

## SOG'LOM TURMUSH TARZI- BUGUNGI KUNNING DOLZARB MAVZUSI

**Abdukadirov X.J.**

*Alfraganus universiteti*

Bugungi kunda iqtisodiyotimizni o'sib borishi bilan aholini yashash sharoiti yaxshilanishi bilan bir qatorda uning salbiy tomonlari ham ko'zga ko'rinib borayapti. Texnikalashish jarayoni, avtomobillar soni ortib borishi bilan shovqunni ortishi, yekologiyani ifloslanishi, tabiiy oziq-ovqat, kiyim-kechak, ko'rpa-to'shak o'rniga sun'iyolari paydo bo'lishi turli xil allergik va onkologik kasallarni ko'payishiga va kishilar harakatini kamayishiga olib kelayapti. Ayniqsa, boshqa davlatlardan kirib kelgan bir zumda pishadigan yarim tayyor oziq ovqat maxsuloti turlarini kirib kelishi kishilar vaznini ortib borishi bunda asosiy o'rinni yegallaydi.

Yuqoridagi kamchiliklarni kamaytirish maqsadida sog'lom turmush tarziga katta ye'tibor berilayapti.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish orqali uni ommalashtirishga qaratilgan bir qator tadbirlar tushuniladi, ular orasida tashviqot va sayod uchrashuv dasturlari, ommaviy axborot vositalarida reklamalar (radio, televideniye, Internet) muhim ahamiyatga yega.

Bugungi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jamoat salomatligini mustahkamlash bo'yicha ishlar yangicha tus olmoqda: Misol uchun Rossiada "Demografiya" milliy loyihasi "Jamoat salomatligini mustahkamlash" federal loyhasiga kiritildi va 2019 dan uning faol amalga oshirilmoqda. Ushbu federal loyiha quyidagi choralarni o'z ichiga oladi:

- Jamoat salomatligini muhofaza qilish sohasidagi me'yoriy-huquqiy va uslubiy bazani yanada takomillashtirish va jahon standartlariga moslashtirish;

- Hududlarda jamoat salomatligi markazlari tarmog'ini rivojlantirish. Rossiya sog'liqni saqlash vazirligi salomatlik markazlarini Rossiya belediyelerine yekologiya, ovqatlanish, yomon odatlar va transport kabi inson salomatligiga ta'sir qiluvchi omillarni hisobga oladigan jamoat salomatligi markazlariga aylantirmoqchi.

-Mahalliy o'quv yurtlarida jamoat salomatligi dasturlarini amalga oshirish.

•Fuqarolarning ovqatlanish sifatini va madaniyatini oshirish chora-tadbirlari majmuasini amalga oshirish: to'g'ri ovqatlanish bo'yicha ilmiy



tavsiyalar ishlab chiqish, fuqarolar uchun zarur oziq-ovqat mahsulotlari turi mavjudligini oshirish, ta'lim va axborot tadbirlari, ularning sifati va sog'lom ovqatlanish tamoyillariga muvofiqligi uchun mahsulotlar tekshiruvi o'tkazish.

- Odamlarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish uchun sog'lom turmush tarzi bo'yicha ommaviy axborot kampaniyalarini amalga oshirish.

- Ish joyida salomatlikni mustahkamlash dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish (korporativ sog'liqni mustahkamlash dasturlari asosida ish joylarida kichik-kichik sport xonalari tashkil yetish kerak va ulardan foydalanish).

-Yo'l bo'ylarida ugurish yo'laklari tashkil yetish. XIV asrning oxirida lotin tilidagi "Tacuinum sanitatis" o'rta asr tibbiy risolasi sog'lom turmush tarzi haqida gapirib o'tgan. Bag'dodlik olimning mehnati va tabib Ibn Butlanning "sog'likni saqlash" asari ushbu kitobning prototipi bo'lishi mumkin. Dorivor o'tlardan ko'ra ko'proq ye'tibor, kitobda turli xil oziq-ovqat va yesa bo'ladigan o'simliklarning foydali va zararli xususiyatlarini tavsiflashga qaratilgan, shuningdek, oltita sog'liqni saqlash shartlari berilgan.

Hali "sog'lom turmush tarzi" tushunchasi aniq belgilanmagan bo'lsa-da, falsafiy-ijtimoiy yo'nalish vakillari sog'lom turmush tarzini global ijtimoiy muammo, butun jamiyat hayotining ajralmas qismi deb bilishgan.

Psixologik va pedagogik yo'nalishi sog'lom turmush tarzini ong, inson psixikasi, motivasiya nuqtai nazaridan ko'rib chiqadi. Boshqa nuqtai nazarlar (masalan, tibbiy va biologik) mavjud, ammo ular o'rtasida keskin chegara yo'q, chunki ular bir muammoni hal qilishga qaratilgan — shaxsning sog'lig'ini mustahkamlash.

Sog'lom turmush tarzi inson hayoti faoliyatining turli jihatlarini rivojlantirish, ularga faol uzoq umr ko'rish va ijtimoiy funksiyalarni to'liq bajarish, mehnat, ijtimoiy, oilaviy-maishiy, dam olishida faol ishtirok yetish uchun zarur shartdir. Sog'lom turmush tarzi - inson faoliyatining o'ziga xos shakli sifatida namoyon bo'ladi — uning sog'lig'ini saqlash, mustahkamlash va yaxshilashga qaratilgan faoliyatdir.

Sog'lom turmush tarzining dolzarbligi yoshning o'tishi bilan, jamiyatdagi hayotini murakkablashuvi natijasida organizmga tushadigan zo'riqishni tabiati o'zgarishi bilan, texnogen, yekologik, psixologik, siyosiy va harbiy xarakterdagi xavf-xatarlarning oshishi, sog'liqdagi salbiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi.



**ADABIYOTLAR:**

1. Sh, I. (2023). VALEOLOGICAL PRINCIPLES OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN THE "YOSH OILA" TARGET GROUP. *JOURNAL OF HEALTHCARE AND LIFE-SCIENCE RESEARCH*, 33-41.

2. Kamilova, D. N., Irhanova, D. M., & Mirzarahimova, K. R. (2022). THE HEALTH OF THE NATION IS ABOVE AND MOST VALUABLE. *World Bulletin of Public Health*, 16, 191-195.

3. Умаров, Б. А., Мирзарахимова, К. Р., Зикирова, М. Ш., & Рузиев, Ш. А. (2023). Факторы Взаимосвязи Ментального Здоровья И Здорового Образа Жизни Населения. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(4), 101-108.

