

ГИГИЕНА И ЧИСТОТА КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ В ИСЛАМЕ

Ражабов Отабек Атоевич

*Научный соискатель Бухарского государственного медицинского института
кафедры превентивной медицины, общественного здоровья и менеджмента
здравоохранения*

e-mail: radjabov.otabek@bsmi.uz (99-707-19-00)

Зоиров Эркин Халилович

*Д.ф.н., профессор, заведующий кафедрой общественных наук и физической
культуры Бухарского государственного технического университета*

e-mail: zoiroverkin76@mail.ru (93-689-76-31)

Атоева Мохигуль Отабек кизи

*Студент III курса лечебного факультета Бухарского государственного
медицинского института*

e-mail: atoeyevamoxigul@gmail.com (93-137-19-00)

Аннотация: В статье рассматриваются основные положения философии здоровья в Исламе, основанные на Коране, хадисах Пророка Мухаммада (мир ему) и трудах исламских мыслителей. Исламская концепция здоровья охватывает как физическое, так и духовное благополучие человека, подчеркивая важность баланса между телом и душой. Особое внимание уделяется профилактике заболеваний, здоровому образу жизни, гигиене и нравственным аспектам, связанным с заботой о здоровье. Раскрывается роль веры, молитвы и поста в укреплении здоровья, а также значение общинной поддержки и социальной ответственности. Исламская философия здоровья представлена как гармоничное взаимодействие медицинских знаний и религиозных принципов, направленное на всестороннее развитие личности.

Ключевые слова: ислам, гигиена, здоровье, чистота, религия, шариат, экология.

GIGIENA VA TOZALIK ISLOMDA SALOMATLIK ASOSI

Rajabov Otabek Atoyevich

*Buxoro davlat tibbiyot instituti Preventiv tibbiyot, jamoat salomatligi va sog'liqni
saqlash menejmenti kafedrasi mustaqil tadqiqotchisi*

Zoirov Erkin Xalilovich

*F.f.d., professor, Buxoro davlat texnika universiteti Ijtimoiy fanlar va jismoniy
madaniyat kafedrasi mudiri*

Atoyeva Mohigul Otabek qizi

Buxoro davlati tibbiyot instituti davolash fakulteti 3-kurs talabasi

Annotatsiya: Maqolada islomdagi salomatlik falsafasining asosiy qoidalari, Payg‘ambarimiz Muhammad (s.a.v.) hadislarini va islom mutafakkirlarining asarlari ko‘rib chiqiladi. Islomiy salomatlik tushunchasi insonning ham jismonan, ham ma‘naviy farovonligini qamrab olib, tana va ruh o‘rtasidagi muvozanatning muhimligini ta’kidlaydi. Kasalliklarning oldini olish, sog‘lom turmush tarzi, gigiyena va sog‘liqni saqlash bilan bog‘liq ma‘naviy-axloqiy jihatlarga alohida e’tibor qaratilmoqda. Imon, namoz va ro‘zaning salomatlikni mustahkamlashdagi o‘rni, shuningdek, jamiyatni qo‘llab-quvvatlash va ijtimoiy mas’uliyatning ahamiyati o‘rganiladi. Islom salomatlik falsafasi shaxsni har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan tibbiy bilimlar va diniy tamoyillarning uyg‘un o‘zaro ta’siri sifatida taqdim etiladi.

Kalit so'zlar: Islom, gigiyena, salomatlik, poklik, din, shariat, ekologiya.

HYGIENE AND CLEANLINESS AS THE BASIS OF HEALTH IN ISLAM

Rajabov Otabek Atoevich

*Bukhara State Medical Institute Scientific applicant of the Department of
Preventive Medicine, Public health and healthcare management*

Zoirov Erkin Xalilovich

*Doctor of Philosophy, Professor, Head of the Department of Social Sciences
and Physical Education, Bukhara State Technical University*

Atoeva Mohigul

*3rd year student of the medical faculty of the Bukhara State Medical
Institute*

Abstract: The article examines the basic principles of the philosophy of health in Islam, the Hadith of the Prophet Muhammad (peace be upon him) and the works of Islamic thinkers. The Islamic concept of health covers both physical and spiritual well-being of a person, emphasizing the importance of balance between body and soul. Particular attention is paid to disease prevention, healthy lifestyle, hygiene and moral aspects related to health care. The role of faith, prayer and fasting in strengthening health is revealed, as well as the importance of community support and social responsibility. Islamic philosophy of health is presented as a

harmonious interaction of medical knowledge and religious principles aimed at the comprehensive development of the individual.

