

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 11, Ноябрь

САНИТАРИЯ ВА ГИГИЕНА ХАВФСИЗЛИГИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ: ГЕНЕЗИСДАГИ ДИАЛЕКТИК БОҒЛИҚЛИК

Осиё халқаро университети “Тарих ва филология” кафедраси доценти

Гадоева Лобар Эргашевна

Аннотация: Ушбу мақолада Санитария ва гигиена хавфсизлиги ён атрофдаги зарарли моддаларнинг организмга зарарли таъсирини бартараф этиш ёки олдини олиш, санитария профилактикаси (муҳофазаси), экологик офатлар туфайли аҳоли соғлигига путур етказувчи, биофизиологик хасталиклар келтириб чиқарувчи омиллардан ҳимояланишни ҳақидаги маълумотлар очиб берилган.

Калит сўзлар: Санитария ва гигиена, организм, микроб, пиёда юриб қиладиган сайрлар, ғайритабиий кучлар.

Санитария ва гигиена хавфсизлиги ён атрофдаги зарарли моддаларнинг организмга зарарли таъсирини бартараф этиш ёки олдини олиш, санитария профилактикаси (муҳофазаси), экологик офатлар туфайли аҳоли соғлигига путур етказувчи, биофизиологик хасталиклар келтириб чиқарувчи омиллардан ҳимояланишни назарда тутди. Бундай омиллар мудом бўлган, чунки табиатнинг ўзида баъзан онгли мавжудот организмга салбий таъсир этувчи микроблар ажралиб чиқади. Ибн Сино, агар кўзга кўринмас жониворлар бўлмаса, киши минг йил яшарди, деганида ана шу микробларни назарда тутган. Ибн Сино яшаган даврда илмий техник кашфиётлар ён атрофга, экологик муҳитга ҳозиргидек кучли салбий таъсир кўрсатмаган эди. Демак, буюк заминдошимиз табиатда кўзга кўринмайдиган нарсалар, микроблар борлигини, кўпгина касалликлар ана шу микробларнинг тарқалиши, организмга кириши, яра ҳосил қилиб, инсон саломатлигига хавф солишини билган.

Санитария ва гигиена хавфсизлигининг илк кўринишлари ибтидоий даврдаёқ кишиларга маълум бўлган. “Сихат-саломатлик ва уни асрашга ёрдам берадиган усул ва воситалар ҳақидаги дастлабки тасаввурлар архаик даврнинг синкретик (яхлит, ҳали соҳаларга ажралмаган) маданиятининг таркибига кирган. Тарихий маълумотларнинг кўрсатишича, ибтидоий жамоа тузумининг дастлабки даврида кишилар диний-мистик қарашлардан холи бўлган кўплаб даволаш восита ва усуллари билишган. Аммо кейинчалик уларнинг онгида мифологик дунёқарашнинг турли кўринишлари бўлган фетишизм, тотемизм ва анимизмга хос бўлган қарашларнинг шаклланиши примитив рационал фикрларнинг чегараланиши ва аксинча мистик тасаввурларнинг асосий ўринга чиқишига сабаб бўлган. Тиббий тасаввурлар маданиятининг бошқа элементлари сингари кишилар аввал зооморфизм (ғайритабиий кучларни ҳайвонлар тимсолида тасвирлаш), сўнгра антроморфизм (турли инс-жинсларни инсон қиёфасида тасвирлаш)нинг кўринишида шаклланган ва амал қилган. Ҳаётини вазиятлар

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 11, Ноябрь

турли маросимлар жараёнида юзага келган бундай билимлар мантикий жиҳатдан етарли асосга эга бўлмай, тан сиҳатликни ғайритабiiй кучларнинг хоҳиш продасига боғлиқ ҳолат сифатида тушунтиришга қаратилган¹.

