



Asila SADIKOVA,  
O'ZJOKU Ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrasida o'qituvchisi

O'ZJOKU f.f.d.prof. A.Kodirov taqrizi asosida

### FOLLOW A HEALTHY LIFESTYLE PHILOSOPHICAL AND SOCIAL SIGNIFICANCE

Annotation

In this article, a healthy lifestyle is a set of activities aimed at maintaining and strengthening the physical, mental and social health of a person. A healthy lifestyle is important not only at the individual level, but also at the community level. It is important that this issue is studied in depth not only from a medical or biological point of view, but also from a philosophical and social point of view.

**Key words:** Family strength, healthy living, proper nutrition, physical activity, personal hygiene, personal well-being, healthy living.

### ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ФИЛОСОФСКОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ

Аннотация

В данной статье здоровый образ жизни – это комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья человека. Здоровый образ жизни важен не только на индивидуальном уровне, но и на уровне общества. Важно, чтобы этот вопрос был глубоко изучен не только с медицинской или биологической точки зрения, но и с философской и социальной точки зрения.

**Ключевые слова:** Прочность семьи, здоровый образ жизни, правильное питание, физическая активность, личная гигиена, личное благополучие, здоровый образ жизни.

### SOG'LOM TURMUSH TARZIGA RIOYA QILISHNING FALSAFIY VA IJTIMOY AHAMIYATI

Аннотация

Mazkur maqolada sog'lom turmush tarziga – bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan faoliyatlar to'plamidir. Sog'lom turmush tarzi nafaqat individual darajada, balki jamiyat darajasida ham muhim ahamiyatga ega. Bu masala faqat tibbiy yoki biologik nuqtai nazardan emas, balki falsafiy va ijtimoiy jihatdan ham chuqur o'rganilishi muhim ahamiyatga ega.

**Kalit so'zlar:** Oila mustahkamligi, sog'lom turmush, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, shaxsiy farovonlik, sog'lom hayot.

**Kirish.** Sog'lom turmush tarzining tarixiy asoslari va uning ijtimoiy ahamiyati sivilizatsiyalarning almashinuvi va unda inson omiliga e'tibor qaratilganligi bilan bog'liq. Sog'lom turmush tarzi (STT) – bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan faoliyatlar to'plamidir. Sog'lom turmush tarzi nafaqat individual darajada, balki jamiyat darajasida ham muhim ahamiyatga ega. Bu masala faqat tibbiy yoki biologik nuqtai nazardan emas, balki falsafiy va ijtimoiy jihatdan ham chuqur o'rganilishi kerak.

Sog'lom turmush tarziga rioya qilishining ijtimoiy iqtisodiy omillari aholi turli qatlamlarining individual darajada o'z salomatligini asrash, mustahkamlash mexanizmlarini ishlab chiqishi bilan bir qatorda jamoat tashkilotlarida xodimlarning salomatligini asrash mexanizmlarini ishlab chiqishni taqozo etadi. Shu ma'noda Yaponiya tajribasini o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi, chunki Yaponiyada aholining tungi uxlash vaqti va ertalab turish vaqti davlat tomonidan nazorat qilinadi va har kun erta tongda aholi ommaviy badan tarbiya mashqlarini o'zi yashayotgan hudud atrofida amalga oshiradi, bu jarayon shu hududga mas'ul odamlar tomonidan nazorat qilinadi. Shu bois, Yaponiya aholisining o'rtacha yoshi hozirgi kunda 95 ga teng bo'lib, aholining uzoq umr ko'rish ko'rsatkichi bo'yicha Yaponiya dunyoda birinchi o'rin egallagan.

Ta'lim va tarbiya tizimida valeologiya fanini o'qitishning joriy qilinishi, jismoniy tarbiya darslarida o'quvchi va talabalarning doimiy ishtirokining ta'minlanishi, turli darajadagi sport musobaqalarining tashkil etilishi, ular ongida salomatlik inson hayotining eng katta boyligi ekanligi haqida tasavvurni shakllantiradi. Jismoniy faollik va sport bilan shug'ullanadigan odamlarda yurak xastaliklari va saraton kabi qator kasalliklarga chalinish ehtimoli kamroq. Bundan tashqari, ular sog'lom tana vazniga va to'qimalar tarkibiga ega bo'lish ehtimoli ko'proq. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik tabiiy sabablarga ko'ra o'lim xavfini kamaytiradi, ya'ni haftasiga 2,5 soat (ekvivalent). Haftada 5 kun davomida kuniga 30 daqiqa o'rtacha

