

ABU ALI IBN SINONING "TIB QONUNLARI" ASARIDAGI GIGIENAGA OID TADBIRLARI TO'G'RIDA

Nuralieva X.O.,

Toshkent farmatsevtika instituti.

✓ Rezyume

Mamlakatimizda uchinchi renesansga poydevor qo'yilayotgan shu kunlarda sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, doimiy jismoniy faollikni ta'minlash va uni targ'ib qilish, aholining hayot tarziga aylantirish orqali xalqimizni sog'lom qilish eng muhim vazifalar qatorida qo'yilayotgani bu muammoga jiddiy yondoshishni talab qiladi. Bu holat tibbiyotga ham taluqli bo'lib, yillar davomida yig'ilgan merosni o'rganish tibbiyotning rivojlanishiga hissa qo'shadi.

Kalit so'zlar: to'g'ri ovqatlanish, to'g'ri dam olish, serharakatlilik, "Tib qonunlari", badanning tashqi ko'rinish ofatlari.

МЕРЫ ГИГИЕНЫ АБУ АЛИ ИБН СИНО В "ЗАКОНАХ МЕДИЦИНЫ"

Нуралиева Х.О.,

Ташкентский фармацевтический институт.

✓ Резюме

В наши дни, когда в нашей стране закладывается фундамент третьего ренессанса, одной из важнейших задач является оздоровление наших людей путем пропаганды и пропаганды здорового образа жизни, правильного питания, регулярных физических нагрузок. Это требует серьезного подхода к проблеме. Изучение богатого наследия, накопленного за долгие годы, способствует развитию медицины.

Ключевые слова: правильное питание, организация правильного отдыха, активный образ жизни, "Канон врачебной науки", внешние проявления недуга на кожных покровах.

ABU ALI IBN SINO'S HYGIENE MEASURES IN THE "LAWS OF MEDICINE"

Nuralieva X.O.,

Tashkent Pharmaceutical Institute.

✓ Resume

Nowadays, when the foundation of the third renaissance is being laid in our country, one of the most important tasks is to improve the health of our people by promoting and promoting a healthy lifestyle, proper nutrition, and regular physical activity. This requires a serious approach to the problem. Studying the rich heritage accumulated over the years contributes to the development of medicine.

Key words: proper nutrition, organization of proper rest, active lifestyle, "Canon of Medical Science", external manifestations of ailments on the skin.

Dolzarbli

Ajdodlar merosini o'rganish, ular o'gitlariga amal qilish kelajakni belgilab beradi. Bu holat tibbiyotga ham taluqli bo'lib, yillar davomida yig'ilgan merosni o'rganish tibbiyotning rivojlanishiga hissa qo'shadi. Gippokratning "kasalni davolashdan ko'ra uni oldini olgan avfzal", deb keltirgan fikri hozir ham o'z dolzarbligini yo'qotmagan.

Birinchi va ikkinchi renesans davrlarida yashab, ijod etgan sharq mutaffakirlari ham shu fikrlarni bildirib, uning isbotini o'z asarlarida yozib qoldirganlar. Bularga ko'plab olimu-fuzalolarni, shu jumladan Abu Ali ibn Sinoni ham misol keltirishimiz mumkin.

Yurtimizda yashab, tibbiyot ilmini yuksaklarga ko'targan ajdodimiz Ibn Sinoning ham to'g'ri ovqatlanish, to'g'ri dam olish, serharakatlilik, umuman gigienik tadbirlar asosida erishiladigan salomatlikni asrash borasida yozib qoldirgan ko'plab amaliy fikrlari Uchinchi renesans ostonasida turgan yangi O'zbekiston xalqi uchun ham juda muhimdir.

Mamlakatimizda uchinchi renesansga poydevor qo'yilayotgan shu kunlarda sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, doimiy jismoniy faollikni ta'minlash va uni targ'ib

qilish, aholining hayot tarziga aylantirish orqali xalqimizni sog'lom qilish eng muhim vazifalar qatorida qo'yilayotgani bu muammoga jiddiy yondoshishni talab qiladi.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, ushbu ilmiy-tadqiqot ishining maqsadi turli yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olishda Abu Ali Ibn Sino o'zining "Tib qonunlari" asarida tavsiya etgan va amalda qo'llagan gigienik tadbirlarini o'rganishdan iborat.

