

ИЖТИМОЙ ТАДҚИҚОТЛАР ЖУРНАЛИ

2-МАХСУС СОН

ЖУРНАЛ СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
СПЕЦИАЛЬНЫЙ НОМЕР-2

JOURNAL OF SOCIAL STUDIES
SPECIAL ISSUE-2



ИЖТИМОЙ ТАДҚИҚОТЛАР ЖУРНАЛИ

ЖУРНАЛ СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ | JOURNAL OF SOCIAL STUDIES
№SI-2 (2025) DOI <http://dx.doi.org/10.26739/2181-9556-2025-SI-2>

Бош муҳаррир:
Главный редактор:
Chief Editor:
Сеитов Азамат Пулатович
доктор социологических наук (DSc), профессор

Бош муҳаррир ўринбосари:
Заместитель главного редактора:
Deputy Chief Editor:
Сабирова Умида Фархадовна
доктор социологических наук (DSc)

ТАҲРИРИЙ МАСЛАҲАТ КЕНГАШИ | РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ | EDITORIAL BOARD:

22.00.01-Социология назарияси, методологияси ва тарихи. Социологик тадқиқотлар усуллари.
Теория, методология и история социологии. Методы социологических исследований.
Theory, methodology and history of sociology. Methods of sociological research.

Бекмурад Мансур Бобомурадovich
доктор социологических наук, профессор (Узбекистан)
Каланов Комил Куллахматович
кандидат социологических наук, профессор (Узбекистан)
Убайдуллаева Раиса Турсуновна
доктор социологических наук, доцент (Узбекистан)
Негматова Шахзода Шухратовна
доктор философских наук, профессор (Узбекистан)
Шайылдаева Асель Кокоевна
кандидат социологических наук (Кыргызстан)

Исмаилов Алишер Агзамович
доктор экономических наук, (Узбекистан)
Щепилова Галина Германовна
доктор философских наук, профессор (Россия)
Рожанский Михаил Яковлевич
кандидат философских наук (Россия)
Маматов Нормурат
доктор философских наук, профессор (Узбекистан)
Бурнашев Рустам Ренатович
кандидат философских наук, профессор (Казахстан)

22.00.02-Ижтимоий тузилиш, ижтимоий институтлар ва турмуш тарзи
Социальные структуры, социальные институты и образ жизни
Social structures, social institutions and way of life

Умаров Абсалом Адилевич
доктор социологических наук, профессор (Узбекистан)
Холбеков Абдугани Жуманазарович
доктор социологических наук, профессор (Узбекистан)
Шайхисламов Рафаэль Бадретдинович
доктор социологических наук, профессор (Россия)
Акулич Мария Михайловна
доктор социологических наук, профессор (Россия)

Антонио Алонсо Марсос
доктор политических наук, профессор (Испания)
Фадеева Любовь Александровна
доктор социологических наук, профессор (Россия)
Виктор Агаджаньян
доктор философии по социологическим наукам,
профессор (США)
Абдулазизов Абдулвохид Хабибуллович
кандидат социологических наук, доцент (Узбекистан)

22.00.03-Ижтимоий онг ва ижтимоий жараёнлар социологияси.
Социология социального сознания и социального процесса.
Sociology of social consciousness and social process

Аликариев Нуритдин Сапаркариевич
доктор экономических наук, профессор (Узбекистан)
Матибаев Тасполат Балтабаевич
доктор социологических наук, профессор (Узбекистан)
Николов Стефан
доктор философии по социологическим наукам, (Болгария)

Мирзахмедов Абдирашид Мамасидикович
доктор философских наук, профессор (Узбекистан)
Ли Ци
доктор исторических наук, профессор (Китай)
Сухомлинова Марина Валерьяновна
доктор социологических наук, профессор (Россия)

www.tadqiqot.uz решает задачи, предусмотренные Стратегией Узбекистана 2030, направленные на развитие науки за счет внедрения достижений научных исследований ученых и служащих их признанию в международном научном сообществе. Так, каждой статье, опубликованной в журнале, присваивается номер DOI (Crossref). Журналы включены в международные индексные базы данных. Входит в список журналов ВАК Узбекистана.

22.00.01-Социология назарияси, методологияси ва тарихи. Социологик тадқиқотлар усуллари.
Теория, методология и история социологии. Методы социологических исследований.
Theory, methodology and history of sociology. Methods of sociological research.

