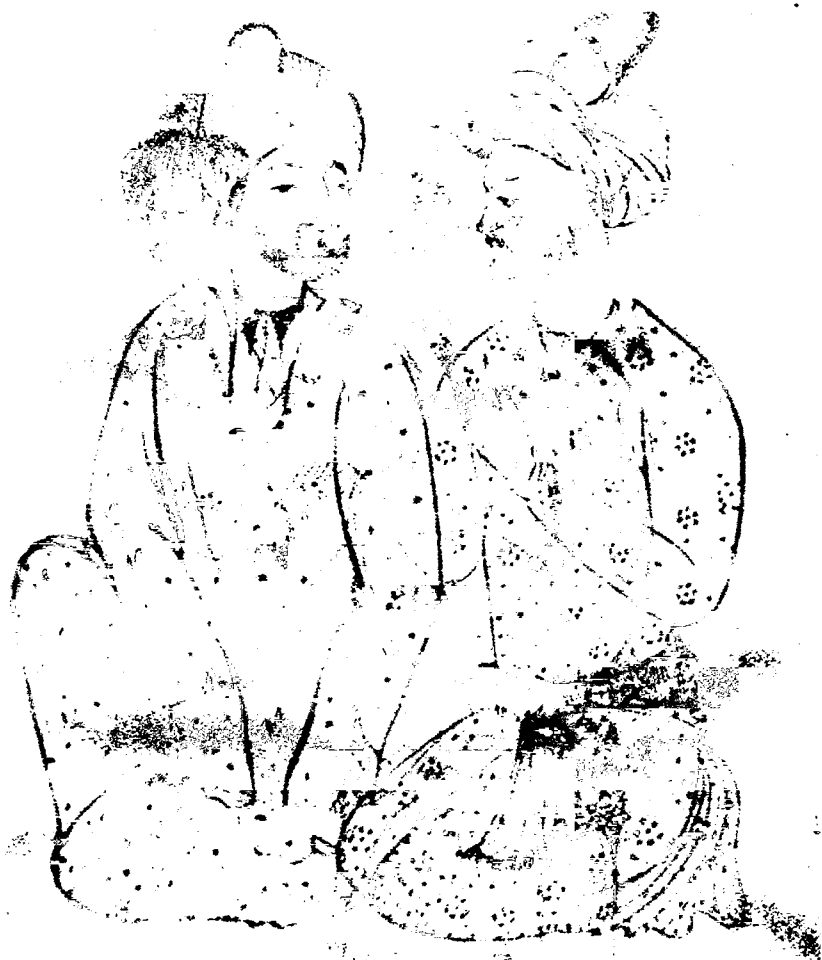


ТАБОБАТ ХАЗИНАСИ
ДУРДОНАЛАРИДАН



ИЗ СОКРОВИЩНИЦЫ ДРЕВНИХ ЛЕКАРЕЙ



*Дунёда инсонга энг азиз неъмат,
Бири тинчлик бўлса, бошқаси сиҳат!*

ТАБОБАТ ХАЗИНАСИ ДУРДОНАЛАРИДАН



Тошкент
ЎзССР «Медицина» 1987

5 г.
Т 12

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

*Расмлари
Шомаҳмуд Муҳаммаджонов
ишлаган*

*Макетни
Виктор Апухтин тузган*

*Форсчадан
Маҳмуд Ҳасанов (Ҳасаний)
таржималари*

X $\frac{4704000000-050}{M 354 (04)87}$ 72-87

© ЎзССР «Медицина» нашриёти, 1987.

Сўз боши

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

УзССР ФА Шарқшунослик институтида ажодларимизнинг 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 ушш 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 равнақи ҳақидаги фикрлар наср ва назмда баён этилганким, буларни ҳам адабиёт, ҳам табобат мухлислари қизиқиб ўқишлари керак.

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

XVI асрнинг кўзга кўринган шоир ва табиби Юсуфий ибн Муҳаммад ибн Юсуф ат-

табиб ал-Ҳаравийнинг «Қасида дар ҳифзи сиҳҳат» («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 «Даҳ насиҳат» («Ун насиҳат») асари ва ниҳоят номаълум шоирнинг табобатга 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 рубойлар тўпламида 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“ ҳақида

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 Искандар 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 табобат ва саломатликни сақлашга бағишланган масалаларни ўз ичига олган, таржимада унинг тўққизинчи ва ўнинчи боблари айрим сабабларга кўра тушириб қолдирилди.

Ўн насиҳат

(Арастунинг шогирди Искандар
Зулқарнайнга қилган насиҳати)

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 кўрибоқ касал мижозин!
 Барча ҳақимлардан устароқ эди,
 Номи Арасту-ю, қалби оқ эди!
 Бир кун унга деди султон Искандар:
 — Эй, даво махзани, эй соҳиб ҳунар!
 Мен ҳам таълимингга мойил эрурман,
 Ақлу идрокингга қойил эрурман!
 Мен учун тузиб бер бир нусха** бу он,
 Токи жоним бўлсин роҳатда ҳар он!
 Арасту деди: — Эй, улуг подшоҳ,
 Эй Оллоҳ сояси, эй олампаноҳ!
 Сенга ўн насиҳат айлайин бу кеч,

* Хи р а д м а н д — ақл-идрок эгаси.

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

Аммо бирортасин унутмасанг ҳеч.
 Доим ҳамдам бўлур сенга омонлик,
 Фалакдан кўрмайсан зарра ёмонлик.
 Ҳар вақтки бу пандим йўлдошинг эрур,
 Ранжу ғам юз берса қўлдошинг 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.
 Овқатинг 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 оғриқ тишинг.

Учинчи насиҳат

Учинчи будирким, ҳар хил дорига
 Ружу қилмагилу, сабр эт борига.
 Қасалдан кўрқма-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.
 Баданда бўлмаса қон каби дўстинг,
 Сарғайиб сўлажак нотавон пўстинг.

Бешинчи насиҳат

Бешинчи пандимни айтайин сенга,
 Диққат қил, қулоқ 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.

* Зиллат — хорлик.

Олтинчи насиҳат

Олтинчи, пешобинг* келгани замон
 Қайтарма, касаллик қилғуси аён.
 Қимки пешобини тутипти узоқ,
 Буйрак касалига қўйибди тузоқ.
 Буйракда гар пайдо бўлса бирор тош,
 Бундан оғир иллат кўрмаган ҳеч бош.

Еттинчи насиҳат

Еттинчи пандимга энди қулоқ сол,
 Дил билан эшит-у, яхши ёдлаб ол.
 Ҳожатга борганда таҳорат** айла
 Ва буни доимо сен одат айла.
 Сафолик бўлса гар сен учун одат,
 Қўнглинг равшан бўлур, дил топар роҳат.

Саккизинчи насиҳат

Саккизинчи будир, менга диққат қил,
 Ҳаммомга боришни тез-тез одат қил.
 Иссиқ сувда ювин то бошидан-оёқ,
 Хўп терла, то тананг бўлгунча юмшоқ.
 Мулойим бўлгач ул ҳаммомда бадан,
 Оқибат куч билан тўлғусидур тан.
 Тер билан дардларинг одош бўлғуси,
 Соғлигинг бир умр йўлдош бўлғуси.

* * *

Сен ҳар кун ўқисанг «Ун насиҳат»ни,
 Қўлдан бермагайсан ҳеч вақт сиҳҳатини.
 Яхшилар ипга дур териб кетибди,
 «Соғ бўл» деб, қўлингга бериб кетибди.

Абу Исҳоқ

Жаҳон адабиёти ривожига муносиб ҳисса қўшган икки буюк забардаст шоир — Шайх Муслихиддин Саъдий (1134 — 1292) ва Шамсуддин Муҳаммад Ҳофиз (1300—1389) Шероз шаҳарида туғилиб ўсган эдилар. Қитобларда 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 (Бисҳоқ)*** Фахриддин Ҳаллож Аънман Шерозийдир.

Бисҳоқнинг тахаллусидан кўриниб турганидек, у ҳалложлик, яъни пахта титиш билан шуғулланган, гоят фақирона ҳаёт кечирган. У ёшлигиданоқ ўзидан олдин

* Пешоб — сийдик.

** Таҳорат — сув билан покланиш.

*** Бу исм Бисҳоқ шаклида ҳам ўқилади.

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 қийин. Шунинг учун мен бошқа бир йўлни танлаб олдим».

Бисҳоқ ўзидан каттагина девон қолдирди. Унинг девонида ғазал, қитъа, рубоийлардан ташқари, «Канз 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»), «Рисолай хобнома» («Тушнома рисоласи») каби асарлари ҳам бор.

Бисҳоқ ғазалларида кўпинча «ширу шакар» усулини қўллайди. Бунинг учун у машҳур шоирлардан бирининг кенг тарқалган ғазалини олиб, ғазалнинг биринчи мисрасини ўзидан тўқиб, иккинчи мисрасини айнан қолдирадиган ёки шу ғазалга ўхшатиб бошдан-оёқ янги ғазал тўқийди. Аммо ғазалнинг мазмуни таомлар, зираворлар, ҳар хил дори-дармонлардан иборат бўлади. Масалан, у Ҳофизнинг машҳур ғазалига қуйидагича жавоб айтади.

Ҳофиз:

Агар кўнглимни шод этса ўшал Шерозни жонони,
Қаро холига бахш этгум Самарқанду Бухорони.

Бисҳоқнинг жавоби:

Хуросонлик каби берсанг манга бир коса буғрони,
Анинг ҳидига бахш этгум Самарқанду Бухорони.

Ёки Шайх Нажмийнинг қуйидаги матлаъ билан бошланадиган ғазалига шундай жавоб айтади.

Шайх Нажмий:

Қай кунки сени лаблари хандон яратилди,
Бизларни эса кўзлари гирён яратилди.

Бисҳоқнинг жавоби:

Қай кунки емиш неъматини ҳар ён яратилди,
Гуручлар аро девзира султон яратилди.

Бисҳоқнинг баъзан ҳазил, баъзан чуқур фалсафий маъноларни ўзида мужассамлантирган ғазал ва достонлари бир томондан ҳалигича ўз бадий қимматини 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 «Канз ал-иштаҳо» асари Хоразм қовунларининг XV асрларда фақат Хоразмда эмас, балки Чич

(Хитой) ва Булғор юртларида ҳам машҳур бўлгани ҳақида хабар беради:

Хоразмнинг қовуни қай тил билан айлай баён,
Онинг асло тенги йўқ хоҳ Чину, хоҳ Булғорга бор.

Бисҳоқ 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, ошқовоқ,
Кўку зангор тусда ўсган кўп гиёҳлар бунда бор.
Ҳар неки бўлса яна айб кўзи бирла боқмагил,
Бу жаҳон саҳросида не ўсса бир хислатга ёр.

Бисҳоқ ижодига қизиқиш кундан-кунга ошиб бормоқда. Чет эл ҳамда Совет шарқшунослари Бисҳоқ ижоди ҳақида илмий мақола ва рисолалар чоп қилишмоқда. Бисҳоқ ижоди ҳақидаги мукамал ишлардан бири Тожикистон ССР ФА нинг академиги Абдулгани Мирзоев қаламига мансуб. Унинг «Абу Исҳоқ» дегаги рисоласи Техрон ва Душанбада босилиб чиққан.

Қўлингиздаги китобчада Бисҳоқнинг «Канз ал-иштаҳо», «Асрори чангол» асарларидан парчалар, ғазал ва рубоийларидан баъзи намуналар берилади.

„Канз 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 гунча даҳон,
Гулруху, сарви қаду, сиймин тану, лола узор.
Кечаси ёнимга келиб мисли беморлек деди:
— Ҳолатим яхши эмас, чора тополмай беқарор.
Олдима келтирсалар ҳар неки йўқдир иштаҳам,
Қўрқаменким, ушбу ғусса қилмагай бемору зор.
Мен дедим:— Сенга атаб бир суфра¹ барпо айлайин,
Уқисанг 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 тонгга сари етганда вақт,
Сен саримсоқ тўла лағмон ошини қил ихтиёр.
Қайла бирла лиқ тўла тутмочни* васф айлолмагум,
Они ҳар бир юзида минглаб ёзилган сирри бор.
Мен агар «моҳича»** нинг моҳиятин фош айласам,
Уградин тотмоқни асло қилмагайсан ихтиёр.
Коса тўла чучвара хон устида кўрган замон,
Юзига чўп сихни ургил то бўлур гул бирла хор.***

* **Тутмоч** — ун ва сумоқ (тотим) дан тайёрланадиган овқат.

** **Моҳича** — угра овқати, уни қадимда «ришта», «қатойиф» ва «риш-тапўлод» ҳам дейишган.

*** **Хор** — тикон.

Иккинчи фасл

Энди иккинчи фаслда не этарман кутгилу,
 Бир нафас хон ёнига ташрифни айла ихтиёр.
 Тоza 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 қовоқнинг овқати,
 Бозор ичра ўзгасини қилмас эрдинг ихтиёр.
 Фойда етказсин нўхот шўрвам десанг ҳар дамда сен,
 Заъфарону гул сувини айла доим анга ёр.
 Етилиб ҳил-ҳил бўлиб пишсин солинган гўшлари,
 Боққанингда кўз қамашсин қолмайин дилда қарор.
 Оҳ, ҳасилнинг ишқига ром бўлди дил яғмо билан,
 Тур, э ошпаз, ос қозонингни ўчоққа тезда бор.

Учинчи фасл

Мен учинчи фасл ичида айлайин зикрин тамом,
 Бўлса бозор ичида қандай таомнинг хили бор.
 Гар қозон ичра илон янглиғ буралса ҳар ҳасип,
 Мен ҳам илондек буралгум орзусида интизор.
 Гозу дуррож бирла ўрдак ҳам каланг янглиғ семиз,
 Хилма-хил паррандалар гўштига қилгум эътибор.
 Қаклигу чумчуқ кабутарлар семиздир шунчаким.
 Ҳаммаси ёққа тиқиб тумшуғини тургай қатор.
 Ошпалов устида осмонга оёғин кўтариб,
 Нечаси тургай ичига тўлдириб мушки тотор.
 Сен семиз гўштли бу қушлар жисмини қил пораким,
 Ул қалампирмунчоғу насрини ҳидин қилгай нисор.

Тўртинчи фасл

Нордон ошлар зикри тўртинчи фаслнинг ҳаққиким,
 Эйки, сафронг кўпайиб кетса агар сабру қарор.
 Нордон ошлардан қўлингни тортмаки, кўп яхшидир,
 Тамриҳинди-ю², сумоғу³, бошқаси аччиқ анор.
 Мўътадил бўлгай мижоз оличанинг оши билан,
 Эй кўнгил, бундай емишдан кечмагайсан зинҳор!
 Оҳ, лимоннинг сувини орзу этарсан нечаким.
 Битмагай мадҳи анинг ёзсам агар минглаб тумор.
 Ғўра ош кўзларга равшанлик нисор айлар мудом,
 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,
 Ҳуш асалнинг ҳолваси бўлгай уятдан шармисор.
 Жон ила дилларга малҳамдир ҳалимнинг овқати,
 Тезда бориб келтир, эй ходим, ани тезликда бор.

Оби ноннинг юзда нури қандайн 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»⁴ ҳам яна хушхўр «хиёр»***
Хоразмнинг қовунин қай тил била айлай баён,
Они асло тенгги йўқ хоҳ Чину, хоҳ Булғорга бор.
Ким еса «кулунда»ни бўлгай муборакбодлар анга,
Чунки қутлуғ толе ғайбдан айламиш бахтин нисор.

Еттинчи фасл

Фаслимизнинг еттисида шира-шарбат зикридир,
Ҳам «нуқл»⁵ лардан кўз ичра нур-зиё етгай нисор.
Қил насиб олма, беҳи, цитрон мураббосин мудом,
Ҳам Адан занжабили қилгай юзингни гулинор.

Саккизинчи фасл

Саккизинчи фасл аро ҳалвони орзу айласанг,
Жону-дилдан сол қулоғинг сўзларимга, эй нигор —
Бошга тушганда шакарли ҳалвонинг ёди мудом,
Сабзи ҳалвоси дилингни айлагай кўп беқарор.
Барчадин ширин бўлишни истасанг эл кўзига,
Седана ҳалвосидек меҳр уруғин эккин, нигор.
Бу таомлардан емакнинг шодлигини сўзласам,
Ожизу бечораларга жон бағишлар бешумор.

Тўққизинчи фасл

Тўққизинчи фасл аро баққол дўкони ичра кир,
Кунжут 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 қўйса нигоҳ қил яхна думба юзига,
Сўнг буворид**** бирла нондан айла озроқ ихтиёр.

Ўнинчи фасл

Содда овқат зикрини айтай ўнинчи фасл аро,
Чунки шаҳринг ичра бордир камбағаллар бешумор.
Зоғора нондан қуруқшар, арпадан совир мижоз,
Кел, шунинг-чун буғдой уннинг нонини қил ихтиёр.

* Хон — дастурхон ёки хонтахта маъносида.

** Т о л о н а — шафтоли тури, уни «шалил» ҳам дейишади.

*** Х и ё р — бодринг.

**** Б у в о р и д — нордон, иштаҳа очувчи овқат тури.

Сен еган пайтингда шундай хилма-хил овқат турин
Кашкоб* оши чиқмасин ёдиндан, эй тоза нигор.
 Шалғаму, сабзи, карам бирла яна турп, ошқовоқ,
 Кўку-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.

Бисҳоқ:

Хуросонлик каби берсанг манга бир коса буғронин⁶,
 Анинг ҳидига бахш этгум Самарқанду Бухорони.
 Палову бўлса собуний⁷ 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 ҳусни,
 Кўнгилдан элтдилар сабрим қилиб туркларча яғмони.
 Мен ул гиподаги⁸ ширин-шакар исдан билиб қолдим,
 Ки парҳездан чиқаргай чун солиб бошимга савдони.
 Узум васфин тараннум айлагин Бисҳоқ, 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.

Бисҳоқ:

Тинглама, нон, думбадан ўзга десаким ёри бор,
 Ёки чангол⁹ эзғилашдан ўзга онинг кори бор.
 Мен қази устидаги нон пардасин тортмоқчиман,
 Токи халқ билсинки они белида зуннори бор.
 Не ажаб кангар¹⁰ агар бирёнга¹¹ бўлса ҳамнафас,
 Барчага маълумки, гулнинг суҳбатида 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 ёйишга негаки инкори бор.
 Бежиз эрмас бу таомларга Бисҳоқ истаги,
 Ғолиб улдулки гумоним они бир асрори бор,

* К а ш к о б — арпадан тайёрланадиган овқат.

** П о л у д а — ширинлик номи.

„Асрори чангол“¹² („Чангол сирлари“)
маснавийсидан

Ноннинг таржимаи ҳоли

Сўнгра нон ўз ҳолин изҳор айлади,
Ул кишини сиррига ёр айлади.
Айтди: «Жаннат боғида буғдой эдим,
Анбарин тупроғу сувга бой эдим.
Ногаҳон тушдим жаҳон омборига,
Ҳам қамалдим неча чоғу ғорига.
Сўнг мени тупроққа пинҳон этдилар,
Дўсту ёрсиз якка ташлаб кетдилар.
Кулди толе, бахт қушин ёр айлади,
Уйқудан дунёда бедор айлади.
Қаддими кердим ғурурдан бўй чўзиб,
Менсимай боқдим ҳама ўтдан ўзиб.
Бошима келди қаҳр боди етиб,
Қариллик етди, йигит даврим кетиб.
Ўзди деҳқон бошим ўроқ бирла хос,
Бошга сомон сочдиму ёпдим палос.
Сўнг ҳўкиз 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 мендан патир нон қилдилар.
Ўт аро ёнғач куйиб бу хаста жон,
Эл учун бўлдим муносиб тоза нон.

Рубойлар

Ераб, насибамни музаъфар¹³ айла,
Меъдамни сув ила мунаввар айла.
Бирёндан¹⁴ ризқимни бермоқчи бўлсанг,
Арпа нон, сиркаси муяссар айла.

Пиллабу ҳафталаб — хоҳ эртаю кеч,
Уйингдан ўн нарса аримасин ҳеч:
Қатиғу, қоқ гўшту, думба ёғ, ҳасип-
Асалу нон, сарёғ, шиннию гуруч.

Наргис жамолин очиб, чаман бўлгач мунаввар,
Одамлар дер: «Гўёки товоқ тўла олтин-зар».
Аммо Бисҳоқ боққанда кўринади кўзига,
Олтита тоза нону ва бир товоқ музаъфар.¹⁵

Юсуфийнинг икки тиббий асари ҳақида

Юсуф (Юсуфий) ибн Муҳаммад ибн Юсуф ат-табиб ал-Ҳаравий (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 Ҳиротнинг 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 дар мазаммати бухлу бахил» («Бахил ва бахилликнинг ёмонлиги ҳақида қасида») ва «Анвор ал-ҳикмат» («Ҳикмат нурлари») каби асарлари ҳам бор. Ҳазал ва мухаммаслари эса XVI асрда тузилган баёзларга киритилган.

Юсуфий Ҳиротда яшаб турганда унинг «Рисолаи маъкул 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, бу 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 «Жомий 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 чоп ҳам қилинган.

«Тибби Юсуфий» Урта 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:

* Тўлиқ маълумот олиш учун қаранг: «Ҳакимлар ҳикояти», ЎзССР «Медицина» нашриёти, Тошкент, 1985, 58-бет.

** Бу ҳақда қаранг: Из истории культурных связей народов Средней Азии и Индии. Изд-во «Фан», Тошкент, 1986, 140-бет.

«Баъдаз салом.

Жанобингизда бўлгон «Махзан ал-адвиййа» бирлон «Тибби Юсуф» ким 500 000 (беш юз минг) манота сотгон эдим, азбаройи йўлда оғурлиқ қилғони учун, эмди ўзум Хеваға қайтуб келуб, яна қолдим. Шунинг учун ўзумға керак бўлуб қолди. Қуруқ бўлмасун деб, жузви фойдаси билан бир миллион беруб йибордим. Ҳомили руқъаға китобларимни беруб юборсангиз, яна кетар вақтда ўзингизга сотгон баҳон нарх била беруб кетарман деб,

*фарзанди аржумандингиз Ҳакимзода Хўқондий.
25 апрель, 1922 йил**

«Ҳакимлар ҳикояти»да Юсуфийнинг «Илож ал-амроз»и дан 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 сермаҳсул бўлди. Унинг томир, сийдик ва бўҳрон кунларига оид бир қатор рисоалари, табобатга оид «Риёз ал-адвиййа» («Даволар боғи») китоби, мактуб ёзиш санъатига оид «Бадойиъ ал-иншо» асари, Урта 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 қаттиқ касал бўлиб қолади. Уни даволаш асосан Юсуфий бўйишида эди. Бобурнинг касаллик ҳолати ва Юсуфийнинг ҳам унинг ёнида бўлганини Ҳ. Ҳ. Ҳасанов қуйидагича таърифлаган эди.

