



The New Uzbekistan Journal of Medicine (NUJM)

Available online at: <https://ijournal.uz/index.php/nujm/index>

Volume I, Issue II, 2025

ISSN: 2181-2675

HEALTHY LIFESTYLE HYGIENE IN STUDENTS

Mavluda Mirsagatova¹
Shavkat Xolmedov²
Ro‘zimurod G‘oyibnazarov³
Farog‘at Jo‘rayeva⁴

Tashkent Medical Academy,
Tashkent, Uzbekistan

¹Senior lecturer of the department of “Environmental Hygiene”, Tashkent Medical Academy;

²Assistant of the department of “Biomedical Engineering, Informatics and Biophysics”,
Tashkent Medical Academy;

²Doctoral student of the department of “Biomedical Engineering, Informatics and Biophysics”,
Tashkent Medical Academy;

²Student, Tashkent Medical Academy;

DOI: 10.5281/zenodo.15282889

Article History	Abstract
Received: 15.03.2025 Accepted: 25.04.2025	The occurrence of chronic diseases among students and their prevention. The article also provides recommendations on the importance of a healthy lifestyle and ways to apply it in everyday life.

Keywords: Healthy lifestyle, student, personal hygiene, nutrition, physical activity, sleep, mental health, prevention, health care.



TALABALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI GIGIYENASI

Annotatsiya/ Аннотация

Talabalar orasida surunkali kasalliklar kelib chiqishi va ularning oldini olish. Shuningdek, maqolada sog'lom turmush tarzining ahamiyati va uni kundalik hayotda qo'llash yo'llari haqida tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar/ Ключевые слова: Sog'lom turmush tarzi, talaba, shaxsiy gigiyena, ovqatlanish, jismoniy faollik, uyqu, ruhiy salomatlik, profilaktika, sog'liqni saqlash.

Bugungi kunda sog'lom turmush tarziga amal qilmaslik talaba yoshlar orasida turli salomatlik muammolarining, xususan, surunkali kasalliklar rivojlanishining asosiy omillaridan biri bo'lib qolmoqda. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi va Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan e'lon qilingan ma'lumotlarga ko'ra, 18–25 yosh oralig'idagi yoshlar orasida gipertoniya, semirish, hazm tizimi buzilishi, psixologik holatning beqarorligi kabi muammolar tobora keng tarqalmoqda (1).

2022-yilda JSST tomonidan olib borilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, dunyo bo'yicha 20–29 yoshli yoshlarning 35% dan ortig'ida harakatsizlik bilan bog'liq salomatlik muammolari aniqlangan (2). O'zbekiston oliy ta'lim muassasalarida 2023-yilda o'tkazilgan so'rovnomada ishtirok etgan 1000 dan ortiq talabani 48 foizi haftasiga atigi bir marta jismoniy mashq bajarayotgani, 27 foizi esa umuman sport bilan shug'ullanmasligi ma'lum bo'lgan (3).

Talabalik davrida noto'g'ri ovqatlanish, uyqusizlik, stress, ijtimoiy bosimlar va jismoniy faollik yetishmasligi surunkali kasalliklarning erta rivojlanishiga olib kelmoqda. Ayniqsa, yotoqxonada yashovchi talabalar orasida gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik tufayli yuqumli kasalliklar, teri kasalliklari, oshqozon-ichak muammolari tez-tez uchramoqda (1)(5).

Yoshlar o'rtasida sog'liqni saqlash madaniyati yetarli darajada shakllanmagani sababli, ko'plab talabalarda kasallik belgilari kech aniqlanadi yoki umuman e'tiborga olinmaydi. Bu esa o'z navbatida nafaqat salomatlikka, balki o'quv faoliyatining sifatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Talabalar orasida keng tarqalgan muammolardan yana biri — ruhiy salomatlik. 2021-yilgi "Youth and Mental Health" xalqaro tahlilida qayd etilishicha, talabalarning 30–40 foizi doimiy asabiylik, xavotir va charchoq holatlarini boshdan kechiradi (4).

