



Тошкент
Ибн Сино номидаги нашриёт
1990

www.ziyouz.com kutubxonasi

طَبَابَتُ دِرْأَنَ لَارِي



**ТАБОБАТ
ДУРДОНАЛАРИ**



*Тақризчи ЎзССР ФА мухбир аъзоси,
Беруний мукофоти лауреати,
Ўзбекистон ССРда
хизмат кўрсатган фан арбоби
Убайдулла Исроилович Каримов*

Тузувчи-таржимон,
изоҳ ва кўрсаткичларни
тайёрловчи
Маҳмуд Ҳасаний

Расмларни
Шомаҳмуд Муҳаммаджонов ишлаган.

Т 12 Табобат дурдоналари/[Тузувчи-таржимон, изоҳ ва кўрсаткичларини тайёрловчи М. Ҳасаний/— Т.: Ибн Сино номидаги нашр., 1990.—367 б.

Жемчужины восточной медицины.

ISBN № 5—638—00271—5

Диккатингизга ҳавола этилаётган ушбу китоб бундан аввал чоп этилган «Ҳакимлар ҳикояти» ҳамда «Табобат хазинаси дурдоналаридан» китобларининг тўлдирилган нашридир. Китобда Шарқнинг хозик табиблари ҳамда шоир-табибларнинг тиббий асарларидан намуналар берилган. Форс-тожик ҳамда ўзбек шоирларининг насрий ва назмий асарларидан териб олинган саломатликка доир ҳикоят ва ҳикматлар ҳам китобдан ўрин олган. Ундан яна таржимоннинг ўз қаламига мансуб «Ҳикматлар гулдастаси» билан танишишингиз мумкин.

Кенг китобхонлар оммасига мўлжалланади.

ББК 5 г.

4702620102—052

X ————— —90

М 354(04) 90

ISBN 5-638-00271-5

© Тузувчи-таржимон
М. Ҳасаний, 1990.

Таржимондан

Иттифоқимизда ҳам, жумхуриятимиз Ўзбекистонда ҳам ўтмиш табобати тарихига кизикиш кундан-кунга ортиб бормокда. Абу Али ибн Синонинг «Тиб конунлари», «Тиббий рисола-лар»ига талаб айниқса кучайди. Шунга ўхшаш ўтмиш ҳакимларининг асарларига ҳам халқимиз эҳтиёжи тобора ортиб бормокда.

Ибн Сино номидаги нашриёт ана шундай китобларга бўлган талаб ва эҳтиёжни кондиришда хайрли ишлар олиб бораётгани таҳсинга сазовордир. Нашриёт 1982 йилда Шаркнинг аллома шоир-табибларининг тиббий шеърӣ асарларидан намуналарни ўз ичига олган «Ҳакимлар ҳикояти» китобини чоп этган эди. Бу нашр мазкур китобга бўлган кизикишнинг гоят баландлигини кўрсатди. Натижада унинг тўлдирилган иккинчи нашри тайёрланди ва у 1985 йилда чоп этилди. «Ҳакимлар ҳикояти»нинг иккинчи нашри жуда тез тарқалиб, ноёб нашрга айланди.

Мазкур нашриёт 1987 йили «Табобат хазинаси дурдоналаридан» номли китобни ўқувчиларга тақдим этди. Бу китобга газета ва журнал саҳифаларида ўндан ортиқ ижобӣ тақризлар босилди ва уларнинг ҳар бирида китобни қайта нашр этиш истаги билдирилди.

Ҳар икки китобга бўлган талаб ва истакларни эътиборга олган ҳолда бу китобларнинг янги нашрини босмага тайёрладик. «Табобат дурдоналари» номини олган бу нашрга «Ҳакимлар ҳикояти» ва «Табобат хазинаси дурдоналаридан» китобларининг кейинги нашрлари тўлдирилган ҳолда киритилди. Китобни нашрга тайёрлашда китобхонлардан тушган таклифлар эътиборга олиниб, у бирмунча мукаммаллаштирилди. Чунончи, изоҳлар кенгайтирилди, доривор моддалар номи араб, форс, ўзбек ва рус тилларида берилди. Бу эса шу моддалар ҳақида маълумот олишни осонлаштиради.

Китобдаги доривор моддаларга кенг изоҳ бериш китоб ҳажминини кенгайтириб юборар эди. Шу боис улар ҳақида тўла-

рок маълумот олиш осон бўлсин деган ниятда ҳар бир доривор модданинг Ибн Сино ва Берунийда учрайдиган рақамларини кўрсатиб бордик. Бундан ташқари, китоб ниҳоясида доривор моддалар ҳамда касаллик номлари кўрсаткичи илова қилинди. Бу ҳам ўқувчига китобдан фойдаланишни осонлаштиради. Масалан, ҳалила деган ном китобнинг ўн ерида учрайди. Биз фақат бир жойда изоҳ берганмиз. Қолган ердигисини ўқувчи билмаслиги мумкин. Шунда у китоб охиридаги «Доривор моддалар кўрсаткичи»га қарайди ва «ҳ» ҳарфини топиб, у ердан ҳалилани қидиради ва изоҳни осонгина топади. Ўлчов бирликлари жадвали ҳам китоб охирида берилди.

Бундан ташқари, ҳар икки китобда ҳам тўлдиришлар мавжуд. «Ҳақимлар ҳикояти» китобига Ҳасрат асарининг янги қисмлари таржима қилиб киритилди. «Табобат ҳазинаси дурдоналаридан» китобининг «Шоирлар саломатлик ҳақида» деган бобида ҳам ана шундай тўлдиришларни кўришингиз мумкин.

Маҳмуд ҲАСАНИЙ



ҲАКИМЛАР
ҲИКОЯТИ

Сўз боши

Табобат (медицина) фани энг қадимий фанлардан ҳисобланади, шунинг учун табобат тарихи — бу инсоният тарихи, дейдилар. Дарҳақиқат қадимги Шарқда — Миср, Ҳиндистон, Марказий Осиё мамлакатларида яшовчи халқларнинг асримиздан икки минг йил аввал юзлаб касалликларни билганлари ва уларни даволаганлари ҳақида турли ёзма ёдгорликлар ва маълумотлар сақланиб қолган. Қулдорлик жамияти давридаги медицина ҳақида Гиппократ (асримиздан олдинги 460—355 йиллар) ва Гален (129—200) асарлари орқали етарли даражада тасаввур ҳосил қилиш мумкин. Феодализм даврида эса кўпгина бошқа фанлар катори медицина ҳам Ўрта ва Яқин Шарк мамлакатларида тез суръатлар билан ривожлана бошлади. IX—X асрларга келиб катор буюк олимлар етишиб чикдики, уларнинг асарлари табобат фанининг кейинги кўп асрлик тараққиётига асос солди. Райлик Абу Бакр Розий (865—925) ва бухоролик Абу Али ибн Сино (980—1037) шулар жумласидандир.

Бизда Шарк медицинасини ўрганиш соҳасидаги ишлар 50-йилларга қадар унчалик кенг ривожланмаган эди. Чунки ўрта асрларда яшаган олимларнинг деярли ҳаммаси ўз асарларини ўша даврда умумий илмий тил ҳисобланган араб тилида ёзганлари туфайли табобат тарихчиларининг ҳаммаси ҳам улардан фойдаланиш имкониятига эга эмас эдилар. Ўзбекистон ССР Фанлар академияси Абу Райҳон Беруний номидаги шарқшунослик институти Ибн Синонинг «Тиб қонунлари» номли асарини арабчадан ўзбек ва рус тилларига тўла таржима қилиб, 1954—1961 йиллар мобайнида олти жилдда нашр этди. Ўрта аср табобатининг энг мўътабар ва мукаммал қомуси бўлган «Қонун»нинг икки тилда нашр этилиши билан медицина тарихига бўлган қизиқиш сезиларли даражада ортди. Натижада турли ихтисосдаги врачлар томонидан Ўрта Осиё буюк олимнинг медицина тарихидаги хизматлари турли жиҳатдан ёритилган китоб ва мақолалари юзага келди.

Аммо ўз-ўзидан равшанки, биздаги табобат тарихи Ибн Сино ёки Розий билан чекланмайди. Тўғри, бу фаннинг кейинги даврдаги тараққиёти кўп жиҳатдан Ибн Синонинг «Қонун»и остида бўлди, асрлар давомида йирик донишманд табиблар «Қонун» га шарҳлар ёздилар, уни қискартириб, «Қонунча»лар туздилар ва унга тақлид қилиб ўз она тилларида асарлар яратдилар. Айни пайтда Ўрта Осиё, Эрон, Афғонистон, Хиндистон, Туркия ва араб мамлакатларида медицинанинг ҳам назарий, ҳам амалий масалаларига бағишланган кўплаб оригинал асарлар ҳам пайдо бўлди. Бундай асарлар энди кўпинча форсий ва туркий тилларда ёзилиши билан бирга уларнинг муаллифлари кўпроқ маҳаллий шароитни, яъни ўз мамлакатларининг об-ҳавоси, доривор ўсимликлари, аҳолининг анъанавий овқати ва бошқа урф-одатларини ҳисобга олишга ҳаракат қилдилар. Шунинг учун ҳам кейинги асрларда яшаган йирик табибларни аниқлаш, уларнинг асарларини кидириб топиш, таржима қилиш ва нашр этиш табобатимиз тарихининг хали деярли ўрганилмаган даврларини ёритишда катта аҳамиятга эгадир.

Қўлингиздаги китобчани шу мақсад йўлида қўйилган дастлабки қадамлардан бири деб таърифлаш мумкин. У XIV, XV, XVI ва XVIII асрларда яшаган тўрт табибнинг қисқача таржимаи ҳоли ва уларнинг асарларидан келтирилган парчалардан тузилган. Шунини алоҳида қайд қилиш керакки, шу тўртта табиб айни вақтда дурустгина шоир ҳам бўлганлар ва ўз асарларини назмда ёзганлар.

Умуман назмда илмий асар ёзиш қадимдан расм бўлган, шеърни насрга қараганда эса олиб қолиш осон бўлганлиги учун кўпроқ дарслик сифатида ёзилган рисоаларни шу тарзда тузганлар. Тил қоидалари, тарих, фикҳ, география, кимё, тиб ва ҳатто математикага оид шеърини асарлар араб тилида асосан ражаз вазнида ва кўпинча маснавий шаклида ёзилганлиги учун уржуза деб юритилади. Масалан, Ибн Сино ҳам табобатнинг умумий назарий масалаларини баён этувчи бир рисола-сини араб тилида шеър билан ёзган. «Уржуза фи-т-тибб» («Тибга оид уржуза») деб аталувчи бу рисола 1972 йилда Тошкентда ўзбек тилида ҳам нашр этилди. Аммо кейинчалик форс-тожик ва туркий тилларда ёзилган шеърини рисоаларда арузнинг ражаздан ташқари бошқа баҳрлари кенг қўлланила бошлайди, ҳатто маснавий (ҳар байтдаги мисралари қофиядош бўлган шеър) шакли билан чекланиб қолинмасдан, рубоий жанрдан ҳам фойдаланилган.

Китобчага киритилган тўрт табибдан биринчиси Шаҳобиддин ибн Абдулқарим ҳақида жуда кам маълумотга эгамиз. Унинг бизгача етиб келган «Тибби Шаҳобий» (бошқача номи «Шифо ад-мараз») асаридан маълум бўлишича, у мохир табиб, шу билан бирга дурустгина шоир ва ҳаттот (хусниҳат устаси) ҳам бўлган. Асосан ўз тажрибаларига суяниб тузган асарини у 1389 йили

ёзиб тугатган. Шахобиддин Ҳиндистонда яшаб ижод этган бўлса-да, унинг бу асари Ўрта Осиёда ҳам қўлёзма ва тошбосма холида кенг тарқалган эди.

Юсуфийнинг ижоди, айниқса, унинг тиббий меросини ўрганиш алоҳида аҳамиятга эга. Чунки, биринчидан, унинг табобатга оид асарлари Ҳиндистон, Афғонистон, Эрон билан бир каторда Ўрта Осиёда ҳам жуда машхур бўлиб, иккинчи томондан Юсуфий ижодининг Ҳиротдаги дастлабки йиллари Алишер Навоий даврига тўғри келади. Маълумки, Ҳирот XV асрда, айниқса, Навоий даврида Марказий Осиёда энг йирик маданий марказлардан бири бўлиб, унда адабиёт, архитектура, миниатюра, ҳат-тоглик, музыка ва бошқа санъатлар жуда ривожланган эди. Навоий давридаги адабиёт ва санъат атрофлича яхши ўрганилган бўлса ҳам, у даврдаги табиий фанлар, жумладан табобат илми тарихига оид масалалар ҳанузгача етарли даражада ёритилмай келади. Тарихий манбалардан аниқ маълумки, Навоий адабиёт, санъат ва умуман маданиятни ривожлантиришда тинмай қайғуриш билан бирга халқ соғлиғини сақлаш тўғрисида ҳам кўп ғамхўрлик қилган. Буюк шоир Ҳиротда курдирган бинолардан бири «Шифоия» номи билан машхур бўлиб, унда касалларни даволаш билан бирга, табобат илмидан дарс ҳам берилган. Бу ишларнинг бошида ўша даврнинг ном чиқарган табиби Фиёсиддин Муҳаммад турар эди. Бирок бу табиблардан биронта йирик асарнинг бизгача етиб келганлиги маълум эмас, шунинг учун бўлса керак, Навоий даври маданий ҳаётига бағишланган ишларда табобат илмига муносиб ўрин берилмайди.

Ҳиротда атоқли табиб, луғатшунос ва тарихчи оиласида туғилган Юсуфий тез орада моҳир табиб ва истеъдодли шоир сифатида танила бошлайди. У ўзининг шеър билан ёзилган биринчи тиббий асари («Рисола дар тадбири маъқул ва машруб») ни Навоий вафот этган (1501) йили ёзиб тугаллайди. Кейин у 913 (1507—8) йилларда «Фавойиди ахёр» («Яхши одамлар учун фойдали нарсалар») ва 915/1509—10 йилларда эса ўзининг энг муҳим ва машхур асари «Илож ал-амроз» («Касалликларнинг иложи») ни рубоий жанри билан ёзди. Умуман Юсуфийдан 14 та тиббий асар сақланиб қолган. «Илож ал-амроз» 291 та рубоийдан иборат бўлиб, ҳар бир рубоийда муайян касаллик ва уни даволаш ҳақида гап боради. 1512 йили муаллифнинг ўзи бу асарига «Жомий ал-фавойид» («Фойдалар тўплами») номи билан шарҳ ҳам боғлайди. Юсуфийнинг асари қисқа иборалардан равшан ва лўнда қилиб ёзилганлигидан жуда тез тарқалади. Ўрта Осиё ва Ҳиндистонда мўътабар тиббий асар сифатида «Тибби Юсуфий» номи билан шуҳрат қозонади. Биргина Ўзбекистон ССР ФА Шарқшунослик институтининг ўзида унинг ўттиздан ортиқ қўлёзмаси мавжудлиги, 1870—1908 йиллар мобайнида Ҳиндистонда 11 марта нашр этилганлиги бунинг ёрқин далилидир.

Китобчада Юсуфийнинг юқорида номлари зикр этилган учала асаридан ҳам намуналар берилган.

Ҳаким Давоийнинг таржимаи ҳоли ҳақида деярли маълумот йўқ. Шоирлар ҳаётига бағишланган бир тазкирада ёзилишича, Давоий кўп саёҳат қилган, жумладан араб мамлакатларида бўлган, кейин Ҳиндистонга келиб, Бобурнинг набираси Акбар (1556—1605) даврида табиблик билан шуғулланган. Давоийдаги қобилятни кўрган шоҳ унга турли гиёҳлар ва овқат сифатида ишлатиладиган нарсаларнинг шифобахш хусусиятлари ҳақида бир асар ёзишни буюради. У уч йил ишлаб, Ўрта Осиё, Эрон, Туркия ва араб мамлакатларида ўсадиган муҳим гиёҳлар, таомлар ҳамда турли қуш ва ҳайвонларнинг қайси бири қайси дардга даво эканлигини баён этувчи бир асар тасниф этади. 1597 йили тугалланган бир асарига «Фавоийд ал-инсон» («Инсонларга фойдалар») деб ном қўяди. Бошқалардан фарқли ўларок, Давоий бу асарида мувашшаҳ санъатини кўллаган.

Саййид Муҳаммад Ҳасрат ҳақидаги озгина маълумот ҳам унинг ўз асаридан олинган. Аввал у кўпгина Шарқ мамлакатларини кезган, у ерлардаги табиблар билан суҳбатда бўлган, Али ибн Аббос (994 йили вафот этган), Ибн Сино (980—1037) ва бошқа олимларнинг асарларини мутолаа қилган. Умуман у машаққатли ҳаёт кечирган, шунинг учун ҳам Ҳасрат тахаллусини олган бўлса керак. Кексайиб қолган чоғида Марвга Байрамалихон (1783—1786) ҳузурига келади ва хоннинг ўғлига турли илмлардан дарс беради. Тарихдан маълумки, Байрамалихоннинг катта ўғли Муҳаммад Ҳусайн ўзини бутунлай фанга бағишлагани учун «Афлотуни вақт» («Ўз даврининг Афлотуни») деган ном чиқарган эди. Унинг бу мартабага етишувида Ҳасратнинг хизматлари ҳам катта бўлган.

Саййид Муҳаммад Ҳасратнинг тибга бағишланган асари уч қисмга бўлинади. Тўпламнинг аввалги нашрлари Ҳасратнинг «Тухфай Ҳусайний» деб аталган ва содда дориларга бағишланган иккинчи китобидан намуналар берилган эди. Ушбу янги нашрида эса унинг биринчи китобидан ҳам таржималар берилди.

Китобчани тузган Маҳмуд Ҳасаний (Ҳасанов) эски тиббий асарларни кўпдан мутолаа қилиб келади, форс тилидан яхши хабардор, бунинг устига таъби назми ҳам бор. Шунинг учун ҳам у қилган таржималар умуман яхши чиққан: форсча оригиналнинг мазмунини тўғри бериш билан бирга унинг шеърый шаклини ҳам сақлаб қола олган. Таржима давомида тиббий истилоҳлар (доривор моддалар ва касаллик номлари) Ибн Сино «Тиб қонунлари» нинг таржимасидаги терминлар билан солиштириб берилганки, бу таржиманинг анча пишиқ чиқишига сабаб бўлган. Чунки «Тиб қонунлари» даги терминлар ўз вақтида турли ихтисосдаги врачлар назаридан ўтган эди.

Қўлингиздаги китобча бир томондан XIV—XVIII асрларда

ёзилган айрим асарлардан намуна сифатида ўша давр табобати ҳақида бир оз бўлса ҳам тасаввур ҳосил қилишга ёрдам берса, иккинчи томондан Шарқда, жумладан Ўрта Осиёдаги кўп асрлар давомида ишлатилиб келинган шифобахш ўсимликлар, пархез овқатлар ва бошқа доривор моддаларнинг айримларига шу соҳа билан кизиқувчи мутахассисларимиз диққатини жалб қилишда ёрдам қилар, деган умиддамиз.

У. И. КАРИМОВ,
Ўзбекистон ССР ФА мухбир аъзоси,
Беруний мукофоти лауреати, Ўзбекистон ССР да хизмат кўрсатган фан арбоби

Боболар меросини ўрганиш йўлида

Ўтмишда яшаган доно ота-боболаримиз кўпинча энциклопедик характерга эга бўлган асарлар ёзиб қолдиришга уринганлар. Тарихий мавзуга оид бирорта асарни ўқиш жараёнида географияга оид маълумотларни, географияга доир асарлардан эса боғдорчиликка оид фикрларни, боғдорчиликка оид асарлардан эса табобатга оид бўлган масалаларни топиш мумкин. Бунга ёркин мисол тариқасида Бобурнинг «Бобурнома»сини, Бегуннинг «Сайдана»сини, Ибн Синонинг «Тиб қонунлари»ни, Маҳмуд ибн Валининг «Сирлар денгизи»ни ва ҳали таржима қилинмаган, ҳанузгача тўлиқ ўрганиб улгурилмаган табобатга оид бошқа кўпгина асарларни кўрсатиш мумкин.

Партия ва ҳукуматимиз ўзининг доно сиёсати билан халқ фаровонлигини ошириш йўлида қишлоқ хўжалигини, жумладан боғдорчилик ишларини ривожлантириш соҳасида ва халқ саломатлигини мустаҳкамлаш борасида ажойиб ғамхўрликлар кўрсатиб келмоқда. Ўтмиш маданиятини ўрганиш, улардан фойдаланиш, ёзма ёдгорликларни таржима қилиш ва сақлаш ҳам партиямиз олиб бораётган сиёсатнинг узвий қисмидир.

Зироатчилик, боғдорчилик, жумладан узумчиликка оид асарларни варақлар эканми, юқорида айтиб ўтганимиздек, бу асарлар ичида мевалар ва ўсимликларнинг киши саломатлиги учун етказадиган фойдаларига бағишланган алоҳида бобларни кўрамиз. Демак, ота-боболар одамни боғ-роғларга буркаш ва зироат илмини ривожлантиришни табобат фани орқали ҳам тарғиб қилиб келганлар. Одамлар ўзлари экаётган мевали дарахтларнинг ва полиз экинларининг доривор хусусиятини яхши билсалар, демак, уларни кўпроқ экишга ва навини кўпайтиришга уринишлари табиийдир.

Мевали дарахтлар, полиз экинлари, гулу гиёҳлар, уларнинг турлари, номлари ҳозирда мавжудми ёки унутилиб кетганми, шуларнинг тарихини ўрганишда биз учун тиббий асарлар ҳам жуда қўл келади. Бундай асарлар эса ҳали жуда кўп бўлиб, улар ўз тадқиқотчисини қутмоқда. Уларни таржима қилиш, ўр-

ганиш, илмий томондан ишлаб чиқиш, биринчидан, ота-боболар чеккан заҳматларнинг кадру қимматини юқори кўтарса, иккинчидан, келажак авлодни ҳам улардан баҳраманд бўлишларига сабаб бўлади.

Маҳмуд Ҳасанов томонидан тузилган «Ҳақимлар хикояти» китоби шу соҳада қўйилган биринчи қадам бўлиб, унга Шаҳобиддин, Юсуфий, Давоий ва Ҳасратларнинг баъзи касалликлар ва ўсимликларнинг тиббий хосиятларига бағишланган рисолалари киритилганлиги бежиз эмас. Чунки бу асарлар фақат медицина фани тарихини ўрганиш учун аҳамиятли бўлиб қолмай, балки боғдорчилик тарихини ўрганишда ҳам қиммати каттадир.

*Маҳмуд МИРЗАЕВ,
Бутуниттифоқ Кишлоқ хўжалик фанлари академиясининг мухбир аъзоси,
Социалистик Меҳнат Қаҳрамони.*

Шаҳ обиддин Абдулкарим ўғли

XIV асрда яшаб ижод этган шоир, хаттот, табиб ва ҳаким Шаҳобиддин Абдулкарим ўғли ҳақида маълумотлар жуда кам сақланган. Фақат унинг бизгача етиб келган «Шифо ал-мараз» («Қасалликлар давоси») ва кейинчалик «Тибби Шаҳобий» («Шаҳобий табобати») деб ном олган асари асосидагина таржимаи ҳоли ҳақида фикр юритиш мумкин. Мазкур асар 1389 йили табибнинг умри охирларида форс тилида ёзилган бўлиб, 160 бобдан иборатдир.

«Тибби Шаҳобий» да ёзилишича, Шаҳобиддин Афғонистоннинг Газна шаҳрида дунёга келади. Давр тақозоси билан унинг оиласи Хиндистонга бориб қолиб, Ногур шаҳрида яшай бошлайди. Улар аввало яхши ҳаёт кечирадилар, бироқ кейинчалик ҳар хил феодал уруш-жанжаллари натижасида қашшоқлашиб қоладилар. Бу ҳақда ҳаким:

Авлодимиз ҳоли кўп бўлди ёмон,
Гадойликка бориб етди у замон,—

деб ёзган эди. Ҳакимнинг авлоди тирикчилик ўтказиш учун хаттотлик қилиш, китоб кўчириш, бировларга ариза ёзиб бериш билан шуғуллана бошлайди. Кейинчалик Шаҳобиддин бу ҳолни эслаб:

Фақирлик ўтида қуйишгач ночор
Бари котибликни қилди ихтиёр,—

деб ёзганди.

Котибликдан олинган даромад оилани қопламас эди. Уларнинг аҳволи кундан-кунга ёмонлашиб боради. Ҳаким Шаҳобиддин ҳам котиблик билан шуғулланади. Ҳакимнинг ёзишича, улар котибликда катта маҳорат эгаси бўлишади.

Бу ишда камолат топиб ниҳоят,
Сирру асрорини билдилар ғоят,—

деб ёзган эди ҳаким кейинчалик.

Ҳакимнинг отаси оилани таъминлаш мақсадида бошқа ишга кўл урмоқчи бўлади. У ўша даврнинг машхур олими Ҳисом Али деган кишининг иқтисодий кўмаги билан деҳқончилик қилади. Энди Шаҳобиддин онласи анча яхши ҳаёт кечира бошлайди.

Бирок орадан бирмунча фурсат ўтгач, ҳаким Шаҳобиддин оғир кулфатга учрайди — унинг икки оёғи синиб қолади. У жуда қайғуради, табобат сирларини ўрганиб, ўзини даволамоқчи бўлади. Табобатга оид бир неча китобларни йиғиб, мутолаа қилади, аммо аввалига ҳеч нарса ўргана олмайди. Бу ҳақда ёзади:

Тиббий китоб топдим бир неча аммо,
Устозсиз ўрганиб бўлурми, асло!

Бирок унинг бахтига сайёҳ номи билан шаҳарма-шаҳар кезиб юрган, аслида чуқур билимли Муҳаммад исмли олим келиб қолади. Шаҳобиддиннинг илтимоси билан униқида бир неча ой меҳмон бўлиб туради. Букротнинг тибга оид китобидан унга дарс беради.

Шаҳобиддиннинг кўнглида бу фанга нисбатан чуқур муҳаббат уйғонади. Бошқа тиббий китобларни ҳам тинимсиз мутолаа қилади. У ўз билимига қаноат қилмай, ўша даврнинг билимдонлари ҳисобланган ҳинд йоғларига шогирд бўлиб тушади. У жуда кўп ўқийди, синов ва тажрибалар ўткази:

Текширдим қанчалар киши томирин,
Пешобини олиб кўрдим ҳар бирин.

Аввалида:

Менинг авлодимдан айтсам, эй ҳабиб,
Бирор кимса асло бўлмаган табиб.
Бу илмга ногоҳ уйғонди ҳавас,
Гавҳар омборига тушгандек адас,—

деган табиб, эндиликда машхур ҳакимга айланади. Унинг олдига жуда кўп беморлар шифо излаб келади. У: «Мен учун дунёда дўстликдир шior», дейди ва Ҳиндистонда яшовчи турли миллатларни даволашга киришади.

Ҳаким Шаҳобиддин ҳақиқий инсонпарвар киши эди. У кўп кулфатларни бошидан кечирган, халқнинг аянчли аҳволи эса уни қайғуга соларди. Шунинг учун беморларни даволар экан, улардан пул тама қилмайди:

Неча йил табиблик қилдим у аммо,
Савоб дедим, тама қилмадим асло,—

дейди у.

Ҳаким ўз касбини севади, душманларини ҳам беғараз да-
волайди, кўнглида гина сакламайди. Бу ҳақда унинг ўзи:

Қилич билан қонин тўкаман, аммо
Ўлдирувчи дори бермайман асло,

дейди.

Ҳаким одамларга қанчалик яхшилик қилмасин, кўпинча эва-
зига ёмонлик кўради, дўстлик ва садоқат тополмайди. Оқи-
батда унда тушқунлик ҳолати юз беради:

Аммо бу жаҳонда ҳеч қандай инсон,
Киши яхшилигин билмас ҳеч қачон.
Яхшилик учун ҳеч суришмас қалам,
Айбингни излашиб, қилишур рақам,—

дейди у.

Аммо бу шоир ва табиб ҳаётида ўткинчи ҳолат эди. У
ўзига далда бериб:

Халк учун етса гар сендан бир фойда,
Тортган машаққатинг кетмас бефойда,—

дейди.

Барча орзу-умиди одамларга яхшилик қилиш, уларнинг оғири-
ни енгил қилиш бўлган ҳаким ўзидан бирорта ёдгорлик қол-
диришни кеча-кундуз ўйлайди:

Сен каби мингларни кўрди бу жаҳон,
Улардан қолмади ном ила нишон.
Ҳикматдан назм-ла бир китоб битгин,
Ўзингдан ёдгорлик қолдириб кетгин,—

дейди у. Шундан сўнг ўз тажрибалари асосида йиққан, тўп-
лаган дориларини жамлаб китоб ёзишга киришади:

Табъим заиф бўлса ҳамки кўп беҳол,
Тиббий манзумани бошладим дарҳол.
Асосига қўйдим юз олтмишта боб,
«Шифо ал-мараз» деб айладим хитоб.

Ҳақиқатан ҳам у ўзининг ана шу «Шифо ал-мараз» китоби
билан асрлар мобайнида одамларни табобатдан баҳраманд қилиб
келди.

Унинг дўстлари мазкур китобни подшоҳга бағишлашни сў-
райдилар. Аммо оддий халқни севган, уларнинг бахтини ўйла-
ган табиб бу таклифни рад этади ва уларга қарата:

Фарки йўқ биз учун шоҳми ё гадо,
Гадога давомиз шоҳдан ҳам аъло,—

деб жавоб беради.

Ҳакимнинг ўзи айтгандек, мазкур китобга киритилган дориларнинг кўпини унинг ўзи ихтиро қилган, уларнинг барчаси синовдан ўтган:

Озмунча дорини қилмадим баён,
Бариси синалган ва бўлган аён!

Шунинг учун ҳам мазкур асар Ўрта Осиё, Ҳиндистон ҳамда бошқа мамлакатларда қўлёзма ҳолида кўп тарқалган. Унинг иккита қўлёзмаси Ўзбекистон ССР Фанлар академияси Шарқшунослик институтида сақланмоқда. Ҳиндистонда эса литографик усулда кўплаб нашр этилган.

Ҳакимнинг:

Агар билсанг ушбу китобнинг қадрин,
Олтин суви ила кўчиргин барин,—

деган мазкур асари медицина тарихини ўрганиш учун қимматбаҳо манбадир.

Асар билан китобхонлар оммасини таништириш мақсадида унинг қисқартирилган таржимаси аълон қилинмоқда.

«Тибби Шаҳобий»¹ («Шаҳоб табобати») китобидан

Китобнинг ёзилиш тарихи

Не учун ёзилди, айтай, бу китоб,
Не учун ранж тортди шунчалар Шаҳоб?!
Бир тун ўлганларни ёд қилар эдим,
Ўлганига йиллар ўтди-ю, дедим.
Ҳеч кимга ахволин айтмади улар,
Улар ахволини билмас одамлар,
Дилимга дедимки, барча ўлади,
Менинг ҳам кўзимга тупроқ тўлади.
Танамдан кетади бу руҳи равон,
Қилмишидан ҳисоб берар бегумон.
Дилим деди шунда: «Ўйла, эй ҳаким,
Боқий эмас умр, фарзанд ила сийм.*»

* Сийм — кумуш, бу ерда бойлик маъносига.

Хотин, молу мулку от ила хачир,
Гўрда сенинг билан ётмас бари бир.
Йўқлик сари кадам кўйганинг замон,
Номинг эсламайди ҳеч ким ҳеч қачон.
Аникдурки, ҳаёт мулки, эй Шаҳоб,
Тақдир султонидан бўлажак хароб.
Сен каби мингларни кўрди бу жаҳон,
Улардан қолмади ном ила нишон.
Хикматдан* назм-ла бир китоб битгин,
Ўзингдан ёдгорлик қолдириб кетгин!
Тажриба баҳридан ** бир бебаҳо дур,
Чиқариб, эл учун айлагин манзур.
Халқ учун етса гар сендан бир фойда,
Тортган машаққатинг бўлмас бефойда!»
Дилим насихатга урганида қўл,
Табиатим рози бўлиб, берди йўл.
Таълим заиф бўлса ҳамки кўп беҳол,
Тиббий манзумани бошладим дарҳол.
Асосига кўйдим юз олтмишта боб,
«Шифо ал-мараз» деб айладим китоб.
Агар билсанг ушбу китобнинг кадрин,
Олтин суви ила кўчиргин барин.
Озмунча дорини қилмадим баён,
Бариси синалган ва бўлган аён.
Эл аро юради бир масал машҳур.
Бошидан ўтказган хозик табибдур.
Неча йил табиблик қилдим аммо —
Савоб дедим, тама қилмадим асло.
Иллат сабабила бўлмасанг таниш,
Қасалга ҳеч дори бермас ўзгариш.
Аммо текширдим мен ранж сирин аввал,
Берган дорим таъсир қилди ҳар маҳал.
Ёзганимдан фойда топиб бўлсанг шод,
Мени дуо бирла айлагайсан ёд...

Қасалликларнинг сабаблари

Ҳинднинг ҳақимлари бадандаги қон,
Талхага² дохил деб қилурлар баён.
Қасаллик сабабин дейдилар уч хил,
Сенга айтиб берай, ҳаммасини бил.
Боддан, талхадану хилтлардан³ эрур,

* Х и к м а т — табобат.

** Б а ҳ р — денгиз.

Кишига иллатни шу нарса берур.
Булардан биттаси бўлса гар зиёд,
Баданда касаллик айлагай бунёд.
Форсинг ҳақимлари фикрича иллат
Тўрт нарсадан зоҳир бўлар хамавақт.
Учтаси айтилди, тўртинчиси қон,
Ҳар биринн бирма-бир килурман баён...

Талха аломатлари

Иллат зоҳир бўлса талхадан агар,
Аломати қуруқ-иссиқлик бўлар.
Юзи сариқ бўлар, ташналик пайдо -
Совукликдан киши топади даво.
Оғиз қуруқ бўлар, тил эса қизил,
Талха аломати шулар эрур, бил.
Балиққа сув гўё бўлганидек жон,
Совукка майл этмоқ лозимдир ҳар он.

Бод аломатлари

Агар бод баданда бўлса зиёда,
Унинг нишонини билмоқ кўп фойда.
Буюрмиш шундай деб ул заҳматшунос,
Талха аксини сен айлагин киёс.
Бадан кўполлашар ва қуруқлашар,
Оғиз тинмас бир дам, кўп валақлашар.
Васвасага тушмоқ бўлади одат,
Суюк оғриғидан қилар шикоят.
Талоқ иллоти ҳам юз берар охир,
Ундан бавосил ҳам бўлади зоҳир.

Балғам аломатлари

Балғам аломатин сўрасанг агар,
Шундай деб донолар беради хабар:
Оқариб юради рангу рўй мудом,
Бузилар иштаҳа ва ҳазми таом.
Уйқуси кўпаяр, ичи мулойим,
Мижоз совиб, тана суст бўлар доим.
Иссиқликни фақат хоҳлайди бемор,
Совукни хоҳламас, сувни ҳам зинҳор.

Қон зиёда бўлиши

Баданда зиёда бўлса агар қон,
Бемаза бўлғуси оғиз ногаҳон.
Томирлар тўлаю, бош оғир бўлар,

Бесабаб чарчашлик ҳам зоҳир бўлар.
Оғиз билан томок доим қурукшар,
Баданнинг териси тинмай кичишар.
Қизилликка мойил бўлади пешоб,*
Юзу кўзлар билан бирлашиб шу тоб.

Сарсом⁴ ва барсом⁵

Сарсому барсомдан айтайин нишон,
Ҳакимлар шундай деб қилишур баён.
Ки барсом иссиғу сарсом совукдир,
Бу дарддан одамда ҳаловат йўқдир.
Мияга ўрнашиб олади сарсом,
Айникса, кишда у қилар беором.
Қишида барсомдан бўлса гар нишон,
Баногуш дардидан** чекар оҳ-фиғон.
Бу икки иллатдан кўп эрур хатар,
Хафа бўлма ростин айтсам мен агар.
Ўйлама бу дардлар бўлар деб ниҳон,
Йўқолмайди улар чиқмагунча жон.
Аммо бошланганда бу дард, эй ҳабиб,
Томир кўриб айтар нелигин табиб.
Барсомга доғ кўймоқ⁶ айни муддао,
Ва яна қон олмоқ келтирар шифо!

Фалаж ва лақва⁷

Фалаж ва лақвадан сўрасанг нишон,
Ҳар бирин сен учун қилурман баён.
Уларнинг сабабин мендан олгин ёд,
Фалаж сабаби — хилт, лақваники — бод.

Фалаж аломати ва унинг давоси

Фалаж аломатин айтайин дуруст,
Баданнинг тенг ярми бўлиб қолар суст.
Сўзлашдан қолади бутунлай забон***,
Баданнинг тенг ярми йўқотади жон.
Сўрасанг сен учун айтай бирма-бир,
Фалажга ҳеч дори қилмагай таъсир.
Ва лекин ҳакимлар даво қилишар,
Бирор ҳафта «моул-асал»⁸ беришар.
Яна танга суртар баласон⁹ мойин,
Баъзилар топишар шифо кун сайин.

* Пешоб — сийдик.

** Баногуш дарди — кулок ости безининг яллиғланиши.

*** Забон — тил.

Бу давони синаб кўра олмадим,
Баласонни Ҳинддан топа олмадим.
Бошқа даволарни ишлатдим бисёр,
Ҳеч кимсага таъсир қилмади зинҳор.
Жимоъдан сўнгра шўр еса ҳар киши,
Фалаждан ортаркан ғаму ташвиши.

Лақва аломати ва унинг давоси

Укам, ақл ила қулоқ солсанг сен,
Лақва нишонидан огоҳ қилай мен.
Лақва хужум қилиб, кимга чанг солар,
Лаб қийшайиб, кўзи гўлайиб қолар.
На овқатда ва на уйқуда роҳат,
Ғамгинлиги ортар кунба-кун ҳар вақт.
Бу иллатга бўлур дори мувофиқ,
Тузатади табиб бўлса гар ҳозик...
Синалган бир дори айтайин, ўғил.
Лақвани юзингдан йўкотар буткул.
Сўриб юрилганда жавзибуяни,¹⁰
Чехрадан йўкотар хунук лақвани.
Енғоқ мойи яна унга наф этар,
Узум шаробидан манфаат етар.

Кобус (босинқираш)

Эшит, то кобусдан айтайин нишон,
«Утҳара» дер уни аҳли Ҳиндистон.
Нафас чиқмас, кимир этмайди забон,
Қаттиқ азоб тортар шунда ҳар инсон.
Кўп киши билади, уйқуда ногоҳ
Оғир бир юк босиб қолади гоҳ-гоҳ.
Ўлдим энди дея қилганда гумон,
Бирдан нафас чиқиб, бўлади равон.
Баъзилар ўша юк девдир дейишар,
Бу сўз билан улар хато қилишар.
Давосини сенга айтсам, эй инсон,
Бослик¹¹ томиридан олмоқ керак кон.
«Жавзи қай»дан¹² яна бергин бир дирам,
Кўкракдаги хилтга беради барҳам.
Ҳалила¹³, омала¹⁴ берилса агар,
Хилтларни қориндан суриб чиқарар.
Ўн дирам мастако¹⁵ бергин ҳар қуни,
Икки ҳафта давом қилдирсанг буни,
Ушбу иллат ундан бўлади жудо,
Дорилардан бемор топади шифо.
Аммо ким бу дардга учраса мудом,
Емасин кунжуту яна моши хом.

Саримсоқ, пиёздан асрасин ўзни,
Ловия, нўхатдан ўгирсин юзни!

Мохулиё¹⁶

Мохулиё недир, айтайин бу он,
Икки хил бўлади бу ранж бегумон.
Бирида кўркоқлик, ғам бўлар пайдо,
Сўзлашдан оғиз ҳам тийилмас асло.
Беҳуда сўзларни тинмай валдирар,
Гоҳо устин ечиб, яланғоч юрар.
Бошка хили бунинг аксидир тамом,
Бир оғиз сўзламас, хомушдир мудом.
Кишида юз берса бундайин касал,
Мия нуқсонидан бўлур ҳар маҳал...
Наҳорда касалга чун «нони майда»*,
Бирла қўй миясин бермоқ кўп фойда.
Юзлари қип-қизил бўлса-чи, демак —
Қийфол¹⁷ томиридан қон олмоқ керак.
Қўкнору шакардан ҳарира** қилса,
Фойда етар уйку олдидан берса.

Чангак

Чангак ҳам икки хил бўлар, эй ўртоқ,
Иккисин жойи ҳам миядадир қок.
Бири мода*** бўлар, иккинчиси нар,****
Модаси қуруғи нари бўлар тар.
Букилар бунда қад мисоли камон,
«Дахангбод» дер уни аҳли Ҳиндистон.
Хўл — совуғи уни эрур бедаво,
Қўрмадим кимсанинг топганин даво.
Лекин билишимча, бунга баъзилар,
Фалаж дорисини даво дептилар.
Модаси, қайсики, қуруғи эрур,
Уч кун яшаш учун бир муҳлат берур.
Бахтдан бўлиб агар бу муҳлат ўтар,
Жонини душмандан қутқариб кетар.
У хўли, қайсики, нар унга хитоб,
Фалаж каби узоқ беражак азоб.

Тумов

Тумов аломатин қилайин баён,
Назла хилти оқар оғизга томон.

* Нони майда — аъло навли'ок ундан тайёрланадиган нон.
** Ҳарира — ҳалқим.
*** Мода — урғочи.
**** Нар — эркак.

Бурундан окса у дейилар «зўком»*,
Иложин бир оқил айтмишдир тамом.
Оғизга бир дирам қоқула¹⁸ олгин,
Ва унга тенг ярим қаранфул¹⁹ солгин.
Яна седанадан ҳидласанг такрор,
Тумов вайрон бўлиб, топар тору мор.

Зафара²⁰

Зафара ҳақида берайин хабар,
«Нохуна» деб уни форслар аташар.
«Аржун» дейди уни аҳли Ҳиндистон,
Айтайин унда бор қандайин нишон.
Кўзнинг бурчагида бир парда бўлар,
Аста ёйилиб у кўз ичра тўлар.
Ҳакимлар қилганмиш унга мудово**,
Ва лекин ҳеч кимса топмаган даво.
Аммо бошланишда қилсалар илож,
Даф бўлар, албатта, ушбу эҳтиёж.
Доно жарроҳларга кимки кўрсатар,
Пўлат асбоб ила уни йўкотар.

Кўз оғриғи

Ҳозик табибларнинг фикрича бу он,
Кўзнинг оғриғини қилайин баён.
Айтай, унда бўлар қандай аломат.
Кўз оқи қизариб юргай давомат.
Бир оз шишар, яна ёш бўлар равон,
Очиб юммоқ мушкул бўлар ҳар замон.
Шубҳасиз ушбу дард бўлади барбод,
Синалган дорини мандан олгин ёд.
Эшак тезаги-ла чокшуни²¹ қайнат,
Сўнг унинг пўстини бир ёнга ажрат.
Шу пўстни туйгину яхшилаб эла,
Мижжани ағдариб, сепгин шу палла.
Пахта кўйиб, сўнгра боғлаб ол уни,
Уч кеча қилдирсанг сен давом буни
(Кўзларинг топади бу даводан наф),
Кўз оғрик йўқолиб, бўлажакдир даф.
Қондан пайдо бўлса бу дард ногаҳон,
Қийфол томиридан олмоқ керак қон.

* Зўком — тумовнинг форсча номи.

** Мудово — даволаш.

Сабал²²

Сабалдан назм-ла айтай аломат,
Рутубат* босади кўз ичин ғоят.
Томири кенгайиб, қизил бўлади,
Қизиллик охири кўзга тўлади.
Қорачиғин қизил босгани замон.
Унга даво қилиб бўлмас бегумон.
То кўз қорачиғин қопламай туриб,
Жарроҳ томон бормоқ керак югуриб.
«Кўз оғрик» бобида мен айтган даво
Мазкур дард учун ҳам бўлар мудово.
Қийфол томирига ҳам уриб ништар,
Ундан бир озгина қон олмоқ беҳтар**.
Емасин саримсоқ, гўшт бирла кабоб,
Еса яна қайта бўлади бетоб.

Миядан кўзга «сув оқиб кириши»²³

Миядан кўзга сув оққани замон,
Хеч дори қор қилмас унга бегумон.
Форслар «обидурш» деб аташар ҳар чок,
«Падлисамар» дейди Ҳинд аҳли бироқ.
Емон рутубатдан бир нуқта чунон,
Ўрнашган бўлади кўз ичра пинҳон.
Кўришга тўсқинлик қилар нобакор,
Қундузни тун қилар, дилни эса тор.
Қўрқма, равшан бўлар кўзлар ундан боз,
Белни маҳкам қилса бу ишга устоз.
Кўриб, бир йил ўтгач, орадан роса
Табиб хозик бўлса қилар хулоса.
Боқар, нуқта оқми ва ёки кўм-кўк,
Кўм-кўк бўлса агар иш бўлар хунук.
Бўлса агар ўша тушган нуқта оқ
Доридан кўз равшан бўлади мутлок.
Агар кўм-кўкига табиб сукса мил,²⁴
Эшакдир, қора юз, беколу бекил***.

Интишор²⁵

Айтайин нишонин, недир интишор,
Кўз нурин йўқотиб, қилар тенгу тор.

* Рутубат — ҳўллик, намлик.

** Беҳтар — яхшироқ.

*** Беколу бекил — гап-сўзсиз.

Кўзнинг қорачиғи кенгайиб кетар,
Лек, дори бу дарднинг бошига етар.
Новшадил ва елим²⁶ олинар ярим,*
Ва эчки ўтидан ол яна, ҳаким,
Ҳанзал²⁷ уруғидан сен бир ярим ол,
Уларнинг барини тўтиёга²⁸ сол.
Сурмадек кўзларга тортилса мудом,
Тун кетиб, кундузни кўргай хосу ом.**

Шабкўрлик ва унинг давоси

Шабкўрлик белгисин қилайин баён,
Кўз кўрмас кечаси бўлгани замон.
Эрталаб чиққанда Машрикдан чироғ,***
Кўз яхши кўради мисоли калоғ.****
Синалган бир дори айтайин сенга,
Сўзларим ёд олгин, қулоқ сол менга.
Эчки жигарин топ, унинг сувин ол,
Яхши суюлтириб, яна мурчдан сол.
Ундан кўзга қилсанг бир неча бор мил,
Шабкўрлик тузалар беколу бекил.

Кўзга оқ тушиши

Одамлар кўзига тушса агар оқ,
Ҳакимлар «баёз»***** деб аташар ҳар чок.
Кўз ичра ўрнаган бу оклик бешак,
Зарбадан, боддандир, ё сабаб чечак.
Чечакдан бўлса у юрак садпора,
Дорининг таъсири бўлмас начора!
Кўзга бирор нарса теккани замон,
Ундан ҳам кўзда оқ бўлар намоён.
Кўзнинг қорасига зарба етса гар.
Дори таъсир қилмас, нури ҳам кетар.
Иллат юз бердими, қилинар даво,
Кеч тортса, даволаш қийиндир аммо.
Юмшоғу хом зира сувидан мудом,
Кўз ичра суртилса — тузалар тамом.

Бошқа даво

Оқ пиёзни олиб, яхшилаб эзинг,
Аёл сути ила кўзга томизинг.

* Бу ерда дирам назарда тутилмоқда.

** Хосу ом — каттаю кичик.

*** Қуёшга ишора,

**** Калоғ — қарға.

***** Баёз — арабча оқ дегани.

Уч ҳафтагача шундай қилинса такрор,
Кўз боғида у ок турмас барқарор.
Кана қони кўзга қуйилган замон,
«Ок» томирин юлиб чикқай бегумон.

Кулоқ иллатлари ҳақида

Кулоқда ҳар иллат пайдо бўлган дам,
Сабаби сафродир, боду қон, балғам.
Бундан бошқа яна икки сабаб бор,
Сув киргандир ёки қурт топган қарор.
Кимда агар боддан оғриси кулоқ,
Мендан бу дорини ёд олсин бу чок.
Исирик ила қуст²⁹ эзиб ўша он,
Кулоққа томизу боғла иссиқ нон.
Сафродан бўлганда кулоқда алам,
Аёлнинг сутидан томиз ўн дирам.
Шундай фойда берар лимон суви ҳам,
Қондан бўлса, қонни олдирсин илдам.
Қуртлар пайдо бўлса агар кулоқда,
Ҳеч бир йўл бирла у чикмаган чокда
Ялпизу шафтоли баргидан шу он
Сув олиб томизгин — ётганинг замон.
Тажрибам юзидан мен сурдим қалам,
Қурт ўлиб, кишидан кетади алам!

Бошқа даво

Алой-у мол ёғин бирга айла жам,
Қиздиру кулоққа кўйгил ўша дам.
Шу билан кулоқнинг дарди бўлар даф,
Аммо сиркадан ҳам келар шундай наф.

Кулоқ сувини йўқотиш

Киши қулоғига кирган бўлса сув,
Кулоқ дарди ила солади гулув.
Тезгина камишнинг чўпидан олинг.
Бир учин кулоқнинг ичига солинг.
Бошқа учин тикинг олов ичига,
Шундай зарба беринг бу дард кучига!

Бошқа даво

Ўғлим, оғриб қолса кулоқ ногаҳон,
Оқил бўлсанг менга кулоқ сол бу он.
Бир оз гўшт олгину мисоли кабоб

Ўт устига қўйиб, селин ол шу тбб,
Ўша сувдан томиз қулоққа шу он.
Бундан осон даво йўқдир, сен ишон!

Бурун носури³⁰ ҳақида

Бурун ичра носур бўлганда пайдо,
Доридан кетмоғи эрур муаммо!
Жаррох бўлса агар доно-ю уста,
Пўлат асбоб билан кесар бир пасда.
Еки бармоғини сукиб ўша он,
Юлиб итаради томоғи томон.
Лекин яра учин кессалар агар
Унга анзаруту³¹ асал суркалар.

Буруннинг битиб қолиши ҳақида

Биродар, сен учун қилайин баён,
Бурунлар бекилса не унга нишон.
Бурун ичи хилтдан тўсилар чунон,
Мушку, гўнг фарқини билмагай инсон.
Хилтларки ифлосу гализу хомдир,
Хид билиш йўлида мисоли домдир.
Эшак сийдиги-ла қалампир фойда,
Бурун ичра кимки тортса агарда.
Ва лекин буларнинг аксича тамом,
Бурундан бир хилт бор оқади мудом.
Бурундан келар у мисоли тарнов,
Панис дейди уни хиндлар «беаёв».
Юқорида зикр этганим даво,
Ушбу иллатга ҳам бўлади шифо.
Ҳар икки хили ҳам тортса агар кеч,
Одам дори билан қутулмагай ҳеч!

Бурун яраси ҳақида

Бурун ярасининг нишони, қара,
Буруннинг ичига чиқади яра.
Агар курук бўлса ўша яра, мол —
Мияси ва мумни суркагин дарҳол.
Йиринг окса ва ё хўл бўлса яра,
Унинг дорисини айтаман сара.
Фойдадир ҳалила бирла заъфарон,³²
Товук ёғи билан суртилган замон.

Лаб ёрилиши ҳақида

Лаб агар ёрилса озми ва ё мўл,
Қарайман текшириб курукми ё хўл.

Курук бўлса унинг сабабидир бод,
Хўл бўлса қон уни айлаган бунёд.
Бурун ярасига айтилган даво,
Ушбу иллатга ҳам бўлади шифо.
Тегизмагил унга чангу совук, бод,
Бу учовдан яра олади фасод.
Аччиғу шўрлардан ҳазар қил мудом,
Булар уни расво қилади тамом.
Рост айтсам, доридан кўра аввалроқ,
Чоррагга³³ наштарни урган авлороқ.

Томоқ оғриғи ҳақида

Каттаю кичикка шарх қилиб бу он,
Томоқнинг дардини қилайин баён.
Томоқ ичи шишиб кетади бехос,
Қиши ҳавони ҳам ҳатто ютолмас.
Сабаби балғамдир қону ҳамда бод,
Унинг аломатин яхши олгин ёд.
Шиш ичра оғриғи сезилган замон,
Билиб ол албатта сабабидир қон.
Қийфолдан тезгина қон олмоқ керак,
Ўйлаб ўтирмасдан шошилмоқ керак.
Балғамдан бўлганда оғриқ билинмай,
Оғиздан сув келиб оқади тинмай.
Анжирни қайнатиб ақл эгаси,
Сув деса беради кундуз-кечаси.
Бир ҳафта ичида оғриқ бўлар даф,
Фазли илоҳ бирла топажакдир наф.

Юз доғи ҳақида

Юзда пайдо бўлса юз доғи ҳар он,
«Жихоин» дер уни аҳли Ҳиндистон.
Бошида қилинса бу дардга дори,
Фалакка чиқмагай қайғу ва зори.
Орадан ўтса гар йилу ҳамда ой,
Дард кетмай бўлади ҳолига кўп вой.
Ияги остидан олинганда қон,
Бошланишда дарддан қутулар осон.
Қуён сутидан ҳам унга кўпдир наф,
Яна турп уруғи уни қилар даф.

Бошка даво

Мужарраб* доридан айтайин бир сўз,
Юз доғи ювилиб, соф бўлади юз.
Даво учун оппок анзарутдан ол,
Ва унга тенг ярим катиродан³⁴ сол.
Туйиб, тоза сувга солинса мудом,
Юздаги доғларга суртилса мудом,
Уч ҳафта ичида йўк бўлиб кетар,
Юзни тоза, софу ва тиник этар.

Зотилжам ҳақида

Зотилжамнинг дафъи ҳақида, укам,
Дори аломатин айтайин бу дам.
Унг томонда бўлар оғрик билан шиш,
Паст бикинда ортар ранж ила ташвиш.
Йўтал билан кийин чиқади нафас,
Шўр нарсани касал қилади хавас.
Чап қўл бослиғидан олинади кон,
Унга дори фақат шудир, эй инсон.

Нафас сиқиши ҳақида

Нафас сиқишига сўрасанг даво,
Наҳорда бир дирам егин мумиё.
Яна асал билан алой қорилса,
Кутқарар беморга ундан берилса.

Ҳикичок ҳақида

Рост айтай қилмайин ёлғону нифок,
Аломати қандай, не дард ҳикичок?
Уни «хўк-хўк» дейди ким форсий забон*
«Ҳадаки» деб атар аҳли Хиндистон.
Ушбу дард уч хилдир, чиқарма ёддан,
Балғамдан, таомдан ва яна боддан.
Меъдадан ўтмайин колганда овқат,
Ҳикичок тутади айни ўша вақт.
Қустирувчи дори берилар бешак,
Дарҳол бермас эса табибдир эшак.
Меъданинг бошини хилт олса агар,
Ҳикичок тезгина кўрсатар асар.

* Мужарраб — синалган, тажрибадан ўтган.

* Форсий забон — форслар, форс тилида гаплашувчилар.

Ушбу хилида ҳам қайт қилмоқ керак,
Меъда хилтларини ҳал этмоқ керак!..

Қорин қуртлари ҳақида

Тажриба юзидан сураيين қалам,
Қуртлар дорисидан гапирай бу дам.
Бир қурт бор ошқовок уруғи каби,
Ичак ичра унинг айшу тараби.
Бири бор чувалчанг каби узунчок,
Ошқозон ичида ватани биров.
Бири бор озғину майда, орик тан,
У ҳам ошқозонни айлағай ватан.
Барининг дафъига айтайин даво,
Икки тула қанбил³⁵ туйиб ҳамоно,
Аччиқ айрон билан ичирган замон,
Қуртлар ҳайдалади ташқари томон.
Аммо даво қилмоқ исталган кунда,
Ширинлик едирсин аямай тунда.
Барчаси тўпланиб қантга ёпишар,
Доридан ўлишиб, пастга тушишар.

Бошқа дори

Анор дарахтидан оларсан пўстлок,
Эски бўлса етар тўрт дирам биров.
Олти сир оқар сув билан қайнатгин,
Бир сир қолганида дарҳол тўхтатгин.
Қозонни тушириб шунда ўчокдан,
Сувни сузиб, тоза қилгин пўчокдан.
Шу сувдан ичарсан ҳар куни наҳор,
«Чувалчанг» қуртлари қолмағай зинҳор.
Бошқа хилига ҳам таъсир этади,
Барчаси кирилиб, тамом битади.

Бошқа дори

Яна ёнғоқ мағзи қилади фойда,
Қуртларнинг соҳиби еса ҳар жойда.
Яна сопол туйиб ичилса наҳор,
«Чувалчанг» қуртида қолмайди қарор.

Бошқа дори

Уч мошшача мурдор сангдан³⁶ олинар,
Туйиб, кунжут ёғи ичра солинар.
Ундан ҳар ким агар қилса истемол,
Қуртлар қопи билан чиқади дарҳол.

Истиско³⁷ ҳақида

Давою белгисин айтиб сарбасар,
Истиско неча хил, берайин хабар.
Уч турли бўлади бу машҳур иллат,
Учови қоринда юз берар фақат.
Таблийдир³⁸, заккийдир³⁹, лаҳмий⁴⁰ номма-ном,
Шундай деб табиблар аташар мудом.
Таблий деб аталган хилин, эй инсон,
«Сабудҳан» деб атар аҳли Ҳиндистон.
Ташналик юз берар, боддан ортар ғам,
Мешкобдек каппайиб қорин бўлар дам.
Қоринга урилса қўлни ўшал он,
Ноғора мисоли даранглар чунон.
Шубҳасиз, бу дарднинг сабабидир бод,
Мужарраб доридан айтаи, қилгин ёд.
Саримсок пишириб, асал ичра сол,
Касалга бер уни, есин дарҳол.
Агар қирқ кунгача еса ушбудан,
Бод дафу, хилт софу, озод қайғудан!

Бошқа даво

Уч тула эчкининг сутидан олгин,
Бийданжир⁴¹ ёғига у сутни солгин.
Иллатнинг соҳиби ичганда тўрт ой,
Қориндан бод кетиб, топади чирой.
Қўп осон қутулиб кетар ҳар маҳал,
Сигир сийдиги-ла берилса хардал!⁴²

Зақкий аломатлари

Зақкий аломатин айтайин бу дам,
Қоринда зардоб сув бўлиб қолар жам,
Бир мешкоб сув каби доим қилқиллар,
Қорин ҳам осилиб, гўшти билқиллар.
«Жаландҳар» дейишар ҳинд аҳли уни,
Тингласанг, ростини айтайин буни.
Дори билан қилиб бўлмайди даво,
Ҳозиқ жарроҳ чаккон бўлса-чи, аммо
Қиндиги остидан тешади аста,
Найчани тикади унга бир насада.
Зардобни шу хилда чиқарар осон,
Табиб бўлса агар устаю чаккон!

Лаҳмий аломатлари

Кулоқ сол, лаҳмийдан айтайин нишон,
«Тўдаҳан» дер уни аҳли Ҳиндистон.
Қоринни буткул шиш коплаб олади,
Қўл урсанг, қўл ўрни унда қолади,
Жигарда бўлади пайдо бир тугун,
Дардидан чектирар нола туну кун.
Баъзан бошқа тугун бўлар кишида,
Лек шишу дард бўлмас ичу ташида.
Бошида тугунга килсалар дори,
Касалнинг кетади қайғу ва зори.
Аммо тугун ўрнаб олган замонда
Бу дардга излама даво жаҳонда.
Мен сенга шарҳ этган ушбу икки хил,
Серхатар, кўркинчли, оғиру мушкул.
Доридан соғайиб кетмагач бемор,
Бошқа дори бериб ўтирма зинҳор.

Уйқуда сийиб қўйишнинг давоси

Ҳар ким тутолмаса уйқуда пешоб,
Унинг давосини ўргатар Шаҳоб.
Бу дард олса агар қиш ичра ривож,
Шақару исириқ, ёғ унга илож.
Қиш ичи дорини қилдирса давом,
Бу дарддан қутулиб кетилар тамом.
Ёзда ҳам юз берса ушбу дард агар,
Бир дирам кашнич ол, тўрт дирам шақар,
Ўзаро қўшгину майда қилиб туй,
Даф қилар дардингни маза қилиб туй!

Сийдик тутилиши ҳақида

Кишининг сийдиги тутилган замон,
Айтайин, не дори бўлади дармон.
Икки дирам ҳанзал⁴³ уруғидан ол,
Касали тузалар едирсанг дарҳол.
Сийдик билан бирга тутилса ахлат,
Ҳанзал томиридан зўри йўқ ҳеч вақт.

Доъус-саълаб⁴⁴ касаллиги

Юзу бошда пайдо бўлиб бир хориш*,
Соч-сокол тўкилар, бошланар ташвиш.

* Хориш. — қичишиш.

«Хура» дея атар форс аҳли уни,
 Хоҳласанг, айтарман лойик дорини.
 Пичоқ билан у ер кашданар чунон,
 Оқиб чиққунича ундан кизил кон.
 Сўнгра қантдан олиб солинар сутга,
 Яхши суркалади дард теккан этга.
 Тоза мўйлар чиқар касал еридан,
 Қайта тўкилмайди у мўй теридан.
 Бодом ёгини ҳам суртилса агар,
 Киши мўйи гоҳо тўкилмай турар.
 Яна олдирса ким баданидан кон,
 Тоза мўйлар ўсиб чиқар бегумон.
 Шундай деб айтганмиш соҳиб тадбиркор:
 «Бир ойда уч марта кон олмоқ даркор!»

Мохов ва пес касаллиги

Ҳакимлар ўзаро бўлиб ҳамнафас,
 «Хижда» мохов демиш, «дун» эса барас.*
 Қулоғингга буюр, яхши олсин ёд,
 Мохов бузук кондан бўлади бунёд.
 Ва лекин демишлар уни бедаво,
 Қанча дори қилма топмайди даво.
 Чириб кетмай туриб бадан аъзоси,
 Баъзилар дейишар бордир давоси.
 Вале ким моховга даво этади?!
 Ўқдан қочган каби қочиб кетади!
 Нафаси эл айшин қаро қилади,
 Хотину фарзанддан жудо қилади.
 Мен айтай бир дори мохову песга,
 Ҳеч табиб айтмаган ҳеч вақт ҳеч касга**.
 Юз танга берилса сотар бир дирам,
 Яхшилаб туйишиб ишлатар у дам.
 Ўзи осон дори, ва лекин қиммат,
 Савоб учун айтай, қилиб мен химмат.
 Даштанжир томирин топу пўстин ол,
 Саккиз сир қуритиб, бир идишга сол.
 Икки сир бобачи⁴⁵ бирла айла жам,
 Иккисин яхшилаб туйгин ўша дам,
 Олти дирам ундан ичилса наҳор,
 Мохов ҳам, песи ҳам бўлар тору мор...
 Беморинг истаса қанд ила новвот,
 Бермагин, барисин чиқаргилу от!
 Парҳез қилмоқ керак бу ранжда мудом,
 Нону туз, ҳалвою таомда тамом!

* Барас — песнинг арабча номи.

** Кас — киши, одам, биров.

Аъзоларнинг ёрилиши ҳақида

Ерилса оёғу бошқа аъзолар,
Бошдан-оёк айтай унга даволар:

Олмоқ керак кийр-у⁴⁶ ва яна кантдан,
Ҳар биттаси бўлсин тўккиз дирҳамдан.
Тоза мўмиёдан уч дирам олсин,
Ўн саккиз дирам мол ёғидан солсин,
Буларнинг ҳаммасин бирга қилиб жам,
Оловнинг устида қайнатсин шул дам.
Ерилган аъзога суркасанг дарҳол,
Тузалиб, юз бергай сенда яхши ҳол.
Фойда берар яна туя ёғи ҳам,
Агар мол ёғи-ла қилинса малҳам.
Яна кунжут ёғи бирла кийрдан ол,
Малҳам қил ва сурка, тузатар дарҳол.

Илон заҳарлаши ҳақида

Қаламнинг тумшуғин коғозга урай,
Заҳарлар ҳақида бир суҳбат курай.
Бирор ерни чақиб олганда илон
Кесиб ташлаш керак уни ўшал он.
Кесишнинг иложи бўлмаса ул дам,
Ип билан боғламоқ керакдир маҳкам.

Бошқа даво

Сувдаги бақанинг қорнини ёриб,
Чаққан жойга босгин тез олиб бориб.
Қаламуш топилса ўша он бироқ,
Бақадан фойдаси яна яхшироқ.
Илон чаққан пайти топилса тезда,
Сигирнинг сутидан бер ўша кезда.
Булар беморга тез таъсир этади,
Заҳари бадандан бешак кетади.

Бошқа даво

Тезгина беш дирам қалампирдан ол,
Яхшилаб туйгину бир сир ёққа сол.
Беморнинг оғзига қуй ўша онда,
Заҳарни кесади, саклар омонда.

Бошқа даво

Товуқнинг ўтини топгину тезда —
Бурнига суркагин чаққани кезда.
Таъсири бўлмагай, илону чаён —
Ногаҳон кишини чаққани замон.

Томир ва сийдик муқаддимаси

Қаттаю кичикнинг олдида бу гал,
Томиру сийдикдан ёзайин тугал.
Қийиндир бу икки илм, эй ҳаким,
Билмасдан чиқариб бўлмайди ҳукм.
Томирнинг ишини билмайди киши,
Тажриба қилмаса ёз ила киши.
Узок йил тинимсиз табиблик қилар,
Бармоқни томирга қўймоқни билар.
Яна касалларнинг сийдигин олар,
Ранги қандай экан, назарин солар.
Шундай қилиб унга бахт бўлади ёр,
Йиллар ўтар, шуҳрат топади қўп бор.
Ўтган ҳакимларнинг одат-расмича,
Бу ҳақда ёзайин «Тибб»имда пича.
Холий бўлмасин бу илмдан китоб,
Демасин, нуксонга йўл қўймиш Шаҳоб!

Томир уриши баёнида

Ҳинднинг ҳакимларин сўзича бу он,
Одамлар томирин қилурман баён.
Бош бармоқ этаги сари қўйгин қўл,
У ерда томир бор машҳур, огоҳ бўл!
Ҳаким бўлса ҳозик, доною чаққон,
Бармоғин томирга қўйгани замон
Қарға юришига мос урса томир,
Билгинки, илллати саф: одан содир!
Секину мулойим урса у агар,
Билгинки, балғамдан бермоқда хабар.
Товуғу товуснинг юришига мос
Ва ёки ўрдакнинг рафторига хос
Ёки бақа каби сакраса тез-тез,
Билиб қўй, сабаби қондир ўша кез.
Жуда секин урар бод бўлса пайдо,
Борми ёки йўқми, билинмас ҳатто.
Илон юришига мос урса ҳар дам,
Сабаби сафрою боду ҳам балғам,
Оқил эса киши, эй хожа, мудом
Ушбу тўртта мисол кифоя, тамом!

Сийдик ранглари ҳақида

Пешоб ранги учун тортишув анча,
Биров унча дейди, бирови мунча.
Лекин тортишувдан сўнгра кўп узок,
Килдилар тўккиз хил дея иттифок.
Апельсин рангига ўхшаса пешоб
Сабаби сифро, деб килдилар хитоб.
Бирок ранги бўлса уни заъфарон*
Унинг боиси ҳам сафро бегумон.
Пешобга бокқанда кўринса у оқ,
Уни оқартирган бод бўлар бирок.
Иситма сабабли у бўлса қора,
Касалнинг дарди куч, айтсам, начора!
Иситма бўлмайин бўлса гар қора,
Кўркмагин, дардинга топилур чора.
Пешоб бўлса агар анжир ранг мисол,
Қони кўпайган, деб ҳукм қил дархол.
Қимнинг бўлса агар ақли соғ-омон,
Кифоя бу тўккиз мисол бегумон!

Эмизикли болалар тадбири

Аёл сути бўлар гўдакка зарар
Эр билан ётганда берилса агар.
Хусусан, берсалар висол онида,
Кўп ранжлар кўзгайди гўдак қонида.
Унга сут бергандан кўра ўша он,
Захар берган аъло эрур бегумон.
Ёқимсиз овқатдан еса гар она,
Тери касалига бўлур баҳона.
Бола ўз онасин эмгани аъло,
Ўзга сутдан зиён етади аммо!

Сувлар ҳақида

Сувким, одам учун бўлолмас овқат,
Ва лекин меъдага беради қувват,
Сувнинг энг яхшиси шуки, ҳар қачон,
Чашмадан тош узра бўлади равон.
Яна бири анхор сувидир, бирок,
Оқар йўли тоза бўлса, соз тупрок.
Яна мумкин ёмғир сувини ичиш,

* Заъфарон — сарик рангли ўсимлик.

Тозаю озода бўлса гар идиш.
Уч пайтда сув ичмок қилинмас тайин,
Жимовью⁴⁷ дам олгач, уйқудан кейин.
Хаммомдан кейин сув ичмок кўп хато,
Терлаб туриб ичсанг жонгадир бало.
Жимовдан сўнгра гар сув ичса киши
Бедаво дардлардан ортар ташвиши.
Чопгандан кейин ҳам сув ичма шитоб,
Ўз танинг деворин айлама хароб!

Соғлиқни сақлаш тадбирлари

Агар бўлсин десанг сиҳхатим кўп соз,
Пархездан калитинг бўлсин кишу ёз.
Хилма-хил аччикдан ўзни тут хар дам,
Қорнингни тўлдирма, бўш қўймагин ҳам.
Кам еса гар киши соғлиқ бўлар ёр,
Кўп еса сиҳхати ранждан тору мор.
Овқатни бир пайтда егин, эй одам,
Мол доим егандек емагин хар дам.
Қорнингга яраша егин овқатдан,
Ортикча еб заиф бўлма иллатдан.
Қишда емок керак шундайин овқат,
Иссиғидан танга етсин ҳарорат.
Аммо ҳаво иссиқ бўлган замонда,
Совук овқатлардан егин хар онда.
Янги нону эчки гўшти е, укам,
Хар куни бир вақтда на ортиқ, на кам.
Кўп ема, пархез кил доим овқатдан,
Кўп еган кўп ейди зарба захматдан.
Айтган нарсаларга қилсанг сен амал,
Баданинг саломат бўлар хар маҳал!

Жисмоний ҳаракат ҳақида

Ҳакимлар, жисмоний ҳаракат қилмок
Керак, деб айтмишлар бўлиб иттифок.
Отда ё пиёда юришар гоҳо,
Юришдан тўхташар чарчашса аммо.
Ўртача ҳаракат қилинган маҳал,
Қоринда бор овқат тезда бўлар хал.
Дармон п. йдо бўлар томирларда ҳам,
Ўзни сезар киши тетигу бардам.
Аммо, ошиб кетса юришнинг ҳадди
Ўз берар айтилган фойданинг зидди.

Уйқу ҳақида

Кўп ухлашдан ҳосил бўлар яракон*,
Қам ухласа ундан зиёндир, зиён.
Етарлича киши ухласа агар,
Соғлом бўлар, асло юзланмас зарар!
Ҳақим аҳли демиш, уйқу учун тун,
Тунда ухламаслик келтирар жунун.**

Сурги қилиш ва қусишнинг йўли ҳамда вақти

Иссик ҳамда совуқ кучайган замон,
Сурги, куски дори ичма, эй ўғлон!
Шамолли, булутли, ёмғирли кунда
Сурги ичсанг фасод кўзгайди танда.
Агар одам бўлса тўлаю семиз,
Зарар бўлар унга сурги қилган кез.
Сурги қилса озгин киши ҳам бироқ,
Семиз кишилардан кўра зиёнроқ.
Сургининг бир йилда икки вақти бор,
Қишнинг аввалидир ва яна баҳор.

Қасалликнинг оғир ва енгиллигини аниқлаш

Енгил касал учун нишон шу агар,
Жойида бўлса тил, аклу ҳам назар.
Яна ухлар бўлса кўрпада чунон,
Соғлиқ айёмида ухлагансимон.
Бундай касал бир кун тузалиб кетар,
Оғир бўлса аксин, бил, қиёс этар.
Пешона териси бўлади тириш,
Қулоғида пайдо бўлади учиш.
Кўкрак иссик бўлар, оёқ ости муз,
Пешона ҳам совуқ бўлар ўша кез.
Қисқа-қисқа нафас олади бемор
Юз-кўзи сарғайиб бўлар серғубор.
Беморда юз берса шундайин нишон,
Тузалиб кетиши бўлар даргумон!

* Яракон — сариқ касаллиги.

** Жунун — жиннилик.

Бош кепаги

Ўтмиш ҳақимлари — соҳиби ниёз,
Бошнинг кепагини демишлар «ҳазоз».
Нўхатни сиркага солиб ҳўл қилар,
Сўнгра асал билан бошга суркалар.
Бирор соат ўтгач ювилганда бош,
Бош кепаги кетар беролмай бардош.

Соч ёрилиши

Ерилса ҳар кимда соч ёки соқол,
Дарахтнинг баргидек тўкилар беҳол.
Сувда омалани уч кун ивитар,
Сўнгра мол ёғида уни қайнатар.
Диққат қилар: яхши қайнаган замон
Ичида қолмаса суви ўшал он,
Тағига йиғилган ёғнинг барисин
Ерилган сочларга ишқаб суркасин.
Сочим ўссин дея қилса гар ҳавас,
Шу ёғдан ҳар куни суркаб турса бас!

Овқат даражалари

Тўрт хил даражага эгадир овқат,
Дейишар шухратли табиблар ҳар вақт.
Биринчисин аввал қилайин баён,
Ошқозон овқатга тўлгани замон,
Иссиқ ё совуқлик ортмаса агар,
Биринчи даража шудир, топ хабар.
Яна агар овқат ейилган замон,
Иссиқ ё совуқлик ошса ногаҳон.
Тезгина касаллик бўлади содир,
Билгинки, иккинчи даража шудир.
Овқатдан сўнг мижоз ўзгарса агар,
Ва лекин тинч ўтиб кетса бехатар
Шудир учинчиси бесўз, бекалом,
Аммо, тўртинчида ўзгарар тамом.
Киши табиати ўзгарар чунон,
Билмайди бу ерми ва ёки осмон.
Овқатдан юз берса агар ушбу ҳол
У овқат эмасдир, у захри қаттол.
Оғзига қанча ким дори солади,
Биров ўлиб, биров тирик қолади.

Ешга қараб овқатланиш

Кексалар фикрини эшитгин бир оз,
Қайси пайтда қандай дори бўлар соз.
То ўттиз ёшгача киши мижози⁴⁸,
Ўртача бўлса у мижозлар сози.
Ўттиз ёшдан токи қирқ ёшга томон,
Қурук-иссиқ мижоз лозим ҳар замон.
Танда ошиб кетса қуруқлик агар
Хўл-қурук овқатдан егай сарбасар.
Бирок қирқдан олтмиш ёшгача, эй ёр,
Қурук-совуқликни қилгай ихтиёр.
Агар хўл-иссиқлик ошса баданда,
Қурук-совуқликни оширсин танда.
Ва лекин олтмишдан ошганида ёш,
Баданда бод бирдан қўтаради бош.
Балғам рутубати бўлади пайдо,
Қурук-иссиқ овқат айни муддао.
Бу ёшда узоқ бўл доим аёлдан,
Эй хожа, бу ишни чиқар хаёлдан.
Ёш агар саксондан тўқсонга етар,
Бадандан бутунлай қуч-қувват кетар.
Баданда кўпаяр совуқлигу бод,
Аъзолар қуввати бўлади барбод.

Баданнинг ҳидланиши

Қўлтиқ билан оғиз ҳидланса агар,
Соҳиби ҳунарлар дейишар «баҳар».
Меъдадан юз берса агар бу иллат,
Айтай, унда бўлар қандай аломат.
Оғиздан шундай ҳид келар ногаҳон.
Дев ҳам тоқат қилиб туrolмас бир он.
Шундай баён қилмиш барча ҳукамо*,
Бу дарддан қутулмоқ жуда муаммо.
Меъдани қайт билан зарур соф қилмоқ
Ҳид аста йўқолар илож шу бирок.
Тишдан пайдо бўлса агар бу иллат,
Ундан бир озгина ҳид келар фақат.
Қаранфул, мурч билан тузни қилиб жам,
Ўша тишга суртмоқ керакдир ҳар дам.
Бир неча кун қилса бу ишни такрор,
Оғизда ҳеч бир ҳид қолмагай зинҳор.
Вале ҳидли бўлса қўлтиқ ҳар маҳал,
Ичмоқ керак доим сут билан асал.

* Ҳукамо — ҳақимлар.

Овоз бўғилиши

Кишида бўғилиб қолганда овоз,
Овоз чиқарай дер, бироқ чикмас соз.
Сабабин билмоқчи бўлсанг. — у боддан,
Эскиса тузалмас чиқарма ёддан.
Бошланишда агар қилинса даво,
Қўп ўтмасдан киши топади шифо.

Давоси

Тутнинг илдизию мевасин туйсин,
Қайнатиб, сувини оғзига қуйсин.
Ғарғара қилса у бир ойча мудом,
Овози очилиб кетади тамом.

Оғиздан сув оқиши

Сув окса кишида доим оғиздан
Қулоқ сол, давосин айтай оғиздан.
Қаранфул бу дардга келтиради наф,
Доим еб юрилса дардни қилар даф.
Арпа билан буғдой пўстидир фойда,
Еб юрса йўкотар у олти ойда.
Сирка билан гулоб ва яна асал,
Ғарғараси фойда берар ҳар маҳал.

Тиш оғриғи ҳақида

Тажриба юзидан, эй укам, сенга,
Тиш дорисин айтай, қулоқ бер менга.
Совук сувдан оғрик топса гар қарор,
Қийфол томиридан қон олмоқ даркор.
Иссиқ сувдан агар тиш топса ором,
Шивит босмоқ керак остига мудом.
Яна тиш остига босса мастако,
Тиш оғрик йўқолиб кетар мутлақо.

Қулоқ шанғиллаши ҳақида

Ўтмиш ҳақимлари демиш рости чин,
Қулоқ шанғиллаши дейилар «танин».
Мияга қуруқлик ўрнаса ногоҳ,
Қулоқдан овозлар келар баногоҳ.
Меъданг холи бўлмай, ема сен таом,
Қорнингни овқат-ла тўлдирма мудом.
Бодом ёғидан ол бир неча дирам,

Ва уни қулоққа томиз ўша дам.
Ковок уруғидан яна олиб ёғ,
Қулоққа томизсанг — бўлар соппа-соғ.
Бир кунда есанг ҳам тўрт марта таом,
Қайтадан қўзғалмас дардинг, вассалом!

Сабзавотлар ҳақида

Пиёз хосияти

Пиёз киши пуштин оширар, ўғлон,
Жигарга тозалаб берар яхши қон.
Қўп еса кўзларга зиён қилади,
Сафрони ошириб, гирён қилади.

Саримсоқ хосияти

Совуқ бўлса агар кишида мижоз,
Саримсоқдан еса қандай бўлар соз!
Тандан совуқликни қувар саримсоқ,
Белга қувват берар яна еган чок.
Ҳарорати борлар ундан емасин,
Сўнгра касал бўлиб қолдим демасин.

Бақлажон хосияти

Бақлажондан агар сўрасанг нишон
Иссиқ бўлса мижоз таъсири ёмон.
Совуқ бўлса мижоз манфаати бор,
Пуштга кучу қувват қилади нисор.
Бавосил, хинзиру⁵⁰ бўлса шақиқа,
Ундан ҳеч емасин бирон дақиқа.

Кашнич хосияти

Кашнич совуқ бўлар, ейилса агар,
Бош айланса яхши фойда келтирар.
Ҳазм бўлар ундан меъдада овқат,
Одамда иштаҳа қўзғатар ҳар вақт.
Аммо қўп ейилса қўзғайди фасод,
Хотира бутунлай бўлади барбод.

Укроп (шивит) хосияти

Укроп иссиқдир, йўқотади бод,
Иссиқ мижоз еса қўзғайди фасод.

Совук мижозлилар еса агарда,
Ошқозон-меъдага келтирар фойда.

ОШҚОВОҚ ХОСИЯТИ

Совукдир, бод кўзғар танда ошқовок,
Совук мижозлилар емасин мутлок.
Иссиқ мижозларга кўп фойда этар,
Ҳалқум билан танни яна юмшатар.

ШОЛҒОМ ХОСИЯТИ

Шолғомдан кўп фойда топар фақат бох⁵¹,
Бошқа жойларни у қилади табох*
Кўзларга равшанлик бағишлар, сахар —
Беш дона пишириб еб юрса агар.

ЯЛПИЗ ХОСИЯТИ

Ялпизнинг ҳолидан сўрасанг агар,
Эркагу хотинга куч-қувват берар.
Кишида иштаҳа кўзғатар ҳар вақт,
Меъдада тез ҳазм бўлади овқат.
Иссиқ мижозларга келтирар зарар,
Бир неча кун еса тўхтатмай агар.

СУТ ВА СУТДАН ҲОСИЛ БЎЛАДИГАН НАРСАЛАР ҲАҚИДА

Сутлар фойдасини килиб мен таҳрир**,
Улар хосиятин айтай бирма-бир.
Сигир қатиғию айрони ҳар он,
Фойда бўлар яхши ивиган замон.
Ичилса овқатдан сўнгра озма-оз,
Келтирар кишига фойдалар кўп соз.
Кўй сутидан бўлса қатиғу айрон,
Дил чирогин равшан қилади ҳар он.
Сигир, говмиш, совлик қатиғидан ҳам,
Эчкининг қатиғи хушдир, эй одам.
Арасту «Тибб»ида ёзибди шундок:
«Совликнинг қатиғи оқ захар, ўртоқ!»

* Табох — бузилиш, айниш.

** Таҳрир қилмоқ — ёзмок, баён қилмок.

Ёғлар хосияти

Жонивор гўштида бўлса агар бод,
Ёғи ҳам шундай деб мендан олгин ёд.
Говмишнинг гўштига бод тушса агар,
Айрону ёғидан фасодлар кўзгар.
Эчкининг ёғию гўштидир кўп соз,
Гўштида бўлади боди жуда оз.
Сигирнинг гўшtidан кўзгалса ҳам бод,
Ёғидан фойдалар бўлади бунёд.

Ўсимлик мойлари ҳақида

Бодомнинг ёғидан қилса истеъмол,
Курук бўлса ҳалқум юшатар дархол.
Асабу мияга зўрдир ундан наф,
Боду қуруқликни тезда қилар даф...
Қуланж⁵², ярақонга⁵³ зиёндир бироқ,
Кўкнорнинг ёғидан ейилгани чок.
Яна ёнғок мойи фойдадир кўп соз,
Унинг хосиятин эшитгин бир оз.
Ундан қорин курти ўлади ҳар дам,
Хафақон йўқолар, сийна хилти ҳам.
Яна бавосилга қилади у наф,
Қорин бодларини яна қилар даф.
Бироқ зиёндир у кишида зўком*,
Бўлса мохулиё, саръ⁵⁴ назла мудом.
Зайтун ёғи танга суркалса мудом,
Бадандан бод кетиб, бўлади соғлом.
Яна канақунжут ёғидир фойда,
Ундан бод шишлари қолмас ҳеч жойда.
Зиғир ёғи фойда бўлади бироқ,
Қунжут ёғи яна ундан устунроқ.
Яна саршаф ёғин айтсам беҳато,
Бодлардан омонлик қилади ато.
Балзамнинг мойидан суркалса агар,
Бадандан фалажу лаквани қувар.

* Зўком — тумов.

Юсуфий

Юсуф ибн Муҳаммад ибн Юсуф ат-Табиб ал-Ҳаравий XV аср охирларида Хуросоннинг Хоф шаҳрида дунёга келди. Унинг отаси Муҳаммад ибн Юсуф ўз даврининг етук олими бўлиб, форс ва араб тилларини мукаммал билар, моҳир врач, луғатшунос ва тарихчи сифатида ном қозонган эди. Унинг табобатга оид араб тилида ёзилган «Айн ал-хаёт» («Хаёт булоғи»), луға шуносликка оид «Баҳр ал-жавоҳир» («Жавоҳирлар денгизи»), «Жавоҳир ал-луғот» («Луғат жавоҳирлари») каби асарлари СССР даги ва дунёдаги бошқа кутубхоналарда босма ва кўлёзма ҳолида сақланмоқда.

Юсуф ибн Муҳаммаднинг таржимаи холига оид маълумотлар кам сақланган. Унинг отаси Ҳиротнинг машҳур врач эканини ҳисобга олсак, у табобат сирларини ўз отасидан ўрганган деб хулоса чиқариш мумкин. Ҳирот адабий муҳити таъсири эса уни шеърят сари етаклаган. Унинг дастлабки шеърий асарлари XVI асрнинг биринчи йилларидан бошлаб Юсуфий таҳаллуси билан тарқала бошлайди.

Алишер Навоий «Мажолисун-нафоис» тазкирасини 1498 йили ёзиб тугатган эди. Аммо мазкур тазкирада Юсуфийнинг номини учратмаймиз. Бунга Юсуфий ўш пайтларда хали шоир сифатида шуҳрат топмаган, деб изоҳлаш мумкин. Ҳақиқатан ҳам Юсуфийнинг биринчи шеърий асари «Рисола дар тадбири маъқул ва машруб» («Ейиладиган ва ичиладиган нарсалар ҳақида рисола») 1501 йили, яъни Навоий вафот қилган йили тугалланган ва кенг тарқалган эди.

1522 йили Навоийнинг мазкур тазкирасини Фаҳрий Ҳиротий «Латойифнома» номи билан форс тилига таржима қилди, ўзидан бир боб қўшиб, мазкур бобни «Оддий халқдан чиққан шоирлар» деб атайди. Фаҳрий Ҳиротий мазкур бобда Юсуфий ҳақида ҳам маълумот беради ва: «Мулло Юсуфий Хуросоннинг машҳур табибларидандир. Хушхулк, жаҳонгашта ва суҳбат кўрган киши. Шеърлари покиза», деб мактайдн*.

Тазкирада таъкидланганидек, Юсуфийнинг бутун ҳаёти «жаҳонгашталик» ва дарбадарликда ўтди. XVI асрнинг биринчи ярмиларида оғир ҳаёт кечирган Ҳиротлик олимлар қисмати каби Юсуфийнинг ҳам ҳаёти аянчли эди. Ўзларининг охирги дақиқаларини яшаётган теурийлар авлоди орасида тинимсиз ғалаёнлар ҳукм сурар, юрт нотинч, халқ ночор аҳволда эди. Самарқандни эгаллаш учун қилинган муваффақиятсиз жанглардан сўнг Заҳириддин Муҳаммад Бобур Афғонистонда турар, Шайбоний хонлари билан Эрон сафавийлари орасида кураш кучайган бўлиб, Ҳирот гоҳ шайбонийлар, гоҳ сафавийлар қўлига ўтиб турар эди.

* Фаҳрий Ҳиротий. Латойифнома. Техрон, 1942, 9-мажлис, 156-бет.

Бобур 1525 йилдан сўнг Ҳиндистонга юриш қилиб, уни эгаллайди ва Юсуфийни ўз хузурига таклиф этади. Бу ҳақда «Бобурнома»да: «Мавлоно Юсуф табибким, они Хуросондин тилотиб эрди, набз (томир) кўрмоқ ва ташхис қилмоқ (диагноз қўймоқ) онинг иши эрди», дейилади*.

Юсуфийнинг Ҳиндистонга кетиб қолишига асосий сабаб Ҳиротнинг нотинчлиги эди. Ҳиндистон нисбатан тинч бўлиб, Ҳиротдаги машҳур олимлар бу ерга қочиб боришгач, илм марказига айлана бошлаган эди**.

Юсуфий Ҳиндистонга ўз оиласи билан кўчиб борганми ёки ўша ерда уйланганми, бу ҳақда маълумот йўқ. Аммо у 1533 йили Ҳиндистонда ёзган «Бадойиъ ал-иншо» («Мактуб ёзиш санъати») асарини ўз ўғли Рафиъуддин Хусайнга бағишлайди. Баъзи манбаларда кўрсатилишича, Рафиъуддин Хусайн ҳам шоир бўлиб, «Чил ҳадис» («Қирқ ҳадис») номи асарни форс тилига шеърӣ таржима қилган.

XVI асрнинг бошларида Ҳиротда сиёсий ва иқтисодий аҳвол кескинлашувига қарамай, Юсуфийнинг ижоди сермахсул бўлди. Навоий ташкил этган шифохона — Доружшифода кўпгина табиблар даволаш ишлари олиб борган бўлсалар-да, улардан ҳеч қандай асар қолган эмас. Аммо Юсуфийнинг ёзган асарлари бизгача деярли тўлиқ етиб келган. Унинг медицинага оид 14 та назмий ва насрий асари, этикага оид икки асари, мактуб ёзиш санъатига доир битта асари СССР даги ва дунёдаги бошқа кутубхоналарда сақланмоқда.

Юсуфийга кўпроқ шуҳрат келтирган унинг рубоий жанри воситасида ёзган «Илож ал-амроз» («Қасалликлар давоси») асари бўлди. 1509—1510 йиллар атрофида ёзилган бу асар тез орада Ҳиротнинг «номдор» фозиллари диққатини ўзига тортди ва улар рубоийлардаги мураккаб дориларга шарҳ (тушунтириш) ёзишни Юсуфийдан илтимос қилишади. Юсуфий бу шарҳни 1512 йили ёзиб тугатади ва уни «Жомиъ ал-фавойид» («Фойдалар мажмуаси») деб атади. Мазкур асарга киритилган 291 та рубоийнинг ҳар бири биронта қасалликка бағишланган бўлиб, уларда Юсуфийнинг қимматли тажрибалари ва табобатдаги янгиликлари жамланган. Бу асар Ўрта Осиё ва Ҳиндистонда кенг шуҳрат топган. Унинг Юсуфий ҳали тириклик пайтида (1535 йили) Бухорода кўчирилган нусхаси С 1098 рақами билан Ленинград Шарқшунослик институтида сақланмоқда. Мазкур асар 1870 йилдан то 1908 йилгача Ҳиндистонда «Тибби Юсуфий» номи билан 11 марта нашр этилган. Ўзбекистон ССР ФА Шарқшунослик институтида унинг 30 дан ортик қўлёзма нусхаси ва кўпгина босма нусхалари сақланмоқда.

* Б о б и р. Бобурнома. Тошкент, 1961, 461-бет.

** И. Низомиддинов. Ўрта Осиёнинг чет эл Шарқи билан алоқалари. Тошкент, «Фан», 1961, 58-бет.

1666 йили Ҳиндистоннинг Сиёлкут шаҳрида яшовчи Муҳаммадшоҳ ибн ҳаким Шайх Валиюллоҳ мазкур асарга шарҳ ёзади ва уни «Муракаботи «Тибби Юсуфий» («Тибби Юсуфий»нинг мураккаб дорилари») деб атади. 1869 йили Ҳиндистонлик Абдулалим Насруллоҳон Аҳмадий ал-Ҳишағий Юсуфийнинг рубойларига яна шарҳ ёзади ва уни «Ал-муолажат ал-муарраба бин-нусахил мужарраба» («Синалган рецептлар билан тугалланган даволашлар») деб атади. Бу шарҳ ҳам кенг тарқалган бўлиб, «Шарҳи рубойиёти «Тибби Юсуфий» («Тибби Юсуфий» рубойларининг шарҳи») деган номда литографик усулда Ҳиндистоннинг бир қанча шаҳарларида кўплаб нашр этилган.

Юсуфийнинг тиббий рубойларига Ўзбекистон территориясида ҳам қизиқиш кучли бўлган. 1882 йили хоразмлик Муҳаммад Амин ибн Муҳаммад Заҳирхўжа ал-Ҳусайний ал-Хоразмий (Ходим) уни ўзбек тилига таржима қилар экан, таржима муқаддимасида: «...китоби» «Жомий ал-фавойид»ким, «Тибби Юсуфий» бирла машҳурдирким, Мавлоно Юсуф табиб раҳматуллоҳнинг мусаннафотидур, рубойёт иштимол қилғон ваҳҳидин ўзгалардин диққатлиғдур, хоҳладимким, они таржима қилғайман, то турк жамоаси ондин фойдаманд бўлғай», деб ёзади*.

1897 йили тошкентлик Муҳаммад Шоххўжа валади Файзуллоҳхўжа уни иккинчи марта ўзбек тилига таржима қилади ва «Таржимаи Шохий» («Шохий таржимаси») номи билан литографик усулда чоп эттирди.

Юсуфийнинг рубойларидан ташқари, бошқа асарларига ҳам қизиқиш кучли эди. Унинг «Фавойиди ахёр» («Хайрли кишиларга фойдалар») ва «Илож ал-амроз» («Қасалликлар давоси») асари Талъатий номли шоир томонидан «Мағз ат-тибб» («Табобатнинг мағзи») номи билан турк тилига таржима қилинган**. Унинг «Анвор ал-ҳикмат» («Ҳикмат нурлари») рисоласи эса 1906 йили Қогонда нашр этилган. Тошкентда эса ўзбек тилига таржима қилиниб, тошбосмада чоп этилган. 1533 йили Ҳиндистонда ёзилган «Бадойий ал-иншо» («Мактуб ёзиш санъати») асари Хоразмда мулло Бобожон Худойберди Саноний томонидан ўзбек тилига таржима қилинган.

Юсуфийнинг илмий меросини ўрганиш медицина тарихини ёритишда катта аҳамиятга эга. Қуйида келтириладиган таржималар бу йўлдаги биринчи уринишдир.

* Таржимоннинг ўз кўлёмаси Ўз ФА ШИ фондида 8931 рақами билан сақланмоқда.

** Х. Ҳикматуллаев. Розий ва унинг шогирди ёзиб қолдирган қасалликлар тарихи. Тошкент, «Фан», 1974, 49-бет.

«Илож ал-амроз»
(«Касалликлар давоси») рисоласидан

Турли сабабдан бўлган бош оғриғи

Эй, бош оғриғидан чекувчи алам
Харакат қилмагин, дам олгин хар дам.
Гулхайри, бинафша, буғдой кепагин,
Қайнатиб, сувига оёк сол бир дам.

Қондан бўлган бош оғриғи

Бошинг оғрир бўлса, сабаб бўлиб қон,
«Сароруй»⁵⁵ томирин очтир ўша он.
Гулоб, қанд, лимондан шарбат қилиб ич,
Ясмиғу мош бўлсин овқатинг хар он.

Сафродан бўлган бош оғриғи

Бошинг сафро билан оғриси, жадал —
Кашнич суви ила суркагин сандал.
Норанж⁵⁶ шарбатидан ичгину, овқат —
Арпа суви, мошу угра хар маҳал.

Балғамдан бўлган бош оғриғи

Хар кимда бош оғриқ қўзғаса балғам,
Фарфиюн⁵⁷ суркасин, қуст ёғидан ҳам.
Бодиён⁵⁸ қайнатмаси ва асал шарбат,
Овқати — каптарнинг гўштидир хар дам.

Савдодан бўлган бош оғриғи

Савдодан эзилиб, оғриси бошинг,
Девпечак⁵⁹ шарбати бўлсин йўлдошинг.
Бодому бобуна⁶⁵ ёғидан сурка,
Нўхату уградир овқату ошинг.

Иссиқдан юз берган бош оғриғи

Қуёшнинг тафтида юргач ноилож,
Бош оғриқ юз бериб, ўзгарса мизож,
Исмалоқ шираси, гулхайри сувин,
Бирга қўш ва сурка, шу яхши илож.

, Совуқдан юз берган бош оғриғи

Сенга таъсир қилса совиган ҳаво,
Бош оғриқ юз берса, бўлсанг бенаво
Мурмакий⁶¹, анбару⁶² лодану⁶³ мушкни⁶⁴
Зайтунда⁶⁵ ивитиб, сурка — шу даво.

Бош оғриқдаги яхши белги

Кишида бош оғриқ юз берса агар,
Бошига юз ғаму дардни ёғдирар.
Бурундан келса қон ё йиринг, демак,
Бош оғриқ, бил, ундан юзни ўгирар.

Шақиқа (бош ярмининг оғриши)

Эй сен, шақиқадан чекувчи азоб,
Давонинг юзидан кўтаргил никоб.
Заъфарон, афюнни елим билан туй,
Гулобда хамир қил, суркагин шу тоб.

Қондан юз берган сарсом

Дўстлардан ҳар кимда юз берса сарсом,
Уноби⁶⁶ шарбати энг яхши таом.
Арпаю мош едир, қайнатиб хидлат —
Кашнич, олма, сандал, гулобни мудом.

Сафро ва савдодан юз берган сарсом

Сарсомнинг сабаби бўлса сафройинг,
Еинки кўзғаса уни савдойинг,
Олхўри ивитиб, ичу, бинафша —
Сувиға солсинлар даст ила пойинг.

Балғамдан юз берган сарсом

Сарсоминг юз бериб қолса балғамдан,
Жоминг тўлиб тошса дард ила ғамдан,
Балғамни йўқотмоқ тадбирини қил,
Шоядки, қутулсанг ушбу аламдан.

Сарсомдаги ёмон белги

Ҳар кимса сарсомдан тортиб кўп зиён,
Беҳудлик ерида ётгани замон,
Сийдиги ўхшаса мисоли сувға
Демак, бу ўлимдан бўлади нишон.

Сарсомдаги яхши белги

Иллат кўрпасини кўтариб сарсом —
Келганда алжираб сўзларсан мудом.
Мақъад томирларинг шишса агарда,
Тузалиб кетарсан биров батамом.

