

Одилжон  
САЛОҲИДДИНОВ



ШИФОКОР  
МАЪНАВИЯТИ

Андижон - 2008 й.

*ОДИЛЖОН САЛОҲИДДИНОВ*

ШИФОКОР  
МАЪНАВИЯТИ

Андижон, 2008 й.

*Андижон Давлат тиббиёт институтининг  
илмий кенгашида чоп этишга  
қарор қилинган.*

*Тақризчи: Н.С.МАМАСОЛИЕВ,  
тиббиёт фанлари доктори, профессор.*

*Диққатингизга хавола этилаётган ушбу рисолада  
шифокор маънавиятининг кўп қирралари ўз  
ифодасини топган.*



***Одилжон САЛОҲИДДИНОВ,***  
*тиббиёт фанлари доктори, профессор.*



## КИРИШ

Маънавият – жамиятнинг, миллатнинг ёки айрим бир кишининг ички ҳаёти, руҳий кечинмалари, ақлий қобилияти, гидрокини мужассамлаштирувчи тушунчадир.

Инсон тафаккурини ўстирмасдан, унинг маънавий дунёсини бойитмасдан туриб, жамиятни қайта қуриш ва ижтимоий-иқтисодий соҳада жадаллаштириш вазифаларини бажариш қийин кечади.

Шу боис, мустақиллигимизнинг биринчи кунларидаёқ юртбошимиз бу масалага катта эътибор қаратиб, маънавияти юксак халқни келажаги порлоқ бўлишлигини кўп бор уқтирдилар. У: “Маънавият инсонга она сути, ота намунаси ва ажодлар ўғити билан бирга синггади” деган иборани қўлади.

Шифокорлик касби, шундай ноёб касбки, бу касбни эгаллайман деган инсон маънавиятли, ахлоқан баркамол бўлмоғи лозим.

Шифокор маънавияти деганда, унинг маънили фикрлаши, сўзлаши, шахсиятидаги, тарбия ва одобидаги барча ижобий хатти-ҳаракатлар мажмуаси тушунилади.

Тиббиёт ва маънавиятнинг ўзаро яқинлиги, бу икки соҳа ҳам инсоннинг ривожини ва камолатига қаратилганлигини қадимги буюк алломалар: Абу Бакр ар-Розий, Абу Али Ибн Синолар мудом таъкидлаб келганлар. Уларнинг булардан бири танга даво бўлса, иккинчиси дилга даво дейишган.

Одамларга яхшилик, меҳрибонлик қилиш, уларнинг бошига тушган қулфатни енгишда шерик бўлиш, ўзгалар бахти учун жон фидолик қилишлик энг инсоний қувончдир. Бусиз чинакам ахлокий гўзаллик бўлиши мумкин эмас.

Маълумки, юқоридаги умуминсоний маънавий хислатларга эга бўлган мутахассисни бирданга ва осонликча тарбиялаб бўлмайди. Том маънодаги шифокорни вояга етказиш иши жуда узок вақтни ва кўпчилик меҳнатини талаб қилувчи оғир жараён дир.

Бунга бўлажак шифокорлар маънавиятга оид адабиётларни кўплаб ўқиб, устозлар ўғитларига қулоқ бериб, ҳаёт тажрибаларига суяниб эришадилар. Шифокор маънавиятини бойитишга оид рисолалар кўп. Фақат уларни қунт билан ўқимоқ ва укмоқ лозим.

Ушбу рисола ҳам, бўлажак шифокорларнинг маънавий дунёсини бойитишга ёрдам беради, деган умиддаман.

**Муаллиф**

## ШИФОКОРГА ХОС ФАЗИЛАТЛАР

Муайян одоб доирасида бўлиш, яхши одатларга ўрганиш, яхши ном қолдиришга интилиш инсоният пайдо бўлибдики, мавжуддир. Тарбия жиддий, узоқ муддатли жараён. Таълим ва тарбия ўртасида ҳеч қачон узилиш бўлмаслиги керак. Таълим жараёнида ёшлар етарли тарбия олмақлари, тарбия жараёни эса таълим билан тўлдириб борилиши керак.

Холбуки, чинакам таълимнинг моҳияти одамни одамийликка тайёрлашдан иборатдир. Чунки, инсон одамийликка ҳос мулоҳазалари, одоби, дунёқараши билан тирик мавжудотларни гултожи бўлган.

Шу боис, Президентимиз И.А.Каримов “Биз соғлом авлодни тарбиялаб вояга етказишимиз керак. Соғлом киши деганда фақат жисмонан соғломликни эмас, балки шарқона ахлоқ-одоб ва умумбашарий ғоялар руҳида камол топган инсонни тушунамиз”, деб кўп бора такрорлайдилар.

Дунёда мутахассисликлар кўп. Шулардан бири шифокорликдир. Ҳозирги шароит социал-иқтисодий тараққиётни янада жадаллаштиришни талаб қилмоқда. Бу эса инсон омилига бевосита боғлиқдир. Инсон омили кишиларнинг ахлоқи, одоби, маданияти, онглилиги, интизоми, меҳнатсеварлиги каби фазилатлари билан узвий боғлиқдир.

Тиббиёт касбини эгаллайман деган инсон бир қанча одамийлик фазилатларини ўзида мужассамлаштирган бўлиши лозимдир.

Шифокор ширинсухан, шижоаткор, шафқатли, шукрона айтиб яшайдиган инсон бўлмоғи лозим.

Бир фозилдан: “Қайси фазилат – энг яхши фазилат саналади?”, деб сўрасалар, у: “Кулар юзли, ширин сўзли, ҳушмуомалали бўлиш”, деб жавоб берган экан. Шифокорда шу фазилатлар бўлмоғи жуда зарур.

Беморга энг биринчи даво, бу – ширин сўз. Унинг ўрнини беҳисоб дори-дармонлар ҳам боса олмайди. Ширин сўз беморни кайфиятини кўтаради, соғайишига бўлган ишончини оширади.

Мутафаккир шоир Алишер Навоий: “Шифокор, мулойим сўзли ва бемор кўнглини кўтарувчи, андишали, хушфеъл бўлмоғи керак”, деган. У шижоатли, шафқатли табибни пайгамбар Исога ўхшатади.

“Исоннинг иши жонни дуо билан танга киритиш бўлса, табибнинг иши тандан чиқмоқчи бўлган жонни даво билан чиқармасликдир. Бундай шифокорнинг юзи бир хаста кўнгилда сеvimлидир, сўзи эса, беморлар жонига ёкимлидир. Унинг ҳар бир нафаси беморларга даво, ҳар бир қадами эса, хасталарга шифодир”, дейди.

Аллома Абу Али Ибн Сино “Шоир тилни амри бўлганидек, табиб баданнинг шоҳидир. Табибнинг вазифаси хастани даволаш, у ким бўлишидан, қандай масҳабга, динга мансублигидан катъи назар, ёшми-қари, эркакми-аёл, угилми-қиз, барибир касал, уни оёққа тургазиши, дардига шифо бериши, ўзгаларга бегона ёки хире кўзи билан қарамаслиги, хаста қиз бўлса, ўз кизини, угил бўлса, ўз углини, аёл бўлса ўз онасини, эркак бўлса ўз отаси, иниси, акасини кўраётгандек бўлиши шарт. Хастага ширин сўз, хушхулқ, хушмуомала билан ёндошмоғи, унинг дардини ўзининг дарди деб билмоғи, огриса огриб, йиғласа йиғлаб, инграса инграб даволаши керак. Аммо, сўкинса сўкинмаслиги, додласа додламаслиги, ёмон кўнгилга бормаслиги керак”, деган экан.

Шуни унутмаслик керакки, шифокор ўзининг ширин каломи билан бемор билан биринчи мулоқотдан сўнг, унда соғайиб кетишга ишонч, умид алангаларини ёқа олсагина, у яхши шифокор бўла олади. Шу бонс ҳам XVIII-аср олими Ф.Волтер: “Соғайишга ишонч – ярим соғайиш демакдир”, деган бўлса, В.М.Бехтерев “Врач суҳбатидан сўнг, бемор ўзини енгил хис қилмаса у врач эмас”, деб уқтиради.

Шифокор илмли, ихлосли, иродали, ҳар ишда илғор, инсонпарвар, интизомли, иқтидорли, бўлиши керак. Шифокор шу хислатларни ўзида мужассамлаштирган бўлиши керак. У ўқув даргоҳида олган билимини уни битиргандан сўнг ҳам доимо тўлдириб бориши керак. Ҳисоб-китобларга кўра, инсонлар ўртасида учрайдиган касалликларнинг сони ўн мингдан, хасталик белгилари эса юз мингдан зиёд экан. Бундан ташқари, ҳар йили дунёда касалларга қарши минглаб дорилар ишлаб чиқарилади. Буларни шифокорлик пайтида турли адабиётлар, журналлар ва айрим бошқа манбалардан фойдаланган ҳолда ўрганиб бориш керак.

Машҳур клиницист ва олим, академик В.Х.Василенко ёш шифокорларга қарата: “Шифокор одоблигининг асоси – чуқур билимдир. У бошқа ҳар қандай мутахассисдан фарқли ўлароқ, ўз

соҳасининг энг сўнги ютуқларидан хабардор бўлиши зарурдир. Масалан, яқиндагина адабиётда баён этилган касалликнинг кечиш хусусиятлари, янги диагностик усуллари, янги дори-дармонларидан беҳабар қилиш беморнинг соғлиги учун жиддий таъсир этувчи салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Бизнинг ишимизда лоқайдликка йўл қўйиб бўлмайди. Беморни ҳафа қилиш, ёш болани ҳафа қилиш билан тенг”, дейди.

Машҳур тиббиёт тарихчиси М.К.Кузьмин ўзининг 1978 йилда Чоп этган “Тиббиёт тарихи” китобида талабаларнинг “Врач қандай бўлиши керак?”, деган саволга берган бир нечта жавобларини келтиради. Жумладан, бир талаба: “Ўз касбини ҳақиқатдан севадиган, одамларга меҳр-муҳаббат қўйган, ҳар доим уларни хурсанд ва қувнаб туришларини истаган билимли кишиларгина врачлик фаолиятини танлайдилар”, деган бўлса, бошқа бир талаба: “билимли инсонларгина шифокор бўлишга ҳақли”, деган экан.

Шифокор билимсиз бўлишга ҳақки йўқ. Билмаслик айб эмас, билишни истамаслик айбдир.

Ўрта аср Шарқ тиббиётининг кўзга кўринган вакилларида Абу Бакр Ар Розийнинг таъкидлашича, шифокор даволаш билан банд бўлиб қолмасдан, тиббиётга онд адабиётларни ҳам ўқиб бориши керак. У: “Минглаб шифокорлар, эҳтимол, минг йилдирки тиббиётни такомиллаштириш устида меҳнат қилиб келганлар. Шунинг учун ҳам уларнинг асарларини ўқиб, мазмунига тушуниб етишга интилган киши, минг йил давомида беморларни даволаб келгандан кўра, ўзининг озгина умри давомида кўпроқ нарсани кашф этади”, дейди. Буюк ҳақим фақат ўқиш эмас, балки ўқилган нарсани мушоҳада қилиш, танқидий баҳо бериш, булар натижасида йиғилган билим, тажрибадан беморларни даволашда фойдаланиш кераклигини ҳам таъкидлайди.

Ҳақиқий, ўз касбини севган шифокор ҳар бир ишни ихлос билан бошлаб, ирода билан охирига етказди. Ёзувчи Максим Горький: “Ирода барча дори-дармонлардан кўра кўпроқ наф беради”, деган экан.

Демак, билимли шифокоргина эл ҳурматига сазовор бўла олади.

Шифокор ўз касбига фидойи, фахм-фаросатли бўлиши керак. Инсоннинг табиати қизик. Одамлар борки, бировнинг гам ташвишини, бошига тушиб турган мусибатини кўриб, заррача ҳам



пинагини бузмайдилар. Лекин, бахтимизга орамизда ўзгалар учун жонини фидо этаётганлар ҳам кўп. Бахтсизни қутқарай деб, ўзини сувга ташлаганлар, ўтга урганлар озмунчами? Бировни дардини олай деб, ўлим билан юзма-юз келган шифокорларнинг фидойиликлари ҳам ана шундай жасоратлардан асло қолишмайди.

Шифокор ҳар доим, ҳар қандай шароитда ҳам даволашнинг имконият ва чораларини излаб топа олади. Фидойи шифокорда бирор касалликни юктириб олиш ҳавфи ҳам, ўзига зарар етиш тахликаси ҳам бўлмайди. Башариятни энг дахшатли дардлардан ҳалос этаман деб, ўзларига касалликни юктириб, вафот этган шифокорлар озмунчами?

Одесса шахрилиқ врач – эпидемиолог С.С.Андреевский 1837 йили куйдирги касаллигини ўзига юктириб, бу касалликни юқумли табиатли эканлигини кўрсатиб берган. Профессор Г.Н.Минх тошма ва қайталама тиф касалликларини келиб чиқиш сабабларини ўрганмоқ мақсадида бемор қонини ўз териси остига юборган. Ўлат касаллиги бўйича мутахассис Д.К.Заболотний ва таниқли бактериолог И.А.Деминскийлар ўлат касаллигини ўрганиш жараёнида ўзларига ўпка ўлатини юктириб, вафот этганлар.

Нобель мукофоти лауреати, япон олими Ночуги ҳам Африкада сариқ иситма касаллиги сабабини аниқлаш жараёнида бу касалликни ўзига юктириб, вафот этган. Бундай мисолларни яна кўплаб келтириш мумкин.

Шифохонага тушиб қолган беморни кўп ҳолларда руҳи тушган бўлади. Уни соғайиб кетишига ишонч пайдо қилдириш тиббиёт ходимининг бурчидир. Шундай қилиш керакки, бемор ҳар томондан ўзига ғамхўрлик қилинаётганлигини шоҳиди бўлсин. Шифокорнинг очик чеҳраси – беморнинг соғайиши демакдир.

“Врачлик касби – жасорат, бу касб фидойиликни, қалб ва фикр софлигини талаб қилади”, деган экан А.П.Чехов.

Ҳар қандай шароитда ҳам бемор олдида туриш, ҳеч кимдан ва ҳеч қачон ўз ёрдамини аямаслик – фидойи шифокор табиатига хосдир.

Шифокор одобли, оқил, олийжаноб инсон бўлмоғи лозим. Ахлоқ маданияти – инсон маданиятининг таркибий ва ажралмас қисмидир. Унга одоб сақлаш қоидалари яъни, муомала ва мулозамат нормалари, хушмуомалалик, меҳнатда ва ҳаётда ўз

вақтида тартибга сола билиш, гигиена ва саломатлик қоидаларига амал қилиш, бошқалар олдида ўзини тута билиш, имо-ишора ва тана ҳаракати қоидаларига амал қилиш, сўраганда тўғри, равшан гапира олиш, ўз фикрларини қисқа аниқ ифодалаш ва бошқалар киради.

Абу Али Ибн Сино: “Ахлоқ – ҳар бир киши учун ўз-ўзини идора қилиш илмидир”, деб таъриф берган.

Ҳадиси шарифда: “Сизлар одамларни молу-дунёларингиз билан мамнун қила олмайсизлар, бадки очиқ юз ва яхши хулқларингиз билан миннатдор қилишингиз мумкин”, дейилган бўлса, буюк аллома Абу Наср Фаробий: “Дарахтнинг етуклиги унинг меваси билан бўлганидек, инсоннинг барча хислатлари ахлоқ билан белгиланади”, деган экан.

Инсондаги гўзаллик, табиат ато этган гўзалликдан ташқари, энг яхши хулқ атворни, энг яхши фазилатларни ўзида мужассамлаштирган одамийликдир. Қадимги Юнон табиблари томонидан тартибга солинган Гиппократ қасамёдида: “Шифокор юксак ахлоқ эгаси, бўлиши, қалби пок, виждони соф бўлиши керак”, дейилган. Шу боис бўлса керак, халқимизда: “Олим бўлиш осон, одам бўлиш қийин” деган нақл юради.

Одамийлик илмини ҳаётдан ўрганмоқ лозим. Хулқ зебо, маданиятли, фахм-фаросатли инсонларнинг муомала маданиятини, ўзини одамлар орасида қандай тутишини ва одоб сақлашини, сўз талаффузини, умуман кишилар билан мулоқотда фойдаланаётган хилма хил гўзал муомала воситаларини ўрганиш, улардан ижобий фойдаланиш керак.

