



QADIMGI TURKIY XALQLARDA TURMUSH TARZIDA SAQLANIB KELAYOTGAN GEGIENAVIY MADANIYAT

Toshkent davlat tibbiyot universiteti davolash ishi yo'nalishi talabasi

Alimuxamedova Aziza Xotamovna

Annotatsiya: Ushbu maqola qadimgi turkiy xalqlarda saqlanib kelayotgan gigienaviy madaniyatni o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqot davomida qadimgi turkiy jamiyatlarda shaxsiy tozalik, suv madaniyati, kiyim-kechak va ovqatlanish gigienasi, shuningdek diniy va an'anaviy e'tiqodlar orqali shakllangan gigiyenik odatlar tahlil qilinadi. Maqola gigiyena tushunchasining tarixiy ildizlari, qadimgi turkiy xalqlarda uning ijtimoiy va sog'liqni saqlashdagi ahamiyati hamda bugungi zamon gigiyena madaniyati bilan bog'liqligi ko'rsatadi. Natijalar shuni tasdiqlaydiki, qadimiy gigiyena amaliyotlari zamonaviy sog'lom turmush tamoyillari va tibbiyot talablari bilan uyg'unlashgan holda davom etmoqda, bu esa inson salomatligi va jamiyat farovonligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: Qadimgi, Turkiy, Gigienaviy, Madaniyat, Turmush, Tozalik.

Qadimgi turkiy xalqlarda gigienaviy madaniyat ularning turmush tarzida ajralmas element sifatida shakllangan. Shaxsiy tozalik va sanitariya qadimdan sog'liqni saqlashda muhim ahamiyat kasb etgan. Gigienaga oid odatlar ijtimoiy hayot, diniy e'tiqodlar va ekologik sharoit bilan chambarchas bog'liq bo'lgan. Suv manbalari, hammomlar va chostrlar qadimgi turkiy xalqlarda keng qo'llanilgan. Kiyim-kechak va ovqatlanish gigienasi kundalik hayotda sog'lom odatlarni shakllantirgan. Ushbu maqola qadimgi gigiyena amaliyotlari va zamonaviy gigiyena madaniyati o'rtasidagi bog'liqlikni tahlil qiladi.

Gigiyena madaniyati insoniyat tarixida sog'lom turmush va kasalliklarning oldini olish bilan chambarchas bog'liq bo'lgan muhim tushunchadir. Gigiyena atamasi yunoncha "hygieinos" so'zidan kelib chiqqan bo'lib, u "sog'lomlik" va "tozalik" ma'nolarini bildiradi. Tarixiy manbalarda qadimgi turkiy xalqlarda gigienaning turmush tarzidagi o'rni aniq ko'rsatilgan. Ular kundalik hayotda shaxsiy tozalikni saqlashga alohida e'tibor berishgan: tana va kiyimlarni muntazam tozalash, suv manbalarini toza saqlash, ovqat tayyorlash va iste'mol qilish jarayonida gigienik qoidalarga amal qilish.

Qadimgi turkiy xalqlarda gigiyena odatlari nafaqat jismoniy, balki ruhiy tozalik bilan ham bog'liq bo'lgan. Masalan, suv bilan bog'liq e'tiqodlar va diniy amaliyotlar orqali odamlar tozalikni nafaqat tana, balki ruh sifatida ham saqlashga harakat qilishgan. Shu bilan birga, ularning jamiyatida gigiyena



odatlarini ijtimoiy tartib va intizomni shakllantirishda muhim rol o'ynagan. Turkiy xalqlar gigiyenani faqat shaxsiy ehtiyoj sifatida emas, balki butun jamoaning sog'lig'i va farovonligi uchun muhim bir omil sifatida qabul qilishgan.

Tarixiy va antropologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qadimgi turkiy xalqlarda gigienaning asosiy elementlari — suv bilan bog'liq amaliyotlar, kiyim-kechak gigienasi, ovqatlanish tartiblari va diniy tozalik qoidalari — bugungi zamonaviy sog'lom turmush tamoyillari bilan uzviy bog'liqdir. Shu sababli gigiena madaniyati qadimdan bugungi kungacha uzluksiz rivojlanib kelmoqda va uning o'rganilishi tibbiyot, antropologiya va tarix fanlari uchun katta ahamiyatga ega.