«Бир ойдан ошдики, Оромбоғда на ўйин-кулги ва на ноғора-карнай садоси. Одамлар бир-бирига ғамгин назар солиб, аста-секин вазмин қадам босади. Нечун бу боғ сукунат ичида десангиз, Ҳиндистон ҳокими Заҳириддин Бобур бетоблар. Малика, шохнинг қизлари, ёру биродарлари, ҳамсухбати Хондамир, илми ҳикмат устоди Абулбақо, Мавлоно Юсуфий табиб, Боқи 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 сиҳҳат» («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 диққатига ҳавола этилмоқда.

„Тибби Юсуфий“ китобидан

Бош оғриғи. Унинг сабаби хоҳ хилтлардан бири бўлсин, хоҳ иссиқлик, хоҳ совуқлик, хоҳ ҳўллик ёки қуруқлик бўлсин.

* Қаранг: «Ўзбекистон адабиёти ва санъати» газетаси. Мактублар, 1986 йил, 7 март.

** Ҳасанов Ҳ. Ҳ. Заҳириддин Муҳаммад Бобур, Тошкент, «Фан», 1966, 8-бет.

Рубойй:

Эй, бош оғриғидан чекувчи алам,
 Ҳаракат қилмагин, дам олгин ҳар дам.
 Гулхайри, бинафша, буғдой кепагин
 Қайнатиб, сувига оёқ сол бир дам.

Мазкур сувни тайёрлаш усули: гулхайри ва бинафшанинг ҳар бирдан бир сиқимдан, буғдой кепагидан уч сиқим олиб, ҳаммасини беш коса сувда ярми қолгунча қайнатилади, сўнг ярим қайноқ ҳолда ванна қилинади.

Кобус, яъни босинқираш, буни Ҳирот 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.

Рубойй:

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.

Рубойй:

Кобус бўлса кимки тез-тезу такрор,
 Ақли йўқдир даво қилмаса зинҳор.
 Охир жинни бўлар ёки тутқаноқ,
 Сактадан¹⁶ сиҳҳати бўлур тору мор.

Рамад, яъни кўз яллиғланиши.

Рубойй:

Кўз оғриқ бошланиб, ўтса неча кун,
 Сиҳҳат оҳусини ушламоқ учун
 Чашхому¹⁷ момирон¹⁸, 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 гўштхўр¹⁹, буларнинг ҳар бирдан бир мисқолдан²⁰ 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, дасткори (операция) билан йўқотилади. Бироқ сув қора, қизил, сариқ, кўк ҳамда оҳак рангида бўлса, дори билан ҳам, дасткори билан ҳам йўқотиб бўлмайди.

Рубой:

«Кўзга сув оқиши» бўлганда бунёд,
 Ғамгин дил сабри ҳам бўлади барбод.
 «Олтин ҳабби» унга қарши ичилса
 Сихҳати юз бериб, кўнгил бўлар шод.

«Заҳаб (олтин) ҳабби»ни тайёрлаш усули: сокатра ало-
 йи — бир мисқол, сариқ ҳалила²¹ пўсти, мастакий²², маҳму-
 да²³, заъфарон²⁴, буларнинг ҳар биридан бир донадан²⁵, қи-
 зилгулдан икки донаг олиб, ҳаммасини туйиб, элаб, сув
 билан хамир қилинади ва ҳаблар қилиб ютилади.

Жаффоф ал-анф, яъни бурун ичининг қуриши. Сафро-
 дан юз берган бўлса, белгиси: димоғнинг ачишиб туриши,
 уйқунинг йўқлиги, сувга ташналик.

Рубой:

Иссиқдан ҳаётинг совиган замон
 Бурун қуриб, ғамгин бўлсанг, ногаҳон,
 Семизўт сувини бодом ёғи-ла,
 Пешона устига сурка ҳар қачон.

Бодом ёғини олиш усули: пўсти арчилган ўттиз мисқол
 бодом мағзи беш мисқол оқ қант билан туйилади, сўнг бир
 неча қатра сув томизилиб, олов устига қўйилган мис идиш-
 га 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 қидир сиканжубинни,
 Емишинг мош, қовоқ бўлсин ҳар замон.

Сиканжубинни тайёрлаш усули: юз мисқол шакар қу-
 йилгунча қайнатилади ва ўттиз мисқол сирка қўшиб, яна
 икки-уч марта қайнатилади. Ҳар куни эрталаб бир қошиғи
 сувга аралаштириб ичилади.

Тиш оғриғи совуқдан 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 миқдорда
 туз қўшиб, оғриқ тишга сепилади. Ёки занжабил²⁶ ва мурч-
 дан тенгма-тенг олиб, чала туйиб, қайнатилади ва докадан
 ўтказилади, сўнг бир оз сирка ва озгина гулоб қўшиб, ярим
 қайноқ ҳолда оғиз чайқалади. Каптар боласи, қирговул ёки
 каклик гўштидан ичига долчин ва заъфарон қўшиб шўрва
 қилиб ичилади.

Варам ал-лисса, яъни тиш остидаги гўштнинг 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.

Рубойй:

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

Сиқл ал-лисон, яъни тилнинг қўполлашуви. Балғамдан юз берса, белгиси: чанқамаслик, огиздан сув келиши, томирнинг мулойим уриши, тилнинг оқлиги.

Рубойй:

Эй сен, қўполлашса тилнинг ногаҳон,
Чеҳрангда балғамдан сезилса нишон.
Хардал, сирка билан иллат кетгунча,
Оғизни чайқагин борича имкон.

Мазкур дорини тайёрлаш усули: хардал (горчица) дан ўн мисқол олиб, бир пиёла сувда ярми қолгунча қайнатилади. Сўнг докадан ўтказилади, бир қошиқ сирка қўшиб, ярим қайноқ ҳолда оғиз гоҳ-гоҳ чайқаб турилади. Каптар боласининг гўшти, нўхат суви, долчин²⁷ ва заъфарондан шўрва қилиб ичилади.

Жаффоф ал-лисон, яъни тилнинг қуриши. Агар қуруқ-иссиқликдан юз берса, белгиси: кўп сув ичиш, томирнинг қаттиқ уриши, сийдикнинг сариқлиги.

Рубойй:

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

Варам ал-лаҳот, яъни кичик тилнинг шиши. Бу томоқ тепасидан пастга томон осилиб турадиган пардага ўхшаш жисм.

Рубойй:

Кичик тил шишидан ўзгарса аҳвол,
Сабаби қон бўлса, қон олдир дарҳол.
Сўнг тотим²⁸ суви-ла ғарғара қилсанг,
Иллатдан қутулиб, бўларсан хушҳол.

Мазкур ғарғарани тайёрлаш усули: бир сиқим тотимни бир пиёла сувда ярми қолгунча қайнатилади. Сўнг докадан ўтказилади, бир оз гулоб қўшиб, ярим қайноқ ҳолда ғарғара қилинади.

Истирхо ал-лаҳот, яъни кичик тилнинг бўшашуви.

Рубойй:

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

Мазкур ғарғарани тайёрлаш усули: ўн мисқол хардал (горчица) бир пиёла сувда ярми қолгунча қайнатилади ва докадан ўтказилади. Сўнг тайёрлаш усули «Важаъ ас-синн» (тиш оғриғи) бобида айтиб ўтилган сиканжубиндан ўн мисқол қўшиб, ярим қайноқ ҳолда ғарғара қилинади.

Истирхо ал-лузатайн, яъни икки бодомсимон безнинг бўшашуви.

Рубойи:

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

Мазкур ғарғарани тайёрлаш усули: ўн дона мозини²⁹ чала туйиб бир пиёла сувда ярми қолгунча қайнатилади ва докадан ўтказилади, сўнг озроқ гулоб қўшиб, ярим қайноқ ҳолда ғарғара қилинади.

Хуноқ, яъни томоқ оғриғи (ангина). Қондан юз берса, белгиси: кўзнинг қизиллиги, томирнинг тўлаллиги.

Рубойи:

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

Нилуфар шарбатини тайёрлаш усули: дарё нилуфарининг гулидан тўрт мисқол олиб, бир пиёла сувда ярми қолгунча қайнатилади. Сўнг докадан ўтказилади, қирқ мисқол оқ қантга қўшиб, қиём ҳосил бўлгунча қайнатилади.

Билмоқ керакки, хуноқда заифлик ошмаслиги учун қон бўлиб-бўлиб олинади. Қон олишни орқага сурмаслик керак. Қон олинадиган томир эса тил остида жойлашган бўлади.

Духул ал-алақ фил-халқ, яъни томоққа зулук ёпишиб олиши. Белгиси: ғам-қайғу, томоқдан қон оқиб чиқиши.

Рубойи:

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 мисқол хардал (горчица) ни чала туйиб, бир пиёла сувда ярми қолгунча қайнатилади. Сўнг докадан ўтказилади, беш мисқол тузни шу сувда эритиб, ярим қайноқ ҳолда ғарғара қилинади.

Варам ал-мари, яъни томоқдан меъдага борувчи овқат йўли (қизилўнгач) нинг шиши. Белгиси: барча турида икки курак ўртасининг оғриши. Қондан бўлса — иситма, томирнинг тўлаллиги, томир уришининг мулойимлиги. Сафродан бўлса — иситма, томирнинг тез уриши, сийдикнинг сариқлиги. Балғамдан бўлса — сийдикнинг оқлиги, буруннинг серсувлиги. Савдодан бўлса — оғизнинг қуриши, юз рангининг қора бўлиши.

Рубойй:

Меъда сари овқат йўли ногаҳон
 Шишса, сабабига боққин ўша он.
 Шиш сабаби аниқ бўлгандан кейин
 Лойиқ тадбир қўлла, эй доно инсон.

Хафақон, яъни қон босимининг ошиши. У хоҳ моддалардан* бўлсин, хоҳ бошқа бирор нарсадан бўлсин.

Рубойй:

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

Яна хафақоннинг давоси ҳақида: агар у сафро ғалаба-сидан бўлса, белгиси: огизнинг қуриши, чанқаш, томирнинг тез уриши, сийдикнинг сариқлиги.

Рубойй:

Эй иссиқ хафақон дардидан алам —
 Чекувчи, даводан сув сеп унга ҳам.
 Гулоб, кофур,³⁰ сандал³¹, олма сувини
 Ўзаро қўшгину сурка ўша дам.

Мазкур суртмани тайёрлаш усули: оқ сандал — ярим мисқол, камфора — икки донаг, булар ўн мисқол олма суви ва беш мисқол гулобда эритилади. Ошқозон овқатдан бўш бўлган пайтда эски зиғир латта билан юрак устига сурт-лади.

Яна хафақон давоси ҳақида. Хафақон қон кўплигидан юз берса, белгиси: томирнинг йўғон ва қўпол уриши, томир-нинг тўлалиги, кўз ва юзнинг қизиллиги.

Рубойй:

Қондан ўйнар бўлса, юрагинг ҳар дам,
 Доим ёнда бўлсин дилрабо санам.
 Гоҳи ўпиб, гоҳи қучоқлаб, тўккин —
 Қутисига маржон шодасидан ҳам.

Яна хафақон давоси ҳақида. Хафақон совуқдан юз бе-риб, сабаби балғам бўлса, белгиси: томирнинг мулойим ва секин уриши. Савдодан бўлса — йўғон ва қаттиқ уриши.

Рубойй:

Совуқдан бошланиб қолса хафақон,
 Сўзимни тинглаю, айлагин жавлон.
 Анбар³², уд³³, цитроннинг пўстини ҳидла,
 Сийнага «ғолия» чапла ўша он.

Мазкур «ғолия»ни тайёрлаш усули: бир мисқол анбар эритилади, оқ қант ва мушкнинг ҳар биридан ярим мис-қолдан олиниб, туйилади. Сўнг ҳаммасини тўрт мисқол

* Моддалар — сафро, савдо, балғам ёки қон.

бон³⁴ допасиннинг ёғи ёки нилуфар ёғига солиб, ишқаланади.

Нилуфар ёғини олиш усули: дарё нилуфарнинг ҳўл баргидан ўн беш мисқол, тайёрлаш усули «Жаффоф ал-анф» (бурун қуриши) бобида айtilган бодом ёғидан юз мисқол олиб, шишага солиб, қирқ кун офтоб тиғига қўйилади. Ёки қуритилган нилуфар баргидан ярим сиқим олиб, бир пиёла сувда ярми қолгунча қайнатилади. Сўнг докадан ўтказилади, ярим пиёла бодом ёғидан қўшиб, то ёғнинг ўзи қолгунча қайнатилади.

Заъф-ал-кабид, яъни жигар заифлиги. Белгиси: юзнинг сариқлиги, рангнинг хиралиги, овқатга хоҳишнинг йўқолиши.

Рубойи:

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

Саҳаж ал-амьо, яъни ичак яраси. Белгиси: ҳожат ушатганда қон кўриниши ва киндик атрофининг оғриб туриши.

Рубойи:

Ичак ярасидан, эй юраги доғ,
Кундузинг қорайса бамисоли зоғ,
Иллат туни кетар агар анжабор,
Шарбатин ичиш-ла ёндирсанг чироғ.

Анжабор³⁵ шарбатини тайёрлаш усули: чала туйилган анжабордан олти мисқол олиб, бир пиёла сувда ярми қолгунча қайнатилади ва докадан ўтказилади. Сўнг ўттиз мисқол оқ қантни тозалаб, яъни қайнатиб, кўпигини олиб, ўша сувга қўшилади ва қуюлгунча қайнатилади.

Ҳасот ал-кулъа, яъни буйрак тоши. Белгиси: сийдик билан сариқ, қизил ва яшил қумларнинг чиқиши.

Рубойи:

Буйрак ичра агар мавжуд бўлса тош,
Найзадек санчилса, қолмаса бардош,
Темиртикон сувин ток кули ила.
Наҳорда ичилса, сиҳҳати йўлдош.

Рийҳ ал-кулъа, яъни буйрак боди. Белгиси: оғриқнинг бир жойдан иккинчи жойга кўчиб юриши, оғриқнинг оғир бўлмаслиги.

Рубойи:

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

«Мои усул»³⁶ ни тайёрлаш усули: арпабоднён, петрушка, ковул ва қорачайир томирларининг пўстидан бир мисқолдан олиб, бир пиёла сувда ярми қолгунча қайнатилади. Сўнг

докадан ўтказилади, ўн миқол асал билан ширин қилиб, ярим қайноқ ҳолда наҳорда ичилади.

Қарҳат ал-кулъа, яъни буйрак яраси. Белгиси: йиринг ва қон чиқиши, сийдикда гўштли қобиқларнинг бўлиши.

Рубоий:

Буйрак ярасидан дилинг бўлса танг,
Сийдикда қобиқлар кўринса гўштранг,
Танинг сиҳҳат топар бир неча муддат
Угра «ип» ларидан узмасанг панжанг.

Рийҳ ал-масона, яъни қовуқ боди. Белгиси: оғриқ, си-йишнинг қийинлиги, қовуқда оғирлик ҳиссининг бўлмаслиги.

Рубоий:

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

«Мои усул» ни тайёрлаш усули «Рийҳ ал-кулъа» (буйрак боди) да айтиб ўтилди.

Қанакунжут ёғини олиш усули: қанакунжут мағзини туйиб, то ёғи ажраб чиққунча сувда қайнатилади. Қошиқ билан сув юзасидан оз-оздан йиғиб олинади.

Ҳабс ал-бавл, яъни сийдикнинг тутилиши. Агар совуқ мижоз туфайли бўлса, белгиси: чанқамаслик, томирнинг сийрак уриши, сийдикнинг оқлиги.

Рубоий:

Сийдиги тутилиб, киши бўлса хор,
Совуқ мижоз унга далилдир ошкор.
Арман содасидан сийдик йўлига
Қўйилса, очилиб, сиҳҳат бўлар ёр.

Арман содаси³⁷ топилмаса, Нишопур тузини жийда дана-гига ўхшатиб йўниб, аҳлил, яъни олат тешигига суқилади. Еки икки донаг ҳилтитни, уни ангуза* ҳам дейишади, ярим пиёла эшак сутида эритиб, ярим қайноқ ҳолда ичилади, сўнг киндиккача бўлган иссиқ сувда ўтирилади. Ехуд куйдирмайдиган даражадаги иссиқ сувдан гоҳ-гоҳ киндик остла-рига ва мойкларга қуйиб турилади. Сийгиси келганда сийдик йўли яхши очилиши учун тик турилади.

Зиёбитиш, яъни кучли чанқаш, доимо сув ичиш, сувнинг бир оздан сўнг ҳеч қандай ўзгаринсиз қайтиб чиқиши (диабет).

Рубоий:

Эй иллат пайдан бўлган хуш ахлоқ,
Олим бўлсанг агар тибда сен мутлоқ,
Буюр бу иллатнинг соҳиби учун
Ғўр узум берсинлар, яна ошқовоқ.

* Ангуза — ўсимлик елими, ўзбеклар орасида «ҳинги бадбўй» номи билан аталган.

Ғўр узум шарбатини тайёрлаш усули: нордон ҳамда ширин узум суви сиқиб олинади ва докада сузилади. Сўнг қуюлгунча қайнатилади.

Заъф ал-боҳ, яъни жинсий алоқага қодир бўлолмаслик. Агар эрлик уруғининг совуқлигидан бўлса, уруғнинг қийинлик билан чиқиши унга белги бўлади.

Рубой:

Занфликдан бўлсанг дилхастаю хор,
Жимо учун бахтнинг бўлмаса ҳеч ёр,
Дилинг овқат тортса чумчуқ мияси,
Каптар тухумини егайсан такрор.

Касрат ат-тамс, яъни ҳайзнинг кўплиги. Қон ғалабасидан бўлса, белгиси: кўзнинг қизиллиги, томирларнинг тўлалиги. Қоннинг суюқлигидан бўлса, белгиси: қоннинг куч билан чиқиши ва унинг сариққа мойил бўлиши.

Рубой:

Ҳайз кўпайсаю, кўз бўлса қизил,
Эмчак учин боғлаш яхши даво, бил.
Қон олгин, қуйилтир, қон суюқ бўлса,
Пўқса, қон кўп кетиб, ғамга тўлар дил.

Қонни қуйилтирувчи деб ҳалим овқати ва мол гўшти кабиларга айтилади.

Иҳтибос ат-тамс, яъни ҳайз боғланиши. Ортиқча семизликдан бўлса, белгиси: семизликнинг ўзи. Балғам туфайли содир бўлган тиқилмадан бўлса, белгиси: аъзолар сустлиги, томирнинг сийрак уриши, сийдикнинг рангсизлиги.

Рубой:

Семизликдан ҳайз тутилган замон,
Очлик ила оздир жисминин ҳар он.
Тиқилмадан бўлса текшириш учун
Очувчидан бериб, синаб кўр у он.

Очувчи деб тўсилишга сабаб бўлган моддани йўқотадиган нарсаларга, масалан, петрушка ва сачратқиларга айтилади.

Важаъ аз-заҳр, яъни бел оғриғи. Балғамдан бўлса, белгиси: қўл теккизганда совуқ бўлиши, ҳаракат қилишдан наф топиш. Оғир юк кўтаришдан бўлса, белгиси шу сабабнинг ўзи.

Рубой:

Бел оғриқни 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 гулбаргидан ўн беш мисқол, кунжут ёғидан юз мисқол олиб, шишага солинади ва қирқ кун офтоб тигига қўйилади. Ёки қизил гул-

нинг 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 жойлашгани бўлади.

Рубой:

Ғунча янглиғ оғзин очмаса чипқон,
Юрагинг танглиги бўлмаса пинҳон,
Хардалу, майизу анжирдан боғла,
Тузоқдан қутулиб, бўларсан шодон.

Мазкур боғланадиган дорини тайёрлаш усули: ўн дона янги ёки қайнатиб юмшатишган 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** (қизамиқ). Белгиси: доимий иситма, нафаснинг бадбўйлиги, ғам ва изтироб, уйқусизлик ҳамда чанқаш.

Рубой:

Қизамиқдан уч кун ўтгани замон,
Шўр берма, бўлмаса, жаллоддан ёмон.
Аввал кун — танқия,³⁸ иккинчи кунда —
Томир оч, эс-ҳушинг бўлса, эй инсон.

Аззу калб ал-килоб, яъни қутурган ит тишлаши. Қутурган итнинг белгиси шундай: кўзлари қизаради, оғзидан сўлагги оқади, бошини қуйига 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.

Рубой:

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 қоқ гўшти еса узум билан бирга қўшиб,
Оқибат умри тугар бевақт 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.
Ҳар киши норанж сувини ичса ҳаддидан 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,
Ийгилур тан ичра ундан фойдасиз хилтлар ёмон.

Фикрлаш тадбири

Ҳаддан ортиқ ўйласанг, йўқдир ажабни ўршиким,
Ушлагай қўлингни молихулиё дарди шу он.
Бефикр ҳам бўлмаким, тентак бўлурсан оқибат,
Гоҳида фикр айлагил, бўлмай десанг гамга нишон.

Уйқу ва уйғоқлик тадбири

Соф ақлинг тийра бўлгай кундузи ухлар эсанг,
Тийра бўлгач ойна соф айламоқ, бил, даргумон.
Ҳар кишига бўлса одат кечаси то тонггача
Юзни осмонга қилиб ётмоқ ўринда ҳар замон
Миядан оққан сув-у ҳамда йўталнинг дастидан
Бошидан оёқгача дард ичра юргай бегумон.
Уйқуни тарк айласа ҳар ким кечаю-кундузи,
Миясида ҳўллик орттиргай ўзи билмай чунон.

Ваболи ҳаво тадбири

Гар вабо тарқалса уйда доимо ёқмоқ керак,
Мастакий-у уду анбардан вабо бўлгай ниҳон.
Уйинг ичра бўлса ўн беш кунлик ойдек маҳраминг,
Ушбу пайтда айламоқ суҳбат хатодир бегумон.