Нисён (унутиш)

Икболинг йўлига гов бўлса нисён,
Холинг ундан бўлса доим паришон,
Дафъига кифоя ҳар кун бир мискол,
«Моддат ул-хаёт»⁶⁷ дан еганинг замон.

Уйқусизлик

Ухлашга кўймаса кучайиб сафро,
Сурги ичсанг бўлур муносиб даво.
Шундан сўнг арпаю кўкнор сувини.
Бошдан қуйиш учун айла мухайё.

Уйқусизликдаги ёмон белги

Ухлай олмай бемор чекканда наво,
Давога қўл урмоқ мумкину, аммо
Қурук йўтал бўлса ҳамроҳи уни,
Тегма, факат ажал бўлади даво.

Жиннилик

Жиннилик чоҳига қулса инсон,
Савдонинг сургисин берсин ўша он.
Ғамини ҳайдовчи, хурсанд килувчи
Доридан ичириб, айласин шодон.

Яна жиннилик ҳақида

Ақл қочар бўлса ҳар тандан йирок,
Жиннилик асари юз бергай у чоқ.
Гўзаллар юзига тиксин кўзини,
Чангу най, удга ҳам солсин у қулоқ!

Яна шу ҳақда

Савдо хилти ошиб, лиқ тўлса бадан,
Жиннилик юз берган бўлса шу важдан,

Иллат қочар ўтдан тутун қочгандек,
Пайваста ичирсанг қип-қизил майдан.⁶⁸

Ишқ

Садоқат бобида ким ошиқ бўлса,
Ошиқлик йўлида у содиқ бўлса,
Ҳозиқ табиб учун бу ошифтага,
Давоси висолдир мувофик бўлса,

Кўз тиниши

Балғам буғи агар солса фироққа,
Қоронғи бўлса кўз тургач оёкка,
Қоқ гўшту кабоб еб, назар солмасин
Пиёзга ўхшашу ҳам саримсоққа.

Бош айланиши

Буғлардан айланса кишининг боши,
Қичкина «атрифул»⁶⁹ бўлсин йўлдоши,
Ичимлик — лимоннинг шарбати бўлсин,
Сихкабоб ҳамиша овқату оши.

Саръ (тутқаноқ)

Қазо саръ иллатин қилса намоён,
Ҳўл мева емасин, бўлади зиён.
Эчкининг гўштидан емай, бўйнига —
«Уди салиб»⁷⁰ осиб юрсин ҳар замон.

Яна шу ҳақда

Тақдир тутқаноққа дуч этган замон,
Қон олдир, сабаби бўлса агар қон.
Аниқ бўлса бошқа хилтнинг борлиги,
Сурги ич, шудир йўл сихҳатинг томон.

Сакта⁷¹

Оёқдан қулатса сакта ногаҳон,
Сезгию ҳаракат бўлади ниҳон.
Қўрсанги, юз ила кўзи қизилдир,
«Сароруй» томирин очтир ўша он.

Сактани аниқлаш

Сакта соҳибининг чиқмай нафаси,
Ўликми-тирикми, бўлса шубҳаси.
Тирикка ҳисобдир — кўзига боққач,
Кўринса кўз ичра киши сояси.

Кобус (босинқираш)

Кобус иллатига йўликса киши,
Ухласа ортади ғаму ташвиши.
Иллатга сабабчи бўлган моддани,
Танидан қувласа, соз бўлар иши.

Кобус (босинқираш)даги ёмон белги

Кобус бўлса кимда тез-тезу такрор,
Ақли йўқдир даво қилмаса зинҳор.
Охир жинни бўлар ёки тутқанок.
Сактадан сихҳати бўлар тору мор.

Увишиш

Ҳар кимда увишиб юрса ҳар аъзо,
Қусиш билан унга айласин даво.
Сўнг кустнинг ёғидан суркасин, захмат —
Йўқолиб, мақсади бўлгунча раво.

Фалаж (шол)

Кимнинг айши бўлса фалаждан вайрон,
Ярим тандан кетар ҳаракату жон.
Биринчидан бошлаб то тўрт кунгача
Фақат «мон асал» ичсин ҳар замон.

Яна фалаж ҳақида

Тўртинчи кунда фалаж иллатин,
Фақат бергай «мон усул»⁷² шарбатин.
Қаптар бола гўшти ҳамда нўхатдан,
Зира, заъфар кўшиб қилгай овқатин.

Яна фалаж ҳақида

Ун тўрт кун ўтса ҳам тузалмаса шал,
«Амал»⁷³ учун табиб қўл ургаи жадал.
Сурги дори бергай икки ё уч бор,
Шояд шал тузалиб кетгай у маҳал.

Яна шу ҳақда

Фалаж шифо томон юзини бурса,
Мунзижу* сургидан фойдалар кўрса,
Фарфиюн, седана, кустнинг ёғидан
Фойдадир имкони борича сурса.

Юз фалажи (лаква)

Лакваким, ҳар кимга юзини тутар,
Соғлиғи кўлидан учару кетар.
Туну кун оғзида мускат ёнғоғин⁷⁴
Сақласа, албатта, кўп фойда етар.

Яна шу ҳақда

Ҳар кимга лақванинг иллоти етар,
Соғлиғин йўқотиб, паришон этар.
Икки-уч бор еса «иёраж»⁷⁵ ҳаббин,
Шояд бу иллатдан кутулиб кетар.

Қалтирок

Балғам ошиб кетиб, тутса қалтирок,
Муносиб доридан ичирсин, бироқ —
Сабаби май ёки жимоъдан бўлса,
Май билан жимоъдан тийилсин мутлок.

Аъзолар учиши

Аъзо учиш кимга кўрсатса юзни,
Учган ерга боссин қиздириб тузни.
Бу билан кетмаса, бадан покловчи —
Ҳабб⁷⁶ учун ёр қилсин у замон ўзни.

Тортишиш (чангак)

Аъзонгда чангакни кўзғаса балғам,
Меҳнатинг ортару роҳат бўлар кам.
Баданни тозала, йўкса даволаш —
Оғир бўлар, иллат ўрнагач маҳкам.

* М у н з и ж — етилтирувчи, суюқ, хом хилтларни дори билан етилтириш

Пай чўзилиши (тамаддуд)

Хар ким тамаддудга бўлса гирифтор,
Сургидан ичганда фойда бўлса ёр,
Танига кафторнинг* ёғидан ёки
Айиқнинг ёғидан суркасин такрор.

«Барад» («дўл донаси»)⁷⁷

Эй, кўзи, «барад» дан тортаётган дард,
Сенга ёрдамчидир ақл ида хирад.**
Қаврагу⁷⁸ ангуза⁷⁹ ушшақ⁸⁰ сиркани,
Кўзингга суркасанг кувилар «барад»

Кўздаги эгри ёки ортиқча киприк

Эгри ё ортиқча киприк берса дард,
Мияни поклашга киришгин беҳад.
Поклашинг амалга ошгач бутунлай,
«Ташмир»*** кил, худованд айласин мадад.

Кўз миждасининг шиши

Мижда қалинлашиб, шиш бўлса бунёд,
Фойдали бу сўзни мендан олгин ёд.
Семизўт баргию, тухум окини,
Кўшиб, кўзга чапла, бўлади барбод.

Кўз бурчагининг шиши

Кўзнинг бурчи шишиб, очилмаган он,
Уни «ғарб» дейдилар, эй сахий инсон.
Мош эзиб, устига қўйилса агар,
Умид борки, даво бўлар шул замон.

Кўз яллиғланиши

Кўз оғрик бошланиб, ўтса неча кун,
Сиххат оҳусини ушламоқ учун,
Чашхому⁸¹ момирон,⁸² Миср новвотин
Кўзга сурт, янчигач бамисоли ун.

* Кафтор — сиртлон, ёлдор бўри.

** Хирад — идрок, фаҳм, зеҳн.

*** Ташмир — кесил, ёриш.

Тарфа (нуктали қонталаш)

«Нуктали қонталаш» бўлганда зоҳир,
Дилинг бўлса ундан паришонхотир
Кундур⁸⁴ ёкиб, тутсанг тутунига кўз,
Тузалмай қолиши кам бўлар содир.

Кўздан сув оқиши (дамъа)

Дамъа сирин доно иссиқдан кўрса,
Билсинки, фойдадир сурмадан сурса.
Совук мижоз бўлса сабаби, тугар —
Кўзига «босликун»⁸⁵ суркабон турса,

Кўз яраси

Яра сабаб бўлиб, оғриганда кўз,
Дардидан сарғаяр гул мисоли юз.
Йирингдан бутунлай пок бўлгач кўзинг,
Даво учун кундур шиёфини⁸⁶ туз.

Кўз оқи

Хар қачон кўзингда пайдо бўлса оқ,
Шифоси не эрур кидир эртарок.
Лоланинг суви-ла асални суртсанг,
Тузатар кўзингни юмиб очган чок.

Кўз қорачиғининг торайиши

«Торайиш» дардига дуч келса киши,
Айтайин, не килса кетар ташвиши.
Хўлликдан ўзгаси бўлмаса сабаб,
Заъфарон шиёфин лозим суртиши.

Кўзга сув оқиб кириши (катаракта)

Кўзга «сув оқиши» бўлганда бунёд,
Ғамгин дил сабри ҳам бўлади барбод.
«Ҳабби заҳаб»⁸⁷ тайёр қилиб ичилса,
Сиххати юз бериб, кўнгли бўлар шод.

Кулоқ оғирлиги

Эй, сен, оғир бўлиб қолганда қулоқ,
Бир сўз айтай сенга, хуш бўлса биров.
Балғам сабаб бўлса, бу иллат учун
Балғамни ҳайдовчи дори ич шу чок.

Кулоқ оғриғи

Сафродан кўзғолса қулоқ оғриғи
Юз-кўзда юз берар унинг сариғи.
Мунзиждан сўнг есанг бинафша ҳаббин
Давоси соз бўлар — шудир йўриғи.

Кулоқ яраси

Янги бўлса агар қулоқ яраси,
«Ок малхам»⁸⁸ кидиргин, бордир фойдаси.
Эски бўлса биров фойдали дори,
Хўкизнинг ўтидан эмас ўзгаси.

Кулоқда қурт пайдо бўлиши ёки унга бирор жониворнинг кириши

Тангри такдири-ла қулоққа озор —
Етказса қурт ёки қирса жонивор.
Сабур⁸⁹ ё дармана⁹⁰, ё ковул⁹¹ сувин
Томизсанг, соғлиқ юз кўрсатар, эй ёр.

Кулоққа сув кириши

Тангри амри ила қулоққа ҳар дам —
Сув қирса, эй дили чашмаи қарам,
Қулоққа бодённинг чўпидан сукиб,
Сўрсалар, сув чикиб кетар ўша дам.

Ҳид билишнинг бузилиши

Ҳид билиш қувватинг топганда нуқсон
Ҳидни сезмок қийин, яхшими-ёмон.
Қуюқ хилтлар бўлса унинг сабаби
Сурги дори эсдан чиқмасин бир он.

Буруннинг сассиқлиги

Сассиқ хид буркираб чиқса бурундан,
Барча табиати кир бўлар ундан.
Даво учун табиб сунбулни⁹² туйиб,
Пуфлаши лозимдир сассиқ бурундан.

Бурун ичининг қуриши

Иссиқдан хаётинг совиган замон,
Буруннинг қуриб, ғамгин бўлсанг ногахон,
Семизўт сувини бодом ёғила,
Пешона устига сурка ҳар қачон.

Бурун яраси

Буруннинг яраси ҳўл бўлса агар
Юришу туришинг тамом ўзгарар.
«Оқ малҳам» топсанг-у ишга солсанг тез,
Иллатинг тунига етажак саҳар.

Иссиқ тумов

Иссиқ тумов билан оғриси киши
Нилуфар шарбатин лозим ичиши.
Шарбатдан сўнг яна арпа-ю мошдан
Овкат килиб еса, соз бўлар иши.

Совуқ тумов

Совуқ тумовлигин билгач билимдон
Зуфо⁹³ шарбатидан ичмоғи аён.
Овкатга нўхатнинг шўрвасин ичса,
Наф топиб, тузалиб кетар бегумон.

Лаб ёрилиши

Эй, сен лаб ёрилиш бўлганда зоҳир,
Унинг давосига шай бўлу ҳозир.
Сафро бўлса агар унинг сабаби,
Кувмокқа сургилар бўлади қодир.

Яна шу ҳақда

Лаб ёрилиб озор чекса ҳар инсон,
Қуруқ-иссиқ емиш бўлади зиён,
Товуқ ёғи ила тўхум окинни,
Малҳам килиб қўйсин лабга ўшал он.

Лаб шиши

Киши лаби қондан шишиб қолган дам
Юзлаб шикоят-ла чекади алам.
Ични юмшатмаса, қон олдирмаса,
Ўзи ўзи учун қилади ситам.

Оғизда бўладиган иссиқ чақа

Иссиқ чақа бўлса оғизда ҳар он,
Даводан қочдингми, тортасан зиён.
Қизил гул, анор гул, тотимни⁹⁴ туйиб,
Сепиб турмоқ керак унга ҳар замон.

Оғизда бўладиган совуқ чақа

Совуқ чақа бўлса оғизда пайдо,
Ғам тортмоқ сабаби сенга муҳайё.
Унга хино ила аччиқтош сепсанг,
Ажаб эмасдурки, бўлса зўр даво.

Оғиздан сув оқиши

Оғзингдан сув оқса совигач мижоз,
Яна совуқ есанг фойда қилмас боз.
Уд⁹⁵ ила зирадани иллат кетгунча,
«Гувориш»⁹⁶ қилиб е, фойда бўлар соз.

Оғиз сассиқлиги

Емон ҳид оғиздан келса ногаҳон,
Халқ улфат бўлишдан қочар ҳар томон.
Сурғи ичса ғолиб хилтни ҳайдовчи,
Қутулиш давоси бўлади осон.

Тиш оғриғи

Иссиқдан оғриси тишинг ногаҳон,
Сиркага гулоб кўш, чайқа ўшал он.
Ичиш учун қидир сиканжубинни,⁹⁷
Емишинг мош, қовок бўлсин ҳар замон.

Тиш қамашиши

Қамашиб безовта айласа тишинг,
Сўзимни тингламоқ энг зарур ишинг.
Семизўт уруғин е-ю, даво қил,
Чунки дард кучайса, ортар ташвишинг.

Тиш қурти

Қуртдан ташвиш етиб, тишинг бўлса хор,
Умидни узмагин, тангри шифокор.
Гандано⁹⁸ уруғин эчки ёғи-ла
Тутату тишни тут, курт қолмас зинҳор.

Милкнинг бўшашиши

Милклари бўшашиб, ким бўлса бадҳол,
Қўп узок бўлмаин деса у бехол,
Кизил гул, анор гул туйиб ҳар кеча,
Милкига оз-оздан сепсин у дарҳол.

Милкнинг қонаши

Милк қони кўнгилни қилар бўлса тор,
«Сунун»га* шуларни айласин тайёр:
Мози⁹⁹, акоқиё¹⁰⁰, ясмиғу кундур,
Аччиктош, кизил гул уруғи, гулнор¹⁰¹.

Милк шиши

Қондан ҳосил бўлса, милклар аро шиш,
Қонни олдирмаса ортади ташвиш.
Сабаб бўлса агар унга бошқа хилт,
Лозим унга зарур сургидан бериш.

Милк еликиши

Милкларинг еликса, хуш аҳдли одам,
Сўзим эшит, изла шундайин малҳам:
Кундур топиб, туйиб, асалу сирка,
Тўқай пиёзи-ла¹⁰² суркаб тур ҳар дам.

* Сунун — тишга сепиладиган ёки суртиладиган дорилар номи.

Таъм билишнинг бузилиши

Таъмни билмоқ хисси йўқолган замон,
Таъмни билмай овқат тотимас бир он.
Ғолиб хилтни кувсанг агар бадандан
Ўйга толма, иллат йўқ бўлар осон.

Тилнинг кўполлашуви

Эй, сен, кўполлашиб қолганда забон*,
Чехрангда балғамдан сезилса нишон,
Хардал, сирка билан иллат кетгунча,
Оғизни чайқагин борича имкон.

Тил шиши

Тилингни шишига сабаб бўлса қон,
Ҳаддидан ортикча қизарар забон.
Ҳаким пандин тутиб, қон олдирмасанг
Оқиллар наздида жиннисан ёмон.

Тилнинг ёрилиши

Ҳар кимнинг ёрилса тили ногаҳон,
Сўз учун ташвиши ортади ҳар он.
Испағул¹⁰³ шираси ичра катиро —
Ивитиб, оғзида тутсин ҳар замон.

Тилнинг куйиши

Ногаҳон куйганда, ачишганда тил,
Ундан ўт олару куйар хаста дил.
Семизўт шираси, беҳи уруғин,
Сувини оғизда доим асрагил.

Тилнинг қуриши

Қурукликдан қақраб қолганда забон,
Ҳарорати сабаб бўлиб ногаҳон,
Семизўт шираси, испағул суви
Бирла чайқа уни, кетар бегумон.

* Забон — тил.

Лаклук (кичик тил) шиши

Кичик тил шишидан ўзгарса ахвол,
Сабаби қон бўлса, қон олдир дарҳол.
Сўнг тотим суви-ла ғарғара қилсанг,
Иллатдан қутулиб, бўларсан хушҳол.

Лаклук (кичик тил) бўшашуви

Кичик тил сустлиги юз бергани дам,
Сабаби шубҳасиз бўлганда балғам,
Ғарғарага хардал, сиканжубинни
Бермоғи лозимдир табиб ўша дам.

Икки бодомсимон безнинг бўшашуви

Икки без сустлиги бўлса намоён
Ва ундан ҳолатинг бўлганда ёмон,
Гулобу мози-ла ғарғара қилсанг,
Беҳад фойда топиб, бўларсан омон.

Хуноқ (ангина)

Қон олдир, томоғинг оғриган замон,
Нилуфар шарбатин топиб ўшал он,
Олхўри суви-ла ичу тотимдан,
Ғарғара айлагин борица имкон.

Зулукнинг томоққа ёпишиб қолиши

Томоқ қони берса зулукдан хабар,
Тўхтамай қон окса томоқдан агар,
Хардал сувин олиб, туз-ла ғарғара —
Айласанг, дори йўқ бундан ҳам ўтар.

Томоқ яраси

Қўзим нури, яра бўлганда томоқ,
Сўз айтай, сўзимга солсанг сен қулоқ.
Анзират бирла гул уруғин туйиб,
Мумравған¹⁰⁴ бирла е оз-оз ўшал чок.

Игна ютиш

Игна ютиб, ғамга ботганда мутлоқ,
Тадбири ҳикматдан эмасдир узок,
Магнетитдан¹⁰⁵ туйиб бир дирамини,
Узум суви ила ичгин ўшал чок.¹⁰⁶

Қизилўнғач шиши

Меъда сари овқат йўли ногаҳон
Шишса, сабабига бокқин ўшал он.
Шиш сабаби аниқ бўлганидан сўнг,
Лойик тадбир қўлла, эй доно инсон!

Овознинг бўғилиши

Овозинг бўғилса, пандга қулоқ сол,
Озгина новвоту озроқ маска ол.
Бирини бирига қўшиб егину,
Икболинг душманин ғамга айла дол.

Нафас сиқиши

Нафас сиқиш кимга ёр бўлса агар,
Емон хид, чанг, тутун душмани бўлар.
Совук сув, тўқлигу кундузги уйку,
Емон хид, тутуну чангдан ҳам баттар.

Яна шу ҳақда

Нафас сиқишидан пайдо бўлса ғам,
Сиххат йўли ундан топади барҳам.
«Совук тумов» ичра зикр қилинган,
Доридан бер, бўлса сабаби балғам.

Сил илллати

Силнинг илллатидан ҳар ким бўлса хор,
Арпа сув, эшакнинг сутин бер такрор.
Қанча уринсанг ҳам тузалмаса-да,
Тасалли учун қўл тортмагин зинҳор.

Ўпкага сув йиғилиши (плеврит)

Кимнинг холи берса бу дарддан хабар,
Айтайин, не қилса йўқолар хатар.
Бослиқдан қон олиб, уноби суви,
Нилуфар шарбатин истеъмол этар.

Хафакон (гипертония)

Хафаконда парҳез йўлини тутгин,
Ҳикматли сўзимни кўнгилга битгин.
Қазо қайда ёқса ғам оташини,
Тезгина у ердан қочгину кетгин.

Сафродан бўлган (иссиқ) хафакон

Эй иссиқ хафакон дардидан алам —
Чекувчи, даводан сув сеп унга ҳам.
Гулоб, кофур¹⁰⁷, сандал¹⁰⁸, олма сувини,
Ўзаро кўшгину сурқа ўшал дам.

Қондан бўлган хафакон

Қондан ўйнар бўлса юрагинг ҳар дам,
Доим ёнда бўлсин дилрабо санам.
Гоҳи ўпиб, гоҳи қучоклаб, тўқкин —
Қутига маржоннинг шодасидан ҳам!

Совуқ хафакон

Совуқдан бошланиб қолса хафакон,
Сўзимни тинглаю, айлагин жавлон.
Анбар, уд, цитроннинг¹⁰⁹ пўстини хидла,
Сийнага «ғолия»¹¹⁰ чапла ўшал он.

Ҳушдан кетиш (ғаш)

Билим кўзини оч, юз берганда ғаш,
Лозим унга недир сабабин англаш.
Сабаб бўлса қони ёқи сафроси,
Е бошқа моддами, лозим даф айлаш.

Эмчак шиши

Даволашга кириш эмчак шишганда,
Ғофил бўлиб, вақтни қилмагин қанда.
Боқла¹¹¹ туйиб, унга сиканжубин кўш,
Икки-уч бор сурқаб тургин ҳар қунда.

Сут камлиги

Тами аччиқ бўлиб, камайганда сут
Парҳез учун асло бўлмагайсан суст.
Нилуфар шарбати, арпа сувидан
Ичгину, иссиқдан ўзни узоқ тут.

Боддан бўлган меъда оғриғи

Кўзғолганда боддан меъда иллоти,
Сўзим тингла, бўлса жонинг хурмати,
Парҳез қилдир угра, ясмиқ кабидан,
Бергил равоч ила «динор»¹¹² шарбати.

Сафро ва балғамдан бўлган меъда оғриғи

Сабаб бўлса меъда дардига сафро,
Сургидан сикхати бўлади пайдо.
Балғам бўлса агар унинг сабаби,
Тандан ҳайдаб, «рас»*дан егин доимо.

. Савдодан бўлган меъда оғриғи

Меъда оғриганда билса гар киши,
Савдо сабабидан эрур ташвиши.
Сурги ичир, аммо қок гўшт, ясмиққа
Ўхшаш нарсалардан емаслик иши.

Меъда шиши

Меъда шиши учун сабаб бўлса қон,
Қон олдир, босмасин ғаму ҳаяжон.
Моддаси бўлганда бошқа хилт агар,
«Тозалаш»** деб билгин давосин ҳар он.

Қусиш

Қайт қилганда келса сафро ногаҳон,
Шарбатга қидиргин беҳи-ю лимон.
Бошқа бўлса хилти майбеҳу¹¹³ миртнинг¹¹⁴ —
Донидан шарбат қил, ичгин ҳар замон.

Қон қусиш

Қон қусиш қўзғаса қўркинч ила ғам,
Сўз айтмай, сўзимни тингласанг бир дам,
Мирт дони шарбати, араб елимин
Туийилган қахрабо¹¹⁵ бирла ич ҳар дам.

* Р а с — мураккаб дори.

** Сургилар воситасида ички хилтлардан тозалаш.

Ҳикичок

«Тўлиш» дан ҳикичок кимга бўлса ёр,
Даво учун унга қайт қилмоқ даркор.
Бўшалувчи бўлса ҳикичок агар,
Даволашдан кечу бермагин озор.¹¹⁶

Меъда заифлиги

Меъданг заифлашса, ҳуш бўлса бироқ,
Тозала модданинг сирин билган чок.
Мижозни созловчи доридан ичиб,
Вақтни ўтказма, урин эртарок.

Иштаҳанинг бузилиши (кесак ейиш)

Кесак, шунга ўхшаш нарсадан инсон
Еса, холи бўлар харобу вайрон.
Унга сабаб бўлган хилтни меъдадан
Қайту сурги билан чиқар ўша он.

Жигар шиши

Жигаринг шишига сабаб бўлса кон,
Кон олса, ундан наф етар бегумон,
Бошқа хилт сабаби бўлса, сургидан
Ичгину, танингдан қувла ўша он.

Жигар заифлиги

Жондан сабринг олса жигаринг заъфи,
Зиркнинг шарбатидан топилар нафи.
Товук гўшти, майиз, яна анордан —
Есанг, ҳосил бўлар бу иллат дафи.

Яна шу ҳақда

Заиф бўлса агар ҳар кимда жигар,
Заифликдан кўрсанг юзида асар,
Буюр, анор есин ва лекин норанж
Емасин, шубҳасиз келтирар зарар.

Ҳазмнинг бузилиши

Ҳазм бузилишдан юз берса захмат,
Буюр, сафар қилиб, чексин риёзат.
Жигар заифлиги бўлса сабаби,
Қувват берувчидан¹¹⁷ есин ҳамавақт.

Истиско (сарик сув касаллиги)

Ҳар кимда истиско иллоти ортар,
Сув ичмай, туянинг сутидан ютар.
Муяссар бўлмаса даво учун бу
Жой килиб туялар ичида ётар.

Яна шу ҳақда

Дори талаб қилар бўлса истиско,
Равоч, сиканжубин муносиб даво.
Дуррож*, каптар бола гўшtidан едир,
Мевадан анорни берсанг кўп авло.

Сарик касаллиги

Сарик бўлиб, сабри кетса ҳар бир эр,
Мувофиқ бил унга қайту сурги, тер.
Товук гўшти, нўхат ва яна қатик,
Ҳамда анор сувин тўхтатмасдан бер.

Яна шу ҳақда

Сарик иллотида ким бўлсин, тамом,
Сачратқи сувини изласин мудом.
Тузалмаса, «динор» сиканжубиндан,¹¹⁸
Ичиб тураверсин доим субху шом.**

Талок шиши

Талок шиши сенда пайдо бўлган кез,
Қобиз нарсалардан айлагин парҳез.
Ковул кулчасин ич сиканжубин-ла,
Тандурустлик файзи ҳосил бўлар тез.

* Дуррож — кирғовул.

** Субху шом — эртаю-кеч.

Талок боди ва шиши

Талок боди дилинг айласа ношод,
Қорнинг қулдираса пайдо бўлиб бод,
«Динор» шарбатини ичмоғинг керак,
Тандан қувват буткул бўлмайин барбод.

Ич кетишда умумий тадбир

Ич кетишда бўлсанг давога муҳтож,
Совук боддан қочгин — бу яхши илож.
Совук сувга тушма, шоядки танинг
Соғлиқ топиб, сихат бошга бўлса тож.

Сафроли ич кетиши

Сафродан ич кетиш юз берса агар,
Зиркнинг шарбатидан даво йўқ ўтар.
Гуручни қиздириб, зирк шарбати-ла
Тановул айласанг, яхши наф этар.

Ичак яраси

Ичак ярасидан, эй юраги доғ,
Қунларинг тун бўлса, бамисоли зоғ,
Иллат туни кетар агар анжабор¹¹⁹
Шарбатин топсанг-у ёндирсанг чироғ.

Яна шу ҳақда

Ичак ярасида ўзни билимдон
Чоғловчи, кўкнорни қайнатиб ҳар он,
Тозалаб, мирт ёки олма шарбати
Бирла ич, топарсан фойда бегумон.

Сиркага ўхшаган қурт

Ичакда туғилса «майда қурт» исми,
Қичийди дўстларнинг махсус жой қисми.
Сабур, седанадан шамча қил, озод —
Бўлади, қурт билан тўзиган жисми.

Ошқовок уруғи (кадудона) қурти

Кадудона учун аждод изини
Тутгин-у, ол, баранк¹²⁰, ёнғок мағзини.
Хурмо кўшиб, маъжун қилу ухлашдан
Олдин е, кўрмайсан бу дард юзини.

Бавосил

Бавосил ранжида табиби ҳозик,
Тарвузу анорни кўради лойик.
«Софин»дан¹²¹ қон олар, товуғу угра
Ҳамда зирк сувини кўрар мувофик.

Орқа тешик (мақъад) ёрилиши

Мақъадда ёрилиш пайдо бўлган кез,
Беморинг давога мухтож бўлар тез.
Олма, беҳи, зирку лимон, тотимга
Ўхшаш қобизлардан айласин парҳез.

Орқа тешик (мақъад) шиши

Мақъад шишса, текшир, нимадан бу шиш,
Қондан бўлса, лозим дарҳол қон олиш.
Шафқатли дўстларнинг сўзини тингла,
Сафро бўлса, лозим сургидан ичиш.

Буйрак тоши

Буйрак ичра агар мавжуд бўлса тош,
Найзадек санчиса, қолмаса бардош,
Темиртикон сувин тоқ кули ила,
Наҳорда ичилса — сиххати йўлдош.

Буйрак боди

Маълум бўлса киши буйрагида бод,
Туз, кепак қиздириб босишни ол ёд.
Бемор зийрак бўлса, ҳар қун эрталаб
«Мои усул»¹²² ичса дили бўлар шод.

Буйрак заифлиги

Буйрак заиф бўлса, имиллама, шош,
«Афлуниё»¹²³ бўлсин давога йўлдош.
Сузлигидан олат ўхшаса мумга,
Буйракнинг кучидан қотар гўё тош.

Буйрак шиши

Буйрак шишса асло тортмагин ташвиш,
Идрок аҳли тутган каби тутгин иш.
Моддаси қон бўлса, ёки бошқа хилт,
Бадандан қувлабон лозим пок қилиш.

Буйрак яраси

Буйрак ярасидан дилинг бўлса танг,
Сийдикда қобиклар кўринса гўштранг,
Танинг сихҳат топар бир неча муддат
Угра ипларидан узмасанг панжанг.

Ковук тоши

Аҳволинг қийнаса қовуғинг санги*,
Жонингга ғам етар янгидан-янги.
Бу дардни даволаш учун табибга,
«Хажар ал-яхуд»¹²⁴нинг йўқ асло тенги.

Ковук шиши

Эй, қовук шишидан жони азобда,
Қийналиб сиймоқдир белги бу бобда.
Сабаби қон бўлса — қон ол, сафрони
Сурги билан қувиб ташла шитобда.

Ковук боди

Боддан бўлса қовук дарди ногаҳон,
Ғофил бўлма ҳикмат йўлидан бир он.
Канақунжут ёғи ва «мои усул»
Ичавер, шифосин бергай ул замон.

* Санг — тош.

Қовук кичимаси

Қовук кичишидан юз берганда ғам,
Қабул қил сўзимни жон дея бул дам.
Истагинг даводан ҳосил бўлажак,
Эшакнинг сутидан ичсанг дамодам.

Сийдикнинг томчилаши

Сийдик томчилашга бўлсанг гирифтор,
Ундан дилинг бўлса ҳам ғамгин, ҳам тор.
Даво керак бўлса «атрифул»дан¹²⁵ е,
Еддан чиқармагил бу сўзни зинҳор!

Қийналиб сийиш

Сийдиги тугилиб, киши бўлса хор,
Совук миждоз унга далилдир ошкор.
Арман содасидан¹²⁶ сийдик йўлига
Қуйилса, очилиб, сиҳхат бўлар ёр.

Уринга сийиб қўйиш

Уйкуда сиймоқлик бўлса одатинг,
Пархез қил, кам бўлсин еяр овқатинг.
Бир донаг тонгда-ю бир донаг шомда,
«Баршаъшо»,¹²⁷ емоққа бўлсин рағбатинг.

Жинсий заифлик

Заифликдан бўлсанг дилхаста-ю, хор,
Жимоъ учун бахтинг бўлмаса ҳеч ёр,
Дилинг овқат тортса чумчук мияси,
Қаптар тухумидан егайсан такрор.

Олат яраси

Олат ярасидан ким кўрса ташвиш,
Шишдан холи бўлса, бўлмаса ҳеч шиш,
Муртак¹²⁸, сирка, муму гул ёғи, анор —
Донининг лозимдир малҳамин килиш.

Ҳайз кўплиги

Ҳайз кўпайса-ю, кўз бўлса кизил,
Эмчакни боғламоқ яхши даво, бил.
Қон олгин, қуюлтир¹²⁹ қон суюк бўлса,
Йўқса, қон кўп кетиб, ғамга тўлар дил.

Ҳайз тутилиши

Семизликдан ҳайз тутилган замон,
Очлик ила оздир жисмини ҳар он.
Тикилмадан бўлса текшириш учун
Очувчидан бериб¹³⁰, синаб кўр шу он.

Бачадоннинг дам бўлиши

Дам бўлса бачадон — сабаб қуюқ бод,
Зиён эмас фойда, сўзим олгин ёд.
Йўлин топсанг ичир «мои усул» дан,
Иллат тамом бўлиб, дилинг бўлар шод.

«Бачадон бўғилиши»¹³¹

Уруғ бачадонда тутилгани вақт,
Ўздан кетар хотин бир неча муддат.
Жимоъ қилмоқ учун у билан эри
Бўлмоғи лозимдир ёшу бақувват.

Бачадон қичимаси

Сафро ошиб қичир бўлса бачадон,
Аёлнинг кучига боқиб ўшал он,
Муносиб сургидан берилса агар,
Сихҳати келару дил бўлар шодон.

Боланинг қиз ёки ўғиллигини билиш

Бу Али сўзи бу — зўр фан ичида,
Юкли бўлса аёл эрта-кечида,
Ўғил бўлса бола қарагин аввал —
Юз берар, каттайиш ўнг эмчагида.

Ҳомиладор аёл тадбири

Очилиб сўзимга сен солсанг қулоқ,
Иккиқат тадбирин айтаман бу чок.
Ҳомила бўлганда мумкин эмасдир,
Томирдан қон олмоқ ва сурги ичмоқ.

Бел оғриғи

Бел оғрикни пайдо қилганда балғам,
Қасалга сургини айлагин ҳамдам.
Оғир юк кўтариб, юз берган бўлса,
Гул ёғи суркасанг наф қилур ул дам.

Қуймич нервининг яллиғланиши (ирқуннасо)

Ирқуннасо кимга етказса алам,
Оғриғи ортади ундан дам-бадам.
Баданидан дарҳол қувиб чиқаргил,
Дардга сабаб бўлган хилтни ўшал дам.

Никрис (подагра)

Никрис иложига берай йўлланма,
Шояд кутуларсан олиб қўлланма.
Модда сафро бўлса, балғам ёки қон,
Сурги қил, қон ол-у қусгин, ўйланма!

«Доъул-фил» («Фил касаллиги») ¹³²

«Доъул-фил» дан жонинг чекар бўлса ғам,
Оёқ йўғонлашиб борса дамба-дам,
Қуюқ хилтдан бўлса покла ичингни,
Қондан бўлса, тезда қонни аййла кам.

Саратон (рак касаллиги)

Ҳар кимни саратон айласа сўрок,
Юраги ёримас ёкса ҳам чирок.
Йўқотиш қийиндир, бефарқ ҳам эмас,
«Танқия»* қилса-ю, қилмаса биров.

Мохов

Кимга етса агар мохов иллоти,
Бу дарддан кутулмоқ бўлса нияти,
Кони кўп бўлганда, томирдан қон ол,
Девпечак қайнатиб бергил ул вақти.

* Танқия — баданни ортиқча зарарли хилтлардан тозалаш.

Фарангий¹³³ (захм)

«Фарангий» дардида, соҳиби иззат,
Душманга қарши куч сакла ҳамавақт.
Қайт қилгин, жимоъга берилма ортик,
Ҳар дам е, лек ема ҳеч кечки овқат.

Яна шу ҳақда

«Фарангий» дардидан ҳол бўлиб ёмон,
Жимоъга имконинг бўлмаган замон
Ҳар икки-уч ойда қон олдир, иллат —
Йўқолиб, тузалиб кетар бегумон.

Яна шу ҳақда

Оёк кўймок учун бу дард юзига,
Шоҳми, дарвеш кириш банда сўзига,
Симоб ҳабби ёки элакисидан
Ичсину тутатсин яна ўзига.¹³⁴

Яна шу ҳақда

«Фарангий» дардидан юракда финок,
Сўз айтай, дилингда сақласанг бироқ.
Кийрутий¹³⁵ симобинг сенга соз бўлар,
Тажриба қилувчи наздида мутлоқ.

Темиратки

Эй, темираткидан ўйга толган зот,
Хаста танга иллат кўйган бўлса от,
Хардалу сиркадан унга суркасанг,
Сихҳатинг боғидан етажак нажот.

Қўтир

Қўтир заҳматида дилинг бўлса тор,
Хаммомга боришинг лозимдир тақрор.
Сихҳат матосини кидир доимо
Аммо қўлингни уз ишратдан зинҳор.

Яна шу ҳақда

Қўтирдан ҳар кимса бўлса дилхаста,
Шоҳтара¹³⁶ сувидан ичсин пайваста.
Моддани даф қилгач, чаплашга топсин
Кунжут ёғ, гугурду¹³⁷ қурут бир пасда.

Аъзолар қичишиши

Қайси аъзо бўлсин юз берса қичиш,
Етар ундан сенга тинимсиз ташвиш.
Асал, шароб, ҳалво, писта мағзидек
Сафро берувчидан керакдир қочиш.

Яна шу ҳақда

Қичишдан қутулай десанг жаҳонда,
Аъзо қичишса гоҳ ёки ҳар онда,
Пайдарпай сурги қил, тинимсиз ҳаммом,
Шундан сиҳхат етар, бўлиб омонда.

Милкак (куйдирги)

•Милкак учун қилай қоида баён,
Даво учун бўлсин сенга дастурхон.
Кон олдир, сурги ич, сиркаю афюн
Чаплагин, фойдаси бўлар бегумон.

Чипқон

Гунча янглиғ оғзин очмаса чипқон.
Юрагинг танглиги бўлмаса пинҳон,
Хардалу анжиру майиздан боғла,
Тузоқдан қутулиб, бўларсан шодон.

Ҳуснбузар

Ҳуснбузар кимнинг юзини бузар,
Хаста дили иллат ғамидан тўзар,
Ични тоза қилиб, сирка, седана
Суркаса, иллатнинг ипини узар.

Қизамик

Қизамикдан уч кун ўтгани замон
Шўр берма, бўлмаса жаллоддан ёмон.
Аввал кун — танқия, иккинчи кунда —
Томир оч, эс-ҳушинг бўлса эй инсон.

Баҳақ

Баҳақ бўлсанг, сурги ичгил пайдарпай
Тезоб¹³⁸ сурка сўнгра вақтни ўтказмай,
Йўқлик сари иллат қадамин қўяр,
Ғам бисоти кетиб, сиҳхатинг келгай.

Кўп терлаш

Кўп терлашдан доим чекувчи алам,
Емон бўлса холинг ундан дам-бадам,
Чикқан теринг агар бадбўй бўлмаса,
Гўра суви,¹³⁹ сандал сурка ўша дам.

Қўлтиқ остининг бадбўй бўлиши

Қўлтиқ бадбўй бўлса, сурги ич дархол,
Олма билан беҳи баргидан сув ол.
Тўтиё, муртакка кўшиб суркагин,
Қутулиб, юрагинг бўлади хушҳол.¹⁴⁰

Ўтдан куйиш

Ўтдан куйганида қўл ёки оёк,
Ёки бошқа аъзо куйиб қолган чок,
Кофур янчиб, сирка солиб, муз билан —
Совитиб, суркагин унга эртарок.

«Доъус-саълаб» ва «доъул-хаййа» касаллиги

«Доъул-хаййа»¹⁴¹ қилса холингни ёмон,
Ёки «Доъус-саълаб» чанг солган замон,
Денгиз пиёзидан¹⁴² суркасанг агар
Сиххатинг тез кунда юз берар, инон!

Сочнинг бевақт оқариши

Аслини ўзгартса соч ила соқол,
Давога етишни ким қилса хаёл,
Хўлликдан* ўзгани емаса асло
Наф топиб, тезда у бўлади хушҳол.

Сочнинг ўта жингалак бўлиши

Соч ўта жингалак бўлиб қолса, бас,
Кўнгилда давога қўзғалса хавас,
Испағул шираси, бодом ёғини
Сочига суркагин, ишкаб ҳар нафас.

* Хўллик — ҳўл миқозга эга овқат ва мевалар назарда тутилмоқда.

Соч ёрилиши

Сочлар ёрилса-ю бўлсанг хаста хол,
Сўз айтай, тинглашни айласанг хаёл.
Семизўт шираси — яхши даводир,
Маска билан кўшиб суркасанг дарҳол.

Ўта озғинлик

Хаддан ошиб, танинг бўлганда ориқ,
Даво учун сенга берай йўл-йўрик,
Маишатда ўтсин умрингу аммо,
Ортик жимоъ қилма, нафс кучини йик.

Ўта семизлик

Ўта семизликнинг бўлса иллоти,
Айтганимни қилсанг тугар захмати.
Муносибмас бу дард учун маишат,
Қадах учун ёзгил «безорлик хати».

Илон чақиши

Илон чақиб пайдо бўлганида ғам,
Идрок аҳли бўлгин ёки жоҳил ҳам,
Чакқан жойга пичок ургин-у буюр
Қортик солиб сўриб ташласин ул дам.

Чаён чақиши

Чаён чақиб олса, қолиб беҳабар,
Танингдан бутунлай ҳаловат кетар.
Қасдинг соғлиқ бўлса — саримсоғу туз,
Суркасанг, мақсудинг қўлингга етар.

Чаён чакқанда карафс¹⁴³ ейишнинг ҳалокатли экани ҳақида

Ақлинг бўлса ўзни йўлга соларсан,
Қаттами-кичикми сўзим оларсан.
Чаён чакса, қайси рангда бўлмасин
Карафсдан есанг ўлиб коларсан.

Ари чақиши

Қимни чакса ари, бўлсанг раҳнамо,
Тузалсин, десанг гар чакқан ҳамоно,
Испағул бер, яна сиканжубин бер,
Сирка куйкасидан кўйдиргин аммо.

Кутурган ит тишлаши

Бу даҳшатга танинг бўлганида ўй,
Кутурган ит захми келтирса ғам, ўй,
Саримсок эз, токнинг кули, сиркани
Ўзаро қўшгину ўша жойга кўй.

Заҳарлар давоси

Заҳар ичиб жонинг бўлганда беҳол,
Ғам остида танинг бўлажак поймол.
Қутқармокка табиб учун кифоя,
Муҳаллисдан¹⁴⁴ агар берса бир мисқол.

«Рисола дар тадбири маъкул ва машруб»

(«Ейиладиган ва ичиладиган нарсалар ҳақида рисола»)

Билгил, эй тоза қалб киши, бирма-бир,
Бу сўзни демокда Юсуфий фақир.
Рисолани килдим сен учун бунёд,
Еб-ичиш тадбири ҳақида ижод.
Рисола назм-ла бўлганда тамом,
«Маъкулу машруб» деб унга қўйдим ном.
Ул ойким, чеҳрадан олганда никоб,
Хуш¹⁴⁵ дея кўрсатди таърихин шу тоб.
Пайдо бўлди шунда бу хуш дастурхон,
Чиройли, неъматни юз хилда алвон.
Емонлардан уни асрагил, худо,
Яхшиларга насиб этсанг муддао!

Ейиладиган нарсалар ҳақида

Агар сең хикматдан бўлсанг хабардор,
Сихҳатинг ўйлаю, кўп ема зинҳор!
Овқатни тановул айлаганинг чок,
Қорнинг роса тўйиб кетмасин мутлок.
Озрок есанг, тезрок ҳазм бўлади,
Баданинг соғ бўлиб, кучга тўлади.
Чинакам иштаҳа бўлганда пайдо,
Овқатга майл этмок айни муддао.
Чинакам иштаҳа пайдо бўлган он,
Сабр ила тоқатдан колмагай нишон.

Агар бўлай десанг доим саломат,
Қорнинг очмай туриб емагил овқат.
Ғализ овқатлардан айлагил ҳазар,
Йўкса ундан етар меъдага зарар.
Иссик пайдо қилса агар ҳар овқат,
Ҳаво иссик пайтда емагил ҳеч вақт.
Одамнинг ичи ҳам қизир зохири,
Пушаймон тортади ундан охири.
Танангда ҳарорат кўпайса зинҳор,
Бўлурсан, албатта, зор ила бемор.
Ҳаво ёмон совиб кетгани чокда,
Совук овқатлардан бўлгин узокда.
Ичу ташинг бирга жанг пайдо қилур,
Совук учун айни муддао қилур.
Ҳароратга нуқсон етгани замон,
Ҳазм нуқсонидан қолмайсан омон.
Бир кунда одатинг бўлса, эй ҳушёр,
Бир бор овқат ейиш ёки икки бор,
Ушбу одатингни бузма ҳеч қачон,
Бузсанг, мубталосан ранжга бегумон.
Агар еган бўлсанг сен қуюқ овқат,
Суяқ овқат ема кетидан ҳеч вақт.
Меъдангдан то ўтиб бўлмасдан овқат,
Устидан емокни қилмагин одат.
Ҳар хил овқат ема, айлагин ҳазар,
Ундан юз беражак ранжу ҳам зарар.
Нозик овқатлардан, эй ўғлим, зинҳор,
Риёзатдан сўнгра қилма ихтиёр.
Агар сенга бўлса доим муяссар,
Лазиз овқатлардан егин сарбасар.
Лекин айламагил тановул бисёр,
Кўп одам бўлади ундан зор-бемор,
Агар бетам бўлса қилинган овқат,
Тановул қил ундан озгина фақат.
Ундан еб бўлмайди пайдарпай мудом,
Иштаха танангдан йўқолур тамом.
Ҳақимлар йўлини тутгилу маҳкам,
Аччик нарсалардан кам е, жуда кам.
Кўп есанг, тезгина қариб коласан,
Қуч-қувват йўқолиб чарчаб, толасан.
Агар ўз жонингга бўлмасанг душман,
Жуда ҳам кам егил шўр нарсалардан,
Баногоҳ баданинг озиб кетади,
Равшан кўзингга ҳам нуқсон етади.
Ҳикмат қонунидан бўйин товлама,
Ширинлик кўп ема ва сўроқлама.
Ҳарорат кўпайиб ундан ўша он,
Жонинг оғриб, юрак бўлур нотавон.

Тузсиз бўлса агар еган овқатинг,
Тузлигидан емоқ бўлсин одатинг.
Аччиқ нарсалардан еганинг замон,
Ширин нарсадан ҳам егин ўшал он.
Ширин бўлса агар еганинг зинҳор,
Аччиғини ҳам е, шундай расм бор.
Ковун билан бирга емагил асал,
Гар есанг албатта бўлурсан касал.
Анжир билан сутни аралаш қилма,
Зарардан ўз-ўзинг бағрингни тилма.
Емагил сен хардал бирла саримсоқ,
Ҳам товук тухумига қўшмагил пишлок.
Узум билан калла гўштини зинҳор
Бирга қўшиб ҳеч вақт қилма ихтиёр.
Ҳар кимки қатикка бақлажон қўшар,
Касаллик домига албатта тушар.
Ҳар кимки ҳикматни билса озма-оз,
Каптар гўшти билан емагай пиёз.
Ялпизлар билан ҳам емоқ жоизмас
Есанг, ундан агар зарар оз эмас.
Соғлиқнинг йўлига қўйиб сен кадам,
Сут билан балиқни айлама ҳамдам.
Сенга айтсам ундан бешак, бегумон,
Мохов касаллиги бўлур намоён.

.Ичиладиган нарсалар ҳақида

Сихат лозим бўлса сенга, эй ўртоқ,
Емон нарсалардан ўзни тут узок.
Овқат орқасидан сув ичсанг агар,
Ундан бузилғуси меъданг сарбасар,
Бир оз фурсат ўтгач егандан кейин,
Сув ичмокни сенга қилурман тайин.
Жумладан саҳарда асло сув ичма,
Ранжга юз тутмаю соғлиқдан кечма.
Ҳазмга етади ундан кўп нуксон,
Надомат сен учун бўлур фаровон.
Меъданг иссиқ бўлса агар, эй ўртоқ
Овқат орасида мумкин сув ичмок,
Агар пари пайкар, гўзал маҳлико,
Сухбатига ташриф айласа бажо,
Агар сенда бўлса ақлу ҳам дониш,
Ортидан сув ичма, ортмасин ташвиш.
Кишида юз берар кўп ёмон аҳвол,
Касалдан қутулмок бўлади маҳол.
Ҳаммомда бошингдан қуйсанг совук сув,
Танангга касаллик ёпишғуси «дув».
Ҳар қачон ҳаммомдан чикқанинг замон,

Ақлинг бұлса агар жойида омон,
Бир томчи бұлса ҳам ичма совук сув,
Қасалга тутилма, уни ўздан қув.
Насихатга сенда бұлса иштиёк,
Сув ичма хўл мева ортидан, ўрток.
Ундан ҳосил бўлур танангда балғам,
Бошингга келтирар юз хиллаб алам.
Терлаб туриб агар сув ичса киши,
Қасалдан беҳисоб ортар ташвиши.
Хар кимса тунда сув айласа гар нўш*,
Қасаллик келади ундан қўша-қўш.
Қайноқ сув ичмоқни ким қилса одат,
Баданин охиста қоплагай иллат.
Қамиш аро оқар сувдан сен зинҳор,
Ҳам дарахт сув дан қилма ихтиёр.
Хар сувки, шўр эрур ва лойка эрур,
Ундан ичма зинҳор, кўп зарар берур.
Агар оқил бўлсанг сен ўзингни тут,
Чашма, қудук сувин баҳридан ҳам ўт.
Иккисида холи эмасдир нуқсон,
Ундан пайдо бўлур қасаллик осон.
Қорин дамлаш, ичак оғриқдан бутун,
Алиф қаддинг бўлур гўё ҳарфи нун.**
Қулоғингга етсин мендан бу хабар,
Қориз сувидан ҳам айлагин хазар.
Унинг йўқдир бешак ҳеч латофати,
Роҳатидан кўра кўпдир офати.
Сув ичмоқни агар айласанг хаёл,
Анҳор сувидан сен айла истеъмол.
Қара, унда бўлсин бир неча хислат,
Шундагина бўлмас унда ҳеч иллат.
Биринчи, тош узра бўлсин у равон,
Иккинчи, баланддан оксин паст томон.
Учинчи, вазни ҳам енгилроқ чиқсин,
Тўртинчи, бўрондек чарх уриб оксин.
Бешиңчи, йўл узра бирорта нодон,
Ифлослаб қўймасин уни ногаҳон.
Олтинчи, гўзаллар лабидек ҳалол,
Ширин-шақар бўлсин ва асал мисол.
Еттинчи, келса ҳам майли қаёқдан,
Қуёшининг нуридек келсин узоқдан.
Шундай сувдан сенга бўлса муяссар,
Қасаллик ҳеч қачон қилмагай асар.
Ичимликка агар май бўлса ҳамдам,

* Нўш қилмоқ — ичмоқ.

** Араб алифбесида «алиф» тўғри чизикдан иборат, «нун» эса эгикдир.

Менга шуни айтмоқ лозимдир бу дам,
Шариатда майни ичиш ёмондир,
Ҳикмат бобида ҳам озори жондир.
Май агар оз бўлса фойдаси бордир,
Кўпидан одамзод бир умр хордир.
Андозадан ортиқ ичилса агар,
Баданга етади беҳисоб зарар.
Баданда иситма бўлади пайдо,
Қалтирок касалга килур мубтало.

«Фавойиди ахёр» («Хайрли кишиларга фойдалар»)

рисоласидан

Ҳамду санолардан кейин билгинки,
Табобат фанида ушбу китъалар
Ҳикмат дарёсининг бебаҳо дури,
«Фавойид» деб унинг номи аталар.
Кел, бир дам, эй менинг фархунда* бахтим,
Фархундалик сендан бўлмасин жудо!
Марҳамат қил токи бемаҳал ажал,
«Иржиъ»¹⁴⁶ дея менга қилмасин нидо.
Бу дилни овловчи рисолам тугаб,
Фойдалар етказсам халкка муддао!

Тибнинг мақсади

Тибдан икки мақсад доим кўзланур,
Юсуфийдан эшит шу ҳақда бир дам.
Бирини сақламоқлик киши сиҳҳатин,
Иккинчиси дардга бермоқлик барҳам.

Хилтларнинг баёни ва аломатлари

Хилт тўрт хил бўлади, биттаси қондир,
Қурук-иссиқ бўлар, мисоли ҳаво.
Иккинчиси балғам, худди сув каби,
Ҳўл-совуқлар ундан бўлади пайдо.
Яна бири унинг ўтга ўхшайди,
У қурук-иссиғу номидир сафро.
Бирини тупроқ каби қурук-совуқдир,
Аҳли ҳикмат уни дейдилар савдо.
Хилтларнинг афзали қон ҳисобланар,
Ундан кўпроқ етар танага ғизо**.

* Фархунда — ҳаловатли, маъқул, толеъли.

** Ғизо — озиқ, овқат.

Ундан кейин турар қаторда балғам,
Сўнгра сафро, ундан кейинда савдо.
Қизил ранглар коннинг аломатидир,
Сарик бўлса агар сафродан эрур.
Оппок бўлса балғам аломатидир,
Қора бўлса агар савдодан эрур.
Сийдик қизил бўлса, коннинг белгиси,
Агар сарик бўлса, сафродан деб бил.
Оқлигига балғам сабаб бўлади,
Қора бўлса агар савдодан деб бил.

Тилланинг хосияти

Тилладан оссалар бола бўйнига,
Тутканок дардига беради барҳам.
Бир кийротин эзиб ичганда бемор,
Юрак дарди кетар, савдо дарди ҳам.

Товуқ парларининг хосияти

Товуқ канотининг парин куйдириб,
Майда қилиб унинг кулин эзсалар,
Хар жароҳат бўлса тандан қувади,
Уч кун жароҳатга сепиб турсалар.

Бақлажон

Бақлажон сувидан юзингга суртсанг,
Юзингдаги доғлар кетар ўша он.
Агар такрор суртсанг юзингга уни,
Яра изи ўчиб битар бегумон.

Тулки ўпкаси

Тулки ўпкасини унсал¹⁴⁷ сиркаси,
Бирла нонуштада есанг уч-тўрт бор.
Нафас сиқишию ҳамда йўтални,
Йўкотар, дил бўлар ундан беғубор.

Шолғом

Шолғом есанг сийнанг мулойим бўлур,
Хам белда куч-қувват килади пайдо.
Қиши ичи яна юмшайди ундан,
Сийдик равон бўлар, келар иштаҳо.

Мол ёғи

Мол ёғи заҳарни даф қилур тандан,
Агарчи у бўлсин илон заҳари.
Йўтал одам ундан тановул қилса,
Йўтал тандан буткул йўқолур нари.

Турп

Турп есанг, йўталга яхши даводир,
Сийдик равон бўлар, кўз эса равшан.
Белга кучу қувват ато қилади,
Мум бўлсанг, гўёки бўлурсан оҳан*.

Пиёз

Овқатингга ҳар куни сен ташласанг кўп-кўп пиёз,
Пуштга қувват бахш этиб, дилда хиссинг қўзғатар.

Зирк

Зирк шаробин** ички, унинг фойдасидир беҳисоб,
Ич кетиш, дил ғашлигинин ҳар кишини қутқарар.
Ҳам жигарга, ҳам юракка, меъдага қувват бериб,
Ҳам қувар сафронию чанков касалин йўқотар.

Одам сочи

Одамзод сочини қўйдириб қулин,
Бошнинг ярасига сепса, соф этар.
Ёки кўзга тортса, кўз кичишинин
Икки-уч кун ўтмай тамом даф этар.

Бош оғриғи

Эй бош оғриғидан алам, ташвиш-ла,
Азоб чекаётган киши жаҳонда.
Шифо керак бўлса, жинсий алоқа
Қилмагин, бош оғриб турган замонда.

* О х а н — темир.

** Ш а р о б — бу ерда шарбат маъносида.

Хурмо ва сигир сути

Одамнинг ранг-рўйи мусаффо бўлар,
Хурмо билан сигир сутин ичган кез.
Орик бўлса агар семиз бўлади,
Аччиқ нарсалардан айласа парҳез.

Ухламасликнинг зарари

Уйкусиз ўтказма тун ила кунни,
Дам олмоқ учун сен ухла гоҳи-гоҳ.
Узоқ ухламасанг тун ила кунлар,
Хазм ва асабинг бузилар ногоҳ.

Сафроли кишининг тадбири

Киши вужудида сафроси бўлса,
Мижози ҳам бўлса иссикка мойил.
Буғхонадан ҳазар қилмоғи лозим,
Чунки беҳол бўлиб, айнигай кўнгил.

Қалдирғоч

Қалдирғоч гўштини тановул қилсанг,
Қўзингда равшанлик айлагай бунёд.
Агар конин ичиб юборса аёл,
Шахвоний хислари бўлғуси барбод.

Тўрт нарса

Тўрт нарсадан кейин совук сув ичмоқ
Ҳақимлар наздида саналар ҳаром*.
Жинсий алоқаю ҳўл мева, ўткир
Доридан сўнграю ейилгач таом.

Ортиқча жимоъ (жинсий алоқанинг) зарари

Жимоъга ортиқча эрк бермагил сен,
Чангак юз беради, кўз хира бўлар.
Қуймичу бел оғриқ хароб қилади,
Қалтирок касалдан вужудинг сўлар.

* Ҳ а р о м сўзи бу ерда «ман этилган» маъносида.

Бодиён (арпабодиён, окзира)

Бодиён меъда бодин қувади тандан,
Равшанлик бағишлар одам кўзига.

Дўлана

Боғда ўсадиган кизил дўлана,
Фойда берар меъда ва жигарга ҳам.
Кўнгил айнишини, ҳам қон қусишни,
Ва танда сафрони йўқотар ҳар дам.
Буйрак билан белга қувват беради.
Ичбуруғни яна айлагай барҳам.

Кунжут

Тановул айласанг ҳар кун кунжутдан,
Эски йўталларни қувади тандан.
Пуштни кўпайтирар, шаҳватни кўзғар,
Суст аъзо бўлади кўп маҳкам ундан.

Сирка

Истеъмол қилинса сиркадан сафро
Йўқолар, ташналик кам бўлар ҳар он.
Оғрикдан бутунлай халос қилади,
Чаён чаққан жойга суркалган замон.

Қамиш томири

Кишининг танида ўқ қолган бўлса,
Яхши киши бўлсин ва ёхуд ёмон
Қамиш томирини асалга ийлаб,
Танга қўйса, тортиб чиқар бегумон.

Сарик ҳалила

Сарик ҳалилани кўзингга суртсанг,
Сувни тўхтатади кўздан ўша он.
Шакар билан агар истеъмол қилсанг,
Юрагу меъдага даводир осон.

Равоч уруғи

Равоч уруғини тановул қилсанг,
Ичбуруғ дардига бўлади дармон.
Қўтир, кичимани йўқотар тандан,
Кунжут ёғи билан суркаган замон.

Ёнғоқ мағзи

Беш кун ёнғоқ мағзин истеъмом қилсанг,
Юздан бир фойдасин айтаман бу он.
Халос қилар сени «кадудона»дан*,
Бел оғрикни сендан қувар ҳар замон.
Узун қуртларни ҳам ўлдирар буткул,
Қиндик бурашига бўлади дармон.
Шаҳвати суст бўлса ҳар бир кишининг.
Ундан кўзғалади шаҳвати осон.
Анжир билан ёнғоқ кўшилса агар,
Киши учун заҳар қилмагай зиён.

Тошбақа ўти (сафроси)

Тошбақа ўтини ичсанг агар сен,
Жондорлар заҳрини даф қилур мудом.
Йўтални тузатар, гар ишонмасанг,
Имтиҳон қил, шубҳа йўколур тамом.

Жавзи бавво (мускат ёнғоғи)

Озгина есанг сен жавзи бавводан,
Бадбўй хиддан холи бўлади даҳон**.
Жигар ва меъдага қувват беради,
Бел оғриққа фойда бўлар бегумон.
Иштаҳа очади ҳамда кўнгилни
Езади, кишини қилади хандон.

Нўхат

Нўхатни хоҳ хому хоҳи пишириб,
Еса, киши бели бақувват бўлар.
Балғамли йўталдан халос қилади,
Овоз очар, уни бегубор қилар.

Шолғом уруғи

Шолғом уруғини туйиб, майдалаб,
Асал билан кўшиб, қилсанг истеъмом.
Ичингни юмшатар, заҳарни кесар,
Белингни бақувват қилади дарҳол.

* К а д у д о н а — ошқовок уруғига ўхшаган гижжалар.

** Д а ҳ о н — оғиз.

Соғлиқни сақлаш тадбири

Жисму жоним кучли бўлсин десанг сен,
Бу тўқкиз феруза равоқ* остида,
Бир кунлик нон е-ю икки кунлик гўшт,
Уч кунлик сув ичгин, соғлиқ касдида.¹⁴⁸

Совуқ сув

Беш хил киши совуқ сувда чўмилса,
Ранжу кулфат кўриб, ортар ташвиши.
Бири ичбуруғдир ва бири тумов,
Яна чолу гўдак, корни тўк киши.

Саримсоқ

Саримсоқ пишириб, тановул қилсанг
Эски йўталларга қилғуси у наф.
Агар нонуштада хомини есанг
Қориндаги қуртни айлагай у даф.

Қовуқ сустлиги

Қовуғинг бўшашган бўлса ҳар замон,
Ҳақимлар сўзига кулок сол, кулок!
Петрушка уруғин асалу нўхат —
Билан бирга кўшиб, ундан е тезрок.

Райҳон уруғи

Юрак учун фойда райҳон уруғи,
Ичакка куч берар унинг барги ҳам.
Ундан «доёул-фил»га суркалса агар,
Таъсир қувватини беражак ҳар дам.

Илон пўсти

Хурмо суви билан илон пўстини,
Сўғалнинг устига қўйилган замон
Икки ё уч куннинг ичида албат,
Бу дардга бўлади даво бегумон.

* Бу ерда осмон назарда тutilмоқда.

Чакамуг

Бўғим оғриғига фойда қилади,
Агар сен ҳар куни чакамуг есанг.
Манфаати бордир оқ тушган ерга,
Сирка билан кўшиб агар суркасанг.

Рум райҳони

Рум райҳондан шарбат қилиб ичса ким,
Сўзимни эшитгил, удир бериё.
Эски бавосилга фойда кўрсатар,
Ҳам ундан наф топар, бил, мохулиё.

Сумок (тотум)

Сумок ҳамда суви ошқозон учун
Яхши наф келтирар, иштаҳа очар.
Ични тўхтатади, ичак яраси,
Сумоғу сувидан енгилиб қочар.

Куйдирилган садаф

Куйдирилган садаф милк иллатини
Йўқотар, тишдаги иллатлар кетар.
Агар ундан кўзга сепилса ҳар вақт,
Кўз оғрик тузалиб, бутунлай битар.

Беҳи

Ташналик сўнади беҳи сувидан,
Қусишни тўхтатар, кекиришни ҳам.
Қон туфлашга қарши фойда қилади,
Даф этар бурундан сув окишни ҳам.

Қискичбақа гўшти

Қискичбақа есанг йўталга фойда,
Ўпка иллатига яна наф қилар.
Чаён захарини кесар, ниш урган
Жойга ҳам босилса, бешак даф қилар.

Омила мураббоси

Бир дона омила мураббосини,
Ҳар куни наҳорда ичса ҳар киши.
Савдони бадандан ҳайдаб чиқарар,
Фасод хилтларнинг ҳам тугар юриши.

Ундан бадандаги рухлар куч топиб,
Яхши бўлар заиф юракнинг иши.

Шивит (укроп)

Шивит хилт пиширар, оғриқ колдирар,
Ични сулар, ундан кетар хикичок.
Эски яра бўлса, тезда тузатар
Куйдириб ярага сепилгани чок.

Ширин анор

Ширин анор сувини шиша ичига солиб,
Қайнаб чиккунча офтоб тиғига тутгин уни.
Сўнг чўп билан кўзингга ўша сувдан суркасанг,
Кўз кичишин йўқотиб, кўпайтирар нурини.

Сиҳатни сақлаш ҳақида

Саломат бўлсин тан десанг агар сен,
Соғлом замонингда қилмагин парҳез.
Бепарҳез касални эслатар ишинг,
Соғлом пайтда парҳез айлаганинг кез.

Занжабил¹⁴⁹

Томирсиз занжабил бўлса қўлингда,
Эски бўлмай, янги бўлса у бирок,
Қоринда йиғилган елларни ҳайдар,
Юз фалажи, шолга фойдадир ҳар чок.
Ҳар ким ундан ҳар кун истеъмол қилса,
Қуввати ошади шубҳасиз мутлок.

Узунмурч¹⁵⁰

Узунмурчдан ҳар ким еса наҳорда,
Камқувват кишига куч нисор қилар.
Қўл-оёқ шишини йўқотиб яна,
Меъдани балғамдан беғубор қилар.

Санойи маккий

Санодан беш мискол қайнатиб ичса,
Балғам, сафро, савдо тандан қувилар.

Балик

Тузланган шўр балик еса гар киши,
Кўкракда ўрнаган хилтни даф қилар.
Тузланмаган янги балиқ ейилса,
Кувватни ошириб, яхши наф қилар.

Ҳаким Юсуфнинг соч бўёғи

Кимки оқарган сочининг давосига муҳтождир,
Уни рўбару қилинг Юсуфийга эртарок.
Тотим, омала, ўсма, хина суви бир бўлиб,
Сочни қоп-қора қилар икки соат ўтмаёк.

Долчин

Нонушта пайтида ейилса долчин,
Эски йўтал учун фойдаси бордир.
Хикичок, унутиш, буйрак дардига
Долчиндан шубҳасиз манфаат ёрдир.

Тоғ сумбули

Ошқозонга фойда тоғнинг сумбули,
Фойдалидир талок, жигар учун ҳам.
Асаб билан юрак кувват олади,
Оширади кўзнинг нурини ҳар дам.
Ел хайдайди, ични тўхтатар яна,
Бел оғриғи ундан доим бўлар кам.

Гулхайри, кўкнор ва оқ атиргул

Иссикдан бош оғрик юз берган замон,
Иссик нарса бўлса, қоч ундан тезроқ.
Сўнг кўкнор, гулхайри, оқ атиргулни
Бошга суркаш учун кидир ўша чок.

Арпабодиён

Пайдарпай ейилса арпабодиён,
Қоринда ел бўлса, бартараф қилар.
Сийдик хайдаб, яна терлатади у,
Оёғу қўл шишин бешак даф қилар.
Жигарнинг ичида тўсиқлар бўлса,
Тўсиқни очишда яхши наф қилар.

Оч ҳолда ухламаслик ҳақида

Агар оч бўлса корин ухлама кўп,
Бадандан руҳ кучи ҳар ёнга қочгай.
Баданда руҳ камайгач, ул совуқлик —
Учун тинмай ватан бўлгай, йўл очгай.

Ёввойи сабзи

Уч дирам ёввойи сабздан олиб,
Туйиб, асал билан ейилган замон,
Бир-икки соатдан кейинок кучи
Кишида сезилар унинг бегумон.

Равоч

Равочдан бир дирам ейилса агар,
Баданни балғамдан тозалар ҳар он.
Юрак заифлиги, жигар бодини,
Буйрак шамоллаши ҳамда бачадон —
Оғриғи тузалар, қон туфлаш ҳамда
Хикичок иллоти кетар бегумон.

Заъфарон

Бир дирам заъфаронни ҳар куни эрталабда
Ичсанг, меъда куч олар, ғамлар йўқолгай
тамом.
Тўсиқларни очади, белга эса қувватдир,
Юрак, ошқозонга ҳам яхши даво, вассалом.

Бош ва қулоқ оғриғининг давоси

Қашничу бинафша ва кизил гулдан,
Бир дирам ол фақат на ортик, на кам.
Учовин яхшилаб туйгину яна,
Туйилган оккандан кўшгин ўша дам.
Сўнг ундан истеъмол айлаганинг чок,
Бош оғрик йўқолар, қулоқ оғрик ҳам.

Қашнич

Қашнич юрак учун яхши қувватдир,
Бош оғрик тўхтайди, қон оқиши ҳам.
«Зотус-садр»¹⁵¹ учун яхши фойдадир,
Бошнинг айланиши топади барҳам.

Зирк пўстлоғи

Зиркдан тана пўстин олиб ҳар киши,
Оғиз ичра солиб юрса дамодам.
Унда яра бўлса, йўкотар барин,
Хоҳ сафровий бўлсин ёки бошқа ҳам.
Ундан еб юрилса, жигарга кучдир,
Яна совуқликка беради бархам.

Мирт меваси

Мирт мевасин сувда ивитиб ичса,
Йўталу терлашу ични тўхтатар.
Меъдага куч бериб, сийдикни ҳайдаб,
Қон туфлашга қарши фойда кўрсатар.

Дармана

Нафас сиқишига дори дармана,
Ичдаги қуртларни ўлдирар ҳар дам.
Бир дирам ичилса, хосияти шу,
Заҳарли ўргимчак етказмас алам.

Ипак

Бир дирам ипакни ҳар кимса ҳар кун,
Қайчилаб, уч ҳисса қўшиб асалга
Ийлаб, ундан қилса истеъмол агар,
Шод килар, дуч келмас асло касалга.
Ешлар каби ундан кучга тўлади,
Мустаҳкам бўлади, йиқилмас салга.

Абу жаҳл тарвузи (аччиқ тарвуз)

Қоринга седана, сирка, содани,
Аччиқ тарвуз билан қўйилган замон,
Қаттаю кичкина қурт бўлса агар,
Шиддат билан чиқар ташқари томон.

Лавлаги суви

Икки дирам лавлаги суви, яна бир дирам —
«Дарахт пўкагин»¹⁵² ичсанг, меъда ундан
поқ бўлар.
Корин санчик, томоғу, белу бошнинг
оғриғи,
Ичу таш дарди билан йўқ бўлиб, ранғи сўлар.

Салиха (цейлон долчини)

Салиха¹⁵³ шарбатини наҳорда ичса киши,
Қуймичу бош оғриғин зойил қилади тандан.
Бачадоннинг ичида оғриқ бўлса тўхтатиб,
Ҳомила ўлган бўлса, туширади қориндан.

Маскаёғ

Ўз танига киши маска ёғидан
Суркаса, бадани семириб кетар.
Совуқ олиб, шишган жойлари бўлса,
Маскадан у жойга сихати етар.

Хина

Хинадан қайнатиб ярим мисқолин
Оққант билан кўшиб ичганинг замон.
Бел оғриқдан нохуш бўлса юрагинг,
Ҳушлик билан дарддан топарсан омон.

Қабутар кули

Қабутарнинг бошу парин куйдириб,
Туйиб, элаб ундан сурсанг кўзингга.
Шабкўр бўлсанг кўзнинг зулмати кетиб,
Шодлик шуълалари балқир юзингга.

Хотима

Замон фитнасидан бўлсин омонда,
Рисолам тугади ёр бўлиб қалам.
Яхшилар ўқишдан фойда олсинлар,
«Фавойиди ахёр»¹⁵⁴ номи, йили ҳам!

Давоий

Ҳаким Давоий ал-Гилоний XVI асрда яшаб ижод этган шоир ва табиблардан биридир. Афсуски, Давоий ҳақида жуда кам маълумотга эгамиз. Унинг асл исми ва отасининг ким бўлганлиги ҳам ҳозиргача маълум эмас. Табобатда машҳур бўлганлиги учун уни ҳаким деб аташган. Шеърятда эса Давоий тахаллусини қўллайди. Ал-Гилоний дейилишига караганда, у Эроннинг Гилон деб аталувчи шаҳарида, дунёга келган ва бошланғич маълумотни шу ерда олган, кейинчалик эса умрини сафарларда ўтказган.

Абдулҳай ибн Фахриддин ал-Ҳасанийнинг араб тилида тузган «Нўзхат ал-хавотир» номли тазкирасида келтиришича, Давоий Арабистон сафарида юрган пайтида Бобурийлардан бўлган Мирзо Азиз билан учрашиб қолади. Мирзо Азиз уни ўзи билан Ҳиндистонга олиб келади ва у бир неча вақт сарой табиблари қаторида ишлаб, ижодий иш билан машғул бўлади*.

Давоийнинг табобат соҳасида олиб борган ишлари ҳақида унинг форс тилида ёзган «Фавоид ал-инсон» («Инсонларга фойдалар») номли китобидан маълумот олиш мумкин. Бу асар қўлёзма ҳолида тарқалган бўлиб, унинг бир нусхаси ЎзССР ФА Шарқшунослик институтининг қўлёзмалар фондида 2514—III рақами билан сақланмоқда.

Мазкур асардан маълум бўлишича, Давоий Ҳиндистонга келгач, Бобурнинг набираси Акбаршоҳ билан учрашади. Акбаршоҳ ундан гиёҳлар ва овқатларнинг шифобахш хусусиятлари ҳақида кичикроқ бир асар ёзишни сўрайди.

Давоий мазкур ишга қўл уриб, Ўрта Осиё, Эрон, Туркия ва Араб мамлақатларида ўсадиган гиёҳлар, паррандалар, ҳайвонларнинг ва овқатларнинг шифобахш хусусиятлари ҳақида сермаъно, қисқа бир шеърӣй асар ёзади. Асар чўзилиб кетмаслиги учун доривор моддалар номини у мувашшаҳ усулида баён қилади.

Мувашшаҳ Шарқ шоирлари ижодида учрайдиган шеърӣй санъатлардан бири бўлиб, бунда шоир қаламга олган шахс ёки бошқа бирор нарсанинг номи ҳар бир байтнинг биринчи мисраидаги биринчи ҳарфдан маълум бўлади.

Масалан, у ўрдак ҳақида шундай ёзади:

Бехтарин тайри аҳлист ўрдак,
Боҳ афзуда у симан бешак.
Табъ аз у гарму савтро нофиъ
Пихи у дардро бувад дофиъ.

* Абдулҳай ибн Фахриддин ал-Ҳасаний, Нўзхат ал-хавотир. Бомбай, 1955, 5-том, 147-бет.

Бу шеърда парранданинг форсча номи ўрдак эканлиги шеърда ифодаланса, арабча номи мисраларга бекитилган. Масалан, биринчи байтнинг биринчи мисрасидан «Б» ҳарфини, иккинчи байтнинг биринчи мисрасидан эса «Т» ҳарфини оламиз. Демак, ундан «Бат» сўзи чиқади ва ўрдакнинг арабча номи бат эканлиги маълум бўлади. («Бат» сўзидаги «а» ҳарфи қисқа унли бўлгани учун арабча ёзувда ҳарф билан ифодаланмайди).

Бу асардан айни пайтда дориларнинг форсча-арабча луғати сифатида ҳам фойдаланиш мумкин.

Давоий уч йил давомида ёзиб тугатган бу асарини Акбаршоҳга кўрсатиб, унга қандай ном қўйиш ҳақида маслаҳатлашади. Акбаршоҳ унинг номини «Фавойид ал-инсон» («Инсонларга фойдалар») деб қўйишни маслаҳат беради. Давоий Акбаршоҳдан эшитган: «Шуда исмаш «Фавойид ал-инсон» («Исми «Фавойид ал-инсон» бўлади) мисраси ҳақида ёзаркан, бу мисрадан асарнинг исмигина эмас, ёзилган йили ҳам чиқиб қолди, дейди (абжад ҳисоби бўйича ундан 1004 ҳижрий, 1597 мелодий йил келиб чиқади).

Давоийнинг мазкур асари Ўрта Осиё, Туркия, Эрон ва Араб мамлакатларида ўсучи доривор гиёҳлар ва уларнинг таоботда қандай фойдаланганликларини ўрганишда муҳим манбадир.

Бу тўпламда унинг мазкур асаридан таржима қилинган содда дорилар ҳақидаги шеърлари қисқартирилган ҳолда берилмоқда.

«Фавойид ал-инсон» («Инсонларга фойдалар») китобидан

Карафс (петрушка)

Сийдик ҳайдаб, танга келтиради наф,
Бод билан елларни тандан қилар наф.
Яна йўтал учун ундан фойда бор,
Жигару талокқа манфаати ёр.
Истисқо учун наф, тўсиқ очади,
Яна ундан егач оғрик қочади.

Зира

Бодни камайтирар Қирмон зираси,
Иссиқликда икки, бил, даражаси.
Меъда учун унинг манфаати бор,
Қурукликда ўрни учинчи миқдор.
Ундан яна пуштнинг кучи ўсади,
Ҳайдаш хислати бор, яна кесади.
Ундан икки дирҳам ичиш кифоя,
Йирингли яралар топар ниҳоя.

Кашнич

Кашнич курук бўлар иккинчи микдор,
Совуқдир, юракка ундан шодлик ёр.
Иссиқчан юракка, меъдага нафдир,
Тутқаноқ, бош яна айланса дафдир.
Сассик кекирмоқнинг яна давоси,
Хинзирга чапланса етар шифоси.
Баргидан кўз оғрик бўлади узок,
Қабзият қилувчи холи бор бирок.
Барча иссиқ шишга даво қилади,
Хафакон ҳам кўркиб, наво қилади.

Буйрак

Буйрак егач ҳазм бўлар оғиррок,
Озгина ейилса, тўк тутар бирок.
Буйракдан куч етар буйрак кучига,
Пушт кучи кўпириб чиқар учига.
Куруклиги озу хилти ёмонрок,
Кўзичок, эчкида бу хислат кўпрок.
Унинг ислоҳидир сирка — билсалар,
Сирка билан хушдир майл қилсалар.

Келиндона

Иккинчи ўринда курукдир ҳар дам,
Иссиқлиги ундан на ортик, на кам.
Тиш милки ярасин қувади узок,
Оғизу тил дардин тузатар мутлок.
Шодлик келтиради, қувади ғамни,
Ҳазм қилар, дилда қўймас ваҳмни.*
Унинг сийдик ҳайдаш хислати бордир,
Меъдага ажойиб қуввати ёрдир.

Говзабон¹⁵⁵ (хўкиз тили)

Тошмадан халосдир оғизу дахон,
Оғизга говзабон солинган замон.
Қувонч келтиради, дилни қилар шод,
Ундан хафакон ҳам бўлади барбод.
Фойдадир кишида бўлса васваса.
Шарбат қилса кучи ошади роса.
Сафро бўлса танда — уни ҳайдайди,
Савдо хилтини ҳам асло қўймайди.

* В а х м — ваҳима, васваса.

Ширин бодом

Нафас йўллари ни юшатар бодом,
Бодомдан бадан ҳам семирар мудом.
Тўсик бўлса агар жигар, талокда,
Шишни ҳам йўкотар ейилган чокда.
Ундан мия билан пуштга қувват бор,
Тозаси ҳўл мижоз қилади нисор.
Очувчи хислатга эгадир бодом,
Аччиғида кучли бу таъсир мудом.
Иситма эгаси егани замон,
Иссиғи пасаяр ундан бегумон.

Назла ўти

Бошдан совуқ моддаларни суради,
Оғизга ким солиб, сўриб юради.
Қайнатмаси тишга қувват еткизар,
Еғи эса кузоз¹⁵⁶ дардин кетказар.
Фалажга ҳам ундан фойда ёр бўлар,
Тиш оғриғи яна ундан хор бўлар.

Зарчава

Кўз нурини оширади кун-кундан,
Сувин олиб кўзга сўрса ким ундан.
Сариқ дарди дафу тўсик очади,
Анисуну шаробга ким сочади.
Зарчаванинг бордир яна бир қисми,
Момирондир билсанг агар сен исми.
Зарчавага бадал бўлар момирон,
Тажрибадан ўтказишган кўп инсон.
Лекин ундан зарар етар жигарга,
Кофур кўрси* бас келади зарарга.

Чумчук

Ейилганда доим чумчук тухуми
Қувват бўлар, бу авлодлар удуми.
Сариғида кучи кўпроқ тухумнинг,
Оқи кучсиз бўлар бироқ тухумнинг,
Фалажга ҳам наф етказар озма-оз,
Қуруқ-иссиқ бўлар унда, бил, мижоз,
Ундан емоқ фасли кишу баҳордир,
Истискога кўпроқ еса наф бордир.
Тандан кетар совуқ боднинг борлиғи,
Энг яхшиси — ёшу семиз, ёғлиғи.

* Кофур кўрси — камфора таблеткаси.

Узум

Курук-совук эрур узум мижози,
Уруғи ҳам шундай, бунга бўл рози.
Хўл-иссиғи бўлар, жуда яхшидир,
Оки эса меваларнинг нақшидир.
Янгисидан еса топар дил хузур,
Аммо корин тинмай қилар «курру-кур».
Емиш қилса кимки уни наҳорга,
Иссиқ меъда айланади баҳорга.
Тану жонга ундан равнак эрур ёр,
Ислоҳини излар бўлсанг, бил, анор!

Асал

Асал эрур баданларнинг қуввати,
Ундан кетар тандан балғам иллоти.
Асалари ишга солиб хартумни,
Асал йиғар, ундан қилар ҳам мумни.
Мижозда у курук-иссиқ бўлади,
Ундан яраларнинг ранги сўлади.
Кўзнинг нури ошар яна асалдан,
Корин оғриқ кетар яна касалдан.

Тўпалоқ ўти

Меъда билан жигар ичра, бил, хар чок,
Совук бўлса кувар уни тўпалоқ.
Бачадондан совуқликни ҳайдайди,
Буйракда тош бўлса, уни қўймайди.
Иккинчидир курук-иссиқ хислатда,
Хотирани ўстиради албатта.
Томчиласа сийдиги гар кишини,
Тузатади ҳам бачадон ишини.
Буйрак кучсиз бўлса уни соз қилар,
Юз чиройин очиб уни ёз қилар.
Йўқотади яна киши қусишин,
Тозалайди ични, созлар ҳам ишин.

Наргис

Иккинчи даража иссиқлик ёрдир,
Томири васфига тил шармисордир.
Есуман ёғидан заифроқ ёғи,
Доғни кувар юзга суртилган чоғи.
Тутканокқа унинг фойдаси бордир,
Мия тўсиқларин очмоққа кодир.

Мускат ёнғоғи

Унинг мағзин айтсам сенга бегумон,
Куч бағишлар тану жонга ҳар замон.
Совуқ бўлса қовуқ ичра йўкотар,
Буйракдаги совуқликни тугатар.
Ундан эски бел оғриғи йўқолар,
Сийдикнинг ҳам томчилаши, бил, қолар.

Мози

Мозида бор шундай ажиб бир хислат,
«Намла»¹⁵⁷ дардин йўкотади у албат.
Оғиз ичра чиқса агар бир яра,
Тузатмоққа дори эрур кўп сара.

Оқ ва қора мурч

Ҳар икки мурч — қораси ҳам, оқи ҳам,
Ҳашаротлар захрин кесар, эй укам.
Фалаж билан қалтироққа шифодир,
Асаб дарди учун яна даводир.
Юз кийшайса, лаб тортишса* наф қилар,
Бадалин ҳам бир-биридан кидирар.
Бир ичимни уни ярим мисқолдир,
Совуқ меъда доим ундан хушҳолдир,
Елу бодни ичаклардан ҳайдайди,
Бу дардларни маъдада ҳам қўймайди.

Аччиқ бодом

Иссиқдир иккинчи ўринда доим,
Ўзи курук, қорин ундан мулойим.
Бурга ўлар аччиқ бодом кучидан,
Ёғи ҳайдар оғриқ қулоқ ичидан.
Аччиқ бодом захарласа, тузатар —
Кўкнор ичса ёки еса ким шакар.

Аччиқ бодомнинг бошқа хусусиятлари

Пайдо бўлса кимда агар юзда доғ,
Юзда доғни йўкотади суртган чок.
Мастлар еса, мастлигини д ф қилар,
Хилтни қувар, қон туфлашга наф қилар.

* Бу ерда лаква (юз фалажи) ҳақида сўз кетмоқда.

Сийдик хайдар, буйракдаги тошни ҳам,
Кўз нурины оширади у хар дам.

Ложувард

Савдо хилтин сулар доим ложувард,
Қовук билан буйракдан ҳам қувар дард.
Сирка билан суркалганда сўгалга,
Кеткизади чўзмай узок маҳалга.

Ловия

Иссик дерлар, мухалифлар бор бирок,
Қурук дея барча қилмиш иттифок.
Ел тўплайди, ғам келтирар балғамдан,
Ислоҳидир уни мурчу хардалдан.
Еса қимқи сирка билан қўшиб туз,
Ўгиради зарар тандан буткул юз.
Ўйку ёмон бўлар ундан еган чок,
Хайзу сийдик хайдар қучи бор бирок.

Мош

Пўсти тушган мошни қурук дея бил,
Пўсти билан бўлса бўлар мўтадил.
Қўпроқ еса эркак қиши агар мош,
Қучи кетиб, кеча-қундуз қотар бош.
Бодом ёғи бўлса мошнинг ҳамроҳи,
Ул овқатни дегин овқатлар шоҳи..

Ўрик

Иккинчидир хўл-иссиқда, олгин ёд,
Қорин ичра доим қўзғар у фасод.
Сувин ичса кетар чанқок оғиздан,
Бавосилга наф ундаги мағиздан.
Майбех билан мастикаю анисун,
Ислоҳи деб зикр қилар, бил, «Қонун»*.

Кепак

Она қўксин шишига наф, айтай мен,
Қурук-иссиқ, дея ёзмиш, бил, Гален.
Хасталарга ундан бўлар ош-овқат,
Шўркепаги даво бўлар ҳамма вақт.

* «Қонун» — Абу Али ибн Синонинг «Тиб қонунлари» ҳақида сўз кет-
моқда.

Бодому кант билан кайнатса агар,
Сўнгра еса томоққа наф келтирар

Ширин ва нордон беҳи

Ҳар иккови уруғидан йўтал даф,
Томок билан ўпка учун яхши наф.
Қабз килар шарбатидан ичган чок,
Ҳар иккови иштаҳага наф бирок.
Совукдан лаб ёки оёк ёрилса,
Яхши бўлар беҳи ёғи сурилса,
Совук бўлар миждоз учун, бил, беҳи,
Меъда учун қувват бирок майбеҳи.
Буйрак билан ковуқ учун фойида,
Манфаат бор барча дардга мойида.
Ширин беҳи унча қабз этмайди.
Пишганидан асло зарар етмайди.

Лавлаги

Кимки суви билан бошин чайқайди,
Бош кепагин битта қўймай хайдайди.
Мулойимдир, тезда ўзи бўлар ҳал,
Кучсиз бўлар, тўқ тутмайди ҳеч маҳал.
Ширасидан уни бурга ўлади,
Мижозда у қуруқ-иссиқ бўлади.

Сумок (тотум)

Совукликда иккинчидир, бил, сумок,
Қуруқликда учинчидир у бирок.
Иштаҳани очар, чанкок қолдирар,
Вўр узумдир бадалин ким кидирар.
Даф килади кўнгил айниш, қусишни
Тузатади кўз оғриғи ҳам тишни.

Чучукмия

Томир билан ширасин ким еб-ичар,
Ташналигу йўтал ундан тез қочар.
Икки дирҳам ичимининг миқдори,
Иситмалар кетар колмай қарори.
Буйрак яра бўлса, унга наф килар,
Сийдик куйиб чикса уни даф килар.

Цейлон долчини

Кўкрак оғрир бўлса агар балғамдан,
Долчин уни қутқаради бу ғамдан.
Бир ичим икки дирхам, куч бўлар,
Курук-иссиқликда ўрни уч бўлар.
Кўзга ундан қилинганда дорини
Нури ошиб тилар зулмат бағрини
Меъда билан жигарга ҳам нафи бор,
Қийин сийиш дардин қилар тору мор.

Санойи маккий

Бош оғриққа даво қилгин санодан,
Курук-иссиқ, тозалайди сафродан.
Йўқолади қўтир, қичиш, васваса,
Эл ичида машҳур эрур у роса.
Тандан қувиб ташлар яна савдони,
Балғамга ҳам ундан қидир давони.
Тозаси-ю маккийси¹⁵⁸ кўп соз бўлар,
Юрак учун қувват гарчи оз бўлар.
Сочларда ҳам кам бўлади ёрилиш,
Қўллардан ҳам нари кетар бу ташвиш.
Етти дирхам бир ичим қайнатиб,
Хурсанд қилар, ғамни қувар кийратиб.

Тоғ сумбули

Тоғ сумбули танда тўсик очади,
Меъдага ҳам яхши қувват сочади.
Буйрак учун зарар бўлса ҳамки ёр,
Жигар билан меъда учун нафи бор.
Гўштли бўлган истискони кочирар,
Сийдик йўли бекик бўлса очирар.
Овқат учун лаззат ҳамдам бўлади,
Бир ичим ярим дирам бўлади,
Асал билан қилинганда истеъмол,
Ўлиб чиқар ичакдаги курт дарҳол.

Кунжут

Йўтал дарди шифо топар кунжутдан,
Сийна, ўпка даво топар кунжутдан.
Меъда ишин заифлатар еган чок,
Киши кучин оширади у бирок.
Аъзодаги кўкимтир доғ даф бўлар,
Илон чакса агар яна наф бўлар.

Ҳашаротлар чакмас ундан еган чок,
Ўзи иссиқ, ҳўли аммо ортиқрок.

Жилонжийда

Қийин ҳазм, кучсиз овқат, бил, жилон,
Меъда учун душман бўлар у ҳар он.
Қўкрақ оғрик, буйрак учун нафи бор.
Ўпка учун ундан яна фойда ёр.
Қуюк хилтлар вайрон бўлар, бил, ундан,
Қуюк қонлар суюлади жилондан.
Совук бўлар жилонжийда мижози,
Шакар эрур ислоҳининг кўп сози.

Ясмиқ

Ундан бўлар зулмат кўзинг ҳамроҳи,
Оқзиради қидирсанг сен ислоҳи.
Қон кўпирса, уни пастга туширар,
Чечаклилар соғлиғини оширар.
Яраларга чапланганда нафи бор,
Аммо унга қабз қилар хислат ёр.

Нилуфар

Нилуфардан уйку келади такрор,
Ҳўл-совуқдир ўзи иккинчи микдор.
Иштаҳа очару яна куч бўлар,
Ундан киши дили қувончга тўлар.
Шарбатидан сийна бўлар мулойим,
Йўтал дарди ундан қочади доим.
Биқин оғрик ундан чекар наволар,
Киши ичи қотса, уни даволар.
Қамфарага ўхшаб кетади иши,
Қочар ундан юрак ўйноқ ташвиши.

Еввойи ўрдақ

Еввойи ўрдақдир қушларнинг сози,
Сувда юрса ҳамки иссиқ мижози.
Қўз нурун оширар, қувватини ҳам,
Ейилса, гўшти куч етқизар ҳар дам.
Қучи яхши, аммо ҳазми оғиррок,
Уни созлар нарса май бўлар бирок.

Наъматак

Есуманга ўхшар наъматак иши,
Егида ҳам шундай бордир ўхшаши.
Тўсик бўлса танда очади хар дам,
Бир ичими бўлар уни уч дирам.
Фасод бўлган хилтни қувади тандан,
Қувиб чикар қурти бўлса бадандан.
Яхши даво бўлар оғриси томоқ,
Есуманда ортик бу қувват биров.
Шанғилласа қулоқ ё оғриси тиш,
Қучсиз бўлса юрак — кетар бу ташвиш.

Мумиё

Мумиёдан барҳам топади чириш,
Ўлик тандан кетар ҳатто бу ташвиш.
Сихат топар жигар, яна ошқозон,
Бир қийротча табиб бергани замон.
Бир ичими уни ярим мисқолдир,
Танга қувват, юрак эса хушқолдир.
Оғир бўлса тил-у оғриси қулоқ,
Бир қийротдан даво топади мутлоқ.
Тан оғриси ёки синса бир аъзо,
Еки фалаж бўлса, еткизар даво.
Юз фалажи бўлсин ёки хафақон,
Меъда ели бўлса топади дармон.
Петрушка-ла кимки қайнатиб ичар,
Ҳикичоғи бордан бу иллат қочар.

Шоҳтара

Шоҳтарадан кимки ўн дирам ичар,
Қўтир, қичиш унинг танидан қочар.
Юз дирам ичилса сувидан агар,
Меъдага куч бериб, фойда келтирар.
Тўсик очар томир жигардан хар чок,
Сарик халиладир ислохи биров.
Эски иситмага шифодир хар он,
Ундан ичилганда тозаланар қон.
Ичиш микдоридир ундан тўрт дирам,
Сийдик ҳайдар, танда қолмас сафро ҳам.

Седана

Қовуриб хидланса седана агар,
Тумов иллатида фойда келтирар.
Яна пес дардига фойдаси ёрдир,

Баҳаққа боғланса кўп нафи бордир.
Илон қони агар кўшилса унга,
Тери доғи кетар суркаса танга.
Қурук-иссиқликда иккинчи миқдор,
Барча захар учун манфаати бор.

Лола

Гулзор ичра лола мохир шифокор,
Бу ҳикмат гулининг эшит, неси бор:
Кўзларда юз берса кўз оғрик, яра,
Уни тузатмоққа доридир сара.
Бадан терилари қуруқшаб агар,
Ёрилса ё тушса — фойда келтирар.
Кўзнинг қувватига кўшади қувват,
Кўз нури кўпаяр, кўрмайди захмат.
Ўлиққа гўёки берганидек жон.
Уруғи пес дардин қилади пинҳон.
Совукдан оёқ-кўл кафти ёрилса,
Тузатар қайнатиб унда ювилса.

Арпа

Қурук-совук бўлар арпа мижози,
Йўтал учун удир дорилар сози.
Меъда иллатига қони у зарар,
Ислоҳи мастика ва яна шакар.
Эзиб боғлар бўлса қим агар ундан,
Доғу кўтир бўлса қувади тандан.
Иссиқ яллиғ бўлса тандан кўтарар,
Буғдойдан қуввати биров кам бўлар.

Шивит

Қурук-иссиқ бўлар иккинчи миқдор,
Танда бўлса бодлар қилур тору мор.
Кўп еса кўз нурун қилади барбод,
Бирок сийдик ҳайдаш қуввати зиёд.
Қуйдириб, қулидан сурқалса агар,
Маъқад ярасига фойда келтирар.

Райҳон

Ич кетса, уруғи уни йўкотар,
Қабз қилар, қучи қовурса ортар.
Шарбат қилиб ичса яхши наф қилар,
Ичак ярасин ҳам бартараф қилар.
Қурук-иссиқ бўлар унинг мижози,

Юрак учун ўзи дорилар сози.
Бавосил дардига яхши нафи бор,
Иссик дардлар учун зараридир ёр.

Какликўт

Кўкрак учун яхши дори какликўт*
Ўпка учун дори, буни ёдда тут.
Кўзу бод дардига омонлик етар,
Ундан яна кўймич оғриги кетар.
Агар шира олиб ҳар кимса ичар,
Меъда ели, бўғим оғриги қочар.
Қурук-иссик бўлар учинчи микдор,
Сийдик ҳайдар, яна жигар учун ёр.

Алой

Алойдан қувилар сафрою балғам,
Хоҳи ёзда бўлсин ёки қишда ҳам.
Жигар томиридан тўсиқ очади,
Бироқ кўпи унга зарар сочади.
Яра бўлса кўзу оғиз, бурунда,
Яна кўтир бўлса — кувади танда.
Бир ичими уни, бил, икки дирам,
Меъда оғриғига беради барҳам,
Қурук-иссик бўлар иккинчи микдор,
Бўғим оғрик учун кўмагидир ёр.
Пишмаган сафрога казийди у чоҳ,
Билмасанг, билиб ол, «Ҳовий»¹⁵⁹ дир гувоҳ.
Яраю шишларга у асл душман,
Улардан соф бўлар мақъад ҳамда тан.

Ялпиз

Тўсиқ очар кучга эгадир ялпиз,
Ҳайз боғланишга йўл қўймас ҳаргиз.
Иккинчидир қурук-иссиклик бобда,
Яра қилар танга боғланган чокда.
Унда яна бошқа шундай хислат бор:
Нафас сикса қарши кўмакка тайёр.
Тоғ ялпизи, билсанг, бўлар кучлироқ,
Қурт ҳайдади киши ичидан ҳар чок.

* Арабча саътар деб аталувчи ўсимлик, уни тошчўп ҳам дейишади.

Писта

Писта тозалайди жигар ичини,
Енғокдан кам деб бил аммо кучини.
Хашарот захарин кесади ҳар чок,
Меъда учун яхши овқат, у бироқ —
Хўллик оширади ейилса ҳар он,
Овқат егач, еса кўзғатар зиён.
Қусишу ич кетиш, чанқок колдирар,
Ивитиб сўнг сувин ичилса агар.

Саййид Муҳаммад Ҳасрат

Қўлимиздаги манбаларда Саййид Муҳаммад Ҳасрат ҳақида деярли маълумот йўқ. Ҳасрат ҳақида шу пайтгача ҳеч қандай мақола ёзилмаган ва илмий тадқиқот ишлари олиб борилмаган. Сомибекнинг «Комус ал-аълум» китобида бир неча Ҳасратлар ўтганлиги ва улардан энг машҳури машҳадлик Саййид Муҳаммад Ҳасрат эканлиги ҳақида гапирилади, ғазалидан эса бир матлаъ келтирилади.

