



Тошкент
ЎзССР «Медицина»
1989



Табобат
уммонида
томчилар

Тузувчи-таржимон, сўз боши ва
изоҳлар муаллифи
МАҲМУД ҲАСАНИЙ

Расмларни *Шомаҳмуд Муҳаммаджонов*
ишлаган

Х 470400000—086 Эълон қилинмаган.
М 354 (04) 89
ISBN 5-638-00350-9

© Маҳмуд Ҳасаний (тузувчи-таржимон), 1989.

Таржимондан

Дунёда энг буюк давлат саломатликдир. Шунинг учун ҳам халқимиз саломатлик — туман бойлик, деб бежиз айтмаган. Киши соғлом ва тандуруст бўлмай туриб, буюк ишларни қандай амалга оширсин! Жисмонан соғлом ва бақувват кишигина қийинчиликларни мардона энгиб ўта олади. Шунинг учун ҳам ўтмишда ота-боболаримиз табобат фанини ривожлантиришга астойдил бел боғлаганлар, дорушшифолар очиб, одамларни даволашга интилганлар, табобатга оид кўплаб асарлар ёзганлар. Бундай асарлар Ўзбекистон ССР ФА Шарқшунос-

лик институтининг қўлёзмалар хазинасида ва СССР даги бошқа китоб фондларида сақланмоқда.

Бирок давр ўтиши билан тиббий асарларни ўрганиш ва улардан фойдаланиш олимларимизнинг диққатидан четда қолди. Уларни таржима қилиш ва нашр этишга аҳамият берилмади. Аммо асримизнинг эллингинчи йилларидан сўнг бу соҳада яхши ишлар йўлга қўйила бошлади. Абу Али ибн Синонинг «Тибб кунунлари» асари ўзбек ва рус тилларига таржима қилиниб, икки марта нашр этилди. Бошқа бир неча тиббий рисолалари ҳам таржима қилинди ва икки тилда босмадан чиқарилди. Абу Бакр Розий ва Абу Райҳон Берунийнинг табобатга оид китоблари ҳам дунё юзини кўрди.

Сўнгги йилларда ушбу сатрлар муаллифи томонидан тайёрланган «Ҳақимлар ҳикояти» китоби ЎзССР «Медицина» нашриёти томонидан икки марта чоп этилди. Ундан кейин «Табобат хазинаси дурдонала-

ридан» китоби юзага келди. Табобатга оид бундай асарларнинг босилиши халқимизнинг ва илмий жамоатчиликнинг ана шундай китобларга жуда чанқоқ эканлигини кўрсатмоқда. Газета ва журналлар саҳифасида уларни кўпроқ нашр этиш тўғрисида ёзмоқдалар. Муаллифларга ва нашриётга хат йўллаб, қайта нашр этишни илтимос қилмоқдалар.

Биз мазкур китобчани китобхоналар илтимосини эътиборга олган ҳолда тайёрладик. Унинг номини «Табобат уммонидан томчилар» деб қўйдик. Ҳақиқатан ҳам олим отабобларимиз ёзиб кетган тиббий асарлар оламини уммон деб атасак бўлади. Бу уммоннинг дурдоналари ҳали шунчалик кўпки, биз ҳозирча амалга оширган ишларни шу уммондан бир томчи деб ҳисоблаш мумкин.

«Табобат уммонидан томчилар» китобига аввал сизга таниш бўлган икки шоир: табиб Шаҳобиддин ибн

8

Абдулкаримнинг «Тибби Шаҳобий» («Шаҳоб табоати») ва Саййид Муҳаммад Ҳасратнинг «Тухфаи Хусайн» («Хусайн тухфаси») асарларидан янги таржималар киритилди. Бундан ташқари, китоб сўнггида форс-тожик ҳамда ўзбек шоирларининг саломатликни сақлашга доир шеърӣ хикматлари ва ўғитлари келтирилди.

Бу тиббий асарлар биздан анча асрлар аввал ёзилган. Албатта уларни дарров тушуниб олиш қийин. Улардаги кўп касалликлар номини ҳозир аниқлаш имкони йўқ; кўпгина ўсимликлар чет элларда ўсгани учун уларни билиб олиш ўқувчига қийинчилик туғдиради. Ана шу қийинчиликларни бартараф қилиш мақсадида биз китоб сўнггида изоҳ келтирдик. Аммо изоҳдан фойдаланишни ҳам билиш зарур. Баъзан бирор касаллик ёки ўсимликнинг номи китобнинг кўпгина жойларида такрорланади. Биз унга фақат бир ердагина изоҳ бе-

9

риб, шу ўсимлик ёки касаллик устига рақам қўйиб, китоб охирига чиқардик. Қолганига изоҳ бермадик. Демак, бундай ҳол бошқа ерда такрорланса, ўша биринчи изоҳни қидириб топиш керак. Ўлчовлар бирлигига эса китобча ичида изоҳ бермай, биратўла китоб охирида, махсус жадвалда изоҳ бердик. Бундан ташқари, ҳар бир ўсимликнинг форсча, арабча, ўзбекча ва русча номларини изоҳда кўрсатиб ўтдик. Улар ҳақида бу ерда тўлиқ тавсифлаб ўтиришга имконият бўлмагани учун Ибн Сино «Тиб қонунлари»нинг иккинчи жилди ва Беруний «Сайдана»сининг шу ўсимликлар ҳақидаги тартиб рақамини кўрсатиб ўтдик. Шу ўсимлик ҳақида чуқурроқ маълумот олувчилар ана шу рақам бўйича юқоридаги асарларга мурожаат қилишлари мумкин.

Битта гиёҳ учун битта томчининг ҳам аҳамияти катта. Табобат тарихи билан қизиқувчи илмий жа-

моатчилик ва кенг китобхонлар ом-
маси ана шу томчидан бир оз бўл-
са ҳам баҳраманд бўлолсалар, биз
ўзимизнинг камтарона меҳнатимиз
беҳуда кетмаганидан шод бўламиз.
Китобча ҳақидаги фикр ва муло-
ҳазаларни мамнунлик билан қабул
киламиз.



**Шаҳобиддин ибн
Абдулкарим**
«Тибби Шаҳобий»
(«Шаҳоб табобати»)

**Шақиқа¹ дардининг
иложи**

Шақиқа белгисин то бошдан-оёқ,
Хабарин берайин, сўзга сол кулок.
Бод ила хилг²лардан юз берар ҳар
он,
Балғамдан бўлганда шу эрур
нишон:
Машрикдан нур сочиб чикқанда
куёш,
Уйқудан шақиқа кўтаради бош.
Бирдан бош ярмини тутади алам,
Хаттоки эркак шер чидамас бир
дам.

Мағрибга бошини қўйганда қуёш
Еруғлик юракка бўлади йўлдош.
Бу иллат сохиби топади қарор,
Ишлари юришар, кайфияти ёр...
Синалган бир дори қилайин баён,
Барча бош оғриққа шифодир осон.
Заъфарон³, новвотдан икки мошша*

Уч мошша занжабил⁴ ичра уни сол.
Майдалаб туйгину бир элаб олгин,
Сўнг олти дирамча мол ёкка

Яхши аралаштир, бурунга томиз,
Дардинг қувилади, роҳат етар тез.

Бошқа хили

Бош оғриб ҳар киши бўлса бекарор,
Синалган бир дори айтайин, эй ёр.
Бийданжир⁵ томирин олгин, бу
Хиндларнинг тилида «анбар»дир
экин — лекин.

* Ўлчов birlikлари китоб охиридаги
жадвалда келтирилган.

Сояда қуриту сувга сол туйиб,
Пешона, оёққа боғлагин қўйиб.
Бод бўлса сабаби — оғриқ кетади,
Сафрода сандал⁶дан фойда етади.

Бошқа хили

Мол тилин қуйдириб суркасанг
Оғриқ ҳеч таъсирин ўтказмас
Шу нафни беради аммо қора мурч,
Шийтарж⁷да ортиқроқ эрур яна
куч.



Тутканок⁸

Ўтмиш донолари беради хабар,
Тутканок мянга ўрнашиб турар.
У ердан тарқайди суяклар томон,
Хушу сўз, аклни қийратар шу он.
Бир оз вақт ҳокимлик қилар
баданга,
Шундан сўнг қайтади аслий
ватанга.
Икки хил бўлади бу дард, билимдон,
Бирига бод сабаб, бошқасига қон.
Бошида давони қилади қабул,
Эскиса — даводан тuzалмас буткул.
Қон бўлса сабаби — қийфолдан
қон ол,
Бод бўлса — давоси берилсин
дарҳол.

Тутканокда синалган дори

Синалган бу дори тутканок учун,
Аммо хуш кўринмас ҳар қулоқ учун.
Одам бош косаси топилса ҳар чок,

Ерга кўмилмаган бўлса у биров.
Суякни майдалаб майин қилинар,
Икки тула бир сир сутга солинар,
Наҳорда тутканок ичса гар шундан,
Шифо юз беради, кутулар ундан.



Дувор (бош айланиши)

Дуворнинг белгисин қилайин баён,
«Гаҳира» дер уни аҳли Ҳиндистон.
Бошда шундай хаёл бўлади ҳар
дам,

Гўё айланади тамоми олам.
Боши айланар-у кўзлари тинар,
Куну тун кўзига шу ҳол кўринар.
Дувор дорисини тинглагин бу он,
Ақлинг бўлса агар жойида омон.
Кўкнордан ўн сир ол, тозасин сайла,
Унга тўрт сир сувни кўшиб жам
айла,

Сопол қозон ичра қайнат ўша дам,
Суви кетиб уни қолсин жуда кам.
Кўрсангки, идишда ярми қолганда
Сувини доқада сузиб олгин-да,
Новвотдан ўн сирни кўшгил ўша
дам,

Эрисин, ўзаро бўлсин жамулжам.
Сопол қозон ичра қайнат ўша он,
Куюлгач, оловдан олинсин қозон.
Совитиб, кўзага солиб қўй шунда,
Иллат соҳибига едир ҳар кунда.

Кунжутнинг ёғидан, бўлиб сен
хушёр
Бошингга суртма-ю, емагин зинҳор.
Кўп ўтмай бу дори бўлади даво,
Даф бўлар дувору ҳам моҳулиё¹⁰.



Унутиш иллати (нисён) хақида

Мияга тўрини ташлаганда бод,
Унутиш иллати бўлади бунёд.
Ғафлату фаромуш юз берар

шундай,
Хотира паришон бўлар қуюндай.
Бу дардга ҳақимнинг давосини бил,
Уч ярим* сунбулу¹¹ суъду¹²

занжабил,
Қора арчадан ол мева ўн дирам,
Беш сирли асалга барин айла жам.
Сопол кўзачага солиб шул замон,
Арпа ичра кирқ кун айлагин

пинхон.
Арпа топилмаса — сурма асло ўй,
От гўнги ичига уни кўмиб қўй.
Роса кирқ кун тўла ўтгани замон,
Кўзани чиқариб жойидан шу он
Наҳорда берилар унга бир микдор,

* Бу ерда дирам назарда тутилмокда.

Тўрт ойча ейшни айласин такрор.
Хотира қуввати кучаяр чунон,
Унутиш, ғафлатдан қолмагай
нишон.



Кўз яраси ҳақида

Форснинг ҳакимлари — доно-ю
 сара,
 «Қарҳа» дейишади кўз бўлса яра.
 Қарҳага кўп дори айтишган
 шундай,
 Бири ундок дейди, бирови бундай.
 Ва лекин Букротнинг давосин
 айтай,
 Сен учун ҳаммасин бирма-бир
 битай.
 Қирк кун яра кўзни ўраб, боғлаб
 юр,
 Эрталаб лимондан сув олгину сур
 Яра пишиб, ундан оқар йиринг,
 кон,
 Ёйилар ичию ташига томон.
 Кўрсангки, пасаймиш яра ўша кез,
 Кундур¹³дан топгину кўлинг билан
 эз.
 Кундурдан ярага сепиб ўшал он,
 Ордидан кўзингни боғлаб ол равон.
 Одам сувратини тиклаган ул зот,
 Шифо малҳамидан бахш этар
 нажот.

Эгри ва ортиқча киприк

Ортиқча киприқдан тинглагин
нишон,

«Парубол» дейишар аҳли
Ҳиндистон.

Мижжанинг ичидан, боқсанг,
ногаҳон,

Бир неча мўй ўсиб чиқар хиромон.

У кўзнинг ичини китиқлар шундай,

Одамнинг кўзидан ёш оқар тинмай.

Бу дарднинг дафъига табобат аро,

Жуда кўп битилган дорию даво.

Лекин мен кўрмадим улардан ҳеч
наф.

Дорилар қилмади дардни
бартараф...

Вале жарроҳлардан етади ёрдам,

Хунар билан ёрдам этишар ҳар дам.

Мўйни юлиб, ўсиш йўлин тўсишар,

Нина киздириб, сўнг аста босишар.

Сулок (кўз қовоғининг шишиши)

Сулоқдан сўрасанг не унга нишон,
Қовоқда ғализлик рўй берар ёмон.
Киприқлар тўкилар қичишиб ҳар
дам,

Синалган давони айтайин илдам.
Узумнинг уруғин тўплагин равон,
Тўрт дирам кулидан қўлга ол шу
он.

Ўн дирам ложувард¹⁴, сунбул —
уч дирам,

Тўрт дирам кундур-ла барин айла
жам.

Майдалаб туйгину, ёд ол ўзингга,
Сурмадек доимо тортгин кўзингга.

Кўп ўтмай кўзингдан бу ранжи
сулок,

Эй дўстим, даф бўлиб, кетажак
узок.

Тарфа (нукта-нукта конталаш)

Тарфа таърифига битайин калом,
Даво-ю дорисин айтайин тамом.
Қондан бир кип-қизил нукта

туғилар,
Кўз оки у билан аста йўғрилар.
«Ратаб» деб атайди ҳинд аҳли уни,
Айтайин, не қилса ўчади уни.