Пармонов Фарход Ярашевич
доктор социологических наук, доцент (Узбекистан)
Жусубалиев Абдикайым Рысбаевич
кандидат социологических наук, доцент (Кыргызстан)
Алимухамедова Нодира Ядгаровна
доктор философии по философским наукам (Узбекистан)

Камалова Хатира Сабыровна
кандидат социологических наук, доцент (Узбекистан)
Тагиева Гулсум Гафуровна
доктор философии по социологическим наукам (Узбекистан)
Ахмедова Феруза Медетовна
доктор философии по социологическим наукам (PhD)
(Узбекистан)

22.00.02-Ижтимоий тузилиш, ижтимоий институтлар ва турмуш тарзи
Социальные структуры, социальные институты и образ жизни
Social structures, social institutions and way of life

Аликариёва Аълохон Нуриддиновна
доктор социологических наук, доцент (Узбекистан)
Зайтов Элёр Холмаматович
доктор философии по социологическим наукам,
доцент (Узбекистан)
Уразалиева Гулшода Бекпұлатовна
кандидат социологических наук, доцент (Узбекистан)

Мирзахмедов Хуршид Абдирашидович
доктор философии по социологическим наукам,
доцент (Узбекистан)
Қаюмов Қахрамон Нозимжонович
доктор философии по социологическим наукам (Узбекистан)

22.00.03-Ижтимоий онг ва ижтимоий жараёнлар социологияси.
Социология социального сознания и социального процесса.
Sociology of social consciousness and social process

Сеитова Зухрагон Пиржановна
доктор социологических наук, доцент (Узбекистан)
Махкамов Қодиржон Одилжонович
доктор философии по социологическим наукам,
доцент (Узбекистан)
Доспанова Дилара Уракбаевна
кандидат филологических наук, доцент (Узбекистан)

Каримов Бобир Шаропович
доктор социологических наук, доцент (Узбекистан)
Якубов Ильдар Харрасович
кандидат политических наук, доцент (Узбекистан)
Абдухалилов Абдулло Абдухамитович
доктор философии по социологическим наукам,
доцент (Узбекистан)

Page Maker | Верстка | Саҳифаловчи: Хуршид Мирзахмедов

Контакт редакций журналов. www.tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of www.tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC the city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000

МУНДАРИЖА | СОДЕРЖАНИЕ | CONTENT

ВМЕСТЕ СОЗДАВАЯ БУДУЩЕЕ СОЦИАЛЬНОЙ НАУКИ.....	6
1. Сейтов Азамат ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕЛЛИГЕНЦИИ КАК ЛИДЕРОВ ОБЩЕСТВЕННОГО МНЕНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ.....	8
2. Xolbekov Abdug‘ani ШАХС ИЖТИМОЙИ ФАОЛИЯТИ ОМИЛЛАРИ ВА СУНЬИЙ ИНТЕЛЛЕКТ (7 “Г” ФОРМУЛАСИ ТАЛҚИНИДА).....	16
3. Farfiyev Baxramdjan, Abdupattaev Mumin Mirzo DUNYOVIYLIK VA DINIYLIK UYG‘UNLIGI, BAG‘RIKENGLIKNI TA‘MINLASH – IJTIMOIY BARQARORLIK ASOSI.....	23
4. Abduraxmonova Manzura KAM TA‘MINLANGAN OILALAR TUSHUNCHASINING NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI.....	32
5. G‘afforova Mavlyuda SIYOSIY YETAKCHINING SHAKLLANISHI VA UNDA IMIJNING O‘RNI.....	40
6. Seitova Zuhra AL-FOROBIIY: FALSAFA, AXLOQ VA SIYOSIY FIKRLAR.....	48
7. Alikariyeva A‘loxon TA‘LIM SIFATI TALABALAR NIZOHIDA: SOTSIOLOGIK TADQIQOT NATIJALARI.....	53
8. Kamalova Khatira QARAQALPAQ XALQÍ HAYAL-QÍZLARÍNÍN JÁMIETLIK-SIYASIY BELSENDILIGI.....	60
9. Якубов Ильдар ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В КНР.....	72
10. Burxanov Xusniddin RAQAMLI JAMIYATDA AXBOROT XAVFSIZLIGINI TA‘MINLASHNING IJTIMOIY NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI.....	79
11. Hojiyev Zavqiddin IJTIMOIY XAVFSIZLIK: ILMIY-NAZARIY VA SOTSIOLOGIK TAHLIL.....	88
12. Axmedova Feruza TIBBIYOT IJTIMOIY INSTITUT SIFATIDA.....	96
13. Akramov Xusan ISLOMIY QADRIYATLAR VA IJTIMOIY ME‘YORLAR: IMOM AL-BUXORIY HADISLARINING SOTSIOLOGIK TAHLILI.....	106
14. Axmedov Qaxramon IJTIMOIY XODIMLARNI TAYYORLASHDA PROFESSIONAL TA‘LIMNI TAKOMILLASHTIRISHNING ASOSIY JIHA TLARI.....	112
15. Raximova Shaxnoza AXBOROT-KUTUBXONA FAOLIYATINI TAKOMILLASHTIRISHNING INSTITUTSIONAL ASOSLARI.....	123
16. Xaydarova Javohira RAHBAR AYOLLARLARNING BOSHQARUV KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY USULLARINI JORIY ETISH.....	131

