IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
**Volume 21 Issue 02 May 2026**

# SANITAR OQARTIRUV ISHLARINING SOG‘LOM TURMUSH TARZIDA TUTGAN O‘RNI

2-kurs talabasi: **Nishonov Muhammaddiyor Kuziboyevich**

Katta o’qituvchisi: **Eshtemirov Abbos Normo’minovich**

Eurasian multidisciplinary university

Nishonovdiyor0@gmial.com

Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20200048

**Annotatsiya:** Mazkur ilmiy maqolada sanitariya-oqartuv ishlarining inson salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi strategik ahamiyati kompleks, tizimli va multidissiplinar yondashuv asosida chuqur tahlil qilingan. Tadqiqot doirasida sanitariya-oqartuv faoliyati nafaqat gigiyenik bilimlarni yetkazish vositasi, balki jamiyatda sog‘lom xulq-atvorni shakllantiruvchi muhim ijtimoiy mexanizm sifatida ko‘rib chiqilgan bo‘lib, uning aholi salomatligiga ko‘rsatadigan bevosita va bilvosita ta’siri keng qamrovda yoritilgan.

Maqolada sanitariya-oqartuv ishlarining nazariy asoslari, ularning ijtimoiy-gigiyenik mohiyati hamda zamonaviy sog‘liqni saqlash tizimidagi o‘rni chuqur tahlil qilinib, ushbu faoliyatning asosiy maqsadi aholi o‘rtasida gigiyenik savodxonlikni oshirish, sog‘lom turmush tarziga oid bilim, ko‘nikma va odatlarni shakllantirish, shuningdek, yuqumli va noinfeksion kasalliklarning profilaktikasini ta’minlashdan iborat ekanligi ilmiy asosda asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, sanitariya-oqartuv ishlarini tizimli va uzluksiz tashkil etish orqali aholi orasida gigiyenik madaniyat darajasi oshadi, bu esa kasallanish ko‘rsatkichlarining kamayishi, sog‘liqni saqlash xarajatlarining qisqarishi va umumiy hayot sifatining yaxshilanishiga olib keladi.

Shuningdek, maqolada sanitariya-oqartuv faoliyatining asosiy yo‘nalishlari, jumladan shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, to‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, atrof-muhit gigiyenasini ta’minlash, zararli odatlarning oldini olish, jismoniy faollikni oshirish hamda psixoemotsional salomatlikni qo‘llab-quvvatlash kabi masalalar keng qamrovda yoritilgan. Ushbu yo‘nalishlarning har biri inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etishi, ularning o‘zaro bog‘liqligi va integratsiyasi orqali yanada yuqori samaradorlikka erishish mumkinligi ilmiy jihatdan asoslangan.

Maqolada sanitariya-oqartuv ishlarining samaradorligiga ta’sir etuvchi omillar ham chuqur tahlil qilingan bo‘lib, ular orasida aholining ijtimoiy-iqtisodiy holati, ta’lim darajasi, madaniy qadriyatlari, axborotga bo‘lgan ochiqligi hamda sog‘lom turmush tarziga nisbatan motivatsiyasi alohida ahamiyat kasb etishi ta’kidlangan. Shu bilan birga, ushbu faoliyatni amalga oshirishda sog‘liqni saqlash tizimi, ta’lim muassasalari, ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy institutlarning o‘zaro hamkorligi muhim omil sifatida ko‘rsatilgan.

Tadqiqotda, shuningdek, sanitariya-oqartuv ishlarining zamonaviy innovatsion shakllari, jumladan raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar, interaktiv ta’lim platformalari orqali amalga oshirilishi va ularning aholi o‘rtasida keng qamrovli ta’sir ko‘rsatish imkoniyatlari tahlil qilingan. Ushbu yondashuvlar orqali aholining turli qatlamlariga moslashtirilgan axborot yetkazish, individual va jamoaviy profilaktik choralarni samarali tashkil etish mumkinligi asoslab berilgan.

