

**Abdumalikova Maya Ilyos qizi**

Termiz Iqtisodiyot va Servis Unversiteti  
Tibbiyot fakulteti davolash ishi talabasi

**Kibriyev Bexruz Abduraxmonovich**

Termiz iqtisodiyot va sevis unversiteti

Tibbiyot fakulteti o'qituvchisi

[Kibriev1991@gmail.com](mailto:Kibriev1991@gmail.com)

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada Abu Ali ibn Sino ta'limotida sog'lom turmush tarzi masalasi qanday talqin etilgani, uning tarkibiy yo'nalishlari hamda bugungi valeologik qarashlar bilan uyg'un tomonlari tahlil qilinadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi Ibn Sino merosida sog'liqni saqlash va umr sifati bilan bog'liq g'oyalarni tizimlashtirish, ularni zamonaviy hayot tarzi madaniyati nuqtayi nazaridan qayta sharhlashdan iborat. Maqolada tarixiy-qiyosiy, matn tahlili, mantiqiy umumlashtirish va konseptual guruhlash metodlaridan foydalanildi. Tahlil natijasida Ibn Sino sog'lom turmush tarzini birgina davolash masalasi sifatida emas, balki ovqatlanish, jismoniy faollik, uyqu, gigiyena, ruhiy muvozanat, muhit tozaligi va individual mizojni hisobga olgan holda tashkil etiladigan yaxlit hayot tartibi sifatida ko'rganligi aniqlandi. Uning qarashlarida profilaktika davolashdan ustun qo'yiladi, me'yor tamoyili esa barcha amaliy tavsiyalarning markaziy mezoni sifatida namoyon bo'ladi.

**Kalit so'zlar:** Abu Ali ibn Sino, sog'lom turmush tarzi, valeologiya, profilaktika, mizoj, ratsional ovqatlanish, jismoniy faollik, gigiyena, ruhiy muvozanat.

## НАПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УЧЕНИИ АБУ АЛИ ИБН СИНЫ

**Абдумаликова Майя Ильёс кизи**

студентка лечебного факультета

Термезского университета экономики и сервиса

**Кибриев Бехруз Абдурахмонович**

преподаватель медицинского факультета

Термезского университета экономики и сервиса

[Kibriev1991@gmail.com](mailto:Kibriev1991@gmail.com)

**Аннотация:** В данной статье анализируется, как в учении Абу Али ибн Сины трактуется проблема здорового образа жизни, а также рассматриваются его основные направления и их созвучие с современными валеологическими взглядами. Основная цель исследования состоит в систематизации идей Ибн Сины, связанных с сохранением здоровья и качеством жизни, а также в их переосмыслении с точки зрения современной культуры образа жизни. В статье использованы методы историко-сравнительного анализа, текстологического анализа, логического обобщения и концептуальной группировки. В результате анализа установлено, что Ибн Сина рассматривал здоровый образ жизни не только как вопрос лечения, но как целостный жизненный уклад, организованный с учетом питания, физической активности, сна, гигиены, психического равновесия, чистоты окружающей среды и индивидуального темперамента. В его взглядах профилактика ставится выше лечения, а принцип меры выступает центральным критерием всех практических рекомендаций.

**Ключевые слова:** Абу Али ибн Сина, здоровый образ жизни, валеология, профилактика, темперамент, рациональное питание, физическая активность, гигиена, психическое равновесие.

## DIRECTIONS OF A HEALTHY LIFESTYLE ACCORDING TO THE TEACHINGS OF ABU ALI IBN SINA

**Abdumalikova Maya Ilyos qizi**

Student of the General Medicine Faculty  
Termiz University of Economics and Service

**Kibriyev Behruz Abdurahmonovich**

Lecturer at the Faculty of Medicine  
Termiz University of Economics and Service

[Kibriev1991@gmail.com](mailto:Kibriev1991@gmail.com)

**Abstract:** This article analyzes how the issue of a healthy lifestyle is interpreted in the teachings of Abu Ali Ibn Sina, as well as its main components and their harmony with modern valeological views. The main purpose of the study is to systematize Ibn Sina's ideas related to health preservation and quality of life, and to reinterpret them from the perspective of modern lifestyle culture. The article employs historical-comparative analysis, text analysis, logical generalization, and conceptual grouping methods. The analysis revealed that Ibn Sina viewed a healthy lifestyle not merely as a matter of treatment, but as a holistic way of life organized with consideration of

nutrition, physical activity, sleep, hygiene, mental balance, environmental cleanliness, and individual temperament. In his views, prevention is placed above treatment, while the principle of moderation appears as the central criterion of all practical recommendations.

