

SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA ZARARLI ODATLAR PROFILAKTIKASI

Habibulla Satimov To‘lqinovich

Namangan davlat universiteti, mustaqil izlanuvchi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20711487>

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada sog‘lom turmush tarzining nazariy va amaliy asoslari hamda zararli odatlar profilaktikasining zamonaviy yo‘nalishlari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda sog‘lom turmush tarzining tarkibiy qismlari — to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy va jamoat gigiyenasi, psixologik salomatlik hamda zararli odatlardan voz kechish omillari kompleks yondashuv asosida o‘rganilgan. Shuningdek, tamaki mahsulotlari, alkogol iste‘moli, elektron sigaretalar, kamharakatlilik va nosog‘lom turmush tarzining inson salomatligiga ta‘siri tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, zararli odatlar, profilaktika, tamaki mahsulotlari, alkogol iste‘moli, elektron sigaretalar, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, salomatlik, gigiyena, yoshlar tarbiyasi, sog‘lom avlod

Kirish

Sog‘lom turmush tarzi – bu kasalliklarning oldini olish va salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan hayot tarzidir. Boshqa so‘z bilan aytganda, sog‘lom turmush tarzi yurak-qon tomir, diabet va saraton kabi **Yuqutib bo‘lmaydigan kasalliklar (YuBK)** xavfini kamaytiradi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotiga ko‘ra, tamaki iste‘moli, alkogol va kamharakatlik YuBK oldini olishdagi asosiy omillardir. O‘zbekiston kontekstida COVID-19 pandemiyasi ham ommaviy salomatlikning zaifligini ko‘rsatdi: yurak-qon tomir va ortiqcha vazn kasalligi bo‘lgan fuqarolarning jarohatlarga duchor bo‘lishi pandemiyaning ta‘sirini kuchaytirdi. Shu sababli, Prezident farmonlari va qonunlari qabul qilinib, jamoatchilik orasida sog‘lom hayot tarzini targ‘ib etish va zararli odatlarni cheklash choralari belgilandi. Masalan, **2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son farmonida “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni rivojlantirish”** chora-tadbirlari tasdiqlandi. Maqolaning maqsadi – yuqoridagi kontekst asosida yoshlar va umuman aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi tamoyillarini mustahkamlash va zararli odatlarni profilaktika qilish mexanizmlari, sabab-oqibat tahlili va yechimlarini tizimli ko‘rib chiqishdir.

Usullar

Tadqiqotda qatlam-qatlam sabab-oqibat tahlili asosida sog‘lom turmush tarzining omillari va xatarlarini aniqladik. Avvalo, makro darajada davlat siyosati va huquqiy mezonlar (masalan, farmonlar va qonunlar) hamda ijtimoiy madaniyatning ta‘sirini ko‘rib chiqdik. So‘ng, mikro darajada shaxsiy omillar – jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, tamaki va alkogol iste‘molining yo‘qligi, gigiyena qoidalari – hamda ularga ta‘sir etuvchi mehnat, o‘qish, oila muhiti tahlil qilindi. Masalan, bolalar va o‘smirlar salomatligini o‘rgangan tadqiqotda sog‘lom hayot tarzini shakllantirishda gigiyena va to‘g‘ri ovqatlanish asoslari alohida e‘tirof etilgan. Chiqishni baholashda esa YuBK statistika ma‘lumotlari va ta‘lim tizimidagi profilaktik tadbirlar ro‘yxati qo‘llanildi.

Asosiy usul oqibat tahlili bo‘lib, u orqali har bir omil qanday oqibatga olib kelishi va ushbu oqibatdan qanday yechim kutish mumkinligini aniqladik. Misol uchun, kamharakatlik metabolik kasalliklarni (ortiqcha vazn, semizlik) keltirib chiqarishi, bu esa yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshirishi tahlil qilindi. Shuningdek, tamaki va alkogol iste‘moli jigar, o‘pka va boshqa organlarga zarar yetkazishini matematik statistik ma‘lumotlar bilan mustahkamlashga harakat

qildik. Har bir bo‘lim uchun tahliliy jadvallar tuzilib, omillar va ularning farzandlari o‘rtasidagi bog‘liqlik ko‘rsatildi. Masalan, “chekish” omili uchun 2019 yil STEPS tadqiqotiga ko‘ra erkaklar orasida 18,8%, ayollar orasida 0,5% aholi hozirgi kunda sigaret chekishini davom ettirayotganligi aniqlangan.

