

SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TARG‘IB QILISHDA MAHALLANING O‘RNI VA AHAMIYATI

Abdusamatov Ozodbek Olimjon o‘g‘li

Andijon davlat pedagogika instituti, Ijtimoiy va amaliy fanlar fakulteti

Miliy g‘oya ma‘naviyat asoslari va huquq ta‘limi yo‘nalishi talabasi

abdusamatovozodbek0541@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va targ‘ib qilishda mahalla institutining o‘rni hamda ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, Yangi O‘zbekiston sharoitida aholi salomatligini mustahkamlash, jismoniy faollikni oshirish, sog‘lom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish, zararli odatlarning oldini olish hamda mahallalarda sog‘lom ijtimoiy muhitni yaratish borasida amalga oshirilayotgan islohotlar ilmiy jihatdan yoritilgan. Mahallaning davlat va jamiyat hamkorligini mustahkamlashdagi o‘rni ham tahlil etilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, mahalla, aholi salomatligi, profilaktika, jismoniy faollik, sog‘lom ovqatlanish, ma‘naviy tarbiya, Yangi O‘zbekiston, fuqarolik jamiyati, sog‘lom avlod.

Abstract: this article analyzes the role and significance of the mahalla institution in promoting and developing a healthy lifestyle. it also scientifically examines the reforms being implemented in new uzbekistan aimed at strengthening public health, increasing physical activity, promoting a healthy nutrition culture, preventing harmful habits, and creating a healthy social environment within local communities. furthermore, the article highlights the role of the mahalla in strengthening cooperation between the state and society.

Keywords: healthy lifestyle, mahalla, public health, prevention, physical activity, healthy nutrition, spiritual education, New Uzbekistan, civil society, healthy generation.

Аннотация: в данной статье анализируются роль и значение института махалли в формировании и пропаганде здорового образа жизни. также с научной точки зрения освещаются реформы, реализуемые в новом узбекистане, направленные на укрепление здоровья населения, повышение физической активности, развитие культуры здорового питания, профилактику вредных привычек и создание здоровой социальной среды в махаллях. кроме того, рассматривается роль махалли в укреплении сотрудничества между государством и обществом.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, махалля, здоровье населения, профилактика, физическая активность, здоровое питание, духовное воспитание, Новый Узбекистан, гражданское общество, здоровое поколение.

Bugungi kunda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Inson salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish, aholining o‘rtacha umr davomiyligini uzaytirish hamda sog‘lom avlodni voyaga yetkazish mamlakat taraqqiyotining muhim omillaridan biridir. Shu bois Yangi O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib etish, fuqarolarning jismoniy faolligini oshirish va sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish bo‘yicha qator islohotlar amalga oshirilmoqda.

Mazkur jarayonda mahalla instituti alohida o‘rin tutadi. Mahalla aholiga eng yaqin fuqarolik jamiyati instituti sifatida fuqarolarning salomatligini muhofaza qilish, sog‘lom ijtimoiy muhitni yaratish va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirishda muhim vazifalarni bajaradi.

Mahalla – sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning muhim ijtimoiy instituti

Mahalla o‘zbek xalqining ko‘p asrlik tarixiy taraqqiyoti davomida shakllangan noyob ijtimoiy institutlardan biri hisoblanadi. U nafaqat fuqarolarning o‘zini o‘zi boshqarish organi, balki jamiyatda hamjihatlik, insonparvarlik, o‘zaro yordam va ijtimoiy birdamlikni ta‘minlovchi muhim tuzilma sifatida faoliyat yuritib kelmoqda. Yangi O‘zbekiston sharoitida mahallaning vakolatlari yanada kengaytirilib, uning aholi farovonligini ta‘minlash, ijtimoiy muammolarni hal etish va sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishdagi o‘rni sezilarli darajada oshdi.

