

**Date: 27<sup>th</sup> November-2025**

**SOG‘LOM TURMUSH TARZIDA TIBBIY GIGIYENANING AHAMIYATI VA  
UNING ZAMONAVIY TAHLILLARI**

**Muminov Xojiakbar Abdualim og‘li**

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti 2 bosqich talabasi

**Tursunaliyev Shohruhbek G‘ayratjon o‘g‘li**

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti 2 bosqich talabasi

**Jalolov Nozimbek Nodir og‘li**

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti Atrof muhit kafedrasi asistenti

**Annotatsiya:** Ushbu maqola insonning sog‘-salomat hayot kechirishi uning shaxsiy gigiyenik talablarga amal qilishi darajasiga qaratilgan ma‘lumotlardan iborat.

**Kalit so‘zlar:** barkamol avlod, gigiyena, teri, tibbiyot, pedagogika..

**THE IMPORTANCE OF MEDICAL HYGIENE IN A HEALTHY LIFESTYLE  
AND ITS MODERN ANALYSIS**

**Muminov Xojiakbar Abdualim og‘li**

Student, 2nd year

Tashkent State Medical University

**Tursunaliyev Shohruhbek Gayratjon og‘li**

Student, 2nd year

Tashkent State Medical University

**Jalolov Nozimbek Nodir og‘li**

Assistant, Department of Environmental Hygiene

Tashkent State Medical University

**Abstract:** This article contains information that focuses on the degree to which a person's health depends on their adherence to personal hygiene requirements.

**Keywords:** harmonious generation, hygiene, skin, medicine, pedagogy.

**ЗНАЧЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ГИГИЕНЫ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И  
ЕЕ СОВРЕМЕННЫЙ АНАЛИЗ**

**Муминов Хожиакбар Абдуалим оглы**

Студент 2 курса

Ташкентский Государственный Медицинский Университет

**Турсуналиев Шохрухбек Гайратжон оглы**

Студент 2 курса

Ташкентский Государственный Медицинский Университет



Date: 27<sup>th</sup> November-2025

Жалолов Нозимбек Нодир оглы

Ассистент кафедры гигиены окружающей среды

Ташкентский Государственный Медицинский Университет

**Аннотация:** В статье содержится информация о том, в какой степени здоровье человека зависит от соблюдения им требований личной гигиены.

**Ключевые слова:** гармоничное поколение, гигиена, кожа, медицина, педагогика.

Insonning sog‘-salomat hayot kechirishi uning shaxsiy gigiyenik talablarga amal qilishi darajasiga bog‘liq. Shunday ekan, har bir inson tozalikka rioya qilishi lozim. Bu bir tomondan mazkur shaxsning salomatligini mustahkamlashga yordam bersa, ikkinchidan gigiyenik madaniyatga erishganligini namoyon qiladi. Gigiyena qoidalariga amal qilish inson organizmiga mikroblarning tushishi hamda diareya va har xil oshqozon – ichak kasalliklariga chalinishning oldini oladi. Gigiyenik talablarini to‘laqonli bajarish shamollash, gripp va boshqa turli xil yuqumli kasalliklarning atrofdagi insonlarga o‘tishining oldini oladi. Kasallikning oldini olishning eng oddiy usuli qo‘llaringizni tez-tez sovunlab yuvishdan boshlanadi. Kir qo‘llar orqali iste‘mol qilinadigan taomlar bilan mikroblar organizmni zaharlaydi. Shu bois, ovqat tayyorlashdan avval, ovqatlangandan va xojatxonadan foydalangandan so‘ng qo‘lni yaxshilab yuvish kerak bo‘ladi.

