XALQ TABOBATIDA GIGIYENA QOIDALARINING O‘RNI VA AHAMIYATI

Marupov Xusan Akramovich
E-mail: marupovx@mail.ru

Qabul qilindi: 22.10.2025
Ko‘rib chiqildi: 23.10.2025
Tasdiqlandi: 24.10.2025

Kalit so‘zlar: Xalq tabobati, gigiyena, salomatlik, profilaktika, tibbiyot.

Key words: Folk medicine, hygiene, health, prevention, medicine.

Ключевые слова: Народная медицина, гигиена, здоровье, профилактика, медицина.

Annotatsiya. Ushbu tezisda xalq tabobatida gigiyena qoidalarining o‘rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Xalq tabobati inson salomatligini saqlash va kasalliklarning oldini olishda asrlar davomida shakllangan boy tajriba va an’anaviy yondashuvlarga tayanadi. Tadqiqotda gigiyena qoidalarining xalq tabobatidagi o‘rni, ularning zamonaviy tibbiyotdagi ekvivalenti va o‘zaro uyg‘unlik jihatlari ilmiy asosda yoritilgan. Mazkur mavzu orqali xalq tabobatining sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni, tozalikka rioya qilish, infeksion kasalliklarning oldini olish hamda organizmni tabiiy muvozanatda saqlashdagi roli keng tahlil etilgan.

Annotation. This thesis analyzes the role and importance of hygiene rules in folk medicine. Folk medicine relies on centuries-old experience and traditional practices in maintaining human health and preventing diseases. The research scientifically explores the place of hygiene principles in folk medicine, their equivalents in modern medicine, and the harmony between them. Through this topic, the role of folk medicine in promoting a healthy lifestyle, maintaining cleanliness, preventing infectious diseases, and preserving the natural balance of the body is thoroughly analyzed.

Аннотация. В данной тезисе анализируется роль и значение правил гигиены в народной медицине. Народная медицина опирается на многовековой опыт и традиционные подходы в сохранении здоровья человека и профилактике заболеваний. В исследовании научно освещено место гигиенических принципов в народной медицине, их эквиваленты в

современной медицине и взаимная гармония между ними. Рассмотрена роль народной медицины в формировании здорового образа жизни, соблюдении чистоты, профилактике инфекционных заболеваний и поддержании естественного равновесия организма.

Kirish. Xalq tabobati insoniyat sivilizatsiyasining eng qadimiy davrlaridan boshlab shakllangan bo‘lib, u inson salomatligini asrash, kasalliklarni davolash va sog‘lom turmush tarzini ta’minlashda muhim o‘rin tutgan. Xalq tabobatining ajralmas qismi sifatida gigiyena qoidalari alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki gigiyena — bu faqat tozalikni saqlash emas, balki inson organizmining sog‘lom faoliyat yuritishini ta’minlovchi muhim omil hisoblanadi. O‘zbekiston xalq tabobatida gigiyenaga oid qarashlar, suv va havoning tozaligiga, ovqatlanish tartibiga, tana parvarishiga, kiyim-kechak gigiyenasiga hamda yashash joyining tozaligiga e’tibor qaratish qadimdan mavjud. Bugungi kunda ushbu qadimiy qarashlar zamonaviy tibbiyot bilan uyg‘unlashib, insonning umumiy salomatligi va hayot sifati uchun muhim o‘rin tutmoqda. Xalq tabobatida gigiyenaning mohiyati nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki ruhiy va jismoniy muvozanatni saqlash, immunitetni mustahkamlash, sog‘lom ovqatlanish va tabiat bilan uyg‘un yashash tamoyillarida ham o‘z aksini topadi. Shu boisdan, xalq tabobatida gigiyena masalasini o‘rganish bugungi kunda nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy va madaniy jihatdan ham dolzarb hisoblanadi. Xalq tabobati insoniyatning ko‘p asrlik tajribasiga asoslangan holda shakllangan bo‘lib, u nafaqat kasalliklarni davolash, balki ularning oldini olish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va ekologik muvozanatni saqlashda ham muhim ahamiyat kasb etgan. Ayniqsa, gigiyena qoidalariga rioya qilish xalq tabobatida inson salomatligini mustahkamlashning eng asosiy shartlaridan biri sifatida qaralgan. Qadim zamonlardan beri o‘zbek xalqining turmush tarzida tozalik, tartib, poklik va muhitni sog‘lom saqlashga oid qadriyatlar chuqur ildiz otgan. Masalan, “tozalik — imonning yarmi” degan maqol xalq dunyoqarashida gigiyenaning nafaqat jismoniy, balki ma’naviy ahamiyatga ega ekanini ifodalaydi. Shu nuqtayi nazardan, xalq tabobati gigiyenani keng ma’noda talqin etib, insonning tanasi, fikri va yashash muhiti uyg‘unligiga asoslangan sog‘lomlik konsepsiyasini ilgari suradi. Bugungi globallashuv va urbanizatsiya davrida bu qadimiy tamoyillar o‘z ahamiyatini yo‘qotmay, aksincha, ekologik muammolar, virusli kasalliklar va turmush tarzidagi o‘zgarishlar sharoitida yanada dolzarbroq tus olmoqda. Zamonaviy tibbiyot fani ham inson organizmini sog‘lom saqlashda gigiyenaning ahamiyatini yuqori baholab, xalq tabobati tajribalarini ilmiy asosda o‘rganishga