17. Kamilov Farxod INTERNAT MUASSASALARINI NOINSTITUTIONALLASHTIRISH: ZAMONAVIY YONDASHUVLAR VA ILG'OR XORIJIY TAJRIBALAR.....	142
18. Razzakova Nargis MUSTAHKAM OILAVIY MUNOSABATLARNI SHAKLLANTIRISHDA MILLIY QADRIYATLARNING O'RNI VA TRANSFORMATSIYALASHUV JARAYONI.....	150
19. Axmedova Ra'no O'ZBEKISTON YOSHLARI FAROVONLIGINING TAHLILI: JAHON QADRIYATLARI TADQIQOTI (WORLD VALUES SURVEY) MA'LUMOTLARI ASOSIDA.....	157
20. Мирзаева Шахноза ЖЕНСКОЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО В УСЛОВИЯХ РЕФОРМ: РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	165
21. Вахидова София ЭВОЛЮЦИЯ ГЕНДЕРНЫХ РОЛЕЙ И РОЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ: МЕЖПОКОЛЕНЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОТ БЭБИ-БУМЕРОВ ДО ПОКОЛЕНИЯ X.....	174
22. Bozorova O'limaxon IJTIMOIY KAPITALNING MINTAQAVIY O'ZIGA XOSLIKLARI: SHARQ VA G'ARB TAJRIBASI.....	183
23. Ruyiddinova Aisha INSON ONGIDAGI AXBOROT STEREOTIPLARINING ISHONCHLI AXBOROTGA TA'SIRI.....	195
24. Tursunboyev Jahongir SOTSIOLOGIK ILMIIY MAKTABLARNING ISTIQBOLLI YOSH RAHBAR KADRLAR TAYYORLASH TIZIMIGA OID NAZARIY YONDASHUVLARI.....	201
25. Raximbayeva Oftobxon ZAMONAVIY RAXBARLARDA KASBIY VA IJTIMOIY KOMPETENSIYALARNI TAKOMILLASHTIRISH.....	208
26. Sharopov Sadriddin INTELLEKTUAL SALOHİYAT – YOSH RAHBARLAR BOSHQARUV FAOLIYATI SAMARADORLIK OMILI SIFATIDA.....	215
27. Burxanov Xusniddin RAQAMLI JAMIYATNING SHAKLLANISHI VA RIVOJLANISHIDA ALGORITMIK YONDASHUVLAR.....	224
28. Mamaziyaeva Nargiza O'ZBEKISTON VA TURKIYADA SOG'LOM TURMUSH TARZI VA OQILONA OVQATLANISH AMALIYOTINING QIYOSIY TAHLILI.....	232
29. Murodova Fotimabonu, Axmedova Feruza O'ZBEKISTONDA RAQAMLI SOTSIOLOGIYA: MILLIY HOLAT VA XALQARO TAJRIBALAR.....	238

ИЖТИМОЙ ТАДҚИҚОТЛАР ЖУРНАЛИ

ЖУРНАЛ СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ | JOURNAL OF SOCIAL STUDIES


Mamaziyaeva Nargiza,

O‘zbekiston milliy metrologiya instituti

matbuot kotibi

e-mail: hiagi@inbox.ru

O‘ZBEKISTON VA TURKIYADA SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA OQILONA OVQATLANISH AMALIYOTINING QIYOSIY TAHLILI

 <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.18355026>

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada O‘zbekiston va Turkiya tajribalari misolida aholining sog‘lom turmush tarzi va oqilona ovqatlanishiga doir masalalar tahlil etilgan. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tavsiyalari hamda milliy qonunchilikdagi me‘yorlar asosida ikki davlatda amalga oshirilayotgan dastur va tashabbuslar qiyosiy o‘rganilgan. Marinadlangan bodring konservlari misolida iste‘mol madaniyati, iqlim va fiziologik omillar ta‘siri ko‘rsatilgan. Shuningdek, Inson salomatligi – jamiyatning barqaror ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyoti va ma‘naviy rivojlanishining asosiy omillaridan biri hisoblanishi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, oqilona ovqatlanish va ilmiy asoslangan gigienik me‘yorlarga amal qilish barcha qadriyatlar ichida eng yuksagi sifatida e‘tirof etilishiga keng to‘xtalgan. Turkiya tajribasini milliy sharoitga moslash orqali aholi salomatligini mustahkamlash istiqbollari yoritilgan. Maqola sog‘lom ovqatlanish sohasidagi islohotlar uchun ilmiy-nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, oqilona iste‘mol, oziq-ovqat xavfsizligi, Save Food dasturi, O‘zbekistonda oziq-ovqat siyosati, Turkiya tajribasi.

