



Urgent Problems of Formation, Preservation and Strengthening of a Healthy Lifestyle in Small Cities

Madaxanov Akbarjan Sabirjanovich¹,
Ataboyev Anvarjon Akramjon o`g`li²

1,2Andijan State Medical Institute, Andijan city, Uzbekistan

Abstract. The article emphasizes that the health of the population plays an important role among the factors that positively affect the development of small cities. At the same time, it is known that the formation, preservation and strengthening of the health of the population in most cases depends on their lifestyle. Therefore, it is emphasized that the formation, preservation and strengthening of a healthy lifestyle among the residents of small cities remains one of the urgent problems of the day. The article expresses ideas and considerations on the organization of the participation of Mahalla Citizens' Meetings (MCMs) and sanitary activists in solving this problem.

Keywords. Small towns, medical activism, preventive activism and social activism, MFY, sanitation activists.

Kichik Shaharlarda Sog'lom Turmush Tarzini Shakllantirish, Saqlash Va Mustahkamlashning Dolzarb Muammolari

Madaxanov Akbarjan Sabirjanovich¹, Ataboyev Anvarjon Akramjon o`g`li²

^{1,2}Andijon davlat tibbiyot instituti, Andijon shahri, O'zbekiston

Annotatsiya. Maqolada, kichik shaharlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiluvchi omillar qatorida aholining sog'lig'i muhim rol o'ynashi ta'kidlanadi. Ayni paytda aholi sog'lig'ining shakllanishi, saqlanishi va mustahkamlanishi aksariyat



ko'pchilik hollarda, ularning turmush tarziga bog'liqligi ma'lum. Shu bois, kichik shaharlar aholisi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, saqlash va mustahkamlash shu kunning dolzarb muammolaridan bo'lib qolayotganligi ta'kidlanadi. Maqolada, ushbu muammoning yechimida Mahalla fuqarolar yig'ininglari (MFY) va sanitariya faollarining ishtirok etishini tashkil qilishga doir fikr va mulohazalar bildirilgan.

Kalit sozlar. kichik shaharlar, tibbiy faollik, profilaktik faollik va ijtimoiy faollik, MFY, sanitariya faollari .

Kirish. Bugungi kunda, mavjud kichik va o'rta shaharlarga nafaqat eng ko'p tarqalgan, balki o'zlarining qator rivojlanish bosqichlari orqali katta shaharlarga aylanishi uchun zarur muhim poydevor sifatida qarash o'rinli deb hisoblaymiz. Zamonaviy tadqiqotlarda kichik shaharlar "barqaror rivojlanishning asosiy drayveri" sifatida qaralmoqda. Ma'lumki, Ilmiy adabiyotlarda (Urban Studies, Demography) odatda: 10 ming – 100 ming aholiga ega shaharlar – kichik shaharlar deb olinadi. O'zbekistonda, jami 120 ga yaqin shaharlar mavjud bo'lib, ularning taxminan 80–90 tasini jadal sur'atlar bilan rivojlanayotgan kichik shaharlar tashkil etadi. Kichik shaharlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, saqlash va mustahkamlash masalasi bugungi kunda o'ta dolzarb ilmiy-amaliy muammo sifatida e'tirof etilmoqda. Ushbu yo'nalishda O'zbekiston Respublikasining huquqiy-me'yoriy bazasi, mahalliy va xorijiy tadqiqotchilarning ilmiy ishlari hamda amaliy tajribalar muhim manba bo'lib xizmat qiladi. Davlat siyosati nuqtai nazaridan, O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 2023 yil 30 apreldagi yangi tahriri [2] har bir fuqaroning sog'liqni saqlash huquqini kafolatlaydi. "Fuqarolar sog'lig'ini saqlash to'g'risida"gi qonun [3] esa sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning huquqiy asoslarini belgilaydi. "O'zbekiston – 2030" strategiyasi [1] doirasida aholi salomatligini mustahkamlash, sport va jismoniy faollikni ommalashtirish davlat ustuvor vazifalaridan biri etib belgilangan. Mirziyoyev Sh.ning "Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi" [17] asarida ham sog'lom turmush tarzi mamlakat taraqqiyotining ajralmas sharti sifatida ko'rib chiqilgan.

