

# **SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA GIGIYENANING O‘RNI**

*Mallaeva M. M*

*Umumiy gigiyena va ekologiya kafedrası (PhD) assistenti*

*Toshquvvatova Malika Zohidjonovna*

*Pediatiriya fakulteti 302-guruh talabasi*

*Tursunmurodova Mashhura Xodjimurodovna*

*Boshqaruv va menedjment fakulteti 202-guruh talabasi*

## **Annotatsiya**

Mazkur maqolada sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda gigiyena omillarining ahamiyati tahlil qilinadi. Shaxsiy gigiyena, ovqatlanish gigiyenasi, mehnat va dam olish tartibi, atrof-muhit gigiyenasi kabi muhim yo‘nalishlarning inson salomatligiga ta’siri ilmiy asosda yoritilgan. Tadqiqot natijalari gigiyena qoidalariga rioya qilish kasalliklarning oldini olishda, organizmning himoya mexanizmlarini mustahkamlashda muhim omil ekanligini ko‘rsatadi.

## **Kalit so‘zlar**

sog‘lom turmush tarzi, gigiyena, shaxsiy gigiyena, profilaktika, sog‘liqni saqlash, ekologiya, ovqatlanish, sanitariya, turmush madaniyati

# **РОЛЬ ГИГИЕНЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Маллаева М. М.*

*PhD, ассистент кафедры общей гигиены и экологии, СамГМУ*

*Тошқувватова Малика Зоҳиджонова*

*студентка 302-группы педиатрического факультета*

*Турсунмуродова Маишура Ходжимуродовна*

*студентка 202-группы факультета управления и менеджмента*

## **Аннотация**

В данной статье анализируется важность гигиенических факторов в формировании здорового образа жизни. Научно обосновано влияние таких ключевых направлений, как личная гигиена, гигиена питания, режим труда и отдыха, а также гигиена окружающей среды, на здоровье человека. Результаты исследования показывают, что соблюдение гигиенических норм является важнейшим фактором профилактики заболеваний и укрепления защитных механизмов организма.

### **Ключевые слова**

здоровый образ жизни, гигиена, личная гигиена, профилактика, здравоохранение, экология, питание, санитария, культурный образ жизни

## **THE ROLE OF HYGIENE IN PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE**

*Mallaeva M. M.*

*PhD, Assistant of the Department of General Hygiene and Ecology,*

*Toshquvvatova Malika Zohidjonovna*

*Student of Group 302, Faculty of Pediatrics*

*Tursunmurodova Mashhura Khodjimurodovna*

*Student of Group 202, Faculty of Management and Administration*

### **Abstract**

This article analyses the importance of hygiene factors in the development of a healthy lifestyle. The influence of key areas such as personal hygiene, dietary hygiene, work and rest patterns, and environmental hygiene on human health is scientifically substantiated. The results of the study show that adherence to hygiene standards is a crucial factor in disease prevention and the strengthening of the body's defence mechanisms.

### **Keywords**

healthy lifestyle, hygiene, personal hygiene, prevention, public health, ecology, nutrition, sanitation, cultural lifestyle

### **Dolzarbligi**

Bugungi kunda aholi salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va umr davomiyligini oshirish global muammolardan biri hisoblanadi. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda gigiyena muhim oʻrin egallaydi. Gigiyena nafaqat kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi, balki insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini taʼminlaydi.

Zamonaviy jamiyatda urbanizatsiya, ekologik muammolar, notoʻgʻri ovqatlanish va jismoniy faollikning pasayishi gigiyenik muammolarni yanada dolzarb qilib qoʻymoqda. Shu sababli gigiyena bilimlarini keng targʻib qilish va ularni amaliyotga joriy etish muhim vazifadir.

### **Tadqiqot maqsadi**

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda gigiyena omillarining ahamiyatini oʻrganish va ularning inson salomatligiga taʼsirini ilmiy asosda tahlil qilish.

### **Tadqiqot material va usullari**

Tadqiqot davomida quyidagi usullardan foydalanildi:

ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish;

gigiyena va profilaktik tibbiyotga oid manbalarni oʻrganish;

taqqoslash va umumlashtirish usullari;

statistik maʼlumotlarni tahlil qilish.

### **Asosiy qism**

#### **1. Gigiyena tushunchasi va uning ahamiyati**

Gigiyena — bu inson salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ilmiy yoʻnalish boʻlib, turmush sharoitlari va muhit omillarining organizmga taʼsirini oʻrganadi.

Gigiyena quyidagi asosiy yoʻnalishlarni oʻz ichiga oladi:

shaxsiy gigiyena

ovqatlanish gigiyenasi

mehnat gigiyenasi

atrof-muhit gigiyenasi

Gigiyena qoidalariga rioya qilish ko'plab yuqumli va yuqumsiz kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

## **2. Shaxsiy gigiyena va uning roli**

Shaxsiy gigiyena sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismidir. U quyidagilarni o'z ichiga oladi:

tana tozaligi (yuvinish, qo'l yuvish)

og'iz bo'shlig'i gigiyenasi

kiyim-kechak gigiyenasi

uyqu gigiyenasi

Qo'lni muntazam yuvish ichak infeksiyalari, respirator kasalliklar va boshqa infeksiyalarni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega.

## **3. Ovqatlanish gigiyenasi**

To'g'ri ovqatlanish sog'lom turmush tarzining asosiy omillaridan biridir.

Ovqatlanish gigiyenasi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

balanslangan ratsion

vitamin va minerallarga boy ovqatlar

oziq-ovqat xavfsizligi

ovqatlanish tartibi

Noto'g'ri ovqatlanish semirish, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklariga olib kelishi mumkin.