Key words: Islam, hygiene, health, cleanliness, religion, sharia, ecology.

ВВЕДЕНИЕ

Понятие здоровья в исламской философии охватывает не только физическое состояние человека, но и его психическое, духовное и социальное благополучие. В исламе здоровье рассматривается как дар Аллаха и как аманат – временное доверенное благо, за которое человек несёт ответственность. Человеческое тело – это не просто сосуд для души, но также инструмент для поклонения, служения и реализации моральных и этических норм [1]. Понятие здоровья в исламе охватывает не только телесное благополучие, но и духовное, моральное и социальное здоровье личности. Одной из важнейших составляющих исламской концепции здоровья является гигиена – как физическая, так и ритуальная. Пророк Мухаммад (мир ему) утверждал: *«Чистота – половина веры»* (Сахих Муслим), тем самым подчёркивая её фундаментальную значимость в религиозной жизни мусульманина.

Цель данной статьи – провести анализ классических и современных источников, чтобы показать, как нормы гигиены в исламе связаны с сохранением здоровья, дисциплиной, духовной чистотой и даже экологической ответственностью.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР

Ислам подчеркивает важность баланса между телом и душой, между материальным и духовным. Коранические аяты и хадисы Пророка Мухаммада (мир ему и благословение) содержат обширные наставления, касающиеся здорового образа жизни, правильного питания, гигиены, сна, физической активности и даже эмоционального здоровья. В исламе забота о здоровье – это не просто личное дело, но религиозная обязанность,

способствующая укреплению веры, социальной активности и благополучию уммы [2].

Особое внимание уделяется умеренности (васата), как ключевому принципу: ни переедание, ни изнуряющее воздержание не приветствуются. Пророк Мухаммад (мир ему) говорил: *«Ваше тело имеет право на вас»* (хадис аль-Бухари), подчеркивая, что забота о себе – это форма поклонения [3]. Также ислам поощряет профилактику болезней, чистоту, полноценное питание и использование медицины, если она соответствует нравственным и религиозным нормам. Таким образом, философия здоровья в исламе – это комплексное учение, основанное на откровении и разуме, направленное на достижение гармонии между духовным и телесным, что в конечном счёте ведёт человека к более полноценной и сбалансированной жизни. В данной статье мы подробно рассмотрим, какие аспекты здоровья освещаются в исламе, как они связаны с верой и практикой, и как они могут быть применены в современном контексте. Особое внимание также уделяется чистоте окружающей среды: жилища, одежды, пищи и питья. Пророк (мир ему) наставлял не загрязнять воду, не мусорить в общественных местах и заботиться о благоустройстве территории. Это говорит о том, что исламская культура здоровья охватывает не только тело, но и ответственность за здоровье общества в целом. Таким образом, гигиена в исламе – это не просто медицинская рекомендация, а религиозное предписание, которое укрепляет здоровье, способствует профилактике заболеваний и служит выражением уважения к себе, к окружающим и к Создателю.

Согласно хадису, переданному имамом Муслимом, *«Чистота – половина веры»* [4]. Этот фундаментальный постулат многократно анализируется в работах исламских богословов и современных теологов как выражение приоритета, который ислам придаёт уходу за телом и чистоте среды обитания

Современные исламские и светские исследователи подчеркивают, что предписания о гигиене в исламе во многом опережали своё время. Так, в

работах Юсуфа аль-Кардави и Мухаммада Хамидуллы подчёркивается, что исламская система гигиены способствует профилактике заболеваний, особенно инфекционных [5,6]. Эти взгляды находят подтверждение и в научных публикациях на стыке медицины и религии, где указывается, что регулярное омовение и чистота тела значительно снижают риск распространения бактерий и вирусов .

