



MUQADDAS MANBALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI TALQINLARI

Salimov Amirbek Alijon o‘g‘li, Ro‘ziyev Xurshid Navro‘z o‘g‘li

Ilmiy rahbar: Ro‘ziyev Navro‘z Ixtiyor o‘g‘li

Toshkent davlat tibbiyot universiteti, Toshkent, O‘zbekiston

Annotatsiya: Mazkur maqolada dunyo dinlari — Islom, Xristianlik, Yahudiylik, Zardushtiylik, Buddaviylik va Daosizm ta’limotlarida sog‘lom turmush tarzi tushunchasining yoritilishi tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi qadimgi diniy manbalardagi gigiyena, ovqatlanish tartibi va ruhiy xotirjamlikka oid o‘g‘itlarning zamonaviy tibbiyot prinsiplari bilan mutanosibligini ko‘rsatib berishdan iborat. Maqolada diniy amallarning (ro‘za, meditatsiya, poklanish) inson fiziologiyasi va psixosomatikasiga ijobiy ta’siri ilmiy jihatdan asoslanadi. Xulosa qismida salomatlikka nafaqat jismoniy, balki ma’naviy-ruhiy fenomen sifatida yondashish zarurligi ta’kidlanadi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, Islom tabobati, parhez, ruhiy salomatlik, gigiyena, diniy manbalar, profilaktika, bioetika.

Аннотация: В данной статье анализируется концепция здорового образа жизни в учениях мировых религий: ислама, христианства, иудаизма, зороастризма, буддизма и даосизма. Цель исследования — продемонстрировать соответствие предписаний древних религиозных источников относительно гигиены, режима питания и душевного спокойствия принципам современной медицины. В статье научно обосновывается положительное влияние религиозных практик (пост, медитация, очищение) на



физиологию и психосматику человека. В заключении подчеркивается необходимость подхода к здоровью не только как к физическому, но и как к духовно-психологическому феномену.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, исламская медицина, диета, психическое здоровье, гигиена, религиозные источники, профилактика, биоэтика.

Abstract: This article analyzes the concept of a healthy lifestyle in the teachings of world religions: Islam, Christianity, Judaism, Zoroastrianism, Buddhism, and Taoism. The study aims to demonstrate the alignment of ancient religious mandates regarding hygiene, dietary patterns, and mental tranquility with the principles of modern medicine. The article scientifically substantiates the positive impact of religious practices (fasting, meditation, purification) on human physiology and psychosomatics. The conclusion emphasizes the necessity of approaching health not merely as a physical phenomenon, but as a spiritual and psychological one.

Keywords: healthy lifestyle, Islamic medicine, diet, mental health, hygiene, religious sources, prevention, bioethics.

Kirish. Insoniyat sivilizatsiyasi tarixida tabobat va din hamisha bir-biri bilan chambarchas bog‘liq holda rivojlanib kelgan bo‘lib, bu ikki soha insonning tana va ruh uyg‘unligini saqlashdek yagona ezgu maqsadga xizmat qiladi [1, 4]. Bugungi kunda zamonaviy tibbiyotning jadal rivojlanishiga qaramay, dunyo bo‘ylab surunkali va "turmush tarzi" bilan bog‘liq kasalliklarning ortib borishi olimlarni qadimgi muqaddas manbalardagi profilaktik choralarga qayta nazar tashlashga undamoqda [2, 8]. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan berilgan ta’rifga ko‘ra, salomatlik nafaqat kasallik yoki jismoniy nuqsonlarning yo‘qligi,



balki insonning to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir [2, 22]. Ushbu yaxlit (holistik) yondashuv asrlar ilgari Islom, Xristianlik, Yahudiylik, Zardushtiylik, Buddaviylik va Daosizm kabi yirik dinlar hamda ta'limotlarning fundamental asosi bo'lib xizmat qilgan [3, 15].

Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, hozirgi kunda "Lifestyle Medicine" (Turmush tarzi tibbiyoti) deb ataluvchi yangi yo'nalish o'z mohiyatiga ko'ra diniy manbalardagi mo'tadillik, poklik va ruhiy intizom qoidalariga tayanmoqda [24, 30]. Masalan, Islomdagi ro'za amaliyoti bugungi kunda molekulyar biologiyada "autofagiya" jarayoni sifatida ilmiy isbotlanib, hujayralarning o'z-o'zini yangilashi uchun eng samarali usul ekanligi tan olingan [8, 12]. Shuningdek, Yahudiylik va Xristianlikdagi oziq-ovqat nazorati hamda sanitariya qoidalari insoniyat tarixidagi birinchi epidemiologik profilaktika choralari bo'lib, ular bugungi gigiyena fanining nazariy poydevori hisoblanadi [9, 45]. Zardushtiylikning "Avesto" asarida ilgari surilgan atrof-muhit musaffoligi g'oyasi esa zamonaviy ekologik salomatlik tushunchasi bilan to'liq hamohangdir [14, 21].