Mahalla instituti kichik shaharlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda alohida ahamiyat kasb etadi. "Fuqarolar o'zini o'zi boshqarish organlari to'g'risida"gi qonun [4] mahalla tuzilmalariga aholi turmush sifatini yaxshilashda



faol ishtirok etish vakolatini beradi. Prezidentning 2023 yil 21 dekabrda PF-209-son Farmoni [7] mahalla institutining jamiyatdagi rolini tubdan oshirish va aholi muammolarini hal etishda birinchi bo'g'in sifatida faoliyatini ta'minlashga qaratilgan. Shu bilan birga, O'zbekiston mahallalari uyushmasi faoliyatini yo'lga qo'yish va mahalla boshqaruvi tizimini takomillashtirishga oid PQ-402-son qaror [9] va Vazirlar Mahkamasining 291-son qarori [10] mahalla tuzilmalarini institutsional mustahkamlashga xizmat qiladi. "Mahalla yettiligi" tizimini joriy etgan 137-son qaror [12] esa mahallabay ishlash samaradorligini oshirish mexanizmlarini belgilagan.

Mahalla boshqaruvida gender tenglik masalasi ham sog'lom turmush tarzi bilan chambarchas bog'liq. Axrorova S.A. [13] o'z tadqiqotida mahalla boshqaruvida xotin-qizlarning ishtirokini tahlil qilib, ayollar faoliyatining aholi, xususan, bolalar va yoshlar salomatligini mustahkamlashdagi ijobiy ta'sirini ko'rsatgan. Mavlonov F. va Bo'riev O.A. [16] esa fuqarolar o'zini o'zi boshqarish organlarining faoliyati va xususiyatlarini o'rganib, mahalla tuzilmalarining aholi turmush sifatiga ta'sirini ochib bergan.

Sog'lom turmush tarzining nazariy-falsafiy asoslari bir qator mahalliy olimlar tomonidan o'rganilgan. Gadoeva L.E. [14] mahalla tizimi va sog'lom turmush tarzi etnomodelini o'rganib, jamoaviy salomatlikning ijtimoiy-falsafiy asoslarini tahlil qilgan hamda mahalla an'alarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli beqiyos ekanligini isbotlagan. Jalilov B.N. [15] sog'lom turmush tarzi va uning shakllanishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni kompleks tadqiq etib, iqtisodiy, ijtimoiy va madaniy omillarning o'zaro ta'sirini ochib bergan. Murodov N.O. [18] "Sog'lom turmush tarzi – sog'lom kelajak kafolati" ilmiy maqolasida sog'lom yashash ko'nikmalarini shakllantirishning zamonaviy usullarini tahlil qilgan.

Tarixiy-madaniy merosni o'rganish ham mazkur sohada muhim o'rin tutadi. Vahobova Sh.H. [19] Abu Ali ibn Sinoning sog'lom turmush tarziga oid g'oyalarini zamonaviy tibbiyot nuqtai nazaridan tahlil qilib, buyuk mutafakkirning ovqatlanish, jismoniy faollik, uyqu va ruhiy muvozanatga oid ta'limotlari bugun ham dolzarbligini ko'rsatgan.

Qishloq va kichik shahar aholisi orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish o'ziga xos xususiyatlarga ega. Yusupov M.S. [21] qishloq aholisi o'rtasida



sogʻlom turmush tarzi va tibbiy madaniyatning shakllanish xususiyatlarini oʻrganib, qishloq va shahar aholisi oʻrtasidagi sogʻliqni saqlash xizmatlariga murojaat qilish madaniyatidagi tafovutlarni aniqlagan. Xolmirzaev J. [20] sogʻlom turmush tarzini rivojlantirishning baʼzi jihatlarini tahlil etib, jismoniy faollik, toʻgʻri ovqatlanish va zararli odatlardan voz kechishning ahamiyatini asoslagan.

