

**SOG‘LOM TURMUSH TARZIDA SHAXSIY GIGIYENANING
AHAMIYATI**

**THE IMPORTANCE OF PERSONAL HYGIENE
IN A HEALTHYLIFESTYLE**

**ЗНАЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ В ЗДОРОВОМ
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

Komilov Zafar Mirzaolimovich

Assistent, Central Asian medical University

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, sog‘lom turmish tarsi, shaxsiy gigiyena.

Abstract: This article contains information aimed at ensuring that a healthy lifestyle of a person corresponds to the level of his compliance with the requirements of personal hygiene.

Key words: harmonious generation, hygiene, skin, medicine, healthy lifestyle, personal hygiene.

Аннотация: В данной статье содержится информация, направленная на то, чтобы здоровый образ жизни человека соответствовал уровню соблюдения им требований личной гигиены.

Ключевые слова: гармоничное поколение, гигиена, кожа, медицина, здоровый образ жизни, личная гигиена.

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 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.

Sogʻlom turmush tarzi omillaridan biri – atrof-muhit gigiyena talablariga rioya qilishdir.

Bu mavzuda soʻz yuritilganda, yer usti va yer osti boyliklari, suv, havo, oʻrmonlar, oʻsimliklar, hayvonot dunyosi va hokazolarning inson hayotidagi ahamiyatini koʻrsatmasdan ilojimiz yoʻq.

Gigiyenik talablarga toʻla rioya qilmaslik oqibatida turli kasalliklar kelib chiqishi tabiiy hol.

Ozoda boʻlmagan joy, turli xil xasharotlar (pashsha, chivin, suvarak, burga hamda kana)ning koʻpayishi, iflos suv (isteʼmolga yaroqli boʻlmagan, yetarli darajada tozalanmagan), koʻchalarda ochiq holda sotiladigan oziq-ovqat mahsulotlari, kimyoviy moddalarga toʻyingan meva va sabzavotlar (ayniqsa, qulupnay, qovun va tarbuz mahsulotlari), oziq-ovqat mahsulotlari (turli meva va sabzavotlar)ni yuvmasdan isteʼmol qilish, xojatxonadan chiqqanda qoʻllarni yuvmaslik, tayyorlanishiga nisbatan belgilangan meʼyorlarga amal qilinmagan holda tayyorlangan saqichlar (ularning qoʻlda ushlanaverishi, qaynatilmagan suvning isteʼmol qilinishi, sanitariya talablariga javob bermaydigan umumiy ovqatlanish muassasalari va boshqa shu kabi holatlar turli xildagi kasalliklarni keltirib chiqaruvchi manba boʻlib hisoblanadi. Turar joy, xonadonlardagi gigiyenik talablarga rioya qilmaslik holati turli xil yuqumli kasalliklarni tashuvchi zarurkunandalar: pashsha, sichqon, qalamush va boshqalarning paydo boʻlishiga sabab boʻladi.

Suv - inson organizmining asosiy qismini tashkil etadi. Shu bois sogʻlom turmush tarzida suv va undan gigiyenik talablarga amal qilingan holda toʻgʻri foydalanish lozim.

Oʻquvchilar orasida suvdan notoʻgʻri isteʼmol qilmasliklari bois turli kasalliklar vujudga keladi.

Jamiyatda sogʻlom turmush tarzini qaror toptirishda, eng avvalo, mahalla, har bir oila va uning aʼzolarining salomatligi hamda sanitariya holatini yaxshilash, gigiyenik talablarga rioya qilishiga turtki berishda Siz aziz oʻquvchilar asosiy yordamchisizlar. Ushbu kursdan oladigan bilim va xosil qilinadigan koʻnikmalarni kelgusida shaxsiy va atrofdagilarning sogʻlom turmush kechirishlari yoʻlida amalga oshirishlaringiz kerak boʻladi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:

1. Oʻzbekiston Respublikasining “Taʼlim toʻgʻrisida”gi Qonuni. – T.,1997
2. Oʻzbekiston Respublikasining Sogʻlom avlod davlat dasturi, T.,1999
3. Oʻzbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamgʻarmasini tashkil etish toʻgʻrisidagi Farmoni.2002 y 24 oktyabr.
4. Gigiyena tibbiy ekologiya. F.I.Salomova, Sh.T.Iskandarova, L.K.Abdukadirova “OʻZKITOBSAVDONASHRIYOTI” Toshkent shahar 2020
5. Simulyatsiyalar yordamida talabalarni oʻqitishning asosiy afzalliklari, TT Mukaramov, BZ Aliyeva - Modern education and development, 2024