Одобли инсонлар самимий ва олийжаноб бўладилар. Улар ўзларининг бутун кучлари, билимларини жамият учун, халқ учун бахшида этадилар. Одобли инсонларнинг хислатларидан яна бири хушмуомалаликдир. Хушмуомалалилик атрофдаги барча кишиларни ҳурмат қилиш, уларнинг қилаётган ишларига ўнгайлик тугдиришга интилишдир. Донолар айтганидек: “Хушмуомалаликдан улуғлик, қаноатдан роҳат, ислоҳдан муҳаббат пайдо бўлади”. Хушфеъл кишилар билан ҳамсухбат бўлганда кўнгиллар ёзилади, дарди пайсал топади.

Беморлар кўригида уларга бемор-бемор демай, ая, опа, ака, ука, амаки, ота каби сўзлар билан мурожаат қилган маъқул.

Синчковлик ва зийракли ҳар қандай соҳадаги шифокор учун айририб бўлмас фазилатлардир.

Шу ўринда Эрон ривоятларидан бирини эътиборингизга ҳавола этамиз.

Буюк аллома, Абу Али Ибн Сино Ҳамадон шаҳрига борибди. Шаҳарда мусофирхона бўлмагани учун ҳамкасб табиблардан бирининг уйини топиб кирибди. Табиб беморларни кўриб ўтирган экан

- Сизда ишим бор эди, - дебди Ибн Сино табибга.

- Беморларни жўнатиб юборай, кейин гаплашамиз, - дебди табиб.

Абу Али Ибн Сино бир чеккага чўкиб, табибнинг касал куришини кузатиб ўтирибди. Табиб навбатда турган хотинини чақириб, томирини кургач:

- Қатик ичбмидингиз, - деб сўрабди.

- Ҳа, ичган эдим, - деб жавоб берибди хотин.

- Табибнинг бемор томирини ушлаб, қатик ичганини аниқлаши Ибн Синони хайрон қолдирибди.

Табиб хотиннинг афтига қараб, саволни давом эттирибди:

- Уйларингизни эшиги кун чиқишга қараганми?

- Ҳа.

- Кеча хўроз палов еганмидинглар?

- Ҳа.

Табиб аллақандай дорилар бериб, хотинни жўнатиб юборибди. Бошқа беморларни ҳам худди шу алфозда кўрибди.

Абу Али Ибн Сино табибнинг билимига қойил қолибди.

Беморларнинг ҳаммасини жўнатиб юборгач, табиб Абу Али Ибн Синога:

- Қани меҳмон, энди гаплашайлик. Хўш, хизмат? – дебди.

- Абу Али Ибн Сино табибнинг ёнига ўтираркан, қатта бир китобга кўзи тушибди, биринчи саҳифасини очиб қараб:

- Бу китоб “Ал-қонун”ку, - дебди.

- Сиз Абу Али Ибн Синомисиз? – саволга савол билан жавоб қилибди табиб.

Абу Али Ибн Синонинг хайрати зиёда бўлибди. Бир нафас сукут қилиб ўтиргандан кейин, табибга дебди.

- Сизнинг табобатдаги маҳоратингиз мени койил қолдирди. Бемор томирини ушлаб, унинг қатик ичганини қандай билиш мумкинлигига ақлим бовар қилмайди.

- Бу ерда ҳайрон қоладиган ҳеч гап йўқ, - дебди табиб, - қарасам, хотиннинг енгига қатик томган экан. Шунга қараб “Қатик ичганмидингиз?”, -деб сўрадим. У “Ҳа, ичган эдим”, деди. Талаффуздан маълум бўлдики, у маҳаллий яҳудий экан. Шаҳримиздаги барча яҳудийларнинг эшиклари кун чиқар томонга қараган бўлади. Бу саволим ҳам тасдиқлангандай кейин, уни маҳаллий яҳудий эканлигига тўла қаноат ҳосил қилдим. Уларнинг ҳаммаси шанба куни хўроз палов ейиши маълум. Беморга рухан таъсиримни ўтказгач, унга арзимаган бир дорини бериб юбордим. Бунинг учун унча катта табиб бўлишнинг ҳожати йўқ, албатта.

Абу Али Ибн Сино кулиб туриб:

- Ҳўш, менинг Абу Али Ибн Сино эканимни қайқдан билдингиз? – деб сўрабди.

- Манави китобни сотиб олганимга анча вақт бўлди, - дебди табиб, - уни менга табобатдан таълимот деган эдилар, лекин араб тилида ёзилгани учун тишим ўтмади. Китобни бир қарашдаёқ таниган инсон уни ёзган кишининг ўзи бўлса керак, деган тусмол билан “Сиз Абу Али Ибн Синомисиз? – деб сўрадим”, деб жавоб берган экан.

Кўрдингизми, синчковлик, зийраклик бу табибга қанча муваффақият олиб келди, беморни унга нисбатан ихлоси ошди. Шифокорга ихлос бор жойда, беморга шифо осон топилади.

Камтарлик – шифокорга ҳос ҳислатдир. Камтар шахс бошқалардан ўзини устун қўймайди, ўзига бино қўйиб, сохта шуҳрат кетидан қувмайди, мактанчоқлик қилмайди, ютуқлардан эсанкирамайди, мағлубиятдан эса ўзини йўқотмайди.

Бир донишманддан: “Қандай қилиб илмнинг энг юқори чўққисига чиқдинг?” деб сўрасалар, у: “Билмаган, тушунмаган нарсамни олимдан ҳам, оддий кишидан ҳам, каттадан ҳам, кичикдан ҳам сўрадим. Бу тўғрида уялмадим, номус қилмадим, ўзимни юқори тутиб, такаббурлик қилмадим”, деган экан.

Инсоннинг камтарлиги пинҳона бўлади, тилда айтилмайди, балки инсонлар билан муомалада, хатти ҳаракатларида намоён бўлади. Камтарликни ўзига пеша қилган одам халқ ҳурматиغا

сазovor, бахт-саодат унга доим ёр бўлади. Камтарликни ўзига “либос” қилиб олган инсонлар ҳаётдаги энг яхши, соф виждонли кишилар бўлиб, ҳар қандай шароитда, ҳар қандай лавозимда тўғри ва ҳаққоний йўл тутадилар, тўғри сўзлаб, тўғри юрадилар, олийжаноб, раҳм-шафқатли бўладилар, ҳамма ишни саранжом-саришта бажарадилар, ёлгон-яшикка йўл қўймадилар.

Шифокор яна ораста, озодаликка риоя қиладиган шахс бўлиши керак. Беморни ўраб турган муҳит – палата шинам ва осойишта бўлиши керак. Шифокор эғнидаги озода, дазмолланган халат ва қалпоқча, ораста кийиниш беморда яхши кайфият пайдо қилдиради ва ўзи даволанаётган жойга нисбатан ҳурмат ошади.

Шифокор ўз вазифасини бажараётган пайтда ҳеч қандай сунъийликка ва ясан тусанга зеб бериши керак эмас. Зеро бемор шифокордан зебу зийнат эмас, балки дардига даво кутади, холос. Эрақ ҳам, аёл ҳам ўзига хос кийингани маъқул.

Биз кийиниш борасидаги таракқиётга асло қарши эмасмиз. Лекин кийиниш ҳам миллий мафкурамизнинг ажралмас бир бўлаги эканлигини унутишга ҳаққимиз йўқ.

Охирги пайтларда йигит-қизларимизнинг кийиниш эркинлиги, маъсулияти ва маданияти ҳақида кўп гапирилмоқда. Чунки кундан-кунга айрим ёшларимизнинг кийимлари ярим яланғоч, докадан майин, тор, йиртик, хуллас аянчли тус олаётганлигини гувоҳи бўлаяпмиз.

Агар инсон ўз уйида юрган бўлса, унинг қандай кийиниши ўзининг шахсий иши, кўча-кўйда қандай кийиниб юриши эса – бу ижтимоий, маънавий масаладир.

Аммо доноларимиз: “Кийиниш эркинлиги – бу олий кадрият, бироқ ахлоқ доирасидан четга чиқадиган ҳар қандай эркинлик-ахлоқсизликдир”, дейишган.

Шахс либоси орқали атрофдагиларга ўзи ҳақида маълумот тарқатади. Бунга баъзилар эътибор бермасалар ҳам керак. Қиз-аёлнинг баданларини ёпиб юриши бир маънони, очик-сочик юриши эса бошқа маънони англатади.

Ўзбек миллатида ўзига хос “Ҳаё” тушунчаси бор. “Ҳаё – бу одамийликнинг ўзаги” дейишади. Шу ўринда бир ривоятни эслатиб ўтиш жоиз деб биламиз.

Бир ўзбек аёлини маълум айби учун қатл қилмоқчи бўладилар. Уни олиб кетмоқчи бўлиб кирганларида, у миршаблардан игна-ип сўрайди. Миршабнинг “нима учун?” деган саволига, кўйлагининг бир жойи йиртилганини ва уни тикиб олмоқчилагини айтади. Шунда миршаб: “Сени қатлга олиб кетаяпмизу, уни тикишингдан не фойда” деган саволига, у аёл: “Мен ўзбек аёлиман, ўлимга кетаётган бўлсам ҳам танамнинг бирор жойини ёт кимсаларга кўрсатмай, ҳаёни йўқотмаган ҳолда ўлишим керак” деб жавоб берган экан.

Кўрдингизми аждодларимиз авваллари ҳаёни, одоб-ахлоқимизни қандай эъзозлашган.

Қизларимизнинг очик-сочик кийиниб юришлари на фақат маънавият масаласи, балки миллат генофонига таъсири бор масала ҳамдир.

Жинслараро муносабатларни ўрганувчи мутахассислар (сексопатологлар) фикрича, қизларимизнинг бундай кийиниб юришлари уларга нигоҳ солган йигитларимизнинг жисмоний саломатликларига, таъсирчанликларига зарар етказар экан. Натижада янги турмуш қурган айрим оилаларда нохуш ҳоллар кузатилар экан.

Енгил-елпи, таъбир жоиз бўлса ярим-яланғоч либос (тор, тиззаси йиртик шимлар, калта юбкалар ва яна қандайдир “антика” кийимлар – турли суръатлар, ажнабий ёзувлар акс этган футболка ва х.к.лар) кийиб олганлар ҳар бир хатти ҳаракатида кимнинг авлодлари эканлигини, аждодлари маданият борасида жаҳон тамаддунига қандай хисса қўшганини унутмасликлари керак. Бугун хориждан келаётган сайёҳлар фақат музейлардаги миллий либосларимизни кўришга эмас, балки қадимий урф-одатлар, асрлар синовидан ўтган кийиниш маданиятимиз бугунги ёшларимизда қай даражада давом этаётганлигига ҳам алоҳида эътибор қаратаётганликларини гувоҳи бўлмоқдамиз.

Президентимиз И.А.Каримов: “Ёшлик” талабалар шаҳарчасида ёшлар ҳаёти, маънавияти, жумладан кийиниш маданияти ҳақида сўзлаб: “Кийим танлаш ва кийинишда ёшларимиз миллий турмуш тарзимизга, Ўзбекистон шароитига, иқлимимизга мос жаҳатларини инобатга олишса, фойдадан холи бўлмайди” деган эдилар. Кийинишга бефарқ қараш – бу маданиятсизликдир.

Шу бонс, неча асрлар давомида ҳар қандай тайзиклар остида бўлса ҳам асраб келинган миллий кадрятларимиз, ахлоқ-одобимиз, шарму-ҳаёмизни софлиги учун курашишга барчамиз: ота-оналар ҳам, ёшу-карилар ҳам, устоз, тарбиячилар ҳам, маҳалла фаоллари ҳам маъсулмиз. Ҳаммамиз ўз бурчимизни тўғри англаган ҳолда ҳаракат қилмоғимиз лозим. Бу масалага лоқайдлик қилиб бўлмайди.

Шифохонадаги ҳар хил ёзувлар, алвонлар, ҳикматли сўзлар бемор руҳиятига катта таъсир қилишини ҳам унутмаслик керак. Бу борада бир воқеани эслатишни лозим топдик. Ҳамадон шаҳрида Абу Али Ибн Сино ташаббуси билан беморлар даволанаётган жой қурилади. У қурилиб бўлгач, Ҳамадон шаҳри ҳокими Шамс ал-Давл уни “Касалхона” деб номлаймиз, дебди. Шунда Абу Али Ибн Сино мулоҳимлик билан эътироз билдириб: “Касалхона” сўзи беморларни бу ерда ётиб, тузалишига салбий таъсир кўрсатади. Уни “Шифохона” деб атасак, беморларда шифо топиб кетаман деган ишонч пайдо бўлади, бу ҳол беморларни тезда даволашига имкон яратади”, деб ўз таклифини хонга ишонтира олган экан ва шундан кейин бу қурилишга “Шифохона” номи берилган экан.

Кўрдингизми, неча минг йиллар аввал ҳам беморлар қалбига озор бермасликка, унинг руҳиятини кўтаришга ҳаракат қилинган экан.

Шифокор инсонларга раҳмдил, меҳр-шафқатли бўлиши, ростгўйликни, режа асосида иш кўришликни ўзига одат қилган бўлиши керак.

Шуларга амал қилган ҳолда, шифокорларимизнинг кўпчилиги ўзларининг чуқур билимлари, ҳалол меҳнатлари билан эл оғзига тушиб, уларнинг хурматларига сазовор бўлаётганликларини кўриб қувонасан киши. Лекин шу билан бирга айрим шифокорларнинг беморлар дардини тўлақонли эшитмай, улар билан яхши муомалада бўлмай, шошма-шошарликка йўл қўйиб, уларни текширишга етарли вақт топмай, улар ишончини қозона олмаётганликларини гувоҳи ҳам бўлмоқдамиз. Натижада рўзнома ва ойнома саҳифаларида айрим шифокорларнинг айбловчи мақолаларини ўқиб қоламиз. Биз ўйлаймизки, бу шифокорларда касбга садоқат, фидойилик, сабр-тоқатлик каби фазилатлар етишмайди. Уларда шифокорнинг ҳар бир қабулида, ҳар бир ёзувида, инсон ҳаёти, унинг онла аъзолари, қариндош-уруғларининг гам-ташвишлари турганлиги ҳисси кўринмайди.



Юқоридаги шифокорга хос ижобий фазилатлар ўрта ва кичик тиббиёт ходимлари (хамшира ва энагалар) учун ҳам тегишлидир. Улар беморларни даволашда шифокорнинг асосий ёрдамчилари бўладилар.

Хамшира ўзининг бутун иш кунини беморлар ўртасида ўтказди. Энг кийин ва оғир шароитларда у шифокор билан ёнма-ён туради, шунинг учун ҳам бемор ҳаётини асраб қолишда, даволашда унинг хиссаси шифокорникидан кам бўлмайди. Хамшира хушмуомала бўлиши, шошмай ва ҳовликмай ишлаши лозим. Уни беморлар билан турли мавзуларда суҳбатлашганига тўғри келади. Шу бонс, хамширанинг маданий савияси, нутқи, дунёқараши, билими катта аҳамият касб этади. Хамширалар гўёки осуда ва унчалик сезиларсиз кундалик меҳнатлари билан чинакам жасорат кўрсатадилар.

Бемор шифохонада даволанибгина қолмай, парваришга ҳам мухтож бўлади. Худди шу парваришда энагалар хизмати беқиёсдир. Улар ҳам кун давомида беморларга қараш, уларни жойлаштириш, ўрин-кўрпасини тузатиш, кийим-бошини алмаштириб туриш, тувак тутуш, грелкаларни, муз солинган резина халталарни тайёрлаб бериш, хонани йиғиштириб, уни озода саклаш, ҳавосини алмаштириш, беморларга овқат тарқатиш ва ҳоказо. Энага тиббиётнинг баъзи бир масалаларидан бошлангич маълумотга эга бўлиши, кези келганда, бемор оғир бўлиб қолганда (бахтсизлик юз берганда) у биринчи тиббий ёрдамни кўрсата олиши зарур. У беморнинг руҳий ҳолатини яхши тушуниши, беморга нисбатан меҳрибон ва ҳайрихоҳ бўлиши лозим.

