

Йўлдош МИРЗАЕВ, Жуманазар МАДИЕВ

ТИБ ИЛМИ ЯЛОВБАРДОРИ



Йулдош Мирзаев, Жуманазар Мадиев

ТИБ ИЛМИ ЯЛОВБАРДОРИ

(Абу Али ибн Сино ҳаёти ва фаолиятидан лавҳалар)

**«Тафаккур» нашриёти
Тошкент - 2016**

УДК:821.111.8-7

М-35

КБК 84(5М)

Ушбу рисола номи етти иклимга маълум ва машхур тиббиёт соҳаси алломаси Абу Али Хусайн ибн Абдуллох ибн Ҳасан Али, яъни Абу Али ибн Сино ҳақида. Муаллифлар ушбу рисоласи орқали улуғ ватандошимизнинг ўз қўли билан ёзиб қолдирган қисқача таржимаи холи, таботат илмига муносиб ҳисса бўлиб қўшилган илмий изланишлари тўғрисида ҳикоя қилиш билан бирга, машхур табибнинг мантик, фалсафа, фикх ва риёзиёт борасидаги қарашлари ҳақида ҳам атрофлича маълумотлар беришга муваффақ бўлган. Аллома табибнинг турли касалликларга оид фикрларидан, ибратли ҳикматларидан, даволаш усулларига оид тавсияларидан намуналар келтирилганлиги, ҳар бир лавҳа қисқа ҳикоялар тарзида қаламга олинганлиги, айниқса, Ибн Сино номи билан боғлиқ ривоятлар, афсоналар ҳамда воқеий ҳикоялардан ўринли фойдаланилганлиги асарнинг илмий-бадий қимматини орттирган. Рисола кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.

Такризчи – Нозимхон Махмудов, Республика Ибн Сино халқаро жамоат фонди директори вазифасини бажарувчи.



ISBN 978-9943-24-130-5 © Йўлдош Мирзаев ва бошқ.

© «Тафаккур» нашриёти, 2016

ТИББИЁТ, ТАБИАТ, ТАБОБАТ – УЙҒУН СОҲАЛАРДИР

Соғлигимизни асрайлик. Чунки соғлом одамгина чинакам бахтли бўлади, фақатгина соғлом халқ, соғлом миллат буюк ишларга кодир бўлади.

Ислом Каримов

Ҳеч қачон, айтайлик, бу пайтга қадар табиат, табобат ҳамда тиббиёт ўзаро боғлиқликда, узвий ҳолда фаолият олиб бориши тўғрисида бирор марта бўлсин, жиддий ўйлаб кўрганмисиз? Йўқ, деяпсизми? Демак, кўп нарсадан беҳабар, кўп ҳикматдан бебаҳра қолибман, деяверинг. Йўқ, иддао сўзлар айтиб, сизни хижолатга кўймоқчи эмасмиз. Кўнглингизда бу соҳаларга нисбатан хотиржамлик пайдо бўлганлигини эслатмоқчимиз, холос. Бу хотиржамлик ҳар учала соҳа тўғрисидаги тасаввурлар, тушунчалар ҳаётингизга сингишиб, чуқур ўрнашиб қолганлиги туфайли юзага келган. Негаки, бу соҳаларнинг борлиги, шуларсиз умр, соғлиқ, дардларга даво топиб бўлмаслигини яхши биласиз, ва... ана шу турғун тушунча сизни табиат, тиббиёт, табобат тўғрисида ўйлашга эмас, хотиржамликка ундайди. Натижада бу соҳаларнинг ҳар бири ҳаётингиз учун нечоғлиқ муҳим эканлигини, соғлигингизни асровчи тумор, асрлар қаъридан туриб сизга хайрли муждалар йўлловчи донишманд эканлигини унутиб қўясиз, баъзан. Аслида эса, мудом бу ҳақда ўйламоқ, бу уч соҳани яхши билмоқ ва маъно-мазмунини тўғри англамоқ зарур, ҳатто, жудаям зарур. Нега ва нима учун шундай қилиш керак деб сўрасиз, балки?

Агар, чиндан ҳам кўнглингиздан шундай савол ўта бошлаган бўлса унда, лоақал, башарият пайдо бўлган илк босқичлардаёқ одам боласи ана шу уч соҳадан кўмак кутганлигини, ёрдам олганлигини, унга мунтазам равишда - гоҳ онгли, баъзида беихтиёр мурожаат қилиб келганлигини эсланг. Давлатлар, халқлар, миллатлар, ҳатто оддийгина қабила ёки уруғлар ҳам ўтмишда ўз қавмдошларига кўмакни, зарур мададни ана шу соҳаларга таянган ҳолда амалга оширганлигини хотирга келтиринг. Шунингдек, ҳар қандай давлат, ҳар бир жамият ўз тараққиёти тўғрисида жиддий ўйласа, эл соғлигини муҳофаза этиш йўллариини излаши, бу борада турли чора-тадбирлар қўллаши, имконият ва шароитлар яратиши

лозимлигига эътибор қаратинг. Ана шунда нега, қандай бўлишидан қатъий назар, ҳар бир жамият энг аввало, миллат соғлиги тўғрисида қайғуриши зарурлиги тўғрисидаги саволингизга жавоб топасиз. Табиат ва инсон тақдири муштарак, деган ҳикмат маъносини ҳам осонгина англаб оласиз. Энг муҳими эса, ўзингиз яшаётган мустақил давлатда, ўзингиз тенг ҳуқуқли аъзоси бўлган ҳур жамиятда инсон ва унинг қадри, саломатлиги нечоғлиқ эъозланаётганлигини, қолаверса, соғлигингизни доимо бир маромда яхши сақлаш биринчи галда ўзингизга боғлиқлигини ҳам тушуниб етасиз. Майли, бу ҳақда куйирокда яна тўхталиб ўтармиз. Ҳозирча эса бизнинг серкуёш, саховатли диёримизда инсон соғлиги тўғрисида нечоғлиқ ғамхўрлик қилинаётганлиги ҳақидаги мулоҳазаларимиз билан танишинг.

Бепоён Ватанимизда аҳоли саломатлигини сақлаш давлатимиз сиёсатининг бош тамойилларидан бири саналади. Чунки соғлиқни сақлаш тизимини мақсадли ислоҳотларга йўналтириш, аҳоли саломатлигини яхшилаш билан бирга, такомиллашган тиббиёт тармоқларини шакллантириш - мамлакатимизда тиббиёт соҳасида олиб борилаётган ислоҳотларнинг бош йўналишини ташкил этади. Табиийки, бу жараён йиллар давомида яна ҳам илгарилаб ва тараққий этиб бораверади. Демак, сизу биз яшаётган даврнинг янгиликлар сари одимлаб бориши, иккинчи томондан малакали кадрлар таъминотини тубдан яхшилашга эришиш муҳим аҳамият касб этаверади. Чунки бизнинг мустақил Ватанимизда аҳоли саломатлиги борасидаги ғамхўрликлар уфқини янада кенгайтириш, биринчи галдаги ва, энг муҳим вазифалардан бири сифатида эътироф этилган. Бу эзгу вазифалар замирида миллатни соғломлаштириш, миллий тиббиётни тағинам юксалтириш шарафли масъулият эканлиги белгилаб қўйилган. Зеро, соғлом миллатнинг келажаги, том маънода, буюқдир. Бошқача қилиб айтганда, соғлиқ-бебаҳо бойлиқдир. Тани-сиҳатлик эса битмас-туганмас куч-ғайрат, ҳаётга муҳаббат деганидир.

Шунинг учун ҳам юрт ва миллат келажагини ўйлаган ҳар бир давлат, аввало, аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш борасида ғамхўрликни кучайтиради. Бунинг учун тиббий хизмат юксалтирилиб, соғлом турмуш тарзи барқарорлаштирилиши керак. Мамлакатимизнинг тиббиёт ходимлари олдига қўйилаётган муҳим вазифалардан яна бири – оналик ва болалик муҳофазасини тубдан яхшилаш, соғлом авлодни дунёга келтириш ва тарбиялаш соҳасида

кенг миқёсли ишларни амалга оширишдан иборатдир. Шу маънода айтадиган бўлсак, даво масканлари остонасига қадам қўйган киши дардига шифо топиб кетиши чоралари кўрилаяпти. Бу каби улуғвор ва масъулиятли вазифаларни оғишмай удалашда тиббий муассасаларнинг моддий-техник негизини мустаҳкамлаш, айниқса, ҚВПлар - кишлоқ врачлик пунктлари фаолиятини янада жонлантириш, шароитларини яхшилаш, имкониятлари даражасини кенгайтириш чоралари кўрилаяпти. Айни пайтда, жаҳон тиббиёти эришаётган илғор даволаш усулларини ҳаётга кенг жорий этиш ишлари изчиллик билан олиб борилмоқда. Буларнинг бари яхши, албатта.

Лекин тиббиёт ходимлари олдига қўйилаётган вазифаларни тўла-тўқис бажариш учун, биринчи галда, аҳоли тиббий маданиятини юксалтириш, миллий тиббиёт тўғрисидаги тушунчаларини кенгайтириш ҳам муҳим аҳамият касб этиши ҳеч кимга сир эмас. Чунки инсон ўз саломатлиги учун ўзи масъуллигини яхши англаса, ҳар жиҳатдан яхши ва фойдалироқдир. Аҳоли тиббий маданиятини кўтариш орқали тиббиёт, табиат, табобат бу борада инсонга яқин қўмақдош, доно маслаҳатчи эканлиги тушунчасини одамлар онгига етказиш, ўша, биз кутган ижобий самарани албатта беради. Яъни, аҳоли тиббий маданиятини янада юксалтиришга олиб келади.

Чунки тиббиёт, табиат ҳамда табобат бир-бирига уйғун ва ҳамоҳанг тарзда фаолият олиб боради. Шунинг учун ҳам умумий ҳаёт, инсон умри, одам саломатлиги билан боғлиқ бу уч соҳани бир-биридан айро қолда тасаввур этиш қийин. Ҳар бир инсон яхши билиши керакки, табиат – борлиқнинг хўжаси, яратувчиси ва шифокоридир, кўнглига қувонч, дардига малҳам ташувчидир. Тиббиёт эса табиатнинг гултожи бўлмиш инсон зотини тадқиқ этувчи, лозим ҳолларда даволовчи, керак бўлганда саломатлигини тикловчидир. Бошқача қилиб айтганда, табиат ўз навбатида тиббиётга эзгу ишларни амалга оширишда беназир ёрдамчи бўлади, агар таъбир жоиз бўлса, маслаҳатчи вазифасини ўтайди. Табобат эса умумтиббиётнинг тараққий топишида тарихий, илмий, тажрибавий босқичлар вазифасини ўтовчи қутлуғ хазинадир. Чунки табобат алломалари табиат неъматларидан оқилона фойдаланган ҳолда беморларни даволаш борасида тўплаган тажрибалар бугунги замонавий тиббиёт, айниқса, миллий тиббиёт ривожини учун ғоят аҳамиятлидир. Шу нуқтаи назардан қарайдиган бўлсак, бу уч соҳа –

тиббиёт, табиат, табобат ҳаётимизда ўзаро чамбарчас боғлиқликда, беминнат ҳамкорликда ўзини намоён этиб туради. Бу узвий боғлиқлик ва ҳамкорлик замирида инсон тақдири ҳақида қайғуриш ва соғлигини муҳофаза қилишдек эзгу мақсадлар ётади. Бу эзгу мақсад ва ниятларнинг ҳаётда тўла-тўқис акс этишида тиббиёт муҳим вазифани бажарувчи восита, аниқроғи, омил сифатида майдонга чиқади.

Негаки, инсон зоти, аслида, жуда мураккаб яратилган бўлиб, ҳар бир аъзосининг ўзи бир мўъжиза саналади, уларнинг ҳар бири мураккаб вазифани бажаради ва инсонга умрини давом эттиришда кўмаклашиб туради. Бу аъзоларнинг мунтазам ва бенуқсон ишлаб туришини назорат қилиб бориш, зарур ҳолларда уларга турли муолажалар орқали кўмаклашиш тиббиётнинг биринчи галдаги вазифаси саналади. Шунинг учун ҳам тиббиёт фан сифатида уларнинг (яъни, инсон аъзоларининг – Ж. М.) ҳар бирини алоҳида бўлимларга бўлган ҳолда ўрганади ва даволаш йўлларини, усулларини, муолажа турларини кўллайди. Агар ҳар бир инсон анатомияси ва физиологияси жуда мураккаб тузилганлигини инобатга оладиган бўлсак, тиббиёт ходимлари олдида турган вазифалар салмоғи нечоғлиқ залворли эканлигини англаш қийин эмас. Демокчимизки, оддий инсоннинг танасидаги аъзолар турлича бўлади, муолажалар белгилаш пайтида ҳар бир кишига якка тартибда ёндошишни, текширишни, ўрганишни талаб этади. Чунки аъзоларнинг ҳар бири, юқорида таъкидлаганимиздек алоҳида, ва айни пайтда, ҳаёт учун жуда зарур бўлган вазифани бажаради. Энг муҳими, улар ана шу ўзига хос ва бетакрор фаолиятини бир - бири билан боғлиқ ҳолда амалга ошира боради. Бу фаолият жараёнларини пухта билиш осон иш эмас. Буни тўғри англаган кишигина тиббиётчилар меҳнатини, уларнинг илмини тўғри баҳолай ва кадрлай олади. Бундай тушунчага эга бўлиш учун ҳар бир киши, аввало, ўзига-ўзи табиб, шифокорлар эса уларга саломатликни сақлаш борасида беминнат маслаҳат берувчилар эканлигини ҳам бутун мазмун-моҳияти билан англай олиши зарур.

Юқорида бир-бири билан чамбарчас боғлиқликда, ҳамкорликда фаолият олиб борадиган уч соҳани бежиз таъкидлаб ўтмадик, бир бутун уйғунликда фаолият олиб борувчилар деб атамадик. Қолаверса, уларнинг орасида тиббиёт одамларга соғлиқ бағишловчи, саломатлигини муҳофаза этувчи муҳим соҳа дея, таърифламадик. Ана шу аниқ ҳақиқатни англамоқ, энг муҳими,

Ўзимизни - ўзимиз танимоқ учун тиббиёт бўлимлари тўғрисида тасаввурга эга бўлишимиз лозим. Масалан, одам танасининг суяк тизими жуда мураккабдир. Чунки шу суякларга таяниб, бошқа органлар ва тўқималарнинг ҳаммаси шу тизим орқали бир-бири билан боғланади. Демак, бошқа аъзолар учун суяк, суянчик вазифасини ўтайди. Аъзоларни ўзаро мустақкам ришта мисол боғлаб туради ҳамда, шу ҳолича, бутун бир тирик организмни ташкил этади.

Тиббиётда ҳар бир аъзонинг, тизимнинг ўзига хос вазифаси борлигини шунчаки таъкидлаб ўтаётганимиз, улар алоҳида - алоҳида бўлимларга ажратилган ҳолда ўрганилади, дея таъкидлаётганимиз йўқ. Мисол тариқасида айтадиган бўлсак, остеология – суяк тизими, миология – мушаклар тизими, гастроэнтерология – ҳазм тизими, эндокринология – ички безлар тизими, артрология – бўғим тизимини ўрганади ва даволайди. Қайд этилган тизимларнинг бирикмаси ҳам ўзига хос бўлимларга ажратилади. Масалан, гематология – қон тизими, урология – сийдик чиқариш тизими, неврология – асаб тизими, пульмонология – ўпка тизими ва шу каби бошқа тизимлар ҳам организмнинг бир бутунлигини таъминлайди. Ўз навбатида бу органларнинг тузилиши макро ва микро тизимларга бўлинади. Бу борада тушунчага эга бўлиш соғ одам учун ҳам, бемор киши учун ҳам бирдек аҳамиятлидир. Демокчимизки, ҳар бир тизим ва унинг таркибига кирадиган аъзолар тўғрисида оддий тушунчаларга эга бўлиш фойдадан холи эмас. Зеро, хир бир киши ўз саломатлиги даражасини, аҳволини яхши билса, дардга чалиниш камади, касалланган тақдирда эса даволаш ишлари осон кечади. Масалан қон тизими, жигар, буйрак, уруғ безлари, лимфа тизими ҳамма органларнинг ўзига хос “дирижёри” ҳисобланишини, асаб тизими фаолияти эса инсон саломатлиги учун катта аҳамиятга эгаллигини билган одам бу аъзоларни ўзи эҳтиёт қилишга, авайлаб-асрашга, уни зўриқтириб қўядиган амаллардан воз кечишга интилади.

Оддий инсон ёки тиббиётдан йироқ киши маъносини тезда англаб олавермайдиган илмий-тиббий ибораларни, тушунчаларни имкони борича энг содда тилда тушунтиришга шунинг учун ҳаракат қилаёلمизки, ўз саломатлиги тўғрисида қайғурувчи ҳар бир одам, энг аввало, танасидаги органлар ва уларнинг фаолияти, бажарадиган вазифаси ҳақида қисқача бўлса-да маълумотга эга бўлсин. Шундагина у ўз вужудида кечаётган паталогик

Ўзгаришларни тез илғайди. Шу тариқа хасталик белгиларинни аниқлайди, келиб чиқиш сабаблари тўғрисида тушунчага эга бўлади. Қайси шифокорга қачон ва қандай маслаҳат сўраб мурожаат қилишни яхши тушуниб етади. Демак, инсон қандай дардга чалинишидан қатъий назар, оғриқ кўзгаб безовта қилаётган аъзо жойи ва номини тезкор аниқлайди, тўғри ташхислаш борасида шифокорга яқиндан ёрдам беради. Энг муҳими, шифокор томонидан вужудда фаоллаша бошлаган хасталикни ўз вақтида аниқлаш ва муолажа белгилаш имкониятларини яратиб беради.

Беморга тўғри ташхис қўйиш ва даволашга киришган шифокор маълум маънода табиатга, аниқроғи, у яратиб қўйган гиёҳларга, ўсимликларга мурожаат қилади. Демокчимизки, муолажа учун танланган дори-дармонлар асосан табиат минг дардга дармон қилиб яратиб қўйган неъматлардан тайёрланади. Айрим дорилар ўз ҳолича, яъни табиий равишда, айримлари эса кимёвий ишлов бериш, таркибини янада тўйинтириш орқали тайёрланган турфа дори-дармонларга мурожаат қилади. Табиат эса жуда сахий. У яратмаган, унинг бағрида ўсмайдиган, доривор ҳамда шифобахш хусусиятга эга бўлмаган ўсимликнинг ўзи йўқ, бари унда мужассам. Шунинг учун ҳам табиат ҳақида сўз кетганда уни бежиз “бош шифокор” ёки “ҳозиржавоб табиб”, дея таърифлашмайди. Қолаверса, экологик муҳитнинг софлиги, хавонинг, сувнинг тозаллиги инсон учун яна битта даво имконидир. Фақатгина ана шу фойдали жиҳатлардан, табиатнинг ўзи яратиб қўйган омиллардан ўринли ва тўғри фойдалана олсак, бас. Шу боис бўлса керак, биз, одатда табиатни шифокорнинг яқин маслаҳатчиси ва ёрдамчиси сифатида эътироф этамиз, Зеро, “табиат-беназир табиб” ибораси бежиз қўлланилмайди.

Инсон саломатлигини асраш, уни турли хасталиклардан халос этиш, аслида, бугун биз “халқ табobati” дея атайдиган, яъни бугунги замонавий тиббиётга асос бўлган табobat илмини пухта билишдан бошланган десак, муболаға бўлмас. Чунки жаҳон миқёсида донг таратган, бугунги кундаги замонавий тиббиётга асос солган машҳур табибларнинг илк тажрибалари, тўплаган бой илмлари, сизу бизга мерос сифатида қолдириб кетган тиббий тавсиялари ҳамон ўз аҳамиятини йўқотган эмас.

Фахр билан қайд этмоқ лозимки, ана шундай улуғ алломалар орасида машҳури жаҳон бобокалонимиз бўлмиш Абу Али ибн Сино ҳам борки, ул зот нафақат миллий тиббиётимизни, балки жаҳон

медицинасини ривожлантиришга муносиб ҳисса қўшганлар. Хусусан, Ибн Сино ҳазратлари ўз даври имконият ва шароитларидан келиб чиқиб яратган тиббий мактаб, таъбатта доир қўлланмалар, тавсиялар, таҳлиллар ҳамда тадқиқотлар ҳали-ҳануз замондош тиббиёт ходимлари учун дастуриламал вазифасини ўтамоқда. Хукмингизга ҳавола этилаётган ушбу рисола ана шу улуг аллома тўғрисида. Умид қиламизки, рисолада келтирилган мисоллар, лавҳалар, ривоятлар, ҳикматлар орқали, сиз, аллома табиб босиб ўтган ҳаёт йўли, илмий изланишлари қўламини, ёзган асарлари, тиббий тавсиялари ҳақида етарлича маълумотлар оласиз. Айни пайтда, ватандошимиз бўлмиш улуг табибнинг ўз қўли билан ёзиб кетган таржиман ҳоли билан ҳам яқиндан танишасиз.

ИБН СИНО – ТИББИЁТ ФИДОЙИСИ

Ҳар кимки, илм ҳикматини ўрганаман деса,
Уни ёшлигидан бошласин, саломатлиги яхши
бўлсин, хушахлоқ ва одобли бўлсин, сўзининг
устидан чиқсин, ёмон ишлардан сақланадиган,
хиёнат макр-хийладан узоқ бўлсин.

Абу Наср ФОРОБИЙ

Инсон зоти борки, ўз умри давомида эзуликка, янгиликка, илмга интилиб яшайди. Бу интилишларнинг таг заминиде эса қизиқиш, билганидан ҳам кўпроқ билиш истаги ётади. Ана шу истақ ва қизиқиш, интилиш эса илм эгаллаш, билимли бўлиш орқали рўёбга чиқади, яъни тобора мукаммаллаша боради. Оқсоч тарих саҳифаларига номи зарҳал ҳарфлар ила битилган, ўзидан сўнг мангу ёғду сочиб турувчи ёруғ юлдуз мисол из қолдириб кетган сиймолар дунё миқёсида бўлгани каби, бизнинг жаннатмақон Ўзбекистонимиз тарихида ҳам кўплаб топилади. Агар таъбир жоиз бўлса, уларнинг ҳар бири борар манзилимизни, умр йўлимизни, қалбимиз кенгликларини мунтазам ёритиб, олға ундовчи маёқ вазифасини ўтаб турибди. Ана шундай улуг сиймолардан бири - Абу Али ибн Синодир. Номи оламаро машҳур бу ватандошимиз асрлар оша ўз асарлари, ибратли умри, инсон саломатлигини муҳофаза қилиш, жисмингизга дард бўлиб кирган иллатларни

бартаф этиш борасидаги фикрлари, ноёб тиббий тавсиялари, беминнат ўғит-насихатлари, тиббиёт оламида қилган нодир кашфиётлари билан миллатимиз қадрини баланд тутишда барчамизга ибрат бўлиб турибди.

Юқорида биз келтирган иқтибосда аллома Форобий айтганидек, Абу Али ибн Сино ҳазратлари жуда ёшлигидан, ҳатто айтиш мумкинки, болалик кезлариданоқ илм истаб, бу йўлда неки заҳмат бор, ҳаммасини бошидан кечириб яшаган, ижодкорлик билан олашумул аҳамиятта молик кашфиётлар қилган буюк шахс, машҳури жаҳон табибдир. Инсон учун илм истамоқнинг ўзигина кифоя эмас, бу йўлга кирган киши Форобий ҳазратлари ҳақли равишда эътироф этганларидек, фидойиликни ўзига касб этмоғи шарт. Абу Али ибн Сино эса илм йўлини танлаганлар орасида ўзининг қатъияти, иродаси билан танлаган соҳасига умри ва ҳаёти мазмунини бағишлай олган беназир ҳакиму ҳозикдир. Бу зотнинг умр йўли, амалга оширган кашфиётлари, тиббиёт соҳасини янги сарҳадларга олиб чиқишдаги хизматлари тўғрисида сўзлаш кишига мароқ ва завқ, айни пайтда улкан фахру ифтихор бағишлайди. Лекин ул зотнинг ўз қўллари билан ёзиб кетган таржимаи ҳолидан ўтказиб ва орттириб бирор янги гап айтиш ҳам мушкул кўринади. Шу боис биз, улуғ аллома ҳаёти ва илмий изланишлари, бадий ижод ҳамда санъат борасидаги фалсафий қарашлари тўғрисида мисоллар келтириш, шарҳлаш ва изоҳлар беришдан аввал ибн Сино ҳазратларининг ўзлари ёзиб қолдирган таржимаи ҳолни эътиборингизга ҳавола этишни маъқул кўрдик. Чунки бу ноёб кўлзмада машҳур табибнинг болалиги, ўқиш-ўрганиш, илм олиш йўлидаги саъй-ҳаракатлари, ота-онаси ва устозлари, ўша давр ҳукмдорлари, айрим қишлоқ ва шаҳарлар ҳақида етарлича маълумотлар жам этилган. Ушбу таржимаи ҳол, ибн Абий Усайбанинг 1882 йилда Мисрда нашр этилган “Уюнул анбаъ фи табақатил атиббо” (“Табиблар ҳақидаги хабарлар булоғи”) китобининг 2-жилдида араб имлосида келтириб ўтилган. Уни арабчадан таникли мутаржим-олим Абдусодиқ Идрисов ўзбекчага ўгирган. Абу Али ибн Сино ўз кўли билан битилган таржимаи ҳолида шундай ёзади:

“Отам Балхлик эди. Нуҳ бинни Мансур замонида у ердан Бухорога кўчиб келади ва унинг даврида Бухоро атрофидаги Хурмайсан деган қишлоқда ҳукмронлик қилиш ва бошқариш ишлари билан шуғулланади. Бу қишлоқ энг йирик қишлоқлардан

саналар эди. Бунинг яқинида Афшана деган бир қишлоқ бор. Отам ўша қишлоқда онамга уйланиб, шунда туриб қолади. Ўша ерда мен туғилдим, кейин укам туғилди. Сўнгра биз Бухорога кўчиб келдик. Мен “Қуръон” муаллимига ва адаб муаллимига топширилдим. Бу маҳалда ёшим ўнга тўлган эди. Бу вақтда мен “Қуръон”ни ва адаблардан кўпини эгаллаб олган эдим. Ҳатто одамлар менга ажабланардилар ҳам. Отам мисрликлар таълимотига ёндашган бўлиб, исмоилийлардан ҳисобланган. Отам улардан нафс ва ақл ҳақидаги гапларини ва тушунчаларини эшитиб юрарди. Шунингдек, укам ҳам уларнинг гапларини эшитиб борарди. Кўпинча улар бу хусусда ўзаро гаплашиб ўтиришарди. Мен эса уларнинг гапларини эшитиб, нима ҳақда гапирганларини билиб юрар эдим-у, лекин фикрим қабул қилмас эди. Улар ўз таълимотига мени ҳам даъват қила бошладилар. Улар фалсафа, хандаса (геометрия) ва ҳинд ҳисоби ҳақида гаплашар эдилар.

Отам мени ҳинд ҳисобини биладиган бир кўкпурушга (резавор кўкат Шунингдек, Иклидус китобининг аввалидан беш ё олтига шаклларни ҳам сотувчи - Ж.М.) юбора бошлади. Мен ундан ҳинд ҳисобини ўрганишга киришдим; кейин Бухорога Абу Абдуллох Нотилий келиб қолди. Уни файласуф деб аташар эди. Ундан менинг таълим умидида отам уни уйимизга жойлаштирди. Унинг келишидан олдин ҳам фикҳ билан шуғулланиб, бу хусусда Исмоил Зоҳидга катнаб юрар эдим.

Фикҳчиларнинг тортишув йўллари ва эътироз усулларини сўровчиларга, уларнинг одатича жавоб берадиган йўсинда билиб олиб, фикҳни энг яхши биладиганлардан бўлиб қолган эдим. Кейин Нотилийдан “Исоғучи” китобини ўргана бошладим. Нотилий менга жинснинг таърифи ҳақида “Жинс нима?” деб сўралганда, “турли навлардан иборат кўп нарсаларга жинс деб айтилади” деб жавоб бергин деганда мен унга шундай таъриф бердимки, ундай гапларни Нотилийнинг ўзи ҳам ҳали эшитмаган эди. У менга жуда ажабланиб қолди. Кейин отамга мени илмдан бошқа нарса билан шуғуллантирмасликни уқтирди.

У қайси масалаларни мендан сўрамасин, мен уни ундан кўра дурустрок тасаввур қилардим. Ниҳоят ундан мантиқнинг юзаки масалаларини “Завоҳири мантиқ”ни ўқидим, лекин унинг нозик томонлари унга номаълум эди.

Мантиққа оид китобларни ўзимдан-ўзим ўқий бошладим, шарҳларни мутолаа қила бошладим ва ниҳоят мантиқ илмини яхши

билиб олдим. унинг олдида ўқидим. Ундан кейин Иқлидус китобининг қолган қисмини ўзимча ҳал қилишга киришдим. Кейин “Мажастий”га ўтдим. Унинг муқаддимасини ўқиб бўлиб, хандаса шакллариغا етганимдан сўнг, Нотилий менга шундай деди:

,-Энди уни сен ўзинг ўқиб, ҳал қилишга кириша бер, кейин менга тушунганингни айтасан, мен сенга уларнинг тўғри ё нотўғрилигини айтиб бераман”. У кишининг бундан хабари йўқ эди. Мен бу китобни ҳал қилишга киришдим. Қанчалаб шаклларини мен то унга айтган ва тушунтирган вақтимгача у билмаган бўларди.

Кейин Нотилий мендан ажралиб, Гурганч томонга жўнаб кетди. Сўнг “Фосус” китобини ва табииёт ва илоҳиётга бағишланган шарҳларини ўрганиш билан шуғулландим.

Илм эшиклари менга очилиб кетди. Кейин тиб илми билан шуғулланишни истаб қолдим ва унга бағишланган китобларни ўқишга тушдим. Тиб қийин илмлардан эмас, шу сабабдан мен қисқа муддат ичида бу соҳада шундай ютуққа эриша олдимки, ҳатто фозил табиблар ҳам менга келиб, мендан тиб илмини ўқийдиган бўлдилар. Беморларга ҳам катнар эдим. Эришган тажрибаларим натижасида менга даволаш эшиклари шундай кенг очилдики, уни таърифлаб бўлмайди. Шу билан бирга мен баъзан фикҳни ўрганишга ҳам катнар эдим ва бу хусусда мунозара ҳам қилиб турардим. Бу вақтда мен ўн олти ёшга кирган эдим. Кейин яна бир ярим йил илм ва ўқишга берилдим; мантиқ ва фалсафанинг ҳамма бўлимларини асосли қилиб қайтадан ўқиб чиқдим. Бу кезларда бирон кеча ҳам бутун тун давомида ухламас эдим, кундузлари ҳам илмдан бошқа нарса билан банд бўлмас эдим. Мантиққа оид равшан ва аниқ бир қанча қоидаларни ёдладим. Ҳар бир ҳужжатни текшираётганимда бир қанча қиёсий муқаддималарни исбот қилиб, шу равшан муқаддималар нуқтаи назаридан ўша ҳужжатни тартибга солардим. Кейин муқаддималарнинг шартларини назарга олиб, улардан чиқадиган натижага қарардим. Ниҳоят бу масалада ҳақнинг ҳақиқати менга аён бўлиб қолар эди. Қачон бу масалаларда ақлим ҳайрон қолиб, қиёс таърифини солиштира олмасам, жоме масчитга борардим ва у ерда намоз ўқиб, барчанинг яратувчисига ёлворардим. Натижада бекик нарсалар менга очиларди ва мушкуллар осон бўларди. Кечкурунлари уйимга қайтиб келардим, олдимга чирокни кўйиб олиб, ўқиш ва ёзиш билан шуғулланардим. Қачон уйку босса ёки ўзимни заифроқ сезсам, қувват учун бир қадаҳ ичимлик ичишга тутинардим. кейин яна ўқишга тушардим,

уйкуга кетган вақтимда ҳам ўша ўнгимдаги масалаларни кўрардим. Шу ҳолда кўп масалалар тушимда менга аён бўларди. Шу зайдда ҳамма илмларни мустақкам эгаллаб олдим. Инсоннинг имконият даражасида эгаллайдиган даражада улардан хабардор бўлдим. Ўша вақтда нималарни билган бўлсам, ҳозир ҳам ўшандайман. Бугунги кунгача бу билимимни ундан оширолганим йўқ. Ниҳоят, мантик табиат ва риёзий (математика, геометрия) илмларини пишиқ ўргандим. Кейин илоҳиётни ўқишга ўтиб (“Мо баъда табиати”– “Табиатдан ташқари бўлган нарсалар”), “Метафизика” китобини ўқидим. Унда ёзилганларни тушунолмасдим, бу китобни ёзган кишининг мақсади менга бекик эди. Ҳатто уни қирқ бир марта қайта ўқидим, менга ҳатто у ёд бўлиб ҳам кетди. Лекин шундай бўлишига қарамай, мен уни ва унинг мақсадларини тушуна олмасдим. Ундан умидимни узиб, бу тушуниб бўлмайдиган китоб экан деган хулосага келган эдим.

Кунлардан бир кун аср вақтида китобфурушларнинг олдига бориб қолдим. Унда бир даллол қўлига муқоваланган бир китобни тутиб, уни мақтарди. У мени ҳам чақириб, менга уни кўрсатди... Мен бу илмни билишнинг фойдаси йўқ, деган хаёлда унинг кўрсатиши менга малол келиб, рад этдим. Даллол менга “бу китобни мендан олгин, бунинг нархи арзон - уч дирҳамга сотаман, эгаси бунинг пулига муҳтож”, деди. Мен уни сотиб олдим. Қарасам, бу Абу Наср Форобийнинг “Метафизика” китоби мақсадлари ҳақида ёзган асари экан. Уйимга қайтиб, дарров уни ўқишга тушдим. “Метафизика” дилимда ёд бўлиб колгани сабабли ўша пайгдаёқ бу китобнинг мақсадлари менга очилди. Бундан жуда хурсанд бўлиб кетдим. Улуғ тангрига шукр қилиб, ўша куннинг эртасигаёқ камбағалларга анча нарса садақа қилдим.

Бу вақтда Бухоронинг подшоҳи Нуҳ бин Мансур эди. Иттифоқо у бир фикрга келолмайдиган касалликка дучор бўлиб қолди. Менинг ўқишга қаттиқ киришганим сабабли, номим улар ўртасида машҳур бўлиб қолган эди.

