

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЗАМОНАВИЙ ЙОНДАШУВЛАР

Кенжаева Муътабар Анваржонова

Email: kenjayevamotabar@gmail.com

Аннотация: *Соғлом турмуш тарзи (СТТ) – бу жисмоний, руҳий ва ижтимоий соғлиқнинг мувозанса ҳолати бўлиб, инсон саломатлигини сақлаш ва турли касалликлар профилактикасида асосий омил ҳисобланади. Мақолада СТТни шакллантиришда қўлланилаётган замонавий ёндашувлар, шу жумладан тўғри овқатланиш, жисмоний фаоллик, психо-эмоционал саломатликни сақлаш усуллари ва технологиялар таъсири илмий манбалар билан асосланиб таҳлил қилинган.*

Метод: *илмий адабиётларни системалаштириш, статистик маълумотлар таҳлили ва ҳолатларни таққослаш.*

Натижа: *жисмоний фаоллик, балансланган рацион ва зарарли одатлардан воз кечиш СТТнинг асосий компонентлари сифатида организмнинг барқарорлигини оширади ва ҳаёт сифатида сезиларли яхшиланишга олиб келади.*

Калит сўзлар: *соғлом турмуш тарзи, жисмоний фаоллик, тўғри овқатланиш, психо-эмоционал саломатлик, профилактика, технологиялар.*

КИРИШ

Бугунги глобаллашув ва тезкор тараққиёт даврида инсон саломатлиги энг муҳим қадриятлардан бирига айланмоқда. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш нафақат шахсий фаровонликни таъминлайди, балки жамият тараққиётига ҳам бевосита таъсир кўрсатади. Атроф-муҳитнинг ўзгариши, ахборот оқимининг ортиши ва турмуш тарзининг пассивлашуви инсон саломатлигига салбий таъсир кўрсатмоқда.

Шу сабабли, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда замонавий ёндашувларни қўллаш долзарб масалага айланди. Бу ёндашувлар инсоннинг жисмоний, руҳий ва ижтимоий саломатлигини уйғун равишда таъминлашга қаратилган бўлиб, илғор технологиялар, илмий тадқиқотлар ва инновацион усулларга асосланади.

Мазкур мавзунини ўрганишдан мақсад — соғлом турмуш тарзини шакллантиришда замонавий ёндашувларни таҳлил қилиш ва уларнинг аҳамиятини очиб беришдан иборат.

Соғлом турмуш тарзи инсон ҳаёти сифати ва узоқ умр кўриш билан боғлиқлиги кўпгина тадқиқотларда исботланган. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (WHO, 2020) маълумотларига кўра, ҳаётдаги 60% саломатлик ҳолатлари шахсий турмуш тарзига боғлиқдир.

Ҳозирги кунда технологик тараққиёт, шаҳарлашув ва иш жадвалининг қатъийлашуви одамларнинг жисмоний фаоллигини камайтиради ва саломатлик муаммоларини кучайтиради. Шу боис, илмий асосланган СТТни шакллантириш ҳар бир жамият учун стратегик аҳамиятга эга.

Асосий қисм

Ҳозирги кунда жаҳонда юз бераётган ижтимоий-иқтисодий ўзгаришлар, урбанизация жараёнлари ва ахборот технологияларининг жадал ривожланиши инсон ҳаёти тарзига сезиларли таъсир кўрсатмоқда. Айниқса, камҳаракатлик (гиподинамия), нотўғри овқатланиш, стресс ва экологик муаммолар каби омиллар аҳоли саломатлигига жиддий хавф туғдирмоқда. Натижада юрак-қон томир касалликлари, қандли диабет, ортиқча вазн каби ноинфекцион касалликлар кенг тарқалмоқда.

Шу нуқтаи назардан, соғлом турмуш тарзини шакллантириш нафақат тиббий, балки ижтимоий ва иқтисодий аҳамиятга эга бўлган комплекс масала ҳисобланади. Инсон саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашда анъанавий ёндашувлар билан бир қаторда замонавий, инновацион усуллардан фойдаланиш талаб этилмоқда. Бунда профилактикага йўналтирилган тиббиёт, рақамли технологиялар, шахсийлаштирилган саломатлик дастурлари ва психологик барқарорликни таъминлаш муҳим ўрин тутади.