Мубошират тадбири

Қари кампир бирла бўлса ёш кишининг суҳбати,
Бўлса Рустам ҳамки, кучда бўлғусидур нотавон.
Покиза дилбарга етмоқни иложи бўлса гар,
Солма кўз нопоку бадхулқлар томонга ҳеч қачон!

Кўз саломатлигининг тадбири

Гар касалдан соғ бўлсин кўзларим деса киши
Тўтиё суртмоқни кўзга одат этгай ҳар замон.
Ҳар кишига кўз ичидан чиқмагай асло чечак,
Хинадин оёққа боғлаб юрса бу дарддан омон.

Тўрт хилт тадбири

Ёзда 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,
Ҳўл-қуруқдан қоч баҳорда дуч келсанг ногаҳон.

Хотима

Юсуфийга хуш фикрдан жилва қилди маънилар,
Токи ул подшо ризо кўзин менга солсин дебон.
Подшо Бобурки бор ҳомий эрур бизга мудом,
Офтобу ойга ҳам нур бахш этур ул меҳрибон.
Бул умид кўнглимдадир ҳар кимки бўлса унга ёв,
Бедаво дардларга учраб, доимо топгай зинён.

Мир Муҳаммад Ҳусайн ал-Оқилий ва унинг „Махзан ал-адвиййа“ („Давола хазиnasi“) китоби

«Махзан ал-адвиййа» («Давола 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.

* Имтило — бўкиб ейиш, тўқлик пайти.

Турли моддий ва маънавий қийинчиликлар сўнги 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 Ҳусайн 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, ўсимлик, маъдан ва ҳайвонотлардан ҳосил қилинадиган дорилар бирма-бир санаб ўтилади. Муҳаммад Ҳусайн 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 Олуйн 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 Урта 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 «Мумийейи асил» китобида бу асардан фойдаланган ва унинг расмини ҳам илова қилган.

Бу китобга «Махзан ал-адвиййа»дан таржима қилиб олинган ҳайвонотлар ҳақидаги нақллар ва улардаги хосиятларни баён қилувчи айрим бобларни киритдик.

* Бу ҳақда шу китобчадаги Юсуфий бобига қаранг.

**„Махзан ал-адвиййа“
 („Даволар хазиnasi“) китобидан**

**Сув, унинг фойдалари ва
зарарлари ҳақида**

Сув араб тилида «мо», форс тилида «об» ва ҳинд тилида «пони» деб аталади.

Сувлар асосан қуйидагиларга — ёмғир, булоқ, қудуқ суви, муз ҳамда қордан эритиб олинадиган сувларга бўлинади. Сув енгил, мусаффо, тезоқар ва бошқа сифатлари билан устун 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 булоқ сувлари туради. Аммо булоқ суви оқиб турса, чуқурдан чиқса, ширин, соф, зилол, хуштаъм бўлиб, ери тоза бўлса, қизил майда тошлар устидан оқиб ўтса, усти берк бўлмай, шамол тегиб турса, қуёш нурининг ҳам таъсири бўлса, бундай булоқ суви энг яхши сувдир. Бундай булоқ сувини унинг оқиш ҳаракати, шамолда мавжланиши яна ҳам ширин қилади. Аммо булоқ тепадан пастга, масалан, тоғ устидан ёки тоғ этагидан пастлик томон оқса ва юқоридаги сифатларга эга бўлса, асл тоза сувдир.

Булоқ сувларидан кейин латифликда дарё ва анҳор сувлари туради. Баланддан паст томон оққан, тупроғи тоза бўлган, тошлар устидан ёки майда қизил тошлар юзасидан равона бўлган, тепаси очиқ 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 очиқ, шамол унга урилиб, сувини мавжлантириб турадиган, атрофида ҳар хил дарахтлар ва гиёҳлар ўсмайдиган бўлиши шарт. Кичкина ва тор чуқурларда йиғилган, юқорида айтилган 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 оқизиб, йўтал пайдо қилади. Шунингдек ҳовуз суви, ниҳоятда секин оқадиган ариқлар ҳамда анҳор сувлари ҳам зарарлидир. Хусусан уларда зулуклар, қуртлар бўлса, ҳид ва таъми ўзгарган бўлса ва усти очиқ бўлмаса, кони зарардир.

Қамишзор, шолизор, дарахтлар остидан оқиб ўтадиган сувлар, шўр, тузсиз, ифлос сувларнинг барчаси касаллик келтириб чиқарувчи сувлардир. Бундай сувлардан ошқозон ва жигар заифлашади, ҳазм бузилади, иштаҳа камаяди, хилтларни саситади, истисқо, талоқ, сариқ касаллиги, ичаклар иллоти, бавосил касалликлари пайдо бўлади, юз ранги ўзгаради.

Қудуқ сувлари ҳам елли ва қийин ҳазм бўлувчидир. Чуқурдан чиққан ва ичида суви кўп қудуқ сувлари энг яхши қудуқ сувлари ҳисобланади. Яна унинг сувлари ширин, соф, зилол ва энгил бўлиши, қудуқдан чиқаётган сувнинг оқими шимол ва ғарб томондан келаётган бўлиши ва бунинг устига шу қудуқдан тез-тез ва кўп сув тортиб олиниб турган бўлиши шарт.

Ширин сувнинг мижози ҳўл-совуқ 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 ортиқ ичилганда эса асаб, меъда, ичак ва жигар фаолиятини заифлаштиради, рангни ўзгартиради, зеҳни бузади, хотирани пасайтиради, сезгилар ишини ишдан чиқаради, терини бўшаштиради, кўз остини салқитади, истисқо иллатини қўзғатади. Қорин тўқлигида, қоринда сув кўплигида, овқат меъдадан ҳазм бўлиб ўтмай туриб ёки овқат емасдан аввал, уйқу ичида ёхуд саҳар уйқудан турганда, кучли ҳаракат ёки қаттиқ жисмоний меҳнатдан сўнг хусусан, ҳаво совуқ пайтларда сув ичиш зарарлидир. Аммо иссиқ мамлакатларда иссиқ фаслларда ёки юрагида, меъда ва жигарида ҳарорати бўлганда юқорида айтилган шароитларни ҳисобга олмай, сув ичавериш мумкин. Аммо бундай кишилар ҳам сувни зўрлаб ортиқча ичмасликлари, пайдар-пай ичишга одат қилмасликлари, ҳожатга яраша ичиш, ичганда ҳам ичиндаги сувни бир сипқаришда тугатмай, оз-оздан, балки учга бўлиб ичишлари лозим. Ҳўл мева ва ҳар хил доривор кўкатлардан кейин ҳам сув ичиш қоринни шиширади, дам қилади, қулдиратади, буни одат тусига киргизган кишининг баданида ёмон иллатлар пайдо бўлади.

Ўта совуқ бўлмаган, ўртача совуқликдаги сув энг мувофиқ сув бўлиб, иштаҳани яхшилайди, меъда деворларига фойда қилади, бироқ ичак яраси ва асаб иллоти бўлган кишиларга зиён қилади.

Ўта совуқ сув, масалан, қор ёки муз суви, ичига қор ёки муз солинган оддий сув энг ёмон сувлардан ҳисобланади. Кучли иссиқ мижозга эга бўлган кишиларга совуқ 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, истисқо, бўшашиш ва қорин санчигини пайдо қилади.

Аммо қайноқ сув ел ва бодни тарқатади, меланхолия, бош оғриғи, тошмалар, томоқ яллиғланиши, ўпка ярасига қарши наф қилади, меъдани ювади, шўр балғам ва савдодан юз берадиган ташналикни бартараф қилади, сурги до-рига ёрдам беради. Аммо ундан ҳам доимий истеъмом қилинса, меъдага зарар қилади, ҳазм қобилятини 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, занф меъдага, ичакка мувофиқ сувдир. У яна бадан қичи-шишини йўқотади.

Гўштлир ҳақида

Гўштининг 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 гўштлири гўштлирининг 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 афзал ва яхши-дир. Ёввойи ҳайвонлар гўшти хонаки ҳайвонлар гўшtidан афзал бўлади. Ёввойи ҳайвонлар ичида оҳу ва антилопа гўштлири, хонаки ҳайвонлардан қўй, ундан сўнг эчки гўшти афзал.

Ёввойи ҳайвонлар гўшти балғам мижозли кишиларга, фалаж, истисқо иллатига учраганларга, мижозидида ҳўллик ва совуқлик ғалаба қилган одамларга фойдали. Иссиқ мижозли кишилар уни сирка ва узум ғўрасининг суви билан истеъмом қилишлари керак. Пайли аъзолар гўшtidан балғам моддаси ҳосил бўлади. Қуруқ-иссиқ мижозли гўштлир-ни зарарсизлантириш тадбири сирка, ғўр узум суви ва ёғ билан амалга оширилади. Ҳўл-иссиқ гўштлики эса кашниқ, сумоқ ва бошқалардир. Таркибида пай бўлмайдиган гўштлир, масалан, кўкрак гўштлири ҳамда тил тез ҳазм бўлувчи ширин гўштлирдир.

Қулон гўшти учинчи даражада қуруқ-иссиқ, тез ҳазм бўлади ва тўқ тутади. Савдо моддасини тугдиришга мойил. У ва шунга ўхшаш ҳайвонлар гўштини қишда ейиш яхши.

Қуён гўшти қуруқ-иссиқ бўлиб, қовуриб ейилса, ўпка ярасига қарши фойда қилади.

Сигир гўшти тўқ тутувчидир. Аммо ундан савдовий иллатлар зоҳир бўлади. Эчки гўштига нисбатан ҳўллиги ортиқ. Ёш сигир гўшти тез ҳазм бўлади. Энг яхшиси ҳали туғмаган ғунажин гўшtidир. Мазкур гўшtidан ейишнинг энг яхши вақти баҳор ва ёз фасларидир. Мол гўштини пишириш учун қайнатилаётган вақтда бир озгина қовун пўстидан ташлаб юборилса яхши пишади. Буқа гўшти баҳақ (тери юзасида пайдо бўладиган юқа оқлик) ҳамда савдодан ҳосил бўлувчи иллатларни келтириб чиқаради.

Совлиқ қўйнинг гўшти ҳўллик ва қуруқликда мўътадил, тез ҳазм бўлувчи, тоза қон ҳосил қилувчидир. Бўталоқ (туя боласи) нинг гўшти кучли қуруқ-иссиқликдир. У оғир ва куч-

ли жиёмоний меҳнат билан шуғулланувчиларга ва қўймич оғриғига мубтало бўлган кишиларга фойдали.

От гўшти ҳам туя гўшти каби. У ҳам оғир жисмоний меҳнат қилувчиларга наф қилади. Бироқ ундан ҳам савдо моддаси ҳосил бўлади.

Ўртача катталикдаги, масалан, товуққа тенг келадиган қушлардан, чунончи, каклик, қирғовул, дуррож ҳамда бошқаларининг гўштлиридан уларга нисбатан кичик бўлган қушлар гўшти афзал. Ёввойи қушларнинг гўшти хонаки қушлар гўштига қараганда ширин бўлади. Ёввойи қушларга юқорида санаб ўтганларимиз кирса, хонакиларига жўжа товуқлар кирди.

Она қоридан ёриб олинган ва ҳали камолга 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 ҳиқичоқ пайдо қилади. Гўштин тухум ва сутга аралаштириб ейиш ҳам зарарлидир.

Шўрва баданга тез сингиди, таъсири тез билинади. У заиф мижозлиларга мувофиқ бўлиб, куч-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 товуқ ва ўрдак жигарига етмайди. Ҳайвонлар жигаридан эса эчки ҳамда бир ёшли бузоқ жигари яхши. Энг ёмон жигарлар катта ҳайвонлар жигари, хусусан ёввойи ҳайвонлар жигаридир.

Табиати — ҳўл-иссиқ.

Хосияти ва таъсири: қийин ҳазм бўлади, томирларда секин юривчи қон ҳосил қилади ва бу қон тез бузилади. Бироқ туз, сирка, маринад, долчин ва қуритилган кашнич билан яхшилаб қовурилгани бундан мустаснодир. Иссиқ мижозлилар учун зарарини ислоҳ қилувчи восита сирка ва кашнич, совуқ мижозлилар учун эса юқорида санаб ўтилган иссиқ мижозга эга зправорлар ҳамда ҳазм қилдирувчи дорилардир.

Жигарни яхшилаб қизартириб, унга туз сеппиб ва араб елимидан³⁹ солиб, бирён⁴⁰ қилиб ейилса, ичак яраларига, ич кетишига қарши фойдалидир. Аммо меъданинг ҳазм қила олиш қувватига қараб ейиш лозим.

Эчки жигари тутқаноғи бор кишиларда дардни қайта кўзгатади.

Бақа жигари қурт еган тишга босилса, оғриқни қолдиради. Туя жигарига мурч ва қалампир сеппиб, кабоб қилинса, кабоб пишаётганда ундан оқиб чиқадиган сувидан кўзга суртилса, шабкўрликни йўқотади. Кўз ичига мнядан оқиб кирадиган заҳарли сувга қарши фойдаси бор.

Маймунлар ва улар ҳақидаги нақллар

Маймуннинг арабча номи «қирд», форсча номи «капи» ва «бузина», ҳинд тилида юзи қизили «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 «наспос», ҳинд тилида «банмос», яъни «ўрмон одами» дейилади. Бу маймун аввалги икки хилига қараганда ювош, ўрганишга қобилиятли, юқоридагилар каби зарар келтирувчи эмас. Европа ва Хитой мамлакатларида маймунининг 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 учиди тугуни бўлади, баъзилариникида бўлмайди.

Маймун инсонга ўхшабгина қолмай, мижозда, хулқда, баъзи нарсаларни осонгина ўрганиб олишида 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 заҳарли ёки заҳарсиз эканини маймунлар орқали синайдилар. Бу одамлар мижозига уларнинг мижози яқин эканлиги сабаблидир.

Нақл қилишларинча, халифа Мутаваккилга Навба шаҳардан ҳадя қилиб иккита маймун олиб келган эдилар. Уларнинг бири тикувчи бўлиб, иккинчиса заргарлик касбини эгаллаган экан. Қулоққа чалинишича, бир маймун шахмат ўйнар экан. Яна нақл қилишларинча, бир маймунбознинг урғочи маймуни бўлиб, у ўғрилиқ 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 қўлига 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, маймуни чаққириб, 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 маймуни тутмоқчи бўлибди. Барча маймунлар тўпланишиб, зудлик билан шернинг қаршисига чопиб келишибди-да, унинг юзига қарата қум ота бошлашибди. Бунга тоқат қилолмаган шер маймуни 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 — қуруқ-иссиқ.

Хосияти ва таъсири. Маймуннинг қонидан баданга суркалса, мўй ўсишини тўхтатади. Бу синаб кўрилган. Агар маймун қони иссиғича ичиб юборилса, киши ўша ондаёқ тилдан қолади. Маймун терисидан ғалвир қилинса ва ҳар қандай ғаллаши шу ғалвир билан эланиб, сўнг экилса, чигирткалар шу ғаллага ҳужум қилмайди. Айтишларича, заҳарланган овқатни кўрган маймун фарёд қилади ва хавф-хатарини билдирувчи ҳаракатларни англата бошлайди.

Каклик ва унинг баданидаги хосиятлар

Какликнинг арабча номи «қабж» бўлиб, бу форсча «каклик» сўзининг арабчаштирилганидир. Чунки асл арабча сўзларда «қ» ва «ж» ҳарфлари битта сўзда учрамайди. Туркча номи эса «каклик», юнончаси эса «соғюра»дир.

Каклик кабутар ёки кичик товуқдек келадиган қуш. Кўриниши чиройли, холдор ва нуқтали. Қорамтир ва оқишликда ёввойи кабутарга ўхшайди. Боши юмалоқ, унда қора ва оқ рангли чизиқлари бор. Баъзиларида қизил ва қора аралаш бўлади. Қанотларида ҳам қора ва оқ чизиқлари бор. Тумшуги ва оёқлари қизил 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 суқиб 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 завқнинг кучлилигидан ўз хоналарида ҳушдан кетиб, йиқилиб қоладилар. Одамлар эса уни осонгина тутиб олишади. Какликларнинг ҳаёти асосан тоғ чўққилари ва уларнинг ёнбағирларида ўтади.

Мижози — иккинчи даражада қуруқ-иссиқ, қуруқлиги иссиқлигига нисбатан ортиқроқ, баъзилар мўътадил деб ҳисоблайдилар.

Хосияти ва таъсири. Каклик гўшти энг латиф гўштардан бири. Тўқ тутати ва тез ҳазм бўлади. Ундан тоза қонлар ҳосил бўлади. Фалажга, лақва (юз фалажи) га, совуқдан юз берган иллатларга, кўкрак, меъда, ичак, жигар, пстисик, ичнинг юришмай қолиши иллатларига қарши наф қилади.

Зарари. Иссиқ мижозлиларга зиён қилади, ҳавоси иссиқ бўлган мамлакатларда ҳам зарарлидир. Шароб билан қўшиб ейилса, бош оғриғи пайдо қилади, баданни эса қичиштиради.

Ислоҳи⁴¹ — сиканжубин ва аччиқ нарсалар.

Гўшти қаттиқ бўлса, уни икки кеча совуққа ва бир кеча иссиқ жойга қўйиб керак, сўнг қовуриб ейилади. Сўйгандан сўнг жигари совумай туриб бир миққолдан ютилса, тутқаноққа қарши наф қилади. Какликнинг ўти кўзга суртилса, кўзнинг кўриш қувватини оширади, шабкўрликни даф қилади. Утидан олиб, тахир бўлмаган зайтун ёғидан унга тенгма-тенг аралаштириб, кўзнинг устидан суртилса, кўз ичига миядан заҳарли сув оқиб киришини тўхтатади. Агар ҳар ойда бир бор ундан ҳидланса, зедҳни ўткир қилади, паришонхотирликни камайтиради, кўз қувватини оширади.

Каклик тухуми анзур пиёзнинг сиркаси билан пишириб ейилса, қорин оғриғи ва санчиғини 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», ҳиндча номи «чуҳа», туркча номи эса «сичқон» дпр.

Зарарли ва ҳушёр жонивор.

Мижози — учинчи даражада қуруқ-иссиқ.

Хосияти ва таъсири. Гўшти унутиш (нисён) касаллигини келтириб чиқаради, кўнгилини айнитади, меъдани бузади. Аммо оғздан доимо сув оқиб юрадиган болаларга қовуриб 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 суркалса, шишларга ва бавосилга қарши яхши дорн бўлади. Куйдирилган бошининг кулини унинг гўнги билан бирга сиркага солинса ва ундай доуссаълаб (соч-соқолнинг бирданига тўкилиб кетиши) га қарши суркалса, уларни қай-адан 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 чаёнининг думидан тиш-лашга, чаён эса иш уришга ҳаракат қилади. Сичқон чаёнининг думидан тишлаб олса, ундан қутулади, бўлмаса чаёнининг 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 даражанин охирида қуруқ-иссиқ.

Хосияти ва таъсири. Овланадиган ҳайвонлар ичида унинг гўшти иссиқ мижозига яқин туради. Хўл-совуқ мижозли кишилар учун муносиб овқат. Эркагининг гўшти урғочисининг гўштига қараганда яхшироқ, хусусан семиз бўлса ва серсув ўтлоқларда ўтлаб юргани бўлса.

Гўшtidан ейилса фалаж, аъзоларнинг суетлашини, совуқдан юз берган асаб пллатлари, совуқ хафақон ва сариқ касаллиғига қарши наф қилади. Гўнгининг мижози қуруқ-иссиқ бўлиб, сирка билан қайнатилса, балғамдан содир бўлувчи яллиғларга қарши фойда қилади. Иссиқ мижозли киши-

* Қ у л ғ у н а — чипқоннинг бир тури.

лар гўшtidан истеъмол қилсалар, бош оғриғини пайдо қилади. Қабоби қийин ҳазм бўлади. Шунинг учун аввал гўшти сувда қайнатиш, кейин эса бодом ёки кунжут ёғида қовуриш керак.

Ҳайвон шохлари ҳақида

Ҳайвонларнинг шохлари араб тилида «қари», сурёний (Сурпя) тилида «қарна», форс тилида «шохи ҳайвон» ҳамда «сўрун», ҳинд тилида «сингха» дейилади.

Шохлар ҳайвон учун ўзларини хавфу хатардан қутқарадиган қурол вазифасини бажаради. Ҳалол гўштли кўпгина ҳайвонлар, чупончи, мол, эчки, така ва оҳуларда шохлар мавжуд.

Мижози — иккинчи даражада қуруқ-совуқ.

Хосияти ва таъсири. Қуритиб, қотирувчи хислатга эга. Кўпгинача унинг куйдирилгани ишлатилади. Куйдирилгани кўзга сурма қилиб суртилса, кўз ичига миядан оқиб кирувчи сувни тўхтатади. Қон туфлаш ва бавосилга қарши наф қилади. Меъда фаоллигининг сусайишини ва унга ўрнашиб олган рутубат (ҳўллик) ни йўқотади. Сариқ касаллиги ва ич кетишга қарши фойдалидир. Ҳар бир шохнидаги бошқа хосиятлар шу ҳайвон ҳақидаги бобда келтирилади.

Айил (буғу) шохи сурёний тилида «қарнавала», юнон тилида «сишфурис», форс тилида «шохи гавазин нар», ҳинд тилида «брасингха» дейилади. Қариган 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 смаган маъқул. Агар ейишга тўғри келса, ёш, семиз соғлом ҳайвон юраги нисбатан яхшироқ бўлади. Ҳайвонлар ичида қўй ва эчки юраги, паррандалардан эса жўжа товуқ юраги афзал. Сув паррандаларининг юрагидан ҳазар қилингани маъқул.

Мижози — мутлақо қуруқ-иссиқ. Қушларники бошқаларга қараганда иссиқроқ бўлади. Ёввойи қушларники эса хонаки қушларникига қараганда қуруқлиги ортиқроқ. Сув қушлариники бошқа 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, кийикўт аралаштириб ейиш керак. Оғир ва қийин меҳнат билан шугулланувчиларга муносиб овқат бўла олади. Қабоб қилинаётганда ундан оқиб чиқадиган қон аралаш сув кўзга суртилса, шабкўрликни йўқотувчи синалган доридир.