Бизнинг техника ва автоматика асримизда баъзи бир мураккаб бўлмаган электр асбоблар, аппаратларни назарда тутганда энага техник жиҳатдан ҳам саводли бўлиши керак. Умуман олганда, ҳозирги кунда энагаларни кичик тиббиёт хамшираси деб аташ керак, деганлари мутлақо тўғри.

Шифокор, хамшира, энаганинг беморларни даволашда аҳиллик, яқдиллик билан қилган ишлари, бу жуда катта кучдир. Шифокорнинг хамшира ва энагага берадиган ҳар қандай танбехини бемор ёки унинг қариндошлари олдида юз беришига асло йўл қўймаслик керак. Камчиликларни бартараф қилиш хусусида ўзаро ҳурматни саклаш билиш лозим. Ўзаро ҳурмат, бир-бирини тушуна



билиш, хушмуомалалик бутун жамоага сингиб кетиши зарур. Ана шундагина ҳар бир шифокор, ҳамшира ёки энага ўз қалбининг нақадар бой эканлигини англаб етади.

Шу ўринда шифокор деонтологияси муаммоларидан бири бўлган – “Ятрогения” ҳақида сўз юритмоқ жоиздир. Ятрогения – бу врачнинг ёки ўрта ва кичик тиббиёт ходимининг ношуд суҳбати, ножўя кўрсатмалари, кўпол ҳатти-ҳаракатлари, билимсизлиги, лоқайдлиги ёки бир ёмон сўз билан беморда пайдо бўладиган янги касалликдир. Бу ҳолат тиббиёт ходимларидан ичида ўз деонтологик бурчларини тўла тушуниб етмайдиганлар борлигидан далолат беради. Бундайлар шифокорлик шаънига доғ тушурадилар. Шунда беморларнинг тиббиёт ходимларидан ишончи қочиб, дардларига давони бошқа, тиббиётдан беҳабар инсонлардан ахтаришга тушадилар.

Шу ўринда В.А.Гарацкийнинг: “Бемор ҳузурида гаплар тугатилиб, кулгига чек қўйилиши керак, негаки бу ерда хасталик хукмронлик қилади”, ҳикматини эслаб қўйиш керак.

Беморга самимий муносабатда бўлиш, кўнгилни кўтарувчи бир икки оғиз сўз, соғийишга ишонч уйғотиш – булар ҳаммаси ҳозирги кунда даволаш – профилактик воситалари ҳазинасидан ўрин олиб келиши керак.

Эрамининг V асрида ижод қилган юнон ҳакими Гиппократ (Букрот) ўша даврлардаёқ: “Қаерда инсонлар севилса, ўша ерда тиббиёт санъати ардоқланади” деганлиги ҳам бежиз эмасдир.

Гиппократ: “Шифокор тиббиётга донишмандликни олиб кириши, файласуф бўлиши лозим. Файласуф ҳам, шифокор ҳам ҳалоллик, номуслилиқ, яхши ном, кўнгил хотиржамлиги, бамани нутқ, амалий ҳаётда керакли ва фойдали нарсаларни билиш, улуг қалб эгаси бўлиш каби ҳислатларга эга бўлиши керак”, деб таъкидлайди.

Қадимий ҳинд манбаларида шифокорларга нисбатан каттик талаблар қўйилган. Шифокор дўстларига ва хатто душманларига нисбатан ҳам ҳаққоний бўлиши, онлавий сирни муқаддас билиб, тилини тия билиши керак.

Киши ота-онасига, дўсти, устози олдида кўрқиши мумкин. Лекин у шифокор ҳузурига борганда ҳеч қандай ҳавф-хатарни сезмаслиги керак. Зеро, шифокор беморга ўзининг ота-онаси, дўсти

ва устозидан кўра меҳр ва диққат эътибор билан қараши керак. Ҳақим беморлар учун – ота, соғлом кишиларга дўст, бемор дарддан халос бўлиб, саломатлиги тикланганларга эса, у посбондир. Яхши шифокор булиш хато қилмасликда эмас, балки ўз хатосига жиддий ёндошиб, уни бўйнига олишда ва тузатишдадир.

Кўпинча ёш шифокорлар беморни тарбиялаш ўз вазифаларига киришини унутиб қўядилар. Беморни нотўғри ҳаёт кечириш тарзини ўзгартириши кераклигига, зарарли одатлардан воз кечишига ишонтириш, муттасил равишда, охишта даволаниш мумкинлигини билдириш, ўз-ўзини даволаш ҳаракатларидан воз кечтириш – бу касалликка қарши курашда беморнинг ўзининг фаол ёрдамчиси, иттифоқчисига айлантириш демақдир.

Тиббиётнинг ўқиб-ўрганиш осон эмас. Шунинг учун ҳам бу соҳани танлаган ҳар бир инсон уни тиришқоклик билан муттасил равишда эгаллайди. Ақлли, моҳир шифокор ҳеч қачон ҳамкасбларига гайирлик қилмайди, уларнинг обрўсига путур етказмайди. Бошқаларни менсимай, “ўзим биламан” деб даво қилмайди. Илмда ундан ҳам юқори зотлар борлигини унутмайди. Касбга садоқатли ҳалол ва беморларга меҳр-шафқатли, илмли бўлган шифокор ҳар қандай дардга даво топа олади.

#### **Шифокорлик касби ҳақида доволар айтади:**

1. Шифокорнинг аввал кўзи шифоли,  
Қолаверса, очик юзи шифоли.  
Шифо учун дори-дармондан ҳам,  
Икки оғиз-ширин сўзи шифоли.
2. Табибнинг бағрида бир неча ҳислат,  
Бўлмоғи вожибдир, эй олий ҳиммат.  
Насихат қилгучи бўлсин одамга,  
Гуноҳин кечирсин, қўймасин гамга.  
Бачкана ҳазилу, қулгудан қочсин,  
Қадри, эътибори кам бўлмай ошсин.  
Қатгаю-кичикка бўлсин меҳрибон,  
Сўзи тўғри бўлсин, ахлоқи омон.  
Игвогар бўлмасин, кибрдан қочсин,  
Ширин сўзлар ила оғзини очсин.

3. Шифокордан минг марта яхши кайфият тилаб қилинади, чунки, у инжиқ, қайсар хаста билан иш қўради.

4. Моҳир жарроҳда бургутнинг кўзи, шернинг юраги, аёлнинг кўли бўлиши керак.

5. Беш нарса шаҳарни безайди: голиб хоким, одил қози, обод бозор, моҳир шифокор ва азим дарё.

6. Шифокор доим хизматга тайёр туриши, тажрибали ва виждонан пок бўлиши зарур. Аммо у зинҳор ялқов ва очкўз бўлмасин.

7. Шифокорнинг шифо тополмай ожиз қолганини бемор асло сезмасин.

8. Нўноқ ёзувчи, чала рассом, истеъдодсиз артист бўлиши мумкин, аммо ёмон шифокор бўлиш асло мумкин эмас. Бу – жинойт.

9. Шифокорнинг бемор ҳузурида пайдо бўлиши, унинг биргина ширин каломи, беморни дарддан тезроқ фориг бўлишига ёрдам беради.

10. Табибнинг юзи – касалнинг кўнглига маҳбуб, сўзи – беморнинг жонига марғуб, нафаси – дармонсиз, нимжонларга даво, қадами беморларга шифодир. Унинг кўриниши беморларга нажот бағишлайди, берган шарбати, дори-дармони оби-ҳаёт демақдир.

### ШИФОКОРГА ЁТ ФАЗИЛАТЛАР

Инсоннинг қалбига йўл топиб, улар дардига малҳам бўладиган касб – бу шифокорлик касбидир.

Биз юқорида шифокорга хос фазилатлар ҳақида сўз юритдик. Шу фазилатларни ўзида мужассамлаштираолишга кўзи етмаган шахслар, шифокорлик касбини танламаганлари маъқул.

Шифокор кўпол бўлишга ҳаққи йўқ. Дейлик, аҳволи унча оғир бўлмаган беморга турли ноёб дориларни бериб, ширин сўзимизни дариг тутайлик. Бемор, аввало, шифокор яхши гап айтмаяпти, демак тузалмас эканман, деган ҳаёлга боради, унда руҳий безовталаниш, руҳий емирилиш бошланиб, аҳволи беш-баттар ёмонлашади. Агар, бунинг аксича, оғир беморга дори-дармонлар бериш билан бирга, ширин ва мулойим сўзлаб, унинг кўнглини кўтарилса, унда хатто ҳали тиббиётга маълум бўлмаган ҳимоя нукталари ҳам ишга тушиб,

тузалиб кетиши осонлашади. Бу ҳолатларни ҳаётда тез-тез кузатамиз.

Сўз билан чиндан ҳам жонга оро кириши, лекин беихтиёр оғзидан чиққан кўпол, бемаъни сўз тузатиб бўлмайдиган даражада инсонга зиён келтириши мумкин.

Юрак хасталигидан ўлиб қоламан шекилли, деб кўрқаётган, жуда серҳадик одамни бир тасаввур қилинг. Агар шифокор шу беморни юрагини эшитиб, бор йўғи бир хўрсиниб қўйса, бас: шундан кейин ўша беморга ҳеч қандай дори-дармон наф бермаслиги мумкин.

Яна бу тўғрида, А.С.Пушкиннинг шахсий шифокори бир беморни сўз билан ўлдириб қўйганини эслаш кифоядир. Шифокор жон бераётган А.С.Пушкин ёнидан эндигина уйига келган экан. Шу пайт уни бошқа бир беморни кўриб қўйишга чақиришибди. У беморни кўриб бўлгач, бемор аранг бошини кўтариб: “айтингчи доктор, менда тузалишга умид борми, тузалиб кетармикинман?”, деб сўрабди. “Ҳеч умид йўқ, деб жавоб берибди доктор. Нима бўпти, ҳаммамиз ҳам бир кунни ўламиз, отахон. Ана, Пушкиндай улуг шоир ҳам кўзини юмиб кетаяптику, эшитаяпсизми? Пушкин-а! Сиз билан биз ҳам энди ўлиб кетаверсак бўлаверади”. Шу сўздан сўнг бемор инграб, бошини ёстиққа ташлабди ва А.С.Пушкин билан бир кунда, деярли бир соатда вафот этган экан. Мазкур ҳолда шифокор ўзини йўқотиб, шижоатли, шафкатли бўлиш ўрнига, ўз бурчини бузган. Кўраяпсизми, ҳалкимизни: “Сўз қулдиради, сўз ўлдиради”, деган нақли бежиз эмас экан.

Шифокорни лоқайдлиги, бепарволиги, кўполлиги, интизом ва бурчига содиқ бўлмаслиги ўта ноҳуш оқибатларга олиб келади.

Шифокор ўзининг ноўрин ҳагги-ҳаракати, ўринсиз қилиги ва ҳулқи билан одамлар нафратига учраётган кишидан ўзи учун тегишли ҳулоса чиқариб олиши лозим.

Шуни унутмаслик керакки, шифокор беморни ўргана бошлаган биринчи пайтлардаёқ, бемор ҳам шифокорни ўргана бошлайди. Шифокорнинг сўзлаган сўзидан, унинг одобидан, уни қандай инсон эканлигини, мартабадини билиб олса бўлади. Агар шифокор, бемор қалбидан жой ололса, унда бемор шифокорга ихлос қўяди ва касалликка қарши курашишда унинг иттифоқчисига айланади.

Ў.ҲАҲМДОВ

Сухбат чоғида шифокор беморнинг ҳар бир сўзини, диққат билан тинглаши, ундан ўзи учун керакли хулосалар чиқара билиши лозим.

Бемор сўзларига эътиборсизлик, ўзини алаҳситиб, турли қоғозларни ёзиб ўтириш, шифокор обрўсини туширади ва беморнинг унга бўлган ишончини йўқотади. Бу нарса беморда шифокорга нисбатан ҳурматсизлик ва аччигланиш кайфиятини тугдиради.

Ўзингиз ўйлаб кўринг, не-не умидлар билан шифокор ҳузурига келган бемор уйқусизликдан шикоят қилса-ю, шифокор бошқа ишлар билан машғул бўлиб, унинг шикоятига эътибор бермай: “Тушингизда нима кўраяпсиз?” деб турса, бемор бу шифокорнинг унинг дардига даво бўлишига қандай ишонсин. Уйқусизликдан шикоят қилган инсон, қандай туш кўриши мумкин?

Такаббурлик шифокорга ёт фазилатдир. Шу ўринда сиз азиз ўқувчим, куйидаги ривоятга бир эътибор беринг-а: Фалакнинг гардиши билан стол устида керосин лампа электр лампа билан учрашиб қолишибди. Керосин лампа кўп умр кўрган, электр лампа эса унга нибатан жуда ёш экан. Бекор турмай, улар ўзаро сухбат бошлашибди.

- Яша, ўғлим. Доимо соғ-саломат бўл, дебди керосин лампа электр лампага караб.

- Раҳмат! Фақат марра бизники, ота! Шундай эмасми? – деб такаббуруна жавоб берибди электр лампа.

- Албатта, марра сеники, ўғлим, лекин масала шундаки, аввало, марра абадий ходиса эмас, балки саноксиз, кўп марралардан иборат. Шунинг учун ғафлатда қолма.

- Мана, сиз қариб қолдингиз, мен эса сизнинг маррангиздан ўтиб кетдим, шунинг ўзи мен учун ютуқ.

- Кеккайма, ўғлим! Одоб ва камтарликни унутма! Агар ҳақиқатни билишни истасанг, маррадан ўтишингга мен замин тайёрлаб берган эдим, буни унутганга ўхшайсан. Ўз вақтида менинг ёруғимда не-не олимлар, улуғ зотлар ижод этганлар. Демак, сенинг эришган муваффақиятингда билиб қўйки, менинг ҳам ҳиссам бор!

- Ажабо, худди шу пайт кучланиш пасайиб, ярқираб турган электр лампанинг симлари қизариб қолибди. Шундай бўлсада, керосин лампа синиқлик, камтарлик билан, уни ҳижолатдан

чикаришга ҳаракат қилиб, дебди: - Баракалла, ўғлим, бу кизаришинг, сенда ҳаё борлигидан далолат беради. Бу яхши фазилат!

- Раҳмат ота!

- Иккинчи томондан, ёшлик гурури сендаги шиддат ва қувватдан гувоҳлик бермоқда. Агар бу қувватни тўғри, оқилона сарф қилсанг, шубҳасиз, ажойиб ютуқларга эришасан. Акс ҳолда, бутунлай куйиб, ишга яроқсиз бўлиб қолганингни ўзинг ҳам сезмай қоласан, ўғлим.

Ибратли ҳикоя, шундай эмасми? Ҳаётнинг сабоклари гоят даражада ҳикматли, бебаҳо, қонунлари эса мураккабдир. Қолбуки, буни баъзи кимсалар енгилтаклик билан ечмоқчи бўладилар.

Минглаб йиллар давомида ҳаётда синалган ҳалол меҳнат йўли тургани ҳолда баъзилар нотўғри ҳаракатлар ила “муваффақият” қозонмоққа уринадилар. “Муваффақият” қозонганлар оғушида такаббурилик хасталигини юктириб, дўст-душманнинг, яхши-ёмоннинг фарқига бормай қўядилар. Шубҳа йўқки, эрта ёки кеч бундай баландпарвоз совун кўпигидай йўқ бўлиб кетади.

Шарқ донишмандларидан бири: “Ҳар кишининг бўйнида иккита занжир бўлур. Кимки камтар бўлса, юқоридаги занжир тортилур. Бундай одам халқ ичида улуг ва азиз бўлур. Кимда ким такаббуриликни одат қилса, пастки занжир тортилур ва ундай инсон эл орасида хор ва безътибор бўлур”, деган экан. Демак, камтарона, ҳалол меҳнат билангина эл ҳурматини қозониш мумкин.

Америка Қўшма Штатларида тиббиёт билим масканларини битириб чиқувчиларга уч хил диплом берилар экан. 3-баҳога битирганларга сариқ, 4-баҳога битирганларга кўк ва 5-баҳога битирганларга қизил. Ҳар бир хонадон эшигига, шу хонадонда 3 ёки 4 ёки 5 га битирган шифокор яшайди деб, уни фамилияси ва исми кўрсатилар экан. Энди ўйлаб қаранг, тиббиёт хизмати пуллик бўлгандан кейин ким ўз оила аъзолари ва яқинларини 3-баҳога битирган шифокорга кўрсатади?