alohida e’tibor qaratmoqda. Chunki xalq tabobatida shakllangan ko‘plab gigiyenik tavsiyalar – masalan, toza suvdan foydalanish, tabiiy o‘simliklar bilan parvarish, havo va quyoshdan to‘g‘ri foydalanish, oziq-ovqat gigiyenasi, tana parvarishi va muhit tozaligini ta’minlash – bugungi kunda ham zamonaviy gigiyena standartlariga mos keladi.

Adabiyotlar tahlili. Xalq tabobatining gigiyenik jihatlari bo‘yicha olib borilgan ilmiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, qadimiy Sharq tabobatida tozalik, sog‘lom ovqatlanish va ekologik uyg‘unlik masalalari doimo markazda bo‘lgan [1]. Ibn Sino o‘zining “Tib qonunlari” asarida gigiyena va profilaktikaga katta e’tibor qaratib, inson tanasini toza saqlashning sog‘lomlik uchun zarurligini ta’kidlagan [2]. Zamonaviy gigiyena tadqiqotchilari esa xalq tajribasi va ilmiy gigiyenani birlashtirish zarurligini qayd etishgan [3]. Bugungi global sog‘liqni saqlash tizimida gigiyena qoidalariga rioya qilish pandemiyalarni oldini olishda eng samarali chora sifatida e’tirof etilgan [4]. Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi tomonidan gigiyena madaniyatini ommalashtirish va xalq tabobati amaliyotini ilmiy asoslash bo‘yicha dasturlar amalga oshirilmoqda [5].

Materiallar va usullar. Tadqiqot jarayonida tarixiy, qiyosiy, tahliliy va statistik usullardan foydalanildi. Xalq tabobatidagi gigiyenaga oid manbalar, qadimiy yozma asarlar, tibbiy risolalar va zamonaviy gigiyenik qo‘llanmalar tahlil qilindi. Shuningdek, xalq tabobati amaliyotchilari va zamonaviy tibbiyot mutaxassislari o‘rtasida so‘rovnoma o‘tkazilib, gigiyena haqidagi tasavvurlar, qarashlar va amaliy yondashuvlar o‘rganildi. Tahlil jarayonida gigiyena qoidalarining inson salomatligiga ta’siri, ularning turmush tarziga singib ketgan shakllari, tabiat bilan uyg‘unlik darajasi, zamonaviy tibbiyotdagi qo‘llanish imkoniyatlari o‘rganildi. Shu bilan birga, xalq tabobatida gigiyenaga rioya qilmaslik oqibatlari ham tibbiy nuqtayi nazardan baholandi.