faollik) hech qanday faoliyat bilan solishtirganda barcha sabablarga ko'ra o'lim xavfi 19% ga, haftasiga 7 soatlik o'rtacha faollik esa 24% ga kamayishi bilan bog'liq. Shu bilan birga, bo'sh vaqtdagi jismoniy faollik (jismoniy mashqlar, yurish, faol transport) barcha sabablarga ko'ra o'limning past darajasi bilan bog'liq va ishdagi og'ir jismoniy faollik u qadar ijobiy ta'sir ko'rsatmaydi yoki uning yuqori darajasi, bu aerobik mashqlarning ishda jismoniy faoliyatga qo'shgan hissasi pastligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

**Mavzuga oid adabiyotlar tahlili.** Hozirgi kunda nafaqat nogironlikni bartaraf etish, balki go'zallikni asrashning turli usul va vositalari ishlab chiqilayotganligi va amaliyotga joriy etilayotganligi turmush darajasining yuqoriligi odamlarning umrguzaronligini ta'minlashga ham ta'sir etmoqda. Shu ma'noda Turgenevning "Mumu" asaridagi "hovliga yuzlarini ajin bosgan, ko'zlarida horg'inlik aks etgan, sochlari oqargan 40 yoshlardagi Gerasim kirib keldi"[1], degan ta'rifidagi 40 yoshli odamning qiyofasi bilan hozirgi davrdagi 40 yoshli odamning qiyofasi mutlaqo farq qilishini aniqlash mumkin. Bu hozirgi davrda kasalliklarni davolash emas, balki ularning oldini olish bo'yicha olib borilayotgan tizimli faoliyatning natijasi desak mubolag'a bo'lmaydi. Bu nafaqat tibbiy profilaktika, balki tibbiy texnologiyalardan foydalanish amaliyotining takomillashganidan dalolat beradi. Shu ma'noda turli davrlarda yashab ijod etgan mutafakkirlarning inson umri har narsadan ulug' degan g'oyasi hozirgi kunda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, 1883 yilda Ilya Mechnikov "Organizmning shifobaxsh kuchlari haqida" deb nomlangan maqolasida kasalliklarning paydo bo'lish sabablarini "Organizm a'zolarining o'zaro ta'siriga kirish jarayoni"[2], deb ta'riflagan, bunda moslashish va immunitetga alohida e'tibor qaratilgan. Biroq, agar biz bu jarayonni immunitetni oshirishga yo'nalgan jarayon deb baholaydigan bo'lsak, u holda kasallik avj olishi, pirovard natija o'lim bilan tugashi mumkin. Ayni paytda bu yondashuv klinik tibbiyotning taraqqiyotiga to'g'ri ta'rif bo'lishi ham mumkin.

XX asrning 60 yillarida S.M.Pavlenko va S.F.Oleynik inson salomatligini saqlash va unga ta'sir etuvchi omillarni tasniflashga harakat qilgan[3]. Organizmning kasalliklarga qarshi kurashish imkoniyatini immunitet emas, sanologiya deb baho berganlar va "Sanologiya" ilmiy yo'nalishiga asos solganlar. Harbiy tibbiyot sohasi vakillari G.L.Apanasenko, R.M.Bayevskiy salomatlik muammosini rivojlantirishga harbiy tibbiyot vakillari va noharbiy sog'liqni saqlash namoyandalari V.P.Kaznacheyev, A.P.Berseneva va boshqalar kasallikni uning ilk bosqichida aniqlash va bartaraf etishni aks ettiruvchi "donozologik diagnostika"[4 ga asos solganlar, diagnostikaga asos solinishi odamlarning yashash imkoniyatini oshirgan.

1982 yilda I.L.Brexmanning sog'lom odamlarning sog'lig'ini asrash ular umrini uzaytirish kafolati ekanligini va bunga erishishning metodologik yondashuvlarini asoslagandan keyin, salomatlikni saqlashga tizimli yondashuv tashkil etildi. Xususan, 1988 yildan akademik Chazovning aholi turli qatlamlarini bir yilda bir marta tibbiy ko'rikdan o'tkazishni tizimli tashkil etishi bu sohadagi muhim qadam bo'ldi.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Barcha davrlarda inson salomatligini asrash mexanizmlarini aniqlashga e'tibor qaratilganligining guvohi bo'lamiz, bu jarayonda juda ham ko'p olimlar va maglar hayot eliksirini topishga harakat qilgan bo'lsa, ba'zilar go'zallikni saqlash usullarini topishni maqsad qilgan, har ikki omil ham inson tanasiga mo'ljal olgan, bu harakatlarning oqibati sifatida zamonaviy kosmetologiya nihoyatda rivojlangan. Sog'lom turmush tarzi insonning hayotiy maqsadlarini amalga oshirishda katta rol o'ynaydi. Inson o'z sog'lig'ini saqlash orqali o'z hayotini mazmunli va to'laqonli yashashi mumkin. Falsafiy nuqtai nazardan, sog'lom turmush tarzi insonning o'zini o'zi anglash, hayotdan mamnun bo'lish va baxtli bo'lishi uchun muhimdir.