Ўзбекистон Соғлиқни Сақлаш Вазирлигини кўрсатмасига биноан, бемор шифохона ва поликлиникада шифокорни танлаш ҳуқуқига эга. Бу масканларда бир шифокорга кўп бемор мурожаат этиб, даволанса, иккинчисига кам бемор келса, иккинчи шифокор ўз-ўзидан ишдан кетишга мажбур бўлади. Бу ҳаёт тақозоси.

Бизнингча, бўлажак шифокорлар ўқув даргоҳларида 3-баҳога ўқишларига ҳам ҳақлари йўқ бўлиши керак. Чунки инсон ўзи учун энг катта бойлик бўлган саломатлигини кимга ишониб топшириши керак?

Шифокор беморлар манфаатини ҳамма нарсдан юқори қўйиб, керак бўлса уялмай ўзидан малакалироқ шифокорга маслаҳат сўраб, мурожаат қилишга интилмас экан, у ҳеч қачон муваффақиятга эришолмайди.

Шифокорнинг эл-суяр ва қадрли мутахассис сифатида шаклланиши учун унда учта хосият – тиббий билим, тиббий маҳорат, шифокор фикри бўлиши шартдир. Дарҳақиқат, ҳақиқий шифокор бўлиш учун, таъбат илмининг билимдони, ҳатто маҳоратли, фикри теран мутахассис бўлишининг ўзи кифоя эмас. Шифокор ахлоқан камолатга эришган, ҳамиша бурчига садоқатли, яхшилик қилишга интилувчи, одамларнинг дардига малҳам қўя олувчи, юқори маданиятли зиёли бўлмоғи лозим. Шифокор ўз хатолари учун ғафат қонун олдидагина эмас, ўз виждони олдида ҳам жавобгардир.

Инсондаги гўзаллик – бу табиат ато қилган хусн-жамолдан ташқари, энг яхши ҳулқ-атворини, энг яхши фазилатларини ўзида мужассамлаштирган одамийликдан ҳам иборатдир.

Бу борада, ёзувчи Мирзакалон Исмоилов “Сен ҳар қанча ясаниб-тусанмагин, ҳар қанча бўланмагин, турли-туман тақинчоқлар тақмагин, бари-бир инсоний фазилатинг бўлмаса – сен хунуксан, сен жирканчсан, сен маънавий ногиронсан! Билиб қўй, сенга инсон хуснини берадиган, номингни бедоғ сақлайдиган нарса, юзингга суртган бўёқлар, қуюшқондан чиқиб кетган бачкана кийимлар, турли зебу-зийнатлар эмас, йўқ асло, булар эмас! Сенга бу хусини чиройли одоб, ахлоқ, маданият, яхши фазилат беради” – деган эди. Бундай гўзаллик инсон ҳаётлигида ҳам, ҳаётдан кўз юмганидан кейин ҳам ўз холича қолаверади.

Расулуллоҳдан шундай ҳадис бор: “Аллоҳнинг наздида бадфеълликдан ёмонроқ ва оғirroқ гуноҳ йўқ. Чунки ахлоқсиз одам бир гуноҳни қилмаса, барибир, иккинчисини қилаверади. Унинг барча сўзи-ю, феъллари маъсулиятдан холи бўлмайди. У бир гуноҳдан тавба қилгани билан, яна шу ишнинг ўзини ёки ундан ёмонроғини билиб-билмай қилиб қўяверади”.

Ёлгончилик, хушомадгўйлик, лаганбардонлик, манманлик, такаббурлик шифокорга ёт фазилатлардир.

Ёлгончилик, одатда мақтанчок, ҳеч қандай ишнинг урдасидан чиқа олмайдиган кишиларга, хасадгўйларга хосдир. Ёлгончилик инсонликка доғ туширади. Ёлгончи маълум вақтгача ўз мақсадига эришиши мумкин. Аммо, бу муваффақият вақтинчалик бўлиб, тез вақт ичида унинг шармандаси чиқади. Шунинг учун ҳалқимизда “Ёлгоннинг умри қисқа”, деган нақл бор.

Хушомадгўйлик – энг қадимий ва энг ярамас иллатдир. Хушомадгўй одамларнинг қуроли – ёлгондир.

Лаганбардор шахс учун мансаб – никобдир. У ўз мақсадига етишиш учун ҳамма нарсани қилишга тайёр, бунинг учун ҳеч нарсадан қайтмайди.

Мансабга эришгач, ҳар қандай ташаббусни бўғади. Лаганбардор шахслар – мунофиқ бўладилар. Мунофиқлик эса фирибгарликка ундайди. Фирибгар – муттаҳам, разил бўлади. Разил кишилар эса – разолатдан жиноятга йўл оладилар. Жиноятчилик эса – жамият учун кулфдир.

Манманлик, такаббурлик – кибр-ҳаводан пайдо бўладиган ёмон хулқлардан биридир. Манманлик ҳам – заифликни билдиради. Манманлик, такаббур оқибати заволдур. Кибр-ҳаволи кишилар пуфлаб шиширилган шарга ўхшаб, ўзларини “доно”, “ақилли” санайдилар, “мен” деган сўзни кўп пеша қиладилар, бошқаларга беписанд қарайдилар.

Нафс жоловиге эрк бериш ҳам манманликни келтириб чиқаради. Мол-дунёси кўплар, бой-бадавлатлар, мансабдорлар орасида манманлар, кибру-ҳаволилар кўпроқ учрайдилар. Улар ўз манфаатлари йўлида қабихликдан ҳам қайтмайдилар, ҳамма нарсани ўз қаричлари билан ўлчайдилар ва атрофдагиларга жабр ўтказадилар.

Расулulloҳ: “Кимки ўзини камтарона тутса, унинг мартабасини Аллоҳ юқори қилур. Кимки такаббурлик қилса, Аллоҳ уни хор этур”, деганлар.

Бу фоний дунёда ҳеч кимнинг манманлик қилишига ҳожат йўқ. Ҳамма нарса ўткинчи, вақтинчалик ва синов – имтиҳон учун берилган.



Хулоса қилиб шунни айтиш керакки, ҳар бир киши яхши ҳулққа эга бўлиши учун ёмон ҳулқларнинг зарарини билиб олмоғи, улардан огоҳ бўлмоғи зарур.

#### **ДОНОЛАР АЙТАДИ:**

*1. Такаббурликни қилма дилга пеша,  
Тавозъу айла ҳар кимга ҳамиша.  
Бошоқ бошин кўтарди гердаийиб, боқ;  
Бошин узди, туширди ерга ўроқ.*

*2. Яхшилар айбидан кўз юмгин ҳар он,  
Ҳасад кўзи билан боқмагил зиён.  
Ўз айбинг кўрмоққа юз марта кўз оч,  
Ўзгага бир бор ҳам кўз очишдан қоч!*

*3. Камтарлик дарахтин ўтказсанг агар,  
Муҳаббат мевасин ейсан ҳар қачон.*

*4. Илм ва одоб – таги йўқ хазина. Кимки унга эга бўлса қадр-қиймати баланд бўлади.*

*5. Сўзинг тўғри бўлса ҳам жоҳил, нодонларга сукут билан қарши туриши ҳикматга мувофиқдир. “Сукут нодонга жавобдир”, деб бежиз айтмаганлар.*

#### **ШИФОКОРЛИК – ИНСОНПАРВАРЛИК КАСБИДИР**

Кўпинча хизмат тақозоси билан Фарғона водийсининг шаҳар ва қишлоқ даволаш муассасаларида бўлишимизга тўғри келади. У ерда ишлаётган шифокорларнинг кўпчилиги ўзларининг чуқур билимлари, ҳалол меҳнатлари билан эл оғзига тушиб, уларнинг ҳурматларига сазовор бўлаётганини кўриб қувонасан киши.

Лекин шу билан бирга айрим шифокорларнинг беморлар дардига тўлақонли эшитмай, улар билан яхши муомалада бўлмай, шошма-шошарликка йўл қўйиб, уларни текширишга етарли вақт ажратмай, бемор билан мулоқотдан кўра аппаратларда текшириш ёки анализ топширишни афзал кўриб, улар ишончини қозонаолмаётганликларининг ҳам гувоҳи бўлмоқдамиз.

Натижада газета ва журналлар саҳифаларида шифокорларни айбловчи мақолаларни ўқиб қолаяпмиз.

Бундан бир неча йил аввал, қишлоқ шифокорлик пунктларининг бирида бўлганимизда шифокор ҳузурига бир бемор аёл кириб келди. Шифокор унга дабдурустдан: “Лабораторияда бўлиб, қон ва сийдик анализини топширдингизми?” – деб сўраб қолди. Бемор шифокор ҳузурига биринчи бор келаётганлигини айтиб, “Йўқ” – деб жавоб берди. Шунда шифокор “Боринг анализ топшириб, кейин келинг!” – деб буюрди. Бемор хонадан чикиб кетди.

Қабулига кирган иккинчи бемордан: “Нимага шикоят қиласиз?” – деган эди. У “Юрагим бот-бот ўйнаяпти” – деди. Беморни текширмай, “Боринг, ЭКГ қилдириб, келинг!” – деб, чиқариб юборди.

Биз шифокордан “Ахир бу беморлар қабулингизга биринчи бор келган бўлса, сиз улардан нима мақсадда келганини, дардини суриштириб, обдон текшириб кўрмадингиз-ку, балки ҳеч қандай анализга, ЭКГга ҳожат йўқдир” – дедик. У бўлса бамайлиҳотир “Барибир, кўргандан кейин ҳам лабораторияга, ЭКГга жўнатаманда, ундан кўра шулар билан келса осон бўлади” – деб жавоб берди.

Шу мулоқотдан сўнг, шифокордан нажот излаб келган беморларни шу шифокорга нисбатан ишончлари қоладими?

**Ёки бошқа бир мисол:** шифохоналарда даволаш ишларига бағишланган йиғилишларда беморларнинг касаллик тарихлари айрим шифокорлар томонидан сифатсиз ёзилаётганлиги, беморлар етарли даражада текширилмаётганлиги, уларга нисбатан кўпол муомалада бўлаётганлигини эшитиб қоламиз.

Бу салбий ҳолатларга сабаб нима? Илмимиз ёки вақтимиз етишмайдими? Устозлар яхши таълим беролмаяптиларми? Йўқ, бизнингча айрим шифокорларда касбга садоқат етишмайди.

Бу борада бир ходисани эътиборингизга ҳавола қиламиз.

Вилоят клиника шифохонасидаги ички касалликлар бўлимида узок йиллардан бери бир аёл бош энага бўлиб ишлаб келарди. У касбига меҳр қўйганлиги учун бўлса керак, кўп вақтини беморлар орасида ўтказарди. Бир кун у шифокорлар хонасига кириб “Бир палатадаги янги келган бемор миокард инфаркти касалига чалинганга ўхшайди, лекин у ётмай, дахлизда юрибди, палата

шифокори бошка ташхис қўйганга ўхшайди, бир хабар олиб қўйсанглар” деб қолди. Биз дарҳол палата шифокори билан бирга беморни текшириб кўрдик. Дарҳақиқат, беморга ташхис аниқ қўйилмаган бўлиб, аслини унда миокард инфаркти касаллиги бор экан.

Кўраяписизми, беморга тўғри ташхис қўйилишида энаганинг синчковлиги катта ёрдам берди, фалокатнинг олди олинди. Бемор шифохонадан шифо топиб кетди.

Ақлли, моҳир шифокор ҳеч қачон ўз биродарлирига нисбатан гайирлик қилмайди, уларнинг обрўсига путур етказмайди.

Шифокорлик ишида қўполликка йўл қўйиб бўлмайди, беморни ҳафа қилиш, ёш болани ҳафа қилиш билан баробардир. Шундай қилиш керакки, бемор ҳар томондан узига гамхурлик курсатилаётганлигининг гувоҳи булсин. Беморни ўраб турган муҳит – палата шинам ва тинч бўлиши, шифокор ва хамшира эғнидаги ҳалатнинг оппоқ дазмолланган булиши – буларнинг ҳаммаси беморда яхши кайфият туғдиради. Шифокор хизматида ширинзабонлик муҳим ўрин эгаллайди. Инсон асабининг кирғичи ҳам тил, мўмиёси ҳам тил, шундай экан, ҳар бир гапни аввало фикр дошқозонида яхшилаб пишириб, сўнгра тил дастурхонини узатилса яхши бўлади.

Шифокор ўзининг кундалик фаолиятида мунгазам равишда беморлар билан боғлиқлиги учун, унинг иш унумдорлиги кўп жиҳатдан ўзаро муносабат, “Психологик кўприкларни” ишга туширишдан иборатдир. Бу борада ҳар бир шифокор маҳорат эгаси бўлиши керак.

Шифокор маҳорати деганда ўз-ўзидан маълумки, бу тушунчага ўз касбига бўлган машғулликдан ташқари, умуминсоний маданият даражаси – одоблилик, этик ва эстетик кўринишлар ҳам киради. Зеро бу хислатларнинг ҳаммаси шифокорнинг шахсини белгилайди.

Ҳар хил вазиятда ярайдиган, ҳаммабоп ахлоқий, эстетик қоидалар рецепти йўқ. Энг улуг устоз – ҳаёт. Ҳаётни, одамларнинг ҳатти-ҳаракатини кузатишни одат қилмоқ лозим. Ҳулқи зебо, маданиятли, фахму-фаросатли одамларнинг муомала усулини, ҳулқини, ўзининг қандай тутиши ва одоб саклашини, сўз талаффузини, умуман, кишилар билан мулоқотда фойдаланаётган хилма-хил гўзал муомала воситаларини ўрганиш, улардан ижобий фойдаланиш керак. Этик-эстетик ҳатти-ҳаракат талабларига риоя

қилмаётган, ўзларининг ўринсиз қилиқлари ва ҳулки билан одамларнинг нафратига учраётган кишилардан ҳам ўзингиз учун тегишли хулоса чиқариб олишингиз зарур.

### **ДОНОЛАР АЙТАДИ:**

- 1. Дунёда тонайин десанг омонлик,  
Бировга заррача қилма ёмонлик!*
- 2. Одамларга ҳурмат кўзи билан боқмоқ-ва раҳм кўзи билан қарамоқ-ақллилик ва донолик белгисидир.*
- 3. Тангри кимники хуш кўрса, уни ҳамма учун керакли қилиб кўяди. Зеро, шифокор ҳам шундай инсонлар тоифасига киради.*
- 4. Одобли одам – табибга ўхшайди, у билан суҳбатлашиши, кўнгилдаги гамни қувади.*

### **ОҚ ХАЛАТ – БУРЧГА САДОҚАТ РАМЗИДИР**

Кўп йиғинларда одамларнинг “Сизнинг касбингиз – шифокорлик касби жуда улуг, инсонпарвар касб”, - деганларини эшитамиз. Дарҳақиқат, шундай! Бироқ инсонни касб эмас, балки инсон касбни гўзал қилади.

Авваламбор, шифокорлик касби бизнинг ҳар биримиздан руҳий ва жисмоний куч – қувват, ўз бурчини ҳар доим хис этиб туриш, хатто ўзини фидо этишга тайёр туришни талаб этади.

Оқ халат кийган киши учун бирор касалликни юқтириб олиш ҳавфи ҳам, ўзига зарар етиш таҳликаси ҳам бартараф бўлиши зарур. Оқ халат – беғубор фикр, доим ёрдамга тайёр туриш ифодачисидир.

Ҳозирда кўпчилик шифокорларимиз ўзларининг ҳалол меҳнатлари билан эл ҳурматига сазовор бўлиб ишляптилар. Лекин шу билан бирга ўз виждонини унутиб, бу касбни топтаётган ноинсоф шифокорларга ҳам дуч келасан. Баъзан кишилардан: “У шифокор ўзига фойда орттиришга ишончи комил бўлса, бемор ёнидан силжисмайди, ернинг тагидан бўлса ҳам керакли дорини топади. Хатто ҳамшираларга ҳам ишонмай қолади, уқоли ҳам ўзи қилади. Пул учун ўзини ўтга ҳам, сувга ҳам уради”, деган сўзларни эшитасан. Очигини айтсақ, шифокорлар орасида инсоннинг энг оғир лаҳзаларидан фойдаланиб қоладиган виждонсизлар ҳам йўқ

эмас. Тасаввур қилинг-а, ўлим ёқасида сизга термулиб ётган бемор жонига нажот бериш ўрнига унинг чўнтагига, пулига кўз олайтирсангиз. Бу эскича олганда ҳам, янгича олганда ҳам – кечирилмас гуноҳку. Бу қаллобнинг тақдири тиббиёт билан боғлиқлигига ҳижолат чекасан киши. Негаки бирники мингта, мингники туманга татийди.

