

FARG'ONA VILOYATI MISOLIDA AHOLI O'RTASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB QILISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI VA STRATEGIK YO'NALISHLARI

Dadaboyeva Parizoda Uyunovna

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti
Preventiv tibbiyot asoslari, jamoat salomatligi jismoniy tarbiya va sport asitenti

Jo'rayev Diyorbek Doniyor o'g'li

Pediatriya fakulteti Stomatologiya yo'nalishi talabasi
jorayevdiyorbek085@gmail.com

Abduqahhorov Hasanjon Shavkatjon o'g'li

hasanjon296@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20373602>

Annotatsiya. Mazkur maqolada Farg'ona viloyatining demografik va hududiy xususiyatlarini inobatga olgan holda, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va ommaviy sportni rivojlantirishning o'ziga xos jihatlari tahlil qilingan. Viloyatda joriy etilgan "mahallabay" ishlash tizimi, raqamli texnologiyalar imkoniyatlari hamda aholining tibbiy madaniyatini oshirishga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlar samaradorligi yoritilgan. Shuningdek, jismoniy faollik va to'g'ri ovqatlanish tamoyillarini oilalar darajasida shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, Farg'ona viloyati, aholi zichligi, mahallabay tizim, ommaviy sport, tibbiy profilaktika, sog'liqni saqlash menejmenti.

Аннотация. В данной статье анализируются особенности пропаганды здорового образа жизни и развития массового спорта среди населения с учетом демографических и территориальных особенностей Ферганской области. Освещена эффективность внедренной в области системы работы «махаллабай», возможностей цифровых технологий и профилактических мер, направленных на повышение медицинской культуры населения. Также даны практические рекомендации по формированию принципов физической активности и правильного питания на уровне семей.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, Ферганская область, плотность населения, система махаллабай, массовый спорт, медицинская профилактика, менеджмент здравоохранения.

Abstract. This article analyzes the specifics of promoting a healthy lifestyle and developing mass sports among the population, taking into account the demographic and regional characteristics of the Fergana region. The effectiveness of the "mahallabay" work system introduced in the region, the capabilities of digital technologies, and preventive measures aimed at increasing the medical

culture of the population are highlighted. Practical recommendations are also given on the formation of principles of physical activity and proper nutrition at the family level.

Keywords: Healthy lifestyle, Fergana region, population density, mahallabay system, mass sports, medical prevention, healthcare management.

Kirish Bugungi globallashuv, urbanizatsiya hamda to'rtinchi sanoat inqilobi davrida inson salomatligini muhofaza qilish global miqyosdagi eng dolzarb ijtimoiy-iqtisodiy va tibbiy muammolardan biriga aylandi. Zamonaviy dunyoda sivilizatsiya ne'matlari bilan bir qatorda yuzaga kelayotgan gipodinamiya (jismoniy harakatsizlik), ratsional bo'lmagan va yuqori kaloriyali ovqatlanish, surunkali psixoemotsional stress hamda turli zararli odatlar (tamaki va alkohol mahsulotlari iste'moli) inson organizmining endotelial hamda metabolik funksiyalariga keskin salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) va xalqaro fundamental tibbiy tadqiqotlar xulosalariga ko'ra, inson salomatligi va umumiy uzoq umr ko'rish ko'rsatkichlari ko'p jihatdan quyidagi to'rtta asosiy determinantga bog'liq:

Odamlarning yashash sharoitlari va turmush tarzi (ekzogen va xulq-atvor omillari) – 50-55%;

Atrof-muhit holati, iqlim o'zgarishlari va ekologik faktorlar – 20-25%;

Genetik moyillik va irsiy omillar – 15-20%;

Tibbiy ta'minot, infratuzilma va sog'liqni saqlash tizimi darajasi – 10-15%.

Ko'rinib turibdiki, inson salomatligini va biologik yoshini belgilovchi eng asosiy determinatsiya — uning kundalik hayot tarzi, ovqatlanish madaniyati hamda gigienik xulq-atvoridir. Shu sababli, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini (STT) tizimli shakllantirish nafaqat individual tibbiy zaruriyat, balki davlatning makroiqtisodiy barqarorligi, mehnat resurslarining unumdorligi hamda millat genofondini asrashning strategik omili hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasida, xususan, respublikaning demografik jihatdan eng yirik va aholi zich joylashgan hududlaridan biri bo'lgan Farg'ona viloyatida sog'lom turmush tarzini mahallalar darajasida targ'ib qilish, ommaviy sportni preventiv tibbiyot asosi sifatida rivojlantirish alohida yondashuvni talab etadi.

