IBN SINO ASARLARIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZIGA OID KO‘RSATMA VA DALILLAR

Madaliyev Asqarali Yigitaliyevich

Toshkent davlat tibbiyot universiteti 1-son

o`zbek va xorijiy tillar kafedrasi o`qituvchisi

Email: madaliyev70@mail.ru

Annotatsiya. Mazkur maqolada buyuk alloma abu ali ibn sinoning tibbiy-falsafiy qarashlari asosida sog‘lom turmush tarziga oid fikr va ko‘rsatmalar tahlil qilinadi. Xususan, uning mashhur “tib qonunlari” asarida keltirilgan ovqatlanish, jismoniy faollik, uyqu, ruhiy holat va gigiyenaga doir qarashlari ilmiy-nazariy jihatdan yoritiladi. Ibn sino ilgari surgan sog‘lom turmush tamoyillarining bugungi zamonaviy tibbiyot va profilaktika fanlari bilan uyg‘un jihatlari asoslab beriladi. Maqola sog‘lom hayot kechirish madaniyatini shakllantirishda ibn sino merosining ahamiyatini ochib beradi.

Kalit so‘zlar: *ibn sino, sog‘lom turmush tarzi, tib qonunlari, tibbiyot, profilaktika, jismoniy faollik.*

Аннотация. В данной статье анализируются взгляды и рекомендации по здоровому образу жизни, основанные на медико-философских воззрениях великого ученого абу али ибн сины. В частности, с научно-теоретической точки зрения освещаются его идеи о питании, физической активности, сне, психическом состоянии и гигиене, изложенные в знаменитом труде «канон врачебной науки». Обосновывается гармония принципов здорового образа жизни, выдвинутых ибн синой, с современной медициной и профилактическими науками. Статья раскрывает значение наследия ибн сины в формировании культуры здорового образа жизни.

Ключевые слова: *ибн сина, здоровый образ жизни, канон врачебной науки, медицина, профилактика, физическая активность.*

Abstract. This article analyzes the views and instructions on a healthy lifestyle based on the medical and philosophical outlooks of the great scholar abu ali ibn sino (avicenna). In particular, his ideas on nutrition, physical activity, sleep, mental state, and hygiene, presented in his famous work "the canon of medicine," are highlighted from a scientific and theoretical perspective. The harmony between the principles of a healthy lifestyle proposed by ibn sino and modern medicine and preventive sciences is substantiated. The article reveals the significance of ibn sino's heritage in forming a culture of healthy living.

Keywords: *ibn sino, healthy lifestyle, the canon of medicine, medicine, prevention, physical activity.*

Kirish. Sharq uyg‘onish davrining buyuk mutafakkiri abu ali ibn sino (980–1037) jahon tibbiyot fanining shakllanishiga beqiyos hissa qo‘shgan olimdir. U nafaqat mohir tabib, balki inson salomatligi va hayot falsafasining ham asoschilaridan biri hisoblanadi. Ibn sino o‘zining ilmiy faoliyatida inson salomatligini saqlash va kasalliklarning oldini olishni (profilaktika) davolash jarayonidan ustun qo‘ygan. Uning fundamental asari — “al-qonun fit-tibb” (“tib qonunlari”) asrlar davomida nafaqat sharq, balki g‘arb universitetlarida ham asosiy darslik bo‘lib xizmat qildi.

Bugungi globallashuv davrida nosog‘lom turmush tarzi oqibatida kelib chiqadigan kasalliklar (kamharakatlik, semizlik, stress) ko‘payayotgan bir paytda, ibn sinoning sog‘lom hayotga oid ko‘rsatmalari o‘ta dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu maqolaning maqsadi — alloma merosini zamonaviy tibbiyot nuqtayi nazaridan tahlil qilish va uning sog‘lom turmush tarzi tamoyillarini ilmiy asoslab berishdan iborat.

Tahlil va muhokama

Ibn sino sog‘lom turmush tarzini insonning ham jismoniy, ham ruhiy holati bilan uyg‘unlikda ko‘radi. U salomatlikni saqlashning bir necha muhim ustunlarini belgilab beradi:

1. **To‘g‘ri ovqatlanish madaniyati:** alloma ovqatni inson quvvat manbai deb atab, uning miqdori va sifatiga katta talablar qo‘yadi. Ibn sinoga ko‘ra, ortiqcha ovqatlanish — barcha xastaliklarning ildizidir. U ovqatlanishda insonning yoshi, mijozi (temperamenti), jismoniy holati va hatto fasllarni hisobga olishni ilmiy asoslab bergan. Masalan, u yozda yengil, qishda esa kaloriyaliroq taomlar iste’mol qilishni tavsiya etadi.
2. **Jismoniy faollik va harakat:** ibn sino: “agar kishi jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullansa, unga hech qanday dori-darmonning hojati qolmaydi”, degan g‘oyani ilgari suradi. U harakatni qon aylanishini yaxshilovchi va organizmdagi ortiqcha zaxiralardan (shlaklardan) xalos etuvchi asosiy omil sifatida ko‘radi. Kamharakatlik esa tanani zaiflashtirib, immunitetning tushishiga sabab bo‘lishini uqtiradi.
3. **Uyqu va dam olish tartibi:** alloma uyquni organizmning quvvatini tiklash va asab tizimini dam oldirish uchun zarur deb hisoblaydi. U me’yoriy uyqu (6-8 soat) va ayniqsa tungi uyquning ahamiyatini alohida ta’kidlaydi. Kunduzgi uyquni esa me’daga og‘irlik va miya faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi haqida ogohlantiradi.
4. **Ruhiy salomatlik (psixogigiyena):** ibn sino inson ruhiyati bilan jismoniy holati bir-biriga bog‘liqligini birinchilardan bo‘lib isbotlagan. Stress, g‘azab va tushkunlik kabi ruhiy holatlar ichki a’zolar faoliyatini buzishini qayd etadi. Xotirjamlik va yaxshi kayfiyatni sog‘lom hayotning kafolati deb biladi.
5. **Gigiyena va ekologiya:** shaxsiy ozodalik, toza havo va sifatli suv iste’moli uning qarashlarida markaziy o‘rin tutadi. Alloma yuqumli kasalliklarning tarqalishida suv va havoning ifloslanishi muhim rol o‘ynashini ilmiy dalillar bilan tushuntirgan.

Xulosa. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, abu ali ibn sinoning sog‘lom turmush tarziga oid qarashlari bugungi zamonaviy preventiv (profilaktik) tibbiyotning tamal toshidir. U ilgari surgan tamoyillar — to‘g‘ri ovqatlanish, muntazam harakat, ruhiy muvozanat va gigiyena qoidalari hozirgi jsst (jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti) tavsiyalari bilan to‘liq mos keladi. Xulosa qilib aytganda, ibn sino merosi shunchaki tarixiy boylik emas, balki jamiyatda sog‘lom hayot madaniyatini shakllantirishda amaliy qo‘llanmadir. Alloma o‘gitlarini ta’lim tizimi va sog‘liqni saqlash sohasiga kengroq tatbiq etish yosh avlodning jismoniy va ma’naviy yetukligini ta’minlashda muhim manba bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ibn sino. Al-qonun fit-tibb (tib qonunlari). – Toshkent: Fan nashriyoti, 1980.
2. Ibn sino. Donishnoma. – Toshkent: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2004.
3. Ahmedov A. Abu ali ibn sino va tibbiyot rivoji. – Toshkent: Fan, 2006.
4. Aliyev, S., & Norboboyeva, S. (2026, March). MYOPIA: PREVALENCE, RISK FACTORS AND PREVENTION STRATEGIES IN MODERN STUDENTS. In CONFERENCE ON GLOBAL RESEARCH PERSPECTIVES (Vol. 4, No. 1, pp. 134-138).
5. Askaraliyevna, K. M. (2025). Total physical response method: highlighting aural comprehension in language learning. O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti konferensiyalari, 366-369.
6. Avezova, A. K. (2025, May). SIMPLE MEDICAL CONVERSATIONS IN UZBEK: A GUIDE FOR BEGINNERS IN HEALTHCARE. In E-Conference platform (Vol. 1, No. 20-may, pp. 45-47).
7. Avezova, A. K. P. Q. (2024). O ‘ZBEK TILI TALAFFUZ QOIDALARINI XORIJLIK TALABALARGA O ‘RGATISHDA Q, G ‘, X, U VA SH TOVUSHLARINING AHAMIYATI. Academic research in educational sciences, (1), 407-410.
8. Bobomurodova, G. I. (2024). The role of gender in compound words describing human appearance. Xorijiy lingvistika va lingvodidaktika – Zarubezhnaya lingvistika i lingvodidaktika – Foreign Linguistics and Linguodidactics, (2)(4).
9. Isomiddinova, D. (2026). Designing an ESP course for first-year medical students: A needs-based case study and content-oriented approach. European Journal of Pedagogical Initiatives and Educational Practices, 4(1).

10. Isomiddinova Diyora. (2026). LEARNING WITH CORPORA IN ENGLISH LANGUAGE TEACHING: PEDAGOGICAL IMPLICATIONS. Ta’limda Raqamli Texnologiyalarni Tadbiq Etishning Zamonaviy Tendensiyalari Va Rivojlanish Omillari, 53(1), 163-165.