Мана шундай олғирлар туфайли тиббиётнинг покиза номига доғ тушади. Аммо тиббиёт олами оқ халатдаги бу доғларни ювишга қудрати етадиган кучга эга. Бу куч иймон-эътиқоди бутун, эртами, кечми, уйдами, меҳмонхонадами огоҳлантирувчи ҳабар эшитди дегунча халатни елкасига ташлаб югуриб келадиган, соатлаб ўлим билан олишадиган шифокорлардир. Унинг уйқусиз туллари ҳисобига бемор иккинчи бор ҳаёт юзини кўради.

Таъмағирлик – ёмон хулқлардан биридир. Кишининг бошига тамадан турли балолар келар. Донишмандлар: “Хорлик тамадан келади”, - деганлар. Дарҳақиқат, бунинг исботини ҳаётда кўраёلمиз.

Таъмағир шахс ўз орзуларини рўёбга чиқариш учун турли қабихликлардан қайтмайди, ёлгон гапиради, ёлгон гапни исботлаш учун ёлгон қасамлар ичади. Ҳар хил хийлаларни ўйлаб топади ва ҳаром ейди.

Ёмон нарса тез тарқалганидек, таъмағирлик ўқув даргоҳларида ҳам учраб турибди. “Айрим педагоглар қишки ва ёзги имтиҳон кунлари яқинлашиши билан 3-4 та виждонсиз, лаёқатсиз талабаларни топиб олиб, кафедра-кафедра – бу менинг укам, жияним, деб илтимос қилиб, уларнинг баҳоларини тўғрилаб юради”, деган миш-мишларни эшитиб қоласан киши. Бундай шахсларга карата: “СИЗ бу ишларингиз билан талабаларнинг дил кўзгусини хиралаштираяпсиз, кўра-била туриб уларни эгри йўлга бошлаяпсиз, болаларингизга ноҳалол нон едириб, имонига соя туширмоқдасиз”, десак, ўринли бўлса керак.

Ахир, бугун соғин сигирнинг емишига бир лаган пиёз қўшилдим, эрталаб соққан сутингиздан пиёз хиди анқигани каби, одамзод маънавиятида ҳам шундай бўлади.

Илтимос билан ижобий баҳо олишга интилаётган, шифокор бўлмоқчи бўлган талабалар шунини унутмасликлари керакки, мустақил Ўзбекистонимизга яхши, билимдон мутахассислар керак.

Икки-уч баҳога ўқиган шифокордан ҳеч қандай наф чиқмайди. Бундайларнинг ҳаётнинг ўзи жазолайди. Чунки ҳалқ назарида аниқ ҳисоб-китоблар бор.

Бу борада буюк олим М. Кончаловский: “Нўноқ ёзувчи, чала рассом, истеъдодсиз артист бўлиши мумкин, аммо ёмон шифокор бўлиш асло мумкин эмас. Бу - жиноят”, - деб жуда тўғри айтган.

Ҳалоллик иймон асосидир. Демак, жисмимиз, руҳимиз соғлом бўлиши учун, биринчи навбатда, риск-насибамиз ҳалол бўлмоғи шарт.

Бурч ҳудди виждон каби маънавият тоифаларидан бири саналади ва уни қисман ёки ярим-ёрти ҳолда адо этиш мумкин эмас. Агар инсон бурч юқини ўзидан соқит қилар экан, нафақат фойдасиз мавжудот бўлиб қолади, балки ўз ҳулқ-атворининг барқарорлигидан ҳам сўзсиз айрилади, иккига бўлиниб, охир-оқибат ўз муҳолифига айланади.

#### **ДОНОЛАР АЙТАДИ:**

- 1. Ҳар кимса бориға қаноат қилса,  
Ажабланма, тушмас бировга иши.  
Юрагида кимни таъма бўлмаса,  
Ҳеч кимсадан бўлмас, кўрқув ташвиши!*
- 2. Нафсини тиймаса, киши бўлур хор,  
Нафс уни қилади, кўча-кўйда зор.*
- 3. Нафски ақлга бўйсунса агар,  
Иқбол дарахтидан мева ер киши.  
Ақлдан зиёда бўлса агар нафс,  
Одамнинг кунма-кун ортар ташвиши.*
- 4. Ҳар ким таъма йўлин тутса агар пеш,  
Оқибат бир кун бўлгувси дарвеш!*

#### **МОЗИЙГА НАЗАР ТАШЛАБ...**

Инсоният тарққиётининг илк даврларида саломатликни сақлаш, касалликни даволаш, умрни узайтиришнинг зарурий эҳтиёжи сифатида тиббиёт дунёга келган. Авваламбор, у Хитой, Юнонистон,

Рим, Хиндистон ва бошқа мамлакатларда кенг тараккий эта бошлаган.

**Қадимги Хитой**да гигиенага катта эътибор берилган. Унда ҳаёт кечирish тарзини тўғри йўлга қўйиш, фақат таомнигина эмас, балки эҳтирос ва ҳатти-ҳаракатларни тартибга солиб туриш кераклиги уқтирилган. Бу айниқса, қон босими юқори шахсларга кўпроқ таалукчилиги тўғрисида сўзлаганлар. Улар: “Бунда кўп нарса беморнинг ўзига боғлиқ бўлиб, у ўзини қандай тутиши, кайфияти ва ҳатто касалликнинг моҳиятига бўлган қаршига ҳам боғлиқдир”, деб эътироф этганлар. Хитой ҳақимлари ўша вақтдаёқ уйқунинг аҳамиятига юксак баҳо бериб: “Бир кеча бедорликнинг ўрнини ўн кеча қониқиб ухлаш ҳам боса олмайди”, дейишган.

**Қадимги юнон** тиббиёти ўзининг бадантарбия машқлари, шахсий гигиенага бўлган эътибори билан ажралиб турган.

Юнон табибларидан бири Гиппократ: “Бадантарбия, баданни хўл сочик билан артиш, сутли таомлар ва меваларни истеъмол қилиш, уйқу олдида соф ҳавода биров сайр қилиш, дам олиш қуни яхши ҳордиқ чиқаришга эришиш, ишга иложи бўлса яёв бориб, яёв қайтиш – дориларсиз қон босимини меъёрда ушлаб туришга ёрдам берадиган муолажалардир. Бу кўрсатмаларни мунтазам равишда бажариш лозим”, деган.

**Ҳинд тиббиёти**да ақлнинг равшанлиги, хис-туйғу аъзоларининг яхши ҳолатда бўлиши, танада суюқликнинг бир текис тақсимланиши қабилар саломатлик аломати сифатида баҳоланган. Ана шулардан бири бузилса, кишида дард пайдо бўлишлиги тўғрисида айтилган.

**Қадимги Рим** ҳақимлари Демокрит, Эпикур ва Меркурийлар оқилона гўзал ва ёқимли ҳаёт кечирish, касалликларнинг олдини оладиган муҳим омиллар эканлигини таъкидлаган бўлсалар, **грек тиббиёти** вакили Асклепиад юқоридаги анъаналарни давом эттиргани ҳолда хуштаъм таомлар ва ичимликларни истеъмол қилишни, соф ҳаво ва қуёш нуридан фойдаланишни, ҳар хил ёғларни баданга суртишни, қайиқда сайр қилишни, стулда ўтириб тебранишни тавсия этган. Яна Асклепиад киши саломатлигининг энг асосий шарт-шароитларидан бири терининг очик ерларидан чиқадиган бугларнинг миқдори эканлигини қайд этган.

**Ўрта аср Шарқ табобатининг** кўзга кўринган вакиллари билан бири Абу Бакр ар-Розий: “Табиб фақат даволаш билан банд бўлиб қолмай, балки тиббиётга оид адабиётларни ўқиб, уларни мушоҳада қилиб, танқидий баҳо бериб, булар натижасида йиғилган билим, тажрибалардан беморларни даволашда фойдаланиш керак”, деб таъкидлайди.

У ўзининг машҳур “Ал-Ховий” номли асарини қадимдаги юнон табобатига асосланиб, унга ўз тиббий тажрибаларида эришган ютуқларини қўшган ҳолда ёзган. Бу асарда даволашнинг дорисиз усулларига катта эътибор қаратган.

Шарқда “Шайхур раис” (яъни олимлар устози) деган улуғ номга сазовор бўлган олим Абу Али Ибн Синодир. У кўпгина ички аъзо касалликларининг келиб чиқиш сабабини руҳий ва асабий ўзгаришлардан деб билган. У юрак фаолиятини инсоннинг руҳий ҳолати билан боғлаган.

Абу Али Ибн Сино шарқ табобати тарихида “Тибб конунлари” номли 5 жилдли қомусий асарни яратдики, у юнон тиббий асарларидан ҳам услубий, ҳам мазмун жиҳатидан ажралиб туради.

Бу асарда озик-овқатлар, шунингдек таомларни ҳам дори-дармон сифатида қўллаш мумкинлиги, овқатланишда маълум меъёрга риоя этиш хусусидаги кўрсатмалари диққатга сазовордир.

Бу асарда гигиенага оид оқилона кўрсатмалар, саломатликнинг барча омиллари ва профилактик чораларнинг барча томонлари баён этиб берилган.

Шу тариқа Юнон табобати эгаллаган ўринларни аста-секин Абу Бакр ар-Розий, Абу Али Ибн Сино ва уларнинг шогирдлари яратган шарқ табобати дурдоналари эгаллай бошлаган.

Юқоридагилардан кўриниб турибдики, Шарқ табобати намояндалари беморлар билан яқиндан мулоқотда бўлиб, уларнинг кундалик ҳаёт тартибини режага солиш, парhezга риоя қилиш, дорисиз усулларни қўллаш билан ҳам уларни яхши даволаганлар.

Ҳозирда айрим шифокорлар беморни кўргач 7-8 та дори ёзиб бериш билан қифояланиб, юқоридаги дорисиз усулларни кам қўллайдилар, айрим ҳолларда уларни унутиб ҳам қўядилар, бемор билан касаллиги тўғрисида дилдан суҳбат кўрмайдилар, “Тил – жон озиги” деган мақолга кам эътибор берадилар.



Шу боис шифокор қайси тиббиёт соҳасининг мутахассиси бўлмасин, касалликка ташхис қўйгандан сунг, авваламбор, беморга кундалик ҳаёт тартиби (режим) қандай бўлишини айтиб берсин, сўнг парhez таомларини тушунтирсин, сўнгра дорисиз даволаш усулларини (бадантарбия, уқалаш, физотерапевтик муолажалар, психотерапия ва х.к.) тасвия этсин, шулардан сўнггина дорилар тўғрисида фикр юритса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Шунда беморларга дори моддаларини камроқ ёзиб, полипрагмазияга (кўп дорилар тавсия этиш) йўл қўймаган бўлади.

Бу ҳол беморларга ҳар тарафлама фойда беради, уларнинг тезроқ соғайишига ва умрларини узайтиришга олиб келади.

### **ДОНОЛАР АЙТАДИ:**

- 1. Бўкиб егандан, бўлиб еган яхшироқ.*
- 2. Иллатнинг пайдо бўлишига тўрт нарса сабаб бўлади: ёмон сув, аччиқ тутун, бадбўй ҳид ва ҳазм бўлиши қийин қаттиқ емиш.*
- 3. Кимки кўп ейишни айласа одат, Ичию ташини қоплагай иллат!*
- 4. Тунда ухлагач, кундузи яна ухлаш умрни исроф қилишдир.*

### **ТИББИЁТ ФИДОЙИСИ**

Андижон Давлат тиббиёт институтининг собик ректори, устоз профессор Ю.О.Отабеков Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш жонкуярларидан бири, атоқли педагог, тиббиёт тарихини яхши билган инсон эди.

Яқинда биз Ю.О.Отабековнинг 1981 йилда чоп этишга тайёрлаган монографиясининг биринчи вариантини кўриб қолдик.

Бу монографияга муаллиф “Тошкент шаҳрида соғлиқни сақлашнинг 100 йиллик тарихи (1859-1959 йиллар)” деб ном берибди.

Юсуф Отабекович уни ёзишда Тошкентдаги тарих музейи, Туркистон генерал-губернатори канцелярияси ҳужжатлари, Тошкентга ўша пайтлари келган рус врачлар ҳақида ёзилган

очерклар, газета хабарлари, Соғлиқни сақлаш Вазирлиги коллегияси баённомалари, шаҳар ва Республика статистика марказлари ҳужжатларидан кенг фойдаланган.

Бу ҳужжатлар – ўз йўлида. Лекин биз, Ю.О.Отабековни Ўзбекистонда тиббиёт қай тарзда ривожланганлигини ўз кўзи билан кўрган инсон деб ҳам биламиз.

Монография бир нечта боблардан иборат бўлиб, унда Ўзбекистонда чор Россияси истилосидан аввалги, Октябр тўнтаришигача, ундан кейинги ҳамда II жаҳон уруши ва урушдан кейинги беш йилликлар давридаги тиббиёт тарихи батафсил баён этилган.

Биз мамлакатимиз ўтмишидаги тиббиёт ҳолатини Ю.О.Отабеков қандай баён қилгани хусусида қисқача тўхталмоқчимиз. Зеро бундан хабардор бўлган шифокор, бугунги кун қадрига етади.

Ўша даврларда беморларни кўпинча тиббиётдан етарли маълумотлари бўлмаган, ўзларини табиб деб атаган шахслар даволашга киришганлар. Айрим табиблар синиклик билан шуғулланганлар. Беморларни табиблардан ташқари **эшон ва муллалар** ҳам даволашга уринганлар. Улар беморларни ўқиб даволаганлар. Булардан ташқари, **“қайтармачи”** деган ном олган одамлар ҳам беморларни даволаш ишига бел боғлаганлар. Улар **“қайтарма”** учун ариқ сувини ичишни ва унда ювинишни тавсия этганлар

Айрим муллалар парча коғозларга, чинни, пиёлаларга ёзувлар ёзиб, уларни сувда эритиб, сувини ичишни тавсия этганлар.

Даволашнинг яна бир тури **“Тумор”** тақиб юриш бўлган. Айрим ҳолларда ипни бир неча жойидан тугиб, беморларга беришган. Бундан Ўрта Осиёда кўпроқ безгакни даволаш ва олдини олиш учун фойдаланишган.

Яна беморларни даволашда **кинна солувчилар** ҳам иштирок этганлар.

Аста-секин табиблар ичидан касалликларни аниқловчи ва унинг башоратини айтиб берувчилар пайдо бўлишган. Буларни **“Фолбин”** деб атаганлар. Булар майда тошларга қараб фол очганлар. Кейинчалик бу ишларга **пархонлар** ҳам қўшилишган. Ўша даврда беморларни яна **бахшилар** ҳам даволашга киришганлар. Улар беморларни даволаш учун қўй, эчки ёки хўроз конини беморнинг

юзи, таналарига суркаб кўйиб, унинг атрофида айланиб юриб ўқиганлар.

Ўша даврларда беморлар улуғ жойларга сиғиниш билан ҳам даволанганлар. Ўзбекистонда кўк йўтални, сўнгални, бодни, асаб касалликларни, бел ва бош оғриқларини даволайдиган жойлар бўлган.

Масалан, Бибихоним мадрасасига фарзанд кўрмаганлар, ўшдаги Сулаймон ота тоғига бош ва бел оғриғи борлар борганлар.

Ўша даврларда **хомиладор аёлларни туғдириш** масаласи ҳам жуда оғир аҳволда бўлганлигига Ю.О.Отабеков алоҳида тўхталиб ўтади.

Бу масалани хомиладорларни туғдиришдан хабардор бўлган аёллар ҳал қилганлар. Уларни мома ёки доя-она деб атаганлар. Кўпчилик туғруқлар аёл ўлими билан тугаган.

Хомиладор аёлларни туғдириш уй шароитида амалга оширилган. Уйда пақир хажмида чуқур кавланиб, унга ҳар хил матолар ташланган, сўнг аёлни шу чуқур устида ўтирган ҳолда ушлаб туришган. Туғилган чақалоқ шу чуқурга тушган. Гўдакни чуқурдан олишиб, унинг киндигини иккита тош орасига олиб, тошни тошга уриб кесганлар. Туғаётган аёл шу чуқур ёнида йўлдош тушгунга қадар турган. Туғилган чақалоқни бир неча ойлаб чўмилтирмаганлар.

