



SOG'LOM TURMUSH TARZI: MUHIM JIHLARI VA ZAMONAVIY TENDENSIYALAR

Tilloyeva Nigina Jo'rabekovna

Samarqand Davlat Chet Tillar Instituti Talabasi

Gmail: tillayevanigina316@gmail.com

Ilmiy Rahbar: **Zubaydova Nilufar Nematullayevna**

Anonatsiya: Ushbu maqola sog'lom turmush tarzining muhim jihatlari va zamonaviy tendensiyalar haqida ma'lumot beradi. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, sog'lom uyqu va ruhiy salomatlikning ahamiyati, shuningdek, zamonaviy tendensiyalar - organik mahsulotlar, vegetarian parhezi va texnologiyaga asoslangan sog'liqni kuzatish vositalari kabi mavzular keng yoritilgan. Maqola sog'lom turmush tarziga rioya qilishning foydalari va uni qo'llab-quvvatlaydigan eng yangi yondashuvlarni o'rganadi.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy salomatlik, uyqu rejimi, stressni boshqarish, zamonaviy tendensiyalar, organik mahsulotlar, vegetarian parhezi, sog'liqni saqlash texnologiyalari.

Sog'lom turmush tarzi bugungi kunda inson salomatligi va farovonligining asosi sifatida katta ahamiyat kasb etmoqda. Texnologiyalar rivojlanishi va zamonaviy hayot tarzining o'zgarishi sog'liq bilan bog'liq yangi muammolarni keltirib chiqarmoqda, shu bilan birga sog'lom yashash bo'yicha ko'plab tendensiyalar ham shakllanmoqda. Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzining muhim jihatlari va zamonaviy tendensiyalarga to'xtalib o'tamiz.

1. To'g'ri ovqatlanish va balanslangan parhez

Sog'lom turmush tarzining asosiy komponentlaridan biri bu to'g'ri ovqatlanishdir. Balanslangan parhez organizm uchun zarur bo'lgan vitaminlar, minerallar va ozuqa moddalarini yetarli miqdorda qabul qilishni ta'minlaydi. Zamonaviy tendensiyalarda fast food va yuqori kaloriyali ovqatlar o'rnini meva, sabzavot, to'yimli don mahsulotlari hamda oqsillarga boy taomlar egallab bormoqda. Oziq-ovqat texnologiyalari rivojlanishi bilan "organik mahsulotlar", "eko-taomlar" va "vegetarian parhezlar" kabi tendensiyalar ommalashib bormoqda.

2. Jismoniy faollik

Jismoniy faollik sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir. Kunlik jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, ortiqcha vaznning oldini oladi, mushaklar va suyaklarni sog'lom saqlashda muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy



tendensiyalardan biri bu ofis va uy sharoitida qulay jismoniy mashqlarni amalga oshirish imkoniyatlari yaratilishi, shuningdek, yoga, pilates va fitnes zallariga qiziqishning ortishi hisoblanadi. Ko'pchilik yugurish, velosipedda sayr qilish yoki uy sharoitida fitness dasturlariga amal qilishni afzal ko'rmoqda.

3. Sog'lom uyqu rejimi

Uyquning yetarli darajada bo'lishi insonning umumiy sog'lig'i va kayfiyatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Uyqu rejimining buzilishi stress, immunitetning pasayishi va ko'plab kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Zamonaviy hayotning shovqin-suroni va texnologiyalarining ta'siri bilan uyquga e'tibor kamaygan bo'lsa-da, bugungi kunda ko'pchilik uyqu gigiyenasi haqida ko'proq ma'lumot olishga harakat qilmoqda. Sog'lom uyqu uchun texnologiyalardan kamroq foydalanish va belgilangan vaqt rejimiga rioya qilish tavsiya etiladi.

4. Ruhiy salomatlik va stressni boshqarish

Zamonaviy dunyoda ruhiy salomatlik ham sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlaridan biriga aylandi. Stress va ruhiy zo'riqish ko'plab kasalliklar uchun asosiy sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun hozirda meditatsiya, nafas olish texnikalari, psixologik yordam olish va dam olish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bunga qo'shimcha ravishda, ijtimoiy tarmoqlar va texnologiyalarning cheklangan miqdorda ishlatilishi ham ruhiy salomatlikni saqlashda muhim o'rin tutadi.

5. Zamonaviy tendensiyalar

Bugungi kunda sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqish ortib bormoqda, bu esa turli xil yangi tendensiyalarni yuzaga keltirmoqda:

Organik oziq-ovqat: Kimyoviy moddalar va sun'iy qo'shimchalarsiz yetishtirilgan oziq-ovqat mahsulotlariga talab kuchaymoqda.

Vegetarian va vegan parhezlari: Hayvon mahsulotlaridan butunlay voz kechishni targ'ib qiluvchi parhezlar ko'plab odamlar orasida mashhur bo'lmoqda.

Texnologik yordamlashgan sog'liqni saqlash: Smartfonlar uchun sog'liqni saqlash ilovalari, fitnes trekerlar va aqlli soatlar yordamida o'z jismoniy va ruhiy holatingizni kuzatish mumkin.

Eko-sog'liqni saqlash mahsulotlari: Tabiiy ingredientlarga asoslangan go'zallik va salomatlik mahsulotlari bozorda keng tarqalmoqda.