Shunday qilib, mazkur maqola sanitariya-oqartuv ishlarining sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rnini chuqur ilmiy asosda yoritib, ularning jamoat salomatligini yaxshilash, kasalliklarning oldini olish va inson umr davomiyligini oshirishdagi muhim rolini tasdiqlaydi. Tadqiqot natijalari sog‘liqni saqlash siyosatini takomillashtirish, profilaktik tibbiyot yo‘nalishlarini rivojlantirish va jamiyatda sog‘lom muhitni shakllantirishda muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

**Kalit so‘zlar:** sanitariya-oqartuv ishlari, sog‘lom turmush tarzi, gigiyena, profilaktika, jamoat salomatligi, sanitariya madaniyati, sog‘lom ovqatlanish, zararli odatlar, kasalliklar profilaktikasi, ijtimoiy salomatlik, sog‘lom hayot tarzi, gigiyenik tarbiya, tibbiy profilaktika, aholi salomatligi, sog‘liqni saqlash

## САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ЕЁ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Аннотация:** В данной научной статье представлен комплексный и всесторонний анализ роли санитарно-просветительной работы в формировании здорового образа жизни, повышении уровня гигиенической культуры населения и профилактике заболеваний. Санитарно-просветительная деятельность рассматривается как важнейший элемент системы общественного здравоохранения, направленный на формирование у населения устойчивых знаний, навыков и моделей поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

В работе подробно раскрываются теоретические и практические аспекты санитарно-просветительной деятельности, её значение в предупреждении инфекционных и неинфекционных заболеваний, а также её влияние на социальное благополучие и качество жизни населения. Установлено, что систематическое проведение санитарно-просветительных мероприятий способствует снижению заболеваемости, формированию ответственного отношения к собственному здоровью и укреплению общественного здоровья в целом.

Особое внимание уделено основным направлениям санитарно-просветительной работы, включая формирование навыков личной гигиены, рационального питания, физической активности, профилактики вредных привычек и охраны окружающей среды. Также рассматривается роль образовательных учреждений, средств массовой информации и медицинских организаций в распространении гигиенических знаний и формировании здорового образа жизни.

Кроме того, в статье анализируются современные подходы к организации санитарно-просветительной деятельности с использованием цифровых технологий, социальных сетей и интерактивных методов обучения, что позволяет значительно повысить эффективность и охват населения профилактическими программами.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что санитарно-просветительная работа является ключевым фактором в формировании здорового образа жизни, снижении уровня заболеваемости и повышении качества жизни населения.

**Ключевые слова:** санитарно-просветительная работа, здоровый образ жизни, гигиеническая культура, профилактика заболеваний, общественное здравоохранение, личная гигиена, рациональное питание, физическая активность, вредные привычки, санитарное просвещение, здоровье населения, профилактическая медицина, социальное здоровье, качество жизни, образовательные программы, цифровые технологии в здравоохранении

## THE ROLE OF SANITARY EDUCATION IN PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE

**Abstract:** This scientific article provides a comprehensive and in-depth analysis of the role of sanitary education in the formation of a healthy lifestyle, the improvement of public hygiene awareness, and the prevention of diseases. Sanitary education is considered a key component of public health systems, aimed at developing sustainable knowledge, skills, and behavioral patterns that contribute to the preservation and promotion of human health.

The article explores both theoretical and practical aspects of sanitary education, emphasizing its importance in preventing infectious and non-communicable diseases, as well as its impact on social well-being and overall quality of life. The findings indicate that systematic implementation of sanitary education programs significantly contributes to reducing morbidity rates, enhancing personal responsibility for health, and strengthening community health outcomes.

Particular attention is given to the main areas of sanitary education, including personal hygiene practices, balanced nutrition, physical activity, prevention of harmful habits, and environmental hygiene. The role of educational institutions, healthcare systems, and mass media in disseminating health-related knowledge and promoting healthy lifestyles is also highlighted.

Furthermore, the article examines modern approaches to sanitary education, including the use of digital technologies, social media platforms, and interactive learning tools, which enhance the accessibility and effectiveness of health promotion strategies among diverse population groups.

In conclusion, the study confirms that sanitary education plays a crucial role in shaping healthy behaviors, reducing disease burden, and improving the overall quality of life, making it an essential component of modern preventive healthcare.