**Keywords:** Abu Ali Ibn Sina, healthy lifestyle, valeology, prevention, temperament, rational nutrition, physical activity, hygiene, mental balance.

## Kirish

Inson salomatligi faqat tibbiyot muassasalari faoliyati bilan emas, balki kundalik hayotning qanday tashkil etilgani bilan belgilanadi. Shu sababli sog'lom turmush tarzi masalasi bugungi kunda ham pedagogika, tibbiyot, psixologiya va ijtimoiy fanlarning kesishgan nuqtasida turadigan dolzarb mavzuga aylangan. Biroq bu g'oya zamonaviy davr mahsuli emas. Sharq ilmiy tafakkurida, ayniqsa Abu Ali ibn Sino merosida, inson salomatligini asrashning chuqur nazariy va amaliy asoslari ishlab chiqilgan. Ibn Sino inson organizmini tashqi muhit, ovqatlanish tartibi, harakat faolligi, uyqu va ruhiy kechinmalar bilan uzviy bog'liq murakkab tizim sifatida ko'radi.

Ibn Sino qarashlarining qimmatini shundaki, u kasallik yuzaga kelgach davolashni emas, undan avval organizmning tabiiy muvozanatini saqlashni asosiy maqsad qilib qo'yadi. Bu yondashuv bugungi profilaktik tibbiyot va valeologiya tamoyillari bilan hamohangdir. Uning asarlarida sog'lom turmush tarzi faqat alohida tavsiyalar yig'indisi emas, balki kun tartibi va yashash odatlarini me'yor asosida boshqarish san'ati sifatida bayon etiladi. Shuning uchun Ibn Sino merosini o'rganish faqat tarixiy qiziqish emas, balki zamonaviy sog'liq madaniyatini boyitish uchun ham zarur ilmiy vazifadir.

Abu Ali ibn Sino ta'limotida sog'lom turmush tarzining asosiy yo'nalishlarini aniqlash, ularni tizimli ravishda sharhlash va hozirgi davr uchun ahamiyatini ko'rsatishdan iborat. Tadqiqotning predmeti sifatida Ibn Sinoning sog'liqni saqlashga doir konseptual qarashlari tanlandi. Tadqiqot savoli quyidagicha ifodalanadi:

## Tadqiqot metodlari

Maqolada bir nechta ilmiy yondashuv uyg'un holda qo'llanildi. Avvalo, tarixiy-matnshunoslik usuli yordamida Ibn Sinoning sog'liq, badantarbiya, ovqatlanish, uyqu va ruhiy holatga oid g'oyalari mazmuniy jihatdan ajratib olindi. So'ngra ularning o'zaro bog'liqligi konseptual tahlil asosida tizimlashtirildi. Qiyosiy yondashuv esa Ibn Sino tavsiyalarini zamonaviy sog'lom turmush tarzi nazariyasidagi asosiy tamoyillar bilan solishtirish imkonini berdi.

Tahlilda normativ va tavsifiy qatlamlar alohida ko'rib chiqildi. Normativ qatlam Ibn Sinoning qanday yashash kerakligi haqidagi tavsiyalarini, tavsifiy qatlam esa bu

tavsiyalarning qanday biologik va axloqiy mantiqqa tayanganini anglatadi. Shu tariqa maqola tarixiy manbani shunchaki qayta hikoya qilish bilan cheklanmay, undan umumiy ilmiy xulosa chiqarishga yo'naltirildi.

## 1-jadval. Ibn Sino ta'limotida sog'lom turmush tarzi yo'nalishlari

Yo'nalish	Mazmuni
Mizojni hisobga olish	Har bir insonning tabiati va jismoniy holatiga mos hayot tartibini belgilash.
Ovqatlanish me'yori	Taomning sifati, miqdori, vaqti va hazm bo'lish xususiyatiga e'tibor berish.
Jismoniy faollik	Badantarbiya orqali tana quvvatini saqlash va ortiqcha sustlikni bartaraf etish.
Uyqu va dam olish	Uyquning davomiyligi va vaqti organizmning tiklanish jarayoniga mos bo'lishi.
Gigiyena va muhit	Toza havo, toza suv, pokiza kiyim va yashash joyi sog'liqning zarur sharti ekanligi.
Ruhiy muvozanat	G'azab, qayg'u, qo'rquv va ortiqcha hayajonni boshqarish orqali ichki barqarorlikni saqlash.
Profilaktika	Kasallikni kutmasdan, tartibli hayot orqali uning oldini olish.