Подшоҳ ҳузурида мен ҳақимда гапиришиб, мени у ерга чақирибни подшодан сўрашибди. Мен келиб, шохни даволовчи табиблар билан бирга ишлаб, бу ишда унга хизмат қилганим сабабли обрўйим ортиб кетди. Бир куни шохдан китобхонасига киришга ва у ерда тибга оид китобларни мутолаа қилиш ва ўқишга рухсат сўрадим. Шох менга рухсат берди. Мен кўп хоналардан иборат китобхонага кирдим. Ҳар бир хонада китоб сандиқлари,

бир-бирининг устига қўйилган китоблар бор эди. Хоналарнинг бирида араб китоблари, шеърлари ва бошқасида фикҳга оид китоблар турарди. Шу тартибда ҳар бир хонада фаннинг маълум бир соҳасига оид китоблар турар эди. Кейин олдингилар китоблари рўйхатини ўқиб чиқдим ва ундан керак бўлганини ахтардим. Мен у ерда шундай китобларни кўрдимки, ҳатто уларнинг номларини ҳам кўпчилик халқ эшитмаган эди. Ўзим ҳам бундан олдинлари кўрмаган эдим, бундан кейин ҳам кўрмадим. Ўша китобларни ўқиб, уларнинг фойдаларини эгалладим, ҳар бир кишининг илмий даражасини билиб олдим.

Ёшим ўн саккизга борганида бу илмларнинг ҳаммасини эгаллаб бўлган эдим. Ўша кунларда илмни ёддан қаттиқ билган эдим, лекин ҳозирги кунда илмим жуда етилди, менинг билганларим, ўша ёшлигимда ўрганганларим, ундан кейин янги бир нарса қўшилгани йўқ.

Абулҳасан-ал-Арузий деган бир қўшнимиз бор эди. У мендан бу илмларимнинг ҳаммасини ўз ичига оладиган бир китоб ёзиб беришни сўраган эди. Мен унга “Ал-Мажмуҳ” тўпламини ёзиб бердим. Китоб отини ҳам деб қўя қолдим. Унга риёзийдан бошқа барча илмларни киритдим. Ёшим у маҳалда йигирма бирда эди.

Кейин отам ўлиб қолди, ҳол-аҳволим ҳам ўзгариб кетди. Бухорода Абу Бакр ал Баркий деган Хоразмда тутилган бир қўшним бор эди, ўз табиати билан у киши фикҳ эди, тафсир ва порсо (зуҳд) ликда ягона эди. Бу илмларга ўзи ҳам мойил эди. Шу киши мендан китобларга шарҳ ёзиб беришимни сўради. Мен унга йигирма жилдча келадиган “Ҳосил ва маҳсул” деган китоб ёзиб бердим. Ундан ташқари, унга ахлоққа тегишли яна бир китоб ёзиб бердим. Китоб номини “Китобул бирр вал исм” (“Яхшилик ва ёмонлик китоби”) деб қўйдим. Бу икки китоб ундан бошқада йўқ. У икковидан нусха олиш учун ҳеч кимга бермаган ҳам.

Кейин отам ўлиб қолди, ҳол-аҳволим ҳам ўзгариб кетди. Шохнинг амалларидан бирортасини олишга мажбур бўлдим. Кейин зарурат менга Бухорони тарк қилишга (Гурганч томонга қўчишга) мажбур қилди. У ерда бу билимларни севувчи Абул Ҳусайн ал - Саҳлий вазир эди. У ернинг амири ҳузурига бордим. Амир - Али бин Маъмун эди. Мен у пайтда эгнимга тайласон ва тахтулханакли фақҳлар кийимини кийиб олган эдим. Менга ўхшаганга кифоя қиладиган миқдорда ойлик тайин қилишди. Ундан кейин зарурат Нисога қўчишга мажбур қилди. Сўнг ундан Бивардга, ундан Тусга,

ундан Хуросон чегараси Жожурмга, ундан Журжонга кўчиб юришга мажбур бўлдим. Кейин Амир Қабуснинг олдига киришга қасд қилдим. Бу аснода Қабусни тутиб, қалъалардан бирига қамаб қўйишди. У ўша ерда ўлди. Кейин Дихистонга келдим, у ерда қаттиқ касал бўлиб қолдим. Кейин Журжонга қайтиб келдим. У ерда менга Абу Убайд Жузжоний қўшилди. Мен унга ўз ҳолимдан қасида ёзиб бердим. Қасидада мана шу байт ҳам бор эди:

Мен улуғ бўлганимда Миср менга торлик қилиб қолди.
Менинг нархим ошгач, харидорим ҳам топилмай қолди.

Кўриб турганингиздек, улуғ табиб ўзи ҳақида камтарона сўз юритган бўлса-да, ўша даврлар, номи тарихда ҳамон яшаётган шахслар, жой номлари яна кўплаб тарихий сиймолар, асарлар ҳақида ҳам қимматли маълумотлар келтирган.

Ҳа, оддий табиб аллома даражасига етгунга узоқ ва машаққатли йўлни босиб ўтганлиги, машаққатларни енгишда эса илм ва билим ҳар жиҳатдан кўмакдош бўлганлигини ушбу таржимаи ҳолдан батафсил билиб олса бўлади.

ИБН СИНО ЖАҲОН ОЛИМ ВА ШОИРЛАРИ НИГОҲИДА

**Кўзимни узоққа югуртдим, шунда:
Ҳисобдон Эвклид, Батлимус, Гален,
Гиппократ, Ибн Сино, Ибн Рушд пайдо-
Янги ғояларни тарғиб этган чин.**

Данте

Абу Али ибн Сино ҳазратларини ватандош сифатида ғоят улуғлаймиз, унинг номи билан фахрланамиз. Чунки бу ватандошимиз, гарчанд, тақдир тақозоси ва замона зўрларининг ғайирликлари оқибатида ўзи туғилиб ўсган юртдан олисда, Ватан соғинчи билан яшаб ижод қилган бўлса-да, болалаги, ўсмирлиги шу киндик қони томган заминда ўтган, илк таълимни ҳам шу ерда олган. Алломанинг ўз қаламига мансуб битикларда мана бу сатрларни ўқиш мумкин: “Ўша кезлари мен бирор кечанинг охиригача ухламас, кундузлари ҳам илмдан бошқа нарса билан шуғулланмас эдим... Кейинчалик, ҳатто, билимдон табиблар ҳам

келиб, хузуримда тиб илмидан сабоқ оладиган бўлди”. Ибн Синонинг табиб сифатидаги обрўси, халқ орасидаги машҳурлиги, у Бухоро амирини муваффақиятли даволағандан сўнг, ўн чандон ортиб кетади. Айнан ана шу машҳурлик ва юксак обрў туфайли ҳасадгўй кимсалар томонидан уюштирилган фитналар аллома табибни ўз юртини ташлаб чиқиб кетишга мажбур этади.

Лекин чинакам истъод, ҳақиқий илм ва билим соҳиби ҳеч қачон ўзи танлаган йўлдан чекинмайди, аксинча, олға интилаверади. Ибн Сино ҳам бундан мустасно эмас. У ўзга юртларда Ватан соғинчи билан, ота-она ва қариндош-уруғлар меҳрига зориқиб яшаган бўлса-да, ўзи танлаган соҳага юксак садоқатини намоён этган ҳолда изланишлар олиб борган, ижод билан машғул бўлган. Натижада унинг довруғи эллар оша тарқалиб бораверган. Тиб илмига оид оламшумул аҳамиятга эга асарлари эса ўз замонасининг турли шоирлари, олимлари, тиббиёт соҳаси билимдонлари томонидан ўқилиб, бошқа тилларга таржима қилинаверган. Натижада Ибн Сино номи нафақат Шарқда, балки Фарбда ҳам машҳурлик касб эта борган.

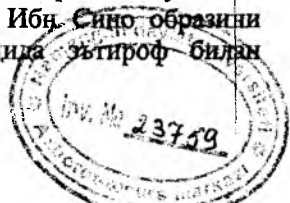
Масалан, у Шарқда файласуфона қарашлари учун “Шайх-ур-раис”, яъни “Донишмандлар сарвари” номи билан машҳур бўлган. Фарбда эса тиб илми ривожига қўшаётган ҳиссаси, кашфиётлари учун Авиценна дея эъзозланган. Айнан шундай бўлганлигини Европа Уйғониш даври миниатюраларида Ибн Сино ўз даврининг машҳури жаҳон алломалари бўлмиш Гален, тиббиёт отаси дея эътироф этилган Гиппократ, Птолемей, Эвклид каби олимлар билан бир қаторда тасвир этилганлиги исботлаб турибди. Баъзи бир манбаларда келтирилишича, ҳатто, илк бор ўсимликлар оламини жиддий ўрганиш ва тадқиқ этишга киришган, уларни тасниф этган Карл Линней йилнинг тўрт фаслида ҳам ям-яшил бўлиб яшнаб турувчи бир ўсимликни кашф этган ва Ибн Сино шарафига уни “Авиценна” деб атаган.

Абу Али ибн Сино тиб илмини ривожлантиришга муносиб улуш қўшганлиги рад этиб бўлмайдиган ҳақиқат. Лекин унинг бундай оламшумул шуҳратга эришиши, табиийки, ўз-ўзидан бўлмаган. Чунки аллома табиб нафақат тиб илми, балки бадий-ижодий, фалсафий-маънавий соҳада ҳам самарали фаолият олиб борган. Бир сўз билан айтганда, дунёқарашини мунтазам равишда турли илмларни ўрганиш, тадқиқ этиш орқали кенгайтира борган. Эътироф этмоқ керакки, Ибн Сино табобатда эришган ютуқлар

замирида бадийятга, санъатга нисбатан алоҳида меҳр бор. Агар шундай бўлмаганда, у ўзининг машҳур “Уржуза”сини шеърӣй йўсинда битмаган ва яна қатор асарларини, ҳикматомуз тавсияларини бадийй-шеърӣй усулда ёзиб қолдирмаган, мусиқанинг инсон, руҳий оламига таъсир кучини биринчилар қаторида аниқлаб, ундан муолажа воситаси сифатида фойдаланмаган бўларди. Демокримизки, Ибн Сино тиббиётга оид фикр-мулоҳазаларини, соғлиқни сақлаш борасидаги муҳим тавсияларини оммага етказишда бадийятга таянган. Зеро, кўплаб атамаларни, номланишларни, турли таърифларни адабий-бадий шаклда кўллаб билишда бошқа фанлар қаторида адабиёт кунунларини, фалсафани, санъатни, мусиқани, тилшуносликни пухта ўрганиши ва ўзлаштириши ҳам унга ҳар жиҳатдан кўмак берган. Энг муҳими эса, аллома табиб бу илмларга таянган ҳолда, дилбар асарлар битишга муваффақ бўлган.

Ана шу асарлари орқали у олим ва табиб, табиб ва кашфиётчи олим сифатида бошқа миллатларнинг етук олимларини, ижодкор ва санъаткорларини ўзига ром этган. Шу тариқа ўз даврининг турли соҳаларида фаолият юритаётган йирик намоёндалар битган асарлар орқали Ибн Сино сурат ва сийрати намоён бўлиб, номи жаҳонга танила борган. Бу борада буюк италян шоири ва мутафаккири Данте ижодини ёрқин мисол қилиб келтириш мумкин. У, айниқса, алломанинг “Рисола фи-л-ишқ” рисоласидан илҳомланганлиги, ундаги асосий фикр ва қарашлардан таъсирланганлиги ҳақида маълумотлар сақланиб қолган. Данте ўз қаламига мансуб “Дўзах” китобининг тўртинчи кўшиғида номи оламга машҳур алломалар – Гомер, Эсхил, Софокл, Арасту, Афлотун, Пифагор, Гераклит, Демокрит қаторида буюк бобокалонимиз ибн Сино номини ҳам эҳтиром билан тилга олиб ўтган. Бунга биз юқорида эпиграф сифатида келтириб ўтган сатрлар далил бўла олади. Шунингдек, Данте ўзининг “Илоҳий комедия”си учун Абу Али ибн Синонинг “Ҳайй ибн Яқзон” киссасини асосий илҳомлантирувчи манба қилиб олган.

Машҳур ватандошимиз Абу Али ибн Сино шахси, илмий - амалий фаолияти Европада кечмиш Уйғониш даврининг Жованни Боккаччодек аллома адибининг ҳам эътиборини тортган. У ўзининг етти иклимга машҳур “Декамерон” асарида Ибн Сино образини буюк табиб сифатида яратганлигини алоҳида эътироф билан эслатиб ўтмоқ лозим.



Ўрни келганда айтиш керакки, филология фанлари номзоди, адабиётшунос олим Эргаш Очилов Ибн Сино ҳаёти ва ижодини чуқур ўрганган. Кўп йиллик тадқиқотлар олиб борган бу олимнинг ёзишича, ватандошимиз Ибн Сино ҳазратлари табобатга оид рисолалардан ташқари яна бир қатор бадний асарлар битганлиги тўғрисида қимматли маълумотлар тўплаган. Э. Очиловнинг эътирофи этишича, Ибн Сино ўз даврининг етук олимларидан бўлмиш Абу Абдуллох Нотилий ва Исмоил Зоҳид каби устозлардан мантиқ, фалсафа, фикҳ ҳамда риёзиётдан таълим олган, ушбу устозлардан ана шу фанлар асосларини ўрганган. Дарвоқе, бу ҳақда аллома табибнинг ўзи таржимаи ҳолида шундай ёзиб қолдирган: “Отам мени ҳинд ҳисобини биладиган бир кўкпурушга (резаворлар сотувчи - Ж.М.) юбора бошлади. Мен ундан ҳинд ҳисобини ўрганишга киришдим. Кейин Бухорога Абу Абдуллох Нотилий келиб келиб қолди. Уни файласуф деб аташар эди. Ундан менинг таълим олишим умидида отам уни уйимизга жойлаштирди. Унинг келишидан олдин ҳам фикҳ билан шуғулланиб, бу хусусда Исмоил Зоҳидга қатнаш эдим”. Хуллас, ўз замонасининг ана шундай буюк ва закий олимларидан сабоқлар олиш натижасида Ибн Сино машҳур табиб бўлиб етишишдан ташқари шоир, файласуф, тилшунос, адабиётшунос сифатида ҳам замондошлари томонидан эътироф этила борган. Чунки у илм борасида Аристотел, Форобий каби алломаларни ҳам ўзига устоз деб билган. Ана шу олимларнинг асарлари таъсирида илк бора “Ал-ҳикмат ал-арузия” номли асарини ёзган. Аруз вазни масалаларига бағишланган бу асар илм ва адабиёт аҳли томонидан воқеа сифатида кутиб олинган. Чунки шеърятнинг аруз вазни, биринчидан, энг қийин жанр ҳисобланади. Иккинчидан, у даврларда шеърлар асосан ана шу вазнда битилганлиги туфайли асар тезда машҳур бўлиб кетган.

Яна, адабиётшунос Э. Очилов ва Ибн Сино фаолиятини ўрганган бошқа олимларнинг таъкидлашларича, алломанинг адабий - назарий қарашлари “Китоб аш-шифо” асарининг “Мантиқ” қисмида, шунингдек “Шеър санъати” китобида, адабиётшунослика оид фикрлари “Ал-мантиқ би аш-шеър”, “Ал-қасоид фи-л узмат ва л-ҳикмат” каби асарларида ўз ифодасини топган. Шу билан бирга Ибн Сино ҳазратлари тилшуносликка бағишланган “Лисон ул-араб”, “Махориж ул-хуруф” асарларини ҳам яратган. Улуғ алломанинг содиқ ва сеvimли шогирди Жузжоний устози Ибн Сино тилшунослик билан жиддий шуғулланган кезларида учта йирик

қасида ёзганлигили ҳам маълум қилиб кетган. Жумладан, алломанинг “Рисолат ут-тайр” (“Қуш ҳақидаги рисола”) қиссаси Фаридиддин Атгорни машхур “Мантик ут-тайр”, Алишер Навоийни эса “Ҳисон ут-тайр” дostonларини яратишга илҳом ва туртки берган. Қўқорида эслатиб ўтганимиз улуғ Данте эса Ибн Синонинг “Рисола фи-л-ишқ” рисоласидан ҳоят таъсирланганлиги баъзи тарихий манбаларда келтириб ўтилган.

Ибн Синонинг тиббиёт соҳасидан ташқари адабиёт борасидаги хизматлари ҳам ҳоят самарали бўлганлиги биз юқорида келтирган айрим мисоллар орқали ўз-ўзидан аён бўлиб турибди. Бу фикримизга қўшимча тарзда шуни айтиш мумкинки, Ибн Сино Шарқ сўз санъатида ўзи яшаган даврга қадар ҳали унчалик таомилга кирмаган янги йўналиш – фалсафий шеърятни бошлаб берган ижодкор саналади. Чунки у фалсафий йўналишда бири-биридан гўзал рубоийлар битган. У асос солган бу йўналишни ўзини Шайх ур-раиснинг, яъни Ибн Синонинг шоғирди деб билган Умар Хайём муносиб давом эттирди. Қуйида аллома ибн Сино қаламига мансуф бўлган ва фалсафий оҳанглар уфуриб турган бир неча рубоийни (Эргаш Очилов таржимасида - Ж. М.) эътиборингизга қавола этамизки, шу мисолнинг ўзиёқ, улуғ табиб қанчалар нуқтадон ва зариф сўзлар ишлатиш қобилиятига эга бўлганлигидан далолат беради:

Эй нафс, кидирганинг мудом хою-ҳавас,
Ўзингни ҳимоя қилгали шоп бу нафас.
Дунё дема, қўй ҳийлани, мансаб тилама,
Душманлик ишинг ҳамиша, ҳеч дўстлик эмас!

Май мангулик бахш этар эмиш, қуй соқий!
Қўнгнингга ҳузур етар эмиш, қуй соқий!
Қуйдирса-да ўт каби, ғамингни аммо
Сувдек окизиб кетар эмиш, қуй соқий!

Эй қуёш, борми сен каби оламгард,
Лутфинг аяма, мен-да йўловчиман мард.
Илқ йўлида кўрдингни яна бир кишини,
То юзида шунча гарду қўнглида-чи дард?

Дил дунё биёбонида оз чопган эмас,
 Кўп билса-да, ўз ўз нуқсини ҳеч ёпган эмас.
 Кўнглимда агарчи минг қуёш порлар эди,
 Охирда камолга зарра йўл топган эмас.

Шарқ илм аҳли орасида Шайх ур-раис дея эъозланган аллома табиб Абу Али ибн Сино, Фарбда ҳам Авиценна номи билан таникли ҳамда машхур эди. Бу - улуғ алатдошимизнинг истеъдоди, тиббиёт ва адабиётга, санъат таракқиётига қўшган улкан ҳиссаси барча замон ва даврларда олам олимлари томонидан муносиб эътироф этилганлигидан нишонадир. Натижада унинг номи дунёи дуннинг энг закий, энг машхур олимлари, шарафли инсонлари қаторидан жой олди-ки, бу ҳам бизнинг фаҳримиздир.

Ҳа, машхури жаҳон ҳамюртимиз Ибн Сино ана шундай салоҳиятли илмга эга олим, зукко шоир, бир сўз билан айтганда, қомусий билим соҳиби эди. Шунинг учун ҳам унга бағишланган асарлар, халқ тили билан айтилиб, унинг номи билан боғланган ҳолда тўқилган юзлаб афсона ва ривоятлар, ўзи иншо этиб кетган ҳикматлар нафақат бизнинг юртимизда, балки Ватанимиз сарҳадларидан жуда-жуда узоқларда ҳам ҳамон оҳори тўқилмаган битиклардай яшаб турибди. Илло, боқий сўзга, чинакам илмга ҳеч қачон завол етмайди. Абу Али ибн Сино эса ҳам тиб илмида, ҳам бадиийятда ҳам ўзига муносиб ҳайкал қўйиб кетган аллома инсондир.

САЛОМАТЛИККА РАХНА СОЛУВЧИ ИЛЛАТЛАР

Гуштли овқатни бемор камроқ этсин истеъмом,
 Бир томчи ҳам май ичмай ўзини тийсин дарҳол.

Ибн Сино

Файласуфлар ва руҳиятшунос олимларнинг эътироф этишларича, инсон онгли равишда ўзлигини англай олгандагина соғлом ва баркамол бўлади. Чунки хулқ-атвор ва унинг омиллариини бошқариб турадиган руҳий энергиялар инсоннинг қиёфасини белгилайди. Бир сўз билан айтадиган бўлсак, инсон руҳиятида прогрессив энергия, яъни фаришта ва агрессив энергия, яъни шайтон мавжуд бўлар экан. Бу кучлар инсоннинг маънавий ва

ахлокий салоҳиятини таъминлаш борасида руҳий қувватни тақсимлаб турувчи механизм вазифасини бажаради. Инсон вужудидаги прогрессив энергия кучли бўлса, инсон ақлли, дунёқараши кенг, андишали, катъиятли, иймонли, мустақил фикрли, тўғри сўз, ўз бурчини англовчи, вафодор ватанпарвар, фидокор, меҳр-мурувватли, масъулиятли, камтар ва меҳнатсевар бўлади. Агрессив энергия кучли бўлса, бундай одам ёлғончи, олчок, маккор, ҳийлакор, такаббур, андишасиз киши ҳисобланади. Инсон руҳиятида содир бўладиган бу икки ҳолатни ҳеч иккиланмасдан икки кутб деб аташ мумкин. Биз бу ҳақда бежиз эслатаётганимиз йўқ. Зеро, қалбни макон тутмиш бу икки кутбнинг қай бири устунлик қилиши, бу инсоннинг ўзига, иродасига, атрофидагиларга, энг муҳими эса ўз-ўзига муносабати туфайли содир бўлади. Чунки инсон ҳеч қачон ёмон хулқ, ёқимсиз хислат ёки бирор нуқсон билан (бу ерда ирсият билан боғлиқ жисмоний нуқсонлар назарда тутилмаяпти – Ж.М.) туғилмайди. Аксинча, у яшаётган муҳит, нобоп оилавий шароитлар, ҳаётга енгилтаклик билан муносабатда бўлиш оқибатида ҳар бир одам боласи ботинида яширин бўлган у, ёки бу энергия етакчи кучга айлана боради. Биз ана шу хусусдаги мулоҳазаларимизни билдирмоқчимиз, холос. Яъни, инсонни тўғри йўлдан чалғитадиган, охир-оқибатда ҳалокат жари ёқасига етаклаб борадиган айрим иллатлар тўғрисида сўз юритмоқчимиз.

Асрлар оша инсоният бошига кўп балолар ёғдириб келаётган, туппа-тузук яшаб юрган одамни кутилмаганда жиноятчига айлантириб қўядиган, феъл-атворидаги, хулқ одобидаги ижобий фазилатларни салбий томонларга бошқариб кетадиган иллатларнинг бири, шубҳасиз, майхўрлик, яъни ичкиликбозликдир. Чунки айнан ичкиликбозликка берилганларда агрессив-шайтоний энергия нисбатан кучли бўлади. Натижада улар ўткинчи хою-ҳавасларга, ортиқча кўнгилихушликларга осонгина бериладилар. Айш-ишратга муккасидан кетиб, гул умрини кулга айлантирадилар. Ҳатто, ўз соғлигини, пировардида эса умрини ҳам бой бериб қўйганлигини сезмай қоладилар. Чунки улар биз юқорида эслатиб ўтган агрессив энергия, яъни шайтон етагида бўладилар. Шайтон эса ҳеч қачон инсонни тўғри йўлга бошламайди, аксинча, ҳалол йўлдан адаштиради. Эринчокликка, меҳнатдан бўйин товлашга, тўғри амал ўрнига ҳийла ва найрангни пеш қилишга ундайди. Айни пайтда инсоннинг энг бебаҳо бойлиги, Яратганнинг қутлуғ неъматини бўлмиш соғлиқка жиддий зарар етказади.

Шунинг учун ҳам улуғ бобокалонимиз Абу Али ибн Сино: “Бекорчилик ва айш-ишрат нафақат нодонликка олиб келади, айти пайтда касалликнинг туғилишига ҳам сабабчидир”, - деган эди ўз вақтида.

Улуғ аллома табиб тўғри таърифлаганидек, майхўрлик оқибатида келиб чиқадиган ялқовлик, эътиборсизлик, лоқайдлик инсонни фаол ҳаётдан четлаштиради, жамиятдан узоқлаштиради. Шу билан бирга инсон вужудини сирқиратувчи турли хасталикларнинг юзага келишида ҳам ўзига хос омил вазифасини ўтайди. Натижада Яратганнинг барча мавжудотлари орасида энг мукаррами ва улуғи бўлган инсон деган номга доғ тушади, одамийлик фазилатлари ўрнини худбинлик, риёкорлик ва жиноятга мойиллик эгаллай бошлайди. Аслида эса ҳар бир онгли одам боласи ақлу заковати билан ҳаёт деб аталмиш ёруғ оламда ўзи яшаётган жамиятга комиллик уруғини сепиши, теварак-атрофдагиларга ўрناق бўлиши, яқинларига ибрат кўрсатиб яшаши, табиат ато этган неъматлардан оқилона фойдаланган ҳолда умргузаронлик қилиши, соғлом авлод қолдириш илинжида яшамоғи лозим. Яъни, инсон зоти аждод ва авлодлар риштаси бўлиши, фарзанд баркамоллиги ва тан сихатлигига эришиб яшашга интилмоғи ва шунга эришмоғи керак. Бундай турмуш тарзида буюк саодатмандлик бор.

Лекин турли иллатлар комига тушган кимсалар олий саодатмандликдан маҳрум бўладилар. Ҳаётда ўз ўрни ва ўзлигини, энг муҳими, инсонга берилган бебаҳо неъмат – соғлигини йўқота борадилар. Чунки орамизда ҳали баъзи ақли ноқис, тиббий тарбияси суст, иродаси мўрт, оилавий тарбияда оқсаган инсонлар бор. Улар ташқи таъсирларга тез берилувчан бўладилар, ички ҳиссиётларини жиловлай олиш қобилиятидан маҳрум бўладилар. Оқибатда серташвиш дунёнинг долғалари, турмушнинг туртки ва синовлари олдида довдираб қолиб, ҳаётнинг ёруғ, умидли, омадли кўчасидан четга чиқиб кетадилар. Айнан шундай кезларда ана шундай иродаси суст кишилар зарур таскин ва тиргакни, тасаллини кашандалик, ичкиликбозлик ва гиёҳвандликдан излай бошлайдилар. Шунинг учун ҳам “Шароб маст қилади, ухлатади, эслаш қобилиятини, нафсоний қувватларни пасайтиради , - дейилади Ибн Сино ҳазратлари асарларида.

Замонавий тиббиётга ҳам салбий иллатларга қул бўлиб қолган кимсаларнинг нафақат ўз саломатлигини йўқотиши, балки зўрриёди – фарзандларининг ҳам соғлом ва бекаму кўст, баркамол бўлишига,

рисоладагидай улғайишига акс таъсир этувчи омилга айланиб қолиши беш қўлдай аён. Айниқса, бундай қулпика берилиш балоғат остонасида турган, эрта-индин оила қуриш истагида бўлган ўсмир-ёшлар учун жуда хатарлидир. Чунки эрта ёшданок ичкиликбозликка ёки кашандаликка берилиш хунуқ оқибатларга олиб келиши шубҳасиздир. Ана шу хатардан огоҳ этар экан: “Болаларнинг шароб ичишлари ёнаётган нозик ўтиннинг алангасига аланга қўшиш билан баробардир, - дейди аллома табиб Ибн Сино. Бу фикри билан ул зот нафақат катта ёшдагиларни, балки ўсмир-ёшларнинг ҳам турли салбий иллатларга ошно бўлиши ниҳоятда хатарли эканлигидан қатъий огоҳ этади.

Эътибор қилган бўлсангиз, аллома табиб бежиз саломатлик ва инсонийликни асраш тўғрисида бевосита инсоннинг ўзига мурожаат қилаётгани йўқ. Зеро, соғлиқни авайлаб асраш, уни мунтазам мустаҳкамлаб бориш инсоннинг ўзига, иродасига боғлиқ муҳим омилдир. Муҳтарам Юртбошимиз Ислом Каримов ҳам бу борада фикр юритар экан, шундай дейдилар: “Одамларнинг соғлиги кўп жиҳатдан, авваломбор, унинг ўзига боғлиқ. Бунинг учун у ўз ҳаётини оқилона йўлга қўйиши, ҳар қандай касалликларнинг олдини олиш учун соғлом турмуш тарзи ва маданияти талабларига амал қилиб яшаши лозим”. Бу соҳада Юртбошимиздан ўтказиб, бирор фикр билдириш мушкул.

Мутахассисларнинг эътироф этишларича, ичкиликбозликка элакишларнинг сабаби турлича бўлар экан. Масалан, ўз шахсини намоён этиш учун барча ичкиликбозларнинг 32-65 фоизи, катталарга тақлид қилиб ароқ ичувчиларнинг 12-15 фоизи, ўтқир ичимликларни хуш кўрувчиларнинг 8,2 - 12,7 фоизи, кайф қилиш учун ичувчиларнинг 4,7 - 10,8 фоизи, зерикишдан ичувчиларнинг 4,3 - 9,2 фоизи, рухий зўриқишни енгиш учун ароқ истеъмол қилувчиларнинг 4 - 9,2 фоизи ўз инон-ихтиёри билан, яъни ўз мустақил қарори билан ичкиликбозликни танлар экан. Аммо, жами ичувчиларнинг 10 тадан 1 таси шу надомат кўчасида қолиб кетади, ароқ-шаробга қарам бўлади, яъни пиёнистага айланади.

Шу ҳақда мулоҳаза юритар экансиз, табиий равишда кўнглингиздан “Нега одамлар ана шу салбий хусусиятларни била туриб, майхўрликка ружу қўядилар, нима учун кишини маст қилувчи ичкилик бир қарашда руҳингизни кўтаради, ташвишлардан маълум муддатга бўлса-да, халос этади?”, деган ҳақли савол ўтиши тайин. Бу борада донишмандлар шундай дейди: “Ичкилик

кексаларнинг оёғига, ёшларнинг миясига зарар беради. Сабаб: ичкилик суст жойни излайди”. Ҳақиқатан ҳам шундай. Чунки бу оғу инсондаги энг заиф жойни тезда забт этади, сўнгра аста-секинлик билан емира боради. Тиббий тавсияларига таянган ҳолда сўз юритаётганимиз ҳазрат Ибн Сино ҳам ўзларининг “Сиёсат ал-бадан” (“Баданни бошқариш”) асарида ичкиликнинг тана аъзоларига, баданга зарарини кенг маънода шарҳлаб берганлар. Хусусан, маст кишидан ақл, ҳаё ва сабр кетишини эътироф этганлар ва бу ҳақда жиддий огоҳлантирганлар. Аллома табибнинг фикрича, магар инсон юқорида айтиб ўтилган фазилатлардан маҳрум бўлар экан, одамгарчиликдан чиқади. Чунки шароб секин таъсир этувчи заҳарлардан биридир. Энг ёмони, бу заҳар, кўпроқ инсон миясига таъсир этади. Айниқса, овқат устидан ичилган шароб кўп зарар келтиради. Шунинг учун ҳам Ибн Сино бу ҳақда шундай огоҳлантиради:

Ўзинг сақла сурункали маст юришдан ичиб май,
Бир ойда бир бода етар шароб ичма пайдар-пай.

Алломанинг ушбу фикрларидан аён бўлаяптики, вақт-бевақт, тагин, пайдар-пай май ёки шароб истеъмол қилавериш яхшиликка олиб келмайди. Аксинча, яхшилик йўлидан ёмонлик кўчаси сари етаклайди. Ёмонлик сари юзланганлар эса нафақат ўзининг, балки қолдирадиган наслининг, бутун бир авлоднинг ҳам обрўсига, нуфузига, энг ёмони ва ачинарлиси ўз саломатлигига путур етказди. Бир сўз билан айтганда, ичкиликбозликка муккасидан кетганлар бутун бир миллат обрўсини тўқади, салоҳиятини шубҳа остига қўяди. Ичкиликбозлик балосига гирифтор бўлганларда маънан тубанлик, руҳий носоғломлик ҳолатлари юзага келади. Бундай ҳолатларнинг кўпайиши, сурункали тус олиши жамиятни заифлаштиради, бутун бир миллат шаънини ерга уради. Дарвоқе, бундай зарар тўғрисида Юртбошимиз барчамизга ибратли бўларли фикрни илгари сурганлар: “Ҳеч бир халқнинг қудрати, машҳурлиги, буюклиги халқаро обрў-эътибори ундаги тўпларнинг, қурол-аслаҳаларнинг сони билан ўлчанмайди, уларни авваламбор миллатнинг маънавий ва моддий салоҳияти ҳамда кучи билан ўлчамок керак”.

Ҳўш, ичкиликбозлик соғлигимиз учун шундай хавфли ҳамда зарарли экан, нега уни истеъмол қилувчилар, шу оғу туфайли

ҳаётини барбод этаётганлар ҳамон ҳаётимизда учраб турибди? Умуман, бу оғусимон ичимлик қачон, қандай пайдо бўлган ва унга қарши турли даврларда қай йўсинда кураш олиб борилган? Келинг, шу ҳақда ҳам бир оз фикр алмашайлик. Чунки қуйида Ибн Сино ҳазратлари келтирган далиллар, шарҳлар, ичкиликбозликнинг нафақат инсон жисмига, руҳиятига, балки жамият тараққиётига ҳам салбий таъсири тўғрисида сўз юритамиз.

Демак, бугунги кунда биз “ароқ”, “кайф манбаи”, “қўнғилхушлик воситаси” деб атайдиган алкоғолли, яъни спиртли ичимликлар қачон ва қандай пайдо бўлган? Оғзаки ва ёзма манбаларнинг гувоҳлик беришича алкоғол, яъни спиртли ичимликнинг пайдо бўлиши тарихи жуда қадимга бориб тақалади. Баъзи бир манбаларга таяниб айтадиган бўлсак, қадимий Мисрда бир пайтлар асирлар тутқинликда яшаган экан. Улар тоқат қилиб бўлмайдиган аянчли аҳволда сақланар, ётиш-туришлари жуда хароб экан. Шунга қарамасдан, барчаси деярли хушхандон юришаркан, кўп меҳнат қилишаркан. Бир-бирлари билан дўстлашиб, апоқ-чапоқ бўлиб, қаҳ-қаҳ отиб кулиб яшашаётган экан. Бу ҳол кўпчиликка ғалати туйилибди. Айримларни эса ҳайрон қолдирибди. Шундан сўнг, маҳкумлардаги бу хушчақчақлик сабабини ўргана бошлашибди. Маълум бўлишича, тутқунларга овқат тайёрлайдиган ошпаз увол бўлмасин деб доимий равишда уларга ачиб, эзилиб, истеъмолга яроқсиз бўлиб қолган узумнинг сувини шарбат сифатида тарқатиб турар экан. Бу ҳақда дарҳол Миср ҳукмдорига хабар етказишибди. Ҳукмдор бунда бир сир борлигини англаб етибди ва сара узумлардан шарбат тайёрлаш ва уни бир муддат ачитиб қўйиш тўғрисида фармон берибди. Тутқунларга ана шу ачитилган шарбатдан кўпроқ миқдорда тарқатиб чиқишибди. Улар эндиликда аввалгидан ҳам эркинроқ ва хушхандон бўлиб қолишибди. Коса тагидаги нимкосани англаган Миср ҳукмдори узумдан ачитилган шарбат тайёрлашни кўпайтириш тўғрисида амр қилибди. Шу тариқа бу ичимлик дунё бўйлаб тарқалиб кетибди...