Teri - tanani qoplabgina qolmay, inson organizmida himoya qilish; issiqlik almashish jarayonini ta‘minlash; modda almashinuvi; tananing nafas olishi; sezgi organi sifatida namoyon bo‘lish singari vazifalarni ham bajaradi. Terining bu xususiyatlari agarda terimiz toza, baquvvat va sog‘lom bo‘lsa, mutlaqo bekamu – ko‘stdir. Terining ifloslanishi, turli kasalliklarga duchor bo‘lishi, uning faoliyatiga yomon ta‘sir ko‘rsatadi. Shuning uchun har bir kishi o‘z terisining muhofazasi to‘g‘risida g‘amxo‘rlik qilishi, uni doimo toza saqlashilozim. Inson tanasi doimo ter va ter moyi ajralib turadi. Tekshirishlar shuni ko‘rsatadiki, tana terisi bir haftada 100 grammdan 300 grammgacha teri moyini va 3,5 litrdan 7 litrgacha ter ajratib chiqarar ekan. Natijada terida 35 grammdan 70 gramgacha turli tuzlar va 40-90 tacha teri epiderms qavatidan ajralib chiqqan to‘qimalari yig‘iladi. Ma‘lumki, iflos terida mikroblarning yashashi uchun qulay sharoit bulib, turli teri kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo‘ladi. Shunday ekan, tanaterisini to‘g‘ri parvarish qilish zarur! Sochni to‘g‘ri parvarish qilish – shaxsiy gigiyenaning muhim qoidalaridan hisoblanadi. Ya‘ni qurug‘ sochni xaftada bir marta va yog‘li sochni xaftada ikki marta yuvish tavsiya qilinadi. Har bir kishining o‘z tarog‘i va sochig‘i bo‘lishi lozim. Tana salomatligi to‘g‘risida qayg‘urish tish va og‘iz bo‘shlig‘ining toza bo‘lishiga jiddiy e‘tibor berishni taqozo etadi. Ma‘lumki, og‘iz bo‘shlig‘i ovqat hazm qilish yo‘lining boshlang‘ich qismi hisoblanib, ko‘plab vazifalarni bajaradi. Biroq shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilmaslik natijasida og‘iz bo‘shlig‘iga ovqat mahsulotlari orqali turli mikroblar tushadi. Tishlarning kasallanishi esa o‘z navbatida boshqa ichki organlarning kasallanishiga sabab bo‘ladi. Shuning uchun og‘iz bo‘shlig‘i, ayniqsa, tish holatiga e‘tibor beribborish kerak. Sog‘lom kishining tishi zararlangan bo‘lmasa ham yiliga ikki – uch marta shifokor



Date: 27<sup>th</sup> November-2025



qabulida bo'lish, agar tishda o'zgarishlar boshlangan bo'lsa o'z vaqtida davolatishi lozim. Badanni ifloslanishdan, mexanik shikastlanishdan umuman atrof- muhitning turli noqulay ta'siridan himoya qiladigan - insonning kiyim – kechagidir. Kiyim tor yoki sintetik matodan bo'lishi tavsiya etilmaydi, aksincha organizm uchun qulay, issiqlik o'tkazmaslik va havoni o'tkazishi hamda tozaligiga e'tibor qaratilishi kerak bo'ladi. Poyabzal oyoqni turli shikastlanishlardan va ifloslanishlardan saqlaydi. Poyabzal o'zining o'lchami va tikilishiga ko'ra oyoq kaftining rivojlanishigaxalaqit bermasligi kerak. Oyoqqa tor bo'ladigan poyabzal uzoq vaqt kiyilganda oyoq kaftining anatomik va funksional buzilishi kuzatiladi. Shu bois bu borada poyabzalning oyoq razmeriga mos bo'lishi va tozalikka rioya qilinishi tavsiya qilinadi.

