

**АЛИШЕР НАВОИЙ НОМИДАГИ ЎЗБЕКИСТОН
МИЛЛИЙ КУТУБХОНАСИ**

ЭЛ СОҒЛИГИ – ЮРТ БОЙЛИГИ

Тошкент – 2005

**АЛИШЕР НАВОИЙ НОМИДАГИ ЎЗБЕКИСТОН
МИЛЛИЙ КУТУБХОНАСИ**

2005 йил - “Сихат саломатлик йили”

ЭЛ СОҒЛИГИ – ЮРТ БОЙЛИГИ

Методик-библиографик қўлланма

Алишер Навоий номидаги Ўзбекистон Миллий кутубхонаси
нашриёти

Тошкент – 2005

78.342

Э 45

Илмий-методик бўлим томонидан тайёрланди

Тузувчи

Муҳаррир

Масъул муҳаррир

Матн терувчи

М.Матмурадова

Ҳ.Маматраимова

О.Қиличбоев

З.Жалилова

Э 45

Эл соғлиги – юрт бойлиги: Метод.-библиогр.қўлл. / Алишер Навоий ном. Ўзбекистон Миллий к-наси, Илмий-методик бўлим; Тузувчи М.Матмурадова; Масъул муҳаррир О.Қиличбоев; Муҳаррир Ҳ.Маматраимова.-Т.: Алишер Навоий ном. Ўзбекистон Миллий к-наси нашриёти, 2005.-64 б. – (“2005 йил Сихат-саломатлик йили”).

КБК 78.42+51.1. (5 Ўзб)

2005 йил – “Сихат-саломатлик йили”га бағишланган ушбу методик-библиографик қўлланма сихат-саломатлик, тозалик, покизалик, касалликларнинг келиб чиқиши ва ҳар хил касалликларни даволаш, овқатланиш маданияти, гиёҳвандлик ва юқумли касалликлар, атроф-муҳит, экология, гиёҳлардан фойдаланиш ҳақида, “Авесто”, “Қуръони Карим”, “Ҳадис”даги ибратли битиклар, мутафаккир ва тиб алломаларимизнинг фикрлари, шунингдек, “Сихат-саломатлик йили”га бағишлаб ўтказиладиган тадбирлар туркуми ва уларни ўтказиш бўйича методик маслаҳатлар берилган.

© Алишер Навоий номидаги
Ўзбекистон Миллий кутубхонаси нашриёти, 2005 й.

МУҚАДДИМА

*Икки буюк неъмат
мавжуд бўлиб, кўпчилик улар-
ни қўлдан бой беради. Бу тан
сихатлик бирлан бўи вақтдир.
Ҳадис*

Ҳар қандай юксак маданиятли жамият энг аввало ўз фуқароларининг фаровон турмуши ва саломатлигини муҳофаза қилиш ҳақида қайғуради. Айнан мамлакатнинг истиқболи, куч-қудрати кўп жиҳатдан шунга боғлиқ. Мустақил Ўзбекистонимизда ҳам истиқлолнинг биринчи кунларидан аҳолига тиббий хизмат кўрсатишни яхшилаш, соғлигини муҳофаза қилиш, касалликларнинг олдини олиш бўйича умумдавлат миқёсида кенг кўламли ишлар олиб борилмоқда. Ўзбекистон Республикаси “Фуқаролар соғлигини сақлаш тўғрисида” Қонун қабул қилинди. “Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш давлат дастури тўғрисида”ги Республика Президенти И.Каримовнинг 1998 йил 10 ноябрдаги Фармони мамлакат соғлигини сақлашнинг узоқ йилларга мўлжалланган режаларини белгилаб берган ҳужжатлардир. Давлат даражасида қабул қилинган бу каби ҳуқуқий, меъёрий ҳужжатларни, амалий-маънавий ҳамда моддий тадбир ва ёрдамларни кўплаб санаш мумкин.

Мана неча йилдирки, ҳар янги йил юртимизга янги бир хайрли номи билан кириб келади.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислам Каримовнинг ташаббуси билан “2005 йил – Сихат-саломатлик йили” деб эълон қилинди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Сихат-саломатлик йили” давлат дастурини шакллантириш борасидаги ташкилий чора-тадбирлар тўғрисида”ги Фармойишида

“Одамларда бебаҳо бойлик бўлган ўз соғлигини сақлашга тўғри ва масъулиятли муносабатда бўлиш, соғлом турмуш тарзи, ўз ҳаёт фаолиятини оқилона ташкил қилиш, саломатлик учун зарарли ва хатарли одатлардан воз кечиш, соғлом бўлиш, жисмоний ва руҳий жихатдан уйғун камол топишга йўналтирилган ҳаётий фалсафани шакллантириш, ҳаётга, ўз сихат-саломатлигига худди мана шундай муносабат умумий эътироф этилган меъёр бўлиб қолиши ва болалиқдан, шахсининг камол топа бошлаши давриданоқ сингдирилиши лозим” деган сўзлар бежиз тилга олинмаган. Бундан ташқари Фармойишда оналик ва болалиқни муҳофаза қилиш, она соғлигини мустаҳкамлаш ва соғлом фарзанд туғилиши, репродуктив саломатликни яхшилаш бўйича олиб борилаётган тадбирларни давом эттириш, гиёҳвандликка, чекишга, юқумли касалликларнинг тарқалишига қарши курашда жамоатчилик ҳамда фуқароларнинг ўзини-ўзи бошқариш органлари ролини ошириш, нафақахўр ва ногиронларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, уларга тиббий, санаторий-курорт ва коммунал-маиший хизмат кўрсатишни яхшилаш масалаларига ҳам алоҳида ўрин берилган.

Конституциямизнинг 40, 50 ва 100 моддаларида, Вазирлар Маҳкамасининг, Ўзбекистон Республикасининг қарор ва фармонларида ҳар бир инсон малакали тиббий хизматдан фойдаланиши, фуқаролар атроф табиий муҳитга эҳтиёткорона муносабатда бўлиши, атроф-муҳитни муҳофаза қилиш ҳуқуқлари ҳамда манфатлари қонун йўли билан юксак даражада кафолатланган.

“Сихат-саломатлик йили” давлат дастурининг асосий вазифалари ва йўналишлари одамлар учун бебаҳо бойлик ўз соғлигини асрашга масъулиятли муносабатда бўлиши, соғлом турмуш тарзини олиб бориш, ўз ҳаётини оқилона ташкил этиши, соғлом бўлишга, жисмоний ва руҳий жихатдан уйғун камол топишга интилишга йўналтирилган ҳаётий фалсафани шакллантиришдир.

Буюк қомусий олимлар, мутафаккир ва тиббиёт алломалари, олимларимиз, шоир ва ёзувчилар томонидан яратилган халқ оммасининг тиббий маданиятини оширишга, касалликларнинг олдини олиш ва даволаш, соғлом-турмуш тарзини қарор топтириш, халқ саломатлигини тиклаш, профилактика ва атроф-муҳит мусаффолигига эътиборни кучайтириш, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, соғлом авлодни камол топтириш масалаларига, бебаҳо неъмат-шифобахш ўсимликлар ва гиёҳлар, асаб, юрак, буйрак, ўпка ва ички хасталикларини даволаш, “аср хасталиги” деб ном олган саратон, СПИД ҳамда бошқа хавфли юқумли касалликларга қарши даволанишга доир бир қатор рисоалар кутубхоналар фондидан ўрин олган.

Шунингдек, сиҳат-саломатлик, тозалик-озодалик, ичкиликбозлик, гиёҳвандлик ва бошқа зарарли иллатлардан ўзларини эҳтиёт қилишлари, ёмон иллатларнинг ирсиятга, охир-оқибат ёш авлод камолотига салбий таъсир қилиши хусусидаги мақолалар ҳам чоп этилган. Вақтли матбуот саҳифаларида шифокорларга бағишлаб ёзилган шеърлар, ривоятлар, ҳикоялар, очерклар ҳам бериб борилмоқда. Мавжуд рисоалар ва мақолалар кутубхона каталог ва картотекаларида акс эттирилган.

Кутубхоналарнинг вазифаси сиҳат-саломатлик, касалликларни даволаш, экология, атроф-муҳитни муҳофаза қилиш ғоялари акс этган бадиий, тарихий, тиббий, миллий урф-одат ва қадриятлар, панд-насиҳат, доноларимиз ўғитларига оид асарларни чуқур, ҳар томонлама ўрганиш ва китобхонлар ўртасида тарғиб қилишдан иборат.

Бу ишда кутубхоналар тарғиботнинг китоб тақдими, илмий-амалий семинар, илмий-амалий конференция, китобхонлар конференцияси, учрашув ва савол-жавоб кечалари, давра суҳбати, билимдонлар беллашуви, мавзули ва мунозара кечалари, китоб кўргазмаси ва обзор сингари турли-туман шакл ва усуллардан фойдаланишлари мумкин.

Бундай тадбирлар туркумини ташкил этиш учун кутубхоналарда мавзунинг асосий мазмунини китобхонларга тушунарли шаклда етказиб бера оладиган тиббиёт ходимларини, шифокорлар, тарихчилар, файласуфлар, доришунослар, адабиётшунослар, диншунослар, ҳуқуқшунослар, саломатлик марказининг ходимларини жалб қилиш мумкин.

Кутубхоналарга “Маънавият ва маърифат” жамоатчилик марказининг жойлардаги бўлимлари, “Санитария-эпидемиология станцияси”, “Экология ва аҳоли саломатлиги” бўлими, “Соғлом авлод учун”, “Экосан”, “Маҳалла”, “Нуроний”, “Истеъдод”, “Меҳр-шафқат ва саломатлик”, “Сен ёлғиз эмассан”, “Оила тиббиёт маркази”, “Ногиронлар”, “Саломатлик маркази”, “Раҳм-шафқат”, “Соғломлаштириш ва спорт”, “Кўзи ожизлар”, “Кар-соқовлар”, “Халқаро Қизил хоч ва Қизил ярим ой” жамиятлари, “Қамолот” ёшлар ижтимоий ҳаракати, “Ибн Сино” халқаро жамғармаси, хотин-қизлар кўмитаси ва бошқа жамғармалар билан амалий ҳамкорлик ўрнатиш тавсия қилинади.

Ушбу методик-библиографик қўлланманинг мақсади сихат-саломатлик тўғрисидаги маълумотларни, ахборот материалларини китобхонларга етказиш, тарғиб қилишда кутубхона ходимларига ёрдам беришдир. Қўлланмада “Сихат-саломатлик йили”га бағишланган тадбирларни ўтказишда китобхонлар билан ишлашнинг айрим шакллари кўриб чиқилган.

Табобат-тиббиёт тарихи ва бугунига бир назар

*Мен биладиган
бирдан-бир гўзаллик тан
сиҳатликдир.*

Г.Гейне

Тиббиёт илмининг пайдо бўлиши жуда узоқ замонларга бориб тақалади. Тош деворлардаги қадимги сувратларнинг гувоҳлик беришича, ҳатто тош асрида ҳам хасталанган кишиларни даволовчи табиблар бўлган.

Табиблик арабча сўздан олинган бўлиб, даволаш ва даво маъносини англатувчи тушунча. Табиблар эса замонасининг ўқимишли ва тиббиётда маълум тажрибага эга шахслар бўлган. Табиблик терминини табибизм (европалик врачлар табибликни шундай деб аташган), яъни “саводсиз”, оми маъносини англатувчи тушунчадан фарқ қилиш керак. Ўқимишли табибларни халқ ҳақим деб атаган.

Ҳар бир ижтимоий тузум келажаги, инсоният истиқболи, кишиларнинг соғлом ҳаёти ва турмуш даражаси фан ва маданият ҳамда кадриятлар тараққиёти билан бевосита боғлиқдир. Ижтимоий тузумнинг ҳар бирида ўзига хос ва мос табобат, табиблик, орасталик, тозалик, атроф-муҳитни ифлосланишдан сақлаш, ҳамда муҳофаза қилиш, шифобахш дарахтларни экиш ва парвариш қилиш каби улуғ ғоялар бўлган.

Жумладан, қулдорлик жамияти давридаги табобат ҳақида Гиппократ (Букрот), Гален (Жолинуc) асарлари орқали етарли даражада тасаввур ҳосил қилиш мумкин.

Кўхна Шарқ инсоният тиббиёт қарашларининг ҳам қадимий ўчоғи ҳисобланади. Туркий ва форсий тилларда сўзлашувчи халқларнинг оғзаки ижоди ҳамда “Авесто”даги далиллар буни аниқ тасдиқлайди. Асарнинг барча қисмларида, хусусан “Вендидод”да табиблар тайёрлаш, уларнинг бурчи ҳамда вазифалари, табобат амалиёти, касаллар

таснифи, уларнинг пайдо бўлиш сабаби ва омиллари, беморларни даволаш усуллари, муолажада энг оммавий-фаол усуллар, доривор ўсимликлар, уларнинг таснифи, ноёб доривор гиёҳлар ҳақида анча қимматли маълумотлар мавжуд. Бундан ташқари, уй-жой, атроф-муҳит, табиатни муҳофаза қилиш, тоза тутиш, шахсий гигиенанинг турли жиҳатлари ҳақида ҳамон ўз қимматини йўқотмаган маслаҳатлар, тавсиялар кўп.

“Вендидод”да ўлим, қўққисидан пайдо бўладиган дард, иситма, безгак, бош мия оғриғи, ожан, ажху, илон чаққан, дурук, хафакон, кўз тегиш, руҳият марази, пўсидаги ва гандидаги қуйидаги касалликларнинг номи санаб ўтилади ва уларнинг пайдо бўлиш манбалари ҳақида фикр юритилади. Буларнинг кўпчилиги тозалikka риоя қилмаслик, бепарволик натижасида пайдо бўлса, “Пўсидаги” (гангрена) ҳамда гандидаги (ўсма) касалликларини “Аҳриман ер юзида инсон уруғини қуритиш ниятида атайлаб пайдо қилган” дейилади. Шундан сўнг бундай дардга йўлиққан беморларни даволаш усуллари бунда табиб масъулияти алоҳида уқтирилган. Эрамиздан олдинги VII асрнинг охирида аждоқларимиз табобат соҳасида қуйидаги даволаш усуллари қўллашган: Оташкадалар ҳузурида махсус дармонгоҳ (поликлиника), сиҳатгоҳ (касалхона)лар ташкил қилиниб, бу соҳа давлат тасарруфига олиниб, сарфу харажатлар вақф мулки ҳисобидан қопланадиган, назорат остида бўлган шубҳасиз, даволаш йўллари такомиллашиб борган: “Айрим табиблар беморларни оша-яхши руҳ илоҳий кучни даъват этиш кўмагида даволашса, баъзилари ўз илми кучи билан муолажа қилади, бошқа бир гуруҳ табиблар тиғ билан касални тузатишга уста, яна бир тоифалар ҳар хил дардларни турли-туман гиёҳлардан тайёрланган малҳамлар воситасида даволайдилар, бир гуруҳ табиблар эса беморни ҳар хил шарбатлар воситасида оёққа турғизадилар. Энг яхши табиб-

лар, баржуванди маншаро-дуо “Ўқиш усул” да даволайдилар, дейилади.

“Авесто” да аждодларимизнинг қадимги тиббий ва тозалик ҳақидаги қарашлари мужассамлашган. Маълумотларга қараганда Александр Македонский Эрон, Мовароуннахрни забт этгач, “Авесто” нинг энг мукамал, нодир нусхасини Элладага элтиб, тарих, математика, астрономия, жуғрофия, тиббиётга доир қисмларини грекчага таржима қилдириб, аслини ёқдириб юборган. Авестошунослар асарнинг кўҳна нусхасида табиб қасамёдининг матни, жомга заҳар тўкаётган илон нақши бўлганлигини уқтирадилар. Гиппократ қасамёди, деб келинган врач қасамёди, табобат рамзи ҳам асли ўзимиздан чиққан. Ушбу қадимий маънавият сарчашмасидаги тиббиётга доир қарашларни ҳар томонлама ўрганиш фанимиз тарихи учун ҳам, ҳозирги табобатимиз учун ҳам кони фойдадир. Айниқса, уй-рўзғор озодалиги, атроф-муҳит покизалиги, табиатни муҳофаза қилиш хусусидаги фикрлар ҳамон долзарбдир.