Албатта, юқорида келтирганимиз бу, бир ривоят. Аммо ҳар қандай афсона ва ривоят замирида бир чимдим бўлса-да, ҳақиқат бўлади. Айнан Мисрда бўлмаган бўлса-да, балки бошқа худудда инсонни эс-хушидан вақтинча айириб қўйиб, ўткинчи хушхандонлик бахш этадиган ичимлик қачонлардир кашф этилган ва у бугунги кунгача истеъмол қилинмоқда. Чунки инсоният ана шу оғуни ўйлаб топгандан буён унга қарши курашаяпти, унинг зарарли

оқибатларга олиб келишини тушунтиришга қаратилган ишларни ҳам асрлар оша давом эттириб келаяпти. Алкогол ва унга қарши кураш жуда қадим замонлардан буён маълум эканлиги мана бу мисоллар орқали ҳам ўз исботини топган. Айрим манбаларнинг гувоҳлик беришича, Қадимги Римда бўлиб ўтган қуллар кўзғолони етакчиси Спартак ичкиликка қарши курашиш мақсадида кўплаб узумзорларни йўқ қилиб ташлаган. Чунки у ичкилик тайёрлаш манбаини узумда кўрган. Бу ҳам юқорида келтирганимиз, яъни қадимги Мисрда илк бор кайф берувчи ичимлик узумдан тайёрланганлиги ҳақидаги ривоятда келтирилган воқеалар ҳақиқатга яқинлигини тасдиқлайди.

Яна бир мисол келтириб ўтайлик. Ўша, қадимги Афинада, узумзорларни йўқотишдан ташқари ичкиликбозликни тугатиш борасида бошқа чоралар ҳам қўлланилган. Яъни, шаробга таъсир кучини камайтириш мақсадида сув қўшиб истеъмол қилиш жорий этилган. Шароб, май, бода, ароқ дея аталувчи ва кишини маст қилувчи ичимликларнинг зарарини биринчилардан бўлиб, Гиппократ аниқлаган ва мана бу сўзларни айтиб кетган: “Майхўрлик-онгли равишдаги аҳмоқгарчиликдан бошқа нарса эмас”. Ҳақиқатан ҳам инсон спиртли ичимликнинг нафақат соғлиққа, балки онга, тафаккурга, руҳиятга салбий таъсир этишини билла туриб, барибир, истеъмол қилишда давом этмоқда. Демак, бу иллатга чалинган кимсалар бориб турган аҳмоқларнинг ишини қилаяптилар деса, бўлади.

Хўш, бу ихтиёрий “жиннилик”ка берилиш қандай натижаларга олиб келади? Юқорида айтиб ўтилганларга шуни қўшимча қилиш мумкинки, замонавий тиббиёт соҳасида фаолият олиб бораётган мутахассис олимларнинг эътирофича, мунтазам спиртли ичимликлар истеъмол қиладиган кимсалар орасида юракнинг тез-тез уришидан шикоят қилувчилар кўплаб топила экан. Шунингдек, қон босимининг ошиши, иштаҳа йўқолиши, тез-тез чарчаш, қўл қалтираши, тушқунликка тушиш, вос-восга берилиш ҳолатлари ҳам сезиларли даражада кузатила экан. Булардан ташқари гастрит, жигддон қайнаши, ошқозон яраси, жигар циррози ва буйрак хасталиқларига чалиниш каби ҳолатлар ҳам айнан ичкиликбозлар ўртасида кўп учраши статистик маълумотларда рўй-рост қайд этилган. Шуниси ҳам борки, спиртли ичимликларни меъъридан ортиқча истеъмол қилиш организмнинг эрта қаришига сабабчи бўлади, юзни барвақт ажинлар қоплайди,

кўз хиралаша бошлайди, хотира эса йилдан-йилга сусайиб бораверади. Бу, албатта, организмда рўй берадиган ўзгаришлардир.

Шу ўринда ичкиликбозлик билан боғлиқ яна бир ўта муҳим ҳолатни эслатиб ўтмоқ зарур. Сурункали алкоголизмда жинсий аъзолар ҳам кучли зарар кўради. Болалар нимжон ва заиф бўлиб туғиладилар. Маст ҳолда кўшилишган эр-хотиннинг ҳужайралари нотўғри бирлашади ва натижада бола нуқсонлар билан туғилади. Қадимда ота-боболаримиз никоҳ кечаси келин-куёвга шароб эмас, балки сув, қатик, сут беришни тавсия этганлигининг сири ҳам шунда.

Энди инсон феъл-атворида, руҳиятида юзага келадиган салбий ўзгаришларга ҳам бир эътибор қаратайлик. Таъкидламоқ зарурки, ичкиликбозликка ружу қўйганларда лафзсизлик, яъни ваъдасининг устидан чиқмаслик, журъатсизлик, ишончсизлик, қабул қилган қарорларини тез-тез ўзгартириш - бетайинлик ва беқарорлик, суҳбатдошининг кўзига тик қарай олмаслик, бирор киши тўғрисида осонгина ёмон фикрга бориш каби қусурлар ҳам пайдо бўлади. Ўз вақтида Ибн Сино ҳазратлари таъкидлаб кетган бу ҳолатларни бугунги замонавий тиббиёт ҳам тўла тасдиқлайди. Чунки турли корхоналарда меҳнат қилувчи ичкиликбозлар пала-партиш ишлаши натижасида турфа техник жароҳатлар оладилар, атрофидагилар учун хавfli вазият туғдириб қўядилар, ўзлари эса ҳар хил кўринишдаги тан жароҳатлари оладилар. Шуниси ҳам борки, ичкиликбозликка берилганлар нафақат ўзи ишлаётган бирор корхонага, балки оила бюджетига ҳам жиддий зарар етказадилар, болаларига эса тарбия борасида ёмон ибрат кўрсатадилар.

Хуллас, ичкиликка муккасидан кетганлар, қайдадир эшитганимиз мана бу ривоятдаги кимсага жуда-жуда ўхшаб кетади:

-Обод шаҳарларнинг бирида камсуқум, одоб-ахлоқли, инсофдиёнатли, ўзига тўқ бир йигит яшаган экан. Вақт ўтган сайин, у тадбиркорлик ва ҳалоллик билан иш юритиб, анчагина таниқли бўлиб қолибди. Бу уддабурон ва элда обрў топаётган йигитни кўролмайдиганлар ҳасад оловида куя бошлашибди. Ўзаро келишиб, уни ичкиликка ўргатмоқчи бўлишибди. Маслаҳатни пишитишгач, йигитни алдов йўли билан бир жойга бошлаб боришибди-да, қўлоғини маҳкам қилиб боғлаб ташлашибди. Сўнгра унинг олдига учта шарт қўйишибди: “Бугун кечаси кўшнингнинг сигирини ўғирлайсан, ёки мана бу соҳибжамол қиз билан бир кеча тунайсан, агар бу шартларимиз маъқул бўлмаса, бир меш шаробни бир ўзинг

ичасан, акс ҳолда бошингдан жудо бўласан!”. Йигит узок ўйланибди. Имон-этикоди бут бўлгани учун на ўғирлик, на бегона қизнинг номусига тегишни ўзига эп билмабди. Ёш ҳолича ўлиб кетишни-да, истамабди. Шунинг учун “нима бўлса ҳам, ўзимга бўлади-ку”, дея учинчи шартни танлабди. Шундан сўнг, фитнесчилар йигитни бир меш шароб билан ёлғиз қолдириб кетишибди. Йигит бир сўзли бўлгани учун ҳалиги шаробни қолдирмай ичибди, маст бўлиб қолибди. Шундан сўнг, қолган иккита шартни ҳам ичкилик таъсирида бажариб қўйганини билмай ҳам қолибди...

Хўш, замонавий тиббиёт, илм-фан ичкиликбозликка берилишнинг сабаблари ва у келтириб чиқарадиган нохуш оқибатларни қандай изоҳлаб, тушунтиради? Киши чинакамига ичкиликбозга айлангани ва бундай кимсалар ҳақиқатан ҳам шунчаки кайф ёки кўнгулхушлик қилишни истовчи одамлар эмас, балки ҳақиқий беморларга айланганини қайси ҳолатлардан билса бўлади?

Аввало, шуни эслатиб ўтиш керакки, ароқнинг одам организмига қандай таъсир қилишини яхши билмаган кишилар кўпинча ўзларини касал санамайдилар “спирт организмни иситади, иштаҳани очади ва ҳар хил юқумли касалликлардан саклайди, коньяк эса атеросклерознинг олдини одади”, деган сохта тушунчага ишонадилар. Аслида эса спиртли ичимликлар инсон аъзолари фаолиятини кейинчалик тиклаб бўлмайдиган даражада ўзгартириб юборади, яъни аъзолар функциясига жиддий салбий таъсир этади. Мутахассисларнинг эътирофи этишларича, алкоголизм биринчи навбатда асаб тўқималарини ишдан чиқаради, руҳий касалликни келтириб чиқаради. Чунки алкоголь қон орқали юриб, ёнади. Ёниш натижасида кислород ва сувни ўзига тортиб олади. Натижада хужайралар бужмайиб, нерв тўқималарининг ҳалокатига олиб келади. Нерв хужайралари кислородга чидамсизлиги жиҳатидан бошқа хужайралар орасида биринчи ўринда туради. Ичкилик туфайли нерв тўқимаси жуда кўп азоб тортади, уни истемол қилган пайтда нерв тизими қитиқланади ва одамнинг маст ҳолатдаги хулқи юзага чиқади. У ўйламай-нетмай гапиради, ўз кучига ортиқча баҳо беради, жуда эзма бўлиб қолади, газабнок ва тажовузкор қиёфага киради. Аслида табиатан тортинчоқ ва камтарин одам жоҳил, ғийбатчи кимсага айланади.

Ароқ жигарда ҳам оғир асоратлар қолдиради. Маълумки, жигар организмда ўт ҳосил қилиш, қон ҳосил қилиш, токсин-заҳар

моддаларни чиқариб юбориш ва қон ивиш функциясини бажаради. Алкоголизм ана шу муҳим аъзо - жигар тўқималарини семиртиради, яъни ёғ тўқимаси билан қопланишга имкон яратади. Юзага келган ёғ тўқимаси кейинчалик чандиқ билан алмашинади, жигарнинг ҳажми кичиклашиб, бужмайиб қолади. Жигар қон томири ишламагач, уларга борувчи қон-томир йўли бекилиб қолади. Натижада қоринда, қизилўнгачда қон томири шишиб чиқади. Бу эса бавосил касаллигини ҳам келтириб чиқаради.

Ичкиликбозлик айна пайтда гипертония касаллигининг ҳам юзага келишига сабаб бўлади. Атеросклероз ва гипертония билан оғриб юрган киши ароқхўрликни давом эттираверса, юрак фаолиятини таъминловчи томирлар торайиб, қон ўтказмай қўяди. бу эса ҳаёт учун хавфли миокард инфаркти хасталигининг келиб чиқишига сабаб бўлади.

Хўш, ичкиликка берилганларни ўз вақтида ва самарали даволаш мумкинми? Бу саволни бежиз қўяётганимиз йўқ. Чунки сурункали ичкиликка берилиш ҳам касаллик саналади. Бу касаллик ўз вақтида аниқланиб даволанмаса, нафақат оила учун, балки жамият учун хавфли тус олади, кўп кўнгилхираликларни келтириб чиқаради. Мутахассисларнинг фикрича, мунтазам равишда ичкилик истеъмол қиладиган кишиларни шифохона шароитларида тўлиқ даволаш мумкин. Лекин ёдда тутмоқ керакки, бундай беморларни иккинчи бор ичкиликни оғзига қайта олмайдиган даражада тузалиб кетди, деб ҳеч ким кафолат беролмайди. Демокчимизки, ашаддий ичкиликбозни батамом даволаш мутлақо мушкул иш. Шунинг учун ҳам бу дардга чалинганларни шифокорлар ҳамшиша огоҳлантиришади: “Агар яна ича бошласангиз, ўткир жигар циррозига, буйракнинг бошқа хасталиқларига чалинишингиз осон бўлади, ҳатто, ўлим топишингиз ҳам ҳеч гап эмас!”.

Бу огоҳлантириш нега ва нима мақсадда айтилади? Бундай дейилишига сабаб шуки, шифокорлар шу йўл билан даволашнинг иккинчи босқичига ўтадилар ва беморни олдинда кутаётган нохушликлардан хабар этган ҳолда, ундаги ирода кучини уйғотишга интиладилар. Чунки бемор шифохона шароитида даволанаётганда турли препаратларни қабул қилади. Улар эса, агар яна ичкиликбозлик бошланиб кетса, акс таъсир этади ҳамда юқорида келтирилган касалликларни осонгина келтириб чиқаради. Демак, ичкиликбозликдан батамом халос бўлиб, соғлом турмуш тарзига қайтмоқни истаганлар, энг аввало, ўз иродаси кучига

таянмоғи-лозим бўлади. Демак, энг мақбул йўл - имкон қадар бу иллатга йўликмасликдир.

Биз, аввало, машхур табиб Абу Али ибн Сино ўғитларига, сўнгра замонавий тиббиёт қўлга киритаётган ютуқларга асосланиб юқоридаги фикрларимизни баён этдик. Чунки аллома Ибн Сино номи етти иқлимга маълум ва машхур табиб эди ва ҳамон шундай бўлиб турибди. У ўз даври шарт-шароитларидан келиб чиқиб, юзлаб касалликларни аниқлади, хусусан, майхўрлик нима ва у қандай оқибатларга олиб келишини ҳам бундан неча асрлар муқаддам чуқур ўрганиб, бу борада ўз тавсияларини сизу бизга мерос қолдириб кетди. Замонавий тиббиёт эса бу билимларни, тушунчаларни янги техник тиббий жиҳозлар, асбоб-ускуналар ҳамда турли аппаратлар ёрдамида янада мукамаллаштириб, такомиллаштирди. Шундай бўлса-да, буюк Ибн Сино яратган тиб илми мактабининг инсон саломатлигини жиддий хавф остига солиб қўядиган ичкиликбозлик иллатига бағишланган қисмига оид фикрлари ҳамон яшамокда, бу иллатга чалинганларни даволашда шифокорларга қўл келмокда. Демак, Ибн Сино ҳазратлари таълимоти бугунги илғор технологиялар асрида ҳам одамларга наф келтирмокда. Энг муҳими, у қайси касаллик тўғрисида неки битган бўлса, бугунги имкониятлар, техник ускуналар, турли аппаратлар, жиҳозлар ёрдамида яна бир карра аниқланиб, ўз тасдиғини топмокда.

Хусусан, бир пайтлар ичкиликбозлик ва унинг салбий оқибатлари ҳақида ибн Сино билдирган фикрлар ҳаётда ўз тасдиғини аллақачон топиб бўлган. Ибн Синонинг ичкилик ва унинг зарарли оқибатлари тўғрисидаги мулоҳазалари акс этган ушбу битикларимизни улуғ аллома қаламига мансуб мана бу рубойилар билан яқунласак, айти муддао бўлар:

Май мастга ёву хушёр учун ёр бўлади,
Оз бўлса шифо, кўпи захри мор бўлади.
Кўп бўлса, унинг зарари бор озгинаю,
Оз бўлса, унинг манфаати бор бўлади.

Кўк тоқигача ер қаъридан асли азал,
Ҳар қанча тугун бўлса, ақл айлади ҳал.
Ҳар макру фириб бандини ечсамда тугал,
Кўнглимда тугун бўлиб фақат қолди ажал.

ОВҚАТЛАНИШ МЕЪЁРИ – САЛОМАТЛИК ГАРОВИ

Тўғри овқатланиш саломатликни
сақлашда энг муҳим воситалардан бири.

Ибн Сино

Инсон бу дунёда тўкин-сочинликда кечувчи фаровон ҳаётни, яъни бахтли умрни орзулаб яшайди. Бундок ўйлаб кўрилса, азалдан шундай бўлиб келган. Лекин ана шу орзунинг тўкис амалга ошувида бошқа одоб-меъёрлар ҳамда мезонлар билан бир қаторда яна бир ўлчов борки, уни бузган ёки амал қилмаган киши, ўз соғлигига ўзи зарар етказганини билмай қолади. Бу - тўғри овқатланиш меъёридир. Шунинг учун ҳам улуғ аллома Ибн Сино ўзининг “Тиббий маснавий” асарида бу ҳақда шундай ёзади:

Бир овқатинг ҳазм бўлмай, яна овқат демагил,
Эҳтиёт бўл, касал бўлиб сўнг пушаймон емагил.

Ҳақиқатан ҳам, кимки ўз соғлигини сақламоқчи бўлса, аввало, овқатланиш тартибига, истеъмол қилинаётган овқатнинг сифатига, миқдорига, овқатланиш вақти ва унинг ҳазм бўлиш жараёнига асосий эътиборни қаратмоғи лозим. Ҳазрат Ибн Сино ўз асарларида овқатланишда табиатда ўсадиган наботот оламидаги табиий доривор ўсимликлар - сабзавот ва ҳўл мевалар, оқсилга бой маҳсулотлардан кунлик миқдор кўпроқ бўлишини, айниқса, ҳомиладор аёллар саломатлиги учун бундай йўл ўта нафли эканлигини уқтиради. Шунинг учун ҳам Ибн Сино тавсиялари бугунги кун тиббиётида ҳам қадрли ва керакли, аҳамиятлидир. Чунки буюк ибн Сино, хусусан, қайси маҳсулотни қай мавсумда истеъмол қилиш фойдали эканлигига ҳам алоҳида аҳамият қаратган. Масалан, “Тиб қонунлари” китобида аллома шундай ёзади: “Сабзавотларнинг аччиғини қишда, ширинини эса ёзда истеъмол қилиш фойдалидир, Тўғри овқатланиш саломатликни сақлашда энг муҳим воситалардан биридир”. Шунингдек, улуғ табиб истеъмол ва ҳазм учун энг яхши гўшт, бу - қўй гўшти эканлигини таъкидлайди. Чунки у иссиқ ва юмшоқдир. Улоқ, бузоқ ва бошқа ёш ҳайвонларнинг гўшти ҳам ҳазми енгил таомлар туркумига киришини эслатиб ўтади.

Шу ўринда Абу Али ибн Сино ҳазратлари ортиқча овқат ёки овқатланиш тартиби ва маданиятини бузганлик оқибатида келиб чиқадиган беморни даволашда, умуман, соғлиқни сақлаб туришда турли доривор ўсимликлар ва гиёҳлардан кенг фойдаланганлигини, бу борада тегишли тавсиялар ишлаб чиққанлигини эслатиб ўтмоқ лозим. Муҳими, аллома табиб бу борада мураккаб ёки жуда қийин кечадиган муолажа турларини танламайди. Аксинча, табиб сифатида халқ орасида машҳур ва таниқли бўлган доривор ўсимликлардан ташқари, биз одатда аҳамият беравермайдиган, бошқача қилиб айтганда, назар-писанд қилмайдиган оддий ўсимликлардан ҳам оқилона фойдалана билган ва уларнинг доривор ҳамда шифобахш хусусиятларини ўз вақтида атрофлича ўрганиб чиққан. Бу фикримизнинг исботи сифатида оддийгина коврак ва жийдани мисол келтиришимиз мумкин.

Авалло, келинг, коврак ҳақида бугунги кун фанига маълум бўлган жиҳатларни айтиб ўтайлик. Коврақдан елим, қатрон, елимсимон моддалар ва эфир мойлари ажратиб олинади. Шу боис у замонавий медицинада кўпгина моддалар: асафетада, сагапен, галбана, сумбул, аммоникум, номи билан фармокологияда кенг қўлланилади. Ассофкада қатрони эфири саримсоқ ҳидига эга бўлган органик сульфидлар, оксикумарин ва бошқа моддалардан иборат. Бу қатрон қуритилиб кукун ҳолига келтирилади ва шарқ пазандачилигида зиравор сифатида фойдаланилади. Коврақнинг эрта баҳорда новда ва куртақларини йиғиб “рабо”, “харрон” деб истеъмол қилинади. Коврақ елимини маҳаллий халқ “чайир” деб ҳам атайди ва уни доривор сифатида ишлатадилар. Коврақ илдизларидан олинган елим асаб касалликларида, гижжа, ўт ҳайдашда, нафас қисил, қандли диабет, гепатит, сил касалликларини даволашда қўлланилади. Абу Али ибн Сино ҳам коврак елимидан иштаҳа очувчи, сийдик ва сафро ҳайдовчи, бўғим оғриқлирини даволовчи восита сифатида фойдаланган.

Абу Али ибн Сино ҳазратлари эътиборини тортган мевали дарахтлардан яна бири жийдадир. Жийда бошқа мева берувчи дарахтлардан тамомила фарқ қилади десак, муболага бўлмас. Қизғиш-кулранг танаси, кумуш-оқ рангли тиканли новдалари ва барглари унга кўрк бағишлаб туради. Миттигина сариқ гуллари эса шода-шода бўлиб очилади ва ҳиди одамни маст қилар даражада ифорли бўлади. Дарҳақиқат, “Шарқ жийдаси” номини олган бу мева асосан биз яшайдиган минтақа – Марказий Осиёда кенг

таркалган. Жийда дарахти аксар ҳолларда дарё, сой, кўл қирғоклари, шунингдек, тўқайзор ва чакалокзорлар, водий ўрмонлари, ҳатто, чўлу биёбонларда ўсади ва ҳосил беради.

Жийда меваси таркибида 50-55 фоиз қанд, 20 фоиз фруктоза, 11 фоиз оқсил, клетчатка, ёғ, ошловчи моддалар, органик кислоталар мавжуд. У калий ва фосфор тузлари ҳамда турли хил витаминларга жуда бой. Жийда мевасини хўллигича қуритиб қўйилиб, сўнгра ун ҳолига келтирилиб нон, шўрва ва бошқа таомларга қўшиб истеъмол қилинса. янада фойдали бўлади.

Халқ табобатида жийда меваси ёки унидан тайёрланган дамлама болаларда учрайдиган ич кетишига қарши энг яхши даво ҳисобланади. Ибн Сино ҳазратлари жийдадан дамлама тайёрлаб нафас йўллари яллиғланишини даволашда, қайнатмасини эса ошқозон-ичак фаолиятини яхшилашда тавсия этганлар. Жийдадан қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир ярим литр сув қуйиб, мевадан 50 грамм солинади ва бир оз қайнатиб, 1 соатга олиб қўйилади. Сўнгра докадан сузиб олиб, кунига 2-4 маҳал, овқатланишдан кейин икки ошқошиқдан ичилади. Аллома табибнинг яна бир тавсиясига кўра, жийданинг хоми истеъмол қилинса, ич кетиши тўхтайдди. Сафронинг кўпайиши натижасида ҳосил бўлган ичак деворларидаги яллиғланишлари бартараф этилади, шу билан бирга сийдик кўп келишининг олдини олади.

Жийда меваси каби унинг гуллари ҳам шифобахш хусусиятлардан холи эмас. Жумладан, гуллариини ҳидлаш кишига хузур бағишлайди, юрак ва мияга қувват бўлади. Жийда гуллари истеъмол қилинса, нафас олиш енгиллашади, тикилмаларни очиб, сариқ касаллигини бартараф этади. Хуллас, оддийгина жийда ҳам Ибн Сино ҳазратлари таърифлаганларидек, жуда кўп касалликларни даволашда беназир неъмат ҳисобланади.

Ваҳоланки, ўсимликларнинг доривор ва шифобахш хусусиятлари борасида сўз юрита бошлаган эканмиз, асосий мавзудан бир оз четлашсак-да, яна бир -икки мисол келтириб ўтайлик. Дарвоқе, зътиборингизга ҳавола этиладиган мисоллар ҳам, аслида, тўғри овқатланиш тартиби бузилганда юзага келадиган айрим касалликларни бартараф этиш билан боғлиқ эканлигини юқорида таъкидлаб ўтган эдик. Шу маънода яна мисоллар келтиришда давом этамиз.

Ўзингизга яхши маълумки. инсонлар қадим замонлардан буён турли касалликларни даволашда минг битта доривор ўсимликлар ва

гиёҳлардан унумли фойдаланиб келишган. Шулардан бири маккаи сано ҳисобланади. Абу Али ибн Сино ҳам бу ўсимликнинг доривор хусусиятга эга эканлигини жуда яхши билган. Ўз асарлари орқали бу ўсимлик ҳақида қимматли маълумотлар бериш баробарида ундан фойдаланиш йўллари ҳам ўргатган. Гарчанд, умри давомида 200 дан ортиқроқ шифобахш ўсимликларни ўрганган юнон табиби Гиппократ, шунингдек Диоскаринд ва Ар-Розий ҳам бу ўсимлик тўғрисида кўплаб қимматли маълумотлар ёзиб қолдиришган бўлишса-да, маккаи санонинг биологияси, аҳамияти ва кўпайтириш усуллари борасида узоқ йиллар илмий асосланган кузатиш ва текширишлар олиб борилмаган. Фақат санокли табибларгина ундан доривор ўсимлик сифатида фойдаланиш йўллари билишган, холос.

Маккаи санони ўзлаштириш, кўпайтириш, бу пайтга қадар аниқланган шифобахш хусусиятларидан ташқари яна қандай аҳамиятга эгаллиги ўтган йигирманчи асрнинг бошларидагина тадқиқ этила бошлаган. Чунки бир пайтлар сано ёввойи ҳолда Африканинг чўл ва ярим чўлларида (Судан, Нарбия ва Қизил денгиз бўйларида) ўсган. Кейинчалик уни кашф эта бошлашган ва у қаердан, қайси порт орқали бошқа юртларга чиқарилса, ўша ернинг номи билан аталган. Масалан, Африка, Миср ёки Искандария саноси деб юритилган. Араб табиблари санодан ични бўшатишда, ичдаги қуртларни туширишда, турли яраларни даволашда фойдаланганлар. IX- асрга келиб, испан табиблари шамоллаш, томоқ касалликлари, ич оғриғи, шишган кўз касалликларини даволаганлар.

Ўтган асрнинг ўттизинчи йилларида маккаи сано собик Иттифоқнинг бир қатор республикаларида, хусусан, Украина, Озарбойжон, Грузия, Жанубий Қозоғистон ҳамда Ўзбекистонда ҳам ўстирила бошлаган. Бизнинг республикамизда маккаи сано дастлаб Самарқанд ва Сурхондарё вилоятларида экилган. Бу ўсимликни чинакамига илмий асосда ўрганиш эса ўтган асрнинг эллигинчи йилларида бошланган. Шу тариқа ушбу ўсимлик таркибида сенозид, А, С, В витаминлари борлиги аниқланиб, улар ана шу хусусиятларига кўра, турларга ажратилган. Шу тариқа сано - макканинг “силлиқ баргли”, “говак баргли”, “Ўткир баргли” деб аталувчи турлари борлиги аниқланган. Ўрни келганда эътироф этиб ўтиш керакки, санони маданийлаштириш масалаларини биринчи бўлиб машҳур ҳинд олими ва табиби Биби Ҳанифа кўтариб чиққан.

У бу ҳақда шундай ёзиб қолдирган: “Сано ўсимлиги шу билан характерланадики, бу ўсимликнинг барги узунроқ ва қисқа бўлиб ўсади, гуллари сариқ рангда бўлиб, жуда чиройли бўлади. Бу ўсимликнинг уруғи қачонки пишиб етилса, шамол тебратганда ундан ажойиб (музыка товушига ўхшаш) товуш эшитилади ва товуш санонинг уруғи пишиб етилганидан далолат беради”.

Абу Али ибн Сино ҳазратлари бу ўсимликнинг барги ва мевасидан тайёрланган дамламадан сурги дори сифатида фойдаланган. Чунки ўткир баргли сано ўсимлиги баргида 6,17 фоиз, меваси таркибида 2,70 фоиз антиглюкозоидлар (сенозид, А ва В, реин, алоэ, эмодан) бўлади. Ўткир баргли сано ўсимлиги таркибида изораментин, кемферолфлавонидлари ҳамда салицил кислота ва бошқа органик кислоталар, жуда оз микдорда алколоидлар бор.

Эътироф этиб ўтиш лозимки, доривор ўсимликлар ҳақидаги ҳозирги давргача етиб келган қадимий маълумотлар асосан юнон адабиётларида сақланиб қолган. Машҳур юнон табиби Гиппократ ўзининг “Корпус Хиппорактикум” асарида тиб илмига, шу жумладан дори-дармонларга оид кўп маълумотлар қолдирган. Унинг бошқа асарларида ҳам доривор ўсимликларнинг 236 таси тасвирланиб, уларнинг хусусиятлари баён қилинган.

Ватандошимиз Ибн Сино ҳам худди шундай йўл тутиб, юртимизда ўсадиган юзлаб ўсимликларнинг шифобахш хусусиятларини ўрганиб чиққан ва улардан муолажа сифатида қўллаш борасида қимматли тавсиялар ёзиб қолдирган. Оламга машҳур табибнинг бу борада, яъни тиббиётда ўсимликлар ҳамда доривор гиёҳлардан ўринли фойдаланишга бағишланган кўплаб асарлари, тавсия ҳамда таҳлиллари мавжуд. Умуман олганда эса, Абу Али ибн Сино табиб сифатида умри давомида 450 дан ортик қимматли асарлар яратган. Афсуски, даврлар ўтиши билан уларнинг кўпи йўқолиб кетган. Ибн Синонинг бизгача етиб келган асарларидан 40 таси бевосита тиббиётга оиддир ва уларда турли хасталикларни даволашда айнан доривор гиёҳлар ҳамда шифобахш ўсимликлардан фойдаланиш тўғрисида батафсил маълумотлар берилган.

Эътиборга молик жиҳати шундаки, замонавий олимларнинг тадқиқотларига кўра, тиббиётда қўлланилаётган дори-дармонларнинг деярли 40 фоизини доривор ўсимликлар ташкил этади. Демак, Абу Али ибн Сино бундан неча асрлар аввал

Ўсимликларнинг шифобахш хусусиятларини яхши билган ва таботатда улардан ўринли ҳамда унумли фойдаланган. Масалан:

-Нафас қисилишида зирани туйиб, сув билан аралаштириб, сирка кўшиб 10 кун мобайнида 3 маҳалдан ичилса, яхши фойда беради;

-Ҳар кишининг иссиғи чиқса, кашнични шакар билан пишириб еса даф бўлади;

-Бола тушида кўрқса, 4,25 мисқол гулхайрини шунча миқдордаги турп уруғи билан кўшиб пишириб еса, кўркмайди;

-Кишининг юзи шишса, турпни қайнатиб, суви билан 3 кун 3 маҳал ичилса, тузалади;

-Аччиқ ўрик қайнатмаси кўк йўтал ва нафас йўлларини яллиғланишида 10 кун давомида 3 маҳал 2 қошиқдан ичилса, тузалади;

-Ҳар бир киши тумов бўлса, заъфаронни дуд қилиб ҳидласа, дард даф бўлади.

дейди, улуғ аллома табиб

Алоҳида эътибор билан айтиб ўтмоқ лозимки, Ибн Сино турли сабзавотлар, ўсимликлар, гўшт ва бошқа маҳсулотларнинг фойдалилик хусусиятларини, организмга берадиган қувватини инobatта олган ҳолда алоҳида таомномалар тузишга ҳам эътибор қаратган. Масалан, у кексалар таомномасига нон, сабзавотлар (лавлаги, пиёз, саримсоқпиёз), зайтун мойи, эчки сутини киритишни тавсия этган. Нонни энг яхши озуқавий модда, асални эса томирлардаги тикилмаларни очувчи малҳам деб билган. Ўсмирларда овқат талаби ва ҳазми кучли бўлса, кексаларда акси бўлишини айтиб, овқат туфайли ўта семириб ёки ориқлаб кетиш ҳолатини – ташки кўриниш офати, деб ҳисоблаган.

Замонавий тиббиёт ходимлари ҳам Ибн Синога ҳамоҳанг равишда кексаларнинг овқати ични қотирмайдиган, таъбиға хуш келадиган мевалар, сут, қатик маҳсулотлари, ўриқдан иборат бўлишини, айна пайтда, суюкликни кўпроқ истеъмол қилиши

лозимлигини уқтиради. Тиббиётнинг герантология бўлими, асосан кексаларни соғломлаштириш масалалари билан шуғулланади. Бу соҳа шифокорлари кексалар соғлигини сақлашда асосий йўналишлардан бири дея, рационал овқатланишни эътироф этишади. Бошқача қилиб айтганда, рационал овқатланиш дегани, овқатланишга ҳар бир инсон индивидуал ёндошуви керак демақдир.

Қомусий олим Абу Али ибн Сино “Бир одамга фойдаси бўлган нарса бошқа бир одам учун зарарли бўлиши мумкин”лигини ўз асарлари орқали бизгача етказган. Алломанинг фикрича, “вужуд учун энг зарарли ҳолат - меъдадаги овқат ҳазм бўлмасдан яна овқатланиш”дир. Бундай кишиларни улуғ аллома “қорни ўзи учун душман кимсалар”, дея таърифлайди, Шунинг учун ҳам “овқатни иштаҳа билан емоқни ва иштаҳани қайтармасликни, ўта тўйиб кетмасдан овқатланишдан тўхташ”ни тавсия этади. Бу масалада у “Уржуза” асарида шундай дейди; “Агар овқат чексиз лазиз бўлса ҳам кўп емагил, келтиради дарду ғам”. Иштаҳанинг очилиши тўғрисида ҳам аллома табиб жуда ўринли тавсиялар беради:

Овқат емак вақт –жисмоний ҳаракатдан сўнги дам,
Қорин бўшаб, очган ҳамон кўзгалур иштаҳа ҳам.

Овқатни кўп ейиш борасида ибн Сино ҳазратлари буюк мутафаккир бобомиз Алишер Навоийга ҳамоҳанг тарзда шундай дейдилар: “Қорин билан дўст тутинмаслик учун инсонда қаноатли еб ўрганилган овқат, бир мунча зарарли бўлса ҳам, одат қилинмаган яхши овқатдан очлик мувофиқроқдир”. Ҳозирги замон тиббиёти ҳам меъёрида ейилмаган овқатнинг зарарли томонларини аллақачон аниқлаган. Тиббий хулосаларга кўра, тўқ одамнинг танасидаги кучи овқатни ҳазм қилиш учун сарф бўлиб кетади, натижада жисмоний, ақлий фаолияти сусаяди, бундай кишиларда бепарволик, лоқайдлик, бепарқлик каби ҳолатлар, яъни Навоий таъбири билан айтганда, “кўнгил қаттиқлиги” юзага келади. Шунинг учун ҳам Навоий ҳазратлари:

Кўп демак бирла бўлмагил нодон,
Кўп емак бирла бўлмагил ҳайвон,

деб ёзади.