Bugungi globallashuv davrida inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish va sog‘lom avlodni tarbiyalash har bir davlatning ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Mazkur jarayonda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish faqat tibbiyot tizimining vazifasi emas, balki ta‘lim, oila, mahalla va keng jamoatchilikning hamkorligini talab etadigan kompleks jarayondir. Aynan mahalla fuqarolarga eng yaqin bo‘lgan institut sifatida aholining kundalik hayotiga bevosita ta‘sir ko‘rsatish imkoniyatiga ega. Mahallalarda sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish, jismoniy faollikni oshirish, ekologik muhitni yaxshilash, sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya etishni targ‘ib qilish, oilalarda sog‘lom muhitni shakllantirish bo‘yicha olib borilayotgan ishlar aholining salomatligini mustahkamlashga xizmat qilmoqda. Ayniqsa, "Sog‘lom oila", "Sog‘lom avlod", "Besh muhim tashabbus" doirasida tashkil etilayotgan sport musobaqalari, ommaviy yugurish marafonlari, velomarafonlar, shaxmat va shashka musobaqalari hamda sog‘lomlashtirish aksiyalari fuqarolarni sog‘lom hayot tarziga jalb etishda muhim omil bo‘lib xizmat qilmoqda. Mahalla tizimi orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning yana bir muhim jihati – aholining barcha qatlamlarini qamrab olish imkoniyatidir. Yoshlar, ayollar, keksalar,

nogironligi bo'lgan shaxslar hamda ijtimoiy himoyaga muhtoj oilalar bilan manzilli ishlash orqali sog'lom hayot tamoyillarini keng ommalashtirish mumkin. Bu esa sog'lom jamiyatni shakllantirishning eng muhim shartlaridan biridir.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib etishda mahallaning asosiy vazifalari

Mahalla institutining sog'lom turmush tarzini targ'ib etishdagi faoliyati ko'p qirrali bo'lib, aholining jismoniy, ruhiy va ma'naviy salomatligini ta'minlashga qaratilgan. Ushbu faoliyat bir nechta asosiy yo'nalishlarni qamrab oladi.

Birinchidan, sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish muhim vazifa hisoblanadi. Bugungi kunda noto'g'ri ovqatlanish natijasida semizlik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari kabi surunkali kasalliklar soni ortib bormoqda. Shu sababli mahallalarda tibbiyot xodimlari ishtirokida sog'lom ovqatlanish bo'yicha seminarlar, davra suhbatlari va amaliy mashg'ulotlar tashkil etilishi aholining bu boradagi bilim va ko'nikmalarini oshirishga xizmat qiladi.

Ikkinchidan, ommaviy sportni rivojlantirish va jismoniy faollikni oshirish mahallaning ustuvor vazifalaridan biridir. Zamonaviy sport maydonchalari barpo etish, ertalabki badantariya mashg'ulotlarini tashkil etish, sport musobaqalari va oilaviy spartakiadalarni o'tkazish fuqarolarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

Uchinchidan, zararli odatlarning oldini olish bo'yicha keng qamrovli targ'ibot ishlari olib boriladi. Tamaki mahsulotlari, alkogol ichimliklar va giyohvand moddalar inson salomatligiga jiddiy zarar yetkazishi sababli mahallalarda profilaktik suhbatlar, uchrashuvlar va tushuntirish ishlari muntazam tashkil etiladi. Ayniqsa, yoshlar orasida sog'lom hayot qadriyatlarini shakllantirish bu boradagi eng muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

To'rtinchidan, ekologik madaniyatni yuksaltirish ham sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir. Obod va ozoda mahalla, yashil hududlarning ko'payishi, daraxt ekish aksiyalari, chiqindilarni to'g'ri boshqarish va sanitariya holatini yaxshilash inson salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Mahalla va sog'liqni saqlash tizimi hamkorligining ahamiyati

Yangi O'zbekistonda sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish jarayonida mahalla va birlamchi tibbiyot muassasalari o'rtasidagi hamkorlik yangi bosqichga ko'tarildi. Oilaviy shifokorlar, patronaj hamshiralari va mahalla faollari hamkorligida aholining salomatligi ustidan muntazam monitoring olib borilmoqda. Mahallalarda profilaktik tibbiy ko'riklarning tashkil etilishi, arterial gipertenziya, qandli diabet, yurak-qon tomir, onkologik va boshqa kasalliklarni erta aniqlash aholining umr davomiyligini uzaytirishda muhim omil bo'lmoqda. Homilador ayollar, bolalar va keksalar salomatligini nazorat qilish bo'yicha amalga oshirilayotgan manzilli ishlar sog'lom avlodni voyaga yetkazishga xizmat qilmoqda.