Филнинг тирноғидан олгин бир
дирам,
«Санги басарий»¹⁵ ол уч дирам шу
дам,

Икки кўрғошину бир дирам симоб,
Барини ўзаро кўшгин ўша тоб.
Ортидан барини майдалаб туйгин,
Бир ҳабба иллатнинг устига кўйгин.
Кўзингга боғлагин пахтадан бир оз,
Боғлаш эл ичиди маълум эрур боз.
Бир неча тун уни айласанг такрор,
Иллатинг қувилар, юрагинг баҳор!

Тарш (қулоқ оғирлиги)

«Тарш» ўзи нимадир, мендан олгин
ёд,
Қулоқда оғирлик бўлади бунёд.
Миянинг гирдида рутубат бўлар,
Қулоқнинг йўлига рутубат тўлар.
Бир даво айтайин сенга бебаҳо,
«Тарш»ни кўп бекарор айлар бу
даво.

Бир неча барг олиб оғ¹⁶дан ўша он,
Ўтга тут, сувини томизгил чаккон.
Икки ҳафта давом қилдирсанг
мудом,
Қар бизнинг сўзларни эшитар
тамом.

Туянинг сийдиги бўлади фойда,
Тунда қулоқ ичра томизган жойда,
Лошида даводан унга етар наф,
Эскиса — ҳеч дори қилмас
бартараф.

Тилнинг қўполлашуви

Тилинг қўполлашса, белгисин баён
Қилайин сен учун бирма-бир бу он.
Одамнинг тилида юз беради шиш,
Оғир бўлар тилу, сўз учун —

ташвиш.

Саломат бўлади бошқа ҳар аъзо,
Ва лекин тил қимир этмайди асло.
Қора-ю оқ мурч¹⁷ дан, новшадил¹⁸
хардал¹⁹

Баридан тенгма-тенг олиб шу
маҳал,
Майдалаб туйгин-у, тилингга
сургин,

Сўлак билан бир оз ўтгач тупургин.
Бир неча кунгача қилинса давом,
Тузалиб кетади иллат батамом.



Оғиздан қон келиши

Кишининг оғзидан келса агар қон,
Ҳақимлар давосин қилмиш кўп

баён.

Вале мен синовдан ўтказган дорин,
Тажриба юзидан айтайин борин,
Қизил бониса²⁰ дан бир тула олгин,
Бир донаг сир²¹ ила асалга солгин.
Иллат соҳибига берилса наҳор,
Иллатдан кутулар, юраги баҳор.
Шундай наф эшакнинг сутидан етар
Икки сир тонгда ким тановул этар.



Тиш милкининг бузилиши

Кўп захмат чекувчи ҳакимлар

сўзи,

Айтайин, бу иллат нимадир ўзи.
Тиш ости гўшtlари бузилар чунон,
Давосин айтайин йўл топгин осон.
Ишкор²²дан мусаффо асал ичра
сол,

Бир неча марталаб суркагин

дархол.

Бузилган гўштини битирар тамом,
Ўрнига тоза гўшт унар, вассалом!
Бирок ўша жойда бўлса агар шиш,
Танбул²³дан узоққа кетади,

ташвиш.

Кип-кизил бўлганда ўша шиш

бирок

Ҳажомат²⁴дан ўзга керакмас

мутлоқ.

Йўтал ҳақида

Йўтал белгисидан сўзлайин макол*,
Ҳакимлар бу дардни дейишар

«суъол».

Икки хилдир йўтал, қилайин баён,
Бирига бод сабаб, бошқасига қон.
Сабаб бўлса унга бод ва ё балғам,
Кўкракдан пишган хилт келар ўша
дам.

Кўкнору сангвиз²⁵дан икки сирдан
ол,

Дахотки²⁶ гулидан бир сирини сол,
Олти сир сув ила қайнат ўша он,
Бир сир қолгач сузиб, сувин ол
равон.

Уйқунинг олдидан ичирсанг ундан,
На ному на нишон қолгай йўталдан.
Аммо курук йўтал юз берар қондан,
Ҳеч ҳўллик келмайди ички

томондан.

Курак ўртасидан олинади қон,

* Макол — сўз, нутқ.

Сўнг мурчу зарчуба²⁷ бергай ўша
он.

Янги бўлса уни кетиши тайин,
Эскиса — ҳайдамоқ бўлар кўп
қийин.



Меъда оғриғи ҳақида

Оғрир бўлса агар кимнинг меъдаси,
Иссиғу совукдан булар ҳаммаси.
Агар совук ичнй айласа макон,
Аччиқ кекириклар чиқар ҳар замон.
Таоми кечиқиб бўлади ҳазм,
Давосига бордир шундайин расм:
Сангвиз, назла ўти²⁸, кабоба²⁹дан
ол,
Туйиб элаб, оку қора мурчга сол.
Асал ичра солиб бир неча дирам,
Уч ҳафта наҳорда еб юргин илдам.
Меъдада иссиғи бўлганда бироқ,
Еган овқат ҳазм бўлади тезроқ.
Оғриқли кекириш асло кўймайди,
Сув ичар, ортидан юрак ўйнайди.
Табошир³⁰, илойчи³¹, занжабилдан
ол,
Сув қуйиб, кунор³²нинг донларидан
сол.
Сумоғу³³ сарбоҳа³⁴, яна заъфарон,
Мушку кофур³⁵лардан олиб шул
замон,
Вазнини тенг қилиб, яхши туйиб
ол,

Учдан бир микдорда унга шакар
сол.
Отиб юрсанг ундан наҳорда бир
каф,
Иссик бари тандан бўлажакдир
даф.



Ҳайза³⁶ илллати ҳақида

Ҳайзадан сўрасанг — не унга даво,
Очликдан ўзгаси бўлмас мудово,
Яна фойда қилар мускат ёнғоғи³⁷,
Асалга солиниб ейилган чоғи.
Яна фойда қилар қуриган лимон,
Ҳайзани оғзида тутгани замон.
Ҳайзадан кетмаса агар ич кетиш,
Зурунбод³⁸ қайнатиб лозимдир
ичиш.



Хафақон ҳақида

Араб ҳақимлари жамулжам ҳар он,
Юрак ўйноғини дерлар хафақон.
Аслий ҳароратлар кўп бўлса агар,
Юракнинг ўйнаши шундан юз

берар.

Гоҳо ўйнаса-ю, гоҳ топса шифо,
Бу навга айласа бўлади даво.
Меъда оғриғида айтилган дармон,
Ушбу иллатга ҳам фойда бегумон.
Аммо даводан ҳам бўлар яхшироқ,
Ўнг қўл бослиғидан³⁹ қон олинган
чок.



Ғашо (хушдан кетиш)

Хушдан кетиш учун айтийин даво,
Жумла ҳақим уни дейдилар «ғашо».
Мендан сўрар бўлсанг бошқа

номини,

«Санпот» деб атайди ҳинд аҳли уни.
Бизнинг табиблару ҳиндлар ҳақими,
Бу дардни хилма-хил демиш ҳар

кими.

Биров йигирма дер, ўн уч бошқаси,
Бўлинар «Куёш»у «Ой»га ҳаммаси.
«Куёш»дан ҳарорат эрур муддао,
«Ой»дан совуқ мурод бўлади аммо.
Тажриба эгаси бўлган ҳар табиб,
«Куёш»у «Ой» фарқин билар

ахтариб.

Томирлар исмини билмаса одам,
«Ғашо» дардин била олмас ҳеч бир
дам.

На қалам учию, на нутқу забон,
Билимсиз одамга қилолмас аён

Ҳазмнинг бузилиши

Айтайин, ҳазмга етганда нуқсон,
Қай дори қонунга мувофиқ дармон.
Ҳалила пўстидан олти дирам* ол,
Намаксанг⁴⁴дан яна икки дирам
сол.

Шитарждан уч дирам ол ўша
замон,
Тўрт дирам узунмурч⁴⁵ кўш унга
шу он.

Барини бирга туй, ичавер мудом,
Очлигинг кўпаяр ва ҳазми таом.

* Бу ерда ҳам дирам деб олдик.

Жигар шиши ҳақида

Синалган йўл айтай сенга, эй ўғил
Ўпка, талок, жигар шишса агар
бил,

Биқиндан ҳажомат қилинар шу он,
Еки қўл раг*идан наштарда ол қон.
Қонни чиқарсанг-да, етмаса фойда.
Доғ кўймоқ⁴⁶ мувофиқ эрур бу
жойда.

Ҳўқизнинг сийдиги, туйилган
хардал,
Ўпка, жигар шишса фойда ҳар
махал.

Бичилган хачирдан икки сир
пешоб,
Олти дирам хардал кўшиб ўша тоб,
Наҳорда ичиргин ундан ҳар куни,
(Шифо топиб кундуз бўлади туни).

* Раг — томир.

Қўланж⁴⁷ ҳақида

Ичак дарди учун сураин қалам,
Бу дарддан гапириб ўтайин бу дам.
Қўланж белгиси-ю, кучли елидан,
Эшитгин сен Абдулкарим ўғлидан.
Қориннинг ичида шишади ичак,
Оғрикнинг зарбидан тийилмас

чакак.

Кўпинча қоринда бўлади алам*,
Орка, олдда, хатто бўлар белда

ҳам.

Ақлли ҳакимлар дейишган дилдан,
Қўланж пайдо бўлар кишида

елдан.

Уч кун бу иллатда бўлади хатар,
Қўркмасин иллатдан уч кун гар

ўтар.

Ҳакимлар бу дардда беради

хардал,

Ва ёки седана ё шахми ҳанзал⁴⁸
Сурувчи дорининг кўп фойдаси бор,

* А л а м — оғрик.

Яна ҳўкнани⁴⁹ ҳам қилсин ихтиёр,
Яна зарчава-ю, унни қилсин жам,
Пиширсин товада ундан нон шу
дам...



Буйрак шиши ҳақида

Кимнинг буйрагида бўлса агар
шиш,
Иссиғу совукдан бўлар бу ташвиш.
Иссикдан бўлганда нишони шудир,
Чанкови бўлади, бел қисми — оғир.
Бел қисми оғриғи кучайган замон,
Эҳтимол, юз берар қора яракон⁵⁰.
Бу дардда ақлли бўлсанг, эй ўғлон,
Икки кўл бослиғин топиб, олгин

қон.

Совукдан юз берса буйракнинг
шиши,

Кам бўлар иситма ҳамда

чанкаши

Ва лекин оғирлик бўлади зиёд,
Агар қайт қилдирса — фойдалар
бунёд.

Бошқа даво

Зиғиру бодиринг уруғидан ол,
Яна хиёршанбар⁵¹ уруғидан сол.

Вазни бир хил бўлсин, туйиб шу
замон,
Товуқ ёғи ила ийлаб ўшал он,
Бел икки ёнига суркагин ундан
(Бу иллат кетади охири бундан).



Ковук тоши ҳақида

Доно табиблару ҳакимлар боши,
Дейдилар «хасот»дир ковуқнинг
тоши.

Ковук тоши пайдо бўлгани замон,
Сийдик йўли ундан бекилар шу он.
Дубр⁵²га бармоқни сукулар аста,
Каттами-кичик тош — билар бир
пасда.

Катта-ю бақувват бўлса агар тош,
Дорининг кетидан чопмасин ҳеч
бош.

Жарроҳ бўлса агар доною чаккон,
Пўлат асбоб ила чиқарар осон.
Борди-ю кум бўлса ва ёки хом тош,
Олат тешигига сиғдирилса бош,
Бу хилга давонинг фойдаси етар,
Кимнинг ақли бўлса мендан
эшитар.

Пиёз уруғдан ол бир неча дирам,
Бир дирам саложит⁵³ кўшгин ўша
дам,

Олти дирам яна турпнинг уруғи,
Барини жам айла, шудир йўриғи.

Олти сир сув ила қайнатсин шу он,
Олтинчи ҳиссасин олиб шул замон,
Докадан ўтказиб, берилар наҳор,
Тўрт ойча шу ҳолни қилади такрор.
Бугдой-у гўшт, сутдан қилади

парҳез,

Ҳалво, шароб, балиқ, сирдан
кочсин тез.

Ковуқни у тошдан айлар мусаффо,
На куму, на тошдан қолмагай асло.

Қовуқ тошининг белгилари ва давоси олимлар султони Ҳисомиддин тилидан

Шаҳоб бир улуғдан эшитди буни,
Қовуқ тоши кийнар экандир уни.
Ҳисом Али эди олим — бериё,
Муборак тил ила айлади адо.
Ешликда юз бериб қовуқнинг тоши,
Бир оз вақт қовуқнинг бўлди
«Йўлдоши».

Сийдикнинг йўлини бекитди тамом,
Тунлари уйқу йўқ оғрикдан мудом.
Табиблар ўзаро бўлиб иттифок,
Дедилар, ёрмаса чиқмайди ҳеч чок.
Отам ҳам, онам ҳам жони азобда,
Дўстлар сиҳат тилаб турар шу
тобда.

Милтон⁵⁴ дан бир ҳаким келгани
замон,
Бу дардим танимдан кетди ногаҳон
Отамдан сўради: «Эй, тоза инсон,

Юрагинг не учун бўлмоқдадир
кон?»
Отам ҳасратини айтиб бирма-бир
Менинг ҳолатимни айлади тақрир.
Хожа эшитди-ю, кулди баякбор,
Деди: «Хурсанд бўлгин, эй сен
бахтиёр,
Қовуқ тоши учун менда бор дармон,
Шох учун Табриз⁵⁵ дан келтирдим
бу ён.

Қовуқ тоши ундан бўлар вайрона,
Шохларга элтаман доим ҳар ёна.»
Хожа оёғига бош урди отам,
Деди: «Сўзинг менга жон берди бу
дам.

