

PO'LAT MO'MIN

IBN SHIRO

ULASHAR DAVO

(she'riy o'gitlar)

Toshkent
Abu Ali ibn Sino nomidagi
tibbiyot nashriyoti
2003

*Tabobat hikmatlarin
Joylab baytlar aro,
Beray maslahat – o'git
Bo'lgay deb yaxshi davo.
"Bemorga nasihat"dan*

Ibn Sino o'giti

Mo'min Po'lat

M99 Ibn shifo ulashar davo: (She'riy o'gitlar) /
Rassom: X. Ziyoxonov. – T.: Abu Ali ibn Sino
nomidagi tibbiyot nashr. 2003-24 b.

O'zbekiston Xalq shoiri Po'lat Mo'minning ko'ngilga yaqin she'rlari, dilrabo qo'shiqlari xalqimiz orasida tarqalib ketgan. Uning ayniqsa, bolajonlarga bag'ishlangan kitoblari alohida ahamiyatga ega. Sho'r yaratgan obrazlar allaqachon yaqin do'stingiz, maslahatchingizga aylangan. Xo'sh, ushbu kitobdagi Ibn Shifo kim? Quvnoq, hayotga tiyraklik bilan qaraydigan, tabobatni yaxshi biladigan bu odam Sizlarga hayotni sevlshni, ozodalikni, har narsaga ziyraklik bilan nazar tashlashni va yana ko'p narsalarni o'rgatadi. Qiziqib qoldingizmi? Agar kitobni o'qib chiqsangiz, qiziqishingiz bejiz emasligiga ishonasiz.

BBK 84(5Y)6+51

Rassom: *Xurshid Ziyoxonov*

4803000000
ISBN 5-638-02115-9

©Po'lat Mo'min, 2003-yil.

1-BO'LIM

Yul Shifoning ozodalik haqidagi o'g'irlari.

Og'iz darvoza,
Uni tut toza.

Tirnoqdagi kir
Har nega qodir.

Yurmoqlik iflos
Kasalga asos.

Ozoda yurmoq –
Ko'p umr surmoq.

Hatto oddiy gard
Yuqtiradi dard.

Hid chiqsa tishdan,
Tish chiqar ishdan.

Yo'talsang darhol
Tutgil dastro'mol.

Tozalik asli
Bilsang, gul fasli.

Tozalik yovin
Yengadi sovun.

Toza kiyinish
Emas qiyin ish.

Hatto soch tarash –
Sog'liqqa qarash.

Har qanaqa chang
Jonga solar chang.

Tish yuvsang oqshom,
Og'izga orom.

Yuqumli kasal
Aldaydi har gal.

Gohida sog'liq
Naslga bog'liq.

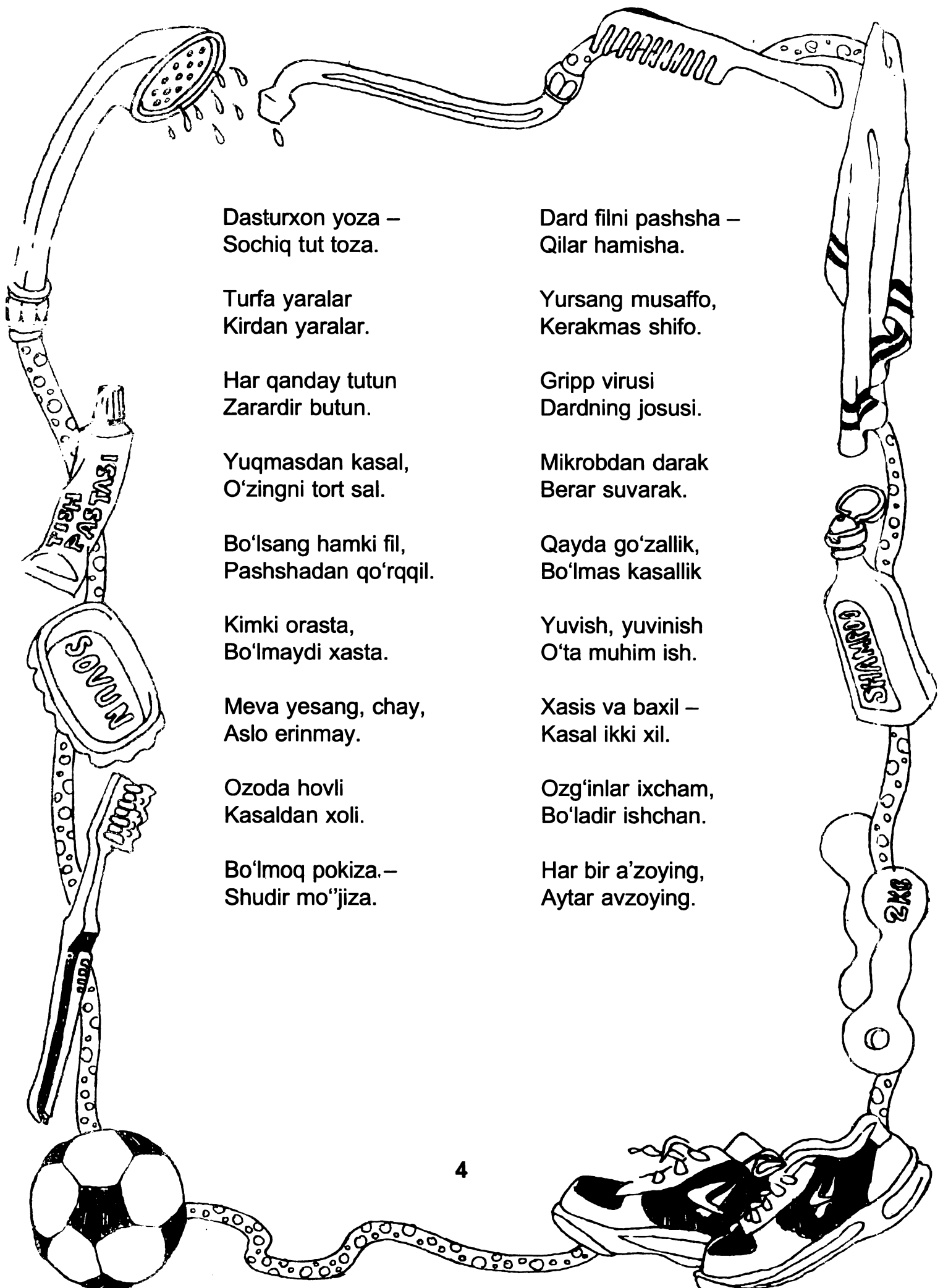
Pashshadan kasal
Tarqar har mahal.