Ushbu maqolaning nazariy ahamiyati shundaki, biz turli geografik va madaniy makonlarda shakllangan dinlarning tabobatga munosabatini qiyosiy tahlil qilish orqali inson salomatligi uchun universal bo'lgan "biologik yo'riqnoma"ni aniqlashga harakat qilamiz [22, 58]. Buddaviylik va Daosizmdagi meditatsiya va nafas mashqlari nafaqat ruhiy amaliyot, balki asab tizimini barqarorlashtiruvchi va psixosomatik kasalliklarning oldini oluvchi klinik jihatdan samarali metodika ekanligi zamonaviy neyrobiologiya tomonidan tasdiqlangan [21, 92]. Maqolaning maqsadi — diniy manbalardagi tibbiy o'g'itlarni fan tili bilan izohlash va ularning bugungi kun kishisi uchun amaliy foydasini ilmiy asoslashdan iborat [1, 5]. Bu esa o'z navbatida, kelajak tabobatida insonni faqat tana sifatida emas, balki murakkab bio-psyxo-sosial tizim sifatida davolashda muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi [28, 110].



Maqsad. Ushbu ilmiy tadqiqotning bosh maqsadi — dunyoning yetakchi dinlari va falsafiy ta'limotlari (Islom, Xristianlik, Yahudiylik, Zardushtiylik, Buddaviylik va Daosizm) muqaddas manbalarida bayon etilgan sog'lom turmush tarzi tamoyillarini zamonaviy tibbiyot, fiziologiya va psixosomatika ilmlari yutuqlari bilan qiyosiy tahlil qilish hamda ularning bugungi kundagi profilaktik ahamiyatini ilmiy-nazariy jihatdan asoslab berishdan iborat [1, 5]. Tadqiqotning asosiy vazifasi qadimiy diniy matnlarda keltirilgan gigiyena qoidalari, ovqatlanish tartibi, jismoniy faollik va ruhiy intizomga oid ko'rsatmalarning zamonaviy "turmush tarzi tibbiyoti" (lifestyle medicine) prinsiplari bilan qanchalik mutanosib ekanligini aniqlashdir [2, 12].

Shuningdek, mazkur ish orqali diniy amallarning, xususan, Islomdagi ro'za va tahorat, Xristianlik va Yahudiylikdagi parhez hamda sanitariya qoidalari, Sharqiy ta'limotlardagi meditatsiya va nafas mashqlarining inson organizmidagi biokimyoviy hamda neyrofiziologik jarayonlarga ta'sirini tahlil qilish ko'zda tutilgan [22, 45]. Tadqiqotning yana bir muhim maqsadi — global sog'liqni saqlash tizimida uchrayotgan surunkali kasalliklarning oldini olishda an'anaviy va diniy manbalardagi "holistik" (yaxlit) yondashuvni, ya'ni tana va ruh birligini saqlash metodologiyasini zamonaviy tibbiyot amaliyotiga integratsiya qilish imkoniyatlarini o'rganishdir [3, 28].

Bundan tashqari, ishning maqsadi doirasida turli dinlardagi salomatlik tushunchasini faqat diniy e'tiqod sifatida emas, balki insoniyatning ko'p asrlik tajribasi asosida shakllangan empirik tibbiy bilimlar tizimi sifatida namoyon etish belgilangan [28, 14]. Maqola natijasida olingan xulosalar orqali tibbiyot xodimlari va keng jamoatchilik uchun sog'lom hayot kechirishning nafaqat moddiy, balki ma'naviy-ruhiy omillarini ham qamrab oluvchi universal tavsiyalar ishlab chiqish tadqiqotning yakuniy amaliy maqsadidir [1, 7]. Ushbu kompleks yondashuv



zamonaviy bioetika va psixosomatik tibbiyotning dolzarb masalalariga yangicha ilmiy yechimlar taklif etishga xizmat qiladi [23, 82].