Ислом динида “Қуръон” ва “Ҳадис” унинг ғояларини мужассам этган муқаддас манбалар ҳисобланади. Уларда одамларни ягона Оллоҳга, Муҳаммад алайҳиссаломга эътиқод қилишга чорлаш билан бир қаторда уй-рўзғор озодалиги, атроф-муҳит покизалиги, табиатни муҳофаза қилиш, инсон саломатлиги учун овқатланиш қоидалари, мавжуд борлиқни тоза сақлаш, гиёҳвандлик, чекишдан, ичкиликдан сақланиш, ҳаром нарсалардан сақланиш, покиза ва тоза юриш, доимо меҳнат билан шуғулланиш, ҳар хил юқумли касалликлардан сақланишга даъват этувчи ғоялар тарғиб этилади.

Феодализм даврида эса кўпгина бошқа фанлар қатори табобат ҳам Ўрта ва Яқин Шарқ мамлакатларида тез суратлар билан ривожлана бошлади.

Жумладан, тиббиёт, доришунослик кабилар ривож топди.

IX – XI асрларга келиб қатор буюк олимлар етишиб чикдики, уларнинг асарлари табобат фанининг кейинги кўп асрлик тараққиётига асос солди. Райлик Абу Бакир Розий (865–925) ва буюк бобокалонимиз Абу Али ибн Сино (980–1037) шулар жумласидандир.

Ўз-ўзидан равшанки, биздаги табобатчилик тарихи Ибн Сино ёки Розий билангина чекланмайди. Шарқ табобати қадимги тарихга эга, уни умумлаштириб жаҳонга ёйган аллома Абу Али ибн Синодир. Айниқса, олимнинг “Тиб қонунлари” асари кўпгина асарларнинг дунёга келишига туртки бўлди. Асрлар давомида йирик донишманд табиблар бу китобга шарҳлар ёздилар, унга тақлид қилиб ўз она тилларида асарлар яратдилар.

Соҳибқирон Амир Темур даврида фан, маданият, санъат ва адабиёт юксалиш жараёнида тиббиёт ҳам ривожланади. Мамлакатда касалхоналар, дорихоналар, кутубхоналар барпо этилди. Мадрасаларда бошқа билимлар қатори тиббий билимлар ҳам ўқитила бошланди.

Амир Темур даврида ҳар бир шаҳарда шифохона бўлган, уларда билимли ва тажрибали табиблар ишлаганлар. Жумладан, Самарқандда “Дор уш-шифо” номли йирик касалхона бўлиб, унга ўз замонасининг таниқли табиби Мир Саййид Шариф Шерозий (1330–1414) раҳбарлик қилган. Бу табиб асли журжонлик бўлиб, Амир Темурнинг таклифи билан Самарқандга келиб, шу касалхонага бошчилик қилган. Шу даврда йирик табиблардан Ҳисомиддин Иброҳим Кирмоний, Мавлоно Файзуллоҳ, Табризий, Мансур ибн Муҳаммадлар яшаб ижод этганлар.

Соҳибқирон Амир Темур аҳоли ўртасида ҳар хил касалликлар пайдо бўлиши ва тарқалишига қарши шаҳарларни ва бошқа аҳоли яшайдиган жойларни озода сақлаш, халқни тоза ичимлик суви билан таъминлаш мақсадида, сувни тоза сақлаш учун усти ёпиқ сув қувурлари қурдирган. Озодаликка риоя қилмаган ва кўча-куйларга ахлат ташлаб,

ифлос қилган кишиларни жазолаган. Шаҳарлар ўртасидаги йўлларда сардобалар барпо эттирган. Шунингдек, халқининг соғлигини сақлаш, беморларни даволаш, етим-есирлар ҳақида ғамхўрлик қилиш борасида муҳим ишлар амалга оширган.

Бундай юксалиш, айниқса, Амир Темурнинг набираси Мирзо Улуғбек (Муҳаммад Тарағай Кўрағоний) замонасида ҳам давом этди. Улуғбек Самарқанд, Бухоро ва бошқа шаҳарларда ўнлаб масжидлар, ҳаммомлар, карвон саройлар, йўллар, шифохоналар қурдирди. Булар ичида энг машҳури 1414–1428 йиллари Самарқанд яқинидаги Оби-Раҳмат ёқасида қурилган расадхонадир.

Улуғбек даврида илм-фаннинг юксалиши табобатга эътибор кучайишига, машҳур табиблар етишишига имкон яратди. Бу анъана темурийлар сулоласининг яна бир вакили – Ҳусайн Бойқаро ҳукмронлик қилган даврда ҳам давом этди. Маиший бинолар қаторида касалхоналар, тиббий мактаблар, кутубхоналар қурилди. Бу ҳайрли ва савобли ишларда Ҳусайн Бойқаро саройида бош вазирлик лавозимини эгаллаган буюк шоир ва давлат арбоби – Алишер Навоийнинг улуши катта.

Мавжуд тарихий манбаларга кўра Навоий ташаббуси билан мамлакатда 300 дан ортиқ турли маданий-маиший бинолар, шифохоналар, дорихоналар, тиббий мактаблар барпо этилган. Касалхоналарда тажрибали табиблар беморларни даволаганлар. Шулардан бири Неъматиллох ибн Фахриддин Муборакшоҳ Ҳаким Кирмоний бўлиб, у Ҳусайн Бойқаронинг шахсий табиби эди. У фақат табиб эмас, шу билан бирга чуқур билимли файласуф, олим ва шоир эди.

Навоий ўзи табиб бўлмаса ҳам ўтмишда буюк табибларнинг асарларини севиб ўқиган, улар ҳақида ўз фикр ва мулоҳазаларини билдирган. Унинг шахсий кутубхонасида Абу Али ибн Сино, Абу Бакр ар-Розий ва бошқа табиб-

ларнинг китоблари бўлган. Навоий ибн Синога жуда юксак баҳо берган. Уни ақл-идрок ва тафаккур рамзи деб атаган.

Навоийнинг табиблар ва тиббиёт ҳақидаги фикрлари асосан унинг машҳур асари “Маҳбуб ул-қулуб”да баён этилган. Бу асарда Навоий тиббиёт баёнига махсус бир фасл (15) бағишлайди. Ушбу асар Навоий ҳаётининг сўнгги йилларида ёзилган бўлиб, узоқ йиллар давомида тўплаган ҳаётий тажрибалари маҳсулидир. Асарнинг асосий ғояси инсонпарварлик, халқпарварлик, адолат, яхшилик ва халқ фаровонлиги ҳақида қайғуришдир. Ана шу сабабли, китобнинг табиблар ҳақидаги фасли унда асосий ўринлардан бирини эгаллайди. Навоий бу фаслни баён этишга киришар экан, аввало табибнинг ўзи қандай киши бўлиши, у қандай фазилатларга эга бўлиши кераклиги ҳақида тўхталади. Навоийнинг таъкидлашича, табиб, “ўз фанининг мохир билимдони бўлиши керак. У донишмандлар сўзига амал қилиб, уларга эргашмоғи лозим, мулойим сўз ва бемор кўнглини кўтарувчи, андишали, хушфеъл бўлмоғи керак”.

Навоий кўрсатмаси ва иштироки билан Хуросонда барпо этилган “Шифойи” уйи ва “Ихлосия” мадрасасининг шухрати ўша вақтда бутун Шарқ давлатларига ёйилган эди. Бу ерга бошқа мамлакатлардан кўплаб табиблар келиб, билим олишган ва мутахассис бўлиб, ўз юртларига қайтишган. Беморларни даволаш ва тиббий мактабда дарс бериш учун Навоий Хуросон ва Мовароуннаҳрнинг барча шаҳарларидан энг тажрибали табиблар таклиф этилган. Уларга етарлича маош тайинлаб, ишлашлари учун ҳамма шароитни яратиб берган.

Даволаш уйи ёнида “Кавсар мисол” ҳовуз бўлган. Энг қизиғи у ерда беморлар учун дори-дармонлар, таомлар муҳайё бўлган. Узоқдан келганлар бепул даволанганлар.

Абу Бакир ар-Розий ва унинг шогирди ёзиб қолдирган “Касалликлар тарихи” номли китобида шундай дейилади. “Адуд ад-Давла ўз номига атаб қурдирган касалхона

битгандан кейин, унда энг яхши табиблар ва олимлардан иборат бир жамоат ишлаши керак деб, Бағдоддан машхур табибларни сўратади. Ҳисоблаб чиқилганда уларнинг сони 100 дан ортиб кетади. Адуд ад-Давла орасидан табобат илмидаги маҳорати ва қобилиятига қараб, 50 тага яқинини танлайди. Розий ҳам шулар орасида бор эди. Кейин 10 тасидан учтасини танлашди. Розий шу уч кишининг бири эди, сўнг учтасидан бирини тайнлайди. Розий уларнинг энг афзали бўлиб чиқади ва уни Адуд ўз касалхонасига ҳаким қилиб тайинлайди.

Дорушшифодаги табиблар ҳақида Навоий тарбияси билан камолга етган машхур тарихчи, кўпгина тарихий асарларнинг муаллифи мазкур шифохона ва унинг табибларини, ўз кўзи билан кўрган Хондамир “Хулосат ул-ахбор” (“Хабарларнинг хулосаси”) номли китобида ёзиб қолдирган.

Дорушшифода хизмат қилган табибларнинг ҳар бири тўғрисида тўла маълумот бериб, уларни Ҳизр қадамли ҳакимлар, Исо нафаслик табиблар деб ёзади. Шулардан бири Мавлоно Ғиёсиддин Муҳаммад табибдир. У табиб бўлибгина қолмай, ажойиб шоир ҳам бўлган. Ғиёсиддин Муҳаммад шифохонада дарс бериш билангина чекланмай, беморларни даволаб, тиббий асарлар ҳам ёзган.

Мавлоно Дарвеш Али табиб – деб ёзади Хондамир ўз китобида, - чиройли сифат, ёқимли хислат, ширин сўз, хушфеъл, табиатининг поклиги ва дилни тортиши билан замон табибларининг энг зўридир.

Ҳирот тиббий мактабида таълим олган XVI аср табобати ривожланишига шубҳасиз таъсир кўрсатганлардан бири Юсуфий Муҳаммад ибн Юсуф ат-табиб ал-Ҳаравийдир. Юсуфий XVI асрнинг кўзга кўринган олими ва шоири ва табибларидан бўлган. XVI асрнинг иккинчи ярмида Хуросон ва Мовароуннаҳрда яшаган табиблар ичида энг сермаҳсули Юсуфийдир. Ундан жами 21 асар етиб келган. Айниқса, “Тибби Юсуфий” (“Юсуфий табобати”) асари унга

шуҳрат келтиради. Юсуфийнинг доврўғи кенг ёйилиб Афғонистонда Заҳириддин Муҳаммад Бобур билан танишишига сабаб бўлади. Бобур Ҳиндистонни эгаллагандан кейин хат йўллаб, уни олдига чақириб олади. Навоий асос солган Дорушшифода таҳсил кўрган Юсуфий Бобурнинг таклифи билан Ҳиндистонга бориб, унинг хос табиби сифатида ишлаган. Бобурдан сўнг унинг ўғли Ҳумоюннинг муншийси вазифасини бажарган.

“Бобурнома” тили билан айтганда Юсуфий томир кўриш ва ташхис қилишда тенги йўқ олим бўлган.

XVI аср бошида Европадан Ҳиротга тарқалган захм касаллигини биринчи бўлиб тадқиқ этиб, унга қарши дори-дармонлар ишлаб чиққанлардан биринчиси ҳам Юсуфий эди.

Бобур 1530 йилда касал бўлиб қолганда Юсуфий унга атаб “Соғлиқни сақлаш ҳақида қасида” рисоласини ёзади.

Аждодларимиз томонидан яратилган хазинада уларнинг табобат илмига оид мерослари ҳам алоҳида ўрин тутди. Характерли томони шундаки, халқимиз орасидан етишиб чиққан алломалар табобат, касалликлар, уларни даволаш ҳақидаги фикрларини ўқувчи онгига еказишда сўз санъатининг шеърӣ усулидан кўп ўринларда фойдаланганлар. Ўз фикрларини шеър тарзда ифодалаш асрлар давомида силлиқланган, пухталанган, қатъӣ одат тусига кирган ўзига хос анъанавӣ андоза бўлиб, муаллифнинг сўз танлай билиши ва ишлатиши, бадий тил воситаларидан фойдаланиш маҳорати ҳар хил фанлар қатори илмнинг тил, адабиёт ва табобат масалаларидан баҳс этувчи турларини билишини намоӣш этиш воситаси бўлиб ҳам ҳисобланган. Шарқ халқлари тарихида Абу Бисҳокнинг “Канз ал-иштаҳо” (“Иштаҳалар хазинаси”), “Асрори чангол” (“Чангол сирлари”) асарлари, Юсуфийнинг “Рисолаи маъкул ва машруб” (“Ейиладиган ва ичиладиган нарсалар ҳақида

рисола”), “Илож ал-амроз” (“Касалликлар давоси”), “Жомиъ ал-фавойид” (“Фойдалар мажмуаси”), Мир Муҳаммад Ҳусайн ал-Оқилийнинг “Маҳзан ал-адвиййа” (“Давола хазинаси”) асарлари таъбаат илмида қимматли манбалар ҳисобланади. Маждиддин Хавофийнинг “Хористон”, Ҳаким Қоонийнинг “Паришон”, Абдулҳақ ибн Сайфиддиннинг “Одоб ас-салоҳин” (“Олижаноб кишиларнинг одоби”), Ибн Камол-пошшонинг “Нигористон”, Қаюм Носирийнинг “Фавоких ал-жуласо” (“Дўст боғининг мевалари”), Бархурдон ибн Маҳмуд Туркман Фарохийнинг “Маҳбуб ал-қулуб” (“Кўнгилларнинг севгани”) асарларида соғлиқни сақлашга оид маслаҳатлар, насиҳатлар, ривоятлар ва ҳикоятлар баён қилинса, Муҳаммад ибн Шайхмуҳаммад ал-Жомийнинг “Риёз ан-носихин” (“Насиҳатчилар бўстони”) асарида овқатланиш қоидалари, Муҳаммад Солиҳ ибн Қутлукбийнинг “Рисолаи Ҳикмат” (“Ҳикмат рисоласи”) китобида давола ҳақида маълумотлар берилган. Султон Маҳмуд ибн Муҳаммад ибн Маҳмуднинг “Одоб ал-музийфин ва зод алокитийн” (“Зиёфат одоби ва меҳмонлар емиши”) асарида таом ейишга оид фикрлар айтилса, Ҳофиз Калон ибн Бадриддиннинг “Хулосот ал-хукамо” (Ҳакимлар хулосаси), “Мажмуаи тиб” (Тиббий тўплам) китобларида саломатликка доир ривоятлар келтирилган.

XIV-XV асрларда тиббиёт илми ҳам ўзининг йирик намояндаларига эга эди. Самарқандга келиб ижод қилган таъбаат илмининг йирик вакилларида Бурҳониддин Нафис ибн Эваз ҳаким ал-Кирмоний, Султон Али табиб Хуросоний, табиб Ҳусайн Жарроҳ шулар жумласидандир.