Ariq bulg'atish –
Kasal qo'zg'atish.

Yashirin kirib –
Kelarkan gripp.

Oyoq kiyiming
Bo'lsin biroz keng.

Pasta, tish cho'tka
Chiqmasin chetga.



Dasturxon yoza –
Sochiq tut toza.

Turfa yaralar
Kirdan yaralar.

Har qanday tutun
Zarardir butun.

Yuqmasdan kasal,
O'zingni tort sal.

Bo'lsang hamki fil,
Pashshadan qo'rqil.

Kimki orasta,
Bo'lmaydi xasta.

Meva yesang, chay,
Aslo erinmay.

Ozoda hovli
Kasaldan xoli.

Bo'lmoq pokiza.–
Shudir mo'jiza.

Dard filni pashsha –
Qilar hamisha.

Yursang musaffo,
Kerakmas shifo.

Gripp virusi
Dardning josusi.

Mikrobdan darak
Berar suvarak.

Qayda go'zallik,
Bo'lmas kasallik

Yuvish, yuvinish
O'ta muhim ish.

Xasis va baxil –
Kasal ikki xil.

Ozg'inlar ixcham,
Bo'ladir ishchan.

Har bir a'zoying,
Aytar avzoying.

2-BO'LIQ

Ushbu bo'limning o'quvchilarga foydali
kavariqlari to'g'risida.

Bo'lsa ham tekin,
Xo'p chaynab yegin.

Ovqatdan – quvvat,
So'zdan – muruvvat.

Oz-ozdan yegin,
Soz-sozdan yegin.

Shap-shap qilma' ye,
Ko'p gap qilmay ye.

Yer chog'ing ovqat,
Bo'lma betoqat.

To'kin dasturxon,
Uning ko'rki – non.

Ovqatga bo'kish –
Daryosiz cho'kish.

Zo'riqib yema,
Zoriqib yema.

Chanqaganda, bil,
To'yib ichmagil.

Ko'p yeb, maqtanish
Eng yaramas ish.

Yeb turib minnat –
Qilmoqlik uyat.

Tundagi ovqat
Qilar betoqat.

Xom bilan harom
Etmaydi sog'lom.

Yesang ko'p turli,
Tagi puturli.

Me'da bo'lsa to'q,
Xijolatlik yo'q.

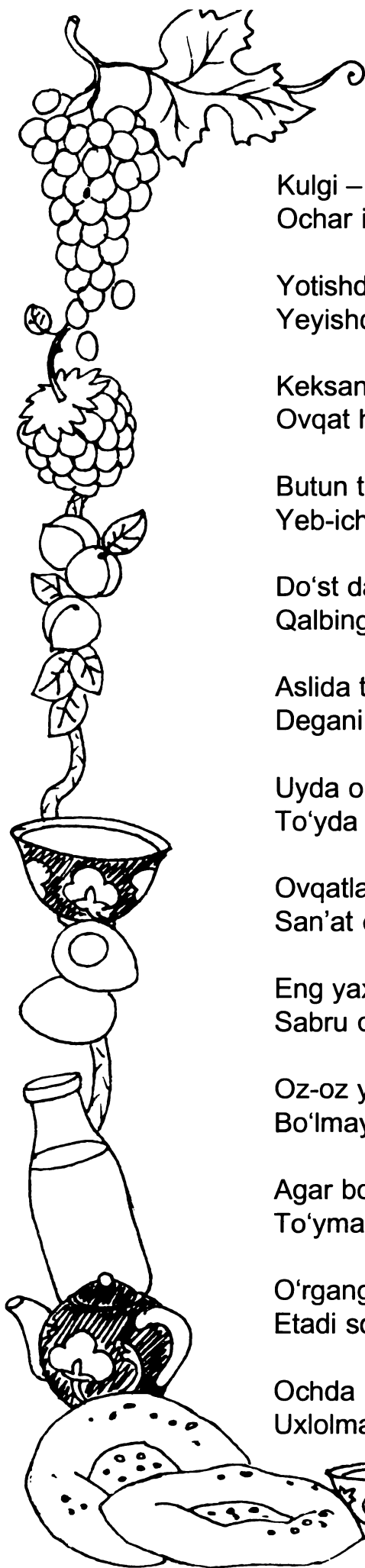
Och va o'ta to'q
Aytolmas qo'shiq.

Ovqatda sifat
Keltirar sihat.

Ovqatni isrof
Qilar noinsof.

Qorning bo'lsa och,
To'yganlardan qoch.

To'ydir ko'zingni,
Keyin o'zingni.



Kulgi – qahqaha,
Ochar ishtaha.

Yotishda olma
Yeyishdan tolma.

Keksani aksar
Ovqat ham asrar.

Butun to'rt fasl
Yeb-ichma bir xil.

Do'st dardini tez
Qalbing bilan sez.