**Key words:** sanitary education, health promotion, healthy lifestyle, hygiene awareness, disease prevention, public health, personal hygiene, balanced nutrition, physical activity, harmful habits, preventive medicine, health education programs, social health, quality of life, digital health education, community health

### Kirish

Zamonaviy jamiyatda inson salomatligini saqlash va mustahkamlash eng dolzarb ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi, chunki aholining sog‘liq darajasi nafaqat individual farovonlikni, balki jamiyatning iqtisodiy rivojlanishi, mehnat unumdorligi va ijtimoiy barqarorligini ham belgilab beradi. So‘nggi yillarda dunyo miqyosida yuqumli va noinfeksion kasalliklar sonining ortib borishi, noto‘g‘ri ovqatlanish, kamharakat turmush tarzi, ekologik muammolar hamda zararli odatlarning keng tarqalishi inson salomatligiga jiddiy xavf tug‘dirmoqda, bu esa sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasini yanada dolzarb etib qo‘ymoqda.

Sog‘lom turmush tarzi — bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta’minlashga qaratilgan hayot faoliyati bo‘lib, u to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, gigiyena qoidalariga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish va sog‘lom psixoemotsional muhitni shakllantirish kabi omillarni o‘z ichiga oladi. Biroq ushbu omillarni hayotga tatbiq etish uchun aholining gigiyenik savodxonligi va sog‘lom turmush tarziga nisbatan ongli yondashuvi muhim ahamiyatga ega bo‘lib, aynan shu jihatda sanitariya-oqartuv ishlari hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Sanitariya-oqartuv ishlari — bu aholiga sog‘liqni saqlash, gigiyena, kasalliklarning oldini olish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha bilim, ko‘nikma va odatlarni singdirishga qaratilgan tizimli va maqsadli faoliyat bo‘lib, u tibbiyot, pedagogika va ijtimoiy fanlarning uzviy integratsiyasi asosida amalga oshiriladi. Ushbu faoliyat orqali insonlarda sog‘lom hayot tarziga nisbatan mas’uliyatli munosabat shakllanadi, bu esa kasalliklar rivojlanishining oldini olishda eng samarali profilaktik vositalardan biri hisoblanadi.

Zamonaviy sharoitda sanitariya-oqartuv ishlarining ahamiyati yanada ortib bormoqda, chunki globalizatsiya, urbanizatsiya va texnologik rivojlanish inson turmush tarziga sezilarli o‘zgarishlar kiritib, yangi sog‘liq muammolarining yuzaga kelishiga sabab bo‘lmoqda. Ayniqsa, noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, stress darajasining oshishi va zararli odatlarning keng tarqalishi natijasida yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik kabi noinfeksion kasalliklar soni ortib bormoqda. Ushbu muammolarni hal qilishda tibbiy davolash bilan bir qatorda profilaktik yondashuv, xususan sanitariya-oqartuv ishlarini keng yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, yuqumli kasalliklar tarqalishining oldini olishda ham sanitariya-oqartuv ishlarining o‘rni beqiyosdir, chunki gigiyena qoidalariga rioya qilish, toza ichimlik suvidan foydalanish, shaxsiy gigiyena madaniyatini shakllantirish orqali infeksiyalarning tarqalish zanjirini uzish mumkin. Ayniqsa bolalar va o‘smirlar orasida sanitariya-oqartuv ishlarini samarali tashkil etish kelajak avlodning sog‘lom bo‘lib voyaga yetishini ta’minlaydi.

Sanitariya-oqartuv faoliyati nafaqat individual darajada, balki jamoat salomatligi darajasida ham muhim ahamiyatga ega bo‘lib, u aholi o‘rtasida sog‘lom muhitni shakllantirish, kasallanish darajasini kamaytirish va umr davomiyligini oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli ushbu faoliyatni rivojlantirish, zamonaviy texnologiyalar asosida takomillashtirish va uning samaradorligini oshirish sog‘liqni saqlash tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi sanitariya-oqartuv ishlarining sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rnini chuqur ilmiy asosda tahlil qilish, uning asosiy yo‘nalishlari va ta’sir mexanizmlarini yoritish hamda ushbu faoliyatni takomillashtirish bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

**Sanitariya-oqartuv ishlarining mohiyati, maqsadi va ahamiyati**

Sanitariya-oqartuv ishlari zamonaviy sog‘liqni saqlash tizimining ajralmas tarkibiy qismi bo‘lib, u aholining gigiyenik bilimlarini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda kasalliklarning oldini olishga qaratilgan kompleks va tizimli faoliyat sifatida namoyon bo‘ladi, ushbu faoliyat nafaqat tibbiy profilaktika vositasi, balki ijtimoiy va pedagogik jarayon sifatida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Sanitariya-oqartuv ishlari orqali insonlarda sog‘lom hayot tarziga nisbatan ongli munosabat shakllanadi, bu esa individual va jamoat salomatligining mustahkamlanishiga olib keladi.