Жайра ва унинг баданидаги хосиятлар

Жайранинг арабча номи «дулдул». У тоғларда яшайдиган катта «қўнфуз», яъни типратикан бўлиб, яна уни «саҳмий» ҳам деб аташади. Чунки у «қўнфуз» бобида айтиб ўтганимиздек бошқа ҳайвонларга қарши ўзидан «саҳм», яъни ўқ отади.

Жайранинг гўшти ниқрис (подагра) иллатига қарши кучли дори ҳисобланади. Унинг қонидан суркалса, ёки боғланса, доғларни ва йирингли яраларни йўқотади.

Ҳикоя қилишларича, жайранинг тиканидан илон ва бошқа ҳайвонлар қўрқар 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 қутқаришга ҳаракат қилган сари, жайранинг тиконларига урилиб, кўпроқ жароҳатланаверади. Охири кучдан қолиб йиқилади ва ўлади. Шунинг учун илонлар улардан қочади.

Жобир ибн Жуббон ас-Сўфийнинг ёзишича, жайранинг гўшти қийин сийишга қарши фойдали. Гўшт қуйидаги усулда тайёрлаб ейилади: жайра сўйилади, териси шилиб олинади, гўшти эса туйиш ёки қириб майдалаш мумкин бўлагидан даражада офтоб тигида қуритилади. Сўнг унинг туйилгани ёки қирилганидан икки мисқол олиб, уч мисқол шароб билан бирга ичилади. Бу даво қийин сийиш иллатидан тез қутқаради.

Жайранинг ўт қоли 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 хамир қилинса, сўнг ундан кулча дори ясалса, бу дорини офтобда қуритиб, ҳожат тушган пайтда, сирка билан юмшатиб, бавосил иллатига суркалса, уни тузатади, бир зумда оқаётган қониши тўхтатади.

Абу Али ибн Сино «Шифо» китобида нақл қилишича, типратиканлар ҳаво ўзгаришини олдиндан билишар экан. Шамол қайси томондан эсадиган бўлса, уйлариининг ўша томондаги эшикларини эсмайдиган томонга қаратиб очишар экан. Бир киши уйда типратикан асраб, бу ҳолдан воқиф бўлибди. Аммо бу ҳақда ҳеч кимга билдирмай, ҳаво ўзгариши ҳақида одамларга «каромат» қила бошлабди. Унинг гапи тўғри чиққанини билган одамлар ҳайрон қолиб, уни қаттиқ ҳурматлай бошлабдилар.

Типратиканлар ҳақида

Типратиканнинг арабча номи «қўнфуз», модасиники «қўнфуза», юнонча номи «қўқморус», 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 қо-

лади. 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 миқдорда 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 «кўнфуз» («типратикан») дейилганда кўпинча сахро-чўл ва қишлоқ ичларида учрайдиган типратикан тушунилади.

Мижози — қуруқ-иссиқ.

Хосияти ва таъсири. Сахро, чўл ва ҳовлиларда учрайдиган типратиканнинг гўшти сиканжубин билан ейилса, бош оғриғини қолдиради. Бироқ гўшти тузланган бўлиши лозим. Бошқа керакли дорилар билан қўшилганда эса фалаж, томир тортишиши, асаб иллатлари, доулфил («фил касаллиги»), яъни оёқнинг фил оёғидек йўғонлашиб, шишиб кетиши ва истисқога қарши ейилади. Тузланган гўшти мижозининг ўзгариши, сил касаллиги, болалар ёки катталарнинг ҳам уйқуда сийиб қўйишига қарши, ёғи қийин сийиш иллатини йўқотишга қарши ейилади. Офтобда қуритилган жигари эса истисқога фойдалидир. Куйдирилган тери ва тиканлари шароб билан ичилса, фалажга, сиканжубин билан ичилса, сезгиларнинг сусайиб кетишига қарши фойда қилади. Гўшtidан боғланса, ёки қайнатиб ичилса, қулғуна, мохов, тери яллиғланиши ва ҳар хил қаттиқ безларни йўқотишга ёрдам беради. Куйдирилган 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. Куйдирилганда 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 «алақ», форсча номи «залу» ва «девча», туркча номи «сулук», ҳиндча номи «жунк» дир.

Зулук ширин сувли анҳор, ҳовуз, кўл, тўхтаб қолган сувлар, ҳидланган, айниган сувли чуқурлар ҳамда тўҳлаб* кўп бўлган жойларда яшайдиган қурт бўлиб, унинг хиллари кўп. Энг яхши зулук ширин сувли анҳор ёки ҳовузда ёхуд сасимаган сув ости ўтлари кўп сувларда етилгани бўлиб,

* Тўҳлаб — сув остида ўсадиган, баъзан унинг устига ҳам ўсиб чиқадиган ўсимлик (рус. ряска).

унинг ранги оч-қора, катта-кичклиги ўртача, боши қора ва юмалоқ, қорнининг ости бир оз олароқ бўлади. Айтишлари-ча, 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-совуқ.

Хосияти ва таъсири. Зулукни қурийтиб, асалга солиб яланса, томоқ оғриғини қолдиради, буйракдаги тошларни майдалайди. Тўйиб, алоҳ билан қўшилгани эса бавосил ярасини қуритади. Суркалганда эса доғларни кеткизади. Кичик турининг куйдирилган кули сирка ҳамда банг (наша)га қўшилиб, қовоқ атрофига ўсиб чиққан ортиқча тукларга суркалса, ўсинини тўхтатади.

Зулукдан ўн беш дона олиб (каттаси бўлиши лозим), ювиб, қурийтиб, йнгирма мисқол туйилган чувалчанг билан бирга ярим осор⁴² тоза кунжут ёғи билан қайнатиб, сув оқиб кириши натижасида пишган мойкака бир неча кун пси-тиб суркалса, бу иллатни зойил қилади. Бу синалган дори.

Зулукнинг яхши навидаи ҳаром қон йиғилган жойга, масалан, ёғли ўсмага, ярага, сепкил, тошма, наштар уриб, қон олдириш хавфли бўлган жойларга, чунончи, қовоқ, кўз атрофлари, юзга ёки кичик ёшдаги болаларга қўйилса, бузуқ қонларни осонгина тортиб олади. Бироқ зулук қўйгандан кейин совуқ сув ичмаслик лозим. Яна совуқ ҳаводан сақланиш, аччиқ, шўр нарсалардан ҳам емаслик керак.

Зулук икки марта қўйилса, масалан, биринчи куни қўйилган жойга иккинчи куни ҳам қўйилса, ёмон бўлмайди. Чунки биринчи кундан қолган харом қон қолдиғини иккинчи куни қўйилганда тортиб олади. Аммо биринчи кундагидан кам бўлиши зарур. Масалан, биринчи куни ўн дона зулук қўйилган бўлса, иккинчи куни беш дона ёки уч дона қўйилгани керак. Аммо қувватга эътибор бериш зарур. Куч-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 қизаргунча ишқаланади, сўнг зулук қўйилади. Зулукнинг шишганига қараб, уни тўйди деб гумон қилиб, куч билан ажратишга уринмаслик керак. Тўйгандан сўнг ўзи тушиб кетади. Ёки тушириш зарур бўлса, озгина кул 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 совуқ ҳаво сабабли оғривса, яллигланса ёки қичишса, туйилган ва эланган зарчавадан боғланади. Сўнг сув ва совуқ ҳаво тегинишдан 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 ара-лаштирилган сув билан то тушгунча томоқ чайилади.

„Мажмуаи ҳикоёт ва тиб“ Китобидан

Назмий муолажалар⁴³

Шабкўрлик тадбири

Ҳар кишиким кўзига суртса пиёзнинг сувини,
Шилпиғу шабкўрликдан асрагай доим уни.

Ич қотиши тадбири

Сен агар бўри ўтин хинна 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 ғаргара қилса уни дарҳол очар.

Турп уруғи

Ҳаддан ортиқ 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 тутолмаслик тадбири

Ҳар кишининг сийдиги томчилаб юрган замон,
Гар чигиртка пишириб еса бўлур дарддан омон.

* Х у н — қон.

Совуқ урганнинг тадбири

Қайси аъзони совуқ урса агар қилмай наво,
Сиркаю, кашнич сувини суркасин, шулдир даво.

Истисқо тадбири

Кимки истисқо бўлиб, бўлса тани кўп нотавон,
Қуритиб чигирткадан туйиб еса, бўлгай омон.

Соч-соқол тадбири

Бошу-бетга чиқмас эрса соч, соқолу ёки мурт*,
Чиқадур бошу-бетингга сен қуён ўтини сурт.

Қошни қорайтириш тадбири

Ҳар хотин-қиз қора қилмоқ истаса гар қошини,
Эчки ёгин суркасин у ҳеч қотирмай бошини.

Карлик тадбири

Тулки ёгин қиздириб уч томчидан қуйган замон,
Кимки кар бўлса, кетар карлигию, топгай омон.

Қулоқ оғриғи тадбири

Сен сигир пешобидан уч қатра томизсанг, қулоқ
Оғриғи даф бўлгай-у, дарди кетар сендан йироқ.

Кўз иллатлари тадбири

Бўлса пайдо кўзда ҳар дард сурка оҳу 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 тариқа сен йўталдан сийнани бўш айлагин.

Яна йўтал тадбири

Ҳар киши захмат чекар бўлса йўталдан куну-тун.
От сутин ичсин, тузалгай соғлиғи бўлгай фузун.***

* Мурт — мўйлов.

** Нўш этмоқ — ичмоқ.

*** Фузун бўлмоқ — ошмоқ, кўпаймоқ.

Тумов тадбири

Сен зиғирни куйдириб, тутунига бурнингни тут,
У тумовни йўқотиб, дардни қилар тезда унут.

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 узоқ,
Танда бўлса иситма этгай уни сендан йироқ.

Кўздан сув оқиши тадбири

Сурма қўйса ҳар кишиким кўзига лайлу наҳор,*
Кўзидан ёш оқмагай 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 ўртоқ, кимга ҳам у наф этар,
Сен қуён 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 ўрнидан тургач наҳор,
Яхши ҳидли нарсаларни айласин ўзига ёр.

Қулоқ оғриғи тадбири

Эчки ўтидан қулоғинг ичига оҳиста сур,
Оғриғи қолгай, ҳаловат бирла топгайсан ҳузур.

* Л ай лу на ҳ о р — кеча ва кундуз.

Киндик оғриғи тадбири

Ҳар кишининг киндиги оғриб азоб берган замон,
Турп уруғини асал бирла еса топгай омон.

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 ҳайдаб, 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 заҳмати тезда тугар.

Маждиддин Хавофий „Хористон“ китобидан⁴⁴

Риёзат чекмоқ ҳақида

Қитъа:

Мен шу қадар ейман озгина овқат,
Тирик бўлсам бўлди дунёда, фақат.

Ҳикоят

Келтиришларича, Қисро⁴⁵нинг 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 нуруний сифатли, яхши сувратли, соф мизож ва серилож эди. Унинг нафасидан ранжур кишилар осойиш, қадамидан мажруҳ кишилар оройиш топарди. Йигитнинг томирига қўл қўйиб, кўп ейиш туфайли овқат ҳазм бўлмасдан ҳиқичоқ ва кекириш иллатига мубтало бўлганни билди ва уни муваффақиятли даволади.

— Унга нима бердинг? — деб сўради Қисро.

— Очлик, — деб жавоб берди табиб.

Маснавий:

Жисминг сиҳҳатини ўйласанг мудом,
Заруратдан ортиқ емагин таом.
Шундай деган Буқрот⁴⁶ «Гоҳида илож,
Меъда хилти бўлар ва яна мизож».

Ҳикоят

Ривоятлардан маълум бўлишича, ҳинд ҳақимларининг умри узоқ, ақли эса ўткир бўлар экан. Бунинг сабаби эса кам сѐишдандир. Улардан бири бодом мағзидан катта овқат емас, бу ҳолни эса уч кунсиз такрорламас экан.

Қитъа:

Бир ҳақимдан эшитдимки, ўликдан —
Сўрса: «Ўлмоқ учун не сабаб ҳар чоқ»
Ундан тўққиз ўлик жавоб берарди:
«Ўлим сабабидир кўп овқат смоқ!»

Ҳикоят

Эшитишимча, Афлотун⁴⁷ ҳақим узоқ умр кўриб, доимо хилватда ўтирди ва ҳар кунин бир дирамдан ортиқ овқат емагани ҳолда фалак сирларини очди.

Афлотун қандайини чекди риёзат,
Ҳикмат сафҳасидан ўқидим бунини.
Гардун сирларини очди мардона,
Ижод бўлди ундан мусиқа фани.

Агар сеп нон ва сув билан ичингни лик тўлдириб олсанг,
юрагингга 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,
Буғдой кепаги билан қўлимизда обкома.**
Шу нарса шоҳлик эрур инсон учун жаҳонда,
На кибр бор, на ҳаво ва на риё гирёна..

Ҳикоят

Баъзи ҳайвонлар оч қолишса, уларнинг гўнгидаг мушк ҳиди келади. Баъзилари тўйиб сѐишса, меъдасидан бадбўй ҳид келади. Бунга мисол оҳу ва сигирдир.

Маснавий:

Сигир нафси ёмон, еганда такрор,
Калхат каби сѐйди ерда неқи бор.
Оҳу юрар қуруқ ўтнинг сўнгидан,
Шунинг-чун мушк ҳиди келар гўнгидаг.

* Аммома — салла.

** Обкома — маринад.

Ҳикоят

Бир паҳлавонни кўрдим: бир кунда ўн манн⁴⁸ таом ер эди ва саккиз манн пишиқ ғишти муштининг зарби билан тупроққа айлантирар, бу томоша учун одамлардан чақа йиғарди. Мен унга: «Эй баднафсу пастҳиммат, тайёр ғишти тупроққа айлантриб, чақа йиққандан кўра, тупроқни ғишт қилиб, меидан пул ол», — дедим. Уша кун пул ишлагани келди ва ўн кишининг овқатини еб, бир кишичалик иш қилмади. Эртасига эса қочиб кетди.

Байт:

Кишига гадолик бўлса гар одат,
Унга ўзга ишлар ёқмагай ҳеч вақт.

Емоқ — бу тирик юриш учун. Аммо ғофил кишилар ҳаётни ейиш учун деб тушунадилар.

Ҳикоят

Бир киши бир улуғ одамнинг ҳузурига 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,
Ҳакимлар барча пулга очликдан олиб қолар.

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 кун эрталаб ва кечқурун, иккинчи кун эса, куёш тиккага келганда. Шундай қилинса, киши миждозини ҳамини соғлом бўлади.

Қитъа:

Икки кунда уч бор емоқ лозимдир,
Сен ейсан бир кунда ҳатто олти бор,
Айт-чи, ахир сени ким даволайди,
Қасаллик ёпишса ва бўлсанг бемор?

Маснавий:

Эртанинг ғамини ема, эй оқил,
Умрингни ғамини егин, эй ғофил.

Ҳикоят

Бир вақтлар Ҳиротдаги Фалакня мадрасасида ваъз айтар эдим. Бир дарвеш: «Алиф» ҳарфи тўғрилиқни ва барча ҳарфлардан олдинликни қандай қилиб қўлга киритган?» деб сўраб қолди. Мен унга: «Озодалиқ ва барча нарсалардан фориғлик билан. Кўрмайсизми, «бе» ҳарфининг нуқтаси (яъни доғи) борлиги учун эгриликдан қутулиб, олдинга ўтолмайди», деб жавоб бердим.

Қитъа:

Тариқат 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 букилмас».⁴⁹

Ҳикоят

Абул Аббос қассоб доимо: «Кўп овқат емас эдим, шунинг учун табибга ҳеч ишим тушмади!» — деб такрорлар эди.

Қитъа:

Табиб учун ҳожат қолмагай асло,
Очликни ихтиёр қилса ҳар киши.
Таба 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

„Паришон⁵⁰ „ китобидан

Ҳикоят

Бир дўстим олдинга келиб: «Менга бир неча насиҳат сўзларини айтиб, маслаҳатлар берсанг!» деб қолди. Мен унга: «Эй рафиқ, менинг ҳам дилимда шу сен сўраган нарсаларга етмоқ ранжи, насиҳат ганжини тошмоқ ранжи бор!» дедим.

Мисра:

Бировга айт менга қилсин насиҳат!

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 мendan: «Ўша айтмоқчи бўлган сўзларнинг қайсилар?» деб сўради. «Кам е, — дедим унга, — токи баданинг ранж билан қийналмасин. Кам ухла, то идрокнинг маънолар хазинасини фаҳмлашдан ожиз бўлмасин. Бошқа томондан эса, кам ейиш кам ухлашга сабаб бўлади. Кам демоқ ҳам кам емоққа боғлиқдурким, кам ейилганда кишида гапириш учун қудрат ва ҳавас кам бўлади.

Қитъа:

Душманингдир нафси аммораиғ,
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 қўлидан,
Агар душман ўзимда бўлса найлай?

Абдулҳақ ибн Сайфиддин⁵¹

„Одоб ас-солиҳин“
(„Олижаноб кишиларнинг
одоби“) китобидан

Билгинки, баданинг қуввати овқат билан. Демак, ҳар бир кишига овқат ейиш зарур, бироқ ҳожатга яраша ейиш керак. Зўрлаб, ҳаддидан ортиқча ейилса, бу ҳайвонлар хислатига айланади. Овқатни шу даражада ейиш керакки, токи тап 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 қинғир йўллар билан эмас, ҳалол меҳнат билан, ўз касбу ҳунари натижасида топилган бўлиши керак.

Овқат ейишдан аввал қўлни ювиш улуғ кишилардан қол-

ган яхши хулқдир. Овқат ейилаётган пайтда ҳадеб қимир-лайвермаслик, 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, луқмани кичкина-кичкина олади, биринчи луқмани ютиб улгурмасдан иккинчи луқмага 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 пуфланмайди, балки совигунча сабр қилинади. Мевадан жуфт-жуфт олмай, балки тоқ олинади.

Овқат асносида улуғ кишилар ҳақидаги ҳикоятлар эсла-ниб ейилади. Ҳар хил беҳуда сўзлар гапирилмайди. Меҳмон оз эса, 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 эса, меҳмонда ҳам шунча ёмоғи 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 ҳаромдир. 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 соҳиб синалган дўст бўлса, изнсиз 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, нимаки ёқса, ўшандан тановул қилинг, овқатдан сўнг совуқ сув ичманг, қорнингиз тўқ бўлса-да яна устига овқат еманг, кундузи овқат егандан кейин ухламанг. Кечаси еганда эса дарров ётиб олмай, бироз вақт у ёқдан бу ёққа юринг.

Билингки, тўрт нарса кишининг баданини семиртириб, кучли қилади: гўшти 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 нури-ни оширади: ухлаш олдидан кўзга сурма тортиш, сабзор-

га тикилиш ва покиза либос кийиш. Уч нарса кўз нуруни камайтиради: хунук нарсаларга тикилиш, душманни кўриш, нурга тикилиш.

Ибн Камолпошшо⁵²

„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, фақат ҳаммолик вазифасинигина бажаришинг мумкин! — деди.

Маснавий:

Мойдан чироқ учун равшанлик ёрдир,
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 ҳакимки, ҳикмат 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 келтирилишча, 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 ғолиб бўлиб, ҳирслари боққа тушиш истагига тўлиб, ҳар томонга югурдилар. Кириш 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 зўрга 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-гофил бўлгани учун топган нарсасини катта-кичик демай ураверди. Ногоҳ забардаст жуссали боғбон воқеадан огоҳ бўлиб, ғазабидан ҳайқириб, калтак кўтарганича уларнинг устига кела бошлади. Ингичка тулки тешикдан осонгина чиқиб кетди. Қорни катта бўри эса тешикка тиқилиб 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?
Катта гавданг билан қандай бўларкин,
Ўлим эшигидан сенинг чиқишинг?

Ҳикоят

Бир доно кишидан фойдали панду ҳикмат эшитган эдим. У айтган эди: «Оқил киши билмоғи керакки, масалан, ит қас-собнинг миҳида ширин гўшт осифлиқ турганини кўрса ҳам, тама ипини узиб, гўштга ташланишдан ўзини тияди.

Байт:

Кўнгил хоҳишига етмоқ ёқимли,
Бироқ, оқибатни ўйлаш ҳам яхши!

Демак, тўғри йўл шуки, тамани йўқ қилиб, ит каби қа-
ноат йўлини тутиш керак ва ҳирс йўлидан парҳез қилиш
лозим.

Муиниддин Жувайний

„Нигористон“⁵³ китобидан

Ҳикмат

Тўрт нарса сиҳат-саломатликни сақлайди: иштаҳа кел-
ганда овқат емоқ, оғир нарсаларни кўтаришдан тийилмоқ,
ҳаракат ва ҳаракатсизликни меъёрида тутмоқ ва ўзидан
ғамни қувмоқ.

Қитъа:

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 етқа-
зувчи зукко ақл.

Байт:

Яхши хотин билан меҳрибон устод,
Киши руҳин доим қилади шодон.
Улардан ичилган оби ҳаёт сув,
Боқий умр берар кишига ҳар он.

Ҳикоят

Одоб хазинасини юрагига жойлаган бир йигит бор эди.
У ўз бахтини тополмай, бир неча вақт сарсон ва саргардон-
ликда юрди. Қунлардан 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:

Қуннинг жамолини кўрай деса ким
Тунда сабр қилмоқ ёлғиз чораси.
Гавҳар қидирувчи меҳнатдан қўрқса,
Қўлига чиқмагай дурнинг сараси.

Бир кун Анушервон мажлис уюштириб қолди. У ўз мулозимларидан:

— Энг юмшоқ нарса нима? — деб сўради. Утирганлардан бири: «Шоҳи» деди, иккинчиси эса «товуқ парлари» деди. Бошқа бирови эса: «Ипакдан ҳам юмшоқ нарса бўлиши мумкинми?» деди. Шу онда ҳалиги йигит ҳам сарой четида турган эди. Мулозимларнинг 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 ҳирсни 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 орасига олди.

Байт:

Доно ночорликда қолса ҳам, бир кун —
Умиди ҳосилдан кўрсатар нишон.
Мушкни кўр, либосга пинҳон қилса ҳам,
Ҳид сочиб, ўзини қилар намоён.