Ҳасратнинг таржимаи ҳолига оид маълумотларни унинг таъбабатга оид асари «Низоми сиҳҳат» орқалигина қисман билиб олишимиз мумкин. Асар 1766 йили табибнинг кексайиб қолган пайтида ёзиб тугатилганлигига қараганда, у XVIII аср бошларида туғилган, деб хулоса чиқариш мумкин.

Асардан маълум бўлишича, Ҳасрат бошланғич маълумотни ўз отасидан олган. У доривор ўсимликлардан саътар (қаклик-ўт) ҳақида гапирганда:

Отам ўргатганди зўр савод билан,
Саътар ёзилар деб «син»у «сод» билан,—

деб ёзади.

У таъбабат соҳасида ҳам ўз устози ҳақида эслаб, бир ўсимликнинг хафакон иллатини қувишдаги хислати ҳақида гапирганда:

Шундай деб ўргатган устозим ҳар он,
Суртса, ичса кетар тандан хафакон,—

деб ёзади. Аммо у ўз отаси ва устозининг номларини келтирмайди.

Машҳадда кун кечиришнинг оғирлиги ҳақида:

Машҳад эли кечаю кундуз,
Тишлам нон деб тикишгандир кўз,—

деган шоир сафарга отланади. Сафардан унинг биринчи мақсади табиблик қилиб кун ўтказиш бўлса, иккинчи мақсади ўз билимини янада ошириш эди. Ўзи бу ҳақда шундай дейди:

Хуросон, Ҳиндистон, Руму Ироқда,
Қай ҳаким бўлмасин яқин-йироқда,
Сўрадим нимадан кўнглим тўлмаса,
Ёки бир масала маълум бўлмаса,
Қанчалаб файласуф, ҳақимни кўрдим,
Куну тун, ойу йил ёнида турдим.

Ҳасрат ўз даврининг «зуфунун»^{*} олимларидан қанчалик ўрганмасин, бунга қаноат ҳосил қилмайди. У мустақил ўқишга киришади ва тиббий китобларни мутолаа қилади:

«Комил ус-синоъ»¹⁶⁰ га кўзим кўп бокди,
«Шарҳи асбоб»^{**} менга айниқса ёқди.
Қаёнким китобдан бу кўнгил тўлди,
Афлотун, Бу Али «Қонун»и бўлди.

Дунёнинг кўп жойини дарбадар кезган, кўп тажрибалар ўтказиб илм ҳосил қилган Ҳасрат кексайган чоғида ўз тажрибаларини тўплаб, китоб ёзмоқчи бўлади. У ўз китобини назм билан бошлайди. Аммо моддий қийинчиликлардан қутулолмай, ўзига «Ҳасрат» деб тахаллус қўйган шоир ўз давридан нолиб:

Мен даврнинг гардишидан ситам тортган бир киши,
Минг хил хийла, минг хил алдов кўриб ортган ташвиши,—

деб ёзади ва фароғат қидириб, Марв сари отланади. Ҳасратнинг мохир шоир ва ҳоziқ табиб эканлигидан хабар топган Марв ҳоқими Байрамхон ундан ўғли Ҳусайнга дарс беришни сўрайди. Ҳасрат дарс эвазига олинadиган ҳақ воситасида ўз китобини тугаллаб олиш учун розилик билдиради.

Марв билан яхши таниш бўлмай, бу ҳақда ғойибона эшитган ва уни фароғат маскани деб ўйлаб:

Назм асносида зебо, гулистон,
Марв сари йўлга мен бўлдим равон,—

деган шоир бу ерда ҳам халқни ночор аҳволда кўради ва улар ҳақида:

Очликдан туну кун қидиришиб нон,
Эркагу хотинлар чекишар фиғон,—

дейди.

Байрамхон унга дастлаб дон ҳадя қилади:

^{*} З у ф у н у н — барча фанларни эгаллаган олим.
^{**} «Шарҳи асбоб» — Нафис ибн Авазнинг 1421 йили ёзган «Шарҳ ал-асбоб вал-аломат» номли китобининг қисқартирилиб айтилгани.

Бандага уч юз манн дон килди инъом,
Икки ойким, ундан нонимиз мудом,—

деган шоир, бу вақтинчалик «илтифот» экани, бундан буён ҳоли
нима кечиши номаълум эканига ишора қилиб:

Бундан кейин ризқим қайдан бўлар ёр,
Чўнтакда на пулу ва на олтин бор,—

дейди.

Ҳасрат мазкур китобни уч фан (китоб) га бўлади. Биринчи китоб «Низоми сиҳҳат» («Саломатликни сақлаш қоидалари») деб аталади ва у Байрамхонга бағишланган. Иккинчи китоб унинг ўғли Ҳусайнга бағишланган ва унга «Тухфаи Ҳусайний» («Ҳусайн тухфаси») деб ном қўйилган. Қўлимизда мавжуд бўлган ва ўз ФА Шарқшунослик институтида Ҳожи Муҳаммад Самарқандий томонидан 1844 йили кўчирилган ягона нусхадан учинчи китоб жой олмаган. У аслида ёзилганми, ёзилмаганми, бу ҳозирча номаълум.

Ҳасратнинг биринчи китоби «Низоми сиҳҳат» мураккаб дориларни тайёрлашга бағишланган. Иккинчи китоби — «Тухфаи Ҳусайний» эса якка (соdda) дориларнинг даволаш хусусиятига бағишланади. «Ҳакимлар ҳикояти»нинг олдинги нашрларида Ҳасратнинг иккинчи китобидан намуналар берилган эди. Ушбу учинчи нашрда эса табибнинг иккинчи китобидан яна янги таржималар келтирилди ва биринчи китобидан ҳам намуналар берилди.

Ҳасрат табиб бўлишдан ташқари маҳоратли шоир ҳам эди. Унинг ўйноқи ғазаллари баёзларда учраб туради.

«Низоми сиҳҳат»

(«Саломатликни сақлаш қоидалари»)

Б и р и н ч и ф а н

Назмга солувчининг баъзи ҳоли ва сафарларда кечган айрим аҳволи ҳақида

Илм ўқидингми — керакдир амал,
Вақтимни шунга сарф этдим ҳар маҳал.
Ҳимматим отини чоптириб шитоб,
Табиблар қўлида ўқидим китоб.
Давримда яшаган ушбу табиблар,
Шухратин жаҳоннинг ҳаммаси билар.
Ўқишиб Бу Али яна Афлотун,
Китобин эгаллаб олишган бутун.
Оламда файласуф, кўп ҳаким кўрдим,

Ойу йил, туңу кун ёнида юрдим.
 Хар табиб, хар хаким оёғи гардин,
 Умидим кўзига сурдим тинмайин...
 Улар менга қилган хар бир химматдан,
 Мен эса уларга қилган хизматдан,
 Замонам ичида шуҳрат тополдим,
 Хар диёр халқидан хурмат тополдим.
 Замоннинг зуфунун эрларин кўрдим,
 Уларнинг боғидан гулларин тердим...
 Хуросон, Хиндистон, Руму Ироқда,
 Қай хаким бўлмасин яқин-йироқда,
 Сўрадим билмаган нарсамни хар гал,
 Билмаганим менга бўлсан дея хал.
 Овқату даводан сўз очди бари,
 Мен эса юз бурдим тажриба сари.
 Қарийб қирк йилча бу паришон ҳол,
 Дарсу баҳс ичида ўтказди аҳвол.
 Китобга тикилиб кўз хийра қилдим,
 «Мувжиз»ни¹⁶¹ кўнгилга захира* қилдим.
 «Комил ус-синоъ» га кўзим кўп бокди,
 «Шарҳи асбоб» менга айникса ёкди.
 «Ховий» дан яна мен олдим сабоқ,
 «Кифоя»¹⁶² назардан қолмади бироқ.
 Қачонки китобдан бу кўнгил тўлди,
 Афлотун, Бу Али «Қонун»и бўлди.
 Улардан фикрлар йиғдим мен мудом,
 Бор эди дилимда бошқа муддаом.
 Қай азиз бўлса гар шаҳар, диёрда,
 Улардан тўплардим фойда хар жойда.
 Йиғишдан бор эди кўнгилда мақсад,
 Эл учун берсам деб қилар эдим қасд.
 Бир қитоб ёзай деб чекар эдим ғам,
 Тартибу таркибин ўйлардим хар дам.
 Насрда адосин қилайми, дердим,
 Ё назм ипига терайми, дердим.
 Ақл деди шунда: «Фикран саргардон
 Насрдан юзингни бургил бу томон.
 Насрда ёзишди қанчалаб устод,
 Назм билан оғир айламоқ бунёд.
 Эплосанг — назмга юзингни бургин,
 Хайрли бу ишга қўлингни ургин.
 Назм билан неки бўлибди пайдо,
 Унинг қабулига одамлар шайдо.
 Назмни ёд олмоқ яна осондир,
 Наср-чи, нисбатан кўп паришондир!»

* Захира — хазина, жамғарилган нарса.

Ақл бу сўзларни айтгани замон,
Белимни назмга боғладим шу он.
Назм асносида зебо гулистон,
Марв сари йўлга мен бўлдим равон.
Хони санжар макон, яъни Байрамхон,
Хизмати файзидан бўлдим комрон...
Ҳамида хислатли хоннинг ўғлони,
Шогирд бўлди менга ушбу замони...
Китобдан чун сихат топарди низом,
«Низоми сихҳат» деб унга кўйдим ном...

Табобатдаги арконлар ҳақида

Фақат тўрт рукнга эгадир олам,
Тупрок, сув, ҳавою яна олов ҳам.
Қурук-совуқ бўлар миждозда тупрок,
Ҳўл-совуқ миждозга эга сув бирок.
Ҳавони ҳўл-иссиқ қаторга сана,
Олов қурук-иссиқ миждозда яна.

Энг иссиқ аъзолар ҳақида

Энг иссиқ юракдир, ундан сўнг жигар,
Гўшт эса улардан кейинда турар.

Энг совуқ аъзолар ҳақида

Суяк совуқ эрур, айласанг талаб,
Сўнг тоғай, сўнгра пай, сўнгида асаб.
Уларнинг ортидан илик келади,
Сўнг мия совуқдир, кимки билади.

Энг қурук аъзолар ҳақида

Ҳаммадан ҳўл-қурук аъзо эрур мўй,
Қуруклик бобида сўнг суякни қўй.
Қайда тоғай бўлса сен қурук сана,
Буларнинг сўнгидан пай келар яна.

Хилт ва унинг табиатлари

Ҳўл-иссиқ бўлади табиатда кон,
Балғамдир ҳўл-совуқ, фикр кил равон.
Қурук-иссиқликка эга сафроси,
Қурук-совуқ эрур унинг савдоси.
Хилтларнинг афзаалин, сўрасанг, кондир,

Сўнг фазл* бобида балғам аёндир.
Ундан сўнг сафрою ундан сўнг савдо,
Шундай деб айтганмиш шайх Ибн Сино.
Бу тўртта иккига бўлинар ҳар дам,
Табиий бўлади, нотабиий ҳам.

Қон таърифида

Кишида табиий асл тоза қон,
Кизилу, хушбўйдир ва ширин ҳар он.
Бирок нотабиий ҳолда бўлса, бил,
Табиий бўлган қон аксин киёс қил.

Сафро ва унинг қисмлари таърифида

Табиий сафрода кўп латифлик бор,
Бир оз кизил ранг ҳам унга бўлар ёр.
Бирок нотабиий сафро — тўрт қисм,
Ҳар бири учун бор биттадан исм...

Савдо таърифида

Табиий ҳолатда бўлганда савдо,
Қон савдо остида ўтирар аммо.
Бирок нотабиий бўлганда ҳар он,
Куйган хилт баданда бўлар намоён.

Хилтларнинг фойдалари

Баданнинг ичида қон равон бўлар,
Шу қондан баданга озиқ жон бўлар.
Балғам эса ногоҳ айланар қонга,
Бу боғлик эҳтиёж тушган замонга.
Мияни озиқлаш хислати ҳам бор,
Аъзони қуришга йўл қўймас зинҳор.
Сафродан қон учун латифлик ётар,
Ўпка озиқланишда иштирок ётар.
Яна ичакларга куйилиб оз-оз,
Ичакни ичидан ювиб турар соз.
Савдо эса қуюқ қилади қонни,
Озиққа еткизар, бил, устихонни,
Меъданинг оғзига қуйилар мудом,

* Ф а з л — фазилат, устунлик.

Меъда шунда талаб қилади таом.
Хилтларнинг фойдаси шуларнинг бари,
Ортикча уринма йўқотмок сари.

Одамнинг ёшига қараб юз берадиган мижозлар

Одамнинг ёши ҳам бўлади тўрт хил,
Тўрт хилни бошидан баён қилай, бил!
Аввало бўлади улғайиш ёши,
Ўттиз ёшда бўлар унинг одоши.
Қандай яхши демиш бир хайрли зот:
«Ёшлик кетгач қайтиб келмайди, хайхот!
Бу ёшнинг ичида киши мижози,
Хўл-иссиқ бўлади киш ила ёзи.
Тўхташ ёши бўлар яна инсонда,
Ўттиз олти ёшда тугар жаҳонда.
Бу ёшнинг ичида кишида мижоз,
Қурук-иссиқ бўлар кишу ҳамда ёз.
Шундан сўнг бошланар пастлаш замони,
Нуксонлар туғилар бунда ёмони.
Олтмишга етганда ҳар кишида ёш,
Қурук-совуқ энди кўтаради бош.
Шундан сўнг келади қарилик ёши,
Кўп нуксон бўлади энди йўлдоши.
Хўл-совуқ кишида ҳоким бўлгай боз,
Ўлгунча тугамас энди бу мижоз.

Ташқи кўринишдан далил олиш

Қарашдан билинар гавдадаги ҳол,
Семизми-орикми, маълумдир аҳвол.
Семизу сергўштли бўлганда одам,
Иссиқлиги бордир, яна хўллик ҳам.
Егинг ортик бўлса, эй яхши инсон,
Хўл-совуқ мижоз деб санайвер бу он.
Агар озгин бўлса, ранг эса кизил,
Қурук-иссиқликка бу эрур далил.
Агар у ок бўлса, гўё ой мисол,
Қурук-совуқ дея ҳукм кил дарҳол.

Ранглар ҳақида

Ранг агар ок бўлса — сабаби балғам,
Қизил бўлса — кони кўп эрур у дам.
Сарик бўлса — сафро таъсири етган,
Қора бўлса — савдо кўпайиб кетган.

Эркак ва аёл ўртасидаги мижоз фарқи

Ақлу назар ила кўз очиб мундок,
Эркагу аёлнинг фарқларига бок,
Қуруқ-иссиқ бўлар кўпинча эрлар,
Аёлни ҳўл-совуқ бўлади, дерлар.
Бекорга эмасдир бу сўз аксари,
Ҳақимлар шундай деб айтгандир бари.

Олти зарур нарсадан бири — ҳаво ҳақида

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 хиду буг, чанглари оздир.
Аслида ҳаво соф, покдир ниҳоят,
Унга кўп нарсалар қўшилар ғоят.
Таъсир қилар чикит, тупроғу шамол,
Тоғлару денгизу шаҳарлар мисол...

Фасллардаги кайфиятлар ҳақида

Мўътадил кайфият баҳор учун ёр,
Қуруқ-иссиқ эса ёзида бисёр.
Қуруқ-совуғидир куз фаслига хос,
Киш ҳўлу совуққа кўйган эхтирос.

Фаслларда юз берадиган касалликлар

Езда юз берувчи иллату алам,
Оловли иситма, ғиббу¹⁶⁴ чанқаш ҳам.
Қишда юз беради тумову йўтал,
Қузида ошади қуруқлик жадал.
Баҳор иллатлари бўлади қондан,
Томоқ оғрик сабр олади жондан.

Ер кайфияти ҳақида

Хар ерки вужуди аро бўлса нам,
Боксанг хўл бўлади унда мижоз ҳам.
Борди-ю кўп бўлса сахро ила чўл,
Қуруклик у ерда бўлажакдир мўл.

Баланд, паст, ўртача жойлашган шаҳарлар ҳақида

Совук бўлар баланд жойлашган шаҳар,
Пасти эса иссик — кўп ёмон бўлар.
Ўртача бўлса у кўп яхшидир, бил,
Бу ерда кайфият бўлар мўътадил.

Тоғлар кайфияти ҳақида

Шаҳарнинг шимоли тоғ бўлган замон,
Иссик бўлар шаҳар ҳавоси чунон.
Бирок жанубидан жой олганда тоғ,
Совук бўлар, шимол аксича у чоғ.
Дарёнинг аҳволи тоғларнинг терси
Билар буни кимнинг бўлганда эси.

Мижозни гўшт ва ёққа қараб билиш

Гўшт ила ёғдан ҳам билинар аҳвол,
Баданга далилдир, не кечмоқда ҳол..
Гўшт агар баданда бўлганда зиёд,
Баданни хўл-иссик дея олгин ёд.
Оз бўлса — қуруғу иссик дея бил,
Қиш бўлсин, ёз бўлсин, ушбудир далил.
Қўрсангки — баданда кўп ёғи бордир,
Хўл-совук бундайин баданга ёрдир.

Мижозни сочга қараб билиш

Қишининг танида ўсган соч-сокол,
Унинг мижозига далилдир яққол.
Сарик бўлиб танда ўсганида мўй,
Қурук мижоз дея айлагайсан ўй.
Борди-ю ўсса у танда жуда тез,
Қурук-иссик дея билгин ўша кез.
Қўпол, қаттиқ бўлса — иссиғу совук,
Юмшоқ бўлса, билки, хўл ила совук.
Қора бўлса иссик дея қил хаёл,

Сариғин совук деб фикр айла дарҳол.
Қизил бўлса — мижоз мўътадил ҳолда,
Ок бўлса — ҳўл ила совук аҳволда.

Мижозни бадан рангига қараб билиш

Бадан рангидан ҳам билинар мижоз,
Айтай сенга ёдлаб олгин хўбу соз.
Ок бўлса — совук деб айлагин баён,
Қизил бўлса — иссиқ далилдир аён.
Сарик бўлса агар бадани ногоҳ,
Ҳарорат кучли деб айлагин огоҳ.
Бақлажон рангида курук-совук бор,
Кора бўлса агар харорати ёр...

Мижозни уйқу ва уйқусизликка қараб билиш

Серуйку кишига ҳўл-совуқлик ёр,
Қурук-иссиқ бўлса — доимо бедор.
Бу икки ҳолатнинг ўртаси ногоҳ,
Мўътадил ҳолатга бўлади гувоҳ.

Қон кўплигининг далили

Арз этай, сўзимни энди олгин ёд,
Не далил бўлгуси қон бўлса зиёд.
Бош оғир бўлади, эзилиш ортар,
Сезгилар сусайиб, эснаш кўзготар.
Юзу тил бирлашиб қизил ранг олар,
Баъзи бир жойлардан қон оқиб қолар.
Ҳар қачон юз берса баданда чипқон,
Чипқон ҳам қондандир — қон олдир чаққон.

Балғам кўплигининг далили

Балғамга далолат қилувчи нарса,
Оқ рангдир танага мундоқ қараса.
Бадани мулойим, сўлаги бисёр,
Чанқашлик кишини қилмас беқарор.
Ҳазм заифлиги юз берар шундан,
Уйқу кўпайиши яна балғамдан.

Сафро кўплигининг далили

Сафрога не далил бўлади аён,
Бирма-бир сен учун қилурман баён.
Оғиз аччик, кўзу тери сарғаяр,
Чанкаш кўп, иштаҳа вале камаяр...
Буруннинг қуриши, аъзода титраш,
Сафро сабаб, яна кўнгилдаги ғаш.

Савдо кўплигининг далили

Савдога нималар бўлади далил,
Озгинлик, рангдаги коралик деб бил.
Коннинг қуюлиши, қоралиги ҳам,
Ортикча ўй-фикр суришлик ҳар дам.
Елғон иштаҳаю меъда санчиши,
Қизил сийдик, унда қора ортиши.
Баданлар қорайса — яна у сабаб,
Шундай қилиб хилтлар чикилди қараб.

Тушда кўринган нарсалардан далил олиш

Сафродан бўлади сариқлик кўрмок,
Қизил бўлса лозим қондан деб билмок.
Сувни кўрсанг агар сабаби балғам,
Қорасига савдо сабабчи ҳар дам.

Соғлом кишилар ҳамда ейиладиган овқатлар тадбири

Соғломлар тадбири ҳақида бу он,
Не бўлса бирма-бир қилайин баён.
Аввало ўртача емок кўп создир,
На ҳаддан ортиғу на ҳаддан оздир.
Бугдой нонни қидир, унда фойда бор,
Қўйу каклик гўшти манфаатга ёр.
Гўшт бўлса, бир ёшли қўйни гўшти соз,
Икки ёшли бузоқ гўшти ҳам мумтоз...
Кўнгил мойил бўлса ширинлик томон,
Дилга ёкканини егин ўша он.
Мевадан энг сози саналар узум,
Анжир ҳам кўп хушдир, дилда тут сўзим.
Бесабаб дорига майл этма ҳеч,
Иштаҳа келмайин емоқликдан кеч.
Ҳар ким сихҳатини ўйламас мудом,
Тўк туриб, устига ейди у таом.
Аралаш емаса киши овқатни,

Қўлдан бермагай у ҳеч вақт сиҳхатни.
 Дастурхон устига келганда таом,
 Ичида ёғи кўп бўлганда мудом,
 Шу таом устига киши изма-из,
 Шўру аччиқ нарса ёмоғи жоиз.
 Бўлса агар шўру ҳам аччиқ таом,
 Яна ёғли таом бўлганда мудом,
 Доим бир хилидан еявермасин,
 Ва ёки оч қолиб юравермасин.
 Ёз фасли хаёли бўлса таомда,
 Тушлик есин, сўнгги таоми шомда.
 Кишда киши таом қилса ихтиёр,
 Тушда кўпроқ таом еса — нафи бор.
 Иссиқ бўлсин кишда ейилган таом,
 Ёзда совуқ бўлса — бу танга ором.
 Ҳар таом бўлса гар лазизу ширин,
 Камроқ еса камроқ кўрар зарарин.
 Таом бўлса агар мазасиз, бетаъм,
 Ўзни тиймоқ ундан яхшидир ҳар дам.
 Аччиғу нордони тўйдирса ҳам тез,
 Асабга зарари бўлар еган кез.
 Ҳалвонинг зарари бўлса ҳамки кам,
 Кишидан иштаҳа қувади ҳар дам...
 Бесабаб ёмондир қилинса парҳез,
 Бундайин парҳезни тарк айлагин тез.

Сув ичиш мумкин бўлмаган пайтлар

Бир неча пайтда сув ичмоқ хато,
 Бу ҳақда сўзламиш бир қанча доно.
 Бири сахар пайти сув ичиб бўлмас,
 Бири ҳаммомдан сўнг сувга қўл урмас.
 Уйқудан сўнг сувдан ичмоқ кўп ёмон,
 Шаробдан сўнг раъша* кўзғатар ҳар он.
 Сургидан сўнг яна сув ичиб бўлмас,
 Жимоънинг ортидан асло мумкинмас.
 Шундайин пайтларда сув ичма, одам,
 Ориқлик, сустликни кўзғатар ҳар дам.
 Меванинг устидан сув ичмоқ зарар,
 Ковун егач ичса баридан баттар...

* Раъша — калтирок.

Риёзат* чекиш кераклиги хақида

Ҳақимлар ҳар киши бўлсин деб соғлом,
Риёзат чекмокни буюрар мудом.
Қайси аъзо учун не риёзат бор,
Бирма-бир сен учун қилурман изҳор.

Риёзатнинг фойдалари

Риёзат нимадир, айлайин баён,
Гўёки сихҳатга йўллайин аён.
Кимки риёзатга шошилса тезда,
Бодли иллатлардан омон ҳар кезда.
Кимнинг баданида ошса ҳарорат,
Бўғим оғриқ қилмас ҳужуму ғорат.
Ҳарорат ҳўллиқни эритиб ташлар,
Масоми** очилиб, ишлашга бошлар.
Махсус ё умумий не риёзат бор,
Эшитгин, барини айтайин ошкор.

Махсус риёзатлар

Махсус риёзатнинг неча хили бор?
Баланд овоз билан ўқимок такрор.
Аввал паст ўқимок йўлини тутар,
Сўнг қаттиқ овозда ўқишга ўтар.
Ортиқча моддадан тозаланад бош,
Қўкракка мақбуллик бўлади йўлдош.
Ҳар киши тинглашга айласа одат,
Эшитиш ҳислари топар фароғат.
Ўқ отмок ва ёки тошни ирғитмок,
Гўй ила чавгонда¹⁶⁵ ўйинга ботмок,
Елкаю қўлларни қилар мусаффо,
Бўйину белга ҳам айна муддао.
Яна тез юрмоқдан бадан пок бўлар,
Тиззаю болдирга куч-қувват тўлар.

Умумий риёзатлар

Умумий риёзат нимадир, инсон,
Минмоғу чопмоқдир эрта-кеч ҳар он.
Пиёда юрмоқ ҳам умумий бўлар,
Баданнинг ҳаммаси фойдага тўлар.

* Риёзат — жисмоний машқ.

** М а с о м — терининг нафас оладиган тешиклари.

Чопмоқдан баданга етади таҳлил*,
Яна тан кизийди, сўзга диққат қил.
Яна кўп яхшидир кемада юриш,
Эски иллатлардан топар узилиш.
Меъдаю хазмга куч етар ҳар вақт,
Яна фойда бўлар қусилгани пайт.

Риёзат белгилари

Риёзат ҳар қачон бўлса мўътадил,
Ундан фойда топар ҳам жону ҳам дил.
Терида қизариш бунгадир нишон,
Бадандан яна тер оқади маржон.
Вале тер кўпайиб ортикча оқар,
Мўътадил эмас бу — ҳаддидан ўтар.

Уйқу ва бедорлик

Уйқую уйғоклик ҳақида тингла,
Унинг одобини саклашни англа.
Уйқуга яхши пайт — меъдадан таом,
Бир оз пастга ўтиб, олганда ором.
Очликда ухлашлик жуда ҳам ёмон,
Баданнинг қуввати кетар бу замон.
Қундузги уйқудан ранг сариқ бўлар,
Тан ичи ҳўллигу совуққа тўлар.
Киши ўнг ёнида ухласа — создир,
Ундан сўнг чап ёни яна мумтоздир.
Ортикча моддани уйқу таркатар.
Модданинг оқишин яна ман этар.

Ҳаммом ҳақида сўз

Ҳаммомнинг хуснидир кенгу соз бино,
Эшитгин, не демиш Бу Али Сино:
«Хусни ҳаммом тўрт сифат бирла муқаррар,
Хуш ҳавою хуш суву кенгрок биною ҳам
Хар ҳаммом шу тўртдан агар туз бўлар,
Созлиги бобида қандай сўз бўлар.
Суви соф, ичида хуш бўлса ҳаво,
Фазоси кенг бўлса, қадимий бино.

эй надим**,
қадим!***

* Таҳлил — эритиш, ҳал этиш, бу ерда ёмон хилтларнинг эриб кетиши назарда тутилган.

** Надим — дўст, биродар.

*** Қадим — қадимий, эски.

Наму совук бўлар биринчи хона,
Наму киздирувчи сўнггиси яна.
Иссиғу киздириш учинчига ёр,
Шу тўртдан топади ҳаммом эътибор.
Ҳаммомда кўп турган ғамгадир нишон,
Юракда юз берар ундан хафакон.
Мижозки куруқлик унга бўлса ёр,
Сув учун эҳтиёж бу миждозда бор...
Сувга тушмасидан аввал истиско,
Терласа — терлаши айни муддао.
Ҳаммомга кирмокнинг хуш пайти билсанг,
Қоринда таомни хўп ҳазм қилсанг.
Тўқлик пайти кирсанг агар ҳаммомга,
Тикилма хавфидан тушасан домга.
Ҳаммомнинг сўнгидан ейилган таом,
Семизлик ва шодлик келтирар тамом.
Қорнинг оч бўлганда ҳаммомга кирма,
Танингни оздириб, бевақт сўлдирма.
Ҳаммомнинг ичида асло ухлама,
Давлатинг кундузин шомга улама.
Баданни ювилса совук сувда хўп,
Баданга куч-қувват етажақдир кўп.
Езу туш пайтидир чўмилмоқ аммо,
Қарию гўдаклар бундан истисно.
Назлаю тумову йўтал кишига,
Совук сув зарардир барча ишига...

Фасллар тадбири

Дардларга шифокор, улуғ, серномус
Ваъдага вафодор, содик Жолинус,
Деди, лойик эрур ҳар фасли баҳор,
Сихҳатни тиловчи қайт қилса бисёр.
Овқатдан совуғи бўлса кўп яхши,
Анору лимондан сафро қувиши.
Киздирувчи бўлса — кочмоқ даркордир.
Емоқлик яхшимас — иссиғи бордир.
Хўл мевадан кўпроқ қилсин ихтиёр,
Анорлардан есин ва яна хиёр*.
Езда ҳам одамга лозим осойиш**,
Тарвузу олма е, топгин оройиш.
Бодрингу олма е ва зиғир либос,
Сихҳатни сақлашга жуда бўлар мос.
Донодил эй дўстим, келганида куз,
Гўзаллар базмидан бу кўнглини ўз.
Совиган сув ила ювилса тана,

* Хи ёр — бодринг.

** О с о й и ш — тинчлик, ором.

Тумову резанда қилар тантана.
Совук овқатлардан узок бўл бу пайт,
Ширинлик нарсадан яна юртга қайт.
Қиш фасли оламга келгани замон,
Қалин кий, ўзингни сақлагин бу он.
Куюк овқатлардан есанг агар соз,
Хушбўй уруғлардан егин яна боз.

Қусишнинг фойдалари

Бу ноқис ақлнинг томиршуноси,
Афлотун демишдир — тибб подшоси,
Иллатдан кутулиб бўлмоқчун барно,
Қусишнинг фойдасин билгин, эй доно.
Меъдани бутунлай тозалар қусиш,
Бош енгил, кўзларда кўпаяр кўриш.
Буйрак ярасига яна наф қилар,
Эски иллатларни бартараф қилар.
Таблийу заққийу лаҳмий истиско,
Фалажу қалтирок, моховга даво.
Букрот деди, соғлом бўлсин деб бадан,
Ойда икки марта қуссин ҳар бир тан...
Ва лекин қусишдан бўлсин кўп узок,
Кўкраги заифлар, бўйни ҳам бирок.
Одатга айланса ва лекин қусиш,
Ешликдан лозимдир умидни узиш*.

Хукна (клизма) нинг фойдалари

Моддани кувмоққа хукна кўп фойда,
Аввал бўлмаган у ҳеч вақт ҳеч жойда.
Букротнинг асрида келди жаҳонга,
Маълум эмас эди ҳеч бир инсонга.
Эҳтиёж сезарди хукнага ночор,
Қушдан кўриб буни қилди ихтиёр.
Дарёнинг лабига икки қуш келди,
Улардан биттаси касалманд эди.
Биттаси дарёга тумшуқ урарди,
Дарёнинг сувидан аста оларди.
Мақъадга қуярди, ушбу пайт нажас,—
Касал бўлган қушдан оқарди бир пас,
Дарёнинг шўр суви оқиб чикқанда,
Мақъадга шу сувдан қуярди яна.

* Кўп қусиш тез қаритади, демокчи.

Бир онда тузалиб учдию кетди,
Давр ҳакимининг аклига етди,
Ҳукна асбобини ясашга фармон —
Берганди, бажариб келдилар шу он.
Бизнинг замонада ҳар киши билар,
Ҳукна асбобини ойнадан қилар.
Ичакдан моддани қилмок учун даф,
Ҳукна зўр даводир — киши учун наф.

Табибнинг қандай бўлиши кераклиги ҳақида

Табибнинг васфини қилайин баён,
Хусни ният ила эшитгин бу он.
Табибнинг бағрида бир неча хислат,
Бўлмоғи вожибдир, эй олиҳиммат...
Насиҳат қилувчи бўлсин одамга,
Гуноҳни кечирсин, қўймасин ғамга.
Нафси сокин бўлсин, қаноатпеша,
Таому шаробда одил ҳамеша.
Бачкана ҳазилу кулгидан қочсин,
Қадру эътибори кам бўлмай — ошсин.
Қаттаю-кичikka бўлсин меҳрибон,
Сўзи тўғри бўлсин, ахлоки омон.
Ифвогар бўлмасин, кибрдан қочсин,
Ширин сўзлар ила оғзини очсин.

Табобат йўқолган эди, уни Букрот топди, ўлган эди, Жо-
линуc тирилтирди, сочилиб кетган эди, Муҳаммад Закариё Ро-
зий йиғди, нуксонли эди, Шайхур-раис (Абу Али ибн Сино)
камолга етказди.

Ҳакимларки бўлган эди Юнонда,
На Юнонда, балки буткул жаҳонда,
Ҳар бирининг катта-кичиги учун,
Илми тибб мўътабар эди бус-бутун.
Ва лекин кетишгач улар жаҳондан,
Илми тибб йўқолиб кетди инсондан.
Давлат ноғорасин қокдию Букрот,
Илмда мисоли у эди Сукрот,
Пайдо бўлди илм денгизи яна,
Оқу қора учун етди тантана.
Йўқолиб кетганди илми тибб чунон,
Букрот топди уни яна ногаҳон.
Чун Букрот оламдан ўлиб йўқ бўлди,
Илми тибб одамдек ўлдию сўлди.
Одамлар тибни деб бўлганда маъюс,

Ҳаётга кайтарди уни Жолинус.
У ўлгач сочилиб кетди табобат,
Гулгула эл ичра йўл топди ғоят.
Шунда Закариё келиб оламга,
Тибни тўплаб берди жаъми одамга.
Ноқис эди вале илми тибб чандон,
Бу Али камолга еткизди шу он...

Бош оғриқлари ҳақида Қурукликдан юз берган бош оғриғи

Қурукдаё бош оғриқ юз берган замон,
Оғриғи кучайиб борса ногаҳон,
Арпа сув ё шакар бирла ҳар жойда,
Нилуфар шарбати берилса фойда.
Қўй гўшти ё товук гўшти наф этар,
Барча киздирувчи уни даф этар.

Ҳўлликдан юз берган бош оғриғи

Ҳўлликдан бош оғриқ юз берса ногоҳ,
Қам еса фойдадир, бўлгин сен огоҳ.
Демак рутубатни камайтир танда,
Мияга буғ йўлин тўсарсан шунда.
Рум райхондан созлаб ичарсан шарбат,
Ҳам муқаввий* зарур, ҳам такмид** албат.

Қондан юз берган бош оғриғи

Қоннинг кўплигидан юз берса алам,
Кўзнинг кизариши белгидир ҳар дам.
Яна қон олишга очилса қийфол,
Бош оғриб турганда шифодир дарҳол.
Лимону гулобдан шарбат қилиб ют,
Мош ила ясмиғли овқат номин тут.

* М у қ а в в и й — қувватлантирувчи дорилар.

** Т а к м и д — киздириб, боғланадиган даволар.

Сафродан юз берган бош оғриғи

Сафродан кишига оғрик бўлса ёр,
Кўзнинг сариклиги белгидир ошкор.
Оғиз аччиқ, юзда сариклик ҳар дам,
Бурун ичи қурир, яна оғиз ҳам.
Кашнич сувидан ол ва қизил сандал,
Пешона, бошингга суркагин жадал.
Ичимликка қидир норанж шарбатин,
Арпа кашки* ила мошнинг овқатин...

Балғамдан юз берган бош оғриғи

Эшит, қандай белги бўлар балғамга,
Бош оғир, мойилдир ортиқча ғамга.
Фарфиюн, қуст ёғин лозим суркамоқ,
Бош оғриқ ранжини қувади узок.
Асал ила бодён шарбати кўп боп,
Каклик, дуррож, тайху** ейиш учун топ...

Савдодан юз берган бош оғриғи

Бош оғриқ савдодан юз бергани дам,
Бурун қуришини кўрасан ҳар дам.
Ранг хира, фикрлар бузилар мудом,
Суртишга қуст ёғи, яна топ бодом.
Девпечак шарбатин ич олти дирам,
Суту шакар ила бирга қилиб жам.
Савдонинг хилтини шунда қилар даф,
Бошнинг оғриғига бўлар яхши наф.

* А р п а к а ш к и — арпа қайнатмаси.

* Т а й х у — кулранг кирговул

«Тухфаи Хусайний» («Хусайн тухфаси») дан

И к к и н ч и ф а н

Қадимий дўстлардан битта азиз зот,
Деди бу факирга қилиб илтифот:
«Даволар миждози мохиятидин,
Сўнг эса овқатлар хосиятидин,
«Иккинчи фан»ини қилсанг ихтитом*,
Қатгаю кичикка назм этиб тамом,
Қитобинг бўларди кўнгилга марғуб,
Жаъмики суҳанвар наздида маҳбуб!»
Унинг илтимосин қабул айладим,
Қитобнинг назмига белим бойладим.
Аввал «Муфрадот»** ни назм қилурман,
«Мураккабот»*** ила хатм қилурман.
Ушбу манзумани бошлаган айём,
Маҳдумнинг¹⁶⁶ номила зеб топди тамом.
Ундан саломатлик топилар мудом,
«Тухфаи Хусайний» кўйдим унга ном...

Исмалокнинг хосиятлари

Ҳақимлар сўзича, айтай исмалок,
Қоринни дамламас ундан еган чок.
Биринчи ўринда ҳўл-совук бўлар,
Ўпка, юрак ундан қуч-қувват олар.
Бел оғрикка сабаб бўлса агар қон,
Фойдадир, ични ҳам юмшатар ҳар он.
Ҳалқум, ўпка йўли қуриса агар,
Еғ билан ейилса, уни йўкотар.

Эрмоннинг хосиятлари

Эрмон хосиятин эшитгин жиндай,
Бу Али, Букротнинг фикридир шундай.
Биринчи ўринда иссиқлик бу ўт,
Қурукликда икки, буни ёдда тут.

* Ихтитом — хатм қилиш, тугатиш.

** Муфрадот — содда (ёлғиз) дорилар.

*** Мураккабот — қўшма (мураккаб) дорилар.

Ҳайдовчи, очувчи ва қотирувчи,
Шираси меъдага зарар сочувчи.
Сафро учун яхши сурги бўлади,
Сарик дарди ундан ғамга тўлади.
Қувват олар ундан меъда ва жигар,
Носур* дарди кетар ейилса агар.
Эски иситмага шифодир ҳар чок,
Яна тиш оғриси, оғриси кулок!

Зиркнинг хосиятлари

Энди зирк хислатин айтайин бир дам,
Табиблар одатин тутайин маҳкам.
Иккинчи ўринда қуруқ-совуқдир,
Сафрога ундан ҳеч озодлик йўқдир.
Меъда ва жигарга яхши наф этар,
Иситма, чанқашни яна даф этар.
Ҳар ким ундан ҳар кун қилса истеъмол,
Ич кетса, ичини тўхтатар дарҳол.
Ичак ярасию, яна окса қон,
Наф қилар зирк топиб ейилган замон.

Рум райҳонининг хосиятлари

Биринчи ўринда иссик бу райҳон,
Иккинчи ўринда қуруқдир ҳар он.
Юмшатар ва очар, яна мулойим,
Қилиб, жило берар баданга доим.
Баданга куч-қувват беради ҳар дам,
Тандан қувар ҳосил бўлганда балғам.
Ҳидли хилтлар буткул даф бўлар ундан,
Совуқ мижозликни қувади тандан.
Қайнатма сувидан йўқолар иллат,
Асаб, бўғим оғриқ топар ҳаловат.
Тутқанок, хулиё учун наф этар,
Савдони қўймайин тандан даф этар.

Миртнинг хосиятлари

Биринчи ўринда совуқ бўлар мирт,
Иккини ўринда қуруқ бўлар мирт.
Ич кетса ҳар кимда уни тўхтатар,
Сиқилган юракда шодлик уйғотар.

* Носур — безли яралар номи, у кўпинча бурун ичига чиқади.

Ҳаммомда суркасанг агар баданга,
Кучу қувват нисор этади танга.
Барги соч-соқолга беради қувват,
Оқармоқ учун ҳеч бермайди фурсат.
Яллиғланса, ўтдан куйса наф этар,
Ичак ярасини яна даф этар.
Шароб кўшиб баргин қайнатган замон,
Бош оғриқдан озод қилур ўша он.
Хафакон, йўталу юракка ҳар дам,
Фойдадир, тиш милкин қотиради ҳам.
Шароб ичилганда қилсанг истеъмол,
Масгликни ман этиб, йўкотар дарҳол.

Қашқарбеданинг хосиятлари

Биринчи ўриндир қурук-иссиқда,
Дейишар ўртача иссиқ-совуқда.
Маддани пишитар, яна юмшатар,
Барча аъзоларга қувват бахш этар.
Шамолласа кўзлар, оғриси қулок,
Оғриқни қолдирар томизилган чок.
Мақъаднинг шишига яна наф этар,
Сувли яраларни қўймай даф этар.
Ивитиб ичилса, суви ҳар замон,
Бош оғриқ дардини қувар бегумон.

Мойчечакнинг хосиятлари

Қурук-иссиқлиги уни бегумон,
Биринчи ўрин деб, қилмишлар баён.
Мияга ажойиб қувват бахш этар,
Ундан асаб учун яхши наф етар.
Совуқ сабаб бўлиб оғриганда бош,
Ундан яхши даво қўрмаган ҳеч бош.
Мия учун унинг фойдаси кўп соз,
Қонни тозалашда марғубу мумтоз.
Боғланса, кўз дардин айлағай барбод,
Устоздан шундай деб олган эдим ёд.
Ҳам сийдик ҳайдашда тенги йўқ ҳар он,
Сарик касалини қувар бегумон.

Гунафшанинг хосиятлари

Ундан туғилади ҳар дам тоза қон,
Бош оғриқ йўқолар боғланган замон.
Иссиқдан юз берса йўтал — тузатар,
Нафас йўлларини яна юмшатар.
Иссиқчан бўлса гар меъда наф этар,

Ўпка шамоллашин яна даф этар.
Шарбатида шундай хислат бор мудом,
Буйрак оғриганда беради ором.
Сафро учун яна сурги бўлар соз,
Шарбати юшатар ични кишу ёз.

Тухумнинг хосиятлари

Афзалдир товукнинг тухуми, ўрток,
Чала пиширганин ейилса ҳар чок.
Сариғи бўлади иссиққа мойил,
Оқи доим унинг совуққа мойил.
Сариғи ва оқи икки хил мижоз
Бўлади деб айтган Бу Али устоз.
Сариғин асалга қўшиб ҳар қачон,
Суркалса — юз доғин кеткизар ҳар он.
Оқини юзларга суркалса такрор,
Қуёшу ўт таъсир қилмагай зинҳор.
Кўз оғриқ бўлса ким дардин йўқотар.
Ўпканинг йўлини яна юшатар.
Овоз бўғилганда, куйганда тан ҳам,
Қон келса оғиздан, нафас сиккан дам,
Илитиб ичилса сариғин агар,
Дардларни бадандан бутунлай қувар.
Хукна ичра ундан қўшилган замон,
Ичак ярасидан сақлагай омон.

Семизўтнинг хосиятлари

«Фарфаху» «Рижла» ҳам семизўт номи,
Учинчи ўринда совуқ тамоми.
«Ҳамқо» (аҳмоқ) деган унинг номи бор,
Чунки, жой танламай ўсади зинҳор.
Иссиқ бош оғриққа яхши даводир,
Меъда яллиғланса яна шифодир.
Қон туфлашга қарши яхши наф қилар,
Носур иллатини бартараф қилар.
Лекин у эркаклик қувватин кесар,
Кўп егач, кўзнинг ҳам нурини тўсар.

Мускат ёнғоғининг хосиятлари

Учинчи ўринда курук бу ёнғоқ,
Иккинчи ўринда иссиқдир бирок.
Иллат бўлса қувиб, нур берар кўзга,
Яна жило берар нуқсонли юзга.
Доғ билан сепкилни қувар йирокқа,
Куч берар меъдаю, жигар, талокқа.

Ёнғокнинг хосиятлари

Биринчи ўринда қурукдир ёнғок,
Иккинчи ўринда иссиқдир биров.
Қўп егач, бош оғрик дарди қўп ошар,
Оғиз яллиғланиб, тил қўполлашар.
Пўчок ширасини олиб ёнғокдан,
Чайқалса — кетади оғрик томоқдан.

Анор гулининг хосиятлари

Гапирсам анорнинг гулидан — совук —
Биринчи ўринда, иккинчи қурук.
Тиш милкин доимо қилур мустаҳкам,
Қон туфлаш дардини даф этар ҳар дам.
Ичақ ярасига ундан наф этар,
Яра-чакаларни яна даф этар.

Сабзининг хосиятлари

Биринчи ўринда ҳўл-иссиқ сабзи,
Қувват бўлар суви ва яна ўзи.
Уруғи куч берар пушт учун қўп соз,
Кучлидир тоғ сабзи демиш бир устоз.

Долчиннинг¹⁶⁷ хосиятлари

Шодликнинг асоси саналмиш долчин,
Қурук-иссиқ сўнги ўринда — бу чин.
Яна ёғи танни юмшатар ҳар он,
Қалтираш йўқолар суркалган замон.
Доғу сепкил учун яна наф қилар,
Ёмон хилтни тандан тезда даф қилар.
Меъдага куч бериб, жигарнинг ишин
Яхшилар, юракдан қувар ташвишин.

Хўроз ва товукдаги хосиятлар

Хўроз ё товукнинг қай хилидир соз,
Галеннинг сўзидан эшитгин бир оз.
Ҳали ҳеч туғмаган товук қўп создир,
Яна сози кичкирмаган хўроздир.
Қари хўроз гўштин шўрва қилган чок,
Бўғим оғрик билан кетар қалтироқ.
Қорин санчиғию, меъдага нафдир,
Барча иллат ундан сарсону дафдир.
Товук гўшти бўлар ақл учун соз,
Ундан хуш бўлади кишида овоз.

Бурундан тўхтамай келса агар қон,
Тўхтатар, миясин ейилган замон.
Ҳар ким ёш товукнинг шўрвасин ичар,
Ундан меъда дарди бир умр қочар.

Олтиннинг хосиятлари

Қандай бўлсин дилда ғаму балоси,
Ҳар кимнинг ёнида бўлса тиллоси.
Мижозда ўртача бўлади олтин,
Тандан қувар доим у савдо хилтин.
Юракка ҳам таъсир қилади осон,
Ундан наф топади яна хафакон.
Бир донаг ичсаким эрталаб — наҳор,
Дилда ғам-вахмаси қолмагай зинҳор.
Оғиз ичра солиб юрса ҳар киши
Хидини йўқотар, қолмас ташвиши.
Суркаса кўзларга беради қувват,
Бу сўзнинг шубҳаси бўлмагай ҳеч вақт.
Ажам шоирлари шеърлар айтишган,
Олтиннинг васфини кўплаб битишган.

Равочнинг хосиятлари

Иккинчи ўринда қурук-совукдир,
Қон софлар, сафрога ундан йўл йўқдир,
Ташналикни тандан қувади йирок,
Қўриш қувватини оширар ҳар чок.
Ўлат бўлса, агар ич кетса ҳар он,
Ундан есин дея қилмишлар баён.
Юракка куч берар, қайтни йўқ қилар,
Шарбати телбалар учун берилар.
Сариқ касалига наф қилар ҳар он,
Эски иситмаю, бўлса хафакон.

Ўпканинг хосиятлари

Ўпка кучли овқат бўлмайди танда,
Тезда ҳазм бўлиб кетар баданда.
Тулкининг ўпкасин сирка-ю пиёз
Билан еғач, нафас сикса даво соз.
Қўзичок ўпкаси ичак яраси —
Учун наф қилувчи дори сараси.

Анорнинг хосиятлари

Ширин анор эрур ҳўл-совуқ ҳар вақт,
Бу сўзга табиблар сўзидир ҳужжат.
Аччиғидан сафро бўлуру тору мор,
Ундан ёмон хилтлар тугилмас зинҳор.
Асал билан қўшиб агар ширинин,
Ярага суркалса — йўқотар барин.
Чарчок, кулок оғрик, оғиз яраси,
Меъда иллоти ҳам, кетар барчаси.
Аччиғи сийдикни ҳайдади кўпроқ.
Майхуши¹⁶⁸ наздимда яна яхшироқ.
Аччиғи зарардир еса томоққа,
Йўтал бўлса — шошмас эл ҳам емоққа.
Аччик, ширин яна ул майхуш анор,
Хафакон ҳайдовчи хосиятга ёр.

Заъфароннинг хосиятлари

Биринчи ўринда куруқ заъфарон,
Иккинчи ўринда иссиқдир ҳар он.
Юз рангин мисоли гул каби очар,
Шароб ичра агар ҳар кимса сочар.
Шароб билан шодлик келтирар чунон,
Телбадек кулгидан тўхтатмас бир он.
Унинг сийдик ҳайдаш хосияти бор,
Юракка куч-қувват қилади нисор.

Занжабилнинг хосиятлари

Учинчи ўринда куруқ занжабил,
Аммо иссиқликда иккинчи деб бил.
Жигарга куч, ҳазм қилади овқат,
Меъда учун берар у яхши қувват.
Меъдага мевадан етганда совуқ,
Совуқни занжабил тезда қилар йўқ.
Хотира қувватин оширар доим,
Киши ичин яна қилар мулойим.

Олманинг хосиятлари

Аччик олмададир ҳўл-совуқ мижоз,
Сафроли қуқига у яхши илож.
Ширин олмалардан ейилгани дам,
Меъдага, юракка куч берар ҳар дам.
Аччик олмалардан ким еса такрор,
Иситма тортмоққа бўлсин тез тайёр.

Янтоқнинг хосиятлари

Дашту биёбонда ўсади янтоқ,
Туятикан дейди кўпчилик биров.
Ҳарорат бобида ўртача доим,
Тозалар, қилади яна мулойим.
Йўтал учун яхши кўрсатади наф,
Чанкок бўлса уни тандан қилар даф.
Уч уқийа ундан бир ичим ҳар чок,
Сафро хилтин тандан қувлайди йирок.

Саримсоқнинг хосиятлари

Учинчи ўринда қурук саримсоқ,
Шундай деб киёс қил иссиғин ҳар чок.
Саримсоқ қориннинг елин йўкотар,
Терига суркалса — яра қўзғатар.
Нафас йўли, йўтал учун нафи бор,
Қурту, зулук бўлса қўймагай зинҳор.
Истеъмол қилинса агар саримсоқ,
Томоқ, нафас йўлин тозалар ҳар чок.
Ортикча истеъмол қилинган замон,
Бош оғрир, кўз заиф бўлар бегумон.

Хинанинг хосиятлари

Эшитмоқчи бўлсанг доно суҳбатин,
Мендан сўра қандай хина хислатин.
Совук-қуруқликда иккинчидир у,
Исик ҳам демишлар, ёлғон эмас бу.
Балғамдан шиш бўлса агар ҳар жойда,
Ҳам асаб дардига қилади фойда.
Еғи ҳолсизликни йўкотар доим,
Асабни юмшатиб, қилар мулойим.

Аччиқ тарвуз (Абу Жаҳл) нинг хосиятлари

Ҳўл барги тўхтатар оқса агар қон,
Шишларни йўқотиб, қайтарар осон.
Баргидан сув олиб, суркаса бемор,
Мохов, доул-филга наф қилмоғи бор.
Асаб учун тарвуз суви наф қилар,
Панжа бўғимлари дардин даф қилар.
Ғарғара қилса гар сувидан киши
Тиш остин қотираб, қолар оғриши.

Савдо билан балғам бағрини тилар,
Нафас йўлига ҳам яхши наф қилар.
Тавсия айлаган шундай деб Букрот,
Унинг бир ичими ўн икки кийрот.
Ичсанг, қовуқ билан буйрак иллатин
Йўқотиб, қўймагай танда захматин.

Нўхатнинг хосиятлари

Энди эшит нўхат хислатин бир дам,
Баёни учун мен тортажакман ғам.
Биринчи ўринда иссиқдир ҳар чок,
Қораси кучлироқ бўлади бироқ,
Ейилгач, қоринда тўплайди у бод,
Овқатлик қуввати кам эмас, зиёд.
Бел оғриса, нўхат яхши наф қилар,
Тиш милки дардини яна даф қилар.
Хусайин айтгандек, ким эзиб боғлар,
Қулоқ дардин қувиб вақтини чоғлар.
Киши овозини очади чунон,
Ўпкага беради қувват еган он.
Қайнатиб сувидан қилишур даво,
Кимда бўлса сарик дарди, истиско.
Ковуқ билан яна буйракни тошдан
Тозалаб, ғамларни чиқарар бошдан.

Қабутарнинг хосиятлари

Иссиқ бўлар, билсанг, каптар мижози,
Янги учирмаси — каптарнинг сози.
Жўжа товукдан ҳам кўп соз бўлади,
Ешу қари учун мижоз бўлади.
Маний¹⁶⁹ ошар, киши семирар ундан,
Ковуқ иллатлари кетади тандан.

Узум ғўрасининг хосиятлари

Одамлар еса гар узумнинг ғўрин,
Хўл-совуқ бўлади иккинчи ўрин.
Сафрони бутунлай қувади тандан,
Чанқоғу ич кетиш йўқолар ундан.
Меъдага, жигарга беради қувват:
Қуски, иситмани йўкотар ҳар вақт.
Анор суви ёки қўшилса гулоб,
Маст қилмас ҳар киши ичганда шароб.

Гулхайрининг хосиятлари

Иссиқда ўртача мижоз гулхайри,
Юмшатиш, пишитиш хоссаси айри.
Қуймиш оғриғига беради ором,
Бўғим оғриқни ҳам қувади мудом.
Гулхайри баргидан боғланган замон,
Эмчак ярасига бўлади дармон.
Биқин санчик, ўпка, плевритга соз
Дори бўлар унинг уруғи мумтоз.
Сийдигинг куйдирса — томирин қайнат,
Ичак яра бўлса қувади албат.
Яллиғланса маъқад, ич кетса дарҳол,
Фойдалар етади қилсанг истеъмол.

Асалнинг хосиятлари

Қуруқ-иссиқлиги иккинчи миқдор,
Яра билан иллат ундан тору мор.
Бадандаги ҳар хил тўсиқни очар,
Асаб иллатлари ундан тез қочар.
Совуқ меъда учун қувватидир ёр,
Заиф кўзга яна нур қилар нисор.
Кишида иштаҳа очади доим,
Ёйилса — коринни қилар мулойим.

Турпнинг хосиятлари

Ҳазм бўлмаганда меъдада овқат,
Ҳазм қилар турпга айласа рағбат.
Қучли овқат бўлмас уни еган дам,
Аммо ундан ҳар вақт туғилар балғам.
Уруғи юмшатиб, қилар мулойим,
Жигар тикилмасин очади доим.
Лат еса, ё бўлса сепкил ила доғ,
Уруғи йўқотиб, вақтни қилар чоғ.
Қайт пайдо қилади кўп еса киши,
Кетар лекин сариқ касал ташвиши.
Хўл-иссиқ бўлади гар рағбат қилсанг,
Уруғи қуруғу иссиқдир билсанг.

Мурчнинг хосиятлари

Икки хил мурч бўлар — қора ҳамда ок,
Ҳашарот захрини кесишур ҳар чок.
Тўртинчи ўринда иссиғу қуруқ,
Илон захри, бодлар ундан бўлар йўқ.
Қалампирни бўлар қуруқлиги кам,

Бир-бирининг ўрнин босишар ҳар дам.
Меъда ичра бўлса агар қуюқ бод,
Ҳар учови уни айлагай барбод.
Шундай демиш Розий ҳам яна Букрот,
Емон хилтни тандан даф айлагай бот.
Ҳар икки мурч, яъни қора билан оқ,
Асаб билан пайни қиздирар ҳар чоқ.

Қовоқнинг хосиятлари

Қовоқ бўлар форслар тилида каду,
Иккинчидир ҳўлу совуқликда у.
Меъда ичра ҳазм бўлар тўхтамай,
Ёқимли хилт пайдо қилади, ҳай-ҳай...
Сафро хилтин тандан йўқотар беранж,
Аммо кўп ейилса кўзғотар қуланж.
Қуланж иллатини тезда айлар кам,
Хом қовоқдан олиб ейилгани дам.
Ўткир табиблардан кўплари дейди:
«Чанқоқ қолар кимки кўп қовоқ ейди!»

Қалампирмунчоқнинг хосиятлари

Унинг форсча исми бўлади миҳак,
Қурук-иссиқликда иккинчи бешак.
Меъда билан димоғ ва яна жигар,
Юрак ҳам куч олар ейилса агар.
Қўнгил айниб яна келганида қайт,
Тезда даф этади ундан еган пайт.
Жону дилни қилар доимо сархуш,
Оғиз бадбўй бўлса — ҳидин қилар хуш.
Тўйилган қалампирмунчоқ ила сут
Тўзғитар бодларни мисоли булут.

Қаҳванинг хосиятлари

Қаҳвани бир куни ҳажв этиб шундай,
Бир шоир ёзипти, эшитинг, бундай:
«У қора юзлики, қаҳвадир номи,
Иштаҳа уйқуни кесар тамоми!»
Ҳар кишига агар озғинлик ёрдир,
Қаҳва ичса унга зарари бордир.
Носур иллатига манфаати бор,
Ичакларга қувват қилади нисор.
Қайнатиб буғини ҳидласа киши,
Тумов — резандадан бўлмас ташвиши.
Қурук-совуқ бўлар иккинчи миқдор,
Пўстига қуруқлик кўпроқ эрур ёр.

Бир тоифа уни иссик деб ўйлар,
Сохиби «Комил»¹⁷⁰ ҳам шундай деб сўйлар.

Кофур (камфара)нинг хосиятлари

Айтай, кофурда бор қандайин фойда,
У ўсар илону йўлбарс кўп жойда.
Шунинг учун уни камёб дейишар,
Хўлу совуқлигин уч деб билишар.
Дейишар, бир неча хил бўлар кофур,
Афзали бўлади Раёхий, Қайсур.
Биринчи марта у топилган макон,
Раёхий мулкидир, яъни Ҳиндистон.
Раёхий деган ном шу важдан қолди,
Қайсур кофури ҳам юртдан ном олди.
Ҳинду Чин мулкидан ўзга маконда,
Етишар Сарандиб деган томонда.
Чўпидан қилинса ҳар ерда макон,
Қочар пашша, бурга, чумоли, илон.
Иссикдан шиш бўлса ё бурун қони,
Кофурдан топилар даво имқони.
Кофурдан хидланса ёки ичган чок,
Куйганни тузатар, ухлатар узок.
Иссик мижозларга яхши наф қилар,
Буйрак, ковуқ иссик бўлса даф қилар.

Петрушканинг хосиятлари

Иссиклиги уни биринчи миқдор,
Иккинчи ўринда қуруклиги бор.
Энди хосиятин қилайин баён,
Очувчию, бодни йўқотар ҳар он,
Оғиз хушбўй ундан, дард эса сокин,
Ундан изла хушбўй хидларни локин.
Тутканок қилмасин асло истеъмол,
Еган он дардини кўзгайди дарҳол.
Тутканок сихҳатин қилади барбод,
Букроту Бу Али шундай қилган ёд.

Жигарнинг хосиятлари

Хўл-иссик бўлади жигар мижози,
Товуғу ўрдакда жигарлар сози.
Қурбақа жигари босилган замон,
Тиш оғрик тўхтайди ундан ўша он.
Эчки жигарини еса тутқанок,
Тутқаноғи тутар ўша ондаёқ.

Кашничнинг хосиятлари

Совуқликда, билсанг, кашнич биринчи,
Курукликда эса бўлар иккинчи.
Барча яллиғларга яхши наф қилар,
Иссик яллиғ бўлса, дарров даф қилар.
Меъдага куч берар, ўзгарса мижоз,
Қувват бўлар, унга дори бўлиб соз.
Фойда қилар яхши қайнатган замон,
Бош айланса уни ҳайдар ўша он.
Курук кашнич агар ейилса такрор,
Кўз уйини қилар короғи ва тор.

Ловиянинг хосиятлари

Курук-иссик бўлар ловия, эй ёр,
Рутубати уни бўлади бисёр.
Ел кўзғатиб, яна туғдирар балғам,
Ўпка учун фойда, йўлларига ҳам,
Демишларки, ундан ейилган замон,
Оғир уйку олиб келар ҳар қачон.
Шундай демиш яна кўпгина доно,
Сийдик ҳайдар ундан еган ҳамоно.

Бодомнинг хосиятлари

Арабча лавз, форсча бўлади бодом,
Еганлар семириб бўлар хўп андом.
Хўлликда ўртача бўлар ширини,
Курук-иссик бўлар аччиғи уни.
Бодом хотинлардан ҳайз ҳайдайди,
Аччиғи тўйимли овқат бўлмайди.
Жило бериб, яна тўсик очади,
Аччиғи қусгин деб заҳар сочади.
Акси бўлар уни, бил, ширин бодом,
Янгисини есанг фойдадир мудом.
Тулки еса агар аччиқ бодомдан,
Заҳарланиб ўлар, қолиб хиромдан.
Аччиғига агар қўшилса шароб,
Доғ, сепкилга сурса — кеткизар шитоб.
Шундай баён қилмиш бир неча доно,
Ундан эллик дона еган ҳамоно,
Орқасидан агар ким шароб ичар,
Тарк айлабон мастлик ундан тез қочар.
Ширин бодом бўлар йўтал учун наф.
Жигар ичра тўсик бўлса қилар даф.

Ўрикнинг хосиятлари

Форс тилида ўрик бўлар зардоли,
Меъда учун нафи гўё шафтоли.
Хўл-совукда ўрни иккинчи микдор,
Мағиз ёғи курук-иссикдир зинҳор.
Ёғи уни нафдир носур ярага,
Уни суриб ташлар тубсиз дарага.
Ўрик егач, ҳосил бўлар уфунат,
Суви ташналикни қондирар ҳар вақт.
Кўп еганда айлар иситма бунёд,
Меъда ичин яна айлагай фасод.

Мошнинг хосиятлари

Хилти яхши, кучли ели бор биров,
Боқла каби ҳазми эмас қийинроқ.
Узум суви билан қўшилгани дам,
Шинга фойда қилса ажабмас, укам.
Семиртирар ундан еганда киши,
Тани кучга тўлиб, кетар ташвиши.
Асал билан агар қўшса томирин,
Емон хилтни суриб ташлагай барин.
Ёғи уни кучсиз бўлар ўзидан,
Сепкил, доғни қувар киши юзидан.
Сирка билан қўшиб томирин ҳар дам,
Соч-соқолга суртса бўлар мустаҳкам.
Қим бурунга тутиб ҳидласа агар,
Тутқанокка яхши фойда келтирар.
Бош оғритар мижоз иссиқ бўлган пайт,
Асалга томирин қўшса кўзғар қайт.

Нилуфарнинг хосиятлари

Айтай, хосиятда қандай нилуфар,
Иккинчи ўринда хўл-совук бўлар.
Киши учун уйку келтирар зинёд,
Иссик иситмани қилади барбод.
Сўндирувчи, латиф бўлар шарбати,
Қўзғолмайди ундан сафро иллоти.
Йўтал билан куйган танга бўлар наф,
Бикин санчиғини яна қилар даф.
Қамфарага ўхшар нилуфар иши,
Ундан йўқолади юрак ўйнаши.
Шундай демиш Розий, яна бошқалар,
Кучни кесиб, дилга оташ ўт қалар.

Ёввойи гулхайрининг хосиятлари

Хўл-совукда ўзин ўртача тутар,
Корин, томоқ, нафас йўлини юшатар.
Ковук, буйракларни пок қилар тошдан,
Йўтал гамин яна қувади бошдан.
Боғланса, суркалса носур иллоти
Йўқ бўлиб, кишида қолмас заҳмати.

Шафтолининг хосиятлари

Мижозда хўл-совук бўлар шафтоли,
Иккинчи ўринда ўрик мисоли.
Уфунатли хилтлар қўзғайди доим,
Аммо киши ичин қилар мулойим.
Қабзият килади хусусан хоми,
Баргидан сув олиб ичса, тамоми —
Қурт бўлса қоринда ёки қулоқда,
Ўлдирар томизса, ичса ҳар чокда.

Сирканинг хосиятлари

Мураккаб қувватли шаробдир сирка,
Икки хил мижоздан топмиш барака.
Икки хил қувватдан икки пати бор,
Ҳам иссиқ, ҳам яна совукликка ёр.
Совуклиги бўлар қайнатса зойил,
Бу сўзни деганмиш бир пири комил.
Яллиғликни тандан йўқ қилар доим,
Хислати бор кескир, яна мулойим.
Ундан овқат ҳазм бўлади тезда,
Балғамни йўқотар ичилган кезде.
Қичима, қўтиру тошма-ю сепкил,
Танда пайдо бўлса, йўқотар буткул.
Қимда яра бўлса ё куйса ўтдан
Суркалса, боғланса йўқотар этдан.
Гулнинг ёғи билан қўшганинг замон,
Бош ила тиш оғрик йўқоқлар осон.

Хардал (горчица) нинг хосиятлари

Тўртинчи ўринда иссиғу курук,
Унинг қувватидан балғамга йўл йўқ.
Хўл-иссиқ бўлади ёғи ҳар маҳал,
Барча ёғлар ичра ўткиру афзал.
Ҳашарот қочади тутун қилган чок,

Бу бобда йўк эрур ундан яхширок.
 Доғ бўлса, қон изи қолса ногаҳон,
 Суркалса, боғланса йўк қилар осон.
 Доус-саълаб учун яхши наф қилар,
 Қўтир шишларини тезда даф қилар.
 Дори бўлар яна оғриси оёқ.
 Бошни ҳам тузатар оғригани чок.
 Суви ё ёғидан томизгач қулок —
 Оғриғи даф бўлиб кетади узок.
 Хар хил тикилманинг йўлин очади,
 Бошга зийракликнинг тухмин сочади.
 Фарғара қилинса у билан хар чок,
 Томоқ оғриғини йўкотар мутлок.
 Бўғим билан оёқ оғриган замон
 Боғланса, суркалса даф қилар осон.
 Сарик касалини йўкотар дархол,
 Жигар иллоти ҳам қолмоғи маҳол.
 Барча куйган хилтни йўкотар тандан,
 Озор бермай, осон йўк бўлар ундан.
 Куйган сафро билан балғамнинг хилтин
 Суриб чиқаради ўтказмай вақтин.
 Бир укийёа ундан ичиш микдори
 Ичгач, асло қолмас хилтларнинг бори.
 Бодом ёғи билан қўшилса агар,
 Ичакни куйдирмас, қилмас ҳеч зарар.

Канакунжутнинг хосиятлари

Қурук-иссик бўлар, бил, канакунжут,
 Иккинчи ўринда, буни ёдда тут.
 Ун бир дона еса агар донидан
 Бошлаб унинг ўша еган онидан,
 Кишини ичини суради чунон,
 Балғамнинг хомидан қолмас ҳеч нишон.
 Лаква, фалаж ёки бўлсалар куланж,
 Наф қилиб, дилида қолдирмагай ранж.

Сумок (тотум)нинг хосиятлари

Иккинчи ўринда совукдир сумок,
 Учинчи ўринда қурукдир бироқ.
 Донолар шундай деб қилмишлар баён,
 Сафронни ҳайдагай ичаклар томон.
 Қон окса тўхтатар киши қонини,
 Наф этар оғритса милкак¹⁷¹ жонини.
 Тиш оғриси, киши бўлса гар чанқок,
 Беҳуш бўлса уни йўкотар мутлок.
 Иштаҳа келтирар ўтмайин бир зум,
 Бу бобда хислати гўё гўр узум.

Ёғнинг хосиятлари

Ёғнинг хислатини қилайн аён,
Хўл-иссиқ деб уни қилишар баён.
Қорин билан нафас йўлини доим,
Ейилгач, қилади латиф, мулойим.
Мол ёғин ейилса асаљу бодом —
Бирла наф топади хар ким, вассалом.

Беҳининг хосиятлари

Совукдир тўртинчи ўринда хар он,
Иккинчи ўринда қуруқ бегумон.
Мудом ичса киши майбеҳдан агар
Меъдасига яхши куч-қувват етар.
Сикилганда юрак ёзилар ундан,
Қусқи келса уни қайтарар тандан.
Уруғлари ични қилар мулойим,
Гули эса қабз қилади доим.
Буйрак билан ковуқ ишин хуш қилар,
Ёғи эса дарднинг бағрини тилар.
Ўпка ишин яхши қилади беранж,
Қўп ейилса агар қўзғатар қуланж.
Лаб ёрилса агар совигач мижоз,
Ёғи даво бўлар ажойиб ва соз.
Томизилса беҳи сувидан агар,
Ачиштириб чикса сийдик-қутқарар.

Арпанинг хосиятлари

Қуруқ-совук бўлар арпада мижоз,
Биринчидир ўрни, айтсам агар роз.
Арпа суви яхши бўлади даво —
Йўтал, нафас йўлин қилар мудово,
Арпа нони бодга бўлади йўлдош,
Ел туғдирар кари бўлсин ёки ёш.
Туйиб танга агар суркалса ундан,
Доғу кичимани йўкотар тандан.

Укропнинг хосиятлари

Иккинчидир, қуруқ-иссиқда укроп,
Юмшатар, пишитар, бодга қарши боп.
Хар ким еса ундан агар пайдарпай,
Қўз нурини заиф қилади тинмай.
Сийдик хайдар унинг уруғ шираси,
Даф бўлади ундан носур яраси.
Куйдириб суркалса кулидан агар,
Жароҳатга яхши фойда келтирар.

Седананинг хосиятлари

Иккинчидир курук-иссиқ седана,
Бод кесади, жило беради яна.
Қорин куртларини ўлдирар ҳар он,
Қиши сийдигини қилади равон.
Қовурилгач уни ҳидланса агар,
Тумов учун яхши фойда келтирар.

Шолғомнинг хосиятлари

Иссиқ бўлар шолғом, ким еса такрор,
Қўрлар шолғом есин деган матал бор.
Чунки у кўзларга беради қувват,
Хому пишиғида бор шундай хислат.
Шишганда совукдан қўл ёки оёқ
Наф қилади шолғом суркалгани чок.

Шоҳтаранинг хосиятлари

Биринчи ўринда совук шоҳтара,
Иккинчи ўринда курукдир сара.
Барча тўсикларни очади тезда,
Меъдага куч берар ейилган кезде.
Тозалар бузилган бўлса агар кон,
Қўтиру қичишни даф қилар ҳар он.
Ейилса, қилади ични мулойим,
Эски иситмани қувади доим.

Сандал дарахтининг хосиятлари

Сандал икки хилдир: қизил ҳамда оқ,
Иккинчидир курук-совукда бироқ.
Қизилида оқнинг аксича мижоз,
Юрагу меъдага қувват бўлар соз.
Шишларга суркалса наф қилар мудом,
Қизилдан бош оғриқ топади ором.
Устоздан ёд олган эдим бир замон,
Ичса, суртса фойда топар хафакон.
Иссиқ меъда учун унинг нафи бор,
Қабз қилар, модда топади карор.

Қурбақанинг хосиятлари

Зафда арабча-ю, форсчадир вазаф,
Туркча қурбоқадир, эл дейди базаф.
Корнин ёриб танга қўйганинг замон,

Осон чиқар танда қолганда пайкон*.
Куйган жойга ёғи наф қилар ҳар дам,
Бўшашган тишларни қилар мустаҳкам.
Бурундан тўхтамай келса агар қон,
Миясин суркасанг тўхтар ўша он.

Товуснинг хосиятлари

Курук-иссиқ солсанг товусга разм,
Бадмижоздир яна эрур бадҳазм.
Боласидан келар ёқимли мижоз,
Қуланж билан меъда дарди учун соз.
Меъданг ичра гўшти жой олган чоғи,
Белга қувват бўлар қўшилиб ёғи.

Охунинг хосиятлари

Курук-иссиқ эрур оҳуда мижоз,
Иккинчидир ўрни, қилма эътироз.
Совук мижозлилар наф топар тезда,
Тез ҳазм бўлади ейилган кезде.
Қимда бўлса лақва, фалаж, хафакон,
Сарик дардига ҳам наф этар ҳар он.
Қимда бўлса агар савдовий мижоз,
Охунинг гўштидан емагани соз.

Жилонжийданинг хосиятлари

Қийин ҳазм бўлар, кам овқат жилон,
Биринчи ўринда совукдир, инон.
Ўпка, нафас йўли, қовук учун наф,
Қуюқ қон суюлар бўлиб бартараф.
Қон агар кўпайиб, қилса ғалаён,
Изига тушириб кўяр ўша он.
Заҳири Фарёбий фард айтмиш шундай,
Топмассан жаҳонда зўр шоир ундай.
Ёр лабин ўхшатмиш гўё жилонга,
Шундай хитоб қилмиш гўзал жононга:
«Қон кучини босмоқ жилон хислати,
Нега лабинг қоним баттар қайнатур!»

* П а й к о н — найза ёки ўк ёй учи.

Ялпизнинг хосиятлари

Иккинчидир курук-иссиқда ялпиз,
Ҳикичокқа фойда бўлар шубҳасиз.
Ялпиздан ҳосилдир овқатлар ҳазми,
Ундан тарқар танда қусишнинг базми.
Мулойим қилувчи сувидир сози,
Меъдага куч берар унинг бир ози.
Қутурган ит тишлаб олгани замон,
Сурқалса, фойдадир, бўлмайди зиён...
Хафакон дардига бўлса мубтало,
Ҳам сарик дардига наф қилур аъло.

Игирнинг хосиятлари

Турку форс ҳам уни дейишар игир,
Иккинчи ўринда курук-иссиқдир.
Хилтни қуюлтирар, қилар мулойим,
Кишининг сийдигин ҳайдайди доим.
Талок қотган бўлса уни юмшатар,
Қўзга ҳам нур бўлиб, уни яшнатар.
Бикин санчиб, нафас йўли оғриси,
Манфаат қилади игирдан еса.

Дармананинг хосиятлари

«Дарманайи туркий» аталган бу ўт,
Қурук-иссиқ бўлар, буни ёдда тут.
Қизилу аччиғи яхшиси бўлар,
Ундан корин курти тўхтовсиз ўлар.

Олхўрининг хосиятлари

Майхуш бўлса агар олхўри таъмда,
Иккинчидир хўлу совуқ у дамда.
Юрак ачишганда беради ором,
Ибн Сино таъриф айлаган тамом.
Яна сўндиради киши сафросин,
Аммо ичи кетса есин каттасин.
Ични юмшатади ширини кўпроқ,
Камроқ бўлар унда қуввати бироқ...
Сирка билан қўшиб суртилса агар,
Елими қувабо* дардини қувар...
Баргининг сувида чайқалса томоқ,
Икки бодомсимон безга наф мутлок.

* Қ у в а б о — темиратки.

Ипакнинг хосиятлари

Харирдан тополсанг агар ҳарорат,
Жон ила дилиннга етар ҳаловат.
Юрагим гунчаси ундан гул очар,
Шодланиб ҳамиша ғамларим қочар.
Бит пайдо бўлишга қўймайди ипак,
Муътадил бўлади баҳорда киймак.

Мойчечак гулининг хосиятлари

Қурук-иссик эрур мойчечак, эй ёр,
Иккинчи ўрнидир, эсда тут зинҳор.
Хайдайди, кесади, мулойим этар,
Оғизу меъдага лек зарар етар.
Қайнатиб, сувига ўтирилган чок,
Бачадон шишига наф этар мутлок.
Ундан босур¹⁷² ели учун шифодир,
Қулоқ оғрик, рабу¹⁷³ учун даводир..
Унинг ёғи ила ким даво этар,
Истиско, сарикка шифоси етар.

Қаврак елимининг хосиятлари

Иккинчи ўринда иссиқликка ёр,
Биринчи ўринда қуруклиги бор...
Тоза гўшт ўстирар билсанг, эй доно,
Асал ила ютсанг рабуга даво.
Агар хўноқ пайдо айласа балғам,
Талок шишига наф, бўғим учун ҳам.
Хайз очар, сийдик хайдалиб кетар,
«Ошқовок уруғин» қўймай даф этар.
Бир сўзни айтайин охиста сирлик,
Болани туширар тирикми-ўлик...

Туёқўтнинг хосиятлари

Қурук-иссик бўлар, билсанг, туёқўт,
Икки ё уч ўрни, буни ёдда тут.
Талок қаттик бўлса — уни юшатар,
Сийдик хайдаш учун кўп фойда етар.
Сон оғриси ёки бузилса асаб,
Туёқўтдан шифо айлагин талаб.

Қорачайирнинг хосиятлари

Аҳли миллат шундай айладилар ҳал,
Иссиқ иккинчию қурукдир аввал.
Мулойим қилувчи, очувчидир ул,
Жигару буйракка суртар ё ичар,
Ёғидан қуруклик чекилар, қочар.
Қичима дардининг кучини кесар,
Томири ейилса — қуч-қувват ўсар.
Ични боғлар, кетар қўнгил айниши,
Шулар бари қорачайирнинг иши.

Девпечакнинг хосиятлари

Девпечак хислатин эшитгин бу гал,
Савдовий жиннига нафдир ҳар маҳал.
Уч ўрни иссиқда, қурук-биринчи,
Елларни ҳайдашда гавда таянчи.
Қари кишиларга мижозда мосдир,
Мижозда ёшларга яна у хосдир.
Балғам сурар. Киши бўлса тутканок,
Ёки мохулиё — фойдадир ҳар чок.
Чанкаш қўзғар иссиқ мижоз инсонда,
Қараший шундай деб этмиш баёнда.

Ақоқийнинг хосиятлари

Совуқ, қуритувчи бўлар ювилса,
Тиб аҳли наздида қўп маъқул нарса.
Ювилмаса ўрни совуқ аввалда,
Қуруклиги учдир, айтсам, бу галда.
Ақоқий сочи қорайтар мудом,
Дохис¹⁷⁴ иллатига фойдадир тамом.
Оғиз ярасига азалдан фойда,
Бўғимлар суст бўлса, қувар ҳар жойда.
Мулойим қилади, қўзга нур ундан,
Эсда тут, даво йўқ яхшироқ бундан.
Қўзлар оғриғига беради таскин,
Зафрага* даво деб қилинмиш тайин.
Ичак ярасига фойдаю, исҳол** —
Ҳамда қон кетганда — наф қилар дарҳол.
Ахлат тутолмасанг маъяд сустлашиб,
Ақоқий бирла қувлар бирлашиб.

* Зафра — қўзнинг парда билан копланиши.
** Исҳол — ич кетиши.

Арпабодиённинг хосиятлари

Қурукдир мижозда арпабодиён,
Хўллиги уч дея айлайн баён.
Баъзилар иссиқда уч дея айтмиш,
Бошқалар икки деб баёнин битмиш.
Шундай ихтилофда бўлмиш Жолинус,
Ажойиб шифокор, олий, баномус.
Бу гиёҳ тикилма қувар кишидан.
Бўйракдан ва ёки қовуқ шишидан.
Жигару талокқа фойда, яна ел —
Тарқатар, қовуриб еганида эл.
Эски сил дардига ундан фойда бор,
Яна бош айланса — манфаати ёр.
Хохи егин уни, хохи хидлагин,
Шундай баён қилдик, яхши ўйлагин.
Майдалаб, гул ёкқа қўшиб ҳар замон,
Бурунга томизса — фойдаси аён.
Урилиш, йиқилиш ёки кулашдан,
Қулоғинг оғриси — ёзар ташвишдан.
Эркакми — хотинми еганда кўпрок,
Сийдикни қувади, ҳайз очар шу чок.
Чанқашга сабабчи бўлганда балғам,
Ҳакимлар нақлича — қувар уни ҳам.
Маний ила сутни оширар танда,
Қутқарар — заҳарга ким бўлса банда.

Анзирати гўштхўрнинг хосиятлари

«Канжада» деганда анзиратни бил,
Қурук-иссиқ эрур, қўйгин унга дил.
Тешиб, ачитувчи куч йўқдир унда,
Ярани битирар, ҳам ямар танда.
Ярага нафдиру, кўз оғриққа ҳам,
Анзиратдан кидир шу нафни ҳар дам.
Бўғимлардан хилтни қувар тўлганда,
Хусусан у қуюқ, ғализ бўлганда.

Сурманинг хосиятлари

«Ҳажар ал-кўҳл» дир сурманинг номи,
Аввал совуқ, сўнгра қурук тамоми.
Қотирар, қуритар, вале ярасиз,
Яраю дамъани¹⁷⁵ қувар шубҳасиз,
Ярадан ортикча этни кеткizar,
Бу билан баданни кучга еткizar.

Бурун конин тўсар, яна наф қонга —
Кўтарар бўлсалар гар бачадонга.

Гуручнинг хосиятлари

«Аруз» бўлар форслар тилида биринж,
Уни излаб, катта-кичик тортар ранж.
Хусусан бу банда, фақир ҳар дамда,
Фироқида дилим доимо ғамда.
Аввал иссик, сўнгра қуруқдир ҳар он,
Уйимда йўқ ундан ном ила нишон.
Совуқ-иссиқлиги ҳақида ногоҳ —
Мўътадил деб кимдир айламиш огоҳ.
Қимки ювар бўлса агар гуручни,
Гуручни сувидан топади кучни.
Бу сув меъда ичин тозалар, ошлар,
Ич кетса — ичини тўсмоққа бошлар.

Арман бурасининг хосиятлари

Қуруқ-иссик бўлар арман бураси¹⁷⁶,
Мижозда иккидир, бил, даражаси.
Тозаловчи, қувват бериб, ювувчи,
Қуюлган хилтларни обдон кесувчи.
Сочга сепсанг — сочга латифлик этар,
Қизил рангли яна сержило этар.
Боғланганда ўзи сари тортар қон,
Шиёфидан юмшар ичлар бегумон.

Пиёзнинг хосиятлари

Одамлар ейдиган пиёз учинчи
Ўринда иссиғу қуруқ иккинчи.
Тозалаб, очувчи, яна кесувчи,
Мулойим қилувчи ва тарқатувчи.
Бу борада ўткир денгиз пиёзи,
Туз ила сўгални кесар бир ози.
Қўп есанг ва лекин бош оғриқ кўзғар,
Қўпидан ақл ҳам топади зарар.
Меъдага куч бериб, иштаҳа очар,
Пишгани баданга куч-қувват сочар.
Чанқатади, бироқ сарикқа дармон,
Босурни пишириб, ёрар бегумон.
Боҳга куч, сийдикни қувмоғи ҳам бор,
Ични юмшоқ қилар, ейилса тақрор.
Самум* ели учун фойдаси кўпроқ,

* Самум — иссик шамол, гармсел.

Денгиз пиёзининг сиркаси созрок.
Денгиз пиёзининг сиркаси тишни —
Маҳкамлар, таъминлар яхши ўсишни.
Тутқаноқ, хулиё, йўтал бўлса гар,
Денгиз пиёзининг сиркаси қувар.
Меъдага куч пиёз ва ҳазми таом,
Овқатни эзишда куч берар мудом.
Бачадон бўғилиш, яна истиско —
Дардига одамлар топишар даво.
Қийин сийиш, талок ва ярақонга
Манфаат еткизар барча инсонга.
Денгиз пиёзининг сиркаси ҳар он —
Қаттиқ пешоб ҳайдар, ўлдирар сичкон.

Оқ ва қизил баҳман¹⁷⁷ хосиятлари

Иков баҳман — оқми ёки қизилдир,
Иккинчи ўринда курук-иссиқдир.
Юракка қуввати етади ҳар дам,
Манийни ошириб, кўпайтирар ҳам.
Оқи афзал бўлар наздимда бироқ,
Танни семиз қилар ейилса ҳар чок.

Боқланинг хосиятлари

Боқла мўътадилга яқиндир қарийб,
Янгиси ҳўл бўлар, дегандир табиб.
Унинг бағридаги ортик рутубат,
Камайиб кетади пиширилган вақт.
Боқладан суст гўштлар бўлади ҳосил,
Ғализ хилтлар яна бўлар серҳосил.
Овқатлиги яхши, ҳазми оғирроқ,
Бу сўзни фақирдан эшитсанг бироқ.
Иккига бўлсангу оққанида қон,
Ўша жойга боссанг — қон тўхтар шу он.
Товуққа боқладан қимки дон солар,
Товуғи тухумдан тезгина қолар.
Эмчак ила мойк шиши учун — наф,
Ҳамир қилиб чапса — қилар бартараф.
Йўталга, кўкракка яна нафи бор,
Ейилгач бош оғрик қилар барқарор.
Васвасали тушлар кўради киши,
Яхши туш кўролмаи, ортар ташвиши.

Ковуннинг хосиятлари

Хўл ила совукдир ковунда мижоз,
Иккинчи ўринда ва охирда боз.
Қурукдир уруғу томир изма-из,
Пишгани латифу хомидир ғализ.
Хоми табиатда мисоли хиёр*,
Пишитар, сийдикни ҳайдашга гайёр.
Буйрағу ковукдан тўктиради тош,
Иштаҳа очувчи хислатга йўлдош.
Баҳағу¹⁷⁸ сепкилу яна қотган қон,
Доғни ҳам қолдирмай ҳайдар ўша он.
Оч қолиб, тўқ туриб емоқ мумкинмас,
Аммо ораликда еса — зарармас.
Очлик ё тўқликда ейилса агар,
Қўнгилни айнитар, қусқи келтирар.
Қийналмай қайт қилай деганда ҳар дам,
Томирдан олиб е сен икки дирҳам...
Қоринда фасодга айланса қовун,
Қайт қилсин, йўқса ғам чектиради ун.
Зарур бўлиб қолиб ейилгани кез,
Иссиқ сиканжубин топиб ичсин тез.
Хўл мижозли киши еса ноилож,
Кундуру занжабил унгадир илож.

Балиланинг хосиятлари

Одамлар ейдиган балила аввал —
Совукдир, иккинчи қурук ҳар маҳал.
Мияю меъдага куч берар ҳар он,
Бу хислатни топдим ундан ногаҳон.
Меъдаким суст бўлса ҳўллик сабабли,
Ҳар ким ундан еса — бўлади нафли.

Лимонўтнинг¹⁷⁹ хосиятлари

«Бокла утружийё» номли бу райҳон,
Қурук-иссиқ икки ўринда ҳар он.
Балғаму савдодан келган ҳар иллат,
Истеъмол қилинса — топар манфаат.
Қўтирга нафи бор, оғиздан бироқ
Хид келса — ҳидини қувади йирок.
Мияда тикилма юз берса агар,
Тикилма соҳибин ғамдан қутқарар.

* Хиёр — бодринг.

Бақлажоннинг хосиятлари

Биров курук-иссик, биров совук дер,
Иккинчи ўриндир, бунга кулок бер.
Совукда иккинчи — бу Шайхнинг* сўзи,
Айтайин, хислатда қандайдир ўзи.
Савдонинг хилтини танда тоширар,
Бош айланса — уни баттар оширар.
Ундан ҳосил бўлар қўтир, саратон,
Босур, тикилма ҳам авж олар ҳар он.
Моховлик юз берар, тўзар юз ранги;
Оғизга чақалар тошади янги.
Бирок миждоз учун бўлганида мос,
Зарари кишига юзланмас бехос.
Аввалда иссиғ-у сунггида курук,
Бўлса у кувади, бил, бўғим оғрик.
Истеъмол қилганда куч топади боҳ,
Никрис¹⁸⁰ дардига ҳам шифо гоҳи-гоҳ.

Бистпоянинг хосиятлари

Курукда — уч, иссик — иккинчи ўрин,
Бистпоя таъби шу, ёдлагин барин.
Қоринда ел бўлса — елни тарқатар,
Қуланж дарди бўлса — уни тугатар.
Қўрганман, ҳеч ранжсиз шифо бўлиб мос,
Савдою балғамни сурган у паққос.
Бир ичими икки дирҳамдир, лекин
Қайнатганда тўртга ётқизмоқ мумкин.

Баллут (дуб ёнғоғи) нинг хосиятлари

Курукдир иккинчи, совукда — аввал,
Қамайтар қон туфлаш дардин ҳар маҳал.
Ёқимсиз озиқдир, ҳазми ҳам оғир,
Боғланса оқади ични у тақир.
Меъдада рутубат бўлса — қилар наф,
Ичак ярасини қилар бартараф.
Яна фойда ичак санчиғи бўлса,
Эртами ё кечми, ким ундан еса.

* Ш а й х — Ибн Сино.

Испағулнинг хосиятлари

Иккинчи ўринда хўлдир испағул,
Биринчи ўринда совуқ бўлар ул.
Қотирар, нафи бор катта-кичикка,
Санчик тушиб қолса ногоҳ ичакка.
Иссиқ шишлар бўлса кишида ҳар кез,
Сирка ила дардин тўхтатади тез.
Чанқашу яллиғу иситмада ҳам,
Ёки бош оғриқда наф этар ҳар дам.
Ковурмай ейилса — ични юмшатар,
Эркагу хотинга хўб таъсир этар.

Фундук (ўрмон ёнғоғи) нинг хосиятлари

«Жиллавлз» арабларда бўлади фундук,
Форслар дейди фундук ва ёки бундук.
Курук-иссиқликка бўлади мойил,
Ҳазми уни оғир, билсанг, эй оқил.
Сафро хилти ундан туғилар осон,
Қусишу бош оғриқ қилади аён.
Яна ундан ҳосил бўлар елу бод,
Қон туфлаш, йўталга нафдир, олгин ёд.
Миянинг жавҳарин айлагай зиёд,
Эсимда, шундай деб ўргатган устод.
Унинг мағзи гарчи бадҳазм бўлар,
Бирок киши боҳи қувватга тўлар.

Пишлоқнинг хосиятлари

Танни семиртирар янги, соз пишлоқ,
Хўл-совуқ мижозга эгадир бирок.
Эскиси баданни қилади ориқ,
Хусусан тузланса — қилганман тадқиқ.
Яхшиси — ёғлиғи, тузи ўртача,
Иштаҳа келтирар тонгдан кечгача.
Аммо меъда учун зарарли бўлар,
Буйрак тоши ундан амалга келар.

Гентиана¹⁸¹ илдизининг хосиятлари

Таниган ва топган киши росту чин,
Румлар подшоси — подшо Жантин.
Ўзининг номини унга қилди ном,
Шул сабаб шу номда аталур мудом.

Курук — учинчию иссиқдир аввал,
Сийдик ила ҳайз ҳайдар ҳар маҳал.
Жигару меъдага етар қуввати,
Заҳарни кесишда зўрдир суръати.
Яна талок учун нафи бор доим,
Тарқатар, қилади яна мулойим...

Миянинг хосиятлари

Кўрсангки, олдинда чун қуюқ мия,
Хўл-совук, боҳни қилар у тарбия.
Қусиш пайдо қилар, балғам туғдирар,
Бир дамда иштаҳа кучин бўғдирар.
Зиравор қўшилса — хосиятда бут,
Масалан, ялпизу кома¹⁸², какликўт.
Миянинг яхшиси — қушлар мияси,
Қоринни мулойим қилар ҳаммаси.

Олакўлангнинг¹⁸³ хосиятлари

Олакўланг васфин айтай, қулоқ сол,
Шаклда бўлади пашшалар мисол.
Курук-иссиқлиги Розий фикрича,
Етиб борар экан ҳатто учгача.
Қиздирувчи ўзи, ҳиди кўп бадбўй,
Кўпормоқчи бўлсанг — сўгал узра қўй.
Кимирласа бўшаб қолиб ҳар тирноқ,
Тирноғингни юлиб чиқарар шу чоқ.
Баҳақ ила песи бўлса ҳар инсон,
Сирка билан тандан қувар бенуқсон.

Маккажўхорининг хосиятлари

Курук-совуқ эрур маккажўхори,
Қабзият қилувчи кучи юқори.
«Жувори» деб уни баъзилар атар,
Сут ила ёғлардан ислоҳи етар.
Ундан есанг агар ичинг тўхтайти,
Ичак шиллиғини яна қўймайти.

Райҳоннинг хосиятлари

Курук-иссиқлиги иккинчи миқдор,
Юракка куч-қувват қилади нисор.
Бавосил иллатин қувади тандан,
Ўткир буғларни у сураб бадандан.
Райҳон уруғини агар ичкетар —
Қиздириб еганда яхши наф этар.

Равоч илдизининг хосиятлари

Мижози ҳақида ихтилофлар бор,
Пандимни эшитсанг — қиламан изхор.
Биров совук, биров иссиқ дер, бироқ
Сен унинг мураккаб қувватига бок.
Сирка ила қўшиб суртилса юзга,
Чиройли кўрсатар қараган кўзга.
Теридан жой олган бўлса бирор из,
Доғми ё сепкилми — йўкотар беиз.
Зарбаю урилиш, иситмага наф,
Яна кон туфлашни қилар бартараф.
Меъдаю жигарда оғриқ бўлган чок,
Наф этар, йўкотар бўлса — ҳикичок.
Буйрагу ковуқда бўлганда алам,
Йўкотар, бачадон иллатини ҳам.
Егин, деса, кимки қилмас эътироз,
Мазкур иллатлардан озод этар соз.

Дўлананинг хосиятлари

«Алафи шерон» деб атар форсиён*,
Аввал — совук, сўнгра курук бегумон.
Ични боғлар кучи жийдадан афзал,
Сафрони супуриб ташлар ҳар маҳал.
Ичингдан окишни тўхтатар беранж,
Бироқ кўп ейилса — кўзғатар қўланж.

Маскаёғнинг хосиятлари

«Зубд»ни маска деб атар дўсту ёр,
Аввалда хўл-иссиқ, хушахлоқ дилдор.
Пишитар, юмшатар, яна таркатар,
Одамнинг ичини мулойим этар.
Йўталга кўп яхши қилажакдир наф,
Кўкракда хилт бўлса дарҳол этар даф.
Маскадан суртилса агар баданга,
Куч ила семизлик етказар танга.
Асабда жароҳат бўлса — наф этар,
Ичингни сурару бартараф этар.
Маскадан кўп есанг, эй сен, хушахлоқ,
Ичингни юмшатиб, суради бироқ!

* Форсиён — форслар.

Майзинг хосиятлари

Хўл-иссиқ эмишдир майиз танаси,
Қурук-совук аммо уруғ донаси.
Гўштли бўлса агар ҳар қандай майиз,
Ёғни мўл қилади, баданни семиз.
Зираю боқлага қилинса ҳамдам,
Мояклар шишини қувар ўша дам.
Қимирлаб қолганда кишида тирнок,
Тирнокни жойидан кўчирар ҳар чок.

«Денгиз кўпиги»нинг¹⁸⁴ хосиятлари

Қурук-иссиқ бўлар учинчи микдор,
«Денгиз кўпиги»ни демишлар, эй ёр!
Қуритар, тозалар, куйдиради боз,
Қўтир-у баҳағу доғга нафи соз.
«Денгиз кўпиги»нинг жаъми беш қисм,
Шарҳларда ёзилган исмма-исм.
Учинчи қисми кўп ишга ярайди,
Сиёлмаса киши — сийдик ҳайдайди.
Буйрағу қовуғу яна талокда,
Дард бўлса — на қилар ейилган чокда.

Ёввойи занжабилнинг хосиятлари

Қурук-иссиқликда иккинчи микдор,
Ёввойи занжабил шу хислатга ёр.
Шаробу сир, пиёз ҳидини кесар,
Бачадон елининг йўлини тўсар.
Қусишни қувади, меъдага қувват,
Юракдан хафакон ҳайдар ҳамма вақт.
Ҳашорат чакканда наф этар мудом,
Сиқилган юракка беради ором.

Тамарҳиндийнинг¹⁸⁵ хосиятлари

Қурук-совук эрур иккинчи ўрин,
Бадандан сафрони қувади барин.
Сафроли қусишу чанқаш ҳам кетар,
Меъдага ҳамиша куч-қувват етар.

Турбитнинг хосиятлари

Иккинчи даража охири қурук,
Яна иссик, танни қилади орик.
Суюк балғам бўлса қувар бадандан,
Асаб иллатини кўтарар тандан.
Қуюк балғамни ҳам қувади чунон,
Занжабил ичига қўшилган замон.
Фалаж туткалоғу йўталга ҳам наф,
Бодом ёғи қилар зарарини даф.

Тулкининг хосиятлари

Арабча «саълаб» у, форсийда — «рубох»
Териси иссикдир — марғубу дилхоҳ.
Совук мижозликка кийдирса агар,
Териси шубҳасиз, фойда келтирар...
Чун тирик тулкини пиширган замон,
Бўғимлар оғриғин қувар бегумон.
Зайтун ила пишса — бўлар ўткиррок
Ёғи ҳам дард учун даводир бирок.
Унинг ўпкасидан олиб бир дирхам,
Даво мақсадида ейилгани дам, —
Нафас сикишини қилади зойил,
Шундай деб ёзгандир соҳиби «Комил».

Коҳу (салат)¹⁸⁶ нинг хосиятлари

«Хасс» бўлар форсларнинг тилида коҳу,
Иккинчи ўринда ҳўл-совуқдир у.
Барча кўкатлардан серозиғи ул,
Пишириб ейилса — овқатдир маъқул.
Едимда бор — шундай дейишган асхоб*,
Мастликни кесади ичилгач шароб.
Сувларнинг зарарин қилар бартараф,
Одамда эхтилом** бўлса яна наф.
Истеъмол қилинса — кўпаяр уйқу,
Бирок ел туғдирар танидаги сув.
Қуёшдан куйишу ва яна ҳазён***
Чанқаш билан бирга даф бўлар осон.
Истеъмол қилинса — сутни оширар,
Уруғи манийни кесиб шоширар.
Коҳудан ҳар қачон ейилса бисёр,
Боҳ кетар, кўз заиф бўлар танғу тор.