XVI асрга оид маълумотларда Самарқандда табиблар, кўз табиблари, шикастабандларнинг муолажа ишлари билан шуғулланганлари ҳақида фикрлар келтирилади. Жумладан, кўз табиби Шоҳ Али ибн Сулаймон ўш даврда Наврўз Аҳмадхон ҳузуринда ишлаган. Кучкунжихон замонида Самарқандда “хуросонлик табиб” Султон Али фаолият

олиб борган. У касалликлар ҳақида умумий маълумот берувчи “Табиблик дастуриламали”ни ёзган. Йирик шаҳарда шифохоналар-дорущифолар бўлган. XVI асрда бир неча марта ўлат рўй бериб, асосан камбағал-қашшок аҳоли ҳалок бўлган.

XVII асрда Субҳонқулихон даврида Бухорода дорущифо деб аталувчи махсус шифохона қурилган. Унда беморлар даволанган, тиббий тадқиқотлар олиб борилган, бу ерда махсус тиббиётга оид кутубхона ҳам бўлган.

Турон заминида турли замонларда тахт соҳиби бўлган шоҳлар, хонлар, подшоҳлар, султону-амирларнинг кўпчилиги фақат салтанат юмушлари, юрт сўрови билан чекланиб қолмасдан, иқтидорига кўра ўзлари севган касб, илм, санъат билан шуғулланганлар.

Йигирма йил давомида, яъни 1644 – 1664 йилларда Хива тахтини сўраган Абулғозий Баҳодирхон ана шундай иқтидорли шахс эди. У ватан тарихига нафақат бунёдкор, адлу инсофли хон, балки муаррих, адиб, шоир, ўз замонасининг энг илғор, етук сиймоси сифатида кирди. Унинг яна бир қизиқиши – табибчилик бўлиб, у зот шу соҳада мукамал рисола ҳам ёзган. Абулғозийхон Хиванинг биринчи табиби номи билан ҳам машҳур. У хонлик даврида тиббиёт билан чуқур шуғулланган, ўзигача мавжуд бўлган тиббий рисола, асарларни тадқиқ этгани, жаҳон тиббиёти тарихидан хабардор бўлган, эгаллаган билимини ҳаётга қўлагани маълум. Ана шу изланишлари, амалий фаолиятининг натижаси бўлган “Манофё ул-инсон” (“Инсон учун фойдали тадбирлар”) рисоласи катта аҳамиятга эга.

“Манофё ул-инсон” доривор ўсимликлар ва уларни тайёрлашга бағишланган бўлиб, тўрт қисм, бир юз беш бўлимдан иборат. Рисоланинг ҳам ўзбекча, ҳам форсча матнлари мавжуд. Абулғозий Баҳодирхон ҳар икки тилда ҳам мукамал ёза олган шахс эди.

Асарнинг биринчи қисмида якка ва мураккаб ҳолда тайёрлаб, ишлатиладиган дорилар ҳақида маълумот беради. Иккинчи қисмида эса турли касалликларга даво бўладиган мураккаб дорилар, учинчи қисмида хасталикларда қўлланиладиган умумий дорилар хусусида сўз юритилади. Тўртинчи қисмида эса ўзидан олдин яшаб ўтган таниқли олимлар, табиблар, донишмандларнинг фикр-мулоҳазалари, ҳикматли сўзлари келтирилади.

Муаллиф рисоласида мукамал таърифлаб берилган умуртқа поғонаси, қўл ва оёқ бўғинларида туз йиғилиши хасталиклари (остеохондроз)ни даволашда туз, асал ва қизил қалампирдан фойдаланиш усуллари ҳамон ўзгармаган.

Абулғозий хонлик даврида илм билан шуғулланиб, рисола битиш, тажрибалар ўтказиш билан машғул бўлмасдан, касалликларнинг олдини олиш учун юрт ободончилиги, озодалик ва овқатланиш каби масалаларга ҳам давлат сиёсати сифатида эътибор қаратган.

Ўша даврда Хива бозорларида халқ табобатчилари доривор гиёҳлар, дориларни сотиш, тайёрлашга кенг имконият яратиб берган. Ўзи эса бевосита сарой табиблари ва бошқа кент ва қишлоқларда фаолият кўрсатаётган ҳаким ва табибларнинг эркин ишлашлари, айти пайтда алдамчи, инсофсизлик қилмасликларини назорат қилиб борган.

Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, XIX асрнинг баъзи илғор фикрли арбоблари тиббий амалий соҳиби ҳам бўлганлар. Ҳозирги Ўзбекистон ҳудудида замонавий тарздаги илк даволаш муассасалари XIX асрнинг II ярмида вужудга кела бошлади. Масалан, 1868 йилда Тошкентда ҳарбий лазарет ташкил этилди, орадан икки йил ўтгач, у госпиталга айлантирилди. Маълумотларда кўрсатилишича, ҳарбий лазаретлар кейинчалик бошқа шаҳарларда ҳам

очилган. Жумладан, 20 ўринли шундай касалхона 1872 йили Самарқандда ташкил этилган.

Туронзаминда биринчи дорихона 1874 йили очилган. Лазаретлар ва бемор қабул қилиш бўлимлари, аксарият ҳолларда, ҳарбий қисмларда тузилиб, асосан ҳарбийларга, амалдорлар ва уларнинг оилаларига хизмат кўрсатган.

1873 йилда Хива хонлигини истило қилган чор Россияси Амударёнинг ўнг қирғоғини бутунлай хонликдан тортиб олиб, Туркистон генерал-губернаторлигига бўйсунувчи бўлимга айлантиради. Шу бўлим маркази Петро-Александровск (ҳозирги Тўрткўл) шаҳрида русларнинг кучли гарнизони доимий ўрнаштирилади. Гарнизонга хизмат кўрсатувчи ҳарбий госпитал маҳаллий аҳолига пуллик тиббий ёрдам кўрсатишни ҳам йўлга қўяди.

Хива хонлигида эса биринчи шундай мослашган тиббий хизмат маскани – фельдшерлик-амбулатория пункти Ферузшоҳ хонлик даврида, яъни 1891 йилда ташкил қилинади. Бунгача фақат сарой аёнлари, хоннинг яқинларини даволаш учун 1882-1884 йиллар ичида хонлик саройида рус врачлари Кирвелло, Колпонов, Колосовскийларнинг ишлаганлари маълум.

Бухоро амирлиги ҳудудида эса иккита касалхона бўлиб, бири 1891 йили Эски Бухорода, иккинчиси 1912 йили Янги Бухорода очилган. Аммо улар, асосан, оврупаликларга хизмат кўрсатган.

Ўлкада фаолият олиб бораётган бир гуруҳ оврупалик шифокорлар 1882 йил октябрда “маҳаллий миллий аёллари” учун Тошкентда шифохона очишга рухсат беришини сўраб генерал-губернаторга мурожаат қилишди. Бундай шифохоналар Тошкентдан кейин Самарқанд, Қўқон, Андижон, Наманган, Марғилон ва Хўжандда ҳам очилган. Ана шу тиббий муассасалар аҳолининг маблағи ҳисобига иш олиб борар эди.

Ярим асрлик мустамлакачилик даврида ҳозирги Ўзбекистон худудида атиги 65 та амбулатория, ҳар бири 10-15 ўринли 64 та мўъжазгина касалхона ташкил этилиб, уларда 102 шифокор, 234 нафар ўрта тиббий ходим, 171 ҳамшира ва 63 доя, 39 тиш касалликлари шифокори, 80 доришунос фаолият олиб борган. Ўлкадаги 33 та дорихонадан 30 таси хусусий эди.

Мамлакатимизда касалхона, поликлиника ва амбулаториялар, аёллар консультациялари, диспансерлар, илмий, санитария-профилактика муассасалари, санаторий-курортлар, ташхис марказлари, болалар ва бошқа тиббий муассасаларнинг кенг тармоғи мавжуд. Санитария-эпидемиология хизмати мамлакатнинг санитария ҳолати устидан назорат ўрнатиб, юқумли ва бошқа касалликларнинг мунтазам камайиб боришини таъминлайди, атмосфера ҳавоси ва сув ҳавзаларини саноат ҳамда турмуш чиқиндилари билан ифлосланишдан асрайди.

Ўзбекистон давлатининг экологик сиёсати ҳам инсонпарварлик мазмуни билан боғланган. Экология бузилар экан, инсон саломатлиги ёмонлашади. Инсон носоғлом экан, бу жамиятдаги носоғломликни келтириб чиқаради. Мамлакатимизда “Соғлом авлод учун” дастурининг илгари сурилганлиги инсонпарварликка қаратилган катта ташаббусдир.

1992 йил 8 декабрда қабул қилинган Ўзбекистон Республикаси Конституцияси ўзининг инсонпарварлик ғоялари билан ажралиб туради. Бу ҳақда Ислом Каримов шундай ёзади: “Шу кўхна замин одамлари кўнглида устувор бўлган адолат, ҳақиқат, имон, мардлик, тантилик, бағри кенглик каби улуғ хислатлар бу муборак хужжатда муносиб ўрин олган”. Ушбу тарихий хужжатда инсонпарварлик ўз ифодасини тўла топган. Жумладан 40-моддада “Ҳар бир инсон малакали тиббий хизматдан фойдаланиш ҳуқуқига эга” дейилган.

Мустақиллигимиз шарофати, республика ҳукумати-нинг, шахсан ҳурматли Президентимиз Ислоҳ Каримовнинг миллий тиббиётимизнинг равнақи, аҳолига тиббий ёрдам кўрсатишини сифат жиҳатдан яхшилаш, халқ саломатлигини муҳофазалаш ва тиклаш ҳақидаги ғамхўрликлари туфайли тизимда ислоҳатлар ўтказилиб, хизмат кўрсатишнинг жаҳон андозалари даражасидаги самарали усуллар жорий этилмоқда.

Юртимиз мустақиллигининг илк йиллариданок “Табиатни муҳофаза қилиш тўғрисида”ги Қонун (1992), “Саломатлигига кўра ёки ёши етганлиги сабабли пенсияга чиққанлиги муносабати билан раҳбар ходимларни моддий ва маиший жиҳатдан таъминлаш масалаларига қарорларни бекор қилиш тўғрисида” (1992), “Соғлом авлод учун” орденини таъсис этиш тўғрисида (1993), “Соғлом авлод учун” ҳукуматга қаршли бўлмаган халқаро хайрия жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида” (1993), “Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш давлат дастури тўғрисида” (1998), “Ибн Сино” халқаро жамғармасини қўллаб-қувватлаш тўғрисида” (1999), “Соғлиқни сақлаш тизимини янада ислоҳ қилиш чора-тадбирлари тўғрисида” (2003), “Тиббий фаолиятни ва фармацевтика фаолиятини лицензиялаш тўғрисидаги Низомларни тасдиқлаш ҳақида” (2003) ги Қарор ва фармонларнинг мазмуни ва моҳияти халқ саломатлигини муҳофаза қилиш ва тиклаш ҳақидаги ғамхўрликларининг намоён бўлишидан иборатдир.

Бугунги кунда соғлиқни сақлаш тизимида 71 минг 623 нафар шифокор халқ саломатлиги йўлида меҳнат қилмоқда. Уларнинг 11 минг 261 нафари олий, 21 минг 1003 нафари биринчи тоифали шифокорлардир.

Тизимда фаолият кўрсатаётган 256 минг 183 нафар ўрта тиббий ходими –ҳамшираларнинг 39 минг 144 нафари

олий, 50 минг 678 нафари биринчи тоифали хамширалардир.

Республика соғлиқни сақлаш тизимида 986 та даволаш-профилактика муассасаси, 2464 та КВП, 2794 та амбулатор-поликлиника, 406 та қишлоқ врачлик амбулаторияси, 2489 та фельдшер-акушерлик пункти ишлаб турибди.

Президентимиз ислом Каримов томонидан 1997 йили “Инсон манфаатлари” 1998 йилни “Оила”, 1999 йилни “Аёллар”, 2000 йилни “Соғлом авлод”, 2001 йилни “Оналар ва болалар”, 2002 йилни “Қарияларни қадрлаш”, 2003 йилни “Обод маҳалла”, 2004 йилни “Меҳр ва мурувват”, 2005 йилни “Сиҳат-саломатлик” йили деб белгиланишида ҳам чуқур инсонпарварлик маъноси ётади.

“Сиҳат-саломатлик йили”нинг тарихий асослари, қадимги дунё ва ўрта асрлар табобати илгари сурган ғоя ва тақлифлари, асосан турмуш тарзини соғломлаштириш ибрати, тўғри овқатланиш, ҳаракатли турмуш ва бадантарбия, зарарли одатлардан тийилиш, соғлом оила, муомала маданияти, атроф-муҳит ва экология, ичкилик ва гиёҳвандликнинг зарарли эканлигини мазмуни ва моҳияти, юқумли касалликларнинг келиб чиқиши ва унга қарши кураш воситаларини турмуш тарзимизга кириб боришдан сақлаш, табобатнинг миллий меросидаги моҳияти, уни турмуш тарзимизга яна ҳам чуқурроқ кириб бориши тажрибаларидан фойдаланишимиз лозимдир.

Мустақил Ўзбекистонимиз жаҳондаги кўпгина ривожланган мамлакатлар билан дўстона алоқалар ўрнатиб, фан-техника, савдо-сотик, тиббиёт ва бошқа соҳаларда борди-келди, тажриба алмашиш, ўқиш ҳамда мамлакатимизнинг ҳам иқтисодий, ҳам илмий-техникавий жиҳатдан ривожланган мамлакатларга етиб олиш учун барча чоралар кўрилмоқда. Ўзбекистонда қанчадан-қанча давлатларнинг

элчихоналари очилди, ўнлаб давлатлар билан ҳамкорликда кўшма корхоналар ишлаб турибди.

Жумладан, Ўзбекистонда замонавий тиббиётнинг ривожланиши учун ҳам катта имкониятлар вужудга келди. Масалан, Америка Кўшма Штатларининг “Иллинойс университети”, Миср Араб Республикасининг “Эл Мансурий университети”, Испаниянинг “Гранада университети”, Финляндиянинг Або Академияси, Ноу-Хау фонди бўйича Буюк Британиянинг “Империял коллежи” ва бошқалар билан дўстона алоқалар ўрнатилиб, тажриба алмашишлар йўлга қўйилган.

Юқорида қилинаётган барча ишлар инсон саломатлигини сақлаш, янги билимлар билан соғлом авлодни тарбиялашдан иборатдир.

Покизалик, тозалик, соғлиқ- саломатлик ҳақида

“Авесто”дан:

Шундай қилгинки ҳамма касалликлар бир йўла нобуд бўлсин: ажални йўқот, жинлар вужудга келтирган барча беморликларни нобуд қил.

* * *

Табиблик касбини эгаллаган маздопараст яхшиси ўз салиқаси ва чапдастлигини девпарастларда синаб кўргани маъқул. Агар уч дафагача девпараст жарроҳ тигидан омон қолмаса, ундай одам бу касбдан воз кечмоғи лозим. Уни одамлар муолажасига яқинлаштирмаслик керак. У уч гал ҳам девпарастни пичоқ билан муваффақиятли даволай олса, у тақдирда табиблигини давом эттириши, маздопарастларни ҳам тиг билан даволаш мумкин.

Ҳадисдан:

Бир жойда вабо касали бор деб эшитсаларинг, ўша жойга кирманглар. Агар сизлар яшаётган жойга вабо келса, ўша ердан қочиб чиқиб кетманглар.

* * *

Бешта нарсадан олдин бешта нарсани ғанимат билинг: ўлимдан олдин тирикликни, бетобликдан олдин саломатликни, бандликдан олдин бўш вақтни, кексаликдан олдин ёшликни, фақирликдан олдин бойликни ғанимат билинг.

* * *

Ўз мақомидан сўзлаб, фурсатни ғанимат билган, ўринсиз сўздан сақланиб саломат юрган кишига Тангри раҳму шафқат қилади.

* * *

Сафар қилинглар, соғлом бўласизлар.

* * *

Сафар қилинглар, соғлом ва ризку насибали бўласизлар.

