

**РУЗАНИНГ ГИГИЕНИК АҲАМИЯТИ**

**Раджабов Закир Нармуратович**

*Самарқанд Давлат тиббиёт университети “Умумий гигиена ва экология”  
кафедраси ассистенти*

*Бисмиллаҳир Роҳманир Роҳийм. Аллоҳ таолога битмас-туганмас ҳамду санолар бўлсин. Пайғамбаримизга мукамал ва батамом салавоту дурудлар бўлсин.*

Муқаддас Рамазон фасли мусулмонларга нафақат Аллоҳ билан, балки ўзлари, оила аъзолари, дўстлари ва бутун жамият билан янада чуқурроқ муносабатларни ривожлантиришга имкон берадиган фаслдир. Рамазон нафақат диний, маънавий ва соғлиқ учун фойдали бўлган вақтдир. Бу нафақат ўзини озиқ-овқатдан маҳрум қилиш, балки ўзини ўзи англаш ва ўзини ўзи бошқаришга қаратилган катта уринишнинг бир қисмидир. Рамазон нафақат маънавий поклик, балки ислом динининг поклик ҳақидаги таълимотларини ҳаётга тадбиқ этишдир.

Ислом дини покликка катта аҳамият берган, чунки у иймоннинг бир қисми ҳисобланади. Поклик ва поклик исломнинг ажралмас қисмидир. Ислом дини покликка катта эътибор беради, хоҳ у жисмоний ёки маънавий жиҳатдан. Одамлар одатда покликни ёки покланишни керакли жиҳат деб билишса-да, Ислом буни таъкидлаб, гигиенани иймоннинг муҳим қисмига айлантиради. Тозалик ислом ҳаётининг муҳим қисмидир.

Рамазон инсоннинг руҳини ва қалбини тозалайди. Кўнгилни тозалаш инсоннинг ўзини тозалаши каби муҳимдир. Муаммо шундаки, ақл ҳар доим ҳам оқилона эмас. Бу салбий фикрлар тарафдори бўлиши мумкин ва Рамазон бизни бу фикрлардан ва бошқа чекланган ҳаракатлардан тийилишга ундайди.

Тозалик тушунчаси замиридаги маъно ва руҳ анъанавий тозалик тушунчасидан юқори эканлигини айтишимиз мумкин. Рўза, саҳар, ифтор ва ҳайит харидлари ҳаяжонида биз баъзи муҳим шахсий гигиена одатларини йўқотиб қўйишимиз ва одатда биз қилмайдиган носоғлом хатти-ҳаракатларга киришишимиз мумкин.

Овқатдан заҳарланиш, гастроэнтерит, диарея, пневмония, трахома, тери инфекциялари ва бошқалар каби касалликлар уй ва шахсий гигиена қоидаларига риоя қилмаслик натижасида юзага келадиган микроблар ва паразитлар туфайли юзага келади. Тегишли шахсий гигиена, шунингдек, тана қисмлари ва сочларини совун ва тоза сув (агар мавжуд бўлса) билан тез-тез ювиш орқали кўплаб касалликлар ва ҳолатларнинг олдини олиш ёки назорат

қилиш мумкин. Танани яхши ювиш (ғусул) усуллари гигиена билан боғлиқ касалликларнинг тарқалишини олдини олади.

Шахсий гигиена қоидаларига қуйидагилар киради: танани тез-тез ювиш, овқат тайёрлаш ва/ёки истеъмол қилишдан олдин қўлларни совун билан ювиш, озиқ-овқат ва сувни ёпиқ ҳолда сақлаш, тирноқларни қисқа ва тоза сақлаш, уйни тоза сақлаш, саҳардан кейин ва ифтордан кейин тишларни ювиш, кийимларни ювиш ва ҳоказо. Албатта, бундай амалиётлар фақат рўза оий учун эмас, балки маданий амалиёт сифатида сингдирилиши керак.

Рамазон нафақат инсон, балки бутун жамият учун ўсиб бораётган тажриба бўлиши керак. Гигиена одатлари шахсий жиҳатлар билан чекланиб қолмаслиги керак, балки жамият гигиенасини ҳам таъминлаши керак. Рамазон ойида саломатлик ва баркамолликни сақлашда жамият гигиенаси муҳим ўрин тутди. Гигиена сув, санитария, саломатлик ва атроф-муҳит ўртасидаги муҳим алоқадир. Жамият гигиенаси касалликларнинг олдини олади, шунингдек, ўлим даражасини пасайтириши мумкин. Атроф-муҳит ҳар бир инсон томонидан тоза бўлса, бу жамиятнинг соғлом ва кўзга кўринган ҳаётини таъминлайди. Жамиятнинг гигиеник шароитлари туфайли нафақат одамлар, балки ҳайвонлар ҳам соғлом ҳаёт кечиради. Жамият ўртасида тўғри гигиена қоидаларига риоя қилиш орқали саломатлик ва жисмоний тайёргарликни таъминлаш жамиятнинг масъулиятидир.