Yashil muhit va ekologik barqarorlik ham sogʻlom turmush tarzining muhim tarkibiy qismidir. Prezidentning 2023 yil 23 noyabrdagi PF-199-son Farmoni [8] respublikada yashillik darajasini oshirish orqali ekologik barqarorlikni taʼminlashga qaratilgan boʻlib, bu kichik shaharlar aholisining salomatligini yaxshilashda bevosita ahamiyat kasb etadi. "Obod qishloq" va "Obod mahalla" dasturlari toʻgʻrisidagi 183-son Nizom [5] esa yashash muhitini yaxshilash orqali aholi turmush sifatini oshirish mexanizmlarini belgilaydi.

Ichki turizmni rivojlantirish ham kichik shaharlarda sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishning samarali vositasi hisoblanadi. Prezidentning PQ №232-son Qarori [6] ichki turizm xizmatlarini diversifikatsiya qilish chora-tadbirlarini belgilab, sayohat va faol dam olishning sogʻlom yashashga taʼsirini kuchaytirishga yoʻnaltirilgan.

Marosim va toʻylarni tartibga solish ham aholi sogʻligʻiga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Oliy Majlisning toʻy va marosimlarni tartibga solish boʻyicha Qoʻshma qarori [11] ortiqcha sarf-xarajatlar va zararli anʼanalarni cheklash orqali aholi, ayniqsa yoshlar salomatligini muhofaza qilishga xizmat qiladi.

Xorijiy tadqiqotchilar ham mazkur masalani oʻrganishga katta hissa qoʻshgan. Jolchieva S.D. [22] tibbiyot xodimlari salomatligi, turmush tarzi va tibbiy faollikni baholab, tibbiyot xodimlarining oʻzlari ham sogʻlom yashash koʻnikmalariga rioya etishda muammolarga duch kelayotganini aniqlagan. Kabaysh M.V. va hammualliflar [23] esa fuqarolarning sogʻliq muammolari yuzaga kelganda xatti-harakatiga taʼsir etuvchi shaxsiy omillarni tadqiq etib, shaxs ongi, madaniyati va iqtisodiy ahvoli tibbiy yordamga murojaat qilish xulq-atvorini belgilashida hal qiluvchi rol oʻynashini isbotlagan.

Xulosa qilib aytganda, tahlil qilingan adabiyotlar kichik shaharlarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, saqlash va mustahkamlash koʻp omilli, koʻp qirrali jarayon ekanligini koʻrsatadi. Davlat siyosati, mahalla instituti, tarixiy-madaniy



meros, ekologik muhit, iqtisodiy omillar va aholining salomatlik madaniyati o‘zaro chambarchas bog‘liq holda bu jarayonni belgilab beradi.

Kichik shaharlarning rivojlanishiga ijobiy ta‘sir qiluvchi omillar qatorida aholining sog‘lig‘i muhim ro‘l o‘ynashi tabiiy . Ayni paytda aholi sog‘lig‘ining shakllanishi, saqlanishi va mustahkamlanishi, aksariyat ko‘pchilik hollarda, ularning turmush tarziga bog‘liqligi ma‘lum. Shu bois, kichik shaharlar aholisi ortasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, saqlash va mustahkamlashga oid chora-tadbirlarda Mahalla fuqarolar yig‘ininglarining (MFY) va sanitariya faollarining ishtirok etishini tashkil qilish shu kunning dolzarb muammolaridan bo‘lib qolayotganligi ta‘kidlash o‘rinli.

Tadqiqotning maqsadi. Kichik shaharlarning rivojlanishiga ijobiy ta‘sir qiluvchi shart-sharoitlar qatorida muhim ro‘l o‘ynaydigan omil – aholining sog‘lig‘i darajasini belgilashda o‘zining sezilarli salmog‘iga ega – sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, saqlash va mustahkamlashda Mahalla fuqarolar yig‘ininglarining (MFY) va sanitariya faollarining ishtirok etishini tashkil qilishga doir tavsiyalar ishlab chiqish.