Natijalar

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, O‘zbekistonda zararli odatlar (asosan tamaki, spirtli ichimlik) hali ham keng tarqalgan. 2019 yilgi milliy STEPS so‘rovi bo‘yicha aholi orasida tamaki iste‘moli ko‘rsatkichlari: erkaklarning 32,9%i, ayollarning 0,8%i hozirda tamakidan foydalangan, jami 16,5% aholi tamakini iste‘mol qiluvchi sifatida qayd etilgan. Bundan tashqari, “tamaksiz” tamaki iste‘mol qilish ko‘rsatkichlari ham o‘rinli: erkaklarning 19,8%i, ayollarning 0,4%i buni ishlatadi (jami 9,9% aholi). Chekish bo‘yicha faqat sanoqsiz sigareta emas, balki tamakida nikotin mahsulotlari ham jamlangan. Quyidagi jadvali ma‘lumotlar bu ko‘rsatkichlarni umumlashtirib beradi:

Ko‘rsatkich (2019)	Erkaklar (%)	Ayollar (%)	Umumiy (%)
Tarkibida nikotin sigaret (og‘zaki yo‘q)	18.8	0.5	9.4
Chekish (barcha turdagi)	32.9	0.8	16.5
“Faqat sigaret” chekish (kundalik)	15.8	0.4	7.9
Jismoniy faolligi yetishmovchiligi	—	—	~30 ¹

¹ Jismoniy faollikning oshishi bo‘yicha yuqori darajadagi yo‘nalishlar O‘zbekiston sog‘liqni saqlash siyosatida nazarda tutilmoqda.

Shuningdek, bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish yoshlar orasida zararsiz omil sanaladi. Masalan, maktab o‘quvchilarida musiqa, rassomlik va boshqa san‘atga qiziqish ularning zararli odatlarga bog‘lanishini kamaytiradi. Yangi pedagogik tadqiqotlarda ham shuni tasdiqlashadi: o‘quvchilarning kun tartibi va bo‘sh vaqtlarining to‘g‘ri tashkillashtirilishi ularning tamaki va alkogoldan uzoq turishida muhim omil ekanligi ko‘rsatilgan.

Profilaktik yechimlar qatorida, faol jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini majburiy qilish va targ‘ibot qilish (masalan, har kungi „Sport daqiqasi“ dasturi) bo‘sh vaqtning zararli foydalanishini cheklaydi. **PF-6099 farmoni va PQ-4063 qarori** farmoyishiga binoan, umumta‘lim muassasalarida maktabchilar va talabalarning jismoniy ko‘rsatkichlari muntazam nazorat qilinmoqda. Bu kabi chora-tadbirlar odamlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va zararlardan himoya qilishga xizmat qiladi. Masalan, Respublika hukumatining qarorlarida sport inshootlariga erkin kirishni oshirish, ommaviy sport musobaqalarini tashkil etish kabi vazifalar belgilangan.

Muhokama

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, yuksalib borayotgan NCD yuklamasini kamaytirish uchun maqsadli strategiyalar zarur. Avvalo, zararlarga qarshi qat‘iy qonunchilik (O‘RQ-844) joriy etilgan: unda tamaki va alkogol tarqatilishini cheklash bo‘yicha qat‘iy choralar belgilangan. Qonun maqsadi – tamaki va alkogol mahsulotlarining tarqatilishini va iste‘molini cheklash munosabatlarini tartibga solishdir. Bu huquqiy bazaning ahamiyati shuki, u profilaktika sohasida davlat siyosatining asosiy yo‘nalishlarini shakllantiradi.

Shu bilan birga, ijtimoiy-psixologik omillar ham muhim. Bir nazariy tadqiqotda sog‘lom turmushga munosabat psixologik asoslari ko‘rib chiqilib, individual qarorlar ham jamiyatdagi stsenariylar bilan bog‘liqligi ta‘kidlangan. Yoshlar o‘rtasida sog‘lom odatlarni shakllantirishda oilaviy tarbiya va jamoatchilik muhitining roli katta: ota-onalar va ta‘lim muassasalari sog‘lom hayot tarziga yetaklovchi vositadir.