**Tahlil va natijalar.** Bunda har bir odamning individual sog'lig'ini asrash, turli kasalliklarning oldini olish maqsadida yuqumli kasalliklarga qarshi ommaviy emlash muolajalarining o'z vaqtida amalga oshirilishi odamlarning umrini uzaytirish imkoni sifatida amal qildi. Bu jarayonga oqilona yondashuv sportning rivojlantirilishi, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kundalik ehtiyoj darajasiga yetkazishda namoyon bo'ldi, biroq ba'zi hollarda reja va amaliyotning mutanosibligini ta'minlanmagan hollari ham bo'lganligini, ba'zi hollarda tibbiy ko'rikdan o'tishga aholining bepisandligi, e'tiborsizligi, bu jarayonni tizimli tashkil etishga salbiy ta'sir ko'rsatgan. Shu ma'noda, valeologiyani individual salomatlikni saqlashning metodologik asosi sifatida rivojlantirishga ehtiyoj oshdi va buni uch yo'nalishda amalga oshirish muhim ahamiyat kasb etadi:

Umumiy valeologiya negizida, yoshga doir valeologiya, tibbiy genetika, immunologiya, ekologik valeologiya sohalarini rivojlantirish va aholiga bu sohadagi yutuqlar haqida muntazam ma'lumot yetkazish;

Valeologik metodologiyani takomillashtirish, ruhiy barkamollikka erishish uchun meditatsiya va boshqa psixologik mashg'ulotlar, rekreasiyani rivojlantirish, barcha turdagi mehnat faoliyatini oqilona tashkil etish, bo'sh vaqtning ko'payib ketishiga yo'l qo'ymaslik, dam olishni tizimli tashkil etish metodologiyasini takomillashtirish;

Har tomonlama yetuk shaxs tarbiyasining metodologik yondashuvlarini takomillashtirish, unda jamiyatga moslashish, salomatlik zaxiralarini ko'paytirish, davlat siyosati darajasida salomatlikni asrashga yo'nalgan qonunlar va me'yoriy hujjatlarining ijrosini ta'minlashni nazorat qilish inson qadrini ulug'lashni ko'zda tutadi, aynan shu maqsadni aholi turli qatlamlari ongiga yetkazishda ma'naviyat targ'ibotchilarining faoliyatini takomillashtirish maqsadga muvofiq. Bizning fikrimizcha, salomatlikni saqlash infratuzilmasini shakllantirish, sog'lomlashtirish texnologiyalarini barcha tibbiy maskanlariga yetkazish kabi hozirgi kunning dolzarb muammolari bartaraf etilmoqda. Xususan, 2017 yil 7 yanvarda O'zbekiston respublikasi prezidentining "Sog'liqni saqlash tizimini yanada rivojlantirish bo'yicha chora tadbirlar" qarori e'lon qilindi, unda eng asosiy e'tibor, zamonaviy tibbiy texnologiyalarni O'zbekistonga olib kelish, xorij mutaxassislari bilan tajriba almashish, barcha viloyatlarda ixtisoslashtirilgan shoshilinch xizmat ko'rsatish kasalxonalarini tashkil etish, takomillashtirish MRT

texnologiyasidan foydalanuvchi yangi avlod shifokorlarini tayyorlash, valeologik xizmatni tizimli tashkil etishga alohida e'tibor qaratilgan. Buning natijasida, agar 2017 yilda O'zbekistonda 336 ta xususiy klinikalar faoliyat olib borgan bo'lsa, 2022 yilda faoliyat olib borayotgan xususiy klinikalar soni 5845 taga yetdi, barcha viloyatlarda sog'lomlashtirish markazlari, sport maydonchalari, trenajer zallari tashkil etildi va bu valeologik xizmatni tashkil etishning metodologik asosi bo'la oladi, unga shuningdek: prognozlik diagnostika (xomilaning jismoniy holatini aniqlash) sog'liqning sifati diagnostikasi (inson organizmining tirikligini ta'minlovchi mikroelementlarning miqdori va sifatini aniqlash); davolash vositalari va texnologiyalarini takomillashtirish kabilar kiradi.