Shu o'rinda muhim savol tug'iladi: yoshlar sog'lom turmush tarzini qanchalik tushunishadi va uni kundalik hayotda qanday tatbiq etishmoqda? Mazkur maqolada ana shu savollarga javob berish, mavjud muammolarni tahlil qilish va ularning yechimlari haqida fikr yuritiladi.

Talaba yoshlar orasida sog'lom turmush tarziga amal qilmaslik, gigiyena qoidalariga beparvolik va ruhiy salomatlik muammolari keng tarqalgan bo'lsa-da, bu holatni bartaraf etish mumkin. Quyida ushbu muammolarning asosiy yechimlari keltiriladi:

Jismoniy harakatsizlik va semizlik muammosi:

- Talabalar orasida jismoniy faollikning pasayishi, sport bilan muntazam shug'ullanmaslik oqibatida semirish, yurak-qon tomir kasalliklari va suyak-mushak tizimi



The New Uzbekistan Journal of Medicine (NUJM)

Available online at: <https://ijournal.uz/index.php/nujm/index>

Volume I, Issue II, 2025

ISSN: 2181-2675

muammolari yuzaga chiqmoqda (2)(3). Va bu muammolarga yechim sifatida quyidagilar tavsiya qilinadi:

- Oliy ta'lim muassasalari qoshida bepul sport to'garaklari va ochiq sport maydonchalari tashkil etilishi;
- Dars jadvaliga haftalik sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni kiritish;
- O'quvchilarni rag'batlantiruvchi sog'lom turmush aksiyalari va tanlovlarini yo'lga qo'yish (masalan, "Eng faol talaba" yoki "Sport haftaligi").

Notog'ri ovqatlanish va ichki organ kasalliklari:

- Tez tayyorlanadigan, arzon, lekin zararli ovqatlarga ortiqcha moyillik oshqozon-ichak tizimi, jigar, buyrak va yurak faoliyatida muammolarga olib kelmoqda (1)(5). Bunday sog'lik uchun zararli bo'lgan surunkali va ba'zam yuqumli bo'lgan kasalliklarni oldini olish uchun quyidagilarga e'tibor qaratish kerak:

- Talabalar oshxonalarida sog'lom, muvozanatli va vitaminlarga boy menyular joriy etilishi;
- Ovqatlanish madaniyati bo'yicha sog'lom turmush darslari yoki seminarlar tashkil etilishi;
- Oziqlanish bo'yicha psixolog va dietologlar tomonidan maslahat kunlari o'tkazilishi.

Gigiyena madaniyati pastligi

- Yotoqxonalarda yashovchi talabalar orasida shaxsiy va umumiy gigiyenaga amal qilmaslik tufayli yuqumli kasalliklar tez tarqalmoqda (1)(5). Bunday vaziyatda mas'ul xodimlar va talabalardan talab qilinishi va shu o'rinda iltimos ham qilinishi kerak bo'lgan ba'zi masalalar:

- Har oyda umumiy gigiyenaga oid nazorat va nazariy mashg'ulotlar o'tkazish;
- Yotoqxona va darsxonalarda dezinfeksiya va sanitariya talablari asosida tozalikni kuchaytirish;
- Gigiyenaga oid infografikalar, targ'ibot materiallari joylashtirish.

Ruhiy salomatlikning izdan chiqishi (stress, depressiya, xavotir)

- Talabalar o'rtasida ruhiy bosim, depressiya, yolg'izlik hissi va asabiylik kabi muammolar keng tarqalgan bo'lib, bu ularning o'qish sifati va hayotga qiziqishiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda (4). Buni oldini olish maqsadida barchamiz e'tibor qaratishimiz va tashkillashtirishimiz kerak bo'lgan mavzular:

- Har bir oliy ta'lim muassasasida psixologik yordam markazlarini tashkil qilish;
- Talabalarga doimiy ravishda stressni kamaytirish bo'yicha treninglar va master-klavslar o'tkazish;
- "Ochiq eshiklar kuni" shaklida psixologik maslahat haftaliklarini yo'lga qo'yish;
- Talabalarni ijtimoiy faollikka jalb etish: teatr, musiqa, ijodiy klub, ko'ngilli loyihalar orqali ijtimoiy ko'nikmalarni kuchaytirish.

