



## HAYOT SIFATINI YAXSHILASH VA UMRNI UZAYTIRISHNING ILMIIY ASOSLANGAN USULLARI

**Nabijonova Adolatxon**

Qo'qond Universiteti Andijon filiali Tibbiyot fakulteti davolash ishi  
yo'nalishi. Email: nabijonovaadolatxon2@gmail.com  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18454035>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-yanvar 2026 yil  
Ma'qullandi: 28-yanvar 2026 yil  
Nashr qilindi: 31-yanvar 2026 yil

### KEY WORDS

*Hayot sifati, umr davomiyligi, sog'lom turmush tarzi, profilaktik tibbiyot, ratsional ovqatlanish, jismoniy faollik, psixologik salomatlik, stress, sog'lom qarish, erta diagnostika.*

### ABSTRACT

*Mazkur ilmiy ishda hayot sifatini yaxshilash va inson umrini uzaytirish masalalari zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida tadqiq etiladi. Tadqiqot davomida sog'lom turmush tarzining asosiy komponentlari, jumladan, ratsional ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, uyqu gigiyenasi hamda psixoemotsional barqarorlikning organism funksional holatiga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, surunkali kasalliklarning oldini olishda profilaktik tibbiyot, erta diagnostika va tibbiy nazoratning ahamiyati ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Ishda stress omillari va zararli odatlarning (chekish, alkogol is'temoli va boshqalar) hayot davomiyligiga salbiy ta'siri ilmiy dalillar bilan asoslab beriladi. Tadqiqot natijalari hayot sifatini oshirish va sog'lom qarishni ta'minlashda kompleks, tizimli va ilmiy asoslangan yondashuv muhim ekanligini ko'rsatadi.*

Bugungi kunda dunyo miqyosida inson umrining uzayishi bilan bir qatorda hayot sifatini yaxshilash masalasi global ilmiy va ijtimoiy muammolardan biriga sifatida qaralmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, inson salomatligiga ta'sir etuvchi omillarning taxminan 50-55 foiz turmush tarzi bilan bog'liq bo'lib, genetika 15-20 foizni, ekologik omillar 20 foizni va tibbiy xizmat sifati esa 10 foiz atrofni tashkil etadi. Ushbu ko'rsatkichlar hayot sifatini oshirishda ilmiy asoslangan sog'lom turmush tarzining muhimligini yaqqol namoyon etadi. So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar ratsional ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik va psixoemotsional barqarorlik surunkali kasalliklar yurak-qon tomirlar kasalliklari, qandli diabet, semizlik va onkologik xastaliklar xavfini sezilarli darajada kamaytirishini isbotlamoqda. Masalan, haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha jismoniy faollik bilan shug'ullanish yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 30-40 foiz kamaytirishi ilmiy jihatdan asoslangan. Shuningdek, zamonaviy tibbiyotda profilaktika, erta tashxis va muntazam tibbiy ko'riklar umr davomiyligini oshirishda muhim omil sifatida e'tirof etilmoqda. Stress va zararli odatlar (chekish, alkogol is'temoli) esa biologik qarish jarayonini tezlashtirib, hayot sifatining pasayishiga olib kelishi ilmiy tadqiqotlar orqali aniqlangan. Shu sababli, hayot sifatini

yaxshilash va sog'lom qarishni ta'minlash masalalarini ilmiy asosda o'rganish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism. To'g'ri ovqatlanish qanday qilib uzoq umr ko'rishga yordam beradi. Siz iste'mol qiladigan narsalar tanangizdagi hujayralarga bevosita ta'sir qiladi va bu o'z navbatida uzoq umr ko'rishga ta'sir qiladi. Sog'lom ovqatlanish hujayralarni hayotiy energiya manbalari bilan ta'minlaydi va ularni barqaror va kerakli darajada ishlashini ta'minlaydi. Sog'lom ovqatlar immunitet hujayralaringizni qo'llab-quvvatlaydi, ular infeksiyalar va boshqa sog'liq uchun tahdidlardan himoya qiladi, boshqa hujayralarni shikastlanishdan himoya qiladi va tanaga shikastlangan hujayralarni tiklash yoki almashtirishga yordam beradi. Boshqa tomondan, shakar, nosog'lom yog'lar va qayta ishlangan oziq-ovqatlarga boy parhez butun tanadagi hujayralarni shikastlanishga va yomon ishlashga ko'proq moyil qilishi mumkin. Bu infeksiya, saraton, yallig'lanish va diabet, yurak-qon tomir muammolari va semirish kabi surunkali kasalliklar xavfini oshirishi mumkin.