* * *

Мўминнинг ўлимидан сўнг ҳам (унинг фойдасига) ёзилиб турадиган амаллар: тарқатган илми, қобил фарзанди, мерос қолдирган Қуръони, қурган масжиди, меҳмонхонаси, чиқарган суви, соғлик ва ҳаётлик пайтида қилган садақасидир.

Ўзбек халқ мақолларидан:

Бир кунлик иситма

Қирқ кунлик кучни олар.

* * *

Бойликнинг боши – соғлиқ.

* * *

Бола соғлиги – она бойлиги.

* * *

Касал – битта, давоси – мингта.

* * *

Касални яширсанг,

Иситмаси ошқора қилар.

* * *

Оч бўл, яланғоч бўл, саломат бўл.

* * *

Саломатлик – туман бойлик.

* * *

Соврин – зўрники, соғлик – кўпники.

* * *

Соғликда хўрлик йўқ.

* * *

Соғ ақл – бол ақл.

* * *

Соғ танда – соғлом ақл.

* * *

Соғ юрак – тоғ юрак.

* * *

Соғлик – умринг гарови.

* * *

Тан саломати – жон роҳати.

Донолар бисотидан:

Уч нарса инсонга саодат келтиради. Сиҳат-саломатлик, тинч, фароғатли турмуш ва ишқ-муҳаббат.

* * *

Уч неъмат қадрига у тоифа одам етади: ёшлик қадрига - кексалар, саломатлик қадрига - беморлар, хотиржамлик қадрига - ғам-ташвишли кишилар.

“Аталар сўзлари”дан:

Соғлом одам табиатнинг энг бебаҳо асаридир.

* * *

Саломатликнинг баҳоси ҳеч қачон пасаймайди, чунки саломатлик йўқ жойда на фароғат ва на ҳаловат бор.

* * *

Саломатликни сақлаш ҳамда ҳар турли касалликларнинг олдини олишда бадантарбия ва ҳаракатдан яхши восита йўқ.

* * *

Баданингнинг сенда ҳақлари бўлиб, бу ҳақларни ўз вақтида адо қилишинг лозим. Бу ҳақ шуки, соғлиқни сақлаш қонунларига тўла амал қиласан, озодалик ва покизалик шартларини жойига қўясан, ўтиришда, юришда, туришда, уйқуда, еб-ичишда, кийинишда, яшаш жойи ва ҳаводан фойдаланишда қоидага амал қиласан. Шунда табибга эҳтиёжинг тушмайди, дори-дармон қидириб овора бўлмайсан.

Алломалардан:

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

Абу Али ибн Сино

Керак бўлса обрў оламда,
Яхши ахлоқ бўлсин одамда.
Бор экан ёшлигу соғлиқ, мусаффо,
Ҳар мақсад жиловни қўлда мухайё.

Носир Хисрав

Жумла дунё неъматини соғлиққа тенг келмас,
Буни сўра бемордан, исботланар бир онда.
Ҳаётингда юз берса нодурустлик бирор иш,
Дуруст бўлдими, демак дил оғрита жаҳонда.

Абдулмажид Санойӣ

Ҳоҳласанг дардингга топмоқни дармон,
Табибдан дардингни айлама пинҳон.

Низмоий Ганжавий

Нечук хароб бўлсин бемору беҳол,
Табобат санъати очаркан жамол
Жамолиддин Румий

Энг яхши ва энг муҳим неъмат тандурустлик ва энг
катта бойлик саломатликдир.

* * *

Халқ ичида мўътабар ҳеч нарса йўқ давлат каби,
Бўлмагай давлат жаҳонда бир нафас сиҳҳат каби.
Бадриддин Ҳилолий

Соғлом танда соғлом ақлу ҳур фикр,
Касалмандда қайдан бўлсин бу хислат.
Афсар Сабзаворий

Ўғилларим, набираларим ва яқинларимни уйлан-
тирмоқ ташвишида келин изламоққа эътибор бердим. Бу
ишни давлат юмушлари билан тенг кўрдим. Келин бўлмиш-
нинг насл-насабини, етти пуштини суриштирдим. Хос одам-
лар орқали соғлиқ-саломатлигини, жисмонан камолотини
аниқладим. Келин бўлмиш насли-насаби ва бақувватлиги
билан барча қусурлардан холи бўлсагина эл-юртга катта
тўй-томоша бериб, келин тушурдим.

Амир Темур

Оз гапирмоқ – ҳикматга сабаб,
Оз емоқ - соғлиққа сабаб.

Алишер Навоий

Кўрганмисан, табиб аччиқ дорини
Шакар билан ширин қилгани ҳамон,
Шундай ҳийла билан бемор таънидан
Барча касалликни қувади осон.

Абдурахмон Жомий

Кўз оғриқ бошланиб ўтса неча кун.
Сиххат оҳусини ушламоқ учун
Чархому моирон, Миср новвотин,
Кўзга сурт, янчигач бамисоли ун.
Юсуфий

Кимнинг ейиши оз бўлса, тани соғ бўлади, яъни оз еган одамдан саломатлик юз ўгирмайди. Кўп ейдиган киши касаликка кўп дучор бўлади. Бундан ташқари, овқатни кўп еган кишининг дил кўзи бекилади, тан мулки эса хароб бўлади.

Ҳазифа

“Сиххат-саломатлик бебаҳо бойлик”

Билимдонлар беллашувини ташкил қилишга тавсиялар

Танловнинг мақсади китобхонларни “Сиххат-саломатлик”, тозалик, покизалик, орасталик, соғлик, табобат ва тиббиёт, шифобахш гиёҳлар ва неъматлар, турли касалликларнинг келиб чиқиши ва уни даволашга доир, дори-дармонлардан фойдаланиш, гиёҳвандлик, унинг салбий оқибатлари, СПИД, сил, тери-таносил касалликлари, атроф-муҳит, экологик ҳолатни яхшилаш ҳақида ёзилган асарларни, давлатимизнинг асосий қонуни ва қонун ҳужжатларида акс эттирилаётган саломатликка доир манбаларни изчил ўқишлари орқали қизиқишини оширишдан иборат.

Беллашув ўтказишдан олдин фаол китобхонлардан 8-10 кишидан иборат бўлган 2 та билимдонлар гуруҳи тузилади. Уларга асосан мактаб, коллеж, лицей ўқувчилари, махсус тиббиёт коллежи, лицей ўқувчилари, Олий ўқув юрти талабалари, аспирантлар, тиббиёт ходимлари, киритилиши мумкин.

Беллашув ташкилотчилари билимдонларга бериладиган саволларни тузиб чиқадилар. Сўнгра тузилган саволлардан айримлари танланиб, ҳар икки гуруҳга мўлжаллаб

қўйилади. Ўз навбатида билимдонлар учун тайёрланган саволларга доир керакли адабиётлар ва вақтли матбуот саҳифаларида нашр этилган мақолалар тайёр туриши керак.

Беллашувга тайёрланиш жараёнида беллашув қатнашчилари, албатта ўша манбалар билан танишиб, уларни ўрганиб чиқишлари зарур.

Билимдонлар эътиборини мустақиллик йилларидаги қонун ва фармонлар, сиҳат-саломатлик ҳақида ёзилган асарларга, “Қуръони Карим”, “Авесто”, “Ҳадис”ларга, ҳикматлар, ҳикоятлар, ривоятлар, табобат ва тиббиёт, табиблар, шифокорлар, шифобахш гиёҳлар ва неъматлар, турли хил касалликларни даволашга, дори-дармонлардан фойдаланиш ва бошқа инсон саломатлигига доир бўлган манбаларга қаратиш лозим.

Беллашув ташкил қилинадиган жойда албатта мавзунини ёритиб берувчи китоб кўргазмасини ташкил этиш лозим.

Қуйида беллашувга қўйиладиган саволлардан намуналар келтирамиз. Шунга қараб билимдонлар қайси асарлардан ва манбалардан фойдаланишлари кераклигини билиб оладилар.

1. Абу Бакр Робиъ ибн Аҳмад ал-Бухорий ким бўлган ва унинг қайси асарини биласиз?

(Абу Бакр Робиъ ибн Аҳмад ал-Бухорий юртимизнинг таниқли табибларидан бўлиб, у Розийнинг тиббий мактабида тарбияланган ва унинг машҳур шогирдлари қатори бўлган. Абу Бакр Робиънинг даврий тилда “Ҳидоят-ал муталлимин фит-тиб” (“Табобатни ўрганувчилар учун қўлланма”) номли китоби бор. Бу асарнинг 1085 йили кўчирилган нодир нусхаси Англиянинг Оксфорд шаҳрида сақланмоқда).

2. Абу Бакр Робиъ неча ёшида табиб бўлган ва қандай касалликларни даволаган?

(Табиб ва олим Абу Бакр Робиъ ўз асарида ўзининг ўттиз ёшида етук табиб бўлганини ва кўр кишиларни шах-

сан даволаб тузатганини ёзади. Шунингдек, у китобига ўзи ихтиро қилган ва тажрибадан ўтказган ўнга мураккаб дори нухасини, Қутруб (Хорез) касаллигини даволашда ишлатиладиган сигир шохидан ясалган асбоб ҳақида хикояни киритган).

3. Қайси муаллифнинг асари илк ўрта Марказий Осиё фан-маданияти тарихини ўрганишда катта илмий аҳамиятга эга?

(Абу Бакр Робиънинг “Ҳидоят” асарида ўша замон табобатининг деярли барча соҳалари қамраб олинган. Улуғ табибнинг асари эски форс-тожик тилида ёзилганига, Ибн Синонинг “Тиб қонунлари”дан олдин яратилганига қарамай, асрлар оша авлоддан-авлодга ўтиб тиббиёт дарслиги сифатида хизмат қилиб келган ва илк ўрта аср Марказий Осиё фан-маданияти тарихини ўрганишда катта илмий аҳамиятга эга бўлган).

4. Қадимги юнон ва рим табибларидан кимларни биласиз?

(Қадимги юнон ва рим табибларидан: Букрот, яъни Гиппократ (асримиздан олдинги 460–355), Диоскорид (1 асрда яшаган), Жолинус, яъни Гален (129–200), Орибазий (325–402), Павел (615–690). Буларнинг араб тилига таржима қилинган асарлари бизгача ҳам етиб келган).

5. Абу Али ибн Сино “Тиб қонунлари”да Ҳиндистон табибларидан кимни тилга олиб ўтган?

(Ҳиндистон табибларидан Кушон подшоси Канишка давлатида, яъни 1 асрда яшаган Чарака бир неча бор қайд қилинади).

6. Абу Али ибн Синонинг “Тиб қонунлари”да Ўрта ва Яқин Шарқ мамлакатларида яшовчи халқлар ичидан етишиб чиққан тиб олимларидан кимларни учратамиз?

(Ўрта ва Яқин Шарқ мамлакатларида яшовчи халқлар ичидан етишиб чиққан тиб олимларидан қуйидагиларнинг номини учратамиз:

Абу Журайж – тахминан VIII асрда яшаган насроний табибларидан.

Мосаржавайх – Умавийлар даврида Басрада яшаган табиб ва таржимон.

Масих ад-Димашқий – Ҳорун ар-Рашиднинг (786-809) шахсий табибларидан, “Куннош ал-кабир” номли катта асар муаллифи.

Ибн Мосавайх (777–857) – Эроннинг қадимги илмий марказларидан ҳисобланган. Жундишопурда туғилган, Бағдодда яшаган ва у ерда “Байт ал-ҳикма”да тиббий асарларни юнон тилидан сурёний ва араб тилларига таржима қилишни бошлаб берган олимлардан. У биринчилардан бўлиб, кўз касалликлари ҳақида илмий асар ёзган.

Собур ибн Саҳл (869 йилда вафот этган) – олдин Жундишопурда, кейин эса Бағдодда касалхонани бошқарган. Шарқда биринчи бўлиб катта фармакопеяни (“Китоб ал-акробдин ал-кабир”) яратган.

7. Абу Саҳл Масихий ким ва у ҳақида нималарни биласиз?

(Абу Саҳл Масихий Хоразм тиб илми мактабининг намояндаларидан бири. Масихий Бағдодда дастлабки таълимни олган ва кейин ўз малакасини ошириш учун Урганч шаҳрига келган. Бу ерда сарой табиби вазифасини бажарган ва “Маъмун Академияси”нинг фаолларидан бири бўлган. Ибн Сино Хоразмга кўчиб келгандан сўнг у билан жуда яқин алоқада бўлган. Ҳатто иккаласи касалхона ташкил этиб, жуда мураккаб жарроҳлик ишларини амалга оширганлар).

8. Абул Хайр Ҳамморнинг тиббиётга оид асарларини айтинг?

(Абул Хайр Ҳамморнинг “Табибларнинг билимини синаш”, “Одам аъзоларининг тузилиши”, “Тутқаноқ касаллиги ҳақида”, “Кекса одамларнинг овқати ҳақида” каби асарлари мавжуд).

9. Исмоил Журжоний ким ва унинг қандай асарларини биласиз?

(Исмоил Журжоний (Зайнуддин Абу Иброҳим ибн Ҳасан ибн Маҳмуд ибн Аҳмад ал-Ҳусайний ал-Журжоний) таниқли табиблардан бири бўлган. У беморлар касалини тезда аниқлашда ва даволашда машҳур бўлган. У Урганч шаҳридаги ўша даврнинг машҳур касалхонасига бошчилик қилган.

Унинг қаламига мансуб 22 та асаридан “Хоразмшоҳ хазинаси”, “Хасталикларни аниқлаш усуллари”, “Ибн Сино ҳақида сўз”, “Тиббиётнинг моҳияти”, “Дорилар хазинаси” китоблари жуда машҳур бўлган. Бу асарлар ўрта аср Шарқ табobati тараққиётига жуда катта хизмат қилган).

10. Абу Али Ибн Синонинг “Тиб қонунлари”га шарҳ боғлаган олимлардан кимларни биласиз?

(“Тиб қонунлари”га шарҳ боғлаган олимлар: Фахриддин Розий (XII аср), Муҳаммад Нахчивоний, Ибн ан-Нафис (XIII аср), Қутбиддин Шерозий (XIV аср), Абулло Оқсароий (XIV аср), Садидиддин Козаруний (XIV аср), Абдурахмон Мисрий (XIV аср), Ҳаким Али Жилоний (XVI аср), Исҳоқхон ибн Исмоилхон (XVIII аср), Ҳаким Шифоийхон ибн ҳаким Абдулшофиъхон (XIX аср).

11. Ибн Синонинг беш китобдан иборат “Тиб қонунлари” асарини ким ёд олган?

(Нури Козим ибн Баҳр суриялик туркманлардан бўлиб, Бухорода ҳам таҳсил олган. Нури Козим Шерғозихон мадрасасида ҳам илм ўрганади, ҳам туркман толибларига тариқат, араб тили ва дин фалсафасидан таълим беради. Нури Козим ўта кучли хотирага эга киши бўлиб, Ибн Синонинг беш китобдан иборат “Тиб қонунлари” асарини, деярли ёд олган. Маҳтумкули ва бошқа талабаларга тиб илмларидан сабоқ берган, мадрасада тиббиёт фанини тўла ўқитишни йўлга солган киши саналади).

12. Абу Райҳон Берунийнинг табобатга доир қандай асарини биласиз?

(Абу Райҳон Берунийнинг “Доривор ўсимликлар ҳақида китоб”и мавжуд. Бу асар “Сайдана” номи билан машҳур, унда Беруний Шарқ, айниқса, Марказий Осиёда ўсадиган доривор ўсимликларни тўла тавсифини беради, яъни Беруний Марказий Осиёда биринчи бўлиб дори-шуносликка бағишлаб “Китоб ас-сайдана фиттиб” рисола-сини ёзади).

13. Тарихий маълумотларга кўра “Маъмун академияси”да 20 нафар йирик олимдан 11 нафари бевосита тиббиёт билан шуғулланганлар дейилади, улардан кимларни биласиз?

