



MILLAT SALOMATLIGI - YOSHLAR QO'LIDA

Durdona Otamuratova Umar qizi

Alfraganus universiteti Tibbiyot fakulteti

Davolash ishi yo'nalishi 3-bosqich talabasi

ANNOTATSIYA

Mazkur tezisda millat salomatligini ta'minlashda yoshlarning o'rni, ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi mas'uliyati va faol ishtiroki amaliy jihatdan yoritilgan. Bugungi kunda sog'lom avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu boisdan yoshlarning jismoniy, ruhiy va ma'naviy barkamolligini ta'minlash orqali jamiyatning umumiy salomatlik darajasi yuksalmoqda. Ishda sport, to'g'ri ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish va tibbiy madaniyatni oshirishning amaliy mexanizmlari, shuningdek, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush targ'iboti bo'yicha innovatsion loyihalar misolida tahlillar keltirilgan. Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimida yoshlar salomatligini mustahkamlashga qaratilgan davlat dasturlari va ularning ijtimoiy samaradorligi ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, millat salomatligi, yoshlar, tibbiy madaniyat, sog'lom avlod, profilaktika, sport faoliyati, davlat dasturi, psixologik barqarorlik.

O'zbekiston Respublikasida millat salomatligini mustahkamlash va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Bugungi kunda yoshlarning jismoniy, ruhiy va ma'naviy sog'lomligini ta'minlash uchun qator amaliy ishlar olib borilmoqda. Quyida ana shu faoliyatlarning amaliy jihatlari, yillari, huquqiy asoslari va ularning tibbiy ahamiyati izohlar bilan yoritiladi.

Mahalla poliklinikalari faoliyatida "Yoshlar salomatlik maktabi" tashkil etilib, unda yoshlar haftasiga bir marotaba bepul jismoniy ko'rikdan o'tkazilmoqda. Bu ko'rik jarayonida yurak, o'pka va qon bosimi o'lchanadi, shuningdek, sog'lom ovqatlanish bo'yicha shifokor tavsiyalari beriladi. Ushbu amaliyot 2023-yil 4-oktyabrda qabul qilingan O'RQ-870-sonli Qonun asosida yo'lga qo'yilgan bo'lib, unda joylarda



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th October, 2025

sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish boʻyicha tibbiyot xodimlariga yangi vakolatlar berilgan. Bu tashabbus yoshlarning sogʻligʻiga masʼuliyat bilan yondashishni mahalla darajasida kuchaytirish imkonini bermoqda.

Oliy oʻquv yurtlarida esa sogʻlom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish boʻyicha amaliy ishlar olib borilmoqda. Masalan, universitetlarda “Sogʻlom ovqat haftaligi” doirasida oshxonalarda sabzavotli taomlar, kam yogʻli mahsulotlar va tabiiy sharbatlar menyuga kiritilgan. Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligining 2024-yil 29-martdagi 107-sonli buyrugʻi asosida tasdiqlangan milliy klinik protokollar orqali ovqatlanish meʼyorlari va profilaktika standartlari belgilab berilgan. Ushbu faoliyat yoshlarni toʻgʻri ovqatlanish madaniyatiga oʻrgatish va organizm salomatligini mustahkamlashga xizmat qilmoqda.

Shuningdek, yoshlar orasida ruhiy salomatlikni mustahkamlash yoʻnalishida innovatsion yondashuvlar tatbiq etilmoqda. Masalan, ayrim kollej va universitetlarda mobil ilovalar orqali psixologik maslahat olish imkoniyati yoʻlga qoʻyilgan. Talabalar ushbu ilovaga oʻz holatini kiritib, stress, uyqusizlik yoki xavotir darajasi haqida maʼlumot berishadi. Ilova avtomatik tarzda psixologik tavsiyalar va dam olish mashqlarini taklif etadi. Ushbu tajriba Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-iyunda qabul qilingan PF-6017-sonli Farmoni, yaʼni “Yoshlar siyosatini tubdan isloh qilish toʻgʻrisida”gi hujjat asosida amalga oshirilmoqda. Mazkur farmon yoshlarning sogʻligʻini saqlash, ularni sport va madaniy hayotga keng jalb etishning huquqiy asosini yaratgan.