* Асхоб — дўстлар.

** Эхтилом — уруғ оқиши (поллюция).

*** Ҳазён — алжираш, беҳуда сўзлаш.

Лавлагининг хосиятлари

Курук-иссик бўлар биринчи микдор,
Унинг вужудида яна ҳўллик бор.
Очади, тарқатар, қилар мулойим,
Озиқлик бобида кам овқат доим.
Лавлаги суви-ла кимки ювса бош,
Бошига кепаги бўлмагай йўлдош.
Шираси бургани тамом ўлдирар,
Кўп еган одамни қайтга тўлдирар.

Шакарнинг хосиятлари

Биринчи даража ҳўл-иссикка ёр,
Экисин курукка мойиллиги бор.
Юмшатар — қуриса кўкрагу томоқ,
Тиқилма юз берса — очади ҳар чок.
Кишини чанқатар ейилган замон,
Сафро хилтин қуяр меъдага томон.
Балғамни қувувчи хислат — шакарда,
Қизили ўткирроқ есанг агарда.

Буғдойнинг хосиятлари

Биринчи ўринда иссик дея бил,
Хўлу курукликда вале мўътадил.
Еллиги ошади киздирган замон,
Тополмай шаҳарнинг халкидир гирён.
Қиздиргани биров туғдиради қурт,
Қаттаю кизили создир, ёдда тут.
Ҳазми оғир дея айтмиш бир ҳаким,
Кошки қўлдан уни чикарса лаим*.
Машҳад халки излаб кечаю кундуз,
Парча нон тополмай тикишгандир кўз...
Не учун нон дея энди ютай ғам,
Саховатпеша бу маҳдум** бўлган дам.
Уч юз манча донни қилди у инъом,
Икки ойдир шундай овқатим мудом.

Кангар¹⁸⁷ уруғининг хосиятлари

«Харшаф уруғи» дер баъзи жамоат,
«Кангар уруғ» демоқ форсларга одат.
Аввало — ҳўл, иссик иккинчи микдор,

* Л а и м — очкўз, пасткаш.

** М а х д у м — жаноб, бу ерда Байрамхоннинг ўгли Хусайн назарда тутилмоқда.

Баданга семизлик килади нисор.
Маний оширади, боҳни кучайтар,
Хотира кучини яна кўпайтар.

Ҳамишабахор¹⁸⁸ гулининг хосиятлари

«Хаййи олам» эрур ҳамишабахор,
Хўлу курукликда ўрталиги бор.
Каттаси бўлади, кичикроғи ҳам,
Қон туфлашга берар кичиги ёрдам.
Хилтни қувар кўкрак, яна ўпкадан,
Даф этади шишни ҳар бир даббадан.
Шароб ичра агар қайнатилса сал,
Ичак ярасини олар ҳар маҳал.
Каттасидир заиф, эмасдир фаол,
Вале ичак шишин қувади дарҳол.

Сарик йўнғичқанинг хосиятлари

Иккинчи даража иссиқликка ёр,
Қурук эрур, аммо биринчи миқдор.
Иссиқ шишлар учун қилар кўп зарар,
Буғларни кўзғатиб, ични тўлдирар
Асал ила уни қайнатган маҳал,
Кўкрак хилтларининг ишин қилар ҳал.
Сарик йўнғичқадан ейилганда боҳ,
Кўзғолар, тарфага* эса қазир чоҳ...
Қайнатиб, сувиға ўтирган замон,
Шиш бўлса — фойдалар топар бачадон...

«Яҳуд тоши» нинг хосиятлари

Сувда эритилса «яҳуд тоши»ни¹⁸⁹,
Буйракдан тўқади буйрак тошини.
Қийин сийиш бўлса — сийдирар осон,
Хусусан сув билан қўшилган замон.

Ноннинг хосиятлари

Туз, хамир мўътадил бўлса — нони соз,
Това нонин ҳазми оғирдир бир оз.
Тандир нони бўлар баридан созроқ,
Ейиш учун дилдан ёпилгани чок.

* Т а р ф а — кўз оқиға тушадиган қизил ёки қўқ нуқталар.

Ок ундан кишига етади қувват,
Ва лекин ҳазми суст бўлади ҳар вақт...
Иссик нон агарчи бўлса ҳам лазиз,
Чанкатар, меъдадан тез ўтмас ҳаргиз.
Нонга гўштни қўшиб еса ҳар киши,
Курашда йиқилмас, ортмас ташвиши.

Хавлинжоннинг¹⁹⁰ хосиятлари

Айтай, хосиятда қандай хавлинжон,
Курук-иссик ўрни учдир ҳар қачон.
Бир ичими уни бир дирҳам бўлар,
Бадан ичра елнинг давлати қулар.
Мол сутига қўшиб ичилса тонгда,
Боҳ кучини ногоҳ кўргунг осмонда.
Хавлинжон танаси дилни қилар шод,
Аччик кекиришни қилади барбод.
Танаси эрликни кўзғатар тамом,
Оғиз ичра солиб юрилса мудом.
Хавлинжон хуш қилар оғизда ҳидни,
Бекилиб қолганда очар сийдикни.

Савринжоннинг¹⁹¹ хосиятлари

Курук-иссик бўлар иккинчи микдор,
Вале вужудида рутубати бор.
Қизили ёмондир ва қораси ҳам,
Ҳамманинг наздида оки муҳтарам.
Шубҳасиз кишида кўзғатади боҳ,
Никрис дарди учун қазийди у чоҳ.
Табъида маъқул бир фазилати бор,
Ортиқча хилт оқса — тўсикдир тайёр.
Баён айлаб демиш бу сўзни Букрот,
Хилтлардан кишига беради нажот.

Сақамуниёнинг¹⁹² хосиятлари

Сақамуниё номи «махмуда», эй ёр,
Курук-иссикликда учинчи микдор.
Жигару меъдани қилади ёмон,
Юракка, жигарга етқизар зиён.
Қайғу-ғам кўзғатиб, дилни қилар ғаш,
Иштаҳа кесилар, юз берар чанқаш.
Вале сафро хилти қилса ғалаён,
Қувват билан уни ҳайдар ўша он.
Бир ичими ортик эмас кийротдан,
Бу фикр аслида чиккан Букротдан.

Наша уруғининг зарарлари

Наша уруғидир, билсанг, «шахдона»,
Учинчидир курук-иссиқда яна.
Манийни куритар, ейилса агар,
Кишининг бошида оғриқ кўзғатар.
Мастлик пайдо бўлар баргидан дархол,
Қандайин йўл билан қилма истеъмол.

Қушқўнмаснинг хосиятлари

Қўшқўнмасдан ҳосил бўлар иштаҳо,
Меъда, ичак учун фойда муҳайё.
Томоқ шишларига яна нафи бор,
Эски иситмага манфаати ёр.
Қайнатмасин олиб ўтирган замон,
Тўхтаб қолса ажаб эмас оккан қон.

Какликўт (саътар)нинг хосиятлари

Отам ўргатганди менга ёд билан,
Саътар ёзилар деб «син» у «сод» билан.
Вале айтган эмиш қўп аҳли доно,
Саътар арпа бўлар «син» билан аммо.
Янглишиб кетмасин дейилгани чок,
Саътарни «сод» ила ёзган яхшироқ.
Курук-иссиқ эрур учинчи миқдор,
Ел қувмоққа заиф меъда учун ёр.
Ичингни юшатар, хазм қилувчи.
Меъда сустлигини тандан қувувчи.
Бўгим оғриғими, ёхуд бўлсин сон,
Ичса, ёпиштира — қувади осон.
Хайз очар, сийдик хайдаш фазли бор,
Кўзларга ўткирлик қилади нисор.

Елимнинг хосиятлари

Елим берса агар «хори муғийлон»,
Курук-иссиқликда мўътадил ҳар он.
Қобиздир, табъида боғлаш завқи бор,
Аммо арабийси* афзалликка ёр.
Ўткирлик ортиқча бўлган-чун ҳар чок,
Наф топар ўпка ҳам, кўкрак ҳам, томоқ.
Ич боғлаб, ичакка фойда сочади,
Томоқни тозалаб, овоз очади.

* 26-изоҳга қаранг.

Табоширнинг хосиятлари

Совук иккинчию қурук — учинчи,
Ундан даф сиқилиш, юрак қўрқинчи.
Юракка беради ажойиб қувват,
Хафакон дардига келтирар сиххат.
Юракдан қувади қайғу ила ғам,
Сафровий ғашликни йўқотар ҳар дам.
Ғам тушса ва ёки меъда ачишса,
Наф бўлар, хусусан, чанқов етишса.
Қусишни тўхтатар, йўтални кесар,
Оғизда тошманинг йўлини тўсар.
Табоширдан, билсанг, совийди мижоз,
Иссик иситманинг дафъи учун соз.

Сусморнинг¹⁹³ хосиятлари

«Забб» бўлар форсларнинг тилида сусмор,
Қурук-иссиқлиги учинчи микдор.
Боҳталаб еса гар унинг гўштидан,
Осмонга чиқади зўри пуштидан.
Сусмор гўнги, эски сиркадан ҳар он,
Суртилса ё суртма қилинган замон,
Из бўлса ва ёки кўзда бўлса оқ,
Чехрада доғ бўлса — қувади мутлок.
Сусморни ёрилса, боғданса агар,
Тикону ўк учин тортиб чиқарар.
Сусмор терисини олиб куйдирсанг,
Боғласанг ва ёки ундан суртдирсанг,
Аъзо сезгисини қилар тору-мор,
Кессанг ҳам ҳаттоки сезмайди бемор.
Ҳарорат қочади, қочар совук ҳам,
Оғрик азобини сезмайди одам.

«Арман лойи»нинг¹⁹⁴ хосиятлари

«Арман лойи» даво эрур, эй одам,
Аввалда қуруғу, сўнгра совук ҳам.
Қуруклиги етган бўлса камолга,
Конни боғлар, жой йўқ асло саволга.
Оғиз чакасига берар омонлик,
Бирок тикилмаси борга зиёнлик.
Наф қилади вабо, ё бўлса тоун,
Бир ичим икки дирҳамдир мавзун.
Аъзо сасишини қилажакдир даф,
Назлага, силгаю дикка¹⁹⁵ ундан наф.

Юлғуннинг хосиятлари

Юлғун мижозини истасанг билмоқ,
Иккинчидир қуруқ-иссиқда ҳар чок...
Суви билан оғиз чайқалган замон,
Тишлар оғриғини йўкотар осон.
Бачадондан оқма юз берса агар,
Қайнатмасин олиб хотин ўтирар.
Оғиз тошмасига наф этар нисор,
Қон туфлашга унинг мевасидир ёр.
Ич кетиши эскиб қолган замонда,
Томиридан шифо етар шу онда.

Анбарнинг хосиятлари

...Бошлиқ аъзоларга¹⁹⁶ руҳ афзо анбар,
Шайхур-раис* шундай бергандир хабар,
Юрагу меъдага, сезгиларга ёр,
Иссиқлик бобида иккинчи миқдор.
Юракка куч-қувват берар ҳамма кез,
Дилтанглик кетади юраклардан тез...
Жигар заифлиги қийнаган инсон
Анбардан юзини ўгирсин ҳар он!

Уднинг хосиятлари

Ундан шодлик, лаззат топади улус,
Қуруқлигин икки демиш Жолинус.
Юрагу сезгилар топади қувват,
Қуруқликда икки эрур ҳамма вақт.
Меъдаю жигарга қувватдир ҳар кез,
Бош оғриққа фойда қилар жуда тез.
Елни синдиради, тикилма очар,
Оғизда эзилса — ширин хид сочар.
Қусишни тўсмоққа ундан даво қил,
Ични боғлаш унинг хоссаси деб бил.
Сухбату баҳс пайти ёдимда хали,
Мастакий, сумбулдир унинг бадали.

Ясмиқнинг хосиятлари

Мураккаб қувватга эгадир ясмик,
Мижозин сўрасанг — қуруғу иссиқ.
Елликдир, қуритар, қабзияти бор,
Савдони оширар ейилгач такрор.

* Ш а й х у р - р а и с — Абу Али ибн Сино.

Арпа билан қўшиб еганда адас*,
Оқзирадан кидир ислоҳини, бас.
Ундан еса хоҳи соғлом, хоҳ касал,
Сийдигу хайзни кам этар жадал.
Кимда бўлса чечак унга нафи бор,
Вале кўзга зулмат қилади нисор.
Устозимдан шундай олган эдим ёд,
Ким ярага чапса — қилади барбод.

Узумнинг хосиятлари

Курук-совук эрур узум териси,
Қурук-совук, аммо уруғ бариси.
Хўл-иссиқлик вале гўштига ҳамроҳ,
Оқ узумдир барча мева ичра шоҳ.
Шоҳида етилиб пишгани создир,
Осиб қўйилгани яна мумтоздир.
Янгисидан кимки қилса тановул,
Ел кўпайиб, қорни қуруллар нукул.
Узилгани узок тургани афзал,
Ейилса — овқатлик кучи мукамал.
Ейилгач баданга куч этар нисор,
Буйракка ислоҳин кидирсанг — анор!

Жийданинг хосиятлари

Ич кетишдан кимда бўлсин ғам-алам,
Жийда ичга сафро еткизгани дам
Совуқликда аввал ўрин унга ёр,
Куруклиги эса иккинчи миқдор.
Дўланага ўхшар дейишар ҳар дам,
Курукликда, бошқа ҳукмларда ҳам.
Мастлардан мастликни қувади узок,
Ундан бир озгина ейилгани чок.
Сафро сабаб ичак чиққанда ишдан —
Наф етади. Фойда сийдик қувишдан.

«Дарахт пўкаги» (Ғорикун)нинг хосиятлари

Мижозда қуруғу иссиқ ғорикун,
Биру икки ўрни деган Афлотун.
Тарқатар, мулойим қилар, кесувчи,
Хар учта хилтни ҳам тандан қувувчи.

* А д а с — ясмикнинг арабча номи.

Сафро хилти кайда бўлса кочирав,
Тикилма йўлини осон очирав.
Учта хилтдан яна савдою балғам,
Яна асабни ҳам созлайди бардам.
Бўғим шишларига яна наф этар,
Қуймич оғриғи ҳам тугару кетар.
Нафас сиқиш, сарик дарди, тутқанок,
Учовига дармон бўлади ҳар чок.
Кимки сиканжубин ичар у билан,
Талокдан шишлари қочар шу билан.
Бир ичими уни икки дирхамдир,
Хайзу сийдик ҳайдаш учун илдамдир.

Голиянинг хосиятлари

Голия мураккаб давонинг исми,
Мушк, анбар, бон ёғи таркибий қисми.
Кофурдан яна оз киритилади,
Қулча ясаб, сўнгра куритилади.
Қаттиқ шиш юз берса — қилар мулойим,
Тутқанокка нафдир бир ози доим.
Совуқ сабаб бўлиб, оғриганда бош,
Боғланса, суртилса — сиххати йўлдош.
Қишига мастликни олиб келар тез,
Май ичра солиниб ичилгани кез.
Юракка дармону қуввати жондир,
Жолинус ихтиро қилган дармондир...
Аёлда бачадон силжиган замон,
Оҳиста жойига қелтирар омон.
Хайздан қутилгач агар ҳар аёл,
Фурзажа¹⁹⁷ айласа — юк олар дархол.

Қўтос

Молу қўй ва бошка гўштлардан, билсанг,
Қўтос гўшти оғир, эътибор қилсанг.
Ҳазми учун меъда бўлади ожиз,
Қаттиқлик бобида бамисоли без.
Сўйилса ва тили олинса кўп соз,
Ва тилин қуйдирса марғубу мумтоз,
Қутилар ичганда тутқанок одам,
Зайтун ила кетар доус-саълаб ҳам.

Индов


«Қафи Оиша»дир билсанг «таратез»,
Ични юмшатади, тами эса тез.

Хўли хўл мижоздир, қуруғи қурук,
Иссиғи иккидир, мушк каби тўлуқ.
Кўп еса кўп етар хиралик кўзга,
Ислоҳи талхадан эмасдир ўзга.
Пешоб хайдар ўзи, боҳ учун ёрдир,
Бош оғриб, кўз тинса зарари бордир.

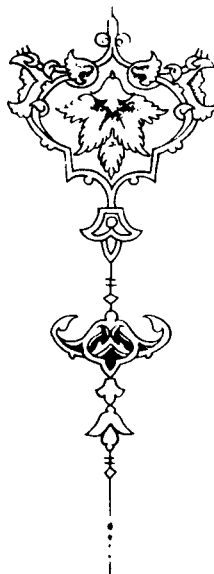
Чой

Агар нақл қилар бўлсанг Хитойдан,
Нима десанг, кел-у, деявер чойдан.
Қайнатсанг, ҳамроҳи бўлса бодоми,
Тандан етар, экан роҳат тамоми.
Яхши ният ила ичилган дамдан,
Сассиқ кекириши кетар одамдан.
Иссиғи* уч бўлар, сўрасанг мижоз,
Балғамни хайдабон шод этади боз.
Поклашу тозалаш унинг учун иш,
Вужудида бордир бир оз юмшатиш.

* Бу ерда қора чой ҳақида сўз кетаётганга ўхшайди, негаки кўк чой совуқ дейилади.



Табобат
хазинаси
дурдоналаридан



Сўз боши

Маҳмуд Ҳасановнинг «Табобат хазинаси дурдоналаридан» тўпламини катта қизиқиш билан ўқиб чикдим. Олим ва таржимон хайрли ишга қўл урганига қаноат ҳосил қилдим.

ЎзССР ФА Шарқшунослик институтида аждодларимизнинг тиб соҳасида турли ҳажмдаги мерослари мавжудки, Маҳмуд Ҳасанов ана шу буюк хазина дурдоналаридан териб олиб, ўзбек тилига ағдарган ва мазкур тўпламни барпо этган.

Бу китобча ҳақида сўз юритар эканмиз, аввало уни том маънода табобат илми билан адабиёт ўртасида моҳир уста томонидан маҳорат билан бунёд этилган бир кўприк десак муболаға бўлмас. Бинобарин, мазкур китобчада инсон саломатлиги, касалликларни бартараф этиш борасидаги, ўтган замон илм равнаки ҳақидаги фикрлар наср ва назмда баён этилганким, буларни ҳам адабиёт, ҳам табобат мухлислари қизиқиб ўқишлари керак.

Табобат илми дурдоналаридан бири шоир Абу Исҳоқ Фаҳриддин Ҳалложнинг «Қанз ал-иштаҳо» («Иштаҳалар хазинаси») асари бўлиб, у ҳам тўпلامдан муносиб ўрин олган. Мазкур асарда адабий эҳтирос билан тан сихатлиги муҳофазаси, табиатни сақлаш, эъзозлаш борасида сўз юритилади. Муаллиф «Табиатда ҳар не битибти, унинг бир хислати мавжуд», дейдиким, бу жуда ўринли фикрдир.

XVI асрнинг кўзга кўринган шоир ва табиби Юсуфий ибн Муҳаммад ибн Юсуф ат-табиб ал-Ҳаравийнинг «Қасида дар ҳифзи сиххат» («Соғлиқни сақлаш ҳақида қасида»), Муҳаммад Ҳусайннинг 1771 йилда битилган «Махзан ал-адвиййа» («Даволар хазинаси»), булардан ташқари, «Жовидони хирад», «Фавоқиҳ ал-жуласо» каби ахлоқ ва одоб масалалари, табобат жумбоқларига бағишланган ҳикоятлар ва ҳикматлар таржимаси ўринли жой олган.

Ҳикоят ва ҳикматларда одамларнинг тўғри овқатланиши, парҳез, кўп емакнинг зарари, кам-кам тановулнинг афзаллиги ҳақидаги ҳозирда ҳам катта назарий ва амалий аҳамият кашф этувчи фикрлар баён этилган.

Арастунинг Искандар Зулқарнайнга бағишланган «Дах насиҳат» («Ўн насиҳат») асари ва ниҳоят номаълум шоирнинг таъботга оид фикрлари, назмда баён этилган тиббий муолажалари алоҳида эътибор ва мақтовга сазовордир.

Маҳмуд Ҳасанов нафақат тадқиқотчи олим, шарқшунослик билимдони, у эҳтиросли шоир ҳолида ҳам гавдаланади. Бу хислатлар унинг «Ҳикматлар гулдастаси» номли рубойларида ўз ифодасини топган.

Хулоса қилиб шуни таъкидлаш лозимки, ушбу рисола авлодларга дастуруламал бўла олувчи нодир ва фойдали китобчадир.

ОТАУЛЛА ОҚИЛОВ,
биология фанлари доктори,
профессор.

«Ўн насиҳат»

Форсча «Даҳ насиҳат» («Ўн насиҳат») деб аталувчи бу манзума буюк мутафаккир олим, Шарқда биринчи муаллим номи билан машҳур бўлган Аристотель (Арасту) нинг (эрамиздан аввалги 384 йилда туғилиб, 322 йилда вафот этган) шогирди Исқандар Зулқарнайн (Александр Македонский) га қилган панду насиҳатларидан иборат.

ЎзССР ФА Шарқшунослик институтида унинг бир неча нусхалари сақланмоқда. Бироқ уни назмга солувчининг ким эканлиги ва йили ҳозиргача аниқланган эмас. «Даҳ насиҳат» бошдан-оёқ таъбабат ва саломатликни сақлашга бағишланган масалаларни ўз ичига олган.

Ўн насиҳат

Эшит, эй хирадманд* ақл ноиби,
Гуноҳдан қўрқувчи, савоб соҳиби.
Бир одам бор эди қадим замонда,
У билан яшарди барча омонда.

Бировга етганда бирорта захмат,
Захматки, давоси йўқ бўлса ҳар вақт —
У киши топарди доим иложин,
Текшириб қўрибоқ касал мижозин.
Барча ҳақимлардан устарок эди,
Номи Арасту-ю, қалби оқ эди.
Бир кун унга деди султон Исқандар:
— Эй, даво махзани, эй соҳиб хунар.
Мен ҳам таълимингга мойил эрурман,
Ақлу гидрокиннга қойил эрурман.
Мен учун тузиб бер бир нусха** бў он,

* Х и р а д м а н д — ақл-идрок эгаси.

** Китоб ёки рисола маъносида, бу сўз рецептни ҳам ифодалайди.

Токи жоним бўлсин роҳатда ҳар он!
Арасту деди:— Эй, улуғ подшоҳ,
Эй Оллоҳ сояси, эй олампаҳоҳ.
Сенга ўн насиҳат айлайин бу кеч;
Аммо бирортасин унутмасанг ҳеч.
Доим ҳамдам бўлур сенга омонлик,
Фалакдан кўрмайсан зарра ёмонлик.
Ҳар вақтки бу пандим йўлдошинг эрур,
Ранжу ғам юз берса кўлдошинг эрур.
Олтин суви ила бу пандим мудом,
Ёзгину, амал қил ҳар субҳу, ҳар шом.

Биринчи насиҳат

Биринчи будирким, меъдангда таом,
То ҳазм бўлмасдан бариси тамом
Устидан ҳеч нарса ема, зиёндир,
Ранжу ғам юз берур, озори жондир.
Овкатиңг бўлса гар енгилу латиф,
Мижозинг ҳеч қачон бўлмагай заиф.

Иккинчи насиҳат

Иккинчи будирким, қаттиқдир емиш,
Ундан зиён топар ҳам меъда, ҳам тиш.
Ўзингни тий, ема эмасдир жоиз,
Ҳазми учун ахир меъдангдир ожиз.
Ундан томир отар танда ташвишинг,
Оғритиб жон олар ҳам оғрик тишинг.

Учинчи насиҳат

Учинчи будирким, ҳар хил дорига
Ружу қилмагилу, сабр эт борига.
Қасалдан қўркма-ю, ғам ема ҳеч вақт,
Баданинг дорига қилмасин одат.
Одат қилса агар бу ёмон иллат,
На фақат иллатдир, балки зўр зиллат*.

Тўртинчи насиҳат

Тўртинчи, сақлагил баданда қонинг,
Чунки қон баданда эрур посбонинг.
Ҳаётнинг асоси, моясидир қон,
Беҳуда чиқарма тандан ҳеч қачон.

* З и л л а т — хорлик.

Баданда бўлмаса қон каби дўстинг,
Сарғайиб сўлажак нотавон пўстинг.

Бешинчи насиҳат

Бешинчи пандимни айтайин сенга,
Диккат қил, кулоқ сол, эй оқил менга.
Балғам пайдо бўлса, қайт қилгил албат,
Кеч қолма, ғайрат қил, фойдадир ҳар вақт.
Агар балғам танда айласа ватан,
Уни кучайтирма, у хавfli душман.
Балғамким баданда иморат қилур,
Танангни емирур ва ғорат қилур.

Олтинчи насиҳат

Олтинчи, пешобинг* келгани замон
Қайтарма, касаллик қилғуси аён.
Қимки пешобини тутипти узок,
Буйрак касалига қўйибди тузок.
Буйракда гар пайдо бўлса бирор тош,
Бундан оғир иллат кўрмаган ҳеч бош.

Еттинчи насиҳат

Еттинчи пандимга энди кулоқ сол,
Дил билан эшит-у, яхши ёдлаб ол.
Хожатга борганда таҳорат** айла
Ва буни доимо сен одат айла.
Сафолик бўлса гар сен учун одат,
Кўнглинг равшан бўлур, дил топар роҳат.

Саккизинчи насиҳат

Саккизинчи будир, менга диккат қил,
Ҳаммомга боришни тез-тез одат қил.
Иссиқ сувда ювин то бошдан-оёқ,
Хўп терла, то тананг бўлгунча юмшок.
Мулойим бўлгач ул ҳаммомда бадан,
Оқибат куч билан тўлғусидур тан.
Тер билан дардларинг одош бўлғувси,
Соғлигинг бир умр йўлдош бўлғувси.

* Пешоб — сийдик.

** Таҳорат — сув билан покланиш.

Тўққизинчи насиҳат

Тўққизинчи будир: умринг аро ҳеч,
Эрк берма шахватга сен эртаю-кеч.
Эрк берсанг ҳаётинг тўзон бўлғуси,
Куч кетиб, қад гўё камон бўлғуси.
Ожизлик юз берса, айласанг даво,
Даводан юз берар айни муддао.

Ўнинчи насиҳат

Ўнинчи, қария бўлса ҳар аёл,
Йигитсан, етмоқни айлама хаёл.
Оҳанрабо каби тортганда бироқ,
Эй йигит, иложинг қолмагани чок,
Сухбатига кирсанг агар бирор йўл,
Сўнг ундан абадий қоч-у узоқ бўл.

* * *

Сен ҳар кун ўқисанг «Ўн насиҳат»ни
Қўлдан бермагайсан ҳеч вақт сиҳдатни.
Яхшилар ипга дур териб кетибди,
Соғ бўл деб, қўлингга бериб кетибди.

Абу Исҳоқ

Жаҳон адабиёти ривожига муносиб ҳисса қўшган икки буюк забардаст шоир — Шайх Муслиҳиддин Саъдий (1203/1210—1292) ва Шамсуддин Муҳаммад Ҳофиз (1300—1389) Шероз шаҳрида туғилиб ўсган эдилар. Китобларда Шероз «гуллар макони» дейилса, шу икки шоирни шу гулзорнинг «булбуллари» дейишади.

Бу буюк икки шоирнинг изидан бориб, шеърятда янги бир йўл очолган шерозлик яна бир булбул ҳам бор. Бу Абу Исҳоқ (Бусҳоқ) Фаҳриддин Ҳаллож Атъимаи Шерозийдир.

Бусҳоқнинг таҳаллусидан кўриниб турганидек, у ҳалложлик, яъни пахта титиш билан шуғулланган, ғоят фақирона ҳаёт кечирган. У ёшлигиданок ўзидан олдин яшаб ижод этган Саъдий ва Ҳофиз каби шоирлар таъсирида шеърлар ёза бошлаган. Кейинроқ эса шеърятда ҳали ҳеч ким юрмаган бошқача йўлдан юришга интилган. Унинг ўзи девонининг муқаддимасида шундай дейди: «Мендан аввал ўтган барча шоирлар шеърятнинг ҳамма соҳаларида ажойиб асарлар яратиб қолдиришди. Энди менинг улардан ўтказиб бирор нарса яратишим кийин. Шунинг учун мен бошқа бир йўлни танлаб олдим».

Бусхок ўзидан каттагина девон қолдирди. Унинг девонида ғазал, китъа, рубойлардан ташқари, «Қанз ал-иштаҳо» («Иштаҳалар хазинаси»), «Асрори чангол» («Чангол овқати сири»), «Можаройи биринч ва буғро» («Лағмоннинг гуруч билан можароси»), «Жангномаи музаъфар ва буғро» («Заъфаронли палов билан лағмон жангномаси»), «Рисолаи хобнома» («Тушнома рисоласи») каби асарлари ҳам бор.

Бусхок ғазалларида кўпинча «ширу шакар» усулини қўллайди. Бунинг учун у машхур шоирлардан бирининг кенг тарқалган ғазалини олиб, ғазалнинг биринчи мисрасини ўзидан тўкиб, иккинчи мисрасини айнан қолдиради ёки шу ғазалга ўхшатиб бошдан-оёқ янги ғазал тўқийди. Аммо ғазалнинг мазмуни таомлар, зираворлар, ҳар хил дори-дармонлардан иборат бўлади. Масалан, у Ҳофизнинг машхур ғазалига қуйидагича жавоб айтади.

Ҳофиз:

Агар кўнглимни шод этса ўшал Шерозни жонони,
Қаро холига бахш этгум Самарқанду Бухорони.

Бусхокнинг жавоби:

Хуросонлик каби берсанг манга бир коса буғрони,
Анинг ҳидига бахш этгум Самарқанду Бухорони.

Еки Шайх Нажмийнинг қуйидаги матлаъ билан бошланган ғазалига шундай жавоб айтади.

Шайх Нажмий:

Қай кунки сени лаблари хандон яратилди,
Бизларни эса кўзлари гирён яратилди.

Бусхокнинг жавоби:

Қай кунки емиш неъматини ҳар ён яратилди,
Гуручлар аро девзира султон яратилди.

Бусхокнинг баъзан ҳазил, баъзан чуқур фалсафий маъноларни ўзида мужассамлантирган ғазал ва дostonлари бир томондан ҳалигача ўз бадий кимматини йўқотмай келаётган бўлса, бошқа томондан, у яшаган даврдаги овқат турлари, мева-чеваларнинг хиллари, бозордаги савдо-сотик ишлари, бой ва камбағал табақаларнинг еб-ичишдаги фарқлари, дори-дармон сифатида ишлатилган овқатлар ва зираворларнинг хилларини билишда ҳам катта аҳамиятга эга. Масалан, унинг «Қанз ал-иштаҳо» асари Хоразм қовунларининг XV асрларда фақат Хоразмда эмас, балки Чин (Хитой) ва Булғор юртларида ҳам машхур бўлгани ҳақида хабар беради:

Хоразмнинг қовунин қай тил билан айлай баён,
Онинг асло тенги йўқ хоҳ Чину, хоҳ Булғорга бор.

Бусҳоқ ўсимликларнинг хосиятларидан ҳам яхши хабардор бўлиб, ўз шеърлари орқали уларни эҳтиёт қилиш ва асрашга чақиради. Уларнинг ҳар бири маълум хислатга эга экани ҳақида шундай дейди:

Шалғаму сабзи, карам бирла яна турп, ошқовок,
Кўку зангор тусда ўсган кўп гиёҳлар бунда бор,
Ҳар неки бўлса яна айб кўзи бирла бокмагил,
Бу жаҳон саҳросида не ўсса бир хислатга ёр.

Бусҳоқ ижодига кизиқиш кундан-кунга ошиб бормоқда. Чет эл ҳамда Совет шарқшунослари Бусҳоқ ижоди ҳақида илмий мақола ва рисолалар чоп қилишмоқда. Бусҳоқ ижоди ҳақидаги мукаммал ишлардан бири Тожикистон ССР ФА нинг академиги Абдулғани Мирзоев қаламига мансуб. Унинг «Абу Исҳоқ» деган рисоласи Техрон ва Душанбада босилиб чиққан.

Қўлингиздаги китобчада Бусҳоқнинг «Қанз ал-иштаҳо», «Асрори чангол» асарларидан парчалар, ғазал ва рубоийларидан баъзи намуналар берилди.

«Қанз ал-иштаҳо» («Иштаҳалар хазинаси») дан

Жону дилдан сўзларимга бир нафас қил эътибор,
То билурсан ушбу шеърдан қайси мақсад менга ёр.
Дилбарим бордир мени ширин лабу ғунча даҳон,
Гулруху, сарви каду, сиймин тану, лола узор.
Кечаси ёнимга келиб мисли бемордек деди:
— Ҳолатим яхши эмас, чора тополмай беқарор.
Олдима келтирсалар ҳар неки йўқдир иштаҳам,
Қўрқаменким, ушбу ғусса қилмагай бемору зор.
Мен дедим:— Сенга атаб бир суфра¹⁸⁹ барпо айлайин,
Ўқисанг бир бор ани хуш иштаҳа қилгай нисор.

Биринчи фасл

Мен хамир ош зикрини айлай биринчи фасл аро,
Диққатинг ошиб яна сен бўлмагин кўп беқарор.
Туннинг уйқуси тугаб тонга сари етганда вақт.
Сен саримсоқ тўла лағмон ошини қил ихтиёр.
Қайла бирла лик тўла тутмочни* васф айлолмагум,
Они ҳар бир юзида минглаб ёзилган сирри бор.
Мен агар «моҳича»** нинг моҳиятин фош айласам,

* Тутмоч — ун ва сумок (тотим)дан тайёрланадиган овқат.

** Моҳича — угра овқатининг бир тури, уни қадимда «ришта», «қатойиф» «риштапўлод» ҳам дейишган.

Уградин тотмокни асло қилмагайсан ихтиёр.
Коса тўла чучвара хон устида кўрган замон,
Юзига чўп сихни ургил то бўлур гул бирла хор.*

Иккинчи фасл

Энди иккинчи фаслда не этарман кутгилу,
Бир нафас хон ёнига ташрифни айла ихтиёр.
Тоза пишган гўшт ила тўлганда мастова ичи,
Устида юрган яшил ёғи анга зебу нигор.
Не ажойиб ширгуруч бўлса агар эрта билан,
Нозли уйқудан сени уйғотиб турганда ёр.
Билсанг эрди қанчалик юшоқ ковокнинг овкати,
Бозор ичра ўзгасини қилмас эрдинг ихтиёр.
Фойда етказсин нўхот шўрвам десанг ҳар дамда сен
Заъфарону гул сувини айла доим анга ёр.
Етилиб хил-хил бўлиб пишсин солинган гўштлари,
Бокканинга кўз камашсин қолмайин дилда қарор.
Ох, ҳасиннинг ишқига ром бўлди дил яғмо билан,
Тур, э ошпаз, ос козонингни ўчоққа тезда бор.

Учинчи фасл

Мен учинчи фасл ичида айлаин зикрин тамом,
Бўлса бозор ичида қандай таомнинг хили бор.
Гар қозон ичра илон янглиғ буралса ҳар ҳасип.
Мен ҳам илондек буралгум орзусида интизор.
Ҳозу дуррож бирла ўрдак ҳам каланг янглиғ семиз,
Хилма-хил паррандалар гўштига қилгум эътибор.
Қаклигу чумчуқ кабуларлар семиздир шунчаким,
Ҳаммаси ёққа тикиб тумшуғини тургай қатор.
Ошпалов устида осмонга оёғин кўтариб,
Нечаси тургай ичига тўлдириб мушки тотор.
Сен семиз гўштли бу қушлар жисмини қил порақим,
Ул қалампирмунчоғу насрин хидин қилгай нисор.

Тўртинчи фасл

Нордон ошлар зикри тўртинчи фаслнинг ҳаққиким,
Эйки, сафронг кўпайиб кетса агар сабру қарор.
Нордон ошлардан кўлингни тортмақим, кўп яхшидир,
Тамриҳинди-ю, сумоғу¹⁹⁹, бошқаси аччиқ анор.
Мўътадил бўлгай мижоз оличанинг оши билан,
Эй, кўнгил, бундай емишдан кечмагайсан зинҳор!
Ох, лимоннинг сувини орзу этарсан нечақим,
Битмагай мадҳи анинг ёзсам агар минглаб тумор.
Ғўра ош кўзларга равшанлик нисор айлар мудом,

* Х о р — тикон.

Зира ошнинг дилни хуррам эткучи бир кори бор.
Менки ошлар васфини қилдим бино-ю, дил деди:
— Қилмасин зиркнинг ошидан бенасиб ул кирдикор.

Бешинчи фасл

Ушбу боб ичра таомлар шоҳини зикр айлайин,
Хизматига сен белингни боғлагил ошиқвор.
Заъфаронли ошпаловнинг зикрини қилсам баён,
Хуш асалнинг ҳолваси бўлгай уятдан шармисор.
Жон ила дилларга малҳамдир ҳалимнинг овқати,
Тезда бориб келтир, эй ходим, ани тезликда бор.
Оби ноннинг юзда нури қандайин айлай баён,
Хондан* ул осмонгача нури таратгай беғубор.

Олтинчи фасл

Фаслимиз олтига етгач, мева зикрин айтайин,
Сен агар узсанг дарахтдан ҳўлу, тоза, беғубор.
Гар зарур бўлса хон узра қўйгил ушбу мевадан,
Яъни шафтоли, толона**, ҳам узум, ҳамда анор.
Олма, ўрик, олча бирла ҳам яна олхўридан
Ҳамда «анжири вазирий»²⁰⁰ ҳам яна хушхўр «хиёр»,***
Хоразмнинг қовунин кай тил била айлай баён,
Они асло тенги йўқ хоҳ Чину, хоҳ Булғорга бор.
Ким еса «кулунда»ни бўлгай муборақбодлар анга,
Чунки қутлуғ толе ғайбдан айламиш бахтин нисор.

Еттинчи фасл

Фаслимизнинг еттисида шира-шарбат зикридир,
Ҳам «нуқл»лардан²⁰¹ кўз ичра нур-зиё етгай нисор.
Қил насиб олма, беҳи, цитрон мураббосин мудом,
Ҳам Адан занжабили қилгай юзингни гулинор.

Сакқизинчи фасл

Сакқизинчи фасл аро ҳалвони орзу айласанг,
Жону дилдан сол қулоғинг сўзларимга, эй нигор —
Бошга тушганда шакарли ҳолванинг ёди мудом,
Сабзи ҳалвоси дилингни айлагай кўп беқарор.
Барчадин ширин бўлишни истасанг эл кўзига,
Седана ҳалвосидек меҳр уруғин экин, нигор.

* Хон — дастурхон ёки хонтахта маъносига.

** Толона — шафтоли тури, уни «шалил» ҳам дейишади.

***Хиёр — бодринг.

Бу таомлардан емакнинг шодлигини сўзласам,
Ожизу бечораларга жон бағишлар бешумор.

Тўққизинчи фасл

Тўққизинчи фасл аро баккол дўкони ичра кир,
Қунжут уни бирла хурмодан муродинг анда бор.
Ўлтириб ул ерда барча диққатингни жамла-ю,
Қил назар ўнгу-сўлингга яхши айлаб эътибор.
Сариёғ бирла яна шинни сувидан сўнг эса,
Сен асал, қаймоққа қўлни ургилу, қил эътибор.
Гар дилинг кўйса нигоҳ қил яхна думба юзига,
Сўнг буворид* бирла нондан айла озрок ихтиёр.

Ўнинчи фасл*

Содда овқат зикрини айтай ўнинчи фасл аро,
Чунки шаҳринг ичра бордир камбағаллар бешумор.
Зогора нондан қурукшар, арпадан совир мижоз,
Кел, шунинг-чун буғдой уннинг нонини қил ихтиёр.
Сен еган пайтингда шундай хилма-хил овқат турин
Кашкоб** оши чикмасин ёдингдан, эй тоза нигор.
Шалғаму, сабзи, карам бирла яна турп, ошқовок,
Қўку-зангор рангда ўсган кўп гиёҳлар бунда бор.
Ҳар неки бўлса яна айб кўзи бирла боқмагил,
Бу жаҳон саҳросида не ўсса бир хислатга ёр.

Ғазаллар

Ҳофиз:

Агар кўнглимни шод этса ўшал Шерозни жонони,
Қаро холига бахш этгум Самарқанду Бухорони.

Бусхоқ:

Хуросонлик каби берсанг манга бир коса буғронинг²⁰²
Анинг ҳидига бахш этгум Самарқанду Бухорони.
Палову бўлса собуний²⁰³ ани доим ғанимат бил,
Бу Рукнобод қирғоғидаги сўлим мусаллони.
Нечун полудага*** оро берурсан мушқу заъфар-ла,
Гўзал юз ҳеч талаб қилмас бўёғу, зебу орони.
Қовурма барраю яхна қилинган думбанинг хусни,

* Буворид — нордон, иштаҳа очувчи овқат тури.

** Кашкоб — арпадан тайёрланадиган овқат.

*** Полуда — ширинлик номи.

Кўнгилдан элтдилар сабрим килиб туркларча яғмони.
Мен ул гиподаги²⁰⁴ ширин-шакар исдан билиб қолдим,
Қи пархездан чиқаргай чун солиб бошимга савдони.
Узум васфин тараннум айлагин Бусҳок, шеъринг-ла
Фалак назмингга гавҳардек нисор этсин Сурайёни.

Саъдий:

Тинглама, дўст, сендин ўзга десаларким ёри бор,
Ёки кеча-кундуз ўзга фикр ила бир кори бор.

Бусҳок:

Тинглама, нон, думбадан ўзга десақим ёри бор,
Ёки чангол²⁰⁵ эзғилашдан ўзга онинг кори бор.
Мен қази устидаги нон пардасин тортмоқчиман,
Токи халқ билсинки они белида зуннори бор.
Не ажаб кангар²⁰⁶ агар бирёнга²⁰⁷ бўлса ҳамнафас,
Барчага маълумки, гулнинг суҳбатиди хори бор.
Оби ноннинг шарҳи асло қолмагай пинҳонавор,
Чунки бир дostonки бозор ичра юзлаб ёри бор.
Қим мени нон бирла пойча ишқидин ман айлагай.
Бермагум ҳеч бир ейишга негаки инкори бор.
Бежиз эрмас бу таомларга Бусҳок истаги,
Ғолиб улдурки гумоним они бир асрори бор.

«Асрори чангол»²⁰⁸ («Чангол сирлари») маснавий сидан

Ноннинг таржимаи ҳоли

Сўнгра нон ўз холин изҳор айлади,
Ул кишини суррига ёр айлади.
Айтди: «Жаннат боғида бугдой эдим,
Анбарин тупроғу сувга бой эдим.
Ногаҳон тушдим жаҳон омборига,
Ҳам камалдим неча чоғу ғорига.
Сўнг мени тупроққа пинҳон этдилар,
Дўсту ёрсиз якка ташлаб кетдилар.
Қулди толе, бахт қушин ёр айлади,
Уйқудан дунёда бедор айлади.
Қаддими кердим ғурурдан бўй чўзиб,
Менсимай бокдим ҳама ўтдан ўзиб.
Бошима келди қаҳр боди етиб,
Қарилик етди, йигит даврим кетиб,
Ўзди деҳқон бошим ўрок бирла хос,
Бошга сомон сочдимۇ ёпдим палос.

Сўнг хўкиз остига тушдим* ногаҳон,
Қисқаси, бўлдим эшакка юк шу он.
Айланиб бошимда тегирмон тоши,
Парчаландим қолмайин жон бардоши.
Гоҳида омбор аро пинҳон эдим,
Гоҳ элаклар ичра саргардон эдим.
Бошима муштлаб чалажон қилдилар.
Охири мандан патир нон қилдилар.
Ўт аро ёнғач куйиб бу хаста жон,
Эл учун бўлдим муносиб тоза нон.

Рубойлар

Ераб, насибамни музаъфар²⁰⁹ айла,
Меъдамни сув ила мунаввар айла.
Бирёндан ризкимни бермоқчи бўлсанг,
Арпа нон, сиркасиз муяссар айла.
Йиллабу ҳафталаб — хоҳ эртаю кеч,
Уйингдан ўн нарса аримасин ҳеч:
Қатиғу, қок гўшту, думба ёғ, ҳасип,
Асалу, нон, сарёғ, шиннию гуруч.

Наргис жамолин очиб, чаман бўлғач мунаввар,
Одамлар дер: «Гўёки товоқ тўла олтин-зар».
Аммо Бусҳоқ боққанда кўринади кўзига,
Олтита тоза нону ва бир товоқ музаъфар.

Юсуфийнинг икки тиббий асари ҳақида

Юсуф (Юсуфий) ибн Муҳаммад ибн Юсуф ат-табиб ал-Харавий (вафоти 1544) — XVI асрнинг кўзга кўринган шоири, табиби, луғатшунос олимларидан бири. У табобат сирларини ўз отаси Юсуф ибн Муҳаммаддан ўрганган эди. Чунки Юсуф ибн Муҳаммад Хиротнинг машҳур табиби бўлиб, тиббий луғатшуносликка ва табобатга оид бир неча асарлар муаллифидир. Бундан ташқари, Юсуфий Алишер Навоий асос солган даволаш уйи — Доруш-шифодаги табиблар билан ҳам мустаҳкам алоқада бўлганлиги шубҳасиздир*. Юсуфий ўз замонасидаги табиблар ичида энг сермаҳсули бўлиб, ёзган асарларининг деярли ҳаммаси бизгача етиб келган.**

Юсуфий табобатга оид асарларининг аксариятини назм билан ёзган. Унинг одоб-ахлоқ мавзусига бағишланган «Қасида

* Тўлиқ маълумот олиш учун кўлингиздаги китобнинг 47-бетига қаранг.

** Бу ҳақда қаранг: Из истории культурных связей народов Средней Азии и Индии. Изд-во «Фан», Тошкент, 1986, 140-бет.

дар мазаммати бухлу бахил» («Бахил ва бахилликнинг ёмонлиги ҳақида қасида») ва «Анвор ал-ҳикмат» («Хикмат нурлари») каби асарлари ҳам бор. Ғазал ва мухаммаслари эса XVI асрда тузилган баёзларга киритилган.

Юсуфий Ҳиротда яшаб турганда унинг «Рисолаи маъқул ва машруб» («Ейиладиган ва ичиладиган нарсалар ҳақида рисола») ва «Фавойиди ахёр» («Яхши кишиларга фойдалар») каби асарлари вужудга келди. Шундан сўнг 1509—1510 йиллар ичида рубойлардан иборат «Илож ал-амроз» («Қасалликлар давоси») асарини ёзди. Унинг ёзишича, асар баъзи «номдор» фозилларнинг қўлига етгач, ундаги қийин дориларга ва баъзи терминларга шарҳ (тушунтириш) ёзишни сўрашади. Шундай қилиб, Юсуфий ўз рубойларига шарҳ ёзишга киришади ва уни 1512 йили ёзиб тугатади. Юсуфий «Жомиъ ал-фавойид» («Фойдалар мажмуаси») деб атаган бу асар кейинчалик «Тибби Юсуфий» («Юсуфий табобати»), номи билан машҳур бўлиб кетади ва Ҳиндистон, Покистон ва Эронда 1910 йилгача ўн мартадан ортиқ чоп этилади. Ҳиндистон ва Покистонда унга икки марта шарҳ ёзилади. Хоразмлик Ходим ва тошкентлик Муҳаммадхўжа томонидан ўзбек тилига таржима қилинади. Муҳаммадхўжанинг таржимаси «Таржимаи Шоҳий» номи билан Тошкентда ҳам чоп қилинган.

«Тибби Юсуфий» Ўрта Осиёда аввало қўлёзма ҳолида жуда кенг тарқалган. Унинг 40 га яқин қўлёзмаси Ўзбекистон Фанлар академияси Шарқшунослик институти фондида сақланмоқда. Юсуфий тириклик пайтидаёқ бу асар Бухорода қайта-қайта кўчирилганлиги манбалардан маълум. «Тибби Юсуфий» ўзбек тилига икки марта таржима қилинган, бу унинг қимматбаҳо эканига гувоҳ бўла олади. Ўзбек совет адабиётининг асосчиларидан бири Ҳамза Ҳакимзода Ниёзий ҳам бу асарга жуда қизиққан ва ундан фойдаланиб юрган. Унинг мана бу мактуби шундан далолат беради:

«Баъдаз салом.

Жанобингизда бўлгон «Махзан ал-адвиййа» бирлон «Тибби Юсуф» ким 500 000 (беш юз минг) манота сотгон эдим, азбаройи йўлда оғурлик қилгони учун, эмди ўзум Хеваға қайтуб келуб, яна қолдим. Шунинг учун ўзумға керак бўлуб қолди. Қурук бўлмасун деб, жузви фойдаси билан бир миллион беруб йибордим. Хомили рукъаға китобларимни беруб юборсангиз, яна кетар вақтда ўзингизга сатгон баҳои нарх била беруб кетарман деб

фарзанди аржумандингиз Ҳакимзода Хўқондий.
25 апрель, 1922 йил»*

* Қаранг: «Ўзбекистон адабиёти ва санъати» газетаси. Мактублар, 1986 йил, 7 март.

«Ҳақимлар ҳикояти»да Юсуфийнинг «Илож ал-амроз»идан намуналар берилган эди. Бу китобда эса унинг «Тибби Юсуфий» асаридан парчалар берилди.

Юсуфий 1526 йиллардан сўнг Бобурнинг таклифи билан Ҳиндистонга боради. Бу ерда ҳам унинг ижоди жуда сермахсул бўлди. Унинг томир, сийдикка ва бўҳрон кунларига оид бир қатор рисолалари, табобатга оид «Риёз ал-адвиййа» («Даволаш боғи») китоби, мактуб ёзиш санъатига оид «Бадойиъ ал-иншо» асари, Ўрта Осиё, Арабистон ва Ҳиндистоннинг маданий, тиббий алоқаларини мустаҳкамлашга хизмат қилган «Фарҳанги арабий ба форсий» («Арабча-форсча луғат») ва «Фарҳанги ҳиндий ба форсий» («Ҳиндча-форсча луғат») каби назмий тиббий қасидалари вужудга келди.

Тарихдан маълумки, Бобур 1530 йилда каттиқ касал бўлиб қолади. Уни даволаш асосан Юсуфий бўйнида эди. Бобурнинг касаллик ҳолати ва Юсуфийнинг ҳам унинг ёнида бўлганини Х. Х. Ҳасанов куйидагича таърифлаган эди.

«Бир ойдан ошдики, Оромбоғда на ўйиш-кулги ва на ногоракарнай садоси. Одамлар бир-бирига ғамгин назар солиб, аста-секин вазмин кадам босади. Нечун бу боғ сукунат ичида десангиз, Ҳиндистон ҳокими Захириддин Бобур бетоблар. Малика, шохнинг қизлари, ёру биродарлари, ҳамсухбати Хондамир, илми ҳикмат устои Абдулбақо, Мавлоно Юсуфий табиб, Боки Тошкандий, Жалол Тошкандий... куну тун тўшак ёнида ўтиришади».*

Юсуфий бемор Бобурни даволабгина қолмай, соғлиқни сақлашга доир рисола ҳам ёзиб беради. Бу рисола «Қасида дар ҳифзи сиххат» («Соғлиқни сақлаш ҳақида қасида») деб аталади. Қасида бир неча боблардан иборат бўлиб, ҳар бир бобида табобатга оид ҳар хил масалалар баён қилинади. Рисола қисқартирилган ҳолда китобхон диккатига ҳавола этилмоқда.

«Тибби Юсуфий» китобидан

Бош оғриғи. Унинг сабаби хоҳ хилтлардан бири бўлсин, хоҳ иссиқлик, хоҳ совуқлик, хоҳ хўллик ёки куруқлик бўлсин.
Рубойи:

Эй, бош оғриғидан чекувчи алам,
Ҳаракат қилмагин, дам олгин ҳардам.
Гулхайри, бинафша, буғдой кепагин
Қайнатиб, сувига оёқ сол бир дам.

Мазкур сувни тайёрлаш усули: гулхайри ва бинафшанинг ҳар биридан бир сикимдан, буғдой кепагидан уч сиким олиб,

* Ҳасанов Х. Х. Захириддин Муҳаммад Бобур, Тошкент, «Фан», 1966, 8-бет.

хаммасини беш коса сувда ярми қолгунча қайнатилади, сўнг иссиқлигида оёқ солиб ўтирилади.

Кобус, яъни босинқираш, буни Хирот аҳолиси «Абдул жинна» («Жин қули») ҳам дейишади. Қондан пайдо бўлса, унинг белгиси: кўзнинг қизиллиги, уйқунинг кўплиги, томирларнинг тўлалигидир. Балғамдан юз берса, белгиси: унутиш, гаранглик. Савдодан пайдо бўлса, кўз ва юзнинг ҳамда буруннинг қуриши, рангнинг қоралиги ва фикрнинг бузилиши.

Рубой:

Кобус иллатига йўлиқса киши,
Ухласа ортади ғаму ташвиши.
Иллатга сабабчи бўлган моддани
Танидан қувласа соз бўлар иши.

Масалан, агар унинг моддаси қон бўлса, қон олдириш лозим. Бордию, бошқа хилт бўлса, шунга мос сурги бериш керак.

Босинқирашдаги ёмон белги.

Рубой:

Кобус бўлса кимки тез-тезу такрор,
Акли йўқдир даво қилмаса зинҳор.
Охир жинни бўлар ёки тутқанок,
Сактадан сиххати бўлур тору мор.

Рамад, яъни кўз яллиғланиши.

Рубой:

Кўз оғриқ бошланиб ўтса неча кун,
Сиххат оҳусини ушламоқ учун
Чашхому момирон, Миср новвотин
Кўзга сурт, янчигач бамисоли ун.

Мазкур дорини тайёрлаш усули: чашхом — икки мисқол, Миср новвоти, чин момирони ёки бир кеча-кундуз эшак сутига солиб қўйилган, сўнг сояда қуритилган анзирати гўштхўр, буларнинг ҳар биридан бир мисқолдан олиб, ҳаммасини туйиб, элаб, чангга ўхшагунча янчилади.

Нузул ал-моъ, яъни кўзнинг нур турадиган ерига сув оқиб кириши (катаракта). Сув тиниқ ва соф бўлса, бошланишда дори билан, кечикса, дастқори (операция) билан йўқотилади. Бироқ сув қора, қизил, сарик, кўк ҳамда оҳак рангида бўлса, дори билан ҳам, дастқори билан ҳам йўқотиб бўлмайди.

Рубой:

«Кўзга сув оқиши» бўлганда бунёд,
Ғамгин дил сабри ҳам бўлади барбод.
«Олтин ҳабби» унга қарши ичилса
Сиххати юз бериб, кўнгил бўлар шод.

«Захаб (олтин) хабби»ни тайёрлаш усули: сокатра алойи — бир мискол, сарик халила пўсти, мастакий, маҳмуда²¹⁰, заъфарон, буларнинг ҳар биридан бир донадан, қизилгулдан икки донаг олиб, ҳаммасини туйиб, элаб, сув билан хамир қилинади ва ҳаблар қилиб ютилади.

Жаффоф ал-анф, яъни бурун ичининг куриши. Сафродан юз берган бўлса, белгиси: димоғнинг ачишиб туриши, уйқунинг йўқлиги, сувга ташналик.

Рубой:

Иссиқдан ҳаётинг совиған замон
Бурун қуриб, ғамгин бўлсанг, ногаҳон,
Семизўт сувини бодом ёғи-ла,
Пешона устига сурка ҳар қачон.

Бодом ёғини олиш усули: пўсти арчилган ўттиз мискол бодом мағзи беш мискол оқ қант билан туйилади, сўнг бир неча қатра сув томизилиб, олов устига қўйилган мис идишга ишқаланади, унда мавжуд бўлган ёғ оқиб чиқади.

Важаъ ас-синн, яъни тиш оғриғи. Иссиқдан юз берса, унинг белгиси совуқ сувдан роҳат топишдир.

Рубой:

Иссиқдан оғриси тишинг ногаҳон,
Сиркага гулоб қўш, чайқа ўша он.
Ичиш учун кидир сиканжубинни,
Емишинг мош, ковок бўлсин ҳар замон.

Сиканжубинни тайёрлаш усули: юз мискол шакар қуйилгунча қайнатилади ва ўттиз мискол сирка қўшиб, яна икки-уч марта қайнатилади. Ҳар куни эрталаб бир қошиғи сувга аралаштириб ичилади.

Тиш оғриғи совукдаё юз берса, унинг белгиси: иссиқ нарсалардан наф кўриш, совуқ нарсалардан зарар топиш. Давоси: занжабил, мурч, назла ўти ёки хардал (горчица) кабиларнинг бирортасини туйиб, элаб, ўшанча микдорда туз қўшиб, оғриқ тишга сепилади. Еки занжабил ва мурчдан тенгма-тенг олиб, чала туйиб, қайнатилади ва докадан ўтказилади, сўнг бир оз сирка ва озгина гулоб қўшиб, ярим қайноқ ҳолда оғиз чайқалади. Қаптар боласи, қирғовул ёки каклик гўштидан ичига долин ва заъфарон қўшиб шўрва қилиб ичилади.

Варам ал-лисса, яъни тиш остидаги гўштининг шишиши. Қондан юз берса, белгиси: оғриқ, оғизнинг ширин бўлиши; сафродан юз берса — ачишиш, лўқиллаш; балғамдан пайдо бўлса — шишнинг оқлиги ва юмшоқлиги; савдодан бўлса — шишнинг қоралиги ва қаттиқлиги.

Рубой:

Қондан ҳосил бўлса, милқлар аро шиш,
Қонни олдирмаса ортади ташвиш.

Сабаб бўлса унга агар бошқа хилт,
Лозим унга зарур сургидан бериш.

Сикл ал-лисон, яъни тилнинг кўполлашуви. Балғамдан юз берса, белгиси: чанқамаслик, оғиздан сув келиши, томирнинг мулойим уриши, тилнинг оклиги.

Рубой:

Эй сен, кўполлашса тилинг ногаҳон,
Чехрангда балғамдан сезилса нишон.
Хардал, сирка билан иллат кетгунча,
Оғизни чайкагин борича имкон.

Мазкур дорини тайёрлаш усули: хардал (горчица) дан ўн мискол олиб, бир пиёла сувда ярми қолгунча қайнатилади. Сўнг докадан ўтказилади, бир қошиқ сирка кўшиб, ярим қайноқ ҳолда оғиз гоҳ-гоҳ чайқаб турилади. Қаптар боласининг гўшти, нўхат суви, долчин²¹¹ ва заъфарондан шўрва қилиб ичилади.

Жаффоф ал-лисон, яъни тилнинг қуриши. Агар қуруқ-иссиқликдан юз берса, белгиси: кўп сув ичиш, томирнинг каттиқ уриши, сийдикнинг сариклиги.

Рубой:

Қуруқликдан қақраб қолганда забон,
Хароратлар сабаб бўлиб ногаҳон
Семизўт ширасин испағул суви
Бирла чайқа уни, кетар бегумон.

Варам ал-лаҳот, яъни кичик тилнинг шиши. Бу томоқ тепасидан пастга осилиб турадиган пардага ўхшаш жисм.

Рубой:

Кичик тил шишидан ўзгарса аҳвол,
Сабаби қон бўлса, қон олдир дарҳол.
Сўнг тотим²¹² суви-ла фарғара қилсанг,
Иллатдан қутулиб, бўларсан хушҳол.

Мазкур фарғарани тайёрлаш усули: бир сиким тотимни бир пиёла сувда ярми қолгунча қайнатилади. Сўнг докадан ўтказилади, бир оз гулоб кўшиб, ярим қайноқ ҳолда фарғара қилинади.

Истирхо ал-лаҳот, яъни кичик тилнинг бўшашуви.

Рубой:

Кичик тил суслиги юз бергани дам,
Сабаби шубҳасиз бўлганда балғам.
Фарғарага хардал, сиканжубинни
Бермоғи лозимдир табиб ўша дам.

Мазкур ғарғарани тайёрлаш усули: ўн мискол хардал (горчица) бир пиёла сувда ярми қолгунча қайнатилади ва докадан ўтказилади. Сўнг тайёрлаш усули «Важаъ ас-синн» (тиш оғриғи) бобида айтиб ўтилган сиканжубиндан ўн мискол кўшиб, ярим қайноқ ҳолда ғарғара қилинади.

Истирхо ал-лузатайн, яъни икки бодомсимон безнинг бўша-шуви.

Рубой:

Икки без сустлиги бўлса намоён
Ва ундан ҳолатинг бўлганда ёмон.
Гулобу мози-ла ғарғара қилсанг,
Беҳад фойда топиб, бўларсан шодон.

Мазкур ғарғарани тайёрлаш усули: ўн дона мозини чала туйиб бир пиёла сувда ярми қолгунча қайнатилади ва докадан ўтказилади, сўнг озрок гулоб кўшиб, ярим қайноқ ҳолда ғарғара қилинади.

Хунок, яъни томоқ оғриғи (ангина). Қондан юз берса, белгиси: кўзнинг қизиллиги, томирнинг тўлаллиги.

Рубой:

Қон олдир томоғинг оғриган замон,
Нилуфар шарбатин топиб ўшал он
Олхўри суви-ла ичу, тотимдан —
Ғарғара айлагин борича имкон.

Нилуфар шарбатини тайёрлаш усули: дарё нилуфарининг гулидан тўрт мискол олиб, бир пиёла сувда ярми қолгунча қайнатилади. Сўнг докадан ўтказилади, қирқ мискол оқ қантга кўшиб, қиём ҳосил бўлгунча қайнатилади.

Билмоқ керакки, хунокда заифлик ошмаслиги учун қон бўлиб-бўлиб олинади. Қон олишни орқага сурмаслик керак. Қон олинadиган томир эса тил остида жойлашган бўлади.

Духул ал-алак фил-халқ, яъни томоққа зулук ёпишиб олиши. Белгиси: ғам-қайғу, томоқдан қон оқиб чиқиши.

Рубой:

Томоқ қони берса зулукдан хабар,
Тўхтамай қон оқса томоқдан агар,
Хардал сувин олиб, туз-ла ғарғара
Айласанг, дори йўқ бундан ҳам ўтар.

Мазкур ғарғарани тайёрлаш усули: ўн мискол хардал (горчица) ни чала туйиб, бир пиёла сувда ярми қолгунча қайнатилади. Сўнг докадан ўтказилади, беш мискол тузни шу сувда эритиб, ярим қайноқ ҳолда ғарғара қилинади.

Варам ал-мари, яъни томоқдан меъдага борувчи овқат йўли

(қизилўнғач) нинг шиши. Белгиси: барча турида икки курак ўртасининг оғриши. Қондан бўлса — иситма, томирнинг тўлалиги, томир уришининг мулойимлиги. Сафродан бўлса — сийдикнинг оқлиги, буруннинг серсувлиги. Савдодан бўлса — оғизнинг куриши, юз рангининг қора бўлиши.

Рубойй:

Меъда сари овқат йўли ногаҳон
Шишса, сабабига боққин ўша он.
Шиш сабаби аник бўлгандан кейин
Лойик тадбир қўлла, эй доно инсон.

Хафакон, яъни қон босимининг ошиши. У хоҳ моддалардан* бўлсин, хоҳ бошқа бирор нарсадан бўлсин.

Рубойй:

Хафаконда парҳез йўлини тутгин,
Хикматли сўзимни қўнгилга битгин.
Қазо қайда ёкса ғам отабини,
Тезгина у ердан қочгину кетгин.

Яна хафаконнинг давоси ҳақида: агар у сафро ғалабасидан бўлса, белгиси: оғизнинг куриши, чанқаш, томирнинг тез уриши; сийдикнинг сариқлиги.

Рубойй:

Эй иссиқ хафакон дардидан алам —
Чекувчи, даводан сув сеп унга ҳам.
Гулоб, қофур, сандал, олма сувини
Ўзаро қўшгину сурка ўша дам.

Мазкур суртмани тайёрлаш усули: оқ сандал — ярим мискол, камфора — икки донаг, булар ўн мискол олма суви ва беш мискол гулобда эритилади. Ошқозон овқатдан бўш бўлган пайтда эски зиғир латта билан юрак устига суртилади.

Яна хафакон давоси ҳақида. Хафакон қон кўплигидан юз берса, белгиси: томирнинг йўғон ва кўпол уриши, томирнинг тўлаллиги, кўз ва юзнинг қизиллиги.

Рубойй:

Қондан ўйнар бўлса, юрагинг ҳар дам,
Доим ёнда бўлсин дилрабо санам.
Гоҳи ўпиб, гоҳи қучоқлаб, тўққин —
Қутисига маржон шодасидан ҳам.

* Моддалар — сафро, савдо, балғам ёки қон.

Яна хафакон давоси ҳақида. Хафакон совукдан юз бериб, сабаби балғам бўлса, белгиси: томирнинг мулойим ва секин уриши. Савдодан бўлса — йўғон ва қаттиқ уриши.

Рубой:

Совукдан бошланиб қолса хафакон,
Сўзимни тинглаю, айлагин жавлон.
Анбар, уд, цитроннинг пўстини ҳидла,
Сийнага «ғолия» чапла ўша он.

Мазкур «ғолия»ни тайёрлаш усули: бир мисқол анбар эритилади, оқ қант ва мушкнинг ҳар бирдан ярим мисқолдан олиниб, туйилади. Сўнг ҳаммасини тўрт мисқол бон²¹³ донасининг ёғи ёки нилуфар ёғига солиб, ишқаланади.

Нилуфар ёғини олиш усули: дарё нилуфарининг ҳўл баргидан ўн беш мисқол, тайёрлаш усули «Жаффоф ал-анф» (бурун қуриши) бобида айтилган бодом ёғидан юз мисқол олиб, шишага солиб, қирқ кун офтоб тиғига қўйилади. Ёки қуритилган нилуфар баргидан ярим сиким олиб, бир пиёла сувда ярми қолгунча қайнатилади. Сўнг доқадан ўтказилади, ярим пиёла бодом ёғидан қўшиб, то ёғнинг ўзи қолгунча қайнатилади.

Заъф-ал-кабид, яъни жигар заифлиги. Белгиси: юзнинг сариклиги, рангнинг хиралиги, овқатга хоҳишнинг йўқолиши.

Рубой:

Заиф бўлса агар ҳар кимда жигар,
Заифликдан кўрсанг юзида асар,
Буюр, анор есин ва лекин норанж
Емасин, шубҳасиз келтирар зарар.

Саҳаж ал-амъо, яъни ичак яраси. Белгиси: хожат ушатганда қон кўриниши ва киндик атрофининг оғриб туриши.

Рубой:

Ичак ярасидан, эй юраги доғ,
Қундузинг қорайса бамисоли зоғ,
Иллат туни кетар агар анжабор
Шарбатин ичиш-ла ёндирсанг чироғ.

Анжабор шарбатини тайёрлаш усули: чала туйилган анжабордан олти мисқол олиб, бир пиёла сувда ярим қолгунча қайнатилади ва доқадан ўтказилади. Сўнг ўттиз мисқол оқ қандни тозалаб, яъни қайнатиб, кўпигини олиб, ўша сувга қўшилади ва қуюлгунча қайнатилади.

Ҳасот ал-қулъа, яъни буйрак тоши. Белгиси: сийдик билан сарик, қизил ва яшил қумларнинг чиқиши.

Рубой:

Буйрак ичра агар мавжуд бўлса тош,
Найзадек санчилса, қолмаса бардош,

Темиртукон сувин ток кули ила
Нахорда ичилса, сиххати йўлдош.

Рийх ал-кулйа, яъни буйрак боди. Белгиси: оғрикнинг бир жойдан иккинчи жойга кўчиб юриши, оғрикнинг оғир бўлмаслиги.

Рубой:

Маълум бўлса киши буйрагида бод,
Туз, кепак киздириб босишни ол ёд.
Бемор зийрак бўлса ҳар кун эрталаб,
«Мои усул» ичса дили бўлар шод.

«Мои усул»* ни тайёрлаш усули: арпабодиён, петрушка, ковул ва қорачайир томирларининг пўстидан бир мисколдан олиб, бир пиёла сувда ярми қолгунча қайнатилади. Сўнг докадан ўтказилади, ўн мискол асал билан ширин қилиб, ярим қайнок холда нахорда ичилади.

Қархат ал-кулйа, яъни буйрак яраси. Белгиси: йиринг ва қон чиқиши, сийдикда гўштли қобикларнинг бўлиши.

Рубой:

Буйрак ярасидан дилинг бўлса танг,
Сийдикда қобиклар кўринса гўштранг,
Танинг сиххат топар бир неча муддат
Угра «ип»ларидан узмасанг панжанг.

Рийх ал-масона, яъни ковук боди. Белгиси: оғрик, сийшнинг қийинлиги, ковукда оғрик ҳиссининг бўлмаслиги.

Рубой:

Боддан бўлса ковук дарди ногаҳон,
Гофил бўлма ҳикмат йўлидан бир он.
Канакунжут ёғи ва «мои усул»
Ичавер, шифосин бергай ул замон.

«Мои усул» ни тайёрлаш усули «Рийх ал-кулйа» (буйрак боди) да айтиб ўтилди.

Канакунжут ёғини олиш усули: канакунжут мағзини туйиб, то ёғи ажраб чиққунча сувда қайнатилади. Қошиқ билан сув юзасидан оз-оздан йиғиб олинади.

Хабс ал-бавл, яъни сийдикнинг тутилиши. Агар совук мижоз туфайли бўлса, белгиси: чанқамаслик, томирнинг сийрак уриши, сийдикнинг оклиги.

Рубой:

Сийдиги тутилиб, киши бўлса хор,
Совук мижоз унга далилдир ошкор.

* Мои усул — томирлар суви.

Арман содасидан сийдик йўлига
Куйилса, очилиб, сиххат бўлар ёр.

Арман содаси топилмаса, Нишопур тузини жийда данагига ўхшатиб йўниб, аҳлил, яъни олат тешигига суқилади. Ёки икки донаг ҳилтитни, уни ангуза* ҳам дейишади, ярим пиёла эшак сутида эритиб, ярим қайноқ ҳолда ичилади, сўнг киндиккача бўлган иссиқ сувда ўтирилади. Ёхуд куйдирмайдиган даражадаги иссиқ сувдан гоҳ-гоҳ киндик остларига ва моякларга қуйиб турилади. Сийгиси келганда сийдик йўли яхши очилиши учун тик турилади.

Зиёбитиш, яъни кучли чанқаш, доимо сув ичиш, сувнинг бир оздан сўнг ҳеч қандай ўзгаришсиз қайтиб чиқиши (диабет).

Рубой:

Эй иллат пайидан бўлган хуш ахлок,
Олим бўлсанг агар тибда сен мутлок,
Буюр бу иллатнинг соҳиби учун
Ўр узум берсинлар, яна ошқовок.

Ўр узум шарбатини тайёрлаш усули: нордон ҳамда ширин узум суви сиқиб олинади ва докада сузилади. Сўнг қуюлгунча қайнатилади.

Заъф ал-бох, яъни жинсий алоқага қодир бўлолмаслик. Агар эрлик уруғининг совуқлигидан бўлса, уруғнинг қийинлик билан чиқиши унга белги бўлади.

Рубой:

Заифликдан бўлсанг дилхастаю хор,
Жимоъ учун бахтинг бўлмаса ҳеч ёр,
Дилинг овқат тортса чумчук мияси,
Каптар тухумини егайсан такрор.

Қасрат ат-тамс, яъни ҳайзнинг кўплиги. Қон ғалабасидан бўлса, белгиси: кўзнинг қизиллиги, томирларнинг тўлаллиги. Қоннинг суюқлигидан бўлса, белгиси: қоннинг куч билан чиқиши ва унинг сарикқа мойил бўлиши.

Рубой:

Ҳайз кўпайсаю, кўз бўлса қизил,
Эмчак учин боғлаш яхши даво, бил.
Қон олгин, куйилтир, қон суюқ бўлса,
Йўқса, қон кўп кетиб, ғамга тўлар дил.

Қонни қуйилтирувчи деб ҳалим овқати ва мол гўшти каби-ларга айтилади.

* Ангуза — ўсимлик елими, ўзбеклар орасида «ҳинги бадбўй» номи билан аталган.

Иҳтибос ат-тамс, яъни ҳайз боғланиши. Ортиқча семизликдан бўлса, белгиси: семизликнинг ўзи. Балғам туфайли содир бўлган тикилмадан бўлса, белгиси: аъзолар сустиги, томирнинг сийрак уриши, сийдикнинг рангсизлиги.

Рубойӣ:

Семизликдан ҳайз тутилган замон,
Очлик ила оздир жисмини ҳар он.
Тикилмадан бўлса текшириш учун
Очувчидан бериб, синаб кўр у он.

Очувчи деб тўсилишга сабаб бўлган моддани йўкотадиган нарсаларга, масалан, петрушка ва сачратқиларга айтилади.

Важаъ аз-заҳр, яъни бел оғриғи. Балғамдан бўлса, белгиси: кўл теккизганда совуқ бўлиши, ҳаракат қилишдан наф топиш. Оғир юк кўтаришдан бўлса, белгиси шу сабабнинг ўзи.

Рубойӣ:

Бел оғрикни пайдо қилганда балғам,
Қасалга сургини айлагин ҳамдам.
Оғир юк кўтариб, юз берган бўлса,
Гул ёғи суркасанг наф қилар у дам.

Гул ёғини олиш усули: қизил гулнинг ҳўл баргидан ўн беш мисқол, кунжут ёғидан юз мисқол олиб, шишага солинади ва қирқ кун офтоб тиғига қўйилади. Еки қизил гулнинг қуриган гулбаргидан ярим сиқим олиб, бир пиёла сувда сувнинг ярми қолгунча қайнатилади. Сўнг докадан ўтказилади, ярим пиёла кунжут ёғи қўшиб, ёғнинг ўзи қолгунча қайнатилади.

Думмал, яъни дунбал — чипқон номи билан машҳур. Энг ёмон тури чуқур жойлашган бўлади.

Рубойӣ:

Ғунча янглиғ оғзин очмаса чипқон,
Юрагинг танглиги бўлмаса пинҳон,
Ҳардалу, майизу анжирдан боғла,
Тузокдан қутулиб, бўларсан шодон.

Мазкур боғланадиган дорини тайёрлаш усули: ўн дона янги ёки қайнатиб юмшатирилган анжир қоқиси ва уруғи олинган майиздан етти мисқол олиб эзилади. Малҳам шаклига келгач, хардал (горчица) дан уч мисқол туйиб, қўшилади ва илиқ ҳолда боғланади.

Ҳасба, яъни сурхча (қизамик). Белгиси: доимий иситма, нафаснинг бадбўйлиги, ғам ва изтироб, уйқусизлик ҳамда чанқаш.

Рубойӣ:

Қизамиқдан уч кун ўргани замон,
Шўр берма, бўлмаса, жаллодсан ёмон.

Аввал кун — танқия,²¹⁴ иккинчи кунда —
Томир оч, эс-хушинг бўлса, эй инсон.

Аззу калб ал-килоб, яъни қутурган ит тишлаши. Қутурган итнинг белгиси шундай: кўзлари кизаради, оғздан сўлаги оқади, бошини куйига осилтириб юради, думини икки оёғи орасига олган бўлади, икки кўзини ерга тикади, юришлари худди маст одамга ўхшайди, нимага дуч келса, унга ҳамла қилади, овозини чиқармайди, итлар ундан қочади. Бордию итлар унга дуч келиб қолишса, думларини ликиллатиб ёки бошқа белгилар билан унга «хушомад» қилишади. Қутурган ит тишлаган кишида бир ҳафтадан кейин дўстлардан узоқлашиш, ёруғликдан қочиш, барча нарсадан, айниқса сувдан қўрқиш каби девонавор ҳолатлар юз беради.

Рубойи:

Бу даҳшатга танинг бўлганида уй,
Қутурган ит захми келтирса ғам-ўй,
Саримсоқ эз. токнинг кули, сиркани
Ўзаро қўшгину ўша жойга қўй.

«Қасида дар ҳифзи сиҳҳат» («Соғлиқни сақлаш ҳақида қасида»)дан

Тандуруст бўлай десанг, ҳикмат уйига бўл равон,
Ҳар хил иллатдан қоронғи бўлмагай сенга жаҳон.

Ейиладиган нарсалар тадбири

Одат этсанг сут ичишни ҳар куни ўзинг учун,
Тарки одат айлаки педан бўлурсан бағри қон.*
Кимки қок гўштни еса узум билан бирга қўшиб,
Оқибат умри тугар бевакт ўлимдан ногаҳон.
Ҳаддан ортиқ ёсмиқдан сен тановул айласанг,
Ловия акси эрур, бўлгай танинг кўп нотавон.
Шўру-нордон нарсадан тортгай асаблар кўп зарар,
Оқибат беҳасса жойдан турмоғинг бўлгай гумон.
Кўзларинг хийра бўлиб, шабкўрлик ҳам пайдо қилур,
Сен саримсоғу пиёздан кўп есанг бўлгай зиён.

Ичиладиган нарсалар тадбири

Совиса сенда мижоз егин асал ҳар дамда сен,
Зўр табиблар сўзиким, асал шифодур бегумон.

* Пиширилмаган сут назарда тутилмоқда.

Ҳар киши норанж сувини ичса хаддидан зиёд
Жигари заиф бўлиб, кўргай ўзи юзлаб зиён...

Жисмоний ҳаракат тадбири

Ҳар киши ўз гавдаси бирлан ҳаракат айласа,
Юраги соғ, тани кучли, иштаҳа бўлгай равон.

Жисмоний ҳаракат қилмаслик

Эйки, гафлат ичра машҳур, жим ётиш айна зарар,
Йиғилур тан ичра ундан фойдасиз хилтлар ёмон.

Фикрлаш тадбири

Хаддан ортиқ ўйласанг, йўқдир ажабни ўрниким,
Ушлагай кўлингни мохулиё дарди шу он.
Бефикр ҳам бўлмаким, тентак бўлурсан оқибат,
Гоҳида фикр айлагил, бўлмай десанг ғамга нишон.

Уйқу ва уйғоқлик тадбири

Соф ақлинг тийра бўлгай кундузи ухлар эсанг,
Тийра бўлгач ойна соф айламок, бил, даргумон.
Ҳар кишига бўлса одат кечаси то тонггача
Юзни осмонга қилиб ётмоқ ўринда ҳар замон.
Миядан оққан сув-у ҳамда йўталнинг дастидан
Бошидан оёққача дард ичра юргай бегумон.
Уйқуни тарк айласа ҳар ким кечаю-кундузи,
Миясида ҳўллик орттиргай ўзи билмай чунон.

Ваболи ҳаво тадбири

Ғар вабо тарқалса уйда доимо ёқмоқ керак,
Мастакий-у уду анбардан, вабо бўлгай ниҳон.
Уйинг ичра бўлса ўн беш кунлик ойдек маҳраминг,
Ушбу пайтда айламок суҳбат хатодир бегумон.

Мубошарат тадбири

Қари кампир бирла бўлса ёш кишининг суҳбати,
Бўлса Рустам ҳамки, кучда бўлғусидур нотавон.
Покиза дилбарга етмоқни иложи бўлса ғар,
Солма кўз нопоку бадхулқлар томонга ҳеч қачон!

• Кўз саломатлигининг тадбири

Гар касалдан соғ бўлсин кўзларим деса киши
Тўтиё суртмокни кўзга одат этгай ҳар замон.
Ҳар кишига кўз ичидан чиқмагай асло чечак,
Хинадан оёққа боғлаб юрса бу дарддан омон.

Тўрт хилт тадбири

Езда сурги айласанг бўлгай ёмон сенга, вале,
Қишдаги сургингни айтсам ёздагидан ҳам ёмон.
Аҳли дониш наздида бўлгай хатолардан яна,
Имтило* пайтида. олдирсанг танингдан тоза қон.
Сен қуруқ-иссиқ емишдан кузда парҳез айлагин,
Хўл-қуруқдан қоч баҳорда дуч келсанг ногаҳон.

Хотима

Юсуфийга хуш фикрдан жилва қилди маънилар,
Токи ул подшо ризо кўзин менга солсин дебон.
Подшо Бобурки бор хомий эрур бизга мудом,
Офтобу ойга ҳам нур бахш этур ул меҳрибон.
Бул умид кўнглимдадир ҳар кимки бўлса унга ёв,
Бедаво дардларга учраб, доимо топгай зиён.

Мир Муҳаммад Ҳусайн ал-Оқилий ва унинг «Махзан ал-адвиййа» («Даволар хазинаси») китоби

«Махзан ал-адвиййа» («Даволар хазинаси») китоби аввал Хуросонда яшаб, кейинроқ Шерозга бориб қолган Муҳаммад Ҳусайн номи билан машҳур бўлган табиб, истеъдодли олим Мир Муҳаммад Ҳусайн ал-Оқилий қаламига мансуб. Муаллифнинг ота-боболари ҳам ном қозонган табиблар бўлишган. Муҳаммад Ҳусайн «Махзан ал-адвиййа» нинг кириш қисмида ёзишига қараганда, унинг худди Ибн Сино китобига ўхшатиб бешта китоб ёзиш нияти бўлган. Бу ниятни амалга ошириш мақсадида у 1759 йили араб тилида бир тиббий асар ёзган ва бу тиббий асарда касалликларни бошдан-оёқ қандай даволаш йўлларини кўрсатган. Турли моддий ва маънавий қийинчиликлар сўнгги

* И м т и л о — бўкиб ейиш, тўқлик пайти.

китобни ёзишга тўсқинлик қилган. Ниҳоят 1771 йилга келибгина у иккинчи китобни ёзишга муваффақ бўлади. Бу китоб мураккаб дориларни тайёрлашга бағишланган бўлиб, «Қорабодин» («Фармакопея») деб аталган. Шундан сўнг Муҳаммад Хусайн учинчи китобни ёзишга ўтиради. Бу китоб содда дориларнинг хосиятларини баён қилишга бағишланган бўлиб, «Махзан ал-адвиййа» деб аталади.

Форс тилида ёзилган «Махзан ал-адвиййа» бир муқаддима ва ўн тўрт фаслдан иборат. Унда ҳар бир даво номи алифбе тартибида баён қилинган. Китоб катта ҳажмли бўлиб, унда ўсимлик, маъдан ва ҳайвонотлардан ҳосил қилинадиган дорилар бирма-бир санаб ўтилади. Муҳаммад Хусайн мазкур асарни ёзиш учун жуда кўп манбалардан фойдаланган. Унда юнон олимларидан тортиб, Ибн Сино, Беруний, Розий, Антокий, Ибн Байтор каби ўнлаб олимларнинг номини учратиш мумкин. Бундан ташқари, у ўз даврида ва ундан олдин яшаган табибларнинг фикрларини ҳам жамлаган. Ўзи тажрибадан ўтказган дориларни ҳам кўрсатиб ўтган.

Китобнинг кенг тарқалганлиги унинг фойдаланишга ғоят қулайлигидир. Чунки мазкур китобга эга бўлган киши бирорта давонинг хосияти ҳақида маълумот олиш учун бошқа китобларга мурожаат қилиб юрмайди. Негаки унда барча табибларнинг шу даво ҳақидаги фикрлари яхлит қилиб жамлаб қўйилган.

«Махзан ал-адвиййа» ни ўқиш жараёнида дориларнинг юнонча, арабча, форсча, туркча, ҳиндча ва лотинча номларини учратамиз. Баъзан ўсимлик ва меваларнинг аталиш сабабларига ҳам изоҳлар топиш мумкин. Масалан, унда ёзилишича, олволи сўзи аслида Олўйи Бу Али бўлиб, кейинчалик олволи, олибули, олиболи шаклларида ўзгариб кетган экан.

«Махзан ал-адвиййа» Ҳиндистоннинг Бомбай, Лакнав, Деҳли ва Конпур шаҳарларида қайта-қайта нашр қилинган. ЎзССР ФА Шарқшунослик институтининг фондида унинг йигирмадан ортиқ нусхаси сақланмоқда. Бу асар Ўрта Осиёда ҳам жуда машҳур бўлган. Ҳамза Ҳакимзода Ниёзий ҳам унинг бир нусхасини доимо ўзи билан олиб юрган.*

Ҳозирги пайтда ҳам Ибн Сино, Беруний ва Розий асарларини ўзбек ва рус тилларига таржима қилишда, баъзи сўзларни аниқлашда «Махзан ал-адвиййа»га тез-тез мурожаат қилиб турилади. Медик олим О. Шокиров ҳам ўзининг «Мумийи асил» китобида бу асардан фойдаланган ва унинг расмини ҳам илова қилган.

Бу китобга «Махзан ал-адвиййа»дан таржима қилиб олинган ҳайвонлар ҳақидаги нақллар ва улардаги хосиятларни баён қилувчи айрим бобларни киритдик.

* Бу ҳақда шу китобдаги Юсуфий бобига қarang.

«Махзан ал-адвиййа» («Даволар хазиnasi») китобидан

Сув, унинг фойдалари ва зарарлари ҳақида

Сув араб тилида «мо», форс тилида «об» ва хинд тилида «пони» деб аталади.

Сувлар асосан қуйидагиларга — ёмғир, булок, кудук суви, муз ҳамда қордан эритиб олинадиган сувларга бўлинади. Сув енгил, мусаффо, тезоқар ва бошқа сифатлари билан ўстун бўлса, ўша сув яхши сув ҳисобланади.

Ёмғир суви энг тоза сувдир. Баъзилар ёмғир сувида ҳам қабзият қилувчи хусусият бор, дейишади. Чунончи, шайхурраис Абу Али ибн Сино ичбуруғ ҳақида ёзганда, ёмғир сувида қабзият қилувчи куч бор, дейди. Мен айтаманки, бу куч унинг ўзида бўлмай, бошқа нарсалар қўшилиши туфайли содир бўлади. Ёмғир суви ниҳоятда латифдир, шунинг учун у тез бузилади. Шу туфайли нафас йўли ва овозга тез таъсир қилади. Ёмғир сувидан доимий истеъмол қилинса, у бурундан сув оқиши, тумов, йўтал ҳамда бошқа иллатларни келтириб чиқаради.

Ёмғир сувидан сўнг латифликда булок сувлари туради. Аммо булок суви оқиб турса, чуқурдан чикса, ширин, соф, зилол, хуштаъм бўлиб, ери тоза бўлса, қизил майда тошлар устидан оқиб ўтса, усти берк бўлмай, шамол тегиб турса, қуёш нури-нинг ҳам таъсири бўлса, бундай булок суви энг яхши сувдир. Бундай булок сувини унинг оқиш ҳаракати, шамолда мавжланиши яна ҳам ширин қилади. Аммо булок тепадан пастга, масалан, тоғ устидан ёки тоғ этагидан пастлик томон оқса ва юкоридаги сифатларга эга бўлса, асл тоза сувдир.

Булок сувларидан кейин латифликда дарё ва анҳор сувлари туради. Баланддау паст томон оққан, тупроғи тоза бўлган, тошлар устидан ёки майда қизил тошлар юзасидан равона бўлган, тепаси очик бўлиб, шамол урилиб турган, ўзи ширин, соф, зилол бўлган, ғарб ёки жанубдан шарқ ва шимол томонга оқиб турган дарё ва анҳор суви энг тоза сувдир. Айтишларича, Нил дарёсида мазкур сифатларнинг барчаси мавжуд экан. Анҳор ва дарёлар тез оқиши натижасида қирғоқдаги ёки ўз ичидаги қум ва лойларни сувига аралаштирган бўлса, аммо бирор идишга олиб қўйилганда тезда тиниб қолса, бундай сув ҳам тоза бўлади. Масалан, Амударё, Сирдарё, Дажла ва Фрот каби дарёларда бу сифатлар мавжуд. Мазкур сифатларга эга бўлмаган дарё ва анҳорлар суви тоза ҳисобланмайди. Дарё ва анҳор сувларидан кейин кенг ва чуқур жойларда димланиб турадиган сувлар туради. Аммо бу сувлар шаффоф, ширин, хуштаъм бўлиб, усти очик,

шамол унга урилиб, сувини мавжлантириб турадиган, атрофида ҳар хил дарахтлар ва гиёҳлар ўсмайдиган бўлиши шарт. Кичкина ва тор чуқурларда йиғилган, юқорида айtilган сифатларга тескари бўлган сувлар тўхтаб қолган сув билан бир қаторда бўлиб, тоза сув ҳисобланмайди, истеъмол қилинганда иллатлар пайдо қилади.

Қор ва муздан эритиб олинган сув қанчалик тоза бўлмасин, асаб ва ичакларга зарар қилади. Бурундан сув окизиби, йўтал пайдо қилади. Шунингдек ҳовуз суви, ниҳоятда секин оқадиган ариқлар ҳамда анҳор сувлари ҳам зарарлидир. Хусусан уларда зулуклар, куртлар бўлса, хид ва таъми ўзгарган бўлса ва усти очик бўлмаса, кони зарардир.

Қамишзор, шолизор, дарахтлар остидан оқиб ўтадиган сувлар, шўр, тузсиз, ифлос сувларнинг барчаси касаллик қелтириб чиқарувчи сувлардир. Бундай сувлардан ошқозон ва жигар заифлашади, ҳазм бузилади, иштаҳа камаёди, хилтларни саситади, истиско, талок, сариқ касаллиги, ичаклар иллоти, бавосил касалликлари пайдо бўлади, юз ранги ўзгаради.

Қудук сувлари ҳам елли ва қийин ҳазм бўлувчидир. Чуқурдан чиққан ва ичида суви кўп қудук сувлари энг яхши қудук сувлари ҳисобланади. Яна унинг сувлари ширин, соф, зилол ва енгил бўлиши, қудукдан чиқаётган сувнинг оқими шимол ва ғарб томондан келаётган бўлиши ва бунинг устига шу қудукдан тез-тез ва кўп сув тортиб олиниб турган бўлиши шарт.

Ширин сувнинг мижози ҳўл-совук бўлади. Унинг хосият ва таъсирлари шундан иборатки, у баданга ҳўллик бағишлайди, ҳайвоний руҳга қувват беради, меъда ҳароратини босади, иссиқчан жигар ҳароратини сўндиради, ғализ хилтларни ювади, суюлтиради ва уларни даф этади, ҳазмини яхшилайди. Эҳтиёждан ортик ичилганда эса асаб, меъда, ичак ва жигар фаолиятини заифлаштиради, рангини ўзгартиради, зеҳни бузади, хотирани пасайтиради, сезгилар ишини ишдан чиқаради, терини бўшаштиради, кўз остини салқитади, истиско иллатини кўзғатади. Қорин тўқлигида, қоринда сув кўплигида, овқат меъдадан ҳазм бўлиб ўтмай туриб ёки овқат емасдан аввал, уйку ичида ёхуд саҳар уйқудан турганда, кучли ҳаракат ёки қаттиқ жисмоний меҳнатдан сўнг, хусусан ҳаво совук пайтларда сув ичиш зарарлидир. Аммо иссиқ мамлакатларда иссиқ фасларда ёки юрагида, меъда ва жигарида ҳарорати бўлганда юқорида айtilган шароитларни ҳисобга олмай, сув ичавериш мумкин. Аммо бундай кишилар ҳам сувни зўрлаб ортикча ичмасликлари, пайдар-пай ичишга одат қилмасликлари, ҳожатга яраша ичиш, ичганда ҳам идишдаги сувни бир сипқаришда тугатмай, оз-оздан, балки учга бўлиб ичишлари лозим. Ҳўл мева ва ҳар хил доривор кўклатлардан кейин ҳам сув ичиш қоринни шиширади, дам қилади, қулдиратади, буни одат тусига киргизган кишининг баданида ёмон иллатлар пайдо бўлади.

Ўта совук бўлмаган, ўртача совуқликдаги сув энг мувофик сув бўлиб, иштаҳани яхшилади, меъда деворларига фойда қилади, бироқ ичак яраси ва асаб илллати бўлган кишиларга зиён қилади.

Ўта совук сув, масалан, қор ёки муз суви, ичига қор ёки муз солинган оддий сув энг ёмон сувлардан ҳисобланади. Кучли иссиқ миждозга эга бўлган кишиларга совук сув ичиш зарар қилмаса ҳам, аммо ундан пайдар-пай ичиш табиий ҳароратни сўндириб юборади, асабни заифлаштиради, совуқдан асаби, боши, ичаги оғриб юрганларга зиён қилади, бош оғриғи, истиско, бўшашиш ва қорин санчиғини пайдо қилади.

Аммо қайноқ сув ел ва бодни таркатади, меланхолия, бош оғриғи, тошмалар, томоқ яллиғланиши, ўпка ярасига қарши наф қилади, меъдани ювади, шўр балғам ва савдодан юз берадиган ташналикни бартараф қилади, сурги дорига ёрдам беради. Аммо ундан ҳам доимий истеъмол қилинса, меъдага зарар қилади, ҳазм қобилиятини бузади, таомни қайт қилдиради, кишини оздиради. Аммо у билан кўз ювилса, кўз оғриғига қарши наф қилади, тошмаларга қарши ҳам фойда қилади.

Иссиқ ва совуқликда ўртача бўлган сув эса кўкракка, заиф меъдага, ичакка мувофик сувдир. У яна бадан кичишинини йўкотади.

Гўштлар ҳақида

Гўштнинг арабча номи «лаҳм», форсча номи «гўшт» ва ҳиндча номи «мос»дир.

Энг яхши гўшт ёш, соғлом, семиз ҳайвон гўшти ҳисобланади. Олти ойдан кам ва бир ёшдан ортиқ бўлмаган эчки ва қўй гўшtlари гўшtlарнинг яхшисидир. Улардан сўнг бузоқ, ғунажин ва говмиш туради. Бичилган ҳайвоннинг гўшти бичилмаган ҳайвон гўштига нисбатан яхшироқ ва латифроқ бўлади. Кенг далаларда эркин ўтлайдиган ҳайвон гўшти боғлаб боқиладиган ҳайвон гўшtidан яхшидир. Еввойи ҳайвонлар гўшти хонаки ҳайвонлар гўшtidан афзал бўлади. Еввойи ҳайвонлар ичида оху ва антилопа гўшtlари, хонаки ҳайвонлардан қўй, ундан сўнг эчки гўшти афзал.

Еввойи ҳайвонлар гўшти балғам миждозли кишиларга, фалаж, истиско илллатига учраганларга, миждозда ҳўллик ва совуқлик галаба қилган одамларга фойдали. Иссиқ миждозли кишилар уни сирка ва узум ғўрасининг суви билан истеъмол қилишлари керак. Пайли аъзолар гўшtidан балғам моддаси ҳосил бўлади. Қурук-иссиқ миждозли гўшtlарни зарарсизлантириш тадбири сирка, ғўр узум суви ва ёғ билан амалга оширилади. Ҳўл-иссиқ гўшtlарни эса кашнич, сумоқ ва бошқалардир. Таркибида пай бўлмайдиган гўшtlар, масалан, кўкрак гўшtlари ҳамда тил тез ҳазм бўлувчи ширин гўшtlардир.

Кулон гўшти учинчи даражада курук-иссиқ, тез ҳазм бўлади ва тўқ тутади. Савдо моддасини туғдиришга мойил. У ва шунга ўхшаш ҳайвонлар гўштини кишда ейиш яхши.

Қуён гўшти курук-иссиқ бўлиб, ковуриб ейилса, ўпка ярасига қарши фойда қилади.

Сигир гўшти тўқ тутувчидир. Аммо ундан савдовий иллатлар зоҳир бўлади. Эчки гўштира нисбатан ҳўллиги ортик. Еш сигир гўшти тез ҳазм бўлади. Энг яхшиси ҳали туғмаган ғунажин гўштидир. Мазкур гўшрдан ейишнинг энг яхши вақти баҳор ва ёз фасллари дир. Мол гўштини пишириш учун қайнатилаётган вақтда бир озгина қовун пўстидан ташлаб юборилса яхши пишади. Бука гўшти баҳак (тери юзасида пайдо бўладиган юпка оқлик) ҳамда савдодан ҳосил бўлувчи иллатларни келтириб чиқаради.

Совлиқ қўйнинг гўшти ҳўллик ва курукликда мўътадил, тез ҳазм бўлувчи, тоза қон ҳосил қилувчидир. Бўталок (туя боласи) нинг гўшти кучлй курук-иссиқлик дир. У оғир ва кучли жисмоний меҳнат билан шуғулланувчиларга ва қўймич оғриғига мубтало бўлган кишиларга фойдали.

От гўшти ҳам туя гўшти каби. У ҳам оғир жисмоний меҳнат қилувчиларга наф қилади. Бирок ундан ҳам савдо моддаси ҳосил бўлади.

Ўртача қатталиқдаги, масалан, товукка тенг келадиган қушлардан, чунончи, қарлик, қирғовул, дуррож ҳамда бошқаларнинг гўштрларидан уларга нисбатан кичик бўлган қушлар гўшти афзал. Ёввойи қушларнинг гўшти хонаки қушлар гўштира қараганда ширин бўлади. Ёввойи қушларга юқорида санаб ўтганларимиз қирса, хонакиларига жўжа товуклар қиради.

Она қорнидан ёриб олинган ва ҳали қамолга етиб улгурмаган ҳар қандай ҳайвон гўшти заифлик ва сустлик келтиради, балғамли иллатларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади.

Гўшт ейилгандан кейин унинг устидан совуқ сув ичиш зарарли. Кечаси гўшт еб ётиш эса ҳикичок пайдо қилади. Гўштни тухум ва сутга аралаштириб ейиш ҳам зарарли дир.