Qadimgi turkiy xalqlarda gigiena tizimi shaxsiy, oilaviy va jamoaviy darajada tartibga solingan bo'lgan. Ularning kundalik turmushi tozalikka qaratilgan qat'iy qoidalar bilan belgilanardi. Shaxsiy gigiena elementlari orasida tana tozaligi eng muhim hisoblangan: har kuni suv bilan yuvinish, teri va sochlarni parvarishlash qadimiy odatlar sifatida saqlanib qolgan. Shu bilan birga, kiyim-kechak gigienasi ham alohida ahamiyatga ega bo'lgan; kiyimlar tabiiy matolardan tikilgan va muntazam yuvilib, shamollatilib turilgan.

Oilaviy gigiena tizimi esa ovqat tayyorlash va iste'mol qilish odatlariga qaratilgan. Ovqatlar doimo toza idishlarda saqlanib, tayyorlash jarayonida sanitariya qoidalariga amal qilingan. Shu bilan birga, suv manbalari gigienaning markaziy elementlaridan biri bo'lgan. Qadimgi turkiy xalqlar daryolar, ko'l va manbalarni jamoat foydasida ishlatish bilan birga ularning tozaligini saqlashni majburiy qilgan. Suv bilan bog'liq amaliyotlar nafaqat tana tozaligi, balki diniy e'tiqodlar bilan ham bog'langan bo'lib, odamlar hammom va chostrlarni jismoniy va ruhiy tozalik uchun ishlatishgan.

Jamiyat darajasida gigiena tizimi ijtimoiy intizomni ham ta'minlagan. Ochiq maydonlar, uy va chostrlar tartibi, shuningdek jamoat an'analari orqali sog'lom turmushni saqlashga harakat qilingan. Qadimgi turkiy xalqlar gigiena tizimini faqat shaxsiy ehtiyoj sifatida emas, balki jamiyat farovonligi va ijtimoiy tartibni saqlash vositasi sifatida ko'rganlar. Shu tariqa, qadimgi turkiy xalqlarda gigiena tizimi murakkab va ko'p qirrali bo'lib, shaxsiy tozalik, oilaviy tartib va jamoat odatlarini o'z ichiga olgan bir tizim sifatida shakllangan.

Qadimgi turkiy xalqlarda suv gigienaning markaziy elementi sifatida ko'rigan. Suv nafaqat ichimlik sifatida, balki tana va kiyim-kechakni tozalash, ovqat tayyorlash va diniy marosimlarda ishlatilgan. Suv manbalari — daryolar, ko'llar, buloqlar — jamiyat uchun muqaddas hisoblangan va ularning tozaligi alohida e'tibor bilan nazorat qilingan. Shu sababli qadimgi turkiylar suv manbalarini ifloslanishdan himoya qilish uchun maxsus qoidalar ishlab



chiqqan.

Hammomlar va chostrlar madaniyati qadimgi turkiy xalqlarda nafaqat jismoniy, balki ruhiy tozalikni ham ta'minlashga xizmat qilgan. Hammomlarda insonlar tana va ruhini tozalash bilan birga ijtimoiy muloqot qilgan, yangi davrlar uchun esa bu an'ana sog'lom turmush tamoyilini shakllantirgan. Chostrlar esa ko'proq jamoat gigienasi uchun ishlatilgan, ya'ni odamlar u yerda birgalikda tozalanishgan va jamoat tartibini saqlashgan.

Qadimgi turkiy xalqlarda kiyim-kechak gigienasi va teri tozaligi kundalik hayotning ajralmas qismi bo'lgan. Ularning kiyimlari asosan tabiiy matolardan — jun, paxta va ipakdan tayyorlangan bo'lib, nafaqat qulaylik, balki gigienik talablarga javob beradigan xususiyatga ega bo'lgan. Kiyim-kechak muntazam ravishda yuvilib, shamollatilib, quyosh nurida quritilgan, bu esa teri sog'lig'i va infektsiyalardan himoya qilishga yordam bergan.

Tana tozaligi esa jismoniy sog'liq va ruhiy barqarorlik uchun muhim hisoblangan. Har kuni yuvinish, suyuq suv bilan tana va qo'l-oyoqlarni tozalash qadimgi odatlar sifatida saqlangan. Shu bilan birga, teri gigienasi qadimiy turkiylar tomonidan shunchaki shaxsiy ehtiyoj sifatida emas, balki kasalliklarning oldini olish va sog'lom turmush tarzini saqlash vositasi sifatida qabul qilingan.