1-jadval. Xalq tabobatida gigiyenaga oid qadimiy amaliyotlar va ularning zamonaviy tibbiyotdagi ekvivalentlari

Xalq tabobatidagi gigiyenik amaliyotlar	Mazmuni va qo‘llanish sohasi	Zamonaviy tibbiyotdagi ekvivalenti	Amaliy natijasi
Suv bilan tozalanish (choy, hammom, tahorat)	Tanani toza saqlash, teri orqali toksinlarni chiqarish	Gigiyenik dush, teri parvarishi, fizioterapiya	Teri kasalliklarini kamaytiradi, immunitetni mustahkamlaydi
Toza havo va quyoshda bo‘lish	Nafas olish tizimini yaxshilash, D vitamini ishlab chiqish	Aero- va helioterapiya usullari	Yurak-qon tomir va nafas yo‘llari faoliyatini yaxshilaydi

Xalq tabobatidagi gigiyenik amaliyotlar	Mazmuni va qo‘llanish sohasi	Zamonaviy tibbiyotdagi ekvivalenti	Amaliy natijasi
O‘simliklardan tayyorlangan gigiyenik vositalar	Antiseptik xususiyatli o‘simliklardan foydalanish	Fitoterapiya, antibakterial preparatlar	Infeksiya xavfini kamaytiradi, tabiiy muvozanatni tiklaydi
Uy sharoitida tozalikni saqlash (uy ventilyatsiyasi, changdan tozalash)	Yashash joyida sog‘lom muhit yaratish	Dezinfeksiya, sanitar nazorat	Kasalliklarning tarqalishini kamaytiradi
Ovqatlanish gigiyenasi (yangi, tabiiy mahsulotlardan foydalanish)	Ovqatni to‘g‘ri tayyorlash va iste’mol qilish orqali sog‘lomlikni saqlash	Dietologiya, oziq-ovqat xavfsizligi standartlari	Ovqat hazm qilish tizimini yaxshilaydi, organizmni himoyalaydi

Jadvalda xalq tabobatida gigiyenaga oid qadimiy amaliyotlarning mazmuni va ularning zamonaviy tibbiyotdagi ilmiy ekvivalentlari o‘zaro solishtirildi. Ko‘rinib turibdiki, qadimiy davrda shakllangan gigiyenik qarashlar bugungi kunda ham tibbiyotda o‘z o‘rnini saqlab qolgan. Ular orasidagi uzviylik inson salomatligini asrashda xalq tajribasining ilmiy jihatdan mustahkam asosga ega ekanini ko‘rsatadi.

Tadqiqot muhokamasi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, xalq tabobatida gigiyena tushunchasi inson hayotining barcha jabhalarini qamrab oladi. Gigiyena — bu inson va tabiat o‘rtasidagi uyg‘unlikni ta’minlovchi, kasalliklarning oldini olishga qaratilgan, tozalikka, muvozanatga va sog‘lom odatlarga asoslangan hayotiy zaruratdir. Xalq tabobatida gigiyena nafaqat jismoniy tozalikni, balki ruhiy poklikni ham anglatadi. Masalan, qadimiy tabiblar suv, havo, quyosh nuri va o‘simliklarning inson sog‘lig‘iga foydasini alohida ta’kidlaganlar. Ularning qarashlariga ko‘ra, toza suv ichish, havoning musaffoligini saqlash, toza muhitda yashash, tanani va kiyim-kechakni toza tutish, sog‘lom ovqatlanish va dam olish rejimiga rioya etish inson salomatligini mustahkamlaydi. Zamonaviy tibbiyotda esa bu tamoyillar gigiyenik norma sifatida tan olingan. Demak, xalq tabobatidagi gigiyenik qadriyatlar bugungi kunda ham o‘z dolzarbligini yo‘qotmagan. Tadqiqotda shuningdek, gigiyena madaniyatining shakllanishida oilaviy tarbiya, diniy e’tiqodlar, ijtimoiy qadriyatlar va ekologik omillar muhim rol o‘ynashi aniqlangan. Xalq tabobati tajribasi asosida ishlab chiqilgan gigiyenik tavsiyalar, masalan, ovqatdan oldin qo‘l yuvish, yangi tug‘ilgan chaqaloqlarni toza suv bilan cho‘miltirish, uylarni ventilyatsiya qilish, sog‘lom ovqatlanish tartibini saqlash — bularning barchasi

