

# АБУ АЛИ ИБН СИНО САЛОМАТЛИКНИ САҚЛАШ ВА МУСТАҲКАМЛАШДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ЎРНИ ҲАҚИДА

Ибрагимходжаев Б.У., Нурмаматова Қ.Ч., Гадаев А.М.

*Сирғали тиббиёт коллежи,*

*Тошкент давлат стоматология институти*

Инсониятнинг азалий орзуларидан бири соғлом ва узоқ умр кўриш сирларини очиш бўлган. Шу сабабли ҳар қандай жамиятнинг олдида турган асосий вазифаси инсониятнинг ана шу орзусини рўёбга чиқариш, яъни кишилар саломатлиги ва узоқ умр кўришлари учун шароитлар яратишдан иборат. Демак соғлом ҳаёт кечириш, ҳамда узоқ йиллар давомида фаол умр кўришнинг ягона ва ишончли йўли - бу соғлом турмуш тарзини кечиришдир. Бунинг учун ҳар бир инсон аввалам бор ўз саломатлигига, оиласи саломатлигига, жамоаси саломатлигига, уларнинг турмуш тарзига бефарқ бўлмасликлари керак. Бу борада буюк қомусий олим, тиббиёт илмининг султони Абу Али ибн Синонинг илмий меросини ўрганиш ва уни халқ орасида кенг тарғиб қилиш тез фурсатда ўз самарасини беришини ҳаётнинг ўзи исботлади. Инсонлар соғлигига эътибор билан қарашни ватандошимиз, жаҳонга машҳур табиб Ибн Сино тавсиялари ва ўғитларидан фойдаланган ҳолда ўрганишимиз - бугунги замон талабидир. Шу кунгача дунёга машҳур табибнинг саломатликни сақлаш ҳақидаги тавсиялари ҳар бир инсон учун тиббий ва маънавий шифо вазифасини бажариб келмоқда.

Дунёга донғи таралган аллома Абу Али ибн Сино томонидан ёзилган 100 дан ортиқ ноёб асарлар жаҳон фанларининг ривожига жуда катта аҳамиятга эга бўлиб, уларда тиббиётнинг барча соҳаларини қамраб олган назарий ва амалий масалалар ҳам ўз ечимини топган. Шарқ мамлакатларида, шу жумладан Марказий Осиёда тиббиёт илмини шаклланиши биринчи навбатда Ибн Сино номи билан боғлиқ. Улуғ табиб ўзининг фаолияти ва асарларида Марказий Осиё ҳудудида ривожланган амалий ва назарий тиббиётни умумлаштиб, уни қўшни шарқ тиббиёти ютуқлари билан бойитган ҳолда тиббиётда бир бутун фан тизимини яратди. Олимлар томонидан Ибн Сино асарлари синчиклаб ўрганилганида, буюк табибнинг қадимги Юнон ва Рум тиббиёти билан ҳам жуда яхши таниш эканлиги маълум бўлди. Аллома ўз асарларида ушбу мамлакатларда яшаган тиб олимларининг (Гиппократ, Гален ва бошқалар) ишларини ва даволаш усулларини аниқ ва тушунарли тарзда таърифлаб берган эди.

Абу Али ибн Сино Марказий Осиёда тиббиёт илмига асос солиш билан чекланиб қолмай, ушбу илмни дунё тиббиёти даражасига кўтаришга ҳаракат қилди ва бунинг уддасидан чиқди ҳам. Унинг сермахсул ижоди туфайли бизнинг тиббиётимиз бутун дунёга танилиб, жаҳон тиббиётида ўз ўрнига эга бўлди.