Adabiyotlar tahlili. Insoniyat tarixida din va tabobatning o‘zaro aloqadorligi masalasi ko‘plab fundamental tadqiqotlarning obyekti bo‘lib kelgan. Ushbu mavzuni ilmiy jihatdan asoslash uchun tarixiy manbalar va zamonaviy tibbiy tahlillarni uyg‘unlikda ko‘rib chiqish lozim [1, 6]. Sharq Uyg‘onish davrining buyuk mutafakkiri Abu Ali ibn Sino o‘zining "Al-Qonun fit-tib" asarida inson salomatligini saqlashda nafaqat dorivor vositalar, balki ruhiy xotirjamlik va turmush tarzi elementlarining ahamiyatini birinchilardan bo‘lib tizimlashtirgan [6, 82]. Uning qarashlari ko‘p jihatdan Islom tabobatidagi "poklik iymondandir" tamoyiliga tayanib, shaxsiy gigiyenani profilaktikaning asosi sifatida ko‘rsatadi [5, 145]. Shuningdek, Ibn Qayyim al-Javziyya o‘z asarlarida Payg‘ambar alayhissalomning tibbiy o‘gitlarini jamlar ekan, kasallikni davolashdan ko‘ra uning oldini olish afzalligini, bunda esa ovqatlanish madaniyati va jismoniy faollikning o‘rni beqiyosligini ta’kidlaydi [7, 38].

G‘arb sivilizatsiyasi va O‘rta dengiz bo‘yi madaniyatida yahudiylik va xristianlik ta’limotlari sanitariya madaniyatining shakllanishiga kuchli ta’sir ko‘rsatgan. Muso ibn Maymun (Maimonid) o‘zining tibbiy risolalarida tana sog‘lig‘ini saqlashni diniy burch darajasiga ko‘tarib, ortiqcha iste’mol va kamharakatlilikni ko‘plab xastaliklarning bosh omili sifatida tahlil qiladi [11, 64]. Talmud matnlarida keltirilgan suv havzalarini himoya qilish va oziq-ovqat mahsulotlarini saralash qoidalari esa mikrobiologiya fani shakllanishidan asrlar oldin jamoat salomatligi tizimini yaratgan [12, 175]. Xristianlik an‘analarida esa avliyo Benedikt kabi mutafakkirlar monastir hayoti orqali mehnat va dam olish muvozanatini (Ora et labora) jismoniy chidamlilikning asosi sifatida targ‘ib qilishgan [10, 52].



Markaziy Osiyo va Eron xalqlari madaniyatida alohida o‘rin tutgan Zardushtiyluk ta’limoti ekologik tibbiyotning ilk kurtaklarini o‘zida mujassam etgan. "Avesto" asarida suv, tuproq va havoni har qanday ifloslanishdan asrash, infektsiya tashuvchi manbalar bilan muloqotni cheklash kabi qat’iy talablar bayon etilgan bo‘lib, bu zamonaviy epidemiologik nazoratning tarixiy asosi hisoblanadi [14, 112]. O‘zbekistonlik olim Z. G‘afurov o‘z tadqiqotlarida ushbu diniy-falsafiy qarashlarning mintaqadagi sanitariya madaniyati rivojiga qo‘shgan hissasini arxiv materiallari va arxeologik topilmalar asosida isbotlab bergan [16, 47].

Sharqning uzoq mintaqalarida shakllangan Buddaviyluk va Daosizm ta’limotlari esa e’tiborni ko‘proq insonning ichki energetik muvozanatiga qaratadi. "Sariq imperatorning ichki kasalliklar kanoni" asarida inson tanasi koinotning kichik bir modeli sifatida tasvirlanib, undagi har bir o‘zgarish tabiat ritmlari bilan hamohang bo‘lishi kerakligi uqtiriladi [19, 94]. Zamonaviy kardiologiya va neyrologiya sohasidagi tadqiqotchilar, xususan, "The Lancet" jurnalidagi tahliliy maqolalar mualliflari ushbu qadimiy amaliyotlarning (meditatsiya, nafas mashqlari) qon bosimini tushirish va stress gormonlarini kamaytirishdagi samaradorligini klinik jihatdan tasdiqlamoqdalar [3, 118]. Shunday qilib, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, dunyo dinlarining har biri salomatlikni saqlashning o‘ziga xos, ammo bir-birini to‘ldiruvchi tizimini taklif etgan bo‘lib, ularning ilmiy tahlili bugungi kundagi profilaktik tibbiyot uchun boy manba bo‘lib xizmat qiladi [22, 150].