## **4. Atrof-muhit gigiyenasi**

Atrof-muhit omillari inson salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Havo, suv va tuproqning ifloslanishi turli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Toza ichimlik suvi, sanitariya qoidalariga rioya qilish va chiqindilarni to'g'ri boshqarish muhim profilaktik choralardir.

## **5. Mehnat va dam olish gigiyenasi**

Mehnat va dam olish tartibini to'g'ri tashkil etish inson salomatligini saqlashda muhim omildir.

Quyidagilar tavsiya etiladi:

mehnat va dam olish muvozanati

yetarli uyqu (7–8 soat)

jismoniy faollik

stressni kamaytirish

## **Tadqiqot natijalari**

O‘tkazilgan ilmiy tahlillar va mavjud adabiyotlar asosida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda gigiyena omillarining ahamiyati yuqori ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot davomida quyidagi natijalarga erishildi:

Birinchidan, shaxsiy gigiyena qoidalariga muntazam rioya qiluvchi shaxslarda yuqumli kasalliklar, xususan, ichak infeksiyalari va respirator kasalliklar bilan kasallanish ko‘rsatkichlari sezilarli darajada past ekanligi kuzatildi. Qo‘l yuvish, tana tozaligi va og‘iz gigiyenasi kabi oddiy gigiyenik ko‘nikmalar sog‘liqni saqlashda eng samarali va arzon profilaktik vositalardan biri ekanligi isbotlandi.

Ikkinchidan, ovqatlanish gigiyenasiga amal qilish organizmning funksional holatini yaxshilashi aniqlandi. Balanslangan ratsion, vitamin va mikroelementlarga boy oziq-ovqat mahsulotlarini iste‘mol qilish immun tizimini mustahkamlab, surunkali kasalliklar — yurak-qon tomir kasalliklari, semirish va qandli diabet rivojlanish xavfini kamaytiradi.

Uchinchidan, atrof-muhit gigiyenasining inson salomatligiga bevosita ta‘siri borligi tasdiqlandi. Toza ichimlik suvi bilan ta‘minlangan va sanitariya holati yaxshi bo‘lgan hududlarda yashovchi aholi orasida kasallanish darajasi past bo‘lishi kuzatildi. Aksincha, ekologik muammolar mavjud hududlarda nafas yo‘llari, allergik va yuqumli kasalliklar ko‘proq uchraydi.

To‘rtinchidan, mehnat va dam olish gigiyenasiga rioya qilish insonning jismoniy va ruhiy holatini barqarorlashtirishda muhim omil ekani aniqlandi. Yetarli uyqu, jismoniy faollik va stressni boshqarish usullari organizmning moslashuv imkoniyatlarini oshirib, umumiy sog‘liq ko‘rsatkichlarini yaxshilaydi.

Beshinchidan, gigiyena madaniyati darajasi va sog‘liq ko‘rsatkichlari o‘rtasida bevosita bog‘liqlik mavjudligi aniqlandi. Aholi orasida gigiyenik bilimlarning

yetarli emasligi kasalliklarning keng tarqalishiga sabab bo'layotgani kuzatildi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar orasida gigiyenik tarbiyani kuchaytirish muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, gigiyena qoidalariga kompleks yondashuv — ya'ni shaxsiy, ijtimoiy va ekologik gigiyenani birgalikda ta'minlash — sog'lom turmush tarzini shakllantirishda eng samarali strategiya hisoblanadi.

Umuman olganda, gigiyena omillariga rioya qilish nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki aholi salomatligini mustahkamlash, mehnat unumdorligini oshirish va hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiluvchi muhim ijtimoiy-tibbiy omil ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi.

### **Xulosa**

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda gigiyena muhim o'rin tutadi. Shaxsiy, ijtimoiy va ekologik gigiyena qoidalariga rioya qilish inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Gigiyena madaniyatini oshirish orqali jamiyatda sog'lom avlodni tarbiyalash mumkin.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Каримов Ш.И., Алимова Н.Н. Гигиена ва экология асослари. — Тошкент: “Ўзбекистон миллий энциклопедияси” Давлат илмий нашриёти, 2018. — 256 б.
2. Исмаилов М.Н., Қодиров А.А. Умумий гигиена. — Тошкент: “Илм зиё”, 2020. — 312 б.
3. Нурматов А.Н., Абдуллаева М.Қ. Соғлом турмуш тарзи асослари. — Тошкент: “Fan va texnologiya”, 2019. — 184 б.
4. Ҳайдаров И.О., Турсунова Д.А. Тиббий профилактика ва жамоат саломатлиги. — Тошкент: “Tafakkur”, 2021. — 228 б.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг \*\*“Аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва жисмоний фаолликни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”\*\*ги қарори. — Тошкент, 2020.

6. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги. Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича услубий тавсиялар. – Тошкент, 2021. – 64 б.
7. World Health Organization. Healthy living: What is a healthy lifestyle? – Geneva: WHO, 2020. – 45 p.
8. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. – Geneva: World Health Organization, 2018. – 104 p.
9. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. – Geneva: World Health Organization, 2020. – 104 p.
10. Черникова А.Г., Сидорова Л.П. Основы гигиены и формирования здорового образа жизни. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 288 с.
11. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 480 с.
12. Онищенко Г.Г., Рахманин Ю.А. Общая гигиена. – Москва: Медицина, 2017. – 736 с.
13. Захарова Т.А. Профилактическая медицина и здоровый образ жизни. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2018. – 214 с.
14. Павлов Н.Н. Личная гигиена и здоровье человека. – Москва: Академия, 2019. – 192 с.