

YUSUF IBN MUHAMMAD IBN YUSUF AT-TABIB AL-XARAVIY «RISOLA DAR TADBIRI MA`KUL VA MASHRUB RISOLASI» HAQIDA

Obidov Dilshodbek Qurbanovich

Central Asian Medical University talabasi.

Ilmiy rahbar: Zafarjon Mirzaolimovich Komilov

Bugungi kunda O'zbekistonda ham sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, aholi orasida to'g'ri ovqatlanish va gigiyena qoidalarini tushuntirish va aholini toza ichimlik suvi bilan taminlash keng miqyosda olib borilmoqda. Ayniqsa hozirgi kunda respublikada tez tayyor bo'luvchi mahsulotlar va ulardan keladigan zararlar hususida bir qancha izlanishlar olib borilmoqda. Achchiq va yog'li taomlar, alkogol mahsulotlari ayniqsa yurak kasalliklari oshqozon ichak muammolariga va boshqa bir qancha kasalliklarga olib kelmoqda.

Yusufiyning "Yeyiladigan va ichiladigan narsalar haqidagi risola" sida salomatlik uchun juda katta tavsiyalar keltirilgan, Yusufiy bu risolani nazmiy uslubida yozib bir qancha tibbiy tavsiyalar bergan shundan yeyiladigan narsalar haqida bunday deb yozadi - ovqatlanayotgan paytingda qorning rosa to'yib ketmasin, ozroq yesang tezroq hazm bo'ladi, qorning ochmay turib ovqat yema havo issiq paytda ovqatni issiq yema biroz sovutib tanovvul qil sovuqda esa, ovqatni sovuq yema u ichingda sovuq paydo qilib kasallik chaqiradi deb yozadi.

Ovqatlarni birin ketin yema quyuc ovqat yedingmi bioz muddatdan so'ng medangdan o'tib bo'lgandan so'ng tanovvul qil achchiq taomlarni juda kam ye, sho'r narsalarni ham iste'mol qilma, tuzi yo'q ovqatdan ham, o'zingni tutqovun bilan asalni birga yemagin, sut bilan baliqni, qatiqqa baqlajonni uzum bilan, kalla go'shtini, anjir bilan sutni bir biriga qo'shib istemol qilma deb keying qism Ichiladigan narsalar haqidagi qismga navbat beradi bu qismda Yusufiy ovqat orqasidan suv ichmaslikni, nahorda suv ichma u hazm qilishga tasir qiladi, ho'l meva ortidan suv ichma, terlab turgan paytingda ham suv ichma u senga zarar qiladi deb yozadi.

Suv masalasida Yusufiy ariq, chashma, quduq suvlarini iloji bo'lsa ichmaslikni tavsiya qiladi chunki bunda qorinni damlash va ichak og'rishini aytib o'tadi. Toza suv deb Anhor suvini takidlab o'tadi va unga bir nechta talablar qo'yadi bulardan toshlarni ustidan balanddan pastga tomon shiddat bilan charx urib oqsin, suvni ko'rganingda undan ko'ngling hijil tortmasindeb tarif beradi. May va shunga o'xshash sarhusht qiluvchi ichimliklarni ham istemol qilma u seni xor qiladi va badaningga ko'p zarar keltiradideb tavsiyalar beradi.

Xulosa.

Yusuf ibn Muhammad Ibn Yusuf at-Tabib al-Xaraviy kasalliklarni oldini olish yo'llari xaqida kitob yozgan va bu xaqida uz fikrlarini bayon etgan. Bu fikrlar o'sha davr uchun ham xozirda xam o'z dolzarbligini yo'qotmagan.

Demak, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda avvalo aholiga to'g'ri ovqatlanish haqida televidiniya va internet tarmoqlarida targ'ibot va video roliklar joylashtirish, toza ichimlik suvi yetib bormagan joylarni ichimlik suvi bilan taminlash, zararli odatlarni alkogol va tamaki mahsulotlarini zarali tomonini ularga yana ham chuqurroq tushuntirish, badan tarbiya va sport organizm uchun qanchalik foyda ekanligini dalillar bilan tushuntirish, ekologiya va atrof muhitni, daryolar, kanallar suv bo'ylarini ozoda saqlash kerakligi haqida targ'ibot va tashviqot ishlarini olib borish kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Mamatkulov B.M. Jamoat salomatligi va sog'liqni saqlashni boshqarish, "ILM ZIYO" Toshkent, 2013 y.

