

ABU ALI IBN SINONING "TIB QONUNLARI" KITOBIDA OVQATLANISH TAMOYILLARI

Kushmatova Dildora Ergashevna

Normurodova Ozoda

Samarqand davlat tibbiyot universitetining o'qituvchisi

kushmatova.dildora67@gmail.com

*Samarqand davlat tibbiyot universitetining
tibbiy-profilaktika fakulteti 302 guruh talabasi*

Аннотатиya

Maqola Abu Ali ibn Sinoning "Tib qonunlari" kitobida bayon etilgan ovqatlanish tamoyillarini tahlil qilishga bag'ishlangan. Unda Ibn Sino inson salomatligi va farovonligini saqlashda asosiy deb hisoblagan asosiy jihatlar ko'rib chiqiladi. Asosiy e'tibor ovqatlanishga individual yondashish, muvozanatli ovqatlanishning ahamiyati, mahsulot sifati, ularni tayyorlash usullari, shuningdek, oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilishda me'yoriylik tamoyiliga qaratiladi. Shuningdek, u ovqatlanish va salomatlik, jumladan, hissiy va ruhiy farovonlik o'rtasidagi munosabatni ta'kidlaydi. Maqolada ushbu tamoyillarning zamonaviy sharoitda dolzarbligi va ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ta'siri alohida ta'kidlangan. Tadqiqot "Tib qonunlari" matnlari asosida tuzilgan bo'lib, Ibn Sinoning tibbiyot va salomatlik falsafasining muhim jihati sifatida ovqatlanish haqidagi qarashlarini aks ettiruvchi iqtiboslarni o'z ichiga oladi.

Аннотация

Статья посвящена анализу принципов питания, изложенных в книге Абу Али ибн Сины "Канон врачебной науки". В ней рассматриваются ключевые аспекты, которые Ибн Сина выделяет как основополагающие для поддержания здоровья и благополучия человека. Основное внимание уделяется индивидуальному подходу к питанию, важности сбалансированности рациона, качеству продуктов, методам их приготовления, а также принципу умеренности в употреблении пищи. Кроме того, акцентируется внимание на взаимосвязи между питанием и состоянием здоровья, включая эмоциональное и психическое благополучие. Статья подчеркивает актуальность этих принципов в современном контексте и их влияние на формирование здорового образа жизни. Исследование основано на текстах "Канона врачебной науки" и включает цитаты, иллюстрирующие взгляды Ибн Сины на питание как важный аспект медицины и философии здоровья.

Abstract

The article is devoted to the analysis of the principles of nutrition set out in the book of Abu Ali ibn Sina "The Canon of Medicine". It examines the key aspects that Ibn Sina highlights as fundamental for maintaining human health and well-being. The main focus is on an individual approach to nutrition, the importance of a balanced diet, the quality of products, methods of their preparation, as well as the principle of moderation in food consumption. In addition, attention is focused on the relationship between nutrition and health, including emotional and mental well-being. The article emphasizes the relevance of these principles in the modern context and their impact on the formation of a healthy lifestyle. The study is based on the texts of the "Canon of Medicine" and includes quotes illustrating Ibn Sina's views on nutrition as an important aspect of medicine and the philosophy of health.

Kalit so'zlar: ovqatlanish, ovqatlanish tamoyillari, sog'lom turmush tarzi, oziq-ovqat sifati, ovqatlanish me'yorlari

Kirish: Oziqlanish inson salomatligi va umumiy farovonligini belgilaydigan asosiy jihatlardan biridir. Tibbiyot tarixi davomida ko'plab mutafakkirlar va shifokorlar to'g'ri ovqatlanish tanaga qanday ta'sir qilishini tushunishga harakat qilishdi. Ana shunday ko'zga ko'ringan olimlardan biri Avitsenna nomi bilan mashhur Abu Ali ibn Sino bo'lib, uning asarlari tibbiyot va salomatlik falsafasi rivojiga katta ta'sir ko'rsatgan. O'zining mashhur "Tib qonunlari" kitobida u o'z davrining bilimlarini tizimlashtirdi va zamonaviy davrda dolzarb bo'lib qolayotgan ovqatlanish masalalariga o'ziga xos yondashuvni taklif qildi.