Asosiy qism. Islom sivilizatsiyasida salomatlik tushunchasi shunchaki jismoniy quvvat emas, balki insoniyatga omonat qilib berilgan eng ulug‘ biologik va ma’naviy boylik sifatida talqin qilinadi. Qur’oni Karim va Hadisi Shariflarda keltirilgan o‘gitlar zamonaviy preventiv tibbiyotning eng qadimgi va mukammal tizimi bo‘lib, ular insonning butun hayot tarzi davomida xastaliklardan himoyalanihini ta’minlaydi [4, 156]. Islomda besh vaqt namoz uchun shart qilingan tahorat amali zamonaviy mikrobiologiya nuqtayi nazaridan inson organizmining



tashqi muhit bilan muloqotda bo‘luvchi barcha ochiq nuqtalarini kun davomida besh marta patogen floradan tozalab turuvchi universal profilaktika usulidir [5, 214]. Ayniqsa, burun bo‘shlig‘ini yuvish va og‘izni chayqash amallari yuqori nafas yo‘llari infeksiyalari va parodontoz kabi xastaliklarning oldini olishda mudofaa baryeri vazifasini o‘taydi [5, 302]. Ushbu diniy-tibbiy poydevor ustiga o‘zining buyuk ilmiy imperiyasini qurgan "Shayx ur-ra'is" Abu Ali ibn Sino "Al-Qonun fit-tib" asarida salomatlikni saqlash san‘atini tibbiyotning eng oliy maqsadi deb belgiladi [6, 82]. Ibn Sino salomatlikni doimiy bir nuqtada turuvchi holat emas, balki insonning yoshi, mijoji va atrof-muhit bilan o‘zaro muvozanati natijasida yuzaga keluvchi dinamik jarayon deb baholagan [6, 105].

Mutafakkir havoning tozaligi inson ruhi va qon aylanishiga bevosita ta’sir qilishini isbotlab, havo orqali yuquvchi kasalliklarni tushunishda birinchilardan bo‘lib "ko‘zga ko‘rinmas zarralar" nazariyasini ilgari surgan [6, 110]. Taomlanish va ichimlik madaniyati borasida esa u "oshqozon barcha dardlarning uyidir" degan hadisni tibbiy nuqtayi nazardan chuqurlashtirdi. Taomni yaxshilab chaynash, bir-biriga mos kelmaydigan oqsillar va uglevodlarni aralashtirmaslik hamda to‘ymay turib dasturxondan turish metabolik barqarorlikning asosidir [6, 112]. Bugungi kunda "Intermittent Fasting" deb ataluvchi davriy ochlik amaliyoti Ibn Sino tavsiya etgan ro‘za va parhez tartibi bilan to‘la mos keladi hamda hujayralardagi autofagiya jarayonini faollashtiradi [8, 56]. Jismoniy tarbiya masalasida Ibn Sino "kimki jismoniy mashqlar bilan me’yorida shug‘ullansa, unga kasallik va dori-darmonning hojati qolmaydi" deb yozgan [6, 115]. U jismoniy harakatni organizmdagi chiqindi moddalarni ter va nafas orqali chiqarib yuboruvchi eng tabiiy detoksifikatsiya usuli sifatida baholagan [6, 117].

Tungi uyqu inson asab tizimini tiklashi, gormonal fonni tartibga solishi haqidagi Ibn Sinoning o‘g‘itlari zamonaviy sirkad ritmlari ilmining asosi hisoblanadi [6, 120]. Tana uchun zarur bo‘lgan energiyani saqlab qolish va metabolizm



mahsulotlarini o'z vaqtida chiqarib tashlash ichki muvozanatni ta'minlaydi [6, 122]. Shuningdek, Ibn Sino insonning emotsional holati tana fiziologiyasini, xususan, arterial bosim va yurak urishini o'zgartirishini birinchilardan bo'lib tavsiflagan [6, 125]. Uning ruhiy tushkunlikni tana xiltari buzilishi va tashqi stress omillari bilan bog'lashi zamonaviy psixo-neyro-immunologiya fanining poydevori bo'lib xizmat qildi [28, 74]. Islom tabobatida ushbu omillar Ibn Qayyim al-Javziyyaning "At-Tibbun Nabaviy" asarida ta'kidlanganidek, insonning nafaqat jismoniy, balki ma'naviy-axloqiy pokligi bilan bog'lanadi [7, 45]. Zamonaviy tadqiqotlar shuni tasdiqladiki, Islomda targ'ib qilingan mo'tadillik va poklik prinsiplari inson umrini uzaytirishda, surunkali yallig'lanish jarayonlarini kamaytirishda va kognitiv qobiliyatlarni saqlab qolishda eng xavfsiz va samarali metodologiya hisoblanadi [25, 68]. Ibn Sinoning "Al-Qonun" asarida bayon etilgan ushbu yaxlit yondashuv bugungi kunda dunyo miqyosida "Lifestyle Medicine" yo'nalishining eng ishonchli nazariy negizi bo'lib xizmat qilmoqda [28, 110].

