



## ПОСТУЛАТЫ АВИЦЕННЫ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.

*Ходжаева Раъно, преподаватель  
Бухарского академического лицея  
МВД Республики Узбекистан*

**Аннотация:** в статье представлены постулаты здорового образа жизни великого ученого Абу Али Ибн Сина. Автор статьи приводит исторические факты из жизни великого ученого средневековья.

**Ключевые слова:** постулаты, здоровый образ жизни, физическая активность, полезная еда, профилактика заболеваний, укрепление организма, эмоциональное благополучие.

Тысячу лет назад в Бухаре жил гениальный человек по имени Абу Али Хусайн ибн-Абдаллах ибн-Хасан ибн-Али ибн-Сина. «Авиценна»- так в Европе произносится его имя.

Кто он – Ибн Сина? Врачи говорят, что он великий врач. Математики будут утверждать, что он великий астроном и математик. Литераторы возразят им, что он большой поэт и писатель. Музыканты скажут, что он теоретик музыки, а философы отметят, что он философ. И все они будут правы.

Спокойно зажил бы, отраду обретя,  
О. если бы познать, кто я! Хотя бы раз  
Постигнуть, для чего скитаюсь я сейчас?  
А нет- заплакал бы я тысячами глаз.

Почему через сто с небольшим лет после его смерти по приказу религиозных фанатиков в Багдаде на главной площади горят философские книги Ибн Сина? А еще через несколько сотен лет в Европе после изобретения печатного станка сразу после Библии печатают огромные пять томов «Канона врачебной науки» В течении 600 лет этот научный трактат служил хрестоматией для врачей. Мусульманские библиотеки бережно сохраняют его



книги, и редким людям разрешено прикасаться к ним. О многих книгах мы знаем лишь понаслышке. Переписчики старательно переписывали книги великого мыслителя. На печатных станках множили их в разных странах Европы, переводили на разные языки.

От праха черного и до небесных тел  
Я тайны разглядел мудрейших слов и дел.  
Коварства я избег, распутал все узлы,  
Лишь узел смерти я распутать не сумел.

Главным делом жизни для Авиценны была медицина. В 16 лет его пригласили лечить самого эмира Бухары. С тех пор Ибн Сина был придворным врачом многих правителей Востока. Недаром современники называли его «князем врачей». Сам Авиценна в своей биографии так написал о своем пути в медицину: «Я занялся изучением медицины, пополняя чтение наблюдениями больных, что меня научило многим приемам лечения, которые нельзя найти в книгах».

Советы Авиценны о том, как прожить здоровую жизнь, написанные 1000 лет назад, актуальны и в XXI веке.

### **О физической активности:**

«Безделье и праздность не только рождают невежество, они в то же время являются причиной болезни...

Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленному на устранение болезни...

Бросивший заниматься физическими упражнениями часто чахнет, ибо сила его органов слабеет в следствии отказа от движений...

Если заниматься физическими упражнениями- нет никакой нужды в употреблении никаких лекарств, принимаемых при разных болезнях, если в то же время соблюдать все прочие предписания нормального режима».

### **О здоровом питании:**



«Самая плохая пища та, которая обременяет желудок, а плохое питье то, когда оно переходит умеренность и наполняет желудок доверху... Если было съедено слишком много, то на следующий день нужно оставаться голодным...

Хуже всего мешать разнообразную пищу и есть слишком долго...

К вреду, причиняемому очень вкусным кушаньем, относится то, что его можно съесть слишком много...

Легкая пища больше сохраняет здоровье, но менее поддерживает силу и крепость, а тяжелая пища- наоборот...

Количество пищи должно быть таким, чтобы она не обременяла, не растягивала оконечностей ребер, не раздувала живота, не урчала и не всплывала наверх... Кроме того, после нее не должно наступать приступы тошноты, «собачьего аппетита», упадка сил, одури, бессонницы...

Лучше перепить, чем переесть...

Умерен будь в еде- вот заповедь одна,

Вторая заповедь- поменьше пей вина».

### **О вреде и пользе вина:**

«Постоянное пьянство вредно, оно портит натуру печени и мозга, ослабляет нервы, вызывает заболевание нервов, внезапную смерть...

Вино наш друг, но в нем живет коварство:

Пьешь много- яд, немного пьешь- лекарство.

Не причиняй себе излишеством вреда,

Пей в меру- продлится жизни царство.

Вино твой друг, пока ты трезв, а если пьян- то враг, змеиный яд оно, когда напился как дурак.

Чем реже рука поднимает застольную чашу вина, тем крепче в бою и храбрее и в деле искусней она».

### **О здоровом сне:**





«Здоровым людям необходимо обращать должное внимание на сон. Их сон должен быть умеренным по времени, а не чрезмерным; им следует остерегаться вреда от бессонницы для мозга и для всех сил...

Сон укрепляет все естественные силы...А чрезмерный сон производит нечто противоположное этому. Он порождает вялость душевных сил, тупость мозга и холодные болезни... Метаться в постели между бодрствованием и сном- самое худшее из состояний...

Спать на пустой желудок нехорошо, это ослабляет силу. Также вредно спать с переполненным желудком...Ибо такой сон будет не глубоким, а беспокойным...

Знай, что одеяло и высокая подушка содействуют здоровью. Короче говоря, члены должны располагаться так, голова была выше ног...

Самым лучшим положением во время сна считается, когда сон начинается с лежания на правой стороне, а затем происходит поворот на левую. Если сон начинается с лежания на животе, то это хорошо помогает пищеварению... На спине обычно спят люди, ослабевшие от болезни... Такие люди спят также с открытым ртом из-за слабости мышц, сжимающих обе челюсти...»

### **О здоровом жилье:**

«Тому, кто выбирает себе место жительства, следует знать, какова там почва, какова там вода...Он должен знать, доступно ли данное место ветрам или находится в котловине, и какие там ветры- здоровые ли они и холодные...

Затем следует, чтоб окна и двери выходили на восток и на север; а также чтобы солнце достигало в них любого места...

Ему надлежит дознаться, каково состояние местных жителей в отношении здоровья и болезни...»

### **Искусство сохранить здоровье:**

«Основное в искусстве сохранения здоровья- уравнивание необходимых, общих факторов. Они суть:

- 1) уравнишенность натуры,



- 2) выбор пищи и питья,
  - 3) очистка тела от излишков,
  - 4) сохранение правильного телосложения,
  - 5) улучшение того, вдыхается через нос,
  - 6) приспособление одежды,
  - 7) уравнивание физического и душевного движения,
- К последнему относятся в какой-то мере сон и бодрствование...»

В конце данной статьи приведем строки из стихотворения нашего великого и непревзойденного предка, в которых заложена философская суть существования людей в мире. Спустя столетия они актуальны и по сей день.

Плохо, когда сожалеть о содеянном станешь,  
Прежде чем ты, одинокий, от мира устанешь,  
Делай сегодня то дело, что выполнить в силах.

Ибо возможно, что завтра ты больше не встанешь.

### **ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Авиценна. «Каноны врачебной науки». Ташкент, 1980.
2. Под ред. Баратова М.Б., Булгакова П.Г., Каримов У.А. «Абу Али ибн Сина. К 1000-летию со дня рождения». Ташкент, 1980.
3. Воскобойников В.М. «Великий врачеватель». Москва. 2003.