Худо ҳақи, бергин айтган даводан,
Биздан қайтмаса гар, қайтсин
худодан.

Раҳм қил меҳнату ранжу ҳолимга,
Қанча мол истасанг, қўл ур
молимга!»

Сафоли муқаррам хожа ўшал он,
Отам юрагини кўриб тўла кон,
Чўнтақдан тош олди — қоп-қора
юзи,
«Ҳажар ал-яхуд»⁵⁶ деб аталар ўзи.



Отамга тутказиб деди: «Эй инсон,
 Майдалаб сувга сол, ичир ўша он.»
 Қандайн буюрган бўлса бу одам,
 Туйиб, сувга солиб, ичирди шу дам.
 То тўрт кун бу ишни айлади такрор,
 Бешинчи кунда (бахтим бўлиб ёр),
 Ўша тош бу тошни оёқдан йикди,
 Пешобга кўшилиб, ташқари чикди.
 Мешдаги сув каби шариллаб

пешоб,

Чикди-ю, жон роҳат топди ўша тоб.
 Менинг шодлигимдан дўстлар

бўлди шод,

Душманлар тилаги бир йўла

барбод.

Ўша тошдан яна қолганди бир оз,
 Бошқалар ичишди, иши бўлди соз.
 Муборак бу сўзни эшитиб котиб⁵⁷

«Ҳажар ал-яхуд»га ҳаваси ортиб,
 Ҳинддан қидирди-ю, топмади асло,
 Хуросон аҳлидан эшитди аммо,
 Юкори юртда у жуда кўп эмиш,
 Уйларда юмалаб ҳатто ётармиш.
 Қанча савдогарга пул бердим ҳар
 дам,

Келтириб бермади бирортаси ҳам.

Бу тошни излашдан дилда
мақсадим,
Бемор кишиларга бермокчи эдим.

Бошқа даво

Куму тош қовукда бўлса ҳар жойда,
Каланг⁵⁸ гўшти эрур бағоят фойда.
Яна турп ейишдан етар яхши наф,
Балиғу сут ила қанддан эса хавф.
Совук сув-ла ичсанг тинкордан,
ўғлон,
Қовук тоши чикар гўё чангсимон.



Сийдик томчилаши ҳақида

Сийдик томчилашга айтайин даво,
Фойда топсанг менга айлагин дуо.
Сангвиз ила олгин темирдан
тўпон⁵⁹

Вазнини тенг қилиб, эла ўшал он.
Икки хисса унга яна қўш новвот,
Ҳар куни наҳорда битта кафдан
от.

Сийдик томчилашга муносиб
дармон,
Томчилашдан сийдик тийилар шу
он.

Бошқа даво

Қора кунжут топиб, эй хожа, тунда,
Тўққиз дирамдан е ундан ҳар кунда.
Бир неча иллатга кўп фойда етар,
Сийдик тутолмаслик, томчилаш
кетар.

Яна товук тухмин пўстидан олгин,
Мол ёғда ковуриб, идишга солгин.
Уйқудан олдин е ундан бир дирам,
Томчилаш йўқолиб топади барҳам.

Сийдик тутилиши

Кишининг сийдиги тутилган замон,
Не дори даводир, қилайин баён.
Қовук тоши учун айтилган даво,
Ушбу иллатга ҳам бўлади шифо.
Бир дирам ханзалнинг томиридан
бер,
Кўрасан, бир онда, мен тузалдим,
дер.
Сийдигинг тутилса ваё ахлат ҳам,
Бундан ўтар дори йўқдир ҳеч бир
дам.

Бошқа даво

Пиёз, чигит, хиёр⁶⁰ ва
темиртикон,⁶¹
Бу тўртта уруғни олиб шул замон.
Бир туладан ўлчаб олгин ушбу пайт,
Туйгин-у олти сир сув ила қайнат.
Суви бир сир қолса — сувини олгин,
Ичишдан олдин сен новвот ҳам
солгин.

Бошқа даво

Кофурдан келтириб, йўниб
донсимон,
Олатнинг учига кирит шул замон.
Бекилган сийдик тез очилиб кетар,
Кўп фурсат ўтмайин иллатинг
битар.

Олат яраси ҳақида

Куч ила қувватли бордир бир даво,
Ердан бош кўтариб чиқади аммо.
Форслар «саморуғ»⁶² деб унга

кўйган ном,
Хиндлар «чунбахи» деб аташар
мудом.

Унда на шох бору на мева, япроқ
(Типпа-тик кулф уриб ўсади
бирок).

Янгию ҳўл бўлса оппоқ доимо,
Қуриса — қорайиб кетади аммо.
Танида қораси бўлмаган замон,
Томир-ла кўпориб олиниб шу он,
Эзилиб, суртилса агар олатга,
Даф бўлиб, етади соғлом ҳолатга.



Бавосил ҳақида

Ҳар танки, дунёда экандир омон,
Бавосилдан холи бўлолмас ҳар он...
Баъзида кучлигу баъзида кучсиз,
Ожизлар душмани бўлар у тенгсиз.
Олти хил бўлади бу дард, эй ўғил,
Ва тўртта мавзеда бош кўтарар,
бил.

Бод ила балғамдан ва яна қондан,
Ва мерос ота-ю она томондан.
Баъзида кулоқда, баъзан бурунда,
Мақъад⁶³ да ҳам бўлар кўпроқ
ўринда.

Ва лекин меросдан юз берган
замон,
Тузалмас давоси бўлса ҳам
бордон.⁶⁴

Дабба ҳақида

Даббанинг белгисин ёд олгин бу он,
Бу ишга ҳавасинг бўлгани замон.
Кориннинг пардаси йиртилиб

ногох,

Ичак учи чиқар ичдан баногох.
Ортиқча йиртилса шу парда агар,
Ичак учи тухум халтага кирар.
Дабба кундан-кунга бўлади катта,
Даводан тузалмас бунда албатта.
Озма-оз йиртилса борди-ю

хижоб,⁶⁵

Давосин айтади, эшитгин, Шаҳоб.
Ичак учи чикса хижобдан шунда,
Пўлатдан бир ҳалқа қилинар бунда.
Ҳалқа учин кўяр ичак учига,
Зарба етар шунда иллат кучига.
Кучанганда гоҳо йиртилар хижоб,
Киши дили бундан тортади азоб.
Бош бармоқ сўнгига қаралса агар,
Йўғону кучли бир томир кўринар.
Томирга пўлатдан куйилганда доғ,
Даббанинг оғриғи кетар ўша чоғ.
Чап тухум ичида оғриқ бўлган он,

Ўнг томир устига доғ қўй шу замон.
Ўнгида бўлганда чапга қўйгин доғ,
Ҳар икки навига фойдадир шу чоғ.

Бошқа даво

Тўрт тула шамлиту⁶⁶ уч шивитдан
ол,
Саккиз сир сув ичра ушбуларни
сол.
Сўнг уни оловда қайнатгин шу он,
Бир сир сув қолганда сузгин шу
замон.

Яна қўй ёғи сол унга ўн дирам,
Еки мол ёғидан қўшгин, ўшал дам,
Даббалик соҳиби ичса тик туриб —
Нахорда, бир ҳафта ёки ўтқариб,
Эскисин қувар деб, айтмайман,
бирок —
Янгисин кетиши мумкин ўшал чок.

Кўтон чиқиши ҳақида

Агар ҳар кимсада чиққанда кўтон,
Қалай упасию, мози⁶⁷ дир дармон.
Сурмадек майинроқ қилиб

туйилар,
Ҳар кунн у ерга сепиб кўйилар.
Уша чиққанини қайта киргизар,
Яна чиқар бўлса, ундан тегизар.
Олти ой шундайин этади давом,
Қирқ йиллик дарди ҳам кетар,
вассалом.

58



Бачадон «бўғилиши» ҳақида

Бачадон бўғилса, не унга нишон,
Олдингда дорисин қилайин баён.
Қиндикнинг остида юз бериб алам,
Сўнг тепа томонга юрар ўша дам.
Бир неча ондан сўнг йўқолар ҳуши,
Секинлар нафасу томир уриши.
Ичига тушади ўликдек кўзи,
Ажаб йўқки, бундан ўлса ҳам ўзи.
Ҳакимлар айтишган бўлиб

ижтимо⁶⁸,

Узоқ пайт ҳар хотин қилмаса

жимо⁶⁹,

Бачадон бўғилиш кучаяр шунда,
Бошқа дардлари ҳам ортади кунда.
Фойда етар жимо қилинган кезде,
Бева бўлса — эрга берилсин тезда.
«Ғашо» боби ичра айтилган даво,
Ушбу иллатга ҳам бўлади шифо.

59

Ҳомиладор бўлмаслик сабаблари

Олти хил сабабдан ҳомила

нуксон —

Топар, деб ҳақимлар айлаган баён.
Биринчи сабабни танга бод солар,
Бачадон ичига ўрнашиб олар.

Иккинчи сабаби — жимо килган
чок,

Хотин суви эрдан кўп оқар бироқ,
Учинчисин билсанг — терсдир

бачадон,

Тўртинчи — ҳайзи берк, бўлмайдн
равон.

Бешинчига нишон айтсам мен агар,
Бачадон оғзига гўшт ўсиб чиқар.

Бу гўшздан бачадон оғзи бекилар,
Ичига қандайин уруғ тўкилар?!
Олтинчи — пари⁷⁰дан етару зарар,
Аёллар шу билан туғмас бўб юрар.

Шикаста Шаҳобдан эшитгин равон,
Белгию дорисин қилади баён.

Висолнинг сўнггида оғриганда бош,
Шубҳасиз аёлга бод бўлган йўлдош.

Давосин айтайин солади йўлга,
Қора сигир ўтин киритиб кўлга
Зоғи обий⁷¹, ўрдак ўтидан олсин,
Бирининг ичига бирини солсин.
Бир икки мошшасин пахтага булаб,
Хотин киши фарж⁷²га кўтарсин

эплаб.

Бир оз ўтгач, олиб пахтани, шу он —
Сухбат учун эрга интилсин равон.
Хар ҳафтада бир бор айласа такрор,
Кўп ўтмай ҳомила топади қарор.
Бирок бачадон терс бўлса ногаҳон,
Белгиси нимадир, қилайин баён.
Висолдан қутулган замони аёл,
Белида бир оғрик сезади дарҳол.
Зоғи обий ила курукдаги зоғ,
Икковин тутгин-у ўтин ол шу чоғ,
Қалампирмунчокдан унга айла

жам,

Чақамуғдан яна солиб ўша дам,
Тенгма-тенг олгину туйиб, ўша

пайт,

Хотинга, кўтаргин шундан, дея айт.
(Шоядки эр суви топсаю

қарор)

У аёл фарзандга тезда бўлса ёр.

Учинчи навини айтсам мен агар,
Эр сувидан хотин суви кўп оқар.
Сухбатдан бу хотин айрилган

замон,

Биқинда бир оғриқ бўлади аён.
Ҳалила⁷³, балила⁷⁴ пўстидан олгин,
Омала⁷⁵, елим⁷⁶дан ичига солгин,
Буларнинг барини яхшилаб туйиб,
Устига ҳўкизнинг ўтидан кўйиб,
Пахтага олгин-у, фаржига кўтар,
Фазли илоҳ бирла ҳомила тутар.
Бироқ фарж ичига гўшт унса агар,
Белгисин эшитиб кўймоқ безарар.
Эркакнинг белидан сув оққан

замон,

Оқиб чиқиб кетар фаржидан шу он.
Уруғ учун йўл йўқ бачадон сари,
Гўшт билан бекилиб қолгандир

бари.

Ўрдагу чумчуғу қора макиён
Ва калхат ўтидан олиб шул замон,
Барини ўзаро кўтарса аёл,
Фазли илоҳ била юк олар дарҳол.
Яна бири шулки, аёл ой кўрмас,
Ҳайзи бекилгандир, нишона шу бас.
Қора ит топгину ўтидан олгин,

Чумчуғу нар⁷⁷ тулки ўтидан

солгин,

Учовин ўзаро кўшиб шу кезде,
Фаржига кўтаргин аёлни тезда.
Аёлдан очилиб келар шунда қон,
Ҳар ҳафта эрига қовушган замон,
Фазли илоҳ ила кўп ўтмай аёл,
Туғмас бўлса ҳамки, юк олар
дарҳол⁷⁸...



Хотин яралари ҳақида

Бачадон ичига яра чикқан пайт,
Асални сигирнинг сутида қайнат.
Буюр, ўша аёл кўтарсин ундан,
Яранинг йиринги кетади бундан.
Йиринги бутунлай кетгани замон,
Энди мози сувини кўтарар шу он.
Бундан куриб битиб тугайди яра,
Фаржида қолмайди ҳўлликдан
сира.

64



Бачадон шиши

Бачадон ичида шиш бўлса дархол,
Зиғир уруғи-ю, испағул⁷⁹дан ол.
Туйиб, асал билан ундан кўтарсин,
Даво бачадони сари йўл олсин.
Фазли илоҳ ила тузалар яра,
Бошқа яралар ҳам қолмайди сира.

Бошқа хили

Зарчава худди шу нафни келтирар,
Туйиб, мол ёғига кўшилса агар.
Пахта билан сўнгра кўтарса аёл,
Бачадон шишлари кетади дархол.

65



Саййид Муҳаммад Ҳасрат

«Тухфаи Ҳусайн»
(«Ҳусайн тухфаси»)

Кумушнинг хосиятлари

Курук-совук эрур кумушда мижоз,
«Сим»у «нукра» дея форслар атар
боз.

Юракка қувватни кидиргин ундан,
Хафаконни олиб кетади тандан.
Яна у қувади кўтир, қичишни,
Ейилса — созлайди қамашган
тишни.