Harvard Health Publishing nashriyotining sog'lom ovqatlanish bo'yicha 6 haftalik rejasi. Ushbu haftalik reja, Harvard tibbiyot maktabining 6 haftalik sog'lom ovqatlanish rejasi, sizga ovqatlanish odatlaringizni umr bo'yi davom etadigan to'yimli va mazali taomlar tanlovi dasturiga aylantirishga yordam beradi. Oziqlanish fanining eng so'nggi natijalarini qo'llagan holda, Harvard mutaxassislari sizni qo'lingizdan ushlab, yurak salomatligi, uzoq umr ko'rish, energiya va hayotiylikni yaxshilash uchun ovqatlanish rejasini tuzishda sizga yo'l-yo'riq ko'rsatadilar. Uzoq umr ko'rishni targ'ib qilish uchun ajoyib parhez - bu o'simlik asosidagi parhez. JAMA Network Open jurnalida chop etilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, sabzavotlarga (kartoshkadan tashqari), mevalarga, yong'oqlarga, donli ekinlarga, dukkaklilarga va baliqlarga urg'u beradigan va qizil va qayta ishlangan go'shtni minimallashtiradigan o'simlik asosidagi O'rta yer dengizi parheziga eng qattiq rioya qilgan ayollar, ushbu parhez tartibiga qattiq rioya qilmaydigan ayollarga qaraganda har qanday sababga ko'ra o'lish ehtimoli 23% kamroq. O'simliklarga asoslangan parhez qayta ishlangan ovqatlar o'rniga ko'p miqdorda meva va sabzavotlar, loviya, yong'oq va urug'lar hamda butun donli mahsulotlarni iste'mol qilishni o'z ichiga oladi. O'simliklardan olingan ovqatlar beta-karotin, likopen kabi antioksidantlarga va hujayralarni shikastlanishdan himoya qiluvchi A, C va E vitaminlariga boy. O'simliklarga asoslangan parhezga rioya qilish siz vegetarian bo'lishingiz yoki hech qachon go'sht yoki shirinlik iste'mol qilmasligingiz kerak degani emas. Bu shunchaki siz iste'mol qiladigan oziq-ovqatlarning aksariyati minimal darajada qayta ishlangan va o'simliklardan olinishi kerakligini anglatadi.

Uzoq umr ko'rishni ta'minlashda jismoniy mashqlarning roli. Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy faollik organizmga ko'plab ijobiy ta'sir ko'rsatishi tufayli uzoqroq umr ko'rishga yordam beradi. Bu ta'sirlarga yurak va o'pka faoliyatini kuchaytirish, qon tomirlarining sog'lig'ini yaxshilash, mushaklarni kuchaytirish, muvozanatni yaxshilash va sog'lom vazn kiradi. Faolroq bo'lish yurak xuruji, insult, yiqilish va diabet kabi boshqa foydali xususiyatlarga ega bo'lish xavfini kamaytirishi mumkin. Bu foydalar birgalikda umr ko'rishni uzaytirishga yordam beradi. Jismoniy faollik kayfiyatingizni yaxshilaydi va yaxshiroq uxlashga yordam beradi. Haftada 150 daqiqa o'rtacha faollik yoki haftada 75 daqiqa faol harakatlanish yoki ikkala intensivlikning ekvivalent kombinatsiyasi. O'rtacha jismoniy faollik yurish, og'irlik ko'tarish va past intensivlikdagi mashqlarni o'z ichiga oladi. Kuchli mashqlar yugurish, velosipedda yurish va suzishni o'z ichiga oladi. Hatto tozalash va bog'dorchilik kabi uy vazifalari

ham jismoniy mashqlar hisoblanadi. Shuningdek, televizor ko'rib, kichik qo'l og'irliklarini ko'tarish yoki oyoq ko'tarish ham jismoniy mashqlar hisoblanadi. Qo'llanmalarda shuningdek, haftada ikki yoki undan ortiq kunlarda tavsiya etiladi.

Uzoq umr ko'rishga hissa qo'shadigan boshqa turmush tarzi tanlovlari. Chekmang. Chekish umrni qisqartirishi isbotlangan. Chekish o'pka faoliyatiga, yurak sog'lig'iga, teri salomatligiga va og'iz bo'shlig'i salomatligiga zarar yetkazadi va saraton xavfini oshiradi. Agar chekmasangiz, boshlamang. Agar cheksangiz, chekishni tashlashga yordam beradigan dorilarni o'z ichiga olgan holda, chekishni tashlashning ko'plab samarali usullari mavjud. Spirtli ichimliklarni cheklang. Spirtli ichimliklarni haddan tashqari iste'mol qilish jigar shikastlanishi, saraton va jiddiy baxtsiz hodisalar xavfini oshiradi. Bu sizning immunitet tizimingizni zaiflashtirishi va depressiyaga olib kelishi mumkin. Me'yorida spirtli ichimliklar ichish ayollar uchun kuniga bir yoki undan kam, erkaklar uchun esa kuniga ikki yoki undan kam ichimlik deganidir. Biroq, undan ham kamroq ichish yoki umuman ichmaslik sog'liq uchun yaxshiroqdir, chunki hatto me'yorida ichish ham sog'liq uchun xavf tug'dirishi mumkin.