Materiallar va tadqiqot usullari. Tadqiqot tizimli yondashish va tizimli taxlil printsipiga tayangan holda olib borildi. Bunda, tadqiqotni respublikaning Farg‘ona vodiysida joylashgan qator kichik shaharlarining asosiy demografik, ijtimoiy-iqtisodiy va tabiiy-iqlim sharoitlarining o‘rtacha ko‘rsatkichlarini o‘zida namoyon qila olishga yaqin bo‘lgan Namangan, Andijon, Farg‘ona viloyatlari hududlarida joylashan kichik shaharchalarida olib borish maqsadga muvofiq deb qabul qilindi. Shundan kelib chiqib, tadqiqotning reprezentativligini ta‘minlash maqsadida, uning natijalari 5 % xatolikdan oshmaydigan kuzatuv birliklari sonini o‘z ichiga olgan statistik tanlov majmuasi (n= 394) shakllantirildi. Aholining tibbiy, profilaktik va ijtimoiy faolligi haqidagi ma‘lumotlar va oila a‘zolarining ushbu ko‘rsatkichlarni oshirishga doir fikr va mulohazalari kichik shaharlardagi yashaydigan oilalarning 15 va undan katta yoshdagi vakillari o‘rtasida, maxsus tuzilgan sotsiologik savolnomalarga berilgan javolar va ular bilan o‘tkazilgan suhbat asosida o‘rganildi. 2025 yilning fevral - aprel oylarida tadqiqot mualliflarining biri tomonidan tashkil qilingan so‘rovnomalarni o‘tkazishda Andijon davlat tibbiyot institutiga Namangan, Andijon, Farg‘ona viloyatlarining kichik shaharlaridan kelib taxsil olayotgan talabalar faol ishtirok etishdi.



Tadqiqot natijalarida olingan ma'lumotlarni taxlil qilishda reprezentativ xatolik (m) qiymatini aniqlandi. Turli yoshdagi, jinsdagi va ijtimoiy maqomdagi kishilarning tibbiy, profilaktik va ijtimoiy faolligini tavsiflovchi ko'rsatkichlar o'rtasida kuzatilgan farqlarning ishonarlilik darajasi kattaligining qiymatini hisoblash yo'li bilan baholandi.

Natijalar. Fikrimizcha, sihat-salomatlik va sog'liqni saqlash tizimi nuqta nazardan, kichik shaharlar ma'lum tabiiy-iqlim sharoitlarida joylashgan hududlarda yashayotgan, har bir a'zosi nafaqat o'ziga hos morfo-funksional hususiyatlarga ega tanasi, balki, o'zi yaratgan va doimiy o'zgarib turadigon ma'lum siyosiy tuzum, ijtimoiy-iqtisodiy omillar majmuasining ruhan va jismonan ta'siri ostida bo'ladigan aholidan iborat voqelikdir. Ushbu voqelikning makon va zamonda mavjdligi va rivojlanishi sifat va miqdor jihatdan turli xil omillarga, jumladan aholi uchun yaratilgan va yaratilayotgan yashash sharoitlari va uning turmush tarzi bilan bogliq ravishda kechadi. Kichik shaharlarning jadal rivojlanishi, yoki aksincha to'xtab qolishi va hatto yo'q bolib ketishi, mamlakat va kichik shaharlarning rahbariyati, hamda bu yerda yashayotgan aholining sihat-salomatligi darajasi bilan belgilanadi.

Respondentlarning javoblaridan shu narsa ma'lum bo'ldiki, oila a'zolarining morfo-funksional hususiyatlariga, jumladan yoshi va jinsiga qarab taqsimlanganda quyidagilar qayd etildi. Jami aholining 0-1 yoshdagilar (3,5%), 1-14 yoshgacha (28,3%), 15-24 yoshgacha (19,5%), 25-34 yoshgacha (17,9%), 35-44 yoshgacha (11,5%), 45-54 yoshgacha (8,7%), 55-64 yoshgacha (5,1%), 65-74 yoshgacha (3,0%), 75 va undan yuqori yoshdagilar (2,5%). Jami aholining – 52,3% ayollar va – 47,7% erkaklar tashkil qilinishi qayd etildi. Mehnat qobiliyatiga yaroqli aholining – 48,0% davlat korxonalar va tashkilotlarida, fermer xo'jaliklarida, qolganlari esa, shahar va uning yaqin atrofidagi hududlarda faoliyat yuritayotgan hususiy xizmat ko'satish maskanlarida yoki aholining shaxsiy xo'jaliklarida kunbay yoki ishbay shartnoma asosida ish bilan band ekanliklari, yohud chet ellarga ishlashga ketganliklari qayd etildi.