Бўзанинг зарарлари

Бўзадан ким ўзни олиб қочган чок,
Меъданинг елидан бўлади узок.
Ақлли кишилар айламиш баён,
Меъдага, мияга, асабга зиён.
Ундан ёмон хилтлар бўлади ҳосил,
Бу палидни қандай ичсин ҳар оқил!





Пионгул (саллагул)нинг хосиятлари

Тиқилма очувчи эрур «уд салиб»⁸⁰,
Куруқ-иссиқликда икки дер табиб.
Очувчи файзи бор, яна таркатар,
Миядан тутканок дардин йўкотар.
Бу Али айтгандир, ҳақиқат мутлоқ,
Саллагулдан киши осиб олган чок
Тутканокни қувар — эски бўлса
хам,

Хусусан бўйинга осилгани дам.
Сарикка, никрис⁸¹га фойдаси аён,
Яна ҳайз очиб, ҳайдайди осон.
Агар юзда бўлса, ҳар хил изу доғ,
Суртилса — у излар ўчар ўша чоғ.



Жигилдоннинг хосиятлари

Кушлардан олинган ҳар бир
жигилдон,
Хазми оғир бўлар, билсанг,
бегумон.

Жўжа товук ила яна ёш хўроз,
Жигилдони қийин ҳазмлидир боз.
Меъдага куч берар, унинг оғзи ҳам
Ва ички пардаси соз эрур ҳар дам.
Пардасин олгину қуритиб аста,
Майину мулойим туйгин оҳиста.
Керакли дорига кўшилса агар,
Меъда оғриғини тандан кўтарар.



Қуст⁸²нинг хосиятлари

Қурук-иссиқ бўлар учинчи микдор,
«Уди қарх»⁸³дек унинг бадали ҳам
бор.

Қуст агар суртилса ҳар вақт
баданга,

Яраю захми келтирар танга.

Сийдигу ҳайзни айлағай равон,

Кексани ҳаттоки айлағай ўғлон.

Қуст ёғидан танга суртилган замон,

Иситма, безгакка қилади дармон.

«Ошқовок уруғи»⁸⁴ бўлса —

ўлдирад,

Ёйлса — кишини боҳ⁸⁵га тўлдирад.

Ҳашарот чакқанга ё иркуннасо⁸⁶

Ё аъзо бўшашса — кўп нафли даво.



Хотинак супургининг хосиятлари

Хотинак супурги мижозида бор —
Курук-иссиқлиги учинчи микдор.
Икки хил бўлади: кичик ва катта,
Энди хосиятин айтай албатта...
Яра бўлса агар пйширар, ёрар,
Кон туфлаш дардига фойда

келтирар.

Эски йўтал учун кўрсатади наф,
Куймич оғриқ эса хукнасида даф.
Хайз очар, сийдик ҳайдайди ҳар
дам,

Бир ичими уни, бил, икки дирҳам.
Йўлланма берайин — оғриси талок,
Йўкотар ичилса ё боғланган чок.
Жигар тикилмасин очувчидир ул,
Суви-ла кўзга нур сочувчидир ул.



Қаросиё (олча ва гилос)нинг хосиятлари

Е аччик, ё ширин бўлсин олволи,
Хўлу иссиқликда иккидир ҳоли.
Меъдадан тезгина ўтиб кетади,
Меъдага бўшашиш ундан етади.
Ғолиб хилт одамда гилос емоқдан —
Меъдага тўлади гўё томоқдан.
Мўътадил ҳолатга яқин майхуши⁸⁷,
Табиб демиш курук-совукдир

турши.

Балғамли меъдага фойдаси бордир,
Қабзият қилувчи куч унга ёрдир...
Унинг елиmidан наф етар доим,
Қасаба⁸⁸ куриса — қилар мулойим,
Елиmidан кимки ичса шаробда⁸⁹
Демишлар, тош учун нафдир шу
бобда.
«Олуйи Бу Али»⁹⁰ асл номимиш,
Ширини бор уни «шоҳ олу» демиш.

Қаҳрабо⁹¹ нинг хосиятлари

Қаҳрабо бир елим — сариғу
шаффоф,
Киндик, макъад, заҳир⁹² учун даво
соф.
Қон кетганда, яна қон туфлаган
хол,
Яна юрак учун наф берар дархол.
Қаҳрабодан фойда топар хафақон,
Бир ичими ярим мисқолдир аён.
«Мувжиз»⁹³ дадир, яна бордир
«Конун»⁹⁴ да,
Йўл кўрсатур улар биз учун бунда.
Тажрибада аниқ бўлгандир ҳосил,
«Комил»⁹⁵ китобининг эгасида, бил.
Рости шулки, уни «боруш» дейишар,
Куруқлигин икки дея билишар.
Сомон бўлса тортар ўзига томон,
«Қаҳрабо»⁹⁶ деб шунга ном берди
даврон.

Қўзиқориннинг хосиятлари

«Саморуғ» деб унга кўйганмишлар
ном,
Қурайш⁹⁷ қавмидан ҳар хосу ҳар
ом.
Ғализлик бобида эрур қамолда,
Қийин ҳазм эрур у ҳамма ҳолда.
Савдонинг хилтини қуюлтар ҳар
он,
Қуюқ овқат ила қўшмоқ кўп зиён.
Фалаж, сакта қилар, уйғотар
қўланж,
Вале суви кўзга нур берар беранж.



Ковул (кавар)нинг хосиятлари

Курук-иссиқликда иккинчи кавар,
Фалажу увишиш, рабу⁹⁸ни кувар.
Куритувчи, кесиб⁹⁹, латиф этувчи,
Мевасидан кучсиз овқат етувчи.
Янгисидан кўпдир озиклик ҳар дам,
Куруғида эса озиклиги кам.
Талок учун яхши даволиги бор,
Хому қуюқ хилтлар топса гар қарор,
Ҳайдаб чиқар, майда қуртни ҳам
шу он,
Бошқа қуртлар ўлар ундан бегумон.
Сирка, шароб билан қўшилса бирга,
Тиш дардини қувиб уради ерга.



Буйракнинг хосиятлари

Иссиқ-совуқликда мўътадиллик ёр,
Бирок курукликка мойиллиги бор.
Емон хилт туғдирар ейилган чокда,
Қийин ҳазм бўлар қораю окда¹⁰⁰
Эчкию кўзичок буйрагидир соз,
Ўзга ҳайвонники бариси носбз.

Мол қорни ҳақида

«Қариш» ёки «кириш» бўлади
корин,
Меъдага сочади зарарнинг борин.
Озиклик қуввати кам бўлар бирок,
Ўрдагу, хўрознинг қорни яхшироқ.
Курукка мойил у, сирка,
саримсоқ —
Ғализ бўлса уни ҳал этар мутлок.



Нокнинг хосиятлари

...Сафою латофат ичра, боккин,
нок,
Лабини шакарга суртар тарабнок.
«Шоҳамруд»¹⁰¹, сўрасанг, баридан
хуштар,
Ранги соз, сувлари мисоли шакар...
Буриштирар, боғлар моддани ҳар
он,
Чанқовни бадандан кувати равон.
Меъдага куч ила қувват берар нок,
Буриштириш кучи дард бағрига
чок.



Пойчанинг хосиятлари

Пойчадан сўз очиб қилайин баён,
Кўзичок пойчаси жон учун дармон.
Ундан яхши овқат юзага келар,
Бадан ичи яхши хилт ила тўлар.
Йўтал учун нафдир, ҳазми ҳам
осон,
Яна сил дардига наф этар равон.
Арпа билан уни пиширса агар,
Каттаю кичикка фойдаси этар.



Пақ-пақ¹⁰²нинг хосиятлари

Хар киши истеъмол қилса пақ-
пакдан,
Сўзак ранжин қувар ейилган
чокдан.
Курук-совуқликда иккинчи ўрин,
Тандан ҳайдар яна «ковок
уруғин»¹⁰³.
Сийдик йўлидаги яра учун наф,
Сариқ касалини қилар бартараф.
Буйрагу жигарга беради қувват,
Тузатар кулоқда бўлса гар иллат.
Нафас сикса унга беради тўзим,
Бадалини қидирсанг — бадал
итузум.



Қабоба (келиндона)нинг хосиятлари

Қабобанинг исми келиндонадир,
Уни еган ғамга кўп мардонадир.
Тиш милкида яра бўлса —
хайдайдир,
Оғиз ичра чақа бўлса — қўймайдир.
Меъдага куч берар, йўқ бунда
ҳалал,
Иккинчи курукдир, иссиқда —
аввал.
Қўрқинчини йўкотар, шодлик
уйғотар,
Ҳазмни яхшилар, ғамни қийратар.
Сийдигу ҳайзни ҳайдамоққа соз,
Меъдага тўлиқ куч бермоққа
мумтоз.
Қимқи қабобани тутса оғизда,
Ҳидини ёқимли қилади тезда.
Шайху¹⁰⁴ Букрот шундай баён
қилишар,
Уни Хитой, Хинддан олиб қелишар.

Карамнинг хосиятлари

Карам иссиқ бўлар дея айтишар,
Уруғидан мастлик кучин

киркишар.
Хусусан, ичилса майдан аввалроқ,
Бадмастлик кучини киркади

мутлок.
Қуруқлиги уни иккинчи микдор,
Бел оғриғи, талок дарди учун ёр.
Йўталга наф этар бўлса гар қадим,
Овозни созлайди деб айтган ҳаким.
Румийси соз бўлар, сўнгра эса ок,
Никрисини тузатса ажабмас

мутлок.
Кулидан олиниб суртилган замон,
Оловдан куйганга бўлади дармон.

Говзабон¹⁰⁵нинг хосиятлари

Энди говзабондан айта бошлай роз,
Хўлу иссиқликда мўътадил миждоз.
Бу биринчи фикр, бошқаси ҳам бор:
Хўлу совуқликда иккинчи микдор.
Боланинг оғзига чиққанда чақа,
Майдалаб сепилса — тўхтатар

такка...
Шодлик келтиради, куч ато этар,
Юрак ўйноққа ҳам шифоси этар.
Шакар ила еса — йўтал учун наф,
Қон оқишни дарҳол этар бартараф.
Шарбатидан шодлик — икки

баробар,
Савдо ранжи ундан кўп фойда
топар.



Баргизуб¹⁰⁶нинг хосиятлари

Баргизуб хоссасин айлайин оғоз,
«Бортанг» деб аташар, бил, аҳли
Шероз.

Кўпгина юртларда машхурдир
номи.

Курук-совук баргу уруғ тамоми.
Микдори иккидир демишдир табиб.
Қабз қилса агар эмасдир ажиб.
Қон оқишни кесар, куйдирса олов —
Наф этади, яна шаро¹⁰⁷ учун ёв.
«Нори форсий»¹⁰⁸ бўлса —

бадандан қувар
Чиркин яраларни жойидан сувар.
«Доул-фил»¹⁰⁹нинг яна йўлини
тўсар,

Бош оғрик, кўз оғрик йўлини
кесар.

Уруғу барглари бўлганда янги,
Жигар тикилмасин ўчади ранги.
Зарари мияга бўлганда аён,
Ислоҳи бинафша эрур бегумон.

Сутнинг хосиятлари

Аёллар сутидир — сутлар афзали,
Хусусан кўкракдан эмган маҳали.
Соғилган пайтидан ўтганда замон,
Қанча узоқ турса — шунчалик

ёмон.

Хайвонда хомила ва туғиш замон
Аёлга ўхшаса — етмас ҳеч зиён,¹¹⁰
Сигирнинг сутидир, билсанг

афзалрок,

Қатиғи ўғиздан кўра иссиқрок...
Янги соғилгани ҳўл-совук эмиш,
Ва лекин баъзилар ҳўл-иссиқ

демиш...

Ичилса — баданлар қувватга

тўлар,

Асал билан ичсанг — яралар сўлар.

Яраким, одамнинг ичида бордир,

Ичилса — ярани ямашга ёрдир.

Миянинг жавҳари афзойиш топар,

Кексалар бадани осойиш топар.

Сутларнинг ҳаммаси кўзғатади бох,

Айникса, қатиғи бўлади дилхох.

Қатикдан, хусусан хуш ҳазм етар,

Иссиқ мижозларга ажиб наф этар.
Вале киши бўлса балғамли мижоз
Кўпинча зарар юз беради носоз.
Балғамли мижозга эга ҳар одам
Зиён топар унинг айронидан ҳам
Баъзида ич кетар сут ичган замон
Бўшагач ич, бироқ тўхтар ўша он...

«Фурша» бўлар турклар тилида

«ўғуз»,

«Фалла» бироқ авом тилида бу сўз.

Ҳазмга ўғуздан етади зарар,

Хилтига ёмон деб кўпчилик қарар.

Барча сутлар ичак учун яхшимас.

Эски-янги бўлсин, жигарга нафмас.

Ва лекин мияга манфаати бор.

Хохи нисён бўлсин ёки васвоё ёр.

Зарар етказади тишлар ишига,

Хохи ёш бўлсин, ё қари кишига.

Ақл сохиблари шундай сўз демиш,

Сут тишнинг милкини суслатар

эмиш.

Бош оғриси ёки айланганда бош,

Зиёндир, кўзларга зулмати йўлдош.

Соғиб ичса қўймай узоқ маҳалга,

Қон туфлаш, силга наф, яна

йўталга.

Аёл сути сутлар ичида мумтоз,
 Эшак сути яна фойдада кўп соз.
 Талок дарди бўлса ёки истиско,
 Шубҳасиз, туянинг сутидир даво.
 Сутлардан ортиқча кўп ичса одам,
 Пес дарди туғилар ва яна бит ҳам.
 Шакар билан сутни кўшиб ичганга,
 Семизлик етишар ва куч баданга.
 Лола каби киши юзин яшнатар,
 Буйраги суст бўлса — тошга

ўшатар.

