

Date: 25th March-2026

GIGIYENA: SOG'LOM HAYOT ASOSI

Masharipova Shaxzoda

Urganch RANCH texnologiya universiteti

Tibbiyot-biologiya fanlari kafedrası, 1-kurs, 2502-guruh

Annotatsiya: Ushbu maqolada gigiyenaning inson salomatligidagi o'rni, uning asosiy turlari va kundalik hayotdagi ahamiyati keng yoritilgan. Shuningdek, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish orqali kasalliklarning oldini olish masalalari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Gigiyena, salomatlik, tozalik, shaxsiy gigiyena, sanitariya, profilaktika.

Аннотация: В данной статье рассматривается значение гигиены в жизни человека, её основные виды и роль в повседневной жизни. Также освещаются способы профилактики заболеваний через соблюдение правил личной гигиены.

Ключевые слова: Гигиена, здоровье, чистота, личная гигиена, санитария, профилактика.

Annotation: This article discusses the importance of hygiene in human health, its main types, and its role in everyday life. It also highlights disease prevention through proper hygiene practices.

Key words: Hygiene, health, cleanliness, personal hygiene, sanitation, prevention

Asosiy qism

1. Gigiyena tushunchasi va ahamiyati

Gigiyena tibbiyotning muhim bo'limlaridan biri bo'lib, atrof-muhitning inson salomatligiga ta'sirini o'rganadi. U sog'lom turmush tarzini shakllantirishda asosiy rol o'ynaydi. Gigiyena qoidalariga amal qilish orqali infeksiyon kasalliklar, teri kasalliklari va boshqa muammolarni kamaytirish mumkin.

2. Shaxsiy gigiyena qoidalari

Shaxsiy gigiyena insonning kundalik odatlariga bog'liq. Quyidagi qoidalar muhim hisoblanadi:

Qo'llarni tez-tez sovun bilan yuvish

Tishlarni kuniga kamida ikki marta tozalash

Toza kiyim kiyish

Tana tozaligiga e'tibor berish

Ovqatdan oldin va keyin gigiyena qoidalariga amal qilish

3. Oziq-ovqat gigiyenasi

To'g'ri ovqatlanish va oziq-ovqat gigiyenasiga amal qilish sog'liq uchun muhimdir. Yuvilmagan meva-sabzavotlar yoki noto'g'ri saqlangan mahsulotlar turli kasalliklarga olib kelishi mumkin.

4. Atrof-muhit gigiyenasi

Toza havo, toza suv va sanitariya sharoitlari inson salomatligi uchun muhim omillardir. Uy-joyini toza saqlash, chiqindilarni to'g'ri yo'q qilish ham gigiyenaning muhim qismi hisoblanadi.



Date: 25th March-2026

Xulosa

Gigiyena inson hayotining ajralmas qismi bo‘lib, sog‘lom turmush tarzining asosini tashkil etadi. Har bir inson gigiyena qoidalariga amal qilsa, nafaqat o‘zining, balki jamiyatning ham sog‘ligini saqlashga hissa qo‘shadi.

Гигиена является важной частью жизни человека и основой здорового образа жизни.

Hygiene is an essential part of human life and the foundation of a healthy lifestyle.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) materiallari
2. Tibbiyot asoslari darsliklari
3. Gigiyena va sanitariya bo‘yicha ilmiy maqolalar
4. Internet manbalari (meditsina va sog‘liqni saqlash saytlari)