Шўрва баданга тез сингийди, таъсири тез билинади. У заиф мижозлиларга мувофиқ бўлиб, қуч-қувват бағишлайди.

Жигарнинг хосиятлари ҳақида

Жигарнинг арабча номи «кабид», форсча номи «жигар» ва ҳиндча номи «клижо» дир.

Жигарнинг энг яхшиси паррандалар жигари бўлиб, хусусан сабзавот ва донлар билан яхши пиширилса, ҳеч қандай жигар жўжа товук ва ўрдақ жигарига етмайди. Ҳайвонлар жигаридан эса эчки ҳамда бир ёшли бузоқ жигари яхши. Энг ёмон жигарлар қатта ҳайвонлар жигари, хусусан ёввойи ҳайвонлар жигаридир.

Табиати — ҳўл-иссиқ.

Хосияти ва таъсири: қийин ҳазм бўлади, томирларда секин юрувчи қон ҳосил қилади ва бу қон тез бузилади. Бирок туз,

сирка, маринад, долчин ва куритилган кашнич билан яхшилаб ковурилгани бундан мустаснодир. Иссиқ мижозлилар учун зарарини ислоҳ қилувчи восита сирка ва кашнич, совук мижозлилар учун эса юкорида санаб ўтилган иссиқ мижозга эга зирavorлар ҳамда ҳам килдирувчи дорилардир.

Жигарни яхшилаб кизартириб, унга туз сепиб ва араб елимидан²¹⁵ солиб, бирён қилиб ейилса, ичак яраларига, ич кетишига қарши фойдалидир. Аммо меъданинг ҳамз қила олиш қувватига қараб ейиш лозим.

Эчки жигари тутканоғи бор кишиларда дардни қайта қўзғатади.

Бака жигари қурт еган тишга босилса, оғрикни қолдиради. Туя жигарига мурч ва қалампир сепиб, қабоб қилинса, қабоб пишаётганда ундан оқиб чиқадиған сувидан қўзга суртилса, шабқўрликни йўқотади. Қўз ичига миядан оқиб қирадиған захарли сувга қарши фойдаси бор.

Маймунлар ва улар ҳақидаги нақллар

Маймуннинг арабча номи «қирд», форсча номи «капи» ва «бузина», хинд тилида юзи кизили «бундур», юзи қора ва бадани кул ранги эса «лангур» дейилади. Бу икки маймун думли бўлади. Юзи одам юзига ўхшайдиган, аммо қора, оёқ ва қўлининг бармоқлари узун, икки оёқда юра оладиган, бадани ҳам қора, юнглари узун эса форс тилида «наснос», хинд тилида «банмос», яъни «ўрмон одами» дейилади. Бу маймун аввалги икки хилига қараганда ювош, ўрганишга қобилиятли, юкоридагилар каби зарар келтирувчи эмас. Европа ва Хитой мамлакатларида маймуннинг бошқа хиллари ҳам мавжуд.

Маймунларнинг баъзилари одамга жуда ўхшаш бўлса, баъзилари асло ўхшамайди, баъзилари думсиз бўлса, баъзиларининг думи узун бўлади. Баъзи бирининг думи ола, серюнг бўлиб, думларининг учига тугуни бўлади, баъзилариникида бўлмайди.

Маймун инсонга ўхшабгина қолмай, мижозда, хулқда, баъзи нарсаларни осонгина ўрганиб олишда одамга яқин туради. У нарсалар ҳақида хабар бера олади, қўли билан бир нарсани иккинчи жойга олиб бора олади. Хурсандчилик қилади, кулади, ўйнайди. Баъзан икки оёқда юради, зеҳни тез ва фаросати жойида бўлади. Шунинг учун табиблар бирор дорининг захарли ёки захарсиз эканини маймунлар орқали синайдилар. Бу одамлар мижозига уларнинг мижози яқин эканлиги сабаблидир.

Нақл қилишларича, халифа Мутавакқилга Навба шаҳаридан ҳада қилиб иккита маймун олиб келган эдилар. Уларнинг бири тикувчи бўлиб, иккинчиси заргарлик касбини эгаллаган экан. Қулоқка чалинишича, бир маймун шахмат ўйнаган экан. Яна нақл қилишларича, бир маймунбознинг урғочи маймуни бўлиб, у ўғри-

лик қилган кишини топар экан, бировнинг кўнглида ёмон нияти бўлса, уни билиб оларкан. Бунинг учун шубҳа қилинган кишиларнинг номларини ёзиб, маймун олдига ташлар эканлар. Маймун қоғозларнинг ҳар бирини ҳидлаб ва титкилаб кўриб ўғри номи ёзилган қоғозни маймунбознинг кўлига келтириб берар экан. Бир киши ишонмай: «Бу бир ҳийла», дебди-да, ўзи бир нарсани яширибди, яширганини эса ҳеч кимга билдирмабди. Сўнг у бир неча кишиларнинг номини қоғозга туширибди-да, маймунни чақириб, унинг олдига ташлабди. Маймун қоғозларни бир-бир кўрибди, сўнг ўрнидан туриб, ҳалиги кишига салом берибди. Бу билан: «Нарсани олган ўзинг!» демоқчи бўлибди.

Ишончли бир кишидан эшитишимча, у Европа тилида ёзилган бир китобдан қуйидаги ҳикояни ўқиган экан. Қумли дарё соҳилида бир шер маймунни тутмоқчи бўлибди. Барча маймунлар тўпланишиб, зудлик билан шернинг қаршисига чопиб келишибди-да, унинг юзига қарата қум ота бошлашибди. Бунга тоқат қилолмаган шер маймунни қолдириб, ўзи жуфтакни ростлабди.

Маймунлар ҳақида нақллар жуда кўп. Уларнинг барчасини бу ерда келтиришнинг имконияти йўқ.

Эркак маймун пайтини топса, аёл кишига яқинлик қилишга уринади. Аммо бундай ҳужумга учраган аёл ҳалокатга йўлиқади.

Мижози — қурук-иссиқ.

Хосияти ва таъсири. Маймуннинг қонидан баданга сурқалса, мўй ўсишини тўхтатади. Бу синаб кўрилган. Агар маймун қони иссиғича ичиб ўборилса, киши ўша ондаёқ тилдан қолади. Маймун терисидан ғалвир қилинса ва ҳар қандай ғаллани шу ғалвир билан эланиб, сўнг экилса, чигирткалар шу ғаллага ҳужум қилмайди. Айтишларича, захарланган овқатни кўрган маймун фарёд қилади ва хавф-хатарни билдирувчи ҳаракатларни англата бошлайди.

Каклик ва унинг баданидаги хосиятлар

Какликнинг арабча номи «қабж» бўлиб, бу форсча қабк (каклик) сўзининг арабчалаштирилганидир. Чунки асл арабча сўзларда «қ» ва «ж» ҳарфлари битта сўзда учрамайди. Туркча номи эса каклик, юнончаси эса соғюрадир.

Каклик кабутар ёки кичик товукдек келадиган қуш. Кўриниши чиройли, холдор ва нуқтали. Қорамтир ва оқишликда ёввойи кабутарга ўхшайди. Боши юмалок, унда қора ва оқ рангли чизиқлари бор. Баъзиларида кизил ва қора аралаш бўлади. Қанотларида ҳам қора ва оқ чизиқлари бор. Тумшуги ва оёқлари кизил бўлади. Унинг модаси ўн бештагача тухум қўяди, тухумларини эса жуда эҳтиёт қилади. Какликлар овозларини ҳар хил қилиб ўзгартира олиш хусусиятига эга. Одатда

каклик овчини кўрганда бошини қорга сукиб олади ва бу билан овчидан яширинган бўлади. Овчи эса уни осонгина тутиб олади. Каклик ўн беш йилгача яшайди. Какликлар ёқимли оҳанг ва ашуладан жуда завқ оладилар. Баъзида бу завкнинг кучлилигидан хушдан кетиб, йиқилиб қоладилар. Одамлар эса уни осонгина тутиб олишади. Какликларнинг ҳаёти асосан тоғ чўққилари ва уларнинг ёнбағирларида ўтади.

Мижози — иккинчи даражада қуруқ-иссик, қуруқлиги иссиклигига нисбатан ортиқроқ, баъзилар мўътадил деб ҳисоблайдилар.

Хосияти ва таъсири. Каклик гўшти энг латиф гўшлардан бири. Тўқ тутади ва тез ҳазм бўлади. Ундан тоза қонлар ҳосил бўлади. Фалажга, лаква (юз фалажи)га, совуқдан юз берган иллатларга, кўкрак, меъда, ичак, жигар, истиско, ичнинг юришмай қолиши иллатларига қарши наф қилади.

Зарари. Иссик мижозлиларга зиён қилади, ҳавоси иссик бўлган мамлакатларда ҳам зарарлидир. Шароб билан қўшиб ейилса, бош оғриғи пайдо қилади, баданни эса кичиштиради.

Ислоҳи²¹⁶ сиканжубин ва аччиқ нарсалар.

Гўшти қаттиқ бўлса, уни икки кеча совуққа ва бир кеча иссик жойга қўйиш керак, сўнг ковуриб ейилади. Сўйгандан сўнг жигари совумай туриб бир мисқолдан ютилса, тутқаноққа қарши наф қилади. Какликнинг ўти кўзга суртилса, кўзнинг кўриш қувватини оширади, шабкўрликни даф қилади. Ўтидан олиб, тахир бўлмаган зайтун ёғидан унга тенгма-тег аралаштириб, кўзнинг устидан суртилса, кўз ичига миядан заҳарли сув оқиб киришини тўхтатади. Агар ҳар ойда бир бор хидланса, зехни ўткир қилади, паришонхотирликни камайтиради, кўз қувватини оширади.

Каклик тухуми анзур пиёзининг сиркаси билан пишириб ейилса, қорин оғриғи ва санчигини йўқотади. Сиркасиз ўзи пишириб ейилса, овозни очади, йўтални қувади. Қанот парларининг куйдирилган кули қаттиқ шишларнинг пишиб ёрилишига ёрдам қилади. Гўнги эса доғ ҳамда сепкилни йўқотади.

Сичқонлар ҳақида

Сичқоннинг арабча номи «фор», форсча номи «муш», хиндча номи «чуҳа», туркча номи эса «сичқон»дир.

Зарарли ва ҳушёр жонивор.

Мижози — учинчи даражада қуруқ-иссик.

Хосияти ва таъсири. Гўшти унутиш (нисён) касаллигини келтириб чиқаради, қўнгилни айнатади, меъдани бузади. Аммо оғзидан доимо сув оқиб юрадиган болаларга ковуриб берилса, фойда қилади. Қайнатилган сувига ўтирилса, қийин сийиш иллатини бартараф қилади. Гўнгидан ютилса, ичдаги қуюқ хилтларни йўқотади, кундур елими ва сирка билан бирга буйрак тошини ва қийин сийиш иллатини даф қилади. Қонидан сурқалса, шиш-

ларга ва бавосилга қарши яхши дори бўлади. Қуйдирилган бошининг қўлини унинг гўнги билан бирга сиркага солинса ва ундан доуссаълаб (соч-соқолнинг бирданига тўкилиб кетиши) га қарши сурқалса, уларни қайтадан ўстириб чиқаради. Сийдиги эса хатни ўчиради.

Агар тирик сичқонни ёриб, иссиғича илон ёки чаён чаққан жойга босилса, захар кучини йўқотади, тикан ёки ўқ-ёй учи қолган жойга боғланса, уларни ташқарига тортиб чиқаради, қулғунани* юмшатади. Мазкур сатрлар муаллифи айтадики, сичқон билан чаён ўртасида кучли адоват бўлиб, уларнинг ҳар икковини шиша идиш ичига солиб кузатилса, ажойиб жанг содир бўлади. Сичқон чаённинг думидан тишлашга, чаён эса ниш уришга ҳаракат қилади. Сичқон чаённинг думидан тишлаб олса, ундан қутулади, бўлмаса чаённинг кўп марта урган нишидан ҳалок бўлади.

Оҳу ҳақида

Оҳунинг форсча номи «оҳу», туркча номи «жийрон», ҳиндча номи «мирг», олти ойликкача бўлган боласининг номи араб тилида «тило», олти ойликдан уч ёшгача бўлгани «кашф» ва уч ёшдан ошгани «таби» дейилади.

Мижози — иккинчи даражанинг охирида қуруқ-иссиқ.

Ҳосияти ва таъсири. Овланадиган ҳайвонлар ичида унинг гўшти инсон мижозига яқин туради. Ҳўл-совук мижозли кишилар учун муносиб овқат. Эркагининг гўшти урғочисининг гўштига қараганда яхшироқ, хусусан семиз бўлса ва серсув ўтлоқларда ўтлаб юргани бўлса.

Гўшtidан ейилса фалаж, аъзоларнинг сустлашиши, совукдан юз берган асаб иллатлари, совук хафакон ва сариқ касаллигига қарши наф қилади. Гўнгининг мижози қуруқ-иссиқ бўлиб, сирка билан қайнатилса, балғамдан содир бўлувчи яллиғларга қарши фойда қилади. Иссиқ мижозли кишилар гўшtidан истеъмол қилсалар, бош оғриғини пайдо қилади. Кабоби кийин ҳазм бўлади. Шунинг учун аввал гўштни сувда қайнатиш, кейин эса бодом ёки кунжут ёғида қовуриш керак.

Ҳайвон шохлари ҳақида

Ҳайвонларнинг шохлари араб тилида «қарн», сурёний (Сурия) тилида «қарна», форс тилида «шохи ҳайвон» ҳамда «сўрун», хинд тилида «сингха» дейилади.

Шохлар ҳайвон учун ўзларини хавфу хатардан қутқарадиган қурол вазифасини бажаради. Ҳалол гўштли кўпгина ҳайвонлар, чунончи, мол, эчки, така ва оҳуларда шохлар мавжуд.

* Қулғуна — чипқоннинг бир тури.

Мижози — иккинчи даражада курук-совук.

Хосияти ва таъсири. Куритиб, қотирувчи хислатга эга. Кўпинча унинг куйдирилгани ишлатилади. Куйдирилгани кўзга сурма қилиб суртилса, кўз ичига миядан оқиб кирувчи сувни тўхтади. Қон туфлаш ва бавосилга қарши наф қилади. Меъда фаолиятининг сусайишини ва унга ўрнашиб олган рутубат (хўллик) ни йўқотади. Сарик касаллиги ва ич кетишига қарши фойдалидир. Ҳар бир шохидаги бошқа хосиятлар шу ҳайвон ҳақидаги бобда келтирилади.

Айил (буғу) шохи сурёний тилида «қарнавала», юнон тилида «синфурис», форс тилида «шохи гавазни нар», ҳинд тилида «брасингха» дейилади. Қари буғу шохи энг яхши шохлардан ҳисобланади.

Юрак ҳақида

Юракнинг арабча номи «қалб», форсчаси эса «дил» дир. У барча аъзоларга нисбатан иссиқ аъзо ҳисобланади. Яна барча аъзолардан кейин ҳаракатдан тўхтаб, ишдан чиқади. Ундаги гўшт қаттиқ ва кучли, қийин ҳазм бўлади. Яхшиси емаган маъкул. Агар ейишга тўғри келса, ёш, семиз соғлом ҳайвон юраги нисбатан яхшироқ бўлади. Ҳайвонлар ичида қўй ва эчки юраги, паррандалардан эса жўжа товук юраги афзал. Сув паррандаларининг юрагидан ҳазар қилингани маъкул.

Мижози — мутлақо курук-иссиқ. Қушларники бошқаларга қараганда иссиқроқ бўлади. Ёввойи қушларники эса хонаки қушларникига қараганда иссиқроқ бўлади.

Хосияти ва таъсири. Юракка қувват беради, хафақон иллатини қувади, бироқ қийин ҳазм бўлади. Шунинг учун ҳил-ҳил қилиб пишириш, ёғ билан қовуриш ва сирка қўшиб ейиш лозим. Ёки кунжут, бўлмаса бодом ёғида қовуриб, сирка, мурч, зира, қийикўт аралаштириб ейиш керак. Оғир ва қийин меҳнат билан шуғулланувчиларга муносиб овқат бўла олади. Қабоб қилинаётганда ундан оқиб чиқадиған қон аралаш сув кўзга суртилса, шабқўрликни йўқотувчи синалган доридир.

Жайра ва унинг баданидаги хосиятлар

Жайранинг арабча номи «дулдул». У тоғларда яшайдиган қатта «қўнфуз», яъни типратикан бўлиб, яна уни «сахмий» ҳам деб аташади. Чунки у «қўнфуз» бобида айтиб ўтганимиздек, бошқа ҳайвонларга қарши ўзидан «сахм», яъни ўк отади.

Жайранинг гўшти никрис (подагра) иллатига қарши кучли дори ҳисобланади. Унинг қонидан сурқалса, ёки боғланса, доғларни ва йирингли яраларни йўқотади.

Ҳикоя қилишларича, жайранинг тиканидан илон ва бошқа ҳайвонлар кўрқар экан. Илон билан жайра орасида адоват кучли бўлиб, жайра илонни албатта ўлдиради. Жанг қуйидаги

усулда бўлади: жайра илоннинг белидан тишлайди, бошини ичига яшириб, тиконларини тик қилади. Илон ўзини кутқаришга ҳаракат қилган сари, жайранинг тиконларига урилиб, кўпроқ жароҳатла-наверади. Охири кучдан қолиб йиқилади ва ўлади. Шунинг учун илонлар улардан қочади.

Жобир ибн Жуббон ас-Сўфийнинг ёзишича, жайранинг гўшти кийин сийишга фойдали. Гўшт куйидаги усулда тайёрлаб ейилади: жайра сўйилади, териси шилиб олинади, гўшти эса туйиш ёки қириб майдалаш мумкин бўладиган даражада офтоб тифида қуритилади. Сўнг унинг туйилгани ёки қирилганидан икки мисқол олиб, уч мисқол шароб билан бирга ичилади. Бу даво кийин сийиш иллатидан тез қутқаради.

Жайранинг ўт копи ичидан сафросини олиб, Хуросон сурмаси билан майдалаб туйилса ва ундан кўзга сурма қилиб суртилса, кўз оқини тезда йўқотади. Қуритилган ўти янги пайдо бўлган пес иллатини йўқотади. Эски пес иллатига олтингугурт билан қўшиб, бир неча марталаб суркалади. Қуритилган ва туйиб майдаланган ўти шаробга қўшиб ҳамир қилинса, сўнг ундан кулча дори ясалса, бу дорини офтобда қуритиб, хожат тушган пайтда, сирка билан юмшатиб, бавосил иллатига суркалса уни тузатади, бир зумда оқаётган конни тўхтатади.

Абу Али ибн Сино «Шифо» китобида нақл қилишича, типратиканлар ҳаво ўзгаришини олдиндан билишар экан. Шамол қайси томондан эсадиган бўлса, уйларининг ўша томондаги эшикларини эсмайдиган томонга қаратиб очишар экан. Бир киши уйида типратикан асраб, бу ҳолдан воқиф бўлибди. Аммо бу ҳақда ҳеч кимга билдирмай, ҳаво ўзгариши ҳақида одамларга «қаромат» қила бошлабди. Унинг гапи тўғри чиққанини билган одамлар ҳайрон қолиб, уни қаттиқ ҳурматлай бошлабдилар.

Типратиканлар ҳақида

Типратиканнинг арабча номи «қўнфуз», модасиники «қўнфуза», юнонча номи «қўкморус», форсча номи «хорпушт» ва туркча номи «кирпи»дир. У шундай ҳайвонки, гавдасининг орқаси тиканлар билан қопланган бўлиб, жаҳли чиқса, бошини ичига суқиб олади ва бир даста тиканга ўхшаб қолади. Типратиканнинг уч хили — сахро, тоғ ва денгиз хиллари мавжуд. Дала-сахрода юрадиганлари мушукдек ва ундан кичик, тоғда юрадиганлари ўртача кучук катталигида, тиканлари эса бир қарич микдорида узун бўлиб, уни «дулдул» («жайра») деб атайдилар. Денгиз типратикани балиқнинг бир қисми бўлиб, тепаси типратиканга, ости эса балиққа ўхшайди. Танаси ҳайвон юнги каби юмшоқ юнг билан қопланган бўлади. Одатда «қўнфуз» (типратикан) дейилганда кўпинча сахро-чўл ва қишлоқ ичларида учрайдиган типратикан тушунилади.

Мижози — қурук-иссик.

Хосияти ва таъсири. Сахро, чўл ва ҳовлиларда учрайдиган

типратиканнинг гўшти сиканжубин билан ейилса, бош оғриғини қолдиради. Бирок гўшти тузланган бўлиши лозим. Бошқа керакли дорилар билан қўшилганда эса фалаж, томир тортишиши, асаб иллатлари, доулфил («фил касаллиги»), яъни оёкнинг фил оёғидек йўғонлашиб, шишиб кетиши ва истискога қарши ейилади. Тузланган гўшти мижознинг ўзгариши, сил касаллиги, болалар ёки катталарнинг ҳам уйқуда сийиб кўйишига қарши, ёғи қийин сийиш иллатини йўқотишга қарши ейилади. Офтобда қуритилган жигари эса истискога фойдалидир. Қуйдирилган тери ва тиканлари шароб билан ичилса, фалажга, сиканжубин билан ичилса, сезгиларнинг сусайиб кетишига қарши фойда қилади. Гўшtidан боғланса, ёки қайнатиб ичилса, кулғуна, мохов, тери яллиғланиши ва ҳар хил қаттиқ безларни йўқотишга ёрдам беради. Қуйдирилган териси юқумли яра, тандан ўсиб чиққан ортиқча гўшт ҳамда турли хил яра ва жароҳатларни қуритиб йўқотади. Аввал қуритиб, сўнг майдалаб туйилган гўшти мохов касаллигини йўқотиш учун истеъмол қилинади. Қуйдирилгандан чиққан кули эса доғ ва сепкилни йўқотади. Гўшtidан ейилганда эски бош оғриқлари бартараф бўлади. Ҳашаротлар ва бошқа заҳарли жониворлар заҳарини кесади.

Зарари. Кўп истеъмол қилинса, меъда ва жигар мижозини ҳамда юз рангини бузади. Мазкур зарар юзланмаслиги учун гўштини сувда эзилтириб пишириш, шунингдек бодом ёғида қовуриб, сирка ва сачратқидан қўшиб ейиш лозим.

Типратиканнинг ўти (сафроси) қуруқ-иссиқдир. Ундан кўзга сурма каби суртилса, кўз қорачиғига тушган оқни йўқотади, баданга суркалса, яранинг катталашишига қарши тўсқинлик қилади. Моховга қарши ҳам манфаати бор.

Зулук, унинг турлари ва ишлатилиши ҳақида

Зулукнинг арабча номи «алак», форсча номи «залу» ва «депча», туркча номи «сулук», ҳиндча номи «жунк» дир.

Зулук ширин сувли анҳор, ховуз, кўл, тўхтаб қолган сувлар, ҳидланган, айниган сувли чуқурлар ҳамда тўхлаб* кўп бўлган жойларда яшайдиган курт бўлиб, унинг хиллари кўп. Энг яхши зулук ширин сувли анҳор ёки ховузда ёҳуд сасимаган сув ости ўтлари кўп сувларда етилгани бўлиб, унинг ранги оч-қора, катта-кичиклиги ўртача, боши қора ва юмалок, қорнининг ости бир оз олароқ бўлади. Айтишларича, қорни қизғиш, тепасида иккита яшил чизиги бўлган ва юқорида айтилган яхши жойда етилгани ҳам яхшисидир. Тим қора ва каттаси яхши эмас, ундан фойдаланилмайди. Жуда кичиклари эса заиф бўлади.

Мижози — қуруқ-совук.

* Тўхлаб — сув остида ўсадиган, баъзан унинг устига ҳам ўсиб чиқадиган ўсимлик (рус. ряска).

Хосияти ва таъсири. Зулукни куришиб, асалга солиб яланса, томоқ оғриғини қолдиради, буйракдаги тошларни майдалайди. Туйиб, алоэ билан қўшилгани эса бавосил ярасини курилади. Суркалганда эса доғларни кетказди. Кичик турининг куйдирилган кули сирка ҳамда банг (наша) га қўшилиб, ковок атрофи-га ўсиб чиққан ортиқча тукларга суркалса, ўсишини тўхтатади.

Зулукдан ўн беш дона олиб (каттаси бўлиши лозим), ювиб, куришиб йигирма мисқол туйилган чувалчанг билан бирга ярим осор тоза кунжут ёғи билан қайнатиб, сув оқиб кириши натижасида шишган мойка бир неча кун иситиб суркалса, бу иллатни зойил қилади. Бу синалган дори.

Зулукнинг яхши навидан ҳаром қон йиғилган жойга, масалан, ёғли ўсмага, ярага, сепкил, тошма, наштар уриб, қон олдириш хавфли бўлган жойларга, чунончи, ковок, кўз атрофлари, юзга ёки кичик ёшдаги болаларга қўйилса, бузук қонларни осонгина тортиб олади. Бирок зулук қўйгандан кейин совук сув ичмаслик лозим. Яна совук ҳаводан сақланиш, аччиқ, шўр нарсалардан ҳам емаслик керак.

Зулук икки марта қўйилса, масалан, биринчи кун қўйилган жойга иккинчи кун ҳам қўйилса, ёмон бўлмайди. Чунки биринчи кундан қолган ҳаром қон қолдиғини иккинчи кун қўйилганда тортиб олади. Аммо биринчи кундагидан кам бўлиши зарур. Масалан, биринчи кун ўн дона зулук қўйилган бўлса, иккинчи кун беш дона ёки уч дона қўйилиши керак. Аммо қувватга эътибор бериш зарур. Қуч-қувватдан қоладиган даражада қон олдириш ва томир устига зулук қўйиш хавфлидир. Танлаб олинган зулукни қўйишдан аввал унинг бошини ерга қаратиб турилса, аввал нимаики ичган бўлса, қусиб ташлайди.

Зулукни қўйишдан аввал бемор кишининг аъзоси кизаргунча ишқаланади, сўнг зулук қўйилади. Зулукнинг шишганига қараб, уни тўйди деб гумон қилиб, қуч билан ажратишга уринмаслик керак. Тўйгандан сўнг ўзи тушиб кетади. Ёки тушириш зарур бўлса, озгина қул ёки туздан оғзига сепилса ёки пиёз парчаси оғзига тегизилса, дарҳол тушиб кетади. Сўнгра тишлаган жойи тоза мато, юмшоқ бўз латта билан қони тўхтагунча артиб турилади. Қон тўхтамай оқаверса, қўл босилади ёки қон тўхтатувчи муносиб дори ишлатилади. Сув текканидан ёки совук ҳаво сабабли оғриси, яллиғланса ёки кичишса, туйилган ва эланган зарчавадан боғланади. Сўнг сув ва совук ҳаво тегишидан асралади. Зулук тўйиб тушгандан сўнг оғзига бир оз туз сепилса, сўриб олган қонларини қусиб ташлайди ва ўлади.

Сув ичаётганда тасодифан оғизга зулук кириб кетиб, томоққа ёпишиб олса, уни тушириш учун сирка ва туз аралаштирилган сув билан то тушгунча томоқ чайилади.

«Мажмуаи ҳикоёт ва тиб» китобидан

Назмий муолажалар²¹⁷

Шабкўрлик тадбири

Ҳар кишиким кўзига суртса пиёзнинг сувини,
Шилпиғу шабкўрликдан асрагай доим уни.

Ич қотиши тадбири

Сен агар бўри ўтин хина суви бирла қўшиб,
Қорнингга суртсанг кетар ич қотиши дарҳол жўшиб.

Йўтал тадбири

Сутга анжирни солиб, қайнатиб ичган замон,
Ким йўтал бўлса, йўталдан қолмагай зарра нишон.

Овоз бўғилиши тадбири

Ҳар кишининг овози чиқмай, бошидан ҳуш қочар,
Турп сувида ғарғара қилса уни дарҳол очар.

Турп уруғи

Ҳаддан ортик турп уруғин қилса истеъмол киши,
Қичишур тани ўт олиб, ортажакдир ташвиши.

Қонни тозалаш тадбири

Сабзи олиб, сувга солиб, қайнатиб сўнгра уни
Ким асал бирла еса бўлгай уни тоза хуни*.

Сочни қорайтириш тадбири

Лавлагини гар киши қайнатиб пора қилур,
Суvidан олиб, сочини ювса кўп қора қилур.

Буйрак тоши тадбири

Гар саримсоқ пишириб, турп уруғи бирла киши
Еса, буйрак тошидан бўлмас унинг ҳеч ташвиши.

Сийдик тугулмаслик тадбири

Ҳар кишининг сийдиги томчилаб юрган замон,
Гар чигиртка пишириб еса бўлур дарддан омон.

* Х у н — қон.

Совуқ урғанның тадбири

Кайси аъзони совуқ урса агар қилмай наво,
Сиркаю, кашнич сувини суркасин, шулдир даво.

Истисқо тадбири

Қимки истисқо бўлиб, бўлса тани кўп нотавон,
Қуритиб чигирткадан туйиб еса, бўлгай омон.

Соч-соқол тадбири

Бошу-бетга чиқмас эрса соч, соқолу ёки мурт*,
Чиқадуր бошу-бетингга сен куён ўтини сурт.

Қошни қорайтириш тадбири

Ҳар хотин-қиз қора қилмоқ истаса гар қошини,
Эчки ёғин суркасин у ҳеч қотирмай бошини.

Карлик тадбири

Тулки ёғин қиздириб уч томчидан қуйган замон,
Қимки кар бўлса, кетар карлигию, топгай омон.

Қулоқ оғриғи тадбири

Сен сигир пешобидан уч қатра томизсанг, қулоқ
Оғриғи даф бўлгай-у, дарди кетар сендан йирок.

Кўз иллатлари тадбири

Бўлса пайдо кўзда ҳар дард сурка оху ўтини,
Айлагай тезда халос ҳар илллати бўлса уни.

Қонни тўхтатиш тадбири

Гар баданнинг қай еридан қон оқиб бўлса равон,
Тўхтатар лола сувидан унга суркалган замон.

Йўтал тадбири

Сен оҳунинг ўтидан сувга томиз, нўш** айлагин.
Шу тарика сен йўталдан сийнани бўш айлагин.

Яна йўтал тадбири

Ҳар киши заҳмат чекар бўлса йўталдан куну-тун
От сутин ичсин, тузалгай соғлиғи бўлгай фузун.***

Тумов тадбири

Сен зиғирни куйдириб, тутунига бурнингни тут,
У тумовни йўқотиб, дардни қилар тезда унут.

* Мурт — мўйлов.

** Нўш этмоқ — ичмоқ.

*** Фузун бўлмоқ — ошмоқ, кўпаймоқ.

Сафрони йўқотиш тадбири

Гар бинафша сувини ичса шакарла ҳар киши
Бўлмагай сафрою дарди бирла ҳеч бир ташвиши.

Ташналик ва иситма тадбири

Сен равочга майл этсанг, ташналик бўлгай узок,
Танда бўлса иситма этгай уни сендан йироқ.

Кўздан сув оқиши тадбири

Сурма қўйса ҳар кишиким кўзига лайлу наҳор,
Кўздан ёш окмагай ҳам нури бўлгай беғубор.

Оғиздан сув оқиши тадбири

Ҳар кишининг оғзидан суви оқиб дод айлагай,
Турпни туз бирла қўшиб есинки, озод айлагай.

Кўзга оқ тушиши тадбири

Кўзга оқ тушса, э ўрток, кимга ҳам у наф этар,
Сен куён ўтин қурит, туй, кўзга сурка, даф этар.

Оғиз куйиши тадбири

Гар кишининг оғзи куйса, чорасин билмоқ керак,
Тезда кашнич суви бирла ғарғара қилмоқ керак.

Юз доғи тадбири

Турп уруғин майдалаб сирка билан сурт юзингга,
Юз доғи кетгай, кўринмас қайтадан у кўзингга.

Аъзо учиши тадбири

Гар кишининг ҳар ери бемаҳал тез-тез учар,
У балиқ мойини суртса, учиши дарҳол ўчар.

Нафас сиқиши тадбири

Гар нафас сиқса кишида ўрnidан тургач наҳор,
Яхши хидли нарсаларни айласин ўзига ёр.

Қулоқ оғриғи тадбири

Эчки ўтидан қулоғинг ичига оҳиста сур,
Оғриғи қолгай, ҳаловат бирла топгайсан ҳузур.

Киндик оғриғи тадбири

Ҳар кишининг киндиги оғриб азоб берган замон,
Турп уруғини асал бирла еса топгай омон.

* Л а й л у н а ҳ о р — кеча ва кундуз.

Буйрак тадбири

Гар есанг пишган саримсоқ буйрагингни пок қилур,
Буйрагинг нобоп бўлса, хомин ема, ҳалок қилур.

Балғамни йўқотиш тадбири

Ҳар киши анжир тановул айласа кун-тун мудом,
Кўксидан балғамни хайдаб, бартараф қилгай тамом.

Турп уруғин еки, тандан балғамингни даф қилур
Гар йўтал бўлсанг, йўталга дори бўлгай, наф қилур.

Пес тадбири

Сен чаён пўстин олиб, сирка билан суртсанг агар,
Билки, пес тандан кетиб, ҳам захмати тезда тугар.

Маждиддин Хавофий

«Хористон» китобидан²¹⁸

Риёзат чекмоқ ҳақида

Қитъа:

Мен шу қадар ейман озгина овқат,
Тирик бўлсам бўлди дунёда фақат.

Ҳикоят

Келтиришларича, Қисронинг²¹⁹ бир ўғли бор эди. У жуда кўп овқат ер, ҳамиша хаста ва бемор эди. Ҳеч ким унинг касаллик сирини билмас эди. Бир табибни топиб келтирдилар.

У нуроний сифатли, яхши сувратли, соф мизож ва серилож эди. Унинг нафасидан ранжур кишилар осойиш, қадамидан мажруҳ кишилар оройиш топарди. Йигитнинг томирига қўл кўйиб, кўп ейиш туфайли овқат ҳазм бўлмасдан ҳиқичоқ ва кекириш иллатига мубтало бўлганини билди ва уни муваффақиятли даволади.

— Унга нима бердинг?— деб сўради Қисро.

— Очлик,— деб жавоб берди табиб.

Маснавий:

Жисминг сиҳхатини ўйласанг мудом,
Заруратдан ортик емагин таом.
Шундай деган Букрот.²²⁰ «Гоҳида илож,
Меъда хилти бўлар ва яна мизож».

Ҳикоят

Ривоятлардан маълум бўлишича, хинд ҳакимларининг умри узок, ақли эса ўткир бўлар экан. Бунинг сабаби эса кам ейишдандир. Улардан бири бодом мағзидан катта овқат емас, бу ҳолни эса уч кунсиз такрорламас экан.

Қитъа:

Бир ҳакимдан эшитдимки, ўликдан —
Сўрса: «Ўлмоқ учун не сабаб ҳар чоқ»
Ундан тўққиз ўлик жавоб берарди:
«Ўлим сабабидир кўп овқат емоқ!»

Ҳикоят

Эшитишимча, Афлотун ҳаким узок умр кўриб, доимо хилватда ўтирди ва ҳар куни бир дирамдан ортиқ овқат емагани ҳолда фалак сирларини очди.

Афлотун қандайин чекди риёзат,
Ҳикмат сафҳасидан ўқидим буни.
Гардун сирларини очди мардона,
Ижод бўлди ундан мусиқа фани.

Агар сен нон ва сув билан ичингни лик тўлдириб олсанг, юрагинга билим йўл тополмайди.

Қитъа:

Биз дунёдан хурсандмиз на новвот бор, на жома,
Ва на тоза унимиз ва на бошда аммома*.
Бир парча палос билан танда эски хирқамиз,
Бугдой кепаги билан кўлимизда обкома.**
Шу нарса шоҳлик эрур инсон учун жаҳонда,
На кибр бор, на ҳаво ва на риё гирёна...

Ҳикоят

Баъзи ҳайвонлар оч қолишса, уларнинг гўнгида мушк ҳиди келади. Баъзилари тўйиб ейишса, меъдасидан бадбўй ҳид келади. Бунга мисол оҳу ва сигирдир.

Маснавий:

Сигир нафси ёмон, еганда такрор,
Қалхат каби ейди ерда неки бор.
Оҳу юрар қурук ўтнинг сўнгида,
Шунинг-чун мушк ҳиди келар гўнгида.

* Аммома — салла.

** Обкома — маринад.

Ҳикоят

Бир паҳлавонни кўрдим: бир кунда ўн манн таом ер эди ва саккиз манн пишиқ ғиштни муштининг зарфи билан тупроққа айлантирар, бу томоша учун одамлардан чака йиғарди. Мен унга: «Эй баднафсу пастҳиммат, тайёр ғиштни тупроққа айлантириб, чака йиққандан кўра, тупроқни ғишт қилиб, мандан пул ол»,— дедим. Ўша кўни пул ишлагани келди ва ўн кишининг овқатини еб, бир кишичалик иш қилмади. Эртасига эса кочиб кетди.

Байт:

Кишига гадолик бўлса гар одат,
Унга ўзга ишлар ёқмагай хеч вақт.

Емоқ — бу тирик юриш учун. Аммо ғофил кишилар ҳаётни ейиш учун деб тушунадилар.

Ҳикоят

Бир киши бир улуғ одамнинг хузурига келиб: «Менга йўл-йўриқ кўрсатинг», деди. Улуғ киши ундан: «Емишинг нима?»— деб сўради. У киши: «Саримсоқ, қачон қорним очса, саримсоқ ейман ва ором топаман»,— деди. Улуғ киши унга: «Бор, аввал ейишни ўрганиб кел, ундан сўнг йўл-йўриқ кўрсатаман», деди.

Башар Ҳофий айтади: «Агар кам ейиш бозорда сотиладиган мато бўлса, оқил кишилар учун ундан кўра яхшироқ сотиб оладиган нарса бўлмасди!»

Қитъа:

Очиққан кишиларнинг қўлига олтин тушса,
Тезда бозорга бориб, унга нон сотиб олар.
Вале, ўша очликни бозорда пулга сотса,
Ҳақимлар барча пулга очликдан олиб колар.

Бир китобда шундай ёзилган: Агар кам еб, оч юришга тоқат қилолмасанг, қорин ичини учга бўл. Биринчи қисмини таом билан тўлдир, иккинчи қисмини сув билан тўлдир, аммо учинчи қисмини бемалол нафас олиб, чиқариш учун қолдир».

Ҳикоят

Табобатга оид китобларда келтиришларича, бадан саломатлигини сақлаш учун икки кунда уч марта таом емоқ керак. Биринчи кўни эрталаб ва кечқурун, иккинчи кўни эса, қуёш тиккага келганда. Шундай қилинса, киши мижози ҳамиша соғлом бўлади.

Қитъа:

Икки кунда уч бор емоқ лозимдир,
Сен ейсан бир кунда ҳатто олти бор.

Айт-чи, ахир сени ким даволайди,
Касаллик ёпишса ва бўлсанг бемор?

Маснавий:

Эртанинг ғамини ема, эй оқил,
Умрингни ғамини егин, эй ғофил.

Ҳикоят

Бир вақтлар Ҳиротдаги Фалакия мадрасасида ваъз айтар эдим. Бир дарвеш: «Алиф» ҳарфи тўғрилиқни ва барча ҳарфлардан олдинлиқни қандай қилиб қўлга киритган?» деб сўраб қолди. Мен унга: «Озодалиқ ва барча нарсалардан фориқлик билан. Қўрмайсизми, «бе» ҳарфининг нуқтаси (яъни доғи) борлиги учун эгриликдан қутулиб, олдинга ўтолмайди», деб жавоб бердим.

Қитъа:

Тарикат устодидан бир кун савол айладим:
«Нима учун «алиф» «бе» каби эгри-бугримас?»
Деди: «Мактабда юз бор бу ҳақда эшитгансан,
«Алиф» ўзи тўғридир, юки йўқ, ҳеч буқилмас».²²²

Ҳикоят

Абул Аббос қассоб доимо: «Қўп овқат емас эдим, шунинг учун табибга ҳеч ишим тушмади»,— деб такрорлар эди.

Қитъа:

Табиб учун ҳожат қолмагай асло,
Очликни ихтиёр қилса ҳар киши.
Тибда ёзмиш — очлик дардга даводир,
Оч кишининг дарддан бўлмас ташвиши.

Қитъа:

Ҳар ким агар сўзларингга қулоғини солмаса,
Тилингни тий, қилма унга ўғит, сўзларинг бекор.
Беморга сен, хурмо ема, десанг, агар еса у,
Сенда нима гуноҳ, дарди ошиб яна бўлса хор?

Ҳаким Қооний

«Паришон»²²³ китобидан

Ҳикоят

Бир дўстим олдимга келиб: «Менга бир неча насихат сўзларини айтиб, маслаҳатлар берсанг!» деб колди. Мен унга: «Эй рафиқ, менинг ҳам дилимда шу сен сўраган нарсаларга етмоқ ранжи, насихат ганжини топмоқ ранжи бор!» дедим.

Мисра:

Бировга айт менга қилсин насихат!

Лекин ҳакимларга тақлид қилиб, бир неча сўз айтишим мумкин, шояд ўша сўзлар сенга фойда берса.

• Қитъа:

Амал қилмас эсанг ўзинг сўзингга,
Қабул этмасалар бунга ажаб йўқ!

У мендан: «Ўша айтмоқчи бўлган сўзларинг қайсилар?» деб сўради, «Кам е,— дедим унга,— токи баданинг ранж билан қийналмасин. Кам ухла, то идрокинг маънолар хазинасини фаҳмлашдан ожиз бўлмасин. Бошқа томондан эса, кам ейиш кам ухлашга сабаб бўлади. Кам демок ҳам кам емоққа боғлиқ-дурким, кам ейилганда кишида гапириш учун қудрат ва хавас кам бўлади.

Қитъа:

Душманингдир нафси амморанг,
Кучайишга йўл қўймагин ҳеч.
Ҳаддан ортиқ оч қолдирма ҳам,
Ҳаддан ортиқ тўйдиришдан кеч.

Хабарларда шундай келтирилади: «Сизнинг энг ёмон душманингиз икки биқин ўртасида жойлашган нафси амморангиздир!»

Қитъа:

Қочиб кетса бўлар душман кўлидан,
Агар душман ўзимда бўлса найлай?

«Одоб ас-солиҳин»
(«Олижаноб кишиларнинг одоби»)
китобидан

Билгинки, баданнинг қуввати овқат билан. Демак, ҳар бир кишига овқат ейиш зарур, бироқ ҳожатга яраша ейиш керак. Зўрлаб, ҳаддан ортиқча ейилса, бу ҳайвонлар хислатига айланади. Овқатни шу даражада ейиш керакки, токи тан ўйлаш ва ҳаракат қилишга қодир бўлсин.

Байт:

Оғзингдан тошгунча емагин, ўғлон,
Шунча еки, жонинг тополсин дармон.

Овқат ейишдаги энг юксак одоблардан бири бу — ҳалол ейишдир. Бунинг маъноси шуки, топилган овқат кинғир йўллар билан эмас, ҳалол меҳнат билан, ўз касбу ҳунари натижасида топилган бўлиши керак.

Овқат ейишдан аввал қўлни ювиш улуғ кишилардан қолган яхши ҳулқдир. Овқат ейилаётган пайтда ҳадеб кимирайверлик, аввал қандай ўтирган бўлса, овқат еб бўлгунча шу хилда ўтиришга ҳаракат қилмоқ керак. Кўп ейишга уринмаслик керак. Бу улуғлар хислатидир. Ёнбошлаб чой ичиш ҳам ёмон феълдир. Тўйиб ейилганда эса ҳафсаласизлик пайдо бўлади. Ҳазм қилиш қийинлашиб, бора-бора меъда ҳам ишдан чиқади. Дастурхонга одатда ўнг қўл узатилади.

Улуғ кишиларнинг одати шундайки, лукмани кичкина-кичкина олади, биринчи лукмани ютиб улгурмасдан иккинчи лукмага қўл узатилмайди. Таомдан айб қидирилмайди, агар овқат ёқмаса, индамасдан емай қўя қолинади. Агар бирор киши унинг ейишини кутиб турган бўлса, унинг хурсандчилиги ёки ҳурмати учун бир оз бўлса ҳам тановул қилинади. Овқат пуflanмайди, балки совигунча сабр қилинади. Мевадан жуфт-жуфт олмай, балки тоқ олинади.

Овқат асносида улуғ кишилар ҳақидаги ҳикоятлар эсланиб ейилади. Ҳар хил беҳуда сўзлар гапирилмайди. Меҳмон оз еса, кўпроқ ейишга даъват қилинади. Аммо уч мартадан ортиқ таклиф қилмаслик керак. Бундан ортиқча зўрлаш ҳам одобсизлик ҳисобланади.

Меҳмоннинг ҳам вазифаси шуки, мезбонни хижолатга қўймаслиги керак. Уйда қанча овқат еса, меҳмонда ҳам шунча емоғи мумкин. Борди-ю овқат камроқ бўлиб, бошқаларнинг тўйиб ейишини назарда тутган ҳолда ейишни тўхтатса, бу айб ҳисобланмайди. Яна мезбон хурсандчилиги учун унинг таклифига мувофиқ бир оз ортиқча ейиш ҳам гуноҳ ҳисобланмайди.

Ўзга кишиларнинг овқат ейиш пайтини пойлаш, таклиф қилинмаган жойга овқат ейиш қасдида кириш ёмон одатдир. Бундай одам пасткаш одам ҳисобланади, еган овқати эса харомдир. Иттифоқан овқат устидан чиқиб қолса, овқатга таклиф қилувчининг сўзи чин дилдан эканини сезсагина ўтириб бирга овқат ейиши мумкин. Борди-ю овқат соҳибининг сўзи зарурат юзасидан эканини сезса, узр айтиб қайтмоғи керак. Агар овқат соҳиби синалган дўст бўлса, инзсиз ўтириши ва овқатидан ейиши мумкин.

Нақл қилишларича, бир куни Аҳжож табибларидан илтимос қилиб деди:

— Табиб ҳамда дори-дармонларга ишим тушмаслиги учун зарур бўлган нарсалар ҳақида гапириб берсаларингиз:

Табиблар унга қуйидагича жавоб бердилар:

— Бирорта касалингиз бўлмагани ҳолда, бундан ҳам яхшироқ бўлай деб, беҳуда дори ичманг. Пишиб етилмаган мевалардан еманг; овқатни майдалаб чайнашга урининг, нимаики ёқса, ўшандан тановул қилинг, овқатдан сўнг совуқ сув ичманг, қорнингиз тўк бўлса-да яна устига овқат еманг, кундузи овқат егандан кейин ухламанг. Кечаси еганда эса дарров ётиб олмай, бир оз вақт у ёқдан бу ёққа юринг.

Билингки, тўрт нарса кишининг баданини семиртириб, кучли қилади: гўштни кўп ейиш, чиройли нарсаларга тикилиш, чўмилиш ва саёҳат қилиш. Тўрт нарса кишини оздиради: шаҳватга эрк бериш, ортиқча ғам тортиш, эрталаб кўп сув ичиш, шўру-аччиқ нарсани кўп ейиш. Уч нарса кўз нуруни оширади: ухлаш олдидан кўзга сурма тортиш, сабззорга тикилиш ва покиза либос кийиш. Уч нарса кўз нуруни камайтиради: хунук нарсаларга тикилиш, душманни кўриш, нурга тикилиш.

Ибн Қамолпошшо²²⁵

«Нигористон» китобидан

Ҳикоят

Бир табибдан:

— Киши овқатга ўтирганда қанча ейиши керак?— деб сўрадилар.

Табиб:

— Юз дирҳам,— деб жавоб берди.

— Бунчалик оз овқатдан қанча ҳам куч ҳосил бўларди?— дейишди.

Табиб уларга:

— Ундан саломатлик учун етарли тоза куч ҳосил бўлади,

ундан ортиқчаси фойдасиз бўлиб, факат ҳаммоллик вазифасинигина бажаришинг мумкин! — деди.

Маснавий:

Мойдан чироқ учун равшанлик ёрدير,
Аммо баъзан мойдан ўчмоғи бордир.

Қитъа:

Қорин тўйдиришнинг бўлсанг бандаси,
Жаҳонда чарх уриб, доимо хорсан.
Кўп ейишни қилсанг ўзингга одат,
Соғлик юзин кўрмай доим беморсан.

Мақол:

Оз е, кўп яшайсан.

Ҳикоят

Байт:

Ул ҳақимки, хикмат дурини сочди,
Оз е, кўп яшайсан, дея сўз очди!

Ейиш — яшаш учундир, яшаш эса ейиш ва ўз-ўзини ғафлатга солиш учун эмас.

Маснавий:

Уни қара, доим саҳару шомда,
Хаёли шаробу яна таомда.
Қорнидан доимо хушҳолу шоддир,
Тўлдирар, бўшатар, хоҳиш зиёддир!

Ҳикоят

Ҳинд ҳақимларининг қадимий масалларида келтирилишича, бир зийрак тулки ва бир нодон бўри ҳамроҳлик режасини туздилар ва садоқат кўйига тушдилар. Улар ўзаро мувофиқлик кўчасига кириб, айлана-айлана бир тоғ этагидаги чиройли боғ ёнидан чиқиб қолдилар. Боғ деворлари баланду мустаҳкам ва тикон билан ўралган эди. Уларнинг нафси голиб бўлиб, хирслари бокка тушиш истагига тўлиб, ҳар томонга югурдилар. Қириш йўлини топишолмай, фалак чархи каби гир-гир айландилар. Ногоҳ уларнинг кўзи бир тешикка тушди. Тешик тулки учун бемалол, аммо бўри учун эса ўтиш қийин ва маҳол эди. Ингичка белли тулки осонгина ўтиб кетди, бўри эса урина-урина зўрға мақсадига етди. Улар тешикдан ўтишгач, ажойиб боғни кўрдилар.

Байт:

Бир боғки, хилма-хил узумга тўла,
Алвон мевалари етилиб пишган!

Тулки зийрак бўлгани учун «киришдан аввал чиқишни ўйла»
мақолига амал қилиб, ортиқча емади.

Байт:

Аввал фикр, сўнгра амал дейдилар,
Аввал фикр қилу, сўнг ишга кириш.

Соддадил бўри эса гўлу-ғофил бўлгани учун топган нарса-
сини катта-кичик демай ураверди. Ногоҳ забардаст жуссали
боғбон воқеадан огоҳ бўлиб, ғазабидан ҳайқириб, калтак кўтар-
ганича уларнинг устига кела бошлади. Ингичка тулки тешикдан
осонгина чиқиб кетди. Қорни катта бўри эса тешикка тикилиб
қолди. Боғбон уни шундай саваладики, бечора тор тешикдан
чиққанда унинг ўлик ёки тирик эканини билиб бўлмас эди.
Маснавий:

Ейишда ботирлик кўрсатмагин сен,
Бўридек бўлмасин охир қилмишинг.
Нону неъмат билан семирибсан хўп,
Ўйлаб кўр, охири не бўлар ишинг?
Қатта гавданг билан қандай бўларкин,
Ўлим эшигидан сенинг чиқишинг?

Хикоят

Бир доно кишидан фойдали панду хикмат эшитган эдим.
У айтган эди: «Оқил киши билмоғи керакки, масалан, ит қас-
собнинг миҳида ширин гўшт осиглик турганини кўрса ҳам, тама
ипини узиб, гўштга ташланишдан ўзини тияди.

Байт:

Кўнгил хоҳишига етмок ёқимли,
Бирок оқибатни ўйлаш ҳам яхши.

Демак, тўғри йўл шуки, тамани йўқ қилиб, ит каби каноат
йўлини тутиш керак ва ҳирс йўлидан парҳез қилиш лозим.

Муиниддин Жувайний

«Нигористон»²²⁶ китобидан

Ҳикмат

Тўрт нарса сихат-саломатликни сақлайди: иштаҳа келганда овқат емоқ, оғир нарсаларни кўтаришдан тийилмоқ, ҳаракат ва ҳаракатсизликни меъёрида тутмоқ ва ўзидан ғамни қувмоқ.

Китъа:

Иштаҳа келмасдан еса ҳар кимса,
Ранж ила меҳнатга бўлур мубтало.
Ундан ҳам оғири — қўлда оғир юк,
Қўлгамас, юракка бўлади бало.

Тўрт нарса ҳаёт лаззатини сўндиради: юрган ҳолда яна юриш, йўлдаги азоб ва қийинчилик, ўргатилмаган отда юриш ва ёш йигитнинг қари хотин билан жинсий алоқада бўлиши.

Тўрт нарса кишининг юрагига куч бағишлайди: илмли устод, яхши дўст, мувофиқ хотин ва давлату иқболга етказувчи зукко ақл.

Байт:

Яхши хотин билан меҳрибон устод,
Киши руҳин доим қилади шодон.
Улардан ичилган оби ҳаёт сув,
Бокий умр берар кишига ҳар он.

Одоб хазинасини юрагига жойлаган бир йигит бор эди. У ўз бахтини тополмай, бир неча вақт сарсон ва саргардонликда юрди. Кунлардан бир кун Анушервон ходимларидан бирининг хизматига кириб қолди. У ердаги қийинчилик ва макру-ҳийлаларга қанчалик сабр қилмасин, бирорта фойда кўрмади. Қоронғи тунларни оғир хаёллар билан ўтказди.

Байт:

Куннинг жамолини кўрай деса ким
Тунда сабр қилмоқ ёлғиз чораси.
Гавҳар қидирувчи меҳнатдан кўркса,
Қўлига чиқмагай дурнинг сараси.

Бир куни Анушервон мажлис уюштириб қолди. У ўз мулозимларидан:

— Энг юшоқ нарса нима?— деб сўради. Ўтирганлардан бири: «Шоҳи» деди, иккинчиси эса «товуқ парлари» деди. Бошқа бирови эса: «Ипакдан ҳам юшоқ нарса бўлиши мумкинми?» деди. Шу онда халиги йигит ҳам сарой четида турган эди. Му-

лозимларнинг жавобидан Анушервоннинг кўнгли тўлмаганини кўриб, сўзлашга ижозат сўради. Ижозат бўлгач деди:

— Энг юмшоқ нарса тинчликдир.

Анушервон унга офарин айтди ва яна сўради:

— Энг яхши овқат қандай овқат?

— Шаҳвоний хирсни оширмайдиган ва танда ҳеч қандай иллат туғдирмайдиган овқат энг яхши овқат,— деб жавоб берди йигит.

Анушервон яна ундан:

— Гулларнинг энг хушбўйи қайси?— деб сўради.

— Энг ҳидли гул ота-онани тириклигида рози қиладиган, ўлгандан кейин эса уларнинг номини абадийлаштирадиган қобил фарзанд,— деб жавоб берди йигит.

Анушервон йигитни яхши тақдирлади ва ўз ҳақимлари ора-сига олди.

Байт:

Доно ночорликда қолса ҳам, бир кун —
Умиди ҳосилдан кўрсатар нишон.
Мушкни кўр, либосга пинҳон қилса ҳам,
Хид сочиб, ўзини қилар намоён.

Ҳикоят

Жолину²²⁷ ҳақим вафот қилгач, унинг хонасидан қуйидаги сўзлар ёзилган хатни топдилар: «Энг аҳмоқ киши шундай кишики, топган овқатини тинимсиз оғзига тикаверади. Табобат бўйича ўртача ейиш саломатлик гаровидир».

Байт:

Танпарварлик бўлса доим хаёлинг,
Қачон сенга кулиб боқади иқбол?
Гарчи бенавосан, гар шоҳ лашқари,
Нафсинг орзусини йўқотгил дарҳол.
Дунёдан умидинг бор экан, тезда —
Ҳавас қонин тўкиб айлагин беҳол.
Фақирликни бойлик сана ўзингга,
Шунда бахтинг кулиб, топасан иқбол.

Бир ҳақимга дедилар:

— Подшо сени душман деб билади.

Ҳақим деди:

— Ҳа, у ўзидан қудратлироқларни душман деб ҳисоблайди:

Байт:

Ҳар кимса нафсининг асири бўлса,
Ожизлар мулкига чўзади қўлин.

«Ахлоқи Музаффарий»,
«Ахлоқи Носирий» ва
«Хулосат ал-Хамса» китобларидан²²⁸

Улуғ кишиларнинг ёқимли хислатларидан бири қаноатдир. Қаноатли киши ҳеч қачон хор бўлмайди. Аксинча, кишида қаноат бўлмаса, топган-тутганига сабр қилмай, кўпига интилса, оқибат хорлик азобини тортади. Шунинг учун ҳам айтадилар:

Бўлса агар суву парча қотган нон,
Ўзга косасига кўз тикма, инсон.
Бўлсанг агар тожу-тахт учун муҳтож,
Заминни тахт деб бил ва куёшни тож.

Доно кишилар эса: «Қаноат туганмас бойликдир, қаноатли киши ҳеч қачон камбағал бўлмайди, чунки унинг ҳеч кимга иши тушмайди. Қаноатсиз киши эса гадога ўхшайди, унинг ҳамма нарсаси бўлса ҳам кўзи тўймайди, кўпроқ топишга интилади, нарс деб одамлар олдида бош эгади»,— дейдилар.

Байт:

Бировнинг олдига боргандан нон деб,
Уйда жим ўтирмак яхшидир жон деб.
Ҳар ким тама йўлин тутса агар пеш,
Оқибат бир куни бўлғувси дарвеш.

Қаноатсиз кишининг қалбида ҳасислик ўти туғён урган бўлади. Мол-дунёси беҳисоб бўлса-да, янада кўпайтириш учун ҳеч кимга ҳеч нарс бермайди, бир тишлам нонидан бировни баҳраманд қилмайди.

Назм:

Ҳасиснинг қўлидан егандан ҳалво,
Уйингда қотган нон еганинг авло.
Шод бўлса қаноат бирла ҳар киши,
Ўлгунча бўлмагай асло ташвиши!

Қаноатнинг яна бир самараси ичиш ва ейишда билинади. Озгина овқатга қаноат қилиб юрган киши кам касал бўлади.

Назм:

Кўп ема, гўрдаги қуртлар мисоли,
Оз ерга бел боғла гўё чумоли.
Бир табиб бир куни бир ажиб ҳикмат,
Эл учун айтганмиш қилиб марҳамат:
— Егин, ичгин доим кўнгил тортгунча,
На фақат бўғзингдан тошиб ортгунча.

Оз овқатга қаноат қилмоқнинг яна бир фазилати шундаки, одамнинг илм ва ҳунарга бўлган интилишида дангасалик ва

хафсаласизлик юз бермайди, меъда овқатни хазм қилишдан ожиз бўлмайди, кишидаги сезги аъзоларининг сезувчанлиги бузилмайди.

Назм:

Сув агар бўлса-да ширину зилол,
Ортиқча ичганда келтирар малол.
Тароқни кўрдингми, минг тиши бордир,
Хар сочга чанг солиб, доимо хордир.

Назмий ҳикоят

Ўқигандим, икки «зийрак» бир юртда,
Бир чашма қошига келган вақтда.
Бири оз ичишдан ўлди ногаҳон,
Бири кўп ичишдан таслим қилди жон.
Еб-ичиш йўлини билмайин қандай,
Очлигу-тўқликдан ўлдилар шундай.
Қутулай десанг сен тезда ўлмоқдан,
Корнингни шиширма ортик емоқдан.

Қаноатлилиқ ва бардошлилиқ ҳақида шундай ҳикоятни келтирадилар.

Ҳикоят

Бир ҳақим овга чиққан эди. Ошпазига овқат тайёрлашни буюриб, ўзи яқинлари билан овга машғул бўлди. Узоқ юриб, қорни очди. Овқатланиш учун чодирга қайтди. Ошпаз унинг олдига тайёрлаган паловини келтириб қўйди. Ҳақим паловга қўл узатиб, бир ошам олган эди, ичидан пашша чиқди. У қаттиқ очикқанига қарамай, паловни бир чеккага сурди ва ошпазни чақириб деди:

— Паловни яхши тайёрлабсан, бироқ бундан кейинги паловларингда пашша камрок бўлсин!

Сўнг у нон ейиш билан қаноат қилди. Агар ҳақимда қаноат гавҳари бўлмаганда ошпазни жазолаган бўлур эди.

Байт:

Қаноат ҳар кимнинг бўлса йўлдоши,
Ғам билан эгилмас ҳеч унинг боши.

Абу Али ибн Муҳаммад

«Жовидони хирад»²²⁹ («Боқий ақл-идрок») китобидан

Хикоят

Бир куни Анушервон Юнондан:

— Энг яхши ҳаёт қандай ҳаёт?— деб сўраб қолди.

— Энг яхши ҳаёт — саломатлик ва хотиржамликда ўтказилган ҳаёт!— деб жавоб берди Юнон.

Хикоят

Бир киши Сукрот²³⁰ га:

— Сен дунё неъматларидан ўзингни беҳуда маҳрум қилгансан!— деб қолди.

— Неъмат нима?— деб сўради ундан Сукрот.

— Семиз барра гўшт ейиш, шароб ичиш, чиройли кийиниш, гўзаллар билан ишрат қилиш.

Сукрот унга деди:

— Бу неъматларнинг ҳаммасини тўнғиз, маймун ва дарранда ҳайвонларга ўхшашни истовчи кишиларга ҳавола қилдим. Бундай қабилдаги кишилар ўз қоринларини ҳайвонлар қорнидек шиширадилар, рух иморатини тиклаш ўрнига бадан иморатини тиклайдилар!

Хикоят

Бир киши Сукротнинг хузурида ўтирарди. Шунда у ўз гуломига қараб:

— Бор, шаробфурушнинг олдига бориб, ундан бир кўза шароб олиб кел, пулни эса бошқа куни беришга ваъда қил!— деди.

Сукрот унга қараб деди:

— Яхшиси нафсингга буюра қол, сув билан қаноат қилишга кўна қолсин.

Данужонус Қалбий ҳикояти

У машҳур олим ва фозил кишилардан бири.

Айтишларича, у жуда бетакаллуф бўлган. Нон топса, қаерда бўлишига қарамай: йўлдами, одамлар орасидами, подшонинг олдидами, бари бир еяверар экан. Бировнинг обрўйи, салтанати ва амали заррача бўлсин, унинг эътиборини тортмас

экан. У озгина емишга қаноат қилар, муайян турар жойи йўқ бўлиб, тўғри келган ерда тунаб кетаверар экан.

Бу ҳикмат унинг сўзларидан:

— Одамлар дунёда фақат яхши ейиш учун яшашиди. Мен эса яшаш учун ейман.

Бир куни ундан:

— Нега сени «Қалбий», яъни «ит» деб аташади?— деб сўраб қолишди.

У шундай жавоб берди:

— Шунинг учунки, мен ҳар доим доно ва билимдон одамларни кўрсам, итдек думимни ликиллашиб, хушомад қиламан, нопок ва риёкор одамларни кўрганда эса ўткир тишларимни ботириб оламан.

Ҳикмат

Ит ва эшаклар ҳайвонлар тоифасига мансуб бўлишларига қарамай, борди-ю касал бўлиб қолишса, то тузалмагунларича ҳеч нарса ейишмайди. Аммо баъзи инсонлар инсон деган номга эга бўлатуриб, зарар келтирувчи овқатлардан хозик табиб уни ман этса, бари бир еяверади. Улар аввало ялиниб-ёлвориб, сўраб ейдилар, бу билан бўлмаса, дўқ қилишга ўтадилар. Бундан ҳам бирор иш чиқмаса, ҳеч ким йўқ пайтда, хилватда ўғирлаб ейдилар.

Қаюм Носирӣ

«Фавоқиҳ ал-жула со»
(«Дўст боғининг мевалари») ²³¹
китобидан

Ҳазифа айтади:

— Қимнинг ейиши оз бўлса, тани соғ бўлади, яъни оз еган одамдан саломатлик юз ўғирмайди. Кўп ейдиган киши яна касалликка кўп дучор бўлади. Бундан ташқари, овқатни кўп еган кишининг дил кўзи бекилади, тан мулки эса хароб бўлади.

Лукмони ҳақим айтади:

— Қимки кўп ейишдан сақланса, кўп дори ичишдан озод бўлади.

Абу Али ибн Сино айтади:

— Бир кунда бир марта овқат ейишни машқ қил, овқатинг хазм бўлмай туриб, устидан яна ема.

Олимлардан Фузайил айтади:

— Икки нарса кишининг қалбини қорайтиради: кўп ейиш ва кўп гапириш.

Ҳакимларнинг айтишича, киши қирк кунгача доимий ҳолда фақат гўшт еса, қалб кўзи бекилиб, фаросати камаяди. Қирк кунгача гўшт истеъмол қилмаганда эса асаби бузилиб, ахлоқи ёмонлашади. Гўшт гўштни ўстиради, яъни одамни семиртиради, мойлар эса семиртириш хоссасига эга эмас, чунки гўшздан қон ҳосил бўлади, мойлардан эса бу хислат узок. Эт — этга, шўрва — бетга.» деган мақол бор. Бу мақолнинг маъноси шуки, гўшт ейилса, кишининг гўшти кўпаяди, шўрва ичганда эса, гўшт кўпаймай, юз қизаради, холос.

Агар гўшт асал ичига солиб қўйилса ва бир ой ўтгандан сўнг олиб қаралса, худди янги гўштдек бузилмай тураверади.

Дўстлар билан бирга ейилган таом лаззатли бўлади. Аждодларимиз дастурхонга биратўла барча неъматларни келтириб қўйишни одат қилганлар. Бунинг сабаби шуки, ҳар ким ўзига ёққан нарсадан ейди. Хабарлардан маълум бўлишича, киши эрта билан овқатланмаса, касалга чалинади, эрталаб чой ичмаса, бошнинг оғриб қолиши шунинг далилидир.

Ҳикоят

Бир ёш бола катталар билан бир идишдан овқатланишга ўтирди. Овқат иссиқ эди. Унинг оғзи куйиб, ея олмади. Сўнг қошиғини қўйди-да, йиғлашга тушди. Ундан:

— Нега йиғлаяпсан? — деб сўрадилар.

— Овқат иссиқ экан, ея олмаяпман, — деб жавоб берди бола.

— Ундай бўлса, бир оз сабр қил, совийди, — дейишди унга.

— Сабр қилишга-ку сабр қиламан-а, аммо сизлар тўхтаб турмайсизлар-да, — деди бола куйиниб.

Бир меҳмон ҳазиллашиб:

— Меҳмон учун мезбоннинг тўқлигидан кўра зарарлироқ нарса йўқ, — деган эди.

Чунки меҳмоннинг олдига таом келтириб қўйилса-ю, мезбон аввалроқ овқатланиб, қорнини тўйғазиб олган бўлса, меҳмон билан бирга тенг олишолмайди. Натижада меҳмон уялиб, қорни оч бўлса-да, тўйиб овқатлана олмайди.

Бир ҳакимдан:

— Умрни қандай зиёда қилишимиз мумкин? — деб сўрадилар.

Ҳаким уларга:

— Доим асал истеъмол қилиш ва баданни зайтун ёғи билан ёғлаб туриш умрни узайтиради! — деди.

Ҳикоят

Ҳасис киши бир кун овқат тайёр бўлганда хизматкорига қараб:

— Овқатни келтир, сўнг бориб эшикни занжирла, — деди.

Хизматкор унга:

— Аввал эшикни занжирлаш, сўнг бориб овқатни келтириш керак,— деди.

— Мендан тажриба ўрганиб, шунчалик камолга етганинг учун сени хизматкорликдан озод қилдим!— деди у.

Ҳикоят

Бир хасис кампир бор эди. Унинг ўзга шаҳарда ўқийдиган олим ўғли бор эди. У бир куни онасини кўриш учун уйга келди. Шунда онаси севиниб:

— Ўғлим, яхши келдинг, сенга ажойиб нарсалар ҳозирлаб қўйганман, семизгина ғоз гўшти бор, ширин, ёғли қуймоғим бор, яна қуюқ қаймоғим ҳам бор. Кўнглинг улардан қайси бирини хоҳласа, ўшани аввал бераман, қолганини эса кейинроқ ейсан!— деди.

Ўғли унга:

— Онажон, мен ғоз гўштини қуймоққа ўраб, ундан сўнг қаймоққа ботириб ейишга одатланганман!— деб жавоб берди.

Луқмони ҳаким ўғлига насиҳат қилиб, шундай деди:

— Эй ўғлим, қорнинг тўйса ҳам, яна устига зўрлаб ема, тўк қоринга зўрлаб егандан кўра овқатни итга тўкиб берган савоблироқдир. Чунки кўп ейишдан дил кўзи бекилади, қалбни эса қора занг босади, ҳар хил касалликлар пайдо бўлади.

Бир ҳакимдан:

— Қайси овқат ширин?— деб сўрадилар.

Ҳаким уларга:

— «Очлик» деб аталган овқат, чунки ҳар ким қорнини забт этолса, барча яхши фазилатларни эгаллашга қурби ета олади!— деб жавоб берди.

Меҳмонга борганингда уй эгасидан фақат туз ва сув сўраб олишинг мумкин, бундан бошқаси беодобликдан ҳисобланади.

Бархурдор Ибн Маҳмуд

Туркман Фароҳий

«Маҳбуб ал-қулуб»²³²

(«Кўнгиларнинг севгани») китобидан

Ахлоқ неъматининг лаззатидан баҳраманд бўлган кишилар айтадиларки, чақирилмаган жойга қорин тўйдириш мақсадида бормоқ, бу шундай қудратли селдирки, бу сел обрў ва иззат асосини ва томирини бутунлай кўпориб ташлайди. Ёки шундай

шуъладирки, унинг завоЛ қилувчи яшини иззат ва ҳурмат хирмонини ёндириб юборади. Агар киши эҳтиром ва эътибор гавҳарини қидирувчилардан бўлса, гавҳар каби яширин бўлсин, токи уни изловчилар орзу гаввоси билан уни қўлга киритсинлар.

Улуғ ҳақимларнинг айтишича, санки хил киши бахту саодатсиз бўлиб, яхши деган номдан узоғу овора бўлади. Биринчиси — қорин тўйдириш мақсадида одамларнинг уйига таклифсиз борган киши. Иккинчиси — уй эгасидан қудрати етмаган нарса-ни талаб қилган меҳмон. Учинчиси — ўтиришда тўрға ўтиришни талашиб, тўрда ўтирган одамлар орасига хиралик билан жойлашадиган киши. Тўртинчиси — очкўз кишиларнинг уйига ҳожат талаб қилиб борган киши. Бешинчиси — душманидан мадад ва яхшилик умид қилган киши. Олтинчиси — бирор ерга бориб, шу борган ерида хижолатлик пайдо қилган киши. Еттинчиси — олим ва мансабдор кишиларни ғийбат қилувчи киши. Саккизинчиси — ўтиришда ҳеч ким гапига қулоқ солмаётган бўлса ҳам гапираверадиган киши.

Еб-ичиш қоидаларидан бири шуки, дастурхон атрофига ўтиргач аввало қўл ювишни эсдан чиқармаслик керак. Овқат ейилаётган вақтда суҳбатдошларнинг овқат ейишига назар қилмаслик ва ўз олдидан овқат олиб ейиш лозим.

Овқатни кўн ейиш киши учун ғафлат ва фаромушлик келтиради.

Ҳикматлардан маълум бўлишича, бирор одам кишининг овқатига ейиш истаги билан қараб турган бўлса, ўша кишини овқатдан маҳрум қилмай, балки овқатдан у одамга ҳам имкони борича бериш керак. Агар очкўз бошини қуйи осилтириб, хирс ва хасислик сабабли оч турган одамни бирор лўкма билан бўлса ҳам хушнуд этмаса, ҳаётининг илдизи «Ит очлиги» касаллигига йўлиққан киши ҳикоятдаги каби кўпорилади.

«Ит очлиги»²³³ касаллигига йўлиққан одам ҳикояти

Ўтган асрларнинг бирида бир одамнинг саломатлиги саломатлик хирмонининг кушандаси бўлмиш «ит очлиги» касаллиги билан соғурилган эди. Бу касаллик унинг омонлик ва тандуруслигини бутунлай издан чиқариб, бу иллатнинг олови бечоранинг меъдасини чунонам ёндирган эдики, агар мингта денгизни унга сепсалар ҳам оташи сўнмас эди. Меъда иштаҳаси худди тегирмоннинг тошидек айланиб, уни чарх ургизиб, овқат қидиришга мажбур қилар эди. Бу касалликнинг оловли дарёсини дори-дармон тўғони билан тўсмокчи бўлсалар ҳам ҳеч эплай олмас эдилар. Натижада бу иллатнинг қутурган шамоли унинг умр чироғини сўндириб, бу нотекис даштнинг ўнқир-чўнқирлари унинг ҳаёт отини йиқита бошлади.

Бир куни у оғир аҳволда ётар экан, атрофида турганлардан бири: «Унда бу иллат қандай пайдо бўлиб қолди экан-а?» деб қолди. Буни эшитган бемор шундай ҳикоя қилди:

— Бир куни Дажла дарёсининг қирғоғида бир нарса еб ўтиргандим. Ногаҳон дала томондан бир ит пайдо бўлиб, олдимга келиб тўхтади ва икки кўзини менга тикиб, ялингансимон ҳаракатлар билан ўз очлигини изҳор қилди. Мен ўзимни билмаганга солиб, ҳеч нарса бермадим. Еяётган нарсам тугагач, бечора ит менга ҳасратомуз кўзларини тикиб турди-да, сўнг йўлига равона бўлди. Кечаси тушимда ўша итни кўрдим. У тилга кириб, менга деди: «Эй йигит, эшитмаганмидинг, Саъдий Шерозий ўз байтида шундай деган эди:

Яримга нон топса агар мард киши,
Дарвешга ярмини этади нисор.

Сен эса хиралик қилиб тикилиб турган менинг бу нафси амморамни бир лукма нон билан хушнуд этишни ўзингга эп кўрмадинг-а. Ушанда сенинг олдингдан ноумид бўлиб кетаётсам, йўлда бир бўри ўз овини еяётган экан. Менинг тикилиб турганимни кўриб, раҳми келди ва овини колдириб, ўзи кетди. Мен унинг гўшtidан едим. Ўша йиртқич бўрининг муруввати ва одиллиги сеникидан кўра зиёдрок экан. Агар шу нафсинг омон бўлса, бас, кутавер, бир куни шундай қаттиқ азобга мубтало бўласанки, ажалнинг заҳаридан кўра бошқа унга ҳеч қандай даво топилмайди!»

Мен уйқудан уйғондим-у, ўзимда ушбу касаллик юз берганини кўрдим!

Ақл ва фаҳм хонининг соҳиблари ва ахлоқ дастурхони таомининг лаззатшунослари шундай буюрадиларки, агар икки рафик хон ва дастурхон устида ҳамдам бўлсалар, одамийлик ва инсоният одоби қондасининг тақозосига кўра, овқатга бир-бировидан аввал қўл узатишга шошилмасдан, бир-бировига таклиф ва илтифот юзасидан йўл тутишга уринсинлар. Ит, тўнғиз ва бошқа ваҳший ҳайвонлар ўзларини ўлжага отгани каби улар ҳам ўзларини таомга урмасликлари зарур. Қимки ёш жиҳатидан кичик бўлса, ёши каттароғи овқатга қўл узатмагунча сабр қилмоғи лозимки, бу инсон учун зарурий одоблардан ҳисобланади.

Муҳаммад ибн Шайхмуҳаммад ал-Жомий

«Риёз ан-носиҳин»²³⁴
(«Насиҳатчилар бўстони») китобидан

Овқатлар ва овқатланиш қоидалари ҳақида

Билгинки, барча турдаги овқатлар ейилиш қоида­сига қараб фойда ва зарардан холи бўлмайди. «Ажойиб ал-махлуқот» китобида ёзилишича, касаллик пайдо бўлишининг асл сабаби киши ўз мижозига мос келмаган овқатни ейишида, барча дориларнинг ўткирроғи эса мижозга мос қела­диган овқат ейишдир.

Кам овқат ейиш орқали даволаниш барча дорилардан ҳам афзалроқ. Менинг ҳур­матли устозим айтар эди: «Иллатнинг пайдо бўлишига тўрт нарса сабаб бўлади: ёмон сув, аччик тутун, бадбўй хид ва ҳазм қилиниши қийин бўлган овқат!»

Ҳикмат аҳллари­нинг китобларида иллатни пайдо қилувчи нарса ол­тита, дейилади. Улар тунда кам ух­лаш, кундузи кўп ух­лаш, сийдикни узоқ тутиш, тўқ қоринга овқат ейиш, кечаси совуқ сув ичиш ва жинсий алоқага ор­тиқча майл қилишдир.

Одамзод кўп ейишни асло одат қилмаслиги лозимки, ҳақиқатан ҳам кўп ейиш ҳай­вонлар одати бўлиб, ҳик­мат конун-қоида­си бўйича номақбул­дир. Демак, инсон овқатланиш борасида жуда эҳтиёт бўлиши, имкони борича кам ейиши, тўғри келган пайтда турли овқатларни еявер­маслиги, ҳақиқий, чин ишта­ҳа келган­дагина овқат ейиши зарур. Шу қоидаларга амал қилган киши­нинг табибга асло иши тушмайди.

Фард:

Табобатда шундай ёзганин кўрдим,
«Очлик даво эрур барча иллатга!»

Ейиладиган овқатлар тоза ва соф бўлиши керак. Масалан, нон офат тегмаган тоза бугдой унидан бўлиши, гўшт эса соғлом ҳайвоннинг гўшти бўлиши билан бирга, яхши пиширилиши, шарбатлар мижозга мос бўлиши, узум ва анжир кабилар эса етилиб пишган бўлиши лозим.

Қамолиддин Исмоил Бухорийнинг табобатга оид китобида ёзилишича, кишининг қорни тўқ бўлса-ю, бошқа овқат ол­дига келтириб қўйилса, ундан асло емаслиги керак. Бундан ташқари, каттик ва оғир меҳнатдан кейин нозик овқатлардан, масалан, сут ёки балиққа ўх­шаш нарсалардан еб бўлмайди. Чунки бун­дай пайтда меъда жуда қизи­б кетган бўлади ва унга тушган нозик овқатлар кизийди ва тезда бузилади. Меъдаси ис­сиқ ми­жоз кишилар совуқ мижозли овқатлардан тановул қилиши, ма­салан, ғўр узум ёки ошқовок ейиши керак.

Овқатларни бир-бирига аралаштириб еб бўлмайди. Маса-
лан, катикни узум суви билан, барча турдаги овқатлардан ке-
йин шафтоли ва ўрикни еб бўлмайди. Узум билан балиқни, сирка
билан саримсокни ёки пиёз, саримсок ва хардал (горчица) ни
ўзаро аралаштириш керак эмас. Барча турдаги мевалардан ке-
йин эса совук сув ичиб бўлмайди. Бундан ташқари, асал билан
ковунни, товук гўшти билан балиқни, саримсок, боқла, айрон
ва катикларни ҳам ўзаро аралаштириш мумкин эмас.

*Абул Баракот Қодирий
ибн Муҳаммад Насруллоҳ*

«Қачкўли Султоний»²³⁵ китобидан

Ҳар хил фойдали нарсалар

Олимлардан Баҳоуддин айтади:

— Қуйидаги нарсалар одамнинг доимо соғ-саломат юриши-
га сабаб бўлади: кам ейиш, кам гапириш, кам ухлаш, кам
ишрат қилиш, ўзини ёқимли нарсалар билан муаттар қилиб
юриш ва тез-тез ҳаммомга бориш.

Яна у айтади:

— Қуйидаги нарсалар кишида саломатликни барқарор қи-
лади, ўзига нисбатан ҳурмат ва эҳтиром уйғотади: тишни то-
залаб юриш, озода бўлиб, ювиниб юриш, сочни вақтида олдириш,
дўстлар билан хушмуомала бўлиб, уларнинг кўнглини олиш,
тирнокни ўстирмай олиб юриш, бировларга ёрдам қўлини чў-
зиш.

Яна у айтади:

— Қуйидаги феъллар саломатликка зарар қилади ва хунук
кўринади: ўтириб қийиш мумкин бўлган ҳолда тик туриб шим
қийиш ва ҳар томонга довдираб, ўзини қийнаш, ҳайвонлар тег-
майди деган гумон билан уларнинг олдига либос ёки бошқа
ҳалол нарсаларни қўйиш, соч-соқолни қўл билан ўйнаш ёки
тиш билан тишлаш, остона устига ўтириш, чап қўл билан овқат
ейиш, тил билан либосни тозалаш, саримсок пўстини куйдириш
ёхуд унинг устига ўтириш.

Олимлардан Низомиддин айтади:

— Қуйидаги нарсалар одамларнинг саломатлигига зарар
қилади, умрини қисқартиради ва обрўсини тўқади: бировларни
масхара қилиш, кўп қулиш, аччиқ нарсаларни кўп истеъмол
қилиш, мевали дарахт тагида ётиш ёки унинг остида ҳожат
ушатиш, соч-соқолни ўзга одамларнинг тарағи билан тараш,
қозонга қўл солиб овқат ейиш, жамоат олдида тупуриш, сичкон

еган нарсани ейиш, бозорда кўпчиликнинг назари тушиб турган ҳолда овқат ейиш, кабристонда овқат ейиш ёхуд бу ерда кулиш.

Олимлардан Маъруф айтади:

— Қуйидаги нарсалар аввало саломатликка зарар, қолаверса, кўринишга ҳам хунук: пала-партиш нарса ейиш ва ичиш, ота-онани номини атаб чакириш, улуғ кишилардан олдинга ўтиб юриш, ювинди ва ахлат ташланадиган ерга хожат ушатиш, уйдаги сувнинг устини очик колдириш, уй ичида ўргимчак инларининг осилиб туришига йўл қўйиш, тиламчидан нарса сотиб олиш, кийим-кечакни кийилган ҳолда игна билан тикиш, ювилган юз-қўлни либос этаги билан артиш, тиш билан тирноқни кискартириш.

Арастуниг Искандарга пандномаси

— Эй Искандар, мақтовга учма, қўли очик ва сахий бўл, бирор ерга борганингда хали ҳеч ким ичмаган ва синалмаган сувлардан ичма, бирорта ерда нотаниш мевага дуч келсанг, унинг фойда-зарарини аниқламай туриб, истеъмол қилма.

Назм:

Хар ким доно бўлса, ейиш бобида,
Билмаган нарсани емайди зинҳор.
Бирор йўлда зарар кўп бўлса агар,
Кучи кўп бўлса ҳам юрмайди зинҳор.
Синалмаган йўллар яқин бўлса ҳам,
Синалган узокдан колмайди зинҳор.

— Сен шароб ичишни одат қилмагинки, шароб беҳушлик ва ғофилликка олиб боради. Тунда уйкуга берилиб, барча нарсдан беҳабар қолма, тунда хушёр бўлишни давлат деб хисобла!

Афлотун пандномаси

— Эй Искандар, дунёга ибрат кўзи билан бок, хушёрликда яша, ғафлатга ва ортиқча еб-ичишга муккангдан кетма. Чунки улардан турли хил нуқсонлар ҳосил бўлади. Масалан, кўп ейишдан ҳазм аъзолари ишдан чиқади. Кўп гапиришдан эса одамнинг обрўйи кетади. Улим ҳақ бўлгани учун ўлмақдан аввал қиладиган яхши ишларингни қилиб қол!

Нечун битта корин учун чарх урмак,
Очкўзлик отини хар ёнга сурмак!

Букрот пандномаси

— Таомни асло ёлғиз ема, доимо бирор киши ҳамроҳинг бўлсин, очкўзлик учун кўнглингдан жой берма, бир вақтда овқатланишни одат қилгинки, доимий ейишдан касаллик пайдо бўлади. Хўл-иссиқ ва курук-совуқ мижозли нарсаларни аралаштириб егинки, булар мижозингни доимо мўътадил сақлайди.

Назм:

Ўзинг еб, ўзгага берсанг, эй инсон,
Номинг улуғ бўлар, вужудинг омон!

— Овқатни ейишдан аввал унинг ҳазми ҳақида ўйла, овқатнинг ширинлиги ва ҳаловатига учиб, кўп еб, ҳазм қилолмай, кийналиб юрма. Сирка истеъмол қилганингдан кейин асло сут ича кўрмаки, корнингда оғрик туриб, ҳазм қилишдан ожиз бўласан! Сўзни мулойимлик билан гапир, оз гапир, кўп гапириш ёқимли бўлса-да, девоналикдан нишонадир.

Шеър:

Жимликдан бўлмади ҳеч ким пушаймон,
Кўп гапдан зарарлар юзланди ёмон!

Лукмони ҳақимнинг ўғлига қилган насиҳатлари

— Эй ўғлим, сабр ва қаноатни ҳамиша ўзингга йўлдош қил, нафсингнинг кўйига кирма ва уни кийнаш йўлини энг улуғ йўл деб ҳисобла! Топганингга қаноат қил, кўп топишга интилма, таомдан ҳамиша корнинг оч бўлсин, аммо хикматдан вужудинг тўла бўлсин. Кам ейиш ва кам ухлаш сенинг ҳақиқий севган ишинг бўлсин. Ўзингга раво кўрмаган нарсани бировга ҳам раво кўрма! Кийимларингни эса доимо озода тут!

Табиб ҳақидаги ҳикоят

Бир табиб бир улуғ одамнинг олдига келиб:

— Мен сенга учта нарса олиб келдимки, бу-уч азиз нарса сендан ўзга зотга арзимаёди!— деди.

— Улар нима экан?— сўради улуғ киши.

Табиб бир-бир баён қилиб деди:

— Биринчиси — соч бўяйдиган ранг, бу ранг билан сочингни бир марта бўясанг, то умрингнинг охиригача оқармайди. Иккинчиси — ҳазм дориси бўлиб, ундан истеъмол қилсанг, ҳар қандай каттик ва кўпол овқатни ҳам бир онда тилкалаб ташлайди. Учинчиси — шундай ажойиб дорик, ундан истеъмол қилганингда йигитлик давронинг қайтиб келади ва зебо паривашлар билан истаганингча айшу-ишратда бўла оласан!

Табиб сўзларини тугатгач, улуғ киши унга шундай деди:

— Сен келтирган соч бўёғи алдовнинг мояси ва мағрурликнинг нишонасидир, ўзи қариса ҳам, ёшларнинг қилиғини қилиш

одамга ярашмайди, қари киши учун оқарган соч ҳам зийнатдир. Мен оқ сочларимни қора зулматга алишмайман. Сен айтган ҳазм дорисига келсак, мен кўринган овқатни суриштирмай ура-верадиған одамлардан эмасман. Менинг шиорим кам емоқдир, еганда ҳам кўр-кўрона эмас, балки ошқозоним ҳазмига қодир бўлган овқатларни танлаб ейман. Учинчи дорингга келсак, бу дори шахват бандалари бўлган аҳмоқ одамларга керак. Ўзининг зарурий ва савобли ишларини йиғиштириб қўйиб, кун бўйи хотинлар атрофида хушомад уриб юрадиған эркак бахтсиз эр-какдир!

Овқатни аралаш еган киши

Бир табиб бир кишининг олдиға борған эди. Табиб унинг икки хил қуюқ овқат еб ўтирганини кўрди ва унга деди:

— Икки хил овқатни аралаштириб ема, улар қорнинг ичида келишолмай, ўзаро жанг барпо қилишади.

У киши қулоқ солмай еяверди. Аммо эртасига касал бўлиб қолди. Сўнг ўша табибга одам юборди. Табиб келиб унга:

— Айтмағанмидим, бу икки овқатни ема, келишолмайди деб! — дея таъна қилди табиб.

— Йўк, гапинг нотўғри, — деди бемор, — аксинча, улар келишиб олди ва мени оёқдан қулатиш учун биргалашиб ҳаракат қилишмоқда.

Муҳаммад Солиҳ ибн Қутлуқбий

«Рисолаи ҳикмат»²³⁶ («Ҳикмат рисоласи») китобидан

Овқатланиш ва мижоз ҳақида

Инсон ўз гавдасига оғирлик ва касаллик етказмаслиги учун оз овқат ейиши зарур. Овқатни шу даражада есинки, ейилган овқат очлик йўлини тўса олсин. Очлик йўлини тўсиш учунгина ейиш фойдали, аммо керагидан ортикча зўрлаб ейиш зарардир. Инсонга нимаики иллат юзланса, албатта, у ортикча ейишдан зоҳир бўлади. Овқат кўп истеъмол қилинганда меъдага куч келади, унинг ичида ортикча сафро ва зардоб ҳосил бўлади.

Агар зардоб кўз томирлари томон юрса, кўзда кўз иллатини, агар юз гўшtlари томон юрса, юзда сарамас иллатини пайдо қилади. Юрак ёки жигар ичида ғолиб бўлса, уларни кучсизлантиради ва нафас сиқишини вужудга келтиради.

Ҳақимларнинг ёзишларича, инсонда уч хил мижоз бўлади. Биринчиси — иссик, иккинчиси — ўртача, учинчиси — совук. Иссик мижозли кишилар иссик мижозга эга овқатлардан кўп истеъмол қилсалар, уларнинг вужудида иссиқлик кўпаяди. Совук мижозли киши совук мижозли овқатлардан кўп еса, унинг баданида хўллик ва сустлик кўпаяди. Ўрта мижозли кишиларга эса иссик ёки совук овқатлар унча зарар қилмайди.

Киши эрталаб турганда кайфияти яхши бўлмаса, бунинг сабаби икки нарса. Биринчиси — ичкиликдан ва одамни кайф қилувчи бошқа нарсаларни истеъмол қилишдан. Мазкур нарсалар одамнинг ичини бузади, табиатини кир қилади, баданини оғирлаштиради. Иккинчиси — меъдада куйган сафро туфайли дил ёришмайди, эрталаб туриб тоза ҳаводан симирса ҳам ўзида нохушлик ҳис қилаверади. Куйган сафродан қусиш орқали қутулиш мумкин.

Тумов иллоти ҳақида

Ҳақимларнинг ёзишича, киши тумов иллотига йўликса, бунинг сабаби тўрт нарсадир. Биринчиси — совук ҳаводан таъсирланиш, иккинчиси — кўкрак шамоллаши, учинчиси — барча аъзонинг бошдан-оёқ шамоллаши, тўртинчиси — кизиб турган ошқозонга совук сув, совук мевалар ва ичимликларнинг тушиши, бунинг натижасида ошқозон ҳароратининг сўниши.

Тумовнинг тўртта белгиси бор. Биринчи — юрак безовтала-нади, иккинчи — йўтал пайдо бўлади, учинчи — баданда ҳарорат кўтарилади, тўртинчи — бош оғрийди.

Тумовдан қутулишнинг йўлларида бири шуки, сигир сариёғидан бир қошиқ ёки табиатга қараб кўпроқ ҳам олиш мумкин, уч кун ҳар куни эрталаб иситиб, ширмой нон билан ейлади. Мазкур овқат ошқозон ичини мулойимлаштиради, унга ҳарорат бағишлайди, совук тер чиқаради ва кўп ўтмай йўтални қолдиради. Агар кўнгил овқат талаб қилса, кўк сигирнинг сутидан, агар у бўлмаса, қайси ранглисининг сути бўлса ҳам бўлаверади, бу сутни қайнатиб, қирқ бир марта шопириб, сув қўшмаган ҳолда ширмой нонга қўшиб ичилади. Бирок совутмай, қайноқ-қайноқ ичиш керак.

Ҳақимлар насиҳати

— Сергап бўлма, сўзни керакли пайтдагина гапир, агар маст бўлсанг, умуман гапирмасликка ҳаракат қил. Умрингнинг кадрили билсанг ва уни хуш ўтказишни истасанг, шароб ва ароқлардан асло ичма. Бирорта олим ёки улуғ одам ёнида ётганигда улардан аввал туришга урин. Умуман ёлғиз бўлганигда ҳам эрта туришни одат қил.

Икки нарса борки, улар одамнинг юрагига қувват беради. Бири — саёҳат ва бошқаси эса олим кишиларнинг суҳбати. Қуйи-

даги нарсалар эса кўзга зиё бағишлайди ва унинг нурини ўткир қилади: чиройли юз, оқар сув, ям-яшил сабзозор ва хушхат китоб.

«Ишорат рисоласи»да шундай дейилади: «Доимо олдингда қоғозу қалам бўлсин, ўзинг эса тафаккурда бўл, фикрлашдан ақлинг саломат бўлади. Илму ҳикматнинг эса эшиги очилади!»

Муаллиф китъаси:

Гўзал ёр айшисиз ўтирма зинҳор,
Давою рубобинг доим бўлсин ёр.
Жаҳоннинг шодлигин топмоқчи бўлсанг,
Дунёнинг ғамини ўйлама зинҳор.

Фурсат ғанимат, умр эса ўткинчи, уни хуш ўтказиш тadbирини қил ва атрофни сайр эт. Ҳақимлар қуйидаги тўрт нарса кишининг юрагини бақувват қилишини айтганлар: дунёни томоша қилиш, мақсадга етиш учун курашиш, ҳалолдан нон топиб ейиш, улуғ олим хизматини қилиш. Қуйидаги саккиз нарса эса инсон саломатлигига саломатлик кўшади: соғлом тан билан сафар қилиш, баҳорда боғларни сайр қилиш, семиз ва ювош отга миниб чопиш, озода кийиниб юриш, хушфёъл ва чиройли хотинга эга бўлиш, баҳорда содиқ дўстлар билан учрашиш, мўътадил хавода олимлар суҳбатидан баҳраманд бўлиш, қадимдан қолган осори атиқаларни томоша қилиш.

Билгинки, тўрт нарса кишини саломат тутати ва ҳамиша яхши кайфият бағишлайди: кам ейиш, кам сўзлаш, жинсий алоқани кам қилиш, улуғлар олдида одоб сақлаш.

Ҳақимларнинг ёзишича, мижоз етмиш хил бўлади. Уларни аниқлаш қийин. Шунинг учун ҳозик табиблар бу етмиш хилни етти хилга олиб келдилар ва бу етти хил орқали киши мижозини аниқлаш йўлини ўргандилар. Бундан ташқари, бериладиган дорилар ҳар бир вилоятга қараб ҳар хил буюрилади. Масалан, бир вилоятда яхши таъсир қиладиган дори иккинчи вилоятда унга самарали бўлмаслиги мумкин. Шунингдек бир кишига берилган дори иккинчи кишига ёқмаслиги мумкин. Чунки ҳар бир кишининг мижози ҳар хил бўлади. Баъзи мураккаб дорилар эса ҳаммага тенг таъсир қилаверади. Фаросатли ҳозик табиб шунинг учун ҳам томир кўради ёки беморнинг рангига қараб унинг мижозини аниқлайди ва шунга мос дори беради.

«Одоб ал-музийфин ва зод ал-окилийн»
(«Зиёфат одоби ва меҳмонлар емиши»)
китобидан

Кам ейишнинг фойдалари ва кўп ейишнинг зарарлари
хақида

Кишининг емиши поклик ва ҳалоллик билан топилган бўлса-да, бироқ ундан кўп истеъмол қилса куйидаги зарарлар юзланади: аввало кўп ейишдан эзилиш, баъзи ҳолларда эса ногаҳоний ўлим пайдо бўлади, кишида фикрлаш бузилади. Ҳақимларнинг сўзича, қорин қозонга ўхшайди, у юрак остида доимо қайнаб туради. Ундан чиқаётган ҳарорат ва буғ юракка таъсир қилиб, унинг фаолиятида нуқсонлар ҳосил қилади. Бошқаларнинг айтишича, кишининг мияси гўё бир уй бўлса, ақл эса уни ёритиб турувчи чироғдир. Меъдадан ҳосил бўлувчи буғ мияга кўтарилгач, ақл чироғининг нурини камайтирмай қолмайди. Иккинчи — одам кўп еб, кўп овқатланишга ўрганган сари иштаҳа ошаверади. Шунинг учун ҳам устод Абу Жаъфар: «Ошқозон ажаб аъзоки, оч кўйган саринг тўқлик ҳолати ошади, тўйдирган саринг очлиги кўпаяверади», — деган эди. Учинчи — кўп ейишдан ҳар хил иллат ва васвасага тушиш ҳолатлари юз беради ва фаҳму-фаросат пасаяди. Шунинг учун ҳам олимлар: «Кўп ейиш зийраклик ва доноликнинг кушайдаси», дейди-лар. Бошқа тоифа ҳақимлар эса: «Кўп ейиш ақлни ёмонликка бошловчи восита», — дейишади. Тўртинчи — кўп ейишдан тан оғирлашади, бадан сустлашади, бу ҳолатдан эса ухламай қу-тулиб бўлмайди. Шунинг учун баъзи донолар: «Кўп едингми, ўзингни қотган ҳисобла», — дейдилар.

Олимлардан Фузайл шундай деган эди:
— Одамлар юзакичилик ва ҳашам туфайли бир-бирларидан узоқлашиб қолганлар. Агар юзакичилик ўртадан кўтарилса, яъни самимият ва оддийлик пайдо бўлса, улар роҳатда яшаган ва фароғатли муносабатда бўлган бўлур эдилар.

Хасисга калтак

«Иҳё ал-улум» китобида келтирилишича, бир куни бир азиз одамнинг уйига бир қоп қовун олиб келишди. Меҳмонлар қовуннинг бир-икки донасини сўйдилар. Азиз киши бетокат бўлиб,

қопдаги қовунларни тезроқ ичкарига киргизиб юборишни буюрди. Ҳтирганлар ичида зукко табиатли бир киши ҳам бўлиб, у ҳам ўрнидан тура бошлади. Ундан: «Сен қаёққа?» деб сўрашган эди, у: «Ичкарига, болалар билан тўйиб қовун ейишга», деб жавоб берди.