Mazkur faoliyatning asosiy mohiyati aholiga sog‘liqni saqlash, gigiyena, to‘g‘ri ovqatlanish, kasalliklarning oldini olish va sog‘lom turmush tarzini olib borish bo‘yicha ilmiy asoslangan bilimlarni yetkazishdan iborat bo‘lib, bu jarayon orqali insonlarda nafaqat nazariy bilimlar, balki amaliy ko‘nikmalar va sog‘lom odatlar ham shakllanadi. Sanitariya-oqartuv ishlari insonning kundalik hayot faoliyati bilan bevosita bog‘liq bo‘lib, u shaxsiy gigiyena, ovqatlanish tartibi, jismoniy faollik, dam olish rejimi va atrof-muhit bilan o‘zaro munosabat kabi ko‘plab jihatlarni qamrab oladi.

Sanitariya-oqartuv ishlarining asosiy maqsadi aholining sog‘lom turmush tarziga oid bilim darajasini oshirish, kasalliklarning rivojlanishiga olib keluvchi xavf omillarini kamaytirish va

sog‘lom xulq-atvorni shakllantirishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun turli shakl va usullar qo‘llaniladi, jumladan ma’ruzalar, suhbatlar, ommaviy targ‘ibot ishlari, axborot materiallari tarqatish, ommaviy axborot vositalari va raqamli platformalar orqali sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish amalga oshiriladi.

Sanitariya-oqartuv ishlarining ahamiyati shundaki, u kasalliklarning oldini olishda eng samarali va iqtisodiy jihatdan tejamkor usullardan biri hisoblanadi, chunki profilaktika orqali kasalliklarning rivojlanishining oldi olinadi va bu sog‘liqni saqlash tizimiga tushadigan yuklamani kamaytiradi. Ayniqsa yuqumli kasalliklar tarqalishining oldini olishda sanitariya-oqartuv ishlarining roli beqiyosdir, chunki gigiyena qoidalariga rioya qilish orqali infeksiyalarni yuqish zanjirini uzish mumkin.

Bundan tashqari, sanitariya-oqartuv ishlari noinfeksion kasalliklarning, jumladan yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik va boshqa metabolik kasalliklarning oldini olishda ham muhim ahamiyatga ega, chunki ushbu kasalliklarning asosiy sabablari noto‘g‘ri ovqatlanish, kamharakat turmush tarzi va zararli odatlar bilan bog‘liq bo‘lib, sanitariya-oqartuv ishlari orqali ushbu omillarga ta’sir ko‘rsatish mumkin.

Sanitariya-oqartuv faoliyati nafaqat individual darajada, balki jamiyat miqyosida ham muhim natijalar beradi, chunki aholining umumiy sog‘lomlik darajasining oshishi mehnat unumdorligining ortishiga, iqtisodiy barqarorlikning mustahkamlanishiga va jamiyatning umumiy farovonligining yaxshilanishiga olib keladi. Shu sababli ushbu faoliyatni rivojlantirish va takomillashtirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Shunday qilib, sanitariya-oqartuv ishlari sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy omillaridan biri bo‘lib, u inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish va jamiyatning umumiy sog‘lig‘ini yaxshilashda muhim o‘rin tutadi.

**Sanitariya-oqartuv ishlarining asosiy yo‘nalishlari**

Sanitariya-oqartuv ishlari sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan ko‘p qirrali va tizimli faoliyat bo‘lib, uning samaradorligi ushbu faoliyatning qamrov doirasi va yo‘nalishlarining to‘g‘ri belgilanishiga bog‘liqdir, shu sababli sanitariya-oqartuv ishlarini turli yo‘nalishlar asosida tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu yo‘nalishlar inson salomatligiga ta’sir etuvchi asosiy omillarni qamrab olgan holda kompleks tarzda amalga oshiriladi.