Asosiy qism. Farg'ona Viloyatining Hududiy-Demografik Strukturasi va Ijtimoiy Xususiyatlari haqida. Sog'lom turmush tarzini va sog'liqni saqlashni tashkil etish dasturlarini ishlab chiqishda hududning geografik joylashuvi, iqlimi va demografik arxitektonikasini inobatga olish maqsadli investitsiya hamda targ'ibot samaradorligini ta'minlaydi. Farg'ona viloyati respublikamizda aholi zichligi eng yuqori bo'lgan ma'muriy-hududiy birliklardan biri bo'lib, har kvadrat

kilometrğa to'g'ri keladigan aholi soni 475 kishiga yaqinlashadi. Shu bilan bir qatorda, viloyat strukturaviy jihatdan qishloq aholisining yuqori ulushi bilan xarakterlanadi. Bu holat profilaktik tadbirlarni faqatgina urbanizatsiyalashgan yirik shahar markazlarida (Farg'ona, Qo'qon, Marg'ilon) emas, balki chekka va tog'oldi tumanlari (So'x, Farg'ona, Quva, O'zbekiston, Rishton tumanlari) qishloqlari va mahallalarida teng taqsimlash zaruratini keltirib chiqaradi. Ushbu ijtimoiy-demografik muammoni tizimli hal etish maqsadida viloyatda "Mahallabay ishlash tizimi" doirasida vertikal boshqaruv va tibbiy-ijtimoiy integratsiya yo'lga qo'yilgan. Bugungi kunda har bir mahallada faoliyat yuritayotgan xotin-qizlar faollari, yoshlar yetakchilari va birlamchi tibbiy-sanitariya yordami (BTSYo) brigadalari (umumiy amaliyot shifokorlari va patronaj hamshiralari) bevosita xonadonlar darajasida ish olib bormoqda. Mahallalarda oilalarni to'liq qamrab olish maqsadida "Sog'lom oila uchun birlashaylik" kabi ijtimoiy-tibbiy loyihalar va ommaviy sog'lomlashtirish aksiyalari tashkil etilmoqda.

Hududiy xususiyat faktorlari	Jamoat ta'siri	salomatligiga	Tashkil etilayotgan chora-tadbirlar
Yuqori aholi zichligi (475 kishi/km ²)	Infektivsalomatligining tarqalish xavfi, tibbiy infratuzilmaga yuklama		Tibbiy birgadalarni mahallalarga biriktirish, xonadonbay patronaj tizimi
Qishloq aholisi ulushining yuqoriligi	Markazlashgan sport majmualaridan uzoqlik, an'anaviy yuqori kaloriyali ovqatlanish		Chekka tumanlarda (So'x, Quva) kichik workout va fitnes maydonchalarini qurish
Demografik o'sish sur'ati	Yosh avlod va bolalar salomatligini barvaqt muhofaza qilish zaruriyati		Maktab va maktabgacha ta'lim muassasalarida sog'lom ratsion va jismoniy tarbiya integratsiyasi

Jismoniy Faollikni Oshirish, Gidodinamiyaga Qarshi Kurash va Ommaviy Sport Tamoyillari. Jismoniy tarbiya va muntazam chiniqish — organizmning immun-biologik reaktivligini oshirish, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari (arterial gipertoniya, yurakning ishemik kasalligi) hamda semizlikning oldini olishda eng tejamkor va samarali preventiv vositadir. Farg'ona viloyati hokimligi, Sport boshqarmasi hamda Sog'liqni saqlash boshqarmasi hamkorligida aholining kunlik jismoniy faollik indeksini oshirish bo'yicha quyidagi chora-tadbirlar