Салмоннинг меҳмони ҳақидаги ҳикоят

Бир азиз киши Салмоннинг уйига меҳмон бўлиб келди. Салмон бисотидаги яримта арпа нони билан бир оз сабзавотини унинг олдига қўйди. Шунда азиз киши нонни тегизиб ейиш учун ҳолвайтар мақсадга мувофиқ эканлигига зимдан ишора қилди. Салмоннинг ҳолвайтар сотиб олиш учун пули йўқ эди. Юзқўлини ювиш учун ишлатадиган обдастани гаровга қўйиб, ҳолвайтар топиб келди. Овқатланиб бўлишгач, меҳмон: «Шукрим, худо етказган ризқ туфайли қорнимиз тўйиб, қаноат ҳосил қилдик»,— деди. Шунда Салмон унга: «Агар сенда қаноат бўлганда эди, менинг обдастам гаровга кетмаган бўларди»,— деди.

Овқат ейишдан аввал риоя қилинадиган одоблар

Овқат ейишдан аввал уй эгаси биринчи бўлиб қўлини ювади. Овқатдан сўнг эса барчадан сўнг ювади. Бунинг сабаби шуки, кечиккан ёки тасодифан келиб қолган киши билан овқат ейишни давом эттириши мумкин. Аммо қўлга уй эгасининг ўзи сув қуйиши ва меҳмон биродарларига ўзи хизмат кўрсатиши мақсадга мувофиқдир.

Овқатни аввало туз билан бошлаш қадимий одатдир. Дастурхонга нон синдирилаётганда нонни икки қўл билан синдириш, керагидан ортиқча синдириб юбормасликка ҳаракат қилиш лозим. Овқат эса ўнг қўл билан ейилади. Овқатни кичик-кичик олиш, оғизнинг ўнг томонида чайнаш, овқат билан бирга қўлни оғизга тикмаслик керак. Овқатни яхшилаб чайнаб ютгандан сўнггина бошқа лўқма учун қўл узатилади. Овқатни ўта иссиқ ҳолда ичмаслик ёки емаслик, уни пуфламаслик керак, чунки пуфлаганда оғиздан сўлак сачраши эҳтимоли бор.

«Хулоса» китобидан маълум бўлишича, овқатни ҳидламаслик, овқат еганда совуқ сув ичмаслик, борди-ю ичиш лозим бўлиб қолса, пиёла ёки идишни ёғли қўл билан ушлаб, булғамасликка ҳаракат қилиш лозим.

Овқатни еб бўлгач, унинг сўнггидан ширинлик ейиш, масалан, қанд ёки асал истеъмол қилиш фойдалидир.

Билгилки, парҳезнинг сихат-саломатлик учун фойдаси буюқдир. Айниқса киши дори ичишдан иложи борича тийилмоғи керак. Барча ҳақимларнинг бир қарорга келишларича, кишининг жонутанига тўрт нарса катта зиён келтиради: кўп ейиш, кўп сўзлаш, кўп жинсий алоқа қилиш ва кўп ичиш.

Айтишларича, кам еб, кам ичишдан кўра инсон учун фойдалироқ дори йўқ. Чунки кўп ейишдан меъда заиф бўлади ва барча касаллик шундан пайдо бўлади, тан эса қучсизланаверади. Коринда бод пайдо бўлади, оғиздан эса ёқимсиз хидлар келади. Юз ҳам сарғайиб, еган таом ҳазм бўлмайди.

Хабарлардан маълум бўлишича, бир куни Анушервон овқатланаётган эди. Унинг ёнида Юнон исмли ҳақим ўтирган эди. Юнон Анушервоннинг кўп овқат еяётганини кўриб:

— Эй подшо! Оз ейишнинг баданга фойдаси катта, киши қанча оз еса, шунча соғлом бўлади,— деди.

Анушервонга бу сўз таъсир қилиб, таомдан дарҳол кўлини тортиди.

Ҳақимларнинг айтишича, киши учун оз ейишдан фойдалироқ иш йўқ. Чунки одам кўп еса, кўп ухласа, юзи сарғайиб кетади, бадани заифлашади, кўнгли нохуш бўлади ва ковоқлари шишади.

Жинсий алоқанинг кўпи ҳам инсон учун зарарлидир. Бундай одамнинг аъзоларида сустлик юз бериши билан бирга, юраги заиф, меъдаси бадҳазм, кўзлари хира, юзи эса сарғайган бўлади.

Кимки кўп гапирса, бундан миясига нуксон етади, савдойи бўлиб, тез қариб қолади.

Ҳақимларнинг бир фикрга келиб айтишларича, оз ейиш, оз ичиш ва меъёрида ухлаш инсон баданига саломатлик еткази. Шундай йўл тутилса, овқат яхши ҳазм бўлиб, баданга сингади, бели бақувват, кўзи равшан, кўнгли ёруғ, ўзи хурсанд, эсда сақлаш қобилияти эса мустаҳкам бўлади.

Жолинуслининг айтишича, кимки иссиқ ҳаммомга кириб, бошидан қайноқ сув қуяверса, кўзига зарар қилади. Аммо сут сингирдан соғиб олинган пайтда қанчалик иссиқ бўлса, шу даража иссиқликдаги сувни бошдан қуйиш эса мияга фойда беради ва мия қатигининг зиёда бўлишига кўмак қилади, бош суяқларига ҳам фойдалидир.

Сукротнинг айтишича, киши қовурилган гўшт еб, орқасидан сув ичса, ошқозоннинг заифлашувига сабаб бўлади ва таом

ҳазм бўлиши қийинлашади. Кимки овқат еб, дарҳол уйқуга кетса, уйғонгач, ўзини жуда оғир ҳис қилади ва меъда ичи фасод билан тўлади. Ҳар бир одам ҳар куни озроқ миқдорда майиз еб юрса, балғамли йўтал йўқолади, майиз бадандаги сафрони қувади, эса сақлаш қобилияти яхшиланиб боради.

Ҳакимларнинг иттифок бўлиб айтишларича, тўрт нарса одамнинг юрагига хурсандлик ато қилади: соя жойга қараш, оқар сувга тикилиш, чиройли хат ва гўзал чеҳра.

Тўрт нарса эса кўзни хиралаштиради: яланг оёқ юриш, душман юзини кўриш, кўп йиғлаш ва қоронғида оқ нарсага кўп тикилиш.

Тўрт нарса обрўни кетказади ва кайфиятни бузади: ёлғон гапириш, катталар билан тортишиш, ҳаддан ошиш, такаббурилик қилиш.

Тўрт нарса обрўни зиёда қилади ва яхши кайфият бағишлайди: ваъдага вафо қилиш, аҳдида мустаҳкам туриш, саховатли бўлиш, эл билан чиқишиш.

Ҳакимларнинг нақл қилишларича, ақл мияда, таъм меъдада, куч қўлда, ғазаб ўтдадир. Ва яна айтишларича, юрак — қоннинг уйи, ўт — сафронинг уйи, кўнгил — нурнинг уйи, талок — балғамнинг уйидир.

Кимнинг юраги соғлом бўлса, юзи қизил, ўзи тандуруст бўлади. Кимнинг юраги заиф бўлса, юзи сариқ бўлади. Ҳар кимнинг ўти кучли бўлса, ўзи шушчақчақ бўлади.

«Мажмуаи тиб» («Тиббий тўплам») китобидан²³⁹

Жолинусни даволаган табиб

Қариган чоғида Жолинуснинг кўзи кўрмай қолди. У кўзига қанчалик дори-дармон ишлатмасин, бари бир фойдаси бўлмади. Охири тақдирга тан бериб, ўзини-ўзи даволашдан воз кечди.

Қунлардан бир кун касал қидириб, кўчада қичқириб юрган табибнинг овозини эшитиб қолди. Жолинус ўша табибни чаққиб келишни буюрди. Табиб келгач, ундан кўзини даволашни сўради.

Табиб ишга бел боғлаб, аввало сут келтиришларини буюрди. Қелтирилган сутни катта қозонга қўйди ва қозон тепасига эса Жолинусни оёғини осмондан қилиб осиб қўйди. Сўнг қозон тагига ўт ёқа бошлади. Сутдан чиққан буғлар Жолинуснинг юзу-кўзига урилиб, кўз очиргани қўймасди. Бир оз муддат ўтгандан кейин Жолинус диққат билан қараб, атрофни кўраётганини ҳис қилди. Жолинусни ерга туширишгач, у табибдан:

— Айтгин-чи, бу усул билан мени қандай даволадинг, бу-
нинг сири нимада?— деб сўради таажжубланиб.

Табиб деди:

— Сен қаердадир синиб ётган кўза парчалари устига сийган-
сан, кўза парчасига эса илон заҳари тушган. Натижада илон-
нинг заҳари бугланиб, бу буг сенинг кўзинга кирган. Кўзингдан
эса нур қочган. Мен заҳарни сут буғи билан ҳайдадим.

Жолинуc бутун дунёга машхур табиб бўлса ҳам, шунга акли-
етмаганига ҳайрон қолиб, деди:

— Биласанми, мен кимман, мен Жолинуc бўламан.

Жолинуcнинг номини эшитиб кўрқиб кетган табиб:

— Эвоҳ, мен буни билмаган эканман, агар билганимда бу
маҳалланинг ёнидан ўтишга ҳам журъат қилмаган бўлардим,—
деди.

Қон қусган ғулом ҳақида

Бир ғулом тинимсиз қон қусар эди. Табиблар қанчалик ури-
нишмасин, уни даволаш йўлини топишолмади. Охири уни ўтқир
бир ҳакимнинг олдига олиб боришди. Ҳаким унга тўхлуб ейишни
бурди. У қорни тўйгунча тўхлубдан еди. Охири томоғидан ўтмай
қолган пайтда унинг бошини ерга қилиб силкишни тайинлади
ва беморга эса қусишни бурди. Бемор қусган пайтда унинг
оғзидан тўхлубга аралашиб зулук чикканини кўришди.

Маълум бўлишича, унинг ошқозонига зулук ўрнашиб олиб,
тинимсиз қонини сўраётган экан. У тўхлуб туфайли тишлаган
жойини қўйиб юбориб, қусган пайтда ташқарига чиккан экан.

Бир ўликнинг тирилгани ҳақида

Абул Ҳасан ибн Али ат-Тусий шундай ҳикоя қилади:

— Қйшлоқларнинг бирида бир киши вафот қилган бўлиб, уни
кўмишга олиб кетаётган эдилар. Шу ерда хозир бўлган бир
ҳозик табиб: «Эй, одамлар, уни кўмишга шовилманг, мен бир
текшириб кўрай, агар даволаш мумкин бўлса, даволайман»,—
деди. Одамлар: «Қани, энди, уни даволасанг!»— дейишди.

Табиб хизматкорлардан бирига ёғоч бериб, ўликни савалашни
бурди, Уликни зарб билан йигирмага яқин ургандан сўнг, табиб
унинг томирини текшириб кўрди ва унда ҳаёт асари пайдо бўл-
ганини сездди. Уни яна ўн марта уришни бурди. Ўн зарбдан
кейин ўликнинг томири тез-тез ура бошлади. Табиб уни зарб
билан яна бир бор урган эди, ўлик овозининг борича додлаб
юборди. Ҳозик табиб бу ўликнинг ўлмасидан аввал даволаган
табибларга ва шу ерда турган одамларга қараб: «Қандай қи-
ни уришни тўхтатди.

Бир оз ўтгач, мурда ўрnidан туриб ўтирди ва оғриётган ба-
дани ҳақида шикоя қилди, сўнг овқат сўради. Табиблар:

— Бу илми каердан ўргандинг? — деб сўрашди.

— Бир куни карвон билан сафарга кетаётган эдим,— деб ҳикоя қилди табиб,— карвонда араблар ҳам бор эди. Тасодифан улардан бири йиқилиб, ҳушидан кетиб қолди. Унда тириклик асари йўқ эди. Араблардан бири уни текшириб кўрди. Худди ҳозир мен савалаганим каби уни савалади ва қайта тирилтирди. Шундай қилиб, мен бундай даволашни улардан ўрганиб олдим.

Бир табибнинг ҳикичокни даволагани

Бир амирни тинимсиз ҳикичок тутар эди. Унга қанчалик доридармон қилишмасин бари бир фойда қилмади. Кунлардан бир куни бир табиб уни даволамоқчи эканини билдирди ва рухсат сўраб унинг олдига кирди. У амирнинг тинимсиз «ҳик-ҳик» қилаётганини кўрди ва шу заҳотиёк:

— Эй амир, эсингда борми, бир куни сен менинг уйимда меҳмон бўлган эдинг, аммо кейин билсам сен хиёнаткор экансан, мен сени ҳурмат қилиб меҳмон қилсам, сен бунинг эвазига ўғрилик қилиб, фалон нарсамни олиб кетибсан. Ҳозирок уни қайтариб бер,— деди.

Бундай ноўрин тўхматни ва беадабликни кўрган амирнинг жони-пони чиқиб, ғазаби аланга олиб кетди. Аммо зум ўтмай ҳикичоғи тўхтаб қолди.

Табиблардан Абул Фараж бунинг сабабини қуйидагича тушунтиради: «Одамнинг ошқозонини зарарли моддалар эгаллаб олгач, инсон танасидаги ҳайвоний рух ўша моддани йўқотишга уринади. Натижада ҳикичок пайдо бўлади. Табиб амирга: «Сен ўғирлик қилибсан», деганда амир дарғазаб бўлган ва ундаги ҳайвоний рух қуввати бирданига ошиб кетиб, ошқозондаги зарарли моддани тезда бартараф қилиб юборган. Натижада ҳикичок тўхтаган».

Табибнинг тадбири

Бир подшонинг қулоғи қар бўлиб қолган эди. Уни ҳеч қайси табиб даволай олмади. Бир куни бир табиб келиб, уни даволамоқчи эканини айтди. Табиб подшога бир неча кун дори ичиргач, бир ёш йигитга: «Подшонинг ёнига бор, жаҳлини чиқар»,— деди. Йигит подшонинг ёнига кирганда у тахтда ўтирар эди. Йигит унинг ёнига келди ва қичқириб:

— Нега менинг айтганимни қилмадинг? — деди-да, оёғидан кавушини чиқариб, подшонинг бошига туширди. Подшо оғрик зарбидан фарёд чекди, ғазаби шундай кўзғадики, карликка сабаб бўлган ҳароратини буғлантириб юборди. Натижада карликдан кутулди.

Абдурахмон Жомий*

Беморни асбобу дорисиз тузатиб юборган ҳозик табиб ҳикояти

Сомоний шоҳлардан бўлмиш битта шоҳ,
Қўлида табиби бор эди дилхоҳ.
Ҳар бир ишда эди у билан ҳамдам,
Ҳар бир ишда эди сирдошу маҳрам.
Шоҳ доим ёнидан жой берар эди,
Аёллар томирин ишонар эди.
Бир куни одамлардан шоҳ бўлиб халос,
Хилват ичра суҳбат қурар эди хос.
Номаҳрам оёғи етмас бир макон,
Аммо маҳрамларга тўладир ҳар он.
Дастурхон келтириб бир каниз ногоҳ,
Иккига букилиб қолди баногоҳ.
Дастурхонни ёзай дегани ҳамон,
Белига ҳар хил хилт қўйилиб шу он,
Алифдек қомати бўлиб қолди дол,
Букчайган қария кампирлар мисол,
Қомати тик бўлмас қанча қилса зўр,
Аввалги ҳолатга қайтмади қурғур.
Деди бул ҳақимга ўша онда шоҳ,
«Эй шифо берувчи, иллатга гувоҳ,
Даво қўлин очиб тезгина бул дам,
Бу бузук миждан қутқаргин илдам!»
Ҳайрон бўлди ҳақим, йўқ эди асбоб,
Уни даволашга не қилсин шу тоб?
Табиб қиз рўмолин олди-ю отди,
Оркаю олдидан либосин йиртди...
Уятдан фарқ терга ботди қиз ногоҳ,
Бўғим аро хилтлар куйди баногоҳ.
Боғдаги сарвдек қоматин шу он,
Тўғрилаб, заминдан турди ногаҳон.
Табибким, ишида бўлса чун моҳир,
Ҳар ишнинг сирлари унгадир зоҳир.
Жисмоний иложга бўлмагач имкон,
Нафсоний иложга қўл ургай шу он!

* Абдурахмон Жомий (1414—1492) — форс-тожик адабиётининг
йирик намояндаси, «Ҳафт авранг» ҳамда бошқа кўпгина асарлар муаллифи.

**Саксон ёшли қариянинг табиб
хузурига бориб, ўз кучсизлигига
даво сўрагани ҳақидаги ҳикоят**

Саксон ёшга кирган кекса хастаҳол,
Заифлик бобидан айлади савол.
Деди: «Чайнай десам тишларимдир сушт,
Чайнаш машғулотин эплолмас дуруст.
Чайнолмай овқатим бўлмагач майда,
Меъдам уни ҳазм қилмоғи қайда.
Меъдам ичра ҳазм бўлмаса тамом,
Қандайин куч берсин аъзомга таом?
Жонимга сафолар етарди сендан,
Тишлар суслигини қуволсанг мендан».
Деди ҳозиқ ҳаким унга ўша он,
«Эй ғамдан юраги бўлган чалажон,
Саксон ёшдан сўнгра заифлик учун,
Ёшлик даво бўлар, бу эмас мумкин.
Тишларинг қайтадан бўлур мустаҳкам,
Саксондан қирқ ёшга қайтолганинг дам.
Қайтмоқ учун ҳеч ким эмасдир қодир,
Аммо унга ёлғиз бир даво бордир.
Ажал жонни тандан жудо қилган чоқ,
Сусликдан қутулиб кетарсан мутлоқ».

**Абу Али ибн Синонинг табиблар
даволашга ожиз бўлган меланхо-
лик беморни тузатгани ҳақидаги
ҳикоят**

Яшаган пайтда Бу Али Сино,
Табобат чўккиси узра зўр сиймо,
Ажойиб хислатли бир яхши одам,
Моҳулиё дарди ила чекиб ғам,
«Қишлоқда мен каби семизу тўла,
Мол йўк!» деб қичқирар эрди баралла.
Ошпаз агар мендан қилса ҳариса*,
Кумуш ила роса тўлдирар кисса,
Қани, келинг, тезроқ томоқдан сўйинг,
Ҳарисапазларнинг уйига қўйинг».
Эртадан кечгача ҳоли шу эрди,
Дўсту ошинога шу сўзни дерди.
Йўк эди туну кун ичра лаҳзаси,
Мол каби бонг урмай чикмаса саси,

* Ҳариса — ҳалим.

Хоти охир шунга етдики, таом
Емади, дори ҳам ичмай батамом.
Табиблар давога ожиз қолди.
«Қўмак» деб Бу Али томон юришди.
Иби Сино деди: «Майли, тез боринг.
Тонгда келар дея хушxabар беринг.
Айтинг, кассоб олиб кўлига дашна*.
Етиб келар, сени сўймокқа ташна».
Бу хабардан кетди бемордаги гам,
Шодлик изҳор қилди эшитгани дам.
Эрталаб Бу Али ўрнидан турди.
«Мол қайда?» деб бемор уйига юрди.
Беморнинг уйига киргани замон,
Кичқирди: «Мол менман, келавер, бўён».
Бу Али боғлади кўл-оёгини,
Утирди, қайради сўнг пичогини.
Кассоб каби танга кўлини урди,
Бикину белини эзгилаб кўрди.
Деди: «Бу мол жуда озгину нимжон
Сўйишга муносиб эмас ҳеч қачон!
Бир печа кун унга ўт-алаф беринг,
Оч қолдирманг асло, доим едиринг.
Семиргач бўйишга тортарман пичок,
Сўйишдан афсуслар емасман у чок!»
Кўлу оёгини ечдилар аста,
Овқат келтирдилар унга бирпасда.
Ҳар неким берсалар емишми даво,
Ер эди қайтармай, ё қилмай ҳаё.
Молдек семиз бўлиб- жир битган замон,
Моллик ҳаёли ҳам йўқ бўлди шу он.

Букрот ва ошиқ бемор ҳикояти

Букротга илми тибб бўлиб ошқор,
Табобат фанини қилди барқарор.
Дилига келтирган ҳар битта режа,
Келтирмиш жуда кўп подир натижа.
Эшитдим: у яшаб турган замонда,
Бир подшо бор экан, бахти омонда.
Бу тўртта аною бу тўққиз ато,**
Фақат битта ўғил қилибди ато.
Юзи экан уни ойдек барқамол,
Тани эса озиб бораркан беҳол.
Табиблар қилмасин қанчалаб даво.

* Дашна — катта пичок.

** Тўрт она — ер, сув, олов ва ҳаво. тўққиз ота — тўққиз қават осмон.

Ўзгариш миждоздан кетмас мутлако.
 Шоҳ деди чакириб шунда Букротни,
 «Аниқла, хуш айла бизга ҳаётни»
 Олтин-кумуш тўкди табибга чунон,
 Ўғлининг бошига келтирган замон.
 Машшоқ каби табиб ўтириб дарҳол,
 Билагига кўлни чўзди уд* мисол.
 Томирига аста кўйганида кўл,
 Эътидолдан** хато топмади бир йўл.
 Қорурадани*** ногоҳ излади далил,
 Танда иллат асло кўрмади дадил.
 Сўнг билдики бу дард юракдан эрур,
 Тўзган чехраи зард юракдан эрур.
 Яна томирига аста кўйди кўл,
 Муҳаббатдан очди ҳикояга йўл.
 Томир ҳаракатга тушди ногаҳон,
 Бу оҳангга рақс бошлади чунон.
 Аён бўлди, ишки урибди йўлдан,
 Мушкул йўлга қадам кўйибди дилдан,
 Холи жойга талаб қилди доясин,
 Баён қилди унинг бу ҳикоясин.
 Ҳеч нарсани доя билмасди аён,
 Беҳабардир, унга бу сирлар ниҳон.
 Шоҳга деди: «Билмоқ учун сирдошни,
 Қимлар унга дўстдир, ҳар битта бошни,
 Ўтказмоғинг лозим парда очиб,
 Қизилгулнинг гули мисол сочириб.
 Гул канизлар бўлиб мисоли пари,
 Жавлон қилиб кирсин бу майдон сари...»
 Йигит томирига Букрот кўйди кўл,
 Паричехраларга назар солиб ул,
 Қанча парируҳлар ўтса-да аммо,
 Йигитнинг томири ўзгармас асло.
 Ногоҳ бир ой юзли кўтариб никоб,
 Пардадан юз очди мисоли офтоб.
 Бошдан-оёқ гўзал ажиб бир нигор,
 «Жон фидо!» дер кўрган кишилар такрор.
 Йигит кўзи унга тушгани палла
 Қамишзорга тушган мисоли шуъла,
 Юраги ўйнашга тушди ногаҳон,
 Юзидан тер оқиб, бўлди-ку равон,
 Томирдан қарору, юракдан ором
 Олиб кетди гўё ўшал гуландом.

* У д — чолғу асбоби.

** Эътидол — мўътадиллик.

*** Қорура — сийдик солинган шиша идиш.

Букрот билди, демак худди шу махваш,
 Шаҳзода дилига солибди оташ.
 Шундан сўнг йўл олди шоҳ ҳузурига,
 Деди: «Йигит тушмиш бир киз тўрига!
 Ой гўё маҳакка* тушгани мисол,
 Бир куёш тўрига илинмиш беҳол.
 Шундай шўх ишқига бўлмиш мубтало,
 Шу дарддан бошқа дард йўк унда асло!»
 Сўради шоҳ: «Кимдир ўша дилором,
 Макони қайдаю недир унга ном?
 Бу жимлик йўлини бир йўл барбод қил,
 Ғамхўрлик кўрсату хотирим шод қил.
 Айтмайин индамай турсанг сен ногоҳ,
 Яхшидир тиғ тортсам сенга баногоҳ!»
 Букрот деди шоҳга: «Э воҳ, шахриёр,
 Киши ўз жонига қасд қилмас зинҳор.
 Жон менинг жонимдир, жонимга зиён,
 Юзланса, ўрнига топиларми жон?»
 Шундай бўлиб ўтди саволу жавоб,
 Вақт ўтар, сўз эса тугамас шитоб.
 Шоҳ учун ой исми чикмас тумандан,
 Чидамай қилични чиқарди қиндан.
 «Ўғлимга топиб бер ўша куёшни,
 Ё қилич остига қўйгин бу бошни!»
 Деди: «Сен иш тутиб умрингда доно,
 Адолат ёйишни қилдинг муддао.
 Бу ишда одиллик қилмасанг агар,
 Ўзгадан адолат кутмоқ бесамар.
 Истасанг билмоқни, майли, мана, бил,
 У сенинг канизинг, энди ҳукм қил».
 Ўйлаб деди шоҳким, «Эй сен раҳнамо,
 Илмингдан бу ақлинг топгандир намо**»,
 Офатлар захридан танинг пок бўлсин,
 Ақлингдан бу олам ҳикматга тўлсин.
 Кечдим, майли, озод бўлсин ул каниз,
 Мен учун бўлса ҳам жонимдан азиз!»
 Шоҳ шунда каниздан узиб меҳрини,
 Шаҳзода кўлига топширди уни.
 Канизнинг лабидан топганида ком,
 Шаҳзода юраги сўнг олди ором.
 Туни бўлди кадр*** кечаси мисол,
 Гўё тўлин ойга айланди ҳилол.****

* Ойнинг тугаши, эски ой билан янги ой ўртасидаги қоронғи кунлар.
 ** Намо — ўсаш, улғайиш.
 *** Кадр — диний ақидага кўра рамазон ойидаги энг улуғ кун.
 **** Ҳилол — ярим ой.

Жалолиддин Румий*

Оғзига илон кирган кишини даволаган амир ҳикояти

Отга минаётса бир оқил, шу он —
Бир киши оғзига йўл олди илон.
Уйқудан уйғотай дея йўл олди,
Ухлаган одамга етолмай қолди.
Зўр ақли доимо эди мадақдор,
Қамчини устма-уст туширди такрор.
Оғир уйқусидан уйғониб одам,
Қамчинли бир туркни кўрди ўшал дам.
Турсину югурсин, дея тинимсиз,
Қамчини урарди отлиқ ҳеч тинсиз.
Ухловчи қамчининг зарбидан турди,
«Бу нима қилиқ?» деб хайратдан сўрди.
Қамчининг зарбаси чоптириб чунон,
Бир дарахт остига етказди шу он.
Сасиган олмалар кўп эди унда,
«Е бундан, эй дардқаш!» деди у шунда.
Олмадан оғзига беҳисоб тикди,
Охири сифмайин бўғзидан чикди.
Чидамай дод солди: «Нечун, эй амир,
Не қилдим, шунчалар қийнайсан ахир?»
Жонимга қасд қилмоқ бўлсанг сен дарҳол,
Тиг уриб, қонимни тўкиб қўя қол.
Бу қандай соатки, дучор бўлибман,
Эй совуқ, айт сенга нима қилибман?
Озми-кўп жиноят қилмаса одам,
Ҳеч киши қилмайди одамга ситам.
Сўз билан танимнинг чиқмоқда жони,
Эй худо, ўзинг бер унга жазони!»
Ҳар дамда у янги нафрат ўқирди,
У эса чоптириб, тинмай нўқирди**,
Учқур от қамчининг зарбидан гирён,
Чопарди, йиқилар эрди ҳар замон.
Қорин тўқ, кўз мудрок, бадан эса сушт,
Бош-оёқ минг зарба еган устма-уст.
Шомгача қувдию бўшатди шундай,
Сафроси қайт ила чикди қуюндай.

* Жалолиддин Румий (1207—1272) — Кичик Осиё (Рум)да яшаган буюк мутафаккир, унинг «Маснавий» деб аталувчи йирик асари жуда кўп халқ масалларини ўз ичига олган.

** Нўқирди — никтарди.

У билан егани яхши-ёмон ҳам,
Қўшилиб отилиб чикди илон ҳам.
Кўзи тушгач уни чикқан илонга,
Сажда бажо қилди бу хуш инсонга.
Даҳшатли бу қора илонни кўриб,
Барча оғриқлари кетди кувилиб.
Сўнг деди: «Кўп олий ҳиммат экансан,
Ё хожам, ё валинеъмат экансан.
Муборак соатда олдимга етдинг,
Ўлган эдим, қайта жон ато этдинг.
Сен мени излабсан мисоли она,
Мен эса қочибман эшакдек яна...
Бу ҳолдан озгина хабардор бўлсам,
Беҳуда сўзларни демасдим ўлсам.
Шукрлар айтардим мен сенга хушҳол,
Бу ишнинг сирини айтсанг сен дарҳол.
Ва лекин индамай тўлиб-тошардинг.
Сўзламай бошимга зарба ташлардинг.
Кечир мени ўзинг хўбрую хўбкор,
Не дебман, жинни деб қилма эътибор».
Деди: «Сенга айтсам эди ўшал он,
Ўтаканг ёрилар эрди ногаҳон.
Илоннинг васфини қилсамдим бутун,
Қўркиб, жонинг куйиб чикарди тутун.
Агар айтсам эди қандай можаро,
Танингдан бу жонинг бўларди жудо.
Бўлмас эди сенда ейишга қувват,
На йўл юргай эдинг, на қилардинг қайт».
Саждалар қиларди қутулиб ранждан,
Дерди: «Саодатим, иқболим ганждан!»
Оқил душман бўлса, шундайин бўлар,
Заҳридан баданда ҳатто жон кулар.

Талабаларнинг ўз муаллимига ўтказган руҳий таъсири ҳақидаги ҳикоят

Мактаб болалари кўркиб устоддан,
Кўп ранжлар кўришган эди саводдан.
Маслаҳат қилишди ишни бузишга,
Муаллим тушсин деб оғир ташвишга.
Унга бирор иллат етишгани чок,
Биздан бир неча кун бўлади узок.
Тутқундан қутулиб қоламиз шунда,
Йўқса, бигиз бўлиб туради бунда.
Зийраги буюрди, айтинглар шундай:
«Устод, рангинг сарик, не учун бундай?»
Иситма ё хавқ таъсир қилибди,

Охир бахайр бўлсин, рангинг сўлибди.»
Бу сўздан хаёлга тушади жиндай,
Бошқа биров мадад қилади шундай.
Мактаб эшигидан киргани замон,
Дейди, бахайр бўлсин, аҳволинг ёмон.
Ўй устига ўйи кўпаяр дарҳол,
Жинни бўлар киши кўпайса хаёл.
Учинчи, тўртинчи, бешинчиси ҳам,
Кетма-кет киришиб изҳор этар ғам.
Ўттиз бола шундай келишиб хабар —
Берганда, хабари қилади асар.
Зийракка дейишди: — Офарин, шод бўл,
Бахтинг кулиб боқиб бир йўл обод бўл.
Ўзаро келишиб қилдилар паймон,
Ҳеч бири бузмагай аҳдни ҳеч қачон.
Сўнг бола ичирди барчага қасам,
Токи чақимчилик қилмасин бул дам.
Бола фикри эди баридан бутун,
Ақли ҳаммасидан олдину устун.
Тонг отиб болалар мактабга томон,
Келдилар, хаёлда кечаги паймон.
Эшикда туришди бари интизор,
Кирсин деб хийлани ўйлаган ул ёр...
«Салом, устод!» деди ул бола кириб,
«Бахайр бўлсин, рангинг қопти сарғайиб!»
Устод деди: «Йўқол, сўзлама бундай,
Қасалу иллатим йўқдир ҳеч қандай!»
Инкор қилса ҳамки, ваҳима бир оз,
Юракка таъсирни айлади оғоз.
Қириб келиб деди бошқаси шундай,
Ўша ваҳимага кўшилди жиндай,
Яна кириб бири айлади такрор,
Устод ҳайрон бўлди, қолмайин қарор
Устод ваҳимадан сустлашди чунон,
Турдию тўшагин йиғди ўшал он.
Жаҳли чикди, хотин суст, деб шу маҳал,
Нечун аҳволимни айтмади аввал.
Нечун ранги-рўйдан қилмади оғох,
Мендан қутулай деб қасд қилар ногоҳ.
Ҳусну жилвасига мастдир у мудом,
Билмаски, томидан қуламоқда жом.
Зарб билан очди у эшикни келиб,
Ортдан болалар келарди елиб.
Хотин деди: «Тезда қайтибсан нега?
Еки бирор иллат тегдими сенга?»
Деди: «Эй кўрмисан, бу рангимга бок,
Ўзгалар ғамимни емоқда, бироқ,

Сен эса уйимда бўғзу нифокдан*,
Холимни кўрмайсан, куйиб ёнмоқдан!»
Хотин деди: «Хожа, эмассан бемор,
Бемаъни ваҳима, гумон сенга ёр!»
Деди унга: «Хотин, хануз қайсарсан,
Менда ўзгариш бор, нечун кўрмайсан?
Қар ёки кўр бўлсанг бизда нима айб,
Биз эса касалмиз, дилгиру майиб».
Хотин дер: «Келтирай сенга ойина,
Гуноҳсиз эканим билгин сен, мана!»
«Ўзинг нимасану недир ойинанг,
Юракда доимо жафою гинанг.
Тезда ётиш учун ҳозирлагин жой,
Ухлаб олай бошим тошдек оғир, вой...»
Кўрпа солиб берди чолига кампир,
Ўйлади: «Вактимас, лек кўнглим оғрир,
Айтмай десам вақти беҳуда ўтар,
Айтай десам мени муттаҳам тутар.
Хотин бузук дея ўйлайди дарҳол,
Айтсам, ёмон нарса қилади хаёл.
Ўйдан мени тезда ҳайдаб юборар,
Макру хийлалари деб юз айб кўяр».
Кўрпа ёйилдию устод ташлади,
Оҳ-воҳ ила тезда нола бошлади.
Болалар бу ерда ўтириб пинҳон,
Ўзаро дарс ўқир эдилар шу он.
Дердилар: «Хийладан қутулмадик,
Бино солдик, аммо яхши солмадик!
Энди яна бошқа ўй қилмоқ керак,
Мехнатдан қутулиб, шод бўлмоқ керак!»
Ўша зийрак деди: «Эй хуш жамоат,
Дарс ўқиб, овозни кўтаринг ғоят!»
Баланд ўқишганда, деди: «Болалар!»
Бонгимиз устодга зиён келтирар!..»
Устод деди: «Ростдир, бор, баринг жўна,
Ошиб кетди бошим оғриги яна!»
Сажда қилдилару дедилар: «Эй зот,
Қасалинг қувилсин сендан умрбод!»
Сўнг бари чопишди уйига томон,
Доннинг орзусида учган қушсимон.
Уларнинг онаси бўлиб дарғазаб,
Деди: «Ўқиш пайти юрибсиз ўйнаб?
Такрор қилмай дарсни нима учун сиз,
Мактабу домладан қочиб юрибсиз?!»
Ўзрини айтишди: «Шошма, эй она,

Н и ф о к — адоват ва мунофиқлик.

Бу гуноҳ бизданмас, таксирдан яна!
 Яна узр баён қилишди шу он,
 «Бизларда гуноҳ йўқ, эшит, онажон!
 Қазойи қадардан ногаҳон устод
 Иллатга йўликиб сихҳати барбод!»
 Оналар дейишди: «Ҳийла қиласиз,
 Ҳийин деб ёлғонни топа биласиз!
 Эрталаб борамиз устод олдига,
 Боқамиз, ҳийлангиз недир, ҳолига!»
 Болалар дейишди: «Боринг, бисмиллоҳ,
 Сўзимиз ростми-чин, бўласиз огоҳ!»
 Оналар эрталаб бўлишиб равон,
 Устоддан ҳол сўраб келгани замон,
 Устои ётарди беморлар мисол,
 Бошига хотиндек ўраган рўмол.
 Қалин ёпингану қаттиқ терлаган,
 Кўрпа билан бошни маҳкам ўраган.
 Устод айтар эди секин-секин «ох»,
 Барчаси «ло ҳавла» дейишди ногоҳ.
 «Охир бахайр бўлсин бош оғриқ, устод,
 Жонинг ҳаққи, хабар топмабмиз, эҳ, дод».
 Устод дер: «Ўзим ҳам билмасдим, э воҳ,
 Болалар дардимдан қилдилар огоҳ.
 «Қолу қил»га* машғул бўлиб билмабман,
 Бу оғир дардимга назар қилмабман.
 Одам қаттиқ машғул бўлса бир ишга,
 Эътибор қилмайди ранжу ташвишга...

*Саъдий Шерозий***

Нодон табиб ва бир деҳқон ҳикояти

Тунда биқин санчиб ётмади деҳқон
 Бир табиб кўрдию деди ўшал он:
 «Узум баргин еди, шудир сабаби,
 Тонггача етмаса йўқдир ажаби.
 Бадҳазм емишдан кўра яхшироқ,
 Камон ўки дилга санчилса мутлоқ.
 Лукмадан бир санчик тушса ичакка,
 Нодон умри тамом чикар пучакка!»
 Табиб ўлиб қолди тунда ногаҳон,
 Қирк йил ўтар ҳамки, тирик бу деҳқон.

* Қолу қил — дарс.

** Саъдий Шерозий (1203/1210—1292) — улуғ форс-тожик классиги,
 «Гулистон» ва «Бўстон» асарларининг муаллифи.

Бемор илланини қуволмас табиб,
Ўзни қандай ранждан олсин кутқариб.

Саломатлик ҳақидаги ҳикматлар²⁴⁰

Нотинч юракка ширин уйқу келмайди.
Тунда ухлагач, кундузи яна ухлаш умрни завол қилишдир.
Қўп ётиш хасталик келтиради.
Қўп ейиш очликдан зиён.
Оч бойдан тўқ ит яхши.
Миннатли паловдан миннатсиз кумоч яхши.

Икки нарсага одамлар доимо муяссар бўлишга интилади-
лар, аммо бу икки нарса доимо муяссар бўлавермайди. Бу-
лардан бири саломатлик бўлса, иккинчиси тинчликдир.

Дунёда инсонга энг азиз неъмат,
Бири тинчлик бўлса, бошқаси сиҳхат!

Тозалик саломатликнинг энг биринчи сабаби ва иллатлар-
дан қутулишнинг кутлуғ йўлидир. Тозалик баданнинг қувватини
кўпайтиради, гўзаллигига гўзаллик кўшади.

Гўзал юз кўз нурини оширади.
Тозаликдан қочган киши хасталик тўрига илинади.

Фикру-зикри ейиш билан банд бўлган кишининг одамлар
олдида кадри бўлмайди.

Емоғу ютмоққа ҳирс қўйган инсон,
Не дейин, инсонмас, балки бир хайвон!

Кўздаги ёш — дилдаги дард аломати.

Дунёда икки ишдан кўра хайрлироқ нарса йўқ: оч одам-
нинг қорнини тўйдириш, ғамли одамнинг юрагини қувонтириш!
Одобли одам табибга ўхшайди, у билан суҳбатлашиш одамга
саломатлик ва хуш кайфият бағишлайди.

Саломатликдан кўра яхшироқ бойлик йўқ.
Қўп ётадиган одамнинг умрида барака бўлмайди.
Табибдан сир яширган киши ўзига хиёнат қилган бўлади.
Қўп ётган оз яшайди.
Баданнинг қуввати овқат, руҳнинг қуввати эса илмдир.
Қорин емоқдан завқ олади, ақл эса ҳикматдан.

Кўп ейдиган одамнинг саломатлиги кам бўлади:
Кимки кўп ейишни айласа одат,
Ичи-ю ташили қоплайди иллат!

Беш нарсадан аввал беш нарсанинг кадрили бил: касал бўлмасдан аввал соғлиқ кадрили, қаримасдан аввал ёшлик кадрили, кашшоқликдан аввал бойлик кадрили, қарамликдан аввал озодлик кадрили, ўлимдан аввал тириклик кадрили.

Соғлом бўлай десанг, саёҳат қил. Саёҳатдан бешта фойда бор: кўнгил ёзиш, куч тўплаш, мол йиғиш, илм ва адаб ўрганиш, донолар зиёратида бўлиш.

Беморнинг дарди кечаси зўраяди.
Кеча узун, ой ботмас,
Дардлининг тонгги отмас.
Қорни очнинг жаҳли кучли бўлади.
Дорингга қувониб, захар ичма.

Бугунги кун учун ейишга нарсаси бўлмаган одам сендан насяга нон сўраса, унга раҳм қил. Аммо гўшт нася сўраган одамга шафқат қилма. Чунки биринчиси ҳақиқий ночор одам, иккинчиси эса нафс бандасидир.

Дўстинг оч бўлса-ю, сен тўқ бўлсанг, бу — айб.
Оч қоринга ашула ёкмайди.

Ташқарида эсаётган шамолдан роҳат, уй ичида эсаётганидан эса иллат келади.

Сув оз-оздан ичилса фойда.

Қанчалик мусаффо бўлса ҳамки сув,
Ортикча ичилса, келтирар қайғу.

Тўрт нарса борки, уларнинг ози ҳам кўп. Булар касаллик, олов, душман ва қарздор.

Кечаси шароб ичиб, кундузи ухлашдан оила барбод бўлади.

Ғамнинг давоси дўстлар дийдорини кўриш.

Энг оғир дард — нодонлик, энг кучли касаллик — пасткашлик:

Кўп оғир балодир ким бўлса нодон,
Нодон учун йўқдир дорию-дармон.

Ҳар қандай яранинг тузалишига умид бор, аммо виждон ярасининг тузалишига умид йўқ.

Ичкилик одамни ҳайвонга айлантиради.

Саломат бўлай десанг, нафсинг хоҳишига қарама-қарши иш қил.

Кўп ейиш оз ейишдан ҳам маҳрум қилади!
Нон — ҳаёт демакдир.
Сабрли одам узок яшайди.
Кимки мулойим бўлса, саодатли бўлади, кимки камгап бўл-
са, саломат бўлади.

Илёс мулла Муҳаммад ўғли²⁴¹

«Баҳориёт»

(М е в а л а р б а ҳ с и)

Саҳар чаман сари ўтиб борардим,
Қулоққа чалинди бир сўз: «Эй, фалон!
Гул фаслини бир дам ғанимат билгин,
Умр ўтиб борар чун боди хазон!»
Бориб бир чеккадан назарим солдим,
Мевалар тортишиб қилур ғалаён.
Тол деди: «Соямда бир дам ўлтиргин,
Токи душманлардан етмагай зиён.
Барча дардлар учун давоман ўзим,
Нокаслар тошидан ҳамиша омон!»
Тут деди: «Келгину ўлтиргил бунда,
Мевамдан истеъмол айлагин бир он.
Бекиёс давлатга эга мен ўзим,
Ўзаллар шоҳимга чиқишур ҳар он.
Ташнаю камбағал ва ғарибларнинг,
Қорнини тўйдириб юргум бегумон.
Айюб қурти мендан баҳра олгандур,
Мола мато бари мендан фаровон».
Бу сўзнинг барини эшитиб ўрик,
Сакраб турди гўё Рустами дoston.
«Мунча мактанчоқлик қилма, эй аблах,
Четга чик, хаддингдан ошма, эй нодон.
Азроилдек шундай зарба урайки,
Жисмингдан бутунлай чиқиб кетсин жон.
Юзим шунинг учун сариқ-қизилки,
Қуёш ҳатто ундан нур олуур тобон.
Бошга олтин тождек қўйишар мени,
Азиз тутар шоҳлар бамисоли жон.
Кумуш лаганларга теришиб мени,
Шоҳларнинг олдига қўйишар равон.
Бодом мағзи гўё менинг ичимда,
Шул сабаб тиш билан чиқишур ҳар он...»
Дарғазаб бўлдию олма деди: «Ҳей,
Бир ураман, тишинг синар шул замон.

Жим тур хунук рангли, эй маймун юзли,
 Сени лўлиларга сотишур хар он.
 Мендек мева, айтгин, каерда бордир,
 Излаб тополмассан уни хеч қачон.
 Мен бокка зийнатман, чаманга чирок,
 Баккол дўконига обрўман аён.
 Тунлари юзимда ой акс этади,
 Юзларим гўёки Юсуфи канъон».

Олма қиссасини эшитдию нок,
 Деди: «Девонасен ва ёки нодон.
 Нашвати дейишнинг сабаби шулки,
 Олдимда шакар ҳам қолади ҳайрон.
 Хар ким мени саҳар пайтида еса,
 Бўғзидан ўтаман ғазал куйлабон.
 Кўп ажиб фойдалар мавжуддир менда,
 Хатто таранжабин²⁴² олдимда ҳайрон».

Шафтоли дедики: «Эй катта салла,
 Ақлинг қиска, ўзинг эса кўп нодон.
 Номингни ҳисобга қўшишмас хатто,
 Маҳбублар ичида номим кўп аён.
 Шафтолига хар бир ошиғи мискин,
 Ўзининг жонини қилади қурбон.
 Бозор сари мени олиб борсалар,
 Харидорлар дархол чанг солар шу он».

Шафтоли сўзини эшитиб беҳи,
 Ўзини ўртага урди шу замон:
 «Менинг хидим кимнинг бурнига етса,
 Тузалиб кетади ундан яракон.
 Маъжун²⁴³ учун яна шира-шарбатга,,
 Уруғим олишиб кетишур хар ён....»

Беҳининг сўзини анор эшитиб,
 Жону дилдан совук ох урди шу он:
 «Юрагим қон бўлди, бир куни келиб,
 Гўзаллар тутарми дея ногаҳон.
 Рангимдан ҳаттоки хижолат тортар,
 Лаълу дуру ёқут, марварид, маржон...»

Сакраб туриб анжир орага кирди,
 Деди: «Ҳай, ҳай, нима гулғула, ёрон?!
 Қўзингни очгилу бизларга қара,
 Қўзни юмиб олма ожизларсимон...»

Шотут деди шунда дил қонга тўлиб:

«Йўк мендек жаҳонда бирорта султон!
 Шул сабабдан мени «шоҳи тут»²⁴⁴ дерлар,
 Мен ҳаммадан олий, сен эса тубон.
 Ой юзли гўзаллар менинг ғамимдан,
 Нишу тикон ғамин тортишур хар он.
 Гўзаллар тиғининг ишқида ўлиб,
 Уларнинг ғамидан доғим бор пинҳон.»

Бу сўзни эшитиб тургач олхўри,
Деди: «Эй беҳабар сўзлама ҳазён.²⁴⁵
Қаддимни доимо паст қилиб тургум,
Болалар шохимга чиқсин деб осон».
Бу сўзни эшитиб бўлгач шох узум,
Панжасин кўтарди эркак шерсимон.
Унга боқиб шундай деди: «Эй шағол,
Тулқидек мен билан ўйнашма, нодон,
Ажойиб-ғаройиб хислатларим бор,
Мендан юз ширинлик олишур алвон.
Асалу, майизу қанча ширинлик,
Шаҳду шакар менга қолишур ҳайрон.
Қимки бизни еса иштаҳа бирла,
Бўғзига кирамиз ғазал куйлабон».
Ногаҳон ҳандалак кўтардию бош,
Деди: «Сўзламагин, жонингга зиён!
Сарик рангим ўхшар ошиқ юзига,
Яшил чизик эса ёр қошисимон».
Ковун ухлаб ётар эдию ногоҳ,
Қулоққа чалинди бу оху афғон.
Мирийдек²⁴⁶ жойидан сакраб турдию;
Деди: «Оғзингни юм, шаллақи, бу он.
Сени завод бўлар вақтинг етгандур,
Болалар ўйнасин тепишиб ҳар ён.
Бугун қирғовулдек азизман ўзим,
Қатта-кичик учун овқатман ҳар он...
Қанча еса шунча тўймас одамлар,
Мендан ейишади доим, ҳар замон.
Шундай азизманки, ҳатто совға деб,
Олиб боришади Ҳиндистон томон.
Бордию ёш бўлсам, ёшлар ейишар,
Қарисам, қарилар ейди дея «жон»,
Бордию қуритиб кўйишса мени,
«Ковунқоқи» бўлар номим ўша он».
Паҳлавон тарвузнинг қошига шу чок,
Бу гапни етқизган эдим ногаҳон.
Деди: «Эй, бунчалик лоф урма, қовун,
Шундай сифатларим борки бепоён.
Шарбатим шакарнинг шарбатидан соз,
Хосият важдан ортиқ юз чандон.
Юз минг иззат ила олиб боришур,
Қасаллар қошига даво деб ҳар он...
Мен билан мевалар ёнма-ён турса,
Барининг олдида мен бобокалон».
Яшил либосини елкага ташлаб,
Гумбаз каби тарвуз бўлди-ку равон.
Қовуннинг бошига солган эди мушт
Уруғи тиркираб кетди ҳар томон.

Лоф уриб жойида турганди тарвуз,
 Бирдан булут билан ўралди осмон.
 Ҳаво шиддат ила ўзгарди-қолди,
 Куз ҳавоси қишга айланди шу он.
 Совук ҳаво ерда пайдо қилди қор,
 Бир учкуни кичик, биттаси калон*.
 Ларза тушди шул пайт тарвуз дилига,
 Ғам яшини ғусса солди шу замон.
 Меҳрибонлик қилиб олиб келдию,
 Сомонхона ичра яширди деҳқон.
 Таназзулда эди кунба-кун тарвуз,
 Феълу атворлари беморларсимон.
 Ногоҳ қуёш ёйғач оламга нурин,
 Олиб чикди уни хонадан деҳқон.
 Иссиғу совуқнинг таъсири ила,
 Тарвуз кампир шаклин олганди бу он...
 Табъингдан марварид сочдинг, эй Сўфи,
 Назм қилдинг гавҳар каби дурахшон**.
 Кимки «Баҳориёт» айтолса шундай,
 Унга чокар эрур Мири Хомушон²⁴⁷.

Шоирлар саломатлик ҳақида

Халқни севган ва халқ томонида турган йирик шоирлар ўз асарлари орқали табобат фанини тарғиб қилар эканлар, саломатликни сақлаш ва кадрлаш ҳақида ажойиб тиббий ҳикматларни ёзиб қолдирганлар. Бундай шоирларнинг бошида, шубҳасиз, ўзбек адабиётининг йирик намояндаси, буюк мутафаккир шоир Алишер Навоий туради.

Ўз ҳаётини фан ва халқ учун сарф этган Алишер Навоий фақат шеърлари орқалигина табобатни тарғиб қилгани йўқ. У Ҳиротда даволаш ва дарс бериш билан шуғулланиладиган «Дорушшифо» («Даволаш уйи») ни қурдирди. Бу мадрасада ўша даврнинг кўзга кўринган табиблари беморларни қабул қилиб, даволаш ишларини олиб борганлар. Талабаларга эса табобатдан дарс берилган. Мадраса Навоийнинг шахсий маблағига қурилган бўлиб, ундаги табиблар Навоий томонидан моддий ва маънавий кўмак олиб турганлар***. Бироқ Навоийнинг табобат фанига муносабати ва ўша даврда яшаган табиблар фаолияти деярли ўрганилмаган бўлиб, бу ҳақда ЎзССР

* Калон — катта.

** Дурахшон — ялтироқ.

*** Қаранг: М. Ҳасанов. Шоир шифохонаси. «Фан ва турмуш» журнали, № 2, 1978 й.

ФА нинг мухбир аъзоси, йирик шарқшунос олим У. И. Қаримов шундай ёзган эди: «Навой давридаги адабиёт ва санъат тарли даражада ўрганилган бўлса-да, бироқ у даврдаги тарлий фанлар, жумладан табобат илми тарихига оид масалалар тарли даражада ёритилмай келади».

Йирик навойшунос олим А. Ҳайитметов ўзининг «Навой даҳоси» номли асарида Навойнинг табобат фанига эхтироми юксак бўлганини ва бу илми яхши билганини бир-икки мисоллар билан кўрсатиб ўтган эди*. Ҳақиқатан ҳам Навой «Хамса»сини ва девонларини кўздан кечирар эканмиз, унинг табобат фанига доир амалий ва назарий масалаларни гоят чуқур билганининг гувоҳи бўламиз. У

Валекин тиббу хикмат ҳам эрур хўб,
Ки сикхатдур киши жисмида матлуб,—

деб ёзар экан, ҳозиқ табибларни мактайди ва жоҳил табибларни сатира тиғи остига олади. «Ҳозиқ табиби хушгўй тан ранжиға шифодур, омий-ю тунду бадхўй эл жониға балодур»,— дейди Навой. Навой кишининг мижози, унга ёқадиган ва ёқмайдиган нарсалар, парҳезнинг аҳамияти, овқатланиш қоидалари ва ўсимлик ҳамда маъданлардан олинадиган содда дорилар, шарбат ва маъжунларнинг ҳосиятларини жуда яхши билганлиги хайратланарлидир. Чунончи, у мижоз ҳақида шундай дейди:

Сарсабз эрур ҳамиша бу гулшанда сарвдек,
Озодаики бўлса, мизожида эътидол.

Демак, Навойнинг айтишича, кишида мижоз эътидолда, яъни мўътадил бўлса, у ҳамиша сарв каби нуқсонсиз ўсади ва саломат юради. Бордию мўътадиллик бузилса, касаллик юз беради. Бу ҳақда дейди:

Ҳар табъки зоти ўлса маҳрур,
Оз ҳиркат этар танини ранжур.

Демак, кишининг мижози иссиққа мойил бўлса, озгина иссиқлик ҳам уни касалликка чалинтириши мумкин.

Навой тўғри овқатланиш киши саломатлигини сақлаш учун зарур шартлардан бири экани ҳақида ёзади. Ёқмайдиган овқатларни ейшдан тийилиш ва ёқадиганларидан ҳам ортиқча истеъмол қилмасликка чақиради:

* А. Ҳайитметов. Навой даҳоси, Ғ. Ғулом номидаги адабиёт ва санъат нашриёти, Тошкент 1970, 138-бет.

Неким бўлса музир бўлғил харосон,
Ки бўлғай табъинга мушкуллар осон.
Неким бўлса мизожингга гуворо,
Амга кўп майл қилма ошкоро.

Навойнинг фикрича, инсон роса тўйиб кетмасдан аввал қўлини таомдан тортиши ва овқат тўла ҳазм бўлмагунча устига яна емаслиги керак:

Ғизо бўлса муфиду табъ роғиб,
Бас эт табъинг ҳануз бўлганда толиб.
Бу доғи топмагунча ҳазми комил,
Баданни қилма ортиқ юкка ҳомил.

Навой ўсимликларнинг хосиятларини ҳам яхши билган. У бир шеърда ёзади:

Ишқ ўти кимни айласа махрур,
Айламас дафъ хирфа, бал кофур.

Демак, ишқ ўтидан иссиқлик ва иситма ҳосил бўлса, бу иссиқликни хирфа (семизўт) ва кофур (камфара) ҳам ҳайдай олмайди. Навой семизўт ва камфара совуқ мижозга эга бўлиб, иссиқликни пасайтириш учун ишлатилганини яхши билгани сабабли бундан шеърда усталик билан фойдаланган. Навойнинг табобатга оид фикрлари шундай кўпки, бу ерда уларнинг ҳаммаси ҳақида мукамал гапиришнинг имконияти йўқ*.

Табобат қоидалари ва саломатликни сақлашга доир масалаларни билишда форс классик шоирлари Саъдий Шерозий, Низомий Ганжавий, Амир Хусрав Деҳлавий, Жалолиддин Румий, Носир Хусрав, Абдурахмон Жомий ва бошқа бир қанча шоирларга ҳам тан бермай илож йўқ. Айниқса бу соҳада Жалолиддин Румий ва Абдурахмон Жомий олдинги ўринни эгаллайдилар. Навой Мавлоно Абдулхай табиб билан доимо алоқада бўлгани каби Абдурахмон Жомий ҳам Дарвешали табиб билан доимий мулоқатда эди.

Мазкур сатрлар муаллифи ўзбек ҳамда форс классик шоирлари ижодида учрайдиган саломатликка доир ҳикматларни йиғиш ва таржима қилиб, китобхонлар оммасига тақдим қилиш борасида анчадан буюн изланишлар олиб бормоқда. Шу изланишларнинг самараси сифатида шоирларнинг саломатлик ҳақидаги фикрлари ҳавола этилмоқда.

* Ушбу сатрлар муаллифи Навой даври табобати ва Навойнинг табобатга муносабати ҳақида тадқиқот иши олиб бормоқда.

Баъзан бирор фикрни исботлаш учун арабча ва форсча тиббий асарлардан тегишли насрий парчалар киритилди. Бундан ташқари, унда ушбу сатрлар муаллифининг ўз фикридан туғилган насрий ҳикматлар ҳам мавжуд. Бизнинг давримизда яшаган шоир ва ёзувчилардан фақат С. Айний ҳамда мазкур сатрлар муаллифининг устози ва отаси марҳум Махсум Восилий (Ҳасанжон Мадраҳимов) нинг асарларидан парчалар илова қилинди.

Бу ҳикматлар улуғ дарёдан бир томчи, холос. Бу дарёга чуқурроқ шўнғиш ва унинг марваридларидан етарлича йиғиш келажакда турган вазифалардан биридир.

Саломатлик — туман бойлик

Табобат. Ҳозик табиб сифатлари. Жоҳил ва нодон табиблар

Донолар табобат ҳақида

Табобат бўлмаса одамзодда ҳаловат бўлмас эди. Табобат кучайган сари саломатлик авж олади. Табобат хароб жойда юраклар кабоб.

Нечун хароб бўлсин бемору беҳол,
Табобат санъати очаркан жамол!

Жалолиддин Румий

Тиб шундай бир илмқи, у билан одам гавдасининг аҳволи соғлиқ ва касаллик жиҳатидан ўрганилиб, унинг мавжуд соғлиғи сақланади ва йўқотилгани қайтарилади.

Ибн Сино

Табобат шундай санъатқи, унинг ёрдами билан инсон баданининг соғлиғи ушлаб турилади, саломатлик йўқолса, у билан қайта тикланади, у орқали инсон узун сочлар, тоза юз, хушбўй хид ва хушчакчақлик билан безатилади.

Арузий Самарқандий

Тибдан икки мақсад кўзланар доим,
Юсуфийдан эшит бу ҳақда бир дам.
Бири сақламоқлик киши сиҳхатин,
Иккинчиси дардга бермоқлик барҳам.

Юсуфий

Табобат шундай илмки, унинг фойдаси ва кадр қиммати улкан, шараф ва иззати олий, фазилати ва зикри машҳур.

«Тасҳил-ал-manoфиъ»дан

Ва лекин тиббу ҳикмат ҳам эрур хўб,
Ки ҳикматдур киши жисмида матлуб.

Навоий

Тибда не касаллик қилинса баён,
Эй азиз, танингдан кетмоғи аён.

Жалолиддин Румий

Табобат қадимгиларнинг табиий илмларидан бўлиб, у бадан ҳақидаги илмдир. У билан тандуруст одамларнинг тандурустлиги сақланади, беморларнинг эса беморлиги қувилади.

Сайид Шариф Журжоний

Эй азиз, маълуминг бўлсинки, тиб аҳли шундай демиш: тиб илми бадан илмидирки, унинг назарий ва амалий қисмлари бўлади, уларнинг ҳар бири ўз навбатида биттадан фандир. Биринчиси — ҳифзи сиҳҳат (соғлиқни сақлаш), иккинчиси — тадбири иллат (касалликни даволаш). Ҳифзи сиҳҳат буюк неъматдир, барча учун сармояи давлатдир. Бадан саломатлигини сақлаш ва эҳтиётлаш саодатдир, унинг кадр қийматини англаш, қоида ва усулларини эгаллаш киши учун ғаниматдир. Чунки ўз баданининг соғлиғини муҳофаза қилган ақлли киши ҳамиша саломат бўлади, баданида касаллик ва иллатлар юз бермайди ва иложга эҳтиёжи тушмайди.

«Маърифатнома»дан

Табиблӣкка очиб қўйдим дўконни,
Юрагу жон учун қўйдим дармонни.
Кимда насихатга дил бўлмаса тор,
Аччиғу фойдали дори менда бор.
Аммо ширини ҳам топилар ҳар чок,
Шакар иситмани туширмас биров.
Аччиқ дорилардан ичмаса киши,
Охири кўп дори ичмоқдир иши.
Иссиғи чиққанга ёкмайди ҳалво,
Хурмодан кашничдир унга кўп авло.
Аччиқ ҳалилани солиб асалга,
Берилса, ёқимли бўлар касалга.

Хусрав Деҳлавий

Ҳозик табиб сифатлари ва жоҳил
табиб кулфатлари

Шоир тилнинг амири бўлганидек, табиб баданнинг шоҳи.

Ибн Сино

Агар ҳикматқа бўлса илтифотинг,
Ки бўлсун Нух умрича ҳаётинг.

Навоий

Табиб нозик табиатли, доно калбли, ҳозик бўлиши керак.

Арузий Самарқандий

Бадан табиблари доноликка ёр,
Дардингга сендан кўп улар хабардор.
Сийдик олиб ҳолинг тадқиқ қилишар,
Билмаган нарсангни улар билишар.
Томиру ранг ила нафасингдан ҳам,
Не дард бор, белгисин топишар ҳар дам.

Жалолиддин Румий

Табиб касалликни бадандан ҳайдаш учун бадан қувватини
ошириб беради.

«Тасҳил ал-манофиъ»дан

Табиб «ғўра ема» деб сенга айтса,
Есанг, бошда иллат кўзгайди, деса,
Сен десанг: «Сўзлама, бу фолинг ёмон!»
Демак сен ўзингсан носоғ, бадгумон.

Жалолиддин Румий

Юз гўзал бўлса нафи бўлмас ҳаёси бўлмаса,
Юз табибдан фойда йўқ яхши давоси бўлмаса.

Махсум Восилий

Букрот ҳаким айтади: «Табиб касалнинг сирини ошкор
қилмаслиги, ўлдирадиган дори бермаслиги, ҳар қандай ярамас-
лик ва ифлосликдан узоқ бўлиши, аёлларга хиёнат кўзи билан
бокмаслиги, бева-бечора ҳамда фақирларни даволашга ҳарис-
манд, юмшоқ тил ва ширин сўз бўлиши керак».

«Тасҳил ал-манофиъ»дан

Ҳозик табиби хушгўй тан ранжиға шифодур,
Омию тунду бадхўй эл жониға балодур.

Навоий

Табибга эҳтиёж тушиши ҳақида сўз

Инсон тани юрак учун қуролдир,
Юрак тана ила доим хушҳолдир.
Танга лозим эрур яхши коровул*,
Токи офатлардан сақлаб турсин ул.
Табиб ҳифзи сиҳхат ишин орттирар,
Кетган сиҳхатингни яна қайтарар.
Муътадил ҳолатдан чиқиб ногаҳон,
Соғлом мижозингга тушганда нуксон,
Илму амал ила қилади ёрдам,
Асл ҳолатига келтириб ул дам.
Ўйлаб кўр, шундаин меҳрибон табиб,
Ҳикматни эгаллаш учун интилиб,
Илм учун меҳнат заҳмини тортса,
Синов билан яна камолга етса,
Қобил бўлса, мушфик яна некукор,
Дилларга етмаса ундан ҳеч озор,
Ҳамма билан бўлса ширин сўз, хандон,
Ҳамма учун бўлса хушфеъл, меҳрибон.
Қошин чимирмаса юрак тошлик-ла,
Пешона бўлмаса тириш ғашлик-ла,
Юзи бўлса ҳар бир бемор шифоси,
Кулгисидир унинг жонлар давоси...

Абдурахмон Жомий

Бемор ўз табибин душман деб билса,
Бола муаллимга адоват қилса,
Улар ўз жонига аслида ёвдир,
Ақлу жон йўлига ўзлари ғовдир.

Жалолиддин Румий

Бўлгин табиби исавийҳуш,
Аммо на табиби одамикуш.

Низомий Ганжавий

Табий ажал келганда табиб қанчалик жидду жадал қил-
масин, даводан бемор шифо тополмайди, табиб эса бемор тани-
дан дардни ололмайди.

Ўлим келса табиб аблаҳ бўлажак,
Давога йўл топмай, гумрах бўлажак.
Сиканжубин шунда сафро тугдирар,
Бодом ёғи қуруқ мижоз ёғдирар
Ҳалила юшатмай котирар ични,
Екка сув гўёки бергандек кучни.

Юраклар суст бўлар, уйқу эса кам,
Ачишар кўзлару юрак тўла ғам.

Жалолиддин Румий

Дема: «Аъло эрур бу ширин асал»
Сақамуниё лозим кўрилган маҳал.
Хуш сўз деди бир кун бир дорифуруш:
«Шифо учун аччиқ дори айла нўш!»

Саъдий Шерозий

Табибдан яшириб бўлмас ҳеч дардни.

Дардни яширсанг иситмаси ошкор қилади. Дардини табиб-
дан яширган ўзига зиённи оширади.

Биз дардни яширмай ёр учун айтдик,
«Табибдан яшириб бўлмас ҳеч дардни».

Ҳофиз Шерозий

Табибдан не учун сирим яширай,
Балони ўзимга ўзим оширай!

Фахруддин Гургоний

Иллатни табибдан асло яширма,
Олдига тез бору сўрагин кўмак.

Носир Хисрав

Агар менга ростини айтсанг, юрагингга даво қиламан, агар
ростини айтмасанг, у пайтда ғам остида юраверасан. «Агар
топай десанг дардингга дармон, дардингни табибдан тутмагин
пинҳон».

«Доробнома» дан

Эй табиб, дафтарингни очиб қара, шоядки
Бизнинг ҳам дардимизга бир даво чиқиб қолса!

Абдураҳмон Жомий

Илон чакқанга новвот эмас, тарёк бер.

Қайси касалга қандай дори беришни билиш — санъат. Нодон
табиб асал ўрнига захар беради. Хурмодан ҳалиланинг фарқи
бор.

Гул суви покиза, хушбўй бўлса ҳам
Ташнага арикнинг суви кўп хуштаъм.
Ногаҳон кишини чакқанда илон,
Унга новвот эмас, тарёк бер шу он!

Фахруддин Гургоний

Алининг дўпписини Валига.

Кимки табибликни билмай табиблик қилар, гуноҳсиз беморларнинг бағрини тилар. Нодон табиб шакар ўрнига заҳар едиради.

Сақмуниё бериш ўрнига, эй ёр,
Билмай афюн берсанг, койил, яшавор!

Авҳадий

Ковоқдан ҳовонча бўлмас.

Нодон ва ҳунарсиз кишилар доно ва ҳунарли кишилар ишини қилолмайди. Дайникса ҳақим бўлиш учун ҳикматни мукамал эгаллаш керак.

Ҳунарсиз ҳақимлар уйин кидирма,
Ковоқдан ҳеч қачон ҳовонча бўлмас.

Носир Хисрав

Қўлдан қўлнинг фарқи бор.

Жон битта, уни ҳар қандай нодон табиб қўлига ишониб топшириб бўлмайди. Табиби ҳозик — жон учун озик. Ҳар садафда тоза дур бўлавермаганидек, ҳар табибда ҳам чуқур билим бўлавермайди.

На ҳар бир оҳунинг мушки зўр бўлар,
На ҳар бир садафда тоза дур бўлар.

Асадий Тусий

Ҳақиқий ҳақим ким?

Ҳақиқий ҳақим шундай ҳақимки, ўз душманини ҳам беғараз даволайди, бемор душманидан ўч олиб қолишни ўйламайди.

Қилич билан қонин тўкаман аммо,
Ўлдирувчи дори бермасман асло!

Ҳақим Шаҳобиддин

Эй ҳақим, фикр қил, қара қўзингга,
Ёмонлик қилсанг сен қайтар ўзингга.

Низомий Ганжавий

Икки табиб — икки хил даво.

Бир-бировига билдирмай, икки табибдан даво олишнинг охири вой. Чўпон кўп бўлса, қўйлар харом ўлади. Ошпаз иккита бўлса, овқат ё шўр, ё тузсиз бўлади.

Болага ранж икки адоси*,
Беморга ранж икки табиб давоси.

Абрудаҳмон Жомий

Мезбоннинг табиблик қилиши ёмон.

Табиб бўлмасанг, табибчилик қилма. Чумчук сўйса ҳам қас-
соб сўйсин. Билмаган ишга тумшук суқиш бурунни синдиради.
Мезбоннинг табиблик қилиши очкўзлигини аён қилишидир.

Овқат едир, дема ундаю бундай,
Рост-ёлғон, оз-кўпга дил қўйма бундай.
Мезбон иши ҳар хил таомни қўймоқ,
На ундан оз, бундан кўп егин демоқ.
Емишлар меҳмонга бўлса-да зиён,
Мезбоннинг табиблик қилиши ёмон.

Низомий Ганжавий

Мукамал ҳаким шундай ҳакимки, у киши миждозини аъло
даражада билади.

«Тарихи фиришта»дан

Биз бадан иллатларини даволаш мақсадида табибларни ўзи-
мизга мулозим қилдик.

Авфий

Ҳакимлар айтадиларки, миждоз одамларда ҳар хил бўлгани
ва икки киши бир хил миждозга эга бўлолмагани каби, ахлоқ
ҳам ҳар хил бўлади.

«Ахлоқи Жалолий»дан

Кўп табиблар борки, фалон нарсани еб-ичмаслик керак, деб
айтадилар, ўзлари эса ўша нарсадан роса еб-ичадилар.

«Тарихи Байҳақий»дан

Эй азиз, маълуминг бўлсинки, аҳли тиб шундок дебдур-
ларки, ҳар кимса ўз баданининг ҳакими бўлмоғи лозимдир, ўзи
истеъмол қиладиган содда дори ва даволарнинг табиат ва
манфаатини билмоғи зарурдир, ҳар бирини ўша ҳукмга мувофиқ
емоғи шартдир.

«Маърифатнома»дан

* Адоси — тарбияси.

Нодон ва фирибгар табиб зикрида

Бўлди пайдо бир неча жоҳил табиб,
Эл молин алдаб олурға бир ажиб.
Бул табибликни қилибдур кўп киши,
Ўзларин тавсифини қилмоқ иши.
«Кўп ўлуклар топдилар мандин ҳаёт,
Ҳар нечук келса касал топгай нажот!»
Навъи айлаб пулларин олур ани,
Ҳеч нафъи кўрмагандур бир тани.
Ҳар нечук бемор келса олдига,
«Ушбу кун яхши қилурман» дер анга.
Ҳар кишида бўлса элни алдамоқ,
Анга лозимдир табобат айламоқ.
Эл аро кўпдур табиблар аблаҳи,
Жумласи каззобу жоҳил гумраҳи.
Бул табиблардек яна бўлма жухул*,
Гарчи нодон халқ аро бўлғай қабул!..

Маҳмуд Яйпоний

Таърифини эл аро айтарки, ман ҳозик табиб,
Аслида мисли гадо янглиғ қўли ёзик табиб.
Фулфули асвад** ила билмас мавизнинг фарқини,
Сен ани ҳозик дема, эл жониға қозик табиб.

Махсум Восилий

Даволаш, содда дорилар, мураккаб дорилар ҳақида

Даволаш ҳақида

Ҳар дардга бир даво бор.

Иллатдан кўркма ҳеч, эй оқил инсон,
Аччиқ дори ҳаким юборган замон
Ичавёр не келса агар ҳабиб*** дан,
Бемор доно эмас асло табибдан.

Саъдий Шерозий

Ранжлар бор, йўқ унинг чора-давоси,
Гунг, пучуқ ва ёки кўрлик балоси.
Ранжлар бор, топилур чора-тадбири,
Бири лақва бўлса, бош оғрик бири.

* Ж у х у л — жоҳил, нодон.

** Ф у л ф у л и а с в а д — қора мурч.

*** Х а б и б — дўст.

Балки кўп дардларнинг давоси бордир,
Астойдил кидирсанг сен учун ёрдир.

Жалолиддин Румий

Дард давосиз бўлмайди.

Тоғ агар илонга лик тўлган чоғда,
Тошу тарёк ҳам бор худди шу тоғда
Чаён борлигига бўлса гумонинг,
Унга қарши мавжуд кафшу товонинг.
Дард гарчи дунёда кўп фаровондир,
Унинг ҳар бирига минглаб дармондир.

Абулмажид Санои

Одам умид билан тирик.

Ҳаётдан умидсизлик одамни тез каритади. Ҳаётга муҳаббат
чолни ҳам турғизиб юборади.

Давога бўлса умид дард қилмас асло зиён,
Биёбон кенг бўлса ҳам бор охир унга поён.

Ақлли хирадманд умидвор киши,
Ҳаётдан шод бўлмоқ доимо иши.

Абулқосим Фирдавсий

Насиҳатким холий бўлса ғараздан,
Талх доридек озод қилар мараздан.

Саъдий Шерозий

Ожиз бўлди охири табиб юрак дардимдан,
Ишлатса ҳам лутф ила қанча дори-давони.

Абдураҳмон Жомий

Қимса маразға илож топмади бемордин.

Навоий

Чала пишган — ярим хомдан яхшироқ.

Ҳар нарсанинг етилгани соз. Хом мева қорин оғритар.

Не ўқисанг ўқи, тугатгин бироқ,
«Ярим хомдан чала пишган яхшироқ».

Хусрав Деҳлавий

Баъзан шакар қилолмаган ишни заҳар қилади. Дори аччик,
аммо натижаси ширин.

Нечалар тузалиш умиди билан
Шакар қўйиб, қўлга заҳар олишар.

Абулҳасан Фаррухий

Дард ўти ёкти кўзумга ҳажр чун кўрдим юзин,
Куйдурур, албатта, ҳар доруки бўлғай судманд.

Навоий

Ортиқча дори ичиш соғлиқдан кечиш билан тенг.
Ичининг халосин мало қилдилар,
Адовийдан они тўло қилдилар.

Навоий

Содда дорилар ҳақида

Майиз

Кимки нон билан майиз ейишни одат қилса, умри давоми-
да табибга иши тушмайди. Аҳли тибб орасида бу сўз вирди
забон (доим такрорланувчи) дир.

«Маърифатнома»дан

Майизли ҳар ош файзли бўлар,
Файзли ҳар ош майизли бўлар.

Махсум Восилий

Анор

Оғиз ичра пишган бир дона анор,
Мингталаб хом сувдан яхшидир минг бор.

Хусрав Деҳлавий

Тўкти захмидин бағир конини ҳижрон нолиши,
Ўйлаким сиқмоқ ила эл сув оқизғай нордин.

Навоий

Ўсма

Муқаввас қошиға чекиб ўсма ҳам,
Кўюб хол ҳам, синдуруб кесма ҳам.

Навоий

Заъфарон

Сандалу мушку абиру заъфарон,
Табъ жаҳлидин саросар заъфрон*.

Навоий

* Заъфрон — заифликни ҳайдовчи.

Девпечак

Девпечак, тикилмаларни очади, балғам ва савдони ҳайдайд, бинафша билан бирга сафрони қувади, тутканок, жиннилик, босинқираш, савдодан юз берган васваса, фалаж, юз фалажи, увишиш, бўғим оғриғи, саратон ярасига қарши фойда.

«Махзан ал-адвиййа»дан

Уша куни бодом ва девпечак келтирди.

«Тазкират аш-шуаро»дан

Девпечакдан етмас бунинг давоси,
Сумбул сочининг керак бўй-у ҳавоси.

Ҳозиқ

Сандал

Сандал иссиқ мияни совитади, бош оғриғига қарши фойда қилади, меъда ва жигарга ташқаридан суртилса, ҳароратини сўндиради.

«Тасҳил ал-манофиъ»дан

Туйилган сандалдан бош оғрик кўчар,
Юрагу жигардан иссиқлик ўчар.

Низомий Ганжавий

Совуқ табиатга эгадир сандал,
Иссиқ мижоз дарди унинг била ҳал.

Абдурахмон Жомий

Сабза

Сабза сари майл қилади бу жон,
Кўз равшан бўлади унга боккан он.

Низомий Ганжавий

Уд

Уд — иккинчи даражада қурук-иссиқ. Меъда, жигар ва юракка қувват беради. Сизгиларга нафи бор. Тўсиқ очади. Мияни бақувват қилади. Тиш орасига олиб эзилса, оғиз ҳидини хуш қилади.

«Маърифатнома»дан

Хомлик бўлар удни оловга отиш,
На хушдир хом удни оловда ёқиш.
Хом уддан таралгач ёқимли атир,
Ақл ила дилиннга хушбўйлик татир.

Абдурахмон Жомий

Унноб (жилонжийда)

Хаста кўнглум гар лабинг уннобини истар, не тонг,
Нега айрилгой жиҳатсиз хаста ўз уннобидин.

Навоий

Хирфа (семизўт)

Ишқ ўти кимни айласа маҳрур,
Айламас дафъ хирфа, бал* кофур.

Навоий

Ҳанзал (Абу Жаҳл тарвузи)

Хушфелнинг кўлидан ейилган ҳанзал,
Хўрайган едирган шакардан афзал.

Саъдий Шерозий

Ёкут

Дилингни тўғри тут, балодан кўркма,
Ёкут ич-у, асло вабодан кўркма.

Низомий Ганжавий

Дур (марварид)

Ховонча ичида туйишиб дурни,
Кўзу дилга ундан олишар нурни.

Жалолиддин Румий

Қорадори (афюн) ва кўкнор

Кимки ер қорадори — кетар шарм ила ори.

Маълумки, қорадори баданга зарар қилади, нарсаларнинг ҳақиқатини тесқари қилиб кўрсатади, йўқ нарсаларни кўз олда пайдо қилади.

Йўлдан озиб уни севади нодон,
Ундан камаяди гўшту ақл, қон!

«Тасҳил ал-манофиъ»дан

Шунчалик фазилатлари бўлишига қарамай, қаттол ва ишончсиз киши бўлиб, афюн ер эди!

«Тазкират аш-шуаро» дан

* Бал — балки сўзининг қисқа ёзилгани.

Уйқусиз бўлмоққа йўқ эди имкон,
Кўкнорнинг таъсири элитиб чунон.

Абдурахмон Жомий

Бадандан пайконни чиқармоқ учун,
Ярадор кишига берулар афюн.

Жалолиддин Румий

Алдама мен ғам ила беҳудман,
Бодадан мастман, нечун афюн ичай.

Абдурахмон Жомий

Ҳалила ва балила

Туйишиб ҳалила ила балила,
Обод қилишади танни у ила.

Жалолиддин Румий

Шакарда парвариш топса ҳалила,
Аччиклик мазаси қолмайди жилла.
Аввал ғурур ила ўсганди тамом,
Энди-чи, шакл бор, там йўқ, вассалом.

Ўзга дори ила бўлмаса ҳамдам,
Ҳалила ўпкага қилолмас ёрдам.

Жалолиддин Румий

Гулоб

Гул киби юзунгда тер фард этти хушимдин мани,
Гарчи беҳуш элға учун муқаввийдур гулоб.

Ки ул янглиғ гулоб урғоч юзиға,
Очиб бедил кўзин, келди ўзиға.

Навоий

Гул ғунчалигида хор иладур,
Очилса бир ўзга ёр иладур.
Аслида эккан тортар азобин,
Фаслида ҳаким олур гулобин.

Халқ термаларидан

Асал

Асал иккинчи ўринда қурук-иссиқдир. Чиркин яраларни то-
залайди. Кўз нурини оширади. Меъдага қувват беради. Иш-
таҳа очиб, ични мулойим қилади.

«Маърифатнома»дан

Битта илм билан колма жаҳонда,
Ҳар хил илм учун интилгин такрор.
Қара, ари битта гулга қўнару
Мум ила асални қилади нисор.
Муми нур сочади тунда шам бўлиб,
Асали иллатни қилар тору-мор.

«Мавзуоти улум»дан

Пашшадек ширинга кўп айлама жаҳд,
Охири оёққа тузоқ бўлар шахд.

Абдурахмон Жомий

Асални нонуштада истеъмол қилганлар ҳар хил касаллик-
лардан шифо топганлар.

«Маърифатнома»дан

Асалу ниш биргадир

Асалга етиш учун ниш, гулга етиш учун тикон захми
ейилгани каби, ширин ҳолатга етиш учун аччиқ дорига, сих-
ҳат топиш учун жарроҳ пичоғига сабр қилинади. Аччиқ до-
ри — тан мадори.

Хина

Хина иккинчи даражада қурук-совуқдир, тарқатувчи, очувчи,
қуритувчи ва қотирувчи хислатлари бор. Ёғи асабни юмшатади.

Наф этар бўлса хино янглиғ кафи пойинга қон,
Чоқ этуб кўксум, они бағримда пинҳон истарам.

Навоий

Мушк

Мушк иси солди шоҳ мағзига ҳуш.

Навоий

Зок (аччиқ тош)

Эй Навоий, шоми ғамдин айру йўқтур субҳи васл,
Оқ эрур, лекин қорартур ҳар нени ранг этса зок.

Навоий

Гил (лой, кесак)

Ҳаммомда бир куни ажиб хушбӯй лой,
Маҳбубнинг кўлидан кўлимга етди.
Дедим: «Сен мушкмисан ёки абирми,
Уртовчи ҳидингдан қарорим кетди»
Деди: «Мен арзимас лой эдим холос,
Лекин бир гул ила улфатлик етди.
Аслида мен ҳамон ўша лойман-у,
Ва лекин менга гул таъсири ўтди».

Саъдий Шерозий

Гилни орзу қилар доим гилхора*,
Гулшақар танига сингмай бечора.
Бу ўлим эмас-ку сингмаса таом.
Қусиш фойда сенга, эй пишмаган хом.

Жалолиддин Румий

Дўст билан ҳаммомда хилватда эдим,
Ҳаммом лойин гулдек юзига суртди.
Деди:— Энди юзим севарми ҳеч ким?
Дедим:— Лой офтобни қачон бекитди?

Саъдий Шерозий

Мураккаб дорилар ҳақида

Гулшақар

Кўп есанг гулшақар зиён бўлғуси,
Оз есанг қотган нон гулшақар бўлур.

Саъдий Шерозий

Агар гулшақар берсанг дил дарди топар таскин,
Сўзингни аччиқ қилсанг қутқарасан сафродан**.

Абу Абдулло Рудакий

Гулқанд

Юзу лаъли ҳажридин бемор ўлубман, эй ҳақим,
Умр зое қилма, қилмас чунки гулқандинг илож.

Навоий

* Гилхора — гил (кесак) ейдиган киши.

** Табобатда сафрони сўндириш учун аччиқ нарсалар истеъмол қилинган.

Шарбат

Лабингда нилгун холингдур, эй жон,
Нечукким шарбат ичра тухми райхон.

Навоий

Бўлди сабрим жомидин аччиқ мани айшим, табиб,
Аччиғим кувмоқ учун шарбат буюргил менга ҳам.

Абдурахмон Жомий

Табибо, қилса кўнглум ўтин афзун шарбатинг тонг йўқ,
Сув бирла шуъла таъбидин кетарму тобу таб ҳаргиз.

Навоий

Майли май, мевани истамасин жон,
Беҳи шарбатидан кечма ҳеч қачон.

Амир Хусрав Деҳлавий

Шўх норанжий либоси ҳажри кўнглум ўртади,
«Шарбати норанж» эта олмас манга дафъи аташ.

Навоий

Малҳам

Заҳмима малҳам ёқиб, ғамгин кўнгул шод ўлмади,
Раҳнага балчиқ суваб, вайрона обод бўлмади.

Навоий

Кофур (камфара)

Момук узра ёйибон кофур қўйманг доғима,
Қим момук доғи тутошур, ҳам бу марҳам ўртанур.
Қўзни бир из туфроғидин равшан этким суд эмас,
«Шофи кофурий»* чекиб осмоқ анга мушкин паранд.

Навоий

Кофур учинчи даражада қурук-совук, бурундан қон оқиши-
ни, иссиқ шишларни ва иситмани йўқотади.

«Маърифатнома»дан

* Ш о ф и к о ф у р и й — камфарадан қилинган суртма дори.

Беҳушдору* ва ҳушдору**

Ҳамул водийда бир гул узди хушбу
Сепиб барги аро беҳуш дору.
Сокиё, беҳушдору эз дағи тут бодаким,
Андин ўлсун ҳушдору уйла зойилким хирад.

Навоий

Муsxил (сурги дори)

Муsxиле соз этти беҳад зўрманд,
Бордиким, они сумурди мустаманд.

Навоий

Ҳолва

Пишмаган хом ишдан фойда бўлмас ёр,
Ҳолва хом бўлганда оғритмоғи бор.

Абдурахмон Жомий

Подзахр (позахр)***

Қиличи бор одам уруш қилиши, подзахри бор одам заҳар ичиши шарт эмас. Ҳар бир даво — ўз жойида шифо. Нодон дорига ишониб заҳар ичади. Табибга ишониб бепарво бўлма, дорига ишониб ортиқча ема.

Пандимга кулок сол, айтганимни қил,
Айтганим қилмасанг, фойдаси бўлмас.
Барча билан келиш, мураса қилгин,
Тил топишган киши мақтовсиз қолмас.
Кувват кўпу асбоб бисёр бўлса ҳам,
Уруш қилма, тинчлик йўлин қил ҳавас.
«Қилич таққан одам уруш қилиши,
Подзахри бор заҳар ичиши шартмас».

Абулфатҳ Бустиий

Заҳар учун, Қассоб, подзахр даво,
Гуноҳ қилсанг тавба кетидан тушгин.

Қассоб Кошоний

* Беҳушдору — ҳушдан кеткизадиган дори.

** Ҳушдору — дори орқали ҳушдан кетган одамни қайта ҳушига келтирадиган дори.

*** Подзахр — заҳарга қарши ишлатиладиган дори.

Кўҳли басар (сурма)

Жомий каби йўлларининг гардин қилай кўҳли басар
Дебон ҳар бир йўловчига умид кўзин тикмоқдаман.

Абдураҳмон Жомий

Сурмани яхшилаб янчмаса киши,
Кўзидан ёш оқиб, ортар ташвиши.

Хусрав Деҳлавий

Дори ботмонлаб эмас, эҳтиёжга яраша ичилади. Баъзилар
тезрок тузалай деб, кўпроқ дори ичадилар.

Кўзларга сурмадан тортилса агар,
Чўмич билан эмас, милда тортилар.

Хусрав Деҳлавий

Сурма кўз соғлиғини сақлайди. Кўз яраларидаги чиркни
йўқотади.

Ибн Сино

Сурма қора тупроқ — қаралган чоғи
Ундан ёғ топади кўзнинг чироғи.

Хусрав Деҳлавий

Доғлаш (киздириб даволаш)

Ҳажр дардинг кўнглума кам қилди ҳолинг оқибат,
Доғ эмиш дарди шалойин хастага охир даво.

Навоий

Сут

Эчки сути назла ва томоқ ярасига фойда. Қовуқдаги ярага
ҳам наф беради.

Ибн Сино

Сув

Замзам ўлсунки кўп ичса еткурур озор сув.

Навоий

Қудуқдан мириқиб сув ичган замон,
Ичига тош-тупроқ ташлама, инсон.

Асадий Тусий

Чашмадан аввало тоза сув ичма, ичдингми, устига тупроқ-
ни сочма. Тоза сувдан — тоза жон ҳосил. Ифлос сув — одамга
кайғу.

Бугун ташналикдан тортиб кўп азоб,
Олдимга сув сўраб келибсан шитоб.
Чашмадан аввало ширин сув ичма,
Ичдингми, устига тупроқни сочма.
Бугун чашма сувин қилсанг агар хор,
Бошқа ичолмассан бу сувдан зинҳор.

Фахруддин Гургоний

Топса киши бодия ичра зулол,
Олтин аёғ қайда у синган сафол.
Сувга сафол ичра ҳаловат дурур,
Кўзгуга кул ичра тароват дурур.

Навоий

Сув ғўра ичида бўлади нордон,
Узумга етишгач ширину шодон.
Яна хумга тушса аччиғу ҳаром,
Бирок сирка бўлгач жон учун ором.

Жалолиддин Румий

Сувки берур элга ўлумдин амон,
Тийра қилур ўтга етишган замон.

Навоий

Сув агар бўлса ҳам ширину зилол, ортиқча ичилса, қилади
беҳол. Меъёрини билмаган баҳоридан айрилар.

Сув агар оз бўлса инсонга қондир,
Кўпайса, охири офати жондир.

Абулмажид Санойӣ

Нону сув одамнинг асл ҳаёти,
Меъёрдан ошдимми, зарари аён.

Асириддин Ахсикатий

Қимки кўп ухласа йиқилар тезда,
Сув сасир узоқроқ тургани кезда.

Камолиддин Биноий

Оқин сув денгизга кўшилган замон,
Бемаза, аччиғу шўрдир бегумон.

Абулқосим Унсурий

Киши кўп ўтирса эскир либос ҳам,
Ҳовуз суви айнир кўп узоқ турса.

Абулали Шустарий

Гулобдек соф бўлар сув кўп чарх уриб,
Иссикдан айнийди бир ерда туриб.

Абулмажид Санойи

Ўқигандим, икки зийрак бир юртда,
Бир булок қошига келган вақтда.
Бири оз ичишдан ўлди ногаҳон,
Бири кўп ичишдан таслим қилди жон.
Еб-ичиш йўлини билмайин қандай,
Очлигу тўқликдан ўлдилар шундай.

Низомий Ганжавий

Ташнаки ул сув ила истар фарах,
Қайда кирар кўнглига олтун қадах.

Навоий

Уларнинг сувлари бемазаю шўр,
Шунинг-чун касалу яна чала кўр.

Жалолиддин Румий

Чанқовсиз ичилган хуш сув нохушдир

Сув қадрини ташна бўлган билади. Чанқаганнинг тушига
сув киради. Олдиндан оққан сувнинг кадри йўқ. Ортиқча сув
тегирмон бузар.

Чанқовсиз ичилган хуш сув нохушдир,
Сув олдида турган сув қадрин билмас.

Носир Хисрав

Оби ҳаёт зулмат ичрадир

Яшашу хуш ҳаёт меҳнат ичрадир,
Оби ҳаёт, кара, зулмат ичрадир.

Жалолиддин Румий

Ишим қийин дема, кўнглингни бузма,
Оби ҳаёт, кара, зулматда бўлар.

* * *

Гулоб шарбатини тўйиб ичсанг ҳам,
Сувсиз ташналингнинг бўлмас асло кам.

Хусрав Деҳлавий

Қуёш нури ва ҳаво

Қавс суви дардга даво,
Қуёш, ҳаво танга даво.

Қуёш кирмаган уйга табиб кирази.
Қуёш нури — даво дури.

Қайдаки дард йўқдир, даво не ҳожат,
Қуёш мавжуд жойда табиб керакмас.

Аҳмад Аҳгар

Ҳавоси шундайин берар эди куч,
Яшаса бўларди нафас олмай ҳеч.

Мирзо Абдулқодир Бедил

Беморлигининг давосини Туркистон ҳавосидин ўзга эмаслигин билди.

«Равзат ас-сафо»дан

Шаҳар ичида мавжуд бўлган ифлос буғлар туфайли ҳаво нохуш ва зарарли эди.

«Захираи Хоразмшоҳий»дан

Ёшлик ва қарилик. Куч-қувватнинг кетиши, соч ва соқол. Бўёқ. Тиш ва уларнинг кадру қиммати ҳақида

Ёшликни кадрлаш ҳақида

Қувватнинг соҳиби бўлса ҳар киши,
Бу соғлом юракнинг мухтарам иши.
Бил, ёшлик гўёки яшнаб турган боғ,
Мевага тўлади ундан ҳамма ёғ.
Уй* кўркам, баланддир яна томи ҳам,
Устуни мўътадил, девори маҳкам.
Қўз нури, баданлар қуввати жойда,
Уй ёруғ, сарой соз, мусаффо, фойда.
Демак, ғанимат бил ёшликни ўғлон,
Бошни қуйи эгу керилма чандон.

Жалолiddин Румий

* Уй — бу ерда бадан кўзда тугилмокда.

Соғлиғу ёшлигинг бор экан бардам,
Мақсадинг муяссар бўлғуси ҳар дам.

Ёшлик ўтиб кетди, энди шодлик йўқ,
Жаҳон ҳамон ўша, бироқ ёшлик йўқ.
Ёшлик одамларнинг энг яхши они,
Ким ҳам шод бўлади кетган замони.

Низомий Ганжавий

Қариллик ҳақида

Кексалик айёми келса ногаҳон,
Бўйнингни ип билан боғлайди чунон.
Ҳурмат кўзин очсанг кексалар томон,
Барчадан авлосан қариган замон.

Носир Хисрав

Қариллик истар эсанг қариларни ҳурмат тут,
Қаридинг эрса йигитлардин истама суҳбат.

Навоий

Эй ўғил-қиз, ҳар дам ўздан каттани иззат қилинг,
Белни боғлангу аларга жон ила хизмат қилинг.
Кўрсангиз ўздан кичикларни силанг бошин мудом,
Раҳму шафқатни шиор айлаб ани ҳурмат қилинг.

Махсум Восилий

Қарилар хотири нозикдур, эй тифл,
Шикастидин қилиб ваҳм, ўлма густоҳ.
Унуттунгмуким, атфол ўйноғонда,
Синар оз майл кўргондин қурук шох.

Навоий

Восилий ҳар дам кутар сиздан чиройли феълу хулк,
Кексаларнинг кўнглини олмоқ учун ғайрат қилинг.

Махсум Восилий

Йигитлигингда қариларга қилмадинг хизмат,
Қарилигингда йигитларга бермагил заҳмат.

Навоий

Ўзингни асрагил ёшлик овонида* бўлай деб соғ,
Қаригонда касал бўлмай ҳаётингда фароғатдур.

Махсум Восилий

* О в о н — вақт, айём.

То йигит эрдим, қариларга кўп эрди хизматим,
Қаригон чоғда йигитларга оғирдур суҳбатим.

Навоий

Ҳар йигитни демагил йигит анинг атворида,
Ҳар нафас эли учун жонни фидоси бўлмаса.

Махсум Восилий

Ёшликда соғлиқ кадрига етмаса киши — қариликда ортар ғаму
ташвиши.

Шўр тупрок мисоли суствлашар тана,
Шўр ерда ҳеч гиёҳ қилмас тантана.
Қуввату иштаҳа йўли тўсилар,
Ўзингу ўзгадан фойда кесилар.
Тиришар юз гўё сусмор* териси,
Нутк кетар, тиш ишдан чиқар бариси.
Бел эгик, юрак суств, ўйнар ҳар замон,
Тан заиф, қўл-оёқ мисоли арқон.
Ишдан унум кетар, уй эса вайрон,
Най янглиғ юраклар чекади афғон.
Йўл узок, саъй ботил, зоедир умр,
Нафс танбал, дил сиёҳ, жонда йўқ сабр.
Ўлимнинг ваҳмидан бошда сочлар оқ,
Аъзолар қалтирар барг янглиғ ҳар чок.

Жалолитдин Рўмий

Ёш улғайса тақи мукарнасдур дард,
Балки моилу сипехри атласдур дард.
Қари кишиға балки кам эмасдур дард,
Юз сихат бўлса, қарилик басдур дард.

Навоий

Този ит ёш пайтда оҳуни олар,
Този қарир, оҳу сўнг уни олар.
Қучли бургут қолар қариб учишдан,
Тепки еб юради чумчукдек қушдан.

Низомий Ганжавий

Кекса агар ёшлар йўлини тутар,
Уяту расволик қўлини тутар.

Фахруддин Гургоний

Қамолдин неки ўтти яна топар нуқсон,
Қи қўб яшаб кирар атфол** чиркасига шуйух***.

Навоий

* Су см ор — тимсохнинг бир тури.

** Ат ф ол — болалар.

*** Ш у й у х — қарилар.

Айбдан холидир ҳар йигит-жувон,
Қаридинг — юз айб, дейишар ҳар он.
Қўлингдан бўлса ҳам Жамшид давлати,
Оқарган соқолинг ўлим ояти.
Гарчи навжувонлик ўту, оловдир,
Бари бир шириндир, қарилик ёвдир.
Бунга боғ мисолдир, ёш дарахт қачон
Қариса, шарт кесиб ташлайди деҳқон.
Ғули бўлгани-чун гул шохи амон,
Ўтиннинг қисмати кулдир бегумон.

Низомий Ганжавий

Чунки эллик манзил ўтти умрдин, сокин бўлай,
Не учунким эмди йўқ суръат килурға қувватим.

Навоий

Лола барги янглиғ эдим-у, бугун
Ипдаги бужмайган олма кабиман*.

Абу Абдулло Рудакий

Бел оғрик юз берар қариган чокда,
Асо тутар, дармон колмай оёкда.

Низомий Ганжавий

Қаридим, беҳолман, вале юракда,
Ҳамон зебо ёшлар таманноси бор.

Абдурахмон Жомий

Кексалар ёшликнинг, беморлар соғлиқнинг қадрини яхши
билишади.

Юсуфий

Бас, кишига умр хуши ёр эмиш,
Умр деган ёри вафодор эмиш.

Навоий

Умрким йигирма-ўттиздан ошар,
Яхшимас ҳар киши беҳабар яшар.

Низомий Ганжавий

Қариялар — юрт зийнати.

«Тарихи Байҳақий»

* Қуритиш учун ипга терилган олма назарда тутилмоқда.

Карисак ҳам дилда доғи навжувонлар бор ҳануз,
Тан чикибдур ишдану жон толиби дийдор ҳануз.

Абдурахмон Жомий

Қаридинг, қарилар йўлин тутгин боз,
Қаридинг ёш феъли кўринар носоз.
Қарилар ёшларнинг йўлидан юрса,
Ўликдир танида юз жони турса.