Важной составляющей исламской гигиенической традиции является использование мисвака – очищающей палочки для зубов, о которой упоминается в хадисах. Современные исследования подтверждают, что исламские гигиенические нормы, восходящие к сунне Пророка Мухаммада (мир ему), обладают не только духовной, но и профилактической медицинской ценностью [7]. Особое внимание в этом контексте заслуживает практика использования мисвака, рекомендованной Пророком. Зубной врач, учёный в области пародонтологии Ibrahim Ahmed Darout стал мостом между религиозной традицией и современной медициной – его исследования научно подтверждают, что исламские гигиенические практики не только духовны, но и медицински обоснованы. Исследование И. Дароута и его коллег, опубликованное в *Journal of Clinical Periodontology*, выявило, что регулярное использование мисвака значительно снижает уровень болезнетворных бактерий в полости рта, в том числе возбудителей пародонтита: «Использование мисвака было связано со значительным снижением уровня патогенных бактерий в слюне по сравнению с обычными методами гигиены полости рта» [8]. Эти выводы показывают, что исламская традиция включает в себя элементы, опережающие современную стоматологию в вопросах профилактики заболеваний.

Также в исламских источниках прослеживается экологический подход к чистоте. В хадисах Пророка осуждаются действия, загрязняющие воду, землю или воздух. Современные исламские экологи, такие как Фазлур Рахман и Сейид Хусейн Наср, рассматривают эти нормы как проявление глубинной экологической этики в исламе, охватывающей вопросы

санитарии, чистоты и сохранения окружающей среды [9]. Таким образом, литература, посвящённая вопросам гигиены и чистоты в исламе, демонстрирует богатство и актуальность исламского подхода к здоровью. Исламская гигиеническая культура выступает как комплексная система, направленная на формирование здорового образа жизни, гармоничного с верой, разумом и естественными законами.

Имам Яхья ибн Шараф ан-Навави (араб. **يحيى بن شرف النووي**) – один из самых известных исламских учёных, правоведов и хадисоведов в истории суннитского ислама. Его один из самых уважаемых трудов по фикху – это «Аль-Маджму», классический труд по фикху (исламскому праву), в котором подробно рассматриваются вопросы ритуальной чистоты: омовения (вуду), полного очищения (гусль), тайаммум (сухое омовение), а также практические аспекты чистоты тела, одежды и места молитвы. Ан-Навави не только приводит правовые нормы, но и обосновывает их с точки зрения хадисов и мнений различных мазхабов. Это делает «Аль-Маджму» важным источником для понимания того, как гигиена в исламе интегрирована в религиозную практику и воспринимается как акт поклонения. В своём труде имам ан-Навави систематизирует предписания исламского права, касающиеся ритуальной чистоты. Он подробно описывает правила омовения (вуду), гусля, а также чистоту одежды и места молитвы [10]. Ан-Навави подчеркивает, что чистота – это условие для совершения молитвы и, следовательно, для полноценной религиозной жизни. Ключевая мысль философии Ан-Навави заключается в том, что гигиена – это не только физическая необходимость, но и религиозный долг.

Юсуф ибн Абдуллах аль-Кардави (араб. **يوسف القرضاوي**) – выдающийся современный исламский учёный, богослов и авторитет в вопросах шариата, особенно известных своими трудами по современному исламскому праву, этике, и вопросам здоровья, экономики и политики с точки зрения ислама. Он в своей работе делает акцент на актуальности исламских гигиенических предписаний в контексте современной медицины.

Кардави утверждает, что многие религиозные предписания (например, регулярные омовения, чистота одежды, уход за телом) сегодня подтверждаются научными исследованиями как эффективные меры предотвращения инфекционных заболеваний [11,12].