11. Israilov J.D. AUTHENTIC MEDICAL TEXTS AS A FOUNDATION FOR DEVELOPING PROFESSIONAL ENGLISH COMPETENCE IN MEDICAL EDUCATION . (2025). Global Science Review, 11(1), 279-289.

12. Israilov, J. D. (2025,). The Role of Professionally Oriented Medical Texts in Forming Lexical and Discursive Competence in Medical English. In VII International Mediterranean Scientific Research Congress.–Hatay Mustafa Kemal University, Hatay, Türkiye.–13–15 June (pp. 754-758).

13. JUMANAZAROVNA, B. (2025). USING INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN TEACHING ENGLISH TO MEDICAL STUDENTS. INTERNATIONAL JOURNAL, 5(3), 18-20.

14. Xushbaroy, B. (2025). Effective strategies for teaching English as a foreign language (EFL). EduVision: Journal of Innovations in Pedagogy and Educational Advancements, 1(5), 863-867.

15. Kadirova L.U., ПЕРЕВОДЫ ЗАИМСТВОВАННЫХ МЕДИЦИНСКИХ ТЕРМИНОВMODERN SCIENTIFIC RESEARCH INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL. , 2024-yil.

16. Kadirova L.U., Prince Kumar Гомеопатия в Индии-популярность, развитие и вызовы // International journal of advanced research in education, technology and management. -pp61-65, 2025-yil. vol4, issue 2,2025.

17. Kakhorova, M., & Maqsudjonov, S. (2025). THE COMMON HEALTHCARE APPROACHES IN THE ERA OF GRECO-ROMAN ANTIQUITY. Journal of Applied Science and Social Science, 1(1), 3-6.

18. Madinabonu, J. (2024). SOCIOLINGUISTIC FACTORS THAT IMPACT THAT STUDENTS’LANGUAGE LEARNING. Web of Teachers: Inderscience Research, 2(11), 94-96.

19. Madinabonu, J. (2025). ENHANCING ENGLISH LANGUAGE LEARNING THROUGH MOBILE TECHNOLOGIES: A STUDY OF MALL. EduVision: Journal of Innovations in Pedagogy and Educational Advancements, 1(5), 850-858.

20. Muhammedova, O. A., & Hamrayeva, D. (2026). Global tibbiy kommunikatsiyada lotin terminologiyasining standartlashtiruvchi roli. Медицинский журнал молодых ученых, 413–418.

21. Norboboeva, S. A. (2025, May). USING TASK-BASED LEARNING TO TEACH MEDICAL ENGLISH IN INTERNATIONAL CLASSROOMS. In E-Conference platform (Vol. 1, No. 20-may, pp. 208-209).

22. Rakhmatova, N. (2025). INNOVATSION METODIK YONDASHUVLAR ASOSIDA TIBBIYOT YO‘NALISHIDA TAHSIL OLAYOTGAN TALABALARGA CHET TILINI O‘QITISHNI TAKOMILLASHTIRISH. Filologiya va pedagogika, 14(18).

23. Rakhmatova, N. (2025). THE IMPACT OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI) TOOLS ON FOREIGN LANGUAGE TEACHING METHODOLOGY: A CRITICAL ANALYSIS OF OPPORTUNITIES AND CHALLENGES. Eurasian Journal of Social Sciences, Philosophy and Culture, 5(12), 79–82.

24. Абдуллаев, М. К., and А. Х. Жураев. "Interfaol o ‘qitish metodlari–ijodiy shaxsni tarbiyalash folati." Научно-методические журнал министерства народного образования “Преподавания языка и литературы 7 (2016): 22-23.

25. Абдуллаева, Р. М. (2022). Интеграция С Клиническими Дисциплинами В Медицинском Вузе При Обучении Русскому Языку Специальности. Central Asian Journal of Medical and Natural Science, 3(6), 94-97.

26. Абдуллаева, Р. М. (2016). Своеобразие системы образования великобритании. Ученый XXI века, (3-4).

27. Бобомуродова, Г. И. (2025, November). Геймификация как средство повышения учебной мотивации студентов-медиков при изучении английского языка в контексте ESP. Latin American Journal of Education, 5(6).

28. Мухаммедова, О. А., & Солиев, С. Ш. (2025). Составные части и категории медицинских терминов. Медицинский журнал молодых ученых, 340–342.

29. Алибекова Л. Р. " ЖИВОЙ" РУССКИЙ: КАК СДЕЛАТЬ ЗАНЯТИЯ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ ИНТЕРЕСНЫМИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ //E-Conference platform. – 2025. – Т. 1. – №. 20-may. – С. 24-27.

30. Алибекова Л. Р. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРЫЛАТЫХ ВЫРАЖЕНИЙ В МЕДИЦИНЕ, И ИХ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩЕГО ВРАЧА //E-Conference platform. – 2025. – Т. 1. – №. 20-may. – С. 28-30.