Qishloq hududlarida esa yoshlar uchun sogʻlom turmush tarzini targʻib qiluvchi sport maydonchalari barpo etilmoqda. Bunday maydonlarda futbol, voleybol, yugurish va fitnes mashgʻulotlari muntazam tashkil etilmoqda. 2024-yilda qabul qilingan “Yoshlar va biznesni qoʻllab-quvvatlash” strategiyasida yoshlar infratuzilmasini kengaytirish hamda sogʻlom hayot tarziga oʻtishni ragʻbatlantirish belgilangan. Natijada koʻplab tumanlarda sport inshootlari yoshlar uchun bepul foydalanishga topshirildi. Bu amaliyot yoshlar orasida jismoniy faollikni oshirish orqali millat salomatligini mustahkamlashda muhim rol oʻynamoqda.

Maktablarda esa sogʻlom turmush tarzini shakllantirish maqsadida maxsus darslar, klublar va maʼnaviy tadbirlar tashkil etilmoqda. Oʻquvchilarga gigiyena qoidalari, sogʻlom ovqatlanish, sport mashgʻulotlari va zararli odatlardan saqlanish haqida



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th October, 2025

tushunchalar berilmoqda. Bu faoliyat 2023-yilda jamoatchilik muhokamasiga taqdim etilgan “Aholi sog‘lig‘ini saqlash kodeksi” loyihasi doirasida amalga oshirilmoqda. Kodeks aholining malakali tibbiy xizmatdan foydalanish huquqini, shuningdek, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishni davlat siyosatining asosiy yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilab beradi.

Mazkur faoliyatlarning barchasi yoshlarning jismoniy, ruhiy va ma‘naviy sog‘lig‘ini mustahkamlashga, millat genofondini asrashga qaratilgan. Tibbiyot tizimi, ta‘lim muassasalari, sport tashkilotlari va mahalliy hokimiyatlarning hamkorlikdagi ishlari natijasida bugungi kunda sog‘lom avlodni tarbiyalash uchun zarur shart-sharoitlar yaratilmoqda.

Izohlar:

O‘RQ-870-sonli Qonun (4 oktyabr 2023-yil) – sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va joylarda profilaktika ishlarini tashkil etishga doir huquqiy asos. PF-6017-sonli Farmon (30 iyun 2020-yil) – yoshlar siyosatini rivojlantirish, sog‘lom avlodni tarbiyalash va tibbiy yordamni takomillashtirishga qaratilgan hujjat.

Sog‘liqni saqlash vazirligining 107-sonli buyrug‘i (29 mart 2024-yil) – sog‘lom ovqatlanish va profilaktika bo‘yicha milliy klinik protokollarni tasdiqlovchi me‘yoriy hujjat. “Aholi sog‘lig‘ini saqlash kodeksi” (2023-yil oktyabr) – aholining tibbiy xizmatdan foydalanish va sog‘lom turmush tarzini davlat darajasida qo‘llab-quvvatlashni ko‘zda tutuvchi qonun loyihasi.

Shu tarzda “Millat salomatligi – yoshlar qo‘lida” mavzusi O‘zbekiston tibbiyot tizimi, ta‘lim siyosati va yoshlar faoliyatida amaliy asosda o‘z aksini topgan.

Amaliy holat	Yil va huquqiy asos	Tibbiy mazmun va izoh	Ahamiyati
“Sog‘lom avlod uchun” skrining markazlari yangi tug‘ilgan chaqaloqlar va yosh onalar uchun bepul laborator tekshiruvlar joriy etildi.	2022-yil 15-yanvar, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-110-son qarori.	Skrining markazlarida yosh oilalarga genetik kasalliklarni erta aniqlash, qon tahlili va ultratovush diagnostikasi bepul amalga oshirilmoqda.	Tug‘ma kasalliklarning erta aniqlanishi orqali sog‘lom naslning tug‘ilishiga erishiladi.
Yoshlar orasida surunkali kasalliklarni erta aniqlash dasturi har	2023-yil 21-aprel, Sog‘liqni saqlash vazirligining “Profilaktik	Tibbiy brigadalar maktab va kollejlarni aylanib, yurak, jigar, o‘pka	Kasalliklar kech bosqichga o‘tmasdan aniqlanadi, yoshlar o‘z