Шу билан бирга оч юрмасликни ҳам таъкидлаб “Кимки саломатлик истаса, у мўътадил овқат истеъмол қилиши керак”, дейди. Ҳазрат Навоийнинг ўзлари ҳам тиб илмидан яхшигина бохабар бўлсалар-да, бу борада таобат султони шайх Абу Али ибн Синони ақл-идрок ва тафаккур рамзи, дея юксак баҳолайди. Шу тариқа улў Навоий илм аҳлини кадрлаб юксакка кўтаради, уларга Нуҳ пайғамбардек умр тилайди. “Агар ҳиқматга бўлса илтифотинг, ки бўлсин Нуҳ умридек ҳаётинг”, дея илм йўлини тутганларни эъозлайди.

Тўғри овқатланишнинг саломатликни сақлаш борасидаги хизматлари хусусида нафақат Ибн Сино ва бошқа алломалар, балки Гиппократдек донишмандлар ҳам ибратли фикрлар айтиб кетишган. Масалан, Гиппократ “Истеъмол қилаётган таомингиз дори вазифасини ўтасин, дорингиз таомдан иборат бўлсин”, деган эди. Ўрни келганда таъкидлаб ўтмоқ лозимки, иштаҳа тўғрисида хулоса чиқарганда унинг кучайиши, пасайиши, йўқолиши албатта инобатга олинмиши керак. Иштаҳа бузилиб, пиринлик таъми ёқмай қолса, бу – касаллик белгисидир. Шунинг учун ҳам Ибн Сино “Соғлиқ деганда инсон организмнинг ўз вазифасини тўлик бажариш қобилиятига эга бўлиши”, деган хулосага келади.

Абу Али ибн Сино, аслида, тўғри овқатланиш масаласига тиббий нуқтаи назардан ўта жиддий муносабатда бўлган дейишга асос бор. Чунки унинг қатор асарларида айнан овқатланишни тўғри ташкил этиш, организмга тушаётган озуканинг қувватлилик даражасидан тортиб, қачон ва қай вақтда, қанча миқдорда истеъмол қилинишигача эътиборга олинган. Буқок табиб ўз кузатишлари, тадқиқотлари, таҳлилларига асосланиб овқатланишни тўғри ташкил этиш борасида жуда фойдали ва ўринли тавсиялар берган. Масалан, Ибн Сино овқатланиш масаласини фасллар нуқтаи назаридан қараб ҳам ҳал этишга уринган. Унинг бу борадаги қарашларини замонавий тиббиёт ҳам тан олади ва илмий жиҳатдан исботлайди. Айтайлик, бугунги кун тиббиётида инсонларнинг иссиқ мавсум, яъни ёз пайтида ҳар бир киши амал қилиши лозимлиги тўғрисидаги тавсиялари ҳозиргача ўз аҳамиятини йўқотган эмас. Чунки бизнинг давримизда олиб борилган тадқиқотлар, кузатувлар ва таҳлиллар Ибн Сино ҳазратлари ҳар жиҳатдан ҳақ эканликларини исбот этишга улгурди. Хўш, аллома табиб бу борада нималарни бизга васият қилиб кетгану, замонавий тиббиёт бу меросни қандай шарҳлайди?

Аввало, юкорида таъкидлаганимиздек, Ибн Сино ҳазратлари тўғри овқатланиш кўпгина касалликларнинг олдини олишини бот-бот тақрорлаган эдилар. Айниқса фаслга, инсоннинг мизожига, организмнинг қувватига қараб истеъмол маҳсулотлари танлашга қатъиям берган эдилар. Табиийки, ул зот фаслга қараб вужудимизда рўй берадиган ўзгаришларни ҳам инобатга олганлар. Масалан, аллома табиб ҳаво исиб кетган пайтларда қон томирлари кенгайиб кетишини, тана ҳарорати ошиб кетишини яхши билганлар. Замонавий тиббиёт ҳам тан оладик, агар тери ҳарорати ошиб кетаверса, организм иссиқлик тарқатишни тўхтатади. Чунки ташқи ҳаво ҳарорати тана юзасидаги ҳароратдан юқори бўлади. Бундай ҳолатда тери безлари ишга тушади. Шунда одам терлайди. Бу эса танадаги ортиқча ҳароратни чиқариб ташлашнинг ягона йўли ҳисобланади. Лекин ўзингиз ҳам яхши биласизки, халқ орасида “иссиқ урибди” деган тушунча ҳам бор. Бу ҳолатни юқорида эслатганимиз тана ва ташқи ҳаво ҳарорати ўртасидаги мутаносиблик бузилган пайтда содир бўладиган терлаш ҳолати билан адаштирмаслик керак.

Чунки “иссиқ урибди” ҳолатида миянинг иссиқликни идора қилиш маркази ишламай қолиши кузатилади. Бунинг оқибатида организм ортиқча иссиқликни ўзидан чиқара олмайди, натижада одам ҳушидан кетади. Халқ тили билан айтганда, “иссиқ урибди” деган иборанинг маъноси шу. Янаям ойдинроқ қилиб айтадиган бўлсак, иссиқ ҳаво организмнинг ички қисмига тўпланиб, бутун аъзолар фаолиятини бузиб қўяди.

Баъзан, “иссиқ урди”дан ташқари “офтобда қуйибди” деган иборага ҳам дуч келиш мумкин. Бундай ҳолларда Ибн Сино ҳазратлари ўша “қуйган” жойга ўрик, бодринг эзиб қўйишни ёки қатик суртишни тавсия этганлар. Хуллас, иссиқ фаслда овқатланишга ҳар қачонгидан ҳам эътиборли бўлиш лозим. Аллома табибнинг тавсиясига қўра, қовурилган таомлардан имкони борича тийилмоқ лозим. Кўп овқат емаслик ҳар жиҳатдан фойдалироқдир. Худди шунингдек ёғли, шўр таомлар ҳам тавсия этилмайди. Ибн Сино тавсиясига қўра ўрик шарбати, сабзи, олма шарбатидан кўпроқ истеъмол қилган маъқул. Ибн Сино ҳазратлари яна шунини ҳам тавсия этадиларки, мева ва сабзотларни пўсти билан ейиш жуда фойдали, уларни яхшилаб ювиб, арчимасдан ейиш керак. Табиб сифатида Ибн Сино, ҳатто, сабзотлар қайнатилган сувни тўкиб ташламасликни, имкон қадар истеъмол

қилишни ҳам тавсия этадилар. Чунки бундай қайнатма сувларда сабзавотлардан ажралиб чиққан ва организм учун жуда фойдали бўлган минерал тузлар мавжуд бўлади.

Иссиқ мавсумда Ибн Сино тавсиясига кўра, ёгсиз сузма, қатик, айрон (чалоб) ҳам жуда фойдалидир. Бундан ташқари тоғ райҳони, мойчечак, кийик ўти, қирқбўғин, чаёнўт каби ўсимликлардан тайёрланган дамламалар истеъмол қилиш ҳам мақсадга мувофиқдир.

Абу Али ибн Синонинг тўғри овқатланиш билан боғлиқ фикрлари ва тавсиялари билан яқиндан танишар экансиз, аллома энг арзимас нарсасидек туюлувчи ҳолатларга ҳам жиддийдик ва синчковлик билан қараганлигининг гувоҳи бўласиз. Бу фикримизни Ибн Синонинг мана бу тавсиялари исботлаб турибди:

-Билгинки, наҳорга, бадан тарбиядан кейин, ҳаммомга тушгандан кейин, айниқса, оч қоринга, шунингдек кечаси маст ва хумор кишиларда бўладиган ёлғондакам тапналикда ҳамда ошқозон овқатнинг ҳазми билан овора бўлиб турган вақтда сув ичиш зарарлидир.

-Кексалар таом қабул қилганларидан сўнг ичларини юмшатиб, гавдаларига ёқадиган мевалар – ёзда анжир ва олхўри, киш вақти бўлса – асал суви билан қайнатилган анжир қоқисини истеъмол қилганлари маъқул.

Хуллас, Абу Али ибн Сино ҳазратлари тўғри ва танлаб овқатланишни саломатликни асрашнинг муҳим омилларидан бири деб билганлар. Бу борада бугунги қадар ўз аҳамиятини йўқотмаган ажойиб тавсияларни битиб кетганлар. Бу тавсиялар қанчалик муҳим ва аҳамиятли эканлигини эса, ҳаётнинг ўзи исботлаб турибди.

ИБН СИНО ВА СТОМАТОЛОГИЯ

Соғлиқни сақлаш иши, бу – санъат.

Ибн Сино

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотиغا кўра, инсон саломатлигининг эллик беш фоизи у кечираётган турмуш тарзига, ўн саккиз фоизи турли ирсий касалликларга, ўн етти фоизи экологик омилларга, ўн фоизи эса тиббий хизмат сифатига боғлиқ бўларкан. Шу ҳақда ўйлаганингиз сайин, барибир, кўнглингиздан “ҳар бир инсон ўз турмуш тарзи орқали саломатлигини тиклайди

ёки йўқотадими?”, деган фикр ўтаверади. Дарҳақиқат, соғлом турмуш тарзи орқали саломатликни мустаҳкамлаш борасида дунё олимларининг кўп йиллик илмий тадқиқотлари ва тўплаган тажрибалари асосида “Соғлом турмуш тарзи” дастури ҳам ишлаб чиқилган. Бу дастурнинг мазмун-моҳияти шундаки, у ҳар биримизни ҳеч қандай бойлик билан тенглаштириб бўлмайдиган саломатликни, узоқ умр кўришни таъминлайдиган қоида ва талаблардан иборат.

Демак, энг аввало, ҳар бир инсон маънавий жиҳатдан етук, юксак маданиятли бўлиши зарур. Чунки “Соғлом турмуш тарзи” дастури қоида ва талабларига амал қилиш учун одамда онгу тафаккур, мустаҳкам ирода бўлиши керак. Шунингдек, шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш, тўғри овқатланиш, руҳий саломатликни асраш, атроф-муҳит тозалиги ҳақида қайғуриш, экологик ва тиббий маданиятли бўлиш ҳам мустаҳкам соғлиққа эга бўлишнинг ўзига хос омилларидандир. Зеро, кўпчилик ҳолатларда ана шу ҳаётий зарур қоидаларга, оддийгина талабларга амал қилмаслик натижасида турли касалликлар келиб чиқади. Айрим ҳолатларда биз бундай касалликларга нописанд қараймиз ва “ўтиб кетади”, қабилда иш тутамиз. Ана шундай, яъни биз беписанд қарайдиган, аслида эса организмга жуда жиддий зарар етказувчи, шахсий гигиена талабларини мунтазам равишда бузишимиз оқибатида келиб чиқадиган касалликлардан бири - тиш оғришидир. Замонавий тиббиёт тили билан айтганда, стоматологик хасталиқлардир.

Бу хасталик тўғрисида Ибн Сино қандай фикрда бўлганлар, унга қандай нуктаи назардан қараганлар ва қандай даволаш усулларини тавсия этганлар, деган саволларга жавоб топишдан аввал стоматологик касалликлар ҳақида маълумот бериб ўтайлик. Агар стоматология сўзини ўзбекчага ўгирадиган бўлсак, у “стома” – оғиз, “логос” – таълимот деган маънони англатади. Демак, стоматология – оғиз бўшлиғида пайдо бўладиган касалликлар ҳақидаги таълимот, тиббиётнинг шу касалликларни ўрганувчи ва даволовчи соҳасидир.

Стоматология тарихига назар ташлайдиган бўлсак, тиш орқали озикланадиган мавжудот пайдо бўлибдики, бу касаллик ҳам бор. Инсоният ҳам, ҳайвонот оламига мансуб жонзотлар ҳам, дастлаб оғиз бўшлиғи хасталиқларини табиий ҳолда, яъни оддий инстинкт орқали даволашни билган, лекин маъносини, келиб чиқиш

сабаблари тўғрисида тушунчага эга бўлмаган. Бу борада шу соҳани чуқур ўрганган Ю. Рациус деган табиатшунос ёзиб қолдирган маълумотлар фикримизга далил бўла олади. Олимнинг ёзишича, у гиббон, яъни одамсимон маймуннинг оғзида яра-чақа (стоматит) пайдо бўлганлигини, гиббон бу иллатни даволаш учун ўрмондаги хали фанга маълум бўлмаган бир ўсимликни топиб, уни то хамирсимон моддага айлангунга қадар чайнаганини кузатган. Ва, кузатишлари сўнггида, ўша маймун соғайиб кетганлигини кўрган.

Давр ва замонлар ўта бошлагач, тараққиёт ҳам илгарилаб борган. Инсон эндиликда тиш касалликларини, умуман, оғиз бўшлиғида пайдо бўладиган турли хасталикларни даволашни ҳам ўргана борган. Кейинчалик эса ясама тишлар қўйишни ҳам билиб олган. Бу борадаги изланишлар ҳам жуда олис мозийга бориб такалади. Масалан, қадимги Мисрда тиш касалликларини даволашда ҳозирда биз “тишни пломбага” деб атайдиган усулдан самарали фойдаланишган. Тишларни бир-бирига олтин симлар билан маҳкамлашни ҳам яхши ўрганиб олишган. Шуниси ҳам борки, ўша даврлардаги қонунларга кўра, тишда олтин бўлсагина кўмишга, бўлмаса майитни куйдиришга рухсат берилган.

Хуллас, тиббиётнинг бошқа соҳалари каби стоматология соҳаси ҳам даврлар оша такомиллашиб, ривожланиб, бу борада янги-янги даволаш, олдини олиш усуллари кашф этила борган. Ана узок давом этган жараёнлар натижасида сиз ва бизнинг бугунги кундаги тушунчамизга мос стоматология соҳаси шаклланган.

Сўз юритаётганимиз Ибн Сино ҳазратлари ҳам оғиз бўшлиғида пайдо бўладиган касалликлар, хусусан, тиш оғриғи ва уни даволаш, тишларни мустаҳкамлаш борасида талайгина тавсиялар ёзиб қолдирганлар. Қуйида ана шу ҳақда айрим маълумотлар келтириб ўтамыз.

Яхши биласиз, тиш, аслида, инсоннинг гўдаклик пайтида пайдо бўлади. Шунинг учун ҳам, келинг, стоматология билан боғлиқ фикрларимизни ибн Сино ўғитларига таянган ҳолда болаларнинг “тиш ёриши”, яъни уларда тиш чиқа бошлагач, кўриладиган чоратадбирлар тўғрисидаги тушунчалар билан бошлайлик. Болаларда тиш чиқиш пайтида, умуман, тишнинг тўғри чиқиши жараёнида эҳтиёткорона муносабатда бўлиш жуда муҳим саналади. Агар бепарволик қилинса, кейинчалик бола турли оғиз бўшлиғи хасталикларига чалиниши мумкин. Хўш, бола “тиш ёраётган”да, яъни дастлабки тишлар пайдо бўлганда қандай тадбирлар қўллаш

мумкин? Бунинг йўли жуда оддий ва осон бўлиб, бу ҳақда Ибн Сино турли тавсиялар берган. Масалан, эндигина “тиш ёраётган” бола милкига мойчечак билан асал аралашмасини, шунингдек гулсапсар илдизи ёки хина ёғидан суртиб, бармоқ билан сийпалашни маслаҳат берган, Баъзи ҳолларда бола оғиз бўшлиғида оғир яра-чақа бўлиши кузатилади. Бундай пайтда Ибн Сино шотут шираси ёки ғўра узумнинг суви билан оғизни чайиш кифоя қилади, дея уқтирган.

Ибн Сино ҳазратлари тишларнинг бутунлигини сақлаш учун шўр ва ёпишқоқ нарсаларни тишлаб, тишларни жароҳатлашдан сақлаш мумкинлиги ҳақида огоҳ этган. Ўта иссиқ ва совуқ нарсаларни истеъмол қилмасликка чақириб, тиш милкларини, тиш илдизларини пайдо бўладиган “тош”лардан тозалаш, рангини оқартириш, тиш ораларига кириб қолган гўшт ва овқат қолдиқларидан тозалашда эътиборли бўлишга, гигиеник тозаликка риоя қилишга чақирган. Шу билан бирга тишлар қимирлашининг олдини олишда, милк касалликларини даволашда ўз даврида кўплаб ўсимликлардан малҳам тайёрлаб ишлатгани алломанинг асарларида атрофлича баён этилган.

Тиббиётда “оғиз бўшлиғи ошқозон-ичак тизими ойнаси”, деган ибора борки, овқат ҳазм қилувчи жараёнда иштирок этувчи органлар хасталанса, унинг клиник белгилари оғиз бўшлиғида ҳам намоён бўлади. Ибн Сино “Тиб қонунлари” асарида “Соғлом меъданинг белгиларидан бири тилнинг ўзига хос ранги бўлса, тилдаги ўзгариш, оғиздан келаётган нохуш ҳид эса беморлигидан далолат”, дея тушунтиради. Шу маънода у киши “Уржуза” деб номланган тиббий достонида тишни эҳтиётлаш борасида мана бундай сатрларни битганлар:

Оғзингда ғар-ғара қил, мисвок ишлат субуҳ-шом,
Шунда тиш ва танглайларинг тоза бўлур ва соғлом.

Тиббиётда аникланишича, оддий пиёз ва саримсоқ пиёз фитоцидларга бой бўлади. Шу сабабли Ибн Сино ҳазраталари оғиз бўшлиғи ва ҳазм аъзолари касалликларини даволашда ана шу неъматларни буюрганлар. Чунки бу неъматлар ичак микрофлорасини меъёрлайди. Ибн Сино томонидан қўлланилиб келинган ёнғок меваси пўстлоғининг 10 фоизли ва 20 фоизли қайнатмаси стоматит, парадонтозда чайиш воситаси сифатида

бугунги кунда ҳам ишлатилмоқда. Бу таркибдаги қайнатмани текшириб, ўрганганимизда у яллиғланишга, милкдан қон кетишида ва маълум гуруҳдаги микробларни йўқотишда яхши таъсир этиш қобилятига эгаллиги маълум бўлди.

Тиббиёт илмида эътироф этилишича, 100 грамм қулупнай организмнинг С витаминига бўлган бир кунлик эҳтиёжини бемалол қоплар экан. Шунингдек, унинг таркибида темир, фосфор ва ва кальций бор. Қулупнай иштаҳани очади, ҳазм ишини яхшилайти, терлатувчи ва сийдик ҳайдовчи таъсирга эга, танада туз алмашинувини тартибга солиб, чанқокни қондиради. Тиббиётда қулупнайдан даво воситасида кенг фойдаланилади. Масалан, стоматит, ангина ва оғиздан нохуш ҳид келишида қулупнай дамламаси билан гарғара қилиш наф беради. Қулупнай ичак ва қонни тозалайти. Шунингдек, тишингизни оқартирмоқчи бўлсангиз, битта қулупнайни эзиб, ярим чой қошиқ ичимлик содасини аралаштириш лозим бўлади. Ҳосил бўлган бўтқасимон аралашмани юмшоқ тиш чўтқаси ёрдамида тишларга суртиш керак. Беш дақиқадан кейин тиш пастаси билан тишни тозалаш, тишлар орасига кириб қолган қулупнай уруғларини тиш ипи ёрдамида олиб ташлаш лозим. Бу муолажа тишни оқартиришнинг самарали усули, лекин уни тез-тез такрорлаш мақсадга мувофиқ эмас.

Ҳазрат Ибн Синонинг Султон Маҳмудга атаб ёзган “Жудия рисоласи” номли рисоласи бор. Алломанинг бу асарида ҳам тиш ва уни даволаш йўллари ҳақида қимматли тавсиялар берилган. Хусусан, аллома бу ҳақда шундай ёзади:

-Агар ҳар кимнинг тиши чириётган бўлса, шафтоли баргини куришиб янчиш ва уни оғизда тутиб туриши керак, шунда чириш барҳам топади.

-Агар турпни қайнатилса ва асал билан қўшиб ейилса, балғамни йўқотади ҳамда оғиздан сув келишини тўхтатади.

Ҳақимлар рисолада баён қилинган тавсиялар ичидан ушбу маслаҳатларни ҳозирда ҳам мавжуд бўлган мева ва ўсимликлардан тайёрлашади. Аллома табиб асалнинг шифобахш хусусиятлари тўғрисида маълумотлар келтириш билан бирга, ёш бола учун ниҳоятда шифобахш хусусиятлари борлигини мана бундай таърифлайди:

Гоҳи-гоҳи бол ялагил, танглайга сурт асал,
Гўдакка куч-қувват берар, уни енголмас касал.

Ибн Сино “Тиб қонунлари” китобида тиш чиқаётганда қаттиқ нарсаларни тишлатиш ва чайнатишни маън этиб, туз ва асал суркашни (ишқалашни) тавсия этади. Таъкидлаб ўтмоқ зарурки, Ибн Сино хазратлари ўз асарлари орқали берилаётган тавсиялар, тушунча ва маълумотлар барчага барабар фойдали бўлишини ҳам эътибордан четда қолдирмаганлар. Шу туфайли бўлса керак, ўзининг қаламига мансуб “Уржуза” асари ҳақида мана бундай фикрларни ёзиб қолдирганлар: “Уржуза”га камолот тўнини ва хусн сарупосини кийгадим, уни ўрганиш учун осонроқ, машаққати камроқ бўлсин деб, тўқилишини осон вазнини енгил қилдим”. Ҳақиқатан ҳам “Уржуза”да келтирилган ҳар мисра жуда равон ва тушунарлидир. Масалан:

Овқат ейиш вақти шошма, эринмагил чайнашдан,
Шунда ҳазми осон бўлур озор етмас чой-ошдан.

Ёки:

Ҳазм истасанг шошмай егил, е майдалаб,
Муддатини чўз, чайнаб егил кўп марталаб

каби сатрларни ўқиган ёки эшитган ҳар одам маъносини дарров ва осонгина тушуниб этади. Ибн Сино тиш илдиизидан қон келишини тўхтатиш борасида мана бундай тавсия беради: “Агар хурмо ғўрасининг янгиси билан оғиз чайқалса, тиш илдиизидан қон келиши дарҳол тўхтайдир”. Таомни шошмасдан. яхши чайнаб ейиш ҳам тишни авайлаш, соғлом тутиш йўлларида бири эканлигини аллома мана бундай таърифлайди:

Чайнашга тиш ўтмас экан, уни ютма аввало,
У таоммас, соғлиқ учун, умринг учун бир бало.

Ваҳоланки, тиш ва у билан боғлиқ хасталиклар ҳамда уларнинг муолажа усуллари тўғрисида сўз юритаётган эканмиз, “бу турдаги касалликларнинг келиб чиқишига замонавий тиббиёт мутахассислари қандай фикрдалар?”, деган саволга ҳам жавоб излаб кўрганимиз маъқул. Аввало, шуни айтиб ўтиш керакки,

мутахассисларнинг фикрича, аҳолининг атиги 24-40 фоизигина оғиз бўшлиғи гигиенасига қатъий риоя қилади, лекин 60-78 фоизи риоя қилмайди, бу масалага безътибор муносабатда бўлади. Тиш тозалаш чўтқаси пайдо бўлганига 200 йил бўлди. Лекин шундай бўлса-да, ҳали ундан тўғри фойдаланишни кўпчилик билмайди деса, бўлади. Ўрни келганда айтиб ўтмоқ лозимки, тиш чўтқани ишлатишнинг, ундан фойдаланишнинг ҳам ўз қоидалари бор. Масалан, одатда, тиш юваётган киши тиш чўтқани олдинга, орқага, паст ва юқорига айлантирган ҳолда 5-10 дақиқа давомда ишлатиши зарур. Юқорида тиш чўтқаларининг пайдо бўлиши ва истеъмолга киритилиши тарихи икки юз йил атрофида, дея фикр билдирган эдик. Лекин шунини ҳам нутумаслик керакки, қадимги Мисрликлар ва бошқа халқлар вакиллари Meswak шохи ва илдизидан тишларини тозалашда самарали фойдаланганлар.

Ҳазрати Абу Али ибн Сино оғиз ва тилнинг ҳолатини кузатган ҳолда касаллик турини аниқлашни қуйидагича таърифлайди:

-Агар тил дағал ва қизил бўлса, меъдада кон борлигидан далолат;

-Агар тил сариқ бўлса, сафровий касалликдан дарак;

-Агар тил қорамтир рангда бўлса, бунга сабаб сафродир;

-Агар тил оқимтир бўлса, хулликдир;

-Агар тил қуруқшоқ бўлса, бу меъданинг қуруқлигидан нишонадир.

Ҳа, тишни бежиз дурдонага қиёсламайдилар. Чунки соғлом тиш кишига нафақат кўрк бағишлаб туради, чайнаб ютаётган таомимиз ҳазминини осонлаштиради, балки саломатлигимизни сақлашда муҳим аҳамиятли аъзолардан саналади. Шундай экан, уни доимий равишда тоза тутмоғимиз, зарур ҳолларда мутахассислар тавсиялари асосида парваришлаб бормоғимиз лозим. Зеро, вужудингизга озор етказадиган кўпгина касалликларнинг манбаси оғиздаги оғрик тишлардан бошланади...

ТОТУВЛИК - САЛОМАТЛИК ВА БОЙЛИК ГАРОВИ

Маънавият – инсонга она суги, ота намунаси,
аждодлар ўғити билан бирга сингади.

Ислоҳ КАРИМОВ

Улуғ аллома табиб Ибн Сино ҳазраталари бутун умри ва илмий - ижодий фаолияти давомида нафақат тиббиёт, адабиёт, тилшунослик ҳамда санъатга муносабат билдирганлар, балки ижтимоий ва оилавий турмуш, дўстлик ришталарини маҳкам тутиш борасида ҳам қимматли тавсиялар бериб кетганлар. Олимнинг бу борадаги асарларида билдирилган фикрларни жамлаб, хулосалайдиган бўлсак, мана бундай ажойиб ҳикмат келиб чиқади: “Роҳатга олиб келадиган нарса яхшилик, азобга сари етказилган нарса ёмонликдир”. Қомусий билимга эга олим сифатида жаҳонда машҳур Абу Али ибн Сино дўстлар билан биродарлашиб иттифокда яшаш, яхши муносабат билан чекланиб қолмасликка даъват этади. Яъни, дўстлар даврасида хушхандонлик, бекорчилик билан, айни пайтда бемақсад ва беҳуда вақт ўтказмай, дўстлар бир-бири билан фойдали тажриба алмашишни ҳам билиши лозимлигини бот-бот такрорлайди, шунга даъват этади. Аллома ўзининг “Тайр” (“Қушлар”) рисолисида бундай муносабатни шундай таърифлайди: “Бир-бирингиздан билим ўрганиб, камол топишингиз учун дил пардасини очиб ташланглар”. Шунингдек, буюк табиб ўзининг “Рисолат ут-тайр” (“Қуш ҳақидаги рисола”), “Саломон ва Абсол”, “Донишнома” (“Билимлар китоби”), “Ҳайи ибн Яқзон” (“Бедор ўғли Тирик) каби асарларида ҳам дўстона муносабатларнинг моҳияти, одоб-ахлоқ, таълим-тарбия, эл манфаатларини ҳимоя қилиш мавзуларини илгари суради. Инсонлар ҳаммаша тотувликда, меҳрли-оқибатлилиқда яшаши зарурлигини уқтиради. Ваҳоланки, Ибн Сино ҳазратларининг дўстликка, оилавий ҳаётга, инсоний қадр-қимматга нисбатан қарашлари тўғрисида сўз юритаётган эканмиз, унинг мана бу фикрларини ҳам келтириб ўтиш ўринли бўлар. Чунки айнан шу сўзларда Ибн Сино қандай фикрлар билан яшаганлиги, нималарни орзу қилганлиги, аҳиллик, иноқликни жуда ёқтирганлиги ўз ифодасини тўқис топган: “Қани эди бир жамият бўлсаки, унда одамлар бўри сингари бир-бирларини емай, тинч осойишта

яшасалар, ғам-алам билмай, хукук, эрк-озодликдан бахраманд бўлсалар”.

Ибн Сино инсонни хурликда, эркин ва озод яшашда кўради. Ана шу каби эркинликдан махрум одам ҳеч қачон бахтли бўла олмайди, деб ҳисоблайди. Бу борада унинг Хоразм шоҳи Маъмун саройида хизмат қилиб юрган кезларида ажойиб бир тажриба ўтказганлиги тўғрисида ибратли ривоят бор. Ўша ривоятда келтирилишича, ибн Сино иккита кўзичок танлайди. Улардан бирини бўрига яқин қафасга қамаб қўяди, иккинчиси эса озод юради. Ибн Сино уларнинг ҳар иккисига бир хил емиш беради, бир хил парваришлай бошлайди. Лекин озодликда юрган кўзичок кундан-кунга ўзгариб, соғлом бўлиб, этига-эт қўшиб бораверади. Лекин қафасга қамалган кўзичок бундай қилмайди. Яъни, ҳеч нарса емайди, доимо бошини солинтириб, хафа бўлгандек мунғайибгина ётади ва тез орада ўлиб қолади. Чунки у қафасда ўзини эркин сезмаган, тушқун кайфиятда, руҳий эзилишлар исқанжасида қолган. Бу нохуш ҳиссиётлар устига кўрқиш ҳисси ҳам қўшилиб, кўзичок организмини ҳолдан тойдирган ва у ҳалок бўлган. Шу тариқа Ибн Сино ҳазратлари ҳиссиётнинг издан чиқиши нохуш оқибатларга олиб келишини исботлаган.

Ана шу ва шунга бошқа тажрибалар орқали Ибн Сино ўзининг “Насиҳатлар” китобида, “табиб беморнинг руҳий ва асабий ҳолатини инобатга олиши зарур”лигини жуда ўринли уқтирган. Одамлардаги ортиқча ҳаяжонланиш юракда, қон томирларда, нафас аъзоларида ўзгаришлар келтириб чиқаришини асослаб, руҳий эзилиш, тушқунликка тушиш, кўрқиш каби ҳиссиётлар эса ҳалокатга олиб келишини амалда кўрсатиб берган. Ибн Сино инсон камолотга эришмоғи учун илм эгалламоғи, ўрганган дунёвий билимларини келажак авлодга қолдирмоғи, бу йўлда дуч келинадиган тўсиқлардан ҳайикмаслигини таъкидлайди. Шу боис бўлса керак, аллома ўз асарларида “Эй биродарлар! Одамларнинг ботири мушкулотдан кўрқмайди камолот ҳосил қилишдан бош тортган киши одамларнинг энг кўрқоғидир”, деб ёзади. Илм ва ахлоқ муштараклиги, инсонни донишмандлик томон етаклашини бот-бот таъкидлайди.

Ибн Сино ҳазратлари оилавий ва дўстона тотувлик тўғрисида “Тадбир ал-манозил” асарида ҳам қатор ибратли ҳикматларни битиб кетганлар. Масалан, оилада эр-хотин бир-бирига вафолли, садоқатли, тенг бўлишини ёқлаганлар. Бундай фикрлар у

замонлардаги диний карашларга зид бўлганлиги учун қарама-қаршилиқларга учраган. Айни пайтда аллома табиб эр-хотиннинг бир-бирига вафодолигини ҳар жиҳатдан маъқуллаган: “Аёлларнинг диндори эмас, оқиласи эрининг ишончли ёрдамчиси бўла олади. Оиладаги аёл бахтли ва оқила бўлиши учун қуйидаги ҳис-ҳаяжонлар, яъни шодлик, истироҳат, танига роҳат бўлади. Ул ҳам агар ошиб кетса, кўп кабоҳат бўлади, йўлдан озгинларни ўлдирмоғи мумкин, баъзан қайғу-алам. Фақат озмоқ лозим эрса, фойда кўрар ул одам”, дея Ибн Сино ўз асарларида оилада тотувлик, тинч-хотиржамлик бўлишини, қайғу-ғамдан йироқ яшаш саломатлик билан чамбарчас боғлиқ эканлигини таъкидлайди.

Дарҳақиқат оила, бахт иморати ўз-ўзидан мустаҳкам, барқарор бўлмайди. Бу иморатнинг умри боқийлиги учун эркак ҳам, аёл ҳам бирдек қатъият кўрсатмоғи лозим. Ҳаётий тажрибаларга, кузатишлар ва таҳлилларга таяниб фикрлайдиган бўлсак, оила бутунлиги ва эр-хотин аҳиллиги кўп жиҳатдан аёлларга боғлиқ бўлади. Шунинг учун бўлса керак, донишмандлардан бири “Агар эркакка таълим берсанг, бир кишини тарбиялаган бўласан, агар аёлга таълим берсанг, бутун миллатни тарбиялаган бўлсан”, деб бежиз айтмаган.

Яшамок завқи, тириклик бахти бу ёруғ жаҳонда инсонга атиги бир марта берилади. Ана шу бир марталик туҳфа, синов даврини покиза, чуқур ўйлаган ҳолда ва покиза ўй-хаёл, соф муҳаббат билан умрни безамок керак. Унутмаслик лозимки, ҳар қандай катта ва улуг иш бирданига рўй бермайди. Энг муҳташам иморатлар ҳам сабр-тоқат билан бино бўлади. Оила иморати эса қутлуғ орзулар, бебаҳо муҳаббат, табиийки, сабр-тоқат, меҳнат, бир-бировга ишонч билан барпо бўлади. Эр-хотин ўртасига оралаган совуқлик, ишончнинг йўқолиши, меҳрнинг дарз кетиши, охир-оқибатда оила кўрғонига путур етказди, оилани пораканда, фарзандларни эса етим қилиб қўяди.

Шу ўринда халқ орасида юрган бир ривоятни келтириб ўтсак, ўринли бўлар. Ровийларнинг нақл қилишларича:

-Кунларнинг бирида анчадан буён бир-бири билан муроса қилолмай юрган эр-хотин аллома табиб ҳузурига беш яшар фарзандини етаклаб келибди. Эр алоҳида, хотин алоҳида ўтириб, алломага ўз дардини айтибди, маслаҳат сўрабди. Шунда ибн Сино ҳазратлари уларга ҳеч бир ортиқча сўз демай, қўлларига гул кўчатини тутказибди:

-Шу гул қаламчаларини боғингизга экинг. Агар у кўкариб гунчаласа, бир умр бирга бўласизлар. Агар гунчаламаса, афсус, ажрашиб кетасизлар.

Доно табиб хузурига маслаҳат сўраб, ҳар бири ўз кўнглида ундан мадад кутиб келган эр-хотин ҳеч нарсага англолмай, ортига қайтиб кетибди. Шундай бўлса-да, ўша қаламчаларни боғининг бир четига экиб қўйишибди. кунлар ўтаверибди. Лекин эр-хотин ўртасидаги муносабатлар ўзгармапти, аксинча совиб бораверибди. Уларнинг ҳар иккаласи ўртадаги бола тақдирини ўйлабгина ажралиш борасида иккиланиб юраверишибди.

Кунларнинг бирида хотин уйқудан уйғониб қараса, эри жойида йўқмиш. Ҳовлига чиқиб қараса, эри гул кўчатига сув қўйиб турганмиш. Аёлнинг кўнгли зумда ёришибди: “Хайрият, эрим ҳалиям мени яхши кўрар экан, акс ҳолда гулларга сув қўйиб парваришламасди!”, дея қувонибди. Лекин қувончини сиртига чиқармапти, хўмрайиб юраверибди. Орадан яна кунлар шу зайдда ўтибди. Бир куни тонг маҳали эр уйқудан уйғониб қараса, хотини йўқ. Эрнинг юраги “шувв” этибди: “Кетиб қолган бўлса-я?!”, дея ташвишланибди. Шоша-пиша дераза орқали ҳовлига назар ташласа, хотини гул кўчатига сув қўйиб турганмиш. Эрнинг кўнгли таскин топибди, лекин у ҳам ичидагини сиртига чиқаришга шошилмапти.