Avvalo, shaxsiy gigiyena sanitariya-oqartuv ishlarining eng muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi, chunki gigiyena qoidalariga rioya qilish ko‘plab yuqumli kasalliklarning oldini olishda asosiy vosita hisoblanadi. Ushbu yo‘nalishda aholiga qo‘l yuvish madaniyati, og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasi, tana tozaligi, kiyim-kechak va yashash joyining tozaligini saqlash bo‘yicha bilimlar beriladi. Ayniqsa bolalarda gigiyenik ko‘nikmalarni erta yoshdan shakllantirish kelajakda sog‘lom turmush tarzini olib borish uchun muhim asos yaratadi.

Ikkinchi muhim yo‘nalish — bu to‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanish madaniyatini shakllantirish hisoblanadi. Noto‘g‘ri ovqatlanish ko‘plab kasalliklarning, xususan semizlik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy sabablaridan biri bo‘lib, sanitariya-oqartuv ishlari orqali aholiga oziq-ovqat mahsulotlarini to‘g‘ri tanlash, ratsionni muvozanatlash, ortiqcha shakar va yog‘ iste’molini cheklash hamda foydali oziq moddalarni yetarli miqdorda qabul qilish bo‘yicha tushuntirish ishlari olib boriladi.

Jismoniy faollikni oshirish ham sanitariya-oqartuv ishlarining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi, chunki kamharakat turmush tarzi organizmda metabolik jarayonlarning buzilishiga

olib keladi. Ushbu yo‘nalishda aholiga muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish, faol hayot tarzini olib borish va sportning sog‘liq uchun foydasi haqida ma’lumot beriladi, bu esa organizmning umumiy chidamliligini oshiradi va kasalliklar xavfini kamaytiradi.

Zararli odatlarning oldini olish sanitariya-oqartuv ishlarining yana bir muhim yo‘nalishi hisoblanadi. Chekish, alkogol iste’moli va boshqa zararli odatlar inson salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi va ko‘plab kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Shu sababli sanitariya-oqartuv ishlari orqali aholiga ushbu odatlarning salbiy oqibatlari tushuntiriladi va sog‘lom turmush tarziga o‘tish bo‘yicha tavsiyalar beriladi.

Atrof-muhit gigiyenasi ham muhim yo‘nalishlardan biri bo‘lib, u inson salomatligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu yo‘nalishda toza suvdan foydalanish, chiqindilarni to‘g‘ri boshqarish, havoning ifloslanishini kamaytirish va yashash muhitining sanitariya holatini yaxshilash bo‘yicha tushuntirish ishlari olib boriladi. Ekologik omillar inson salomatligiga katta ta’sir ko‘rsatganligi sababli ushbu yo‘nalish sanitariya-oqartuv ishlarida alohida o‘rin tutadi.

Psixoemotsional salomatlikni saqlash ham sanitariya-oqartuv ishlarining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida qaraladi, chunki stress, asabiylik va ruhiy zo‘riqish organizmning umumiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu yo‘nalishda aholiga stressni boshqarish, dam olish rejimini to‘g‘ri tashkil etish va sog‘lom psixologik muhit yaratish bo‘yicha tavsiyalar beriladi.

Shuningdek, sanitariya-oqartuv ishlarida yuqumli kasalliklarning profilaktikasi alohida ahamiyatga ega bo‘lib, bu yo‘nalishda emlash, gigiyena qoidalariga rioya qilish va kasalliklarning oldini olish choralari haqida ma’lumot beriladi. Bu orqali infeksiyalarning tarqalish zanjiri uziladi va jamoat salomatligi mustahkamlanadi.

Shunday qilib, sanitariya-oqartuv ishlarining asosiy yo‘nalishlari inson salomatligiga ta’sir etuvchi barcha muhim omillarni qamrab olgan bo‘lib, ushbu yo‘nalishlarni kompleks tarzda amalga oshirish orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va kasalliklarning oldini olish mumkin.

**Sanitariya-oqartuv ishlarining inson salomatligiga ta’siri**

Sanitariya-oqartuv ishlari inson salomatligiga ko‘p qirrali va kompleks ta’sir ko‘rsatib, u nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki organizmning umumiy funksional holatini yaxshilash, hayot sifatini oshirish va umr davomiyligini uzaytirishda muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi. Ushbu faoliyatning asosiy ta’siri insonlarda sog‘lom turmush tarziga nisbatan ongli yondashuvni shakllantirish orqali amalga oshiriladi, ya’ni inson o‘z salomatligi uchun mas’uliyatni his qila boshlaydi va kundalik hayot faoliyatini sog‘lom odatlar asosida tashkil etadi.