Ushbu maqolada biz "Tib qonunlari"da ko'rsatilgan ovqatlanishning asosiy tamoyillarini ko'rib chiqamiz. Ratsionga individual yondashish, oзуqaviy muvozanat, mahsulot sifati va ularni tayyorlash usullariga alohida e'tibor qaratiladi. Shuningdek, biz ushbu tamoyillarning salomatlik va hissiy farovonlik bilan qanday bog'liqligini ko'rib chiqamiz. Tadqiqot Ibn Sino matnlari asosida tuzilgan bo'lib, uning sog'lom turmush tarzi haqidagi zamonaviy tushunchalarni shakllantirishga qo'shgan hissasini aniqlashga qaratilgan.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya: Maqolani yosishda biz qo'yidagi usullardan adabiy tahlil, qiyosiy tahlil, tarixiy kontekst va tanqidiy tahlil foydalandik. Ovqatlanishning asosiy tamoyillari va ularning mazmunini aniqlash maqsadida Abu Ali ibn Sinoning "Tib qanonlari" asl matnlarini o'rgandik. Bunga kitobning ovqatlanish va tibbiy maslahatlar bilan bog'liq turli bo'limlarini tahlil qilish kiradi.

Ibn Sino tomonidan bayon etilgan ovqatlanish tamoyillarini zamonaviy ilmiy tadqiqotlar va dietologiya sohasidagi tavsiyalar bilan solishtirildi. Ibn Sino yashagan va ijod qilgan tarixiy sharoit, asarlarining turli madaniyatlarda tibbiyot va falsafa rivojiga ta'sirini ko'rib chiqdik. Ibn Sinoning ovqatlanish tamoyillarini ilmiy asosliligi

va zamonaviy dunyoda amaliy qo'llanilishi nuqtai nazaridan baholash va talqin qilindi. Bu usullar Ibn Sinoning ovqatlanish va uning salomatlik uchun ahamiyati haqidagi qarashlarini chuqurroq anglash hamda ularning zamonaviy dietologiyaga ta'sirini baholash imkonini berdi.

"Har bir inson o'zining tabiati va sog'liq holatiga mos ravishda ovqatlanishi kerak." Ibn Sina ovqatlanish shaxsiy xususiyatlarni, masalan, yosh, jins va jismoniy holatni hisobga olishi kerakligini ta'kidlaydi.

Abu Ali ibn Sino o'z kitobida yozadi: "Ovqat xilma-xil bo'lishi va barcha zarur elementlarni o'z ichiga olishi kerak: go'sht, don, sabzavotlar va mevalar." Mashhur tabib sog'liqni saqlash uchun barcha oziq-ovqat guruhlarini hisobga olgan holda muvozanatli ovqatlanish zarurligini ta'kidlaydi. Ibn Sina sog'liq uchun sifatli mahsulotlarni tanlash muhimligini ta'kidlaydi. U turli tayyorlash usullari ovqatning organizmga ta'sirini qanday o'zgartirishi mumkinligini muhokama qiladi. "Yangi va tabiiy mahsulotlarni iste'mol qilish eng yaxshi, chunki ular organizmga ko'proq foyda keltiradi. Ovqat tayyorlash usullari uning oziq-ovqat xususiyatlariga va hazm qilinishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi."

M'eyoriylik mezoni haqida Abu Ali ibn Sino shunday yozadi: "Ovqatda m'eyoriylik— sog'liqni saqlashning kafolati; ortiqcha ovqatlanish kasalliklarga olib keladi." Ibn Sino ortiqcha ovqat iste'mol qilishdan ogohlantiradi va muvozanatni saqlashni tavsiya etadi. "Ovqat tana va ruhga ta'sir qiladi; u inson holatini yaxshilashi yoki yomonlashtirishi mumkin." Ovqatning sog'liqqa ta'siri to'g'risida - ovqatlanish va umumiy sog'liq holati, shu jumladan emotsional holat o'rtasidagi bog'liqlikni ta'kidlaydi.

Natijalar:

Ibn Sino ovqatlanishni har bir insonning individual ehtiyojlariga moslashtirish kerakligini ta'kidlaydi. Ushbu bayonot dietetikaga zamonaviy yondashuvlarda tasdiqlangan, bu erda shaxsiylashtirilgan ovqatlanishga e'tibor qaratilgan. Biroq, ommaviy oziq-ovqat ishlab chiqarish va oziq-ovqat globallasuvi sharoitida individual yondashuvni saqlab qolish va aholining turli guruhleri ehtiyojlarining xilma-xilligini hisobga olish kerak. Mahsulotlarning mavjudligi ko'pincha ularning sifatidan ustun turadigan zamonaviy bozorda Ibn Sinoning oziq-ovqatning yangiligi va tabiiyligining ahamiyati haqidagi g'oyalari ayniqsa dolzarb bo'lib qoladi. Iste'molchilar ko'p sonli takliflar orasida qanday harakat qilishlari va sifatli mahsulotlarni tanlashlari mumkinligi haqidagi savol e'tiborni talab qiladi. Sifatli ovqatlanish muhimligi haqida aholining xabardorligini oshirishimiz kerak.