Яна кунлар ўтибди. Эр ўз ётоғида, аёл ҳам ўз ётоғида уйқудан уйғонибди. Аёл қараса, ўғилчаси ўрнида йўқмиш. Кўрқиб кетиб саросимага тушиб қолибди. Ташқарига отилибди. Унинг ҳаракатларини билиб турган эр ҳам ошиғич ҳовлича чиқибди. Иккаласи бундой қарашса, фарзандлари кичкина челақчада кўчатга сув қуяётган эмиш. Болакай бир маҳал энгашиб, кўчатни ушлаган куйи жилмая бошлабди. Эр-хотин югурганча келиб қарашса, аллақачон барг ёзиб бўлган гул кўчатининг шундоққина барглар орасида миттигина гунчани кўришибди. Болакай ўша гунчани уларга кўрсатиб кикирлаб кулганча қувона бошлабди. Эр-хотин беихтиёр бир-бирига қараб жилмайибди. Сўнгра югурганча келиб, болани иккаласи баравар кўтарганча биргаликда бағрига босишибди. Бола ҳамон жилмаяр, эр-хотин ҳам унга қўшилиб кулганча, бир-бирига меҳрли нигоҳ ташлай бошлашибди...

Ушбу ривоятни келтиришдан яна бир мақсад шуки, ибн Сино ҳазратлари танадаги дардларни турли малҳамлар воситасида даволашдан ташқари инсон руҳий оламини яхши тушунганлигини эътироф этмоқдир. Қолаверса, ул зот мустаҳкам соғлиқнинг, руҳий

хотиржамликнинг асоси оилавий ҳаётда, фарзанд камоли ва осойишталигида деб билганлар. Шунинг учун ҳам ўрни келганда оила мустаҳкамлигини таъминлашда, инсон саломатлигини асрашда юқоридаги ривоятда келтирилгани каби психологик усуллардан фойдаланиш, ғоят ижобий самаралар беришини алоҳида таъкид этганлар.

Оила аҳиллиги тўғрисида алломалар ҳикматларига таянган ҳолда сўз юритар эканмиз, қадимги юнон шоирларидан бирининг “Ёмон хотин сел-бурондан ҳам, қашшоқликдан ҳам, жангу жадаллардан ҳам, хасталиклардан ҳам ёмонрокдир”, деган сўзларини эслаб қўйсақ, фойдадан холи бўлмас. Чунки биз юқорида аёл оила барқарорлигини, аҳиллигини, тинч-тотувлигини бир маромда ушлаб турувчи асосий куч деган фикрни илгари сурган эдик. Шундай бўлса-да, яна эслатмоқ лозимки, беш қўл баравар бўлмаганидек оила бекаларининг ҳаммаси ҳам бир хил яхши фазилатлар соҳибаси эмас. Шунинг учун юнон шоирининг неча асрлардан буён яшаб келаётган фикрига қўшилмасликнинг иложи йўқ. Ўша шоир таъкидлаганидек, ёмон хотин жудаям ёмон, яхшисининг эса баҳоси йўқ. Шуниси ҳам борки, ҳеч қачон ёмонлик ўз-ўзидан кўкармайди. Аввало унинг уруғини сепиш керак бўлади.

Аччиқ данакдан бир кун келиб, аччиқ, тахир мева бунёд бўлади. Айни пайтда яхшилик ҳам ўз-ўзидан кўкариб чиқмайди. Яхшиликнинг ҳам уруғини экиш керак. Экмасдан мева кутмаслик лозим. Лекин экканда ҳам ширин данакни экиш керак. Инсон тарбияси шундай бўлади. Тарбияси суст ёки бузуқ оилалардан етишиб чиққан ўғил-қизлар ҳам феъли норасо, иллати кўп бўлади. Бундай оиладан чиққан ўғил ҳам, қиз ҳам ҳаётда кейинчалик кўп қоқиладилар. Чунки ёмон феълли одамни ҳаёт ҳеч қачон сийламайди. Хоҳ ўғил бўлсин, хоҳ қиз бўлсин тарбияси етарли бўлмаса, бахти бутунликка асло эриша олмайди. Бундай одамлар дунёнинг на роҳатини, на лаззатини ва на мазмун-моҳиятини англай олмайдилар. Худди шунингдек, бундай одамлар, ким бўлишидан қатъий назар, элда эътибор ҳам топа олмайдилар. Энг ёмони эса бундайларнинг оиласи мустаҳкам ва ибратли бўлмайди, тезда дарз кетиб парокандалик сари юз тутати.

Халқимизда “эпли келин, сепли келин”, деган мақол бор. Рўзғорини уддалаган, хунари билан оиласига барака киритган келин, шубҳасиз, ҳаётда ҳам, янги оилада ҳам ўз ўрнини топади. Эпли келин рўзғорни обод этишга ҳисса қўшиб борар экан,

оиланинг иқтисодий қуввати юксалиб, икки ўртада қурилган турмуш иморати ҳам мустаҳкамланиб борверади. Бу борада масаланинг иккинчи томони ҳам бор: ҳалол топилган мол, меҳнат билан топилган пул татийди. Ҳалол пул-молнинг эса заволи йўқ. Яна бир муҳим жиҳат шундаки, оила мустаҳкамлиги учун эр ва хотин албатта соғлом турмуш тарзига, шарқона одоб-ахлоқ қоидаларига амал қилиб яшамоқлари зарур. Соғлом оилада туғилган бола албатта соғлом ҳамда баркамол бўлиб вояга етади. Ўзи тарбия топган оилага, қариндош-уруғларга, ота-онаси кўни-кўшни ва ўзи мансуб бўлган жамиятга албатта наф келтиради. Абу Али ибн Сино ҳазратлари оила тотувлиги, фарзанд тарбияси, бола парвариши, оилавий одоб-ахлоқ тўғрисида фикр билдирар эканлар, оила кўрғонининг мустаҳкамлигида муҳим омил бўладиган ана шу жиҳатларга алоҳида эътибор қаратганлар.

ИБН СИНО СОҒЛОМ БОЛА ВА УНИНГ АХЛОҚИ ТЎҒРИСИДА

**Онасининг қорнидаёқ гўдакни қил эҳтиёт,
Унга бирор офат етмай туғилсин у барҳаёт.**

Иби СИНО

Сиз ва биз яшаётган бу дунёда ҳар бир миллатнинг ўзига хос маънавиятини шакллантириш ва юксалтиришда, ҳеч бир шубҳасиз, оиланинг ўрни бекиёс ҳисобланади. Чунки бола учун чин инсонга хос улуғ фазилатлар – соф ҳамда покиза туйғулар, илк ҳаётий тушунчалар, дастлабки тасаввурлар оила дея аталмиш кўрғон ичида шаклланади. Шунинг учун ҳам оила жамиятдаги энг муҳим ва асосий ижтимоий бўғин ҳисобланади. Фахр билан эътироф ўтмоқ лозимки, бизнинг юртимизда оила жамият ва давлат муҳофазасидадир. Шу маънода олиб қараганда, оила жамиятнинг ўзига хос ижтимоий муассасаси ҳисобланади. Ташбеҳона оҳангда айтадиган бўлсак, ана шу муассасада тарбия топаётган фарзанд, табиийки, оила мустаҳкамлиги ва барқарорлигини таъминловчи олтин занжирдир, оила бахтига берилган улуғ ва кутлуғ неъматдир.

Яратганга шукрки, жонажон Ўзбекистонимиз дунёдаги аҳолисининг сони жуда тез кўпайиб бораётган мамлакатлар қаторига киради. Чунки узоқ тарихга эга бўлган ўзбек халқи

азалдан оилага жуда катта эътибор бериб серфарзандлик, оиласеварлик каби ижобий фазилатлари билан бошқа миллатлардан ажралиб туради. Қолаверса, оилага шарқона донишмандлик, ўзбекона назокат билан ёндошилади. Чунки етти авлодни билиш, ота-она, қариндош-уруғ, кексаларга ҳурмат, ёшларга меҳрибонликка асосланган ота-она ва фарзандлар ўртасидаги муносабатларнинг мустақкамлиги ана шу шарқона одобу ахлоқнинг, ўзбекона тарбиянинг маҳсулидир. Шу маънода олиб қараганда, ўзбек оиласи ота-боболарнинг энг яхши анъана ва удумларини давом эттирувчи, авлодлар барқарорлигини, давомийлигини таъминловчи муҳим бўғиндир. Чунки бахтли никоҳдан сўнг фарзандсизликдек бахтсизликка дуч келган оилада мустақкамлик барқарор бўлмаслигининг боиси ҳам шунда.

Фарзандсизлик ёхуд оилада ногирон фарзанднинг дунёга келиши носоғлом турмуш тарзининг аломатларидир. Шунинг учун ота-боболаримиз, биринчи галда, ўзларидан сўнг соғлом насл қолдириш чораларини кўрганлар, оиласида ўсаётган фарзандларини ҳам, маҳалладош ёшларни ҳам шундай турмуш тарзига ҳозирлай борганлар. Айни пайтда бундай эзгу ишларни олиб боришда ўтмишдош олимларимиз, жаҳонга бўй кўрсатган аллома донишларимиз, табибу ҳакимларимиз ҳам четда турмаганлар. Улар бамаслаҳат тарзда ва доимий равишда кексаларга бўлгани каби ёшларга, ёш оилаларга, айниқса аёллар ва болаларга алоҳида ғамхўрлик қилганлар. Бир сўз билан айтганда, нафақат маҳалладошларнинг, балки атрофидаги инсонларнинг соғлигини назорат қилиш ҳамда уларни ўз вақтида тўғри даволаш борасида мутгасил изланишлар олиб борганлар. Ана шундай аллома кимсаларнинг бири, шубҳасиз, Абу Али ибн Сино ҳазратларидир. Ул зот нафақат беморларни даволашда ўзига хос мактаб яратган олим, балки ҳар қандай касалликнинг олдини олишда, ногирон болаларнинг дунёга келмаслиги борасида ҳам жиддий қайғурган табибдир.

Қуйида биз аллома табибнинг айнан бола тарбияси ва унинг соғлигини мустақкамлашга оид фикрлари, чақалоқликдан тортиб, то ўсмир ёшига етгунга қадар болага қандай парвариш зарурлиги, бола беморланмаслиги учун ота-она нималарга биринчи галда эътибор бериши кераклиги борасидаги тавсиялари тўғрисида имкон қадар сўз юритмоқчимиз. Таъкидлаб ўтмоқ лозимки, Ибн Сино

ҳазратлари ҳам Амир Темур соҳибқирон каби миллат ва юрт келажагини фақат соғлом фарзандлардагина кўрганлар.

Хусусан, тарихдан ўзингизга яхши маълумки, буюк Соҳибқирон бобокалонимиз Амир Темур “Аскарлари бақувват эл қудратли бўлур, қудратли элнинг аскарлари бақувват, бўлур”, деган эдилар. Соҳибқироннинг ушбу умрбоқий фикрларини давом эттирар экан, муҳтарам Юртбошимиз Ислом Каримов шундай дейдилар: “Фарзандлари соғлом юрт қудратли бўлади, қудратли юртнинг фарзандлари соғлом бўлади”. Ҳақиқатан ҳам ҳар бир миллат ўз келажагини, мамлакат ободлигини, аҳоли турмуши фаровон ва осойишта кечишини фарзандлар камолида, фарзандларнинг соғломлигида кўради. Чунки Ватанни маънан ва жисмонан соғлом фарзандларгина янада обод этадилар, ўзи туғилиб ўсган заминни лочин мисол шижоат билан кўриқлай оладилар. Эл-юрт корига, Ватан ҳимоясига ярайдиганлар, чегараларимиз дахлсизлигини таъминлайдиганлар ҳам, аслида, сизу биз ортимизда қолдирадиган соғлом ва дуркун ҳолда вояга етган фарзандлар ҳисобланишади. Шу боис барча давр ва замонларда ҳар бир миллат ўз наслини, яъни фарзандларини тўғри тарбиялашга, соғлом ҳолда ўстиришга, маънан ва жисмонан баркамол қилиб вояга етказишга интилиб келган. Бизнинг ўзбек халқи ҳам ўз фарзандларини ҳар жиҳатдан тўғри тарбиялашга оид ўзига хос тарбия мактабини, тарбия йўсинини яратган. Ҳали айтиб ўтганимиздек, миллатнинг энг улуғ алломалари эса бола тарбияси, уни соғломлаштириш борасида ҳамиша ғамхўрлик қилиб келишган ва натижада ўнлаб илмий-тиббий асарлар, ибрат олса арзигулик ҳикमतлар, йўриқлар, тавсиялар яратиб кетишган.

Чунки барча замонларда ва барча мамлакатларда инсон тарбияси бош масалалардан бири бўлиб келган ва шундай бўлиб қолмоқда. Тарбия эса одатда ёшлиқдан, аниқроғи гўдақликдан бошланади. Таъкидлаганимиздек, ўз даврининг комил кишилари бу ишларга бор билимларини, тажрибаларини сафарбар этганлар. Тарбия қанчалик юқори савияда олиб борилса, маънавият шунчалик баланд бўлади. Бу исбот талаб қилмайдиган ҳақиқатдир.

Ана шундай қутлуғ ва шарафли ишга биз фахр билан сўз юритаётган ибн Сино ҳазратлари ҳам муносиб ҳисса қўшганлар. Бир сўз билан айтганда, одамларни даволаш усулларини яратиш асносида қатор илмий-тиббий асарлар иншо этганлар. Шу асарлари орқали бу борадаги қимматли маслаҳатларини, тавсияларини мерос

сифатида қолдириб кетганлар. Чунки аллома табиб бола тарбияси. унинг соғлиги, маънавий етуклиги миллат равнақини, юрт келажагини, насл тозалигини таъминлашини яхши тушунганлар.

Шу ўринда Ибн Сино инсон жисмини даволашда, биринчи галда, рухий тарбия ва соғломлаштиришга алоҳида эътибор қаратганликларини эслатмоқ жоиз. Бу зот рухий тушқунликка тушганларни даволаш борасида ҳам ўзига хос йўл тутганлар. Яъни, мусиқа санъати орқали даволашга аҳамият қаратганлар. Чунки мусиқа чинакам илоҳий таъсир кучига эга. Аллома мусиқа санъати оҳанглар воситасида инсон руҳиятига таъсир этишини, кайфиятини кўтариб мислсиз қувват бағишлашини, руҳан тетиклаштиришга олиб келишини яхши билганлар. Руҳи тетик, кайфияти кўтарилган ҳар қандай беморни даволаш осон кечишини илмий-амалий асосларда исботлаб ҳам берганлар. Бу борадаги барча тавсиялар, муолажа усуллари алломанинг машхур “Тиб қонунлари” асарида мукаммал тарзда баён этилган.

Нега Ибн Синодек машхур табиб мусикий муолажага шунчалар аҳамият қаратган, айниқса, гўдак тарбиясида мусиқа муҳим аҳамият касб этишини таъкидлаган? Бу борада шуни айтиш мумкинки, чинакам мусикий оҳанглар киши руҳиятига, умумий ҳолатига оромбахш таъсир этди. Унинг бу таъсирини инсон асабини, вужудини тинчлантирувчи малҳам дориларга, зилол сув, ёз окшоми шукуҳи каби инсонга хуш кайфият бахш этувчи ҳолатларга киёслаш мумкин. Абу Али ибн Сино шу боис оромбахш мусиқа оҳангларини ниҳоятда севган, ҳатто ўзи ғижжак ясаб, чалган. Бу ҳақда рус адибаси А.А. Смирнова-Ракитина қуйидаги ривоятни келтиради:

-Мен ана шу нарса устида узоқ бош қотирдим. Бунинг номи ғижжак, - деди устоз кулимсираб шогирди Абдулвоҳидга ўзи ихтиро этган янги мусиқа асбобини узатар экан.

У эҳтиёткорлик билан асбобни айлантириб кўрди. назарида унинг косаси нафас олгандек титрарди. Ёғочдан ўйиб ишланган бу нозик асбоб шундай ҳозиржавоб, шундай сезгир эдики, йигит лол қолди. Асбобга сал панжа тегса жаранглаб, куйлаб юборгудек туюларди.

-Жаноб шайх ур-раис,- навозишкорона сўз котди Абдулвоҳид устози камонни олгунча, - мен сизни дурадгорлик пичоғини ушлолмайсиз, деб ўйлагандим. Энди маълум бўлдики, пичоқ билан ёғоч ҳам бошқа билимлар сингари сизга таслим бўларкан.

Ҳамадоннинг сокин оқшоми бошланди. Осмон мовий тусга кирди. Қушлар тунашга жой қидириш учун учиб ўтишди. Ғижжак Абу Алининг қўлида дарахт барглари шалдиратиб ўтган енгил шабада каби майин куйларди.

Ибн Сино сеҳрли куй таъсирида сархуш бўлиб, ғижжак чалади. Устоз – мохир созанда-ю, шогирд – зийрак шинаванда фусункор куй оғушида эдилар. Шундагина Абдулвоҳид бошини кўтариб, секин шивирлади:

-Бу билан руҳни даволаш, ҳар қандай ғаму ғурбатдан тасалли топиш мумкин, устоз!

Ўрни келганда таъкидлаб ўтмоқ жоизки, нафақат Абу Али ибн Сино, балки Шарқ алломаларидан Форобий, ғарбнинг буюк бастакорларидан бири бўлмиш Паганини ҳам мусиқанинг шифобахш хусусиятлари тўғрисида кўп ва хўп ёзишган. Чунки бу алломаларнинг ҳар бири мусиқани чинакам руҳни тетиклаштирувчи куч манбаи сифатида тенгсиз омил деб билишган. Дарвоқе, қадимги Юнонистонда ҳам мусиқа билан даволаш усули кенг қўлланилганлигидан тарихий манбалар гувоҳлик бериб турибди. Масалан, математик ва файласуф Пифагор мусиқани киши руҳиятига ва танасига ҳар тарафлама даво бўладиган восита сифатида тавсия этган. Шарқнинг буюк мутафаккирларидан бири Абу Наср Форобий (873-950) ҳам биринчилардан бўлиб инсон саломатлигини тиклашда мусиқанинг ўрни ва ролига юксак баҳо берган. Бу борада мана бу ҳикматли сўзларни ёзиб қолдирган: “Мусиқа илми шу маънода фойдалики, у ўз мувозанатини йўқотган одамлар хулқини тартибга келтиради, мукамалликка етмаган хулқни мукамал қилади ва мувозанатда бўлган одамлар хулқининг мувозанатини сақлаб туради. Бу илм тананинг саломатлиги учун ҳам фойдалидир. Чунки тана касал бўлса, руҳ сўлади, тана тўсикқа учраса, руҳ ҳам тўсикқа учрайди, Шунинг учун овозларнинг таъсири билан руҳни соғайтириш ёрдамида тана соғайтирилади”.

Абу Али ибн Сино ўзининг тиббиётга оид асарларида, мусиқанинг ҳиссий таъсир кучига катта баҳо беради. Хусусан, машҳур аллома табиб ўзининг “Тиб қонунлари” асарида шундай ёзади: “Боланинг мизожини кучайтирмак учун унга икки нарсани қўлламоқ керак. Бири, болани аста-секин тебратиш, иккинчиси эса, уни ухлатиш учун айтиш одат бўлиб қолган мусиқа ва аллалардир. Шу иккисини қабул қилиш микдорига қараб боланинг танаси

билан бадантарбияга ва руҳи билан мусикага бўлган истеъдоди хосил қилинади”.

Магарки, инсон руҳини даволашда мусиканинг ўрни ва бу борада Абу Али ибн Сино ҳазратлари иншо этиб кетган тавсиялар мавзусида сўз юритаётган эканмиз, мана бу ривоятни келтириб ўтишни мақсадга мувофиқ деб билдик. Чунки у ҳам айнан Ибн Сино қарашларига жуда ҳамоҳанг бўлиб, аллома табиб бу борада нечоғлиқ ҳақ бўлганлигини исботлайди. Нақл қилишларича, мусиканинг инсон руҳий оламига таъсири масалалари билан жиддий шуғулланган олим Ал-Киндийга тегишли бу ривоятда мана бундай воқеа тасвирланган:

-Араб зодагонларидан бирининг ёлғиз ўғли вояга етганда, бедаво дардга чалинади. Бола қўл-оёқдан, ҳатто тилдан ҳам қолади. Зодагон ўғлини кўрсатмаган табиб қолмайди, лекин ҳеч ким боланинг дардига шифо тополмайди. Шунда яқинларидан бири унга “Ўғлингизни бағдодлик ҳакимга ҳам кўрсатингчи, шояд бирор бир муолажасини топса”, деб маслаҳат беради. Ўғлининг соғайиб кетишидан умидини узган ота ҳалиги ҳакимни саройга таклиф этади. Ҳаким касалнинг томирини ушлаб кўрибди, ўзининг нағма чаладиган шогирдларидан бирини чақиртириб келади. Машшоқни беморнинг бош томонига ўтказиб қўйиб, кишини завқлантирадиган бир машқ чалишни буюради ва ўзи боланинг қўлларидан ушлаб томир уришини кузатади. Куй чалингач, орадан кўп ўтмай, бола безовталанади, аста-секин ҳаракатга келади, кейин қаддини тиклаб ўтиради. Тили гапга келиб, олдида ўтирганга сўз ҳам қотади. Ўсмир бола мусика таъсирида тез орада соғайиб, сафга туриб кетади...

Инсон жисмини даволашдан аввал унинг руҳини даволаш муҳимлигини инобатга оладиган бўлсак, Абу Али ибн Сино ҳазратлари бежиз даволашнинг бу усулига алоҳида аҳамият кўзи билан қарамаганлиги сабабини англаб етамиз. Чунки бир неча бор таъкидлаганимиздек, мусика кишига руҳан таъсир этиб, кайфиятни кўтаради, маълум маънода куч-қувват бағишлайди. Инсонни ҳаётдан завқланишга ундайди, кўнгилда яшашга умид ва ишонч туйғуларини уйғотади. Бир сўз билан айтганда, чақалоклар танасини чиниқтириш ёки уни тинч ва осуда ухлатишда қўл келадиган, жуда катта фойда берадиган энгил тебратиш қанчалик аҳамиятли бўлса, бола асаб толаларини энгил тебратувчи, ҳаракатга келтирувчи мусикий оҳанглар ҳам ўшанча муҳим аҳамият касб этади. Ибн Синонинг таъкидлашича, мусика боланинг жисмоний

чиниқишга мойиллигини аниқлашда ҳам қўл келади. Тиббиёт оламида Абу Али ибн Сино қолдирган мерослардан бири – у мусиқий оҳанглар муолажа усулига мос бўлиши шартлигини белгилаб берганлигидир. Ибн Сино тавсиясига кўра, аввал беморнинг руҳий – асабий ҳолатларини пухта ўрганиш, сўнгра мусиқий соз ёки мусиқа турини танламоқ зарур. Шунинг учун ҳам аллома табиб бу борадаги муолажани изчил тартибга келтирганлар ва унга оғишмай амал қилинсагина, бемор кутилган шифони олишини уқтирганлар.

Шу ўринда алоҳида таъкидлаб ўтмоқ зарурки, беморни мусиқа воситасида даволаш усулини илгари сурган ва бу борада талайгина хайрли ишлар қилишга улгурган бошқа алломалардан фарқли ўларок, Ибн Сино илк бор мусиқий муолажани ялпи ҳолатда эмас, балки ҳар бир беморнинг айна пайтдаги руҳий ҳолатига, феъл-атворининг ўзига хослигига, қандай мусиқани енгилроқ қабул қила олиш имкониятларига таянган ҳолда махсус танлаб, сўнг қўллашни тавсия этганлар. Аллома айнан шундай фикрда бўлганлигини, муолажа учун мусиқа, мусиқий оҳанг танлаётганда жуда эҳтиёткорлик билан иш тутиш лозимлиги тарафдони бўлганлигини унинг қаламига мансуб мана бу сатрлар ҳам исботлайди:

Эҳтиёт қил кўрқишдану, бакириш, ҳаяжондан,
Булар бари балога ҳам етишар, ўтар жондан.

Ибн Синонинг гўдак парвариши, бола тарбияси билан боғлиқ карашларида касаллик чакирувчи ёки инсонни ногирон қилиб қўювчи омилларнинг биронтаси назардан четда қолмаган. У ҳатто, ўғил болаларни хатна қилиш масаласига саломатликни сақлаш чораларидан бири сифатида қараган. Эслатиб ўтмоқ жоизки, муқаддас ислом динимизда ҳам хатна удум деб эътироф этилмайди, балки хатнага инсон саломатлигини сақлашнинг муҳим чораларидан бири сифатида эътироф этилади. Чунки озодалик, поклик динимизнинг асосий қоидаларидан биридир. Ибн Сино ҳам тозалик – озодалик, энг аввало, саломатликка олиб келишини таъкидлайди. Ҳақиқатан ҳам инсон тозаликка риоя қилиб юрса, ҳар жиҳатдан покиза бўлса, касалликларга кўп чалинмайди, қони ҳам тоза бўлади. Яъни, қонига турли касаллик чакирувчи инфекциялар, зарарли микроблар, хавфли вируслар тушмайди:

Она қони тоза бўлсин, овқатига бўл сергак,
Тоқим ўша тоза қондан озуқа олсин гўдақ.

Ибн Сино ҳазратлари неча-неча асрлар аввал таъкидлаб кетган тушунчалар бугунги кундаги ҳаётимизга нечоғлиқ мос келади? Келинг, буни англаб етмоқ учун бир-икки мисол келтириб ўтайлик. Аввало шунини мамнуният билан айтиб ўтмоқ керакки, қон ва сутнинг тозалиги борасида Ибн Сино жон куйдириб айтиб кетган ҳикматлар бугунги кунда замонавий усулларда ўз тасдиғини аллақачон топган. Масалан, Ибн Сино синчковлик билан кузатган янги туққан сигирнинг биринчи кундаги сути таркибига эътибор қаратайлик. Маҳаллий халқ ибораси билан айтганда, бу сут увуз деб аталади. Ана шу увузда А, В-12, С, Е витаминлари ниҳоятда кўп бўлади. Бу сут организм иммун тизимини яхшилайдиган, организмни токсин элементларидан тозалайдиган ҳамда қон таркибини меъёрлаштирувчи оксилга бой маҳсулот саналади. Энг муҳими, саратон касаллигига қарши таъсир қила оладиган дори воситаси сифатида муҳим аҳмиятга эгадир. Шу боис бу сутдан тайёрланган дорилар ҳозирги кунда Ўзбекистонда онкология, дерматология, педиатрия илмий марказларида фаол қўлланилмоқда.

Фарзандлар соғлиғини муҳофаза қилиш, уни тўғри ва авлодларга муносиб қилиб тарбиялаш, саломатлигини доимий муҳофаза қилиб бориш - ота-оналар зиммасидаги энг катта вазифалардан биридир. Бу, фарзандли бўлганлар фақат бола соғлиғи ҳақида қайғуриш, уни парваришлаш билангина шуғулланишлари керак дегани эмас. Бу тушунча замирида яна бошқа маъно ҳам борки, уни билиб қўйиш ҳеч кимга зарар келтирмайди, аксинча фойдали бўлади. Бундай деяртганимизнинг маъноси шуки, боласини соғлом кўрмоқчи бўлган ҳар бир ота-она, аввал, ўз соғлиғини авайлаши, боласига бирор нуқсонли дард юқтирмаслик йўллариини излаши лозим. Шунини инобатга олган аллома табиб мана бу ўғитни ёзиб қолдирган:

Оталик ҳикмати нимадир, билсанг
Бор-йўғин фарзандига бермак беминнат.
Лек отадан ўпка қилмасин фарзанд
Замона келтирса бошига кулфат.

Муқаддас ислом динимиз ҳам ота-оналарга болалари касал бўлса, бепарволик қилмай, тезлик ила табибларга кўрсатиб,

даволатишни буюради. Айниқса, бола саломатлигини таъминлашда, руҳиятини авайлаш, унга нисбатан нозик ва ҳалим муомалада бўлиш зарурлигини уқтиради. Ибн Сино ҳазратлари бу борадаги қарашларини мана бундай ифода этадилар:

Муомаланг юмшоқ бўлсин, доим бўлгил меҳрибон,
Уйкуда ҳам чўчимасин, ором олсин мурғак жон.

Ёки:

Овоз билан эркалатиб, сўзга ўргат бирма-бир,
Ул ҳам ширин сўз бўлади, бу таълимингдан ахир.

Она ва бола соғломлигини таъминлаш тўғрисида сўзларкан, Ибн Сино ҳазратлари шундай ёзади: “Туғиш туфайли ҳолсизланган аёлга қайнатилган гўшт суви, чала пиширилган тухум бермоқ фойдалидир”. Бундан ташқари Ибн Сино болани она сути билан озиқлантириш ўта муҳим эканлигини ҳам таъкидлайди. Ҳатто, бирор сабаб билан она боласини эмиза олмаса, замонавий тил билан айтганда, донор сут эмизувчига мурожаат қилишни тавсия этади. Болани эмизиш муддати икки ёшгача деб белгилайди. Ибн Синонинг зукколиги шундаки, у нафақат она сутининг фойдали хусусиятларга эгаллигини таъкидлайди, балки мабодо донор сутига эҳтиёж туғилса, эмизувчи аёлнинг соғлигидан тортиб, ташқи суратига ҳам аҳамият қаратади. Алломанинг фикрича, бировнинг боласини эмизишга тутинган жувоннинг ёши 25-35 атрофида бўлишини тавсия этади. Ибн Сино тавсиясига кўра, бундай жувон хушсурат, бақувват бўйинли, кўкраги кенг ва қувватли, мушаклари бўртган, ўртача семизликда бўлиб ғазабланишга, ғамгинликка, кўрқишга мойил бўлмаслиги, ёмон руҳий таассуротларга берилмайдиган бўлиши керак.

Шу ўринда она сути тўғрисида маълумот бериб ўтишга тўғри келади. Авваломбор шунини таъкидлаш керакки, замонавий тиббиётнинг уқтиришича, она сути болага биологик мос бўлиб, у аллергия чақирмайди. Фақат она сути билан озиқланадиган чақалоқда юкумли касалликларга қарши пассив бўлса-да, иммунитет пайдо бўлади. Сабаби – она сувчечак, қизамик, паратит ва бошқа юкумли касалликлар билан оғриган бўлса ҳамда у лозим эмлашларни олган бўлса, унда бу касалликларга қарши иммунитет пайдо бўлган бўлади. Она сути орқали бу иммунитет химояси болага ўтади. Демак, она кўкрак сути соғлом бола ўстиришда

муҳим аҳамият касб этгани каби, эмизувчи онанинг ўзи учун ҳам ғоят аҳамиятлидир. Аҳамиятли жиҳати шундаки:

-Она сути доимо тайёр ҳолда, тана ҳароратига мос, стерилланган бўлади;

-Фарзандга кўкрак эмизаётган она ҳам меҳрли, садоқатли бўлади;

-Эмизикли аёлларда кўкрак саратони ва бошқа касалликлар кам учрайди.

Эмадиган бола тумов бўлганда ва йўталганда Ибн Сино гўдакнинг бошидан илиқ сув куйишни ҳамда тилига бир неча марта асал суртиб туришни, шунингдек беҳи ва новвот солиб пиширилган сут ичиришни тавсия этади.

Чақалокқа майин мусиқа яхши таъсир этиб, руҳиятини кўтаради. Ёқимсиз оҳанглар эса аксинча, руҳини тушириб жисмоний азиятлайди. Шунинг учун ҳам Абу Али ибн Сино ҳазратлари “Тиб қонунлари” асарида бу ҳақда мана деб ёзиб кетганлар: “Танани чиниқтириш чақалок учун жуда муҳимдир. Бунинг учун енгил тебраниш ва уклатиш пайтида айтиладиган қўшиқ ва алладир. Бу икки нарса боланинг жисмоний тарбияга мойиллигини орттиради”.

Бола тарбиясида шуни ҳам алоҳида эътиборга олиш лозимки, чақалоклигиданоқ баданини, кийимини, атроф-муҳитни тоза тутишга одатланиш керак. Шунингдек, бола аклини таний бошлагач, унинг олдида ёлғон сўзлаш, ҳаёсиз гаплар айтиш ёки қилиқлар қилишдан тийилиш керак. Бир сўз билан айтганда, бола ҳали гўдаклигидаёқ уни панду насихатлар билан яхшилик сари бошлаш, ёмонлик ва ёмон қилиқлардан асраш жуда муҳим саналади. Фарзандли бўлган ота-оналар жигаргўшаси комил инсон бўлиб вояга етишини истаса, албатта, вақти-вақти билан рағбатлантириб, хатосини тушунтириб ва оқибатлари тўғрисида содда тил билан огоҳлантириб туриш ҳам тўғри тарбия асосларидан саналади. Чунки мутахассисларнинг фикрича, болалар тарбиянинг 50 фоизини ўз оиласидан, 30 фоизини оммавий ахборот воситаларидан, 10 фоизини мактабдан, яна 10 фоизини кўча таъсиридан олади.

Қадимги Шарқ мамлакатларида ҳам тиббиёт яхши ривожланиб борганлиги, ана шу ривожланишнинг барча босқичларида, энг аввало, онали ва болаликни муҳофаза қилиш ишига алоҳида аҳамият билан қаралган. Айнан шундай бўлганлиги тарихдан яхши маълум. Бу борада фақат бир нарсани, яъни оналик ва болаликни

муҳофаза қилиш ишлари давр талаблари, имконият ва шароитлари даражасида, давр руҳига мос тарзда ташкил этилганлигини инобатга олиб қўйиш лозим, холос. Тўққизинчи асрларда Тибет табиёти ҳикматида “10 та эракни даволашдан 1 та аёлни даволаш, 10 та аёлни даволашдан 1 та болани даволаш қийин”, деган ибора бор. Қадимги Эронда оз-оздан илон захри берилиб, киши организмиди захарга қарши туриш кучини оширганлар, замонавий тиббиёт тили билан айтганда, иммунитетни кучайтирганлар. Бу ҳам, аслида, инсон саломатлиги, энг муҳими у ўзидан сўнг соғлом насл қолдиришини кўзлаб амалга оширилган тadbирлардандир. Бу борада ҳам Ибн Сино ўз нуқтаи назарига эга бўлиб, болани жисмоний чиниқтиршни соғломликни таъминлашнинг асосий воситалардан бири сифатида эътироф этган. Хуллас, Шарқ ва Ғарб файласуфлари томонидан “Борлиқнинг ҳақиқатини кашф этган файласуф” деган фахрий унвонига мушарраф бўлган Ибн Сино инсонни соғлом турмуш тарзига, руҳий комилликка интилиб яшашга даъват этади.