Tibbiy ko'rikdan muntazam o'tmaslik

- Surunkali kasalliklar ko'pincha kech bosqichlarda aniqlanmoqda, bu esa davolash jarayonini murakkablashtiradi (1). Bunga yechim sifatida:
- Har semestrda kamida bir marotaba talabalarni chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tkazish;



The New Uzbekistan Journal of Medicine (NUJM)

Available online at: <https://ijournal.uz/index.php/nujm/index>

Volume I, Issue II, 2025

ISSN: 2181-2675

- Profilaktika kunlari tashkil etib, shifokorlar tomonidan sog'lom hayotga oid maslahatlar berish;
- Har bir talaba uchun individual salomatlik kartasini yuritish amaliyotini yo'lga qo'yish.

Bu yechimlar nafaqat talabalarning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilaydi, balki ularning o'quv jarayonidagi faolligi, ijtimoiy moslashuvi va umuman hayot sifati oshishiga xizmat qiladi. Muhimi, bu jarayonga nafaqat talabalar, balki ota-onalar, o'qituvchilar, oliy ta'lim muassasasi rahbariyati ham birgalikda mas'uliyat bilan yondashishi kerak.

Zamonaviy texnologiyalar – sog'lom turmush tarzining ishonchli yordamchisi.

Raqamli texnologiyalar kundalik hayotning ajralmas qismiga aylangan hozirgi davrda, talaba yoshlar uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirishda zamonaviy ilovalar, onlayn platformalar va aqlli qurilmalar katta yordam berishi mumkin. To'g'ri va samarali foydalanilganda, bunday texnik vositalar sog'liqni saqlashda, gigiyenaga amal qilishda, ruhiy barqarorlikni saqlashda va o'qish samaradorligini oshirishda muhim omil bo'ladi.

Jismoniy faollikni oshirishda texnologik yondashuv

Talabalarning asosiy muammolaridan biri bo'lgan jismoniy harakatsizlikni kamaytirish uchun turli mobil ilovalar (masalan: MyFitnessPal, Nike Training Club, 7 Minute Workout) yordamida kundalik mashqlarni rejalashtirish va nazorat qilish mumkin. Shuningdek:

Smart-soatlar yordamida yurak urishi, qadamlar soni, uyqu sifati kuzatiladi;

O'quv muassasalarida talabalarga mo'ljallangan onlayn fitness platformalar (Zoom orqali yoga, zumba, stretching darslari) tashkil etilishi;

Sport to'garaklarining Telegram yoki mobil ilova orqali jadvalga moslashtirilgan xabarnomalari joriy qilinishi talabani faol bo'lishga undaydi.

Sog'lom ovqatlanishni rejalashtiruvchi texnologiyalar

Noto'g'ri ovqatlanish muammosini kamaytirishda turli kaloriyalarni hisoblovchi ilovalar (YAZIO, Lifesum) orqali talaba o'z ovqatlanishini nazorat qilishi mumkin. Bundan tashqari:

Universitet oshxonalarida QR-kodli menyu joriy qilinib, har bir taomning kaloriyasi, foydali elementlari haqida ma'lumot berilishi;

Sog'lom retseptlar bilan ta'minlaydigan Telegram-botlar va AI yordamida ovqat tavsiya qiluvchi platformalardan foydalanish;

Gigiyenani nazorat qilishda smart yechimlar

Yotoqxonalar va o'quv binolarida aqlli datchiklar (masalan, havo sifati o'lchagichlar, harorat va namlik sensori) orqali gigiyenik muhit monitoringi yo'lga qo'yilishi mumkin. Bundan tashqari:

Mobil eslatmalar ilovalari orqali shaxsiy gigiyenaga oid eslatmalar (masalan: tish tozalash, suv ichish, niqob almashtirish va h.k.);

Gigiyena qoidalari va darsliklarni infografika, videodarslar, chatbot shaklida taqdim etish orqali o'zlashtirish samaradorligini oshirish.

Ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlovchi onlayn vositalar

Talabalarning ruhiy bosimdan aziyat chekmasligi uchun meditatsiya, mindfulness va stressni kamaytirishga yordam beruvchi ilovalar (masalan: Headspace, Calm, Meditopia) juda samarali hisoblanadi. Shuningdek:

Universitet psixologlari tomonidan onlayn maslahat platformalari ochilishi;



Stressni baholovchi onlayn testlar orqali o'z holatini kuzatish va kerak bo'lsa mutaxassisga murojaat qilish imkoniyati yaratilishi;

Talabalar o'rtasida virtual qo'llab-quvvatlovchi guruhlar tashkil etilishi — bu holat ijtimoiy yakkalanishning oldini oladi.

Tibbiy nazorat va profilaktika texnologiyalari

Sog'liq holatini muntazam kuzatish uchun mobil sog'liq ilovalari (masalan: Apple Health, Google Fit) orqali tibbiy ko'rsatkichlar (qon bosimi, yurak urishi, qadamlar soni) nazorat qilinadi. Qo'shimcha ravishda:

OTMlarda elektron sog'liq kartalari joriy etilishi va ularga mobil ilova orqali kirish imkoniyati yaratish;

Onlayn navbat yozilish va virtual shifokor bilan maslahatlashuv tizimlari orqali shifokor ko'rigidan o'tish jarayonini yengillashtirish;

Eslatmalar orqali emlash sanasi, vitaminlar qabul qilish va boshqa profilaktik choralarning nazoratini yuritish.

Zamonaviy texnologiyalardan maqsadli va ongli foydalanish talabalar hayotini nafaqat qulay, balki sog'lom, intizomli va samarali qiladi. Muhimi, bu vositalarni faqat o'yin-kulgi yoki ijtimoiy tarmoq bilan cheklab qo'ymaslik, balki ularni sog'lom hayot sari vosita sifatida ko'rish zarur.

Xulosa: Talabalar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va uning kundalik hayotda qo'llanilishi, nafaqat jismoniy salomatlikni, balki ruhiy va psixologik barqarorlikni ham ta'minlaydi. Jismoniy faollik, ovqatlanish, uyqu, shaxsiy gigiyena va ruhiy salomatlik kabi omillar talabalarning umumiy salomatligini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Talabalar orasida surunkali kasalliklar va sog'liq muammolarining oldini olish uchun sport to'garaklari, sog'lom ovqatlanish dasturlari, psixologik maslahatlar va zamonaviy texnologiyalarni qo'llash zarur. Talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni sog'liqni saqlashga oid yangi bilimlar bilan tanishtirish va zamonaviy texnologiyalarni faol qo'llash, ularning sog'lig'ini saqlashga yordam beradi.

Oliy ta'lim muassasalari va ijtimoiy tizimlar talabalarga sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda muhim rol o'ynashi kerak. Sog'lom hayot tarzini saqlashga intilish, talabalarning nafaqat salomatligini, balki ularning akademik muvaffaqiyatlarini ham ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Yoshlar salomatligi: muammolar va yechimlar." Toshkent, 2023.
2. World Health Organization (WHO). Physical activity factsheets for the 28 European Union Member States of the WHO European Region. 2022.
3. O'zbekiston Respublikasi Yoshlar ishlari agentligi. "Talabalar orasida sog'lom turmush tarzining ahvoli" so'rovnoma natijalari, 2023.
4. Youth and Mental Health Report. Global Initiative for Youth Health. 2021.
5. Karimova D.M. "Gigiyena va sog'lom turmush tarzi asoslari". – Toshkent: O'zMU nashriyoti, 2020