Tadqiqot yakunida shuni ta‘kidlash mumkin: sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va zararli odatlarni oldini olish uchun “qatlamma-qatlam” yondashuv zarur. Maqola boshida ko‘rsatilgan jahon va milliy manbalar asosida, ta‘lim tizimida sog‘lom dars rejalarini joriy etish, oilada sog‘lom turmush madaniyatini tarbiyalash, va davlat miqyosida sport infrastrukturasi kengaytirish birdek ahamiyatga ega. Mamlakat darajasidagi qarorlar virusli YuBK oldini olishda salohiyatga ega, biroq ularni amaliy tatbiq etishda jamiyatning barcha bo‘g‘inlari (ta‘limchi, huquq-tartibotchilar, tibbiyot xodimlari) mas‘uldir.

Yuqoridagi tahlillar shuni ko‘rsatdiki, O‘zbekiston sharoitida sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish va zararli odatlarni profilaktikasi kompleks chora-tadbirlarni talab qiladi. Xususan, yurtdoshlarning to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy tarbiya, nikotindan uzoq turish kabi odatlari davlat dasturlari bilan mustahkamlanishi kerak. Yuqoridagi ilmiy va normativ manbalar asosida sog‘lom turmush tarzi tarbiyalash dasturlari va zararlarga qarshi qat‘iy qonunchilik birgalikda amal qilsa, aholi salomatligi sezilarli darajada yaxshilanishi mumkin

Xulosa

Tadqiqot natijalari sog‘lom turmush tarzi inson salomatligini mustahkamlash, mehnat unumdorligini oshirish va hayot sifatini yaxshilashning muhim omili ekanligini ko‘rsatdi. Sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari hisoblangan ratsional ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, psixologik barqarorlik hamda zararli odatlardan voz kechish aholi salomatligini saqlash va yuqumli bo‘lmagan kasalliklar xavfini kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, tamaki mahsulotlari, alkogol iste‘moli, elektron sigaretalar, kamharakatlilik va noto‘g‘ri ovqatlanish kabi zararli odatlar yurak-qon tomir, nafas olish, endokrin va onkologik kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘luvchi asosiy xavf omillari hisoblanadi. Ayniqsa, yoshlar o‘rtasida zararli odatlarning tarqalishi nafaqat sog‘liq uchun, balki jamiyatning ijtimoiy va iqtisodiy rivojlanishi uchun ham salbiy oqibatlarni keltirib chiqaradi.

Tadqiqot davomida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda oila, ta‘lim muassasalari, mahalla, ommaviy axborot vositalari va davlat tashkilotlarining hamkorligi hal qiluvchi omil ekanligi aniqlandi. Profilaktik tadbirlarning samaradorligi aholining tibbiy madaniyatini oshirish, bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish, ommaviy sportni rivojlantirish va sog‘lom ovqatlanish tamoyillarini keng targ‘ib qilish bilan bevosita bog‘liqdir.

Xulosa qilib aytganda, sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va zararli odatlar profilaktikasini tizimli ravishda amalga oshirish bugungi kunda sog‘liqni saqlash tizimining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan profilaktik choralar kelajak avlod salomatligini ta‘minlash, inson kapitalini rivojlantirish hamda mamlakatning barqaror taraqqiyotiga erishishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Arziqulov R. Sog‘lom turmush tarzi asoslari va valeologiya. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2009. – 288 b.

2. Sharipova D.J. Talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish. – Farg‘ona: Farg‘ona nashriyoti, 2010.
3. Rahmonov A. Sog‘lom turmush tarzi tarbiya vositasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012. – 48 b.
4. Ismoilov M.N. Bolalar va o‘smirlar gigiyenasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 1994.
5. Saidov A.I. Sog‘lom turmush tarzi to‘g‘risidagi tasavvurlarning shakllanishining psixologik adabiyotlarda ilmiy-nazariy o‘rganilishi // Psixologiya fanlari jurnali. – 2022.
6. Mo‘minova R.N. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish asoslari // Qo‘qon DPI ilmiy xabarlari. – 2021.
7. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST). Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi va global strategiya. – Jeneva, 2020.
8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida. PF-6099-son. – 2020-yil 30-oktyabr.
9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida. PQ-4063-son. – 2018-yil 18-dekabr.
10. O‘zbekiston Respublikasining Qonuni. Alkogol va tamaki mahsulotlarining tarqatilishini hamda iste‘mol qilinishini cheklash to‘g‘risida. O‘RQ-844-son. – 2023-yil 24-may.
11. Lex.uz – O‘zbekiston Respublikasi qonunchilik ma‘lumotlari milliy bazasi. Elektron resurs.