Абу Али ибн Сино ўз даврида илгари сурган тиббиётга оид гоёлар, муолажага, тарбияга, жисмонан чиникишга оид тавсиялар бугунги кунда ҳам ўз аҳамиятини ва кадр-қимматини йўқотган эмас. Аксинча, кейинги тиббиёт тараққиёти учун маълум маънода дастурил амал вазифасини ўтаб келмоқда. Шу ўринда 1997 йилда мамлакатимиз Олий Мажлиси томонидан қабул қилинган “Озиқ-овқат маҳсулотларининг сифати ва хавфсизлигини назорат қилиш ва текшириш” тўғрисидаги Қонун ҳар жihatдан Ибн Сино ўғитларига ҳамоҳангдир. Бу эса аллома табиб ҳикматлари, таҳиллари ва шу таҳлиллар асосида юзага келган хулосалари ҳозир ҳам ўз аҳамиятини йўқотмаганлигидан далолатдир. Хусусан, юқорида эслатганимиз Қонунга мувофиқ барча турдаги озиқ-овқат маҳсулотлари текширилгандан кейингина истеъмол қилишга рухсат этилиши белгилаб қўйилган.

Ваҳоланки, Ибн Сино ҳазратларининг бола ахлоқий тарбияси, парвариши билан боғлиқ ўғитлари, тавсиялари ҳақида сўз юритаётган эканмиз, асрлар оша халқ тилида ва дилида яшаб келаётган ҳикматларни келтириб ўтишни маъкул кўрдик. Гарчанд бу ибораларни халқ тўқиган дея таъкидланса-да, улар айнан Абу Али ибн Сино айтиб кетган ҳикматлар ва тавсияларга ўта ҳамоҳанглигини, баъзи ўринларда буюк табибнинг фикрлари бевосита такрорланишини кузатиш мумкин. Бу эса яна бир бор Ибн

Сино табиб сифатида ҳар жиҳатдан халқ онги ва қалбига сингиб кетганлигидан далолатдир. Чунки халқ ҳикматлари сифатида оммалашган бу тавсияларнинг кўпи Ибн Синонинг тиббиётга, оила саломатлигини кўриқлашга, чақалоқ парваришига оид асарларида учрайди.

Болани эмизшдан олдин покланиб олиш ёдингиздан чиқмасин. Либосингизни ва танангизни ҳамиша тоза тутинг.

Болани эмизаётган даврда чақалоқдан ортган сутни соғиб олинг. Лекин уни дуч келган ерга тўкманг. Яхшиси, гул тагига оҳиста кўйилгани маъқул. Сутни соғиб оладиган идишингизга бегоналарнинг назари тушмасин.

Чиллали чақалоқ хонасида ҳам худди янги келин-куёвлик даврингиздаги каби тунлари чироқ ёниқ турсин.

Ота-оналаримиз ёки бирор табаррук кишининг исмини болаларимизга кўйганда, уларни сизламоққа, иззатини жойига кўймокка одатланиш керак.

Боланинг сочи, тирноғини олганда ҳам эҳтиёт бўлинг. Кексалар гўдак сочини гул тагига, олинган тирноқларни тоза жойга кўмиш даркор, деб насиҳат қиладилар.

Чақалоқнинг кийимларини алоҳида совунда, алоҳида тоғорада ювилади. Унинг кийимлари қоронғида қолмасин. Йўкса, учинади, дейишган момоларимиз.

Онанинг эҳтиётсизлиги туфайли куйиб қолган болада онанинг ҳақи қолмайди, деб огоҳлантиради момоларимиз. Шунинг учун иссиқ чой, чойнак-пиёла ва овқат солинган бошқа идишларни боладан нари тутинг.

Бармоғингизда тилла ёки кумуш узук бўлсин. Кир-чир ювганда озода туради, пок бўлади.

Хуллас, фарзандини ҳар жиҳатдан соғлом, баркамол кўришни истаган ҳар бир ота-она жигарбандининг парваришига ўта жиддият

билан қарамоғи лозим. Шу ўринда асрлар оша ҳаётда ўз исботини топиб келаётган ва бола тарбияси билан боғлиқ баъзи бир муҳим жиҳатларни эслатиб ўтмоқ керак. Биринчи жиҳат шундаки, ўтмишда яшаб ўтган алломалар ҳам, замонавий мутахассис-олимлар ва руҳшунослар ҳам болалик даврини подшоликка қиёслашади. Уларнинг фикрича, 6 ёшгача боланинг ҳар бир истаги сўзсиз, яъни амри вожиб сифатида бажарилиш даркор. Бола 7 ёшдан 17 ёшгача ақлий меҳнат билан бир қаторда жисмоний меҳнат билан шуғуллана боришини назорат қилиб бориш кераклигини ҳам унутмаслик керак. Эътиборли томони шундаки, замонавий тиббиёт ҳам, ажодларимиз ҳам айнан шу даврни бола тарбиясидаги муҳим деб билади. Бошқача қилиб айтадиган бўлсак, бола худди шу даврда ўз йўлини танлаб, оқ ва қорани ажрата бошлайди.

Абу Али ибн Сино ҳазратлари болани меҳр-муҳаббатли, одоб-ахлоқли, ақлан ва маънан етук шахс сифатида улғайтиришда шарқона меҳр ва тарбиянинг ўрни ва роли беқиёслигини таъкидлаганлар. Ҳатто, бу борада мана бу ривоятни ҳам ўз асарларида келтириб ўтганлар. Ривоятда айтилишича, қадимда бир аёл эрининг вафотидан сўнг қайта турмуш қурмай, ёлғиз фарзандини деб аёллик саодатидан воз кечган экан. Боласининг бировдан кам бўлмаслиги, кўнгли ўксимаслиги учун қўлидан келган барча ишни қилибди. Ўқитибди, кийинтирибди, меҳр билан тарбия қилибди. Бироқ фарзанди улғайгани сайин унинг ҳола-аҳволидан, ош-тузидан бохабар бўлмай, онаизорга нисбатан эътиборсиз бўла борибди. Қўнларнинг бирида волидан муҳтарама кекса, донишманд авлиёнинг хузурига бориб, бор гапни рўй-рост айтиб берганда, аёлни жимгина тинглаб ўтирган авлиё: “Сиз болангизнинг ёшлик чоғида тайёрлаган овқатидан кўни-кўшниларга чиқариб турганмисиз?”, деб сўрабди. Демак, оиладаги муҳитнинг, уйдагиларнинг ён-атрофдагиларга бўлган муносабатининг ҳам бола тарбиясидаги ўрни нақадар юксак. Чунки бола тарбияни ота жасоратидан, она алласидан, ажодлар ўғитидан ва оилада кўраётганларидан олади. Юқоридаги ривоятда тилга олинган она ўз фарзандига бор меҳрини берган, пиширган таомларини мактаб еган, аммо боласини атрофдагилар билан муомала ва мулоқотга ўргатмаган. Натижада фарзанди ҳар жиҳатдан комил кўринса-да, аслида, ўзидан бошқани қадрламайдиган худбин кимсага айлана борган.

Болага тўғри тарбия бериш деганда, уни турли тўғарақларга мунтазам жалб этиш, кўп китоб ўқишга, кўп машқ қилишга ундаш ҳам маъқул эмас. Чунки бундай ортиқча “юк” болани жисмонан ва рухан толиктириб кўяди. барча тарбиявий ишлар боланинг ўз кизиқиш доирасида ва имкониятлари даражасида бўлгани маъқул. Агар масаланинг бу томонига эътибор қаратилмаса, боланинг саломатлигига жиддий путур етказиш, ҳатто, уни хаста қилиб қўйиш мумкин. Ортиқча зўриқишлар ана шундай ҳолатни келтириб чиқарувчи омиллардан саналади.

БАДАНТАРБИЯ – САЛОМАТЛИК ГАРОВИ

Бадантарбия соғлиқни сақлашнинг асосий тадбирларидан бири бўлиб кишини чуқур, кетма-кет нафас олишга мажбур қилувчи ихтиёрий ҳаракатдир.

Ибн Сино

Инсон бадантарбия билан, аслида, ундан келадиган манфаат туфайли фаол шуғулланса, албатта соғлигига фойда келтиради. Чунки инсон яшаш тарзи табиатнинг ҳаракатланиши орқали мувофиқлаштирилган. Аммо инсоният онгли мавжудотки, у ўз соғлиги, ўз авлоди келажаги йўлида қайғурмоғи лозим.

Абу Али ибн Сино ўз даврида “Тиб қонунлари” китобида “Мунтазам ва меъёрида жисмоний машғулотлар билан шуғулланувчи одам ҳеч қандай даволаш муолажаларига муҳтож бўлмайди. Жисмоний фаоллик, айниқса, ўрта ва кекса ёшдаги одамлар учун фойдалидир”, деб ёзади. Алломанинг бу ўғитлари бугунги кунда ҳам ўз аҳамиятини йўқотган эмас. Ҳақиқатан ҳам аллома табибнинг бу тавсияларига тиббий-валеологик жиҳатдан ёндошиб, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга ҳаракат қилган ҳар бир одам ўзининг қувватига ишониб, ёшига мос ҳолда ёндошиб бадантарбия билан шуғулланса, бошқаларга нисбатан касалликларга кам чалинади ёки умуман хасталанмайди, доимо тетик ва бардам юради. Жисмоний меҳнат билан фаол шуғулланиш ҳам аслида бадантарбиянинг бир бўлаги, муайян қисми деса, бўлади. Чунки, оддийгина қилиб айтганда ишга яёв бориш, ҳовлидаги ўсимликларни парваришлагга вақт ажратиш, оила аъзоларига рўзгор ишларида кўмаклашиш, ишхонада бўладиган

ҳашарларда катнашиш ҳам кишининг соғлом ва тетик бўлишга олиб келувчи омиллардан саналади.

Келинг, бадантарбиянинг аҳамияти ҳақида аллома табиб баён қилиб кетган фикрларни давом эттиришдан аввал бу мавзуга оид тарихий маълумотларга бир қур назар ташлайлик. Жисмоний тарбия билан доимий равишда шуғулланиш инсон саломатлигини сақлашда энг муҳим восита эканлигини дастлаб ўрта асрларда яшаган Абу Наср Фаробий таъкидлаган эди. Фаробий меҳнат, нафосат, жисмоний, гуманистик ва ахлоқий тарбияланувчининг ўзаро бирлигини ҳисобга олиб, фақат шу асосда олий бахтга эришиш мумкинлигини қайд этиб ўтганди. Жамиятда соғлом турмуш турмуш тарзини шакллантириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашда жисмоний тарбиянинг, яъни бадан тарбиянинг роли беқиёс. Бунинг маъноси шуки, ҳаётнинг ўзи доимий ҳаракатдан иборат. Демак, соғлом инсон ҳаракат орқали шаклланади, такомиллашади. Шунинг учун ҳам кундалик турмушимизни ҳаракатсиз, интилишсиз тасаввур этиб бўлмайди. Шунинг учун ҳам буюк аллома табиб Абу Али ибн Сино ўз вақтида: “Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиб турувчи киши даволанишга камдан-кам мухтож бўлади”, деган эди. Шу тарихи бу беназир табиб соғлиқни сақлашнинг асосий тадбирларидан бири бадантарбия эканлигини, у билан доимий равишда шуғулланиш жисм ва руҳиятни чиниқтириб боришини уқтирган эди.

Маълумки, жисмоний ҳаракат натижасида инсон организмда моддалар алмашинуви ҳар жиҳатдан яхшиланади. Тананинг барча орган ва тўқималарида қон айланиш меъёрлашиб, улар кислород ва зарур озик моддалари билан таъминланади. Айниқса, ўсувчи ёш организмда ўсиш-ривожланиш жараёни нормал кечади. Жисмоний машқлар нафақат инсонга физиологик жиҳатдан самарали таъсир этади, балки киши кайфиятининг яхшиланишига ҳам хизмат қилади. Бу борада эрталабки бадантарбиянинг ўрни ниҳоятда каттадир. Эрталаб қилинган бадантарбия машқлари бутун танани уйғотади. Моддалар алмашинувини кучайтиради, танага роҳат бағишлаб, кайфиятни кўтаради.

Эрталабки бадантарбия машқлари очик ҳавода, ўз вақтида мунтазам ўтказилиб турилса, инсон кун давомида ақлий ва жисмоний меҳнатда толиқиш сезмайди. Фикрлар теран, асаблар нормал ҳолатда бўлади. Шунинг учун ҳам жиддий жисмоний

тарбия инсонда мустаҳкам ирода, интизом, меҳнатсеварлик, юсак ақлий эътиқод ва бошқа ижтимоий фазилатларни шакллантиришга ёрдам берадиган муҳим восита ҳисобланади.

Шу боис Ибн Сино ҳазратлари ўз асарларида бадантарбия масаласига ўта аҳамият билан қараганлар. Айниқса, вужуди ҳорғинлашган, танаси заифлашган кексаларнинг саломатлигини сақлашда бадантарбия ниҳоятда муҳим аҳамият касб этишини таъкидлаганлар. Чунки кексарган вужудда ортиқча истеъмол қилинган овқатларнинг ҳазм бўлиб чиқиб кетишида жисмоний фаоллик муҳим ўрин эгаллашини яхши билганлар.

Ё нафасинг тезлашгунча тезлаб юргил пиёда,
Ёки кураш тушмоқ мумкин, фақат лозим ирода

дейди, аллома тиббий-шеърӣ битикларида. Бу ҳам инсонни доимий ҳаракатда бўлишга, ўз соғлигини махсус бадантарбия машқлари орқалигина эмас, балки турли ҳаракатлар воситасида тиклаш ва сақлаш мумкинлигини билдиради. Айни пайтда, шундоғам нимжон ва заиф вужудли кишиларни ортиқча зўриқишлардан асраш лозимлигини ҳам уқтиради:

Ориқларни озод айла қаттиқ ҳаракат ишидан,
Огоҳ бўлгин ундайларни заифлаштириб қўйишдан.

Табиӣки, Ибн Сино бадантарбия билан шуғулланиш орқали соғлиқни мустаҳкамлаш учун, аввало, инсоннинг маълум пайтдаги кайфияти, вазни, ориқ ёки семизлиги сабабларини ҳам инобатга олган ҳолда тавсиялар беради. Агар шундай бўлмаганда, у мана бу сатрларни битмаган бўларди:

Семизларга серҳаракат бўлмокни айла вожиб,
Қорин солиб кетган бўлса қўйгил белбоғ бойлатиб.

Ибн Сино “Тиб қонунлари” асарида жисмоний машқлар саломатлик йўлидаги омиллардан бири эканлигини қуйидагича изоҳлаб, тушунтиради: “Зўриқмасдан ва ўз вақтида жисмоний машқлар билан шуғулланувчи одам касалликни аниқлашга йўналтирилган ҳеч қандай даволанишга муҳтож бўлмайди.”.

Ҳазрати Абу Али ибн Сино тиббиётнинг асосий вазифаси касалликнинг олдини олишда деб билганлар. Шу маънода битилган “Саломатликни сақлаш ҳақида рисола” асарида тан саломатлигида жисмоний машғулотлар ва уларнинг фойдаси кўплигини эътироф этиб, танани соғлом тутишда муҳим рол ўйнашини таъкидлайди. Шу билан бирга айрим тавсияларни ҳам бериб ўтади. Масалан алломанинг фикрича:

-Семиз кишиларга кам овқатланиш, овқатдан кейин машқ қилишни давом эттириш; семизларга кучли бадантарбия сифатида уқалаш ва бошқа турли организмни бўшатиш тадбирларини ишлатиш лозим.

Ибн Синонинг биз эслатиб ўтган шеърӣ асаридаги тавсиялар орасида секин ва узоқ вақт юриш ҳам оғрикни қолдирувчи воситалардан эканлиги уқтирилади. Чунки “юришда бўшатиш ва юмшатиш таъсири бор”, - дейди табиб ҳазратлари. Алломанинг фикрича, бадантарбиянинг яна бир фойдали хусусияти шундаки, у ични ва пешоб ажралишини равон қилади. Совуқ сувда чўмилиш ҳам муҳим аҳамиятга эга бўлиб, бу муолажани кўллашда қайси аломатларга ёки ҳолатларга эътибор бермоқ зарурлигини айтиб ўтади. Яъни, совуқ сувда чўмилишнинг ман қилувчи, рухсат берувчи сабабларини келтириб ўтади. Сув билан баданни тарбиялашда, алломанинг фикрича мизож, ёшлик ёки қариллик, озғин ёки семизлик ҳолатлари албатта инобатга олиниши керак. Шунингдек, сув муолажасини тайинлашда мизожнинг қуввати, ташқи таъсирга қай даражада мойиллиги, йил фаслларига эътибор қаратилиши зарурлигини эслатиб ўтади.

Бугунги кун тиббиёт ходимлари соғлом турмуш тарзига эришишда валеологик нуқтаи назардан ёндошилмоқда. Яъни, инсоннинг ёшига қараб отда, велосипедда ёки яёв юришни тавсия этадилар. Шунингдек, инсонни соғломлаштиришга қаратилган турли гимнастик машқлар тизими ҳам ишлаб чиқилган бўлиб, буларнинг бари ўз вақтида, Абу Али ибн Сино томонидан ҳам маълум маънода тавсия этиб кетилгандир.

ИБН СИНО СОҒЛОМ АВЛОДГА ЭРИШИШДА ТИББИЙ ТАРБИЯНИНГ РОЛИ ҲАҚИДА

**Қишда битадиган ишни ёзга қолдирманг.
Бугунги ишни эртага қолдирманг. Дорини
саломатлик вақтида ичманг ва ҳозик табиб
айтмагунча, муолажага киришманг.
“Ҳикмат дурдоналари” китобидан.**

Бу борадаги ҳикоятимизни улуғ алломаларимиз билдириб кетган фикрлар билан бошламоқни лозим топдик. Хусусан, аллома Ҳусайн Воиз Кошифий ҳазратлари ўзининг “Ахлоқи Муҳсинин” (“Яхши кишилар ахлоқи”) номли рисоласида шундай ёзадилар: “Тана шукроналиги ато этилган неъматлардан ҳосил бўлган қувватни неъмат берувчининг тоатиغا сарф қилишдан ва танадаги ҳар бир аъзони ўзига мос тоатга машғул қилдиришдан иборатдир. Масалан, кўз тоати барчага ибрат кўзи билан, олиму солиҳ кишиларга эҳтиром билан, заифлару ва қўл остидагиларга шафқат назари билан қарашдан иборат...”

Бу ҳикматни шунинг учун келтираяпмизки, инсон ҳаётга нисабатан шукрона билан яшамаса, саломатликка эришиш йўлида ўз танасидаги аъзоларнинг вазифасини тўғри англамаса, нафси йўлида бу аъзолардан одоб-ахлоққа, дину имонга зид ишларда фойдаланса, бундай киши, албатта, бирор мушкулотга рўбарў келади. Яъни, ё соғлигини йўқотади, ёки эл аро юз қаро бўлади. Жисмонан ва руҳан пок, маънан юксак бўлмоқ, саломатликни асрамоқ учун, аввало, имон ва эътиқодни пок сақлаш, либос, лукма, ваъда-ю лафз жиҳатдан доимо покиза бўлиш, ўзи учунгина эмас, ўзгалар манфаатида йўлида ўз танасидаги турли аъзолар фаолияти тўғрисида маълум бир тушунчага эга, атрофдагиларга зиён етказмаслик маъносида ҳам, ўз умри учун ҳам шахсий санитария ва гигиена қоидаларига мунтазам амал қилиш, соғлом турмуш тарзини танлаш – буларнинг бари, агар, жамулжам ҳолда таърифлайдиган бўлсак, тиббий маданият деган маънони англатади.

Зеро, инсонни ҳайвондан фарқлайдиган, уни улуғлашга, ўрни келса тавоф қилишга ундайдиган мезон, аслида, одам боласининг туриш-турмушидаги, феъл-атворидаги гўзал хулқ, ибратли одоб ҳамда пардали адаб, нутқ одоби, сўзлашув-муомала маданияти, чин инсоний комилликдан дарак берувчи донишлик каби фазилатларда

тўла намоён бўлади. Шу тариқа бу мезон инсон феъл-атворида ҳаётий кўникмалар, илмий-маърифий тушунчалар, ўзига хослик хусусиятлари, аини пайтда, тиббий маданият қай даражада шаклланганлигидан дарак беради. Бир сўз билан айтганда, тиббий маданият – инсоний фазилатларга йўл очувчи, олтин калитдир. Бундай фикрлаётганимизнинг маъноси шуки, бирор киши ўзи танлаган соҳа бўйича зарур калитни топиб олиши натижасида катта муваффақиятларга эришиши, бой-бадавлат яшаши, юксак обрўлар, унвонлар соҳиб бўлиши мумкиндир. Лекин у чинакам комиликка элтувчи тиббий маданият калитини қўлга киритолмаса, барибир, жамият учун маълум маънода хавfli бўлиб қолаверади. Тарихда бунга мисоллар жуда кўп. Бу ёруғ оламда уддабурон одам нимага эришиши мумкин бўлса, ҳаммасини қўлга киритган, лекин ўзидан носоғлом, ногайин, фикри бузук, кўнгли қора, ногирон, касалманд фарзандлар қолдириб кетганлар ёки айнан тиббий маданияти даражаси паст бўлганлиги туфайли бедаво, иснодли дардларга чалиниб ўз жонига қасд қилганлар ҳам тарих сахнасида кўплаб топилади. Эл аро довруқли бўлган бундай кимсаларнинг охири-оқибатда шуҳратига номуносиб, қалтис ишларни қилиб қўйиши эса нафақат ўзи ва оиласига, балки бутун бир жамиятга, миллатга ҳам доғ туширади. Юқорида бундайлар “жамият учун хавф ли бўлиб қолаверадилар” деган фикримизнинг маъноси шу.

Лекин тиббий маданият борасида калитни ўз вақтида топиб олганлар эса, аввало, ўз қалби ва онгида тиббий маданиятни, демак, чинакам оқил ва маърифатли киши сиймосини тўғри шакллантира оладилар. Сўнгра, онгли равишда, соғлом насли дунёга келтирадилар, соғлом авлодни ахлоқан пок, маънан ва жисмонан баркамол қилиб тарбиялашга қодир бўладилар. Демак, соғлом авлодга эришишнинг энг мақбул ва тўғри йўли – аҳоли ўртасида тиббий маданиятни юксалтириш, одамларнинг тиббиёт борасидаги тушунчаларини кенгайтиришдир. Хуллас, ўзи покдомонликка эришган, ўз соғлигини ўзи муҳофаза қила оладиган, саранжом-саришта, тоза-озода кишиларгина миллат шаънини янада юксакликка кўтарадиган, Ватанни улуғлай оладиган, соғлом насл ҳақида чин маърифат ва маънавият билан ўйлайдиган ва шунга эришадиган авлодни тарбиялай олади, ўстириб, вояга етказди.

Президентимиз Ислам Каримов соғлом авлодни вояга етказиш тўғрисида сўзларкан, бежиз мана бу сўзларни айтмаганлар: “Соғлом авлод деганда шахсан мен жисмонан бақувват, шу билан

бирга руҳи, фикри соғлом, имон, эътиқоди бутун, билими, маънавияти юксак, мард ва жасур, ватанпарвар авлодни тушунаман. Буюк давлатни фақат соғлом миллат ва соғлом авлодгина кура олади”. Ўзбекистоннинг биринчи Президенти ҳақли равишда таъкидлаганларидек, соғлом авлод орзуси барча давр ва замонларда бир хил аҳамиятли бўлган. Зеро, руҳан ва жисмонан соғлом, маънан баркамол авлодгина миллат шаънини муносиб эъзозлай, қўриқлай олади, миллат барқарорлигини таъминловчи авлодларни дунёга келтиради. Шунинг учун ўтмишда яшаб ўтган улуғ алломалар ҳам ўз вақтида бу борада кўп ва хўп яхши фикрларни, ҳикматларни, ўлмас ғояларни илгари суриб кетишган. Уларнинг орасида буюк ватандошимиз Абу Али ибн Синонинг (980-1037) ҳам ўз ўрни бор. Муҳими шундаки, ул зотнинг соғлом авлод яратиш, уни тарбиялаш, вояга етказиш билан боғлиқ таълимоти бугунги глобаллашув даврида ҳам ўз аҳамияти ва қимматини йўқотгани эмас. Чунки буюк аллома соғлом боланинг дунёга келишида оилада ота-она ҳам жисмонан, ҳам маънан соғлом бўлиши, ва, замонавий тиббиёт тили билан айтганда, онанинг репродуктив саломатлигини сақлаш ўта муҳим аҳамиятга эга эканлигини жуда яхши анлаган. Табиийки ахлоқан комил, жисмонан бақувват жуфтликлардан баркамол зўрриёдлар туғилади. Аллома бобокалонимиз бу борада нечоғлиқ ҳақ эканлигини ҳаётнинг ўзи далиллаб ва исботлаб турибди.

Абу Али ибн Сино эътибор қаратган муҳим жиҳатлардан яна бири, ирсий касалликлари бор инсонлардан табиий равишда нуқсонли фарзандлар дунёга келиши тўғрисидаги қарашлардир. Бинобарин, ирсий касалликлар кўриниши жиҳатидан наслнинг жуссасида, келбаотида, афт-ангорида, феъл – атворида намоён бўлади ва бу ҳолат бир ёки бир неча авлодга ўтади, такрорланади. Шуниси ҳам борки, бундай қусурлар баъзан яширин, баъзан эса аввал сезилмай, кейин билиниб қолиши мумкин. Бу ҳолатлар тиббиётга аввалдан маълум. Шу боис, гоҳида зоҳиран соғлом жуфтликлардан нуқсонли фарзандлар туғилиши ҳолатлари учраб туради. Демак, бирор бир нуқсон билан туғилган боланинг бундан анча олдин яшаб ўтган авлодида соғлиқ борасида айрим иллатлар бўлган бўлиши мумкин. Шунини ҳам ёдда тутиш лозимки, баъзан жисмонан ва ақлан заиф, ахлоқан ноқис жуфтликлардан соғлом болаларнинг туғилиши ҳолатлари ҳам учрайди. Бу энди, аслида, мавжуд бўлган иллатнинг кўринмай, вақтинча “сирли” бўлиб

қолиши ва кейинги авлодларда намоён бўлиши дегани. Бу ҳолат ҳам тиббиётга яхши маълум.

Агар эътибор қилган бўлсангиз халқ орасида бирор-бир нуқсон билан туғилган болаларга нисбатан “ҳа, уларнинг (эр ёки хотиннинг – Ж. М.) уруғида бир пайтлар шундай қусурли кишилар бор эди”, қабилидаги иборалар ишлатилади. Бу, ана шу боланинг авлодида бирор кўргилик ёки салбий ҳодиса рўй бериши туфайли иллат пайдо бўлганлигини англатади. Ёки яхши кўриниш ва фазилатлар билан туғилган, ўзини ҳар жиҳатдан ижобий намоён этаётган болаларга нисбатан одамлар “ҳа, уларнинг ота-боболари ҳам аввал-охир тўртоварага қўшилиб юрарди-да, бобоси полвон эди-да, тоғаси чобағон эди-да”, дея мамнунлик изҳор қиладилар.

Таъкидлаб ўтиш лозимки, соғлом туғилган болаларнинг уруғ-аймоғида иллатли кишилар ўтган бўлса, бу ҳолат кейинчалик ўша соғлом дунёга келган болада қутилмаганда намоён бўлиши мумкин. Бунини халқ тилида “суяк сурди” дейилади. Ана шундай суяк суриб қолган иллатни намоён этаётган болаларга нисбатан халқ “Унинг суягида бор эди-да, суяк сурибди”, деб изоҳ беради. Ёки бундай ҳолатлар юзага келганда, билимдон халқ оддийгина қилиб: “Қазисан, қаргасан, асли зотингга тортасан”, ёки “Ёмондан яхши чикди деб суюнма, яхшидан ёмон чикди деб куйинма”, дейди. Бу мақол даражасидаги иборалар орқали халқ айрим касалликлар, феълдаги салбий қусурлар, аслида, зот суришини таъкидлайдилар. Бу ҳикматларнинг қадри ва қиммати, ибратли жиҳати шунчалар юксакки, у асрлар оша яшаб келаяпти, кимгадир тасалли-таскин, кимлар учун эса огоҳлантириш вазифасини ўтаёпти. Алломалар ўтмишда айтиб кетган ва халқ ҳамон тили ва дилида саклаётган бу мақол ҳамда иборалардаги огоҳликка даъват, соғлом турмуш тарзига риоя қилиб яшашга ундаш, бугунги кун учун ҳам аҳамиятли бўлиб қолаётганлигининг сабаби нимада? Нега бир пайтлар улуглар томонидан айтилган ёки доно халқнинг ўзи тўқиган бундай сўзлар умрибоқий бўлиб қолмоқда?

Сабаби жуда оддий, яъни худди бир пайтларда бўлгани каби бугунги кунда ҳам элимиз орасида зарарли иллатларга берилувчилар - кашандалар, ичкиликбозлар, гиёҳвандлар ҳамон учраб турибди. Чунки авваллари қорадори, кўкнор, чакида истемол қилган ва халқ орасида “банги” номини олганлар ҳозир ҳам бор. Фақат бу иллатларга чалинганларнинг номлари ва улар истемол қиладиган “маҳсулот”ларнинг тури бир қадар ўзгарган,

эндиликда уларни “наркоман”, “таксикоман”, “ароқсўр-алкаш”, “тиёхванд” деб атайдилар. Ўзингиз ўйлаб кўринг, ана шундай иллатларга берилган эр-хотиндан қандай фарзанд туғилиши мумкин? Хоҳлайсизми йўқми, истайсизми ёки истамайсизми, барибир, носоғлом – гилай, шол, кўр, шапақ, бир оёғи ёки бир қўли калта, бўйни қийшиқ, ақлан заиф, жисмонан номукаммал насл дунёга келаверади.

Наслий ва ирсий касалликлар тўғрисида сўз юритганда, яна бир ҳолатни, охири фожиага, носоғлом бола туғилишига олиб келадиган ярамас одатни эслатиб ўтмоқ зарур. Бу – яқин қариндошлар ўртасидаги ёки қони жуда ҳам яқин кишиларнинг қуда бўлишидир. Яъни яқин қариндошнинг қизига уйланиш, турмушга чиқиш ҳам биз афсус билан келтирган мисоллардаги каби нуқсонли фарзандларнинг туғилишига сабаб бўлади. Бу ирсий яқинликни ёқлаб бўлмайди. Чунки яқин қондан нормал фарзандлар туғилмайди. Бу борада ҳам кўшлаб ҳаётий мисоллар келтириш мумкин. Дарвоқе, пайғамбаримиз Муҳаммад Мустафо (с.а.в.): “Бегоналашинглар, бегоналашинглар!”, дея бежиз лутф қилмаганлар. Бу муборак ҳадис замирида инсонларни бир-биридан узоқлаштириш, аразлаштириш ёки пораканда қилиш эмас, аксинча, ўзга уруғдагилар билан тузилган оила орқали қонни тозалаш, шу йўл билан улар ўртасидаги қариндошлик, дўстлик алоқаларини мустаҳкамлаш, қон-қардошга айлантириш назарда тутилган. Яъни, Пайғамбаримиз инсонларга соғлом насл қолдириш, қариндош - уруғчилик алоқаларини кенгайтириш мақсадида ушбу ҳадисни лутф этганлар. Шунинг учун ҳам бу ҳадисга амал қилишнинг фойдаси жуда улғундир, юксакдир. Замоनावий тиббиётда ҳам ўз яқин хеш-таборлар билан қуда-анда бўлиш маъқулланмайди, ҳатто, мутлоқ маън этилган десак, муболаға бўлмайди.

Ахлоқан комил, жисмонан етук, ақлан мукаммал ҳолда вояга етган соғлом жуфтликдан баркамол зўрриёдлар таваллуд топиши табиий ҳол. Келин ёки куёв танлаш миллатимизнинг азалий қадриятларидан саналади. Яъни, бўлажак жуфтликларнинг етти пуштини суриштириш, аждоду авлодининг ҳаёти ва жамиятдаги нуфузини, соғлом уруғ вакиллари эканлигини яхши билиб, қуда-анда бўлиш азалий урф ҳамда одатларимиздандир. Улуғларнинг кўргазма ва насихатларига амал қилиш, ота-она дуосини олиш, тиббиётдаги амалларга риоя қилиш (никоҳгача тиббий кўприқдан ўтиш, тиббий таҳлил натижаларидан хабардор бўлиш, эрта ва яқин

қариндошлар никоҳидан воз кечиш – Ж.М.) ҳамда келин-куёвларнинг хоҳишига қараб қурилган оила мустаҳкам бўлади. Улардан жисмонан соғлом, ақлан мукаммал фарзандлар туғилади.

Тиббиёт фанининг дарғаси, олиму фозиллар ичра Шайх ур-раис дея улуғланган Абу Али ибн Сино ҳазратлари тиббий дostonи “Уржуза”да соғлом бола туғилиши учун ҳомиладорлик давридан бошлаб кўнгилдагидек овқатланиш, вақти-вақти билан бадантарбия қилиш, муносиб ҳордик чиқариш лозимлиги, ғазабланиш, кўрқиш, жабрланиш сингари салбий ҳолатлар бўлмаслигини таъкидлаганлар. Аллома табиб жисмонан ва руҳан соғлом бола туғилишига жуда катта аҳамият билан қараганлиги, бола тарбиясини эса ота-она зиммасидаги энг эътиборли вазифа деб тушунганлигини ва ўзи ҳам шу асосда илмий ишлар олиб борганлигини халқ орасида асрлар оша яшаб келаётган мана бу ривоят ҳам тасдиқлайди:

Ривоят қилишларича, ҳазрат ибн Сино ҳузурига бир ёш ота-она янги туғилган чақолоғини олиб келибди.

-Фарзандлик бўлди, унга қачон ва қандай тарбия берайлик, ўргатинг, маслаҳат беринг! – дейишибди улар аллома табибга мурожаат қилиб.

Ибн Сино шундай жавоб қилибди:

-Фарзандингизни тарбиялашдан анча кечикибсизлар!

Бу билан ул зот ҳали биз юқорироқда тилга олган оила қуришдан келин-куёв томонларнинг уруғ-аймоғини суриштириш, палаги бенуқсон оилалардан жуфтликлар танлаш лозимлигини ва аёллар ҳомиладорлик пайтидан бошлаб тўғри овқатланиш, одамлар билан ширин суҳбатлар қуриш, ота-онасига, юртига садоқатда бўлиш каби омилларга эътибор қаратиш муҳимлигини, бундай оилалардагина соғлом бола дунёга келишини, демак, бола тарбияси ва парваришини она қорнидаги пайтидаёқ бошлаш лозимлигини назарда тутганлиги аниқ.

