

IBN SINO TA'LIMOTIDA SOG'LIQNI SAQLASHNING 5 FORMULASI

Radjabova Azima Temurovna,

Buxoro davlat tibbiyot instituti.

✓ *Rezyume*

Ushbu maqolada sog'lom bo'lishning asosiy bosqichlari inson salomatligi formulasining kafolati sifatida tasvirlangan. Afsuski zamonaviy tibbiyot kamchiliklardan xoli emas. Har doim ham qimmat davolanish yaxshi natijalarga olib kelmaydi. Bunday holda an'anaviy tibbiyotda mavjud usullar va mahsulotlar yordamga kelishi mumkin.

Kalit so'zlar: sog'liq, ratsional ovqatlanish, dorivor o'simliklar, immunitet, an'anaviy tibbiyot, davolash jarayoni.

5 ФОРМУЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ОСНОВАННЫХ НА УЧЕНИИ ИБН СИНЫ

Раджабова А.Т.,

Бухарский государственный медицинский институт.

✓ *Резюме*

В данной статье приведены основные этапы правильного питания, как формула гаранта здоровья человека, так как современная медицина имеет свои недостатки. Не всегда дорогое лечение означает хорошее. Здесь на помощь может прийти народная медицина с ее доступными методами и препаратами.

Ключевые слова: здоровье, рациональное питание, лекарственные растения, иммунитет, народная медицина, лечебный процесс.

5 HEALTHY LIFESTYLE FORMULAS BASED ON THE TEACHING OF IBN SINA

Radjabova A.T.,

Bukhara State Medical Institute.

✓ *Resume*

This article presents the main stages of proper nutrition, as a formula for the guarantor of human health, since modern medicine has its drawbacks. Not always expensive treatment means good. Here traditional medicine can come to the rescue with its available methods and drugs.

Key words: health, balanced nutrition, medicinal plants, immunity, traditional medicine, medical process.

Актуальность

Медицина, на мой взгляд, - это не наука, а искусство, поэтому не может быть разногласий между современной и традиционной медициной. Сегодня обязательным условием успешного развития медицины является интеграция. Об Авиценне мало известно в Европе, хотя он наряду с Гиппократом является родоначальником медицинской науки, поэтому очень важно делиться информацией о нем и изучать его труды. В этом очень преуспели узбекские и иранские ученые.

Цель

Мы предлагаем вашему вниманию мудрые советы древнего врача, которого европейцы привыкли называть Авиценна для тех, кто хочет быть здоровым.

Материал и методы

Использование методов Ибн Сина, 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"

Результат и обсуждение

Ибн Сина оставил потомкам множество книг по медицине, а его "Трактат врачебной науки" стал второй печатной книгой после Библии и служил хрестоматией для врачей в течение 600 лет. 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 рожают невежество, они в то же время являются причиной болезней..."

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

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

Если заниматься физическими упражнениями - нет никакой нужды в употреблении 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 тошноты, "собачьего аппетита", упадка сил, одури, бессонницы...

Лучше перепить, чем переест...

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 заболвание 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 - и продлится жизни царство...

Вино - твой друг, пока тверез, 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 их сил...

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

могает пищеварению... На спине спят обычно 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, чтобы 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..."

Выводы

"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, что вдыхается через нос,
- 6) приспособление одежды,
- 7) уравнишенность физического и душевного движения.

К последнему относятся в какой-то мере сон и бодрствование..."

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ibn Sina ("Avicenna") Encyclopedia of Islam. 2nd edition. Edited by P. Berman, Th. Bianquis, C.E. Bosworth, E. van Donzel and W.P. Henrichs. Brill 2009. Accessed through Brill online: www.encyislam.brill.nl (2009) Цитата: "He was born in 370/980 in Afshana, his mother's home, near Bukhara. His native language was Persian."
2. Бочалов В. И. Предисловие // Авиценна (Ибн Сина) О сохранении здоровья. / Сост., доп., прим. и комментарии В. И. Бочалова. - Воронеж, 2011. - С. 3. ISBN 978-5-89981-656-7
3. Брентъес Б., Брентъес С. Ибн Сина (Авиценна) / Пер. с нем. П. М. Комышанченко. - Киев: Изд-во КГУ, 1984. - 88 с.: ил.
4. Диноршоев М. Натурфилософия Ибн Сины. - Душанбе, 1985.
5. Завадовский Ю. Н. Абу Али Ибн Сина: Жизнь и творчество. - Душанбе, 1980.
6. Фролова ?. А. Ибн Сина // Новая философская энциклопедия: в 4 т. / Ин-т философии РАН; Нац. обществ.-науч. фонд; Предс. научно-ред. совета В. С. Стёпин. - М.: "Мысль", 2000-2001. - ISBN 5-244-00961-3. 2-е изд., испр. и доп. - М.: "Мысль", 2010. - ISBN 978-5-244-01115-9.
7. Шидфар Б. Я. Ибн-Сина. - М.: "Наука", 1981. - 184 с.

Поступила 09.11.2020