Сутнинг табиати мураккаб ҳар чок:
 У учта жавҳардан ўзгамас бирок.
 Бири — сув, бири — ёғ, биридир
 ўғуз,

Бу Али, Афлотун сўзидир бу сўз.
 Туяю эчкининг сутлари, эй ёр,
 Сувлилик туфайли суюқлиги бор.



Гўштарнинг хосиятлари

Кўзичок гўштиким, номи баррадир,
 Емок насиб этса ажиб сарадир.
 Гўштарнинг мижози ҳар хил

албатта,
 Аҳлий¹¹¹ бўлсин, ваҳший¹¹² —
 кичигу катта.

Қорами-ок одам, ё ҳар хил мижоз,
 Барранинг гўшtidан кон туғилар
 соз.

Ағниё¹¹³ бу гўшtdан еганда овкат,
 Ҳўл-иссиқ мижоз деб қилади

диккат.

Баррадан кейинда эчки гўшти соз,
 Ундан сўнг бузоқнинг гўшtidир
 мумтоз...

Эркак ҳайвонларнинг гўшtlари
 бирок,

Урғочи ҳайвондан кўра яхшироқ.
 Молу эчки гўшти курукликка ёр,
 Эчки гўштин кўйдан куруклиги бор.

Туя гўшти эса иссиғу ғализ,
 Қийин ҳазм бўлар, сингимайди тез.
 Қуён гўшти курук-иссиқликка ёр,

Хўл-иссиқлик чарву ёғларида бор.
Бари гўштар қувват берар

баданга,

Ёғи мулойимлик еткизар танга.

Мол гўштига солса қовун пўчоғин,
Тезлаштирар пишиб, етилмок

чоғин,

Ўғил-қизким, унда иссиқ мижоздир,
Баҳор, ёзда ундан еса кўп создир.

Ўрдак гўшти бўлар кўп яхши овкат,
Вале товук каби бўлолмас ҳеч вақт.

Кимки мол гўшtidан еса ҳамиша,
Мохову кўтирдан қилсин андиша,

Талоқ дарди, кубо¹¹⁴ ҳамда

доул-фил,

Барини молларнинг гўшtidан деб
бил...



Лодан (ладан)нинг хосиятлари

Бу сўз Бу Алидан ҳамда

Руфус¹¹⁵дан,

Олиб келишади уни Қибрисдан.¹¹⁶
Хаводан дарахтга тушар бир

шабнам,

Дарахт уни тутиб қолар ўша дам.
Ўтлаб юриб ўша юртнинг эчкиси,

Дарахту гиёҳдан келгач егиси,
Оёқ орасию соколга шу он,

Лодан ёпишади тегинган замон.
Шунда ўша юртнинг кичик-каттаси,

Лодан йиғишади кундуз-кечаси.
Тупрокдан сўнг уни тоза қилишар,

Юмалок қилишиб, олиб қўйишар.
Сўнг олиб юришар шаҳарма-шаҳар,

Олам халқи ундан баҳраманд
бўлар.

Яшилу юмоғи бўлар яхширок,
Мумкин ундан ярим дирҳамин емок.

Аввалда қуруғу, иссиқ иккинчи.
Бачадон дардига етади тинчи.

Пишитар, мулойим килар, очувчи,
Чиркин яраларни тандан қувувчи.
Сочни тўкилишдан саклайди омон,
Сочу сокол ундан куч топар ҳар он.



Шумтол (чумчуктил)нинг хосиятлари

Лаззатлар топади чумчуктидан
боҳ,
Бу ҳолга табибнинг сўзлари гувоҳ.
Аввалги даража қурук эмишдир,
Иссиғин иккинчи ўрин демишдир...
Бел оғриқнинг дилин қилади шодон,
Биқин оғриқ бўлса — тузатар
равон.

Сийдик тутилишга, тош
майдалашга,
Яхши наф етқизар бу икки ғашга.
Елғизларга вале азоби руҳдир,
Уйланганга аммо ундан футухдир¹¹⁷



Марвариднинг хосиятлари

Марвариддан айтай энди хосият,
Юракларга шодлик бағишлар

фоят.

Наф килади кимда бўлса хафакон,
Юракларга қувват эрур бегумон.
Тозаланар яна юракдаги қон,
Суюлтирар куюк қонни ҳар замон.
Куйидаги сўзни тўғри деб билгин,
Оғиз ичра ундан солгину юргин,
Юракларга шунда беради қувват,
Ғам-қайғуни четга қувар ҳамма вақт.

Арастудан халкка етишди бу роз,
Марваридда, билсанг мўътадил

мижоз.

Эритишдан агар бўлсанг хабардор,
Пес доғини тандан қилар тору мор.
Эритолсанг уни зилол сув мисол,
Интишор¹¹⁸ га даво килади дарҳол...

Мастако¹¹⁹нинг хосиятлари

«Илак ар-рум» дея атайди араб,
Қурук-иссиқ икки, бу эмас ажаб.
«Мастако» дер уни барча эл бироқ,
Қатта бўлсин кичик, қора ёки ок.
Буриштирар, латиф қилар,

тарқатар,

Табиати шуки — яна юмшатар.
Бўлганида танда суюлган балғам,
Куйдиради ўша балғамни ҳар дам.
Шимиб юрсанг бошдан қувар

балғамни,

Меъда, жигар учун берар ёрдамни.
Йўтал учун-фойда, қон туфлашга

ҳам,

Ичаклардан елни қувади ҳар дам.
Ундан еса киши иштаҳа очар,
Хом балғамлар ундан ташқари

қочар.

Суртилганда юзга равнақ айлар ёр,
Ялтирайди ундан ранг ила рухсор.

Тузнинг хосиятлари

Туз хислати недир, очай энди сўз,
Курук-икки, иссик учдир, билсанг
туз.

Куритувчи, яна таркатувчидир,
Заиф меъда елин йўкотувчидир.
Йиғилган хилт бўлса — эритиб

ташлар,

Куйдиргани тишга софлик
бағишлар.

Туз ейишда кимда мўътадиллик
бор,

Чехрасига равнак, жило бўлар ёр.

Меъдадан чиқитни тозалаб ташлар,
У билан овқат тез ўтишга бошлар.

Андароний тузи¹²⁰ — биллурий

мисол,

Хом балғамга доим етқизур завол...



Тугмачагулнинг хосиятлари

Шероз халки уни «кичик гулхайри»
Деб атар каттаю кичиги, бари.
Бошқа эллар «мулукийя»

дейишар,

Аввал совук, сўнгра ҳўл деб
билишар.

Тиқилмалар бўлса жигарда очар,
Бош оғриғу ундан кўз оғриқ қочар.

Бодом ёғи ила пиширса баргин,
Савдо моддасига келтирар

марг¹²¹ ин.

Гоҳо-гоҳо ундан еб турса одам,
Мулойимлик ичга бахш этар ҳар
дам.



Наъматакнинг хосиятлари

Донолар сўзи бу — килма асло
Икки қурук-иссиқ бобда
Фойдада жасмига жуда мос тушар,
Еғи ҳам ўшанинг ёғига ўшар.
Қулоқ шанғилласа яхши наф килар,
«Қовок уруғи»ю қуртни даф килар.
Икки бодомсимон без шишига соз,
Томоғу тиш дарди учун фойда боз...



Тоғжамбилнинг хосиятлари

«Сисанбар»дир, билсанг,
Курук-иссиқликда иккинчи жисми.
Бургани қиради, шишлар учун соз,
Ҳикичок, сарсом¹²²га наф килади
боз...

Нашоста (крахмал)нинг хосиятлари

Қурук-иссиқ бўлар биринчи микдор,
Танага куч, ичга юмшоқлиги бор.
Чехрани доғлардан тозалар кўп
соз,
Хусусан заъфарон кўшилса —
Шакар билан кўшиб килса атала,
Кўкракдан хилт қувар ичилган
палла.
Кўздан агар модда окса ногаҳон,
Хусайн сўзича, йўкотар ҳар он.



Жувона¹²³ (нонхоҳ)нинг хосиятлари

Шерозлилар уни дейдилар «таён»,
Курук-иссик охир, аввалда аён.
Шароб билан ичгин хашарот чакса,
Наф этади ғоят ё ичак санчса.
Совук меъда учун қувват беради,
Бир ичим ичилса — елни уради.
Узун қуртлар билан «ковок уруғин»,
Бачадон дардини қувади барин.

Қизилгулнинг хосиятлари

«Вард» деб аталади, билсанг

Курук иккинчию аввал совук ул,
Буриштириш кучи уруғида бор,
Совуғу қабзият қуруғига ёр.

Аччиқ хилтким унга сафро эрур
ном,

Беором қилишдан сақлайди мудом.
Ички аъзоларга беради қувват,
Сувида ғаш¹²⁴га бор яхши

Акса урдиради ҳидлангани чок,
Иссик бўлса агар кишида

У билан хуш бўлар баданнинг

Ичак ярасига етар фойдаси.
Гулангабин¹²⁵ да иссиқ мижоз бор,
Гулшакар¹²⁶ ҳам шундай табиатга

Меъдаю жигарга куч берар ҳар
дам,

Овқат ҳазми учун ундан бор
ёрдам...
Ўн дирам тозаси ҳаттоки ўн бор,
Ичингни суради ғамда қилмай хор.



Ўсманинг хосиятлари

Хиндларнинг «Варак ан-нил»ини
кўрдим,
Курук-иссиқ экан, жуда ёқтирдим.
Шунчалик тим қора қиларки
бошни,
Хаёлга оласан тим қора тошни.
Сочларга шунчалик ранг берар
аён
Қошни қарға пари қиларсан гумон.
Ундан чехра буткул очади жамол,
Шимиш қувватидан эрур ушбу хол.



Сачратқи (талха)нинг хосиятлари

Курук-совукликда эмишдир аввал,
Хўл-совукдир дейди, лек аҳли амал.
Хўлликка эга кўп боғнинг
талхаси,
Иссиққа мойилдир ёзда ҳаммаси,
Иситмага қарши талхадан наф бор,
Хусусан ғиб¹²⁷ учун кўмагидир ёр.
Томиру жигардан тикилма кетар,
Меъдага айникса қуввати етар.
Иссиқ жигар ила кизиган меъда,
Талхадан айникса топади фойда.
Жигар совук бўлса ёки ошқозон,
Бари бир талхадан наф топар аён.
Савиқ¹²⁸ билан унинг суви
хафакон,
Ва яна юракка бўлади дармон.
Хиёршанбарга қўш оғриси томоқ.
Кўз оқи, кўзга ҳам фойдадир
мутлок.

Ҳалилаларнинг хосиятлари

Тўрттага бўлинар ҳалила хили,
Қорадир, сарикдир яна кобули¹²⁹
Тўртинчиси уни чиний¹³⁰ дейилар,
На уни кўрган бор, на номин билар.
Курук-совукликда аввалу охир.
Сўнггиси қандайдир, эмасдир
зохир.

Истеъмол килинса — қувар
сафрони,
Хафақон, мохову яна савдони.
Васасани дилдан қувару талок —
Дардига наф этар ейилгани чок.
Меъдага куч берар, эмас бу ҳазил,
Қораси юз рангин қилади қизил.
Сезгиларга фойда берар кобулий,
Буни синаб кўрган тажриба аҳли.



Морчуба¹³¹нинг хосиятлари

Форсийлар морчуба дейишар уни,
Биринчидир ҳўлу иссиқда ўрни.
Буриштирар, яна очувчилардан,
Айниқса, ичагу буйрак, жигардан.
Морчубага шимиш, тарқатиш
ёрдир,
Сарик дардин қувар кимки
бемордир.
Кўп ейилган чокда хушдан
кеткизар,
Кимки уни оз-оз давом эткизар —
Бел оғрикка яхши манфаати бор,
Ҳайзу сийдик ҳайдаб қилар
беғубор.
Қийин туғишликни осон қилади.
Боҳ кучини эса осмон қилади...

Чўл қовоғи (тарвузпалак)нинг хосиятлари

Форслар уни «ҳазоргаз»дир
Курук-иссиқлигин икки билишар. дейишар,
Феъли шу — кишидан сийдик билишар.
хайдайди,
Ва лекин талокни жуда қийнайди.
Эшитгин сўзимни дейман мен заиф:
Қуюлган хилтларни қилади латиф.
Қўтирга, тутқанок, терига ҳар он —
Наф этар одамни қийнамай, осон.
Ҳашарот чакса — наф, яна
бачадон —
Ортиқча моддасин даф этар ҳар он.



Ёсуман¹³²нинг хосиятлари

Ёсуман уч хилдан иборат деб бил,
Сариғу оқ бўлар ва яна яшил.
Курукда — иккинчи, иссиқда —
охир,
Кексаю қарига нафидир зоҳир.
Ортиқча хилланса нимага ярар?
Бошга оғрик, юзга сариклик берар.
Асабда юз берса бирорта нуксон,
Ёғидан меҳнатсиз наф этар осон.
Қуруғи сочларга оқлик етқизар,
Қоп-қора рангини тамом кетқизар.
Аёл гар то уч кун сувидан тотар,
Қон кетса бачадон қонин тўхтатар.



Ёкутнинг хосиятлари

Арасту ёкутни уч хил деб айтар,
Юракка шодлигу қуввати етар.
Бири ок, бири кўк, биттаси қизил,
Учовдан қизили зўррок беҳазил.
Вабонинг ҳавоси ва яна тоун,
Ёкутдан доимо юрагида хун.
Хужжат ал-ҳақ ўшал Бу Али Сино,
Мўътадил деб айтган, билгин, эй
доно.

Юракка куч нисор қилади тезда,
Заҳарни кесади ичилган кезде.



Арпа сувининг хосиятлари

Арпанинг сувида мавжуд ўн хислат,
Бирма-бир айтаман қилсанг сен
диққат.