Бундан ташқари Абу Али ибн Сино ҳазратлари “Оила хўжалиги” номли асар ҳам битган бўлиб, унда ота-она боласига дастлаб чиройли, маънодор исм қўйиши, дилбанди камтар, идрокли, зеҳнли, зийрак, зукко, сабр-бардошли, дидли, онгли, қаноатли, фасоҳатли, фаросатли ва фаҳмли этиб улғайтиришга масъул эканлиги қайта-қайта таъкидланган. Неча асрлар муқаддам улуғ аллома табиб айтиб кетган тавсиялар бугунги кунда ҳам заррача бўлсин, ўз аҳамиятини йўқотган эмаслигини мамнуният билан қайд этмоқ лозим. Зеро, биз замин тутган она тупроқ гулни

ҳам, тиканни ҳам, бута ва бутазорни ҳам бир хил меҳр билан парваришлай боради. Ота-онанинг ўз фарзанди олддаги бурчи ҳам шундай. Оила бўстонида камол топаётган қорақўзини нафис гул каби парваришламоғи, она замин каби меҳр улашмоғи лозим. Албатта, биз келтирган бу ўхшатишлар, аслида, моҳир боғбонга тегишлидек таассурот уйғотади. Лекин ота-она ҳам бола учун боғбондир, шуни унутмаслик керак. Боғбон моҳир ва меҳрли, сабр-бардошли бўлса, у яшнатаётган боғдаги ҳар бир бута, ҳар бир гул чаман бўлиб очилгани каби, яхши ота-онадан парвариш ва тарбия олаётган гўдак ҳам келажақда баркамол бўлиб жамият бўстонида гул мисол юз очади.

Шунингдек, биз баҳс юритаётган мавзуда улут алломанинг “Уюн ал-ҳикма” (“Ҳикмат булоқлари”) деб номланувчи яна бир ажойиб асари бор. Бу асар тамомила бола парваришида хулқий тарбиянинг аҳамиятига бағишланган. Аллома табибнинг фикрича, ҳар бир бола, жинсидан қатъий назар, хушхулқ, феъли кенг, фақат ўзи учун эмас, балки ўзи яшаётган жамият манфаатлари учун ҳам хизмат қиладиган даражада тарбияланиши лозим. Шу боис мутафаккир аллома табиб Ибн Сино ҳазратлари бу таснифда тарбияни 3 босқичда изоҳлайди:

1-босқич: болани 7 ёшгача тиббий-гигиеник талаблар асосида тарбиялаш, меъёрида овқатлантириш, уклатиш, дам олдириш, чўмилтириш, ўйнатиш ва ҳакозолар.

2-босқич: болани 16 ёшгача ақл ва ахлоқ жиҳатдан шакллантириш, мустақил турмушга йўналтириш.

3-босқич: болани то умрининг охирига қадар ҳифзу саломат, яъни соғлом турмуш тарзининг шакл ва шамоилларини тартиб билан олиб боришга ва шу асосда яшашга ўргатиш.

Бундан минг йиллар аввал тасниф этилган бу маслаҳатлар бугунги кун тиббиётида ҳам муҳим саналади ва, у турли тиббий қўланмалар орқали ўз ифодасини топмоқда ва қайта-қайта нашр этилиб, ёшларга ўргатилмоқда. Чунки бугуннинг мутахассислари Ибн Сино ҳазратларининг ушбу тавсияларини ўзлари учун муҳим дастуриламал деб биладилар.

“Биз наслимиз келажаги – соғлом авлод учун кураш бошладик. Шу ном билан орден таъсис этдик ва махсус халқаро жамғарма туздик. Бу бежиз эмас, соғлом авлод деганда биз фақатгина

жисмонан бақувват фарзандларимизни эмас, балки маънавий бой авлодни ҳам кўзда тутамиз”, деган эдилар мухтарам Юртбошимиз. Дарҳақиқат, мамлакатимизда кечаётган ислохотлар келажагимиз ворислари – фарзандларимизнинг соғлом ривожини йўлида тадбиқ этилган 1998 - Оила, 1999 – Аёллар, 2000 – Соғлом авлод, 2001 – Оналар ва болалар, 2008 – Ёшлар, 2010 – Баркамол авлод, 2012 – Мустаҳкам оила, 2014 – Соғлом бола, 2016 – Соғлом она ва бола йили деб номланиб, ҳар бир йил йўналишига мос махсус Давлат дастурлари қабул қилиниши ва болалар ҳамда ёшларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш учун “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” каби спорт мусобақаларининг жорий қилиниши йирик тиббиёт илми олими Ибн Синонинг ўз замонаси бағридан туриб кўзлаган, орзулаган мақсадлари бугунги кунда ҳаётда ўзининг аниқ аксини топаётганлигидан далолат, албатта.

Улуғ мутафаккир Ибн Синонинг аксарият асарларида шаробхўрлик, майхўрлик ўта қораланиб, айниқса ёш организмга ниҳоятда зарарлиги бот-бот такрорланган. Аллома табиб ўзининг машҳур “Тиб қонунлари” асарида болаларнинг шароб ичишини ёнаётган ўт алангасига кучли пуфлаш билан тенглаштирган. “Сиёсат ул-бадан” (“Баданни бошқариш”) рисоласида эса ичкиликбознинг баданга зарарини тўлиқ ёритган. Соғлом авлодга эришишда шаробхўрликнинг касофат эканлигига улуғ аллома таълимотида алоҳида урғу берилиши бугунги кунда ўз аҳамиятини йўқотган эмас. Чунки Яратганнинг энг улуғ мавжудоти – инсон. У барча ҳаётий неъматлардан ҳамда эҳтиёж ва эҳтирослардан қониқиб яшаши, аслида, унинг саломатлиги ва узок умр кўришида муҳим омиллардан саналади. Бу ҳаётий ҳақиқатни замонавий тиббиёт илми ҳам аллақачон исботлаган.

Юқорида эслатиб ўтганимиздек, ҳазрат Ибн Сино ўз асарларида фарзанд баркамоллигига эришиш учун жуфтлар (эр-хотин) соғлом, заковатли, маънан ва жисмонан етук бўлиши лозимлиги, айниқса, онанинг саломатлигини сақлаш - соғлом бола туғилишида муҳимлигини кўрсатиб берган. Яъни, соғлом авлод туғилиши ва вояга етиши учун зарур муҳит, шароит бўлиши шартлигини уқтирган. Агар ана шундай муҳит ва шароитлар яратилмаса ёки бу масалага эътиборсизлик билан қаралса, одамлардаги барча нуқсонлар ирсият ва муҳитнинг инъикоси сифатида юзага келишини таъкидлаб ўтган. Алломанинг бу фикрлари нечоғлик тўғрилигини бугунги кунга келиб, дунё олимлари тан олмоқда,

илмий изланишлар, кузатиш ҳамда таҳлиллар орқали исботлаб бермоқда. Масалан, Австралиялик руҳшунос олим ейдиган нонимизнинг сифатли таъба мос бўлишини ирсиятга, ҳамирнинг қорилишини эса оилавий тарбияга, тандирдаги етарли ҳароратда пишиб тайёрланишини оилавий муҳит тарбиясига ўхшатади-ки, бу билан нон тайёрлашдаги жараён каби оилада қайси омил қусурли бўлса, албатта, фарзанд баркамоллиги борасида ўз “ҳосил”ини (панд) беришини кўрсатиб ўтади.

Бу кўҳна дунё ва тиббиёт тажрибасидан маълумки, наслдаги қусурлар ва комиллик, албатта, оилавий жуфтлик меваси бўлмиш фарзандлар орқали намоён бўлади, бўй кўрсатади. Дунё тамаддунида тан олинган мутафаккир аллома Ибн Сино буни яхши англайди ва соғлом ҳаёт тарзига риоя қилган комил ота-оналардангина соғлом болалар дунёга келиши табиийлигини эътироф этади. Алломанинг бу борадаги қарашлари, фаразлари, аниқлаган ҳолатлари, қилган кашфлари нечоғлиқ ростилигини замонавий тиббиёт аҳли бугунги кунда жаҳон миқёсида 2 минг 500 га яқин касалликнинг наслдан - наслга ўтиши қонуниятини тадқиқ этиш орқали исботлади.

Тиб илми султони Абу Али ибн Сино шоҳ асари “Тиб қонунлари”да авлоддан – авлодга ўтувчи ирсий касалликларни ўрганиб, уларнинг олдини олиш ва даволаш усулларини, ижтимоий ҳимояга олиш йўллариини ҳам имкон қадар аниқ кўрсатиб берган. Унинг бу борадаги тавсияларидан асрлар оша унумли фойдаланилиб келинмоқда. Ибн Синонинг Ватани бўлмиш бизнинг юртимизда ҳам бобо табибнинг ҳар бир ўғит ва тавсиялари, йўлланмалари ҳамиша эътиборда бўлиб келмоқда. Бу фикримизга исбот сифатида биргина “Соғлом авлод” Давлат дастурининг қабул қилиниши ва унинг 6-йўналишида акс этган эзгу мақсадларни келтириб ўтишимиз мумкин. Дастурнинг ушбу олтинчи йўналишида қайд этилишича, ногирон, туғма касалманд болалар дунёга келишининг ижтимоий сабабларини ўрганиш, олдини олиш, бундай тақдирли кишиларнинг дардларига малҳам бўлиш, бу борадаги муаммоларни ҳал қилиш, аҳолининг бу қисми, яъни ногиронликка маҳкум болалар ўзларини жамиятимизнинг ҳақиқий аъзоси деб ҳис этиши учун алоҳида чора-тадбирлар ишлаб чиқиш, уларни давлат ҳимоясига олиш кўзда тутилган.

Шу ўринда таъкидлаб ўтишга тўғри келадики, мамлакатимизда соғлом авлодни вояга етказиш борасида олиб борилаётган кенг

кўламли ишларнинг асосий йўналишлари бажариш, энг аввало, ҚВП (Қишлоқ врачлик пункти) ларда олиб борилади десак, ҳеч бир муболага қилмаган бўламиз. Чунки оилалар биричи галда ана шу тиббиёт пунктларига мурожаат қиладилар. Демак, илк бора она ва бола соғломлиги ёки бирор касалликка чалинганлиги шу ерда аниқланади, дастлабки ташхис ҳам шу ерда қўйилади. Энг муҳими эса, ҚВПлар фаолияти нақадар муҳим эканлиги соғлом авлодга эришиш учун ота-оналар соғлом бўлишини назорат қилиб бориш улар зиммасига юкланганлиги билан ҳам изоҳланади. Бундай натижага эришиш учун ҚВПлар томонидан аҳоли ўртасида тиббий кўриклар ўз вақтида ўтказилиб турилиши керак. Бундан ташқари ҳар бир фуқаро, ёшидан қатъий назар, ҚВПлар томонидан тегишли тартибда текширувлар ўтказилиб борилиши тўғри йўлга қўйилмоғи лозим. Шукрки, бу масъулиятли ишларни қишлоқ врачлик пунктида ишлайдиган мутахассис-шифокорлар доимий равишда амалга ошириб бормокдалар. Энг муҳими, улуғ бобокалон табибимиз бўлмиш Ибн Сино ҳазратлари аҳолини айнан ана шундай кўриклардан ўтказиб туришни ўз вақтида тавсия этиб, бунинг учун табиблар (демак, тиббиёт ходимлари – Ж.М.) ҳар жихатдан масъул эканликларини таъкидлаганлар. Тиббиётимиз бобокалони бу борада ҳам қимматли тавсиялар, йўл-йўриқлар иншо этиб кетганларки, улар бугунги кунда янада такомиллаштирилиб, замонавий усулларни қўллаган ҳолда тўқис амалга оширилмоқда.

Ўрни келганда эслатиб ўтиш мақсадга мувофиқки, Ибн Сино ҳазратлари тиббиёт соҳасига оид 43 дан ортиқ асар яратганлар. Уларнинг ҳар биридаги фикр-мулоҳазалар, йўл-йўриқлар бугунги тиббиёт учун ҳам қадрли ва фойдали бўлиб, ўз аҳамият ва хусусиятини йўқотган эмас. Айниқса, аллома табибнинг касалликнинг олдини оладиган, оналар ва болалар соғлигини асрашга мўлжалланган, иммунитетни мустаҳкамлашга қаратилган чора – тадбирлар борасидаги тавсиялари ҳамон шифокорлар учун муҳим қўлланма вазифасини ўтамоқда.

Ушбу мавзудаги ҳикоятимизни якунлашдан аввал, буюк Соҳибқирон бобокалонимиз Амир Темурнинг қуйидаги сўзларини эслати ўтишни лозим кўрдик. Бу шарафли зот ўзининг жаҳонга машҳур “Темур тузуклари” асарида шундай ёзадилар: “... Саккизинчи тоифа – ҳақимлар, табиблар, мунажжимлар ва муҳандисларки, улар салтанат корхонасига ривож берувчилардир. Уларни ўз атрофимга тўпладим. Ҳақимлар ва табиблар билан

иттифокда беморларни даволатар эдим...”. Аслида ҳам Соҳибқирон бобокалонимиз эл-юрт саломатлигига жуда катта эътибор билан қараганлар. Бу ишни ул зот давлат тараққиётини, миллат ривожини ўйлаб амалга оширганлар. Бир сўз билан айтганда, насл тозалигини таъминлашда тиббиётнинг ўрни ва роли бекиёслигини чуқур англаганлар. Акс ҳолда, бошқалар қатори, яъни “салтанатим фалакининг ўн икки буржи ва давлатим корхонасининг ўн ойи деб ҳисобладим”, дея ўзи эътироф этган мавқели тоифадаги инсонлар қаторига ҳакиму табибларни киритмаган, ҳатто “салтанат корхонасига ривож берувчилар”, деб атамаган бўлур эдилар.

Кўриниб турибдики, соғлом авлод орзуси юқорида бир неча бор таъкидлаб, мисоллар келтириб ўтганимиз каби, барча давр ва замонларда бўлган. Қайсики мамлакатда бу борада сусткашлик ёки лоқайдлик қилинган бўлса, миллат инқирози кучайганлиги, эл саломатлиги ёмонлашганлиги, насл айниб кетаётганлиги бутунги кунга келиб кундай равшану аниқ бўлиб қолди. Яратганга шукрки, бизнинг мустақил диёримизда эл-юрт саломатлигини муҳофаза этиш ишлари биринчи галдаги вазифа сифатида кун тартибига қўйилаётир, тиббиёт соҳасига эса давлат аҳамиятига молик масъулиятли вазифа деб қаралмоқда. Жисмонан ва руҳан соғлом авлодни тарбиялаб вояга етказиш учун бутун чора-тадбирлар ўз вақтида кўрилмоқда. Бу шароит ва имкониятлардан тўлиқ фойдаланиш эса тиббий маданиятимизга, ўз соғлигимиз авайлаб-асраш фақат ўзимизга боғлиқ эканлигини чуқур англашимизга боғлиқ. Чунки бир нарсани яхши билишимиз керакки, соғлом авлод-келажак пойдеворидир.

ДАВОЛАШ САНЪАТИГА ИЛМ ОРҚАЛИ ЭРИШИЛАДИ

Тиб шундай бир илмки, у билан одам гавдасининг аҳволи соғлиқ ва касаллик жиҳатидан ўрганилиб, унинг мавжуд соғлиги сақланади ва йўқотилгани тикланади.

Ибн Сино

Бутун умри давомида илм-маърифатга интилиб яшаган Ибн Сино, илмни саодатга етакловчи куч, деб билган. Чунки бу аллома илм-маърифатни барча мушкулликларни ечиш калити деб тушунган. Шунинг учун ҳам ул зот фан сирларини эгаллашда бир кун, ҳатто, бир соат ҳам эмас, балки бир дақиқа ҳам гавҳардек қимматлидир, дея эътироф этган. Ана шундай қамрови кенг, залвори салмоқли, маъноси теран фикрга келган аллома табиб тиббиёт фанига жуда оқилона ва олимона назар билан юқори баҳо берган. Шу маънода айтадиган бўлсак, тиббиётни гўзал поэзияга, шифокорни эса санъаткорона сўз соҳибни бўлмиш шоирга тенглаштирган. Аминмизки, мана бу рубоий улуғ аллома табибнинг тиббиётга нисбатан қарашларини ёрқин ифода этади:

Шоир тилнинг амири бўлса, табиб тана подшоҳи,
Бир билан бадан тирик, биридир сўз ҳамроҳи.
Бир маҳорат-ла берар дилга муддао,
Бир меҳрибонлик ила танга берар даво.

Ҳа, ҳақиқатан ҳам Ибн Сино юқорида таъкидлаганимиздек, тиббиётни инсондаги энг нозик туйғу ҳамда ҳиссиётларни уйғотувчи шеърятга менгзайди. Бошқача қилиб айтганда, аллома табиб шеърятда шифо борлигини, тўғри қўлланилган тиббиётда эса шеър туғилишини таъминловчи руҳ мужассамлигини эътироф этади. Демак тана соғу, руҳ кўтаринки кайфиятда бўлса, шеър туғилади. Шу боис бўлса керак, аллома табиб ўзининг асосий асарларини шеърый йўлда битган. Ҳатто, “Уржуза” деб номланган тиббий-шеърый дoston ҳам иншо этган. Хуллас, тиб илми султони бўлмиш Ибн Сино тиббиётни шунчаки инсон вужудини даволовчи илм, фан ёки маълум бир соҳа деб эмас, балки юксак даражадаги санъат деб билган ва ўзи шу тушунчага батамом амал қилган. Бир сўз билан айтганда, Ибн Сино тиббиёт, яъни соғлиқни сақлаш

санъатини, аслида, одам гавдасини соғлом ҳолда сақлаш ва ўша табиий ажал деб аталадиган ёшга етказишга қодир илм деб тушунган. Бунга фақат юксак билим билан эришиш мумкинлигини таъкидлаган. Ибн Сино ҳазратларининг таърифича, комил инсонга хос илм ва билим шу даражада юксак ҳамда мустаҳкам бўлиши керакки, у кейинги авлодларга ҳам наф келтирсин. Эътироф этмок лозим, бундай тушунча Пайғамбаримиз с.а.в. фикрларига ҳамоҳангдир: “Илмни ёзиш билан мустаҳкамланглар (кишанланглар)”, - деганлар ул зоти муборак. Демак, Пайғамбаримиз ҳам илмни пухта эгаллашга, эришилган натижаларни келгуси авлодларга ёзма равишда етказишга ундаганлар.

Аждодларимиз қадимдан, айниқса, ўрта асрлардан буён тиббиёт билан жиддий шуғулланиб келганлиги Ибн Сино ва унинг издошлари олиб борган фаолиятдан яхши маълум. Улар бутунги кунга келиб ҳам аҳамиятини йўқотмаган, аксинча тиббиёт соҳасини янада тараққий эттиришга хизмат қилувчи теран асарлар битиб кетганлиги авлодлар учун хазина мисол кадрлидир. Чунки уларнинг ҳар бири ўз асарлари орқали кейинги даврларда табобатда кашфиётлар қилинишига, янгиликлар яратилишига пухта замин хозирлаб кетишган. Лўнда килиб айтганда, кейинги авлодлар учун бутун бир тадбирлар силсиласига асос солишган. Бу ҳаётий ҳақиқатни Ибн Сино ҳазратлари жуда ибратли ва ёрқин фикрлар билан ифода этишга муваффақ бўлганлар:

Тадбир одам соғлигини сақламоқнинг иложи,
Иллат тегса, унга даво излар тибнинг ривожи.

Халқимизда “Жоҳилият – инсоният учун кулфатдир”, деган яхши бир ибора бор. Ибн Сино ўз асарларида чала билим эгаси бўлишдан кўра, билимсизлик афзалроқдир”, дея бот-бот такрорлайди. Шу йўл билан ҳар ким ўз касбининг билимдони, устаси бўлиши лозимлигини айтиб, танланган соҳани пухта ўзлаштириш ва ўрганишга даъват этади. Ўзи ҳам бир умр шу нуқтаи назардан ўз касбига ёндошган аллома табиб илмнинг фазилатлари ҳақида шундай ёзади: “Илм тубсиз бир уммон, қанча ўқиганинг сайин, шунча кам билишинг аён бўлади”. Шу тариқа Ибн Сино ҳазратлари инсон қанча ўқиб ўрганишга интилмасин, барибир, илм ҳақиқатан ҳам бир уммон каби чексиз эканлигини, бу

уммон сари дадил одимлаш, захматлар олдида чекинмасликини уқтиради. Чунки қанча илм истасанг, ўрганганларинг мағзини қанчалик кўп чақсанг, шунчалик оздек туюлаверади, шу боис яна олға боргинг келаверади, бу пайтга қадар билганларинг гўё ҳечдек, пучдек таасурот уйғотаверади, дея илм олиш билан мунтазам шуғулланишга илҳомлантиради. Қуйидаги рубойи орқали улуг аллома илм-фан сирларини ўрганиш доимий ва мунтазам бўлмоғини, бирор нарсани билиб олгач, тўхтаб қолмаслик лозимлигини шундай ифодалайди:

Сўз қолмади парда ичра ҳеч маълум эмас,
Дунёда бирор сир мен учун мавҳум эмас.
Мен маърифатингда кўп тафаккур қилдим,
Маълум бўлди: ҳеч нима маълум эмас.

Шу ўринда нафақат Ибн Сино ҳазратлари, балки Навоийдек буюк мутафаккир ҳам “илм истамоқ уммон ичра сузмоқ билан тенг” эканлигини таъкидлаганлигини айтиб ўтмоқ лозим. Ёки, имом Шофеъи ҳазратлари илм сирли ва сеҳрли олам эканлигини эътироф этиб, қуйидаги мисраларни битганлигини ҳам эсламоқ жоиз. Эътиборли жиҳати шундаки, ул зот илмни икки – тиббий ва диний турга бўладилар ҳамда бу фикрини шундай изоҳлайдилар: “Илм икки хилдур: бири бадан илми, иккинчиси дин илмидир, бадан илми ҳифзи сихат ҳақида бўлиб, саломатликка терс бўлган нарсалардан сақланишни билишга ундайди”. Буюк аллома табиб Ибн Сино ҳазратлари Абу Наср Фаробийга ҳамоҳанг тарзда фикрлайдилар деса, бўлади. Чунки Фаробий ҳам илм истамоққа жуда катта аҳамият берганлар. Хусусан, илм истовчи киши аввало покдомон, хушхулкли, тўғрисуз, диёнатли бўлишини таъкидлаганлар. Шу маънода Фаробийнинг мана бу сўзлари ҳар жиҳатдан ибрат намунасидир: “ Ҳар кимки, илм – ҳикматни ўрганаман деса, уни ёшлигидан бошласин, саломатлиги яхши бўлсин, хуш ахлоқ ва одобли бўлсин, сўзининг устидан чиқсин, ёмон ишлардан сақланадиган, хиёнат ва макр-ҳийладан узоқ бўлсин”.

Ибн Сино ҳазратларининг илм ўрганишга тарғиб ва ташвиқ қилишлари ҳар жиҳатдан ибратли эканлигини юқорида бир неча бор таъкидлаб ўтган эдик. Ҳақиқатан ҳам тиббиёт тарихига назар ташласак, бу соҳанинг ривожини доимий ўқиб-ўрганишда, илм

излашда ва эришилган илм туфайли ушбу соҳада турли кашфлар қилишга олиб келганлигини англаш қийин эмас. Олиб борилган сўнгсиз тажрибалар, таҳлиллар, кузатишлар эса тиббиёт борасидаги илмни янада чуқурлаштиришни, мукаммаллаштиришни, теранлаштиришни талаб этади.

Зеро, инсон вужудини ва руҳиятини тўғри даволаш учун оддий эмас, балки уммон қадар илм ва билим, юксак малака ҳамда илғор тажриба керак бўлади. Бунинг учун эса шу соҳани танлаган киши доимий изланишда, ўқиб-ўрганишда бўлмоғи шарт. Шу боис бўлса керак, Ибн Сино ҳазратлари “кўп илм ва билимга эгаман деб шодланма, хотиржамликка берилма, инсон вужуди ва руҳий олами шунчалар сирли ва мураккабки, уни фақат изчил ўрганиш орқалигина даволаш, бор соғлиқни маромда ушлаб туриш мумкин”, деган хулосага келади. Демак, тиббиёт соҳасини танлаган киши бир нуқтада қотиб қолмаслиги, аксинча, яна ва яна илм чўққилари сари интилиши лозим. Чунки у кишининг назарида ҳаётнинг ўткинчи ва беқарор қувончларидан, эгалланган илм даражасидан ортиқча ва ноўрин шодланиш кишини ялқовга айлантиради, мактанчоқ қилиб кўяди, бепарволикка ундайди. Лоқайдлик ва хотиржамлик эса кишини охир-оқибат, албатта, хароб этади. Танбалга айлантириб, бу пайтга қадар эгаллаб улгурган илм ва билимини ҳам хиралаштириб кўяди. Шу боис бўлса керак, “Уржуза” тиббий-шеърый достонида аллома табиб мана бу сатрларни битганлар: “Шодликларнинг кўп бўлиши баданнинг яйраши демакдир. Баъзан у ортиқча семиртириш билан озор беради”.

Ватандошимиз, аллома табиб, Ибн Синонинг бу ибратли фикрларини ўз вақтида жаҳонаро машҳур Гиппократ ҳам таъкидлаб кетган. Чунки у “тиббиёт замон билан ҳамнафас ривожланиб боради” деганда, минг бора ҳақ эди. Айни пайтда Гиппократ тиббиёт соҳасида фаолият олиб борувчи учун илм исташ ва излаш ҳаётий зарурат деб билган: “Заруратнинг ўзи одамларни тиббий санъатни кашф этишга мажбур қилди, - деб ёзганди у. - Табиат (организмнинг табиий-биологик хусусиятидан келиб чиқиб – Ж.М.) инсонни даволайди, табиб эса унга ёрдам беради”. Демак тиббиёт, аслида, санъатдир. Санъат бўлгандаям ўта нозик ва гўзал санъатдир, шифокор-табиб эса мохир санъаткордир. Бундай санъатга эришмоқ учун доимий изланиш, ўрганиш ва илм эгаллаб бормоқ зарур. Шундай килинсагина, кўзланган мақсадга эришилади ва табиб маҳорати чинакам санъат даражасига кўтарилади. Ибн

Сино ҳазратлари тасаввурича, табибликни инсон билиш имкони даражасида ўзлаштириши шарт бўлган илмни эгаллаган, тафаккури, онги ёрқин, тушунчаси кенг кишиларгина эплай оладилар ва беморни муваффақиятли даволай оладилар. Шунинг ҳам таъкидлаб, ўтмоқ лозимки, аллома табиб инсон вужудини даволашда фақатгина малҳамлар, дори-дармонлар, эмлашлар, дамлама ва қайнатмалардан фойдаланишгина етарли эмас, деб ҳисоблайди. У “Ейилмасе-да, вужудга нафи бўладиган нарсалар: яхшилар суҳбати, ёру – дўстлар лийлори, оҳорли кийими, ҳаммом ва ёқимли ҳид” ҳам инсонни даволашда муҳим аҳамият касб этишини таъкидлайди. Бундай хулосага келиш учун эса табиб чуқур билимга, кенг таҳайюлга, умуман, инсон жисми-вужудини эмас, унинг руҳий ҳолатини ҳам пухта билмоғи керак. Бундай тушунчали табиб-шифокор бўлмоқнинг сири ва зарур шarti – илм ва билимдадир. Ибн Сино бу каби тушунча ва фикрни ўз вақтида жуда ўринли ҳамда оҳорли тарзда, таъсирчан қилиб изоҳлаб ва шарҳлаб берган. Алломанинг фикрича: “Шифокорда бургутнинг кўзи, шернинг юраги, илоннинг донолиги, аёлнинг қўли бўлиши керак”. Бу таъриф биз юқорида келтирган ва Ибн Синога нисбат берилган барча фикрларни яна бир бор тасдиқлайди, табиб сифатида ниҳоятда чуқур билимга эга бўлганлигидан дарак беради. Энг муҳими, Ибн Сино тиббиёт ходими ўз соҳаси бўйича етарли билимга эга, шифокорлик бурчига садоқати юксак, қалби тоза ва самимий, ўзи покдомон, либоси ҳаммаша озода бўлиши кераклигини уқтиради.

Халқ орасида машҳур бўлган мана бу ривоят ҳам Ибн Сино табиб ва шифокорга шунчаки инсон дардига малҳам бўлувчи киши сифатида қарамаганлигини, аксинча, ҳар қандай шифокор-табиб, аслида, улкан билимга эга руҳшунос, вужудшунос бўлиши лозим деб тушунганлигини ва ўзи шунга амал қилган ҳолда фаолият юритганлигини тасдиқлайди. Ушбу ривоятда нақл қилинишича, Исфакон амири Алоуддавла Ҳамадонни забт этгач, Ибн Синони Фаражон қалъасидан қутқариб олади ва унга яхши илтифотлар кўрсатиб, илик муомалада бўлади. Кейинроқ, Ибн Синога Исфаконда касалхона бунёд этишни режалаштирганини ва унинг лойиҳа-тарҳини табиб сифатида ибн Сино тайёрлаб бериши лозимлигини айтади. Табиийки, мақсади одамларни даволаш, дардига малҳам бўлишдан иборат бўлган Ибн Сино бу тақлиф-топширикни бажону дил қабул қилади. Тезда меъморлар

иштирокида лойиҳани тайёрлайди ва у шохга “Даволаш уйи” деб номланган ҳолда тасдиққа киритилади. Аммо шох, лойиҳани “Беморлар уйи” деган ўзгартириш билан тасдиқлайди. Шунда Ибн Сино Алоуддавла хузурига келиб, ётиги билан агар қурилажак иморат “Беморлар уйи” деб аталса, одамлар, буни нотўғри тушунишлари ва умидсизликка тушиши мумкинлигини айтади. Алоуддавла узоқ мулоҳазадан сўнг, табибнинг фикрига қўшилади ва “Даволаш уйи” атамасини ўз ўрнида қолдиради.

Тарихчи олимларнинг гувоҳлик беришича, Ибн Сино ҳазратлари тиббиётни ривожлантиришда жуда кўп хайрли ишларни амалга оширганлар. Турли касалликларнинг келиб чиқиш сабабларини беҳато аниқлаганлар ва давосини ҳам топганлар. Лекин ўзлари қутилмаганда, бу пайтга қадар номаълум бўлган дардга чалинадилар. Дастлаб, бу касалликни қулунж (колит) хасталиги деб биладилар. Аслида эса ул зотнинг вужудида яна бир бошқа касаллик ҳам бўлиб, у замонавий медицина тили билан айтганда онкологик касаллик – саратон эди. Касаллик бошлангандан кейин 15 йиллик жараён кечган, лекин у қандай дард эканлиги номаълумлигича қолаверган. Агар бу касаллик қулунж бўлганда, ибн Сино унинг ҳам давосини топган бўларди. Шунинг учун ҳам Ибн Сино жисмида кечаётган нотаниш касаллик сабабини аниқлашда ожизлигини тан олади, яъни: “Вужудимни идора қилаётган куч менга нажот беришдан ожиздир, - дейди. - Энди бундан буён муолажа фойдасиз”. Шу боис бўлса керак, у надомат ва афсус билан қуйидаги рубоийни батади:

Кўк тоқигача ер қаъридан асли азал
Ҳар қанча тугун бўлса, ақл айлади ҳал.
Ҳар макру фириб бандини ечсам-да тугал,
Кўнглимда тугун бўлиб фақат қолди ажал.

Жаҳоний шон-шухратга эришган улуғ аллома табиб Абу Али ибн Сино ҳазратлари 1037 йилда вафот этди.

Ундан бизга, яъни бугунги кун авлодларига мерос бўлиб “Мадади Сино”, яъни замонавий “Медицина” атамаси қолди...

Юзлаб касалликларни тез ва сифатли даволай оладиган улкан мактаб қолди. Бундан неча асрлар муқаддам қадим Бухоронинг Афшоносидан бошланган ва Ибн Сино ҳаёти ва тиббий фаолияти

нафақат Ўзбекистон учун, балки жаҳон халқлари учун ҳам мислсиз афсонага айланиб қолди...

Бутун бир миллатнинг, ўз сўзи ва ўз тараққиёт йўлига эга бўлган халқнинг дostonи, обрўси бўлиб қолди...

Машҳури жаҳон аллома табиб Абу Али ибн Сино тўғрисидаги ҳикоямизни яқунлашдан аввал, шуни ҳам эслатиб ўтмоқчимизки, у нафақат тиббиётда, балки мусикашунослик, фалсафа ва бошқа фан соҳалари ривожига ҳам муносиб улуш қўйиб кетди...

Балки, бугунги кун учун оҳорли ҳикматлар вазифасини ўтовчи айрим асарларни ҳам таржима қилиб, сизу бизга мерос қолдириб кетди...

Дарҳақиқат, ана шундай асарлардан бири “Зафарнома” мажмуасидир. Тарихий манбаларнинг гувоҳлик беришича, бу мажмуа, аслида, подшо Анушервон ва унинг вазири Бузургмехр томонидан битилган. Абу Али ибн Сино Нуҳ ибн Мансур Сомонийнинг таклифи билан бу асарни 997 йилда қадимий паҳлавий тилидан форсийга маҳорат билан таржима қилган. Шуниси эътиборга лойиқки, бу мажмуа асрлар давомида Ибн Сино асарлари қаторида авайлаб-асраб келинган. Чунки унда битилган ҳикматлар Абу Али ибн Сино карашларига, фикрларига жуда мос келади. Қуйида Мансур Муҳаммад форсийдан ўзбекчага ўгирган ана шу мажмуадан олинган айрим парчаларни келтириб ўтамиз.

Ундан сўрадим:

-Эй устоз, Худодан нима тиласам, барча яхшиликларни сўраган бўламан?

Деди:

-Уч нарса, соғлик, хотиржамлик ва бойлик.

Дедим:

-Ишлар саъй-ҳаракатга боғлиқми ёки тақдир азалга?

Деди:

-Саъй-ҳаракат тақдирга сабаб бўлади.

Дедим:

-Одамлар хамиша қидирадиган, аммо ҳеч тўлиқ тополмайдиган нарса нима?

Деди:

-Уч нарса: саломатлик, шодлик ва содик дўст.

Дедим:

-Қайси хислат илмни юксалтиради?

Деди:

-Тўғрилиқ.

Дедим:

Оқилларнинг қайси иши яхшироқ?

Деди:

-Ёмонни ёмон йўлдан қайтариш.

Дедим:

-Умрнинг қайси соатини зое кетган деб ҳисобламоқ керак?

Деди:

-Бировга яхшилиқ қилиши мумкин бўлган, аммо қилмаган соатни.

Дедим:

-Қайси йўл билан бойлик топиш мумкин?

Деди:

-Илму ҳикматга эҳтиром йўли билан.

Дедим:

-Табибларга ҳожат қолмаслиги учун нима қилишим лозим?

Деди:

-Оз е, оз ухла, оз сўзла.

Дедим:

-Хорликка нима сабаб бўлади?

Деди:

-Ялқовлик ва ахлоқсизлик.

Дедим:

-Кимдан маслаҳат сўрай?

Деди:

-Уч фазилатга – поклик, яхшиларга муҳаббат ва чуқур билимга эга бўлган кишидан.

Дедим:

-Агар илм ўргансам, нима топаман?