Мамазияева Наргиза,

Пресс-секретарь

Узбекского национального института метрологии

e-mail: hiagi@inbox.ru

УЗБЕКИСТАН И ТУРЦИЯ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРАКТИКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

АННОТАЦИЯ

В данной статье на примере опыта Узбекистана и Турции проанализированы вопросы, связанные со здоровым образом жизни и рациональным питанием населения. На основе рекомендаций Всемирной организации здравоохранения, а также национального законодательства проведено сравнительное изучение программ и инициатив, реализуемых в двух странах. На примере консервированных маринованных огурцов показано влияние пищевой культуры, климатических и физиологических факторов. Особое внимание уделено тому, что здоровье человека является одним из ключевых факторов устойчивого социально-экономического развития и духовного прогресса общества; формирование здорового образа жизни, рациональное питание и соблюдение научно обоснованных гигиенических норм

рассматриваются как высшие ценности. Также освещены перспективы укрепления здоровья населения посредством адаптации турецкого опыта к национальным условиям. Статья служит научно-теоретической основой для реформ в области здорового питания.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, рациональное питание, пищевая безопасность, программа Save Food, пищевая политика Узбекистана, опыт Турции.

Mamaziyaeva Nargiza,
Press Secretary
Uzbek National Institute of Metrology
e-mail: hiagi@inbox.ru

UZBEKISTAN AND TURKEY: A COMPARATIVE ANALYSIS OF HEALTHY LIFESTYLE AND RATIONAL NUTRITION PRACTICES

ABSTRACT

This article analyzes issues related to promoting a healthy lifestyle and rational nutrition of the population through the example of Uzbekistan and Turkey. Based on the recommendations of the World Health Organization and national legislation, a comparative study of the programs and initiatives implemented in both countries is carried out. Using pickled cucumber canning as a case study, the influence of dietary culture, climate, and physiological factors is demonstrated. Special attention is given to the fact that human health is one of the key factors for sustainable socio-economic development and spiritual progress of society; shaping a healthy lifestyle, rational nutrition, and adherence to scientifically grounded hygienic norms are recognized as supreme values. The article also highlights the prospects of strengthening public health by adapting Turkish experience to national conditions. It provides a scientific and theoretical foundation for reforms in the field of healthy nutrition.

Keywords: healthy lifestyle, rational nutrition, food security, Save Food program, Food policy in Uzbekistan, Turkish experience.

KIRISH

Hozirgi kunda jahonda inson salomatligini saqlash va hayot sifatini oshirishning muhim omili sifatida to'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzi e'tibor markazida turibdi. Sog'lom ovqatlanish omili JSST bosh strategiyasining asosiy tarkibiy qismlarida biri deb tan oligan bo'lib, uning ma'lumotlariga ko'ra, insonlar o'limi sabablarining 60% ovqatlanish muammolari bilan bevosita bog'liqdir. Shuningdek, Dunyo aholisi salomatligida yurak-qon tomir kasalliklari, semirish va diabet kabi muammolarning katta qismi noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq [1].

Salomatlik insonning baxtli va farovon hayot kechirishi uchun asosiy shartdir. Inson faqat mustahkam sog'liqqa ega bo'lgandagina jamiyat va davlat taraqqiyotiga munosib hissa qo'sha oladi. Buning uchun har bir shaxs o'z sog'lig'i uchun mas'ul ekanligini anglab, turmush tarzida ongli ravishda sog'lom hayot qoidalariga amal qilishi lozim.

Sog'lom turmush tarzi – bu faqat tibbiy muammo emas, balki ijtimoiy va ma'naviy jarayondir. Jahon tajribasi shuni ko'rsatadiki, aholi salomatligini ta'minlashda zararli odatlardan voz kechish, jismoniy mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish va ekologik madaniyatni shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Rivojlangan mamlakatlarda (AQSh, Yaponiya, G'arbiy Yevropada) XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab aholi orasida ommaviy sog'lomlashtirish harakatlari yo'lga qo'yilgan. Tamaki va alkogol mahsulotlari reklamasi taqiqlangan, sport va sog'lom ovqatlanish hayot me'yorlari sifatida qabul qilingan.

O'zbekistonda ham sog'lom turmush tarziga alohida e'tibor qaratilgan. XX asrda bezgak, rishta kabi ko'plab yuqumli kasalliklarning bartaraf etilishi profilaktikaga qaratilgan ishlar samarasi bo'ldi. Milliy gigiena fanini rivojlantirishda S.N. Bobojonov, A.Z. Zohidov, T.I. Iskandarov kabi olimlar katta hissa qo'shgan [2].

Sharq tabobati va qadimiy manbalarda inson salomatligini asrash uchun oqilona ovqatlanish, kun tartibi, jismoniy mashqlar, shaxsiy gigiena qoidalarini keng yoritilgan. Bu qoidalar zamonaviy tibbiyotda ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan.