Ўлкамиз халқлари асосан сув ҳавзалари ва дашт, қирларда яшагани боис ён-атрофдаги шароитга мослашиб турли хасталиклардан ўзини ҳимоя қилиш усулларини, дори-дармонларни кашф этишган. Хоразм, Тошхóвуз (Туркменистон Республикаси), Бухоро вилоятлари ва Қорақолпоғистон ҳудудларида тиканакни, саксовул гулларини қайнатиб ичиш, улардан дизентериядан сақланиш ва уни тўхтатиш, Фарғона воҳаси ҳудудларида анор пўчоғи, райхон барглари, аччиқ бодом данакларидан тиш оғриқини қолдириш, типратикон, сув илонлари қайнатмаларидан фойдаланиш тиббий анъаналар сифатида ҳамон мавжуд. Уйда сичқон пайдо бўлганида ялпиз барги қайнатилиб, кичик идишларга солиб қўйилган, маълумки ялпиз ҳидидан сичқон ва тарқатадиган касаллик аломатлари қочади. Саримсоқпиезнинг инсон сиҳат саломатлигига, санитария ва гигиена мақсадида фойдаланиб келинганига кўплаб мисоллар келтириш мумкин. Масалан, саримсоқпиез бўлақларини ун, гуруч, макарон маҳсулотларига мита тушмаслиги солиб қўйилган. Уй чумолиларини йўқ қилиш ва улар тарқатадиган микроблардан тозалаш учун чумолилар изларига, улар чиқиб келадиган жойларга саримсоқпиез суркаб қўйилган. Қиймаланган саримсоқпиезни сувга аралаштириб баҳор ва кузда дарахтларга сурилган. Бу усул куртак каналарини, кумурсқаларни ва меваларга тушадиган қора кўнғир доғланишлар олдини олган. Саримсоқпиез овқатга, пишишдан сал олдинроқ солинган, бу овқат мазасини сақлаган ҳолда саримсоқпиез хислатини асраб қолган. Карам, сабзи, гуруч, бодринг, сут каби маҳсулотлардан фойдаланиш усуллари шунчалик ранг барангки, улар санитария ва гигиена маданиятининг қанчалик юксаклигидан далолат беради². Мутахассисларнинг таъкидлашича, “инсоният минг йиллар давомида мослашиб келган табиий радиация фони кейинги 60 йилда 50 баробардан кўпроққа катталашди. Инсон организми бу қисқа (кичик) муддатда унга мослашишга улгурмади. Бу эса янги касалликларни пайдо бўлишига ва организмнинг ҳимоя кучларининг заифлашувиغا олиб келди³. Юртдошимиз Абдул Ҳасан Сарий (XIV аср) дейди: “Уч нарса инсонни даволашга қодир”:

¹ Муҳиддинов А. Тиббий маданият фалсафаси.--Тошкент: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2009. 64-65 б.

² Ҳамдамова З. Билиб қўйган яхши.--Тошкент: Yurist media markazi, 2011; Шарқ табобати.-Тошкент: Абдулло Қодирий номидаги Халқ мероси нашриёти, 1994; Қодиров А.Тиббиёт тарихи.--Тошкент: Ўзбекистон миллий энциклопедияси, 2005; Смотров Ю. Хавф бўсағасида (Саломатлигиниз ўз қўлингизда).--Тошкент: Шарқ, 2011.

³ Смотров Ю. Хавф бўсағасида (Саломатлигиниз ўз қўлингизда).--Тошкент: Шарқ, 2011. 14 б.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 11, Ноябрь

1) сўз; 2) тиғ; 3) гиёх.

Сабзи кам истеъмол қиладиган ёки умуман истеъмол қилмайдиган одамларда қариш жараёни тезроқ рўй беради. Танани чиқиндилардан тозалаш учун 10 кун давомида буғдой, арпа, сўлидан тайёрланган тузсиз бўтқалар еб турилсин. Қовун камқонликка барҳам беради, сийдикни яхши ҳайдайди, яъни юргизади, бодни бартараф этади. Торвуз ичаклар фаолиятини яхшиловчи, пешобни ҳайдовчи, буйракни даволовчи энг зўр воситадир. Ноннинг куйган қисми заҳарли ҳисобланади ва у аста секин инсоннинг бутун аъзоларини заҳарлаб, умрини қисқартиради. Наматакни қайнатиб чой ўрнига ичиш ниҳоятда фойдали. Ўсимлик ёғида пиширилган овқатлар соғлиққа қони фойда. Жигар оғриғини қолдиришда наматак чой энг яхши шифобахш малҳамлардан бири ҳисобланади. Соғлом одам мавсумда ҳар куни 2-3 дона шафтолини мағзининг танаввул қилиб юрса, соғлиғига фойдалидир. Совуқ мижожликларнинг таомларида кўй сорваси бўлгани маъқул. У шамоллашдан, йўталдан ва қувватсизликдан сақлайди.