Соғлом турмуш тарзи таълимотининг асосчиларидан бўлган Абу Али ибн Сино тиббиётга «Тиб шундай бир илмки, унда одам танасининг аҳволи соғлиқ

---

ва касаллик жихатдан ўрганилиб, унинг мавжуд соғлиги сақланади ва йўқолгани тикланади» деб таъриф берган эди. Ибн Сино томонидан берилган бу таъриф бугунги кунда ҳам ўз аҳамиятини заррача йўқотмаган. Буюк табиб ўз асарларида соғлиқни сақлашда соғлом турмуш тарзининг ўрни беқиёс эканлигига алоҳида урғу бериб, соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган тавсияларида касалликнинг олдини олишда ўз вақтида меъёрида овқатланиш, жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиш, руҳиятни соғломлаштириш, баданни покиза сақлаш, жинсий тарбия, гигиена қоидаларига риоя қилиш муҳим аҳамиятга эга эканлиги ҳақида алоҳида тўхталиб ўтган.

Ибн Сино тиб соҳасидаги олим сифатида беморларга тўғри ташҳис қўйишга ва уларни муваффақиятли даволашга катта аҳамият берган ҳолда, амалий тиббиётнинг вазифаси кишиларнинг саломатлигини сақлаш ва касалликларнинг олдини олишдан иборат, деб тушунган. У ўзининг табиблик фаолиятида бу вазифани биринчи ўринга қўйиб, саломатликни сақлаш ва касалликларнинг олдини олишга қаратилган бир қатор тадбирлар ишлаб чиққан ва уларни амалга ошириш йўллари кўрсатиб берган. Ибн Сино ибораси билан айтганда, саломатликни сақлашнинг асосий шarti инсон ҳаёти учун муҳим бўлган умумий омиллар мўътадиллигини таъминлашдан иборат. Бу эса, ўзига хос билим, таълим ва тарбияни талаб қилади. Ибн Сино томонидан ишлаб чиқилган ва тавсия этилган саломатликни сақлаш тадбирларининг асосийлари куйидагилардан иборат:

1. Жисмоний ва руҳий ҳаракатлар мутаносиблигига алоҳида эътибор бериш.
2. Ейиладиган ва ичиладиган нарсаларни тўғри танлаш.
3. Дам олиш, уйқу ва уйғоқлик мутаносиблигини меъёрида бўлишини таъминлаш.
4. Нафас олинадиган ҳавони етарли ва мўътадил бўлишига эътибор бериш.
5. Кийимни танага ва фаслга мос ҳолда кийиш.
6. Танани (организмни) турли чиқиндилардан мунтазам равишда тозалаб туриш
7. Киши мизожининг мўътадил ҳолатда бўлишини таъминлаш.
8. Тана (организм) вазнининг меъёрини сақлаб туриш.

Абу Али ибн Сино соғлиқни сақлаш тадбирларидан биринчи ўринга бадантарбияни, яъни жисмоний ҳаракатларни қўйган. У бадантарбияни соғлиқни сақлашдаги энг муҳим ва асосий омил деб ҳисоблаган. Иккинчи ўринга овқатланиш тартибини, учинчи ўринга эса дам олиш ва уйқуни қўйган.

Буюк табиб бадантарбиянинг аҳамияти ҳақида алоҳида тўхталиб, мўътадил равишда ва ўз вақтида бадантарбия билан шуғулланувчи киши амалда касал бўлмайди, деган эди. Жисмоний машқларни Ибн Сино бир қанча усулларга бўлган: катта ва кичик, кучли ва кучсиз, тез ва секин, шиддатли ва суст. Бундан ташқари бадантарбиянинг югуриш, тез юриш, сакраш, қиличбозлик, камондан ўқ узиш, отда юриш, қўл ва оёқларнинг турли