(Академиянинг аъзоси, буюк олим Абу Али ибн Сино (980 – 1037), академиянинг энг кекса аъзоси, табиб, қомусий олим Абул-Хайр ибн Хаммор (912 – 1017 йиллар) ибн Синонинг устоди, улуғ олим ва табиб Абу Саҳл ал-Масиҳий, машҳур табиб Абу Абдуллоҳ Нотили Хоразмий, йирик тиббиётчи Муҳаммад Юсуф Хоразмий, кимёгар ва доришунос Абу Малик ас-Солих, Хоразмий-Косий, табиб Абу Содик Мута, машҳур медик олим Муҳаммад ибн Юсуф Илоқий ва бошқалар бевосита шу академияда ишлаб, ўқитиб, илмий изланишлар олиб бориб, мамлакатда фан, маданиятнинг юқори чўққисига чиқишида ҳиссаларини кўшганлар).

14. Қайси хон ўз даврида касалликларнинг олдини олиш учун юрт ободончилиги, озодалик ва овқатланиш каби масалаларга ҳам давлат сиёсати сифатида эътибор қаратган?

(Абулғозий хонлик даврида илм билан шуғулланиб, рисола битиш, тажрибалар ўтказиш билан машғул бўлмасдан, касалликларнинг олдини олиш учун юрт ободончилиги, озодалик ва овқатланиш каби масалаларга ҳам давлат сиёсати сифатида эътибор қаратган. Ўша даврда Хива бозорларида халқ табобатчилари доривор гиёҳлар, дорилар-

ни сотишлари, тайёрлашларига кенг имконият яратиб берилган).

15. Талабалик пайтида тўсатдан хасталикка чалинганда ўзи тайёрлаган гиёҳларни ичиб шифо топган шахс ким?

(Маҳтумқули Нури Қозим ва мадрасанинг бошқа домлалари ёрдамида тиббиёт илмини ҳам пухта эгаллайди. Унинг “Тиб қонунлари”ни фақат ўқиб-ўрганмасдан, дўсти ва устози Нури Қозим каби деярли ёд олгани далили маълум. Бундан ташқари, мадрасанинг ҳурматга сазовор домлаларидан бири, кутубхона мудирини Зоҳид оға ёрдамида кутубхонада сақланаётган тиббиётга оид барча асарларни ўқиб-ўрганади. Маҳтумқули талабалик пайтида тўсатдан хасталикка чалинганида ўзи тайёрлаган гиёҳларни ичиб шифо топади).

16. Ҳасрат ким ва унинг қандай асарларини биласиз?

(Ҳасратнинг таржимаи ҳолига оид маълумотларни унинг табобатга оид “Низоми сиҳҳат” асари орқалигина қисман билиб олишимиз мумкин. Асар 1766 йили табибнинг кексайиб қолган пайтида ёзиб тугатилганлигига қараганда XVIII аср бошларида туғилган деб тахмин қилиш мумкин. Муаллифнинг “Низоми сиҳҳат” китоби мураккаб дорилар тайёрлашга бағишланган. Иккинчи китоби “Тухфан Ҳусайний” эса яқка (содда) дориларнинг даволаш хусусиятларига бағишланади. Ҳасрат табиб бўлишдан ташқари, маҳоратли шоир ҳамдир).

17. Қуйида келтирилган парча кимнинг қаламига мансуб?

Олти нарса танни сақлайди ҳар дам,
“Олти зарур нарса” яна номи ҳам.
Биринчи қисмини билсанг, у ҳаво,
Ҳавосиз юраклар чекади наво...
Вале у мўътадил, соф бўлса создир,
Яхшиси ҳиду буғ, чанглари оздир.

Аслида ҳаво соф, покдир, ниҳоят,
Унга кўп нарсалар қўшилар ғоят,
Таъсир қилар чиқит, тупроғу шамол,
Тоғлару, денгизу шаҳарлар мисол...

(Юқорида келтирилган парча Ҳасратнинг “Саломатликни сақлаш қоидалари” асаридан олинган).

18. Абу Бакр Розийнинг тиббиётга доир қандай асарларини биласиз?

(Абу Бакр Розийнинг 184 рисоласидан 56 таси табобатга бағишланган. Жумладан, “Алмадхал ила-т-тибб” (“Табобатга кириш”) “Ат-тибб ал-мулукий” (“Подшоҳлар таботати”), “Манофиъ ас-сиканжубин” (“Сиканжубиннинг фойдалари”), “Китоб ал-фахир” (“Фахрли китоб”) ёки “Китоб ал-ҳовий” (“Қамраб олувчи китоб”), “Китоб филкуланж” (“Куланж ҳақида китоб”), “Бур’ус-соъа” (“Тезда даволанадиган дардлар”) ва бошқалар. “Бур’ус-соъа” китобини Розий Абул Қосим Абдуллоҳ номли вазир (924) га бағишлаган).

19. Абу Али ибн Синонинг “Тиб қонунлари” неча китобдан иборат?

(Абу Али ибн Синонинг “Тиб қонунлари” 5 китобдан иборат).

20. Абу Али ибн Синонинг “Тиб қонунлари” қандай асар?

(Абу Али ибн Синонинг “Тиб қонунлари” ўз замонасининг табобатга оид барча назарий ва амалий билимларини ўз ичига қамраган мукаммал энциклопедия сифатида яратилган монументал бир асардир).

21. Ибн Синонинг тиббиётга оид ёзган асарлари қайсилар?

(Ибн Синонинг тиббиётга оид ёзган асарлари 30 дан ортиғи бизгача етиб келган. Жумладан, “Тиб қонунлари”, “Уржуза фи-т-тибб” (“Тиббий уржуза”), “Ал-адвият ал-қалбия” (“Юрак дорилари”), “Дафъ ал-мадорр ал-куллия ан-

ал-абдон ал-инсония...” (“Инсон баданига етишган барча зарарларни йўқотиш...”), “Китоб ал-қуланж” (“Куланж хақида китоб”), “Мақола фи-н-набз” (“Томир уриши хақида мақола”), “Уржуза фи-т-тибб [фил-л-фусул ал-ар баъа]” (“Йилнинг тўрт фаслига оид тиббий уржуза”), “Уржуза фил-л-мужарработ” (“Тажрибадан ўтган [даволар] хақида уржуза), “Рисола фи-л-бох” (“Шахвоний қувват хақида рисола”), “Рисола фи тадбир ал-мусофирин” (“Сафарда юрвчиларнинг тадбири хақида рисола”), “Рисола фи хифз ас-сихҳа” (“Соғлиқни сақлаш хақида рисола”), “Рисола фил-л-фасд” (“Қон олиш хақида рисола), “Рисола фи-л-ҳиндибо” (“Сачратки хақида рисола”) каби рисолалари бор).

22. Қайси буюк шоир ва донишманд, файласуф ва тасаввуф оламида мақоматга етган комил инсон сифатида дунё халқлари томонидан эътироф этилган аллома ким, тиббиёт ва табобат, соғлиқ тўғрисида шеърлар ёзган, ундан намуналар келтиринг?

(Шайх Жалолиддин Румий Шарқ адабиёти ва маданияти хазинасига бебаҳо улуш қўшган буюк шоир ва донишманд, файласуф ва тасаввуф оламида мақоматга етган комил инсон сифатида дунё халқлари томонидан эътироф этилган аллома. Унинг тиббиёт ва табобат, соғлиқ ва ақл-фаросат, кадр-қиммат ва тани соғлиқ хақида айтганлари ҳам бизни мушоҳада юритиш, ақл билан иш тутиш, соғлигимиз кадрига етишга ундайди.

Қуввати соҳиби бўлса ҳар киши,
Бу соғлом юракнинг муҳтарам иши.
Бил, ёшлик гўёки яшнаб турган боғ,
Мевага тўлади ундан ҳамма ёғ.
Уй кўркам, баланддир яна томи ҳам,
Устунни мўътадил, девори маҳкам.
Қўз нури, баданлар қуввати жойда,
Уй ёруғ, сарой соз, мусаффо, фойда.
Демак, ғанимат бил ёшлиқни ўғлон,

Бошни куйи эгу керилма чандон.)

23. Қайси шоир саломатлик ҳақида шеърӣй китоб ёзган ва ундан парча келтиринг?

(Ўзбекистон халқ шоири Пўлат Мўмин саломатлик ҳақида шеърӣй китоб ёзган. Улуғ аллома Ибн Сино тим-солида Ибн шифо тилидан байт-ўғитлар айтилади.

Ибн Сино ўғити
Табобат хикматларин
Жойлаб байтлар аро,
Берай маслаҳат-ўғит,
Бўлгай деб яхши даво.
Бемор олса қулоққа
Дилда қолса насиҳат,
Тузалгуси албатта
Беражакман кафолат.
“Беморга насиҳат”дан).

24. Инсон саломатлигига путур етказувчи, умрини қисқартирувчи, ҳаётини заҳарловчи нима?

(Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти экспертларининг фикрича, ҳозирги кунда чекиш инсон саломатлигига путур етказувчи, умрини қисқартирувчи, ҳаётни заҳарловчи асосий омиллардан бири ҳисобланади).

25. Тамаки тутуни таркибида инсон саломатлиги учун неча зарарли моддалар бор?

(Тамаки тутуни таркибида 4000 га яқин турли хилдаги инсон саломатлиги учун зарарли моддалар бўлиб, улардан 20 га яқини кучли заҳар ҳисобланади).

26. Ҳозирги вақтда қайси мамлакатларда чекишга қарши тарғибот ва ташвиқот ишлари кучайтирилган?

(Ҳозирги вақтда чекишга қарши ривожланган мамлакатларда (АҚШ, Канада, Олмония, Швеция, Норвегия ва ҳоказо) чекишга қарши тарғибот ва ташвиқот кучайтирилган. Оммавий йиғинларда, кино-театрларда, автобус-

ларда, метро ва самолётларда чекиш тақиқланган. Ўзбекистонда ҳам шундай чоралар кўрилаяпти. Жамоат жойлари ва транспортларда, табобат, мактабгача тарбия, умумтаълим мактаблари, болалар муассасаларида, ишхоналарда чекиш тақиқланган).

27. Қуйида келтирилган мисралар кимнинг қаламига мансуб?

Авлод соғлом бўлса юрт обод бўлар,
Ҳар хонадон бахтга, шодликка тўлар,
Ота-оналаринг орзуси кулар,
Вазифамиз улкан, азиз юртдошим.

(Сайёра Умарованинг “Азиз юртдошим” шеърідан парча).

28. Қайси рисолада касалликларнинг олдини олиш, оғриб қолганда нима қилиш кераклиги юзасидан фойдали маслаҳатлар берилган?

(1993 йилда нашр этилган “Дардингизни олай” номли рисолада).

29. 1974 йилда Польшанинг Варшава шаҳрида ўтказилган Халқаро конгрессда ўзбекистонлик қайси олим ўз маърузаси билан иштирок этган?

(1974 йилда Польшанинг Варшава шаҳрида “Юқумли ва паразитар касалликлар” бўйича ўтказилган Халқаро конгрессда Исҳоҳжон Мусабоев ўз маърузаси билан иштирок этган).

30. Қайси рисолада иқтидорли тиббиёт олимининг машаққатли ва масъулиятли иши ҳақида ҳикоя қилинади?

(Раҳмон қизи Санобарнинг “Умрлар борки...” (1992) ҳужжатли қиссасида иқтидорли олим., Ўзбекистон Фанлар академиясининг академиги, ССЖИ Тиббиёт фанлар академиясининг мухбир аъзоси Исҳоҳжон Мусабоевнинг ҳаёти, машаққатли ва масъулиятли иши ҳақида ҳикоя қилинади).

31. Ушбу келтирилган парча кимнинг қаламига мансуб?

Татимас бойлигу, кошоналар ҳам
Соғлиғингдан кўнглинг тўлмаса агар.
Қизиқтирмас ҳаёт нишонлари,
Тану жонинг омон бўлмаса агар.
Қоронғу туюлар бу ёруғ жаҳон,
Йироқлашар сендан дўсту қадрдон,
Жигарларинг дардинг ололмас бир он,
Жисму жонинг омон бўлмаса агар.
Шираси сезилмас ширин сўзнинг ҳам,
Ҳар қандай хаёлга туташар алам,
Борлиғингни тинмай кемиради ғам,
Жисму жонинг омон бўлмаса агар.

(Шифокор Неъмат Орифнинг “Омон бўлмасанг” шеърдан олинган).

32. “Сихат-саломатлик” илмий-оммабоп безакли журнал қайси йилдан чиқа бошлаган?

(1990 йил июнь ойидан “Сихат-саломатлик” журнаlining 10 минг нусхада нашр этилиши ҳақидаги ҳукумат қарори эълон қилинган. Журналнинг биринчи сони 10 минг нусхада эмас, 30 минг нусхада нашрдан чиққан).

33. “Соғлом авлод учун” жамғармаси қачон ташкил қилинди ва ташкил қилишдан мақсад нима?

(“Соғлом авлод учун” жамғармаси – Ўзбекистон Республикаси Президентининг 1993 йил 23 апрелдаги “Соғлом авлод учун” халқаро хайрия жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Фармони асосида ташкил қилинган. Жамғармани ташкил қилишдан мақсад – истибод йилларида кимёлаштириш сабабли заифлашган авлодларни ва янги туғилаётганларни соғломлаштириш, оналар ва болалар санитария ва гигиенасини давр талаби даражасига кўтаришдир).

34. “Қуръони Карим”нинг қайси сураси Лукмони Ҳаким номи билан аталади?

“Қуръони Карим”нинг 31 сураси “Луқмон” деган алоҳида сура билан номланган. Бу сура 34 оятдан иборат.

Нақл қилишларича Луқмони ҳаким минг йил умр кўрган бўлиб, Тангри таоло у зотга нарса ва воқеа-ҳодисаларнинг моҳият-ҳақиқатига бехато етиш ва энг тўғри ҳукмни чиқара олиш неъматини – яъни ҳикматни ато этган экан. Шу боисдан ҳам у кишидан инсон шуурининг қоронғу йўлақларини ёритиб юборадиган минглаб ибратли ҳикматлар асар бўлиб қолгандир.

Луқмони ҳаким тўғрисидаги хабар ва унинг ўз фарзандига қилган ўғитлари ҳам ўрин олгани сабабли у “Луқмон” сураси деб номлангандир).

Беллашув якунини махсус ҳакамлар маълум балл қўйиш билан яқунлайдилар. Бунда жавобларнинг тўғрилиги, уларнинг тўлиқлиги ҳам эътиборга олинади. Ҳакамлар хайъатига диншунослар, тарихчилар, файласуфлар, адабиётшунослар, шифокорлар, доришунослар, шоир ва ёзувчилар, журналистлар, таъбаат билимдонлари, шунингдек, хотинқизлар қўмитаси раҳбарлари, “Саломатлик маркази” ходимлари, “Меҳр-шафқат ва саломатлик”, “Ногиронлар”, “Ногиронларга ижтимоий ёрдам” каби жамғармалар ва жамият вакиллари киритилади. Ғолибларни совғалар билан тақдирлаш тавсия этилади. Совға тариқасида китоблар, гуллар ва эсдаликлар топшириш мумкин.

“Қора ажалдан сақланинг”

Савол-жавоб кечаси учун тахминий саволлар

1. Бекорчилик ва енгилтаклик оқибатидаги фожеалар.
2. Гиёҳвандликнинг ҳаром эканлигига далолат қилувчи оят ва ҳадислардан намуналарнинг таҳлили.
3. Гиёҳвандлардан носоғлом авлод дунёга келиш сабаблари.
4. Гиёҳвандлик ўлимни муқаррар қилувчи офат.

5. Гиёҳвандлик ҳаёт душмани.
6. Гиёҳвандлик умр эгови.
7. Гиёҳвандлик – ижтимоий иллат ёки унинг иқтисодий ва маънавий зарарлари.
8. Гиёҳвандлик инсон жисмини емиради, қашшоқлик, мухтожликда яшашга мажбур қилади.