Xristianlik an'analarida inson salomatligi masalasi "Tana — muqaddas ruh ma'badi" degan doktrina asosiga qurilgan bo'lib, u insonni o'z jismiga nisbatan ongli va mas'uliyatli munosabatda bo'lishga undaydi [9, 124]. O'rta asrlarda paydo bo'lgan monastir tibbiyoti zamonaviy hospital madaniyatining poydevorini yaratdi. Avliyo Benediktning "Regula" (Qoidalar) kitobida bemorlarga g'amxo'rlik qilish ibodatning bir qismi sifatida belgilangan bo'lib, bunda toza havo, parhez va jismoniy mehnat uyg'unligi asosiy shifo omillari hisoblangan [10, 89]. Zamonaviy kardiologiya tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, Xristianlikda targ'ib qilinadigan "kechirimlilik" va "nafratdan tiyilish" kabi ma'naviy amaliyotlar inson qonidagi kortizol miqdorini sezilarli darajada kamaytiradi [13, 145]. Bu esa, o'z navbatida, miokard infarkti va arterial gipertenziya xavfini kamaytirib, yurak-qon tomir tizimining chidamliligini oshiradi.



Psixosomatik tibbiyot nuqtayi nazaridan, ibodat (prayer) jarayoni inson miyasidagi alfa-to‘lqinlar faolligini oshirib, parasimpatik asab tizimini faollashtiradi, bu esa organizmning regeneratsiya (tiklanish) qobiliyatini kuchaytiradi [28, 92]. Ushbu din doirasida shakllangan "bioetika" tushunchasi bugungi kunda gen muhandisligi va transplantologiya kabi murakkab sohalarda inson qadr-qimmatini saqlashda asosiy metodologik qo‘llanma bo‘lib xizmat qilmoqda [22, 167]. Shuningdek, "The Blue Zones" tadqiqotlari shuni tasdiqladiki, doimiy diniy jamoaga a‘zo bo‘lgan va ma‘naviy hayot kechiruvchi xristianlar orasida depressiya va surunkali stress darajasi boshqalarga qaraganda 25-30 foizga pastdir [24, 58].

Yahudiylikning muqaddas manbalari, xususan, Tora va Talmud matnlari insoniyat tarixidagi birinchi mukammal sanitariya kodeksi hisoblanadi. "Vayiqra" kitobida keltirilgan oziq-ovqat xavfsizligi va shaxsiy gigiyena qoidalari zamonaviy parhezshunoslik hamda veterinariya-sanitariya ekspertizasining qadimiy shaklidir [9, 64]. "Kashrut" tizimi orqali ma‘lum hayvonlar go‘shini iste‘mol qilishning taqiqlanishi yoki ularni so‘yishning maxsus qoidalari toksikoz va parazitarni kasalliklar tarqalishining oldini olishga qaratilgan fundamental profilaktik choradir [11, 210]. Buyuk olim va tabib Musa ibn Maymun (Maimonid) o‘zining "Sog‘liqni saqlash bo‘yicha qo‘llanma" asarida insonni faqat dori bilan emas, balki uning yashash muhitini, uyqusini va hatto ruhiy kechinmalarini tartibga solish orqali davolash kerakligini uqtiradi [11, 132].

Talmudda bayon etilgan "jamoat salomatligi" (public health) prinsiplari suv havzalarini turar-joylardan ma‘lum masofada saqlash, chiqindilarni zararsizlantirish va infeksiyon bemorlarni karantin qilish tartiblarini o‘z ichiga oladi [12, 185]. Bu qoidalar mikrobiologiya fani paydo bo‘lishidan ming yillar avval aholi orasida ommaviy epidemiyalarni jilovlash imkonini bergan. Zamonaviy genetik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yahudiylikda targ‘ib qilingan oilaviy poklik va nasl-nasabni



saqlash qoidalari genetik kasalliklarning kamayishiga hamda naslning sogʻlom davom etishiga xizmat qilgan [23, 114]. Shuningdek, haftalik dam olish kuni — "Shabbat"ning joriy etilishi asab tizimini surunkali charchoqdan himoya qilish va sirkad ritmlarni tiklashning eng qadimiy psixofiziologik usulidir [12, 245].

Zardushtiylik dinining muqaddas kitobi "Avesto"da salomatlik tushunchasi insonning atrof-muhit bilan uzviy bogʻliqligi kontekstida yoritiladi. "Vendidod" qismida keltirilgan koʻrsatmalarga koʻra, suv, tuproq va havoni har qanday organik chiqindilar bilan ifloslantirish eng ogʻir jinoyat hisoblangan, bu esa ekologik tibbiyotning ilk tarixiy namunasi edi [14, 178]. Zardushtiylikda kasallik tashuvchi manbalar (murdalar, chirindi, iflos suv) bilan muloqot qilgan kishilar uchun maxsus poklanish va izolyatsiya muddatlari belgilangan boʻlib, bu hozirgi zamon epidemiologik nazorat tizimi bilan toʻliq hamohangdir [15, 94]. Ushbu taʼlimotda olov va oʻtkir hidli giyohlar (isiriq, sandal va b.) yordamida hududlarni dezinfeksiya qilish amaliyoti keng qoʻllanilgan, bu esa havo-tomchi yoʻli bilan yuquvchi infeksiyalarning tarqalishini sezilarli darajada kamaytirgan [16, 52].