Aslida tarvuz –
Degani – “dard buz!”

Uyda o'ynab ye,
To'yda o'ylab ye!

Ovqatlanish ham
San'at chinakam.

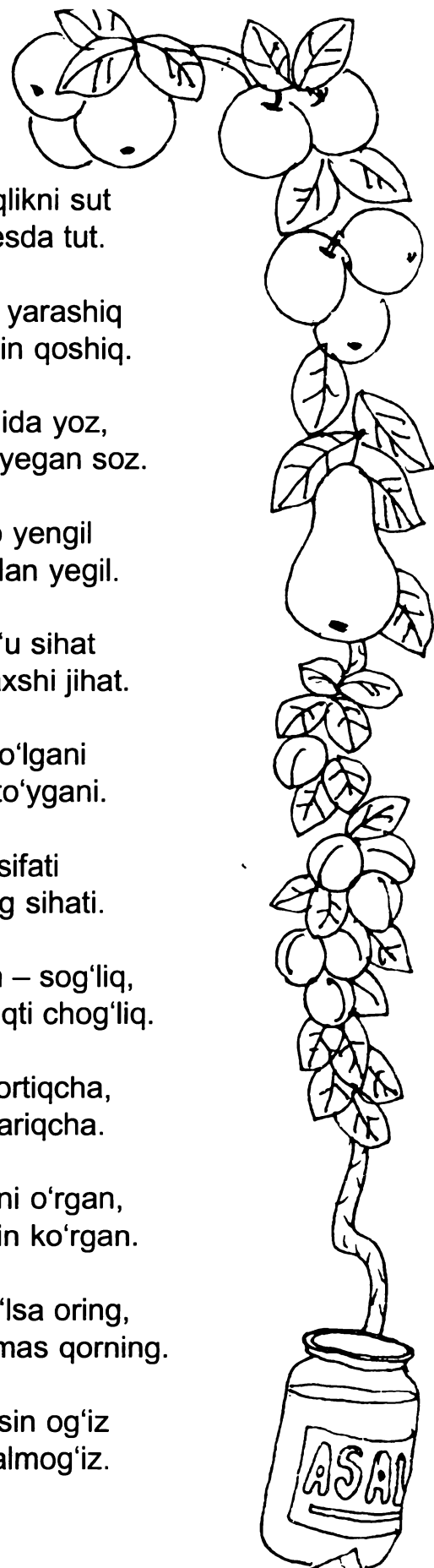
Eng yaxshi odat –
Sabru qanoat.

Oz-oz yeydi qush,
Bo'lmaydi noxush.

Agar bo'lsang mard,
To'ymay qo'ling art.

O'rgangan taom
Etadi sog'lom.

Ochda uyqu yo'q,
Uxlolmaydi to'q.



Ichmoqlikni sut
Doim esda tut.

Oshga yarashiq
Tanlagin qoshiq.

Kelganida yoz,
Ozroq yegan soz.

Ertalab yengil
Ovqatdan yegil.

Sog'lig'u sihat
Eng yaxshi jihat.

Qorin to'lgani
Emas to'ygani.

Ovqat sifati
Tanning sihati.

Istagim – sog'liq,
Eng vaqti chog'liq.

Yema ortiqcha,
Hatto tariqcha.

Yeyishni o'rgan,
Sevinsin ko'rgan.

Gar bo'lsa oring,
Qiynalmas qorning.

Bo'lmasin og'iz
Misli yalmog'iz.

3-BO'LIQ

Ushbu Shifoning nafsibuzurlik hazirdagi o'zgarishi.

Nafsing jar tomon
Tortsa, ko'p yomon.

Bo'lsa ishtahang,
Bo'lmagil nahang.

Jig'ildon boshqa
Va vijdon boshqa.

Kim nafsi buzuq,
Sog'lig'i uzuq.

Har bitta mechkay
Sog'liqdan kechgay.

Ortiqcha lazzat
Berarmi izzat?

Semiz va ozg'in
Tuzatsin og'zin.

Ko'p dori ichish –
Bo'lmoqlik idish.

O'g'irlab yegan
Hech to'ymas ekan.

Kim bo'lsa xo'ra,
Ichidir o'ra.

Ortiq semirish –
Umr kemirish.

Ochko'z tag'in yer,
O'z sog'lig'in yer.

Qaysi ta'magir
Tuzalgan axir?

Ochko'z –qizg'anchiq,
Unga ishonch yo'q.

Hakkalar nafsing,
Qil uning aksin.

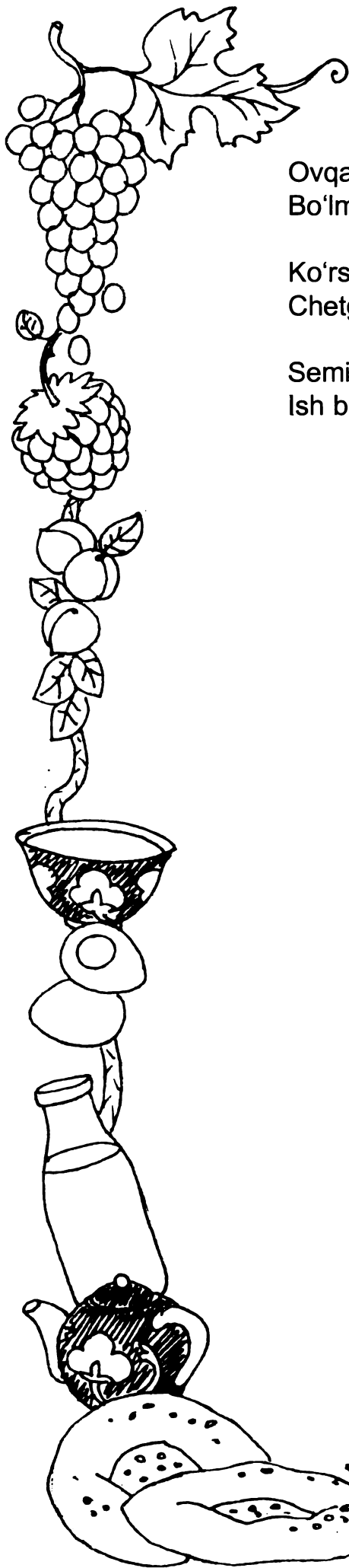
Nafsingni ko'ndir,
Bu senga jo'ndir.