ҳаракатлари, ҳар хил кураш, тош кўтариш, найза санчиш ва бошқа турларини кўрсатган. Бадантарбия машғулоти ҳар бир киши учун унинг ёши, жинси, куввати, имкониятлари ва соғлиқ даражаси эътиборга олинган ҳолда алоҳида тайинланган. Ибн Сино бадантарбияни бошлашдан олдин қовуқни ва ични бўшатиш зарур, деб таъкидлаган эди. Бадантарбиянинг давомийлиги кишининг соғлиги, кучи ва ҳолатига қараб белгиланган. Шунингдек, бадантарбия турлари қаторига уқалаш (массаж)ни ҳам киритган. У уқалашни тўрт асосий хилларга бўлиб, кучлиси гавдани бақувват қилади, кучсизи юмшатади, давомлилиги оздиради, мўътадили танани яйратади деб таърифлаган эди. Ибн Синонинг жисмоний тарбия ҳақидаги айтган фикрлари ҳозирги кунда ҳам ўз салоҳиятини йўқотгани йўқ. Аксинча, бугунги кунда келиб, олимлар ва шифокорлар аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортни муҳимлигини тиббий-илмий томондан асослаб беришди. Бу эса, қарийб 1000 йил аввал Ибн Сино томонидан соғлиқни сақлашнинг асосий омили - бадантарбия деб айtilган фикрнинг ҳаётий эканлигини яна бир бор тасдиқлади.

Ибн Сино саломатликни сақлашдаги иккинчи омил - овқатланиш тартиби деб жуда тўғри таъкидлаган. Буюк ҳаким овқат сифати ва овқатланиш тартиби тўғрисида жиддий тавсиялар бериб, озиқ-овқатлар аввало сифатли бўлмоғи (сифатли маҳсулотлардан тайёрланиши), ундан кейин одам мизожига мос бўлиши, учинчидан эса маълум тартибда истеъмол қилиниши лозим, деган. Ибн Сино одам бир кунда неча марта, қайси соатларда овқатланишга ўрганган бўлса, бу тартибни ўзгартирмаслиги лозим, акс ҳолда овқатнинг ҳазм бўлиши қийинлашади ва меъдада касаллик ҳолатлари келиб чиқади, деган эди. Унинг кўрсатишича, кишининг саломатлигига фойдали таъсир қиладиган энг лаззатли таъом - унинг мизожига мос келадиган овқатдир. Ибн Сино саломатликни сақлашда ҳўл ва қуруқ мевалар, ҳар хил сабзавотларнинг аҳамиятини ҳам кўрсатиб ўтган. Алломанинг таъкидлашича, ҳўл мева ва сабзавотларни овқатдан олдин истеъмол қилиш ижобий самара беради.

Ибн Сино, овқат ҳамма учун, яъни катталар учун ҳам, болалар учун ҳам бир хилда ва бир миқдорда бўла олмайди, деб таъкидлаган. Шунинг учун овқат меъёри (нормаси) кишиларнинг ёшига, жинсига ва меҳнатининг оғир-енгиллигига, касбига қараб турлича тузилган. У киши ўрганган овқат бирмунча зарарли бўлса ҳам, одат қилинмаган сифатли овқатдан афзалроқдир, деб таъкидлаган. Шунингдек овқатланганда ортиқча ейишга, ўрин қолмайдиган даражада тўйиб емасликни, балки овқатга яна иштаҳа бўлатуриб овқатдан тортинмоқ лозимлигини, нонни ҳам меъёри билан ейиш даркорлигини уқтириб, ҳазм бўлмаган ноннинг зарари кўплигини, ҳазм бўлмаган гўштнинг зарари эса ундан озроқлигини исботлаб берган. Агарда таом, чунончи гўшт кўп чайналсада, лекин тишлар уни керагича майдалашга қурби етмаса, ундай гўштни, ютиш керак эмас, деб таъкидлаган. Модомики, тишлар овқатни майдалашга ожизлик қилдими, бундай таом ошқозонга ҳам оғирлик қилиб, меъдани ишдан чиқаради деб уқтирган эди.