Sog'lom turmush tarzi omillaridan biri – atrof-muhit gigiyena talablariga rioya qilishdir. Bu mavzuda so'z yuritilganda, yer usti va yer osti boyliklari, suv, havo, o'rmonlar, o'simliklar, hayvonot dunyosi va hokazolarning inson hayotidagi ahamiyatini ko'rsatmasdan ilojimiz yo'q. Gigiyenik talablarga to'la rioya qilmaslik oqibatida turli kasalliklar kelib chiqishi tabiiy hol. Ozoda bo'lmagan joy, turli xil xasharotlar (pashsha, chivin, suvarak, burga hamda kana)ning ko'payishi, iflos suv (iste'molga yaroqli bo'lmagan, yetarli darajada tozalanmagan), ko'chalarda ochiq holda sotiladigan oziq-ovqat mahsulotlari, kimyoviy moddalarga to'yingan meva va sabzavotlar (ayniqsa, qulupnay, qovun va tarbuz mahsulotlari), oziq-ovqat mahsulotlari (turli meva va sabzavotlar)ni yuvmasdan iste'mol qilish, xojatxonadan chiqqanda qo'llarni yuvmaslik, tayyorlanishiga nisbatan belgilangan me'yorlarga amal qilinmagan holda tayyorlangan saqichlar (ularning qo'lda ushlanaverishi, qaynatilmagan suvning iste'mol qilinishi, sanitariya talablariga javob bermaydigan umumiy ovqatlanish muassasalari va boshqa shu kabi holatlar turli xildagi kasalliklarni keltirib chiqaruvchi manba bo'lib hisoblanadi. Turar joy, xonadonlardagi gigiyenik talablarga rioya qilmaslik holati turli xil yuqumli kasalliklarni tashuvchi zarurkunandalar: pashsha, sichqon, qalamush va boshqalarning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Suv - inson organizmining asosiy qismini tashkil etadi. Shu bois sog'lom turmush tarzida suv va undan gigiyenik talablarga amal qilingan holda to'g'ri foydalanish lozim. O'quvchilar orasida suvdan noto'g'ri iste'mol qilmasliklari bois turli kasalliklar vujudga keladi. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirishda, eng avvalo, mahalla, har bir oila va uning a'zolarining salomatligi hamda sanitariya holatini yaxshilash, gigiyenik talablarga rioya qilishiga turtki berishda Siz aziz o'quvchilar asosiy yordamchisizlar. Ushbu kursdan oladigan bilim va xosil qilinadigan ko'nikmalarni kelgusida shaxsiy va atrofdegilarning sog'lom turmush kechirishlari yo'lida amalga oshirishlaringiz kerak bo'ladi.

#### **REFERENCES:**

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. **“Sog'lom turmush tarzi konsepsiyasi”**. Toshkent, 2021.
2. Karimov, I.A. **“Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch”**. Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
3. Rasulov, S.R. **“Umumiy gigiyena va ekologiya”**. Toshkent: Tibbiyot, 2019.

Date: 27<sup>th</sup> November-2025

4. Mirzayeva, G. **“Sog‘lom turmush tarzi asoslari”**. Toshkent: O‘zMU nashriyoti, 2020.
5. Жданов, И.В. **“Гигиена и основы здорового образа жизни”**. Москва: Медицина, 2017.
6. Юрьев, В.К. **“Общественное здоровье и здравоохранение”**. Санкт-Петербург, 2018.
7. G‘ulomov, A. **“Tibbiy gigiyena asoslari”**. Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
8. Niyozova, M., To‘raqulov, B. **“Gigiyena va sanitariya qoidalari”**. Toshkent, 2020.
9. World Health Organization (WHO). **“Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health”**. Geneva, 2019.
10. Воробьев, А.А. **“Гигиена: учебное пособие для медицинских вузов”**. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020.
11. Шубочкин, В.Н. **“Профилактическая медицина и здоровый образ жизни”**. Москва, 2016.
12. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori. **“Aholining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirish chora-tadbirlari”**. Toshkent, 2020.
13. Matyokubova, N., Qodirov, H. **“Sog‘liq va gigiyena madaniyati”**. Toshkent: O‘qituvchi, 2022.
14. Сухарев, А.Г. **“Гигиена детей и подростков”**. Москва, 2018.
15. Mamatov, O. **“Ekologiya va sog‘lom turmush tarzi”**. Samarqand, 2019.
16. Ziyayeva, D. **“Aholi salomatligini mustahkamlashda gigiyena fanining o‘rni”**. – Ilmiy maqola, **“Tibbiyot va hayot”** jurnali, №3, 2021.
17. Хасанова, Л. **“Гигиенические основы профилактики хронических заболеваний”**. Ташкент, 2020.
18. ЮНИСЕФ. **“Здоровый образ жизни молодежи”**. Ташкент, 2019.
19. Salomov, N. **“Tibbiyot va profilaktika”**. Toshkent: Innovatsiya, 2022.
20. Ермаков, С.С. **“Здоровый образ жизни: социологический и медицинский анализ”**. Москва, 2021.