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th October, 2025

Amaliy holat	Yil va huquqiy asos	Tibbiy mazmun va izoh	Ahamiyati
yili bahor faslida tibbiy ko'rik o'tkaziladi.	tibbiy ko'riklarni takomillashtirish to'g'risida"gi buyrug'i.	faoliyatini tekshiradi, ultratovush diagnostikasi qo'llaniladi.	sog'lig'iga mas'ul bo'ladi.
"Yosh shifokorlar amaliyoti" dasturi tibbiyot oliygohlarida tahsil olayotganlar hududiy shifoxonalarda amaliy faoliyat olib boradi.	2024-yil 2-fevral, O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi hamda Yoshlar agentligi qo'shma qarori.	Talabalar shoshilinch tibbiyot bo'limlarida ishtirok etib, bemorlarni kuzatish, diagnostika va birlamchi yordam ko'rsatish ko'nikmasini oladi.	Yosh mutaxassislar tajriba orttiradi, tibbiy xizmat sifatini oshiradi.
"Profilaktika haftaligi" loyihasi yoshlar o'rtasida qon bosimi, qand, yurak urish darajasi o'lchanadigan mobil punktlar tashkil etiladi.	2024-yil 18-iyun, Sog'liqni saqlash vazirligining jamoaviy tashabbusi.	Mobil punktlar shahar markazlarida, universitet hovlilarida joylashtiriladi, shifokorlar joyida maslahat beradi.	Kasalliklarni erta aniqlash, tibbiy madaniyatni oshirish va sog'lom odatlar targ'ibotini kuchaytiradi.
Psixologik reabilitatsiya markazlari yoshlar uchun bepul psixologik yordam xizmati yo'lga qo'yilgan.	2023-yil 12-sentabr, PF-146-son Prezident Farmoni asosida.	Markazlarda depressiya, stress, internetga qaramlik holatlari bo'yicha tibbiy-psixologik muolajalar o'tkaziladi.	Ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi, yoshlarni ijtimoiy hayotga faol jalb etadi.
"Sport – sog'lom hayot garovi" dasturi tibbiy nazorat ostida yosh sportchilar salomatligi muntazam o'lchanadi.	2024-yil 20-aprel, O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi va Sog'liqni saqlash vazirligi hamkorligida.	Sport maktablarida shifokorlar maxsus tibbiy pasport yuritadi, qon aylanish, nafas olish va mushak holatini baholaydi.	Sportchilar salomatligini himoya qiladi, ortiqcha yuklama va jarohatlarning oldini oladi.
Donorlik va qon topshirish tadbirlari yoshlar o'rtasida ixtiyoriy donorlik aksiyalari yo'lga qo'yildi.	2023-yil 8-dekabr, O'zbekiston Qizil Yarim Oy jamiyati tashabbusi.	Tibbiy markazlarda tahlillar asosida donorlar tanlanadi, qon komponentlari saqlanadi va zaruratda bemorlarga uzatiladi.	Ijtimoiy mas'uliyatni oshiradi, milliy tibbiyot tizimi uchun barqaror qon zaxirasini yaratadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, millat salomatligini ta'minlash va mustahkamlashda yoshlarning faol ishtiroki beqiyos ahamiyatga ega. O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimida qabul qilinayotgan huquqiy hujjatlar, davlat dasturlari va profilaktik tashabbuslar yosh avlodni jismoniy, ruhiy hamda ma'naviy sog'lom



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th October, 2025

bo‘lib voyaga yetishini ta‘minlashga qaratilgan. Bugungi kunda yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish, zararli odatlarga qarshi kurashish, jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, shuningdek, tibbiy madaniyatni oshirish bo‘yicha keng ko‘lamli amaliy ishlar olib borilmoqda. Ayniqsa, tibbiy volontyorlik harakatlari, “Sog‘lom avlod uchun” jamg‘armasi tashabbuslari, tibbiyot oliygohlari talabalari ishtirokidagi bepul tibbiy ko‘riklar va mahallalarda o‘tkazilayotgan profilaktik tadbirlar yoshlarning millat salomatligiga bevosita hissa qo‘shayotganini yaqqol ko‘rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-6099-son Qarori. Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining rasmiy veb-sayti, 2020-yil.
2. Jo‘rayev, B. va Mamatqulova, N. **“Yoshlar salomatligi va sog‘lom turmush tarzi asoslari.”** Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 2022-yil.
3. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. **“Sog‘lom avlod – sog‘lom jamiyat” Respublika dasturi.** Toshkent: SSV nashriyoti, 2023-yil.
4. Karimova, D. **“Profilaktik tibbiyot va yoshlar sog‘lig‘ini muhofaza qilishda zamonaviy yondashuvlar.”** Toshkent: Innovatsion tibbiyot markazi nashriyoti, 2024-yil.