Material va usullar

Buning uchun Abu Ali ibn Sino tomonidan yozib qoldirilgan "Tib qonunlari" birinchi kitobining "Salomatlikni asrash haqida", deb nomlangan uchinchi qismi o'rganildi, olingan materiallar tahlil qilib keltirildi. SHuningdek, ushbu asar haqida ko'plar tadqiqotchilar tomonidan yozilgan ilmiy manbalar ham tadqiq va tahlil qilinib, natijalari keltirildi.

Natija va taxli

Abu Ali ibn Sinoni asrlar davomida jahonga mashhur qilib kelgan "Tib qonunlari" asari tarixchilar ma'lumotlariga



ko'ra aynan, Xorazmda yozilgan. Bu asarda odam salomatligiga oid barcha ma'lumotlar berilgan, shu qatori yuqumli bo'lmagan kasalliklarni oldini olishda qo'llaniladigan turli gigienik tadbirlar to'g'risida xam tavsiyalar mavjud.

Ibn Sino to'g'ri ovqatlanish tadbirida quyidagilarga rioya qilish lozimligini uqtiradi:

- to'yib ovqat emaslik;
- oldin iste'mol qilingan ovqat oshqozonda hazm bo'lmasdan turib, ustiga yana ovqat emaslik;
- oziq-ovqat mahsulotlarining asosiy tarkibi savzavotlar va mevalardan tashkil topgan bo'lishi zarur.

Bu keltirilgan qonuniyatlar oradan ming yil o'tsa hamki, o'z dolzarbligini yo'qotmagan. Bugungi kunda esa xalq orasida unutilib borayotgan bu o'gitlarga qat'iy rioya qilish zarurligi to'g'risida mutaxassislar tomonidan doimo ta'kidlanib borishi zarur.

Buyuk olim va mutafakkir Abu Ali ibn Sino badanning tashqi ko'rinish ofatlari, deb o'taketgan semizlik va oriqlikni aytadi.

Shuningdek, u badanning ovqat talab qilishi yoshga bog'liqligini ham aytib, shunday degan: "o'smirlarda ovqat talab qilish va hazm kuchli bo'ladi, qari kishilarda esa buni aksi kuzatilib, ularning quvvatlarida orqaga ketish bo'ladi". Bu fikr ham yillar davomida ko'plab xorijiy va vatandosh gigienist va dietolog olimlar tomonidan ilmiy jihatdan isbotlangan.

Ovqatlanishning yoshga, organizmning boshqa holatlariga bog'liqligi bilan bir qatorda, klimatogeografik omillarga bog'liqligi to'g'risida ham olimning fikrlarini uchratish mumkin: "shimolda yashovchi kishilar badanida ovqat yaxshi hazm bo'ladi va ular uzoq umr ko'radilar. Tutqanoq kasalligi u erlarda uchramaydi, chunki ularning gavdasi kuchli va qonlari yaxshi bo'ladi". Bugungi kunda bu keltirilgan fikr ham ko'plab ilmiy manbalarda o'z tasdig'ini topgan.

Ibn Sino uyqu va uyqusizlikda rioya etiladigan bir qancha qoidalarni keltirib o'tadi:

- uyqudan oldin, ovqat hazm bo'lgandan so'ng hammomga tushish;
- och qoringa uxlamaslik, chunki buning natijasida quvvat susayadi;
- uyqu kuchni qo'zg'atadi, badanni chiqindilardan tozalaydi;
- agar uyg'oqlik ko'payib ketsa, bezovtalik vujudga kelib, ruh va badanni ozdiradi;
- haddan tashqari ko'p uyqu esa hech shak-shubhasiz semiz, to'liq badanlarga zararlidir; kunduzgi uyqu ham zararli bo'lib, u kasalliklarni qo'zg'atadi, kishini lanj qiladi, ishtahani pasaytiradi.

Abu Ali ibn Sino o'z asarida yana uyqudagi holatlar haqida quyidagilarni yozgan: "o'ng tomonni bosib, keyin chap tomonga aylanib yotish zarur, yana qorinni bosib yotib, keyin chap tomonga aylanib yotish lozim".