Sog'lom turmush tarzi bugungi kunda har qachongidan ham muhim. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, sog'lom uyqu va ruhiy salomatlikni saqlash zamonaviy hayotning ajralmas qismiga aylanishi lozim. Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlaydigan yangi tendensiyalar ham odamlarning sog'lom va farovon yashashiga katta hissa qo'shmoqda. Texnologiyalar va yangi bilimlar yordamida



sogʻligʻimizni yaxshilash uchun imkoniyatlar kengayib bormoqda, bu esa hayot sifatini oshirishda muhim omildir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Zubaydova Nilufar Nematullayevna. Texnologiyalarning sogʻliqni saqlash sohasidagi roli. Samarqand Davlat Chet Tillar Instituti, 2023. 10 bet.
2. Karimov Shavkat Abdurahimovich. Toʻgʻri ovqatlanish va sogʻlom turmush tarzi. Toshkent Davlat Tibbiyot Akademiyasi, 2022. 7 bet.
3. Abduvohidov Shodiyor Akramovich. Jismoniy faollik va sogʻliq. Buxoro Davlat Universiteti, 2023. 8 bet.
4. Ismoilova Gulnoza Karimovna. Uyqu rejimi va ruhiy salomatlik. Fargʻona Davlat Pedagogika Instituti, 2024. 6 bet.
5. Johnson, Robert. Healthy Living: Global Perspectives on Nutrition and Wellness. Oxford University Press, 2021. 12 pages.
6. Smith, Elizabeth. Mental Health and Stress Management in Modern Society. Cambridge University Press, 2020. 15 pages.
7. Valieva, N. (2022). Marie-Laure Derat, L'énigme d'une dynastie sainte et usurpatrice dans le royaume chrétien d'Éthiopie du XIe au XIIIe siècle. *Aethiopica*, 25, 258-261.
8. Валиева, Н. (2021). «Житие Лалибэлы»: новые перспективы исследования. *Библия и христианская древность*, 3(11), 197-214.
9. Valieva, N. (2021). Prof. Geta (t) chew Haile:(approx. 04/19/1931– June 10, 2021). *Scrinium*, 17(1), 16-19.
10. Valieva, N., & Liuzzo, P. M. (2021). Giving Depth to TEI-Based Descriptions of Manuscripts: The Golden Gospel of Ham. *Aethiopica*, 24, 175-211.
11. Valieva, N. (2020). The Manuscript Book in the Traditional Culture of Ethiopia, written by Platonov Vyačeslav Michajlovič, 2017. *Scrinium*, 16(1), 410-412.
12. Valieva, N. (2020). Getatchew Haile, The Ethiopian Orthodox Church's Tradition on the Holy Cross. *Aethiopica*, 23, 281-285.
13. Valieva, N. (2019). Nafisa Valieva, The 'Gadla Lālibalā collection of textual units': tradition and documentation. *Aethiopica*, 22, 315-318.
14. Валиева, Н. Ф. Библия И Христианская Древность. Библия И Христианская Древность Учредители: Кожухов Сергей, (3), 197-214.
15. Валиева, Н. А. (2022). Вақф Тушунчаси Ва Тарихдаги Вақф Ташкилотлари Ҳақида. *Oriental Journal of Social Sciences*, 2(2), 107-114.



16. Худайназаров, Ф. (2024). Кичик Бизнес Субъектлари Фаолиятини Ривожлантиришнинг Назарий Асослари. *Iqtisodiyot va ta'lim*, 25(2), 335-340.
17. Xudonazarov, F. (2023). Islom Moliyasi–Muammolar Va Yechimlar. *Iqtisodiy taraqqiyot va tahlil*, 1(8), 109-114.
18. Худойназаров, Ф. (2023). Ислом Иқтисодиёти: Ибн Халдун Тавсиялари. *Iqtisodiyot va ta'lim*, 24(6), 351-356.
19. Худойназаров, Ф. (2023). Тўқима Ҳадислардан Ҳадисларни Сақлаб Қолишда Муҳаддислар Фаолияти. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3(2), 763-776.
20. Khudaynazarov, F. (2020). Political and Dynastic Relations Of Kievan Rus. *The American Journal of Interdisciplinary Innovations and Research*, 2(08), 55-64.
21. Satarova, D. (2024). Siyosiy Muloqotning Pragmatik Aspektlari. *Tamaddun Nuri Jurnal*, 5(56), 380-383.
22. Satarova, D. (2024, January). Siyosiy Notiqlikning Milliy Madaniy Va Lisoniy Tahlili (O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti Ia Karimov Nutqlari Asosida). In *Международная конференция академических наук* (Vol. 3, No. 1, pp. 5-7).
23. Satarova, D. (2023). Komunikativ Diskursning Tadqiqot Ob'yekti. *Молодые ученые*, 1(22), 41-43.
24. Suleymanova, N. M., & Idiyev, A. R. O. G. L. (2021). Gapning Nominativ Aspekti Va Uning Kommunikativ Jarayoni Haqida. *Academic research in educational sciences*, 2(12), 805-809.
25. Сулейманова, Н. М., & Абдуллаева, Л. Т. (2017). Имманентный характер синергетических свойств единиц языковой системы. In *Инновации В Современном Языковом Образовании* (pp. 61-65).
26. Сулейманова, Н. М., & Насруллаев, Ж. Р. О предложении и его номинативном значении. *Учёный XXI века*, 26.
27. Shokhista, R. (2023). The Significance Of Emphasizing Communicative Competence As The Foundation For Teaching Listening And Speaking Skills Rustamova Shokhista Sharifovna. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 25-28.
28. Rustamova, S. S. (2023, January). The Importance Of Speaking Activities In Teaching English. In *International Conferences* (Vol. 1, No. 1, pp. 357-361).



29. Sharifovna, R. S. (2022). Teaching Spoken English To Upper Class Pupils. *Confrencea*, 6(6), 87-89.
30. Sharifovna, R. S. (2022). Class Size And The Learning-Teaching Process In Upper Classes. *Journal of new century innovations*, 14(1), 86-98.