Оғирлар танбаллик йўлидан юрар,
Йигитлар меҳнатга ўзини урар.

Хусрав Деҳлавий

Рангдор либос кийган билан киши ёшармас. Бўёқ билан
ёшлик қайтиб келмайди. Қари киши ёшига мос кийиниши, ёш-
ларнинг қилиғини қилишдан тийилиши керак.

Қарини ёш қилмас рангин либоси,
Куз ичра бўлмайди баҳор хавоси.

Сайидо Насафий

Эгик комат кексага ўлимдан нишон эмас,
Эгик камон юзтани тупроққа гумдон қилур.

Манбалардан

Куч-қувватнинг кетиши ва заифлик ҳақида

Не навъ киби судрай ўзни кўюнг аро,
Ки мур судрғудек бўлди заъфдин баданим.

Навоий

Бул кун афғоним фалакдин ўтмаса маъзур тут,
Бу танимнинг заъфидин суст бўлди ҳам афғонларим.

Абдурахмон Жомий

Заъфлик жисмимдадур ҳар ён бўғунлардин гирих,
Нол торига эрур гарчи тугун тугмак маҳол.

Навоий

Заифликдан шундайн ҳолга етдим, қарасанг,
Кўйлагимдан бошка ҳеч нарса кўзга кўринмас.

Абдурахмон Жомий

Заъфдин бераҳм ёримга етиб эрмиш газанд,
Шояд эткай раҳм дардимга, чу бўлмиш дардманд.

Заъф андоқдурки, дам урсам эрур бийми ҳалок,
Не учунким, ул таҳаррукдур анга беҳад аниф.

Бағир хунобидин заъф ўлди ғолиб хаста жонимға,
Оғир эрди ғизо, авд этти захмат нотавонимға.

Навоий

Кон, кон олдириш ва наштар ҳақида

Табиб кўркмай урар наштар томирга,
Ўзидан кон олурга қалғирар қўл.

Низомий Ганжавий

Менинг томиримни очса гар табиб,
Кон ўрнига ғамлар чиқади оқиб.

Абдурахмон Жомий

Бир юзи сариғу бир юзи кизил,
Бири кондан, бири хафакондандир.

Манучехрий

Наштардан титраса рагзан панжаси,
Бемордан кетади жон насибаси.

Ярадан юз берса оғрик ногаҳон,
Кон олса, роҳати етар ўша он.

Хусрав Деҳлавий

Соч-соқол ва бўёқлар ҳақида

Бўёқ билан топиб бўлмас ёшликни

Соч-соқолни бўяш — ўз кўзини бўяшдир. Оқ сочлар киши учун зийнат.

Душман уринса ҳам сенга етолмас,
«Бўёқ билан топиб бўлмас ёшликни».

Адиб Собир Термизий

Қайта ёшаришу боз гуноҳ учун,
Сочни қора қилиб, суртмадим бўёқ.

Мусибат ониди қора кийилар,
Кексалик мусибат, суртдим ўша чок.

Абу Абдуллоҳ Рудакий

Қора соқолингга оқ тушган замон,
Умринг охирига бўлади нишон.

Низомий Ганжавий

Табибга келмаю қилмагин сўрок,
Мўйни қорайтирар доридан мутлок

Абдурахмон Жомий

Улким сокол бўяр ҳавоси тушти бошиға,
Бўлмок сакол қаро, не осиг, чун оқарди бош.

Навоий

Қўхна чархдан ёшлик қорайди беҳол,
Қора мўйлар оппок бўлди сут мисол.

Чин сўзли ҳақимга солгин сен қулоқ,
Соч-сокол балғамдан бўлади оппок.

Абдурахмон Жомий

Соч тўкилиши (каллик)

Шайх (Ибн Сино) «Шифо» китобида айтади: «Вужудларида хўллик кўплиги туфайли аёллар ҳеч қачон кал бўлмайдилар».

«Баҳр ал-жавоҳир»дан

Қўзғолмас оёгин никрис* банд этди,
Енгилтаж бошига кал дарди етди.

Хоқоний

Боши-ю тепаси ялтираб чунон,
Қаригач, ёқимсиз кал бўлди шу он.

Жалолиддин Румий

Тишлар ва уларнинг кадру қиммати ҳақида

Ўрнида тишлар дури манзум эрур,
Чун сочилур қиймати маълум эрур.

Навоий

Синди, тўкилди менда қанчаки дандон эди,
На дандон эрди, балки чароғи тобон эди.
Оқу яркирок эди, дур ила маржон эди,
Сахар юлдузи эди, қатраи борон* эди.
Қолмади бир дона ҳам, тўкилди бугун бари.

Абу Абдулло Рудакий

Сўз чиқарди жойидан, сочиларди гавҳардек,
Қутичада бор эди ўттиз икки гавҳарим.
Гавҳарим қутисини торож қилди чархи каж,
Бугун қийин мен учун сўздан гавҳар сочарим.

Абдурахмон Жомий

* Н и к р и с — подагра.

* Б о р о н — ёмғир.

Бемор дўстан кувай дея ташвишни,
Табиб юлиб олар оғриган тишни.

Жалолиддин Румий

Тишлар қаторига етишгач нуқсон,
Овқатга тиш босмоқ эрурми осон?
Тишингдан тошлар ҳам бўларди пачок,
Энди-чи, юмшоқ мум тош каби бу чок.

Абдурахмон Жомий

Тишингни асрагил қаттиқ емишдан, кўп зиёндуру бу,
Дуру гавҳар каби тишлар кишига бир омонатдуру.

Махсум Восилий

Тиш оғриғидан шикоят

Гўё мен тишларга асирман бу он,
Унинг оғриғидан томоғимда жон.
Эсиз ёшлигиму йигитлик чоғим,
Тиш оғриқдан умр ўтмоқда равон.
Ёшлик айёмида аҳвол шу бўлса,
Қарисам не бўлур, эрурман ҳайрон.
Ўттиз икки душман оғзим уйда,
Туну кун жонимни пойлашар пинҳон,
Икки саф бўлишиб ногора чалар,
Ўртада мену сен уларга нишон.
Дил ўтидан гўё оғзим темирчи —
Кўрасидек кора, бокмагин ҳайрон.

Тавҳид Шерозий

Тиш оғриқ чанг солди-ю, тишимдан қарор кетди,
Тишимдан қарор кетгач, ишимдан қарор кетди.
Ёзу кишим емишдан оромга тўла дема,
Тишларим тушиб ёзу кишимдан қарор кетди.

Махсум Восилий

Қолмай оғиз буржида дурри самин,
Тишларим «син», лек кашиш бирла син.
Оғиз бўлди дурж, вале донасиз,
Тишлар ўлуб «син», вале дандонасиз.

Навоий

Бу оғиз саройининг посбони эрур тишлар,
Посбон агар соғ бўлса, соғ эрур ичу тишлар.
Бу посбон тишлар асли тарбияга муҳтождур,
Тарбияси ҳўб бўлса, овқатни осон тишлар.

Махсум Восилий

Ўлим ҳақида

Касаллик ўлимнинг элчиси эрур,
Элчидан беҳабар бўлма, эй мағрур.
Маишат қилувчи қийналиб ўлар,
Танпарвар вужуди азобга тўлар.

Жалолиддин Румий

Табий ўлимга чора йўқ.

Жолинус корин оғриғидан, Арасту қорасон касаллигидан,
Букрот фалаж иллатидан, Афлотун ўпкага сув йиғилишидан,
Сукрот эса кўр бўлиб ўлган, Ибн Сино эса қабзиятдан
вафот этди.

«Тасҳил ал-манофиъ»

Мардлар тишлар ўлим бармоғин бари,
Тиббда бунга қарши бўлмагач дори.

Саъдий Шерозий

Оғзима еткур кулоқ, тилим сенинг зикрингдадур,
Ул замонким жон берурда тебратур бемор оғиз.

Навоий

Бўлмағай дардинг учун ҳеч бир даво гарчи табиб,
Дори-дармон сандиғин юз бор бўшатган чокда ҳам.

Абдураҳмон Жомий

Кутулай десанг гар тезда ўлмоқдан,
Қорнингни шиширма ортик емоқдан.

Низомий Ганжавий

Танни мушкка кўмиб қўйганингда ҳам,
Чириш, сасиш пайдо бўлар ўлган дам.

Жалолиддин Румий

Чарх қора бошингга кофурлар сочур,
Сочдан сўнг ўзингга қараб йўл очур.

Абдураҳмон Жомий

Мурданинг ишқи боқий эмас

Ўлик бора-бора эсдан чиқади. Мурда ишқи боқий турмас,
чунки у энди ҳаётга қайтиб келмас. Ўликка йиглаб, соғлик-
дан айрилгунча, тириқлар ғамини е.

Азанинг сўнггидан кунлар учади,
Ўлик ишқи аста-секин ўчади.

Мурда ишқи доим турмоғи маҳол,
Тириклар ишқини юрагингга сол.

Жалолиддин Румий

Сухроб ўлгач, нўшдори не керак.

Вақт ўтгандан кейинги дорининг фойдаси йўқ. Қасални ўз вақтида даволат.

Биласанми, бундан сўнг лутфинг бизга нимадир,
«Сухроб ўлгандан кейин ичирилган нўшдори».

Нурий

Ошиқ киши унинг сўзини эшитиб, кўзларидан ёш тўкди,
сўнг шоирнинг: «Биласанми, бундан сўнг лутфинг бизга нима-
дир, Сухроб ўлгандан кейин ичирилган нўшдори» деган шеъ-
рини ўқиди ва дод уриб, дарҳол жон берди..

«Минг бир кеча»дан

Сухроб ўлгандан кейин ичирсалар нўшдори,
Ақлга зид, бу билан тирилмас қайта Сухроб.

«Амсолу ҳикам»дан

Ўлим келди шитоб айлаб мен томон,
Кўп ҳаракат қилдинг, йўқ асло товон.
Ажал нотавонга юз тутган жойда,
Нўшдоридан унга бўларми фойда?

Хусрав Деҳлавий

Оғир бемор ўлмайди, ажали етгач ўлади.

Оғир касаллик ўлим белгиси эмас. Ажалсиз ҳеч ким ўлмас.

Тун бўйи беморга йиғлаб бир одам,
Тонгда ўлиб қолди, бемор-чи бардам.
Қанчалар чопқир от жон таслим этди,
Чўлок эшак эса манзилга етди.

Саъдий Шерозий

Иллатни ҳайдашдан кўра олдини олиш осон.

Ўзини гоҳ унга, гоҳ бунга урди,
Киши ўлгач, дори не фойда қилур.

Низомий Ганжавий

Ўлимдан кейинги дорию-дармон,
Шоҳининг устига хок сепгансимон.
Ўлган ташқа учун сувни қидирмоқ,

Яхши-ю, ювишга кетади бирок,
Мурда бўлса ҳамки мисоли булбул,
Энди нима фойда гулзор ила гул?

Хусрав Деҳлавий

Иноят айласанг бугун айлагин,
Замонни босмасдан туриб уйқу — хоб.
Нўшдоридан қандай фойда ёр бўлсин,
Бу ҳаёт мулкидан кўз юмгач Сухроб.

Ибн Ямин

Шох агар қуриса чиқармайди барг,
Нўшдори не фойда келганида марг.

Камолиддин Биноий

Шунча йил ғамдан кейин наф қилмагай ширин лабинг,
Бермагил нўшдорини Сухробга ўлгандан кейин.

Виқор Шерозий

Рустам зарбоф либосини дарё лабига тўшашни буюрди ва
Сухробни унга ётқизиб, ўзи жўнаб кетди. Сухроб шу пайт
хушига келди ва «Отам қани?» деб сўради. «Нўшдорига кетди»
дейишди унга. «Ўлгандан кейин нўшдорининг кераги йўк» деди у.

«Баҳр ат-таворих»дан

Табиб ўзи дардли, дардманд бўлган чок,
Касал дардин қандай кувади узок.

Абулқосим Фирдавсий

Табиб ранги сариқ бўлса, хомтама,
Рангни кизил қилар дори сўрама.

Манбалардан

Хозик табиблар уни кутқаришга қанчалик уринмасинлар,
хаётининг даври вафот чўккисига чиққанлиги учун ожиз кел-
дилар.

«Жомий ат-таворих»дан

Нечун каркас яшар икки юз вале,
Қалдирғоч бир йилдан ортиқ яшолмас?!
Абу Абдулло Рудакий

Юнон файласуфлари айтганлар: «Мижознинг созлиги ўлмай
қолишга далил бўлолмайди, касалликнинг қўрқинчли бўлиши эса
ўлим учун хужжат бўлолмайди».

Саъдий Шерозий

Дорию дармондан рост бўлгач жаҳон,
Ўлиму касаллик еткизмас зиён.

Фирдавсий

Юрак гар совиса — ўлимдан нишон,
Тандаги совук қон лойдир бегумон.
Бу аччиқ қадаҳни кимки сипқарар,
Оби ҳаёт суви унгадир заҳар.
Сиркаким, сув ила кўшилган замон,
Сирка-ю сувлиги йўқолар шу он.
Жон танда исиган қон ила боғлик,
Тан иши ҳамиша нон ила боғлик.

Хусрав Деҳлавий

Қарилик, ўлимга бора* топилмас,
Ҳеч кимда иковга чора топилмас.

Асадий Тусий

Риёзат, жисмоний машқ, бадантарбия

Семиз одам баданини оздириш учун овқатни озайтириши, ҳаммомга тушишни кўпайтириши, оч қоринга кўпроқ ҳаракат қилиб, ер устида ётиши керак. Овқат учун ясмик, арпа ва пишлок есин. Шунда гўшт ва ёғи камайиб, бадани мўътадил бўлиб, жони роҳат топади.

Қайси аъзонинг ўртача риёзати кўпроқ бўлса, ўша аъзо кучлироқ бўлади. Масалан, қўлнинг риёзати юк кўтаришда кўпроқ иштирок этса, бирор нарсани жилдириш ва кўтаришда кўп қатнашса, демак у бошқа қўлга нисбатан кучли бўлади.

Эсда сақлаш қобилятини ошириш учун доимий уриниш бу қобилятнинг мустаҳкамланишига сабаб бўлади. Чунки ҳар бир аъзонинг ўзига хос риёзати бўлади, масалан, миянинг риёзати аксириш орқалидир. Мия аксириш орқали ўзидаги азиятни ва бурун орқали кирган ёмон ҳидларни бартараф этади. Упканинг риёзати йўталки, у мазкур ҳаракат орқали ғализ балғамни ва кўкракдаги моддани даф этади. Қулок риёзати — чиройли овоз ва ёқимли куйлар эшитиш. Кўз риёзати — чиройли нарса-ларга боқиш. Оёқ риёзати — юриш, бироқ юриш эса ўртача бўлиши керак. Отда юриш эса ҳамма аъзолар риёзатидир. Тўп ва чавгон ўйинлари руҳ билан бадан риёзатидир. Чунки бунда ғолиб бўлган киши шод ва хуррам бўлади, ҳар қандай мусобақа ҳам руҳ ва бадан риёзатидир. Кемада юриш хилт-

* Бора — тўсик, калъа.

лар (қон, сафро, савдо, балғам) ни ҳаракатга келтиради, меъда учун фойда, истиско ва мохов иллатига ҳам нафдир. Бундай ҳолларда қусиш юз берса асло қайтарилмасинки, у бадан учун гоят фойдалидир.

Аммо қуваи ҳофиза (эсда саклаш) ни оширадиган нарсалардан бири овқатни кам ейиш, такрорлашни кўпайтириш, ҳар куни наҳорда оч қоринга асал истеъмол қилиш, ҳар куни нонуштада йигирма бир донадан майиз ейиш, балғамни даф этадиган нарсалардан тановул қилишдир.

Аммо, унутишга сабаб бўладиган нарсалардан бири ғаму қайғуни кўп тортиш, хотиржамликнинг йўқлиги, оғир меҳнат, ҳўл кашничдан кўп истеъмол қилиш, аччиқ олмалардан ортиқча ейишдир.

Балғам моддасидан унутиш ва эсдан чиқариш ҳосил бўлади.
«Маърифатнома» дан

Барча дунё неъматини соғлиққа тенг келолмас

Давлат асоси — сиҳхат матоси. Энг яхши ва энг муҳим неъмат тандурустлик ва энг катта бойлик — саломатликдир.

Халқ ичида мўътабар ҳеч нарса йўқ давлат каби,
Бўлмағай давлат жаҳонда бир нафас сиҳхат каби.
Соғлиқ каби асло ҳеч давлат бўлмас,
Заифлик, сустликдек зўр меҳнат бўлмас.

Бадриддин Ҳилолий

Даволанишдан қочиш — ўлимга йўл очиш.

Тандуруст бўлай десанг, ҳикмат уйига бўл равон,
Ҳар хил иллатдан қоронғи бўлмағай сенга жаҳон.

Юсуфий

Соғлом танда соғлом ақлу хур фикр,
Касалмандда қайдан бўлсин бу ҳислат.

Афсар Сабзаворий

Тани соғлиқ — туман бойлик.

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

Абулмажид Санойӣ

Тансиҳатлик катта неъмат, доимо кадрини бил,
Ногаҳон бўлсанг касал жонингга дармон истама.

Махсум Восилий

Туннинг узунлигини дарди борлар билади.

Одам билар сиҳҳат матоси кадрин,
Бошидан ўтказса иситма дардин.
Сен учун тун қандай кўринсин узок,
Бемалол ағанаб, яйраб ётган чок.
Ўйлагин беморнинг уйғоқлигини.
Бемор билар туннинг узоқлигини.
Ноғора бонгидан уйғонса киши,
Маълуммас тундаги посбон ташвиши.

Саъдий Шерозий

Беморликнинг ёмонлиги ҳақида

Дард келганда дармон кетар. Дардни табибдан яшириб бўлмайди. Даволашга кодир бўлган кишидан дардни яшириш нотўғри. Киши дардини табибдан яширмайди.

Хаҳласанг дардингга топмоқни дармон,
Табибдан дардингни айлама пинҳон.

Низомий Ганжавий

Дўстга айтмоқ керак ҳар бир дардни мард,
Табибдан яшириб бўлмас асло дард.

«Маҳбубул қулуб»дан

Эй кўнгил, дилбардан не яширурсан,
Дардингга унингсиз йўқ асло дармон.
Ҳар ким бемор бўлса мумкин эмасдир.
Табибдан дардини тутмоғи пинҳон.

Хожуйи Қирмоний

Иллатдан одамга юз берса алам,
Заҳардек туюлар зилол суви ҳам!

«Мавзуоти улум»дан

Табиб сенга деса: «Эй, дардли бемор,
Сен асал емагин!» деса, бўл хушёр.
Жавобига десанг билмай сен касал:
«Ўзинг нега қўрқмай еярсан асал?!»
Дилида дер шунда меҳрибон ҳаким,
«Жиннидек ўйларсан. Қасал бўлса ким,—
Асал еса уни беором килур,
Соғ еса янада соғлом килур.

Қасал еса иллағ кўзғар оловдек,
Ўтга ўзинг олов ташлама ёвдек.
Бу икки оловдан уй вайрон бўлур,
Тирик тананг жонсиз, саргардон бўлур.
Менда олов бору, аммо у нурдир,
Сиххат нури танда орттирар хузур.
Сиххат нури ҳар вақт ошса баданда,
Зиён қилмай, фойда кўзготар танда.

Жалолиддин Румий

Дардни дарди борга айт.

Ўз дарду мусибатингни дарди бор одам олдида гапир. Табиб табиб эмас, дарди бор табиб. Табиб олдига борма, бошидан ўтганнинг олдига бор.

- Тандурустда бўлмас ярадан ҳеч ғам,
Хамдардга дардимни айтайин ҳар дам.
Аридан гапирсанг фойдаси бўлмас,
Умрида бирор ниш емаган одам.

Саъдий Шерозий

Барча иллатнинг боши совукдир.

«Наводир ал-фавоийд»дан

Дард ботмонлаб келиб, мисқоллаб кетади.

Қасалликнинг келиши ботмонлаб бўлади, кетиши мисқоллаб. Дарднинг келиши осон, кетиши қийин.

Ҳар ғамнинг ортида шодлик бўлса ҳам,
Вале ҳар шодликка минглаб ғам бўлар.
Ғам билан боғлиқ дил шодланар оз-оз,
Дард тоғдек, келару, оз-оз кам бўлар.

Қасаллик — меҳмон.

Ҳар кечага бир кундуз, ҳар иллатга бир поён бор. Қасаллик меҳмонга ўхшайди, меҳмон бир кун ҳам, уч кун ҳам туриши мумкин. Ҳар ғамнинг охирида бир шодлик, ҳар йиғининг охирида бир ханда бор.

Ҳар йиғи сўнгида бир ширин ханда,
Шу «сўнг»ни кўролган муборак банда.

Жалолиддин Румий

Дард бошқа, ажал бошқа.

Одам касал бўлса, бу ўлим дегани эмас.
Дард бошқа, ўлим бошқа, одам касал бўлиш билан ўлиб қолмайди, то томир сувда экан, мевадан умид бор, дейдилар.

Садриддин Айний

Қаерда дард бўлса, даво боради,
Заифлик бор ерга наво боради.

Жалолиддин Румий

Бир парча булут қуёшни тўсар.

Қасаллик тиконга ўхшайди, тикон нозик бўлса ҳам баданга
қадалса, нохушлик етқизади. Парча булут қуёшни тўсганидек,
арзимас иллат гавдани ларзага солади.

Қуёш бўлса ҳамки ёруғу улкан,
Парча булут уни тўсмоғи равшан.

Оғриқ жойини топса, олти ой қишлайди.

Агар бир аъзога оғриқ бўлса ёр.
Ўзга аъзоларда қолмайди қарор.

Саъдий Шерозий

Бедард киши доим шод ила хандон,
Дардлилар холини билмас ҳеч қачон.

Хусрав Деҳлавий

Қўп сувдан малол, қўп сўздан завол етади.

Оз гапир, соз гапир, сўзинг дур бўлсин, эшитган кишига
ҳам ҳузур, ҳам сурур бўлсин. Қўп сўзнинг хатоси қўп, хато-
дан эса чексиз азоб келиши мумкин.

Яхши сўз кишига обрў бўлса ҳам,
Қам бўлса, хатоси яна бўлар қам.
Сув гарчи бўлса ҳам ширину зилол,
Ортиқча ичилса келтирар малол.

Низомий Ганжавий

Дард кетса, уйку келар.

Туннинг узун-қискалиги беморга маълум.

Уйкум йўқлигидан ўлмайин, нетай,
Узун тун қадрини қимга ҳам этай.
Ҳижрон ғамин дили маҳжур*дан сўра,
Туннинг узунлигини ранжур**дан сўра.

Фаридиддин Аттор

Туннинг узунлигини бемор кўзидан сўра,
Ариқ лабида одам сув қадрини не билсин!

Саъдий Шерозий

* Маҳжур — ҳижрон азобини тортувчи.

** Ранжур — бемор, ранж тортувчи.

Касалда бор экан оху воху зор,
Уй ичра хеч кимса ухлолмас зинхор.

Беморга қараш беморликдан оғир.

Бемор бор уйда роҳат йўк. Касал касалмас, касал боққан касал.

Тундаги беморлик — жонни ёқмоқлик,
Беморликдан оғир бемор боқмоқлик.

Низомий Ганжавий

Не учун нолимай, дилда зорим бор,
Уйда бемор бўлса, ором йўк зинхор.

«Амсолу ҳикам»дан

Бемор боқмоқ қийин бемор бўлмоқдан.

Сенсиз бош кўтарсам беморлик чоқда,
Наргисдек қулайман, куч йўк оёқда.
Сен бемор боқувчим, мен — оғрик кўзинг,
Бемор боқмоқ қийин бемор бўлмоқдан.

Камолитдин Исфаҳоний

Айтди:— Эй биродар, хотинимнинг бекуват ва беморлиги,
бу сабабли болаларимнинг паришонлиги мени ўйга солиб қўйди.

Маймун деди:— Билдимки, сенинг гамгинлигинг хотинингнинг касаллиги сабабли экан. Ҳақиқатан «беморга қарагандан бемор бўлган осон», деб бекорга айтишмаган экан.

«Анвори Суҳайлий»дан

**Ҳар хил касалликларнинг жафоси
ва уларнинг шифоси ҳақида**

Катиф дардим зуломи ашк этар фош,
Сузук сув ичра қолмас ёшурун тош.

Навоий

Ҳаким агар беморнинг жисмида иккита ҳар хил касаллик борлигини кўрса, даволашда бирининг зарари бирига тегмаса, даволашни хатарлироғидан бошлаши керак. Хатарлигини даволаб бўлгач, хатарсизини даволашга киришади. Буни баъзилар шеър билан шундай ифода қилишган:

Икки иллат бўлса бир гавда аро,
Хавфлигидан аввал бошланар даво.

«Тибб ар-раҳма»дан

Неча маразга* гар эрур суд қаңд,
Нечага ҳам захр эрур судманд**.

Навоий

1. Бош оғриғи

Бош, оғриғини йўқотиш учун осойишталикдан, шунингдек узок фикр қилиш каби моддани ҳаракатлантирувчи нарсаларни тарк қилишдан кўра фойдалироқ нарса йўқ.

Ибн Сино

Фойда. Бош оғриғида зинҳор бошни молиш*** қилмасун, агарчи оғриғи босилса ҳам ахийри зарар қилур. Лекин оёқнинг кафтини молиш қилуб, хўб муштласа, бисёр нофиъдур. Агар бошни молиш қилмай, маҳкам босиб, ушлаб турса, ҳеч боки йўқ.

«Тибби туркий»дан

Биз айтамиз: турли мижозларга келсак, иссиқ, совук, курук ва ҳўл мижозлар... бош оғриқларни пайдо қилади.

Ибн Сино

Бош оғриққа даво қилмасанг, эй ёр,
Мижознинг бутунлай айниш хавфи бор.

Фаридиддин Аттор

Учқундан аланга чикқани каби, арзимас кўринган иллатдан ҳам оғир дардлар ҳосил бўлиши мумкин. Дардни вақтида даволат.

Олов андак бўлса оз сувдан ўчар,
Вой ўшал онгаки ҳар ёнга кўчар.

Фаридиддин Аттор

Нон пишириб, қозон қайнатар оз ўт,
Шуъла урса, жаҳон куйишини кут.

Хусрав Деҳлавий

* М а р а з — касаллик.

** С у д в а с у д м а н д — фойда ва фойдали.

*** М о л и ш — укалаш.

2. Кўз оғриғи

Кўз иккита қилинди, негаки бири ишдан чиқса, иккинчиси ўрнига қолади.

«Тасҳил ал-manoфиъ»дан

Бу равшан кўзингга йўл топиб зиён,
Юзланса дафъини кидир ўша он.

Абдураҳмон Жомий

Кўз одамнинг чироғи.

Ҳам рамад* теккан кўзунгга чашми бедорим фидо,
Ҳам учуқ чиққан лабингга жони афгорим фидо.

Навоий

Бадан кўзларининг офати рамад,
Ақлнинг рамади эса бу ҳасад!

Абдураҳмон Жомий

Кўз яллиғланишида.... ёстиқни баланд қилиш ва бошни қуйига энгаштиришдан сақланиш зарур тидбирлардан ҳисобланади.

Ибн Сино

Кўзга чу ўчти басардин чароғ,
Шишаи айнакдур анга эски доғ.

Навоий

Ҳасаддан ақлнинг кўзи кўр бўлар,
Рамад келса кўзда қандай нур бўлар.

Абдураҳмон Жомий

Кўз яллиғланишида умумий даво — кескин ҳаракатлар қилмаслик, оқликка ва нурга қарамаслик, меъдани овқат билан тўлдирмаслик, уни ўта бўш ҳам қўймаслик, сувни кўп ичмаслик, қичқирмаслик, энгашмаслик керак, чунки буларнинг ҳаммаси касалликка сабаб бўлган моддани кўз томонга тортади.

«Тасҳил ал-manoфиъ»дан

Оразинг муштокидур бу кўзки бўлмиш дардманд,
Гарчи бордур дардлиғ кўзга ёруғлукдаң газанд**.

Навоий

Икки кўзимнинг нури, сени кўриб турибман,
Кўз оғриқдан орому роҳатинг топмиш нуксон.

* Р а м а д — кўз оғриғи.

** Г а з а н д — зарар.

Нола чекар одамлар кўзлари оғришидан,
Менинг кўзим-чи сенсан, дардингдан кўзим гирён.

Абдурахмон Жомий

Агар аёл сути кўзга томизилса, кўз оғриғини йўкотади.
Бу кўп марта тажриба қилинган.

«Тасҳил ал-манофиъ»дан

3. Ортиқча киприк

Бу киприк кўз қовоқларида йиғилиб, бузилган рутубатнинг
кўплигидан ҳосил бўлади.

Ибн Сино

Ортиқча киприқдан кўз топар зиён,
Ундан алам тортар кўзлар бегумон.
Тек қўйсанг кўзингни кўр қилар ногоҳ,
Юлиб олсанг оғриқ кўзғар баногоҳ.

Абдурахмон Жомий

Эгри ё ортиқча киприк берса дард,
Мияни поклашга киришгин беҳад.
Поклашинг амалга ошгач бутунлай,
«Ташмир»* қил, худованд айласин мадад.

Юсуфий

Кўзсиз мақсад ҳосил бўлмас.

Етмоқлик эрур мушкул мақсадга нединким бор,
Кўз хийрау тун тийра, от оксоқу, йўл тойғок.

Фойда. Олтинни майдалаб, ундан кўзга суртилса, кўз нури-
ни оширади. Сурма кўзга қувват беради, ҳар хил офатлар-
дан асрайди. Сарик ҳалила гул сувида ивитилса ва ундан
кўзга суртиб юрилса, кўзга қувват беради. Алойдан истеъмол
қилиб юрилса, кўз нурини кўпайтиради. Сут кўзга суртилса,
кўриш қувватини оширади. Занжабил кўзга суртилса, нури-
ни кўпайтиради.

«Тасҳил ал-манофиъ»дан.

Бу икки кўзимдан иш келмас мутлоқ,
Фарангий** шишадан тўрт бўлмаган чок.

Абдурахмон Жомий

* Ташмир — кесиш, операция.

** Фарангий шиша — Европада тайёрланган кўзойнақ.

Фойда. Баъзи ҳақимларнинг айтишича, кўп китоб ўқувчилар учта нарсага мухтож бўладилар: мия ҳўллигига, кўришнинг қувватлигига, серфикрлилика. Чунки мия курук бўлса, заифлашиб қолади ва одам тез чарчайди. Кўриш қуввати заиф бўлса, киши анча нарсалардан, масалан, майда нарсаларни ўқиш ва кўришдан ожиз қолади. Фикрлашнинг заифлиги ҳам кўпгина фойдалардан маҳрум қилади, чунки яхши фикр бўлса, чуқур илм ҳосил бўлади.

«Тасҳил ал-manoфиъ»дан

Кўз кадрига етмаган кундузидан айрилар. Кўз инсон учун энг буюк неъмат. Кўрнинг орзуси нима? Икки кўрар кўз.

Дунёда зўр орзу кўзи ожизга,
Икки кўрар кўздан эмасдир ўзга.

Абдусалом Деҳотий

Фойда. Билгинки, кўп ўқиш ва кўп фикрлаш мияни курук мијозликка айлантиради. Кўп гапириш ҳам худди шундай. Ҳаддан ортиқча ўқиш кўзга зарар қилади. Кўз эса мия билан боғланган. Кўз орқали мия таъсирланади. Ғазаб конни ҳаракатга келтиргани каби фикр ҳам мияни тўлкинлантиради. Дам олиш мияни аслий ҳолатга қайтаради. Билгинки, бодом ва шакар мияга қувват беради, ақл жавҳарини зиёда қилади, табиий ҳароратни кучайтиради, фикрни равшанлаштиради.

«Тасҳил ал-manoфиъ»дан

Ер хатидин Навоий хаста кўнгил заъф* этар,
Заъфга мувжиб бўлар чун кўп ўқур бемор хат.

Навоий

Кўр — ўз ишида зўр.

Ҳар ким ўз касбини яхши билади. Табибнинг айтганини қилмаслик ўз жонининг хурматини билмасликдир.

Нодон каби билолмас ҳеч ким нодон холини,
Ҳатто Ибн Синодан ортиқ бўлса фанда ҳам.

Эй кўришдан сўз очган, кўрга таъна қилмагин,
«Ўз ишида кўр киши сендан эмас асло кам!»

Абдураҳмон Жомий

* Заъф — заифлик.

4. Кулоқ ҳақида

Билгинки, кулоқ эшитиш учун яратилган аъзодир. Кулоқ бошнинг икки томонидан жой олди. Чунки... олд томон кўришга мувофиқроқ бўлгани учун кўз олд томонга қўйилди. Соч ва кийимларнинг тагида бекилиб қолмаслиги учун одамларда кулоқни соч ўсадиган жойнинг тагига жойлаштирилди.

Ибн Сино

Қарлик — хорлик

Сезгир эдим, чунончи, кулоғимнинг йўлидан,
Одамларнинг сўзлари дидга олар эди йўл.
Бугун битди кулоғим, дўстларимнинг сўзидан,
Асло хабарим бўлмас ишора қилмаса қўл.

Абдурахмон Жомий

Эй сен, оғир бўлиб қолганда кулоқ,
Бир сўз айтай сенда ҳуш бўлса бироқ.
Балғам сабаб бўлса бу иллат учун,
Балғамни ҳайдовчи дори ич шу чок.

Юсуфий

Қаригач бора-бора одамдан кулоқ кетар,
Кулоқ кетгач, улфатлар бариси узоқ кетар.

Махсум Восилий

Қар — икки марта кулар. Қарлик оғир дард. Эшитиш ишқга бепарво бўлиш буюк неъматдан жудо бўлишдир.

Қар кулар одамлар қулгани замон,
Сабаб бўлмаса-да унга ҳеч аён.
Яна сўрар нега юз берди ханда,
Билгач, иккинчи бор кулади шунда.

Жалолиддин Румий

Ўзгага тақлидан қулганида қар,
Яна юз хандага сабабчи бўлар.

Хусрав Деҳлавий

5. Оғиз бадбўйлиги

Оғиз бадбўйлиги ёмон иллат. Оғиз бадбўйлигининг давоси топилмаса, одамларнинг маломатдан оғзи ёпилмайди.

Деди: «Ўлдиргину, ёр менинг бошим,
Оғзингни ҳидига йўқдир бардошим!»

Саъдий Шерозий

Деди: «Бу гавдаю бу сассиқ оғиз
Бирлан нари ўтир, биз чидолмасмиз!»

Жалолиддин Румий

Емон хид оғзингдан келса ногаҳон,
Халқ улфат бўлишдан қочар ҳар томон.
Сурги ичсанг ғолиб хилтни ҳайдовчи,
Қутулиш давоси бўлади осон.

Юсуфий

Биз сенинг оғзингга қилурмиз даво,
Сен касал, биз табиб, давомиз раво.

Жалолиддин Румий

Оғиз сасиши тиш милкининг сасиши ёки бўшашувидан
ёки... оғиз шиллиқ пардаларидан келиб чиқади ёки унинг келиб
чиқиш жойи меъданинг оғзи бўлади.

Ибн Сино

Фойда. Саримсоқ ва қалампирмунчоқни туйиб, эзилади, асал-
га аралаштириб, наҳорда ва уйқу олдидан истеъмол қилинади.
Буни давом эттириш ёмон хидни йўқотиб, хуш хид пайдо қи-
лади. Бу тўғри ва синалгандир.

«Тасҳил ал-манофиъ»дан

6. Юрак иллатлари ҳақида

Тан агар бемор бўлса, келтирмагум бошга табиб,
Эй азизлар, тан иши енгил, юрак фикрин қилинг.

Абдураҳмон Жомий

Хафақон (юрак ўйноғи) дан шикоят:

Не дейин, ғамингдан чунон тепар дил,
Қонга ғарқ ўлжадай гирён тепар дил.
Лутф этиб қўлингни юрагимга қўй,
Қўлингда, бок, қандай ларзон тепар дил.

Абдураҳмон Жомий

Юрак дардли бўлса оғиз ҳам ёмон,
Нарсанинг мазасин билмас ҳеч қачон.

Жалолиддин Румий

Юрак беморлигидан тоқай чекарман фиғон,
Ҳеч ким дучор бўлмасин юрак дардига ёмон.
Эй юрагим зорини инкор қилгувчи, келгил,
Сийнамга қўй қулоғинг, зорини тингла бир он.

Абдураҳмон Жомий

Хафақонга учраган киши ўзига ёқадиган хушбўй нарсаларни ўзи билан бирга олиб юриши, уларни доим тутатиб ҳидлаб туриши керак.

Ибн Сино

Хафақон баъзан меъданинг ҳамкорлиги билан бўлади.

Хафақон гоҳо хилтлардан, баъзан чет бир сабабдан ва гоҳо каттик хис-ҳаяжондан бўлади.

Ибн Сино

Иллатдан шу кўйга тушганди юрак,
Чунки еган эди туну кун емак.

Жалолiddин Румий

Дил ўйнашидан бўлғаймен ўлмоққа якин ёр,
Хар галки узоқдан кўринур бўлса бу шаклинг.

Танга даво қилдим талаб, кетди ундан оловли таб,
Юрагимда доғ бор ажаб, унга қандай даво қилай?

Абдурахмон Жомий

Фойда. Тухумни пишириб сариғи еб юрилса, юракни жуда бақувват қилади. Энг яхшиси товук тухумидир. Заъфарон қурук-иссиқ хосиятга эга, юракни шодлантиради, лекин ундан оз миқдорда истеъмол қилинади. Қашнич қурук-совукдир, юракка қувват бериб, хурсанд қилади, айниқса иссиқ мижозларга шундай таъсир этади.

«Тасҳил ал-манофиъ»дан

7. Жигар тиқилмаси ва истиско ҳақида

Жигарда тиқилмалар кўпайиб узоқ вақтга чўзилса, иситмалар пайдо қилувчи сасишга, истискога олиб келадиган шишларга ва каттик оғриқлар пайдо қиладиган елларнинг туғилишига бориб етади. Гўё тиқилмалар жигар касалликларининг «оналари»дир.

Ибн Сино

Тўсиқдан жигарга сув асло ёрмас,
Хатто дарёни ич жойига бормас.
Ногаҳон шишади қўл ила оёқ,
Ташна ўз чанқовин босолмас мутлок.

Жалолiddин Румий

Истиско турларининг ҳаммасида олдин икки оёқ шишади... яна қўл, кўз ва оёқ панжалари ҳам шишади. Истисконинг

хамма турлари ҳам қаттиқ ташналик ва нафас қисилишисиз бўлмайди, сувга иштаҳа кучлилигидан овқатга иштаҳа оз бўлади.

Ибн Сино

Ҳар кимда истиско иллоти ортар,
Сув ичмай туянинг сутидан ютар.
Муяссар бўлмаса даво учун бу,
Жой қилиб туялар ичида ётар.

Юсуфий

Сиркаю асални* бирга қилиб жам,
Жигарнинг дардига даво топдик ҳам.
Иллатдан қутулиб кетганинг маҳал,
Сиркани кўйгину еявер асал.

Жалолиддин Румий

Дори*талаб қилар бўлса истиско,
Равоч, сиканжубин муносиб даво.
Дуррож, каптар жўжа гўшtidан едир,
Мевадан анорни берсанг кўп авло.

Юсуфий

Бўйнидан сув ошса ҳамки ташналик ичра ўлар,
Ха, шунингдек бўлғуси кимки истискоси бор.

Абдураҳмон Жомий

8. Ярақон (сарик) касаллиги

Ярақондан менга гар бор эса рухсор сарик,
Турфа кўргилки, эрур дийдаи хунбор** сарик.

Навоий

Сарик касаллиги бадан рангининг хунук суратда сарғайиб ёки қорайиб ўзгаришидан иборатдир. Бунга сарик ёки қора хилтнинг сасимасдан терига ва тери остига оқиб бориши сабаб бўлади.

Ибн Сино

Ярақон — бу ўт суюқлигининг тўлиши ва қонга аччиқ сафро аралашувидан ҳосил бўладиган кўзнинг ва рангининг сарғайишидир.

«Тасҳил-ал-manoфиъ»дан

* Шои бу ерда сиканжубинни назарда тутмоқда. У асал ва сиркани қайнатиш орқали ҳосил қилинади.

** Д и й д а и х у н б о р --- қонли (қизил) кўз.

Сафродан бўлган сариқликнинг аломати — ранг ва сийдик-нинг сарғайиши, икки кўзнинг сариқлиги ва қувватнинг кетишидир.

«Тибб ар раҳма»дан

Кўзга қон ёш оқибон бўлмаса сариғлиги даф,
Ранги гўёки сариғ лола киби бор сариғ.

Навоий

Фойда. Седанадан етти дона олиб, аёл сутида бирор соат ивитиб, ундан бурунга томизилса, сариқ касаллиги ва кўз сариқлигига қарши катта фойда қилади. Ал-Мардиний «Рисола» китобида ёзишича, гул суви ва сирка кўздаги сариқликни кеткизади. Яна нордон анор суви наҳорда томизилади.

Сариқ бўлиб сабри кетса ҳар бир эр,
Мувофик бил унга қайту сурги, тер.
Товуқ гўшти, нўхат ва яна қатик,
Ҳамда анор сувин тўхтатмасдан бер.

Юсуфий

Ярақон дафъи сариғ жинс қилур турфа кўрунг,
Қаранги, сариқ юзум унинг тўнига сариқ тугма.

Навоий

9. Меъда ва қорин ҳақида

Одамни тиклаб юрувчи меъда бўлса-да, бироқ уни эҳтиёт қилинса, ейишда ўртача йўл тутилсагина соғ-саломат бўлади. Ичнинг боғланиб қолиши хатарли бўлганидек, очилиб кетиши ҳам хавфлидир.

Одамзод айшининг асоси қорин,
Муътадил юрса у чертмас ғам торин.
Боғланиб қолсаю очилмас эса,
Мумкиндир ҳаётдан умидин узса.
Бироқ очилсаю боғланмаса ҳеч,
Деявер, ҳаётдан қўлни юву, кеч.

Сағдий Шерозий

Меъда тандирини дудда хор қилдинг,
Кўнгил ойнасини сергубор қилдинг.

Бадриддин Ҳилолий

Меъда ўзи хурдидаги* ошни,
Ҳазм қилур, йўқки ушоқ тошни.

Навоий

* Хурди — ўзига лойик.

Меъдани тўлдирмаслик унга фароғат беради, фикрнинг таркалишига йўл қўймайди, сайъу ҳаракатга тўскинлик етказмайди.

«Ширъа»дан

Меъда аро чунки бу даъват этар,
Деким, они меъда нетиб ҳазм этар.

Навоий

Кишининг меъдаси қопмаски, анга тинмайин тиксанг,
Зулукдан ибрат ол: конни сўрар, охир ҳалокатдур.

Маҳсум Восилий

Эй оқил, бу қорин ел учун зиндон,
Елни тўплаб турмас ақлли инсон.
Елни йўқот қорин дамлаган замон,
Қорин ели юрак учун бил илон.

Саъдий Шерозий

Жонга озор берса ҳамки бу ранжда,
Ел учун бахиллик қилар қўланжда*.

Абдурахмон Жомий

Қўзғолганда елдан меъда иллоти,
Сўзим тингла, бўлса жонинг ҳурмати.
Пархез қилдир угра, ясмиқ кабидан,
Бергил равоч ила «динор»** шарбати.

Юсуфий

10. Иситма ҳақида

Иссиқ жон иситмасиз бўлмас.

Иситма чун шарорат *** зоҳир айлар,
Бадан аввал ҳарорат зоҳир айлар.

Навоий

Дил ўтидан иссиғим шундайки, бу иситмада,
Еними тўшакка қўйсам, тўшагимдан дуд чиқар.

Абдурахмон Жомий

Сен ейсан халвойтар — чипқон бўлади,
Иситма кўзғатиб, таъбинг сўлади.

Жалолитдин Румий

* Қўланж — ич боғланиши, ел тутилиши.

** «Динор» шарбати — мураккаб дорилардан тайёрланадиган шарбат.

*** Шарорат — зарар, зиён, ёмонлик.

Чучукликдан иситқонға ачиг шарбат эрур нофиъ.

Навоий

Шакарнинг мазасин билай деган чок,
Сафро иситмасин ўздан қув узок.

Жалолиддин Румий

11. Вабо илллати ҳақида

Вабо дўсту душманни танимайди.

Астробод тупроғи мушкин хуш эди,
Вабонинг қаҳридан бўлди кўп вайрон.
На қари, на ёшдан ҳеч ким қолмади,
Ўт тузса хўл-қурук ёнар бегумон.

Котибий Туршизий

Аҳли вабо тортиб ажал соғари,
Кон аро ёқут қўюб жавҳари.

Навоий

Даводан наф топмас, иллатга асир,
Ҳатто дарди қилди табибга таъсир.

Хусрав Деҳлавий

Чун топар озор жононим мараздин йўқ ажаб,
Айласа озурда жони нотавонимни мараз.*
То мараз ўлмиш нигорим қон тўкар гирён кўзим,
Эй Навоий, дей олурмен тўкти қонимни мараз.

Навоий

Овқатланиш қоидалари ҳақида

Кўп ейишнинг зарарлари

Кўп демак сўзда мағрурлик
Ва кўп емак нафсга маъмурлик.

Навоий

Кўп ейиш очликдан зиён.

Таом бўлса ҳамки, жон насибаси,
Ортиқча ейилса келтирар зарар.

Саъдий Шерозий

* М а р а з — касаллик.

Кўп ема гўрдаги куртлар мисоли,
Оз ерга бел боғла гўё чумоли.
Оз ейди кўп киши, соғлом бўлади,
Кўп ейди кўп соғлом тезда ўлади.

Низомий Ганжавий

Кўп ейиш оз ейишдан ҳам махрум қилади.

Бир неча ютилган лукма айтарли,
Бадан туришига бўлар етарли.
Хожани қарагин саҳардан то шом,
Фикр ила хаёли шарбату таом.
Қорнидан доимо шод ила хушҳол,
Гоҳида тўлдирар, бўшатар дарҳол.
Елғон иштаҳадан меъдаси касод,
Гоҳи ел чиқарар, кекирар бедод.
Ифлос табиатдан икки сассик бод,
Бу азиз умрини қилади барбод.
Бундай меъда уриб томоққа тутун,
Ақл деразасин бекитар бутун.
Қорин нону сувдан тўла бўлган дам,
Илму дониш дилда бўлажакдир кам.
Қандай дониш бўлсин, балки бу сийна,
Сийнадан жой олар шаҳвату кийна.
Дўст бўлсин, хоҳ душман, барча халойик,
Қиммати ҳимматга бўлади лойик.
Ҳар кимнинг ҳиммати бўлганда мудом,
Ейишу ичишни ўйлашу, тамом.
Қиммати дунёда қанча ошса ҳам,
Ичидан чиққанга тенгдир ўша дам.
Бундан ҳам ёмони борми жаҳонда,
Фақат қорин дарди бўлса бу жонда,
Ўйлашинг бўлса гар ейишу тўқлик,
Ундан бошқа нарса сен учун йўқлик.

Абдурахмон Жомий

Бўкиш шундай дардки, раҳм келтирар,
Нодонлик бир дардки, захм келтирар.

Кўп ейиш — офат.

Кўп есанг хурмони танда хор бўлар,
Ошқозон ҳазмидан кўп ночор бўлар.
Бир табиб бир куни бир ажиб ҳикмат,
Эл учун айтибди қилиб марҳамат:
«Егин, ичгин доим кўнгил тортгунча,
На фақат бўғзингдан тошиб ортгунча!»

Низомий Ганжавий

Шошилиб луқмани чайнаган одам
Меъдага қолдирар тиш ишини ҳам.

Абдурахмон Жомий

Қорин тандирини доим киздирмоқ,
Йўқчилик кунда ғамга қул бўлмоқ.
Борликда қоринни роса тўлдирсанг,
Йўқликда юзингдан кетар қизил ранг.
Қўп еган қориннинг юкини тортар,
Топмаса — ўзига ғам юкин ортар.

Саъдий Шерозий

Тишингни эговла, ўтмас қилиб ол,
Ҳар хондан бир ей деб айлама хаёл.
Жаҳоннинг хонидан еганда таом,
Ортиқ еб ўз ранжинг чўзмагил мудом.
Бу хондан ҳар луқма олганинг замон,
Сен уни, ё сени у ер бегумон.
Сен ейсан борди-ю соз бўлса, лазиз,
Сени ер агарда бўлса ёқимсиз.
Мўътадил ҳолатдан чиқарма асло,
Мижозинг томирин топмасин бало.
Суви бўлса ҳамки зилолу шакар,
Меъёрида егин, ичгин сарбасар.
Қўрпанг ипак мисол, ёстикдошинг хур,
Бўлса ҳамки ишни қил «хайр ул-умур!»*
Ҳар хому пишиқнинг ўғриси меъда,
Қайтармас ҳалолу ҳаром ҳеч жойда!

Абдурахмон Жомий

Сихат тиласанг қўп ема, иззат тиласанг қўп дема.

Овқатга ошиқсан — шикам табла** қил,
Ҳар кимнинг эшигин жойи қибла қил!

Саъдий Шерозий

Бу сўзни аҳли ҳикмат дебдурур хўб,
«Ямондин оз беҳким яхшидин қўп!»
Ғизо бўлса муфиду табъ роғиб,
Бас эт табъинг ҳануз ўлғонда толиб.
Бу доғи топмагунча ҳазми комил,
Баданни қилма ортиқ юкка ҳомил.
Агар ҳайвон суйидур ғайри мақдур,
Эрур гар меъда қилмас ҳазм, маъзур.

* «Хайр ул-умур» — «ишларнинг ўртачаси соз» деган мақолга ишора.

** Шикам табла — қоринни дўмбирадек қаппайтириш.

Бу янглиғ ҳикмат ойинида чуст бўл.
Ки доим комрону тандуруст бўл.

Навоий

Ўлганларга шундай берилса савол:
«Умрингиз нимадан топгандир завол?»
Жавоби бўларди шундай дейишдан:
«Бу заҳмат биз учун ортик ейишдан!»

Бадриддин Ҳилолий

Қулоқ сол, Восилий, доим емишинг ўртача бўлсин,
Иши «хайр ул-умур»нинг топгани доим саодатдур.

Махсум Восилий

Кўп еган одамлар бўлмас тандуруст,
Тандурустлик топган одамдир дуруст.

Абулқосим Фирдавсий

Таннинг барча дарди ортик ейишдан.

Асадий Тусий

Одамлар иллоти — ортик емоқлик,
Ортик емоқ — иллат тухмин сепмоқлик.

Фаридиддин Аттор

Таомни кўп ема нойўриғ, носоз,
Ўша кўп еганинг сени ейди боз.

Фаридиддин Аттор

Лавзина* ёқимли — танага жондир,
Кўп есанг меъдага бироқ зиёндир.

Хусрав Деҳлавий

Шундай еки, танинг уйи ногаҳон
Ортиғу камликдан бўлмасин вайрон.

Абдурахмон Жомий

Барча касалликнинг боши бўкиб ейишдир.

Ичингни ҳамиша тоза туту пок,
Қорин тўлмас унга тўлмагунча хок.

Саъдий Шерозий

Бижин** топса ер то ичига сиғар,
Ки қолса овортиға*** борин тикар.

Навоий

* Л а в з и н а — бодом мағзи кўшиб тайёрланган ширинлик.

** Б и ж и н — маймун.

*** О в у р т — оғиз.

Раҳм қилма кимки бўлса бўқувчи,
Бўқувчи бўлади обрў тўқувчи.

Жалолиддин Румий

Оз ейиш ҳақида

Оз емак — соз емак.

Бошқа аъзоларим бўлсин десанг тўк,
Меъдани тўлдирма, шудир йўл-йўрик.
Сабру сабот билан чидаб оч юрмоқ,
Ямлаб-ютишингдан кўра авлороқ.
Токай бамисоли қутурган бўри,
Дўсту бегонадан шиласан тери!
Оз емоқ дил уйин обод қилмоқдир,
Кўп емоқ бўш лойдан уй тикламоқдир.
Нечун дил нурини барбод айламоқ,
Лойдан бўлган уйни обод айламоқ?

Абдурахмон Жомий

Не учун емишнинг сўнгидан чопмоқ,
Қоринни қурт учун гўристон қилмоқ?!

Асадий Тусий

Бирдан кўп ейишни айлама одат,
Дилни хийра қилар, жон учун офат.

Носир Хисрав

Кўп ейиш бўйинни бақувват этар,
Аммо оз ейишдан зийраклик етар.
Оз есанг кўпаяр баданда хилминг,
Кўп есанг озаяр ақл ила илминг.

Абулмажид Саной

Кимки еса оз — соғлигидир соз.

Оз ейишдан даво қилгин ўзингга,
Бу қонунла табиб бўлгин ўзингга.
Ейиш завқи ила тамига ботиш,
Нечун керак қорин юкини тортиш?

Бадриддин Ҳилолий

Таому шаробдан юргин нарироқ,
Есанг, заруратга лойиқ е бироқ.
Тандурустлик сенга гар бўлса ҳавас,
Озгина эгину, тезда қилгин бас!

Қамолддин Биноий

Ичингни таомдин айлагин, холий,
Унда маърифатнинг нурун кўрасан,
Ҳикматдан узоқсан, сабаби шулки,
Ҳамиша таомдан ичи тўласан!

Саъдий Шерозий

Ўртача ейиш — саломатлик гарови.

Меъда тўла бўлса ҳар битта аъзо,
Тинимсиз ўзига тилайди ғизо*.
Меъда бўлса агар оч ила чанқок,
Аъзолар шу билан тўк турар мутлок.

Абдураҳмон Жомий

Очиқсанг аҳволинг бўлар ит мисол,
Сержаҳл бўларсан, бадфеълу кўпол.
Қорнинг ўта тўйса мурдор мисолсан,
Дунёдан беҳабар, девор мисолсан.
Гоҳида ит бўлсанг, гоҳида мурдор,
Қандай шер йўлида турғунг барқарор?
Ит қорни тўйганда бўлади танбал,
Ову ўлжа сари чоппас ҳеч маҳал.

Жалолиддин Румий

Кўп ейиш бирлан бўлурсан мисли фил, оз ейиш бирлан бўлурсан жабраил.

Муҳаммад ибн ал-Яминий шундай деди: «Бир неча кишидан бир неча нарса ҳақида сўрадим, бир хил жавоб беришди. Табиблардан энг шифобахш дори сўрадим: «Очлик ва кам ейиш»,— деб жавоб беришди. Ҳакимлардан ҳикмат ўрганишга ёрдам берадиган нарсани сўрадим: «Очлик ва кам ейиш»,— деб жавоб беришди. Олимлардан эса сақлашга ёрдам берадиган нарса ҳақида сўрадим: «Очлик ва кам ейиш»,— деб жавоб беришди.

«Ширъа»дан

Оз е, ҳар куни е.

Кам ейиш табиат бўлса инсонга,
Оғирлик юз берса, енгил кўчади.
Кенгликда танани парвариш қилса,
Торликда умрининг шами ўчади.

Саъдий Шерозий

Ривоят қилишларича, тўртта ҳаким Кисро ҳузурига йиғилган эди. Улар ироклик, румлик, хиндистонлик ва суданлик эдилар. Кисро уларга: «Ҳар бирингиз касаллик туғдирмайдиган

* Ғи з о -- овқат.

бир дори ҳақида гапирингиз!»— деди. Ироклик ҳаким деди: «Касаллик қўзғатмайдиган даво шулки, ҳар куни наҳорда уч хўп-ламдан қайнаган сув ичиб юрасан». Румлик ҳаким деди: «Касаллик қўзғатмайдиган даво шулки, ҳар куни таратизакдан* бир озгина истеъмол қилиб юрасан». Ҳиндистонлик ҳаким деди: «Касаллик қўзғамайдиган даво шулки, ҳар куни қора ҳалиладан уч дона еб юрасан».

Суданлик ҳаким жим тураверди. Ваҳоланки, у ҳакимлар ичида энг ҳозиғи ва ёш кичиги эди. «Сен нега гапир-маяпсан?»— деб сўради ундан Қисро. «Эй ҳожам,— гап бошлади у,— қайнаган сув буйрак ёғини эритиб юборади, меъдани бўшаштиради. Таратизак эса сафро қўзғатади, қора ҳалила эса савдо пайдо қилади». Қисро шунда: «Сен нимани тавсия қиласан?»— деди. «Эй ҳожам,— деди у,— касаллик қўзғатмайдиган даво шулки, қорнинг очмай туриб овқат емайсан, овқатланаётган пайтингда қорнинг роса тўйиб кетмасдан аввал овқатдан қўл тортасан. Агар шунга амал қилсанг, ўлимдан бошқа ҳеч қандай иллат сенга ҳужум қилолмайди».

Ҳақимларнинг ҳаммаси унинг сўзини «рост, рост» деб тасдиқлашди. «Соғ пайтда соғ бўлишнинг чора-тадбирларини кўриб юриш,— деди ҳаким яна,— касал бўлиб, дори ичишдан афзалдир!»

«Тасҳил ал-manoфиъ»дан

Кўп ема, чиқмасин тошиб бўғзингдан,
Оз ема, чиқмасин жонинг оғзингдан.

Саъдий Шерозий

Сув оз-оздан, ичилса фойда.

Очлик баданингни қилса ҳамки суст,
Ҳазм аъзосини сақлар тандуруст.

Низомий Ганжавий

Оз емак — тани соғлиқ демак.

Жомиё, ризқ хонидан бир нон етар бўлса агар,
Тоза инсон икки нон деб тортмагай миннат юкин.

Абдураҳмон Жомий

Меъёрида ейиш ҳақида

Одам бўлсанг билгил емиш меъёрин,
Одаммисан ё хум, лик тўла қорин.
Фикр, нафас, овқат учундир бу ич,
Сен нонни ўйлайсан, бошқасидир пуч.

* Таратизак — доривор модда номи.

Танпарварлар буни билмайди мутлок,
Тўлган қорин бўлур ҳикматдан йирок.

Саъдий Шерозий

Кўп есанг соғлиғинг йирок бўлади,
Оз-оздан есанг куч кўпроқ бўлади.

Абулқосим Фирдавсий

**Одам ейиш билан тирик, бироқ ортиқча ёвверишнинг охири
вой.**

Ёғ билан равшанлик топса ҳам бироқ,
Ёғ ҳаддан ошганда ўчади чирок.

Ибн Ямин

Тўлган идишни тўлдириб бўлмайди.

Овқат ейишнинг меъёри ва чегараси бор. Ошқозон қоп эмас,
унга тикаверма. Бўкиб емоқ — соғлиқни тўкиб емоқ.

Лик тўлган идишни тўлдириб бўлмас,
Озод киши қандай қулга айланур?

Абулмажид Санойи

Ўзни оқил дея гумон этарсан,
Идиш тўлса қандок олиб кетарсан?

Саъдий Шерозий

Қорин емоқдан завқ олади, ақл эса ҳикматдан.

Менинг бу сўзларимга бўлса сенда шак-шубҳа,
Тезда ҳаётдан кўриб, йўқолади гумонинг.
Менга қандай бўлмасин маишат ҳам керакдир,
Емишсиз тура олмас танда руҳи ҳайвонинг.

Заҳриддин Фаробий

Тирик одам нон истар.

Балиқ сув билан, одам нон билан тирик. Гўштсиз яшаш
мумкин, аммо нонсиз яшаб бўлмайди. Ноннинг ушоғи ҳам нон.

Емасдан чора йўқ ҳар соғлом танга,
Бунинг-чун ҳеч таъна қилинмас унга.
Ўғлим, тама хомдир, хом ема ҳеч вақт,
Хом емоқ одамда туғдирар иллат.

Жалолиддин Румий

Касал бутунлай тузалиб кетмагунча, таом лаззатини билол-
майди.

Юсуфий

Бемори муштаҳийга* саломат нишондур,
Чун тандуруст муштаҳий эрмас — зиёндур.

Навий

Сахийнинг овқати — даво, бахилники эса вабо!

«Наводир ал-фавойид»дан

Йўқликдаги очлик энг оғир азоб.

Оч одамдан имон қочади. Оч одам ҳеч нарсадан қайтмайди. Қорни очдан яхшилик кутма! Очни ишлатма, тўкни тебратма. Оч одамда куч бўлмас, ўз уйида тинч бўлмас, очлиги давом этса, соғлиқ унда ҳеч бўлмас! Оч одам тушида нон кўради. Оч одамга туянинг изи ҳам нон бўлиб кўринади.

Оч одам ҳаттоки тош топса ейди,
Киши оч қолдими, имондан кечар.

Аҳмад Ахгар

Оч бўри гўшт топса асло сўрамас,
Солиҳ туясими, Дажжол эшаги!

Саъдий Шерозий

Овқатнинг энг яхшиси — нон, меванинг энг сози — узум,
демак нону узумни қўшиб ейиш энг олий таом.

Қўкатларнинг фойдаси ҳақида

Бокмагил таҳқир кўзи-ла пирдеҳқон айтадур,
Бу экинлар ичра ўсмас ҳеч гиёҳ беҳудага!

Абдураҳмон Жомий

Иброҳим ан-Наҳший айтади: «Қўкат қўйилмаган дастурхон
ақл ато қилинмаган нодонга ўхшайди!»

«Ширъа»дан

Нонни қилсанг кўку айрон ила нўш,
Шоҳ хонидан тўйиб кекиргандан хуш.

Абдураҳмон Жомий

Қимки мол-давлатим ва болаларим кўпайсин деса, қўкатлар
ейишни доимо одат қилсин.

«Ширъа»дан

* Муштаҳий — иштаҳали.

Чой руҳга қувват беради, юз рангини қизил қилади, баданни мулойимлаштиради, юрак, мия, меъда, жигарга қувват беради, иштаҳа очади ва таомни тез ҳазм қилдиради.

Чой руҳга қувватдир, иллатни ҳайдар,
Юрагу қўлларга қувватни ҳайдар.

Покиза ёшларни тўплар бир ерга,
Чолларга ёшлардек ғайратни ҳайдар.

«Наводир ал-фавойид»дан

Ҳаромдир гиёҳни вайрон айламоқ,
Оҳуни давога ҳайрон айламоқ.

Низомий Ганжавий

Ҳар неки бўлса яна айб кўзи бирла боқмагил,
Бу жаҳон саҳросида не ўсса бир хислатга ёр.

Абу Исҳоқ Шерозий

Семизлик ва озғинлик. Парҳезнинг фойдалари ҳақида

Семизликнинг зарарлари ҳақида

Танга берсанг доим ширинлигу ёғ,
Жоннинг жавҳарини кўрмагайсан соғ.

Жалолиддин Румий

Семизликни қўй кўтаради.

Қорин учун тўплаб фикру ўйингни,
Кўзадек косага чўзиб қўлингни,
Шаробнинг хумидек очибсан оғиз,
Ҳаромдан қорнингни тўлдириб тигиз,
Нимани қўйсалар дастурхонингга,
Нимани тиксалар ё даҳонингга,
Тозами, ифлосми, еярсан мудом,
Молу эшак сендек ўт емас, эй хом.
Товук еса майли семирса бўлар,
Айб эмас тани ёғ ила тўлар.
Эчки ориқ бўлар, ит эса семиз,
Бундай семизликдан оригинг азиз.
Қўл меҳнат-ла топиб есанг ҳалолдир,
Бу меҳнатсиз топсанг бари уволдир!

Абдураҳмон Жомий

От кайсар бўлади семирған замон.

Жисмга мўл-кўллик бермагин зинҳор.
Кутурган ит ёриб кетмоғи ҳам бор,
Ўлмадан танингни семиртма, инсон,
От кайсар бўлади семирған замон.

Абулмажид Санойи

Йўрға от на семиз ва на ориқдир.

Ўта семизлик одамни қийнагани каби, ўта озғинлик ҳам сил-
лани қуритади.

Фақирлигу бойлик бузар йўлингни,
Йўрға от на семиз ва на ориқдир.

Навоий

Одам қулоғи орқали семиради.

Одам ёқимли хушxabарларни ва ширин сўзларни эшитиш-
дан хушхол бўлади, кўнгли ёзилади, асаби мустаҳкамланади,
соғлом ва тандуруст бўлади. Хурсандчилик одамни семиртиради.

Хуш фикру хуш сўзни айтсинлар унга,
Хуш фикр семизлик бағишлар танга.
Хайвонлар семирар ўту-алафдан,
Одамлар семирар иззат-шарафдан.
Қулоғи орқали семирар инсон,
Томоғу ейишдан семирар хайвон.

Жалолиддин Румий

Сўз сенинг жону дилингни парвариш қилгай мудом,
Семирур одам қулоғи орқали, бордир масал.

Тақи Дониш

Ўта семизликнинг бўлса иллоти,
Айтганимни қилсанг тугар заҳмати.
Муносибмас бу дард учун маишат,
Қадок учун ёзгил «безорлик хати».

Юсуфий

Озғинлик ҳақида

Ўта озғинлик ҳам иллат, ўта семизлик ҳам.

Семизлик туфайли нафаси кисиб,
Шошилиб борарди, терлабу исиб.
Озғин деди унга мақтаниб шу он:
«Семизлик ранж берур, рангинг заъфарон.
Ранжлар гарчи бари семизликдандур,
Менинг ранжим, қара, озғинликдандур.

Озгинлик енгибди семизлигимни,
Туғдириб юз меҳнат, ёлғизлигимни!»

Абдурахмон Жомиё

Майдонда боқилган мол эмас, хипча белли от иш беради.

Манти деди: «Ичимда икки баробар кўп қийма юки борки,
ундан нафас олиш йўлига эга эмасман ва бу ишдан улуғ бир
жанг хидини сезиб турибманки, айтадилар: «Майдонда боқилган
мол эмас, хипча белли от иш беради».

Абу Исҳоқ Шерозий

Ҳаддан ошиб танинг бўлганда орик,
Даво учун берай сенга йўл-йўриқ.
Маишатда ўтсин умринг-у аммо,
Ортик жимо* қилма, нафс кучини йик.

Юсуфий

Парҳез қилиш ҳақида

Меъда ҳар қандай иллатнинг уйи, парҳез ҳар қандай да-
вонинг боши.

«Наводир ал-фавоийд»дан

Екимсиз емишдан парҳез айламоқ,
Кўп дори ичишдан кўра авлороқ.

Бадриддин Ҳилолий

Даволар асоси саналур парҳез,
Парҳез қил, жон кучин кўргил ўша кез.
Парҳездир дорию даво сарвари,
Қичиш ошар кўтир кучайган сари.

Жалолиддин Румий

Ҳар дардга бўлмаса ҳам даво парҳез,
Баъзан даво бўлар касал бўлган кез.

Низомий Ганжавий

Жаҳонда парҳези бўлган киши доим саломатдур,
Кўринган нарсани оғзи аро тикмоқ маломатдур.

Махсум Восилий

Парҳездир дорию-дармонлар боши,
Ҳазм дори — янги иллат йўлдоши.
Сўзимни тингла-ю, ўзни тут хушёр,
Зардан сенга сирға қилурман нисор.

* Ж и м о ʼ — жинсий алоқа.

Сирға нима, олтин кони бўлурсан,
Ой-у Сурайёдан ҳатто ўтурсан!

Жалолiddин Румий

Оз ейиш баданга шифодир ҳар кез,
Ва лекин давонинг асоси парҳез.

Бадриддин Ҳилолий

Либослар ҳақида

Оқ бўлмасин, пок бўлсин.

Иссиғу совуқни қувмоққа, либос,
Мард эмас, зийнатга қўйган эҳтирос.
Оддийдан киймоққа қилсанг ҳафсала,
Жайрадек офатга бўлади қалъа!

Абдураҳмон Жомий

Нукта дурин бил кулок оройиши,
Кенг ўтук ўлди аёқ осойиши.

Навоий

Йиртиқ кий, чиркин кийма.

Йиртиқ кийиш айб эмас, ифлос кийиш айб. Жанда кий,
ганда бўлма.

Танинг жонинг учун либосдир, эй дўст,
Вале поку тоза бўлганда дуруст.

Пуриё Вали

Овқату либоснинг сўнгидан учиб,
Яхшимас бировдан тортмоғинг зиён.
Умрингга бир кўҳна либос етади,
Кунингга бир дона котиб қолган нон.

Абдураҳмон Жомий

Либосингни эҳтиёт қил, отингни яхши парваришла, токи ке-
рак пайтда уятда қолма, лозим пайтда оқсаб турма! Ҳакимлар
айтадиларки, дунё одамлар билан барқарор, одамлар эса ҳай-
вонлар билан тирик, ҳайвонлар ичида энг яхшиси отдир. Отга
эга бўлиш ҳам хожалиқдан, ҳам мурувватданки, айтадилар:
«Оту либос сени яхши асраши учун оту либосингни яхши
асра!»

«Қобуснома»дан

Хилт. Мижоз. Организмнинг касалликларга қарши кураши

Хилтлар ҳақида

Хилт — оқувчан бир жисм бўлиб, энг аввал овқат ўшанга айланади. Яхши ва ортиқча хилтларнинг ҳўлликлари тўрт хил бўлади: қон, балғам, сафро ва савдо.

Ибн Сино

Хилт тўрт хил бўлади, биттасидир қон,
Қурук-иссиқ бўлар мисоли ҳаво.
Иккинчиси балғам, худди сув каби,
Хўл-совуқлар ундан бўлади пайдо.
Яна бири уни ўтга ўхшайди,
• У қурук-иссиғу номидир сафро.
Бири тупроқ каби қурук-совуқдир,
Аҳли ҳикмат уни дейдилар савдо.

Юсуфий

Бўлса табъ ичра хилтдан иллат,
Моддий бўлса ҳар нечук захмат,
Бизга ишдур они илож этмак,
Тиб ила сиҳҳати мижоз этмак.

Навоий

Яхшидир доимо ишнинг ўртаси,
Муътадил бўлса хилт етар фойдаси.
Хилтлардан биттаси ошса ногаҳон,
Баданда касаллик юз берар шў он.

Жалолиддин Румий

Хилтлардан биттаси бўлса гар зиёд,
Баданда касаллик айлағай бунёд.

Шаҳобиддин ибн Абдулқарим

Юзлар қизил бўлса, демак кўпдир қон,
Сарик бўлса, сафро қилган ғалаён.
Юзларинг оқ бўлса — сабаби балғам,
Қорайса — савдодан юз берган бу ғам.

Жалолиддин Румий

Хилтларнинг афзали қон ҳисобланар,
Ундан кўпроқ етар танага ғизо.
Ундан кейин турар қаторда балғам,
Сўнгра сафро, ундан кейинда савдо.
Қизил ранглар қоннинг аломатидир,

Сарик бўлса агар сафродан эрур.
Оппоқ бўлса балғам аломатидир,
Қора бўлса агар савдодан эрур.

Юсуфий

Қон хилти ҳақида

Баданда зиёда бўлса агар қон,
Бемаза бўлғуси оғиз ногаҳон.
Томирлар тўлаю бош оғир бўлар,
Бесабаб чарчашлик ҳам зоҳир бўлар.
Оғиз билан томоқ доим куруқшар,
Баданнинг териси тинмай қичишар.
Қизилликка мойил бўлади пешоб,
Юзу кўзлар билан бирлашиб шу тоб.

Шаҳобиддин ибн Абдулкарим

Қонни олдирмасанг: ўша ортиқ қон,
Бурундан чиқса таб* тўхтар ўша он.

Жалолиддин Румий

Балғам хилти ҳақида

Балғам аломатин сўрасанг агар,
Шундай деб донолар беради хабар.
Оқариб юради рангу рўй мудом.
Бузилар иштаҳа, ҳазм ҳам тамом.
Уйқуси кўпаяр, ичи мулойим,
Мижоз совиб, тани суст бўлар доим.
Иссиқликни фақат хоҳлайди бемор,
Совуқни хоҳламас, сувни ҳам зинҳор.

Шаҳобиддин ибн Абдулкарим

Томоқ йўли узра ўрнагач балғам,
Сўз ўрнига йўтал чиқар ўша дам.

Абдурахмон Жомий

Сафро хилти ҳақида

Дерки, сафро касратидин** бўлмиш оғзим таъми талх,
Не тонг ўлсамким, бу нав ўлмиш чучук жоним ачиг.

Навоий

* Таб — иситма.

** Касрат — қўплик.

Иллат зоҳир бўлса сафродан агар,
Аломати курук-иссиқлик бўлар.
Юзи сариқ бўлар, ташналик пайдо,
Совуқликдан киши топади даво.
Оғиз курук бўлар, тил эса қизил,
Сафро аломати шулар эрур бил.
Балиққа сув гўё бўлганидек жон,
Совуққа майл этмоқ лозим ҳар замон.

Шаҳобиддин ибн Абдулкарим

Беҳунар, сафройи кишилардан дод,
Сафрода не ҳунар, бош оғриқ бунёд!
Дунёда биз сирка, сен эса асал,
Сиканжубин борки, сафро иши ҳал.

Жалолиддин Румий

• Сен тугайли турунж кўлимизда бор,
Сафроли кишига бу даво тайёр!

Абдурахмон Жомий

Савдо хилти ва жиннилик ҳақида

Савдо солди димоғи ичра ҳалал*
Аклу ҳуши жунунга бўлди бадал.

Навоий

Жиннилик чоҳига қуласа инсон,
Савдонинг сургисин берсин ўша он.
Ғамини ҳайдовчи, хурсанд килувчи,
Доридан ичириб, айласин шодон.

Юсуфий

Бу янглиғ бизга бўлмиш заъфи ташхис**,
Ки савдодин димоғи топди танқис.

Навоий

Ақл қочар бўлса ҳар тандан йироқ,
Жиннилик асари юз берса шу чок.
Гўзаллар юзига тиксин кўзини,
Чангу най, удга ҳам солсин у қулок.

Юсуфий

* Х а л а л — нуқсон, тўсиқ.

** Т а ш х и с — аниқлаш, диагноз қўйиш.

Бу дамким бўлди савдойи димоғи,
Маразларға уланди жисми доғи.
Жунун табъида кўргузди нишона,
Сўз айта бошлади савдоиёна.

Навоий

Мижозлар ҳақида

Мижозни билиш даволаш нишида ёрдам беради.

Ибн Сино

Сарсабз* эрур ҳамиша бу гулшанда сарвдек,
Озодаики бўлса мижозиди эътидол.

Навоий

Ичинг бўлса ейиш-ичишга қобил,
Ранг тоза, бадан соз, соғлом бўлар дил.
Хароб бўлар бадан уйн батамом,
Қачонким мос келмас мижозу таом.
Мижоз қурук, совук, иссиқ ёки ҳўл,
Кишига шу тўртта табиатдир йўл.
Шундан бири қолиб бўлса ногаҳон,
Адл** тарозуси синар бегумон.

Саъдий Шерозий

Ўн икки буржли бу осмон остида
Томон олти, иқлим етти, мижоз тўрт.

Масъуд Саъд Салмон

Дедим: таъриф қилгин, мижоз нимадир?
Деди: қурук, иссиқ, ҳўл ила совук.

Носир Хисрав

Одамнинг мижози бўлганда гилхор***.
Ранги сарик бўлар, касалманду хор.
Ёмон бўлиб табдил**** топганда мижоз,
Ёмонлик кетару шамдек ёнар соз.

Жалолиддин Румий

Сихҳат анинг мижозидан кетти,
Тори жисми узилгали етти.

Навоий

* Сарсабз — яшнаб туриш, соғ бўлиш.

** Адл — ўртачалик, мўътадиллик.

*** Гилхор — кесак еювчи.

**** Табдил — ўзгариш.

Гармак* ила нон — барчагамас жон.

Мижозингга соз есанг — бағринг ёз. Бепархез бемор — ҳам-
ма ерда хор. Биров мевадан касал, бировга эса у асал.

Хар кимнинг ўзига яраша ҳоли,
Нону гармак эмас хар корин боли.

Низомий Ганжавий

Бурун қил ўз мижозингга таммул,
Не ҳоли бор эконин англа билкулл.
Чу таққик англадинг ҳикмат мусирдур,
Мунгаким не муфиддир, не музирдур.**
Муфид ашёга доим иштиғол эт,
Вале бор ишда майли эътидол эт.

Навоий

Чинор қуриб, ўзини ўзи ёндиради.

Чинорнинг ёниши ўздан. Одам ўзига ўзи қилади. Одамга
ема десанг, бекитиб ейди, ичма десанг, ўғирлаб ичади. Бепар-
хез касал — ҳамиша ўсал. Қиши ўз мижозини ўзи билиши,
шунга яраша овқат қилиши керак. Нафсни тийиш — касалликка
чек кўйиш.

Неким бўлса музир, бўлғил харосон***,
Қи бўлғай табъинга мушкуллар осон.
Неким бўлса мижозингга гуворо,****
Анга кўп майл қилма ошкоро.

Навоий

Одам ўз танининг ўзи душмани,
Бу масални яхши айтган бир хушёр.
Ипак қурти тўқир ўзига кафан,
Ўз танидан олов чикарар чинор.

Фаридддин Аттор

Ўзинг ёмон бўлсанг, айт, кимда гуноҳ?!
Чинор ўзи учун ўзи жабр этар!

Муҳаммад Тақи Баҳор

* Гармак — қовун нави.

** Музир — зарарли.

*** Харосон бўлмок — қўрқмок.

**** Гуворо — ёкимли, хазм бўлувчи.

Совук мижоз ҳақида

Бурудатдин* абдон тўла бошлади,
Ҳарорат ўти паст ўла бошлади.

Навоий

Совуклик келди-ю мижозлар кофур,
Уни ҳайдамоққа нечун қилмоқ зўр?!

Абдураҳмон Жомий

Сиркани оловда қайнатган замон,
Бари бир совукни оширар ҳар он.
Иссикдек кўринар ташдан одати,
Совуғу ўткирлик асл ҳолати.

Жалолиддин Румий

Кофур иссик дилни совутгач тамом,
Етишу уйқуни хоҳларсан мудом.

Абдураҳмон Жомий

Иссик мижоз ҳақида

Мижозида ҳарорат ғолиб эрди,
Яна майга мижози толиб эрди.

Навоий

Асал иссик мижозда чиқаргандек иситма,
Лаъли лабинг шавқидан дилда иссик уйғонди.

Абдураҳмон Жомий

Табъида куёш каби ҳарорат,
Айшиға солиб эрди марорат.**
Ҳар табъки зоти ўлса маҳрур***,
Оз ҳирқат**** этар танини ранжур.

Навоий

Яхлаб қолса ҳамки душоб, эй ўғил,
Иссик берар ичсанг жигар учун, бил.

Жалолиддин Румий

* Бурудат — совук.

** Марорат — аччиклик.

*** Маҳрур — ҳароратли, иссик.

**** Хирқат — иссик, қуйдириш.

Таним иссиқ юракни ёнмоғидин,
Куймагай деб кўрқаман танда либос.

Абдураҳмон Жомий

Кам бўлса миждозига ҳарорат,
Титратма қилур эрди шарорат.
Шамшодиға титрамак падидор,
Тонг елидин уйлаким сапидор.

Навоий

Халқ мени севсин десанг хурмо миждозга эга бўл,
Бемаза бўлсанг мисоли мозидек* ким ҳам еяр.

Носир Хисрав

Сийдик ва ундан олинадиган белгилар

Агар қорура покдир, табибдан нима бокдир.**

Сийдик қизил бўлса, бу қон белгиси,
Агар сариқ бўлса сафродан деб бил.
Оқлигига балғам сабаб бўлади,
Қора бўлса агар савдодан деб бил.

Юсуфий

Боши узра келиб табиби доно,
Дардларни қувишда моҳир, тавоно,
Сихҳатига далил қидирди аён,
Қорурани кўрди, кўл тортди шу он.

Абдураҳмон Жомий

Табибдан кўрқмаю тушир юзига,
Пешоб созу тоза бўлса шул замон.

Абу Абдулло Рудакий

Томирлар ҳақида

Набзидин*** ранжи дафъини билди,
Тўрт-беш кунда ўқ даво қилди.

Навоий

Мижоз текширувчи табиб аксари,
Юракка боқади томир орқали.

* Мозидек — ўсимлик меваси (галли).

** Бок — кўркич, хавф.

*** Набз — томир.

Овқату меванинг табиби улар,
У билан ҳайвоний руҳ тетик бўлар.

Жалолиддин Румий

Ўтли иситманинг зарбидан шу он,
Томир ришталари қиларди тугён.
Томир кўрувчининг томири гўё,
Бемор томиридан сакрар, ҳамоно —
Томирга бармоғин қўйгани замон,
Шу янглиғ бир олов сезилди шу он.

Абдураҳмон Жомий

Кўнглим солибон набз борур иликдин,
Набзинг сари кўрсамки,табибға борур.

Навоий

Томирнинг ишини билмайди киши,
Тажриба қилмаса ёз ила киши.
Узоқ йил тинимсиз табиблик қилар,
Томирга бармоқни қўймоқни билар.

Шаҳобиддин ибн Абдулкарим

Қизил рангли кўзимда ҳажр ўтидин,
Бало баҳрида бутқон шохи маржон.

Навоий

Кишининг касалликка қарши курашувчи табиати ҳақида

Ари ниш урса-ю етқизса иллат,
Захарни қувишга тушар табиат
Ёмон яра учун ёмон дори соз,
Эшак боши учун ит тиши мумтоз.

Жалолиддин Румий

Заъф ичра табиат ўлса мушфик,
Беҳроқки туман табиби ҳозик.
Йўқ эрса мижозидин мувосо,*
Жон берса не суд элға Исо.

Навоий

Қайсару зидма-зид бу тўрт табиат,
Неча кун келишиб бўлади улфат.
Бу тўртдан қай бири ғолиб бўлган чок,
Ширин жон танадан чикади мутлок.

Саъдий Шерозий

* М у в о с о — ёрдам.

Одамнинг танида учта руҳ бўлар,
Улардан аввали ҳайвоний руҳдир.
Иккинчисин эса табиий дерлар,
Учинчиси эса нафсоний руҳдир.

«Наводир ал-фавоид»дан

Қим бўлса табиати муолиж,*
Жисмидин этар маразни хориж.
Чун қилди табиат мурувват,
Заъф ўлди гум-у етишди қувват.
Ер ўлди ҳақимнинг иложи,
Сихат сари қўйди юз мизожи.
Майл этди мизожиға саломат,
Таъбиға юз урди истикомат.

Навоий

Сидк ила расму мурувват одат эрмасдур анга,
Айниган таъбдин қидирма муътадил ахлокни.

Абдурахмон Жомий

Майнинг офати ва мастликнинг касофати ҳақида

Ичимликка агар май бўлса ҳамдам,
Менга шуни айтмоқ лозимдир бу дам.
Билиб қўйки, майни ичиш ёмондир,
Ҳикмат бобида ҳам озори жондир.

Юсуфий

Ҳар истак хоҳ наша, хоҳ бўлсин ароқ,
Ҳуш учун парда-ю, ақлга нифок.
Ароққим на факат ҳушингни тўсар,
Балки кўз, қулоғу ҳисингни тўсар.
Маст кўзга кўринмас нарсани кўрар,
Пўлат, мис кўзига зардек кўринар.

Жалолоддин Румий

Ҳаддан ортиқ киши май ичса агар,
Баданга етади беҳисоб зарар.
Тан ичра иситма бўлиб пойдор,
Қалтироқ касалга қилади дучор.

Юсуфий

* Муолиж — даволовчи.

Биринчи қадахдан сархуш бўлган паст,
Иккинчи қадахдан тамом бўлар маст.

Хусрав Деҳлавий

Доно мастлик қилмас, оқил май ичмас,
Пастлик йўли сари қадам қўйишмас.

Абулмажид Санойӣ

Эй ўғил, сен май ичишдан узок бўлки, барча ёмонликларнинг боши май ичишдандир. Уни ичиш ақлни кеткизади, май ичувчилар одамлар назарида хору бемикдор бўлишади. Бу ҳақда шоир шундай дейди: «Доно мастлик қилмас, оқил май ичмас, оқил пастлик сари юрмайди атай!»

«Минг бир кеча»дан

Шошқалок май ичиб маст бўлар тезда,
Пухта бўлар ҳар иш шошмаган кезде.

Низомий Ганжавий

Мастлик — пастлик

Май ичиш — соғлиқдан кечиш. Қизил май оқ юзни қора қилади.

Бадфеъл бўлса ҳамки душман — йиқитма,
Ёмон қилмишидан ўзи пастлайди.
Едлаб олгин буни — бир доно демиш:
«Маст ўз ичишидан ўзи пастлайди!»

Бадр Чочий

Қўп кишиларни мастлик пастликка, бойликдан тангдастликка* ташлаган.

«Бахтиёрнома»дан

Юз қизил бўлсин деб ичишар шароб,
Ундан юз сарғайиб, бўлади хароб.

Саъдий Шерозий

Жиннилик ҳам хилма-хил, уруш-жанжал ҳам хилма-хил бўлади, мастлик эса ана шу жинниликнинг бир туридир.

«Қобуснома»дан

Дерлар узум сувин бор чоғи хушдир,
Май чоғи танбур куй чалмоғи хушдир.
Бу сўзга ишониб майхўр бўлмаган,
Ноғора овозин узоғи хушдир.

Андалиб Кошоний

* Тангдастлик — камбағаллик, бечоралик.

Сувни булоқ бошидан бекитиш керак.

Одамнинг ичкиликка банда бўлиши оиладан бошланади.
Узи ичиб турган ота-она болани ичкиликдан қайтаролмайди.

Ишимнинг чораси кўз ёшни қувмоқ,
Демак уни бошдан тўхтатиш керак.
Арик тўлгач сувни тўхтатиб бўлмас,
Бунинг-чун булоқдан бекитиш керак.

Саъдий Шерозий

Ёмон дардга — ёмон даво

Киши бадмаст бўлса нақ гарданига,
Шундай урки, бўлсин нақ моматалок.
Хушёр қариялар шундай дейишган:
«Бадмастга хуш даво бўлар шапалок!»

Анварий Абивардий

Доно шароб ичиб мастлик қилмайди,
Баланд табъи ила пастлик қилмайди.

Расо Хуросоний

Девона, қоч, маст келди.

Маст одам девонадан баттар. Мастдан кутурган ит ҳам
кўркади.

Яна ул санами бодапараст келибди,
Ушшоқ аҳли сафига шикаст келибди.
Сархуш келиб деди, эй дили Озод,
Девона сен қочгил, кара, маст келди.

Озод Қобулий

Тоза инсон ёнида юргил топарсан завқи май,
Сувга боқ ток бағрига киргач шаробга айланур.

Май ичиб тобакай фитналар солмоқ,
Ташкари чопмоғу эл қонин тўкмоқ?!
Абдурахмон Жомий

Абдурахмон Жомий

Кўзингдан мурувват кутмоқлик маҳол,
Бадмастдан яхшилик кутмоқ хом хаёл!

Котибий Туршизий

Мижозим бўлмасин десанг сен майхўр,
Ичишни тиласа ундан узоқ юр.

Ибн Ямин

Бу бахти қаролар ичганида май,
Чархнинг* овозига рақс этар тинмай.
Чарх каби айланиб, рақс этиб ҳар ён,
Ўзига йиғлашар чарх каби гирён.

Саъдий Шерозий

Марғуби эди ратаб** ила шахд,
Май ичгали ҳам килур эрди жаҳд.
Шаҳду маю таъ ила ҳаво — тўрт,
Чун муштаъил*** ўлди солдилар ўрт.****

Навоий

Маст одамни маст дема, девонанинг ўзидир,
Майу шароб дардида парвонанинг ўзидир.
Шароб ичмаган эрни денгизга қиёс қилсанг-
Оппок садаф ичида дурдонанинг ўзидир.

Махсум Восилий

Қилди май хожанинг димоғини гарм,*****
Рафъ ўлди ҳижобу***** пардаи шарм.

Навоий

Кексаю ёшларга майдан кўп гуноҳ.

Абулқосим Фирдавсий

Киши май қутса, кўнглим они қон ютқон гумон айлар,
Сув ичканни май ичкан соғунурким, бўлса майхора.

Навоий

Қизил юзли ток қизин тузоғига илинган,
Ёниб турган оловга равонанинг ўзидир

Махсум Восилий

Тентак учун майни кўрма мувофик,
Сўзлагин ҳар кимнинг ақлига лойик.

Носир Хисрав

Бал, май иси бирла маст ўлди,
Ғам хайлиға зеридаст бўлди.

Навоий

* Чарх — анҳорлардан сув чиқарадиган мослама.

** Ратаб — хурмо.

*** Муштаъил бўлмоқ — шуълаланмоқ.

**** Ўрт — ўрташ.

***** Гарм — иссиқ.

***** Хиҷоб — парда.

Майхўр билан дўстлик қилмагин мутлок,
Бундай одамлардан ўзни тут узок.

Фаридиддин Аттор

Бодаким йиқмоқ сари ўк майлидир,
Жисм уйиға билки бало сайлидур.
Бодага кўргузса киши хийралик,
Ақл чироғига берур тийралик.
Гарчи сувдек софию мавзун эрур,
Сувлигидин ўтлиғи афзун эрур.

Навоий

Аввалида шаробдин хурсандчилик ёр бўлар,
Охирида қайғуга ҳамхонанинг ўзидир.
Эй Восилий, ароқдан хуррамликни қидирма,
Ялтираган идиши ғамхонанинг ўзидир.

Махсум Восилий

Қари қизарса ичиб бода бордур андоққим,
Юзига ғоза* бирла зол** истагай хумрат.***

Навоий

Беҳушлиқдан кўра создир хушёрлик,
Хушёр бўлсанг ичма, кўрмайсан хорлик.
Май сени чунонам қиларки нодон,
Пари дейсан мода эчкини шу он.
Бу сувдан кеч, хору шалоббо қилур,
Ема бу гиёҳни**** қахрабо қилур.
Маст хушёр бўлганда бўлар пушаймон,
Мастдан умид қилиб бўлмас, эй нодон!
Қачонгача дейсан бода ғам қувар.
Аммо қара, ақлу онгни ҳам қувар.
Йирок бўл бу сувдан, қара, оташранг,
Иссиғи аждаҳо, тамидир наҳанг.
Бода оловини ташлама танга,
Ешликни олови етади санга.
Май ўтга етмасдан қайнаб тошади,
Оловга етишса ҳаддан ошади.
Олов — май, у агар тегса оловга,
Айланур фитналар кўзғотар ёвга!

Рукниддин Авҳадий

* Ғоза — юзни қизартирадиган мода, элик.

** Зол — қари кампир.

*** Хумрат — қизиллик.

**** Бу ерда муаллиф наша ва қўқнорни назарда тутмоқда.

Бўлуб май ширасидин оташ ангиз,
Бериб ул ўтка таскин кўрси кашниз.*

Навоий

Яхшилик кўрмади майдан ҳеч киши,
Шодлиги кетди-ю, ортди ташвиши.
Олам ёмонлиги шароб ичрадир,
Оила аксари хароб ичрадир.
Майни кўп ичишдан бадномлик етар,
Каттаю ёш ичра обрўйинг кетар.

Шоҳин Шерозий

Окил чўзмас кўлни май-у арокка,
Тушмай деса охир майдан тузокка.
Бода чун ақлни қилганда зойил,
Киши ёмонликка бўлади мойил.
Доноликдан кетар нодонлик томон,
Фарқ қилмас нарсани яхшими-ёмон.
Бода чун мияга шира тортади,
Шуъла ўчиб, чирок хийра тортади.
Миянинг софлиги аста бузилар,
Чирокнинг шуъласи нурдан узилар.
Мия сари агар мастлик топса йўл,
Хароба бўлади бамисоли чўл,
Бода жой олганда ҳар бир калладан,
Ақл ўз-ўзидан кетар силладан.

Камолиддин Биноий

Хору хасни куйдирур шуъла қора тупрок аро,
Оқибат аҳли ҳавасни айлагай расво шароб.

Мирзо Бедил

Боданинг агарчи бозори создир,
Зиёни кўпдиру фойдаси оздир.
Бодага асло юз қўйма, биродар,
Мехнату ғам ила бу сув баробар.
Ақлга душману жон учун ёвдир,
Ақлни вайрона қилур оловдир.

Камолиддин Биноий

Юзларим чиройли бўлсин деган дам,
Май ичма салсабил** бўлганида ҳам.

* Кўрси кашниз — кашнич уруғи кўшиб тайёрланган таблетка,
У совук мижозга эга.

** Салсабил — жаннатдаги булок номи.

Май томон тикилгач кишилар кўзи,
Қизил майдан охир қораяр юзи.
Йигитни икки иш қилади хароб,
Бири бойлик хирси, бошқаси шароб.
Вой ўша йигитнинг холига, кўп вой,
Ўзи майхўр бўлса, хаёли чирой.

Дангасаликнинг зарари, меҳнат ва ҳаракатнинг соғлиққа фойдаси ҳақида

Меҳнатнинг фойдаси ва танбалликнинг зарари

Бир дирам олмоқ чекибон дастранж,*
Яхшироқ андинки биров берса ганж.**

Навоий

Даво — меҳнатда.

Меҳнат — саломатлик гарови. Меҳнат қилган дард кўрмайди.
Меҳнат — танга даво, жонга — шифо.

Носиро, меҳнат ила роҳат ҳамиша биргадир,
Ғам ема, яхши-ёмон, дарду алам меҳнатдадир.

Носир Бухорий

Ранж тортки, бу ранжинг дармонинг бўлсин.

Ранж тортган ганж топади, саломатлик ганжи меҳнат ранжи
остида.

Ганжим келсин десанг тортавергин ранж,
Шунда осонликча қўлга келар ганж.
Ранж тортки, бу ранжинг дармонинг бўлсин,
Жон борки, умидинг жононинг бўлсин.

Фаридиддин Аттор

Осон десанг — иш осон.

Касалликка мардона чидаш ҳам мардликдан. Ўзини бемор деб
ваҳимага берилган одамнинг дарди баттар ошади.

Юз берса ҳар қандай мушкул оғир иш,
Осон десанг осон кўчар бу ташвиш.

Носир Бухорий

* Дастранж — қўл меҳнати.

** Ганж — ҳазина.

Ишни кийин дея ўйласа инсон,
Ишига етади халалу нуқсон.

Низомий Ганжавий

Қишда яшай деган бегаму беранж, емиш учун тортсин ёзда меҳнат, ранж.

Осойишта ҳаёт умрни зиёда қилади.

Асал билан тўла арининг уйи,
Чунки эртасида хаёли, ўйи.
Мардона саф тортган дадил чумоли,
Эртаси учун банд доим хаёли.
Ҳар ким жаҳон ичра ей деса осон,
Қиш ғамини ёзда ейди бегумон.

Низомий Ганжавий

Табиатки хўйи* касолат** дурур,
Тараддуд анга саъб*** ҳолат дурур.

Навоий

Ранжсиз яхши бўлмас ҳар қандайин иш,
Беранж чиқарилмас тошдан зар, кумуш.

Асадий Тусий

Яшагай хотиржам киши тортса ранж,
Танининг ранжидан унга етар ганж.

Абулқосим Фирдавсий

Ез ичра сояда ухласа киши,
Қишда очлигидан келмас уйқуси.

Носир Хисрав

Бекор — бекорчи доим хор.

Бекорчилик одамни хароб қилади. Меҳнат қилган одам соғ, қайғу-ғамлардан йироқ. Қимки қилса ҳаракат — соғлигида баракат.

Ишлаган одамда бўлмас ғам қилиш,
Бекорлик охири доим эзилиш.

Беғамлик, танбаллик хислатин ҳар чок,
Ғайрат қилиб ўздан қувлагин йироқ,

* Х ў й — одат.

** К а с о л а т — дангасалик.

*** С а ъ б — оғир

Дунёда ҳеч фойда топилмас беранж,
Қиши танбал бўлса унга йўқдир ганж.

Абулқосим Фирдавсий

Бировга кавлатма конингдан гавҳар,
Қўл-оёқ соғлому тириксан агар.

Низомий Ганжавий

Қабутар дона топгач, кетар парвозининг завқи.

Текин бойлик топган одамдан ишлаш завқи кетади. Ҳаром топувчи дангасага айланади, нафси ҳакалак отиб, охири тумшугидан илинади.

Ҳолининг меҳри дилимни сайр этишдан айриди,
Ҳа, қабутар дона топгач, кетар парвозининг завқи.

Амир Шайхим Суҳайлий

Қийналган кам яшар мисоли пашша.

Ўта қийналиб ишлаш ёки яшаш ҳам умрга зарар, ҳам саломатликка. Ёшлиқда саломатлик каддини билмаган кишининг умри қариганда табиблар кетидан югуриш билан ўтади.

Қийналган кам яшар мисоли пашша,
Қамранж калхат яшар кўп йиллар оша.

Абулмажид Санойӣ

Оғирликни асло олма бўйнингга,
Олган сари кириб борар қўйнингга.

Низомий Ганжавий

Сафар ва саёҳат ҳақида

Сафар ўтини айлаган ихтиёр,
Вужуд олтинин қилди комил иёр.

Навоий

Дўкону уйингга боғланиб қолсанг,
Чин одам бўлмайсан, эй хом, ҳеч маҳал.
Бор, дунё ичини саёҳат қилгин,
Жаҳондан бутунлай кетмасдан аввал.

Саъдий Шерозий

Қиши пишмас қилмаса сафар, интилмасанг юз бермас зафар.

Сафарда юзлаб зафар бор. Сафар танни пиширар. Сафар қилган сафдан чикмас.