Yuqorida keltirilgan, asrlar davomida turli ilmiy manbalarda isbotlangan fikrlar yozma bayon etilgan Ibn Sinoning shoh asari hisoblangan "Tib qonunlari" birinchi kitobining "Salomatlikni asrash haqida" deb nomlangan uchinchi qismi olimning salomatlikni saqlash borasidagi tibbiy qarashlari nihoyatda chuqurligi va originalligidan dalolat beradi.

Ibn Sino sog'liqni saqlash tadbirlarida birinchi galda badan tarbiya va yaxshi jismoniy harakatlarni, ikkinchi va uchinchi o'rinlarga ovqatlanish tartibi va uyquni qo'ygan.

Ibn Sino jismoniy mashqlarni "mayda va yirik, juda kuchli va kuchsiz, tez va sekin hamda sust" turlarga ajratgan.

Olim birinchi bo'lib, jismoniy mashqlarning odam organizmini mustahkamlashini ilmiy asoslagan. U jismoniy mashqlarni sog'liqni saqlashning bosh omili, deb hisoblagan.

Ilmiy ishimizning asosi bo'lgan "Tib qonunlari" birinchi kitobining "Salomatlikni asrash haqida" deb nomlangan uchinchi qismida olim jismoniy mashqlar foydasi to'g'risida quyidagi fikrlarni keltirgan:

- jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishidan oldin odamning tanasi toza bo'lishi lozim;
- iste'mol qilingan ovqat hazm bo'lgan bo'lishi kerak va o'z navbatida och qoringa jismoniy mashqlar bajarishni tavsiya qilinmaydi;
- jismoniy mashqlar bilan doimo mo'tadil shug'ullanib borgan kishi hech qanday davoga muhtoj bo'lmaydi;
- badan tarbiya kishini chuqur va ketma-ket nafas olishga majbur qiluvchi harakatdir;
- badan tarbiyadan so'ng birdan sovuq suvga, to u butun tanani ko'mgunicha sho'ng'ish kerak. Cho'miluvchiga suv yoqib, unga yomon ta'sir qilmasa, badanida qaltirash paydo bo'lgunicha u suvda qolishi kerak.

Olimning ta'kidlashicha, jismoniy mashqlar mushaklarni, bo'g'imlarni, asabni mustahkam qiladi. SHuningdek, u jismoniy mashqlarni bajarishda odamlar yoshini ham hisobga olishni maslahat bergan.

Yuqorida keltirilgan barcha tavsiyalar bugungi kunda ham salomatlik garovi ekanligi, odam umrini uzaytirishi to'g'risida isbot qilishni talab qilmaydigan qoidalar sifatida ma'lum. Yillar davomida bu keltirilgan fikrlar qanchalik to'g'ri ekanligi shunisi bilan ham muhimki, unga amal qilgan insonlar ularning yuqori samaraga ega ekanligini ta'kidlashgan.

Ibn Sino yana organizmni toblash jarayonini tabiiy omillar - havo, suv va quyoshdan foydalangan holda, jismoniy mashqlar bilan olib borishga katta ahamiyat bergan. Uning fikriga ko'ra, ochiq havoda uzoq vaqt yurib, organizmni toblash, harakatlar bajarish, sayr qilish, o'yinlarni jismoniy mashqlar bilan birga olib borish yaxshi samara beradi.

O'smirlarda va yoshi kattalarda organizmni chiniqtirish jarayonlaridan biri sifatida tanani ho'l sochiq bilan artish, hammomda cho'milish va quyosh vannalaridan foydalanish shaklida olib borishni tavsiya etgan. U hammomni foydasi haqida gapirar ekan, hammomda uzoq qolmaslikni tavsiya etadi. Me'yordan ko'p vaqt hammomda cho'milish tanani madorsizlantirib, uni sust qilib qo'yadi, asab tizimiga ta'sir qiladi.

Quyosh vannalari esa organizmda modda almashinishini yaxshilashi, natijada esa inson tetik va bardam bo'lishi, organizmdagi ortiqcha yog'lar erishi, bosh og'rig'ini yo'qotishi va miyani mustahkamlashi, to'g'risidagi qoidalar bugungi kunda ham dolzarbdir.