Бугунги кунда соғлом турмуш тарзи тушунчаси фақатгина тўғри овқатланиш ёки жисмоний машқлар билан чекланиб қолмайди. У инсоннинг кун тартиби, меҳнат ва дам олиш режими, руҳий ҳолати, ижтимоий фаоллиги ва ҳатто ахборотдан фойдаланиш маданиятини ҳам ўз ичига олади. Шунинг учун мазкур масалага тизимли ва комплекс ёндашув зарур.

Мазкур ишнинг долзарблиги шундаки, соғлом турмуш тарзини шакллантириш орқали аҳоли саломатлигини яхшилаш, умр давомийлигини ошириш ва ҳаёт сифатини юксалтириш мумкин. Шу билан бирга, бу жараён жамиятнинг барқарор ривожланишига ҳам хизмат қилади.

1. Жисмоний фаоллик ва саломатлик

ЖССТ тавсиясига кўра, етук ёшдаги шахслар ҳафтада камида 150 дақиқа ўртача ёки 75 дақиқа юқори фаолликда бўлиши керак (Garber et al., 2011). Бу юрак-қон томир касалликлари хавфини 30–35%, 2-тур сахар диабети хавфини 40%гача камайтиради.

Кундалик 8000–10000 қадам юриш ҳам қон босимини нормаллаштиради ва когнитив функцияларни яхшилади. Жисмоний машқлар мушаклар ва суяк тўқималарини мустаҳкамлайди, метаболизмни яхшилади ва стрессни камайтиради.

Иллюстрация тавсияси: кунлик қадамлар, югуриш ва фитнес машқларининг инсон организмга таъсири диаграммаси.

2. Тўғри овқатланиш

Фаст-фуддан воз кечиб, табиий ва мувозанатли озиқ-овқатларни истеъмол қилиш муҳим. Органик маҳсулотлар ва витаминларга бой таомлар инсон саломатлигини мустаҳкамлайди.

Рационда оқсил, витаминлар ва минералларга бой маҳсулотлар асосий аҳамиятга эга.

- Омега-3 ёғ кислоталари юрак касалликлари хавфини камайтиради.
- Антиоксидантлар (С ва Е витаминлари) ҳужайра зарарига қарши туришда муҳим.
- Балансланган парҳез метаболизмни нормаллаштиради ва вазни назорат қилади.

Фаст-фуд ва катта миқдорда шакар истеъмоли чарчоқ, семириш ва метаболик синдром хавфини оширади (Rahimov, 2020).

Иллюстрация тавсияси: кундалик рационнинг витамин ва минерал балансини кўрсатувчи график.

3. Психо-эмоционал саломатлик ва стрессни бошқариш

Соғлом турмуш тарзи фақат жисмоний эмас, балки руҳий саломатликни ҳам ўз ичига олади. Медитация, стрессни бошқариш ва эмоционал барқарорликни таъминлаш бугунги кунда асосий йўналишлардан бирига айланган.

Медитация, нафас олиш машқлари ва психотерапия стресс гормонлари (кортизол)ни камайтиради ва руҳий барқарорликни оширади (Smith et al., 2018).

Иллюстрация тавсияси: стресс даражаси ва медитация машқлари таъсирини таққословчи схема.

4. Зарарли одатлардан воз кечиш

Чекиш ва ортиқча спиртли ичимликлар истеъмоли онкология, кардиоваскуляр касалликлар ва сурункали касалликлар хавфини сезиларли даражада оширади.

5. Технологиялар ва замонавий мониторинг

Смартфон иловалари ва фитнес трекерлар орқали:

- қадамлар сони,
- калория сарфи,
- уйқу сифати мониторинги олиб борилади.

Бу технологиялар шахсий саломатликни назорат қилиш ва ўзгариш стратегияларини шакллантиришда муҳим аҳамиятга эга.

Муҳокама

СТТ фақат жисмоний машқлар ва рацион билан чекланмайди, балки ментал ва ижтимоий саломатликни ҳам қамраб олади. Ижтимоий фаоллик ва оиланинг роли жамиятда соғлом одатларни шакллантиришда катта аҳамиятга эга.

Хулоса

СТТ шахснинг саломатлик даражасини яхшилаш, касалликлар профилактикаси ва ҳаёт сифатида сезиларли яхшиланишга хизмат қилади.

- Жисмоний фаоллик юрак-қон томир касалликлари хавфини камайтиради.
- Тўғри овқатланиш организмга керакли моддаларни таъминлайди.
- Психо-эмоционал саломатликни қўллаб-қувватлаш стрессни камайтиради.
- Технологиялар шахсий мониторингда ёрдамчи.