Ibn Sino ovqat tayyorlash usullariga alohida urg'u beradi, bu esa ozuqa moddalarini saqlashga ham ta'sir qiladi. Tez va qulay echimlar tobora ommalashib borayotgan bugungi dunyoda an'anaviy pishirish usullarini sog'liqni saqlashni kundalik hayotingizga qo'shishi kerakligini ta'kidlaydi.

Oziqlanish va Ibn Sino haqida gapiradigan hissiy holat o'rtasidagi bog'liqlik qo'shimcha o'rganishni talab qiladi. Zamonaviy tadqiqotlar dietaning ruhiy salomatlikka ta'sir qilishi mumkinligini tasdiqlaydi. Ushbu bilimdan ovqatlanish orqali hissiy farovonlikni yaxshilash strategiyalarini ishlab chiqish foydalanishi zarur. Yuqoridagi barcha jihatlardan kelib chiqqan holda, odamlarga ovqatlanishning ahamiyatini va uning salomatlikka ta'sirini yaxshiroq tushunishga yordam beradigan ta'lim dasturlariga ehtiyoj borligi to'grisida aniq bir to'xtamga keldik. Ibn Sino taklif etgan tamoyillar asosida aholini sog'lom ovqatlanishga o'rgatishning zarurligini aytadi.

Ushbu masalalarni muhokama qilish tarixiy ovqatlanish bilimlarini zamonaviy ilmiy tadqiqotlar bilan integratsiya qilish muhimligini ta'kidlaydi. Bu salomatlik va farovonlikni chuqurroq tushunishga, shuningdek, zamonaviy sharoitlarda odamlarning hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan amaliy tavsiyalarga olib kelishi mumkin.

Xulosa:

1. Abu Ali ibn Sinoning «Tib qonunlar»ida ko'rsatgan tamoyillari zamonaviy sharoitda ham dolzarbligicha qolmoqda. Uning individuallashtirilgan ovqatlanish, muvozanatli ovqatlanish va oziq-ovqat sifatiga urg'u berishini zamonaviy ilmiy tadqiqotlar tasdiqlaydi.

2. Ibn Sino insonning yoshi, jinsi, jismoniy holati va iqlim sharoiti kabi individual xususiyatlarini hisobga olish muhimligini ta'kidlaydi, bu esa sog'lom ovqatlanishni shakllantirishda asosiy hisoblanadi.

3. Turli xil ovqatlarni o'z ichiga olgan muvozanatli ovqatlanish sog'lom bo'lishning kalitidir. Ibn Sino zamonaviy ovqatlanish tavsiyalariga mos keladigan turli xil oziq-ovqat guruhlarini ratsionga kiritish zarurligiga e'tibor qaratadi.

4. Ibn Sino taomning sifati va tayyorlash usullariga alohida urg'u beradi. Bu sog'lom ovqatlanish bo'yicha zamonaviy qarashlarga mos keladi, bu erda yangi va tabiiy mahsulotlarga ustunlik beriladi.

5. Ibn Sino tomonidan taklif qilingan ovqatlanish tamoyillari umumiy salomatlik va hissiy farovonlikka sezilarli ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri ovqatlanish ko'plab kasalliklarning oldini oladi va hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

6. «Tib qonunlari»da bayon etilgan ovqatlanish tamoyillarini o'rganish dietologiya va tibbiyot sohasidagi keyingi tadqiqotlar uchun yangi ufqlarni ochadi. Ularning ovqatlanishning zamonaviy yondashuvlariga integratsiyalashuvi ovqatlanish va salomatlik o'rtasidagi munosabatlarni yaxshiroq tushunishga yordam berishi mumkin. Shunday qilib, Ibn Sinoning ovqatlanish sohasidagi faoliyati nafaqat tarixiy tibbiyotni boyitibgina qolmay, balki sog'lom turmush tarziga intilayotgan zamonaviy jamiyat uchun qimmatli tavsiyalarni ham beradi.

Adabiyotlar:

1. Xakimovna X. X. et al. PUBLIC HEALTH REFORMS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN //European Journal of Molecular and Clinical Medicine. – 2021. – Т. 8. – №. 2. – С. 820-827.
2. Kushmatova D. E., Khakimova H. K. CURRENT PERSPECTIVES ON THE SUBJECT OF PUBLIC HEALTH AND HEALTH CARE //World Bulletin of Public Health. – 2022. – Т. 6. – С. 51-53.
3. Кушматова Д. Э. ОБРАЗОВАНИЕ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19 //БАРҚАРОРЛИК ВА ЕТАКЧИ ТАДҚИҚОТЛАР ОНЛАЙН ИЛМИЙ ЖУРНАЛИ. – 2022. – С. 382-384.
4. Norbuvaevna A. R. THE IMPORTANCE OF NITRATES IN FOOD SAFETY //Conference Zone. – 2022. – С. 148-150.
5. Norbuvaevna A. R. et al. Ecological and hygienic application of the accumulation of toxic substances in soil and food products under the influence of agricultural factors //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – Т. 11. – №. 11. – С. 836-840.
6. Кушматова Д., Олимжанова Ф. Некоторые аспекты изучения коммуникативной толерантности среди студентов Самаркандского государственного медицинского университета //Общество и инновации. – 2022. – Т. 3. – №. 6/S. – С. 323-328.
7. Kushmatova, D., & Olimjonova, F. (2023). CONFLICT SITUATIONS IN THE STUDENT ENVIRONMENT. Евразийский журнал медицинских и естественных наук, 3(2), 82–84. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/EJMNS/article/view/9928>
8. Kushmatova Dildora Ergashevna, Ravshanov Sherxon Ulug'bekovich, & Khaydarov Odilkhon Lazizovich. (2023). EDUCATION IN THE PERIOD OF COVID-19 PANDEMIC. POSITIVE AND NEGATIVE ASPECTS OF DISTANCE EDUCATION. World Bulletin of Public Health, 19, 292-294. Retrieved from <https://scholarexpress.net/index.php/wbph/article/view/2280>
9. Dildora Ergashevna Kushmatova, & Farahnoza Orifjonovna Olimjonova. (2023). VIEWS OF ABU ALI IBN SINA IN THE FIELD OF GERONTOLOGY. Involta Scientific Journal, 2(1), 75–78. Retrieved from <https://involta.uz/index.php/iv/article/view/406>
10. Kushmatova Dildora Ergashevna, & Olimjonova Faraxnoza Orifjonovna. (2024). THE IMPACT OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS ON THE QUALITY OF EDUCATION. *Web of Discoveries: Journal of Analysis and Inventions*, 2(1), 23–26. Retrieved from <https://webofjournals.com/index.php/3/article/view/692>
11. Kushmatova Dildora Ergashevna, & Olimjonova Faraxnoza Orifjonovna. (2024). VALEOLOGIYA FANINI O`QITISHNING MAQSAD VA VAZIFALARI . *TADQIQOTLAR.UZ*, 31(1), 11–15. Retrieved from <http://tadqiqotlar.uz/index.php/new/article/view/1967>
12. Kushmatova Dildora Ergashevna, & Olimjonova Farahnoza Orifjonovna. (2023). SOG'LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB QILISH. *Ta'lim Innovatsiyasi*

Va Integratsiyasi, 9(2), 39–45. Retrieved from <http://web-journal.ru/index.php/ilmiy/article/view/1162>

13. Kushmatova D.E., O. F. X. (2023). TIBBIY SUG'URTANING PAYDO BO'lishi VA RIVOJLANISHINING TARIXIY JIHATLARI. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8021651>

14. Alimjanova Dilbar Negmatovna, & Kushmatova Dildora Ergashevna. (2023). ANGINA KASALLIGI HAMDA UNING TURLARI. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 5(1), 176–182. Retrieved from <http://web-journal.ru/index.php/journal/article/view/595>

15. Kushmatova Dildora Ergashevna, & Farahnoza Orifjonovna Olimjonova. (2023). HISTORICAL FOUNDATION AND MODERN VIEW OF NEUROSURGERY. *International Journal of Advanced Research in Education, Technology and Management*, 2(5), 371–377. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7966329>

16. Kushmatova, D. . (2022). SOME ASPECTS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS .*Евразийский журнал медицинских и естественных наук*, 2(7), 101–103. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/EJMNS/article/view/1898>

17. Kushmatova Dildora Ergashevna, & Olimjonova Farahnoza Orifjonovna. (2024). Medical Culture Is An Important Link Of Public Health. *The Peerian Journal*, 28, 46–49. Retrieved from <https://www.peerianjournal.com/index.php/tpj/article/view/790>

18. Kushmatova Dildora Ergashevna, & Yuldasheva Dildora Rustamovna. (2024). TIBBIYOTIYOTDA AMALIY FANLARNI O'QITISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 55(2), 240–244. <https://scientific-jl.org/index.php/obr/article/view/357>

19. Kushmatova Dildora Ergashevna, & Olimjonova Farakhnoza Orifjonovna. (2024). Principles Of Healthy Lifestyle In Students. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 36, 5–8. <https://doi.org/10.62480/tjet.2024.vol36.pp5-8>

20. Кушматова Дилдора Эргашевна. (2024). Медицинская страховка в Узбекистане. *Журнал периодики современной философии, социальных и гуманитарных наук*, 34, 10–13. Получено с <https://periodica.org/index.php/journal/article/view/847>.