amalga oshirilmoqda: Ommaviy sport turlarini mahallabay ommalashtirish: Mahallalarda aholining barcha yosh guruhlari (yoshlar, o'smirlar, xotin-qizlar va keksalar) demografik xususiyatlaridan kelib chiqib, yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol va "mahalla fitnesi" kabi sport turlariga jalb qilinmoqda. Kinetik profilaktika va "Sog'lom hayot sari 5000 qadam" loyihasi: Ushbu loyiha doirasida viloyatdagi barcha davlat tashkilotlari, korxonalar va ta'lim muassasalarida ishchi-xodimlar uchun maxsus reja asosida kunlik jismoniy mashg'ulotlar hamda uzoq vaqt o'tirib ishlaydigan xodimlar uchun "sog'lom tanaffus" (aktiv korporativ gimnastika) madaniyati amaliyotga tatbiq etildi. Infratuzilmaviy ta'minot: Mahallalarda maxsus "Salomatlik yo'lakchalari"ning tashkil etilishi, yoritish tizimlariga ega workout (ko'cha fitnesi) maydonchalari qurilishi aholining moddiy xarajatlarsiz, kunning istalgan vaqtida jismoniy faollik bilan shug'ullanishiga zamin yaratdi. Tibbiy Profilaktika, Skrining Dasturlari va Ratsional Ovqatlanish Madaniyati. Kasalliklarni chuqurlashtirilgan bosqichda davolashdan ko'ra, ularni ilk patologik o'zgarishlar (pre-klinik davr) bosqichida aniqlash yoki butunlay oldini olish (birlamchi va ikkilamchi profilaktika) tibbiyot iqtisodiyoti nuqtai nazaridan bir necha barobar yuqori samara beradi. Farg'ona tumanlari va shaharlarida aholining individual va jamoat tibbiy madaniyatini yuksaltirish yo'nalishida quyidagi ilmiy-amaliy ishlar tizimlashtirilgan: Skrining va chuqurlashtirilgan tibbiy ko'riklar: Tuman tibbiyot birlashmalari (TTB) va viloyat darajasidagi ixtisoslashtirilgan tibbiyot markazlari shifokorlari (kardiolog, endokrinolog, onkolog, pediater) tomonidan mobil poliklinikalar yordamida chekka hududlarda tizimli ko'riklar o'tkazilmoqda. Bunda aholining arterial qon bosimi dinamikasi, antropometrik ko'rsatkichlari (Tana vazni indeksi - TVI), qondagi glyukoza va xolesterin miqdori skrining qilinib, "Xavf guruhlari" shakllantirilmoqda. Nutrisiologik targ'ibot va ovqatlanish gigienasi: Farg'ona vodiysi, xususan Farg'ona viloyati aholisining milliy oshxonasida uglevodlar, hayvonlar yog'i va tuzning yuqori miqdorda iste'mol qilinishi (tansiq va yuqori kaloriyalik taomlar) metabolik sindrom, qandli diabet hamda ateroskleroz rivojlanish xavfini oshiradi. Shu sababli, aholi o'rtasida ratsional ovqatlanish tamoyillari — kunlik tuz miqdorini 5 grammgacha cheklash, trans-yog'lardan voz kechish, ratsionda kletchatkaga boy sabzavotlar hamda mevalar ulushini oshirish bo'yicha mahallabay seminar-treninglar va valeologik tushuntirish ishlari olib borilmoqda.

Yosh va ijtimoiy guruhlar	Asosiy salomatlik xavflari	Tavsiya etilayotgan STT rejasi
---------------------------	----------------------------	--------------------------------

Bolalar va o'smirlar (Bog'cha va maktab)	Skolioz, gipodinamiya, fast-food tufayli erta semizlik	Kunlik faol o'yinlar, jismoniy tarbiya darslari sifati, shakarli ichimliklarni cheklash
O'rta yoshli aholi (Ishchi-xodimlar)	Surunkali stress, arterial gipertoniya, metabolik sindrom	"Aktiv tanaffuslar", haftada kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi kardiomashqlar
Keksalar va nuroniylar	Keksalar va nuroniylar Bo'g'im kasalliklari, osteoporoz, insult va infarkt xavfi	Doimiy dozalangan piyoda yurish (terapevtik yurish), engil chiniqish, kam tuzli parhez