Ҳикоят

Жолинус⁵⁴ 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 лашкари,
Нафсинг орзусини йўқотгил дарҳол.
Дунёдан умиднинг бор экан, тезда —
Ҳавас қонини 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“ китобларидан⁵⁵

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 қосасига кўз тикма, инсон.
Бўлсанг агар тожу-тахт учун муҳтож,
Заминни тахт деб бил ва қуёшни 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, нарса деб одамлар олдида бош эгади», — дейдилар.

Байт:

Бировнинг олдига боргандан нон деб,
Уйда жим ўтирмақ яхшидир жон деб.
Ҳар ким тама йўлин тутса агар пеш,
Оқибат бир куни бўлғувси дарвеш.

Қаноатсиз кишининг қалбида хасислик ўти туғён урган бўлади. Мол-дунёси беҳисоб бўлса-да янада қўпайтириш учун ҳеч кимга ҳеч нарса бермайди, бир тишлам нонидан бировни баҳраманд қилмайди.

Назм:

Хасиснинг 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 ҳафсаласизлик юз бермайди, меъда овқатни ҳазм қилишдан ожиз бўлмайди, кишидаги сезги аъзоларининг сезувчанлиги бузилмайди.

Назм:

Сув агар бўлса-да ширину зилол,
Ортиқча ичганда келтирар малол.
Тарақни кўрдингми, минг тиши бордир,
Ҳар сочга чанг солиб, доимо хордир.

Назмий ҳикоят

Уқигандим, 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,
Қорнингни шиширма ортиқ емоқдан.

Қаноатлилик ва бардошлилик ҳақида шундай ҳикоятни келтирадилар.

Ҳикоят

Бир ҳаким 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. Ҳаким паловга қўл узатиб, бир ошам олган эди, ичидан пашша чиқди. У қаттиқ очиққанига қарамай, паловни бир чеккага сурди ва ошпазни чақириб деди:

— Паловни яхши тайёрлабсан, бироқ бундан кейинги паловларингда пашша камроқ бўлсин!

Сўнг у нон ейиш билан қаноат қилди. Агар ҳакимда 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“⁵⁶
 („Боқий ақл-идрок“)
 китобидан

Ҳикоят

Бир куни Анушервон Юнондан:

— Энг яхши ҳаёт қандай ҳаёт? — деб сўраб қолди.

— Энг яхши ҳаёт — саломатлик ва хотиржамликда ўтказилган ҳаёт! — деб жавоб берди Юнон.

Ҳикоят

Бир киши Суқрот⁵⁷ га:

— Сен дунё неъматларидан ўзингни беҳуда маҳрум қилгансан! — деб қолди.

— Неъмат нима? — деб сўради ундан Суқрот.

— Семиз барра гўшт ейиш, шароб ичиш, чиройли кийишиш, гўзаллар билан ишрат қилиш!

Суқрот унга деди:

— Бу неъматларнинг ҳаммасини тўнгиз, маймун ва дарранда ҳайвонларга ўхшашни истовчи кишиларга ҳавола қилдим. Бундай қабилдаги кишилар ўз қоринларини ҳайвонлар қорнидек шиширадилар, руҳ иморатини тиклаш ўрнига бадан иморатини тиклайдилар!

Ҳикоят

Бир киши Суқротнинг ҳузурда ўтирарди. Шунда у ўз ғуломига қараб:

— Бор, шаробфурушнинг олдига бориб, ундан бир кўза шароб олиб кел, пулни эса бошқа куни беришга ваъда қил! — деди.

Суқрот унга қараб деди:

— Яхшиси, нафсинга буюра қол, сув билан қаноат қилишга кўна қолсин.

Данужонус Калбий 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, салатанати 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 яшашади. Мен эса яшаш учун ейман.

Бир куни ундан:

— Нега сени «Калбий», 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 ҳозиқ 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

„Фавокиҳ ал-жуласо“
(„Дўст боғининг мевалари“) ⁵⁸
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.

Луқмони ҳаким айтади:

— Қимки кўп ейишдан сақланса, кўп дори ичишдан озод бўлади.

Абу Али ибн Сино айтади:

— Бир кунда бир марта овқат ейишни машқ қил, овқатнинг ҳазм бўлмай туриб, устидан яна ема.

Олимлардан Фузайл айтади:

— Икки нарса кишининг қалбини қорайтиради: кўп ейиш ва кўп гапириш.

Ҳакимларнинг айтишича, киши қирқ кунгача доимий ҳолда фақат гўшт еса, қалб кўзи бекилиб, фаросати камаяди. Қирқ кунгача гўшт истеъмол қилмаганда эса асаби бузилиб, ахлоқи ёмонлашади. Гўшт гўштни ўстиради, яъни одамни семиртиради, мойлар эса семиртириш хоссасига эга эмас, чунки гўштан қон ҳосил бўлади, мойлардан эса бу хислат узоқ. «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 тўйгазиб олган бўлса, меҳмон билан бирга тенг олишолмайди. Натижада меҳмон уялиб, қорни оч бўлса-да, тўйиб овқатлана олмайди.

Бир ҳақимдан:

— Умрни қандай зиёда қилиш мумкин? — деб сўрадилар.

Ҳақим уларга:

— Доим асал истеъмол қилиш ва баданни зайтун ёғи билан ёглаб туриш умрни узайтиради! — деди.

Ҳикоят

Хасис киши бир куни 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.

Ҳикоят

Бир хасис кампир бор эди. Унинг ўзга шаҳарда ўқийдиган олим ўғли бор эди. У бир куни онасини кўриш учун уйига келди. Шунда онаси севиниб:

— Уғлим, яхши келдинг, сенга ажойиб нарсалар ҳозирлаб қўйганман, семизгина ғоз гўшти бор, ширин, ёғли қуймоғим бор, яна қуоқ қаймоғим ҳам бор. Қўнглинг улардан

қайси бирини хоҳласа, ўшани аввал бераман, қолганини эса кейинроқ ейсан! — деди.

Ўғли унга:

— Онажон, мен гоз гўштини қуймоққа ўраб, ундан сўнг қаймоққа ботириб сийишга одатланганман! — деб жавоб берди.

Луқмони ҳаким ўғлига насихат қилиб, шундай деди:

— Эй ўғлим, қорнинг тўйса ҳам, яна устига зўрлаб ема, тўқ 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 қоринни забт этолса, барча яхши фазилатларни эгаллашга қурбиста олади! — деб жавоб берди.

Меҳмонга борганинга уй эгасидан фақат туз ва сув сўраб олишнинг мумкин, бундан бошқаси беодобликдан ҳисобланади.

Бархурдор ибн Маҳмуд Туркман Фароҳий

„Маҳбуб ал-қулуб“⁵⁹
 („Кўнгилларнинг 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 қўпориб ташлайди. Ёки шундай шуъладирки, унинг завол қилувчи яшнини иззат ва ҳурмат хирмонини ёндириб юборади. Агар киши эҳтиром ва эътибор гавҳарини қидирувчилардан бўлса, гавҳар каби яширин бўлсин, токи уни изловчилар орзу ғаввоси билан уни қўлга киритсинлар.

Улуғ ҳакимларнинг айтишича, саккиз 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 нарсани талаб қилган меҳмон. Учинчиси — ўтиришда тўрга ўтишни таллашиб, 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 гапирaveraдиган 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 кўп 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, ҳирс ва хасислик сабабли оч турган одамни бирор луқма билан бўлса ҳам хушнуд этмаса, ҳаётининг илдизи «Ит очлиги» касаллигига йўлиққан киши ҳикоятдаги каби кўпорилади.

„Ит очлиги“⁶⁰ касаллигига йўлиққан одам ҳикояти

Ўтган асрларнинг бирида бир одамнинг саломатлиги саломатлик хирмонининг кушандаси бўлмиш «Ит очлиги» касаллиги билан созурилган эди. Бу касаллик унинг омонлик ва тандурустлигини 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 дорн-дармон тўғони билан тўсмоқчи бўлсалар ҳам, ҳеч эплаёлмас эдилар. Натижада бу иллатнинг қутурган шамоли унинг умр чироғини сўндириб, бу потекис даштнинг ўнқир-чўнқирлари унинг ҳаёт отини йиқита бошлади.

Бир кун 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 кун 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:

Яримта нон топса агар мард киши,
Дарвешга ярмини этади нисор.

Сен эса хиралик қилиб, тикилиб турган менинг бу нафси амморамни бир луқма 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 қолди-

риб, ўзи кетди. Мен унинг гўштидан едим. Уша йиртқич бўрининг муруввати ва одиллиги сеникидан кўра зиёдроқ 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 рафиқ 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 тутинишга уринсинлар. Ит, тўнғиз ва бошқа ваҳший ҳайвонлар ўзларини ўлжага отгани каби улар ҳам ўзларини таомга урмасликлари зарур. Кимки 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“
(„Насиҳатчилар бўстони“) ⁶¹
китобидан

Овқатлар ва овқатланиш қоидалари ҳақида

Билгинки, барча турдаги овқатлар ейилиш қондасига 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 келадиган 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, аччиқ тутун, бадбўй ҳид ва ҳазм қилиниши қийин бўлган овқат!»

Ҳикмат аҳллариининг китобларида иллатни пайдо қилувчи нарса олтига 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 қонун-қондаси бўйича номақбулдир. Демак, инсон овқатланиш борасида жуда эҳтиёт бўлиши, имкони борича кам ейиши, тўғри келган пайтда турли овқатларни еявермаслиги, ҳақиқий, чин иштаҳа келгандагина овқат ейиш зарур. Шу қои-

даларга 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 буғдой 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 онд китобида ёзилишича, кишининг қорни тўқ бўлса-ю, бошқа овқат олдига келтириб қўйилса, ундан асло емаслиги керак. Бундан ташқари, қаттиқ 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 қизийди ва тезда бузилади. Меъдаси иссиқ мижоз кишилар совуқ мижозли овқатлардан тановул қилиши, масалан, гўр узум ёки ошқоқоқ ейиши керак.

Овқатларни бир-бирига аралаштириб еб бўлмайди. Масалан, қатиқни узум суви билан, барча турдаги овқатлардан кейин шафтоли ва ўрикни еб бўлмайди. Узум билан балиқни, сирка билан саримсоқни ёки пиёз, саримсоқ ва хардал (горчица) ни ўзаро аралаштириш керак эмас. Барча турдаги мевалардан кейин эса совуқ сув ичиб бўлмайди. Бундан ташқари, асал билан қовушни, товуқ гўшти билан балиқни, саримсоқ, боқла, айрон ва қатиқларни ҳам ўзаро аралаштириш мумкин эмас.

Абул Баракот Қодирий ибн Муҳаммад Насруллоҳ

„Қачкўли Султоний“⁶² китобидан

Ҳар хил фойдали нарсалар

Олимлардан Баҳоуддин айтади:

— Қуйидаги нарсалар одамнинг доимо соғ-саломат юришига 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 қилади, ўзига нисбатан ҳурмат ва эҳтиром уйғотади: тишни тозалаб юриш, озода бўлиб, ювиниб юриш, сочни вақтида олдириш, дўстлар билан хушмуомала бўлиб, уларнинг кўнглини олиш, тирноқни ўстирмай олиб юриш, бировларга ёрдам қўлини чўзиш.

Яна у айтади:

— Қуйидаги феъллар саломатликка зарар қилади ва хунук кўринади: ўтириб кийиш мумкин бўлган ҳолда тик туриб шим кийиш ва ҳар томонга довдираб, ўзини қийнаш, ҳайвонлар тегмайди деган гумон билан уларнинг олдига либос ёки бошқа ҳалол нарсаларни қўйиш, соч-соқолини қўли билан ўйнаш ёки тиши билан тишлаш, остона устига ўтириш, чап қўл билан овқат ейиш, тили билан либосини тозалаш, саримсоқ пўстини куйдириш ёхуд унинг устига ўтириш.

Олимлардан Низомиддин айтади:

— Қуйидаги нарсалар одамларнинг саломатлигига зарар қилади, умрини қисқартиради ва обрўсини тўкади: бировларни масхара қилиш, кўп кулиш, аччиқ нарсаларни кўп истеъмол қилиш, мевали дарахт тагида ётиш ёки унинг остида ҳожат ушатиш, соч-соқолини ўзга одамларнинг тарағи билан тараш, қозонга қўл солиб овқат ейиш, жамоат олдида тупуриш, сичқон еган нарсани ейиш, бозорда кўпчиликнинг назари тушиб турган ҳолда овқат ейиш, қабристонда 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 чақириш, улуғ кишилардан олдинга ўтиб юриш, ювинди ва ахлат ташланадиган ерга ҳожат ушатиш, уйдаги сувнинг устини очиқ қолдириш, 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 қисқартириш.

Арастунинг Искандарга пандномаси

— Эй Искандар, мақтовга учма, қўли очиқ ва сахий бўл, бирор ерга борганингда ҳали ҳеч ким ичмаган ва синалмаган сувлардан ичма, бирорта ерда нотаниш мевага дуч келсанг, унинг фойда-зарарини аниқламай туриб, истеъмол қилма!

Назм:

Ҳар 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 узоқдан қолмайди зинҳор.

— Сен шароб ичишни одат қилмагинки, шароб беҳушлик ва ғофилликка олиб боради. Тунда уйқуга берилиб, барча нарсдан беҳабар қолма, тунда ҳушёр бўлишни давлат деб ҳисобла!

Афлотун пандномаси

— Эй Искандар, дунёга ибрат кўзи билан боқ, ҳушёрликда 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 обрўи кетади. Улим ҳақ бўлгани учун ўлмасдан аввал қиладиган яхши ишларингни қилиб қол!

Нечун битта қорин учун чарх урмоқ,
Очкўзлик отини ҳар ёнга сурмоқ!

Буқрот 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. Ҳўл-иссиқ ва қуруқ-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, қийналиб юрма. Сирка истеъмол қилганингдан кейин асло сут ича кўрмаки, қорнингда оғриқ туриб, ҳазм қилишдан ожиз бўласан! Сўзни мулоимлик билан гапир, оз гапир, кўп гапириш ёқимли бўлса-да, девоналикдан нишонадир.

Шеър:

Жимликдан бўлмади ҳеч ким пушаймон,
Кўп гапдан зарарлар юзланди ёмон!

Луқмони ҳақимнинг ўғлига қилган насиҳатлари

— Эй ўғлим, сабр ва қаноатни ҳамиша ўзингга йўлдош қил, нафсингнинг кўйига кирма ва уни қийнаш йўлини энг улуғ йўл деб ҳисобла! Топганинга қаноат қил, кўп топишга интилма, таомдан ҳамиша қорнинг оч бўлсин, аммо ҳикматдан вужудинг тўла бўлсин. Кам ейиш ва кам ухлаш сенинг ҳақиқий севган ишинг бўлсин. Ўзингга раво кўрмаган нарсани бировга ҳам раво кўрма! Қиймларингни 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 арзимайди! — 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 қаттиқ ва қўпол овқатни ҳам бир онда тилкалаб ташлайди. Учинчиси — шундай ажойиб дорики, 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 мойси 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 ураверадиган 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 юрадиган эркак бахтсиз эркакдир!

Овқатни аралаш еган киши

Бир табиб бир кишининг олдига борган эди. Табиб унинг икки хил куюқ 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:

— Айтмаганмидим, бу икки овқатни ема, келишолмайди деб! — дея таъна қилди.

— Йўқ, гапинг нотўғри, — деди бемор, — аксинча, улар келишиб олишди ва мени оёқдан қулатиш учун биргалашиб ҳаракат қилишмоқда.

Муҳаммад Солиҳ ибн Қутлуқбий

„Рисолаи ҳикмат“⁶³
(„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 фойда, аммо керагидан ортиқча зўрлаб ейиш зарардир. Инсонга нимаики иллат юзланса, албатта, у ортиқча ейишдан зоҳир бўлади. Овқат кўп истеъмол қи-

линганди меъдага куч келади, унинг ичида ортиқча сафро ва зардоб ҳосил бўлади.

Агар зардоб кўз томирлари томон юрса, кўзда кўз илланини, агар юз гўштлари томон юрса, юзда сарамас илланини пайдо қилади. Юрак ёки жигар ичида ғолиб бўлса, уларни кучсизлантиради ва нафас сиқишини вужудга келтиради.

Ҳақимларнинг ёзишларича, инсонда уч хил мижоз бўлади. Биринчиси — иссиқ, иккинчиси — ўртача, учинчиси — совуқ. Иссиқ мижозли кишилар иссиқ мижозга эга овқатлардан кўп истеъмол қилсалар, уларнинг вужудида иссиқлик кўпаяди. Совуқ мижозли киши совуқ мижозли овқатлардан кўп еса, унинг баданида ҳўллик ва сустлик кўпаяди. Ўрта мижозли кишиларга эса иссиқ ёки совуқ овқатлар унча зарар қилмайди.

Киши эрталаб турганда қайфияти яхши бўлмаса, бунинг сабаби икки нарса. Биринчиси — ичкиликдан ва одамни қайф қилувчи бошқа нарсаларни истеъмол қилишдан. Мазкур нарсалар одамнинг ичини бузади, табиатини кир қилади, баданини оғирлаштиради. Иккинчиси — меъдада куйган сафро ўрнашиб олганидан. Куйган сафро туфайли дил ёришмайди, эрталаб туриб тоза ҳаводан симирса ҳам ўзида нохушлик ҳис қилаверади. Куйган сафродан қусиш орқали қутулиш мумкин.

Тумов иллани ҳақида

Ҳақимларнинг ёзишича, киши тумов илланига йўлиқса бунинг сабаби тўрт нарсадир. Биринчиси — совуқ ҳаводан таъсирланиш, иккинчиси — кўкрак шамоллаши, учинчиси — барча аъзонинг бошдан-оёқ шамоллаши, тўртинчиси — қизиқ турган ошқозонга совуқ сув, совуқ мевалар ва ичимликларнинг тушиши, бунинг натижасида ошқозон ҳароратининг сўниши.

Тумовнинг тўртта белгиси бор. Биринчи — юрак безовталанари, иккинчи — йўтал пайдо бўлади, учинчи — баданда ҳарорат кўтарилади, тўртинчи — бош оғриди.

Тумовдан қутулишнинг йўлларида бири шуки, сигир сариёғидан бир қошиқ ёки табиатга қараб кўпроқ ҳам олиш мумкин, уч кун ҳар кун эрталаб иситиб, ширмой нон билан ейлади. Мазкур овқат ошқозон ичини мулоимлаштиради, унга ҳарорат бағишлайди, совуқ 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. Бироқ совутмай, қайноқ-қайноқ ичиш керак.

Ҳақимлар насиҳати

— Сергап бўлма, сўзни керакли пайтдагина гапир, агар маст бўлсанг, умуман гапирмасликка ҳаракат қил. Умрининг қадрини билсанг ва уни хуш ўтказишни истасанг, шароб ва ароқлардан асло ичма. Бирорта олим ёки улуғ одам ёнида ётганида улардан аввал туришга урин. Умуман, ёлғиз бўлганида ҳам, эрта туришга одат қил.

Икки нарса борки, улар одамнинг юрагига қувват беради. Бири — саёҳат ва бошқаси эса олим кишиларнинг суҳбати. Қуйидаги нарсалар эса кўзга зиё бағишлайди ва унинг нурини ўтқири қилади: чиройли юз, оқар сув, ям-яшил сабзазор ва хушхат китоб.

«Ишорат рисоласи»да шундай дейилади: «Донмо олдинда қоғозу қалам бўлсин, ўзинг эса тафаккурда бўл, фикрлашдан ақлинг саломат бўлади, илму ҳикматнинг эса эшиги очилади!»

Муаллиф қитъаси:

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 тадбирини 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 қўшади: соғлом тан билан сафар қилиш, баҳорда боғларни сайр қилиш, семиз ва ювош отга миниб чониш, озода кийиниб юриш, хушфеъл ва чиройли хотинга эга бўлиш, баҳорда содиқ дўстлар билан учрашиш, мўътадил ҳавода олимлар суҳбатидан баҳраманд бўлиш, қадимдан қолган осори атиқаларни томоша қилиш.

Билгинки, тўрт нарса кишини саломат тутади ва ҳамisha 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.

Султон Маҳмуд ибн Муҳаммад ибн Маҳмуд⁶⁴

„Одоб ал-музийфин ва зод ал-окилийн“
 („Зиёфат одоби ва меҳмонлар емиши“)
 китобидан

Кам ейишнинг фойдаси ва кўп
ейишнинг зарари ҳақида

Кишининг емиши поклик ва ҳалоллик билан топилган бўлса-да, бироқ ундан кўп истеъмол қилса қуйидаги 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. Меъдандан ҳосил бўлувчи буғ мияга кўтарилгач, ақл чироғининг пурини камайтирмай қолмайди. Иккинчи — одам кўп еб, кўп овқатланишга ўрганган сари иштаҳа ошаверади. Шунинг учун ҳам устод Абу Жаъфар: «Ошқозон ажаб аъзоқи, оч қўйган 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: «Кўк ейиш зийраклик ва доноликнинг кушандаси», дейдилар. Бошқа тоифа ҳақимлар эса: «Кўп ейиш ақлни ёмонликка бошловчи восита», — дейишади. Тўртинчи — кўп ейишдан тан оғирлашади, бадан сустлашади, бу ҳолатдан эса ухламай қутулиб 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 бўлуverдилар.

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 бетоқат бўлиб, қопдаги қовунларни тезроқ ичкарига киргизиб юборишни буюрди. Ўтирганлар ичида зукко табиатли бир киши ҳам бўлиб, у ҳам ўрнидан тура бошлади. Ундан: «Сен қаёққа?» деб сўрашган эди, у: «Ичкарига, болалар билан тўйиб қовун сийишга», — 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. Юз-қўлини ювиш учун ишлатадиган обдастани гаровга қўйиб, ҳолвайтар топиб келди. Овқатланиб бўлишгач, меҳмон: «Шукурким, 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 луқма 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.

Ҳофиз Калон ибн Бадриддин

„Хулосат ал-ҳукамо“ („Ҳақимлар хулосаси“) китобидан⁶⁵

Билгилки, парҳезнинг сиҳат-саломатлик учун фойдаси буюқдир. Айниқса киши дори ичишдан иложи борича тийилмоғи керак. Барча ҳақимларнинг бир қарорга келишларича, кишининг жону-таъига 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 кучсизланаверади. Қоринда бод пайдо бўлади, оғиздан эса ёқимсиз ҳидлар келади. Юз ҳам сарғайиб, еган таом ҳазм бўлмайди.