“XXI аср вабоси”

Давра суҳбати учун саволлар

1. Юрак қон-томир касалликларининг келиб чиқиши ва унга чалинган беморларни даволаш йўллари.
2. Саратон касаллигининг келиб чиқиши, сабаблари ва олдини олиш йўллари.
3. СПИД касаллигининг келиб чиқиши ва унга қарши кураш йўллари.
4. СПИД касаллигига қарши ўтказилаётган чоратadbирларнинг натижалари қандай.
5. Республика ва вилоят СПИД марказларининг фаолиятлари қандай?

“Экология ва инсон саломатлиги”

Мунозара учун саволлар

1. Саноат чиқиндилари ва маиший чиқиндиларнинг инсон саломатлигига зарарли томонлари ҳақида нималар дейсиз?
2. Носоғлом атроф-муҳит омиллари, касалликлар келиб чиқиши ва тарқалишининг асосий сабаблари нима?
3. “Экосан” халқаро ташкилотининг асосий вазифалари ва олиб бораётган ишларини қандай баҳолайсиз?
4. Атроф-муҳитни муҳофаза қилиш, экология меъёрларни татбиқ этиш учун нималар қилиш керак?
5. Саноат ва маиший чиқиндиларини тўплаш, уларни қайта ишлаш ва йўқотиш муаммолари.

6. Президентимиз И.А.Каримов қайси асарида экологик хавфсизликни кучайтиришнинг қандай асосий йўналишларини белгилаб берган? Бунга сабаб нима?

7. Ўрта Осиёда сувдан нотўғри ва нооқилона фойдаланиш, бунинг зарарли оқибатлари ва унга қарши кураш чоралари.

“Юқумли касалликларнинг пайдо бўлиши ва унга қарши кураш”

Давра суҳбати учун саволлар

1. Полиомелит ва Боткин касаллигининг келиб чиқиши ва тарқалиши.

2. Қорин тифининг келиб чиқиши ва тарқалиши, уни даволаш йўллари.

3. Юқумли касалликларнинг олдини олиш, уларнинг тарқалишига қарши олиб борилаётган ишлар.

4. Республикамизга вабо касаллиги қайси йўллар билан кириб келмоқда ва унинг олдини олишга қаратилган чора-тадбирлар нималардан иборат?

5. Сил касаллигининг келиб чиқиши, унинг тарқалиши ва унга қарши кураш, ҳозирги кунда даволашнинг замонавий усуллари.

6. Юқумли меъда-ичак касалликларининг юқиш йўллари ва унинг олдини олиш усуллари.

“Халқ соғлиги – юрт бойлиги” мавзусида китоб-суратли кўргазма тайёрлашнинг тахминий режаси

Таклиф этилаётган китоб кўргазмаси кутубхонада ўтказиладиган кечани ва барча турдаги тадбирларни тўлдиради.

Кўргазма 3 ёки 4 бўлимдан иборат бўлиши мумкин.

1. Саломатлик ўз кўлимизда

*Соғлом халқ, соғлом
миллатгина буюк ишларга қодир
бўлади.*

И.Каримов

Бу бўлимда:

Бебаҳо бойлик бўлган соғлик-саломатлик, табиатни муҳофаза қилиш, сув ва ҳавонинг ифлосланишининг олдини олиш тўғрисидаги қабул қилинган қонунлар, махсус фармонлар, қатор меъёрий ҳужжатлар, СПИД, гиёҳвандлик, ичкиликбозлик, чекишга қарши курашга доир бўлган адабиётларни тарғиб қилиш мақсадга мувофиқ.

2. Халқ соғлиги – юрт бойлиги, кўрки ва қувватидир

*Ватан бошланади илк остонадан,
Покизалик эса тоза хонадан,
Соғлом насл соғлом ота-онадан,
Соғлом авлод юртнинг келажасидир.*

Ж.Раҳимов

Бу бўлимда:

Оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, она соғлигини мустаҳкамлаш ва соғлом фарзанд туғилишига, юқумли касалликлардан болаларни сақлаш ва даволашга доир бўлган адабиётларни тарғиб қилиш мақсадга мувофиқ.

3. Саломатлик ўғитлари

*Табиб нима дейди, унинг
сўзини эшит ва маъносини чақиб
ҳаёт тарзига амал қилиб, соғ-
омон яшаш чораларини кўргин.*

Юсуф Хос Ҳожиб

Бу бўлимда:

“Авесто”, “Қуръони Карим” ва “Ҳадис”лардан ҳамда алломалар, мутафаккирлар, Ибн Сино ҳамда табибларнинг сихат-саломатлик, тозалик, покизалик, овқатланиш, чини-

қиш каби масалалар бўйича маълумотларга эга бўлган адабиётларни намойиш этиш мумкин.

4. Спорт ва саломатлик

*Соғлом одам табиатнинг
энг бебаҳо асаридир.*

Т.Кармейл

Бу бўлимда:

Бадантарбия ва спортнинг барча турлари билан шуғулланишга, болаларни спортга жалб қилиш, баданни чиниктиришга доир бўлган адабиётларни намойиш этиш мумкин.

“Сихат-саломатлик” мавзуси бўйича кутубхоналар ўтказиши мумкин бўлган тадбирлар туркуми

Мавзулар тахминий бўлиб, вилоят кутубхонасидан то қишлоқ кутубхонасигача тадбирларнинг ўзи учун маъқул шаклини танлаб олиши, уларни маҳаллий материаллар билан тўлдириши мумкин.

Илмий-амалий семинар

1. “Юрак қон-томир касалликларининг пайдо бўлиши ва уни даволашнинг замонавий усуллари”.

2. “Қалқонсимон без касаллигининг пайдо бўлиши, турлари ва уни даволашнинг самарали усуллари”.

3. “Сил касаллигининг пайдо бўлиш аломатлари ва уни замонавий усулларда даволаш йўллари”.

4. “Атроф-муҳитнинг тозалиги инсон саломатлигининг гарови”.

5. “Экология ва саломатлик” каби мавзуларда;

“Озиқ-овқат маҳсулотларини темир ва йод билан бойитиш”, “Юқумли касалликдан сақлан”, “Тозалик-соғлигинг” каби мавзуларда китоб кўргазмаси ва кўргазмадаги адабиётлар обзори.

Конференция

1. “Авесто” мангу китоб.
2. “Сил касаллигининг келиб чиқиши ва даволаниш йўллари”.
3. “Навоий даври табобати”.
4. “Маҳбуб ул-қулуб” асарида тиб илми ва табибларнинг қаламга олинishi”.
5. Абулғозий Баҳодирхон “Шоҳ ва табиб” каби мавзуларда
“Мозий тиббиёт”га бир нигоҳ, “Соғлигингни асра”, “Мангу саҳифалар саҳифаланганда” каби мавзуларда китоб кўргазмаси ва кўргазмадаги адабиётлар обзори.

Мавзули кеча

1. “Гиёҳвандлик ҳаёт душмани”.
2. “Ислом – гиёҳвандликка қарши”.
3. “Ислом- ичкиликбозликка қарши”.
4. “Экология ва саломатлик”.
5. “Боқийдир меҳр-мурувват, бор бўлсин саломатлик”.
6. “Тозалик саломатлик гарови” каби мавзуларда;
“Тубсиз гирдоб”, “Орасталик-саломатлик пойдевори”, “Гиёҳвандлик ҳаром”, “Соғлигимиз ўз қўлимизда” каби мавзуларда китоб кўргазмаси ва кўргазмадаги адабиётлар обзори.

Билимдонлар беллашуви

1. “Абу Али ибн Синонинг тиббий фаолиятини биласизми?”
2. “Хива табобатини биласизми?”
3. “Бухоро табобатини биласизми?”
4. “Самарқанд табобатини биласизми?”
5. “Алишер Навоий тиббиёт билимдони”.
6. “Абу Бакир ар-Розийни биласизми?”
7. “Темурийлар даври табобатини биласизми?” каби мавзуларда;

“Узоқ ўтмишга бир назар”, “Мозийга бир назар”, “Ҳавоси роҳат, суви шифобахш масканлар”, “Поклигинг соғлигинг” каби мавзуларда китоб кўргазмаси ва кўргазмадаги адабиётлар обзори.

Давра суҳбати

1. “Аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш нималардан иборат”.

2. “Аҳоли саломатлиги учун хавфли бўлган омилларни аниқлаш ва кенг оммани огоҳлантириш деганда сизнинг фикрингиз”.

3. “Тозалик-покизалик, атроф-муҳит ва экологик барқарорлик халқ саломатлигининг асосий омиллари нималардан иборат”.

4. “Камқонликнинг келиб чиқиши ва уни даволаниш усуллари”.

5. “Саратон қандай касаллик?”

6. “СПИД ХХІ аср вабоси” каби мавзуларда;

“Тиббий маданият”, “Тўғри овқатланиш саломатлик асоси”, “Спорт-саломатлик кони”, “Юқумли касалликдан эҳтиёт бўлинг” каби мавзуларда китоб кўргазмаси ва кўргазмадаги адабиётлар обзори.

Мунозара кечаси

1. “Бўлажак келин-куёвларни тиббий кўриқдан ўтказишда олиб борилаётган ишлар, муаммо ва ютуқлар”.

2. “Соғлом турмуш тарзини шакллантириш, соғлом авлодни камол топтириш, аҳолининг тиббий саводхонлигини ошириш ва тизимда юз бераётган илмий ва амалий кашфиётлардан жамоатчиликни хабардор қилиб турувчи омилларга нималар боғлиқ ва нима киради”.

3. “Кўзи ожизлик касаллигининг келиб чиқиши ва уни даволаш йўллари” каби мавзуларда;

“Тани соғлиқ - туман бойлик”, “Соғлигинг-бойлигинг”, “Соғлиқда хўрлик йўқ”, “Соғ юрак - тоғ юрак”,

“Спорт бу саломатлик” каби мавзуларда китоб кўргазмаси ва кўргазмадаги адабиётлар обзори.

Учрашув кечаси

1. “Энг яхши кардиолог”.
2. “Энг яхши гинеколог”.
3. “Тажрибали терапевт”.
4. “Маҳалламиз шифокори”.
5. “Эл посбонлари” каби мавзуларда;
“Соғлом танда – соғ ақл”, “Тотли ҳаёт – тани соғлиқда”, “Тозалик-покизалик юқумли хасталикларга қалқон” каби мавзуларда китоб кўргазмаси ва кўргазмадаги адабиётлар обзори.

Давра суҳбати

1. “Гиёҳвандлик – офат”.
2. “СПИД – XXI аср ўлати”.
3. “Соғлом муҳит – соғлом ҳаёт гарови”.
4. “Сурункали толиқиш синдроми нима” каби мавзуларда;
“Тозалик-покизалик соғлиқ демак”, “Кашандалик умр эгови”, “Соғ жисмда соғлом руҳ” каби мавзуларда китоб кўргазмаси ва кўргазмадаги адабиётлар обзори.

Савол-жавоб кечаси

1. “Дори қачон ва қандай ичилади?”
2. “Қасалликни келтириб чиқарадиган сабаблар”.
3. “Илк шифо масканларини биласизми?” каби мавзуларда;
“Соғлигингиз ўз қўлингизда”, “Ҳар дарднинг шифоси бор” каби мавзуларда китоб кўргазмаси ва кўргазмадаги адабиётлар обзори.

Мавзули папкалар ва картотекалар

1. 2005 йил – “Сихат-саломатлик йили”.
2. “Табобатимиз меросидан”.
3. “XXI аср тиббиёти” каби мавзуларда ташкил қилиш мумкин.

Қатнашувчилар: жойлардаги “Маънавият ва маърифат” жамоатчилик маркази, “Нуроний”, “Соғлом авлод учун”, “Олтин мерос”, “Экосан”, “Маҳалла”, “Меҳр-шафқат”, “Истеъдод”, “Раҳм-шафқат”, “Соғломлаштириш ва спорт”, “Ногиронлар”, “Кўзи ожизлар” жамияти вакиллари, “Камолот” ёшлар ижтимоий ҳаракати, “Ибн Сино” халқаро жамғараси, диний кўмита вакиллари, хотин-қизлар кўмитаси ходимлари, “Саломатлик” марказлари ходимлари, диншунослар, тарихчилар, адабиётшунослар, сиёсатшунослар, файласуфлар, филологлар, тиббиёт ходимлари, педагоглар, психологлар, врач-наркологлар, ҳуқуқ тартибот органлари, ёзувчи ва шоирлар, журналистлар ҳамда кенг китобхонлар оммасини жалб қилиш мақсадга мувофиқ.

Адабиётлар

Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси: Ўн иккинчи чақирик Ўзбекистон Республикаси Олий Кенгашининг ўн биринчи сессиясида 1992 йил 8 декабрда қабул қилинган (Ўзбекистон Республикасининг 1993 йил 28 декабрдаги Қонунига мувофиқ киритилган ўзгартиришлар билан).-Т.: Ўзбекистон, 2001.-39 б.

Саломатлигига кўра ёки ёши етганлиги сабабли пенсияга чиққанлиги муносабати билан раҳбар ходимларни моддий ва маиший жиҳатдан таъминлаш масалаларига оид қарорларни бекор қилиш тўғрисида: Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Вазирлар Маҳкамасининг Қарори 1992 й. 12 ноябрь //Ўзбекистон Республикаси Олий Кенгашининг Ахборотномаси.-1993.-№2.-Б.58.

“Соғлом авлод учун” ордени тўғрисида Низом //Халқ сўзи.-1993.-5 март; Кишлоқ ҳақиқати.-1993.-6 март; Саодат.-1993.-№4-5.-Б.1.

“Соғлом авлод учун” орденини таъсис этиш тўғрисида: Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони //Халқ сўзи.-1993.-5 март; Ўзбекистон овози.-1993.-5 март; Кишлоқ ҳақиқати.-1993.-6 март; Иқтисод ва ҳисобот.-1993.-№7.-Б.40-41.

“Соғлом авлод учун” орденини таъсис этиш тўғрисидаги Фармонига шарҳ //Халқ сўзи.-1993.-5 март; Кишлоқ ҳақиқати.-1993.-6 март.

“Соғлом авлод учун” орденининг тасвири //Кишлоқ ҳақиқати.-1993.-6 март; Халқ сўзи.-1993.-5 март.

Ҳукуматга қарашли бўлмаган “Соғлом авлод учун” халқаро хайрия жамғармасини ташкил этиш тўғрисида: Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони //Кишлоқ ҳақиқати.-1993.-24 апр.

“Соғлом авлод учун” орденини таъсис этиш тўғрисида: Ўзбекистон Республикасининг Қонуни 1993 й. 7 май №873-ХП //Халқ сўзи.-1993.-18 май.; Ўзбекистон

овози.-1993.-18 май; Қишлоқ ҳақиқати.-1993.-18 май; Ўзбекистон Республикаси Олий Кенгашининг Ахборот-номаси.-1993.-№6.-Б.133-136.

“Соғлом авлод учун” ҳукуматга қаршли бўлмаган халқаро хайрия жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида: Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори 1993 й. 3 июнь //Халқ сўзи.-1993.-4 июнь; Ўзбекистон овози.-1993.-5 июнь.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш давлат дастури тўғрисида: Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони 1998 й. 10 ноябрь //Сихат-саломатлик.-1998.-№5-6.-Б.2-3.

“Ибн Сино” халқаро жамғармасини қўллаб-қувватлаш тўғрисида: Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони //Ишонч.-1999.-8 янв.

Нафас йўллариининг ўткир юқумли касалликлари ва грипп эпидемиясининг олдини олиш бўйича Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2000 й. 14 январь Фармойиши //Ўзбекистон овози.-2000.-15 янв; Тошк. оқшоми.-2000.-17 янв.