Shuningdek, mahallalarda sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya etish, yuqumli kasalliklarning oldini olish, emlash tadbirlarini o'z vaqtida tashkil etish ham sog'liqni saqlash tizimi samaradorligini oshirmoqda. Mahalla faollari tibbiyot xodimlari bilan birgalikda aholining tibbiy madaniyatini oshirish bo'yicha muntazam tushuntirish ishlarini olib bormoqda.

Yoshlar tarbiyasida mahallaning o'rni va ahamiyati

Yoshlar har qanday jamiyatning eng katta intellektual va ma'naviy salohiyatini tashkil etadi. Shu sababli ularning sog'lom, bilimli va barkamol bo'lib voyaga yetishi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Mahalla yoshlarni sportga jalb qilish, ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish va zararli odatlardan himoya qilishda muhim ijtimoiy institut sifatida faoliyat yuritmoqda. Mahallalarda tashkil etilayotgan futbol, voleybol, basketbol, kurash, shaxmat, stol tennisi, yengil atletika va boshqa sport to'garaklari yoshlarning jismoniy rivojlanishiga xizmat qilmoqda. Bundan tashqari, kitobxonlik kechalari, ma'naviy-ma'rifiy uchrashuvlar, taniqli sportchilar va olimlar bilan muloqotlar yoshlarning dunyoqarashini kengaytiradi. Yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish oilaviy tarbiya bilan uzviy bog'liqdir. Shu bois mahalla ota-onalar bilan hamkorlikda farzandlar tarbiyasi, internetdan oqilona foydalanish, sog'lom psixologik muhit yaratish va ma'naviy qadriyatlarni mustahkamlash bo'yicha ham muntazam ishlar olib bormoqda.

Yangi O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish bo'yicha amalga oshirilayotgan islohotlar

So'nggi yillarda mamlakatimizda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish bo'yicha keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Mahallalarda ommaviy sportni rivojlantirish, sport infratuzilmasini yaxshilash, aholining jismoniy faolligini oshirish hamda sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish davlat siyosatining muhim yo'nalishiga aylandi.

Shuningdek, "Yashil makon" umummilliy loyihasi doirasida millionlab daraxt ko'chatlari ekilib, ekologik muhit yaxshilanmoqda. "Besh muhim tashabbus" asosida yoshlarni sport, madaniyat, san'at va kitobxonlikka keng jalb etish ishlari olib borilmoqda. Bu tashabbuslar fuqarolarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini yanada kuchaytirmoqda. Raqamli texnologiyalarni joriy etish orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish ham yangi bosqichga chiqmoqda. Mobil ilovalar, ijtimoiy tarmoqlar va onlayn platformalar orqali sog'lom ovqatlanish, jismoniy mashqlar va kasalliklarning oldini olish bo'yicha foydali tavsiyalar keng ommaga yetkazilmoqda.

Mavjud muammolar va ularni bartaraf etish yo'llari

Mahallalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish borasida muhim natijalarga erishilgan bo'lsa-da, ayrim muammolar saqlanib qolmoqda. Ayrim hududlarda sport maydonchalari va sog'lomlashtirish inshootlari yetarli emas. Ba'zi fuqarolarda sog'lom

ovqatlanish madaniyati va jismoniy faollikning ahamiyati haqida yetarli tushuncha shakllanmagan. Shuningdek, ayrim mahallalarda tibbiyot, ta'lim va mahalla o'rtasidagi hamkorlik samaradorligi barcha hududlarda bir xil emas. Mazkur muammolarni bartaraf etish maqsadida har bir mahallada zamonaviy sport maydonchalari va yugurish yo'laklarini tashkil etish, sog'lom turmush tarziga oid seminar va treninglarni muntazam o'tkazish, maktab, oliy ta'lim muassasalari hamda tibbiyot tashkilotlari bilan hamkorlikni kuchaytirish, raqamli targ'ibot platformalarini rivojlantirish hamda yoshlar va ayollarni sport tadbirlariga yanada kengroq jalb etish zarur.