Nafsingga o'zing
O'tkazgin so'zing.

To'ygandan keyin,
Kim deydi, yeyin?

Tuzalsa nafsing,
Kular gul fasing.

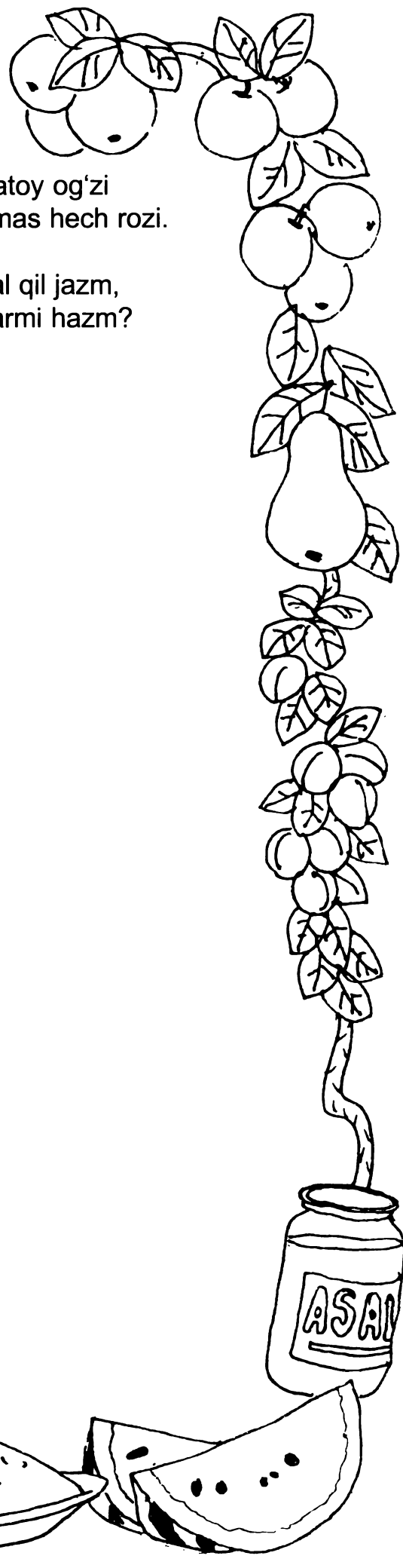
Yemoq aralash –
Jonni arralash.



Ovqat ye asta,
Bo'lmaysan xasta.

Ko'rsang ochko'zni,
Chetga ol o'zni.

Semirgan xo'ppa,
Ish bermas ko'pda.



Suqatoy og'zi
Bo'lmas hech rozi.

Avval qil jazm,
Bo'larmi hazm?

4-BO'LIM

Ushbu Shifoning bemorga munosabat
haqidagi o'ylari.

Tabib talabi –
Kasalning nafi.

Ko'rgach kasalni,
Bergil tasalli.

Shirin o'ylash ham
Dardingga malham.

Xastadan xabar
Oling tong-sahar.

Esla bu shartni:
Yashirma dardni!

Bemorga himmat
Doridan qimmat.

Kasalni boqish –
Savobi ko'p ish.

Bemorga yomon
Gap aytma biron.

G'animga darding
Aytmaslik sharting.

Chin umidvorlik –
Farosat borlik.

Goh achchiq dori
Tanning madori.

Ko'zni ham aya,
So'zni ham aya.

Yaxshilik xabar
Davo har safar.

Doim tut esda:
Gap ko'p parhezda.

Bo'lsa-da bardosh,
Davo uchun shosh.