Сумалак хафақон, қанд хасталикларини даволашда асосий дорилар қаторига киради. Зайтун ёғини лабга, қовоқларга суркаб туриш лабларни чиройли, бичимли қилади, кўзни қувватлантиради. Нордон мевалар кекиришни тўхтади. Полиз маҳсулотлари нонсиз истеъмол қилингани маъқул. Бош чаноғининг ўзида қон босими ошса, кўк чойни ичишдан ташқари у билан бошни бир неча марта ювиш тавсия этилади. Наматакни тўйиб, қанда қилмай ичиб юринг, қувват яхши бўлади, тез қаримайсиз. Кеча кундуз ухламайдиган одам бир ой кулоб сувда кун бўйи чўмилса, уйқу тартибга келади⁴. Мазкур фикрлардан маълум бўладики, соғлиқни сақлашда маълум бир тартибларга риоя этиш даркор. Улардан энг асосийси:

- 1) овқатланиш тартибига риоя қилиш;
- 2) жаҳл ва ғазабга элтувчи омиллардан сақланиш;
- 3) кўп жинсий алоқалар қилишга берилмаслик;
- 4) организм талаб этадиган хатти ҳаракатларни бажариш;
- 5) табиий неъматларни кўпроқ истеъмол қилиш кабилардир.

Абу Толиб деган: “Амалларнинг поклиги ҳалос емакдир. Еб ичиш ҳалолдан бўлса, амаллар ҳам пок бўлади. Ҳалол меҳнат, ҳалол овқат ва ҳалол емак Шарқ дидактикаси тарғиб этадиган ғоялар мағзидир. Санитария ва гигиена қоидалари ҳам аввало ана шу ғоя билан боғланган. Кишилар кундалик турмушида риоя этадиган ҳалоллик тамойили вужудни соғ ушлайди, у ёки бу тана аъзоларининг тўғри, чиройли ўсишига ёрдам беради. “Жисмоний машқлар, мунтазам равишда пиёда юриб қиладиган сайрлар, меҳнат ва дам олишни яхши уюштириш, тўйиб

⁴Соғлиқ--савоб. Ривоят ва ҳикматлар. Тўпловчи Серка Каттаев.--Қарши: “Nasaf” nashriyoti, 2017. 21-24 б.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 11, Ноябрь

тўйиб ухлаш, калорияли озиқ овқат ейиш ҳаёт манбаларига (гарчи улар шахсий истакка зид келаётган бўлса ҳам) вазминлик ва хотиржамлик билан қараш кўп йиллар давомида мустаҳкам соғлиқ, серҳаракат ҳамиша ёш юрак ёш томирларга эга бўлиш демакдир. Жисмоний машқларнинг ижобий таъсири фақат одам организми аъзоларига ва системаларининг ишини яхшилаб қолмай, балки кишини тетик, хушчақчақ қилади, организмни ташқи таъсуротларга, жумладан, юқумли касалликларга чидамли қилади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Муҳиддинов А. Тиббий маданият фалсафаси.--Тошкент: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2009. 64 65 б.
2. Ҳамдамова З. Билиб қўйган яхши.--Тошкент: Yurist media markazi, 2011; Шарқ табобати.--Тошкент: Абдулло Қодирий номидаги Халқ мероси нашриёти, 1994; Қодиров А.Тиббиёт тарихи.--Тошкент: Ўзбекистон миллий энциклопедияси, 2005; Смотров Ю. Хавф бўсағасида (Саломатлигингиз ўз қўлингизда).--Тошкент: Шарқ, 2011.
3. Смотров Ю. Хавф бўсағасида (Саломатлигингиз ўз қўлингизда).--Тошкент: Шарқ, 2011. 14 б.
4. Соғлиқ--савоб. Ривоят ва ҳикматлар. Тўпловчи Серка Каттаев.--Қарши: “Nasaf” nashriyoti, 2017. 21 24 б.
5. Лобар Гадоева. Ижтимоий фаол авлодни тарбиялашда соғлом турмуш тарзининг аҳамияти. Имом Бухорий сабоқлари журнали №3-сон , 2019 й Б.142-144
6. Лобар Гадоева. Баркамол авлод тарбиясида соғлом турмуш тарзининг аҳамияти. “Узлуксиз маънавий тарбия шакллантиришда миллий ва умуминсоний қадриятларнинг аҳамияти ” Республика илмий –амалий (онлайн) конференция 2020 йил 30 май Б.219-225
7. Лобар Гадоева Соғлом турмуш тарзи учун этнотиббий маданиятнинг аҳамияти. Фалсафа ва ҳуқуқ журнали Тошкент -2019.- №2 -сон Б. 151-153
8. Гадоева Лобар Эргашевна. Соғлом турмуш тарзининг замонавий қарашларига оид бўлган тиббий модел. Ҳуқуқий маданиятни юксалтиришда жамоатчилик таъсирини оширишнинг инновацион омиллари.(Республика илмий-амалий конференцияси материаллари) Жиззах 2021 й Б.159-163