Агар туғувчи аёлда патологик хомиладорлик гумон қилинса, унда доялар беморни одеялга ўхшаган матога ўраб, уй ичида айлантирганлар, қорнини эзганлар. Бу кўпинча хомиладорнинг ўлими билан тугаган. Агар бу ҳолда бола туғилиб, эсон-омон қолса, онани янги туғилган чақалоқ билан эмас, балки ўзининг соғ қолгани билан табриклаганлар.

Монографиянинг охириги бобида 1859 йилдаги бу аҳвол юз йилдан сўнг, яъни 1959 йилда қай даражада ижобий томонга ўзгарганлигини чуқур таҳлил қилиб берилган.

Бу монографияни ўқиган ҳар бир инсон Ю.Отабековнинг тиббиёт тарихини Ўзбекистонда энг яхши биладиган инсонлардан эканлиги ва унинг 1959 йил ҳолатига келишида унинг ҳам хизматлари катталигини чуқур англайди.

### ДОНОЛАР АЙТАДИ:

- 1. Сенга сўзладим, мен сўзим, эй ўғил,  
Сенга ўғит бердим ўзим, эй ўғил,  
Кумуш қолса мерос, бўлиб гар сенга,  
Уни тутмагин сен, бу сўзга тенг-а!  
Кумуш ишга тушса олқинар, тугар,  
Сўзим ишга тушса, олтинлар тўкар.*
- 2. Доно сўзи гўё оқар сув эрур,  
Сув оқса, ер узра кўп неъмат унур.  
Киши мангу бўлмас, бу мангу оти,  
Қолар ёдгор ундан бу эзгу оти.*
- 3. Билимли, билимин қилмаса баён,  
Билими ёришмас, ўтса ҳам замон.*
- 4. Ўқув билан олди олами олган,  
Эл – юртининг дилига билим йўл солган.*

### ЎРТА ОСИЁДА ТИБ ИЛМИ

Ўрта Осиёда тиб илми узок тарихга эга. Унинг бошлангич даври тош даврига тўғри келади. У аста-секин, йиллар, асрлар давомида тараккий этиб бориб, илмий тиббиёт шаклига 900-йиллардагина эришди. Шу пайтларда Ўрта Осиёда халқ таниган табиб, олимлар эгиша бошлаган эди.

Ана шулардан бири. 856 йили Эроннинг Рай шаҳрида тугилиб, ўсган ва маълум бир даврларда Бухоро шаҳрида ижод қилган **Абу Бакр ар-Розий**дир. У ёшлигидан адабиётга, санъатга, математикага, астрономияга, кимёга, фалсафага қизиққан. Тиббиётни ўрганишга эса 30 ёш атрофида эканлигида қизиққан. Лекин тез орада элга таниқли табиб бўлиб етишган. У Гиппократ, Гален, Карнелия, Цельс асарлари билан таниш бўлган.

Абу Бакр ар-Розий тиб илми бўйича 56 та, табиат бўйича 33 та, мантик бўйича 7 та, математика ва астрономия бўйича 10 та ва бошқа фанлар бўйича ҳам кўплаб, жами 184 та асар ёзиб қолдирган.

Шулардан “Мансурга бағишланган тиббий китоб”, “Чечак ва қизамиқ ҳақида китоб”, “Ал-Ховий” каби асарлар ар-Розийнинг энг катта ва муҳим тиббий асарларидандир.

Ар-Розийнинг **“Касалликлар тарихи”** деб аталмиш рисоласи диққатга сазовордир. Бундан 1000 йил муқаддам ар-Розий томонидан тузилган касалликлар тарихи бу борада ҳозирги замон касалликлар тарихидан кам фарқ қилади.

Ар-Розий ҳам касалликлар тарихини паспорт қисмига, бемор шикоятларига, касаллик белгиларининг ривожига катта аҳамият берган.

Ҳозирда тўла ишонч билан айтиш мумкинки, касалликлар тарихини қандай ёзишни илк асосчиси **Абу Бакр ар-Розий** бўлган. Устоз ар-Розийнинг таржиман ҳоли, ижоди ва дунёқараши унинг шогирдлари қайд қилган 700 дан ортиқ касалликлар тарихининг тадқиқоти, таржимаси ва унга ёзилган изоҳларида ойдинлашган.

Ар-Розий тиббиётни вазифаси беморларни даволашгина эмас, балки алоҳида соғломлаштиришдан ҳам иборатдир, дейди, яъни у касалликлар профилактикасига ўша даврлардаёқ аҳамият берган. Ар-Розий дори моддаларини беморларни ёшига қараб тайинлашга эътибор қаратган. У бемор сийдигини бемор ётган хонани ўзидаёқ текшириш лозимлигини айтган. Ар-Розий яна ҳарорат турларини, томир уриши хоссаларини яхши билган. У янги тайёрланган дориларни аввал маймунларда синаб кўриб, сўнг одамларга тавсия қилган. Ар-Розий беморларни даволашда психотерапияни кенг қўллаган. Масалан, мелонхолия касаллигида шахмат ўйнашни тавсия қилган.

Ар-Розий жарроҳликдан, педиатриядан, геронтологиядан, отоларингологиядан, офтальмологиядан, асаб касалликларидан яхши хабардор бўлган. Шу боис уни **умумий амалиёт шифокори** деб тўлақонли айтиш мумкин.

Ар-Розий ўта камтар инсон булган. Беморларнинг ижтимоий келиб чиқиши ар-Розийни қизиқтирмаган ва у барчани бир хил ҳурматда даволаган.

Ар-Розий 925 йили Рай шаҳрида вафот этган.

Абу Бакр ар-Розийдан сўнг Абу Бакр Рабиъ-ал-Бухорий, Исҳоқ Ибн Сулаймон, Абу Мансур ал-Қумрий, Абул Хайр Ибн ал-Хаммар, Абу Саҳл Масихий, Абу Абдуллоҳ ан-Нотилий ас Самарқандий каби йирик табиблар ижод қилганлар.

Абу Абдуллоҳ ан-Нотилий ас Самарқандий тарихда Ибн Синонинг уйида унга дарс берган уй ўқитувчиси сифатида машхурдир.

Ўзбекистонда илмий тиббиётни шаклланиши X-асрнинг охири ва XI-асрнинг бошларида тўғри келади. Бу вақт Абу Али Ибн Сино (980-1037) ижод қилган йиллардир. Шу боисдан уни Ўрта Осиёда илмий тиббиётни асосчиси десак муболага бўлмайди.

Абу Али Ибн Сино ўз даври тиббиёт илмининг билимдони бўлиши билан бирга, у фалсафа, мантик, ахлоқ, тилшунослик, муסיқашунослик, табиатшунослик, кимё каби фанларни ҳам мукамал эгаллаган ва бу соҳаларда арзигулик асарлар ёзиб қолдирган. Ибн Синонинг 450 дан ортиқ асарларидан бизгача 247 таси етиб келган ва ундан 43 таси тиббиётга оиддир.

Унинг энг йирик шоҳ асари “Тиб қонунлари” бўлиб, у 1024 йилда ёзиб тугалланган ва 40 мартадан зиёд тўла ҳолда нашр қилинган. Бу асар 5-китобдан иборатдир.

“Тиб қонунлари” XII-асрда араб тилидан лотин тилига таржима қилина бошлаган. XIII-асрнинг бошидан бу китоб Оврупа университетларида 500 йил мобайнида тиббиёт фанларининг асосий дарслиги сифатида қўлланилган.

XII-асрда яшаган улкан олим Низомий Арузий Самарқандий бу асрга катта баҳо бериб: “Агар Букрот (Гиппократ) ва Жалинус (Гален) тирилиб қолсалар, бу китоб олдида сажда қилишлари мумкин бўлар эди.”, деган экан.

Франция Президенти Франсуа Миттеран: “Ўзбекистон яқинда мустақилликка эришган бўлсада, биз уни олдиндан яхши биламиз. Ўзбекистон ислом маърифатига кўплаб буюк алломаларни етказиб берган. Мазкур алломалардан бири Ибн Сино бўлиб, биз уни Авиценна деймиз У ўз Ватанининг шон-шухратини Париж дорилфунунигача етказган.”, деб алломамизга юксак баҳо берган.

1965 йили Андижон Давлат тиббиёт институти олимлари: профессор Ю.О.Отабеков, доцент Ш.Х.Ҳамидулин, ассистент Е.С.Соколова дунёда биринчи бўлиб, Абу Али Ибн Синонинг илмий асослаган бюстини яратдилар.

Абу Али Ибн Синонинг 1000 йиллик юбилейида таниқли ёзувчи Лев Ошанин: “Абу Али Ибн Сино ўз Ватани бўлмиш Ўзбекистонда, Андижон Давлат тиббиёт институтида қайтадан

туғилди, бу билан келажак авлод ҳақли равишда гурурланиши ва эстетик завқ олиши мумкин” деган эди.

Абу Али Ибн Синодан сўнг Ўрта Осиёда Исмоил Журжоний, Абул Қосим Замахшарий, Абу Абдуллох Ал-Илокий, Бадриддин Ибн Муҳаммад ас-Самарқандий, Нажибуддин Самарқандий, Ибн ан-Нафис, Маҳмуд Ибн Муҳаммад Ибн Умар ар ал-Чағмиллий, Файзулла Табризий, Мир Саид Шариф, Мансур Ибн Муҳаммад Ибн Аҳмад Ибн Юсуф Ибн Илёс, Бурхониддин Нафис Ибн Аваз Ҳаким Кирмоний, Неъматуллох Ҳакимий, Файзуллох Абул Насиб, Мавлоно Ғиёсиддин Муҳаммад Ибн Жалолиддин, Мавлоно Дарвиш Али, Юсуф Харавий, Султон Али Хуросоний, Убайдулла Ибн Юсуф Али, Мир Муҳаммад Хусайн Ал-Окилий, Солих Ибн Муҳаммад солих ал-Кандахорий, Жунайдилло Хозик Жафархўжа Хазараспий, Маҳмуд Яйпаний, Ҳомидхон Шоший, Боситхон Шоший каби табиблар ижод қилганлар.

1920 йилда Туркистон Давлат Университети қошида тиббиёт факультетини очиб учун Россия шаҳарларидан бир қатор шифокор олимлар: А.Н.Крюков, М.Ф.Мирочник ва бошқалар келганлар.

Таникли олим **Александр Николаевич Крюков** (1878-1952) Ўрта Осиё терапевтлари мактабининг асосчиси бўлган.

Академик Иосиф Абрамович Кассирский (1898-1971), профессорлар Зулфия Ибрагимовна Умидова (1896-1980), Носир Исмоилович Исмоилов (1901-1974), Акбар Аскарлович Акбаров (1902-1978), Эргаш Исабосевич Отахонов (1913-1967) кабилар А.Н.Крюковнинг шогирдлари ҳисобланадилар.

Бу профессорларнинг ҳар бири ҳам Ўзбекистонда ўзига хос мактаб яратган олимлар даражасига кутарилганлар.

Ўз мактабини яратган олимлар Андижон Давлат тиббиёт институтида ҳам борлигидан фахрланамиз. Булар марҳум профессорлар: С.У.Жумабоев (лимфалогия), Н.М.Курбонов (вертебралогия), ҳозирда фаол хизмат қилаётган профессорлар: Ўзбекистон Республикаси фан арбоби С.Ю.Турсунов (профилактик кардиология), И.К.Қосимхўжаев (нейрогистология). Яна профессорлар: М.А.Хужамбердиев, Н.С.Мамасолиев (терапия), Ф.Н.Нишонлар (жаррохлик) ҳам узларининг илмий мактабини яратмокдалар Ўзбекистон тиббиёт илми бу заҳматкаш олимлар билан ҳар қанча фахрланса арзийди.

## ТИБ ШУНДАЙ БИР ИЛМКИ...

Абу Али Ибн Сино жаҳон тарихидаги атоқли ҳакимлардан, Ўрта Осиёнинг энг улуг ва ҳар томонлама билимдон аломаларидан биридир.

Унинг тиббиёт илмига назарий ва амалий негиз бўлиб хизмат қилган илмий рисолалари муҳим аҳамият касб этади.

Абу Али Ибн Сино бир қатор ички аъзо касалликларидан ташқари, юракнинг анатомия ва физиологияси ҳамда унинг касалликлари этиологияси, клиникаси ва давосига ҳам катта эътибор берган олимдир.

У: “Юрак инсон муштидек бўлса ҳам шундай қудратга эгаки, ўз ҳаракати билан барча ички аъзоларга нажот беради, шу туфайли улар озикланадилар, яшайдилар ва ҳаракат қиладилар”, - дейди.

Абу Али Ибн Сино юракнинг анатомиясига эътибор қаратиб, унинг бир неча қаватдан тузилганлиги, унда ҳар хил мушак тодалари борлиги, улар юракка турли хил ҳаракатлар беришини ёзган. У юрак ҳон томирлари ва асаб тодалари ҳақида ҳам тўлақонли фикрлар билдирган.

Абу Али Ибн Сино беморларнинг томир уришини текшириб туриб, юрак ҳасталикларини аниқлашга ҳам катта эътибор берган, жумладан у томир уришини текшириш қондасига тўхтаб: “Аввало, томир уришини соғлом одамда, тинч турганда аниқлаб, ундан сўнг беморларнинг томир уришини текшириш ва иккаласининг натижасини таққослаш керак”, - дейди. Яна у: “Беморнинг томир уришини шундай пайтда текшириш керакки, бемор тинч бўлсин, ўта ҳаяжонланган, ҳар хил изтиробда бўлмаган, жисмоний иш қилмаган ҳолда бўлсин”, - деб таъкидлайди.

Абу Али Ибн Сино беморнинг томир уриши хоссаларига – ритми, сони, қаттиқ ва юмшоқлигига ҳам алоҳида тўхталиб ўтган.

Абу Али Ибн Сино юрак касалликларида юракнинг нотекис уриши юракдаги ёки юракдан ташқаридаги салбий таъсирлар туфайли келиб чиқишини айтган.

У юрак касалликларининг келиб чиқишида асабнинг бузилиши, изтироб чекишнинг таъсирига алоҳида эътибор берган. У қаттиқ изтироб чекиш юракка салбий таъсир қилиб, беморни хушидан кетишига ва ҳатто тўсатдан ўлимга олиб келади, деб ҳисоблайди.



Абу Али Ибн Сино кўкрак киши ёки стенокардия хасталиги клиникасига тухталиб, бу касалликдаги оғрик каттик изтиробдан ёки қоннинг ивишидан сўнг келиб чиқишини айтади.

Абу Али Ибн Сино: “Миокард инфаркти касаллигида беморнинг томир уриши нотекис бўлиб қолади, унга ҳаво етишмаётгандай бўлиб туюлади ёки юрак соҳасида каттиқ оғрик пайдо бўлади, шундан сўнг бемор ҳушидан кетиши мумкин”, - дейди.

Абу Али Ибн Сино юрак хасталиги бор беморларни даволашда ҳар хил мева шарбатлари, ошқовокнинг фойдали томонларига тўхталади, беморларга кучли жисмоний ҳаракат қилмасликларини, пиёда юришни маслаҳат беради.

Яхши инсонлар билан суҳбат қуриш, яхши кайфият юрак хасталикларига даво бўлишини уқтиради.

Абу Али Ибн Сино юрак касалликларининг олдини олишга, яъни профилактик тадбирларга катта эътибор берган.

У: “Тиб шундай бир илмки, у билан одам гавдасининг аҳволи соғлиқ ва касаллик жиҳатидан ўрганилиб, унинг мавжуд соғлиғи сақланади, йўқотилгани эса тикланади”, - дейди.

Абу Али Ибн Синонинг бундан 1000 йил аввал юрак касалликлари ҳақида айтган фикрлари ҳозирда ҳам ўз аҳамиятини йўқотмагани, аксинча, уларни ҳаётда кенг қўллаётганимиз унинг ўша даврнинг етук алломаси эканлигининг ёрқин далилидир ва биз – ёш авлод бу билан ҳар қанча фахрлансак, арзийди.