Моддани пиширар, ҳайдайд
пешоб,
Баданга совуқлик етқизар шитоб.
Меъдани хилтлардан тозалар
чунон.

Чанковни кишидан қувади равон.
Баданга сингиши жуда осондир,
Мўътадил овқатлик кучи аёндир.
Тотганда кишига лаззати аён,
Ичганда тан хилти қилмас ғалаён.
Елидан меъдага етмас ҳеч зарар,
Ўпка ҳам яшнайд мисоли

камар.¹³³
Арпадан ол энди, тугатдик санок,
На эски, на янги, семиз бўлсин ок.
Пўстини туширгин, сўнгра алқисса,

Бундан бир хисса ол, сув — ўн
 тўрт хисса.
 Кўпигин олиб тур қайнаган замон,
 Сўнг уни тозалаб ичавер ҳар он.



Хотима

... Ранжу гам остида ўзимни эздим,
 Буларни назмлар ипига тиздим.
 Тешилмай қолганди бу ҳикмат

дури,
 Насиб бўлди менга фурсат сурури.
 Денгиз чуқур эди — унга

шўнғидим,
 Нозик фикрларнинг борини йиғдим.
 Муфрадоту яна мураккабот¹³⁴ни,
 Бир-бир босиб ўтдим ҳар битта

отни.
 Барини бирма-бир баён айладим,
 Ваъдамни бажариб, аён айладим.
 Тарихин сўрасанг ҳижратдан кейин,
 Бир мингу яна юз¹³⁵ бўлганди

тайин.
 Қай кунки бу назм тамоm битганди,
 Жумодул аввалнинг ярми

ўтганди...
 Улуғлар хоҳиши бўйича бунёд —
 Бўлган бу китобнинг назмин қилиб
 ёд,

Сонини ҳисоблаб санасам

бир-бир,
Икки минг икки юз бари бўлибдир.
Биринчи, иккинчи фани тугалди.
Олдинда учинчи фангина қолди!



Шоирлар саломатлик ҳақида

Асаб ҳақида

Одам гулдан нозик, тошдан
каттик.

Одам ҳар қандай қийинчиликни
енгади, тўсиклардан ўтади, аммо
бир оғиз қўпол сўз унинг асаб то-
рини қирқади, ёмон иллатга дучор
қилади.

Гулдан ҳам нозикдир асабнинг
тори,
Бу торни узади одамнинг тори.
Торларим узилмай турсин дейилса,
Янграсин ҳамиша шодликнинг тори.

Муҳиббий.

Бировнинг ризкини биров еёлмас
Ризкини ҳеч ким қирқолмайди,
фақат асаб торинигина қирқиш
мумкин. Ит ҳурар, қарвон ўтар. Ит-
нинг вовуллашидан булутга не ғам.

Исмат андиша қилма,
рақибларнинг сўзидан,
Итларнинг вовуллаши гадо ризкин
қирқолмас.

Исмат Бухорий.



Тил ва сўз ҳақида.

Ҳам сўз ила элга ўлумдин нажот,
Ҳам сўз ила топиб ўлук тан ҳаёт.

Алишер Навоий

Тил яраси қилич ярасидан бат-
тар.

Тил тиғи қилич тиғидан ёмон.
Тил тиғи юракни ишдан чиқаради.

Тил захми найзанинг захмидан
ёмон,
Бундан тил яра-ю, ундан эса жон!

Асадий Тусий

Тил ила кишига бермагин озор,
Тил захми кишини қилади кўп хор.
Юзига юзта мушт урганинг маҳал,
Бир кўпол сўзингдан бўлади афзал!

Қамолiddин Биноий

Тил тифи тифдан ҳам бўлади баттар,
Бу танга, униси жигарга тегар.

Мактабий Шерозий

Бир сўз этиб онча балиятни даф,
Ким сочибон ганж етишмай бу наф.

Алишер Навоий

Одамни битта сўз ерга тенг қилар.

Сўз қиличдан кескир. Шифокорнинг дориси эмас, сўзи шифоли.
Яхши сўз одамга қанот бағишлайди. Сўз одамни даволар.

Битта сўз оламни вайрон қилади,
Битта сўз кўрокни полвон қилади.

Жалолоддин Румий

Сўз — захар, позаҳр¹³⁶, иссиғу
совук,
Сўз — талху ширину дардга қарши
ўқ.

Абушукур Балхий

Сўз одам жонига еткизар фойда,
Сўз ила обрўсиз обрўли жойда.
У шундай бир ганжки, асло бўлмас
кам,
Эшитган одамни қилади хуррам!

Абулқосим Фирдавсий

Аҳмоғу нодонлар ичида бўлсанг,
Эмон феъли сенга юкади билсанг!

Шоҳидий

119

Пахтага қойилки, ўтга чанг солмас,
Чунки у ўт ила тенг кела олмас!

Абдурахмон Жомий

Хатарли ит тишлаб олса кишини,
Малҳами топилса, ташла
кўркишни.

Одам тили яра қилганда хар чок,
Мингта малҳаминг ҳам тузатмас
бирок!

Низомий Ганжавий

Кимки бўлса кам озор, озордир
ундан безор. Кам озор кам озор
кўради.

Кандай яхши айтмиш бир доно
 хаким,
Тишламасанг сени тишламас ҳеч
 ким.
Оғритмоқдан бўлгин доимо безор,
Кам озорлар топар доим кам озор.
Кам қилмасанг элни ҳеч кам
 бўлмайсан,
Ўлдирмасанг агар ўзинг
 ўлмайсан!

Низомий Ганжавий

Бадфеъллик одати ўрнагач маҳкам,
Сени огоҳ қилса сўқарсан ҳар дам.
Чунки гилхора¹³⁷га айланган замон,
Ман этса санайсан душман деб
 ёмон.

Жалолiddин Румий

Суву ҳаводан танлар мудом тирик
 бўлгандек,

Сўз одамлар дилининг эрур суву
 хавоси.

Носир Ҳисрав

Одамнинг балоси — унинг забони,
У билан боғлиқдир фойда — зиёни!

Абулмажид Саной

Кимнинг сўзи фузун¹³⁸ бўлса, дема
 они уста бўлур,
Лақма одам бамисоли мағизи йўқ
 писта бўлур.

Махсум Восилий

Сўз одамни ерга киргизиб бахти
қаро қилади, сўз ўликни тирги-
зиб жон ато қилади, бир сўздан
кўнгил ойнаси чил-чил синар, бир
сўздан қалб ором топиб тинар.

Эшит Ибни Яминдан бағоят
 фойдали бир сўз,

Агар соғу саломат ўтказай умрим
десанг ҳар он.
Бировга сўзлама қаттиқ, вае қилма
ёмонлик ҳеч,
Эшитмайсан ёмон сўзу зиён кўрмас
бировдан жон!

Ибн Ямин

Оғзинг аро тилни қилмагин қилич,
Бўғзингни кесмасин эртами ё кеч.
Гўштни кесар қилич урганинг

замон,

Гўшздан бўлган қилич ундан ҳам
ёмон.

Тилдан яра содир қилмаса киши,
Унга юзланмагай зиён ташвиши.
Тили наштар эди, қарагин тикон,
Баданга санчилиб синди ўша он.

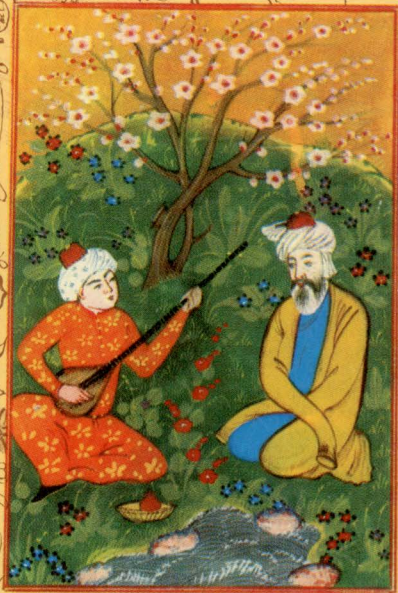
Амир Хусрав Деҳлавий

«Алайкум» демаса саломга киши,
Саломни бермасанг эмасми яхши?
Тоғ қара, тошдир у, гапирмас
ҳечам,

Аmmo салом десанг, салом дер у
ҳам.

Салом берсанг киши бермаса
жавоб,
Ундан тош яхши деб айлагин ҳисоб!

Амир Хусрав Деҳлавий



Шодлик ҳақида

Кимки бўлса шод — уй-жойи
обод, шодликни кўргач, ғам бўлар
барбод.

Ким шоддир шодлиги фаровон
бўлур,
Тани шодлик учун кенг жаҳон
бўлур.

Низомий Ганжавий

Агар дилни доим тута олсанг шод,
Шодликдан ўзгасин асло қилма ёд!
Куч-қувват эгаси дили шод одам,
Баҳорининг гули очилар ҳар дам.

Абулқосим Фирдавсий

Шодлик қачон яқин бўлганда
жонга,
Туғилар йўл эҳсон¹³⁹ учун инсонга.
Шунда тан ейишга бўлади қобил,
Агар шодлик билан кулолса кўнгил.
Шодлик эса ҳосил бўлади қондан.

Қон эса яшнайдн Шамси
тобон¹⁴⁰ дан.
Кўз нури ёғ билан бўлади ҳамдам,
Дил нури қонимиз қатрасида жам.
Шодлик буйракда-ю жигар ичра
ғам,
Ақл миядадир, ёритувчи шам.
Ҳид билиш — бурунда, тилларда
сўзлаш,
Ҳавас — жонда, мардлик юракда
яккаш.

Жалолиддин Румий



Кулги ҳақида

Самимий ханда — қилади банда.
Хушханда одам элни қилар ром.
Ғамгин одамдан — ғам, шод одам-
дан шодлик юкади. Кулги кишига
завк, енгиллик ва тетиклик нисор
қилади.

Ғамгин киши учун бир кулиб
бокмок,
Шакар едиргандан кўра афзалроқ.
Шакардан оғизу тил ором топар,
Шакарли хандадан дил ором топар!
Кулган боғ, кулган гул
шарофатидир,
Хуш кулги улуғлар хуш одатидир!

Жалолиддин Румий

Аччик-аччик йиғидан куйди жоним,
не бўлғай,
Шакар лабинг хандаси бирла мени
шод этсанг!

Ғунча лабинг қачон бўлганда
хандон,

Максадим боғида очилади гул.

Ўшал ширин лаблардан бир ширин
табассум-ла,
Менинг ширин жонимга минглаб
ғавғо солибсан!

Абдурахмон Жомий

Баҳор айёмидек бул кун яшарди
Восилий қалби,
Ки ёрнинг бир ширин кулгуси
ғамларга бадал келди.

Махсум Восилий

Бемаврид кулиш — уятдан ўлиш.

Тарки адабдан бири кулгу дурур,
Кулгу адаб тарқиға белгу дурур.

Алишер Навоий

Тўти ханда қилди, бўлди бағри
қон,
Қаклик қаҳқаҳадан юраги бирён.
Ханда пайдо бўлса агар бемаҳал,
Бундайин хандадан кўз ёши афзал!

Чақиндек ёнмоғу ва кулмоқ дарров,
Умрни кам қилар, куйдирар олов.
Ортиқча йиғидан кўзга наф етмас,
Ортиқча кулги ҳам ёқимли эмас!

Низомий Ганжавий

Бемаврид қаҳқаҳадан юраклар
рахна топади.

Ортиқча қаҳқаҳа урса ҳар киши,
Обруйин ўзидан мумкин тўқиши.
Хандаким жойида бўлмагани чок,
Йиғидан минг марта ортиқ ёмонрок.

Низомий Ганжавий

Ғам ва йиғи ҳақида

Ғамдан ғам туғилар, йиғидан йиғи,

Тўрт нарса одамни ғамдан
кутқарар,
Яхши феъл, яхши о , соғ тан, ақл
ҳам.

Ҳар кимга бу тўртдан насиба етса,
Ярашар шод яшаб чекмаёса алам!

Абу Абдулло Рудакий

Ғамга қарши сенда бўлмаса
қалқон,
Жигарга ғам ўқин санчар бегумон!

Амир Хусрав Деҳлавий

Бир ғамгин киши бутун мажлис
аҳлини ғамга салади.

Бир одам юзлаб одамнинг шод-
лигини кеткизиши, беҳисоб ғамга
еткизиши мумкин.

Мажлисингга йўл бермагин мендек
одамга,
Ғамгин солар бутун мажлис аҳлини
ғамга.

Тоҳир

Ўлиққа ҳамдамлик охир ўлдирар,
Ғамгиннинг суҳбати ғамга
тўлдирар.

Киши тунда менингдек хаста
бошида турор бўлса,
Ажаб йўқдир, мани нолам ила
кўнгли фигор бўлса.

Истамам, ҳеч ким менинг-ла ёру
ҳамдам бўлмасин,
Кўрқаман, кўнглим ғамидин ғам
ўтига тўлмасин.

Тинчимас эрса менинг маҳзун
дилим ғам ўтидин,
Бошқанинг ҳам мен каби кўнгли
ғамимдан сўлмасин.

Абдурахмон Жомий

Дилимга ушбу ғам ажаб қор қилди,
Танимни наргисдек бемадор қилди.

Низомий Ганжавий

Йиғлаганга бокқаннинг кўздан
ёши оқади,
Ғам остида қолганнинг ғами тезда
юқади.

Ушбу йиғлашларни кўриб ўша дам,
Икки кўзи бўлди йиғи ила нам.
Гулгун сувлар тўкди икки қароғи,
Ҳар миждадан окди қонлар булоғи.

Низомий Ганжавий

Бедармон дарднинг давоси йиғи.
Йиғи ғамни қувади. Йиғла, енгил
тортасан.
Ҳар кимнинг дилида бўлса дарду
ғам,
Дардига йиғиси бўлади малҳам!