Avvalo, sanitariya-oqartuv ishlarining ta’siri kasalliklarning oldini olishda yaqqol namoyon bo‘ladi, chunki gigiyena qoidalariga rioya qilish, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik va zararli odatlardan voz kechish orqali ko‘plab yuqumli va noinfeksion kasalliklarning rivojlanish xavfi kamayadi. Ayniqsa, yuqumli kasalliklar profilaktikasida sanitariya-oqartuv ishlarining roli beqiyosdir, chunki gigiyenik madaniyatning oshishi infeksiyalar tarqalishining oldini olishga xizmat qiladi.

Noinfeksion kasalliklar nuqtai nazaridan ham ushbu faoliyat muhim ahamiyatga ega bo‘lib, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik va boshqa metabolik kasalliklarning oldini olishda sanitariya-oqartuv ishlarining ta’siri katta. Chunki ushbu kasalliklarning asosiy sabablari noto‘g‘ri turmush tarzi bilan bog‘liq bo‘lib, ularni to‘g‘rilash orqali kasalliklar xavfini sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

Sanitariya-oqartuv ishlarining yana bir muhim jihati — bu immun tizimni mustahkamlashga ko‘rsatadigan bilvosita ta’siridir, chunki sog‘lom turmush tarziga amal qilish organizmning himoya mexanizmlarini kuchaytiradi va turli kasalliklarga nisbatan chidamliligini oshiradi. Bu esa ayniqsa bolalar va qariyalar uchun muhim hisoblanadi, chunki ularning immun tizimi nisbatan zaif bo‘ladi.

Psixoemotsional salomatlik ham sanitariya-oqartuv ishlarining ta’siri ostida yaxshilanadi, chunki sog‘lom turmush tarziga amal qiluvchi insonlarda stress darajasi kamayadi, uyqu sifati yaxshilanadi va umumiy ruhiy holat barqarorlashadi. Bu esa insonning kundalik faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi va uning hayotdan qoniqish darajasini oshiradi.

Shuningdek, sanitariya-oqartuv ishlari jamiyat miqyosida ham muhim natijalarga olib keladi, chunki aholining umumiy sog‘lomlik darajasining oshishi kasallanish ko‘rsatkichlarining kamayishiga, sog‘liqni saqlash tizimiga tushadigan yuklamaning kamayishiga va iqtisodiy samaradorlikning oshishiga sabab bo‘ladi. Bu esa jamiyatning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Bundan tashqari, sanitariya-oqartuv ishlarining ta’siri uzoq muddatli bo‘lib, u insonlarda sog‘lom hayot tarziga oid barqaror odatlarni shakllantiradi, bu esa kelajak avlodning sog‘lom bo‘lib voyaga yetishini ta’minlaydi. Ayniqsa bolalar va yoshlar orasida olib borilgan sanitariya-oqartuv ishlari ularning butun hayoti davomida sog‘lom turmush tarziga amal qilishiga zamin yaratadi.

Shunday qilib, sanitariya-oqartuv ishlari inson salomatligiga keng qamrovli va uzoq muddatli ta’sir ko‘rsatib, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda, kasalliklarning oldini olishda va jamiyat salomatligini yaxshilashda muhim omil hisoblanadi.

**Sanitariya-oqartuv ishlarini tashkil etish va rivojlantirish bo‘yicha profilaktik choralar**

Sanitariya-oqartuv ishlarini samarali tashkil etish va rivojlantirish sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy shartlaridan biri bo‘lib, ushbu jarayon tizimli, uzluksiz va ilmiy asoslangan yondashuvni talab qiladi, chunki faqatgina kompleks profilaktik choralar orqali aholining gigiyenik savodxonligini oshirish va sog‘lom xulq-atvorni shakllantirish mumkin. Sanitariya-oqartuv faoliyati nafaqat tibbiyot xodimlari, balki ta’lim tizimi, ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy institutlarning hamkorligi asosida amalga oshirilganda yuqori samaradorlikka erishiladi.