Республика эпидемияга қарши курашни фавкулудда комиссияси таркибини ва комиссия тўғрисидаги Низомини тасдиқлаш ҳақида Вазирлар Маҳкамасининг Қарори 2000 й. 12 апрель //Ўзбекистон Республикаси ҳукуматининг қарорлари тўплами.-2000.-№11.-Б.22

Ички бозорни дори-дармон воситалари ва тиббиёт буюмлари билан таъминлашга доир қўшимча чора тадбирлар: Вазирлар Маҳкамасининг Қарори 2000 й. 5 август //Ўзбекистон Республикаси ҳукуматининг қарорлари тўплами.-2000.-№8.-Б.48-49.

Психиатрия ёрдами тўғрисида: Ўзбекистон Республикасининг Қонуни 2000 й. 31 август //Халқ сўзи.-2000.-16 сент.

Ногиронларга тенг имкониятлар яратиш учун асосий қоидалар //Бир сафда.-2002.-№3.-Б.2; №5.-Б.3-4; №6.-Б.9-10; 2003.-№1.-Б.7-8; №2.-Б.3-4; №3.-Б.6.

Соғлиқни сақлаш тизимини янада ислоҳ қилиш чора-тадбирлари тўғрисида: Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони 2003 й. 26 февраль //Тошк. оқшоми.-2003.-27 февр.; Соғлом авлод.-2003.-6-12 март.

Тиббий фаолиятни ва фармацевтика фаолиятини лицензиялаш тўғрисидаги Низомларни тасдиқлаш ҳақида: Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори 2003 й. 31 октябрь //Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш.-2003.-18 нояб.

“Сиҳат-саломатлик йили” давлат дастурини шакллантириш борасидаги ташкилий чора-тадбирлар тўғрисида: Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармойиши 2004 й. 15 декабрь //Ўзбекистон овози.-2004.-16 дек.

“Сиҳат-саломатлик йили” давлат дастури тўғрисида: Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори 2005 й. 25 январь //Ишонч.-2005.-26 янв.; Маърифат.-2005.-26 янв.; Маҳалла.-2005.-26 янв.; Тошк.оқшоми.-2005.-26 янв.; Тошк.ҳақиқати.-2005.-26 янв.; Туркистон.-2005.-26 янв.; Халқ сўзи.-2005.-26 янв.; Фидокор.-2005.-27 янв.; Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари тўплами.-2005.-№3-4.-Б.27-29.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш Вазирлигининг буйруғи 2005 й. 2 февраль № 40 //Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш.-2005.-15-21 февр.

* * *

Каримов И. Ўзбекистон ХХІ аср бўсағасида: хавсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари.-Т.: Ўзбекистон, 1998.-432 б.

Каримов И. Соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга кодир бўлади: Ўзбекистон Республикаси

Конституциясининг 12 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги нутқи //Халқ сўзи.-2004.-8 дек.

* * *

Абдужаббор Муҳаммад Собир ўғли. Мош табиб: Бадиха /Жамоатчи муҳаррир Тоҳир Малик.-Т.: Шарқ, 2001.-96 б.

Авесто: Тарихий-адабий ёдгорлик /Асқар Маҳкам тарж.-Т.: Шарқ, 2001.-384 б.

Абу Али ибн Сино. Тиббий ўғитлари /Тузувчилар: У.Н.Каримов, С.У.Каримова.-Т.: Меҳнат, 1991.-192 б.

Ахлоқ-одобга оид ҳадис намуналари.-Т.: Фан, 1990.-171 б.

Дардингизни олай /Тўпловчи-таржимон М.Орифжонова.-2-нашри.-Т.: Абу Али ибн Сино номидаги нашриёт-матбаа бирлашмаси, 1993.-128 б.

Ибн Сино. Тиб қонунлари: Сайланма. Уч жилдлик Ж.1-3 /Тузувчилар: У.Каримов, Ҳ.Ҳикматуллаев.-Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 1993.-

Ж.1.-304 б.

Ж.2.-304 б.

Ж.3.-320 б.

Ибн Сино Абу Али. Кўркамлик сири (Зийнат китоби) /Тўпловчи, нашрга тайёрловчи Ҳ.Ҳикматуллаев.-Т.: Фан, 1994.-94 б.

Ибн Сино Абу Али. Тиббий рисолалар: Бир томлик /Нашрга тайёрловчилар: У.Н.Каримов, Ҳ.Ҳикматуллаев.-Т.: Фан, 1987.-321 б.

Кайковус. Қобуснома /Форсчадан М.Ризо Огаҳий тарж; Нашрга тайёрловчилар: С.Долимов, У. Долимов.-2 тўлд.нашри.-Т.: Истиқлол, 1994.-273 б.

Каримов Ш.Н. Соғлом авлод учун.-Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 1993.-16 б.

Луқмон Ҳаким. Табобат.-Т.: Адабиёт ва санъат нашриёти, 1994.-31 б.

- Луқмони Ҳаким. Тиббий ўғитлари.-Т., 1997.-68 б.
- Набиев М., Усмонхўжаев А. Шамоллашнинг беозор даволари.-Т., 2000.- 85 б. (Халқ табobati омил)
- Саломатлик: Оммабоп медицина энциклопедияси.-Т.: Ўзбек Совет энциклопедияси Бош редакцияси, 1985.-560 б.
- Саломатлик сандиғи. Ўсимликлар сўзлайди. Ибн Сино ўғитлари. Гиёҳлардан дамлама-қайнатма, малхам /Нашрга тайёрловчи Анвар Собиржон ўғли.-Т.: А.Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти, 1994.-156 б.
- Саломатлик ҳақида ҳикматлар. - Т.: Медицина, 1974.-21б.
- Саломов Б. Гиёҳвандлик – ижтимоий иллат.-Т.: Фан, 1992.-42 б.
- Темур тузуклари /Форсчадан А.Соғуний ва Ҳ.Кароматов тарж.; Б.Аҳмедов таҳрири остида.-Т.:Ғафур Ғулом номидаги нашриёт-матбаа бирлашмаси, 1991.-144 б.
- Темур тузуклари /Форсчадан А.Соғуний ва Ҳ.Кароматов тарж.; Б.Аҳмедов таҳрири остида.-Т.: Адабиёт ва санъат нашриёти, 1996.-344 б.
- Раҳмон қизи Санобар. Умрлар борки...!. - Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 1992.-111 б.
- Усмонхўжаев А. Дорисиз қалб давоси.-Т.: Янги аср авлоди, 2004.-444 б. (Саломатлик кутубхонаси).
- Шифокорлар ва дардмандлар хандаси: [Тўплам] /Тўпловчи Б.А.Охунжонова.-Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёт, 1991.-95 б.
- Қодиров А. Навоий ва тиббиёт.-Т., 1991-24 б.
- Қосимов О., Холматов Ҳ. Русча-лотинча-ўзбекча доривор ўсимликлар луғати.-Т., 1992.-100 б.
- Қосимов Р.А., Мирзаев Ш.М. Атмосфера ҳавоси мусаффо бўлсин.-Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 1990.-16 б.

Қосимов Э.Й. Шифокорнинг нутқ маданияти ва бемор билан мулоқот санъати: Тиббиёт дентологиясидан лавҳалар.-Т.: Шарқ, 2002.-176 б.

Қуръони Карим: Ўзбекча изоҳли таржима /Таржима ва изоҳлар муаллифи Алоуддин Мансур.-Т.:Чўлпон, 1992.-544 б.

Қуръони Карим маъноларининг таржимаси /Таржима ва изоҳлар муаллифи Абдулазиз Мансур; Масъул муҳаррир Ҳ.Кароматов.-Т.: Тошкент Ислом университети нашриёти, 2001.-617 б.

Ғойибов М. ва бошқ. Хива табобати: (Рисола) /М.Ғойибов, Рўзимбой Ҳасан, Олимжон Раззоқ; Махсус муҳаррир А.Усмонхўжаев.-Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти,1995.-55 б.

Ҳикмат дурдоналари.-Т.: Меҳнат, 1993.-32 б.

Ҳикматлар /Фурс тилида Носир Муҳаммад тарж.-Т.: Адабиёт ва санъат нашриёти, 1999.-29 б.

Ҳикматларга тўла бу дунё /Нашрга тайёрловчи ва тарж. А.Ирисов.-Т.: Ўқитувчи, 1997.-111 б.

Ҳикматнома: [Тўплам] /Тўпловчи Н.Эшонқулова; Араб, фурс ва тожик тилларидан Маҳмуд Ҳасаний тарж.-Т.: Чўлпон, 1992.-110 б.

* * *

Абу Али ибн Сино. Сизгирлик қувватида катта одамга тенг: [Ҳикматлар] //Мақтабгача тарбия.-1992.-№1.-Б.31-32.

Абу Али ибн Сино ўғитлари //Қишлоқ ҳаёти.-1997.-22 авг.

Абу Бакр Робий ибн Аҳмад ал-Бухорий: [Шарқнинг улуғ ҳакимлари] //Сиҳат-саломатлик.-2000.-№4.-Б.24.

Абу Бакр Розий. Тез даволанадиган дардлар: [Мерос] //Сиҳат-саломатлик.-1992.-№9-10.-Б.3.; №11-12.-Б.11-12.

Абусадр. Яшаш учун кураш ҳаёт мезони: Табобат тарихидан /Суҳбатдош Нурбону //Қалб кўзи.-1999.-9-16 июнь.

Акбаров З. Қандли диабет: [Шифокор маслаҳати] //Сихат-саломатлик.-2003.-№5-6.-Б.8-9.

Акромова Д. Гиёҳвандлик аср вабоси: [Унга қарши кураш барчамизнинг бурчимиз] //Тошкент оқшоми.-2005.-23 март.

Алиев Ш., Акромов Р. Жисмоний тарбия жон роҳати: [Соғлиғинг-қўлингда] //Сихат-саломатлик.-2004.-№4.-Б.24.

Алиев Ш., Акромов Р. Сузишнинг хосияти: [Соғлиғинг-қўлингда] //Сихат-саломатлик.-2004.-№5-6.-Б.24.

Алихонтўра Соғуний. “Шифо ул-илал” [Тиббиётимиз меросидан] //Ислом нури.-1993.-27, 28, 29, 30, 32 сонлар; 1994.-1; 2; 3; 4 сонлари.

Асилбекова Х. Саломатлик кушандаси //Моҳият.-2005.-1 апр.

Аҳмедов И. Навоий бошлаган савоб иш: [Қадимги шарқ табobati ҳақида] //Тошкент оқшоми.-1995.-3 февр.

Аҳмедов М Шанба - оммавий спорт соғломлаштириш куни //Маърифат.-2005.-5 март.

Баҳромов С. “Дорисиз қалб давоси” китоби ҳақидаги фикрлар //Сихат-саломатлик.-2004.-№5-6.-Б.13.

Бекназаров Ж. Саломатлик сув ва ҳаводек зарур //Маърифат.-2005.-1 янв.

Беморлар ҳуқуқи ҳимояланиши зарур: [Олий Мажлиснинг Инсон ҳуқуқлари бўйича вакили (Омбудсман)нинг республикамиз айрим вилоятларида ўтказган мониторинги якуни] //Халқ сўзи.-2004.-20 янв.

Бобоҳон Шамсиддин. Тез даволанадиган дардлар (Бур’ус-соъа): [Абу Бакр Розий ва “Бур’ус-соъа” асари ҳақида] //Сихат-саломатлик.-1992.-№7-8.-Б.14-15.

Ботирова Ҳ. Кони фойда – витамин!: [Шеър] //Сихат-саломатлик.-2000.-№3.-Б.11.

Дадаев Ҳ. Гиёҳвандлик ва ичкиликбозликдан ҳоли бўлай десангиз! [Дорисиз даволаш комплекси] //Оила шифокори.-2000.-5-11 дек., 12-18 дек.

Дониёров С. Кўк чой – танга роҳат //Халқ сўзи.-2005.-13 апр.

Донолар саломатлик ҳақида //Қишлоқ ҳаёти.-1996.-17 сент.

Дўсчонов Б. “Авесто” ўғитлари: [Инсон саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш борасида] //Халқ сўзи.-2000.-19 май.

Елгандиев О. Аёли соғлом юрт фаровон //Сихат-саломатлик.-2004.-№2.-Б.10-11.

Ёқубов Б. “Соғлиқни олдиндан сақла” //Маърифат.-2005.-30 март.

Жамилова Г. Асрамоқ осонми, “Ҳаёт гули”ни? //Сихат-саломатлик.-2004.-№3.-Б.24.

Жамилова Г. Одам минг йил яшайдими?: [Атроф-муҳит ва биз] //Сихат-саломатлик.-2003.-№5-6.-Б.18-19.

Жамилова Г. Ўлимни муқаррар қилувчи офат...: [Гиёҳвандлик – аср муаммоси] //Сихат-саломатлик.-2003.-Б.12-13.

Жовлиев А.А. Темур ва темурийлар салтанати даврида Ўзбекистон ҳудудида жароҳликнинг ривожланиши: [Табобатимиз тарихидан] //Оила шифокори.-2000.-21 янв.; 26 апр.; 2 май.

Жозилов Д. Боланинг бегонаси бўлмади: [2005 йил – Сихат-саломатлик йили] //Ишонч.-2005.-8 февр.

Жўраев А. “Оёғи узун” иллат: аср вабоси //Қалқон.-2000.-№10-11.-Б.38-39.

Зоирова Д. Тиббиёт атласи: [Республикамизда биринчи марта “Ўзбекистон тиббий географик атласи”

тузилиб, нашрга тайёр қилиб қўйилди] //Тошкент оқшоми.-1995.-14 апр.

Иброҳимова М. Гирдоб: ундан қутулиш мумкинми? //Қалқон.-2004.-№2.-Б.21-22.

Икромова Д. Гиёҳвандлик офат: [Нашавандлик касаллиги ҳақида] //Тошкент оқшоми.-2003.-28 июнь.

Икромова Д. Экология ва маданият //Тошкент оқшоми.-2005.-1 март.

Иргашева М. Гижжа саломатлик кушандаси //Сихат-саломатлик.-2000.-№5-6.-Б.20-21.

Ирматова Г. Иллатни маънавият тугатади //Нафосат олами.-2005.-март.

Исамуҳамедов З. Муомала ва саломатлик //Сихат-саломатлик.-2003.-№4.-Б.13.

Искандаров Т. Экология ва инсон соғлиги: [Олий мулоҳазалар] //Сихат-саломатлик.-2004.-№4.-Б.11.

Исмоилов С. Йод етишмаслиги касалликлари: [Олим мушоҳадаси] //Сихат-саломатлик.-2001.-№1.-Б.22-23.

Йўлдошев Б. Навоий даврида табобат: [Мерос] //Сихат-саломатлик.-2003.-№4.-Б.24-25.

Йўлдошев М. Гиёҳвандлик – офат //Сихат-саломатлик.-2003.-№5-6.-Б.23.

Каримова З. Она ва бола соғлом бўлсин: [Шифокор - огоҳлантиради] //Сихат-саломатлик.-2001.-№2.-Б.14

Комилжонов М. Боқийдир меҳр-мурувват, бор бўлсин саломатлик: [Сихат-саломатлик ҳақида] //Тошкент оқшоми.-2005.-19 янв.

Луқмони Ҳаким пандномаси //Қишлоқ ҳаёти.-1996.-16 февр.

Мадҳий. Соғлом авлод юртнинг келажагидир: [Шеър] //Бир сафда.-2000.-№6.-Б.18.

Мангу китоб: [”Авесто” ва тиббиёт” рисолаи асосида тайёрланган] //Сихат-саломатлик.-2002.-№2.-Б.20-21.

Маҳмудова Р.Ш. Абу Бакр ал-Розий даври табобатида илк физиотерапевтик муолажалар //Истеъдод.-1998.-№6.-Б.19-21.

Минг дардга даво Алой: [Табиат неъмат] //Сихат-саломатлик.-2002.-№2.-Б.32.