Хабарлардан маълум бўлишича, бир куни Анушервон овқатланаётган эди. Унинг ёнида Юнон исмли ҳаким 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 қўлини тортди.

Ҳакимларнинг айтишича, киши учун оз ейишдан фойдалироқ иш йўқ. Чунки одам кўп еса, кўп ухласа, юзи сарғайиб кетади, бадани заифлашади, кўнгли нохуш бўлади ва қовоқлари 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 нуқсон етади, савдойн бўлиб, тез қариб қолади.

Ҳакимларнинг 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, эса сақлаш қобилияти эса мустаҳкам бўлади.

Жолинуснинг айтишича, кимки иссиқ ҳаммомга кириб, бошидан қайноқ сув қуяверса, кўзига зарар қилади. Аммо сут сигирдан соғиб олинган пайтда қанчалик иссиқ бўлса, шу даража иссиқликдаги сувни бошдан қуйиш эса мияга фойда беради ва мия қатигининг зиёда бўлишига кўмак қилади, бош суякларига 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 иттифоқ 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 кеткази ва кайфиятни бузади: ёлғон гапириш, катталар билан тортишиш, ҳаддан ошиш, тақаббурлик 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, талоқ — балғамнинг уйдир.

Кимнинг юраги соғлом бўлса, юзи қизил, ўзи тандуруст бўлади. Кимнинг юраги заиф бўлса, юзи сариқ бўлади. Ҳар кимнинг ўти кучли бўлса, ўзи ҳушчақчақ бўлади.

„Мажмуаи тиб“ („Тиббий тўплам“) китобидан⁶⁶

Жолинусли даволаган табиб

Қариган чоғида Жолинуслининг кўзи кўрмай қолди. У кўзига қанчалик дори-дармон ишлатмасин, бари бир фойдаси бўлмади. Охири тақдирга тан бериб, ўзини-ўзи даволашдан воз кечди.

Кунлардан бир кун касал қидириб, кўчада қичқириб юрган табибнинг овозини эшитиб қолди. Жолинус ўша табибни чақириб келишни буюрди. Табиб келгач, ундан кўзини даволашни сўради.

Табиб ишга бел боғлаб, аввало сут келтиришларини буюрди. Келтирилган сутни катта қозонга қуйди ва қозон тепасига эса Жолинусли оёғини осмондан қилиб осиб қўйди. Сўнг қозон тагига ўт ёқа бошлади. Сутдан чиққан буғлар Жолинуслининг юзу-кўзига урилиб, кўз очиргани қўймасди. Бироз муддат ўтгандан кейин Жолинус диққат билан қараб, атрофни кўраётганини ҳис қилди. Жолинусли ерга туширишгач, у табибдан:

— Айтгин-чи, бу усул билан мени қандай даволадинг, бунинг сири нимада? — деб сўради таажжубланиб.

Табиб деди:

— Сен қаердадир синиб ётган кўза парчалари устига сийгансан, кўза парчасига эса илон заҳари тушган. Натижанда илоннинг заҳари буғланиб, бу буғ сенинг кўзингга кирган. Кўзингдан эса нур қочган. Мен заҳарни сут буғи билан ҳайдадим.

Жолинус бутун дунёга машҳур табиб бўлса ҳам шунга ақли етмаганига ҳайрон қолиб деди:

— Биласанми, мен кимман, мен Жолинус бўламан!

Жолинуслининг номини эшитиб қўрқиб кетган табиб:

— Эвоҳ, мен бунинг 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 уринишмасин, уни даволаш йўлини топишолмади. Охири уни ўткир бир ҳақимнинг олдига олиб боришди. Ҳақим унга тўхлуб ейишни буюрди. У қорни тўйгунча тўхлудан еди. Охири томоғидан ўтмай қолган пайтда унинг бошини ерга қилиб силкишни тайинлади ва беморга эса қусишни буюрди. Бемор

қусган пайтда унинг оғзидан тўхлубга аралашиб зулук чиққанини кўришди.

Маълум бўлишича, унинг ошқозонига зулук ўрнашиб олиб, тинимсиз қонини сўраётган экан. У тўхлуб туфайли тишлаган жойини қўйиб юбориб, қусган пайтда ташқарига чиққан экан.

Бир ўликнинг тирилгани ҳақида

Абул Ҳасан ибн Али ат-Тусий шундай ҳикоя қилади:

— Қишлоқларнинг бирида бир киши вафот қилган бўлиб, уни кўмишга олиб кетаётган эдилар. Шу ерда ҳозир бўлган бир ҳозиқ табиб: «Эй, одамлар, уни кўмишга шошилманг, мен бир текшириб кўрай, агар даволаш мумкин бўлса даволайман», — деди. Одамлар: «Қани энди уни даволасанг!» — дейишди.

Табиб хизматкорлардан бирига ёғоч бериб, ўликни савалашни буюрди. Уликни зарб билан йигирмага яқин ургандан сўнг табиб унинг томирини текшириб кўрди ва унда ҳаёт асари пайдо бўлганини сизди. Уни яна ўн марта уришни буюрди. Ун зарбдан кейин ўликнинг томири тез-тез ура бошлади. Табиб уни зарб билан яна бир бор урган эди, ўлик овозининг борича додлаб юборди. Ҳозиқ табиб бу ўликнинг ўлмасидан аввал даволаган табибларга ва шу ерда турган одамларга қараб: «Қандай қилиб тирик одамни кўймоқчи бўлдиларинг?» — деди кулиб ва уни уришни тўхтатди.

Бир оз ўтгач, мурда ўрnidан туриб ўтирди ва оғриётган бадани ҳақида шикоят қилди. Сўнг овқат сўради. Табиблар:

— Бу илми қаердан 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 уни қайта тирилтирди. Шундай қилиб, мен бу даволашни улардан ўрганиб олдим.

Бир табибнинг ҳиқичоқни даволагани

Бир амирни тинимсиз ҳиқичоқ тутар эди. Унга қанчалик дори-дармон қилишмасин бари бир фойда қилмади. Кунлардан бир куни бир табиб уни даволамоқчи эканини билдирди ва руҳсат сўраб унинг олдига кирди. У амирнинг тинимсиз «ҳиқ-ҳиқ» қилаётганини кўрди ва шу заҳотиёқ:

— 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 ўғрилиқ қилиб, фалон парсамни олиб кетибсан. Ҳозироқ уни қайтариб бер, — деди.

Бундай ноўрин тўхматни ва беадабликни кўрган амирнинг жон-пони чиқиб, ғазаби аланга олиб кетди. Аммо зум ўтмай, ҳиқичоғи тўхтаб қолди.

Табиблардан Абул Фараж бунинг сабабини қуйидагича тушунтиради: «Одамнинг ошқозонини зарарли моддалар эгаллаб олгач, инсон танасидаги ҳайвоний руҳ ўша моддани

йўқотишга уринади. Натижада ҳиқичоқ пайдо бўлади. Табиб амирга: «Сен ўғирлик қилибсан, деганда амир дарғазаб бўлган ва ундаги ҳайвоний руҳ қуввати бирданига ошиб кетиб, ошқозондаги зарарли моддани тезда бартараф қилиб юборган. Натижада ҳиқичоқ тўхтаган».

Табибнинг тадбири

Бир подшонинг қулоғи кар бўлиб қолган эди. Уни ҳеч қайси табиб даволай олмади. Бир куни бир табиб келиб, уни даволамоқчи эканини айтди. Табиб подшога бир неча кун дори нчиргач, ёш бир 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 оғриқ зарбидан фарёд чекди, ғазаби шундай қўзғадик, карликка сабаб бўлган ҳароратини буғлаштириб юборди. Натижада карликдан қутулди.

Абдурахмон Жомий*

Беморни асбобу дорисиз тузатиб юборган ҳозиқ 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 кун одамлардан шоҳ бўлиб халос,
Хилват ичра суҳбат қураар 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 бузуқ миждан қутқаргин илдам!»
Ҳайрон бўлди ҳақим, йўқ эди асбоб,
Уни даволашга не қилсин шу тоб?

* Абдурахмон Жомий (1414—1492) — форс-тожик адабиётининг йирик намояндаси, «Ҳафт аврағ» ҳамда бошқа кўпгина асарлар муаллифи.

Табиб қиз рўмолин олди-ю отди,
 Орқаю олдидан либосин йиртди...
 Уятдан ғарқ терга ботди қиз ногоҳ,
 Бўгин 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!

Саксон ёшли қариянинг табиб ҳузурига 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 суштигини 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,
 Суштиликдан қутулиб кетарсан мутлоқ!»

Абу Али ибн Синонинг табиблар даволашга ожиз бўлган меланхолик беморни тузатгани ҳақидаги ҳикоят

Яшаган пайтда Бу Али Сино,
 Табобат чўққиси узра зўр сиймо,
 Ажойиб хислатли бир яхши одам,
 Моҳулиё дарди ила чекиб ғам,
 «Қишлоқда мен каби семизу тўла,
 Мол йўқ!» 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.

* Ҳариса — ҳалим.

Йўқ эди туну кун ичра лаҳзаси,
 Мол каби бонг урмай чиқмаса саси.
 Ҳоли охир шунга етдики, таом —
 Емади, дори ҳам ичмай батамом.
 Табиблар давога ожиз қолишди,
 «Кўмак» деб Бу Али томон юришди.
 Ибн Сино деди: «Майли, тез боринг,
 Тонгда келар дея хушxabар беринг.
 Айтинг, қассоб олиб қўлига дашна*,
 Етиб келар, сени сўймоққа ташна».
 Бу хабардан кетди бемордаги ғам,
 Шодлик изҳор қилди эшитгани дам.
 Эрталаб Бу Али ўрнидан турди,
 «Мол қайда?» деб бемор уйига юрди.
 Беморнинг уйига киргани замон,
 Қичқирди: «Мол менман, келавер, буён».
 Бу Али боғлади қўл-оёғини,
 Утирди, қайради сўнг пичоғини.
 Қассоб каби танга қўлини урди,
 Биқину белини эзғилаб кўрди.
 Деди: «Бу мол жуда озғину нимжон
 Сўйишга муносиб эмас ҳеч қачон!
 Бир неча кун унга ўт-алаф беринг,
 Оч қолдирманг асло, доим едиринг.
 Семиргач бўйнига тортарман пичоқ,
 Сўйишдан афсуслар емасман у чоқ!»
 Қўлу оёғини ечдилар аста,
 Овқат келтирдилар унга бирпасда.
 Ҳар неким берсалар емишми — даво,
 Ер эди қайтармай, ё қилмай ҳаё.
 Молдек семиз бўлиб, жир битган замон,
 Моллик хаёли ҳам йўқ бўлди шу он.

Буқрот ва ошиқ бемор ҳикояти

Буқротга илми тибб бўлиб ошкор,
 Табобат фанини қилди барқарор.
 Дилига келтирган ҳар битта режа,
 Келтирмиш жуда кўп нодир натижа.
 Эшитдим: у яшаб турган замонда,
 Бир подшо бор экан, бахти омонда.
 Бу тўртта аною бу тўққиз атто,**
 Фақат битта ўғил қилибди ато.
 Юзи экан уни ойдек баркамол,
 Тани эса озиб бораркан беҳол.
 Табиблар қилмасин қанчалаб даво,
 Узгариш мижоздан кетмас мутлақо.
 Шоҳ деди чақириб шунда Буқротни,
 «Аниқла, хуш айла бизга ҳаётни»
 Олтин-кумуш тўкди табибга чунон,
 Уғлининг бошига келтирган замон.

* Д а ш н а — катта. пичоқ.

* Т ў р т о н а — ер, сув, олов ва ҳаво. Тўққиз ота — тўққиз қават осмон.

Машшоқ каби табиб ўтириб дарҳол,
 Билагига қўлни чўзди уд* мисол.
 Томирига аста қўйганида қўл,
 Эътидолдан** хато топмади бир йўл.
 Қорурадан*** ногоҳ излади далил,
 Танда иллат асло кўрмади дадил.
 Сўнг билдики бу дард юракдан эрур,
 Тўзган чеҳраи зард юракдан эрур.
 Яна томирига аста қўйди қўл,
 Муҳаббатдан очди ҳикояга йўл.
 Томир ҳаракатга тушди ногаҳон,
 Бу оҳангга рақс бошлади чунон.
 Аён бўлди, ишқи урибди йўлдан,
 Мушкул йўлга қадам қўйибди 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,
 Ўтказмоғнинг лозим парда очириб,
 Қизилгулнинг гули мисол сочириб.
 Гул канизлар бўлиб мисоли пари,
 Жавлон қилиб кирсин бу майдон сари...»
 Йигит томирига Буқрот қўйди қўл,
 Паричеҳраларга назар солиб ул,
 Қанча парирухлар ўтса-да аммо,
 Йигитнинг томири ўзгармас асло.
 Ногоҳ бир ой юзли кўтариб ниқоб,
 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.
 Буқрот билди, демак худди шу маҳваш,
 Шаҳзода дилига солибди оташ.
 Шундан сўнг йўл олди шоҳ ҳузурига,
 Деди: «Йигит тушмиш бир қиз тўрига!
 Ой гўё маҳаққа**** тушгани мисол,
 Бир қуёш тўрига илинмиш беҳол.
 Шундай шўх ишқига бўлмиш мубтало,
 Шу дарддан бошқа дард йўқ унда асло!»
 Сўради шоҳ: «Қимдир ўша дилором,
 Макони қайдаю недир унга ном?
 Бу жимлик йўлини бир йўл барбод қил,
 Ғамхўрлик кўрсату хотирим шод қил.
 Айтмайин индамай турсанг сен ногоҳ,

* Уд — чолғу асбоби.

** Эътидол — муътадиллик.

*** Қорура — сийдик солниган шиша идиш.

**** Ойнинг тугаши, эски ой билан янги ой ўртасидаги қоронғи кунлар.

Яхшидир тиг тортсам сенга баногоҳ!»
 Буқрот деди шоҳга: «Э воҳ, шаҳриёр,
 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 чиқмас тумандан,
 Чидамай қилични чиқарди қиндан.
 «Ўғлимга топиб бер ўша қуёшни,
 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!»
 Уйлаб деди шоҳким, «Эй сен раҳнамо,
 Илмингдан бу ақлинг топгандир намо*,
 Офатлар заҳридан 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 қўлига топширди уни.
 Канизнинг лабидан топганида ком,
 Шаҳзода юраги сўнг олди ором.
 Туни бўлди қадр** кечаси мисол,
 Гўё тўлин ойга айланди ҳилол!***

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 мададкор,
 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,

* Намо — ўсиш, улғайиш.

** Қадр — диний ақидага кўра рамазон ойидаги энг улуғ кун.

*** Ҳилол — ярим ой.

**** Жалолиддин Румий (1207—1272) — Қичик Осие (Рум) да яшаган буюк мутаффаққир, унинг «Маснавий» деб аталувчи йирик асарини жуда кўп халқ масалларини ўз ичига олган.

«Бу нима қилиқ?» деб ҳайратдан сўрди.
 Қамчининг зарбаси чоптириб чунон,
 Бир дарахт остига етқазди шу он.
 Сасиган олмалар кўп эди унда,
 «Е бундан, эй дардкаш!» деди у шунда.
 Олмадан оғзига беҳисоб тиқди,
 Охири сиғмайин бўғзидан чиқди.
 Чидамай дод солди: «Нечун, эй амир,
 Не қилдим, шунчалар қийнайсан ахир?!
 Жонимга қасд қилмоқ бўлсанг сен дарҳол,
 Тиғ 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 мудроқ, бадан эса сушт,
 Бош-оёқ минг зарба еган устма-уст.
 Шомгача қувдию бўшатди шундай,
 Сафроси қайт ила чиқди қуюндай.
 У билан егани яхши-ёмон ҳам,
 Қўшилиб отилиб чиқди илон ҳам.
 Кўзи тушгач уни чиққан илонга,
 Сажда бажо қилди бу хуш инсонга.
 Даҳшатли бу қора илонни кўриб,
 Барча оғриқлари кетди қувилиб.
 Сўнг деди «Кўп олий ҳиммат экансан,
 Ё хоҷам, ё валийнеъмат экансан.
 Муборак соатда олдимга етдинг,
 Улган 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,
 Утаканг ёрилар эрди ногаҳон.
 Илоннинг васфини қилсамдим бутун,
 Қўрқиб, жонинг куйиб чиқарди тутун.
 Агар айтсам эди қандай можаро,
 Танингдан бу жонинг бўларди жудо.
 Бўлмас эди сенда ейишга қувват,
 На йўл юргай эдинг, на қилардинг қайт».

* Н ў қ и р д и — ниқтарди.

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 қўрқиб устоддан,
 Кўп ранжлар кўришган эди саводдан.
 Маслаҳат қилишди ишни бузишга,
 Муаллим тушсин деб оғир ташвишга.
 Унга бирор иллат етишгани чоқ,
 Биздан бир неча кун бўлади узоқ,
 Тутқундан қутулиб қоламиз шунда,
 Йўқса, бигиз бўлиб туради бунда.
 Зийраги буюрди, айтинглар шундай:
 «Устод, рангинг сариқ, не учун бундай?»
 Иситма ё ҳаво 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.
 Уй устига ўйи кўпаяр дарҳол,
 Жинни бўлар киши кўпайса хаёл.
 Учинчи, тўртинчи, бешинчиси ҳам,
 Кетма-кет киришиб изҳор этар ғам.
 Уттиз бола шундай келишиб хабар —
 Берганда, хабари қилади асар.
 Зийракка дейишди: — Офарин, шод бўл,
 Бахтинг кулиб боқиб бир йўл обод бўл.
 Узаро 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,
 Қирсин деб ҳийлани ўйлаган ул ёр...
 «Салом, устод!» деди ул бола кириб,
 «Бахайр бўлсин, рангинг қопти сарғайиб!»
 Устод деди: «Йўқол, сўзлама бундай,
 Касалу иллатим йўқдир ҳеч қандай!»
 Инкор қилса ҳамки, ваҳима бир оз,
 Юракка таъсирни айлади оғоз.
 Кириб келиб деди бошқаси шундай,
 Уша ваҳимага қўшилди жиндай,
 Яна кириб бири айлади такрор,
 Устод ҳайрон бўлди, қолмайин қарор.
 Устод ваҳимадан сушлашди чунон.
 Турдию тўшагин йиғди ўшал он.

Жаҳли чиқди, хотин суст, деб шу маҳал,
 Нечун аҳволимни айтмади аввал.
 Нечун ранги-рўйдан қилмади огоҳ,
 Мендан қутулай деб қасд қилар ногоҳ.
 Хусну жилвасига мастдир у мудом,
 Билмаски, томидан қуламоқда жом.
 Зарб билан очди у эшикни келиб,
 Ортидан болалар келарди елиб.
 Хотин деди: «Тезда қайтибсан нега?
 Ёки бирор иллат тегдими сенга?»
 Деди: «Эй кўрмисан, бу рангимга боқ,
 Ўзгалар ғамимни емоқда, бироқ,
 Сен эса уйимда бўғзу нифоқдан*,
 Ҳолимни кўрмайсан, куйиб ёнмоқдан!»
 Хотин деди: «Хожа, эмассан бемор,
 Беъмани ваҳима, гумон сенга ёр!»
 Деди унга: «Хотин, ҳануз қайсарсан,
 Менда ўзгариш бор, нечун кўрмайсан?
 Кар ёки кўр бўлсанг бизда нима айб,
 Биз эса касалмиз, дилгиру майиб!»
 Хотин дер: «Келтирай сенга ойна,
 Гуноҳсиз эканим билгин сен, мана!»
 «Ўзинг нимасану недир ойнанг,
 Юракда доимо жафою гинанг.
 Тезда ётиш учун ҳозирлагин жой,
 Ухлаб олай бошим тошдек оғир, вой...»
 Кўрпа солиб берди чолига кампир,
 Ўйлади: «Вақтимас, лек кўнглим оғрир,
 Айтмай десам вақти беҳуда ўтар,
 Айтай десам мени муттаҳам тутар.
 Хотин бузуқ дея ўйлайди дарҳол,
 Айтсам, ёмон нарса қилади хаёл.
 Уйдан мени тезда ҳайдаб юборар,
 Макру ҳийлали деб юз айб қўяр».
 Кўрпа ёйилдию устод ташлади,
 Оҳ-воҳ ила тезда нола бошлади.
 Болалар бу ерда ўтириб пинҳон,
 Ўзаро дарс ўқир эдилар шу он.
 Дердилар: «Ҳийладан қутулолмадик,
 Бино солдик, аммо яхши солмадик!
 Энди яна бошқа ўй қилмоқ керак,
 Меҳнатдан қутулиб, шод бўлмоқ керак!»
 Уша 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 оғриғи яна!»
 Сажда қилдилару дедилар: «Эй зот,
 Қасалинг қувилсин сендан умрбод!»
 Сўнг бари чопишди уйига томон,
 Доннинг орзусида учган қушсимон.
 Уларнинг онаси бўлиб дарғазаб,

* Н и ф о қ — адоват ва мунофиқлик.

Деди: «Уқиш пайти юрибсиз ўйнаб?
 Такрор қилмай дарсни нима учун сиз,
 Мактабу домладан қочиб юрибсиз?!»
 Узрини айтишди: «Шошма, эй она,
 Бу гуноҳ бизданмас, тақсирдан яна!»
 Яна узр баён қилишди шу он,
 «Бизларда гуноҳ йўқ, эшит, онажон!
 Қазойи қадардан ногаҳон устод
 Иллатга йўлиқиб сиҳҳати барбод!»
 Оналар дейишди: «Ҳийла қиласиз,
 Уйин деб ёлғонни топа биласиз!
 Эрталаб борамиз устод олдига,
 Боқамиз, ҳийлангиз недир, ҳолига!»
 Болалар дейишди: «Боринг, бисмиллоҳ,
 Сўзимиз ростми-чин, бўласиз огоҳ!»
 Оналар эрталаб бўлишиб равоп,
 Устоддан ҳол сўраб келгани замон,
 Устоди ётарди беморлар мисол,
 Бошига хотиндек ўраган рўмол.
 Қалин ёпингану қаттиқ терлаган,
 Кўрпа билан бошни маҳкам ўраган.
 Устод айтар эди секин-секин «оҳ»,
 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 ўқи дилга санчилса мутлоқ.
 Луқмадан бир санчиқ тушса ичакка,
 Нодон умри тамом чиқар пучакка!»
 Табиб ўлиб қолди тунда ногаҳон,
 Қирқ йил ўтар ҳамки, тирик бу деҳқон.
 Бемор иллатини қуволмас табиб,
 Узни қандай ранждан олсин қутқариб.