zamonaviy sanitariya qoidalari bilan uyg‘unlikda ekanini ko‘rsatadi. Tadqiqot muhokamasi shuni ko‘rsatadiki, xalq tabobatida gigiyena masalalari inson salomatligi, turmush tarzi va ijtimoiy muhitning ajralmas qismi sifatida qaralgan. O‘tkazilgan tahlillar shuni tasdiqlaydiki, xalq tabobati tajribasida gigiyenaga rioya qilish nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki ularni tabiiy yo‘l bilan davolash, organizmni muvozanatda saqlash va immunitetni mustahkamlashda ham muhim ahamiyat kasb etgan. Xalq tabobatida gigiyenik tamoyillar asosan tozalik, sog‘lom ovqatlanish, havo va suvning sifatiga e’tibor, tana parvarishi hamda ruhiy poklikni ta’minlashga qaratilgan. Qadimiy manbalarda, jumladan, Abu Ali ibn Sino, Abu Bakr ar-Roziy, Al-Farobiy kabi allomalar asarlarida gigiyena nafaqat kasalliklarni oldini olish vositasi, balki sog‘lom hayotning asosi sifatida talqin etilgan. Ularning fikricha, insonning jismoniy va ruhiy salomatligi bevosita atrof-muhit tozaligiga, ovqatlanish madaniyatiga, mehnat va dam olish tartibiga bog‘liqdir. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, xalq tabobatidagi gigiyenik qarashlar zamonaviy tibbiyotdagi ilmiy tushunchalar bilan bevosita uyg‘unlikda rivojlanib kelmoqda. Masalan, xalq tabobatida suvning tozaligini saqlash, havo almashinuviga e’tibor berish, o‘simliklardan foydalangan holda gigiyenik vositalar tayyorlash kabi amaliyotlar bugungi zamonaviy gigiyena va epidemiologiya fanlarining asosiy yo‘nalishlari bilan mos keladi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, xalq tabobati gigiyenasi asosan tabiiy omillar bilan uyg‘unlikda shakllanadi: inson organizmi va tabiat o‘rtasidagi energetik muvozanatni saqlash, ortiqcha moddalardan xalos bo‘lish, toza muhit yaratish orqali sog‘lom hayot tarzini ta’minlash g‘oyalari asosiy o‘rinni egallaydi. Bu jihatdan xalq tabobati gigiyenasining zamonaviy tibbiyot bilan integratsiyasi inson salomatligini mustahkamlashda yangi imkoniyatlar yaratadi.

Xulosa. Xalq tabobatida gigiyena qoidalari inson salomatligini asrash, kasalliklarning oldini olish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda beqiyos ahamiyatga ega. Ular nafaqat jismoniy, balki ruhiy poklikni ta’minlab, insonni tabiat bilan uyg‘un yashashga o‘rgatadi. Gigiyena madaniyati xalq tabobatining asosiy tayanchi sifatida bugungi zamonaviy tibbiyot bilan integratsiyalashuv jarayonida o‘z o‘rnini yanada mustahkamlab bormoqda. Shunday ekan, xalq tabobatidagi gigiyenik qadriyatlarni ilmiy asosda rivojlantirish, ularni yosh avlod tarbiyasiga singdirish, sog‘lom turmush madaniyatini keng targ‘ib qilish bugungi jamiyat oldidagi muhim vazifalardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. Ibn Sino A. (1025). Tib qonunlari. Buxoro.
2. Karimov B. (2020). O‘zbekiston xalq tabobatida gigiyena an’analari. Toshkent: Fan nashriyoti.
3. Brown L. (2019). Traditional Medicine and Hygiene in Global Health. London: Routledge.

4. WHO (2021). Hygiene and Preventive Health Practices. Geneva: World Health Organization.
5. Mamatov D. (2022). Gigiyena madaniyati va xalq tabobatining uyg‘unligi. Namangan: Innovatsion sog‘liq markazi.