Sog'lom ovqatlanish deganda inson organizmiga zarur moddalarni me'yorida qabul qilish, oziq-ovqat mahsulotlarining sifati va tarkibini to'g'ri tanlash tushuniladi. Oqilona ovqatlanish qoidalariga quyidagilar kiradi:

- mahsulotlarning turfa xilligini ta'minlash;
- tabiiy va toza oзуqalardan foydalanish;
- ortiqcha yog', shakar va tuz iste'molini cheklash;
- kun tartibiga muvofiq ovqatlanish;

- meva-sabzavot, oqsilli va mineral moddalarga boy mahsulotlarni ratsioniga kiritish.

Oqilona ovqatlanish nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki insonning ish qobiliyati, aqliy faoliyati va uzoq umr ko'rishini ta'minlaydi.

O'zbekiston va Turkiya xalqlari o'ziga xos milliy taomlarga ega. Shu bilan birga, zamonaviy ovqatlanish madaniyati, davlat dasturlari va jamiyatda sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatda ham o'xshash va farqli jihatlar mavjud.

O'zbekistonda milliy taomlar – palov, somsa, non, ko'k choy xalqning kundalik hayotida muhim o'rin tutadi. Ularda asosan go'sht, don mahsulotlari va yog' ko'p ishlatiladi. Bu esa ko'p kaloriyali ovqatlanishga olib keladi.

Biroq keyingi yillarda davlat tomonidan sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Masalan, sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirishga oid sog'liqni saqlash vazirligi dasturlari, maktab va bog'chalarda maxsus menyular joriy etilmoqda.

XXI asrda oziq-ovqat xavfsizligi global miqyosda strategik vazifalardan biriga aylandi. O'zbekiston Respublikasida ham mazkur masalaga davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilmoqda. Xususan, "Oqilona iste'mol" (Save Food) dasturining joriy etilishi mamlakatda oziq-ovqat mahsulotlari yo'qolishi va isrofgarchiligini kamaytirish, iste'mol madaniyatini oshirish hamda aholi uchun sifatli va xavfsiz mahsulotlar yetkazib berishning muhim mexanizmlaridan biri hisoblanadi.

2023 yilda Qonuniy bazada O'zbekiston hukumati oziq-ovqat mahsulotlaridagi isrofgarchilikni qisqartirish, iste'mol madaniyatini oshirish va oziq-ovqatning barqaror tijorat jarayonlarida samarali foydalanilishini ta'minlash maqsadida "Oqilona iste'mol" (Save Food) dasturini joriy etish bo'yicha chora-tadbirlarni keng yo'lga qo'ydi [3].

Bu aholi, shu jumladan bolalar va kattalar o'rtasida oqilona iste'mol va oziq-ovqatni atrof-tomonda tejash, katta savdo markazlari va do'kon tizimlarida oziq-ovqat sifatini saqlash, yo'qolishini kamaytirish mexanizmlarini joriy etish, aholiga sifatli va xavfsiz mahsulotlar yetkazib berishni ta'minlash kabi mexanizmlarni o'z ichiga oladi.

Dastur doirasida muddati yaqinlashgan mahsulotlar uchun alohida savdo jarayonlarini tashkil qilish, ommaviy tadbirlarda taom sarfini nazorat qilish, oziq-ovqat chiqindilarini qayta ishlash va sanitar talablarga rioya etish kabi choralar belgilangan. Bu nafaqat iqtisodiy samaradorlikni oshirish, balki ekologik barqarorlikni ta'minlashda ham muhim ahamiyatga ega.

"Oqilona iste'mol" dasturi va 2026–2030 yillarni oziq-ovqat xavfsizligiga bag'ishlash tashabbusi mamlakatning barqaror rivojlanishi, aholi salomatligini muhofaza qilish va kelajak avlod uchun xavfsiz turmush sharoitini yaratishda dolzarb ahamiyat kasb etadi.

2025-yil sentyabr oyida O'zbekiston Respublikasi Hukumatining qaror va farmonlari orqali 2026-2030-yillar mamlakatda "Priority Period for Food Security" – "Oziq-ovqat xavfsizligi uchun ustuvor davr" deb e'lon qilindi. Va ushbu davrda amalga oshirilishi rejalashtirilgan muhim maqsad va vazifalar ishlab chiqildi [4].

Shu bilan birga, 2024-yilda Prezident farmoni bilan "Strategy for ensuring food security of the Republic of Uzbekistan and healthy nutrition until 2030" (Oziq-ovqat xavfsizligi va sog'lom ovqatlanish strategiyasi) tasdiqlangan.

Aytish lozimki, aholi, xususiy va davlat tashkilotlari ishtirokida oziq-ovqat ishlab chiqarishdan iste'molgacha bo'lgan zanjirlarni modernizatsiya qilish, texnologiyalarni joriy qilish va

ma'lumot tizimlarini rivojlantirish zarur. Davlat siyosatlarini yordamida, targ'ibot va ta'lim orqali aholida oqilona iste'mol madaniyatini shakllantirish muhim.