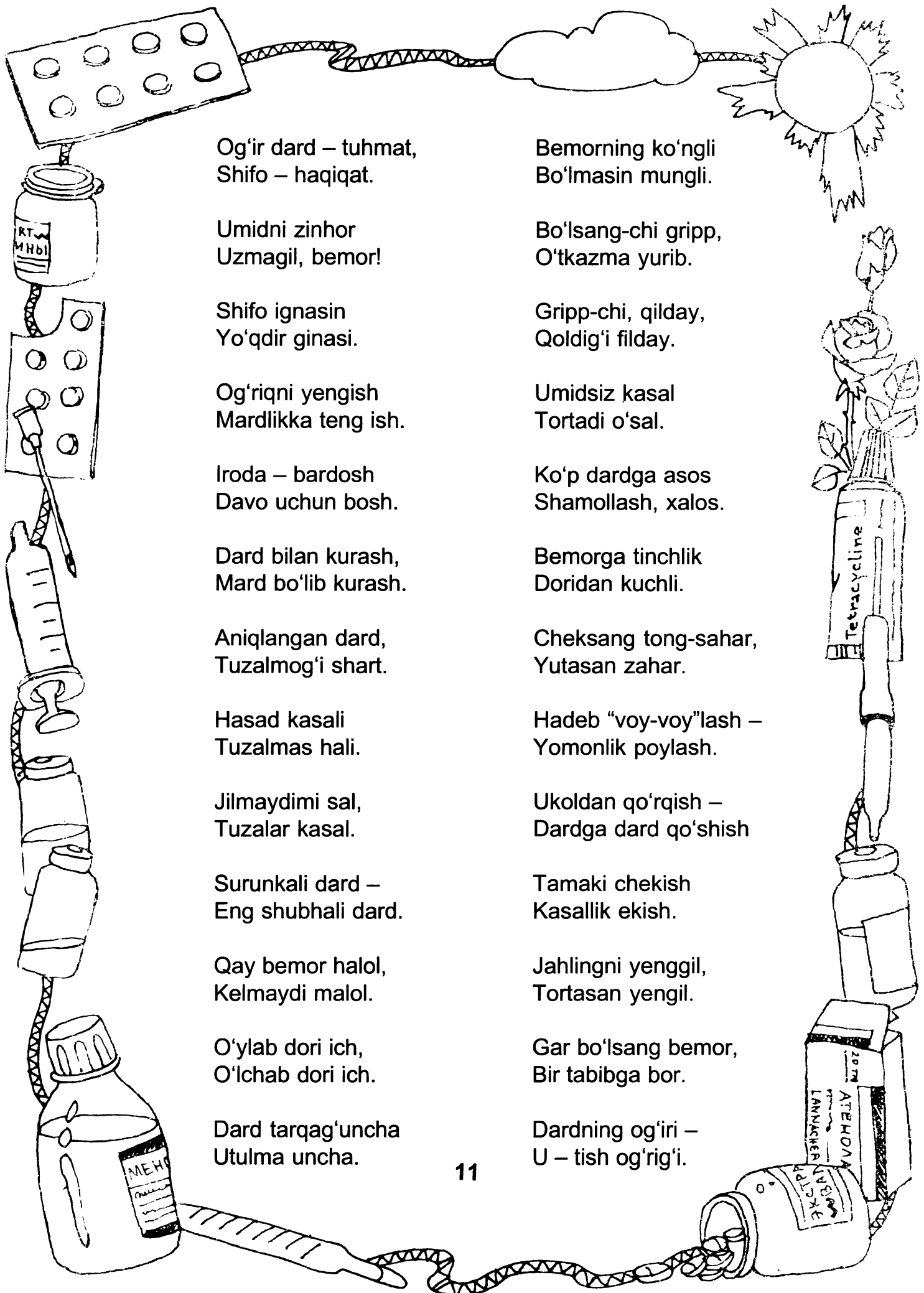
Xastadan yana
Qilmagin gina.

Kelgan chog'da dard
O'zni tutgil mard.

Kasal ko'rgan chog'
Sinalar o'rtoq.

Yasama kasal
Etmasmi o'sal?

Kasallik va g'am
Bir ikkovi ham.



Og'ir dard – tuhmat,
Shifo – haqiqat.

Umidni zinhor
Uzmagil, bemor!

Shifo ignasin
Yo'qdir ginasi.

Og'riqni yengish
Mardlikka teng ish.

Iroda – bardosh
Davo uchun bosh.

Dard bilan kurash,
Mard bo'lib kurash.

Aniqlangan dard,
Tuzalmog'i shart.

Hasad kasali
Tuzalmas hali.

Jilmaydimi sal,
Tuzalar kasal.

Surunkali dard –
Eng shubhali dard.

Qay bemor halol,
Kelmaydi malol.

O'ylab dori ich,
O'lchab dori ich.

Dard tarqag'uncha
Utulma uncha.

Bemorning ko'ngli
Bo'lmasin mungli.

Bo'lsang-chi gripp,
O'tkazma yurib.

Gripp-chi, qilday,
Qoldig'i filday.

Umidsiz kasal
Tortadi o'sal.

Ko'p dardga asos
Shamollash, xalos.

Bemorga tinchlik
Doridan kuchli.

Cheksang tong-sahar,
Yutasan zahar.

Hadeb "voy-voy"lash –
Yomonlik poylash.

Ukoldan qo'rqish –
Dardga dard qo'shish

Tamaki chekish
Kasallik ekish.

Jahlingni yenggil,
Tortasan yengil.

Gar bo'lsang bemor,
Bir tabibga bor.

Dardning og'iri –
U – tish og'rig'i.

5-BO'LIM

Im Shikoniing chiniqish haqidagi o'qitlari.

Badantarbiya
Kuch etar hadya.

Yoz chiniqasan,
Qishdan chiqasan.

Yugurish – chopish
Sog'liqni topish.

Uqalash, silash –
Jon-tanni siylash.

Kimki utilar
Dardga tutilar.

Grippga qarshi
Chiniqish yaxshi.

Kimki ko'p chekar,
Bir kun oh chekar.

Vaqtida orom
Etadi sog'lom.

Ishlagan ham sog',
Tishlagan ham sog'.

Ishchan chiniqar,
Bo'shang siniqar.

Kimki yotag'on,
Sog'lig'i yomon.

Kim harakatda,
Sog'lom albatta.

Hattoki daraxt
Qilar harakat.

Dangasa xalqin
Chaqirar salqin.

Bil, dangasalik –
Og'ir kasallik.

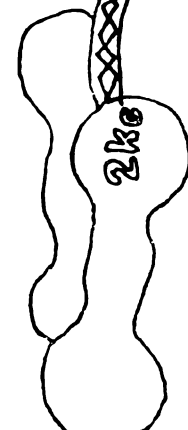
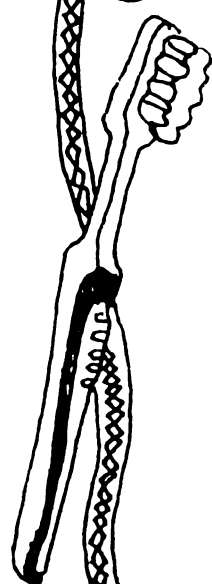
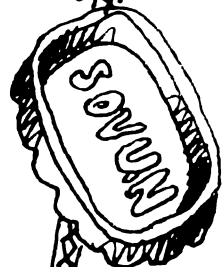
Sayru sayohat
Ruhingga rohat.