Respondentlarni javoblariga qaraganda ularni mehnat sharoitlarida bajaradigan ish jarayonlari – 12,0% holda aniqlikni, – 28,0% holda hushyorlikni, – 5,0% holda tez harakatni, – 22,0% doimo bir xil harakatda bo'lishni, – 18,0



% holatda o`tirib ishlashni, – 29,0 % tik turib ishlashni, – 8,0 % holda balandlikda ishlashni, – 13,0 % holda changli sharoitda, – 19,0% holda loy va suv bilan ishlashni (namlikda), – 5,0 % badbo`y muhitda ishlashni, – 10,0 % holatdalarida (chet ellarda) sovuq muhitda ishlashni va – 7,0 % o`ta sovuq muhitda ishlashni, – 33,0 % holda issiq muhitda ishlashni taqazo etishi ma`lum bo`ldi.

Respondentlarning javoblari taxlil qilinganda ularning turmush tarzlarida o`ziga xosliklar borligi qayd etildi. Jumladan, ertalabki badantarbiya bilan shug`ullanadiganlar nisbatan kam – 12,0 % ni tashkil etishini, ertalab yugurish mashg`uloti bilan shug`ullanishga odatlanganlar undan ham kam ekanligi – 4,0 % qayd etilgan bo`lsada , ertalabki piyoda sayr qiladigan respondentlar nisbatan ko`proq ekanligi – 9,0 % aniqlandi. Tadqiqot davomida, shuningdek respondentlarning faqat – 6,0 % gina sayohatga borib kelganliklarini ma`lum bo`ldi. Respondentlarni ko`pchiligi suhbat davomida respublikamizda ichki turizmni tashkil qilishga doir olib borilayotgan chora-tadbirlardan jumladan turistlar uchun yaratilayotgan sharoitlar va imtiyozlar haqida bexabar ekanliklari ma`lum bo`ldi.

Shuningdek, respondentlarni o`z sog`liga bo`lgan e`tiborliliigi o`rganilganda, jumladan o`zlarida biror bir kasallik alomatlarini sezmasalar ham, 1 yilda kamida 1 marta tibbiy ko`rikdan o`tishlari so`ralganda, ularning – 30,0 % muntazam ravishda tibbiy ko`rikdan o`tishlari qayd etildi. Bunda, deyarli ularni barchasi xizmat vazifasi sabab davriy tibbiy ko`riklardan o`tish bilan bog`liq ekanligi aniqlandi. Kasalliklarni ayrim alomatlari bezovta qila boshlaganda bemorlarning faqat – 32,0 % Oilaviy poliklinikalarga murojaat qilishi ma`lum bo`ldi. Profilaktik maqsadda va kasallikni dastlabki alomatlari paydo bo`lganda shifokorga murojaat qilmasliklarini sabablarini, respondentlar 62 % hollarda kichik shaharchadagi Oilaviy poliklinikadagi shifokor qabuliga navbatni kattaligi va tashxis va davolash apparatlarini yetarli emasligi bilan tushintirishdi. Shuni alohida ta`kidlash lozimki, kichik shaharlardagi ayollar o`rtasida chekish, spirtli ichimliklar ichish holatlari qayd etilmadi. Ayni paytda, erkaklar orasida ushbu zararli odatlar, jumladan chekish – 33,0 % hollarda, spirtli ichimlik ichish – 21,0 % hollarda tarqalganligi ma`lum bo`ldi. Erkaklar o`rtasida mahalliy nos – chekish vositasi sifatida foydalanishi keng tarqalganligini ko`rsatib o`tish o`rinli. Ular o`rtasida, shuningdek o`ta to`yib ovqatlanish – 67,0 % , uxlashdan



