishlar ustidan parlament nazoratini kuchaytirish, sohada uchrayotgan muammolarni hal etish, mazkur yo'nalishdagi ishlarning samaradorligini oshirish, mahalla yettiligini, nodavlat, notijorat tashkilotlarni, OAV xodimlarini jalb etish, bu borada deputatlik va parlament nazoratini samaradorligini oshirish bo'yicha qator taklif va tavsiyalar berdi.

Yig'ilishda mazkur sohadagi ishlarni tashkil etishda mahalliy Kengashlarga amaliy va uslubiy yordam berish, shuningdek amalga oshirilayotgan ishlar ustidan deputatlik va parlament nazoratini kuchaytirish maqsadida Qonunchilik palatasi deputatlari va Senat a'zolarining respublika hududlariga biriktirilgani aytib o'tildi. Yakunda hududlarda aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini ommalashtirish bo'yicha berilgan Tavsiyalar asosida ishlarni tashkil etishga ko'maklashish, saylovchilar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, sohaga oid qonunchilikni takomillashtirish bo'yicha deputatlar oldida turgan asosiy vazifalar belgilab olindi.



XULOSA Xulosa qilib aytganda, sog'lom turmush tarzi inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, salomatlikni saqlash va mustahkamlashning eng muhim shartidir. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, zararli odatlardan voz kechish hamda ruhiy osoyishtalikni ta'minlash

inson umrini uzaytiradi va hayot sifatini oshiradi.

Davlat tomonidan sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash, sport infratuzilmasini rivojlantirish va profilaktik tadbirlarni kuchaytirish jamiyat farovonligiga xizmat qiladi. Har bir inson o‘z salomatligiga mas‘uliyat bilan yondashsa, sog‘lom va barkamol jamiyatni barpo etish mumkin bo‘ladi. Demak, sog‘lom turmush tarzi — bu nafaqat shaxsiy tanlov, balki jamiyat taraqqiyotining muhim omilidir.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Shavkat Mirziyoyev. *Yangi O‘zbekiston strategiyasi*. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2021.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi. “Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qaror. Toshkent, 2020.
3. O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun. – Toshkent, 2015 (yangi tahriri 2021).
4. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. *Sog‘lom turmush tarzi asoslari*. – Toshkent, 2019.
5. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti. *Healthy Lifestyle Recommendations*. – Geneva, 2018.
6. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. “Aholi salomatligini mustahkamlash va sog‘lom avlodni tarbiyalash dasturi”. – Toshkent, 2018.
7. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. *To‘g‘ri ovqatlanish bo‘yicha milliy qo‘llanma*. – Toshkent, 2020.
8. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent, 2017.

9. Birlashgan Millatlar Tashkiloti. *Barqaror rivojlanish maqsadlari*. – New York, 2015.

10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi. “Sog‘liqni saqlash tizimini tubdan takomillashtirish to‘g‘risida”gi farmon va qarorlar to‘plami. – Toshkent, 2019–2022.