#### ***ДОНОЛАР АЙТАДИ:***

- 1. Агар билсанг ушбу китобнинг қадрин,  
Олтин суви ила кўчиргин барин.*
- 2. Озмунча дорини қилмадим баён,  
Бариси синалган ва бўлган аён!*
- 3. Томирнинг ишини билмайди киши,  
Тажриба қилмаса ёз ила киши.  
Узоқ йил тинимсиз табиблик қилар,  
Бармоқни томирга қўймоқни билар.*
- 4. Бадандин зиёда бўлса агар қон,  
Бемаза бўлгувчи оғиз ногаҳон.  
Томирлар тўлаю, бош оғир бўлар,  
Бесабаб чарчашлик ҳам зоҳир бўлар.*

## АБУ АЛИ ИБН СИНОНИНГ СОҒЛОМ АВЛОД ТАРБИЯСИДАГИ САБОҚЛАРИ

Буюк аллома Абу Али Ибн Сино соғлом авлод тарбияси борасида куйидаги кимматли сабоқларни қолдириб кетган.

**Биринчидан,** Ибн Сино ёшларни илм эгаллашга чақирган. У илм садоқатга етакловчи куч-қудратга эга эканлигини таъкидлаган.

**Иккинчидан,** Ибн Сино ёшларни жамиятга фойдали бўлган ишлар билан машғул бўлишга чорлаган.

**Учинчидан,** сўз ва иш бирлигига доим амал қилинса, саломатлик яхши бўлишлигини уқтиради.

**Тўртинчидан,** Ибн Синонинг серташвиш дарбадар ҳаёт йўли ёшларни Ватанни севишга, уни ардоқлашга даъват этади.

**Бешинчидан,** Ибн Сино инсонларни бир-бирлари билан меҳр оқибатли бўлишга, дилга озор беришдан қочишга, асаббузарликларнинг олдини олишга чақиради.

**Олтинчидан,** у соғлом авлод тарбиясида она сўзининг аҳамиятига алоҳида урғу беради.

**Еттинчидан,** инсон саломатлигини сақлашда йил фаслларининг аҳамиятига тўхталиб, фаслга мос кийинишни таъкидлайди.

**Саккизинчидан,** Ибн Сино саломатликни сақлашда сув ва ҳавонинг тоза бўлиши лозимлигига аҳамиятни қаратган.

**Тўққизинчидан,** Ибн Сино турли касалликларни даволашда ҳаммом ва шифобахш маданларнинг аҳамиятига алоҳида тўхталган.

**Ўнинчидан,** тўғри овқатланиш саломатликни сақлашда энг муҳим восита эканлигини айтган.

Бугунги кунда буюк табибнинг ушбу сабоқларига амал қилиш жисмонан ва руҳан соғлом авлод тарбиялашда муҳим аҳамият касб этади.

### ***ДОНОЛАР АЙТАДИ:***

*1. Билимингни ҳиммат камари билан мустаҳкамла, донолар изидан юришга интил.*

*2. Илга киришиш ўйланиб ўтиришдан яхши, гафлатда қолиш эса, кучли душмандан баттар.*

*3. Шамини кундузи ёндирган одамнинг тунни қоронгу бўлади.*

*4. Соғлом аёл керак ҳаётга,*

*Фарзанд ўстиришига, рўзгор тутушига.*

*Ёр кўнглин овлашига, меҳмон қутушига,*

*Яна қанча дардни ичга ютушига.*

### ЮРАККА ҲАМ ОЗОР БЕРМАНГ

Биз кўпинча хасталикларни ёши улуг одамларга хос деб билардик, лекин ҳозирда кўпинча ёшларни ҳам юрагим оғрийди, сиқилади, ўйнайди, деган шикоятларини эшитиб қоламиз.

**Юрак...** Бу сўзни ҳар кун, неча бор эшитамиз. Ўзи муштаккина келадиган юракнинг бир минутда 70-80 марта қисқариб, бўшашишини тасаввур қилиб кўринг. Буни биз оддийгина қилиб “юрак уруши” деб, кўя-қоламиз. Аммо бу ҳаракат бир кунда 100 минг марта, бир йилда эса 36 миллион марта такрорланади.

Юрак фаолиятини марказий асаб тизими бошқариб туради. Унинг таъсирида соғлом юрак бир меъёрда қисқариб, сўнгра бўшашади ва қиска муддатда дам олади. Олимлар: **“Тўғри яшаш ва ишлашни соғлом юракдан ўрганинг”**, - деб бежиз айтишмаган.

Юрак инсоннинг барча аъзо ва тўқималарига ҳаёт учун зарур бўлган озуқа – моддалар ва кислородни етказиб бераман, деб тунукун ишлайди, томирларга 1 минутда 30 литр, бир йилда 3 минг тоннадан ортиқ қонни ҳайдаб беради. Олимларнинг ҳисобига қараганда юрак 150 йилдан ортиқ бемалол ишлаши мумкин экан. Лекин биз ҳаёт жараёнида ўзимизнинг ноҳўя хатти-ҳаракатларимиз билан унинг шу мўъжизавий ишини бузамиз, унга озор берамиз, баъзида эса ишдан чиқариб, ревматизм, гипертония, атеросклероз, юракнинг ишемик касалликлари бўлмиш – стенокардия ва миокард инфаркти каби касалликларга дучор қиламиз. Беихтиёр савол туғилади: **“Қандай омиллар юрак ишига салбий таъсир қилади?”**.

Асаб системасининг ўта кўзғалиши, шовкин-сурон, хаяжонланиш, кўркиш, доимо хавотирда юриш, изтироб чекиш, вақтида ухламаслик, кўполлик, оилада, кўшнилар ўртасида ва иш жойларида ҳар хил келишмовчиликлар юракка қаттиқ таъсир кўрсатади. Демак, ҳар бир инсон бир-бирига меҳр-оқибатли бўлиб,

хасад ва қўполлик қилмай, дилозор бўлмай, фақат яхшиликни илиниб яшасалар, шунда юрак тинч, меъёрда ишлайди.

Пархезга эътибор бермай, мунтазам равишда димлама, ош каби овкатларни хуш кўрса, ёғли гўшт, балиқ, товук гўшти, тухум, сариёғ кабиларни кўп истеъмол қилса ҳам, юрак фаолияти тез издан чиқади. Шунинг учун меъёрда овкатланиш, мева, сабзавот ва полиз маҳсулотларидан унумли фойдаланиш – саломатлик гаровидир.

Охирги пайтларда одамлар камҳаракат бўлиб қолдилар. Хатто бир чорраҳадан иккинчисига пиёда бориш ўрнига, соатлаб бўлсада автобус кутишади. Камҳаракатлик семизликка олиб келади. Семиз шахсларда эса юрак ҳасталиклари 5 баробар кўп учрайди. Шу боисдан кўпроқ пиёда, велосипедда юриш, эрталабки жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиш юракни бақувват қиладиган омиллардандир.

Экологик муҳитни ёмонлиги ҳам юрак ишига салбий таъсир қилади.

Спиртли ичимликларни суистеъмол қилувчиларда, уларнинг оила аъзолари ва яқинларида асаб тизими фаолияти бузилиб, невроз пайдо бўлади. Невроз ўз навбатда юрак касалликларини пайдо бўлишига турткидир.

Тамаки чекканда ҳам юрак фаолияти бузилади. Тамаки тутини таркибидаги никотин моддаси юракни худди камчилагандек, бўлади. Бир неча папиросни кетма-кет чеккандан сўнг юрак тез ура бошлайди. Натижада у чарчайди ва барвақт издан чиқади. Чекувчиларда юрак ҳасталиклари чекмовчиларга нисбатан 4 баробар кўп учрайди.

Демак чекиш ва спиртли ичимликларни суистеъмол қилиш каби зарарли одатларни тарк этиш юракни тинч ишлашига ёрдам беради.

Жисмоний, социал омиллар, ирсият ҳам юрак ҳасталикларини келиб чиқишида муайян ўрин тутади.

“Касалликни даволашдан, уни олдини олиш осон” деган халқ нақлига амал қилиб, юқоридаги санаб ўтилган салбий омилларга қарши курашсак, табиатнинг ноёб мўъжизаси бўлмиш юракни асраб-авайлаган, уни узоқ ва равон ишлашини таъминлаган бўламиз.

#### **ДОНОЛАР АЙТАДИ:**

- 1. Ширин сўзлик ва мулоимлик балони қайтаришига қодир.*
- 2. Сабрининг аввали аччиқ, охири эса ширин.*
- 3. Сув гарчи бўлсада ширину-зиллол,  
Ортиқча ичилса келтирар малол.  
Тароқни кўрдингми, минг тиши бордир,  
Ҳар сочга чанг солиб, доимо хордир.*
- 4. Мувозанат кетиб, бузилса мижоз,  
Топилмас дорию, дармондан илож.*

#### **КУЛГИ – ДАРДГА ШИФОДИР**

Қадимда шифокорлар организмни мустаҳкамлаш воситаси сифатида мириқиб, яйраб қулишни маслаҳат беришган. Вақт ўтиши билан бу гоё яна ҳам ривож топди, яъни кулгининг кишини ланжликдан сақлай олиши, шикаст еган жойнинг битиб кетиши ва беморнинг ташрихдан сўнг ўзини қайта тиклаб олишининг тезлашуви каби хусусиятлари аён бўлди.

Хўш, бугун-чи? Кулги инсон саломатлигига қай даражада таъсир этапти? Невропатологлар хулосаларига кўра, кулги юз мускуллари, овоз пардалари, корин, қўл ва оёқ мушакларини ўз маромида ишлашида муҳим восита бўлади. Кулги – инсон организми учун эрталабки бадан тарбия машқлари ва спорт билан шуғулланиш каби фойдалидир.

Биз кулганимизда, нафас олиш ва чиқариш ҳаракати одатдагидан уч-тўрт марта тезлашади. Инсон асабларига хордик бериб, айни пайтда организмга қарши кучларга чидамлилигини ҳам оширади, ақл-заковатини чархлайди, киши умумий ҳолатини яхшилайдди.

Кулги кези келганда оғир касалларни даволашда қўшимча дори-дармон ўрнини ҳам босиши мумкин. Агар сизда астма (нафас қисиш) ёки мигрен (бош оғриғи) касаллиги, умуртка погоналарингизда оғриқ бўлса, унда кулинг ва янада кўпроқ кулаверинг.

Кулгини даволовчи восита сифатида яна кўплаб касалларга қарши қўллаш мумкин. У жигар ва ўт пуфағи учун табиий массаж вазифасини бажаради, қондаги холестерин деб аталувчи зарарли

ёгсимон модда миқдорини камайтиради, ошқозон ости беги фаолиятини яхшилаиди, юрак ва қон томирлар касалликларини олдини олади.

Кулги онлавий ҳаётни енгиллаштиради, иноқлаштиради. Кулги уйқусизликни енгади: агар уйқудан олдин дўстлар билан қувноқ давра курган бўлсангиз, мириқиб ухлайсиз. Қувноқ одам ўзининг кулгусини бошқаларга ҳам осонгина юктиради.

Бу “дори-дармон”ни қандай қилиб қўллаш керак? Гелетерапия (гелос-грекча “кулги” демақдир) бунинг жуда оддий йўлини таклиф этмоқда. Бу таклифни бажариш учун эрталаб бир неча минут давомида кулиш керак, холос. Бир минут кулги 45 дақиқалик делоксация (тўлиқ жисмоний енгиллашмоқ) билан баробар.

АҚШнинг бир қатор тиббиёт марказларида даволанувчиларни кулдириш учун икки окис азоти озгина дозада ингалация йўли билан юборилади. Бу газ кишида кулги пайдо қилади.

Францияда доктор Анри Рубирштейннинг рецептидан кенг қўламда фойдаланилмоқда. Бу рецепт бўйича, ҳар куни ярим соат (эрталаб, куннинг ярмида ва кечқурун) кулиш талаб этилади.

Бошқача қилиб айтганда, соғлиқни сақлаш учун тез-тез театр томошаларига тушиб туриш, кинокамедия томоша қилиш, юмористик асарлар ўқиш, атрафдаги барча одамларга ёкиш учун ўзини ўта сипо кўрсатишга уринмаслик, танқидни тўғри қабул қилиш, шахсий фикрни очик-ойдин айтишга журъат қилиш зарур.

Ҳаммамиз, сўзсиз, соғлом бўлишни истаймиз. Демақ, бунинг давоси ўз қўлимизда – синаб кўришимиз мумкин. Бир мириқиб кулайликчи, ўзимизни қандай хис қиларканмиз?

#### **ДОНОЛАР АЙТАДИ:**

- 1. Руҳи хушчақчақ шифокорнинг беморлари тез тuzалади.**
- 2. Эл орасида шоду-хуррамлик улашиб юрувчи санъаткор – инсон қалбига малҳам қуювчи шифокор ҳамдир.**
- 3. Қах-қах уриб, чин дилдан қулаётган одамга қаранг кишини беихтиёр кайфияти кўтарилади.**
- 4. Кулинг дўстлар! Умрингиз узоқ бўлади.**

## КАСАЛМАНД КЎЗЛАР КАМАЙСИН

Сир эмаски, сурункали ишлаш, ҳаётдаги келишмовчиликка норозилик, бир хилдаги турмуш тарзи киши аъзолари мувозанатининг йўқолишига олиб келади. Киши саломатлигини сақлашда кўриш, эшитиш ва ҳид билишнинг салмоғи каттадир.

Узоқ вақт давомида хунук нарсаларни кўриш, уриш-жанжалларнинг гувоҳи бўлиш, ҳадиқда, хавотирда яшаш киши дилини хиралаштиради, жигибийрон қилади. Вужуди роҳатланиш ва завланишни унутади, кўзлари тез толиқади, салга чирсиллайдиган бўлиб қолади.

Одатда, шифокорлар бундай кўзларни, гарчанд кўрсалар ҳам касалманд кўзлар деб ҳисоблайдилар.

Бундай шахсга муолажани табиатга чиқишдан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Табиатнинг турфа манзаралари, хусусан дарёлар, тоғлар, оқ чўққилар, водийдаги ранго-ранг гуллар, кўм-кўк майсалар, чинорлару қайроғачлар – буларнинг барчаси кўзни озиклантиради ва қувонтиради. Чиройли нарсаларга тикилиш, ўз навбатида, дилни равшанлантиради, атрофдаги шодликни кўра билишни таъминлайди. Киши ўзида ишонч ва умид хис қилади.

Эшитиш аъзоси бўлмиш қулоқ ҳам кўзга ўхшаб, бир хилликдан чарчайди. Айниқса ёқимсиз шовқин-сурон, дағал ва қўпол сўзлар сурункасига эшитилаверса, кайфият бузилади.

Бунинг ҳам олдини олиш чораларини изламоқ керак. Бунинг учун инсон тез-тез ёқимли куй, кўшиқни, кушларнинг сайрашини, дарё ёки сой сувлари овозини, шамолда терак баргларининг шивирлашини тинглаб туриши лозим. Булар кишини завлантиради.

Дағал ва қўпол сўзловчиликдан нарироқда юриб, ўзга ором бериш мумкин.

Ёши катта, кенг мулоҳазали, одобли инсонлар суҳбатини тинглашдан ҳам кишининг вужуди завқ олади.

Шунинг учун ҳам донишмандлар: “Дилни дил суғоради” деб бежиз айтмаганлар. Сизни тингловчи дўстлар билан ҳам эркин туриб сўзлашиш, дардлашиш, хазил-мутойиба қилиш ҳам кони фойдадир.

Булар инсон томирларига илиқлик, билагига куч-ғайрат беради.

Инсон учун бурун орқали олинадиган озуканинг ҳам аҳамияти бекиёсдир.

Вақт-вақти билан киши хона ҳавосини ўзгартириб турмаса, ёқимли ҳидлардан етарли фойдаланмаса катта зарар кўради.

Мусаффо ҳаво, гулларнинг ёқимли ҳидлари нафас йўллари фаолиятини яхшилайти.

Ёқимли ҳидлар киши ақлини, хотирасини ва умуман, аъзойи-баданини тиниклаштиради.

Демак, биз кўриш, эшитиш, ҳид билиш аъзоларининг фаолиятига эътиборни қаратсак, соғлигимизни авайлаб, ўзимизда соғлом турмуш тарзини шакллантирган бўламиз. Бунга кунт билан имкон топсак бўлади.