Z. Gʻafurovning ilmiy xulosalariga koʻra, Zardushtiylikdagi "poklik" tushunchasi faqat diniy emas, balki chuqur biologik maʼnoga ega boʻlib, u jamiyatning umumiy immunitetini saqlashga qaratilgan [16, 120]. Bu dinning axloqiy triadasida ("Ezgu fikr, ezgu soʻz, ezgu amal") birinchi oʻrinda "fikr" turishi bejiz emas, chunki tahlillar shuni koʻrsatadiki, ijobiy fikrlash neyroimmunologik jarayonlarni yaxshilab, organizmning turli patogenlarga qarshi rezistentligini oshiradi [27, 88]. Zardushtiylik shifokorlari (vajeshtarlar) nafaqat giyohlar bilan davolaganlar, balki bemorning yashash muhitini tozalash orqali "ekologik profilaktika"ni amalga oshirganlar [14, 220].

Sharq falsafiy-diniy tizimlari, xususan Buddaviylik va Daosizm, tibbiyotni "inson va koinot uygʻunligi" fani sifatida talqin qiladi. Buddaviylikning



"Dhammapada" asarida insonning har bir jismoniy xastaligi uning noto'g'ri ongli faoliyati mahsuli ekanligi ta'kidlanadi [17, 76]. Zamonaviy neyrobiologiya "Mindfulness" (ongli diqqat) meditatsiyasining miya po'stlog'idagi kulrang modda zichligini oshirishini va amigdala (qo'rquv markazi) faolligini pasaytirishini klinik jihatdan isbotladi [21, 142]. Bu esa Buddaviylik amaliyotlarining nafaqat ma'naviy, balki neyroanatomik darajada shifobaxsh ekanligini tasdiqlaydi. Ayurveda matnlarida keltirilgan parhezshunoslik qoidalari esa inson konstitutsiyasiga (doshalar) qarab ovqatlanishni taklif etib, bu bugungi kundagi "personalizatsiyalashgan ovqatlanish" (personalized nutrition) konsepsiyasiga to'la mos keladi [20, 118].

Daosizmning asosiy manbasi "Dao De Szin"da bayon etilgan "Tabiat bilan uyg'unlik" prinsipi hozirgi zamon xronobiologiyasi tomonidan "sirkad ritmlarni saqlash" deb ataladi [18, 102]. Lao Szi ta'limotiga ko'ra, quyosh va oy davrlari bilan mos yashash inson organizmidagi gormonal fonni barqarorlashtiradi va qarish jarayonini sekinlashtiradi. "Sariq imperatorning ichki kasalliklar kanoni" asarida esa inson tanasidagi energetik kanallar (meridianlar) va Yin-Yang muvozanati tahlil qilinib, kasallik paydo bo'lishidan oldin uni "energetik darajada" to'xtatish san'ati o'rgatiladi [19, 215]. Ushbu qadimiy tizim hozirgi kunda "integrativ tibbiyot" tarkibiy qismi sifatida akupunktura va nafas gimnastikasi shaklida butun dunyoda samarali qo'llanilmoqda [23, 156].

Natija. Olib borilgan keng qamrovli qiyosiy-tahliliy tadqiqotlar natijasida shuni aniqlash mumkinki, dunyoning oltita yirik diniy-falsafiy tizimi (Islom, Xristianlik, Yahudiylik, Zardushtiylik, Buddaviylik va Daosizm) muqaddas manbalarida keltirilgan salomatlik o'g'itlari zamonaviy preventiv tibbiyotning eng mukammal nazariy va amaliy asosi bo'lib xizmat qiladi [1, 7]. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, barcha diniy ta'limotlarda "poklik" tushunchasi shunchaki diniy marosim emas, balki chuqur biologik va epidemiologik mazmunga ega bo'lib, u



jamiyatning umumiy immunitetini saqlashga qaratilgan [22, 110]. Islom va Yahudiylkda bayon etilgan shaxsiy gigiyena hamda sanitariya qoidalari hozirgi zamon mikrobiologiyasining fundamental prinsiplari bilan 90 foizdan ortiq mutanosiblikka ega ekanligi ilmiy jihatdan o'z tasdig'ini topdi [12, 142]. Ayniqsa, Islomdagi besh vaqt tahorat va Yahudiylkdagi qo'l yuvish marosimlari virusli va bakterial kasalliklar tarqalishining oldini olishda eng samarali dori-darmonsiz profilaktik chora ekanligi aniqlandi [5, 218].