Уйингдан чик, ҳаками ҳаззок,
Ўтирмагин бир ерда узок.

Ўтирарсан токай зик жойда,
Сафарга чик, керакми фойда.
Киши пишмас қилмаса сафар,
Интилмасанг юз бермас зафар.

Авҳадий Мароғий

Қарагин, гир айланиб лой айланди косага,
Сафар қилса одам ҳам камолатга етади.

Ғани Қашмирий

Қабоб айланмаса пишмайди.

Сафар одамни пиширади, хомни чиниктиради, кўзни очади,
ақлни қайрайди.

Агар пишмоқ истасанг, Ғани, узоқ ўтирма,
Хомлигингдан қутқарар қабоб мисол айлансанг.

Ғани Қашмирий

Бир жойда кўп турса сув сасиб кетар.

Сув оққанда тозалангани, пишгани каби, одам ҳам сафарда
пишади. Қилич кинда узоқ турса занглайди. Юрган дарё, ўтир-
ган бурё. Камҳаракат одамнинг умри бебаракат.

Сафар қилган одам чиройга етар,
Қамолда кўзларга зиё бахш этар.
Софликда сувдан ҳам софрок нарса йўк,
Аммо узоқ турса сув сасиб кетар.

«Анвори Суҳайлий»дан

Ҳикматлар гулдастаси*

Чаманда беғубор бир ханда кўрдим,
Самимий хандани чаманда кўрдим.
Одамлар ичидан кидирсам ханда,
Жисм ила руҳи соғ баданда кўрдим.

* * *

Кишининг чидами, бардоши ширин,
Меҳрибон, вафодор йўлдоши ширин.
Кўз ёши доимо аччиғу, бироқ
Шодликда тўкилган кўз ёши ширин**.

* * *

Суви кўп қуйилса ошни айнитар,
Пайдар-пай ичимлик бошни айнитар.
Арақнинг кетига тушдими киши,
Баравар — каттаю ёшни айнитар.

* Тўртликлар таржимоннинг ўз ижодидан.

** Ғамгинликдаги кўз ёши тами аччик, шодликдан тўкилган кўз ёши эса ширин бўлади.

* * *

Бахилнинг бағрида бир доғ бўлармиш,
Шу доғдан ишлари чатоғ бўлармиш..
Юраклар боғ бўлса, бахиллик янтоғ,
Боққа карамасанг, янтоғ бўлармиш.

* * *

Осмонда ёрқин ой «афти» гўзалмиш,
Гулзорда булбулнинг савти* гўзалмиш.
Ҳаммаси гўзалу ва лекин менга,
Бир инсон қалбининг тафти гўзалмиш.

* * *

Инсон шарафининг ривожи — адаб,
Қадру қимматининг гултожи — адаб.
Балою қазодан омон сақловчи,
Қалкону восита, иложи — адаб.

* * *

Меҳнатдан битади кўнгилад яраси,
Меҳнатда намоён бахт самараси.
Инсон камолинини сабабон меҳнат,
Меҳнат даволарнинг ажиб сараси.

* * *

Ноннинг ушоғи ҳам ноннинг ўзи-ку,
Нон эса баданда жоннинг ўзи-ку.
Нонимиз бўлмаса жонимиз ҳам йўқ,
Жон эса худди шу ноннинг ўзи-ку,

* * *

Ўлим ҳар лаҳзада кутади ахир,
Умр озми-кўпми, битади ахир.
Фалончим ўлди деб мунча куясан,
Ўлим кимдан кечиб, ўтади ахир?

* * *

Ёмон иш ўзингни оқлай билмаслик,
Инсонлик одобин сақлай билмаслик.
Ёмондан ҳам ёмон бир иш борки у
Дўст билан душманни фарқлай билмаслик.

* * *

Ҳаётим бир ширин тил ато қилса,
Шу тилга лойиқ бир дил ато қилса.

* С а в т — куй, оҳанг.!

Умрим оз бўлса ҳам, аммо минг йилга
Тотувчи ажойиб йил ато қилса.

* * *

Бокка кириб қолдим бир куни бехос,
Қарасам, товланиб турибди чарос.
Дедим:— Шунча лутфу назокат қайдан?
У деди:— Ҳаммаси онамдан мерос.*

* * *

Қаҳқаҳа боиси ҳазил бўлади,
Баъзан натижаси разил бўлади.
Ҳазилдан юз кизил, бу шодлик дема,
Иситма чиққанда кизил бўлади.

* * *

Дил меҳригиёси саломим менинг,
Юрагим кимёси саломим менинг.
Ҳақ ёки ноҳақдан кўнгли синганни
Ямар мумиёси саломим менинг.

* * *

Дедим:— Бу феълимда хуш одат бўлса,
Ҳаётим ичида саодат бўлса.
Деди:— Феълинг кенгу саодатлисан
Қачонки баданинг саломат бўлса.

* * *

Шифокорнинг аввал кўзи шифоли,
Қолаверса, очик юзи шифоли.
Шифо учун дори-дармонидан ҳам
Икки оғиз ширин сўзи шифоли.

* * *

Инсонга азиздир саодат кони
Ва ундан етишур фароғат кони.
Фароғат конининг асл сабаби,
Бу яхши хотиндир — ҳаловат кони.

* * *

Ҳар киши хушчиroy, хуш одатлидир,
Ҳаёти ҳамиша саодатлидир.
Аҳли оиласи хурраму шодон,
Хонадони эса ҳаловатлидир.

* * *

Зўр ейиш ҳаётнинг зўри бўлармиш,
Азиз ер уйларнинг тўри бўлармиш.

* Боланинг соғ-саломат туғилиб ўсишида ота-она саломатлиги катта аҳамиятга эга.

Зўр билан тўрини излаган одам,
Одамнинг ҳақиқий кўри бўлармиш.

* * *

Ёмон бўлса ҳамки, ҳар қандай инсон,
Тарбия малҳамин суртгин ўша он.
Илонни кўрдингми, бошин силашса,
Заҳридан эл учун бермоқда дармон.

* * *

Зўр кулфат соғлиқдан жудо бўлишлик,
Ё фарзанд доғида адо бўлишлик.
Ҳаммаси ёмону, аммо ёмони,
Ватан туриб, ватангадо бўлишлик.

* * *

Инсон соғлиғининг девори асаб,
Чидам дарёсининг қарори асаб.
Қайси ишга қўлни урмасин инсон
Кўмаги, ҳамдами, мадори асаб.

* * *

Қинғир юрди, қилди жиноят,
Ароқ ичди, хор бўлди ғоят.
Кўча-кўйда тентираб охир,
Ер остидан топди ҳимоят.

* * *

Чин аҳду садоқат — ҳаёси борда,
Ҳақиқий саодат — ҳаёси борда.
Ҳаёсиз кишида латофат бўлмас,
Ҳақиқий латофат — ҳаёси борда.

* * *

Сочсиз бошга тароқ урсанг не фойда?
Ё оташга оёқ урсанг не фойда?
Ароқхўрга пандинг қачон кор қилур,
Қаттик тошга таёқ урсанг не фойда?

* * *

Бир лаҳза чекмасдан турмас кашанда,
Чекмаса ишга қўл урмас кашанда.
Кўпинча навқирон қолади, чунки
Қарилик юзини кўрмас кашанда.

* * *

Қор аста ёғару, тоғ ҳосил қилар,
Дарахтлар кўпайиб, боғ ҳосил қилар.

Арзимас кўринган ҳар бир ёмон феъл
Юракда катта бир доғ ҳосил қилар.

* * *

Фикрсиз аклинг занги бўлади,
Илм-ла эговла, янги бўлади.
Ойнадан ибрат ол, бир кун артмасанг,
Устида бир энлик чанги бўлади.

* * *

Шишада ароққа тикилдим бир кун,
Фикримни билди-ю, чиқарди бир ун:
— Оқилнинг олдида бекадр сувман,
Нодоннинг аклини боғловчи тугун.

* * *

Одамнинг аҳмоғи банги бўлади,
Бангилар эшакдек ханги бўлади.
Ҳангилар қаерда пайдо бўлишса,
У ерда албатта жанги бўлади.

* * *

Баданинг юрт бўлса, асабинг кўрғон,
Кўрғон маҳкам бўлса, юрт бўлар омон.
Ғазаб сели хужум айласа ногоҳ.
Кўрғонинг шу селга бўлади тўғон.

* * *

Шод яша, айш ила тарабни* сақла,
Унутма, насл ила насабни сақла.
Дунёда бахтиёр яшайин десанг,
Аввало, аввало асабни сақла.

* * *

Адаб емай туриб ўзинг адиб бўл,
Жонингга меҳрибон, мунис ҳабиб бўл,
Табибга ишониб бепарво бўлма,
Аввало ўзингга ўзинг табиб бўл**.

* * *

Қимнинг қарори йўқ? Ҳасадчининг-да,
Қимнинг барори йўқ? Ҳасадчининг-да.
Қимнинг маҳаллада эътибори-ю,
Содик нигори йўқ? Ҳасадчининг-да.

* Т а р а б — хурсандлик.

** Ўзига табиб бўлиш, яъни ўз мижозини билиш, ёқадиган ёки ёқмай-
диган нарсаларни фарқлай олиш.

Дедилар: — Хом ема, корнинг оғритар,
Аччикни кўп ема, бағринг оғритар.
Дедим: — Нима есанг егину миннат —
Мевасини емаки, боринг оғритар.

* * *

Арабча сўз эрур аслида шароб,
Иккига бўлгину қарагин шу тоб.
«Шар» сўзи аслида «ёмон» дегани,
«Об» эса «сув» бўлар, ўйла эй аҳбоб.

Хомтоқдан ҳар бир ток камолга етур,
Бағри ҳаво олиб, шамолга етур.
Хомтоқ қилинмаса инсон феъли ҳам,
Ғовлаб кетиб, охир заволга етур.

* * *

Хамиртуруш асли ачиган хамир,
Унингсиз хуш бўлмас нон ила патир.
Айниса лек одам «хамиртуруши»,
Зиёни бир неча авлодга татир.

* * *

Нон юмшоқ-каттикми, бари бир нондир,
Қуввати ўзгармас, лаззатга кондир.
Шунинг-чун ҳар икки томонидан ҳам
Ўқисанг ўзгармас бир хилда «нон»дир.

* * *

Бир гиёҳ чиқибди тошларни бузиб,
Ўсмоқчи бўлибди ҳаммадан ўзиб.
Дедим:— Сувсиз умид узавер нодон,
Деди:— Аҳмоқ яшар умидин узиб.

* * *

Шод яша, дунёда очилиб гулгун,
Қўнгилда бўлмасин гинаю тугун.
Гулга боқ, тугунни ёзган эди у,
Гулзорни яшнатиб турибди бугун.

* * *

Дарёнинг лабида, кўрдим мажнунтол,
Бошини эгибди, билмам, нега лол?
Оҳиста қулоққа шивирлаб дейди:
— Кеккайган ҳаётда топади завол!

* * *

Уйга меҳмон келса кулиб чик дарров,
Шоду хуррамликка тўлиб чик дарров.
Бошингда чарх уриб турса-да ғамлар,
Меҳмонга бошқача бўлиб чик дарров.

* * *

Кўп эрни кўраман жони «азоб» да,
Дейишар норизо: «Хотин нобоп-да».
Дунёда ҳеч бир иш бесабаб бўлмас,
Хотиннинг жони ҳам сендан кабоб-да.

* * *

Элнинг дарди билан куйсагина жон,
Ўша жон эгаси — ҳақиқий инсон.
Нонга бок, тандирда ўзини ёққач,
Уни олқишлайди жумлаи жаҳон.

* * *

Мард киши ҳар ишни ҳаёда қилар,
Меҳмонга кулгисин зиёда қилар.
Мансабда бўлса ҳам отнинг устида,
Шу куни ўзини пиёда қилар.

* * *

Адаб билан инсон иззат топади,
Обрўю, шарафу хизмат топади.
Адаб соҳиби-ла сўзлашган киши,
Руҳига дармону лаззат топади.

* * *

Қок тунда уйғониб солгандим қулоқ,
Ёнимда шилдираб оқарди булоқ.
Дедим:— Мунча куйиб-пишиб оқарсан?
У дейди:— Бир окқач, ёмон тўхтамоқ!

Изоҳлар*

1. Китоб аслида «Шифо ал-мараз» («Қасалликлар давоси») деб аталади, бироқ у «Тибби Шаҳобий» («Шаҳоб табобати») номи билан машҳур бўлиб кетган. Шунинг учун биз ҳам уни шу ном билан атадик.

2. *Талха* аслида сафрони англатади. Муаллифнинг ёзишича, хинд табиблари конни алоҳида хилт деб ҳисобламай, талха билан бир деб тушунтирадилар.

3. *Хилт* деб Галеннинг гуморал назариясига биноан одам гавдасининг дастлабки унсурларидан пайдо бўлган асосий суюқликнинг таркибий қисмига айтилади. Булар -- балғам, саффо савдо ва қон.

4. *Сорсом* форсча сўз бўлиб, сар бош, сом — шиш ва касаллик маъносидадир. Демак у мия шиши.

5. *Барсом* форсча сўз бўлиб, бар — кўкрак демак, сом эса шишдир. «Барсом касалига учраган кишилар, кўпинча нафас ололмаслик туфайли ўладилар». (Қонун IV, 210-бет). «Барсом зотилжамнинг бир хили». (Қонун, III, 1-жилд, 467-бет).

6. *Доғлаш* — қиздирилган нарсани касал аъзога босиш ва тегизиш орқали даволаш.

7. *Лақва* — юз фалажи (юзнинг бир томонга тортилиши ва кўзнинг гўлайиб қолиши).

8. «Моул-асал» — арабча асал суви дегани. Тайёрлаш усули: ўн мискол асал юз мискол сувда етмиш мискол қолгунча қайнатилади.

9. *Баласон* — бальзам оғочи, бальзам дарахти — бальзамовое дерево. Баласондан мой олиш ҳақида қаранг: Беруний, № 171.

10. *Жавзи буя* ёки *жавзи бавво* — мускат ёнғоғи — орех мускатный. Ибн Сино, 138.

11. *Бослиқ* ёки *босилиқ* — билакнинг ички томонидан жой олган тери ости венаси.

12. *Жавзи қай* — қустирувчи ёнғоқ — рвотный орех, чилибуха. Беруний, 272.

13. *Ҳалила* — миробалан деб аталувчи дарахт меваси — миробаланы. Ибн Сино, 195.

14. *Омала* — миробаланлар турига кирувчи дарахт меваси — миробаланы эмблические. Ибн Сино, 14.

15. *Мастако* — мастика. Ибн Сино, 403.

16. *Моҳулиё* — меланхолия. Бу сўз юнунча бўлиб, савдо хилтига айтилади.

* Доривор моддалар номи Ибн Сино «Тиб конунлари»нинг II томи, Берунийнинг IV томига асосланиб олинган. Ибн Сино ёки Беруний номи кўрсатилиб, ёнига рақам қўйилганда, шу асарлардаги доривор моддалар тартиб рақами кўзда тутилади. Тушуниш осон бўлсин учун доривор моддалар номи уч гилда: арабча-форсча, ўзбекча ва русча берилди.

Қиши организмда савдо хилтининг ошиб кетиши натижасида юз берадиган касалликка савдойи ёки меланхолия дейилади.

17. *Қийфол* — қўлнинг елка қисмида, ташки тарафдан тери остида жойлашган вена томири.

18. *Қоқула* — хил — кардамон. Ибн Сино, 610.

19. *Каранфул* — калампирмунчок — гвоздика. Ибн Сино, 609.

20. *Зафара* — кўз шиллик пардасининг ёки кўз ғўлагини ўраб турган парданинг ўсши. Бу кўпичча кўзнинг ички (бурун томон) бурчагидан бошланиб, шиллик катламига қараб ёйилади. Баъзан у мугуз катламни ҳам коплайди ва унинг устига ўтади.

21. *Чокшу* ёки *чашхом* — кўз касалликларига қарши тайёрланадиган даво номи. У кассийа деб аталувчи ўсимлик уруғидан тайёрланади.

22. *Сабал* — кўз ички томирларининг шишидан содир бўладиган юпка парда, кўзнинг кизил конга ўхшаш парда билан копланиши (паннус). «Паннуснинг сабаби ўша томирларнинг сиртки парда йўлидан ёки ички парда йўлидан ўзига оқаётган модда билан тўсиқлигидир». (Конун, III, 2-жилд, 238-бет).

23. «*Сув оқиб кириши*» — арабчаси нузул ал-моъ. Бу кўз гавҳарининг хира тортишидир (катаракта).

24. *Мил* — пўлатдан ёки чўпдан ясаладиган нинасимон асбоб. Чўп орқали кўзга дори суртилади. Пўлатдан қилинган орқали эса катаракта иллоти йўқотилади. Унинг яна бир тури бўлиб, у билан жиноятчилар кўр қилинган.

25. *Интишор* — кўз қорачигининг кенгайиши.

26. *Елим* — арабчаси самғи арабий, араб акациясининг елими шу ном билан аталади (камедь аравийской акации).

27. *Ҳанзал* — Абу Жаҳл тарвузи, аччик тарвуз (колоквинт). Ибн Сино, 251.

28. *Тўтиё* — тутия. Химиявий модда, у кўпичча кўзни даволаш учун ишлатиб келинган. Хиллари кўп, тўлик маълумот олиш учун каранг: Беруний, Сайдана, 225. Ибн Сино, 725.

29. *Қуст* — костус. Ибн Сино, 620. Бу ўсимликнинг асосан мойи ишлатилади.

30. *Носур* — бурун ичига чиқадиган яранинг номи. Носур умуман окма яраларни билдиради, бироқ у бурунда юз берса, бурун носури деб аталган.

31. *Анзаруг* — халқ орасида у анзирати гўштхўр дейилади. Астрагал (кйлик-панжа) ўсимлигидан олинадиган елим. Тиббий китобларда анзирати гўштхўру гўштбарор (гўштни йўқотувчи ва ўстирувчи) деб аталган. Езишларича, у яралардаги чириган, ортиқча этларни еб йўқотади ва янги гўшт пайдо қилади.

32. *Заъфарон* — шафран. Ибн Сино, 228.

33. *Чорраг* — тўрт томир дегани. У лабларнинг ички томонда жойлашган тўрт томир, иккитаси пастки ва иккитаси юқори лаблар остида бўлади.

34. *Қатиро* — трагакант. Ибн Сино, 348.

35. *Қанбал* (рус. камала) — Ҳиндистонда ўсадиган бир дарахт меваларида ҳосил бўладиган порошокка ўхшаш кизил модда. Европа тилларига камала номи билан ўтган. Ибн Сино, 624.

36. *Мўрдорсанг* — форсча ўлик (ёки ифлос) тош дегани. Русча глет (окисъ свинца), яъни куйдирилган кўрғошиндир.

37. *Истиксо* — сарик сув касаллиги (водянка). Унинг бир неча турлари бўлиб, муаллиф уларнинг ҳар бири ҳақида алоҳида тўхталган.

38. *Ғабл* сўзи ноғорани англатади. Истиксонинг бу тури ноғорасимон истиско деб аталган. Ибн Синонинг ёзишича, бундай истискога ел сабаб бўлади (Конун, III, 2-жилд, 76-бет).

39. *Қоринда сув йиғилиши* натижасида юз берадиган истиско истискойи заккий (мешсимон истиско) деб аталади. Бу жигар циррозида, оғир юрак порогида, баъзан буйрак касаллигида қорин бўшлиғида сув йиғилиши (асцит) дир. (Конун, I, 435-бет).

40. *Лаҳм* — гўшт бўлиб, гўштда сув йиғилиши натижасида юз берган истискога истискойи лаҳмий дейилади. Бу турли патологик процесслар натижасида келиб чиқадиган мушаклар орасида сув йиғилиши (кисталар). (Конун I, 435-бет).

41. *Бишданжир* — канақунжут — клещевина обыкновенная. Унинг ёғи (касторовое масло) ҳозирги замон медицинасида ҳам кенг қўлланади.

42. Хардал — туркий тилларда кичи, русча — горчица.
43. 28-изоҳга қаранг.
44. *Доғус-саълаб* — тулки касаллиги, бу касалликда соч, сокол ёки киприклар бирданига ўз-ўзидан тўкилиб кетади (алопеция). «Тулки касаллигини келтириб чиқарадиган модда гоҳо сафро, гоҳо савдо, гоҳо бағам, гоҳо бузилган кон моддаси бўлади». (Қонун V, 528-бет).
45. *Бобачи* — Ҳиндистонда ўсадиган дарахт.
46. *Қийр* — *қир* — битумнинг бир тури. Берунийнинг ёзишича, Самарқандда қирнинг бир тури бўлиб, уни илки сиёх (кора смола) деб аташган. Беруний, 870.
47. *Жимоъ* — жинсий алоқа.
48. *Мижоз* — тўғри ёзилиши мижоз, табобатда тўрт хил мижоз бор: иссиқ, совук, хўл, курук. Яна оралиқ мижозлар ҳам мавжуд: Хўл-иссиқ, курук-иссиқ, хўл-совук, курук-совук. Мазкур мижозларнинг ҳар бири яна I, II, III ва IV даражаларга бўлинади.
49. *Пушт* — орка ёки бел дегани. Баъзан насл қолдириш воситаси, жинсий қувват маъноларида ҳам ишлатилади.
50. *Хинзир* сўзи тўнғизни билдиради. Қўлтиқ ва бўйинда пайдо бўладиган шиш ва яра кўпинча шу ном билан аталган. Унинг туркий номи *қулғунадир*.
51. *Боҳ* — жинсий қувват, жинсий алоқага лаёқат ва жинсий алоқа.
52. *Қуланж* ёки *қулунж* — йўғон ичак шиллиқ пардаларининг яллиғланиши, ичак санчиғи (қолит). «Қуланж ичакка оғрик'берувчи касаллик бўлиб, бунинг натижасида табиий равишда чиқадиغان ахлатнинг чиқishi қийинлашади. Қуланж ҳақиқатда йўғон ичак, яъни «қулун» ва унга ёндош ичаклардаги сабадан бўладиган касалликнинг номи». (Қонун III, 2-жилд, 199-бет).
53. *Ярақон* — сарик касаллиги.
54. *Саръ* — тутқанок. 59-изоҳга қаранг.
55. *Сароруй* — юз ва бош дегани, юз ва бошдаги иллатларга қарши қон олинадиган томир. Арабчаси — кийфол. 17-изоҳга қаранг.
56. *Норанж* — норанг — померанец. Беруний, 104.
57. *Фарфиюн* — млечний сок евфорбия. Ибн Сино, 578.
58. *Бодиён* — арпабодиён, оқзира, — фенхель. Ибн Сино, 668.
59. *Афтимун* — девпечак — повилика. Ибн Сино, 19.
60. *Бобуна* — мойчечак — ромашка. Ибн Сино, 80.
61. *Мурмакий* — шифобахш модда. Бу номли даво Розий, Ибн Сино ва Беруний асарларидан учрамайди. Бордию бу сўзни икки бўлиб, яъни *мурр* ва *маккий* деб ўқисак, унда мурр мирра (китрон) ни, маккий эса Арабистон ярим оролидаги Макка шаҳарини билдиради. Ибн Синонинг ёзишича, мирра Яманда ўсадиган дарахт елими. Беруний ҳам турли ерларда ўсадиган мирра дарахтини тилга олади, бироқ улар ичида Макка номини учратмаймиз. Бундан маълум бўладики, мирра кейинчалик Ўрта Осиёга Макка орқали келган ва «мурри маккий» (макка мирраси) деб аталган.
62. *Анбар* — амбра. Анбар мумсимон, хушбўй модда бўлиб, Ҳинд ва Тинч океани қирғоқларидан топиш мумкин. У кашалотнинг ичагида пайдо бўладиган модда бўлиб, ҳозирги вақтда фақат парфюмерияда ишлатилади. Ибн Сино, 838.
63. *Лодан* — ладан. Ибн Сино, 380.
64. *Миск* — мушк. «Эркак қабарга кийигининг мушк безларидан олинадиган ўткир хидли бир модда». Ибн Сино, 402.
65. *Зайтун* ёки *зайт* — зайтун ёғи — оливовое масло. Ибн Сино. 236.
66. *Унноб*, *уноби* — жилонжийда. Ибн Сино, 541.
67. «*Моддат ул-ҳаёт*» — ҳаёт моддаси дегани. Турли ўсимликлардан тайёрланадиган мураккаб даво. Уни яна «Маъжуни фалосифа» («файласуфлар маъжуни») ҳам дейишади.
68. Бу ерда май ичишдан мақсад хурсандчилик эмас, балки май жинниликка сабаб бўлган хилтни эритиб, тарқатиб юбориши назарда тутилмоқда.
69. *Атрифул* ёки *итрифул* — бу мураккаб дорининг қатта ва кичиги бўлади. «Ғиёс ул-луғот» китобида ёзилишича, бу сўз хиндча «три пхал» (уч мева)нинг арабчалоштирилгани. Бу даво таркибида асосан ҳалила, балила, омала қатнашади. Айтишларича, мазкур дори эрамизнинг элигинчи йилларида яшаган Андромах I томонидан ижод қилинган.

70. *Уди салиб* — пион гул, саллагул — пион лекарственный. Ибн Сино, 559.
71. *Сакта* — мяя коринчаларида, сезувчи ва ҳаракатлангирувчи нерв йўлла-рида кучли тикилма пайдо бўлиши сабабли органининг сезгисиз ва ҳаракатсиз ҳолга тушиши. «Сакта касаллигининг белгилари мяя инсульти (аполексия) белгиларининг айнан ўзидир». (Қонун, III, I-жилд, 18-бет, 1-изоҳ).
72. *Мои усул* — арабча моъ ал-усул (томирлар суви) сўзидан. Тўрт ўсимлик томирдан тайёрлангани учун томирлар суви номини олган. Тайёрлаш усули: арпабодиён, петрушка, ковул ва қорачайр ўсимликлари томирларининг ҳар биридан бир мисқолдан олиб, бир пиёла сувда ярми колгунча қайнатилади. Сўнг сузиб, тозалаб, ўн мисқол асал қўшиб ичилади.
73. *Амал* — сурги ёки бошка дорилар орқали ични ортикча моддалардан тозалаш.
74. *Мускат ёнғоғи* — жавзи бавво — мускатний орех. Беруний, 271.
75. *Кўпгина* доривор моддалардан ташкил топган мураккаб дори.
76. *Ҳабб* — юмалоқланган, соққачалар қилинган дори, ҳаб дори.
77. *Варад («дўл донаси»)* — ковок ичкарисиди куйилиб, қаттиқлашган ру-тубат сабабли пайдо бўладиган ва туси дўлга ўхшаган оқ чиқик.
78. *Сакбинаж* — Эрон каврағи — сагапен. Ибн Сино, 498.
79. *Хилтит* — ангуза, сассик каврак елими — камедь ферули вонючей. Ибн Сино, 250.
80. *Ушшақ* — каврак елими — аммониак смола. Ибн Сино, 21.
81. 21-изоҳга қаранг.
82. *Момирон* — кончўп (чистотель большой). Ибн Сино, 435.
83. *Тарфа* — кўз оқидаги қизил ёки кўк нуқта. (Жомиъ, 15-бет).
84. *Қундуру* — ладан — ўсимликдан олинандиган смола. Ибн Сино, 339.
85. *Бослиқун* — уни «шоҳ дори» ҳам дейишади. Таркиби мураккаб дори.
86. *Шийф* — асосан икки хил бўлади: 1) бурун ва кўз касалликлари учун тайёрлангани; 2) ичак ва бачадон касалликлари учун тайёрлангани. Тайёрлаш: зарур дорилар янчилгандан кейин сув ёки бирорта ўсимлик шираси билан қориштирилади. Сўнг шу хамирдан дуб ёнғоғига ўхшаш шамчалар ёки думалок ёўлақчалар тайёрлаб, сояда қурилади. («Розий ва унинг шоғирди...», 220-бет).
87. *«Ҳабби заҳаб» («Олтин ҳабб дориси»)* — мураккаб дори номи.
88. *Оқ малҳам (марҳами абъаз)* — мураккаб дори. Тайёрлаш усули: оқ мумдан икки дирхам олиб, тўрт дирхам гул ёғида эритилади. Сўнг олти дир-хам кашқар упасидан қўшиб, малҳам бўлгунча аралаштирилади.
89. *Сабр* — алой, сабур. Ибн Сино, 603.
90. *Дармана* — ших — польнь цитварная. Ибн Сино, 639.
91. *Ковул* — Кабар — каперси. Ибн Сино, 367.
92. *Сумбул* — сумбул (нард) — унинг турлари кўп. Ибн Сино, 516.
93. *Зуфо* — хиссоп — иссоп обыкновенный. Ибн Сино, 216.
94. *Тотим* — сумок — сумах дубильный.
95. *Уд* — алойное дерево. Ибн Сино, 539.
96. *Гувориш* — арабчаси «жуворишн», форсча гуворидан (ҳазм қилмок) феълидан олинган бўлиб, ҳазм дорисини ағлатади.
97. *Сиканжубин* — сирка ва асал дегани. Бу шарбат кўпинча сирка ва асалдан тайёрлангани учун шу номни олган. Ибн Сино тавсияси бўйича уни тайёрлаш учун тоза шакардан қозонга солинади, устидан шакарни кўммайдиган даражада сирка куйилади. Паст оловда қайнатиб, кўпигини тоғорача тагига илаштириб, олиб турилади. Кўпик тугагач, сув билан суюлтирилади. Яна қай-натиб, киём ҳолига келтирилади.
98. *Гандано* — порей пиёзи — лук порей. Ибн Сино, 374.
99. *Мози* — афс — галли. Ибн Сино, 542.
100. *Ақоқиё* — араб акациясининг шираси (сок или камедь аравийской ака-ции). Ибн Сино, 5.
101. *Гулнор* — аноргули — цветок гранатника. Ибн Сино, 149.
102. *Тўқай пиёзи* (денгиз пиёзи, анзур) — унсал — морской лук.
103. *Испағул* — корни ёрик — подорожник блошный. Ибн Сино, 91.
104. *Мумравған* (мум ёғи) деганда кофурий (ок) мум ва гул ёғидан тайёр-ланган ёғ тушунилади. (Жомиъ, 27-6).

105. *Магнетит, магнолис* — темир тош, оҳанрабо.
106. Бу Юсуфийнинг табобатдаги янгиликларидан бири бўлиб, ундан кейин ўтган машҳур табибларнинг кўпи ўз асарларига янгиликни алоҳида боб сифатида киритганлар.
107. Кофур — камфара.
108. Сандал — сандал дарахти — сандаловое дерево. Ибн Сино, 597.
109. *Цитрон* — турунж ёки утруж. Ибн Сино, 37.
110. *Ғолия* — анбар, уд, бон дарахти меваларидан олинган ёғ ва бошқа хушбўй моддалар аралашмасидан тайёрланадиган мураккаб дорининг номи.
111. *Боқла* — *боқилло* (боби конские). Ибн Сино, 124.
112. *Динор шарбати* (шарбати динор) — ҳар хил ўсимликлардан тайёрланадиган мураккаб дори. Баъзи манбаларда ёзилишича, бу шарбатнинг нархи бир динор олтин танга бўлган, шунинг учун уни шарбати динор деб атаганлар.
113. «*Майбеҳ*» — форсча шарбати беҳ (беҳи шарбати) бўлиб, у шароб ёки узум суви ёхуд узум шинниси билан бирга тайёрланади. (Махзан, 631-бет).
114. *Мирт* — марсин, мирта — мирт. Ибн Сино, 4.
115. *Қаҳрубо* — *қаҳрабо* — янтарь. Ибн Сино, 340.
116. Юсуфийнинг фикрича, хилтлар кўплигидан хикичок тутса, кустириш йўли билан даволанади, оддий хикичок эса даволанмайди, балки у баданга фароғат берувчидир.
117. «Жигарни қувватлантирувчилар — бу совук дорилардан сачратки кабилар, иссиқ дорилардан эса долчинга ўхшаганлардир». (Жомий, 35-6).
118. *Динор сиканжубини* («Сиканжубини динорий») — мураккаб дори. Сиканжубинга (165-изоҳга қаранг) ҳар хил ўсимликларни кўшиб, кайнатиш оркали ҳосил қилинади.
119. *Анжабор* — Андижон, Тошкент, Наманган, Фарғона, Самарқанд, Қашқадарё ва Сурхондарё областларидаги тоғли районларда, тоғ ёнбағирларидан бошлаб унинг ўрта қисмигача бўлган нам жойларда ўсади. («Ўзбекистоннинг шифобахш ўсимликлари», 9-бет).
120. *Баранк* — Кобул баранги — эмбелия. Ибн Сино, 103.
121. *Софин* — оёқ тери ости венаси.
122. 72-изоҳга қаранг.
123. *Афлунийё ёки филинийё* — мураккаб дори. «Асримизнинг 20-йилларида Пхило томонидан кашф этилган дори» (Розий ва унинг шоғирди..., 448-изоҳ).
124. Ҳажар ал-яхуд — яҳуд тоши — нудейский камень. Ибн Сино, 283.
125. *Атрифул ёки итрифул* — 69-изоҳга қаранг.
126. Арман содаси — 162-изоҳга қаранг.
127. *Баршаъшо* — Юсуфийнинг отаси, яъни Муҳаммад ибн Юсуф ўзининг «Баҳр ал-жавоҳир» («Жавоҳирлар денгизи») номли китобида ёзишича, бу сўзнинг маъноси «бир онда фойда берувчи» дир. Унинг таркибини бир канча ўсимликлар ташкил этади.
128. *Муртак* — куйдирилган кўрғошин — окись свинца. Ибн Сино, 412, Беруний, 987.
129. «Қуюлтирувчи деб шундай нарсага айтиладики, у моддани ғализ (куюк) қилиб беради, булар ҳариса (ҳалим) ва мол гўшти кабиндир». (Жомий, 47-6).
130. «Очувчи деб тикилма сабаб бўлган моддани йўқотувчига, масалан, петрушка ва сачратқига айтилади». (Жомий, 47-6).
131. «Бачадон бўғилиши» да аёл тутканок каби бир муддат ўзидан кетади. Агар уруғнинг тутилишидан бўлса, белгиси шуки, рутубат очишидан роҳат топади. Тутканок билан бу иллат орасидаги фарқ шуки, бу иллатда ақл бутунлай йўқолмайди, тутканокда эса аксинча ақл бутунлай зойил бўлади». (Жомий, 47-6).
132. «Фил касаллиги» («Доъул-фил») — эфентиазис — бу баъзан савдойн хилтдан бўлади, буниси кўпроқ учрайди, баъзан куюк балғам хилтидан бўлади, оёқ панжаси катталашиб йўғонлашади. (Розий ва унинг шоғирди..., 637-изоҳ).
133. Бу касаллик XV аср охири ва XVI аср бошларида пайдо бўлиб, «облаи фарангийя» («Европа чечаги») деб аталган. Инглиз тадқиқотчилари уни хозирги захм иллоти деб тушунадилар. «Европа чечаги» дейилишига сабаб —

уни Европадан таркалган деб ўйлашдир. Бу касалликни биринчилар қатори тадқиқ қилиб, даволаш усулларини тавсия этган олим Юсуфий эди.

134. *Маълум бўлишича*, Юсуфий мазкур касалликка йўлиққан кишиларни симоб тутуни орқали даволай бошлаган. Натижада бемор кўзига тутун кириб, кўр бўлиб қолган. Ибн Сино ҳам киши кўзига симоб тутуни кирса, кўр бўлиб қолиши ҳақида ёзган эди. Юсуфий кўп изланишлар натижасида бунинг ҳам йўлини топган: кўр бўлиб қолган беморни қалимё (олтин чирки, тўполи) билан муваффақиятли даволаб, кўриш қувватини яна беморга қайтарган.

135. *Қийруғий* дейилганда асал муми ва ёгга бошқа дориларни аралаштириш билан тайёрланадиган даво тушунилади. Бу ўринда унга симоб қўшилган.

136. *Шоҳтара ёки шоҳтараж* — шоҳтара — димянка. Ибн Сино, 690.

137. *Гугурд* — олтингугурт — сера. Ибн Сино, 880.

138. *Тезоб* — азот кислота (азотная кислота).

139. *Вра суви* дейилганда *Вр* узумнинг сикиб олинган суви назарда тутилади.

140. Юсуфийнинг ёзишича, бу иллат юрак атрофини ўраб олган хилтларнинг чириб-сасишидан ҳосил бўлади.

141. «*Доъус-саъдаб*» («Тулки касаллиги») мўйнинг худди тулки мўйлари каби тўкилишидир. «*Доъул-хаййа*» («Илон касаллиги») ҳам худди шунинг ўзи бўлиб, бироқ бунда мўй билан бирга теридан илон пўсти каби юпка пўстлар ҳам тушади.

142. *Денгиз пиёзи* — унсал — морской лук. Ибн Сино, 585.

143. *Карафс* — петрушка, сельдей, Ибн Сино, 369.

144. *Мухаллиса* — мухаллис — норичник цельнолистный.

145. «*Хуш*» сўздан абжад ҳисоби билан рисоланинг ёзилган йили, яъни хижрий 906/1501 чикади

146. «*Иржиъи ила роббика*» («Парвардигоринг хузурига қайт») деб бошланувчи Куръон ояти.

147. *Унсал* — 142-изоҳга қаранг.

148. Ибн Синонинг ёзишича, нонни бир кеча тургандан сўнг ейиш керак. Ғўштни эса икки кундан сўнг истеъмол қилиш, сувни уч кундан сўнг ичиш керак.

149. *Занжабил* — имбирь. Ибн Сино, 214.

150. *Узунмурч* — дорфулфул — перец длинный.

151. *Зот ас-садр* — кўкрак шамоллаши.

152. *Ғориқун* — дарахт пўкаги — агарик. Ибн Сино, 801.

153. *Салиха* — Цейлон долчини (корица цейлонская). Ибн Сино, 517.

154. Абжад ҳисоби бўйича «*Фавойиди ахёр*» сўздан 912/1507 йил чикади.

155. *Лисон ас-савр* — говзабон (хўкиз тили) — воловик. Ибн Сино, 390.

156. *Қузоз* — тортишиш, совук таъсирдан мушакларнинг тиришиб тортишиши, натижада гавда бир қисмининг қотиши. Бу кўпинча бўйин ва елкада пайдо бўлади.

157. *Намла* — иситма билан баданга чиқадиغان чикик, унинг ўрни бир оз шишади. У ўз ўрнидан бошқа жойга худди чумоли каби ўрмалаб ўтади. (Уржуза, 433-изоҳ).

158. *Макка* — Арабистон ярим оролидаги шаҳар. Сано кўпинча шу шаҳар орқали бошқа мамлакатларга таркалган ва «Санойи маккий» («Макка саноси») деб аталган. Ўзбеклар уни «маккаи сано» деб аташга одатланганлар.

159. «*Ҳовий*» — Абу Бакр Розийнинг (865—925) «Китоб ал-Ҳовий» номли асарининг қисқартириб айтилган номи.

160. «*Комил ас-синоъа*» — Абу Али ибн Аббос ал-Мажусийнинг (вафоти 944) «Комил ас-синоъа фит-тибб» асарининг қисқача номи.

161. «*Муъжиз*» — Ибн ан-Нафиснинг (вафоти 1288) «Муъжиз ал-қонун фит-тибб» китобининг қисқача номи.

162. «*Кифоя*» — тўлиқ номи «*Кифоя ат-тибб*». Муаллифи Ҳасан ибн Муҳаммад ибн Иброҳим ал-Ҳасан ал-Ғазнавий.

163. *Арқон* (бирлиги *руқн*) — устун ва таянч маъносини билдиради. Бу сўз унсур (элемент) ларга нисбатан қўлланади. Унсурлар эса тўртта бўлиб, улар тупроқ, сув, ҳаво ва оловдир.

164. *Ғибб* — Юсуфийнинг ёзишича, бу сафродан юз берадиган иситма бўлиб,

- У доимий бўлиши ёки бир кун тутиб, бир кун тутмайдиган бўлиши ҳам мумкин. (Жомий, 52-бет).
165. *Гўй* — тўп, чавгон, — учи тўмтоқ ёғоч бўлиб, Шарқда чавгон ўйини дейилади. Бу ўйин асосан отда ўйналган.
166. *Маҳдум* — жаноб маъносига, бу ерда муаллиф Байрамхоннинг ўғли Хусайини назарда тутмоқда.
167. *Долчин* — корица.
168. *Майхуш* — аччиқ-нордон анор тури.
169. *Маний* — эркаклик уруғи.
170. Бу ерда «Комил ас-синоъа» китоби назарда тутилмоқда. (160-изоҳга қаранг).
171. *Милкак* — тирнок остига чиқадиган чикик.
172. *Босур* — бавосир (бавосил) сўзининг бирлиги бўлиб, баъзан бурун ичига чиқадиган яралар ҳам босур сўзи билан ифодаланган.
173. *Рабу* — ҳарсиллаш (астма). «Ҳарсиллаш ўпкага тегишли бир касаллик бўлиб, бунга учраган кишининг бўғилган ёки оғир иш қилаётган киши каби нафас олишдан бошқа чораси йўқ». (Қонун, III, 1-китоб, 431-бет).
174. *Дохис* — тирнок остига чиқадиган яра (куйдирги).
175. *Дамъа* — кўздан ёш окиши.
176. *Арман бураси* — бураи арманий — армянская буре. Беруний, 184.
177. *Оқ ва қизил баҳман* — баҳман белий и баҳман қасий. Ибн Сино, 84.
178. «Баҳақ — тери юзасида пайдо бўладиган оклик ёки қоралик бўлиб, баъзан гўштга ҳам ўтган бўлади» (Жомий, 64-бет.) «Баҳақ икки хил бўлади: ок баҳақ ва қора баҳақ. Иккала баҳақ билан хақиқий оқ песлик ўртасида фарқ бор». (Қонун, IV, 554-бет).
179. *Бозранжбуя* — лимонўт — мелисса лекарственная, Ибн Сино, 99.
180. *Ниқрис* — подагра. Маълум этиологияга эга бўлган ва тўқималарда, айниқса, бўғимларда сийдик тузларининг ўтириб қолиши билан ўтувчи касаллик. (Қонун, I, 437-бет).
181. *Жантиёно* — гентиана илдизи — горечавка. Ибн Сино, 142.
182. *Кома* — ялпиз, сут ёки ширинликлар қўшиб тайёрланадиган зирворли емиш.
183. *Зарорих* — олакуланг — шпанские мушки. Ибн Сино, 452.
184. *Забад ал-бахр* «денгиз кўпиғи» — внутренняя раковина каракатицы, алкион Диоскорида. Ибн Сино, 222.
185. *Тамар ҳиндий* — Ҳинд хурмоси, тамаринд. Ибн Сино, 721.
186. *Хасс* — коху, салат — латук. Ибн Сино, 757.
187. *Ҳаршаф* — кангар — артишок. Ибн Сино, 256.
188. *Ҳай ал-олам* — ҳамшабаҳор — живучка. Ибн Сино, 243.
189. «*Яҳуд тоши*» — 124-изоҳга қаранг.
190. *Хавлинжон* — галанга. Ибн Сино, 759.
191. *Савринжон* — безвременник. Ибн Сино, 489.
192. *Сақамуниё* — скаммоний. Ибн Сино, 497.
193. *Сусмор (забб)* — уромастика калтакесаги (яшерница уромастикс). Ибн Сино, 313.
194. *Тийни армани* — Арман лойи (армянская глина). Ибн Сино, 313.
195. *Диққ* — ингичка оғриқ иситмаси. «Ингичка оғриқ иситмаси деб юрак сабабли юз берадиган иситмага айтилади». (Қонун, IV, 120—121-бетлар).
196. Бошлиқ ёки бошқарувчи аъзолар — уларга бош мия, юрак, жигар ва икки мойк қиради (Тиббий рисолалар, 298-бет).
197. *Фурзажа* — ҳар хил дорилар шимдирилган ва даволаш мақсадида хотин фаржи (жинсий аъзоси)га кўтариладиган юнг ёки ип.
198. *Суфра* — аслида дастурхон дегани, бироқ шоир бу ерда таомлар баён қилинган китобни назарда тутмоқда.
199. Сумок — ўзбекчада татим ёки тотим дейилади (рус. сумах), дарахт меваси, ошловчи моддаси бор, овқатларга ҳам солинади.
200. *Анжири вазирий* — анжирнинг қора рангли тури. Беруний «Сайдана» китобида ёзишича, у аввал Арабистоннинг Самир деган жойида ўсган. Сўнг махсус буйруқ билан Хулвон анжирига пайванд қилинган. Янги мева ҳосил бўл-

гач, уни «вазирий» деб атаганлар. Вазир сўзи Ибн Зайёт номи билан боғлиқ.

201. *Нуқл* — арабча сўз, ширинлик қўшиб қайнатилган мева ва сабзавотлар, масалан, шинни ва қиём кабиларга айтилади.

202. Тожикистон ФА нинг академиги А. Мирзоев ўзининг «Абу Исҳок» номли асарига ёзишча, бугро хамир овқатлардан бири бўлиб, унинг ихтирочиси Шаркий Туркистон хокими Бургохон (вафоти 994) дир. А. Мирзоев уни ҳозирги лағмон бўлиши мумкинлиги ҳақида ёзади.

203. *Собуний* — ун, ўсимлик мойи, крахмал ва шакар қўшиб тайёрланадиган ҳолванинг бир тури.

204. *Гило* — қўй қорни ва ичагидан тайёрланадиган овқат тури. А. Мирзоевнинг ёзишча, бу овқат авваллари Бухорода машҳур бўлган. Уни тайёрлаш кўйидагича: қўй қорни тозаланади, ичига нўхат, гуруч ва озрок қийма солиб, оғзи боғланади ва сувда қайнатиб пиширилади.

205. *Чангол* — чангал, қўл панжалари маъносига, чунки бу овқат панжалар билан эзиб ва мижғиб тайёрланади. Унинг асосини нон, сариёғ ва хурмо ташкил этади. Иссиқ нон сариёққа майдалаб солинади, устига хурмодан ҳам солиб, эзиб аралаштирилади.

206. *Қангар* — чўл ҳамда кумзорларда ўсадиган шифобахш тиконли ўсимлик, унинг елими ҳам табобатда ишлатилади (рус. артишок).

207. Бирён — аввал сувда қайнатиб олиниб, сўнг ёғда ковуриладиган гўшт.

208. *Бисҳок* — «Чангол сирлари» маснавийси орқали ноннинг вужудга келиши, сариёғнинг пайдо бўлиши ва хурмо ҳақида ахборот беради. Бу уч неъмат таржимаи холини ўз тилидан гапириб, қандай тайёрлаш кераклигини тушунтиради. Бу ерда ундан факат ноннинг таржимаи холи келтирилди. Яна 9-изоҳга қаранг.

209. Музаъфар (рус. шафран) қўшиб тайёрланадиган палов. Заъфаронли палов Шарқда жуда машҳур бўлган. Бу палов факат мазали бўлиб қолмай, балки шифобахш ҳам, кишини хурсанд қилади, гамларини йўқотади. Чунки заъфарон хурсанд қилувчи кучга эга. Бироқ табибларнинг ёзишча, ундан ортиқча истеъмол қилган киши тинимсиз кулаверишдан ҳалокатга учраши мумкин.

210. *Маҳмуда* — дарахт елими, табобатда кенг қўлланилади (рус. скаммоний).

211. *Долчин* — иссиқ мамлакатларда ўсадиган дарахт қобиғи. Шарқ медицинасида кенг қўлланилган. Ўрта Осиёда ҳам шу ном билан машҳур (рус. корица).

212. *Тотим* ёки *татим* — арабча сумоқ, русчада сумах деб аталувчи дарахт меваси, ошловчи хусусиятга эга.

213. Иссиқ мамлакатларда ўсувчи бон дарахтининг донлари табобатда кенг фойдаланилган (русчада бан ёки моринга бескрылая).

214. *Танқия* — мянни ҳар хил ортиқча моддалардан тозалаш учун ишлатиладиган термин.

215. Араб елими (самғи арабий) араб акациясидан олинади. Бу шифобахш елим табобатда кенг қўлланилган. «Махзан ал-адвийа» китобида ёзилишича, бу елим топилмаган тақдирда хосияти шу елимга яқин турадиган олча елими ишлатилади.

216. *Ислоҳ* — ўнглаш, тузатиш маъносини билдиради. Табобатда бу махсус термин бўлиб, бирор дори истеъмол қилинганда бошқа аъзоларга зарар қиладиган бўлса, уни даф қиладиган бошқа дори модда ичилади ва бу модда ислоҳ қилувчи деб аталади.

217. Бу «Назмий муолажалар» ЎзССР ФА Шарқшунослик институтида сақланаётган бир неча қўлёзмаларда учрайди. Афсуски, уларнинг ҳеч бирида бу назмларнинг муаллифи ким ва у қачон ёзилганлиги ҳақида маълумот келтирилмаган. Баъзилар уни Ибн Сино асарларидан таржима деса, баъзилар Юсуфийга нисбат беришади. Содда ва фойдали маслаҳатларни ўз ичига олган бу назмий муолажаларнинг кимга мансублигини аниқлаш кейинги тадқиқотларга боғлиқ.

218. «Хористон» («Тиконзор») китобининг муаллифи Мажиддин Хавофий XV асрнинг кўзга кўринган олими, фақиҳи ва воизи эди. У ўз умрининг кўп қисмини саёҳат ва дарбадарликда ўтказиб, охири 1493 йилда Ҳиндистонда вафот этган. У ўзининг кўрган-кечирганлари асосига «Равзат ал-хулд» («Боқий

боғ») номли асар ёзган. Кейинчалик муаллиф камтарлик билан «Хористон» деб атаган бу асарни олимлар Саъдий Шерозийнинг «Гулистон» китоби билан тенглаштирадilar. Асрлар ўтиши билан «Хористон» китобининг муаллифи ким эканлиги номаълум бўлиб қолган. Ҳиндистон олимлари узоқ изланишлардан сўнг унинг муаллифини аниқлайдилар ва уни чоп қилиб, муаллифга ва китобга иккинчи умр бағишладилар. Бу китобдан фақат саломатликка доир ҳикоятлар танлаб олинди.

219. Кисро сўзи Хусравнинг арабчалаштирилгани. Хусрав эса сосоний ҳукмдори Хусрав Анушервон (531—579) нинг исми. Анушервон Шарқда адолатли ҳукмдор сифатида ном қозонган ва у ҳақда кўплаб ҳикоятлар тўкилган.

220. *Буқрот* — кадимий юнон врач Гиппократнинг (эр. ав. 460—355 й.) Шарқ халқлари тилидаги исми. Уни медицинанинг отаси деб аташади.

221. *Афлотун* — асл исми Аристокль, юнон файласуфи. Эраמידан аввал 428 йилда Афинада туғилиб, 368 йилда шу ерда вафот этган. У ўз фалсафий мактабини яратиб, уни Афина халқ қаҳрамони Академа номи билан академия деб атаган.

222. Араб алифбесига «а» ҳарфи нуктасиз тўғри чизикдан иборат. «Бе» ҳарфи остида эса нукта бўлиб, муаллиф бу нуктани доғ ёки юк деб сўз ўйини қилган.

223. «*Паришон*» китоби Ҳаким Қооний номи билан машҳур бўлган Мирзо Ҳабибуллоҳ Шерозий каламига мансуб. Муаллиф одоб-ахлоқ мавзуларига онд фикр ва мулоҳазаларини шеър ҳамда ҳикоятлар билан ифодаляб, уни «Паришон» деб атаган. Чунки унда мавзулар боб ва фаслларга бўлинмаган ва аралаш ҳолда бериб кетилаверган. Натижада «Паришон», яъни «сочилган» деб ном олган. Ҳаким Қоонийнинг куллиёти Бомбай ва Техронда чоп этилган бўлиб, «Паришон» асари ҳам шу куллиётга киритилган.

224. Абдулҳак ибн Сайфиддин ал-Қодирий ад-Деҳлавийнинг «Одоб ас-солиҳин» («Олижаноб кишиларнинг одоби») китоби одоб-ахлоқ масалаларини, инсоний хислатларни тараннум қилувчи асар. Муаллифнинг ўндан ортик асари Ўз ФА Шарқшунослик институтида сақланмоқда. Бу китобда «Одоб ас-солиҳин» дан айрим намуналар эълон қилинмоқда. Муаллиф 1642 йилда вафот этган.

225. Ибн Қамолпошо номи билан машҳур бўлган Мавлоно Аҳмад ибн Сулаймон XV—XVI асрларда яшаган йирик олим ва шоир. У кўпгина арабча ва форсча асарлар муаллифи. Шулардан бири «Нигористон» китоби бўлиб, у форс тилида ёзилган. Ибн Қамолпошонинг ёзишича, у мазкур асарини Саъдийнинг «Гулистон» асари таъсирида ижод қилган. Унинг бир неча қўлёзма нусхалари ЎзССР ФА Шарқшунослик институтида сақланмоқда. Ундан табобатга онд бир неча ҳикоятлар танлаб олинди.

226. «Нигористон» китобининг муаллифи Муиниддин Жувайний ҳақида маълумотлар кам сақланган. Сомибекнинг «Қомус ал-аълום» китобидаги маълумотларга қараганда, Жувайний бу асарини 1431 йили ёзган. «Нигористон» жуда кўп ахлоқий ҳикоят, хикмат ва шеърларни ўз ичига олади. Давлатшоҳ Самарқандийнинг «Тазкират аш-шуаро» китобида ёзилишича, бу китоб ҳаттотлик санъати билан кўчирилиб, Улуғбекка тақдим қилинган. Улуғбек эса уни севиб ўқиб, ўзи билан бирга олиб юрган экан. Ундан саломатликка онд баъзи қисмлари таржима қилиб олинди.

227. *Жолинус* — Рим файласуфи, доришуноси ва машҳур врач Галенинг Шарқдаги машҳур бўлган исми. У 129 йилда Пергамеда туғилиб, 200-йиллар атрофида вафот этган. Ўз давригача бўлган медицина ютуқларини умумлаштирган олим. Букрот (Гиппократ) дан сўнг Фарб ва Шарқ медицинасига катта таъсир кўрсатган йирик мутафаккир.

228. «Ахлоки Музаффарий» китоби Абу Тоҳирхўжа Самарқандий (вафоти 1874) асари бўлиб, унинг бир қўлёзма нусхаси Тошкент Шарқшунослик институтида сақланмоқда. «Ахлоки Носирий» эса йирик олим, кўпгина асарлар муаллифи Насриддин Муҳаммад ибн ал-Ҳасан ат-Тусий (вафоти 1273) каламига мансуб. Бу асар Шарқда машҳур бўлиб, қўлёзма ва босма ҳолида кенг тарқалган. Унинг бир қанча босма ва қўлёзма нусхалари Шарқшунослик институтининг қўлёзмалар фондида сақланмоқда. «Хулосат ал-Ҳамса» эса улўғ Озарбайжон шоири, ҳамсачиликни бошлаб берган Илёс ибн Юсуф Низомий

Ганжавийнинг «Хамса»сидан номаълум киши томонидан йиғиб олиниб яратилган китоб. Унинг бир неча нусхалари Шарқшунослик институтида сақланмоқда. У кириш сўзи ва ўттиз олти бобдан иборат. Уни тузган кишининг исми ҳеч бир нусхасида кўрсатилмаган. Мазкур сатрлар муаллифи шу уч китобдан керакли жойларини тўплаб олиб, маълум тартибга солиб, китобхонлар диққатиغا ҳавола этмоқда.

229. «Жовидони хирад» («Бокий акл-идрок») асари йирик олим Абу Али ибн Муҳаммад ибн Яъқуб ибн Мискавайх томонидан ёзилган. Асар муаллифи тарихчи, философ, филолог, врач сифатида бир қанча асарлари билан машҳур. «Жовидони хирад» ўтмиш олимларининг ахлокий масалаларга бағишланган ажойиб фикрларини ўзида мужассамлаштирган бўлиб, унинг қўлёзма нусхалари Шарқда кенг тарқалган. Асарнинг бир нусхаси 2213/V рақами билан ЎзССР Шарқшунослик институтида сақланмоқда. Ундан саломатликка оид баъзи қисмлари танлаб олинди.

230. *Суқрот* — Европада Сократ номи билан машҳур бўлган юнон олими. Эраמידан аввал 470 йилда туғилган. Бу мутафаккир ҳақида унинг кечирган оддий ҳаёти ва фикрлари тўғрисида жуда кўп нақллар мавжуд.

231. «Фавоких ал-жуласо» («Дўст боғининг мевалари») асарининг муаллифи Каюм Носирийдир. Каюм Носирий арабча машҳур «Мустатраф» ва «Раваз ал-ахёр» китобларидан керакли қисмини танлаб олиб, татар тилига таржима қилган ва уни бобларга ажратиб, китоб шаклига келтирган. Асар 1884 йилда Қозонда нашр қилинган ва Тошкентда литографик усулда чоп қилинган.

232. «Маҳбуб ал-қулуб» («Кўнгилларнинг севгани») асари XVII аср охири ва XVIII аср бошларида яшаган Мумтоз тахаллусли Бархурдор ибн Маҳмуд Туркман Фароҳий томонидан ёзилган. Асар муаллифи жуда кўп шаҳарларда умр кечирган киши. У аввало «Маҳфилоро» номли ҳар хил ҳикоятларни ўз ичига олган асар ёзади. Бирок бу асар душманлар ҳужуми пайтида қўлёзма ҳолида йўқолади. Муаллиф эсида қолганларини қайта тиклайди ва уни «Маҳбуб ал-қулуб» деб атайди. Бу асарнинг битта қўлёзма нусхаси ЎзССР ФА Шарқшунослик институтида 2713/1 рақами билан сақланмоқда.

233. «Ит очлиги» — бу касаллик арабча «шаҳват ал-қалбийя» дейилади. Юсуфийнинг ёзишича, бу иллат бузилган хилтлардан пайдо бўлиб, унга йўликкан одам кўп ва пайдарпай ейишига қарамай, тўйганини билмайди ва устига-устак еяверади.

234. «Риёз ан-носиҳин» («Насихатчилар бўстони») нинг муаллифи Муҳаммад ибн Шайхмуҳаммад ал-Жомий. У теурийлардан Шохруҳмирзо даврида яшаган бўлиб, «Риёз ан-носиҳин»ни 1429 йилда ёзиб тугатган. Турли ҳикмат, ҳикоят ва нақлларни ўз ичига олувчи бу асар қўлёзма ва босма ҳолида кенг тарқалган. Автор бу асарни ёзиш учун кўп захмат чеккан бўлиб, унда ҳаммаси бўлиб 443 китобдан фойдаланилган. Унинг бир қўлёзма нусхаси 2784/1 рақами билан ЎзССР ФА Шарқшунослик институтида сақланмоқда. Ундан фақат соғлиқни сақлашга алоқадор қисмлари танлаб олинди.

235. «Қачқўли Султоний» асари Абулбаракот Қодирий ибн Муҳаммад Насруллоҳ қаламига мансуб. У машҳур ҳинд тарихчиси, «Тарихи Акбарий» ва «Оини Акбарий» каби йирик асарлар муаллифи Абул Фазл Муборак Алломий (1541—1602) нинг акаси. «Қачқўли Султоний» бобурийлардан Акбаршоҳ даврида ёзилган. «Қачқўл» деб гадейларнинг нарса соладиган идишига айтилади. Гадейлар нима топса, қачқўл идишига аралаштириб ташлайверадилар. Баъзи олим ва шoirлар ҳам хаёлга келган фикрини ифодалаб ёки бошқа олимларнинг асарларидан ёктириб қолган ҳикмат ва ҳикоятларни тўплаб, китоб шаклига келтирганлар ва уни «қачқўл» деб атаганлар. Шарқда қачқўл тузиш анъанага айланган бўлиб, Шарқшунослик институтида бундай қачқўллардан айнчагина бор. Абулбаракот Қодирий ҳам шу йўлдан бориб, ижтимоий фанларга оид кўпгина фикрларни ифодаловчи қачқўл тузган ва уларни махсус бобларга ажратган. Бу асар қўлёзма ҳолида кенг тарқалган, унинг бир нусхаси ЎзССР ФА Шарқшунослик институтида 531/XIV рақами билан сақланмоқда. Ундан саломатликка оид қисмлари танлаб олинди.

236. «Рисолаи ҳикмат» («Ҳикмат рисоласи») ёки бошқача «Рисола дар баёни муолажоти тиббий» («Тиббий даволашлар ҳақида рисола») деб аталувчи бу китоб Муҳаммад Солих ибн Қутлуқбий қаламига мансуб. Асар муаллифи ва

качон ёзилгани ҳақида маълумотлар ҳозирча мавжуд эмас. Бу асарнинг 1724 йилда кўчирилган бир нусхаси 1810 рақами билан Шарқшунослик институтида сақланмоқда.

237. Султон Маҳмуд ибн Муҳаммад ибн Маҳмуднинг «Одоб ал-музийфин ва зод ал-окилийн» («Зиёфат одоби ва меҳмонлар емиши») асари 1682 йилда ёзиб тугатилган. Унда меҳмон, меҳмондорчилик, еб-ичиш қондалари ва ўзаро инсоний муомалалар ҳақида баён қилинади. Асар кўлёзма ҳолда тарқалган. Унинг бир нусхаси ЎзССР ФА Шарқшунослик институтида 2338/III рақами билан сақланмоқда.

238. «Хулосат ал-ҳуқамо» («Ҳакимлар хулосаси») асари 1860 йилда Ҳофиз Қалон ибн Бадриддин Қори томонидан ёзилган. Асар 33 бобдан иборат бўлиб, табобатга оид масалалар ҳар хил муаллифларнинг китобларидан танлаб олинган ва китоб шаклига келтирилган. Унинг бир нусхаси 436/III рақами билан ЎзССР ФА Шарқшунослик институтида сақланмоқда.

239. «Мажмуаи тиб» («Тиббий тўплам») китоби ўндан ортиқ рисоаларни ўз ичига олади. Қўлёзма китоб. Унинг тўпловчиси ва тўпланган йили ҳақида маълумот йўқ. Бу кўлёзмада жуда кўп ҳикоятлар бўлиб, биз улардан айрим-ларини танлаб олдик.

240. Мазкур ҳикмат ва мақоллар ушбу сатрлар муаллифи томонидан турли кўлёзма ва босма манбалардан йиғиб олинган.

241. Сўфи ёки Мири Хомушон таҳаллуслари билан ижод қилган Илёс мулла Муҳаммад ўғли (1860—1916) хоразмлик шоирлардан бири. Унинг мевалар ва гуллар баҳсига аталган «Баҳориёт» маснавийлари ЎзССР ФА Шарқшунослик институтида 12602 рақамли кўлёзмада сақланмоқда. Биз унинг мевалар баҳсига бағишланган «Баҳориёт»ини таржима қилиб, мазкур китобчага киритдик.

242. *Таранжабин* — янтоқшакар, тонгда янтоққа қўнган шира қокиб олинади, қуригач шакарга айланади.

243. *Маъжун* — арабча ажн (хамир) сўзидан олинган. Ҳар хил дориворлар ўзаро қўшилиб, хамир қилинади, бу маъжун деб аталади.

244. *Шоҳи тут* — тутларнинг шоҳи дегани.

245. *Ҳазён* — маъносиз, беҳуда сўз.

246. *Мирий* — шоирнинг таҳаллуси.

247. *Мири Хомушон* — бу ҳам шоирнинг таҳаллуси.

Дорилар кўрсаткичи¹

- Анбар — 62
Анзират — 31
Ангуза — 78
Анжири вазирий — 200
Анжабор — 119
Араб елими — 115
«Арман лойи» — 194
Арман бураси — 176
— содаси — 126
Атрифул — 125
— кичик а. — 69
Афлуниё — 123
Ақоқиё — 100
Баласон — 9
Баранк — 120
Баршаъшо — 117
Баҳман
— оқ ва қизил баҳман — 117
Бийданжир — 41
Бобачи — 45
Бобуна (мойчечак) — 60
Бодён — 58
Босликун — 85
Бокло — 111
Гандано уруғи — 98
Генгана — 181
Говзабон (хўкнз тили) — 155
Гуворил — 96
Гугурд — 127
Гулнор — 101
Дарахт пўкаги — 152
Дармана (шиҳ) — 90
Девпечак — 59
«Денгиз кўпиги» — 184
Денгиз пиёзи — 142
Динор
— шарбати — 105
— сиканжубини — 11
Долчин — 167
Доғ кўймоқ — 6
Елим — 26
Жавзи бавво ёки жавзи
буя — 10
Жавзи қай — 12
Зайтун — 65
Занжабил — 149
Зарорих — 170
Заъфарон — 32
Зуфо — 93
Иёраж — 75
Испағул — 103
Карафс — 143
Кангар — 187
Катино — 34
Қаҳрабо — 115
Ковул (кавар) — 91
Кома — 182
Коҳу — 186
Кофур — 107
Қундура — 84
Лодан — 63
Лимонўт — 179
Магнетит — 105
Май ичиш — 68
Майбех — 113
Майхуш анор — 168
Мастако — 15
Мирт дони — 114
Моддат ул-ҳаёт — 67
Мози — 99
Мои усул — 72
Момирон — 82
Моул асал — 8
Мумравған — 104
Мурдорсанг — 36
Мурр маккий — 61
Муртак — 128
Мускат ёнғоғи — 74
Муҳаллис — 144
Мушк — 64
Норанж — 56
Олақуланг — 183
Омила — 14
Оқ малҳам — 88
Рас — 112
Сабур — 89
Савринжон — 191
Салиха (Цейлон
долчини) — 153
Санойи маккий — 158
Сандал — 108
Сакамунӣ — 192
Сиканжубин — 97
Симоб
— кийрутий с. — 125
Сумоқ — 199
Сунбул — 63
Сусмор — 193
Тамархиндий — 185
Тезоб — 128
Тотим — 94
Тўқай пиёзи — 102
Тўтиё — 28

¹ Рақамлар матн ичидаги ва изоҳдаги номерларни билдиради.

Уд —95
 Уди салиб —70
 Узунмурч —150
 Уноби —66
 Унсал —137
 Ушшак —80
 Фарфиюн —57
 Фурзажа —197
 Хавлинжон —190
 Хардал —42
 Цитрон —109
 Чашхом —81
 Чокшу —21
 Шиёф —86
 Шоҳтара суви —136
 Қаврак —78
 Канбил —35

Каранфул —19
 Қийр —46
 Қийрутий —135
 Қоқулла —18
 Қуст —29
 Ғолия —110
 Ғорикун —152
 Ғура суви —139
 Хабб —76
 — захаб —87
 Хажар ал-яхуд —124
 Халила —13
 Хамишабахор —175
 Ханзал —27
 — уруги —43
 Яхуд тоши —189

Мавзу кўрсаткичи¹

Аркон —205
 Амал —73
 Барад (дўл донаси) —77
 Барсом —5
 Бачадон бўғилиши —131
 Баҳак —178
 Бослиқ —11
 Босур —172
 Бошлик аъзо —196
 Бох —51
 Бурун носури —50
 Дамъа —175
 Дикк —195
 Доъул-фил —132
 Доъул-хойла —141
 Доъус-саълаб —44
 Дохис —174
 Жимӯ (жинсий алоқа) —47
 Зафара —20
 Заккий —39
 Зотус-садр —151
 Интишор —25
 Истиско —41
 Кузоз —156
 Кўзга сув «окиб кириши» —23
 Лаква —7
 Лаҳмий —40
 Манӣй —169
 Макъад (орка тешиқ) —99
 Миңоз —48
 Мил —24

Миллак (куйдирги) —171
 Моҳулиё —16
 Никрис —180
 Намла —157
 Нуктали конталаш —83
 Пушт —49
 Рабу —173
 Сабал —22
 Сакта —71
 Сароруй —55
 Сарсом —4
 Саръ —54
 Софин —121
 Таблӣй —38
 Талха —2
 Тарфа (нуктали конталаш) —83
 Тутқанок —67
 Фарангий —133
 Хилт —3
 Хинзир —50
 Чорраг —33
 Шаро —249
 Шақиқа —55
 Қийфол —17
 Қўланж —52
 Ғибб —164
 Хайза —82
 Хижомат —71
 Хукна —91
 Яракон —53

¹ Рақамлар матн ичидаги ва изоҳдаги номерларни билдиради.

ЎЛЧОВЛАР ЖАДВАЛИ¹

Ўлчов номи	Грамм ҳисобида
Дирам	2,975
Донаг (донак)	0,495
Минн	680
Мошша	1,98
Осор	17
Сир	74,24
Тула	11,232
Хабба	0,059
Кийрот	0,236
Мискол	4,26

ҚИСКАРТИРИЛГАН НОМЛАР ВА ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЕТЛАР РЎЙХАТИ

1. Баҳр ал-жавоҳир. Юсуф ибн Муҳаммад ибн Юсуф ат-табиб ал-Ҳаравий, Деҳли, 1885.
2. Беруний — Абу Райхон Беруни. Фармакогнозия в медицине. (Қитоб ас-сайдана фит-тибб). Исследование, перевод, примечания и указатели У. И. Каримова. Изд-во «ФАН», Ташкент, 1973.
3. Жомий — Жомий ал-фавойид. Юсуфий ибн Муҳаммад ибн Юсуф ат-табиб ал-Ҳаравий. Нувалқишвар, 1290 ҳижрий.
4. Ибн Сино — Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари, II китоб, иккинчи нашри, «ФАН» нашриёти, Тошкент, 1982.
5. Махзан — Махзан ал-адвийа. Муҳаммад Хусайн ал-Оқилий, Лакнав, 1887.
6. Розий ва унинг шогирди... — Розий ва унинг шогирди ёзиб қолдирган касалликлар тарихи. Кириш, таржима, изоҳ ва кўрсаткичлар Х. Ҳикматуллаевники. «ФАН» нашриёти, Тошкент, 1974.
7. Сайдана — шу саҳифадаги 2-рақамга қаранг.
8. Тиббий рисоалар — Абу Али ибн Сино. Тиббий рисоалар. Нашрга тайёрловчилар: У. И. Каримов ва Х. Ҳикматуллаев. «ФАН» нашриёти, Тошкент, 1987.
9. Уржуза — Ш. Шоисломов. Ибн Синонинг тиб ҳақидаги шеърий асари («Уржуза»). «ФАН» нашриёти, Тошкент, 1972.
10. Ўзбекистоннинг шифобахш ўсимликлари. Х. Х. Холматов, З. Х. Ўзбекистон ССР «Медицина» нашриёти, Тошкент, 1976.
11. Қонун — Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. (Биринчи нашрлари).
12. Мулложон Фозилов. Фарҳанги зарбулмасалҳо, мақол ва афоризмхон тожикию форсий. Душанбе «Ирфон», 1977.

¹ Ўлчовлар Ибн Сино «Тиб қонунлари» ва Берунийнинг «Сайдана» асарига биноан берилди.

Мундарижа

ТАРЖИМОНДАН	5	Сувлар ҳақида	38
ҲАКИМЛАР ҲИКОЯТИ		Соғлиқни сақлаш тadbирлари.	39
СУЗ БОШИ	9	Ҳисмоний ҳаракат ҳақида	39
БОБОЛАР МЕРОСИНИ		Уйку ҳақида	40
ЎРГАНИШ ЙЎЛИДА	14	Сурги қилиш ва қусишнинг	
ШАҲОБИДДИН АБДУЛҚАРИМ		йўли ҳамда вақти	40
ЎҒЛИ	16	Қасалликнинг оғир ёки ен-	
«ТИББИ ШАҲОБИЙ» («ШАҲОБ		гиллигини аниқлаш	40
ТАБОБАТИ» КИТОБИДАН)	19	Бош кепаги	41
Китобнинг ёзилиш тарихи.	19	Соч ёрилиши	41
Қасалликларнинг сабаби	20	Овқат даражалари	41
Талха аломатлари	21	Ешга қараб овқатланиш.	42
Бод аломатлари	21	Баданнинг ҳидланиши	42
Балғам аломатлари	21	Овоз бўғилиши	43
Қон зиёда бўлиши	21	Оғиздан сув оқиши	43
Сарсом ва барсом	22	Тиш оғриғи ҳақида	43
Фалаж ва лаква	22	Қулоқ шангиллаши ҳақида.	43
Қобус (босинқираш)	23	Сабзавотлар ҳақида	44
Моҳулиё	24	Сут ва сутдан ҳосил бўладиган	
Чангак	24	нарсалар ҳақида	45
Тумов	24	Еғлар ҳосияти	46
Зафара	25	Ўсимлик мойлари ҳақида	46
Қўз оғриғи	25		
Сабал	26	ЮСУФИЙ	47
Миядан қўзга «сув оқиб		«ИЛОЖ АЛ-АМРОЗ» («КАСАЛ-	
кириши»	26	ЛИКЛАР ДАВОСИ») РИСОЛА-	
Интишор	26	СИДАН	50
Шабқўрлик ва унинг давоси.	27	Турли сабабдан бўлган бош	
Қўзга оқ тушиши	27	оғриғи	50
Қулоқ иллатлари ҳақида	28	Қондан бўлган бош оғриғи.	50
Қулоқ сувини йўқотиш	28	Сафродан бўлган бош оғриғи.	50
Бурун носури ҳақида	29	Балғамдан бўлган бош оғриғи.	50
Буруннинг битиб қолиши ҳақида	29	Савдодан бўлган бош оғриғи.	50
Бурун яраси ҳақида	29	Иссикдан юз берган бош оғ-	
Лаб ёрилиши ҳақида	29	риғи	50
Томоқ оғриғи ҳақида	30	Совукдан юз берган бош оғ-	
Юз доғи ҳақида	30	риғи.	51
Зотилжам ҳақида	31	Бош оғриқдаги яхши белги.	51
Нафас сиқиши ҳақида	31	Шақика (бош ярмининг оғ-	
Ҳикичок ҳақида	31	риши)	51
Қорин қуртлари ҳақида	32	Қондан юз берган сарсом	51
Истиско ҳақида	33	Сафро ва савдодан юз берган	
Заккий аломатлари	33	сарсом	51
Лаҳмий аломатлари	34	Балғамдан юз берган сарсом.	51
Уйкуда сийиб қўйишнинг		Сарсомдаги ёмон белги	51
давоси	34	Сарсомдаги яхши белги	52
Сийдик тугилиши ҳақида	34	Нисён (унутиш)	52
Доус-саъдаб касаллиги	34	Уйқусизлик	52
Мохов ва пес касаллиги	35	Уйқусизликдаги ёмон белги	52
Аъзоларнинг ёрилиши ҳақида.	36	Жиннилик	52
Илон заҳарлаши ҳақида	36	Ишк	53
Томир ва сийдик муқаддимаси.	37	Қўз тиниши	53
Томир уриши баёнида	37	Бош айланиши	53
Сийдик ранглари ҳақида	38	Саръ (тутқаноқ)	53
Эмизикли болалар тadbири.	38	Сакта	53

Кобус (босинкираш)	54	Хунок (ангина)	63
Кобус (босинкираш) даги ёмон белги	54	Зулукнинг томоққа ёпишиб ко- лиши	63
Увишиш	54	Томоқ яраси	63
Фалаж (шол)	54	Игна ютиш	63
Юз фалажи (лақва)	55	Қизилўнғач шиши	64
Қалтирок	55	Овознинг бўғилиши	64
Аъзолар учиши	55	Нафас сиқиши	64
Тортишиш (чангак)	55	Сил иллоти	64
Пай чўзилиши (тамадуд)	56	Ўпкага сув йиғилиши (плеврит)	64
«Барад» (дўл донаси)	56	Хафакон (гипертония)	65
Кўздаги эгри ёки ортиқча киприк	56	Хушдан кетиш (ғаш)	65
Кўз мижжасининг шиши	56	Эмчак шиши	65
Кўз бурчагининг шиши	56	Сут камлиги	65
Кўз яллиғланиши	56	Боддан бўлган меъда оғриғи	66
Тарфа (нуктали конталаш)	57	Сафро ва балғамдан бўлган меъда оғриғи	66
Кўздан сув оқиши (дамъа)	57	Савдодан бўлган меъда оғриғи	66
Кўз яраси	57	Меъда шиши	66
Кўз оки	57	Қусиш	66
Кўз қорачигининг торайиши	57	Қон қусиш	66
Кўзга сув оқиб кириши (ка- таракта)	57	Ҳикичок	67
Қулоқ оғирлиги	58	Меъда заифлиги	67
Қулоқ оғриғи	58	Иштаханинг бузилиши (кесак ейиш)	67
Қулоқ яраси	58	Жигар шиши	67
Қулоқда қурт пайдо бўлиши ёки унга бирор жониворнинг кириши	58	Жигар заифлиги	67
Қулоққа сув кириши	58	Хазмнинг бузилиши	68
Хид билишнинг бузилиши	58	Истиско (сарик сув касал- лиги)	68
Буруннинг сассиқлиги	59	Сарик касаллиги	68
Бурун ичининг қуриши	59	Талок шиши	68
Бурун яраси	59	Талок боди ва шиши	69
Иссик тумов	59	Ич кетишда умумий тадбир	69
Совук тумов	59	Сафроли ич кетиши	69
Лаб ёрилиши	59	Ичак яраси	69
Лаб шиши	60	Сиркага ўхшаган қурт Ўшқовоқ, уруғи (кадудона) қурти	70
Оғизда бўладиган иссиқ чака	60	Давосил	70
Оғизда бўладиган совук чака	60	Орка тешик (мақъад) ёрилиши	70
Оғиздан сув оқиши	60	Орка тешик (мақъад) шиши	70
Оғиз сассиқлиги	60	Бўйрак тоши	70
Тиш оғриғи	60	Бўйрак боди	70
Тиш қамашини	61	Бўйрак заифлиги	71
Тиш қурти	61	Бўйрак шиши	71
Милкнинг бўшашиши	61	Бўйрак яраси	71
Милкнинг қонаши	61	Қовук тоши	71
Милк шиши	61	Қовук шиши	71
Милк еликиши	61	Қовук боди	71
Таъм билишнинг бузилиши	62	Қовук кичимаси	72
Тилнинг қўполлашуви	62	Сийдикнинг томчилаши	72
Тил шиши	62	Кийнаиб сийиш	72
Тилнинг ёрилиши	62	Ўринга сийиб қўйиш	72
Тилнинг куйиши	62	Жинсий заифлик	72
Тилнинг қуриши	62	Олат яраси	72
Лаклук (кичик тил) шиши	63	Хайз қўплиги	72
Лаклук (кичик тил) бўша- шуви	63	Хайз тугтилиши	73
Икки бодомсимон безнинг бў- шашуви	63	Бачадоннинг дам бўлиши	73
		«Бачадон бўғилиши»	73

Бачадон кичимаси	73
Боланинг киз ёки ўғиллигини билиш	73
Хомиладор аёл тадбири	73
Бел оғриғи	74
Куймич нервнинг яллиғланиши (иркуннасо)	74
Никрис (подагра)	74
«Доъул-фил» («фил касаллиги»)	74
Саратон (рак касаллиги)	74
Мохов	74
Фарангий (захм)	75
Темиратки	75
Кўтир	75
Аъзолар қичишиши	76
Милкак (куйдирғи)	76
Чипкон	76
Хуснбузар	76
Кизамик	76
Баҳак	76
Кўп терлаш	77
Кўлтиқ остининг бадбўй бўлиши	77
Ўтдан куйиш	77
«Доъус-саълаб» ва «доъул-хаййа» касаллиги	77
Сочнинг бевақт оқариши	77
Сочнинг ўта жингалак бўлиши	77
Соч ёрилиши	78
Ўта озғинлик	78
Ўта семизлик	78
Илон чақиши	78
Чаён чақиши	78
Чаён чаққанда карафс ейишнинг ҳалокатли экани ҳақида	78
Ари чақиши	78
Кутурган ит тишлаши	79
Заҳарлар давоси	79
«РИСОЛА ДАР ТАДБИРИ МАЪКУЛ ВА МАШРУБ» («ЕЙИЛАДИГАН ВА ИЧИЛАДИГАН НАРСАЛАР ҲАҚИДА РИСОЛА»)	79
«ФАВОЙИДИ АХЕР» («ХАЙРЛИ КИШИЛАРГА ФОЙДАЛАР») РИСОЛАСИДАН	83
Тибнинг мақсади (83). Хилтларнинг баёни ва аломатлари (83). Тилланинг хосияти (84). Товук парларининг хосияти (84). Баклажон (84). Тулки ўпкаси (84). Шолғом (84). Мол ёғи (85). Турп (85). Пиёз (85). Зирк (85). Одам сочи (85). Бош оғриғи (85). Хурмо ва сигир сути (86). Ухламасликнинг зарари (86). Сафроли кишининг тадбири (86). Калдирғоч (86). Тўрт нарса (86). Ортиқча жимоъ (жинсий алоқа)	

нинг зарари (86). Бодиён (арпабодиён, окзира) (87). Дўлана (87). Кунжут (87). Сирка (87). Қамиш томири (87). Сарик ҳалила (87). Равоч уруғи (87). Енғок мағзи (88). Тошбака ўти (сафроси) (88). Жавзи бавво (мускат ёнғоғи) (88). Нўхат (88). Шолғом уруғи (88). Соғлиқни сақлаш тадбири (89). Совук сув (89). Саримсок (89). Қовук сустлиги (89). Райхон уруғи (89). Илон пўсти (89). Чакамуг (90). Рум райхони (90). Сумок (тотум) (90). Куйдирилган садаф (90). Беҳи (90). Қисқичбака гўшти (90). Омила мураббоси (90). Шивит (укроп) (91). Ширин анор (91). Сихатни сақлаш ҳақида (91). Занжабил (91). Узунмурч (91). Санойи маккий (91). Балик (92). Ҳаким Юсуфнинг соч бўёғи (92). Долчин (92). Тоғ сумбули (92). Гулхайри, кўкнор ва ок атиргул (92). Арпабодиён (92). Оч холда ухламаслик ҳақида (92). Еввойи сабзи (93). Равоч (93). Заъфарон (93). Бош ва кулок оғриғининг давоси (93). Кашнич (93). Зирк пўстлоғи (94). Мирт меваси (94). Дармана (94). Ипак (94). Абу Жаҳл тарвузи (аччик тарвуз) (94). Лавлаги суви (95). Салиха (Цейлон долчини) (95). Маскаёғ (95). Хина (95). Кабутар кули (95). Хотима (95).

ДАВОИЙ

«ФАВОЙИД АЛ-ИНСОН» («ИН-СОНЛАРГА ФОЙДАЛАР») КИТОБИДАН	96
--	----

Карафс (петрушка) (97). Зира (97). Кашнич (98). Буйрак (98). Келиндона (98). Говзабон (хўкиз тили) (98). Ширин бодом (99). Назла ўти (99). Зарчава (99). Чумчук (99). Узум (100). Асал (100). Тўпалок ўти (100). Наргис (100). Мускат ёнғоғи (101). Мози (101). Ок ва қора мурч (101). Аччик бодом (101). Ложувард (102). Ловия (102). Мош (102). Ўрик (102). Келак (102). Ширин ва нордон беҳи (103). Лавлаги (103). Сумок (тотум) (103). Чучукмия (103). Цейлон долчини (104). Санойи маккий (104). Тоғ сумбули (104). Кунжут (104). Жилонжийда (105). Ясмиқ (105). Нилуфар (105). Еввойи ўрдақ (105). Наъматақ (106). Мумиё (106).

Шоҳтара (106). Седана (106).
 Лола (107). Арпа (107). Шивит
 (107). Райҳон (107). Кийикўт
 (108). Алой (108). Ялпиз (108).
 Писта (109).

САЙИД МУҲАММАД

ҲАСРАТ 109

«НИЗОМИ СИҲҲАТ» («САЛО-
 МАТЛИКНИ САҚЛАШ ҚОИДА-
 ЛАРИ») БИРИНЧИ ФАҶ 111

Назмга солувчининг баъзи
 ҳоли ва сафарларда кечган ай-
 рим аҳволи ҳақида 111
 Табобатдаги арконлар ҳақида 113
 Энг иссик аъзолар ҳақида 113
 Энг совуқ аъзолар ҳақида 113
 Энг қуруқ аъзолар ҳақида 113
 Хилт ва унинг табиатлари 113
 Қон таърифида 114
 Сафро ва унинг қисмлари таъ-
 рифида 114
 Савдо таърифида 114
 Хилтларнинг фойдалари 114
 Одамнинг ёшига қараб юз бе-
 радиган мижозлар 115
 Ташки кўринишдан далил
 олиш 115
 Ранглар ҳақида 115
 Эркак ва аёл ўртасидаги ми-
 жоз фарқи 116
 Олти зарур нарсадан бири —
 ҳаво ҳақида 116
 Фасллардаги кайфиятлар ҳа-
 қида 116
 Фаслларда юз берадиган ка-
 салликлар 116
 Ер кайфияти ҳақида 117
 Баланд, паст, ўртача жойлаш-
 ган шаҳарлар ҳақида 117
 Тоғлар кайфияти ҳақида 117
 Мижозни гушт ва ёққа қараб
 билиш 117
 Мижозни сочга қараб билиш 118
 Мижозни бадан рангига қараб
 билиш 118
 Мижозни уйқу ва уйқусизлик-
 қа қараб билиш 118
 Қон кўплигининг далили 118
 Балғам кўплигининг далили 118
 Сафро кўплигининг далили 119
 Савдо кўплигининг далили 119
 Тушда кўринган нарсалардан
 далил олиш 119
 Соғлом кишилар ва ейиладиган
 нарсалар тадбири 119
 Сув ичиш мумкин бўлмаган
 пайтлар 120
 Риёзат чекиш кераклиги ҳа-
 қида 121

Уйқу ва бедорлик 122
 Ҳаммом ҳақида сўз 122
 Фасллар тадбири 123
 Қусининг фойдалари 124
 Хукна (қлизма)нинг фойда-
 лари 124
 Табибнинг қандай бўлиши ке-
 раклиги ҳақида 125
 Бош оғриқлари ҳақида 126

«ТУҲФАИ ҲУСАЙНИЙ» («ХУ-
 САЙН ТУҲФАСИ») ДАН. ИҚ-
 КИНЧИ ФАҶ 128

Исмалоқнинг ҳосиятлари 128
 Эрмоннинг ҳосиятлари 128
 Зиркнинг ҳосиятлари 129
 Рум райҳонининг ҳосиятлари 129
 Миртнинг ҳосиятлари 129
 Қашқарбеданининг ҳосиятлари 130
 Мойчечакнинг ҳосиятлари 130
 Гунафшанинг ҳосиятлари 130
 Тухумнинг ҳосиятлари 131
 Семизўтнинг ҳосиятлари 131
 Мускат ёнғоғининг ҳосиятлари 131
 Ёнғокнинг ҳосиятлари 132
 Анор гулнинг ҳосиятлари 132
 Сабзининг ҳосиятлари 132
 Долчининг ҳосиятлари 132
 Хўроз ва товукдаги ҳосиятлар 132
 Олтининг ҳосиятлари 133
 Равочнинг ҳосиятлари 133
 Улқанинг ҳосиятлари 133
 Анорнинг ҳосиятлари 134
 Заъфароннинг ҳосиятлари 134
 Занжабилнинг ҳосиятлари 134
 Олманинг ҳосиятлари 134
 Янтоқнинг ҳосиятлари 135
 Саримсоқнинг ҳосиятлари 135
 Хинанинг ҳосиятлари 135
 Аччик тарвуз (Абу Жаҳл)нинг
 ҳосиятлари 135
 Нўхатнинг ҳосиятлари 136
 Кабутарнинг ҳосиятлари 136
 Узум ғўрасининг ҳосиятлари 136
 Гулхайрининг ҳосиятлари 137
 Асалнинг ҳосиятлари 137
 Турпнинг ҳосиятлари 137
 Мурчинг ҳосиятлари 137
 Қовоқнинг ҳосиятлари 138
 Қалампирмунчоқнинг ҳосият-
 лари 138
 Қавҳанинг ҳосиятлари 138
 Кофур (камфара)нинг ҳосият-
 лари 139
 Петрушканинг ҳосиятлари 139
 Жигарнинг ҳосиятлари 139
 Қашничинг ҳосиятлари 140
 Ловиянинг ҳосиятлари 140
 Бодомнинг ҳосиятлари 140
 Урикнинг ҳосиятлари 141

«Тибби Юсуфий» китобидан.	185	СУЛТОН МАХМУД ИБН МУ-	
«Қасида дар ҳифзи сиххат»		ХАММАД ИБН МАХМУД «ОДОБ	
(«Соғлиқни сақлаш ҳақида		АЛ-МУЗИЙФИН ВА ЗОД АЛ-	
қасида»дан	195	ОКИЛИЙН» («ЗИЕФАТ ОДОБИ	
МИР МУҲАММАД ХУСАЙН		ВА МЕХМОНЛАР ЕМИШИ») КИ-	
АЛ-ОКИЛИЙ ВА УНИНГ «МАХ-		ТОБИДАН	240
ЗАН АЛ-АДВИЙЯ» («ДАВО-		ҲОФИЗ КАЛОН ИБН БАДРИД-	
ЛАР ХАЗИНАСИ») КИТОБИ	197	ДИН «ХУЛОСАТ АЛ-ХУҚАМО»	
«МАХЗАН АЛ-АДВИЙЯ» («ДА-		(«ҲАКИМЛАР ХУЛОСАСИ») КИ-	
ВОЛАР ХАЗИНАСИ») КИТОБИ-		ТОБИДАН	242
ДАН	199	«МАЖМУАИ ТИБ» («ТИББИЙ	
«МАЖМУАИ ХИКОЕТ ВА ТИБ»		ТЎПЛАМ») КИТОБИДАН	243
КИТОБИДАН	211	Жолинусни даволаган табиб.	243
Назмий муолажалар	211	Қон қусган ғулум ҳақида	244
МАЖДИДДИН ХАВОФИЙ.		Бир ўликнинг тирилгани ҳа-	
«ХОРИСТОН» КИТОБИДАН	214	қида	244
Риёзат чекмоқ ҳақида	214	Бир табибнинг ҳикичокни да-	
ҲАКИМ ҚОНИЙ «ПАРИШОН»		волагани	245
КИТОБИДАН	218	Табибнинг тадбири	245
АБДУЛҲАК ИБН САЙФИДДИН		АБДУРАҲМОН ЖОМИЙ	246
«ОДОБ АС-СОЛИХИН» («ОЛИ-		Беморни асбобу дорисиз ту-	
ЖАНОБ КИШИЛАРНИНГ ОДО-		затиб юборган ҳозик табиб	
БИ») КИТОБИДАН	219	ҳикояти	246
ИБН ҚАМОЛПОШШО «НИГО-		Саксон ёрли қариянинг табиб	
РИСТОН» КИТОБИДАН	220	хузурига бориб, ўз кучсизлиги-	
МУИНИДДИН ЖУВАЙНИЙ		га даво сўрагани ҳақида хи-	
«НИГОРИСТОН» КИТОБИДАН	223	коят	247
АБДУЛҚАДР МУЗАФФАРИЙ,		Абу Али ибн Синонинг табиб-	
«АҲЛОҚИ НОСИРИЙ» ВА «ХУ-		лар даволашга ожиз бўлган	
ЛОСАТ АЛ-ХАМСА» КИТОБЛА-		меланхолик беморни тузатгани	
РИДАН	225	ҳақидаги ҳикоят	247
АБУ АЛИ ИБН МУҲАММАД		Букрот ва ошиқ бемор хи-	
«ЖОВИДОНИ ХИРАД» («БО-		коят	248
ҚИЙ АҚЛ-ИДРОК») КИТО-		ЖАЛОЛИДДИН РУМИЙ	251
БИДАН	227	Оғзига илон қирган кишини	
ҚАЮМ НОСИРИЙ «ФАВОҚИХ		даволаган амир ҳикояти	251
АЛ-ЖУЛАСО» («ДУСТ БОҒИ-		Талабаларнинг ўз муаллимига	
НИНГ МЕВАЛАРИ») КИТО-		ўтказган руҳий таъсири ҳа-	
БИДАН	228	қидаги ҳикоят	252
БАРХУРДОР ИБН МАХМУД		САЪДИЙ ШЕРОЗИЙ	255
ТУРКМАН ФАРОҲИЙ «МАХБУБ		Нодон табиб ва бир дехкон	
АЛ-ҚУЛУБ» («КҮНГИЛЛАРНИНГ		ҳикояти	255
СЕВГАНИ») КИТОБИДАН	230	САЛОМАТЛИК ҲАҚИДАГИ	
«Ит очлиги» касаллигига		ХИҚМАТЛАР	256
йўлиққан одам ҳикояти	231	ИЛЕС МУЛЛА МУҲАММАД	
МУҲАММАД ИБН ШАЙХМУ-		ЎҒЛИ	258
ХАММАД АЛ-ЖОМИЙ «РИЕЗ		«БАҲОРИЕТ» («МЕВАЛАР	
АН-НОСИХИН» («НАСИХАТЧИ-		БАҲСИ») КИТОБИДАН	258
ЛАР БЎСТОНИ») КИТОБИДАН	233	ШОИРЛАР САЛОМАТЛИК ҲА-	
Овқатлар ва овқатланиш кон-		ҚИДА	261
далари ҳақида	233	САЛОМАТЛИК — ТУМАН БОЙ-	
АБУЛ БАРАКОТ КОДИРИЙ		ЛИК	264
ИБН МУҲАММАД НАСРУЛЛОҲ		Табобат, Ҳозик табиб сифат-	
«ҚАЧҚУЛИ СУЛТОНИЙ» КИТО-		лари Жоҳил ва нодон табиб-	
БИДАН	234	лар	264
МУҲАММАД СОЛИҲ ИБН ҚУТ-		Даволаш, содда дорилар, му-	
ЛУҚБИЙ «РИСОЛАИ ХИҚМАТ»		раккаб дорилар ҳақида	271
(«ХИҚМАТ РИСОЛАСИ») КИ-		Даволаш ҳақида	271
ТОБИДАН	237	Содда дорилар ҳақида	273

Мураккаб дорилар хакида	278	СЕМИЗЛИК ВА ОЗГИНЛИК. ПАРХЕЗНИНГ ФОЙДАЛАРИ ХАКИДА	320
Сув	281	ЛИБОСЛАР ХАКИДА	323
Куёш нури ва ҳаво	284	ХИЛТ. МИЖОЗ ОРГАНИЗМИНИНГ КАСАЛЛИКЛАРГА ҚАРШИ ҚУРАШИ	324
ЁШЛИК ВА КАРИЛИК. ҚУЧ. ҚУВВАТНИНГ ҚЕТИШИ. СОЧ ВА СОКОЛ. ВУЁҚ. ТИШ ВА УЛАРНИНГ КАДРУ ҚИММАТИ ХАКИДА	284	МАЙНИНГ ОФАТИ ВА МАСТИКНИНГ КАСОФАТИ ХАКИДА	332
ХАР ХИЛ КАСАЛЛИКЛАРНИНГ ЖАФОСИ ВА УЛАРНИНГ ШИФОСИ ХАКИДА	300	Мастлик-пастлик	333
1. Бош оғриғи	301	ДАНГАСАЛИКНИНГ ЗАРАРИ, МЕХНАТ ВА ХАРАКАТНИНГ СОҒЛИҚҚА ФОЙДАСИ ХАКИДА	338
2. Кўз оғриғи хакида	302	Мехнатнинг фойдаси ва танбалликнинг зарари	340
3. Ортикча киприк	303	САФАР ВА САЕХАТ ХАКИДА	341
4. Қулок хакида	305	ХИҚМАТЛАР ГУЛДАСТАСИ	348
5. Оғиз бадбўйлиғи	305	ИЗОҲЛАР	359
6. Юрак иллатлари хакида	306	ДОРИЛАР КЎРСАТКИЧИ	360
7. Жигар тикилмаси ва истиско хакида	307	МАВЗУ КЎРСАТКИЧИ	361
8. Яракон (сарик) касаллиғи	308	ЎЛЧОВЛАР ЖАДВАЛИ.	
9. Меъда ва қорин хакида.	309	КИСКАРТИРИЛГАН НОМЛАР ВА ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЕТЛАР РЎЙХАТИ	361
10. Иситма хакида	310		
11. Вабо иллати хакида	311		
ОВҚАТЛАНИШ ҚОИДАЛАРИ ХАКИДА	312		

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНОЕ ИЗДАНИЕ

На узбекском языке

Жемчужины Восточной медицины

Перевёл и составил с персидского языка

МАХМУД ХАСАНОВ (ХАСАНИЙ)

Мухаррир
Маъфират Орифжонова
Китобни
Абдумажид Каҳҳоров беагаан
Расмлар мухаррири
Обиджон Аҳмаджонов
Техника мухаррири
Лидия Аркадьевна Жихарская
Корректор
Маҳбуба Хайдарова

ИБ № 1625

Босмаҳонага 18.12.89 да берилди. Боснига 22.10.90. да руҳсат этилди. Бичими 60×90^{1/16}. Газета қоғози. Адабий гарнитура. Офсет босма. Шартли босма табок 23,0+1,0 вкл. Шартли бўёқ-оттиски 27,5. Нашр босма табок 19,45+0,42 вкл. 54—88 рақамли шартнома. Жами 75000 нусха. 6171 рақамли буюртма. Баҳоси 3 с. 50 т.

Издательство имени Ибн Сины, 700129, Ташкент, Навои, 30.

Ўзбекистон ССР Давлат матбуот комитети Тошкент «Матбуот» матбаа ишлаб чиқариш бирлашмасининг Бош қорхонаси, Тошкент, Навои, 30.