oldin ovqatlanish 73,0 %, sho`r 32,0 % va achchiq taomlar istemol qilish – 24,0 %, doimo bir vaqtda ovqatlanmaslik 18 %, ayniqsa nonushta qilmaslik – 41,0 % respondentlar tomonidan ko`rsatib o`tildi. Ma`lumki katta shaharlarda aholi o`rtasida kamharakatlik ko`rsatkichi yuqoriligi ko`p marta qayd etiladi, yurtimizning kichik shaharlarida esa, ushbu ko`rsatkich nisbatan past ekanligi, faqat – 23,0 % respondentlar hayotida kamharakatlik o`rin olishini e`tirof etishdi. Qator tadqiqotlarda uyquning inson sihat-salomatligini saqlash va mustahkamlashdagi ahamiyati alohida ta`kidlanadi. Ayni paytda respondentlarimizni javoblaridan ularning faqat – 47,0% doimo bir vaqtda uyquga yotishi va uyqudan turishlarini va uyquning davomiyligi har doim ham to`laqonli emasligini sezish mumkin.

Aholining tibbiy faolligi ko`rsatkichlari qatorida ularning shifokorlar tavsiyalarni to`la va o`z vaqtida bajara olishlari muhim ahamiyatga ega. Shuni alohida ta`kidlash o`rinliki, respondentlarning – 30,0 % shifokorlar tavsiyalarni to`la va o`z vaqtida bajaraolmasliklari ma`lum boldi. Ushbu holatning sabablari sifatida moddiy yetishmovchilik – 18,0 %, ish bilan o`ta bandligi bois vaqt yetishmasligi – 43,0 % va quntsizlik – 39,0% ko`rsatiladi. Respondentlarning, so`rovnomadagi o`zlari yashayotgan mahallarida sog`lom turmush tarzini targ`ibot qilish va amalga oshirishda ishtirok etishga vaqt va boshqa imkoniyatlari haqida fikrlari taxlil qilinganda 65,0 % hollarda ijobiy javob olindi. Jumladan, sog`lom turmush tarzini mahallar fuqarolari orasida amalga shirishga oid qaysi tadbirlarda ishtirok etishi mumkinligi haqidagi savolga quyidagi javoblarni berishdi.

Qo`shnilarini tibbiy ko`rikdan o`tishga jalb etishda (82,0 %), tibbiy ko`rikda berilgan tavsiyalarni bajarishlarini so`rab turish va amaliy yordam berish (43,0 %), kasal bo`lib qolgan mahalladoshlarni vaqtida shifokorga borishlarini tavsiya qilish (63,0%), shifokorning bergan tavsiyalarini bajarishlarini so`rab turish va amaliy yordam berish (51,0%). Obodonlashtirish ishlariga mahalladoshlarni jalb etish (75,0 %). Ertalabki badantarbiya bilan shug`ullanishning tartib-qoidalari bilan tanishtirish (31,0 %). Mahalladoshlar bilan ertalabki piyoda yurishni , sayohatlarga borishni tashkil etish (48,0 %). Mahallada o`tkaziladigan to`y va maraka marosimlarda taomlar tayyorlashda va ularni mehmonlarga tarqatishda tozalikka rioya qilishlariga ahamiyat berishlarini (sanitariya talablariga rioya



qilishlarini) talab qilish (72,0 %) To'y va maraka marosimlariga kelgan mehmonlarni 1 martalik salftkalar bilan ta'minlashni tashkil etish (94,0 %). Sog'lom turmush tarzi shakillantirishda erishgan yutuqlar bo'yicha mahallaro ko'rik tanlovlar tashkil etish va ularda mahalladoshlarning faol ishtiroklarini ta'minlash (53,0 %). Respondentlar Mahalla fuqarolar yig'ini (MFY) , Oilaviy Poliklinikalar va shahar hokimligi tomonidan Sog'lom turmush tarzini targ'ibot etish va amalga oshirishda faol ishtirok etganlarni rag'batlantirish zarur degan, fikrlarni bildirishdi.