#### **ДОНОЛАР АЙТАДИ:**

*Бадбўй ҳиду, гамни эшитмоқ,*

*Бошу танда озриқ кўзгатар.*

*Имкон бўлса узоқ юр бундан,*

*Касал бўлсанг ким ҳам тузатар.*

*Биродарлар омон бўлсангиз сенинг-чун у саодатдур,*

*Бу ноёб дур каби сўз боболардан ривоятдур.*

*Азиз бошинг омон бўлса, ўзингни зўр бадавлат сез,*

*Ҳаёт қадрини билмоқлик ниҳоят олий ҳислатдур.*

*Тўрт нарса одамнинг юрагига хурсандчилик ато қилади: соя жойга қараш, оқар сувга тикилиш, чиройли хат ва гўзал чехра.*

#### **ДАРДНИ ЯШИРСАНГ...**

Касаллик дард – кўпинча яширин бошланади. Одам ўзини умуман яхши хис этгандек бўлгани учун ҳам арзимас, анчайин дард аломатларига парво қилмайди. Ёки бўлмаса кўни-кўшни, таниш-билишларнинг маслаҳатлари билан ўзларича даво чораларини қўллаб кўрадилар. Касаллик эса кучайиб боради-да, пировардида ўз “килигини” кўрсатади. Беморнинг боши ёстикқа тегади. Шундагина шифокорга мурожаат қилади. Афсуски, баъзан анча кеч бўлади.

Қуйидаги ривоятга бир эътибор беринг-а:



Машхур табиб Лукмони Ҳақимнинг боғида хилма-хил шифобахш гиёҳлар ўсар, у ўша гиёҳлар билан бемор дардига малҳам топар экан. Ишдан холи пайтларида у бокқа кириб, гиёҳлар билан суҳбат кўраркан. Кўп бемор қабул қилиб, толиққан пайтларида беморга қайси гиёҳ ёрдам бериши устида бош қотириб, уни еча олмаган ҳолларида, бокқа кирса, бемор дардига даво бўлгувчи гиёҳнинг ўзи бошини кўтариб, “мен давоман” дер экан. Улуғ табибнинг шу гиёҳдан тайёрлаган дорисидан бемор шифо топаркан.

Бир куни Лукмони Ҳақимнинг якка-ягона ўгли бетоб бўлиб қолибди. Ҳар хил гиёҳлардан тайёрланган дориларни қўллаб кўрибди, нафи бўлмабди. Шунда бокқа кириб, гиёҳларга қарабди. Гиёҳларнинг биттаси ҳам бошини кўтармабди. Лукмони Ҳақим, ноилож қолгач, умрида биринчи мартаба қўлига наштар олиб, ўглининг қорнини ёриб, ўт пуфагидан катта тош олибди, аммо бола қайтиб уйғонмабди. Шу-шу Лукмони Ҳақим ўглининг хотираси деб шу тошни доим ўзи билан бирга олиб юрадиган бўлибди.

Қунлардан бир куни уни оғир бир бемор хузурига чорлабдилар. У ховлига кириб, қўлини ювгани ариққа яқинлашгач, қўлидаги тошни ариқ бўйидаги гиёҳлардан бирининг устига қўйибди. Қўлини ювгач қараса, ҳалиги гиёҳ устидаги тош йўқ – эриб, симобдай килкиллаб турганмиш. Лукмони Ҳақим беморни кўриб, унга муолажани айтиб бўлгач, уйга шошиб, боғига кириб, ўша гиёҳ олдида бориб, зорланиб дебди:

- Мен уғлим бетоб бўлиб қолганида ёрдам қила олмай, нажот излаб бокқа кирсам, нега сен бош кўтармадинг, ахир, менинг уғлимни касали сен даволайдиган касал экан-ку ?

Шунда гиёҳ:

- Ё ҳазрат, мен ҳам бор эдим ўшанда, аммо бош кўтара олмадим, сабаби углингиз дардини ўтказиб юборган эди - дебди.

Мана, кўрдингизми, Лукмони Ҳақим ҳам оғир дард олдида ожиз қолган. Чунки вақт ўтиб, дард улғайиб борган. Гиёҳ қанчалик кучли бўлмасин. вақтида олди олинмаган беморни шифолашга қурби етмайди. Шунинг учун ҳам боболаримиз “Ҳамма нарсани ўз вақти бўлади, вақтидан ўтдими, у мушкулликка юз тутали” деб бежиз айтмаганлар. Ҳар қандай касалликни даволашдан кўра, унинг

олдини олган маъкул, чунки дастлабки пайтда мураккаб даво-чораларисиз ҳам дарддан тез фориг бўлиш мумкин.

Маълумки, дардлар ҳар хил бўлади... Тилдан келадиган, кўнгилни вайрон қиладиган дардларни ҳам олдини олиш чораларини изламоқ лозим.

Ҳақимларнинг айтишича, одамлар уч гуруҳга, яъни ақллиларга, ярим ақллиларга ва нодонларга бўлинар эканлар.

Ақллилар шундай кишилар эканки, бирор воқеа юз бермасдан аввал ундан қутилиш йўлларини ва тадбирини ўйлаб, одамлар охирида қиладиган ишни улар аввал қилиб қўяр эканлар.

Нодонлар шундай кишилар эканки, бирор ҳодиса юз берса ўзларини йўқотиб қўйиб, уларни чора-тадбирини кидириш ўрнига доду вой қилиш билан чегараланар эканлар.

Демак, ақллиларга яқин юрган киши камол топаркан. Яна ҳақимлар етти тонфадаги кишилардан қочишни лозим кўрадилар:

Биринчиси, яхшилик ва неъмат ҳақида билмовчи. Иккинчиси, ишни чуқур ўйламай, бесабаб газаб отини минувчи. Учинчиси, умрини фойдали ишга сарфламовчи. Тўртинчиси, ўз ишининг асосига макр ва хийлани қўйувчи. Бешинчиси, хиёнат ва ёлгончиликни гуноҳ деб ўйламай, тобора бу йўлдан юривчи. Олтинчиси, хашамат ва хою-ҳавасга берилувчи. Еттинчиси, гумон қилишга арзимаган нарса учун ўзидан ўзи ҳадеб гумонсираган киши.

Бундай тонфали шахслардан доимо узоқ юриш лозим.

Демак, вақтни ўтказмай ҳақимларнинг юкоридаги маслаҳатларига қунт билан қулоқ тугилса, кўнгил ярасини олдини олган бўлинади.

#### **ДОНОЛАР АЙТАДИ:**

*Биров гуноҳ қилса, бўлсанг даргазаб,  
Жазо бермай туриб ўйла яхшилаб!  
Кўнгил ишиасини синдириши осон,  
Бироқ асли каби бўлмайди ямаб.*

*Кучли ҳамда шер юрак одамни мард дема,  
Газаб келса газабин боса олган мард эрур.*

*Ғазаб шундай бир дарахтки, меваси нушаймонликдан  
иборат. Шунинг учун тажрибали кишилар ғазаб отагини  
сўндириши учун, жаҳл луқмасини ичкарига ютганлар.*

#### ДОНОЛАРНИНГ САЛОМАТЛИК ВА ОДОБ-АХЛОК ТУГРИСИДАГИ УГИТЛАРИ

1. Фақат соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир  
булади.  
*И.Каримов*
2. Сихат тиласанг кам е, иззат тиласанг кам де.  
*Алишер Навоий*
3. Хавода чанг ва тузон булмаса эди, одам минг йил яшарди.  
*Абу Али Ибн Сино*
4. Дипломсиз, мухрсиз ва беғул даволайдиган шифокор - қўшдир.  
*Н.И.Подвойский*
5. Сердарахт кишлоқда бемор кам булади.  
*Турк мақоли*
6. Табиатни эъозлаш кишилар учун мажбурият ёки чора-тадбир  
эмас, балки табиий, тугма истак булиб қолиши керак.  
*Ё. Туракулов*
7. Доимо бир меъёрда ва уз вақтида бадан тарбия қилган  
одамнинг дарддан қутилиши учун ҳеч қандай дори-  
дармоннинг хожати йўқ.  
*Абу Али Ибн Сино*
8. Спорт ва жисмоний меҳнат-мушкулга қувонч беради ва ҳаётда  
қатта урин эгаллайди.  
*И.П.Павлов*
9. Ҳаёт ҳаракатни такозо этади.  
*Аристотель*
10. Соғ-саломат юришини истасангиз, ишламасликдан суз очманг.  
*Махмуд Авезов*
11. Саломатлик – туман бойлик  
*Халқ мақоли*
12. Меҳнат инсонни улуглайди.  
*М.Горький*

13. Соғлиқни сақлаш ва касалликларни олдини олиш учун ҳар бир киши ўзида шартли рефлекслар ҳосил қилиши лозим.  
И.П.Павлов
14. Чекишни ташилагандан сунг, дилни гашилиги, кайфиятини бузуклиги йуқолади.  
А.П.Чехов
15. Юракни юрак билан даволаш керак.  
С.Ю.Турсунов
16. Профилактика шиоридан профилактика амалиётига утиши керак.  
С.Ю.Турсунов
17. Одам овқат учун яшамайди, балки яшаш учун овқат ейди.  
Халқ мақоли
18. Мастлик – ихтиёрий эсиниликдир.  
Афлотун
19. Юрагида кури бор одамнинг, куллари ҳам иссик булади.  
А.Каххор
20. Наша чекиш айб, кукнор чекиш уят.  
А.Каххор
21. Хаста кишининг хол-ахволини сурагани борувчи, жаннат йулида юрувчи кишидир.  
Хадисдан
22. Хаётда уз иродаси ва максоди булмаган инсон ҳеч қачон узини узи буйсундира олмайди.  
У.Фостер
23. Музика аклини пешлайди.  
Аристотель
24. Купчиликка бахт келтирган инсон – бахтлидир  
Д.Дидро
25. Кувонч барча дориларнинг афзалидир.  
Б.Франклин
26. Энг яхши ёстик – бу тоза виждондир  
Г.Ибсон
27. Агар инсонлар бир-бирларига кумаклашмаса, одамзод дунёси йуқолади  
Вальтер Скот
28. Инсонни суюш ҳеч қачон зарар келтирган эмас.  
М.Горький

29. Тугилганлик гувоҳномасида инсон қачон ва қаерда  
тугилганлиги ёзилади, лекин нима учун тугилганлиги  
ёзилмайди.  
Андре Бертсон
30. Ютуклар даражаси, шу ютукка эришган мезон билан  
улчаниши керак.  
Ларош Фуко
31. Сувни эъозлайдиган хақиқий инсонлар, сув йук жойда  
яшайдилар.  
Алишер Навоӣ
32. Шифокор кудратига факат соғломлик ишонади.  
Альфред Конор
33. Чакалок – севги хақиқатидир.  
М.Пришвин
34. Уз уйида бахтиёр булган инсон – бахтлидир  
Лев Толстой
35. Ёлгон худди хомиладорлик каби эрта ёки кеч биллиниб қолади.  
Станислав Ехин Лец
36. Голибларда яра оғримайди.  
Публий Сир
37. Сабр қилган нимани хоҳласа, ҳаммасига етиши мумкин.  
Б.Франклин
38. Зафар – меҳнатли кулларда  
Леонардо да Винчи
39. Вакцининг яхлит улчови – бу хотирадир.  
В.Гжегорчик
40. Шон шухрат ойга ухшайди, дам куринади, дам курирмайди.  
Ядвига Рутковская
41. Катта оилада қуп муаммо ва шунча қувончлар ҳам булади.  
Томас Пен
42. Гузаллик ақлдан баланд, чунки унга далил керак эмас.  
Оскар Уайльд
43. Инсонлар на факат умрбод яшаши, балки улиши ҳам  
хоҳламайдилар  
Станислав Лем.
44. Мен меҳрдан улуғ нарсани билмайман.  
Л.Бетховен

45. Кизганчик одам доим камбагалдир.  
Франческо Петрарка
46. Мехрли эр-хотинларда икки калб булсада, лекин умумий ирода бор.  
Мигель де Сервантес
47. Гузал булиш учун чиройли булишни узи кифоя эмас.  
Поль Рейналь
48. Вактлар келади, бунда илм фантазиядан утиб кетади.  
Жюль Верн
49. Чиройли инсонларда чиройли галаба булади.  
Вудро Вильсон
50. Суз оркали улимни кайтариш мумкин.  
Алишер Навоий
51. Сабаби аниқ булмаган кулфат, икки баробар хатарлидир.  
Публиций Сир
52. Хассислик разолат илдизидир.  
Джеффри Чосер
53. Агар жаҳолат булмаганда, сенинг самимийлигинг хеч нарса кила олмаган булар эди.  
Михаил Булгаков
54. Нодон, жоҳил одамларнинг калблари касал, хастадирким, уларни даволовчилар табиб-олимлару, дошиимандлардир.  
Газзолий
55. Илмдан узга нажот йук ва булмагай  
Имом Бухорий
56. Лайли зотидан эрсамда дилда Маэжунча хаво, тоғу-тош кезгим келур, лекин йулим тусгай Хаё.  
Зебунисо
57. Шахсий манфаат деган эсойда инсоф улади.  
Халк накли
58. Инсон учун хар тунда ёстикка бош куйиб, хар тонгда куз очишининг узи бир бахт.  
Халк накли
59. Йиглаб-йиглаб арик очсанг, кулиб-кулиб сув ичасан  
Халк накли
60. Номуссиз хиёнатдан номусли улим яхин  
Амир Темура

61. Самимийлик ва одамийлик – шифокорнинг асосий қуроли  
Халк накли
62. Хушомадгуй устоздан, оқил ракиб афзал.  
Халк накли
63. Сухбат қурсанг фақирлар билан қур, уз юкингни узинг қутар,  
халол егинки, халоллик – яхшилик калитидир.  
Абдухолик Гижсдувоний
64. Эрта ётиши ва эрта туриши кишининг меҳнат қобилиятини  
узок муддат сақлайди.  
Халк накли
65. «Дунё буюк тоққа ухшайди. Этагига бориб нима деб  
кичқирсанг, акс садосидан шуни эшитасан. Яхши суз  
айтсанг, ҳеч қачон ёмон жавоб эшитмайсан.  
Жалолиддин Румий.
66. Ун йил мева емокчи булсанг, бог ярат. Минг йил мева емокчи  
булсанг, зиё тарат.  
Халк накли
67. Азал-азалдан саломатликнинг баҳоси ҳеч қачон пасаймаган.  
Чунки соғлик йук жойда на роҳат-фароғат, на яхши  
кайфият ва на халоват бор.
68. Тухум ширин, лекин у туз билан таъмли. Тухум – фарзанд,  
тузи – одобли, хаёли ва эсли- хушли қилиб тарбиялаш.
69. Тарбия биз учун ё ҳаёт, ё мамот, ё нажот, ё халокат, ё  
саодат, ё фалокат масаласидир.  
Абдулла Авлоний.

## МУНДАРИЖА

|    |   |    |
|----|---|----|
| 1  | Кириш   | 5  |
| 2  | Шифокорга хос фазилатлар                                  | 6  |
| 3  | Шифокорга ёт фазилатлар                                   | 19 |
| 4  | Шифокорлик – инсонпарварлик касбидир                      | 25 |
| 5  | Оқ халат – бурчга садоқат рамзидир                        | 28 |
| 6  | Мозийга назар ташлаб...                                   | 30 |
| 7  | Тиббиёт фидойиси  | 33 |
| 8  | Ўрта Осиёда тиб илми                                      | 36 |
| 9  | Тиб шундай бир илмки...                                   | 40 |
| 10 | Абу Али Ибн Синонинг соғлом авлод тарбиясидаги фикрлари   | 42 |
| 11 | Юракка ҳам озор берманг                                   | 43 |
| 12 | Кулги – дардга шифодир                                    | 45 |
| 13 | Касалманд кўзлар камайсин                                 | 47 |
| 14 | Дардни яширсанг   | 48 |
| 15 | Доноларнинг саломатлик ва одоб-ахлоқ тугрисидаги уғитлари | 51 |

## ШИФОКОР МАЪНАВИЯТИ

Мухаррир: О. Салоҳиддинов.  
Техник муҳаррир: Б. Аҳмедов

Босишга 26.05.2008 йилда рухсат этилди.  
Бичими 60x64. Хажми 10 б.т. Адади 100 дона  
Буюртма № 21

К.Т. «Ахмадбек-98» ХИЧСФ Б.Б.