## Natijalar

Tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, Ibn Sino sog'lom turmush tarzini yetti asosiy yo'nalishda talqin qiladi. Birinchi yo'nalish individual yondashuvdir. U insonlarni bir xil tavsiyalar asosida boshqarish mumkin emasligini, ularning yoshi, jismoniy quvvati, mashg'uloti, fasl va mizojiga qarab turmush tartibi farqlanishini ta'kidlaydi. Bu qarash bugungi individual profilaktika, shaxsga yo'naltirilgan tibbiyot va personalizatsiyalashgan sog'liq yondashuvlari bilan bevosita bog'lanadi.

Ikkinchi muhim yo'nalish ratsional ovqatlanish masalasidir. Ibn Sino taomni dorining o'rnini bosa oladigan omil sifatida ko'radi, ammo bu yondashuv ko'r-ko'rona ko'proq yeyishni emas, me'yorni talab qiladi. Taomning sifati, miqdori, iste'mol vaqti, organizmga mosligi va hazm jarayoniga ta'siri bir butun tizim sifatida baholanadi. U ochlik va to'yib ovqatlanish o'rtasidagi mutanosiblikni saqlashni, xilma-xillikni me'yor bilan uyg'unlashtirishni tavsiya etadi. Shu jihatdan uning g'oyalari bugungi

metabolik salomatlik, ortiqcha vazn profilaktikasi va oziqlanish gigiyenasi masalalariga yaqin turadi.

Uchinchi yo'nalish jismoniy faollikdir. Ibn Sino badantarbiyani organizmni chiniqtiruvchi, qon aylanishini yaxshilovchi, mushak va bo'g'imlar faoliyatini qo'llab-quvvatlovchi zarur omil sifatida talqin qiladi. Biroq u har qanday mashq foydali degan sodda xulosaga kelmaydi. Aksincha, mashq turi va intensivligi insonning kuchi, yoshi va holatiga mos bo'lishi kerakligini qayd etadi. Demak, uning ta'limotida jismoniy faollik me'yor va moslik tamoyillariga bo'ysunadi. Bu bugungi sport gigiyenasi va rehabilitatsion jismoniy tarbiya tamoyillariga hamohangdir.

To'rtinchi yo'nalish uyqu va dam olish madaniyatidir. Ibn Sino uyquni oddiy passiv holat emas, balki organizmning tiklanish mexanizmi sifatida ko'radi. Yetarli uyqu quvvatni tiklaydi, ortiqcha yoki tartibsiz uyqu esa sustlik va fiziologik izdan chiqishga olib keladi. Bu qarash hozirgi sirkad ritmlar, biologik soat va uyqu gigiyenasi bilan bog'liq ilmiy tushunchalarning tarixiy ildizlarini eslatadi. Shunday qilib, u kun tartibini salomatlikni boshqarishning markaziy vositasi darajasiga ko'taradi.

Beshinchi yo'nalish gigiyena va tashqi muhitga oid qarashlardir. Toza havo, pokiza kiyim, mos harorat, toza suv va yashash joyining saranjomligi Ibn Sino talqinida salomatlikning tashqi tayanchlaridir. U tashqi muhitni salomatlikka bevosita ta'sir etuvchi omil sifatida ko'radi. Bu yondashuv sanitariya, ekologik tibbiyot va jamoat salomatligi uchun ham muhim metodologik asosdir. Ayniqsa, yopiq, nam yoki havosi iflos joylarda yashashning salbiy oqibatlari haqidagi fikrlar bugungi urban salomatlik muammolari nuqtayi nazaridan ham e'tiborlidir.