Tadqiqot natijalarining muhokamasi. Kichik shaharlar aholisining demografik va mehnat sharoitlari hamda turmush tarziga oid, tadqiqotimizda olingan ma'lumotlar, ushbu shaharlarda joylashgan korxonalarda mehnat sharoitini yaxshilash va turmush tarzini sog'lomlashtirishga doir kompleks ravishda chora-tadbirlar o'tkazilishi dolzarb muommalardan bo'lib qolayotganligini qayd etish lozim. Tarixdan ma'lumki, har qanday buyuk ishlarni amalga oshirishda, muommalarni yechishda keng jamoatchilikni ishtirok etishi muhim ijobiy ro'l o'ynaydi. Shu nuqtai nazardan respublikamizda faoliyatining samaradorligi bilan salohiyati tobora oshib borayotgan Mahalla fuqarolar yig'ini (MFY) va ularning oilaviy shifokorlar bilan hamkorlikda shakillantirgan sanitariya faollarining yordamlariga tayanish madsadga muvofiq deb hisoblaymiz.

Tadqiqodagi yangilik va uning amaliy ahamiyati.

Tadqiqotlarimiz davomida, ilk bor aholi o'rtasida o'tkaziladigan sog'lom turmush tarzini shakillantirish, saqlash va mustakamlashga oid chora-tadbirlar aniq ma'lumotlarga – kichik shaharlarda yashayotgan oilalarning yashash sharoiti va turmush tarzining holatidan kelib chiqishi zarurligi haqidagi fikrni ilgari surishga asos bo'ldi. Tadqiqot natijalarini hayotga tatbiq etish kichik shaharlar aholisi o'rtasida olib boriladigan sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish va amalga oshirishda Mahalla fuqarolar yig'ini (MFY) va ularning oilaviy shifokorlar bilan hamkorlikda shakillantirgan sanitariya faollarining yordamlariga tayanish o'z samarasini beradi deb hisoblaymiz.

Hulosa va tavsiyalar. Kishilik jamiyati tarixiy taraqqiyotining xozirgi bosqichidagi mavjud kichik va o'rta shaharlarga ham nafaqat eng ko'p tarqalgan,



balki o'zlarining qator rivojlanish bosqichlari orqali katta shaharlarga aylana borishlarini, hayotning o'zi taqozo etayotgan, zarur va muhim poydevor sifatida qarash o'rinli deb hisoblaymiz. Istiqbolli kichik shaharlarni bunyod etishga oid chora-tadbirlar majmualarini ishlab chiqishda va amalga oshirishda, avvalo aholining sihat-salomatligini saqlash va faol ravishda kechadigan umrboqiylikni ta'minlashda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, saqlash va mustahkamlash masalalariga e'tiborni qaratish lozim. Ushbu murakkab, ayni paytda amalga oshirish mumkin bolgan ulugvor ishlarda, Mahalla fuqarolar yig'ininglarining (MFY) va sanitariya faollarining yordamiga tayangan holda, keng jamoatchilikning ishtirok etishiga erishish maqsadga muvofiq deb, hisoblaymiz .

Foydalanilgan Adabiyotlar Ro'Yhati

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2023 йил 11 сентябрдаги ПФ-158-сон «Ўзбекистон – 2030» стратегияси тўғрисида»ги Фармони.
2. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. 30.04.2023 йил.
3. Фуқаролар соғлиғини сақлаш тўғрисида Ўзбекистон Республикасининг қонуни. 29.08.1996 йилдаги 265-1-сон.
4. “Fuqarolarning o‘zini o‘zi boshqarish organlari to‘g‘risida” (yangi tahriri) O‘zbekiston Respublikasi 22.04.2013 yildagi 350-son Qonuni.
5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2022 йил 3 майдаги 183-сонли «Обод қишлоқ» ва «Обод маҳалла» дастурларини, жамоатчилик фикри асосида ташаббусли бюджетлаштириш жараёнлари орқали амалга ошириш тартиби тўғрисида»ги Низом.
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ички туризм хизматларини диверсификация қилишга оид қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги 2022 йил 30 апрелдаги ПҚ № 232-сонли Қарори.
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Mahalla institutining jamiyatdagi rolini tubdan oshirish va uning aholi muammolarini hal etishda birinchi bo‘g‘in sifatida ishlashini ta‘minlashga qaratilgan chora-tadbirlar to‘g‘risida” 21.12.2023 yildagi PF-209-son Farmoni.
8. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Республикада яшиллик даражасини янада ошириш орқали экологик барқарорликни