Ushbu tashabbus milliy strategiyaning uzviy qismi bo'lib, qishloq xo'jaligi, qayta ishlash sanoati, logistika va iste'mol zanjirini takomillashtirish orqali aholi uchun yetarli va sifatli oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlashni ko'zda tutadi. Bu davrda oziq-ovqat xavfsizligini mustahkamlash va sog'lom ovqatlanish madaniyatini keng targ'ib qilish ustuvor yo'nalish sifatida belgilanmoqda.

Ma'lumki, sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollik (JF) umrbod sog'liqni ta'minlaydigan asosiy turmush tarzi omillaridan hisoblanadi. Ular tananing tarkibini, mushak-suyak tizimi salomatligini, jismoniy va kognitiv samaradorlikni yaxshilash bilan birga semizlik, qandli diabet va yurak-qon tomir kasalliklari kabi metabolik xastaliklarning oldini olishga xizmat qiladi.

Garchi sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollikning sog'liqqa ta'siri ko'pincha alohida o'rganilsa-da, oxirgi yillarda ovqatlanish va jismoniy faollikni uyg'unlashtirish, ularni birgalikda qo'llash orqali samaradorlik alohida tadbirlarga qaraganda ancha yuqori bo'lishi mumkinligi tobora yaqqolroq namoyon bo'lmoqda [5].

Turkiya Respublikasida sog'lom turmush tarzi va oqilona ovqatlanish

Turkiya so'nggi yillarda aholi salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va turmush tarzini yaxshilash yo'nalishida izchil siyosat yuritmoqda. Mamlakatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish davlat dasturlari darajasida qo'llab-quvvatlanib, jamoatchilik orasida keng targ'ibot olib borilmoqda. Masalan, "Türkiye Healthy Nutrition and Active Life Program" dasturi 2010-2014-yillarda boshlangan va so'nggi davrlarda yangilangan hamda 2024-2028-yillar uchun rejalashtirilmoqda [6].

Turkiya aholisi o'rtasida jismoniy faollikni oshirishga katta e'tibor qaratilgan. Shaharlar va shaharchalarda sport maydonlari, velosiped yo'laklari, fitnes markazlari keng joriy etilmoqda.

Turkiya an'anaviy taomlari boy tarkibi bilan ahamiyatli hisoblanadi. Xususan, sabzavot va mevalar, baliq, zig'ir yog'i va zaytun moyi asosidagi parhezlar ko'proq qo'llaniladi.

Ratsionda ko'p turli va tabiiy mahsulotlar mavjud bo'lib, ular Yevropa mamlakatlari ovqatlanish tarzining umumiy xususiyatlari bilan uyg'unlikda.

Mamlakatda qandli ichimliklar va yuqori kaloriyalı mahsulotlar iste'molini cheklash, ularning o'rnini tabiiy va foydali mahsulotlar bilan almashtirish tavsiya qilinadi. Ovqatlanish tartibini yaxshilash va semirib ketishning oldini olish uchun milliy darajada profilaktik dasturlar amalga oshirilmoqda. Jamoatchilikka sog'lom ovqatlanish qoidalarini yetkazish maqsadida ommaviy axborot vositalari va tibbiy muassasalarda targ'ibot ishlari olib boriladi.

Sog'lom turmush tarzi targ'iboti, sog'liq savodxonligini oshirish, yuksak qon bosimi, diabet va yurak-qon tomir kasalliklari kabi surunkali kasalliklarning oldini olish strategiyalari davlat siyosatida bir qator asosiy maqsadlarga kiradi [7].

Shuningdek, Turkiya esa "Mediterranean diet" bilan dunyoda mashhur. Bu parhez turi sabzavot, mevalar, baliq, parranda go'shti, danakli mahsulotlar va zaytun moyiga asoslangan. Shu bois turk aholisi orasida sog'lom ovqatlanish ko'proq ommalashgan.

O'zbekiston va Turkiya mamlakatlari ovqatlanishdagi o'xshashliklar:

Ikki xalqda ham milliy an'anaviy taomlar qadrlanadi.

Oila davrasida ovqatlanish madaniyati kuchli.

Farqlar:

Turkiyada parhez madaniyati keng tarqalgan, sabzavot va baliq ko'proq iste'mol qilinadi.

O'zbekistonda esa go'sht va un mahsulotlariga ko'proq moyillik bor.

Davlat dasturlari Turkiyada media va turizm bilan uyg'unlashgan, O'zbekistonda esa asosan sog'liqni saqlash va ta'lim tizimi orqali amalga oshirilmoqda.

Mehnat va turmush sharoitlarining o'zgarishi, mulk shakllarining rivojlanishi hamda chet el mahsulotlari bozorga kirib kelishi aholining ovqatlanish tarkibida sezilarli o'zgarishlar yaratib bormoqda. Shu bilan birga, umumiy sharoitlar yaxshilanganiga qaramasdan, ovqatlanish madaniyatida turli noto'g'ri holatlar ham uchrab turadi. Bu esa aholi salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatib, ayrim ijtimoiy va tibbiy tadbirlarning samaradorligiga salbiy ta'sir qiladi.