Атроф-муҳитни чангдан тозалаш ва бошка санитар гигиеник омиллар орқали гигиена қоидаларига риоя қилиш жамиятнинг соғлиғи ва жисмоний тайёргарлигини таъминлаш учун хавфсиздир. Жамият гиенасини сақлаш учун барча инсонлар бир ёқадан бош чиқариб жамоат гигиенаси ва шахсий гигиеник қоидаларига амал қилишимиз керак.

Ҳозирги кунда рўза кўплаб беморликларни даволашда қўл келмоқда:

1. Семизлик оқибатида келиб чиқадиган қон томирларининг торайиши, қон босимининг ортиши ва баъзи юрак касалликларини даволашда.
2. Қон айланишига хос касалликларни даволашда.
3. Бўғинларнинг сурункали шишини даволашда ва ҳоказолар.

Бу борада Калифорниялик доктор Мак-Итчен келтирган жадвални ҳавола қилсак, мақсадга мувофиқ бўлур эди:

№	Касаллик	Жами	Тузалганлар	Тузалмаганлар
1	Қон босими	141	141	0
2	Қабзият	88	77	11
3	Тўғри ичак	67	64	3
4	Камқонлик	60	52	8
5	Бавосил	51	48	3
6	Бронхит	42	39	3
7	Жигар касали	41	36	5
8	Шишлар	38	32	6

9	Ич дам бўлиши	36	34	2
10	Сариқ қасаллиги	36	36	0
11	Юрак хасталиги	33	29	4
12	Бронхиал астма	29	29	0
13	Қорин ва ўн икки бармоқли ичак яраси	23	20	3
14	Йўғон қон томири кенгайиши	23	22	1
15	Аллергия	19	17	2
16	Экзема	18	15	3
17	Қандли диабет	14	14	0
18	Саратон	5	5	0
19	Тутқаноқ	5	5	0
20	Склероз	4	3	1
21	Ўпка касали	2	2	0

Ҳозирги кунда рўзанинг инсон саломатлиги учун фойдали экани ҳақида кўп гапирилмоқда. Ҳа, бу ҳақда бугун бутун дунё гапирмоқда, бундан аввал ҳам гапирган. Фақат баъзи бир жамиятларгина рўзани киши саломатлиги учун зарарли дейишар эди. Ўзларига илм нисбатини берган бу жоҳиллар яқин-яқингача одамларга рўза соғлиқни бузувчи энг катта омил эканини уқтиришга уриниб келишди.

#### **ADABIYODLAR:**

1. *«Мўминнинг қалқони» китоби асосида тайёрланган*
2. Раджабов з. Н. Экологические проблемы современности //o'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali. – 2023. – т. 2. – №. 16. – с. 735-743.
3. Baxriyevich u. U. Et al. Correct nutrition is disease prevention //o'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali. – 2023. – т. 2. – №. 16. – с. 769-776.
4. Уролов у. Б. Тупроқни эрозиядан сақлаш тадбирлари //o'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali. – 2023. – т. 2. – №. 16. – с. 761-768.
5. Уролов у. Б. Биологические разнообразие и пути его сохранения //o'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali. – 2022. – т. 1. – №. 11. – с. 232-236.
6. Боймуродов х. Т. И др. Влияние абиотических факторов на лёт пчел и сбор мёда в самаркандской области //international research forum-2022. – 2022. – с. 174-178.
7. Уролов у., баратова р., раджабов з. Улучшение санитарии питьевой воды //eurasian journal of academic research. – 2023. – т. 3. – №. 2 part 2. – с. 176-179.
8. Ergashovich k. I., bakhriyevich u. U. Toxic infections and intoxications caused by food //iqro jurnali. – 2023. – т. 2. – №. 1. – с. 181-186.

9. Турсунова д., раджабов з. Оценка репродуктивного состояния женщин-работниц промышленных предприятий //o'rta osiyo ta'lim va innovatsiyalar jurnali. – 2022. – т. 1. – №. 2. – с. 9-11.
10. Corshanbiyevich x. N., narmuratovich r. Z., ergashovich k. I. Togri ovatlanish meyorlari //galaxy international interdisciplinary research journal. – 2022. – т. 10. – №. 11. – с. 160-163.
11. Махрамовна м. М. Et al. Pedagogical essence of developing a culture of healthy lifestyle for young people //web of scientist: international scientific research journal. – 2022. – т. 3. – №. 10. – с. 1234-1238.
12. Бойкузиев х. Х., ражабов з. Н. Ошқозон-ичак йўли апудоцитларининг гистогенези ҳақидаги дунёқарашлар (адабиётлар шархи) //журнал биомедицины и практики. – 2022. – т. 7. – №. 6.