- таъминлаш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2023 йил 23 ноябрдаги ПФ-199-сонли Фармони.
9. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси фаолиятини йўлга қўйиш ва маҳаллаларда бошқарув тизимини такомиллаштиришга оид қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” 21.12.2023 йилдаги ПҚ-402-сон қарори.
 10. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 18.05.2024 йилдаги “Ўзбекистон маҳаллалари уюшмаси фаолиятини қўллаб-қувватлаш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” 291-сон қарори.
 11. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатасининг Кенгаши ва Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Сенат Кенгашининг 14.09.2019 йил, № 2736-III-сон/ ҚҚ-592-III Қўшма қарори билан тасдиқланган “Тўйлар, оилавий тантаналар, маърака ва маросимларни ўтказишни тартибга солиш тўғрисидаги” Низом.
 12. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 15.03.2024 yildagi 137-son “Mahallabay ishlashga mas’ul bo‘lgan shaxslar faoliyatini va hamkorligini samarali ta’minlash hamda “Mahalla yettiligi” faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida” qarori.
 13. Axrorova S.A. Mahalla boshqaruvida xotin-qizlarning ishtiroki. Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences Scientific Journal Impact Factor VOLUME 1 | ISSUE 3 ISSN 2181-1784 SJIF 2021: 5.423. www.oriens.uz. April 2021.C.212-222
 14. Gadoyeva L.E. Mahalla tizimi va sog‘lom turmush tarzi etnomodeli: jamoaviy salomatlikning ijtimoiy-falsafiy asoslari. Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences Research BIB / Index Copernicus (E)ISSN: 2181-1784 5(10), 2025 www.oriens.uz.C.132-137.
 15. Jalilov B.N. Sog‘lom turmush tarzi va uning shakllanishiga ta’sir ko‘rsatuvchi omillar. Educational, natural and social sciences . www.oriens.uz 3(10), October, 2023.C.276-282
 16. Mavlonov F. Bo’riyev O.A. Fuqarolarning o’zini ozi boshqarish organlari faoliyati va xususiyatlari. Journal of marketing, business and



- management(jmbm)/sjif factor: 5.57. www.jmbm.uz VOLUME 3, ISSUE 8 (January) ISSN: 2181-3000.C.6-12.
- 17.Mirziyoyev Sh. Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi.Toldirigan ikkinchi nashri.-Toshkent: O‘zbekiston nashriyoti,2022.416 bet.
- 18.Muradov N.O. Sog‘lom turmush tarzi sog‘lom kelajak kafolati. Механика ва технология илмий журнали. 2021, № 4 (5)
- 19.Vahobova Sh. H. Abu ali ibn sinoning sog‘lom turmush tarziga doir fikrlari. Scientific Journal Impact Factor (SJIF 2022=5.016) Passport: <http://sjifactor.com/passport.php?id=22257>. OLUME 3 | ISSUE 4 | 2022.C.843-846.
- 20.Xolmirzayev J.Sog‘lom turmush tarzini rivjlantirishning ba`zi bir jihatlari jihatlari , “Экономика и социум” №9 (124) 2024
- 21.Yusupov M.S. Qishloq aholisi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi va tibbiy madaniyatning shakllanish xususiyatlari. Journal of marketing, business and management. www.jmbm.uz VOLUME 3, ISSUE 12 (May) ISSN: 2181-3000. C.29-32
- 22.Жолчиева С.Д. Оценка здоровья, образа жизни и медицинской активности медицинских сестер. Ежемесячный научно-практический медицинский журнал. Медицина Кыргызстана. № 3, май 2011.C.88-91
- 23.Кабыш М.В, Тюфилин Д.С, Чигрина В.П, Шибалков И.П. Исследование личностных факторов, влияющих на поведение граждан при возникновении проблем со здоровьем. Научно-практический рецензируемый журнал "Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики" 2024 г., № 5 Scientific journal "Current problems of health care and medical statistics" 2024 г., № 5 ISSN 2312-2935.C.731-746