* Қолу қил — дарс.

** Саъдий Шерозий (1184—1292) — улуғ форс-тожик классиги, «Гулистон» ва «Бўстон» асарларининг муаллифи.

Саломатлик ҳақидаги ҳикматлар⁶⁷

Нотинч юракка ширин уйқу келмайди.
Тунда ухлагач, кундузи яна ухлаш умрни завол қилиш-
дир.
Кўп ётиш хасталик келтиради.
Кўп ейиш очликдан зиён.
Оч бойдан тўқ ит яхши.
Миннатли паловдан миннатсиз кумоч яхши.

Икки нарсага одамлар доимо муяссар бўлишга инти-
ладилар, аммо бу икки нарса доимо муяссар бўлавермай-
ди. Булардан бири саломатлик бўлса, иккинчиси тинчлик-
дир.

Дунёда инсонга энг азиз неъмат,
Бир тинчлик бўлса, бошқаси сиҳҳат!

Тозалик саломатликнинг энг биринчи сабаби ва иллат-
лардан қутулишнинг қутлуғ йўлидир. Тозалик баданнинг
қувватини кўпайтиради, гўзаллигига гўзаллик қўшади.
Гўзал юз кўз нурини оширади.

Тозаликдан қочган киши хасталик тўрига илинади.
Фикру-зикри ейиш билан банд бўлган кишининг одамлар
олдида қадрни бўлмайди.

Емоғу ютмоққа ҳирс қўйган инсон,
Не дейин, инсонмас, балки бир ҳайвон!

Кўздаги ёш — дилдаги дард аломати.
Дунёда икки ишдан кўра хайрлироқ нарса йўқ: оч одам-
нинг қорнини тўйдириш, ғамли одамнинг юрагини қувон-
тириш!

Одбли одам табибга ўхшайди, у билан суҳбатлашиш
одамга саломатлик ва хуш кайфият бағишлайди.

Саломатликдан кўра яхшироқ бойлик йўқ.
Кўп ётадиган одамнинг умрида барака бўлмайди.
Табибдан сир яширган киши ўзига хиёнат қилган бўлади.
Кўп 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, ташини қоплайди иллат!

Беш нарсдан аввал беш нарсанинг қадрини бил: касал
бўлмасдан аввал соғлиқ қадрини, қаримасдан аввал ёшлик
қадрини, қашшоқликдан аввал бойлик қадрини, қарамлик-
дан аввал озодлик қадрини, ўлимдан аввал тириклик қад-
рини.

Соғлом бўлай десанг, саёҳат қил. Саёҳатдан бешта фой-
да бор: кўнгил ёзиш, куч тўплаш, мол йиғиш, илм ва адаб ўр-
ганиш, донолар зиёратида бўлиш.

Беморнинг дарди кечаси зўраяди:

Кеча узун, ой ботмас,
Дардлиннинг тонгги отмас.

Қорни очнинг жаҳли кучли бўлади.

Дорингга қувониб, заҳар ичма.

Бугунги кун учун ейишга нарсаси бўлмаган одам сендан насяга нон сўраса, унга раҳм қил. Аммо гушт нася сўраган одамга шафқат қилма. Чунки биринчиси ҳақиқий ночор одам, иккинчиси эса нафс баадасидир.

Дўстинг оч бўлса-ю, сен тўқ бўлсанг, бу — айб.

Оч қоринга ашула ёқмайди.

Ташқарида эсаётган шамолдан роҳат, уй ичида эсаётганидан эса иллат келади.

Сув оз-оздан ичилса фойда.

Қанчалик мусаффо бўлса ҳамки сув,
Ортиқча ичилса, келтирар қайғу.

Тўрт нарса борки, уларнинг ози ҳам кўп. Булар касаллик, олов, душман ва қарзидир.

Кечаси шароб ичиб, кундузи ухлашдан онла 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.

Пон — ҳаёт демакдир.

Сабрли одам узоқ яшайди.

Кимки мулоим бўлса, саодатли бўлади, кимки камган бўлса, саломат бўлади.

Илёс мулла Муҳаммад ўғли⁶⁸

„Баҳориёт“

(Мевалар баҳси)

Саҳар чаман сари ўтиб борардим.

Қулоққа чалинди бир сўз: «Эй, фалоң!

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 истемол айлагин бир он.
 Беқиёс давлатга эга мен ўзим,
 Гўзаллар шохимга чиқишур ҳар он.
 Ташнаю камбағал ва ғарибларнинг,
 Қоринни тўйдириб юргум бегумон.
 Айюб қурти мендан баҳра олгандур,
 Молу мато бари мендан фаровон».
 Бу сўзнинг барини эшитиб ўрик,
 Сакраб турди гўё Рустами достон.
 «Мунча мақтанчоқлик қилма, эй аблаҳ,
 Четга чиқ, ҳаддингдан ошма, эй нодон!
 Азронлдек шундай зарба урайки,
 Жисмингдан бутунлай чиқиб кетсин жон.
 Юзим шунинг учун сариқ-қизилки,
 Қуёш ҳатто ундан нур олур 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 чақишур ҳар он....»
 Дарғазаб бўлдию олма деди: «Ҳей,
 Бир ураман, тишинг синар шул замон.
 Жим тур хунук рангли, эй маймун юзли,
 Сени лўлиларга сотишур ҳар он.
 Мендек мева, айтгин, қаерда бордир,
 Излаб тополмассан уни ҳеч қачон!
 Мен боққа зийнатман, чаманга чироқ,
 Баққол 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,
 Ҳатто таранжабин⁶⁹ олдимда ҳайрон».
 Шафтоли дедик: «Эй катта салла,
 Ақлинг қисқа, ўзинг эса кўп нодон.
 Номингни ҳисобга қўшишмас ҳатто,
 Маҳбублар ичида номим кўп аён.
 Шафтолига ҳар бир ошиғи мискин,
 Ўзининг жонини қилади қурбон.
 Бозор сари мени олиб борсалар,
 Харидорлар дарҳол чанг солар шу он».
 Шафтоли сўзини эшитиб беҳи,
 Ўзини ўртага урди шу замон:
 «Менинг ҳидим кимнинг бурнига етса,
 Тузалиб кетади ундан ярақон⁷⁰.
 Маъжун⁷¹ учун яна шира-шарбатга,

Уругим олишиб кетишур ҳар ён...»
 Беҳининг сўзини анор эшитиб,
 Жону дилдан совуқ оҳ урди шу он:
 «Юрагим қон бўлди, бир қуни 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?!
 Кўзингни очгилу бизларга қара,
 Кўзни юмиб олма ожизларсимон...»
 Шотут деди шунда дил қонга тўлиб:
 «Йўқ мендек жаҳонда бирорта султон!
 Шул сабабдан мени «шоҳи тут»⁷² дерлар,
 Мен ҳаммадан олий, сен эса тубон.
 Ой юзли гўзаллар менинг ғамимдан,
 Нишу тикон ғамин тортишур ҳар он.
 Гўзаллар тигининг ишқида ўлиб,
 Уларнинг ғамидан доғим бор пинҳон...»
 Бу сўзни эшитиб тургач олхўри,
 Деди: «Эй беҳабар сўзлама ҳазён!»⁷³
 Қаддимни доимо наст қилиб тургум,
 Болалар шохимга чиқсин деб осон».

Бу сўзни эшитиб бўлгач шоҳ узум,
 Панжасин кўтарди эркак шерсимон.
 Унга боқиб шундай деди: «Эй шағол,
 Тулкидек мен билан ўйнашма, нодон.
 Ажойиб-ғаройиб хислатларим бор,
 Мендан юз ширинлик олишур алвон.
 Асалу, майизу қанча ширинлик,
 Шаҳду шакар менга қолишур ҳайрон.
 Кимки бизни еса иштаҳа бирла,
 Бўғзига кирамиз ғазал қуйлабон».

Ногаҳон ҳандалак кўтардию бош,
 Деди: «Сўзламагин, жонингга зиён!
 Сариқ рангим ўшар ошиқ юзига,
 Яшил чизиқ эса ёр қошисимон».

Қовун ухлаб ётар эдию ногоҳ,
 Қулоққа чалинди бу оҳу афғон.
 Мирий⁷⁴ дек жойидан сакраб турдию,
 Деди: «Оғзингни юм, шаллақи, бу он!
 Сени завол бўлар вақтинг етгандур,
 Болалар ўйнасин тепишиб ҳар ён.
 Бугун қирғовулдек азизман ўзим,
 Катта-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 қўйишса мени,
 «Қовунқоқи» бўлар номим ўша он».

Паҳлавон тарвузнинг қошига шу чоқ,
 Бу гапни еткизган эдим ногаҳон.
 Деди: «Эй, бунчалик лоф урма, қовун,

Шундай сифатларим борки бепосн.
 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,
 Ўруғи тирқираб кетди ҳар томон.
 Лоф уриб жойида турганди тарвуз,
 Бирдан булут билан ўралди осмон.
 Ҳаво шиддат ила ўзгарди-қолди,
 Қуз ҳавоси қишга айланди шу он.
 Совуқ ҳаво ерда пайдо қилди қор,
 Бир учқуни 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 чиқди уни хонадан деҳқон.
 Нессигу совуқнинг таъсири ила,
 Тарвуз кампир шаклин олганди бу он..
 Таъбингдан марварид сочининг, эй Сўфи,
 Назм қилдинг гавҳар каби дурахшон**.
 Кимки «Баҳориёт» айтолса шундай,
 Унга чокар эрур Мири Хомушон⁷⁵.

Шоирлар саломатлик ҳақида

Халқни севган ва халқ томонида турган йирик шоирлар ўз асарлари орқали табобат фанини тарғиб қилар эканлар, саломатликни сақлаш ва қадрлаш ҳақида ажойиб тиббий ҳикматларни ёзиб қолдирганлар. Бундай шоирларнинг бошида, шубҳасиз, ўзбек адабиётининг йирик намоён-даси, 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 «Дорушифо» («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

* К а л о н — катта.

** Д у р а х ш о н — ялтироқ.

*** Қаранг: М. Ҳасанов. Шоир шифохонаси. «Фан ва турмуш» жур-нали, № 2, 1978 й.

Навоийнинг табобат фанига нисбатан муносабати ва ўша даврда яшаган табиблар фаолияти деярли ўрганилмаган бўлиб, бу ҳақда ЎзССР ФА нинг мухбир аъзоси, йирик шарқшунос олим У. И. Каримов шундай ёзган эди: «Навоий давридаги адабиёт ва санъат етарли даражада ўрганилган бўлса-да, бироқ у даврдаги табиий фанлар, жумладан табобат илми тарихига оид масалалар етарли даражада ёритилмай келади».*

Йирик навоийшунос олим А. Ҳайитметов ўзининг «Навоий даҳоси» номли асарида Навоийнинг табобат фанига эҳтироми юксак бўлганини ва бу илмни яхши билганини бирикми мисоллар билан кўрсатиб ўтган эди.** Ҳаққиқатан ҳам Навоий «Хамса»сини ва девонларини кўздан кечиран эканмиз, унинг табобат фанига доир амалий ва назарий масалаларни ғоят чуқур билганининг гувоҳи бўламиз. У

Валекни тиббу ҳикмат ҳам эрур хўб,
Ки сиҳхатдур киши жисмида матлуб, —

деб ёзар экан, ҳозик табибларни мақтайди ва жоҳил табибларни сатира тиғи остига олади. «Ҳозик табиби хушгўй тап ранжиға шифодур, омий-ю тунду бадхўй эл жониға балодур». — дейди Навоий. Навоий кишининг мижози, унга ёқадиган ва ёқмайдиган нарсалар, парҳезининг аҳамияти, овқатланиш қоидалари ва ўсимлик ҳамда маъданлардан олинадиган содда дорилар, шарбат ва маъжунларнинг хосиятларини жуда яхши билганлиги ҳайратланарлидир. Чунончи, у мижоз ҳақида шундай дейди:

Сарсабз эрур ҳамиша бу гулшанда сарвдек,
Озодаики бўлса мижозида эътидол.

Демак, Навоийнинг айтишича, кишида мижоз эътидолда, яъни мўътадил бўлса, у ҳамиша сарв каби нуқсонсиз ўсади ва саломат юради. Борди-ю мўътадиллик бузилса, касаллик юз беради. Бу ҳақда дейди:

Ҳар табъки зоти ўлса маҳрур,
Оз ҳирқат этар танини ранжур.

Демак, кишининг мижози иссиққа мойил бўлса, озгина иссиқлик ҳам уни касалликка чалинтириши мумкин.

Навоий тўғри овқатланиш киши саломатлигини сақлаш учун зарур шартлардан бири экани ҳақида ёзади. Ёқмайдиган овқатларни ейишдан тийилиш ва ёқадиганларидан ҳам ортиқча истеъмол қилмасликка чақиради:

Неким бўлса музир бўлғил ҳаросон,
Ки бўлғай табъинга мушкуллар осон.
Неким бўлса мижозингға гуворо,
Анга кўп майл қилма ошкоро.

Навоийнинг фикрича, иссон роса тўйиб кетмасдан аввал қўлни таомдан тортиши ва овқат тўла ҳазм бўлмагунча устига яна емаслиги керак:

* Ҳакимлар ҳикояти, Т. ЎзССР «Медицина» нашриёти, 1985 й., 8-бет.

** А. Ҳайитметов. Навоий даҳоси, Ғ. Фулом номидаги адабиёт ва санъат нашриёти, Тошкент, 1970, 138-бет.

Физо бўлса муфиду табъ роғиб,
 Бас эт табънинг ҳануз бўлганда толиб.
 Бу доғи топмагунча ҳазми комил,
 Баданини қилма ортиқ юкка ҳомил.

Навоий ўсимликларнинг хосиятларини ҳам яхши билган.
 У бир шеърда ёзади:

Ишқ ўти кимни айласа маҳрур,
 Айламас дафъ хирфа, бал кофур.

Демак, ишқ ўтидан иссиқлик ва иситма ҳосил бўлса, бу иссиқликни хирфа (семизўт) ва кофур (камфара) ҳам ҳайдай олмайди. Навоий семизўт ва камфара совуқ мижозга эга бўлиб, иссиқликни пасайтириш учун ишлатилганини яхши билгани сабабли бундан шеърда усталик билан фойдаланган. Навоийнинг табобатга оид фикрлари шундай кўпки, бу ерда уларнинг ҳаммаси ҳақида мукаммал гапиришнинг имконияти йўқ.*

Табобат қоидалари ва саломатликни сақлашга доир масалаларни билишда форс классик шоирлари Саъдий Шерозий, Низомий Ганжавий, Амир Хусрав Деҳлавий, Жалолиддин Румий, Носир Хисрав, Абдурахмон Жомий ва бошқа бир қанча шоирларга ҳам тан бермай илож йўқ. Айниқса бу соҳада Жалолиддин Румий ва Абдурахмон Жомий олдинги ўринни эгаллайдилар. Навоий Мавлоно Абдулҳай табиб билан доимо алоқада бўлгани каби Абдурахмон Жомий ҳам Дарवेशали табиб билан доимий мулоқатда эди.

Мазкур сатрлар муаллифи ўзбек ҳамда форс классик шоирлари ижодида учрайдиган саломатликка доир ҳикматларни йиғиш ва таржима қилиб, китобхонлар оmmasнга тақдим қилиш борасида анчадан буён изланишлар олиб бормоқда. Шу изланишларнинг самараси сифатида шоирларнинг саломатлик ҳақидаги фикрлари ҳавола этилмоқда.

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. Лайиний ҳамда мазкур сатрлар муаллифининг устози ва отаси марҳум Махсум Восилий (Ҳасанжон Мадраҳимов) нинг асарларидан парчалар илова қилинди.

Бу ҳикматлар улуг дарёдан бир томчи, холос. Бу дарёга чуқурроқ шўнғиш ва унинг марваридларидан старлича йиғиш келажакда турган вазифалардан биридир.

* Ушбу сатрлар муаллифи Навоий даври табobati ва Навоийнинг табобатга муносабати ҳақида тадқиқот иши олиб бормоқда.

Саломатлик—туман бойлик

Барча дунё неъматини соғлиққа тенг келолмас.

Давлат асоси — сиҳҳат 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 сиҳҳат каби.

Соғлиқ каби асло ҳеч давлат бўлмас,
Занглик, 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 ҳур фикр,
Касалмандда қайдан бўлсин бу хислат!

Афсар Сабзаворий

Тани соғлиқ — туман бойлик.

Жумла дунё неъматини соғлиққа тенг келолмас,
Бунини сўра бемордан, исботланар бир онда.
Ҳаётингда юз берса подурустлик бирор нш,
Дуруст бўлдими, демак дил оғритма жаҳонда.

Абулмажид Санойӣ

Тансиҳатлик катта неъмат, доимо қадрини бил,
Ногаҳон бўлсанг касал жонингга дармон истама.

Махсум Восилий

Туннинг узунлигини дарди борлар билади.

Одам билар сиҳҳат матоси қадрин,
Бошидан ўтказса иситма дардин.
Сен учун тун қандай кўринсин узоқ,
Бемалол ағанаб, яйраб ётган чоқ.
Уйлагин беморнинг уйғоқлигини,
Бемор билар туннинг узоқлигини.
Ногора бонгидан уйғонса киши,
Маълуммас тундаги посбон ташвиши.

Саъдий Шерозий

Беморликнинг ёмонлиги ҳақида.

Дард келганда дармон кетар. Дардни табибдан яшириб бўлмайди. Даволашга қодир бўлган кишидан дардни яшириш нотўғри. Киши дардини табибдан яширмайди.

Хоҳласанг 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 яшиурсан,
Дардингга унингсиз йўқ асло дармон.
Ҳар ким бемор бўлса мумкин эмасдир,
Табибдан дардини тутмоғи пинҳон.

Хожуи Қирмоний

Иллатдан одамга юз берса алам,
Заҳардек туюлар зилол суви ҳам!

«Мавзоти улум» дан

Табиб сенга деса: «Эй, дардли бемор,
Сен асал емагин!» деса, бўл ҳушёр.
Жавобига десанг билмай сен касал:
«Ўзинг нега қўрқмай еярсан асал?!»
Дилида дер шунда меҳрибон ҳаким,
«Жиннидек ўйларсан. Касал бўлса ким,—
Асал еса уни беором қилур,
Соғ еса янада соғлом қилур.
Касал еса иллат қўзғар оловдек,
Ўтга ўзинг олов ташлама ёвдек.
Бу икки оловдан уй вайрон бўлур,
Тирик тананг жонсиз, саргардон бўлур.
Менда олов бору, аммо у нурдир,
Сихҳат нури танда орттирар ҳузур.
Сихҳат нури ҳар вақт ошса баданда,
Зиён қилмай, фойда қўзғотар танда.

Жалолiddин Румий

Дардни дарди борга айт.

Ўз дарду мусибатингни дарди бор одам олдида гапир.
Табиб табиб эмас, дарди бор табиб. Табиб олдида борма,
бошидан ўтганнинг олдида бор.

Тандуруста бўлмас ярадан ҳеч ғам,
Ҳамдардга дардимни айтайин ҳар дам.
Аридан гапирсанг фойдаси бўлмас,
Умрида бирор ниш емаган одам.

Саъдий Шерозий

Барча иллатнинг боши совуқдир.

«Наводир ал-фавойид» дан

Дард ботмонлаб келиб, мисқоллаб кетади.

Касалликнинг 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.

Касаллик — меҳмон.

Ҳар кечага бир кундуз, ҳар иллатга бир поён бор. Касаллик 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.

Касаллик тиконга ўхшайди, тикон нозик бўлса ҳам баданга қадалса, нохушлик еткизади. 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 ҳолини билмас ҳеч қачон.

Хурсав Деҳлавий

Кўп сувдан малол, кўп сўздан завол етади.

Оз гапир, соз гапир, сўзинг дур бўлсин, эшитган кишига ҳам ҳузур, ҳам сурур бўлсин. Кўп сўзнинг хатоси кўп, хатодан эса чексиз азоб келиши мумкин.

Яхши сўз кишига обрў бўлса ҳам,
Кам бўлса, хатоси яна бўлар кам.
Сув гарчи бўлса ҳам ширину зилол,
Ортиқча ичилса келтирар малол.

Низомий Ганжавий

Дард кетса, уйқу келар.

Туннинг узун-қисқалиги беморга маълум.

Уйқум йўқлигидан ўлмайн, нетай,
Узун тун қадрини кимга ҳам этай.
Ҳижрон гамин дили маҳжур* дан сўра,
Туннинг узунлигин ранжур** дан сўра.

Фаридиддин Аттор

Туннинг узунлигини бемор кўзидан сўра,
Ариқ лабида одам сув қадрини не билсин!

Саъдий Шерозий

Касалда бор экан оҳу воҳу зор,
Уй ичра ҳеч кимса ухлолмас зинҳор.

Беморга қараш беморликдан оғир.

Бемор бор уйда роҳат йўқ. Касал касалмас, касал бокқан касал.

Тундаги беморлик — жонни ёқмоқлик,
Беморликдан оғир бемор боқмоқлик.

Низомий Ганжавий

Не учун нолимай, дилда зорим бор,
Уйда бемор бўлса, ором йўқ зинҳор.

«Амсолу ҳикам» дан

Бемор боқмоқ қийин бемор бўлмоқдан.

Сенсиз бош кўтарсам беморлик чоқда,
Наргисдек қулайман, куч йўқ оёқда.
Сен бемор боқувчим, мен — оғриқ кўзинг,
Бемор боқмоқ қийин бемор бўлмоқдан.

Камолиддин Исфаҳоний

* Маҳжур — ҳижрон азобини тортувчи.

** Ранжур — бемор, ранж тортувчи.

Айтди: — Эй биродар, хотинимнинг беқувват ва беморлиги, бу сабабли болаларимнинг паришонлиги мени ўйга солиб қўйди.

Маймун деди: — Билдимки, сенинг ғамгинлигинг хотинингнинг касаллиги сабабли экан. Ҳақиқатдан «беморга қарагандан бемор бўлган осон», деб бекорга айтишмаган экан.