Tarbiyali tan
Sog' haqiqatan.

Harakatdan dard
Bo'ladi gard-gard.

Uzaysa lanjlik,
Bo'lar ayanchlik.

Ruhan bo'lsang to'q,
Xavotiring yo'q.





Muntazam mashq qil,
Sog'liqdan gasht qil.

Iroda – chidam
Kuch berar chindan.

Terlab ishlasang,
Oshar ishtahang.

Mashqda – intizom,
Etsin u davom.

Sarf bo'lmagan kuch
Oxir bir kun puch!

Ilmoqli savol
Asabga zavol.

Tan chiniqishi
Dardning chiqishi.

Erinchoq, ko'rgin,
Ishlamay horg'in.

Ishlab toblanmoq
Gulday tovlanmoq.

Bo'lsa parvarish
Chekinar qarish.

Sog' bo'lish, lekin –
Bilganga tekin.

Sog'liqning siri –
Peshona teri.

Piyoda yo'l yur,
Oz emas, mo'l yur!

Yoshlikda obdan
Chiniq va toblan.

Mashqdagi takror
Sog'liqqa hamkor.

Erta tongda tur,
Qilasan huzur.

Ayozda chiniq
Va yozda chiniq.

Tanda ortsa tuz,
Harakatda buz.

Uyqudan avval
Sayr qil har gal.

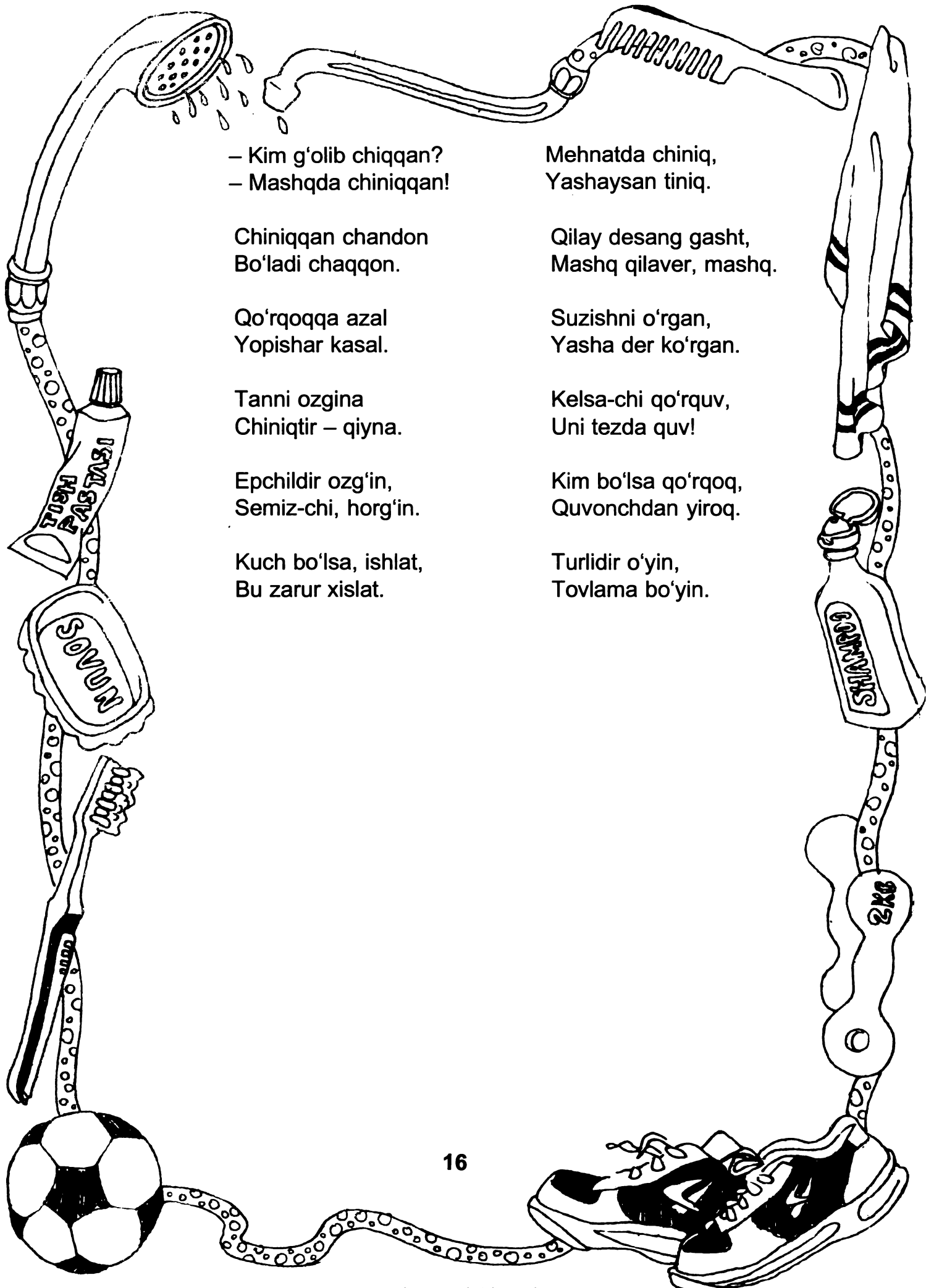
Har kun uch karra
Qilgil g'ar-g'ara.

Badanni artish
Ko'p darddan arish.

Tanni qiyna sal,
Bo'lmaysan mujmal.

Yuzning qizili –
Sog'liq chizig'i.

Xomsemiz gavda –
Mevasiz novda.