Aholining ovqatlanish holatini o'rganish nafaqat ozuqa mahsulotlari turi va miqdorini baholashda, balki ularning inson salomatligi va hayotiy faoliyatiga ta'sirini aniqlashda ham katta ahamiyatga ega. Bu jarayonda aholini yetarli darajada sifatli ozuq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlash masalasi ustuvor hisoblanadi.

Ovqatlanish holatini o'rganishda asosan ikki yo'nalishga e'tibor qaratiladi:

Iqtisodiy omillar – aholini ozuq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlash imkoniyatlari, bozordagi narx-navo va ularning barqarorligi.

Ijtimoiy-gigienik omillar – ovqatlanish madaniyati, ratsional ovqatlanish qoidalariga rioya qilish va salomatlikka ta'sir etuvchi ilmiy asoslangan tavsiyalar.

Shu jihatdan, aholi o'rtasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash va to'g'ri ovqatlanishning ijtimoiy-gigienik ahamiyatini keng targ'ib etish muhim vazifa hisoblanadi [8].

Marinadlangan bodring konservalari sinov jarayoni haqida ma'lumot

Marinadlangan bodring konservalari – tozalangan va saralangan bodringlar maxsus tuzli-uksusli eritma (marinad)da tayyorlanib, turli hil ziravorlar qo'shilgan holda germetik idishlarda saqlanadigan oziq-ovqat mahsulotidir. Bodring konservalarini tayyorlash, saqlash va tashish jarayonida sanitariya-gigiena qoidalariga rioya qilish hamda mahsulotning ozuqaviy qiymati va sifati saqlanishi ta'minlanishi lozim [9].

2025-yil 10-sentyabrda “Sifat nazorati va ilmiy tadqiqotlar markaziy laboratoriyasi”ga “Marinad qilingan bodring konservasi. – 1 (O'zbek)” va “Marinad qilingan bodring konservasi – 2 (Turk)” namuna mahsulotlari topshirildi. Sinovlar namuna olish haqidagi xat asosida amalga oshirildi. Sinovning maqsadi – mahsulotlarning sifat ko'rsatkichlarini ilmiy tadqiqot yo'li bilan baholashdir.

Sinovlar jarayoni 2025-yil 10-sentyabrdan 16-sentyabrga qadar davom etdi.

Mazkur mahsulotlarning organoleptik ko'rsatkichlari quyidagicha:

Tashqi ko'rinishi – Kornishonlar butun holda, bir xil, uzunligi 90 mm dan oshmagan, meva dumbog'i va gul qoldiqlarisiz, toza, cho'kmagan, ezilmagan, mexanik va boshqa shikastlanishlarsiz.

Ta'mi va hidi – bir oz qulumtus ta'm (slabokislyy), o'rtacha sho'r, yoqimli hidga ega, ziravorlar bilan to'yingan hid, yot ta'm va hidsiz.

Rangi – Zaytun-hashamon yashil yoki zaytun tusli, dog'lar va yondirilgan izlarsiz.

Konsistensiyasi – Qattiq, serpishiq, bo'shliqlarsiz, qattiq va xrustituvchi massali, urug'lari to'liq rivojlanmagan.

Sinov natijalari ko'ra, o'rganilgan organoleptik va fizik-kimyoviy ko'rsatkichlar asosida shunday xulosaga kelindiki:

“Marinad qilingan bodring konservasi – 1 (O'zbek)” namunasi asosiy ko'rsatkichlar bo'yicha GOST talablariga javob beradi, faqat kislotalilik darajasi me'yordan past.

“Marinad qilingan bodring konservasi – 2 (Turk)” namunasida esa tuz miqdori me'yordan yuqori, kislotalilik ham yuqori darajada.

Shu bilan birga, ikki mahsulotda ham og'ir metallar va yot qo'shimchalar aniqlanmagan, organoleptik ko'rsatkichlar me'yorga mos keladi.

Sinov natijalariga asoslangan turk standartlari bo'yicha taxminiy xulosalar shuni ko'rsatadiki, “Turk” namunasida tuz miqdori (xloridlar) me'yordan yuqori va kislotalilik ham me'yordan yuqori – bu turk standartlari talablariga mos kelmasligi mumkin.

“O'zbek” namunasida kislotalilik me'yordan past – bu ham standart talablarini buzadi.

Boshqa kutilgan parametrlar (og'ir metallarsizlik, organoleptik ko'rinish va boshqalar) esa talabga mos.

Shunday ekan, agar Turkiya standartini qo'llasak, har ikki namuna ham ideal bulib aytilmaydi – ayrim parametrlar bilan standart talablarini qondirmaslik holatlari mavjud.