Буюк табиб турли мавсум шароитларида овқатланиш тартиби муҳим аҳамиятга эга эканлигини таъкидлаган. Ибн Сино айниқса соғлиқни сақлаш тўғрисида, об-ҳаво, шароит ва мизожга қараб овқат тановул қилиш борасида анчагина қимматли фикрларни баён қилган. Ёз мавсумида овқат ейишнинг энг мақбул вақти ҳавонинг салқин чоғидир, чунки кун жуда исиган пайтда иштаха пасайиб, меъда шираси ажралиши камаяди ва унинг ҳазм қилувчи кучи сусаяди. Шунинг учун ҳам ёз фаслида энгилроқ озиқ-овқатларни истеъмол қилиш, ҳар хил шарбатлар ва чанқов босувчи ичимликларни меъёри билан ичиш тавсия қилинган. Қиш фаслида кучли овқатларни, айниқса, дон маҳсулотларидан тайёрланган таомлар меъёри билан истеъмол қилиниши лозимлиги таъкидланган. Ибн Сино фикрига кўра, озиқ-овқатларни ва ичимликни тўғри танлаш ва меъёри билан истеъмол қилиш - инсон учун узоқ умр гарови ҳисобланади.

Олим уйқу саломатлик учун зарур бўлган омиллардан учинчиси бўлиб, уйқунинг энг афзали тўлиқ бўлган чуқур тунги уйқудир. Кундузги уйқу эса кишиларни бўшаштиради ва касалликларни, шу жумладан асаб касалликларини пайдо қилиши мумкин. Оч қоринга ва ўта тўқ қоринга ухлаш ҳам зарарли эканлигини кўрсатиб ўтган.

Аллома инсоннинг саломатлиги яна бир муҳим омилга - одамларнинг руҳий ҳолатига боғлиқ эканлигини алоҳида таъкидлаб, асабнинг мўътадил (нормал) бўлишлиги кишини соғлом бўлишида муҳим роль ўйнайди, асаб бузилиши эса касалликка олиб келади, деган. Ибн Сино салбий руҳий кечинмалардан (кўрқув, ғазаб, тушкунлик ва бошқалар) ҳоли бўлиш учун инсон кўпроқ ўзи ёқтирган кишилар билан бирга (хотиржамликда) суҳбатда бўлишлари, ҳар хил зарарли хаёлларга берилиб кетмаслик мақсадида шахмат ўйини билан банд бўлишликларини маслаҳат берган.

Абу Али ибн Сино ўзининг тиббиёт ҳақидаги ўғитлари ва тавсияларида ҳар бир одам ўз танасининг тузилиши, ички ва ташқи имкониятлари, саломатлиги даражаси ва руҳиятидан келиб чиққан ҳолда ўзи учун соғлом турмуш тарзини белгилаб олиши, унга мунтазам амал қилиши лозим, деб кўрсатган. Буюк табиб турли касалликларни даволашдан кўра, унинг олдини олиш осон, деб таъкидлаган. Бугунги кунда Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти экспертларининг асосли кузатувларида тиббий хизмат соғлиғимизнинг 5-10% ини ташкил қилиши, соғлиғимизнинг 20% биологик (ирсий) омилларга, 20-25% - атроф-муҳитга ва 55% и турмуш тарзимизга, яъни бевосита ўзимизга боғлиқ эканлиги ўз тасдиғини топган.

### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-китоб, Т.: Фан, 1983.
2. Абу Али ибн Сино. Шеърлар ва тиббий дoston. (Нашрга тайёрловчи Абу Али ибн Сино. Таржимаи ҳоли (нашрга тайёрловчи У.И.Каримов), А.Ирисов), Т.: Узбекистон КПКМнинг нашр, 1981.
3. Баратов М. Абу Али ибн Сино - буюк мутафаккир. Т.: Фан, 1980.

4.Хайруллаев М. Уйғониш даври ва Шарқ мутафаккирлари. Т.: «Ўзбекистон», 1971.

5.Ирисов А. Абу Али ибн Сино, ҳаёти ва ижодий мероси, Т.: Фан, 1980.

6.Назаров С.Х. Великий ученый-энциклопедист и медик – Абу Али ибн Сино (Авиценна): страницы биографии и научное наследие. Т., 2000.

7.Қодиров А.А. Абу Али ибн Сино. Унинг тиббий фикрлари ва табиблик фаолияти, Т.: Фан, 1995.

8.Қодиров А.А., Соипов У.Т. Абу Али ибн Сино Ўрта Осиёлик буюк медик олим. Т.: Медицина, 1980.