– Kim g'olib chiqqan?
– Mashqda chiniqqan!

Chiniqqan chandon
Bo'ladi chaqqon.

Qo'rqqoqa azal
Yopishar kasal.

Tanni ozgina
Chiniqtir – qiyna.

Epchildir ozg'in,
Semiz-chi, horg'in.

Kuch bo'lsa, ishlat,
Bu zarur xislat.

Mehnatda chiniq,
Yashaysan tiniq.

Qilay desang gasht,
Mashq qilaver, mashq.

Suzishni o'rgan,
Yasha der ko'rgan.

Kelsa-chi qo'rquv,
Uni tezda quv!

Kim bo'lsa qo'rqqoq,
Quvonchdan yiroq.

Turlidir o'yin,
Tovlama bo'yin.

6-BO'LIQ

1000 Shifoning odob va so'z sarti haqidagi o'g'itlari.

Sog'liq-niyating,
Madaniyating.

Eng dili sog'lom
Saqlar ehtiram.

Odob, sog'lomlik
Bo'lsin davomlik.

Do'stingni ko'ra –
Sog'lig'in so'ra.

Dildagi oftob –
Vijdon va insof.

Odob-yeyishda,
Odob-deyishda.

Sendan iltimos:
Mehmonda ye oz.

Hadeb kekirish
Tuyular erish.

So'z bo'lsa shirin,
Dard aytar sirin.

Kimki betartib,
Osh yer betaklif.

Og'zingdan tupuk
Sachrasa, xunuk.

Har qanday qiliq
Bo'lsin eng iliq.

So'ra kechirim
Bu ish bejirim.

Gar sovuq so'zlar,
Kasallik qo'zg'ar.

Kulmog betobdan
Emas odobdan.

Kasalni koyish
Nomunosib ish.

Bemor qilsa do'q,
Unga davo yo'q.

Vijdoni kasal
Tuzalmas azal.

Barcha bilar gap:
Asragil asab.

Tanni giyna sal,
Bo'lmaysan mujmal.

7-BO'LIK

Yen Shihoning sog'liq nazodagi o'g'irlari.

Bilgil, tan sog'liq,
O'zingga bog'liq.

Har kun erta tur,
Yuvin va yugur.

Pok va sog' doim
Kular muloyim.

Sog'liq-ulug' baxt,
Asqotar har vaqt.

Qayda yashillik-
Sog'liq, yaxshilik.

Sog'ning ko'ngli to'q,
Mardning qalbi cho'g'.

Chin ko'ngildan kul,
Sog'lomliging shul.

Kimki salomat,
Bordir halovat.

Salomat chog'ing
Ko'pdir o'rtog'ing.

Deyishar nasl,
Bo'lsin pok-asl.

Tanning sog'lig'i –
Vaqtning chog'lig'i.

Sog'ning yo'ldoshi
Aqlu bardoshi.

Qalbing bo'lsa sog',
Qadding bo'lar tog'.

Sog' bo'lsa a'zo,
Yorishar avzo.

Sog'liqqa shukur-
Qilmoqlik huzur.

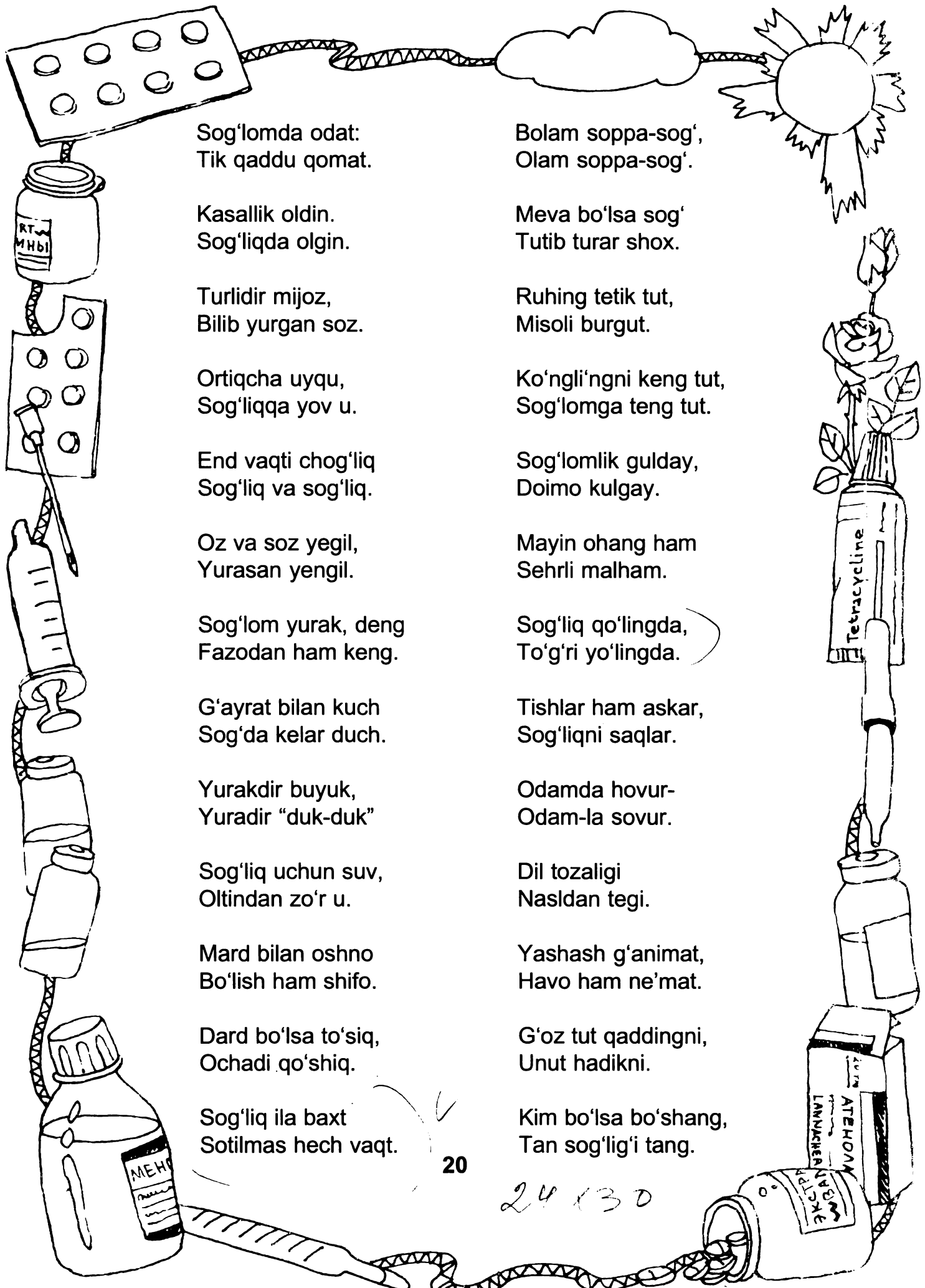
Buzilsa asab,
Bor-da bir sabab.