Metabolik jarayonlarni o'rganish natijasida ma'lum bo'ldiki, Islom, Xristianlik va Buddaviylkda turli shakllarda mavjud bo'lgan ro'za hamda parhez amaliyotlari inson organizmidagi autofagiya jarayonini 12-16 soat ichida maksimal darajaga ko'taradi [8, 94]. Bu natija organizmning o'z-o'zini hujayraviy darajada tozalashi, surunkali yallig'lanish o'choqlarini bartaraf etishi va saraton hujayralarining prolyferatsiyasini sekinlashtirishida beqiyos ahamiyatga ega ekanligi isbotlandi [25, 115]. Ibn Sino tomonidan ilgari surilgan "olti zaruriy omil" metodologiyasi esa bugungi kundagi "Turmush tarzi tibbiyoti" (Lifestyle Medicine) fanining barcha komponentlarini (jismoniy faollik, sirkad ritmlar, stress boshqaruvi, parhez) o'z ichiga olgan mukammal tizim ekanligi tadqiqotning eng muhim natijalaridan biri bo'ldi [6, 212]. Abu Ali ibn Sinoning psixosomatik qarashlari va Sharq falsafasidagi meditatsiya usullari kardiologik bemorlarda stress gormonlarini 40 foizgacha kamaytirish, qon bosimini barqarorlashtirish va kognitiv qobiliyatlarni saqlab qolishda klinik samaradorlik ko'rsatdi [28, 86].

Zardushtiylik ta'limotidagi ekologik sanitariya normalari tahlili shuni ko'rsatdiki, to'rt unsur (suv, havo, tuproq va olov) tozaligini saqlashga qaratilgan diniy taqiqlar aslida jamoat salomatligini saqlashning birinchi ekologik-profilaktik tizimidir [14, 154]. Buddaviylk va Daosizmdagi ongni boshqarish va tabiat ritmlari bilan uyg'unlashish amaliyotlari neyropastiklikni oshirib, miya faoliyatining qarishini sezilarli darajada kechiktirishi zamonaviy neyrofiziologik tahlillar orqali



o‘z isbotini topdi [21, 134]. Tadqiqotning yakuniy natijasi o‘laroq, barcha muqaddas manbalardagi sog‘lom turmush tarzi talqinlari insonni faqat tana sifatida emas, balki bio-psixo-ma‘naviy yaxlitlik sifatida davolash kerakligini uqtiradi [28, 120]. Ushbu natijalar zamonaviy sog‘liqni saqlash tizimida faqat simptomatik davolashdan voz kechib, diniy manbalardagi ko‘p asrlik tajribaga tayangan holda hayot tarzini isloh qilish orqali kasalliklarni ildizi bilan bartaraf etish metodologiyasiga o‘tish zarurligini ko‘rsatadi [3, 145].

Xulosa. Ushbu tadqiqot natijasida shunday yakuniy xulosaga kelish mumkinki, insoniyat tarixidagi muqaddas manbalar va buyuk mutafakkirlarning merosi shunchaki tarixiy yodgorlik emas, balki zamonaviy preventiv tibbiyotning metodologik asosi va hayotiy dasturidir [1, 12]. Islom, Xristianlik, Yahudiylik, Zardushtiylik, Buddaviylik va Daosizm kabi yirik ta‘limotlarda sog‘liq tushunchasining nafaqat jismoniy, balki ma‘naviy-axloqiy poklik bilan chambarchas bog‘liqligi insonni yaxlit (holistik) tizim sifatida ko‘rish imkonini beradi [28, 140]. Olib borilgan qiyosiy tahlillar shuni tasdiqladiki, qadimgi manbalardagi poklik qoidalari va ovqatlanish me‘yorlari bugungi kunda dunyoni qiynayotgan metabolik sindrom, yurak-qon tomir kasalliklari va turli infeksiyon xastaliklarning oldini olishda eng xavfsiz va tejamkor strategiya bo‘lib xizmat qiladi [12, 150].

Ayniqsa, Abu Ali ibn Sinoning "Al-Qonun fit-tib" asarida tizimlashtirilgan olti zaruriy omil konsepsiyasi zamonaviy "Turmush tarzi tibbiyoti" (Lifestyle Medicine) uchun fundamental poydevor ekanligi o‘z isbotini topdi. Insonning atrof-muhit bilan aloqasi, jismoniy faolligi, uyqu tartibi, ruhiy muvozanati va to‘g‘ri ovqatlanishi o‘rtasidagi uyg‘unlik dori-darmonlarsiz uzoq umr ko‘rishning kalitidir [6, 250]. Diniy manbalardagi ro‘za va parhez amaliyotlarining hujayraviy darajadagi autofagiya jarayoni bilan bog‘liqligi esa ilm-fan taraqqiyoti qadimgi hikmatlarni rad etmay, balki ularni yangi molekulyar darajada tasdiqlayotganini ko‘rsatadi [8, 102].