Bundan tashqari, mahalla faollari malakasini oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi ko'ngillilar harakatini rivojlantirish, ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlar orqali ijobiy tajribalarni keng ommalashtirish ham mazkur yo'nalishdagi ishlar samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Natijada sog'lom, faol va ma'naviy barkamol jamiyatni shakllantirish uchun mustahkam poydevor yaratiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va uni jamiyat hayotining ajralmas qismiga aylantirish bugungi kunda davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Inson salomatligi har qanday jamiyat taraqqiyotining asosiy omili bo'lib, sog'lom avlodni voyaga yetkazish, aholining umr davomiyligini uzaytirish hamda turmush sifatini yaxshilash bevosita sog'lom turmush tarzini qaror toptirish bilan chambarchas bog'liqdir. Shu nuqtai nazardan qaraganda, sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilishda mahalla institutining o'rni va ahamiyati beqiyosdir. Mahalla o'zining tarixiy shakllanishi, xalqchil tabiati va aholiga eng yaqin fuqarolik jamiyati instituti sifatidagi xususiyatlari bilan boshqa ijtimoiy tuzilmalardan ajralib turadi. Aynan mahalla orqali aholining kundalik hayotiga bevosita ta'sir ko'rsatish, ularning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantirish hamda sog'lom hayot tamoyillarini har bir oilaga yetkazish imkoniyati mavjud. Shu bois bugungi kunda mahalla nafaqat ijtimoiy muammolarni hal etuvchi, balki fuqarolar salomatligini mustahkamlovchi, sog'lom muhit yaratishga xizmat qiluvchi va inson kapitalini rivojlantiruvchi muhim institut sifatida faoliyat yuritmoqda. Tadqiqot davomida tahlil qilinganidek, mahallalarda tashkil etilayotgan sport musobaqalari, sog'lomlashtirish tadbirlari, ommaviy yugurish va velomarafonlar, tibbiy ko'riklar, ma'naviy-ma'rifiy uchrashuvlar hamda sog'lom ovqatlanish madaniyatini targ'ib qiluvchi loyihalar aholining jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim o'rin egallamoqda. Ayniqsa, yoshlar, ayollar va keksalar o'rtasida jismoniy faollikni oshirish, zararli odatlardan voz kechishga undash hamda sog'lom hayot tarzini kundalik odatga aylantirish bo'yicha olib borilayotgan ishlar ijobiy natijalar bermoqda. Mahalla institutining samarali faoliyati sog'liqni saqlash tizimi, ta'lim muassasalari, sport tashkilotlari va fuqarolik jamiyati institutlari bilan o'zaro hamkorlik asosida yanada kuchaymoqda. Oilaviy shifokorlar, patronaj hamshiralari, profilaktika