Sog'lom bo'ldirar,
Bemor mo'ltirar.

Ulashsa oltin,
Sen sog'liq olgin.

Ishonib ich suv,
Davo bo'lar u.

Sog'lomda insof
Misoli oftob.



Sog'lomda odat:
Tik qaddu qomat.

Kasallik oldin.
Sog'liqda olgin.

Turlidir mijoz,
Bilib yurgan soz.

Ortiqcha uyqu,
Sog'liqqa yov u.

End vaqti chog'liq
Sog'liq va sog'liq.

Oz va soz yegil,
Yurasan yengil.

Sog'lom yurak, deng
Fazodan ham keng.

G'ayrat bilan kuch
Sog'da kelar duch.

Yurakdir buyuk,
Yuradir "duk-duk"

Sog'liq uchun suv,
Oltindan zo'r u.

Mard bilan oshno
Bo'lish ham shifo.

Dard bo'lsa to'siq,
Ochadi qo'shiq.

Sog'liq ila baxt
Sotilmas hech vaqt.

Bolam soppa-sog',
Olam soppa-sog'.

Meva bo'lsa sog'
Tutib turar shox.

Ruhing tetik tut,
Misoli burgut.

Ko'ngli'ngni keng tut,
Sog'lomga teng tut.

Sog'lomlik gulday,
Doimo kulgay.

Mayin ohang ham
Sehri malham.

Sog'liq qo'lingda,
To'g'ri yo'lingda.

Tishlar ham askar,
Sog'liqni saqlar.


Odamda hovur-
Odam-la sovor.

Dil tozaligi
Nasldan tegi.

Yashash g'animat,
Havo ham ne'mat.

G'oz tut qaddingni,
Unut hadikni.

Kim bo'lsa bo'shang,
Tan sog'lig'i tang.



Doimo yotish –
Sog'liqqa yot ish.

Har bitta a'zo –
O'zicha a'lo.

Tanga kuch yiqqan
Chindan chiniqqan.

Ortiqcha shovqin
Buzadi zavqing.

Noo'rin g'azab
Asabga azob.

Tanda ortsa go'sht,
Demak sog'liq bo'sh.

Qovog'i soliq
Bu ham nosozliq.

Cheksang dil qonar,
Lek, sog'liq yonar.

Tomchi-tomchi ter:
"Sog'lomdanman" der.

Ishlab terlasang
Mazadan mazang.

Bir nafas huzur
Malhamday zarur.

Mard sog'liq uchun
Sarflar bor kuchin.

Chiqsang oftobga,
Keltirar tobga.

Har qanday kasal
Kutmaydi paysal.

Xotirjam asab
Sog'liqqa sabab.

Bir bor desang "uh",
Uch bor tushar ruh.

Sog' bo'lsa tishlar,
Besh erur ishlar.

Mushak bo'rtganda,
Quvvat ko'p tanda.

Tishda bor tartib:
Yur yuvib, artib.

Kim sevsa sport,
A'zo bo'lmas mo'rt.

Kunduz chiniqqin,
Tunda tiniqqin.

Yema xil-xilin,
Yegil hil-hilin.

Atrofiging toza –
Tutganing, soz-a.

Mard bo'shshamaydir,
Xizmatga shaydir.

S-BO'LIM

Ushbu Shifoning tabiblar haqidagi a'g'itlari.

Xaloskor tabib
Kelar betaklif.

Ko'p darddan xalos –
Etadir ixlos.

Tabib, bo'l halol,
Bu senga iqbol.

Aralash davo
Rasvodan rasvo.

Tabibga tomir –
Aytar darddan sir.

Dildan achingan
Ulug' zot chindan.

Tabib kuyunsin,
Hamda suyunsin.

Qay tabib qo'pol,
Bemor der – Yo'qol!

Dard kelar birdan,
Ketar tadbirdan.

Tabib, tavakkal –
Qilma hech mahal!

Bemorga achin,
Tabibliging chin.

Tabib, ber yordam –
Bemor yovga ham...

Tabib suhbat
Qalbing sihati,

Dorining zo'ri
Quyoshning nuri.

Yurishar aytib:
Dard chekkan tabib.

Tekshirgach yurak,
Ber yaxshi darak.

Sog'aygan joying –
U baxt saroying.

Ko'p dard yashirin,
Bil aniq sirin.

Yanglishsa tabib,
Bo'lmas tuzatib.

Tabib kuzatar,
Keyin tuzatar.