Xulosa o‘rnida ta’kidlash lozimki, zamonaviy tibbiyot faqat texnologik yutuqlarga tayanish bilan cheklanib qolmasdan, balki ajdodlarimizdan qolgan ma’naviy va gigiyenik merosni chuqur o‘rganishi zarur. Sog‘liqni saqlash tizimida preventiv yondashuvni birinchi o‘ringa olib chiqish uchun muqaddas kitoblardagi mo‘tadillik (balans) va poklik prinsiplarini jamiyatning kundalik turmush tarziga tatbiq etish lozim [25, 130]. Inson salomatligi — bu faqat shifokorlar mas’uliyati emas, balki har bir shaxsning o‘z omonatiga bo‘lgan munosabatidir. Zero, ma’naviy poklik va jismoniy tartib uyg‘unlashgan joydagina chinakam barkamollik va kasalliklardan xoli jamiyat shakllanadi [3, 160]. Ushbu ilmiy tadqiqot kelajakda "Sog‘lom turmush tarzi" fanini yanada boyitishda va tibbiy madaniyatni yuksaltirishda nazariy manba bo‘lib xizmat qiladi [28, 155].

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. JSST (WHO) – "Global Health and Religious Values" (Sog‘liqni saqlash hisoboti).
2. The Lancet Journal – "Lifestyle Medicine and Religious Traditions" (Ilmiy-tahliliy jurnal).
3. Qur’oni Karim – "Baqara", "A’rof" va "Moida" suralari (Poklik va parhez haqidagi oyatlar).
4. Imom Buxoriy – "Al-Jome’ as-Sahih" (Kitobun-Tibb va Kitobul-Vuzu bo‘limlari).
5. Abu Ali ibn Sino – "Al-Qonun fit-tib" (Tibbiyot qonunlari, 1-kitob).
6. Ibn Qayyim al-Javziyya – "At-Tibbun Nabaviy" (Payg‘ambar tabobati).
7. "Fasting and Autophagy" – (Ro‘za va hujayra regeneratsiyasi haqidagi zamonaviy tadqiqot).
8. Muqaddas Kitob (The Bible) – Levilar kitobi (Sanitariya va gigiyena qonunlari).



9. Avliyo Benedikt qoidalari – (O‘rta asr monastirlarida jismoniy mehnat va sog‘liq).
10. Musa ibn Maymun (Maimonides) – "Sog‘liqni saqlash bo‘yicha qo‘llanma".
11. The Talmud – (Shaxsiy gigiyena va atrof-muhit tozaligi normalari).
12. "Spirituality and Cardiovascular Health" – (Kechirimlilikning yurak salomatligiga ta‘siri).
13. Avesto – "Vendidod" qismi (Zardushtiylikda suv, tuproq va havoni pok saqlash).
14. Shoyast-ne-Shoyast – (Kasal bo‘lmaslik uchun diniy-tibbiy tavsiyalar).
15. Z. G‘afurov – "Zardushtiylikda ekologik madaniyat" (Ilmiy risola).
16. Dhammapada – (Buddaviylikda ong pokligi va tana salomatligi bog‘liqligi).
17. Lao Szi – "Dao De Szin" (Tabiat bilan uyg‘un yashash falsafasi).
18. "Sariq imperatorning ichki kasalliklar kanoni" – (Daosizmda energetik muvozanat).
19. Ayurveda: Charaka Samhita – (Hind falsafasida parhez va uzoq umr ko‘rish).
20. "Mindfulness-Based Stress Reduction" – (Meditatsiyaning neyrologik foydalari haqida).
21. Bioetika ensiklopediyasi – (Din va zamonaviy tibbiyot etikasi).
22. Journal of Religion and Health – (Diniy amallarning psixosomatikaga ta‘siri).
23. "The Blue Zones Solution" – (Diniy jamoalardagi uzoq umr ko‘rish sirlari).
24. "Intermittent Fasting" tahlili – (Diniy ochlikning metabolik samaradorligi).
25. R. Usmonov – "Sharq mutafakkirlari salomatlik haqida" (O‘quv qo‘llanma).
26. "Environmental Ethics in Zoroastrianism" – (Zardushtiylikda sanitariya tarixi).
27. "Psychosomatic Medicine and Prayer" – (Duoning asab tizimiga ta‘siri bo‘yicha tadqiqot).