Qadimgi turkiy xalqlarda ovqatlanish gigienasi sog'lom turmushning ajralmas qismi bo'lgan. Ovqat tayyorlash jarayoni qat'iy gigienik qoidalarga rioya qilgan holda amalga oshirilgan: oziq-ovqatlar doimo toza idishlarda saqlangan, oshxona va ishlatiladigan asboblari muntazam yuvilgan. Shu bilan birga, ovqat tayyorlashda suvning tozaligi va tabiiy mahsulotlardan foydalanish qadimgi turkiylar uchun asosiy talab hisoblangan.

Ovqatlanish odatlari nafaqat jismoniy, balki ruhiy sog'liq bilan ham bog'liq bo'lgan. Turkiy xalqlarda ovqatni toza va tartibli joylarda iste'mol qilish, birga ovqatlanish, shuningdek diniy marosimlar orqali sharaflash qadimiy gigiena va madaniyatning muhim qismi sifatida saqlangan. Shu tariqa, ovqatlanish gigienasi ijtimoiy tartib va jamiyat sog'lig'i uchun ham xizmat qilgan.

Qadimgi turkiy xalqlarda gigiena amaliyotlari nafaqat jismoniy tozalik, balki diniy e'tiqodlar va an'analar bilan chambarchas bog'langan. Ularning kundalik hayotida tozalik tushunchasi ruhiy va jismoniy jihatlarni birlashtirgan. Masalan, suv bilan bog'liq marosimlar nafaqat tana tozaligi uchun, balki ruhiy tozalikni saqlash maqsadida ham bajarilgan. Shu tariqa, gigienik amaliyotlar diniy e'tiqodlar orqali mustahkam asosga ega bo'lgan va jamiyatda keng tarqalgan.

An'anaviy gigiyenik odatlar ham qadimgi turkiy xalqlarda muhim rol o'ynagan. Hammom va chostrlar nafaqat jismoniy tozalikni ta'minlagan, balki



ijtimoiy va ma'naviy tartibni saqlash vositasi sifatida xizmat qilgan. Shu bilan birga, oilaviy va jamoat odatlari orqali gigiena tizimi avloddan-avlodga uzluksiz o'tgan. Masalan, oila ichida ovqat tayyorlash va iste'mol qilish qoidalari, kiyim-kechakni yuvish va shamollatish amaliyotlari, shuningdek suyuqlikni sharaflash marosimlari qadimgi turkiy madaniyatida mustahkam o'rin tutgan.

Ruhiy tozalik tushunchasi esa jismoniy gigiena bilan uyg'unlashgan. Odamlar tana va ruhni bir vaqtda tozalash orqali kasalliklarni oldini olishga harakat qilgan. Shu tarzda, e'tiqodlar, an'ana va gigiena amaliyotlari bir-birini to'ldirib, jamiyatda sog'lom turmush va ijtimoiy tartibni ta'minlagan. Qadimgi turkiy xalqlarda bu uyg'unlik bugungi kun gigiyena madaniyatining zamonaviy tibbiyot talablari bilan uzviy bog'lanishiga asos bo'lgan.

Xulosa

Qadimgi turkiy xalqlarda shakllangan gigienaviy madaniyat shaxsiy tozalik, kiyim-kechak va ovqatlanish gigienasi, suv va chostrlar madaniyati, shuningdek diniy e'tiqodlar orqali rivojlangan. Bu tizim jismoniy va ruhiy sog'liqni ta'minlab, jamiyat farovonligini mustahkamlagan. Qadimgi amaliyotlar bugungi zamonaviy gigiyena va sog'lom turmush tamoyillariga asos bo'lib xizmat qiladi. Tarixiy gigiyena tajribalarini o'rganish zamonaviy sog'lom turmushni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Alibekov, U. Qadimgi turkiy xalqlarda totemizm va sajdalar tarixshunosligiga doir, Tamaddun Nuri Jurnali, [2024](#).
2. Jo'rayeva, S. Qadimgi turkiylarda din, Modern Education and Development, [2024](#).
3. Özdemir, S. Traces of Ancient Turkish Belief Systems in Kazakh: The Example of 'Baksı', Genealogy, [2025](#).
4. Saidova, H. H. Qadimgi turkiy xalqlarning sof mifologik ilohlari haqida mulohazalar, Educational Research in Universal Sciences, [2023](#).
5. Tashkarayeva, A. M., Abdykulova, G., Smakhanova, J. S. Continuity of Traditions in the Spiritual Culture of Turkic Peoples in Medieval States, Bulletin of the Karaganda University, [2024](#).
6. Uktamov, M. Turkiy xalqlar o'rtasidagi til va madaniy aloqalarni rivojlantirish va tadqiq etish, Issues of Turkish Philology, [2025](#).