Абулқосим Фирдавсий

Вақтида йиғланган йиғи бемаврид
кулгидан афзал.
Сом айтди ўғлига шундайин масал:
«Бемаврид кулгидан йиғидир
афзал!»

Булут йиғисин кўр, чакмоқ
кулгисин,
Қандайин фарқи бор, қара
иккисин!
Булут йиғлаб ернинг чиройин очар,
Чакмоқ ханда ила ўт-олов сочар!

Абулмажид Санойий

Кўз ёшимни айласам дарё санга
борму асар?
Дейди, кўз ёшинг манга асло
сироят айламас!

Махсум Восилий

Уйқу ва туш ҳақида

Кўп ухлаш соғлиққа зарар.

Уйқую танбаллик кимга бўлса ёр,
Бадани лой каби, сарикдир рухсор!

Амир Хусрав Деҳлавий

Кимнинг уйқуси оғир ва узок бўлса, яъни саккиз соатдан кўп ухласа, демак унинг миясида ҳўллик кўп. У ҳўлликни қуритувчи овқатлар орқалигина оғир уйқудан қутулиб, енгил уйқуга етиши мумкин.

«Маърифатнома»дан

Захмим оғзи битмасидан уйқум
ўчмиш, эй рафик,
Гўйиё бу ўзга уйқу келтирур
хамёзадур.

Алишер Навоий

Кўп овқатдан оғир уйқу ҳосил
бўлади.

«Маърифатнома»дан

Яхши туш одамни шод қилса,
ёмон туш шодликни барбод қилади.

Кўрсанг ёмон туш,
Бошдан учар хуш.
Кўрсанг яхши туш,
Кўнгил бўлар хуш.

Халқ термаларидан

Навоий ўпти юзингни тушида
лутф айлаб,
Дегилки, не экан онинг бу тушига
таъбир.

135

Соқиё, бер майки, ғам шоми хумори
ҳажридин,
Бир паришон туш кўриб, бу хаста
хар дам сесканур.

Уюмуш эрди бир тош узра Шопур,
Ямон туш кўрмагидин эрди ранжур.

Алишер Навоий

Эшитдингни, демиш хаками
 мумтоз,
Кимда уйку хушдир, тушлари ҳам
 соз!

Низомий Ганжавий

Тушта лаълин кўрдим, уйғонмай
 дебон кайғудаман,
Урма дам, эй субҳким, бир дам
 чучук уйкудаман.

Алишер Навоий

Дилбарим, бок, ошиғингга уйкуда
 кўргач сени,
Сувга айтиб тушини ётгай
 ривоятлар қилиб.

Махсум Восилий

Дарди борга бедорлик ёр. Ши-
рин уйку соғлом одамга ёр. Асаби
тинчнинг уйкуси тинч.

Уйку келмас нам кўзимга аксари
 тунлар аро,

Уйку голиб бўлса ҳамки, одами
 мартубга.

Абдурахмон Жомий

Кимки уйкусизликка мубтало
бўлса, яъни йнгирма тўрт соат ичи-
да ҳам ухлаёлмаса, у ҳаммомдан
наф топади. Сут, арпа суви каби
хўллик бағишловчилар орқали уй-
куси ўз жойига келади.

«Маърифатнома»дан



Кутиш ва куттиришнинг ёмонлиги ҳақида

Интизорлик — энг ёмон нарса.
Кутиш — ўлимдан оғир.

Эй Аёз, бу ишга қўл урма мутлоқ,
Чунки ўч олишнинг бири куттирмак.

Жалолиддин Румий

Бу ҳамма азоб ва машаққату
фалокат устига поёнсиз кутиш ҳам
сўнгги бало бўлиб тушди. Кутиш
ўлимдан оғир деганлар. Бўлди энди,
етар, бундай яшашдан тўйдим,
энди ўлмок керак.

Садриддин Айний

Ўлим оғир дерлар, ростдиру, аммо
Ва лекин кутишдан оғир эмасдир.

Саййидмуҳаммад Шаҳриёр

Ваъдага боғланган ҳар қандай
совға,
Совғамас, ранжу ғам асоси эрур.

Абулмажид Санойй

Гинанинг зарари ҳақида

Дилдаги гина — жонга санчил-
ган нина. Гиначи ўз жонига зарар
қилгани етмай, бировнинг ҳаётини
ҳам заҳар қилади.

Гина — жон душмани, жонга кўп
зарар,
Юракдаги гина — сийнада заҳар.

Мактабий Шерозий

Эру хотин келишса, тупрокни
зар қилишар.

Аҳиллик — тандурустлик кали-
ти. Аҳил оилада тинчлик барқарор.
Ўзаро иттифоклик умрни узайти-
ради.

Билмайсанми, тупрок зарга
айланар,
Аҳил бўлганида эр ила хотин.

Носир Хисрав

Изоҳлар*

1. **Шақиқа** — бош оғриғи (мигрень). Бунда кўпинча бошнинг ярми оғригани учун гемикран деб ҳам аталади (Конун, III жилд, 1-изоҳ).

2. **Хилт** деб Галеннинг гуморал назариясига биноан одам гавдасидаги дастлабки унсурлардан пайдо бўлган асосий суюқликнинг таркибий қисмига айтилади. Булар — балғам, сафро, савдо ва кон.

3. **Заъфарон** — шафран. Ибн Сино, 228.

4. **Занжабил** — имбирь. Ибн Сино, 214.

* Доривор моддаларнинг номи Ибн Сино «Тиб қонунлари»нинг II-жилди ва Берунийнинг IV жилди, яъни «Китоб ас-сайдана»га мувофиқ берилди. Ибн Сино ёки Беруний исми ёнидаги рақам шу доривор модданинг мазкур асарлардаги тартиб рақамини билдиради. Тушуниш осон бўлсин учун дорилар номи уч тилда — форс-араб, ўзбек ва рус тилларида келтирилди. Дорининг ўзбекча номи бўлмаса, қолган икки тилда кўрсатиб ўтилди.

5. **Бийданжир** — канақунжут — клещевина обыкновенная. Унинг ёғи (кастровое масло) ҳозирги замон медицинасида ҳам кенг қўлланади.

6. **Сандал** — сандал дарахти — сандаловое дерево. Унинг турлари кўп бўлиб, табобатда асосан икки тури — оқ сандал (белый сандал) ва қизил сандал (красный сандал) ишлатилади. Ибн Сино, 597.

7. **Шийтарж** — чақамуғ — клоповник широколистный. Ибн Сино, 691.

8. **Тутқанок** — дам-бадам тутувчи нерв касаллиги. У ҳўшдан кетиш ва мушакларнинг умумий тиришиши билан ўтади (Конун, I жилд, 438-бет).

9. **Қийфол** — қўлнинг елка қисмида ташки тарафидан тери остида жойлашган вена.

10. **Мохулиё** — меланхолия касаллиги. Бу сўз юнонча бўлиб, савдо хилтига айтилади. Киши организмда савдо хилтнинг ошиб кетиши натижасида юз берадиган касалликка савдойи ёки меланхолия дейилади.

11. **Сунбул** — сумбул — нард. Унинг турлари кўп. Қаранг: Ибн Сино, 516.

12. **Суъд** — тўпалоқ — клубни ситы Ибн Сино, 476.

13. **Кундур** — ладан. Ҷсимлик елими. Ибн Сино, 339.

14. **Ложувард** — лазурит. Кўк рангли таркиби мураккаб бўлган минерал модда. Ибн Сино, 382.

15. **Санги басарий** — «Махзан ал-адвия» китобида ёзилишича, бу тўтиёнинг номи.

16. **Ог** — асклепиада. Ог арабча «ушар» деб аталувчи дарахтнинг хиндча номи. Беруний, 706.

17. **Мурч** дейилганда асосан қора мурч тушунилади. Мурчнинг иккинчи тури, яъни оқини билдириш учун араблар «абъаз» (оқ) сўзини қўшиб ишлатдилар.

18. **Новшадил** — нушодир — наша-тир.

19. **Хардал** — қичи — горчица.

20. **Бониса** — доривор модда номи. Бу ном бизда мавжуд бўлган луғатларда учрамайди.

21. **Сир** — саримсоқ — чеснок.

22. **Ишхор** — ишкор — поташ (калий углерод оксид — K_2CO_3)

23. **Танбул** — бетель. Беруний «Китоб ас-сайдана»да ёзишича, бу дарахтнинг номи аслида тамул бўлиб, хиндлар уни танбул деб аташга одатланганлар.

24. **Ҳажомат** — банка орқали қон олиш.

25. **Саигвиз** — дори номи. Луғатларда бу ном учрамайди.

26. **Даҳотки** — доривор модда номи. Бу ҳам луғатларда учрамайди.

27. **Зарчуба** — зарчава — куркума. Беруний 495.

28. **Оқирқархо** — назла ўти — слюногон. Ибн Сино, 536.

29. **Қабоба** — келиндона — кубеба. Ибн Сино, 345.

30. **Табошир** — конкреция бамбука. Ибн Сино, 301.

31. **Илойчи** — кардамон ёки перец мелегетский. Беруний, 1083.

32. **Қунор** — Берунийнинг «Китоб ас-сайдана»сида ёзилишича, бу жилонжий-дадир.

33. **Сумок** — татим — сумах дубильный.

34. **Сарбоха** — дори номи, луғатларда бу ном учрамайди.

35. **Кофур** — камфара.

36. **Ҳайза** — ичбуруғнинг бир тури. «Бузилиб, ҳазм бўлмаган, бадандан ажраб, ичак йўлидан чиқишга ҳаракат қилувчи моддаларни ҳайдовчи кувватнинг тезлиги ва зўрлаши натижасида қилинадиган ҳаракатга ҳайза дейилади. Агар

овкатлар яхши ҳазм бўлмаса, баданга ёқмайдиган хилтларга айланади. Табиат уни ўзига ёқмаганлигидан турли томондан ҳайдашга киришади». (Конун, III, 2-жилд, 153-бет).

37. **Жавзи бавво ёки жавзи бую** — мускат ёнғоғи — мускатный орех. Беруний, 271.

38. **Зурунбод** — ёввойи занжабил — дикий имбирь. Ибн Сино, 217.

39. **Бослиқ ёки босилиқ** — билакнинг ички томонидан жой олган тери остидаги вена.

40. **Тинкор** — танакор — бура, тинкал. Ибн Сино, 726.

41. **Бачхнок** — «Махзан ал-адвия» китобида ёзилишича, у парпи (аконит)нинг бир туридир. Ибн Сино, 119.

42. **Грипхала** — «Махзан ал-адвия» китобида ёзилишича, бу сўз учта мевани — ҳалила, балила ва омилани билдиради.

43. **Дахтура** — «Махзан ал-адвия»да ёзилишича, у бангидевона (дурман)нинг бир тури. Ибн Сино, 166.

44. **Намаксанг** — тош туз дегани. «Махзан ал-адвия»да ёзилишича, унинг арабча номи милҳ санжий бўлиб, у шура (селитра)ни англатади. Беруний, 784.

45. **Фулфули дароз** — узунмурч — перец длинный.

46. **Доғ кўймоқ** — куйдириш ва киздириш билан даволаш.

47. **Кўланж ёки қулунж** — йўғон ичак шилиқ пардасининг яллиғланиши, ичак санчиғи (колит).

48. **Ҳанзал** — аччиқ тарвуз, Абу жаҳл тарвузи — колоквинт. Шаҳми ҳанзал дейилганда Абу жаҳл тарвузининг эти тушунилади.

49. **Ҳуқна** — клизма.

50. **Қора ярақон** — арабча ярақони асвад. Ярақон дейилганда сариқ касаллиги тушунилади. Баъзан сариқ касаллигида бадан сарғайиш ўрнига қораяди ва бу табобатда қора ярақон деб аталади.

51. **Хиёршанбар** — кассия стручковая. Ибн Сино, 756.

52. **Дубр** — орка тешик.

53. **Саложит** — Берунийнинг ёзишича, бу сўзнинг маъноси тоғ смоласи бўлиб, хиди аччиқ ва ўткир бўлади. Беруний, 614.

54. **Милтон** — Ҳиндистондаги шаҳар номи.

55. **Табриз** — Эрондаги машҳур шаҳар.

56. **Ҳажар ал-яхуд** — яхуд тоши — иудейский камень. «Денгиз кирписининг

казиб олинадиган игналари». Ибн Сино, 283. «У буйракдаги тошни майдалайди». Беруний, 301.

57. **Котиб** — ёзувчи, муаллиф бу ерда ўзини назарда тутмоқда.

58. **Каланг** — лайлак, қарқара (лайлаксимон куш).

59. **Тубол ёки тўпон** — бирор нарса-нинг занги, темир тўпони дейилганда темир занги тушунилади. Беруний, 329.

60. **Хиёр** — бодринг — огурцы.

61. **Хасак** — темиртикон — якорцы. Ибн Сино, 248.

62. **Саморуг** — «Низоми сихҳат» китобининг муаллифи Ҳасратнинг ёзишича, бу кўзикориндир.

63. **Маъяд** — орка чикарув тешигининг оғзи.

64. **Бордон** — дон сақланадиган катта сандик.

65. **Ҳижоб** — корин устидаги парда.

66. **Шамлит** — сарик йўнғичка — пажитник сенной.

67. **Афс, мозу** — мози — галлы. Дуб дарахти шоҳлари ва баданларида баъзи бир ҳашаротларнинг тухум қўйиши натижасида пайдо бўладиган ўсмалар. Ибн Сино, 542.

68. **Ижтимо** — йиғилиб, жам бўлиб.

69. **Жимо** — жинсий алоқа.

70. **Кўпчилик Шарқ олимлари** қатори Шаҳобиддин ибн Абдулкарим ҳам ўз даври қобиғидан чиқолмагани кўриниб турибди. У ҳам бошқалар қатори инсонга инс-жинслар зарар етказишига ишонган.