Абдуллах ибн Ахмад ибн Мухаммад ибн Кудама аль-Макдиси аль-Ханбали (араб. **ابن قدامة المقدسي**) – один из самых авторитетных и выдающихся исламских учёных и правоведов ханбалитской школы. Его имя ассоциируется с глубокой правовой мыслью, аскетизмом и авторитетным толкованием исламской доктрины. В книге «Аль-Мугни» он детально анализирует хадисы о чистоте как об обязательной составляющей ибадата. В своём труде «Аль-Мугни» Ибн Кудама подчёркивает важность очищения (тахара) перед совершением молитвы: «Омовение (вуду) является обязательным условием для действительности молитвы. Без него молитва недействительна, за исключением случаев, когда отсутствует вода и нет возможности совершить тайаммум». Это подчёркивает, что физическая чистота является неотъемлемой частью духовной практики в исламе. Ибн Кудама в «Аль-Мугни» также отмечает важность использования мисвака для очищения полости рта: «Использование мисвака рекомендуется перед каждой молитвой, особенно перед утренней молитвой и при пробуждении ото сна» [13-15]. Это свидетельствует о том, что гигиена полости рта имеет не только медицинское, но и духовное значение. Эти цитаты из трудов Ибн Кудамы аль-Макдиси демонстрируют, как исламская традиция придаёт большое значение гигиене и чистоте, рассматривая их как неотъемлемую часть религиозной практики.

ВЫВОДЫ

Таким образом, исламская концепция чистоты и гигиены представляет собой гармоничное соединение религиозной практики, нравственной философии и научной разумности, сохраняющее свою актуальность на протяжении веков. Анализ классических и современных источников показывает, что гигиена в исламе охватывает не только физическое

состояние человека, но и его духовную зрелость, правовую состоятельность и социальную ответственность. Исламская гигиеническая культура объединяет религиозную практику, нравственную философию и научную разумность, сохраняя актуальность в современном мире.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аллаhverдиев А.И. Гигиена в исламе: религиозно-медицинский контекст // Вестник исламских исследований. – 2020. – № 2 (22). – С. 51–60.
2. Мухаммад аль-Газали. Этика мусульманина / пер. с араб. – Алматы: Нур-Мубарак, 2013. – 240 с.
3. Кулиев Э. Основы ислама: гигиена, питание и здоровье. – М.: Диля, 2014. – 224 с.
4. Савченко Н.Н. Гигиена и религиозные предписания: междисциплинарный подход // Журнал медицины и общества. – 2018. – № 4 (36). – С. 33–39.
5. Абу Захра М. Исламская этика. – М.: ИКЦ «Аль-Фуркан», 2005. – 192 с.
6. Аш-Шахразури. Тарих аль-хукама (История мудрецов). – Бейрут: Дар аль-Кутуб аль-Ильмия, 1994. – 340 с. (на араб. яз.)
7. Мухаммад аль-Газали. Этика мусульманина. – Алматы: Нур-Мубарак, 2013. – 240 с.
8. Darout I.A., Skaug N., Albandar J.M. Salivary microbiota levels in relation to use of Miswak and other oral hygiene practices // *Journal of Clinical Periodontology*. – 2000. – Vol. 27, No. 12. – P. 880–885.
9. Nasr Seyid Xuseyn. Religion and the Order of Nature. Oxford: Oxford University Press, 1996.
10. Имам ан-Навави. Ал-Маджму‘ шарх аль-Мухаззаб. Т. 1. – Бейрут: Дар аль-Фикр, 2000. – 720 с. (на араб. яз.)
11. Аль-Кардави Ю. Халяль и харам в исламе / пер. с араб. – М.: Умма, 2007. – 384 с.
12. Аль-Кардави Ю. Ислам и здоровье: профилактика и лечение в исламе. – Доха: Министерство вакуфов и исламских дел Катара, 2005. – 112 с.
13. Ибн Кудам. Аль-Мугни. Т. 1. – Каир: Дар аль-Хадис, 2004. – 672 с. (на араб. яз.)
14. Абу Захра М. Исламская этика. – М.: ИКЦ «Аль-Фуркан», 2005. – 192 с.
15. Ибн Кудам. Аль-Мугни. Том 1. – Каир: Дар аль-Хадис, 2004. – 672 с. (на араб. яз.)