Marinadlangan sabzavotlar, xususan, bodring konservalari tarkibidagi tuz, kislotalilik va boshqa ko'rsatkichlar iste'molchilar salomatligi hamda mahsulotning saqlanish muddatida muhim omil hisoblanadi. O'zbekiston sharoitida iqlim qo'pol kontinental bo'lib, havo nisbatan quruq va issiq. Shu sababli aholi organizmi uchun sho'r mahsulotlarni ortiqcha iste'mol qilish tuz va suv

balansida salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, O'zbekistonda tuz miqdori me'yordan yuqori bo'lgan konservalarni iste'mol qilishni cheklash va me'yoriy hududlardagi ko'rsatkichlarni saqlash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Turkiya sharoitida esa iqlim nisbatan nam va dengizga yaqin hududlarda aholi organizmida mineral moddalar, ayniqsa tuz miqdori ko'proq parchalanish va yo'qotilish imkoniyatiga ega. Shuning uchun Turkiyada sho'r mahsulotlar iste'molida yuqoriroq tuz miqdori muayyan darajada qo'llab-quvvatlanishi mumkin. Bu holat ham mamlakatning iqlim sharoiti, ham iste'molchilarning fiziologik ehtiyojlari bilan bevosita bog'liq.

Shunday qilib, mahsulot tarkibidagi tuz va kislotalilik ko'rsatkichlari har bir mamlakatning iqlim xususiyatlari va aholi sog'lig'iga ta'siri nuqtai nazaridan individual ravishda baholanishi zarur.

Aytish lozimki, har ikkala mamlakatda ham tuz miqdorini me'yordan oshirmaslik asosiy talab sifatida belgilanadi. Shuningdek, globallashuv sababli ovqatlanish turlari standartlashib borayotganiga qaramasdan, odatlar madaniy, iqlimiy, ijtimoiy-iqtisodiy va texnologik omillarga ham bog'liqdir [10].

XULOSA

Sog'lom turmush tarzi va oqilona ovqatlanish inson salomatligini ta'minlaydigan asosiy omildir. Har bir shaxs o'z salomatligining bosh me'mori ekanligini chuqur anglab yetishi, sog'lom hayot qoidalariga amal qilishi zarur. Sog'lom avlod – barqaror taraqqiyot va milliy taraqqiyot kafolati hisoblanadi.

O'zbekiston va Turkiya iste'mol madaniyatida iqlim va fiziologik ehtiyojlar muhim omil hisoblanadi. Ikki mamlakat tajribasi ham milliy an'analar va zamonaviy talablar uyg'unligini ko'rsatadi va sog'lom turmush tarzi va to'g'ri ovqatlanish xalq salomatligi va hayot sifatini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. O'zbekiston uchun Turkiya tajribasi, xususan 'Mediterranean diet' tajribasini milliy sharoitga moslash orqali aholi salomatligini mustahkamlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Muammolar va istiqbollar

O'zbekistonda asosiy muammolar – semirish, yuqori kaloriyali ovqatlar ko'p iste'moli va fast-fudga qiziqishning oshib borishi. Turkiyada esa sog'lom ovqatlanish keng tarqalgan bo'lsa-da, zamonaviy hayot tarzi sababli tez tayyor taomlar ta'siri kuchaymoqda.

Ikki mamlakat uchun ham istiqbolli yo'nalish – milliy taomlarni asrab qolgan holda ularni zamonaviy talablarga moslashtirish, yoshlar orasida sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish va davlat dasturlarini kuchaytirishdir.

Adabiyotlar/ Литература/ References:

1. Nutritsiologiya. G.I.Shayxova, N.J.Ermatov. – Toshkent, 2022.
2. Sog'lom turmush tarzi asoslari (valeologiya) Rahmon Arziqulov. Toshkent, 2009.
3. <https://lex.uz/docs/6479134?ONDATE=06.01.2024+00&utm>
4. <https://www.uzdaily.uz/en/uzbekistan-declares-2026-2030-as-the-priority-period-for-food-security/?utm>
5. <https://europepmc.org/article/PMC/PMC6682932?utm>
6. <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/turkiye/74-healthy-lifestyles-and-healthy-nutrition?utm>
7. <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/turkiye/74-healthy-lifestyles-and-healthy-nutrition?utm>
8. Нутрициология. Бахритдинов Ш.С., Худойбергенов А.С. – Тошкент, 2000.
9. ГОСТ 20144-74 п.1.4 таб.1 п.1.5 таб.2.
10. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0959652620336258?utm>

ИЖТИМОЙ ТАДҚИҚОТЛАР ЖУРНАЛИ

ЖУРНАЛ СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
JOURNAL OF SOCIAL STUDIES

Контакт редакций журналов. www.tadqiqot.uz
ООО Тадқиқот город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of www.tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000