Avvalo, sanitariya-oqartuv ishlarini tashkil etishda aholining turli ijtimoiy guruhlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega, chunki bolalar, o‘smirlar, kattalar va qariyalar uchun sog‘lom turmush tarziga oid axborotni yetkazish usullari turlicha bo‘lishi kerak. Masalan, bolalar uchun ko‘proq interaktiv va ko‘rgazmali usullar samarali bo‘lsa, kattalar uchun ma’ruza, seminar va amaliy tavsiyalar orqali tushuntirish ishlari olib borish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Ta’lim muassasalari sanitariya-oqartuv ishlarining asosiy platformalaridan biri hisoblanadi, chunki aynan shu yerda bolalar va yoshlar orasida gigiyenik ko‘nikmalar shakllanadi. Maktab va oliy ta’lim tizimida sog‘lom turmush tarziga oid fanlar va tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish orqali kelajak avlodning sog‘lom bo‘lib voyaga yetishini ta’minlash mumkin.

Ommaviy axborot vositalari va raqamli texnologiyalar sanitariya-oqartuv ishlarini keng qamrovda amalga oshirishda muhim rol o‘ynaydi, chunki ular orqali qisqa vaqt ichida katta auditoriyaga sog‘lom turmush tarziga oid axborotni yetkazish mumkin. Televideniye, radio,

internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish aholi ongiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi va sog‘lom odatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Sog‘liqni saqlash tizimi ham sanitariya-oqartuv ishlarining asosiy ijrochilaridan biri bo‘lib, tibbiyot xodimlari orqali aholiga sog‘lom turmush tarziga oid maslahatlar berish, profilaktik ko‘riklar o‘tkazish va kasalliklarning oldini olish bo‘yicha tushuntirish ishlari olib boriladi. Ayniqsa birlamchi tibbiy yordam tizimi orqali sanitariya-oqartuv ishlarini yo‘lga qo‘yish katta ahamiyatga ega.

Shuningdek, davlat darajasida sanitariya-oqartuv ishlarini qo‘llab-quvvatlash, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirish muhim hisoblanadi. Qonunchilik asosida zararli odatlarga qarshi kurashish, sog‘lom ovqatlanishni rag‘batlantirish va jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan chora-tadbirlar sanitariya-oqartuv ishlarining samaradorligini oshiradi.

Shunday qilib, sanitariya-oqartuv ishlarini samarali tashkil etish uchun ko‘p darajali va kompleks yondashuv zarur bo‘lib, faqatgina ushbu choralar orqali sog‘lom turmush tarzini keng joriy etish va jamiyat salomatligini yaxshilash mumkin.

**Xulosa**

Sanitariya-oqartuv ishlari sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda hal qiluvchi omillardan biri bo‘lib, u inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish va jamiyatning umumiy farovonligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu faoliyat orqali aholining gigiyenik savodxonligi oshadi, sog‘lom xulq-atvor shakllanadi va kasalliklar rivojlanishining oldi olinadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, sanitariya-oqartuv ishlarini tizimli va uzluksiz olib borish orqali yuqumli va noinfeksion kasalliklar darajasini kamaytirish, sog‘liqni saqlash tizimiga tushadigan yuklamani qisqartirish va aholining umr davomiyligini oshirish mumkin. Ayniqsa yosh avlod orasida olib borilgan sanitariya-oqartuv ishlari kelajakda sog‘lom jamiyatni shakllantirish uchun mustahkam asos yaratadi.

Shu sababli sanitariya-oqartuv ishlarini yanada rivojlantirish, zamonaviy texnologiyalar asosida takomillashtirish va ularni keng qamrovda amalga oshirish sog‘liqni saqlash tizimining ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lishi zarur. Faqatgina kompleks va tizimli yondashuv orqali sog‘lom turmush tarzini jamiyatda keng qaror toptirish va aholi salomatligini mustahkamlash mumkin.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. World Health Organization. Health Promotion and Disease Prevention, 2024
2. WHO. Global Strategy on Healthy Lifestyle, 2023
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Health Education Guidelines, 2023
4. UNICEF. Public Health and Hygiene Education Report, 2023
5. Guyton A.C., Hall J.E. Textbook of Medical Physiology, 2021
6. Nelson Textbook of Pediatrics, 2022
7. Российская ассоциация общественного здоровья, 2022

8. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi hisobotlari, 2024
9. European Public Health Association (EUPHA), 2023
10. Global Health Promotion Journal, 2024