Деди:

-Агар кичик бўлсанг, улуғ ва машҳур бўласан, камбағал бўлсанг, бойлик орттирасан, машҳур бўлсанг, янада машҳурроқ бўласан.

Дедим:

-Ейилмаса ҳам вужудга фойда келтирадиган бирор нарса борми?

Деди:

-Яхшилар суҳбати, ёру дўст дийдори, оҳорли кийим, мўътадил ҳаммом ва ёқимли ҳид.

Луқмони Ҳакимдан “Доно ким?” деб сўрадилар.

Деди:

-Дунё неъматларига учиб, киёматини унутмаган киши.

Яна сўрадилар:

-Ўзи ширин, аммо татиб кўрган кишини ўлдирадиган нарса нима?

Деди:

-Ҳасад.

Сўрадилар:

-Асло хароб бўлмайдиган бино қайси?

Деди:

-Адолат биноси.

Сўрадилар:

-Охири ширин бўлган аччиклик қайси?

-Сабр.

Сўрадилар:

-Охири аччик бўлган ширинлик қайси?

Деди:

-Шошқалоклик.

Сўрадилар:

-Асло эскирмайдиган кийим қайси?

Деди:

-Яхши номи.

Сўрадилар:

-Қайси фазилат аёлу эркак учун зеб саналади?

Деди:

-Тўғрилиқ ва поклик.

Сўрадилар:

-Уйку нима?

Деди:

-Енгил ўлим.

Сўрадилар:

-Ўлим нима?

Деди:

-Оғир уйку.

Сўрадилар:

-Кишига завқ ва шодлик бағишлайдиган нарса нима?

Деди:

-Буюқлар сўзи.

Сўрадилар:

-Охири яхшиликка олиб бормайдиган йўл қайси?

Деди:

-Фақир у фуқароларга зулм ўтказиш..

ТАБИАТ – ШИФОБАХШ ХАЗИНА

**Албатта, Аллоҳ дардни ва давони туширгандир.
Бас, даволанинглр, фақат харом ила
халолнинг фаркига бориб даволанинглр.**

Ҳадис

Одатда, “инсон ва табиат тақдири муштарак”, “инсон-табиат фарзанди”, “табиат неъматлари – соғлиқ ҳимоячилари” каби ибораларни эшитганда, унчалик аҳамият беравермаймиз. Чунки бугунги кунга келиб, гўё “болалагандай кўпайиб кетган” дорихоналарда минг битта дардга даво бўлгулик дори-дармонлар мавжуд, уларни истаганингизча харид қилишингиз мумкин. Кимёвий усуллар билан тайёрланадиган бу дориларнинг фойдаси ҳам тезда сезилади. Лекин... бундай тез “эм бўлиш”нинг кишини ўйлантирадиган, мулоҳазага етакловчи биттагина “қусури” бор. У ҳам бўлса, кимёвий ишлов берилган дори-дармонлар бир дардни танангиздан тез қувиб, дардингизга малҳам вазифасини ўтаса, бирор аъзони даволаса, афсуски, иккинчи бошқа бир аъзога қутилмаганда зарар етказиши ҳам мумкин. Мулоҳазага чорловчи яна бир жиҳат шундаки, негадир дорилар тури, дорихоналар сони ортиб, шифокорлар эса кўпайиб бораётганига қарамай, касалликларнинг янги-янги турлари ҳам пайдо бўлмоқда. Бундай ҳолатнинг юзага келганлиги ҳеч кимга сир эмас. Айни пайтда, ота-боболаримиз қадим замонлардан буён ҳозиргидек кимёвий бирикмалар асосида тайёрланган сунъий дори-дармонлар билан эмас, аксинча, табиий неъматлардан – ўсимликлар, гиёҳлар, ҳўл ва курук мевалардан фойдаланган ҳолда даволаниб келганлиги ҳам ҳеч кимга сир эмас. Энг кизиғи, у даврларда табиий усулда бир даволанган касаллик, иккинчи бор қайтарилмаган. Яна бир эътиборга молик жиҳат шундаки, бундан атиги бирор аср муқаддам касалликлар ва дори-дармонлар тури кам бўлган.

Хукмингизга ҳавола этилаётган ушбу рисоламизнинг катор саҳифаларида биз ҳам айнан турли ҳасталикларни табиий воситалар орқали муносиб ҳамда самарали даволаган, яна юзлаб касалликларнинг келиб чиқиши, муолажаси тўғрисида қимматли тавсиялар ёзиб кетган Абу Али ибн Сино ҳазратлари, ҳақида мухтасар бўлса-да, ҳикоя қилиб келаяпмиз. Ўрни билан ул зотнинг баъзи бир касалликларни даволашда қўл келадиган айрим тавсияларини ҳам эътиборингизга ҳавола этаяпмиз. Юқорида билдириб ўтган фикр-мулоҳазаларимиздан келиб чиқиб, рисоламиз сўнгида ибн Сино тавсияларида тилга олинган, яъни баъзи бир касалликларни бартараф этишда яхши самаралар берадиган ўсимликлар, гиёҳлар, бошқа табиий неъматлар, шунингдек, ҳўл ва курук меваларнинг доривор ҳамда шифобахш хусусиятлари тўғрисида улуғ табиб Абу Али ибн Сино таърифларига таянган ҳолда, тўхталиб ўтмоқчимиз.

Умидимиз борки, улуғ аллома табибдан мерос бўлиб қолган тавсиялар баъзи бир дарддан кишига наф келтирар...

АСАЛНИНГ ШИФОБАХШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Табиий ва тоза ҳолдаги асал саломатлик учун ҳам, гўзаллик учун ҳам организмга энг зарур бўлган неъматлардан бири саналади. Шунинг учун ҳам жуда қадим замонлардан буён ундан нафақат лаззатли ва ширин ейимлик, балки шифобахш маҳсулот сифатида фойдаланиб келишади. Абу Али ибн Сино ҳазратлари ҳар хил касалликларни даволашда ва тана қувватини оширишда бу кутлуғ неъматдан оқилона фойдаланганлар. Масалан:

-Асалга сабзи шарбати қўшилиб истеъмол қилинса, инсон организми бутун кун давомида куч-қувватга тўлиб юради. Бунинг учун бир чой қошиқ тоза асал ва бир стакан микдорда (бугунги кун китобхонига тушунарлироқ бўлиши учун Ибн Сино давридаги ўлчов ҳажмларини замонавий талкинда бераяпмиз – Ж. М.) аралаштириш кифоя. Мабодо, бу аралашма шарбатга бир оз ёнғоқ ва майиз қўшиб уйқудан аввал истеъмол қилинса, янада фойдалироқ бўлади.

-Асал мойчечакли чойга қўшган ҳолда истеъмол қилинса, чарчокни олувчи, асабларни тинчлантирувчи, қон босими паст кишилар учун эса жуда яхши шифо воситаси бўлади. Даровоке, туни билан, яъни бирор зарурат туфайли одатдаги саккиз соатли

уйкуга вақтингиз етарли бўлмаса, кечкурун мойчечакли чой дамлаб асал қўшинг ва истеъмол қилинг. Уйқунгиз чала бўлса-да, эрталаб бардам ва тетик бўлиб уйғонасиз, иш қобилиятингиз ҳам жойида бўлади.

-Асалга лимон қўшиб шарбат тайёрласангиз, овқат ҳазми ва моддалар алмашинуви албатта яхшиланади. Агар парҳезда бўлсангиз, ундан ҳам кучлироқ самара беради. Мабодо, озишни ният қилган бўлсангиз, ҳафтада бир марта лимон қўшилган асал истеъмол қилинг, буям жуда фойдалидир.

Асалдан иммунитетни тиклашда ҳам самарали фойдаланса бўлади. Баҳорги гуллаш даврида кўпчилик аллергиядан азият чекади. Бунинг олдини олиш учун ҳар кун бир чой қошиқдан асал истеъмол қилиш керак. Турфа кимёвий дори-дармонлардан кўра, “соғлиқ эликсир” дея эътироф этилган асал кўпроқ фойда келтиришига амин бўласиз.

Анжир – жаннат меваси дея таърифланувчи қутлуғ неъмат ҳисобланади. Дунё бўйлаб унинг 600 га яқин тури мавжуд. Абу Али ибн Синонинг таъкидлашича, чаён ва қоракурт чакқанида дарҳол чакқан жойга анжирнинг баргини юлиб олиб, оқаётган сути ишқаланади. Бу - заҳарланиш жараёнларини секинлаштиради, чаён ва қоракурт заҳрини кесади. Анжирнинг энг шифобахш турлари сифатида оқи, қизили ва қора ранглиси тан олинган.

Масалан, Ибн Сино ҳазратлари қаттиқ шамоллаш туфайли йўталга мубтало бўлган киши агар анжир қисмидан дамлама тайёрлаб ичса, фойда беради, деганлар. Қайнатма тайёрлаш учун анжир қоқисидан 15-20 грамм олиниб, 200 грамм қайноқ сувда ярим соат дамланади. Кунига тўрт маҳал 1-2 стакандан ичиб турилади.

Шунингдек, Абу Али ибн Сино ҳазратлари тутқаноқ касалида ҳул ва курук анжирни қайнағиб ичишни тавсия этганлар. Қайнатма тайёрлаш учун 100 грамм анжир қоқисига 2 стакан қайноқ сув қуйиб, паст оловда 15 дақиқа қайнатилади. Сўнг 2 соат тиндириб қўйилади. Кейин докадан ўтказиб олиниб, кунига 2-3 маҳал ярим стакандан ичиб борилади.

-Бўймадорон - таркибида эфир мойи, “Е” ва “С” дармондорилари, каротин, камфора каби моддалар бор ўсимлик. Аллома табиб Абу Али ибн Сино бу ўсимликнинг ер устки қисмидан, айниқса, гулидан дамлама тайёрлаб, нафас олиш қийинлашганда ичишни буюрган. Дамлама тайёрлаш учун бирорта

оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйилиб, устига ўсимликнинг ер устки қисмидан ёки гулидан бир ош қошиқ солинади, сўнг бир соат давомида дамлаб қўйилади. Бир соатдан сўнг дамлама доқадан ўтказилиб сузилади, кунига 3-4 маҳал овқатдан олдин бир ошқошиқдан ичиб турилади. Абу Али ибн Сино ушбу усулда тайёрланган дамламадан қайтиши қийин бўлган шишларда, эт узилганда, радикулит (беланги) касалида, бел оғриғида, бодни ҳайдашда фойдаланган. Машхур табиб бу дардларга ушбу муолажани қўллаганда, албатта, хасталанган жойга матони хўллаб боғлаган ва бу усулни бир кунда бир неча бор қўллашни тавсия этган. Ушбу дамламадан машхур табибимиз пешоб ҳайдаш воситаси сифатида ҳам самарали фойдаланган. Дамламадан кунига 3-4 маҳал 1-2 ошқошиқдан ичишни тавсия этган.

Беҳи – хуштаъм, хуш ифорли, айна пайтда қўллаб хасталикларга даво неъмат. Шунинг учун ҳам Ибн Сино ўз тиббий фаолияти давомида бу неъматдан дори сифатида турли касалликларни даволашда самарали фойдаланган. Чунки беҳи шарбати меъдани кучайтиради, балғам ажратишни, қусишни тўхтатади.

Беҳи ёғи қўл-оёқ, юзлар ёрилганда жуда-жуда асқотади. Шунингдек, жигар, буйрак хасталикларга шифо ҳисобланади.

Беҳи уруғи эса томоқ қирилишида даволовчи восита сифатида фойда келтиради.

Беҳи шарбати юрак, мия, меъдага қувват бағишлайди, пешобни ҳайдайди.

Ширин беҳи сувини илтиб суртилса, оёқ ва қўллардаги шишларни бартараф этади.

Беҳи истеъмол қилиш баданни яйратишдан ташқари, оғиздаги нохуш ҳидларни йўқ қилади. Чунки у шунингдек, юрак ва мияга нафас йўллари орқали чиқиб борадиган бадбўй ва зарарли ҳидларнинг йўллари тўсади.

Беҳи мевасидан тайёрланган дамлама ва қайнатмадан ич кетиш касалликларида, шунингдек, ишгаҳа очувчи, сийдик ҳайдовчи, уруғидан олинган шиллик эритмасини ўпка ва нафас йўллари касалликларид қўлланилади.

Бодом – бу раъногулдошлар оиласига кирувчи ўсимлик - дарахтнинг дунёда 40 дан ортик тури учрайди. Бодомнинг ёввойи ҳолда ўсадиган тури Сурхондарёнинг тоғли худудларида кўп

учрайди. Аччиқ ва ширин турга бўлинувчи бодом шифобахш саналади. Пўстлоғи ва данагидан даволаш мақсадларида кенг фойдаланилади.

Масалан, Абу Али ибн Сино ҳазратлари аччиқ бодомнинг уруғи ва мойидан йўтални, дамқисмани, ўпка силини даволашда фойдаланган. Бунинг учун аччиқ бодом уруғи жувозда сикилиб, ёғи олинади. Шу ёғдан кунига бир чой қошиқдан овқатланишдан ярим соат аввал ичиб турилади. Агар мойни олишнинг имкони бўлмаса, аччиқ бодом данаги ҳавончада яхшилаб янчилади. Сўнг икки ошқошиқ микдорида олиниб, қайнаб турган сувга солинади ва бир неча соат дамлаб қўйилади. Тайёр бўлган дамлама кунига 3-4 маҳал овқатдан олдин ярим пиёладан ичиб борилади.

Аччиқ бодом сепкил ва офтобдан қорайишга қарши самарали воситалардан ҳисобланади. У юздаги ажинларни ёзиш хусусиятига ҳам эга. Бунинг учун аччиқ бодомни шаробга қўшиб юзни чайиш кифоя қилади.

Ширин бодом эса бош оғриғини даволашда қўл келади. Бунинг учун ширин бодом уруғи қанд билан яхшилаб аралаштирилиб талқон қилинади, бош оғриганда ҳидлаб турилади. Шунингдек, ширин бодом сарик касаллигини даволашда ҳам яхши самаралар беради. Бунинг учун бемор тозаланган бодом мағзидан кунига 5 донадан 2-3 маҳал истеъмол қила бошлайди. иккинчи куни яна бештага кўпайтирилади. Шу тарика бемор 4-5 кун мобайнида 70 та бодом мағзини ейди, сўнгра бодом мағизлари сони камайтира борилиб, 15 тагача туширилади.

Исмалоқ – халқ тилида “чўчкаतिकан” деб аталади. Абу Али ибн Сино ҳазратлари ушбу ўсимликдан ҳам доривор ва шифобахш неъмат сифатида кенг фойдаланганлар. Ул зот бу ўсимлик баргларида қайнатма тайёрлаб, ични юмшатиш, сафрони ҳайдаш, ел чиқариш ҳамда қорин ва ичакларнинг яллиғланишига қарши ишлатганлар.

Бундай дамлама тайёрлаш учун бир ош қошиқ микдорида исмалоқнинг сархил мурғак ўти, ён барглари олинади, 200 грамм сувда 10 дақиқа қайнатилиб, бир соат давомида дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузилади ва шарбатидан кунига ярим пиёладан овқатдан олдин 3 маҳал ичиб турилади.

Зубтурум – Ўзбекистонимизда кўп учрайдиган ўсимлик. Унинг бир неча тури мавжуд бўлиб, улар “баргизуб”, “катта зубтурум”, “пахмоқ гулли зубтурм” деб аталади. Абу Али ибн Сино ҳазратлари

бурундан қон оққанда, қон тупуришда, бурунда қийин битадиган хавфли яралар пайдо бўлганда ва шишларни даволашда зубтурум дамламасидан фойдаланган.

Шунингдек, халқ табобатида зубтурум баргидан тайёрланган дамлама ёки баргининг шираси нафас йўллари яллиғланганда беморга томизилиб ичирилган. Дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайноқ сув қуйиб устига бир ош қошиқ қуритиб майдаланган барг солинади ва 2 соат дамлаб қўйилади. Кейин докадан ўтказилиб, кунига 4 маҳал бурунга 24 томчидан томизилади.

Зубтурум уруғи жигар, буйрак касалликларига ҳам даво саналади. Шу мақсадда барг шираси беморнинг орқа чиқарув аъзосига юборилади, яъни хукна (қлизма) қилинади. Барг ширасини олиш учун зубтурумнинг қуритилган баргини эзиб, шу миқдордаги шакар билан аралаштирилади ва иссиқ жойга уч ҳафта қўйиб қўйилади. Ажралган ширадан кунига 3-4 қошиқдан ичиб турилади.

Қора андиз – нам ерларда, сув бўйларида, ўтлоқларда, буталар орасида, тоғ ён бағирларида ўсади. Гуллари тилла сариқ рангда бўлади. Табобатда қора андизнинг илдизи кўпроқ ишлатилади.

Масалан, Абу Али ибн Сино ҳазратлари қора андиз ўсимлигининг илдизи поясидан тайёрланган дамлама ёки қайнатмани нафас йўллари шамоллашида иситма туширувчи, балғам кўчирувчи ва ўпка сили касалликларини даволашда фойдаланган.

Қора андиз бошқа кўп касалликлар каби юракка куч бағишловчи восита ҳам ҳисобланади. Ибн Сино тавсиясига кўра, бунинг учун қора андиз илдизидан 100 грамм олиб, бир литр сувга солинади. Сўнг 15 дақиқа қайнатилади. Чой ўрнида ичиб борилса, юракка қувват бағишлайди.

Чилонжийда – асли ватани Хитой, Ҳиндистон ва Ўрта Ер денгизи бўлмиш бу шифобахш неъмат бизнинг Сурхон воҳасида, хусусан, Сангардак ва Тўпаланг дарёлари атарофида, тоғ ён бағирларида ўсади. Чилонжийданинг меваси шифобахш хусусиятга эга.

Масалан, Абу Али ибн Сино чилонжийда мевасини буйрак ва сийдик касалликларини даволашда ишлатган. Чунки чилонжийда иссиқ ва ўткир буйрак, ковуқ оғриғида яхши фойда беради. Қонни тез юргизади, жигарга шифо бағишлайди.

Абу Али ибн Сино буйраги оғриган кишиларга чилонжийдадан дамлама тайёрлаб ичишни тавсия этади. Бунинг учун ярим литрли чойнакка йирик ва чиройли рангдаги, айникса, чиройли кизил рангдаги чилонжийда солинади. Устига чойқошиқда олий навли кўк чой қўшилади. Сўнгра устига қайнаб турган сув қуйиб, 10-12 соат давомида тиндирилади. Шундан сўнг дока орқали сузиб олинади ва бир ой давомида кунига уч маҳал ичиб турилади, дамланиб бўртган мевасидан эса ҳар гал 3-4 донадан еб турилади.

Ўрни келганда эслатиб ўтиш лозимки, чилонжийда мевасининг ҳажми ўртача катталиқдаги ёнғоққа тўғри келади, шакли нокка ёки олҳўрига ўхшайди. Чилонжийда таркибида органик моддалар, оксиллар, айникса, “С” ва “Р”. дармондорилари кўпдир. Чилонжийдадан қон босимини пасайтирувчи восита сифатида ҳам кенг фойдаланилади.

Ёнғоқ – бу шифобахш неъматни бутун дунёда яхши билишади ва эъзозлашади. Чунки ёнғоқдан илмий тиббиётда ҳам, халқ табобатида ҳам бирдек унумли фойдаланишади. Бир сўз билан айтганда, ёнғоқ – хосиятли неъмат. Хосиятлилиги шундаки, ёнғоқнинг баргидан тортиб мағзигача, пўстлоғидан то томиригача шифобахш хусусиятларга тўла. Абу Али ибн Сино яшаган давр ва ундан кейин пайтларда ҳам ёнғоқ турли касалликларни даволашда самарали восита ҳисобланганлигининг сабаби ҳам шунда.

Масалан, Ибн Сино ёнғоқ барги қайнатмасидан бачадондан қон оқишини тўхтатишда ва гижока ҳайдовчи омил сифатида фойдаланган бўлса, бошқа табиблар бод, тери ва бошқа хасталикларни даволашда ёнғоқни тавсия этишган.

Кези келганда, сўз юритаётганимиз ёнғоқнинг шифобахш хусусиятларидан қайси даврларда қайси табибу ҳакимлар оқилона фойдаланганлиги тўғрисидаги айрим маълумотларни ҳам келтириб ўтайлик. Манбаларнинг гувоҳлик беришича, Муҳаммад Хусайн ибни Муҳаммад ал-Оқилийнинг “Даволар хазинаси” номли асари бўлиб, унда ёнғоқ хосиятлари атрофлича таъриф тавсиф этилган. Хусусан, бу олим-табибнинг таъкидлашича, ёнғоқ баданни юмшатиш, қаттиқ моддаларни сўриб олиш, меъда ишини яхшилаш, мия, юрак ва жигарни мустаҳкамлаш хусусиятларига эга. Чунки ёнғоқ мағзи таркибида ёғ, оксил, темир ва кобальт, дармондорилардан “С”, “А”, “В-1”, “Р”, “Е” мавжуд. Энг қизиғи эса, ёнғоқ мағзининг инсон миясига ўхшаш тарзда эканлигидадир.

Юнон тарихчиси Герадотнинг ёзишича, қадимги Бобилда катта мавқега эга бўлган рухонийлар оддий одамларга ёнғоқ ейишни таъқиқлаб қўйишган экан. Чунки улар ёнғоқ мия фаолиятига яхши таъсир этиб, одамни ақллироқ қилади, деб ишонишган. “Оддий одамларнинг ақлли бўлишига ҳожат йўқ”, деган хулосага келишган, рухонийлар.

Ёнғоқ баргининг ажойиб хусусиятларидан бири, унинг турли ҳашарот ва қуяларга қирон келтирувчи ис чиқаришидир. Ана шу оддий мисолдан ҳам кўриниб турибдики, нафақат ёнғоқнинг мағзи, балки оддий барги ҳам аҳамиятлидир. Яъни, юқорида таърифлаганимиздек, ёнғоқ бебаҳо неъмат ва ажойиб хусусиятларга эгадир. Шунинг учун ҳам барча давр ва замонларда табиатнинг бу қутлуғ неъматидан шифо воситаси сифатида мунтазам фойдаланиб келинган. Бугунги кунда ҳам ажлодлар қолдирган тавсиялар, маълумотлар асосида ёнғоқ даво омилларидан бири сифатида тиббиёт ва табобатда кенг қўлланилмоқда.

Масалан, ёнғоқ баргини олайлик. Ана шу оддий ёнғоқ баргидан бугунги кунда тез-тез учраб турадиган дисбактериоз касаллигини даволашда унумли фойдаланилмоқда. Муолажа усули эса оддий ва қулайдир. Таъкидламоқ ўринлики, бу касалликни даволашда қўйидаги дамламадан узок даврлардан буён самарали фойдаланилиб келинмоқда. Ичак дисбактериозидида 10 грамм қуритилган ёнғоқ барги 1 литр қайнаган сувга солинади ва 15 дақиқа дамланади. Сузиб, кунига 3 стакан миқдорида ичиб борилади. Ёки ёнғоқ баргидан дамлама тайёрлашнинг мана бу усули ҳам оддий ва қулайдир. Бундай дамлама тайёрлаш учун 500 грамм ёнғоқ олинади ва 10 литр қайнаган сувга солинади, ярим соат мобайнида паст оловда қайнатилади. Дока орқали сузиб олинган, 37-40 даражадаги сувга 1:1 нисбатда яхшилаб аралаштирилиб, ванна қабул қилинади. Тери касалликлари ва болаларда диатезни даволашда фойдали усул, бу.

Ёнғоқ гижжаларга қарши курашда ҳам ўта фойдалилиги билан ажралиб туради. Бунинг учун 1 ош қошиқ миқдоридаги қуритилган ёнғоқ баргини 1 стакан қайнаган сувга солиб, ўраган ҳолда 2 соат дамланади. Сўнгра докада сузилади ва кунига 3-4 маҳал 1 чой қошиқдан ичилади.

Ёнғоқнинг яна бир муҳим хусусияти тўғрисида алоҳида тўхталиб ўтмоқ лозим. Гап шундаки, ёнғоқ мағзи эркакларда жинсий қувватни оширувчи самарали восита ҳисобланади. Бунинг

учун кунига 10-12 дона ёнғоқ еб туриш керак. Айниқса, мағзини майдалаб, асал билан аралаштириб, кунига 3-4 ош қошиқдан еб турилса, фойдаси катта бўлади. Шунингдек, эчки сутига аралаштириб истеъмол қилиш ҳам мумкин. Жинсий қувватни тиклашдан ташқари, простата бези, яллиғланиши ва аденомасининг олдини олишда, ошқозон-ичак, жигар ва буйрак касалликларида ҳам ёнғоқ ейиш тавсия этилади. Атеросклероз, юрак-қон-томир касалликлари, семизлик, анемияга чалинишни истамаганлар учун ёнғоқ бебаҳо ёрдамчидир.

Ошқозон кислоталилиги ошиқлиги билан кечадиган гастритда кунига 7-10 дона ёнғоқни чақиб ейиш керак. Ўт йўллари касалликларида эса кунига 3-4 маҳал 25 грамм мағиз ейиш тавсия этилади.

Ёнғоқ мағзида фосфор ва кальций кўп бўлиб, ҳомиладор аёлларга ва болаларда рахитнинг олдини олишда фойдали. Шунингдек, унинг таркибида магний ҳам бўлиб, томирларни кенгайтириш ва сийдик ҳайдаш хусусиятига эга. Агар Абу Али ибн Сино ёнғоқ баргидан айнан сийдик ҳайдаш ва гижжа ҳайдаш, бачадондан қон оқини тўхтатишда кенг фойдаланлигини инobatга олсак, улуғ аллома табиб ёнғоққа хос хусусиятларни, унинг шифобахш ва дориворлик ўзига хосликларини жуда яхши билганлиги аён бўлади.

Масалан, аллома табибнинг тавсиясига кўра, қўли тез-тез терлайдиган кишилар учун ёнғоқ барги қайнатилган сув жуда фойдали бўлар экан. Шунингдек, Ибн Сино ҳазратлари ёнғоқнинг янги баргини сиқиб, сувини терининг замбуруғли касалликларига, қулоқнинг йирингли яллиғланишига суртилса фойдаси зиёда бўлишини эътироф этиб кетганлар.

Хуллас, табиат биз инсонларга нисбатан қанчалик меҳрибон бўлса, табиат сирларини қадамба-қадам ўрганиб борган, турли неъматларнинг шифобахш ва доривор хусусиятларини атрофлича ўрганган табибларнинг меҳрибончилиги ундан кам эмас.

Биз юқорида имкон қадар сўз юритиб ҳикоя қилган, етти оламга номи таралган ҳамюртимиз Абу Али ибн Сино ҳазратлари ҳам ўз илми, тиббиётни ривожлантиришга қўшган ҳиссаси, киммати олтинга тенг тавсиялари билан авлодларга меҳрибонлик нурини бахш этиб кетганлар. Шунинг учун ҳам бир пайтлар қадим Бухоронинг кичкинагина Афсона қишлоғидан таралган нур, шу нур соҳиби яратган илм бугун афсона бўлиб, наинки афсона, балки

унумли фойдаланиш учун имкониятлар яратиш – давлат аҳамиятига молик даражада амалга оширилмоқда. Бу фикрларимизга қўшимча қилиб айтганимиз бўлса, соғлиқни сақлаш тизими янада яхшилаш мақсадида давлат бюджетидан ажратилаётган маблағлар ҳажми йилдан-йилга ортиб бораётган. Ҳеч бир иккиланишларсиз ва шубҳасиз айтиш мумкинки, бу ишларнинг бари, кўрилаётган чора-тадбирларнинг ҳаммаси, энг аввало, фарзандларимизнинг камолоти учун қилинмоқда. Шу ўринда бир мисол келтириб ўтиш мақсадга мувофиқ бўлади. Соғлиқни сақлаш тизимини ривожлантириш борасида қўлланилаётган хайрли чора-тадбирлар, аҳолига тиббий хизмат кўрсатиш сифатининг тубдан яхшиланиб бораётганлиги, ислохотлар бераётган ижобий самаралар шуни кўрсатмоқдаки, аввалги йилларга нисбатан гўдакларнинг ирсий хасталиклар билан туғилиш хавфи сезиларли даражада камайди, соғлом болалар туғилиши эса тобора ортиб бормоқда. Энг қувонарлиси шундаки, Туғилаётган 92 фоиз ўғил-қизларимизнинг вазни ва бўйига доир кўрсаткичлар Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти андозаларига тўлиқ мос келмоқда.

Ўзбекистон – фарзандларини бекиёс ардоқлаётган юрт сифатида аллақачон дунё миқёсида эътироф этилган давлатлардан бири саналади. Чунки бизнинг мамлакатимизда болаларни ўз вақтида эмлашнинг мукамал тақвими ишлаб чиқилган. Ана шу тақвимга асосан бугунги кунда юртимизда болалар қарийб 100 фоиз даражада олдини олиш мумкин бўлган инфекцияларга қарши эмланмоқда. Натижада полиомиелит, кўкйўтал, коқшол, дифтерия, қизамиқ каби касалликларга чалиниш ҳолатларига бутунлай барҳам берилди. Қатор юқумли касалликлар билан оғриш ҳолатлари эса кескин даражада камайиб кетди. Эртанги кун ворислари бўлмиш болажонлар учун дунёнинг ҳеч бир давлатида қилинаётгани йўқ десак, асло муболаға қилган бўлмаймиз. Зеро, фарзандларини ардоқлаган юрт ҳамиша улар ҳақида ғамхўрлик қилишдан толмайди, аксинча шароитларни яхшилаш, имкониятларни кенгайтириш, саломатликни асраш чораларини мунтазам ва изчил равишда кўраверади.

Бир пайтлар бобокалонимиз Абу Али ибн Сино ҳазратлари соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир бўлишини таъкидлаган ва шундай кунлар келишини орзулаган эди. Шу маънода бутун умрини турли касалликларни даволаш, муолажа усул ва йўллариини излаб топиш, ғиёҳлар, ўсимликлар, ҳўл ва қуруқ

мевалар таркибини ўрганиб, уларнинг доривор ҳамда шифобахш хусусиятларини аниқлаган, табиблик фаолиятида мохирлик билан қўллаган эди. Бугунги кун тиббиёт ходимлари устоз Ибн Сино тавсияларига, замонавий медицина эришадиган ютуқларга таянган ҳолда ўзлари ҳам эл-юрт соғлигини муҳофаза қилишнинг янги-янги усулларини кашф этмоқдалар. Бу борада улар ўзларини ҳақли равишда Ибн Сино ҳазратларининг ворислари деб билмоқдалар. Демак, қадим Бухоронинг Афшона номли кичик қишлоғида таваллуд топиб, номини кенг дунёга машҳур этган улуғ бобокалонимиз Абу Али бин Сино ҳазратлари асос солган тиббиёт ишончли қўлларда шараф билан давом эттирилмоқда.

Умрингнинг ўзи икки нафас, эй одам,
Тўхтам билмас, у шамолдек бир дам.
Умрингнинг асосини шамолга бердинг,
Бўлганми шамол асоси ҳеч мустаҳкам?...

Бу фалсафий руҳ уфуриб турган рубоий Абу Али ибн Сино ҳазратлари қаламига мансуб. Ул зот нафақат тиббиётга оид ўлмас рисоалари, бугунги кунда ҳам ўз давридаги каби оҳорли ҳикматлари, тавсиялари билангина эмас, балки бу каби умрбоқий сатрлари билан ҳам ҳар биримизни ўз саломатлигимиз йўлида, умримиз ҳақида ўзимиз қайғуриб, уни авайлаб яшамоғимиз лозимлигини уктириб кетганлар. Демак, машҳур аллома табибимизнинг сизу бизга нисбатан меҳри ҳамон тиббиёт борасидаги ўлмас таълимоти каби барқарор бўлиб турибди...

МУНДАРИЖА

Тиббиёт, табиат, табобат- уйгун соҳалардир.....	3
Ибн Сино – тиббиёт фидойиси.....	9
Ибн Сино – жаҳон олимлари ва шоирлари нигоҳида.....	15
Саломатликка раҳна солувчи иллатлар.....	20
Овқатланиш меъёри – саломатлик гарови.....	31
Ибн Сино ва стоматология.....	40
Тотувлик – саломатлик ва бойлик гарови.....	47
Ибн Сино соғлом бола ва унинг ахлоқи туғрисида.....	52
Бадантарбия ва саломатлик ҳақида.....	65
Соғлом авлодга эришишда тиббий маданиятнинг роли.....	69
Даволаш санъатига илм орқали эришилади.....	80
Табиат – шифобахш ҳазина.....	89
Асалнинг шифобахш хусусиятлари.....	90
Фарзандларини ардоқлаган юрт	98

ИЛМИЙ-ОММАБОП НАШР

Йўлдош Мирзаев, Жуманазар Мадиев

ТИБ ИЛМИ ЯЛОВБАРДОРИ

(Абу Али ибн Сино ҳаёти ва фаолиятидан лавҳалар)

Мухаррир:
Техник муҳаррир:
Мусаҳҳих:

Исроил Шомиров
Абдиназар Бўриев
Қўшон Абдуллаев

Босишга 06.09.2016 йилда рухсат этилди. Бичими 60x84¹/₁₆.
Офсет қоғози. Times New Roman гарнитураси. Офсет усулда чоп
этилди. 6,5 босма табоқ. 300 нусхада. 104 бет. Эркин нарҳда.

«Тафаккур» нашриёти, Тошкент шаҳри,
Навоий кўчаси, 30-уй.
«Ҳамидий» фирмаси босмахонасида чоп этилди.
Термиз шаҳри, Ат-Термизий кўчаси, 14-уй.

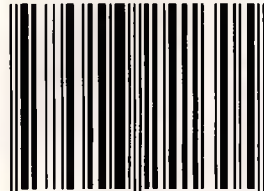


Йўлдош Мирзаев—1946 йилда Денов туманида тугилган. 1968 йили Тошкент давлат университетини тугатган. Ҳозирги кунда Қизириқ тумани, «Бўстон» маҳалласида истиқомат қилади. Кекса ижодкорнинг «Салом, кўз кўрганларим», «Тонг таровати», «Довон дарди», «Кўнгил тароналари», «Рангин соғинчлар», «Икки тоғ оралиги» номли шеърий ва насрий китоблари чоп этилган.

Жуманазар Мадиев —1960 йилда тугилган. Тошкент давлат тиббиёт институти-ни тугатган. Виложат Ибн Сино жамоат фон-ди директори. Ҳозирги кунда Қизириқ ту-мани «Ғ.Ғулом» қишлоқ врачлик пункти мудири сифатида фаолият кўрсатяпти. Ўзбекистон соғлиқни сақлаш аълочиси. Шифокорнинг «Соғлом турмуш сабоғи», «Силнинг сир ва синоатлари», «Дард бор-ки, дармон бор», «Ёруғ йўл сари», «Сурхон-дарё стоматологияси», «Умрингизга зомин бўлманг», «Соғлом ҳаёт кўприги» номли китоблари чоп этилган.



ISBN978-9943-24-130-5



9 789943 241305