Falsafiy ahamiyati

Etika va mas'uliyat: Sog'lom turmush tarzi insonning o'ziga va jamiyatga nisbatan mas'uliyatini anglatadi. Bu yondashuv etikaning asosiy tamoyillaridan biridir. Inson o'z sog'lig'ini saqlash orqali nafaqat o'ziga, balki atrofdagilarga nisbatan ham hurmat ko'rsatadi.

Ekzistensialistik yondashuv: Sog'lom turmush tarzi ekzistensialistik falsafa nuqtai nazaridan ham muhimdir. Insonning o'z mavjudligini anglash va uni mazmunli qilish uchun sog'lom turmush tarzi zaruriy shartdir. Bu yondashuv insonning hayotga bo'lgan munosabati va qadriyatlarini shakllantiradi.

Ijtimoiy ahamiyati

Jamiyatning umumiy salomatligi: Sog'lom turmush tarzi umumiy jamiyat salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi. Bu orqali kasalliklarning oldini olish, mehnat unumdorligini oshirish va hayot sifatini yaxshilash mumkin.

Ijtimoiy birdamlik va hamjihatlik: Sog'lom turmush tarzi ijtimoiy birdamlik va hamjihatlikni mustahkamlaydi. Jamiyat a'zolari o'rtasida sog'lom turmush tarzi targ'ib qilinsa, bu ularning bir-biriga bo'lgan ishonchi va hurmatini oshiradi.

Iqtisodiy samaradorlik: Sog'lom turmush tarzi iqtisodiy jihatdan ham foydali. Sog'lom insonlar mehnat bozorida ko'proq samarali va mahsuldor bo'laladi. Bu esa umumiy iqtisodiy o'sishga hissa qo'shadi.

Madaniy va ma'naviy yuksalish: Sog'lom turmush tarzi madaniy va ma'naviy yuksalishning bir qismi hisoblanadi. Bu orqali jamiyat a'zolari o'zlarining ma'naviy salohiyatlarini rivojlantiradilar va madaniy merosni saqlashga hissa qo'shadilar.

Shu nuqtai-nazardan, valeologiya fan sifatida inson salomatligini saqlashning ilmiy nazariy asosi sifatida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois uni rivojlantirishning metodologiyasini yangilash, odamlarning o'z sog'lig'ini asrashga oqilona yondashuvini tashkil etishning takomillashtirish mexanizmlarini ishlab chiqishga alohida e'tibor qaratish lozim.

Valeologiyaning ijtimoiy madaniy hayotdagi o'rni va ahamiyati nuqtai nazardan u boshqa fanlar bilan ham o'zaro aloqadorligini ham tan olish maqsadga muvofiq. Zero, valeologiya fanlararo fan sifatida o'zida, organizmning barcha tizimlarini rivojlantirish, uning tashqi va ichki muhitga moslashish, tabiiy tanlanish jarayonlari bilan bog'liqligi uning doirasida fiziologiya, psixologiya, biologiya, genetika, psixofiziologiya fanlarini ham o'rganishni taqozo etadi. Bizning fikrimizcha, fan sifatida valeologiyaning paydo bo'lishining asosiy omili inson bo'lib, unda insonning biologik kelib chiqishi, ijtimoiy ongi, faoliyati o'rganiladi, bunda asosiy e'tibor shu organizmlarning faoliyatini o'rganish orqali insonning umrini uzaytirishga mo'ljal oladi. Insonning tashqi muhitga moslashish imkoniyatlarini oshiradi, bunda ong va maqsadli faoliyat birlamchi ahamiyat kasb etadi.

Shu ma'noda yuqorida ta'kidlaganimizdek, valeologiyaning fan sifatida rivojlanishida o'ziga xos predmeti, metodologik yondashuvlari, maqsad va vazifalari bo'lib, u bir tomondan mustaqil fan sifatida rivojlanadi, ikkinchi tomondan esa doimiy boshqa fanlar bilan taqozolangan holda rivojlanadi va uning muayyan ma'noda ijtimoiy ma'naviy ahamiyati oshib boradi, lekin bu jarayon sekin kechib o'tganligi, hali aholida o'z sog'lig'ini asrashga doir, yuqori ijtimoiy ong shakllanmaganligidan dalolat beradi. Biroq, biz valeologiyaning asosiy maqsadi inson salomatligini saqlash ekanligini bilganimiz holda, uning boshqa fanlar bilan taqozolanganligini asoslashga harakat qilamiz.