Raqamli Sog'liqni Saqlash, Innovatsiyalar va Axborot Kampaniyalari. Axborotlashgan jamiyat sharoitida aholining, ayniqsa yosh avlodning media-resurslar va smartfonlarga bo'lgan yuqori ehtiyojidan jamoat salomatligi manfaatlari yo'lida foydalanish muloqot samaradorligini oshiradi. Farg'ona viloyatida jamoat salomatligini tashkil etishda raqamli texnologiyalar va huquqiy bazadan foydalanish quyidagicha tashkil etilgan: Onlayn monitoring va media-targ'ibot: Viloyatda o'tkazilayotgan barcha ommaviy sport tadbirlari, marafonlar, salomatlik aksiyalari jadvallari va yetakchi tibbiyot mutaxassislarining profilaktik tavsiyalari Fergana.uz rasmiy axborot portali hamda ijtimoiy tarmoqlardagi telegram-kanallar, sahifalar orqali aholiga tezkor yetkazilmoqda. Mobil valeologiya: Aholi o'rtasida o'z sog'lig'ini mustaqil monitoring qilish madaniyatini shakllantirish maqsadida raqamli pedometrlar, pulsometrlar hamda sog'lom ovqatlanish kundaliklari kabi mobil ilovalardan foydalanish ommalashtirilmoqda. Huquqiy va normativ baza: Jamoat salomatligini saqlash, profilaktikani tizimli tashkil etish hamda jismoniy tarbiya infratuzilmasini moliyalashtirishga oid davlat tomonidan qabul qilingan barcha qonunlar va me'yoriy-huquqiy hujjatlarning ijrosi LEX.UZ milliy huquqiy bazasi resurslariga tayangan holda nazorat qilinadi va muvofiqlashtiriladi.

Xulosa va strategik tavsiyalar . Farg'ona viloyati misolida aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va sog'liqni saqlash tizimini preventiv asosda tashkil etish ko'p tarmoqli va kompleks yondashuvni talab etadi. Olib borilayotgan tizimli islohotlar natijasida aholining tibbiy madaniyati yuksalib,



ommaviy sportga jalb etilish darajasi oshmoqda. Bu esa o'z navbatida, hududda yuqumli bo'lmagan surunkali kasalliklarning kamayishiga, vaqtinchalik mehnatga layoqatsizlik varaqalarining qisqarishiga, oilaviy byudjetning tibbiy dori-darmonlarga sarflanadigan xarajatlari tejalishiga hamda aholining o'rtacha umr ko'rish davomiyligi uzayishiga xizmat qiladi. Kelgusida Farg'ona viloyatida jamoat salomatligi samaradorligini yanada yuqori bosqichga olib chiqish uchun quyidagi strategik taklif va tavsiyalar ilgari suriladi: "Smart Mahalla - Sog'lom Mahalla" Konsepsiyasi: Mahallalar o'rtasida ommaviy sport musobaqalari bilan bir qatorda tibbiy-valeologik bilimlar, to'g'ri birinchi yordam ko'rsatish ko'nikmalari bo'yicha intellektual va interaktiv viktorinalar tashkil etish va g'olib mahallalarni sport inventarlari bilan rag'batlantirish. Mobil Telemeditsina va Raqamli Skrining: Chekka qishloq hududlarida yashovchi aholi, ayniqsa surunkali kasalligi bor bemorlar va homilador ayollar uchun onlayn-konsultativ tibbiy punktlar hamda masofaviy nutrisiolog (to'g'ri ovqatlanish mutaxassisi) maslahatlarini tashkil etish. 'Maktabgacha va Maktab ta'limida Nutrisiologik Nazorat: Kelajak avlod ginetik salomatligini asrash uchun ta'lim muassasalarining oshxona menyularini to'liq qayta ko'rib chiqish, fast-food va shakarli, sun'iy bo'yoqli mahsulotlar sotilishini taqiqlash hamda ijtimoiy-tibbiy reklamalar ko'lamini kengaytirish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "2023–2025 yillarda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish konsepsiyasi." Toshkent, 2023.
- 2.Farg'ona viloyati hokimligi va Sog'liqni saqlash boshqarmasi rasmiy hisobotlari va statistik materiallari (Fergana.uz portali ma'lumotlari).
- 3.O'zbekiston Respublikasi Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi (LEX.UZ huquqiy resurslari).
- 4.O'zbekiston Qizil Yarim Oy jamiyati. "Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish aspektlari va valeologik asoslar" o'quv-uslubiy qo'llanmasi, 2026.
- 5.World Health Organization (WHO). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: WHO, 2019.
- 6.Ruzieva, G. Sh., & Karimova, Z. B. "Sog'lom turmush tarzining aholi salomatligi ko'rsatkichlariga ta'siri." Tibbiyot va innovatsiyalar, 2021, №3.