Oltinchi yo'nalish ruhiy muvozanatni saqlashdir. Ibn Sino nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatning ham sog'liq uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanini chuqur anglagan. U g'azab, qayg'u, qo'rquv, iztirob va ortiqcha hayajon organizmga salbiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi. Demak, uning nazarida ruhiy boshqaruv ham sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismidir. Bu bugungi psixosomatika, stress-menejment va psixogigiyena masalalariga juda yaqin yondashuvdir.

Yettinchi yo'nalish profilaktika ustuvorligidir. Ibn Sino uchun haqiqiy tabobat kasallikni davolashdan oldin sog'liqni saqlashni tashkil etishi kerak. Bu fikr uning butun qarashlarini birlashtiruvchi markaziy tamoyil bo'lib xizmat qiladi. U insonni passiv davolanish obyekti emas, o'z salomatligi uchun mas'ul faol subyekt sifatida ko'radi. Natijada sog'lom turmush tarzi shaxsning ongli intizomi va ilmiy asoslangan odatlar tizimi sifatida namoyon bo'ladi.

## Muhokama

Olingan natijalar Ibn Sino ta'limotining faqat tarixiy meditsina yodgorligi emasligini ko'rsatadi. Uning sog'lom turmush tarzi haqidagi qarashlari bugungi kunda

ham nazariy va amaliy qiymatini saqlab qolgan. Bunda ayniqsa me'yor, individual yondashuv va profilaktika ustuvorligi alohida ahamiyatga ega. Zamonaviy inson ko'pincha sog'liqni tayyor xizmat sifatida qabul qiladi, Ibn Sino esa salomatlikni kundalik intizom va ongli tanlov natijasi sifatida tushuntiradi. Bu farq bugungi ma'rifiy ishlar va sog'lom turmush targ'ibotida juda muhimdir.

Shu bilan birga, Ibn Sino qarashlarini zamonaviy ilm o'rnini bosuvchi yakuniy tizim sifatida emas, balki metodologik va axloqiy tayanch sifatida talqin qilish to'g'riroq bo'ladi. Uning ayrim tavsiyalari tarixiy davr sharoitiga bog'liq bo'lishi mumkin, biroq asosiy prinsiplar - me'yor, moslik, muvozanat, gigiyena, harakat, ruhiy barqarorlik va profilaktika - hozir ham o'z dolzarbligini yo'qotmagan. Shu sababli Ibn Sino merosini tibbiy madaniyat, maktab va oliy ta'limdagi valeologik kurslar, sog'lom turmush dasturlari hamda oilaviy tarbiya jarayoniga integratsiya qilish ilmiy jihatdan asosli hisoblanadi.

## **Xulosa**

Abu Ali ibn Sino ta'limotida sog'lom turmush tarzi ovqatlanish, jismoniy faollik, uyqu, gigiyena, ruhiy muvozanat, tashqi muhit va individual mizojni hisobga olish kabi o'zaro bog'liq yo'nalishlardan tashkil topgan yaxlit konsepsiya sifatida namoyon bo'ladi. Bu konsepsiyaning markazida me'yor va profilaktika tamoyili turadi. Ibn Sino nazarida salomatlik tasodifiy holat emas, balki ongli boshqariladigan hayot tartibidir.

Maqola natijalari shuni ko'rsatadiki, Ibn Sino merosi bugungi sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishda ham nazariy asos, ham ma'rifiy manba bo'la oladi. Ayniqsa yoshlar orasida ratsional ovqatlanish, kun tartibi, jismoniy faollik va ruhiy barqarorlikni targ'ib etishda uning qarashlari milliy-intellektual tayanch vazifasini bajarishi mumkin. Demak, Ibn Sino ta'limotini zamonaviy valeologik yondashuvlar bilan integratsiya qilish nafaqat tarixiy merosni qadrlash, balki amaliy sog'liq siyosati nuqtayi nazaridan ham muhimdir.

## **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Ibn Sino. Al-Qonun fit-tibb. Tibbiyotga oid klassik asar.
2. Ibn Sino. Kitob ush-shifo. Tabiat va inson haqidagi falsafiy-ilmiy qarashlar bayoni.
3. Abu Ali ibn Sino merosi va zamonaviy tibbiyot masalalariga oid ilmiy maqolalar to'plami.
4. Valeologiya va sog'lom turmush tarzi asoslari bo'yicha o'quv adabiyotlari.
5. Profilaktik tibbiyot, gigiyena va salomatlik madaniyatiga doir ilmiy manbalar.