**Xulosa va takliflar.** Xulosa sifatida shuni ta'kidlash lozimki, Sog'lom turmush tarzi falsafiy va ijtimoiy jihatdan katta ahamiyatga ega. Insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini saqlash orqali u o'z hayotini mazmunli va baxtli yashashi mumkin. Bu esa, o'z navbatida, jamiyatning umumiy salomatligini, iqtisodiy samaradorligini va madaniy-ma'naviy yuksalishini ta'minlaydi. Sog'lom turmush tarzi targ'ib qilinishi va qo'llab-quvvatlanishi jamiyatning barqarorligi va rivojlanishi uchun zarurdir.

Salomatlikni saqlashning madaniy omillari aholining bo'sh vaqtini unumli tashkil etish, milliy va diniy an'analardan salomatlikni saqlash maqsadlarida foydalanishni nazarda tutadi. Masalan, islom dinining muhim farzlaridan biri namoz salomatlikning madaniy omili sifatida muhim ahamiyatga ega.

Ijtimoiy xavfsizlikni ta'minlash omillari har bir shaxsning tana xavfsizligini ta'minlashga erishish, sog'likga tahdid soluvchi turli jinoyatlardan saqlanish va himoyalani sh mexanizmlarini ishlab chiqishni taqozo etadi.

Atrof muhitning tozalagini saqlash, yashil makon tamoyiliga rioya qilib, ko'kalamzorlashtirish ishlarini tizimli tashkil etish, havo tozaligini ta'minlaydi va bu sog'lom turmush tarzining ekologik omili sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Sog'lom turmush tarziga rioya qilishda shaxsiy omillar ham muhim ahamiyat kasb etadi, bunda har bir inson o'z

salomatligiga individual yondashishi va uni saqlashga tizim asosida, har olti oyda tibbiy ko'rikdan o'tishi, o'z vaqtida davo muolajalarini olishi uning umrguzaronligi kafolati bo'ladi.

Inson salomatligini ta'minlashning bu omillari sog'lom turmush tarzini ta'minlash mexanizmi sifatida doimiy amal qilishi, davlat siyosati darajasiga ko'tarilishi aholining umumiy umrguzaronligini oshirish omil hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarziga rioya qilishning eng muhim omillaridan biri bu oilaviy muhit bo'lib, unda har bir oila a'zolarining oilada sog'lom ijtimoiy muhit yaratishga munosib hissa qo'shishi va yangi avlodni tarbiyasida unga o'zi ibrat bo'lishi muhim ahamiyat kasb etadi, bunda oilaviy byudjetni to'g'ri taqsimlash va sog'lom turmush tarzini moliyalashtirishni to'g'ri tashkil etilishi lozim.

Bunga Xitoy tajribasi misol bo'la oladi. Xitoyda har bir oila bir haftada oilaviy hammomga borish an'anasi mavjud, unga ko'ra oila shanba kuni hammomga borishi an'anaga aylangan, unda o'zining ikki kunlik byudjetini oila a'zolarining sog'lig'ini asrashga taqsimlanadi va to'liq dam olib dushanda kunidan ishga boriladi.

Tibbiy omillar inson tanasi salomatligini diagnostika qilish, kasalliklarni topish va ularni davolash, organizmning turli darajadagi profilaktikasini ta'minlashni maqsad qiladi.

#### ADABIYOTLAR

1. Тургенев И. Муму. – М.: Прогресс, 1996. – С.46.
2. Мечников И.И. О оздоровительных силах организма. – М.: Наука, 1985. – С.45.
3. Павленко С.М. Изучение саногенеза естественный путь дальнейшего развития медицины. /В кн.: Саногенез. Материалы научн. конф.–М.: 1968, –С.7 -13., Олейник С.Ф. // В кн.: Вопросы санологии. – Львов, 1969.
4. Казначеев В. П., Баевский Р. М., Берсенева А. П. Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения. –Л.: Медицина, 1980. – С.207.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 30.10.2020 yildagi PF-6099-son, "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish choratadbirlari to'g'risida".
6. Arziqulov R. Sog'lom turmush tarzi asoslari ( Valeologiya) - O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, Toshkent-2009;
7. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. "O'zbekiston" nashriyoti. T.: 2023 yil 30-aprel. 29-bet.