Tanani chiniqtirish vositalaridan yana biri bu uqalash (massaj) bo'lib, u toliqishni oladigan muhim davolash vositasidir. Ibn Sino uqalashni kuchli (gavdani baquvvat qiluvchi), kuchsiz (gavdani yumshatuvchi), davomli (ozdiruvchi), o'rtacha (gavdani o'stiruvchi) turlarga ajratadi. Agar bu turlarning hammasini birga to'plasak, to'qqiz kombinatsiya kelib chiqadi. Massajdan ko'zlangan maqsad a'zolari zichlash, yumshoq a'zolari qotirish va qattiq a'zolari yumshatishdan iboratdir.

Ibn Sino massajni tayyorlovchi va qayta tiklovchi massaj turlariga ajratadi va har biriga shunday ta'rif beradi: "tayyorlovchi uqalash bu jismoniy mashqlardan oldin qo'llaniladigan uqalash bo'lib, qayta tiklovchi uqalash

jismoniy mashqlardan keyin qo'llaniladiganidir. Bu tinchlantiruvchi uqalash muskullardagi ortiqcha yog' moddalariga barham berib, uning toliqmasligini ta'minlaydi. Uqalashni qattiq va dag'al harakatlar bilan tamomlamaslik lozim".

Xulosalar

1. Ibn Sinoning shoh asari hisoblangan "Tib qonunlari" birinchi kitobining "Salomatlikni asrash haqida" deb nomlangan uchinchi qismi olimning salomatlikni saqlash borasidagi tibbiy qarashlari nihoyatda chuqurligi va originalligidan dalolat beradi.

2. Abu Ali ibn Sinoning ovqatlanish, jismoniy mashqlar, uyqu va massaj qoidalari to'g'risida yozib qoldirgan tavsiyalari odamlar turmush tarzining tamoyillarining asosiylari hisoblanib, ular hozirgi zamon profilaktik tibbiyotida ham o'z ahamiyatini yo'qotgan emas.

3. Abu Ali ibn Sino o'z asarlarida ovqatlanish va uyquning fiziologik, gigienik ahamiyati ustida ko'p mulohazalar yuritib, hozirgi zamon tibbiyot ilmi taraqqiyotiga ulkan hissa qo'shgan.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abdullaev I.K., Nuralieva X.O., Matkarimov M.U., Qurbanov S.R. Abu Ali ibn Sinoning sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi ayrim fikrlari // Xorazm ma'mun akademiyasi axborotnomasi (ilmiy-amaliy jurnal). Xiva, 2012. - №1. - 3-4 b.
2. Abdullaev I.K., YUsupova O.B., Qurbanov S.R. Ibn Sino sog'liqni saqlash va gigiena to'g'risida // Xorazm ma'mun akademiyasi axborotnomasi (ilmiy-amaliy jurnal). Xiva, 2012. - №1. - 5-6 b.
3. Do'schanov B.A. Ibn Sino va tibbiyot ilmi // Ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. - Buxoro, 2017. - 34-35 b.
4. Parpiboeva D.A., Jalolov N.N., SHakirova D.T. Lechebnoe pitanie pri xronicheskix zabolevaniyax pecheni // Ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. - Buxoro, 2017. - 79-80 b.
5. Abu Ali ibn Sino. Tib konunlari 1,2,3 kitob 1994y, Toshkent.Xalk merosi nashriyoti.
6. Abu Ali ibn Sino "Kanon vrachebnoy nauki" 1-10 tom. Toshkent "Abu Ali ibn sino" nashriyoti. 1996 yil.
7. Ibn Sino ta'limoti F.E.Nurboev. 2010 yil Tib-kitob nashriyoti. O'quv qo'llanma.
8. Abu Bakr Ar-Roziy "Kasalliklar tarixi". A.Qodiriy nomli xalq merosi nashriyoti. 1994y.
9. Luqmoni hakim tibbiy o'gitlari. A.Qodiriy nomli xalq merosi nashriyoti. 1994y.
10. Boburning xos tabibi Yusufiy tabobati Toshkent nashriyoti 1992 y.

Келиб тушган вақти 09.11.2020