71. **Зоғи обий** — сув қарғаси дегани. Муаллиф бу ерда қайси қарғани назарда тутгани номаълум.

72. **Фарж** — аёллар жинсий аъзоси

73. **Ҳалила** — миробалан деб аталувчи дарахт меваси — миробаланы. Ибн Сино, 195.

74. **Балила** — миробаланлар турига кирувчи дарахт меваси — миробаланы беллерические. Ибн Сино, 98.

75. **Омала** — миробаланлар турига мансуб дарахт меваси — миробаланы эмбolicеские. Ибн Сино, 14.

76. **Самғи арабий** — араб акациясининг елими — камедь аравийской акации.

77. **Нар тулки** — эркак тулки.

78. Паридан зарар кўриш ва унинг давоси ҳақидаги байтлар тушириб қолдирилди.

79. **Испағул** — корни ёрик, испағул — подорожник блошный. Ибн Сино, 91.

80. **Уд салиб** — пионгулнинг арабча номи.

81. **Никрис** — подагра.
82. **Куст** — костус. Ибн Сино, 620. Бу ўсимликнинг асосан ёғи ишлатилади.
83. **Уди қарх** — алой дарахтининг тури. У кустга бадал бўлади.
84. **Ошқовок уруғи** — ковок уруғига ўшшаган гижжалар.
85. **Боҳ** — эрлик куввати.
86. **Иркуннасо** — куймич нервнинг яллиғланиши.
87. **Майхуш** — аччиқ ва ширинликда ўртачаси.
88. **Қасаба** — ўпка найи.
89. Бу ерда шарбатлар кўзда тутилмокда.
90. Олчанинг асл номи Олуйи. Бу Али бўлиб, кейинчалик одамлар уни олиболи, олибули ва олволи тарзида талаффуз қила бошлаганлар. Муаллиф бу ерда шунга ишора қилмокда.
91. **Қаҳрубо** — қаҳрабо — янтарь. Ибн Сино, 340.
92. «Тўғри ичак, яъни олтинчи ичак сабабли бўладиган ич кетишнинг баъзиси оғриқ билан бўлиб, захир деб аталади» (Конун, III, 2-жилд, 152-бет).
93. **«Мувжиз»** — табобатга оид асар номи.
94. **«Конун»** — бу ерда Ибн Сино-

нинг «Тиб конунлари» назарда тутилмокда.

95. Табобатга оид «Комил ас-синоъа» асарига ишора қилинмокда.

96. **Қаҳрабо** сўзининг луғавий маъноси сомонни тортувчи дегани. Бу ерда шунга ишора қилинмокда.

97. **Курайш** — Арабистондаги кабила номи.

98. **Рабу** — ҳарсиллаш, нафас сиқиши.

99. Меъда ва ичакларда ўрнашиб олган шилликни йўқотиши назарда тутилмокда.

100. **Қораю окда** — барча тоифадаги одамларда димоқчи.

101. Нокнинг Хуросонда ўсадиган тури. (Сайдана, 91, 6-изоҳ).

102. **Коканж** — пақ-пақ — пузырная вышня. Ибн Сино, 360.

103. **Ковок уруғи** — ковок уруғисимоқ гижжалар.

104. **Шайх** — бу сўз остида Абу Али ибн Сино тушунилади.

105. **Лисон ас-савр** — говзабон — волвик. Ибн Сино, 390.

106. **Лисон ал-хамл** — баргизуб — подорожник большой. Ибн Сино, 391.

107. **Шаро** — эшак еми. «Эшак еми тошишига баданда дафъатан кўзғола-

диган иссик буг сабаб бўлади. Бу буг ё сафроли кондан ёки ўткир шўр балғамдан пайдо бўлади» (Конун, IV, 241-бет).

108. **Нори форсий** — форс олови дегани. «Нори форсий сўзи билан куйдирги ифодаланган» (Конун, II, 50-бет, 51-изох).

109. **Доул-фил** — фил касаллиги, оёқларнинг фил оёғи каби шишиб кетиши.

110. Яъни хайвонларнинг туғиш муддати аёлларникига тенг бўлса, демоқчи.

111. **Аҳлий** — ўргатилган уй хайвонлари.

112. **Ваҳший** — ўргатилмаган ёввойи хайвонлар.

113. **Ағниё** — бойлар. Ҳасрат бу ерда барра гўштини фақат бойлар ея олишига ишора қилмоқда. Чунки Ҳасрат етук олим, шоир ва табиб бўлишига қарамай, оғир кун кечирган.

114. **Кубо ёки кувабо** — темирлатки.

115. **Руфус** — Рим империясининг Жолинус (Гален)дан кейинги йирик табиби. Троян ҳукмронлиги даврида (83—117).

Рим ва Мисрда яшаган. Руфус Ўрта аср Шарқ табobati арбоблари ўртасида жумладан, Розий, Беруний, Ибн Синоларнинг ҳам эътиборини қозонган. Розий ва унинг шогирди ёзиб қолдирган касалликлар тарихи. Таржимон, тадқиқотчи ва нашрга

тайёрловчи Х. Ҳикматуллаев. Тошкент, 1966, 545-изох.

116. **Қибрис** — Кипр ороли.

117. **Футух** (бирлиги фатх) — галаба, енгиллик.

118. **Интишор** — кўз қорачиғининг кенгайиб кетиши.

119. **Мастако** — мастика, хушбўй смола.

120. **Андароний тузи** дейилганда кристалл шаклли шаффоф туз назарда тутилади. Баъзилар андароний сўзи Андар деган жой билан боғлиқ дейдилар. Бу сўзнинг нотўғри эканлиги «Сайдана»да кўрсатиб ўтилган (Беруний, Сайдана, 824-бет, 5-изох).

121. **Марг** — ўлим.

122. **Сарсом** — мия пардасининг яллиғланиши (менингит).

123. **Нонхоҳ** — жувона — ажгон, амми. Ибн Сино, 462.

124. **Ғаш** — хушдан кетиш.

125. **Гулангабин** — гул ва асал дегани. Гулнинг гулбаргларига асал кўшиб тайёрланадиган гул мураббоси.

126. **Гулшакар** — гулканд — засахаренные лепестки роз.

127. **Ғибб** — ингичка оғриқ касаллиги. Иситманинг бир тури.

128. **Савиқ** — толкон — толокно. Ибн Сино, 518.
129. **Кобулий** — Кобул ҳалиласи.
130. **Чиний** — Хитой ҳалиласи.
131. **Ҳилюн** — морчуба — спаржа дикая. Ибн Сино, 199.
132. **Ёсамин** — ясмин — жасмин.
132. **Ёсамин** — ясмин — жасмин. Ибн Сино, 336.
133. **Қамар** — Ой.
134. **Муфрадот ва мураккабот** — сода ва мураккаб дорилар.
135. Ҳижрий йил бўйича 1100 дан милодий 1688 йил чиқади.
136. **Позаҳр ёки подзаҳр** — заҳарга қарши ишлатиладиган мураккаб дори номи.
137. **Гилхора** — гил (кесак) ейишга одатланган киши.
138. **Фузун** — кўп, ортик.
139. **Эҳсон** — яхшилик.
140. **Шамси тобон** — нур сочиб турувчи қуёш.

Ўлчовлар жадвали¹

Ўлчов номлари	Грамм ҳисобида
Дирам	2,975
Донаг	0,495
Мошша	1,91
Манн	680
Сир	74,24
Тула	11,232
Ҳабба	0,059
Қийрот	0,236
Мискол	4,26

¹ Ўлчовлар Ибн Сино «Тиб қонунлари» ва Берунийнинг «Қитоб ас-сайдана» асарларига биноан берилди.

Мундарижа

ТАРЖИМОНДАН	5
ШАҲОБИДДИН ИБН АБДУЛ-КАРИМ	5
«Тибби Шаҳобий» («Шаҳоб та-бобати»)	11
Шақиқа дардининг иложи	11
Тутканок	14
Дувор (бош айланиши)	16
Унутиш иллоти (нисён) ҳақида	18
Кўз яраси ҳақида	21
Эгри ва ортикча киприк	22
Сулоқ (кўз ковоғининг шишиши)	23
Тарфа (нукта-нукта коналаш)	24
Тарш (кулоқ оғирлиги)	25
Тилнинг қўполлашуви	26
Оғиздан қон келиши	27
Тиш милкининг бузилиши	28
Йўтал ҳақида	29
Меъда оғриғи ҳақида	31
Хайза иллоти ҳақида	33
Хафакон ҳақида	34
Ғашо (хушдан кетиш)	35
Сил касаллиги ҳақида	37
Ҳазмининг бузилиши	38
Жигар шиши ҳақида	39
Қўланж ҳақида	40
Буйрак шиши ҳақида	42

Ковук тоши ҳақида	44
Ковук тошининг белгилари ва давоси олимлар султони Ҳисомиддин тилидан	46
Сийдик томчилаши ҳақида	51
Сийдик тутилиши	52
Олат яраси ҳақида	54
Бавосил ҳақида	55
Дабба ҳақида	56
Кўтон чикиши ҳақида	58
Бачадон «бўғилиши» ҳақида	59
Ҳомиладор бўлмаслик сабаблари	60
Хотин яралари ҳақида	64
Бачадон шиши	65

САИИД МУҲАММАД ҲАСРАТ.

«Тухфаи Ҳусайн» («Ҳусайн тухфаси»)	66
Кумушнинг хосиятлари	66
Бўзаниннг зарарлари	67
Пионгул (саллагул) нинг хосиятлари	69
Жигилдоннинг хосиятлари	70
Кустнинг хосиятлари	71
Хотинак супургининг хосиятлари	72
Қаросиё (олча ва гилос) нинг хосиятлари	73
Қахрабонинг хосиятлари	74
Кўзикориннинг хосиятлари	75
Ковул (кавал) нинг хосиятлари	76
Буйракнинг хосиятлари	77

Мол корни ҳақида	77
Нокнинг хосиятлари	78
Пойчанинг хосиятлари	79
Пак-пакнинг хосиятлари	80
Қабоба (келиндона) нинг хосиятлари	81
Қарамнинг хосиятлари	82
Говзабоннинг хосиятлари	83
Баргизубнинг хосиятлари	85
Сутнинг хосиятлари	86
Гўшларнинг хосиятлари	89
Лодан (ладан) нинг хосиятлари	91
Шумтол (чумчуқтил) нинг хосиятлари	93
Марвариднинг хосиятлари	94
Мастаконинг хосиятлари	95
Тузнинг хосиятлари	96
Тугмачагулнинг хосиятлари	97
Наъматакнинг хосиятлари	98
Тоғжамбилнинг хосиятлари	99
Нашоста (крахмал) нинг хосиятлари	99
Жувонн (нонхоҳ) нинг хосиятлари	101
Қизилгулнинг хосиятлари	102
Ўсманинг хосиятлари	104
Сачратки (талха) нинг хосиятлари	105
Халиланинг хосиятлари	106
Морчубанинг хосиятлари	107

Чўл ковоғи (тарвузпалак) нинг хосиятлари	108
Есуманинг хосиятлари	109
Екутнинг хосиятлари	110
Арпа сувининг хосиятлари	111
Хотима	113

ШОИРЛАР САЛОМАТЛИК

ҲАҚИДА	115
Асаб ҳақида	115
Тил ва сўз ҳақида	117
Шодлик ҳақида	125
Кулги ҳақида	127
Ғам ва йиғи ҳақида	130
Уйқу ва туш ҳақида	134
Кутиш ва куттиришнинг ёмонлиги ҳақида	138
Гинанинг зарари ҳақида	139
ИЗОҲЛАР	140
ЎЛЧОВЛАР ЖАДВАЛИ	153

Научно-популярное издание

На узбекском языке

Составитель-переводчик
Махмуд Хасаний

Древние лекари о здоровье

Редакция мудир *М. Муслимов*
Мухаррир *М. Орифжонова*
Рассом *Ш. Муҳаммаджонов*
Расмлар муҳаррири *А. Қаҳҳоров*
Техмуҳаррир *Л. Жижарская*
Корректор *М. Ҳайдарова*

ИБ № 1676

Теришга берилди. Босишга рухсат этилди
22.12.89. Формати 60×84¹/₆₄. Қоғоз.
Адабий гарнитура. Юқори босма. Шартли
босма л. 3.3. Шартли бўёқ-отт. 13.2. Нашр.
ҳисоб л. 9,13. Нашр. № 246—88. Тиражи
1000 нусха. Заказ № 1526. Баҳоси *90.50 т.*

Издательство «Медицина УзССР, 700129,
Ташкент, Навои, 30.

Ўзбекистон ССР Нашриётлар, полиграфия
ва китоб савдоси ишлари Давлат комитети
Тошкент «Матбуот» полиграфия ишлаб
чиқариш бирлашмасига қарашли офсет босма
фабрикаси. Тошкент, У. Юсупов кўчаси, 86.

53. 59

T 12

Табобат уммонидан томчилар
[Тўзувчи-таржимон, сўзбоши ва
изоҳлар муаллифи М. Ҳасаний]. —
Т.: Медицина, 1990. — 158 б.

160

Древние лекари о здоровье.

Мазкур тўпламда шарқнинг аллома
табиб ва етук шоирлари Шаҳобиддин ибн
Абдулкаримнинг «Тибби Шаҳобий» («Ша-
ҳоб табобати») ҳамда Саййид Муҳаммад
Ҳасратнинг «Тухфаи Ҳусайн» («Ҳусайн
тухфаси») номли назмда ёзилган тиббий
асарларидан намуналар биринчи марта
ўзбек тилида берилмоқда.

Шунингдек, форс ва ўзбек шоирлари-
нинг саломатликка доир ўғитлари ва шеъ-
рий ҳикматларини ҳам тўпловчи асл нус-
халардан териб олиб, ўзбекчага таржи-
ма қилган.

ББК 53. 59