- Yetarlicha uxlang. Sifatli uyqu butun hayotingiz davomida sog'liq va farovonlik uchun juda muhimdir va hatto uni uzaytirishi mumkin. Vaqt o'tishi bilan, yetarlicha uxlamaslik surunkali sog'liq muammolari xavfini oshirishi, yurak, miya, o'pka, immunitet tizimi va boshqa ko'p narsalarga ta'sir qilishi mumkin. Mutaxassislar kattalarga kechasi yetti soatdan to'qqiz soatgacha uxlashni tavsiya qiladilar.

- Suvsizlanish. Yaqinda 11 000 dan ortiq kattalar ishtirokida o'tkazilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, yaxshi suvsizlanadiganlar sog'lomroq ko'rinadi, yurak va o'pka kasalliklari kabi surunkali kasalliklarga kamroq moyil bo'ladi va suvsizlanadiganlarga qaraganda uzoqroq umr ko'radi.

- Ijtimoiylashish. 28 000 kishi ishtirok etgan katta tadqiqot uzoq umr ko'rishni ijtimoiylashish bilan bog'ladi. Ijtimoiy faollikning tez-tez bo'lishi ancha uzoq umr ko'rish bilan bog'liqligi aniqlandi. Darhaqiqat, ijtimoiylashish qanchalik tez-tez bo'lsa, uzoqroq yashash ehtimoli shuncha yuqori bo'ladi.

- Ijobiy fikrlang. Hayotga bo'lgan nuqtai nazarangiz uzoq umr ko'rishga hissa qo'shishi mumkinligi sizni hayratda qoldirishi mumkin. Yaqinda o'tkazilgan ikkita tadqiqot shuni ko'rsatdiki, nekbinlik turli irqiy va etnik guruhlariga mansub ayollarda uzoq umr ko'rish va keksa erkaklarda hissiy salomatlikni yaxshilash bilan bog'liq. Ushbu tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijobiy fikrlash kuchli foyda keltirishi mumkin. Sog'lom turmush tarzini qabul qilish va saqlab qolish uzoq va sog'lom hayot kechirishga katta hissa qo'shishi mumkin.

Xulosa. O'tkazilgan ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, hayot sifatini yaxshilash va inson umrini uzaytirish ko'p omilli, murakkab jarayon bo'lib, u kompleks va tizimli yondashuvni talab etadi. Ilmiy ma'lumotlarga ko'ra, sog'lom ovqatlanish me'yorlariga rioya qilgan shaxslarda o'lim ko'rsatkichi 20-25 foizga past bo'lishi kuzatiladi. Shuningdek, muntazam jismoniy faollik nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni mustahkamlab, depressiya va stress darajasini kamaytiradi. Profilaktik tibbiyot va erta diagnostika kasalliklarni dastlabki bosqichda aniqlash imkonini berib, davolash samaradorligini oshiradi hamda sog'lom umr davomiyligini uzaytiradi. Zararli odatlardan voz kechish esa biologik qarish jarayonini sekinlashtirib, organizmning moslashuvchanlik imkoniyatlarini saqlab qolishga xizmat qiladi. Xulosa qilib aytganda, hayot sifatini yaxshilash va umrni uzaytirish sog'lom turmush tarziga amal qilish,

psixologik barqarorlikni ta'minlash va zamonaviy tibbiyot sog'lom jamiyat shakllantirish va sog'lom qarish konspensiyasini rivojlantirishda muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

- 1."Outlive: The Science and Art of Longevity" – Peter Attia, Bill Gifford (2023).
- 2."Lifespan: Why We Age – and Why We Don't Have To" – David Sinclair (2019).
- 3."The Telomere Effect" – Elizabeth Blackburn va Elissa Epel (2017).
- 4."How Not to Die" – Michael Greger (2015).
- 5."The Longevity Diet" – Valter Longo (2018).
- 6."Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams" – Matthew Walker (2017).
- 7."Atomic Habits" – James Clear (2018).
- 8."The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest" – Dan Buettner (2008).
- 9."Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life" – Héctor García va Francesc Miralles (2016).