2. Iskandarov T.I., Abdufattaev A.A. Jamoatchilik salomatligi va sog'liqni saqlash, Toshkent – 2008 y.

3. Sh.T.Iskandarova, N.F.Rasulova, B.Yusupaliev. Tibbiyot tarixi. Darslik, oshkent 2019 y.

4. Sh.T.Iskandarova, N.F.Rasulova, A.M.Черных. Tibbiyot statistikasi asoslari. Darslik, Toshkent 2020 y.

5. BOTIROV, M., NORMATOVA, S. A., DABIDOV, M., & TILAVOLDIYEVA, D. (2021). DETERMINATION OF FERTILITY OF HYDROPONIC SUBSTRATES IN THE EXAMPLE OF TOMATO PLANTS. *Asian Journal of Advances in Research*, 41-45.

6. Botirov, M. T., Tilavoldiyeva, D. X., & Dabidov, M. A. (2020, October). THE CONCEPT OF SUBSTRATE IN HYDROPONICS! In *The 3rd International scientific and practical conference "The world of science and innovation"(October 14-16, 2020) Cognum Publishing House, London, United Kingdom. 2020. 637 p.* (p. 27).

7. Nazirgulomovna, S. G., & Azizjon, K. S. (2023). Biophysics is the Foundation for the Development of Scientific Thinking. *Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal*, 2(4), 285-286.

8. Kurbanova, I., Kamalova, D., Djalolova, D., & Akhmedov, M. (2021, November). Dynamical analysis of improvement of the needle mechanism in sewing machines. In *AIP Conference Proceedings* (Vol. 2402, No. 1). AIP Publishing.

9. Kamalova, D. (2023). YOD TANQISLIGINING TA'SIRI. *Евразийский журнал академических исследований*, 3(4), 135-139.
10. Камалова, Д. А. (2019). Изменения в практике оплаты труда на производстве. *Международный научно-исследовательский журнал*, (10-2 (88)), 67-69.
11. Камалова, Д. А., & Искандарова, Ш. Т. (2013). Организация эффективных медико-санитарных мероприятий в борьбе с алкоголизмом и наркоманией. *Вестник экстренной медицины*, (3), 213-214.
12. Zafarbek Mirzaolimovich Komilov, & Qo'chqorov Oybek G'ulomovich. (2023). UBAYDULLON KANHOL – XVI ASR O'RTA SHARQ YIRIK OKULISTI . *Новости образования: исследование в XXI веке*, 2(15), 217-220.
13. Комилова Дилдора Алишеровна. (2023). АДАПТАЦИЯ И АДАПТАЦИОННЫЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 2(15), 221–223.
14. Kamalova, D. (2023). The value of the universal progressive model in working with mothers and children in the primary care system. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 20, 60-62.
15. Komilova, D. (2024). APPLICATION OF PHYSIOTHERAPY IN SANATORIUM TREATMENT. В INTERNATIONAL BULLETIN OF MEDICAL SCIENCES AND CLINICAL RESEARCH (Т. 4, Выпуск 1, сс. 35–38).
16. ABDUKADIROVA, G., ORIFJONOV, B., & MUKARAMOV, T. ПРОБЛЕМЫ ВЫЧИСЛИТЕЛЬНОЙ И ПРИКЛАДНОЙ МАТЕМАТИКИ. *ПРОБЛЕМЫ ВЫЧИСЛИТЕЛЬНОЙ И ПРИКЛАДНОЙ МАТЕМАТИКИ Учредители: Научно-инновационный центр информационно-коммуникационных технологий*, (S2), 5-12.
17. Nurjabova, D., & Muxammadbobir, S. (2023). PARAMETER ON THE NAVIER-STOKES EQUATIONS FOR A VISCOUS INCOMPRESSIBLE FLUID IN AN UNBOUNDED DOMAIN. *Наука и технология в современном мире*, 2(15), 56-58.
18. Nurjabova, D., & Sul'tonov, M. (2023). USING THE VISCOSITY PARAMETER ON THE NAVIER-STOKES EQUATIONS FOR A VISCOUS INCOMPRESSIBLE FLUID IN AN UNBOUNDED DOMAIN. *Евразийский журнал математической теории и компьютерных наук*, 3(5), 64-73.
19. Sh. A. Kuramatova. (2023). Biotechnology for Enriching the Composition of Feed of Patients with Viral Hepatitis. *Central Asian Journal of Medical and Natural Science*, 4(6), 1350-1351.
20. Kuramatova, S. A. (2024). BIOLOGICALLY ACTIVE FOOD SUPPLEMENTS FOR THE CORRECTION OF DISORDERS THAT OCCUR.

WITH VIRAL HEPATITIS B. In INTERNATIONAL BULLETIN OF MEDICAL SCIENCES AND CLINICAL RESEARCH (Vol. 4, Number 1, pp. 5-8).