inspektorlari, maktablar va oliy ta'lim muassasalari bilan yo'lga qo'yilgan hamkorlik aholining tibbiy madaniyatini oshirish, kasalliklarning erta profilaktikasini tashkil etish hamda sog'lom turmush tarzini keng ommalashtirishga xizmat qilmoqda. Bu esa sog'lom jamiyatni barpo etishning eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. Yangi O'zbekistonda amalga oshirilayotgan islohotlar mahalla institutining huquqiy maqomi va vakolatlarini sezilarli darajada kengaytirdi. Bugungi kunda mahalla faqatgina fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organi emas, balki davlat organlari bilan aholi o'rtasidagi samarali ko'priklarni vazifasini ham bajarmoqda. Mahallalarda aholi bandligini ta'minlash, ijtimoiy himoyaga muhtoj oilalarni qo'llab-quvvatlash, yoshlar va xotin-qizlar bilan manzilli ishlash, ekologik muhitni yaxshilash hamda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish bo'yicha olib borilayotgan tizimli ishlar mamlakat taraqqiyotining muhim omillaridan biri bo'lib xizmat qilmoqda. Shu bilan birga, olib borilgan tahlillar ayrim muammolar ham mavjudligini ko'rsatadi. Xususan, ayrim hududlarda sport infratuzilmasining yetarli darajada rivojlanmaganligi, sog'lom ovqatlanish madaniyati bo'yicha aholining bilim va ko'nikmalari bir xil emasligi, jismoniy faollikning pastligi hamda profilaktik tadbirlarda fuqarolarning ishtiroki barcha mahallalarda bir xil darajada emasligi ushbu yo'nalishdagi ishlarni yanada takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi. Bundan tashqari, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish ham dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda. Kelgusida mahalla institutining sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishdagi samaradorligini oshirish maqsadida bir qator ustuvor vazifalarni amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Jumladan, har bir mahallada zamonaviy sport maydonchalari va sog'lomlashtirish maskanlarini ko'paytirish, aholi uchun bepul sport to'garaklarini tashkil etish, sog'lom ovqatlanish va kasalliklar profilaktikasi bo'yicha muntazam seminar-treninglar o'tkazish, mahalla faollarining malakasini oshirish, sog'liqni saqlash va ta'lim tizimi bilan hamkorlikni yangi bosqichga olib chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish, ularni sport va jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanishga rag'batlantirish, zararli odatlarga qarshi immunitetni kuchaytirish, oilalarda sog'lom psixologik muhitni shakllantirish ham ustuvor vazifalardan biri bo'lib qoladi. Bu borada ota-onalar, pedagoglar, mahalla faollari va tibbiyot xodimlarining hamkorligini kuchaytirish, har bir mahallada sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish bo'yicha kompleks dasturlarni amalga oshirish yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

Bundan tashqari, raqamli texnologiyalar va ommaviy axborot vositalaridan samarali foydalanish orqali sog'lom turmush tarziga oid targ'ibot ishlarini yangi bosqichga olib chiqish zarur. Ijtimoiy tarmoqlar, mobil ilovalar, elektron platformalar va ommaviy kommunikatsiya vositalari yordamida aholiga sog'lom ovqatlanish, jismoniy mashqlar, kasalliklarning oldini olish hamda sog'lom hayot tamoyillari

bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalarni muntazam yetkazib borish aholi salomatligini mustahkamlashda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Umuman olganda, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish faqat davlat organlari yoki sog'liqni saqlash tizimining vazifasi emas, balki jamiyatning barcha institutlari, xususan, mahalla, oila, ta'lim muassasalari, fuqarolik jamiyati tashkilotlari va har bir fuqaroning faol ishtirokini talab etadigan uzluksiz jarayondir. Ushbu yo'nalishda olib borilayotgan islohotlar izchil davom ettirilsa, mahalla institutining imkoniyatlaridan yanada samarali foydalanilsa hamda aholi o'rtasida sog'lom hayot falsafasi chuqur qaror topsa, kelajakda sog'lom, ma'naviy barkamol, jismonan chiniqqan va raqobatbardosh avlodni voyaga yetkazish, shuningdek, farovon va taraqqiy etgan Yangi O'zbekistonni barpo etish yo'lida muhim natijalarga erishish mumkin bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – Toshkent: 2023.
2. O'zbekiston Respublikasining *******"Fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari to'g'risida"*******gi Qonuni. – Toshkent.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining sog'lom turmush tarzini keng joriy etish va ommaviy sportni rivojlantirishga oid farmon va qarorlari.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022–2026-yillarga mo'ljallangan Taraqqiyot strategiyasi. – Toshkent.
5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. **Sog'lom turmush tarzi bo'yicha uslubiy tavsiyalar.** – Toshkent.
6. Mahalla tizimiga oid ilmiy maqolalar va monografiyalar. – Toshkent, 2021–2025.
7. Abdurahmonov Q. **Fuqarolik jamiyati va mahalla instituti.** – Toshkent: Akademnashr.
8. Karimov I., Hamroyev A. **Sog'lom turmush tarzi asoslari.** – Toshkent: O'qituvchi.
9. O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi. – Toshkent.
10. Mahalla va Nuroniy jamg'armalari nashrlari hamda ilmiy-amaliy konferensiya materiallari.