

“САЛОМАТЛИКНИ САҚЛАШ ВА МУСТАҲКАМЛАШДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ЎРНИ”

Худоёрова Ойсоат Келдиёровна

*Тошкент тиббиёт академияси, педагогика
фанлари номзоди, доцент*

Сайитмуратов Нодиржон Боймурот ўгли

*Тиббий профилактика ва жамоат саломатлиги,
экологиятроф муҳит муҳофазаси ва
кимё факультети 402-А гуруҳ талабаси*

Мирзайева Нилуфар Фарход қизи

*Педиатрия, стоматология, халқ таботати ва
тиббий педагогика факултети 103-Б гуруҳ талабаси*

Аннотация: Мақолада инсон соғлигини сақлаш ва руҳиятинини мустаҳкамлашга қаратилган тавсиялар берилган бўлиб, соғлом турмуш тарзининг ўзига хос йўналишлари илмий жиҳатдан асосланган. Шунингдек, Ибн Синонинг олим сифатида беморларга тўғри ташҳис қўйиши ва уларни муваффақиятли даволашдаги тажрибалари хусусида фикр юритилган.

Калит сўзлар: Соғлом ҳаёт, тиббий ва маънавий шифо, саломатликни сақлаш шарти, омиллар, мўътадиллик, тана, вазн, меъёр, бадан тарбия, соғлиқни сақлаш, соғлом фикр ва тафаккур, руҳиятни соғломлаштириш, жисмоний- руҳий ҳаракатлар.

Ҳар қандай жамиятнинг олдида турган асосий вазифаси инсонларнинг 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 авваламбор ўз саломатлиги, оиласи саломатлиги ва жамоаси саломатлиги, уларнинг соғлом турмуш тарзига бефарқ бўлмасликлари керак. Бу борада буюк қомусий олим, тиббиёт илмининг султони Абу Али ибн Сино илмий 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.

Соғлом турмуш тарзи таълимотининг асосчиларидан бўлган Абу Али ибн Сино тиббиётга «Тиб шундай билимки, унда одам танасининг аҳволи соғлиқ ва касаллик жиҳатдан 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 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 этиш 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 йўлларини кўрсатиб берган.

Ибн Сино ибораси билан айтганда, саломатликни сақлашнинг асосий шарти инсон ҳаёти учун муҳим бўлган умумий омиллар мўътадиллигини таъминлашдан иборат. Ибн Сино томонидан ишлаб чиқилган “саломатликни сақлаш тадбирлари” қуйидагилардан 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 ва ҳоказо.

АбуАли ибн Сино соғлиқни сақлаш тадбирларидан:

- биринчи ўринга бадан тарбияни, яъни жисмоний ҳаракатларни қўйган. У бадан тарбияни соғлиқни сақлашдаги энг муҳим ва асосий омил деб ҳисоблаган.

- иккинчи ўринга овқатланиш тартибини,

- учинчи ўринга эса дам олиш ва уйқуни қўйган. Буюк табиб бадан тарбиянинг аҳамияти ҳақида алоҳида тўхталиб, мўътадил равишда ва ўз вақтида бадан тарбия 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 бадан тарбиянинг 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. Бадан тарбия машғулотлари ҳар бир киши учун унинг ёши, жинси, қуввати, имкониятлари ва соғлиқ даражаси эътиборга олинган ҳолда алоҳида тайинланган. Ибн Сино бадан тарбияни бошлашдан олдин қовуқни ва ични бўшатиш зарур, деб таъкидлаган эди. Бадан тарбиянинг давомийлиги кишининг соғлиги, кучи ва ҳолатига қараб белгиланган. Шунингдек, бадантарбия турлари қаторига уқалаш (массаж)ни ҳам киритган. У уқалашни тўрт асосий хилларга ажратади:

- кучлиси гавдани бақувват қилади,

- кучсизи юмшатади,

- давомлилиги оздиради,

- мўътадили танани яйратади деб таърифлаган эди.

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

хўл ва куруқ мевалар, ҳар хил сабзавотларнинг аҳамиятини ҳам кўрсатиб ўтган. Алломанинг таъкидлашича, хўл мевава сабзавотларни овқатдан олдин истеъмол қилиши жобий самара беради. Шунингдек овқатланганда ортиқча ейишга, ўрин қолмайдиган даражада тўйиб емасликни, балки овқатга яна иштаҳа бўла туриб 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, соғликни 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 иштаҳа пасайиб, меъда шираси ажралиши камаяди ва унинг ҳазм қилувчи кучи сусаяди. Шунинг учун ҳам ёз фаслида енгилроқ 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, тушқунлик 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 бўлишлиklarини маслаҳат берган. 1.

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.

Хулоса шуки, Соғлом турмуш тарзи, бу — ҳар қандай касалликлар профилактикаси ва саломатлик, куч-қувват гаровидир. У инсоннинг турли қирраларини ривожлантириш, муваффақиятга эришиш гаровидир. Соғлом турмуш тарзи қоидаларига риоя этган одам оиласи, меҳнат жамоаси, умуман, жамиятда ўз ўрнига эга бўлади, турли мураккаб вазиятларни енгиб ўтиш, ҳаёт қийинчиликлари олдида ўзини йўқотмасликка ўрганади. Яна бир гап! Соғлом турмуш тарзи қоидалари бир-бирини қўллаб-қувватлайди, бири иккинчисиз содир бўлиши амримаҳол. Уларни эртага қолдирмасдан, ҳозирок амалга оширишни бошлаш билан соғлом ва бахтли ҳаёт сари илк қадамларимизни ташлаган бўламиз.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-китоб, Т.:Фан, 1983.
2. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. 1 том. -Тошкент: Ўзбекистон НМИУ, 2017. 85 б.
3. Абу Наср Форобий. “Фозил одамлар шаҳри”.- Т.: Абдулла Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти, 1993., 186 бет.