Михайлов В.Г. Қон – ҳаёт /Ж.Ҳакимов, Ҳ.Шукуров таржимаси //Сихат-саломатлик.-2002.-№2.-Б.26-27.

Муслим М. Гиёҳвандлик ҳаром: [Зарарли одатлар] //Сихат-саломатлик.-2004.-№3.-Б.14-15.

Мустафоев И. XX аср балои қазоси //Сирли олам.-1998.-№7.-Б.10-11.

Мухторова М. “Оқ ажал”нинг қора кўланкаси //Туркистон.-2004.-28 янв.

Муҳаммадиев С. “Оқ ажал”га йўлиқманг: [Гиёҳвандлик] //Соғлом авлод.-2003.-10-16 апр.

Муҳитдинова О. Эл соғлиги йўлида: [2005 йил – Сихат-саломатлик йили] //Ишонч.-2005.-15 февр.

Мўминов Ш. Сихат-саломатликни асрайлик! //Нафосат олами.-2005.-март.

Мўминов Ҳ. Ўзимизга боғлиқ: [2005 йил – Сихат-саломатлик йили] //Халқ сўзи.-2005.-13 апр.

Навоий Алишер. “Тарихи анбиё ва ҳукамо”: [Ҳакимлар тўғрисида ҳикоя] //Сихат-саломатлик.-1991.-№9.-Б.22-23.

Навоийнинг табиблик ишқи //Оила шифокори.-2001.-6 февр.-Б.8.

Наврўз дастурхони – саломатлик омили //Халқ сўзи.-2005.-12 март.

Назаров О. Бронхиал астма: [Шифокорларга амалий ёрдам] //Ўзбекистон овози.-2005.-15-21 февр.

Низомий Арузий Самарқандий. Ар-Розий ва Бухоро подшоши: Сомоний подшоларидан бири амир Мансурни фалаждан даволаган Ар-Розий ҳақида //Сихат-саломатлик.-1998.-№5-6.-Б.28.

Нилуфар. Поклигинг – соғлигинг //Сихат-саломатлик.-2004.-№3.-Б.18.

Норматов Н. Соғлом бўлсаккина буюк ишларга қодирмиз: [2005 йил – Сихат-саломатлик йили] //Қишлоқ ҳаёти.-2005.-4 янв.

Обидов Р. Ҳаромдан сақланинг: [Панднома] //Сихат-саломатлик.-2001.-№1.-Б.6-7.

Олим Султонмурод. Руҳ ва жисм бирлиги: [Навой асарларида соғломлик ва маънавият ҳақидаги фикрлар] //Туркистон.-2000.-5 июль.

Олтинга тенг неъматлар: [Саломатлик манбаи] //Сихат-саломатлик.-2002.-№5-6.-Б.27.

Омар Бухари. Ҳар дарднинг шифоси бор //Сихат-саломатлик.-2004.ю.-№4.-Б.22.

Ориф Неъмат. Омон бўлмасанг: [Шеър] //Сихат-саломатлик.-2000.-№3.-Б.10.

Очилов К. “Умид Нури”нинг умидбахш зиёси //Бир сафда.-2003.-№3.-Б.11-13.

Пирназарова Н. Бобурни даволаган табиб: [Шоирнинг Юсуфий исмли табиби бўлганлиги ҳақида] //Тошкент оқшоми.-1999.-26 февр.

Пистирмадаги рақиб /А.Убайдуллаев. Фтизиатрия ва пульмонология илмий-тадқиқот институти фаолияти ҳақида: [24 март – халқаро силга қарши кураш куни] /Сухбатдош Г.Йўлдошева //Халқ сўзи.-2005.-23 март.

Пўлат Мўмин. Ибн шифо улам даво: Саломатлик ўғитлари [Ибн Сино тилидан айтилган ўғитлар тимсолидан шеърлар] //Тошкент оқшоми.-2000.-29 нояб.

Ражабова С. Мирзо Сирожиддин: [Табиб Мирзо Сирожиддин ҳақида] //Сиҳат-саломатлик.-2000.-№2.-Б.23; 27.

Раҳимов Д., Жўраев Т. Алишер Навоий асарларида тиббиёт атамалари //Сиҳат-саломатлик.-1991.-№11.-Б.12-13.

Раҳимов О. Ташхис аниқ: Лоқайдлик. Хоразм вилоятида аҳолига тиббий хизмат кўрсатиш талаб даражасидами?: [2005 йил – Сиҳат-саломатлик йили] //Халқ сўзи.-2005.-25 март.

Раҳматов Ж. Мени ёлғиз қўйманг: [Шеър] (Ногирон боланинг юрак нидоси) //Бир сафда.-2000.-№6.-Б.18.

Раҳматов М. Соғлом миллатгина буюк ишларга қодир: [2005 йил – Сиҳат-саломатлик йили] //Миллий тикланиш.-2005.-21 янв.

Савуров М. Қомусий олим ва файласуф: [Буюклар мероси – маънавий бойлигимиз] //Сиҳат—саломатлик.-2003.-№4.-Б.18-19.

Садриддинов М. Соғлом тишлар саломатлик гарови: [Стоматолог маслаҳатлари] //Сиҳат-саломатлик.-2003.-№5-6.-Б.19.

Саидов Б. Орасталик – саломатлик пойдевори //Сиҳат-саломатлик.-2001.-№2.-Б.4.

Саидов Б. Силла қуриши ва баҳорий таомлар //Сиҳат-саломатлик.-2003.-№2.-Б.22-23.

Саиднуриддин Абдулазиз. Кўз қувватини асранг: [Халқ табobati усуллари билан кўзни асраш-даволаш] //Соғлом авлод.-2000.-16-22 май.

Саиднуриддин Абдулазиз. Ҳаммомнинг фойдаси: [Покизалик мактаби] //Сиҳат-саломатлик.-2001.-№1.-Б.12-13.

Салимова М. Ибн Сино об-ҳаво ва саломатлик хусусида //Қалб кўзи.-2001.-7-8 февр.

Саломатлик ва гўзалликнинг етти душмани //Холис.-2005.-10-16 февр.

Саломатлик кимга керак? //Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш.-2005.-15 февр.

Саломатликни мустаҳкамлайди: [2005 йил – Сихат-саломатлик йили] //Моҳият.-2005.-11 март.

Саломатлик туман бойлик: [Алломаларнинг фикрлари] //Ватан.-1999.-19-25 май.

Содиқов А. Саломатлик – туман бойлик //Тошкент оқшоми.-2005.-23 март.

Содиқов А. Халқимиз саломат бўлса бас //Тошкент ҳақиқати.-1995.-17 июнь.

Солиев М. “Оқ ажал” ёки эълон қилинмаган уруш: [Аср вабоси] //Қалқон.-2001.-№4-5.-Б.54.

Солиев Т. 100 йил умр кам: Инсон қанча ҳаёт кечириши мумкин?: [Халқ табобати] //Қалб кўзи.-2001.-№41; 42.

Соғлигингиз ўз қўлингизда. Седана ҳақида; Туя сути билан даволаниш; Беморга сутли хўрда қилиб бериш хусусида /Тўпловчи Н.Умарова //Саховат.-2005.-№1.-Б.26.

Соғлом мухит – соғлом ҳаёт гарови //Моҳият.-2005.-1 апр.

Сулаймонов Х. Инсон саломатлик диққат марказида //Тошкент оқшоми.-2005.-18 февр.

Сулаймонова М. Амир Темур даврида тиббиёт: [Мерос] //Сихат-саломатлик.-2003.-№1.-Б.20-21; №2.-Б.20-21.

Табиат башарият бешиги: [Экология ва саломатлик халқаро ташкилоти саҳифаси] //Моҳият.-2005.-1 апр.

Текин ва бебаҳо дори: [Сихатлик истасанг] //Сихат-саломатлик.-2001.-№1.-Б.23; 27.

Темиров Ҳ. Соғ жисмда соғлом рух: [Сихат-саломатлик ҳақида] //Қишлоқ ҳаёти.-2005.-1 янв.

Тешабоев К. Бобур хазинаси: Захриддин Бобурнинг тиббий ва табиий билимлардан хабардор экани ҳақида //Сихат-саломатлик.-1993.-№7-8.-Б.27.

Тиббий маслаҳатлар: [Луқмон Ҳакимдан, Арастудан] //Соҳибқирон юлдузи.-1998.-8 сент.

Тиббий меросимиздан /Абу Бакр ар-Розийнинг шогирди тўплаган “Касалликлар тарихи”дан Бахтиёр Омон тайёрлаган //Қишлоқ ҳаёти.-2000.-25 янв.; 1 февр.; 8 февр.

Тиб илми расми зикрида //Кайковус. Қобуснома /Форсчадан М.Ризо Огаҳий тарж.-2-тўлд.нашри.-Т.: Истиклол, 1994.-Б.113-118.

Тошев Ф. Соғликдан бошқаси ўткинчи, абас; Тазарру; Шу кўзларнинг ичида ўлай; Шоир, Умрнинг ярмидан кўпи ўтганда; Келгайму; Тўртликлар: [Шеърлар] //Адолат.-2005.-7 янв.

Тошпўлатов Т. Гиёҳвандлик – давр офати //Саҳоват.-2002.-№6.-Б.21-22.

Турсун Али Муҳаммад. Шифобахш қумлар: [Фарғона водийсида бор] //Ватан.- 1995.-25-28 апр.

Турсунова Д. Эмлаш – саломатлик гарови: [Отаналар учун] //Сихат-саломатлик.-2004.-№4.-Б.26

Тўра Жуман. Террорчига шафқат йўқ: [Достон] //Адолат.-2005.-14 янв.

Тўрабеков М.Э. Тозалик-покизалик соғлик демак //Сихат-саломатлик.-2000.-№2.-Б.8-9.

Убайдуллаев А., Аъзамов Р. Кашандалик – умр заволи //Сихат-саломатлик.-2002.-№5-6.-Б.12-13.

Улуғхўжаев Т. Гиёҳвандлик умр эгови //Сихат-саломатлик.-1991.-№10.-Б.67.

Улуғхўжаев Т., Муҳаммадалиева М. Гиёҳвандлик ҳаёт душмани //Сихат-саломатлик.-1992.-№11.-Б.12-13.

Умарова С. Азиз юртдошим; Шифокор: [Шеърлар] //Сихат-саломатлик.-2000.-№2.-Б.22.

Умарғалиев Ж. Сурункали толиқиш синдроми //Сихат-саломатлик.-2003.-№2.-Б.28-29.

Умирова К. Дорушшифо ва шарқ табобати: [Тарихга назар] //Ишонч.-2005.-16 февр.

Усмонов О. Беморга малҳам, врачга ёрдам керак: [2005 йил – Сихат-саломатлик йили] //Халқ сўзи.-2005.-26 янв.

Усмонов Ш. Илк шифо масканлари: (Республикамиз тарихидан): [Даврлар, одамлар] //Фан ва турмуш.-1998.-№6.-Б.28-29.

Файзиева У. Жонингга жон, болажон: [2005 йил – сихат-саломатлик йили] //Халқ сўзи.-2005.-8 янв.

Фарзандларимиз сихат-саломатлиги учун: [Сихат-саломатлик ҳақида] //Маърифат.-2005.-12 февр.

Хидирова Б. Соғлом турмуш гарови: [2005 йил – Сихат-саломатлик йили] //Халқ сўзи.-2005.-12 янв.

Хўжаев Ж. Узоқ умр кўриш сирлари //Тошкент ҳақиқати.-1999.-27 апр.

Шарафиддинов О. Соғлом бўлай десангиз: [2005 йил – Сихат-саломатлик йили] //Холис.-2005.-20-26 янв.; 27 янв.-2 февр.; 3-9 февр.

Шербоева Б. Тан сихатлик - энг катта бойлик //Маърифат.-2005.-30 март.

Шовоҳобов Ж. Қора ажалдан сақланинг //Сихат-саломатлик.-2002.-№5-6.-Б.20.

Шодмоналиев О. Кулиб турган кошоналар: [2005 йил – Сихат-саломатлик йили] //Халқ сўзи.-2005.-20 янв.

Шодмоналиев О. Шифо масканлари талабга мосми?: [2005 йил – Сихат-саломатлик йили] //Халқ сўзи.-2005.-24 март.

Шокиров Б. Бу касалликни даволаш мумкин: Камқон болаларни даволашда уларга эътибор керак бўлади: [2005 йил – Сихат-саломатлик йили] //Маърифат.-2005.-26 март.

Шорин Т. Наркомания ва ҳамшира?: Маҳорат синови //Хамшира.-1999.-№2.-Б.14.

Эрхонова Н. Саломатликда гап кўп: [Таълим ва тиббиёт] //Маърифат.-2003.-15 янв.

Юнус Абдураззоқ хожи. Ислом - гиёҳвандликка қарши //Имом ал-Бухорий сабоқлари.-2003.-№4.-Б.28-29.

Юсуфий. Дардингизга даво бор //Иқтисод ва ҳисобот.-1996.-№1.-Б.78-79.

Янги йил солномаси: [2005 йил – Сихат-саломатлик йили] //Ўзбекистон адабиёти ва санъати.-2005.-1 янв.

Қобилова Ш. Шамоллаш енгил дард эмас: [Шифокор оғоҳлантиради] //Сихат-саломатлик.-2003.-№5-6.-Б.12-13.

Қосимов Ш. Ногиронларни психологик реабилитациялаш омиллари: [Меҳр-саҳоват - соғлиққа таянч] //Сихат-саломатлик.-2003.-№5-6.-Б.8-9.

Қурбонов Р. Соғломлаштириш бу фақат даволаниш ва дам олдириш дегани эмас //Ишонч.-2005.-16 февр.

Қурбонов Р. Юрак қон-томир касалликлари XXI асрда: [Тиббиёт истиқболлари] //Сихат-саломатлик.-2000.-№3.-Б.6-7.

Қурбонов Ш., Дўстов К., Раҳматуллаев Е. Овқатланиш ва мия фаолияти: [Олимлар тавсияси] //Сихат-саломатлик.-2002.-№2.-Б.24.

Қурбонов Ш. Тўғри овқатланишни биласизми? //Сихат-саломатлик.-2003.-№5-6.-Б.22.

Қурбонов Ш., Қурбонова Ш. Абу Али ибн Сино овқатланиш маданияти ҳақида //Сихат-саломатлик.-2001.-№2.-Б.8-9.

Қутлиева М. Соғлом бўлиш ҳам бахт //Маърифат.-2001.-16 март.

Ғойибов Ж. ”Оқ ажал”нинг – қора қисмати: [Гиёҳвандлик тўғрисида] //Сирли олам.-2001.-№5-6.-Б.8.

Ҳайдарова Н. Жолинуси Соний: [Табиб IX-X асрлар олими Абу Бакр ар-Розий ҳақида] //Саховат.-2002.-№6.-Б.24.

Ҳакимлик ибрати ва талаба: Шарқнинг машҳур табиблари //Сихат-саломатлик.-1995.-№1-2.-Б.28.

Ҳамиджон Ҳамидий. “Авесто”да тиббиёт инъикоси //Қалб кўзи.-1999.-14-21 март.

Ҳасрат. (Саййид Муҳаммад Ҳасрат): [XVIII аср бошларида яшаган табиб ва шоир ҳақида] //Сихат-саломатлик.-1992.-№1.-Б.21.

Ҳамроқулов Т. Табиатга ошуфталик: [2005 йил – Сихат-саломатлик йили] //Халқ сўзи.-2005.-23 март.

Ҳотамов А. Экологик тарбия //Сихат-саломатлик.-2002.-№1.-Б.9.

Босишга рухсат этилди 2005 йил “13”07.2005 й.
Бичими 60x84 нашр. т.4 Адади 200 нусха. Буюртма № 108

Тошкент, Х.Сулаймонова кўчаси, 33. Алишер Навоий
номидаги Ўзбекистон Миллий кутубхонаси босмахонасида
чоп этилди