«Анвори Суҳайлий» дан

Ҳар хил касалликларнинг жафоси ва уларнинг шифоси ҳақида

Қатиқ дардим зулоли ашк этар фош,
Сузук сув ичра қолмас ёшурун тош.

Навоий

Ҳақям агар беморнинг жисмида иккита ҳар хил касаллик борлигини кўрса, даволашда бирининг зарари бирига тегмаса, даволашни хатарлироғадан бошлаши керак. Хатарлигини даволаб бўлгач, хатарсизини даволашга киришади. Бунга баъзилар шеър билан шундай ифода қилишган:

Икки иллат бўлса бир гавда аро,
Хавфлигидан аввал бошланар даво.

«Тибб ар-рахма» дан

Неча маразга* гар эрур суд қанд,
Нечага ҳам захр эрур судманд**.

Навоий

1. Бош оғриғи

Бош оғриғини йўқотиш учун осойишталикдан, шунингдек узоқ 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 айтамыз: турли мижозларга келсак, иссиқ, совуқ, қуруқ ва ҳўл мижозлар... бош оғриқларни пайдо қилади.

Ибн Сино

* 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 — уқалаш.

Бош оғриққа даво қилмасанг, эй ёр,
Мижознинг бутунлай айниш хавфи бор.

Фаридиддин Аттор

Учқундан аланга чиққани каби, арзимас кўринган ил-
латдан 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

2. Кўз оғриғи ҳақида

Кўз иккита қилинди, негаки бири ишдан чиқса, иккинчи-
си ўрнига қолади.

«Тасҳил ал-монофиъ» дан

Бу равшан кўзингга йўл топиб зиён,
Юзланса дафъини қидир 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
қуйиға энгаштиришдан сақланиш зарур тадбирлардан ҳисоб-
ланади.

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

* Р а м а д — кўз оғриғи.

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 муштоқидур бу кўзки бўлмиш дардманд,
Гарчи бордур дарднинг кўзга ёруғлуқдан газанд*

Навоий

Икки кўзимнинг нури, сени кўриб турибман,
Кўз оғриқдан орому роҳатинг топмиш нуқсон.
Нола чекар одамлар кўзлари оғришидан,
Менинг кўзим-чи сенсан, дардингдан кўзим гирён.

Абдурахмон Жомий

Агар аёл сути кўзга томизилса, кўз оғриғини йўқотади.
Бу кўп марта тажриба қилинган.

«Тасҳил ал-manoфиъ»дан

3. Ортиқча киприк

Бу киприк кўз қовоқларида йиғилиб, бузилган рутубатнинг кўплигидан ҳосил бўлади.

Ибн Сино

Ортиқча киприкдан 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 оқсоқу, йўл тойғоқ.

Навоий

Фойда. Олтинни майдалаб, ундан кўзга суртилса, кўз нурини оширади. Сурма кўзга қувват беради, ҳар хил офатлардан асрайди. Сарик ҳалила гул сувида ивитилса ва ун-

* Газанд — зарар.

** Ташмир — кесиж, операция.

дан кўзга суртиб юрилса, кўзга қувват беради. Алойдан истеъмол қилиб юрилса, кўз нурини кўпайтиради. Сут кўзга суртилса, кўриш қувватини оширади. Занжабил кўзга суртилса, нурини кўпайтиради.

«Тасҳил ал-manoфиъ» дан.

Бу икки кўзимдан иш келмас мутлоқ,
Фарангий* шишадан тўрт бўлмаган чоқ.

Адураҳмон Жомий

Фойда. Баъзи ҳакимларнинг айтишича, кўп китоб ўқувчилар учта нарсага муҳтож бўладилар: мия ҳўллигига, кўришнинг қувватлигига, серфикрлиликка. Чунки мия қуруқ 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 кўнгина фойдалардан маҳрум қилади, чунки яхши фикр бўлса, чуқур илм ҳосил бўлади.

«Тасҳил ал-manoфиъ» дан

Кўз қадрига етмаган кундузидан айрилар. Кўз инсон учун энг буюк неъмат. Кўришнинг 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 қуруқ мижозликка айлантиради. Кўп гапириш ҳам худди шундай. Ҳаддан ортиқча ўқиш кўзга зарар қилади. Кўз эса мия билан боғланган. Кўз орқали мия таъсирланади. Ғазаб қонни ҳаракатга келтиргани каби фикр ҳам мияни тўлқинлантиради. 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 ўзи яхши билади. Табибнинг айтганини қилмаслик ўз жонининг ҳурматини қилмасликдир.

Нодон каби билолмас ҳеч ким подон ҳолини,
Ҳатто Ибн Синодан ортиқ бўлса фанда ҳам.

* Фарангий ишша — Европада тайёрланган кўзойнак.

** Заъф — заифлик.

Эй кўришдан сўз очган, кўрга таъна қилмагин,
«Ўз ишида кўр киши сендан эмас асло кам!»

Абдурахмон Жомий

4. Қулоқ ҳақида

Билгинки, қулоқ эшитиш учун яратилган аъзодир. Қулоқ бошининг икки томонидан жой олди. Чунки... олд томон кўришга мувофиқроқ бўлгани учун кўз олд томонга қўйилди. Соч ва кийимларнинг тагида бекилиб қолмаслиги учун одамларда қулоқни соч ўсадиган жойнинг тагига жойлаштирилди.

Ибн Сино

Карлик — хорлик

Сезгир эдим, чунончи қулоғимнинг йўлидан,
Одамларнинг сўзлари дилга олар эди йўл.
Бугун битди қулоғим, дўстларимнинг сўзидан,
Асло хабарим бўлмас ишора қилмаса қўл.

Абдурахмон Жомий

Эй сен, оғир бўлиб қолганда қулоқ,
Бир сўз айтай сенда ҳуш бўлса бироқ.
Балғам сабаб бўлса бу иллат учун,
Балғамни ҳайдовчи дори ич шу чоқ.

Юсуфий

Қаригач бора-бора одамдан қулоқ кетар,
Қулоқ кетгач, улфатлар бариси узоқ кетар.

Махсум Восилий

Кар — икки марта кулар. Карлик оғир дард. Эшитиш ишига бепарво бўлиш буюк неъматдан жудо бўлишдир.

Кар кулар одамлар кулгани замон,
Сабаб бўлмаса-да унга ҳеч аён.
Яна сўрар нега юз берди ханда,
Билгач, иккинчи бор кулади шунда.

Жалолиддин Румий

Ўзгага тақлидан кулганида кар,
Яна юз хандага сабабчи бўлар.

Хусрав Деҳлавий

5. Оғиз бадбўйлиги

Оғиз бадбўйлиги ёмом иллат. Оғиз бадбўйлигининг давоси топилмаса, одамларнинг маломатдан оғзи ёпилмайди.

Деди: «Улдиргину, ёр менинг бошим,
Оғзингни ҳидига йўқдир бардошим!»

Саъдий Шерозий

Деди: «Бу гавдаю бу сассиқ оғиз
Бирлан нари ўтир, биз чидолмасмиз!»

Жалолиддин Румий

Ёмон ҳид 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 бўшашуvidан
ёки... оғиз шиллиқ пардаларидан келиб чиқади ёки унинг
келиб чиқиш жойи меъданинг оғзи бўлади.

Ибн Сино

Фойда. Саримсоқ ва қалампирмунчоқни туйиб, эзна-
ди, асалга аралаштириб, наҳорда ва уйқу олдидан истеъ-
мол қилинади. Буни давом эттириш ёмон ҳидни йўқотиб,
хуш ҳид пайдо қилади. Бу тўғри ва синалгандир.

«Тасҳил ал-manoфиъ» дан

6. Юрак иллатлари ҳақида

Тан агар бемор бўлса, келтирмагум бошга табиб,
Эй азизлар, тан иши енгил, юрак фикрин қилинг!

Абдурахмон Жомий

Хафақон (юрак ўйноғи) дан шикоят:

Не дейин, ғамингдан чунон тепар дил,
Қонга ғарқ ўлжадай гирён тепар дил.
Лутф этиб қўлингни юрагимга қўй,
Қўлингда, боқ, қандай ларзон тепар дил.

Абдурахмон Жомий

Юрак дардли бўлса оғиз ҳам ёмон,
Нарсанинг мазасин билмас ҳеч қачон.

Жалолиддин Румий

Юрак беморлигидан токай чекарман фиғон,
Ҳеч ким дучор бўлмасин юрак дардига ёмон.
Эй юрагим зорини инкор қилгувчи, келгил,
Сийнамга қўй қулоғинг, зорини тингла бир он.

Абдурахмон Жомий

Хафақонга учраган киши ўзига ёқадиган хушбўй нарсаларни ўзи билан бирга олиб юриши, уларни донм тутатиб, ҳидлаб туриши керак.

Ибн Сино

Хафақон баъзан меъданинг ҳамкорлиги билан бўлади.
Хафақон гоҳо хилтлардан, баъзан чет бир сабабдан ва гоҳо қаттиқ ҳис-ҳаяжондан бўлади.

Ибн Сино

Иллатдан шу куйга тушганди юрак,
Чунки еган эди туну кун емак.

Жалолиддин Румий

Дил ўйнашидан бўлғамен ўлмоққа яқин ёр,
Ҳар галки узоқдан кўринур бўлса бу шаклнинг.

Танга даво қилдим талаб, кетди ундан оловли таб,
Юрагимда доғ бор ажаб, унга қандай даво қилай?

Абдураҳмон Жомий

Фойда. Тухумни пишириб сариғи еб юрилса, юракни жуда бақувват қилади. Энг яхшиси товуқ тухумидир. Заъфарон қуруқ-иссиқ хосиятга эга, юракни шодлантиради, лекин ундан оз миқдорда истеъмол қилинади. Қашнич қуруқ-совуқдир, юракка қувват бериб, хурсанд қилади, айниқса, иссиқ миждозларга шундай таъсир этади.

«Тасҳил ал-манофиъ» дан

7. Жигар тиқилмаси ва истисқо ҳақида

Жигарда тиқилмалар кўпайиб узоқ вақтга чўзилса, иситмалар пайдо қилувчи сасишга, истисқога олиб келадиган шишларга ва қаттиқ оғриқлар пайдо қиладиган елларнинг туғилишига бориб этади. Гўё тиқилмалар жигар касалликларининг «оналари» дир.

Ибн Сино

Тўсиқдан жигарга сув асло ёрмас,
Ҳатто дарёни ич жойига бормас.
Ногаҳон шишади қўл ила оёқ,
Ташна ўз чанқовин босолмас мутлоқ.

Жалолиддин Румий

Истисқо турларининг ҳаммасида олдин икки оёқ шишади..., яна қўл, кўз ва оёқ панжалари ҳам шишади. Истисқонинг ҳамма турлари ҳам қаттиқ ташналик ва нафас қисилишисиз бўлмайди, сувга иштаҳа кучлилигидан овқатга иштаҳа оз бўлади.

Ибн Сино

Ҳар кимда истисқо 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 қўйгину еявар асал.

Жалолиддин Румий

Дори талаб қилар бўлса истисқо,
Равоч, сиканжубин муносиб даво.
Дуррож, каптар жўжа гўштидан едир,
Мевадан анорни берсанг кўп авло.

Юсуфий

Бўйнидан сув ошса ҳамки ташналик ичра ўлар,
Ҳа, шунингдек бўлғуси кимни истисқосин бор.

Абдурахмон Жомий

8. Ярақон (сарик) касаллиги

Ярақондан менга гар бор эса рухсор сариғ,
Турфа кўргилки, эрур дийдан хунбор** сариғ.

Навоий

Сариқ касаллиги бадан рангининг хунук суратда сарғайиб ёки қорайиб ўзгаришидан иборатдир. Бунга сариқ ёки қора хилтнинг сасимасдан териға ва тери остига оқиб бориши сабаб бўлади.

Ибн Сино

Ярақон — бу ўт суюқлигининг тўлиши ва қонга аччиқ сафро аралашувидан ҳосил бўладиган кўзнинг ва рангнинг сарғайишидир.

«Тасҳил ал-манофиъ» дан

Сафродан бўлган сариқликнинг аломати — ранг ва сийдикнинг сарғайиши, икки кўзнинг сариқлиги ва қувватнинг кетишидир.

«Тибб ар-раҳма» дан

Кўзга қон ёш оқибон бўлмаса сариғлиғи даф,
Ранги гўёки сариғ лола киби бор сариғ.

Навоий

* Шоир бу ерда сиканжубинни назарда тутмоқда. У асал ва сиркани қайнатиб орқали ҳосил қилинади.

** Дийдан хунбор — қонли (қизил) кўз.

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 ёзпишча, гул суви ва сирка кўздаги сариқликни кеткизади. Яна нордон анор суви наҳорда томизилади.

Сариқ бўлиб сабри кетса ҳар бир эр,
Мувофиқ бил унга қайту сурги, тер.
Товуқ гўшти, нўхат ва яна қатиқ,
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,
Мўътадил юрса у чертмас ғам торин.
Боғланиб қолсаю очилмас эса,
Мумкинди ҳаётдан умидин узса.
Бироқ очилсаю боғланмаса ҳеч,
Деявер, ҳаётдан қўлни юву, кеч!

Саъдий Шерозий

Меъда тандирини дудда хор қилдинг,
Қўнгил ойнасини серғубор қилдинг.

Бадриддин Ҳилолий

Меъда ўзи хурдидағи* ошни,
Ҳазм қилур, йўқки ушоқ тошни.

Навоий

Меъдани тўлдирмаслик унга фароғат беради, фикрнинг тарқалишига йўл қўймайди, саъйу ҳаракатга тўсқинлик етказмайди.

«Ширъа» дан

Меъда аро чунки бу даъват етар,
Дежим, они меъда нетиб ҳазм етар.

Навоий

Қишининг меъдаси қопмаски, анга тинмайин тиксанг,
Зулукдан ибрат ол қонни сўрар, охир ҳалокатдур.

Махсум Восилий

* Хурди — ўзига лойиқ.

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.*

Абдураҳмон Жомий

Қўзголганда елдан меъда иллоти,
Сўзим тингла, бўлса жонинг ҳурмати.
Парҳез қилдир угра, яемиқ 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,
Ёними тўшакка қўйсам, тўшагимдан дуд чиқар.

Абдураҳмон Жомий

Сен ейсан халвойтар — чипқон бўлади,
Иситма қўзғатиб, таънинг сўлади.

Жалолоддин Румий

Чучукликдан иситқонға ачиғ шарбат эрур нофиъ.

Навоий

Шакарнинг мазасин билай деган чоқ,
Сафро иситмасин ўздан қув узоқ.

Жалолоддин Румий

11. Вабо иллоти ҳақида

Вабо дўсту душманни танимайди.

Астробод тупроғи мушкин хуш эди,
Вабонинг қаҳридан бўлди қўп вайрон.
На қари, на ёшдан ҳеч ким қолмади,
Ут тушса ҳўл-қуруқ ёнар бегумон.

Котибий Туршизий

* Қўланж — ич боғланиши, ел тутилиши.

** «Динор» шарбати — мураккаб дорилардан тайёрланадиган шарбат.

*** Шарорат — зарар, зиён, ёмонлик.

Аҳли вабо тортиб ажал соғари,
Қон аро ёқут қуюб жавҳари.

Навоий

Даводан наф топмас, иллатга асир,
Ҳатто дарди қилди табибга таъсир.

Хусрав Деҳлавий

Чун топар озор жононим мараздин йўқ ажаб,
Айласа озурда жони потавонимни мараз.*
То мараз ўлмиш нигорим қон тўқар 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

Кўп ема гўрдаги қуртлар 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 маҳрум қилади.

Бир неча ютилган луқма айтарли,
Бадан туришига бўлар етарли.
Хожани қарагин саҳардан то шом,
Фикр ила хаёли шарбату таом.
Қорнидан доимо шод ила хушҳол,
Гоҳида тўлдирар, бўшатар дарҳол.
Ёлғон иштаҳадан меъдаси касод,
Гоҳи ел чиқарар, кекирар бедод.
Ифлос табиатдан икки сассиқ бод,
Бу азиз умрини қилади барбод.
Бундай меъда уриб томоққа тутун,
Ақл деразасин бекитар бутун.

* М а р а з — касаллик.

Қорин нону сувдан тўла бўлган дам,
 Илму дониш дилда бўлажақдир кам.
 Қандай дониш бўлсин, балки бу сийна,
 Сийнадан жой олар шаҳвату кийна.
 Дўст бўлсин, хоҳ душман, барча халойиқ,
 Қиммати ҳимматга бўлади лойиқ.
 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,
 Ўйлашнинг бўлса гар ейишу тўқлик,
 Ундан бошқа нарса сен учун йўқлик.

Абдураҳмон 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.

Абдураҳмон Жомий

Қорин тандирини доим қиздирмоқ,
 Йўқчилик кунида ғамга қул бўлмоқ.
 Борлиқда қоринни роса тўлдирсанг,
 Йўқликда юзингдан кетар қизил ранг.
 Кўп 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 томири топмасин бало.
 Суви бўлса ҳамки зилолу шакар,
 Меъёрида егин, ичгин сарбасар.
 Кўрпанг ипак мисол, ёстиқдошинг ҳур,

Бўлса ҳамки ишни қил «хайр ул-умур!»*
 Ҳар хому пишиқнинг ўғриси меъда,
 Қайтармас ҳалолу ҳаром ҳеч жойда!

Абдурахмон Жомий

Сиҳат тиласанг кўп ема, иззат тиласанг кўп дема.

Овқатга ошиқсан — шикам табла** қил,
 Ҳар кимнинг эшигин жойи қибла қил!

Саъдий Шерозий

Бу сўзни аҳли ҳикмат дебдурур хўб,
 «Ямондин оз беҳким яхшидин кўп!»
 Ғизо бўлса муфиду табъ роғиб,
 Бас эт табънинг ҳануз ўлғонда толиб.
 Бу доғи топмагунча ҳазми комил,
 Баданни қилма ортиқ юкка ҳомил.
 Агар ҳайвон суйидур ғайри мақдур,
 Эрур гар меъда қилмас ҳазм, маъзур.
 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 захмат биз учун ортиқ ейишдан!»

Бадриддин Ҳилолий

Қулоқ сол, Восилий, донм 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 ортиқ ейишдан.

Асадий Тусий

Одамлар илллати — ортиқ емоқлик,
 Ортиқ емоқ — иллат тухмин сепмоқлик.

Фаридиддин Аттор

Таомни кўп ема нойўриғ, носоз,
 Уша кўп еганинг сени ейди боз.

Фаридиддин Аттор

* «Х а й р ул-у м у р» — «ишларнинг ўртачаси соз» деган мақолга ишора.

** Ш и к а м т а б л а — қоринни дўмбирадек қаппайтириш.

Лавзина* ёқимли — танага жондир,
Кўп есанг меъдага бироқ зиёндир.

Хусрав Деҳлавий

Шундай еки, танинг уйи ногаҳон
Ортиғу камликдан бўлмасин вайрон.

Абдурахмон Жомий

Барча касалликларнинг боши бўкиб ейишдир.

Ичингни ҳамиша тоза туту пок,
Қорин тўлмас унга тўлмагунча хок.

Саъдий Шерозий

Бижин** топса ер то ичига сиғар,
Ки қолса овуртиға*** борин тиқар.

Навоий

Раҳм қилма кимки бўлса бўкувчи,
Бўкувчи бўлади обрў тўкувчи!

Оз ейиш ҳақида

Оз емак — соз емак.

Бошқа аъзоларим бўлсин десанг тўқ,
Меъдани тўлдирма, шудир йўл-йўриқ.
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

Нечун ҳар емишнинг сўнгидан чопмоқ,
Қоринни қурт учун гўристон қилмоқ?!

Асадий Тусий

Бирдан кўп ейишни айлама одат,
Дилни хийра қилар, жон учун офат!

Носир Хусрав

Кўп ейиш бўйинни бақувват этар,
Аммо оз ейишдан зийраклик этар.

* Л а в з и н а — бодом мағзи қўшиб тайёрланган ширинлик.

** Б и ж и н — маймун.

*** О в у р т — оғиз.

Оз есанг кўпаяр баданда ҳилминг,
Кўп есанг озаяр ақл ила илминг.

Абулмажид Санойй

Кимки еса оз — соғлигидир соз.

Оз ейишдан даво қилгин ўзингга,
Бу қонунла табиб бўлгин ўзингга.
Ейиш завқи ила таъмига ботиш,
Нечун керак қорин юкини тортиш?!

Бадриддин Ҳилолий

Таому шаробдан юргин нарироқ,
Есанг, заруратга лойиқ е бироқ.
Тандурустлик сенга гар бўлса ҳавас,
Озгина егину, тезда қилгин бас!

Қамолиддин Биноий

Ичингни таомдин айлагин холий,
Унда маърифатнинг нурин кўрасан,
Ҳикматдан узоқсан, сабаби шулки,
Ҳамиша таомдан ичи тўласан!

Саъдий Шерозий

Уртача ейиш — саломатлик гарови.

Меъда тўла бўлса ҳар битта аъзо,
Тинимсиз ўзига тилайди ғизо.*
Меъда бўлса агар оч ила чанқоқ,
Аъзолар шу билан тўқ турар мутлоқ.

Абдурахмон Жомий

Очиқсанг аҳволинг бўлар ит мисол,
Сержаҳл бўларсан, бадфеълу қўпол.
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 чопмас 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»,

* Ғ и з о — овқат.

— 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.

Қам ейиш табиат бўлса инсонга,
Оғирлик юз берса, енгил кўчади.
Кенгликда танани парвариш қилса,
Торликда умрининг шами ўчади.

Саъдий Шерозий

Ривоят қилишларича, тўртта ҳаким Қисро ҳузурига йиғилган эди. Улар ироқлик, румлик, ҳиндистонлик ва суданлик эдилар. Қисро уларга: «Ҳар бирингиз касаллик туғдирмайдиган бир дори ҳақида гапирингиз!» — деди. Ироқлик ҳаким деди: «Касаллик қўзғатмайдиган даво шулки, ҳар куни наҳорда уч хўпламдан қайнаган сув ичиб юрасан». Румлик ҳаким деди: «Касаллик қўзғатмайдиган даво шулки, ҳар куни таратизак* дан бир озгина истеъмол қилиб юрасан». Ҳиндистонлик ҳаким деди: «Касаллик қўзғатмайдиган даво шулки, ҳар куни қора ҳалиладан уч дона еб юрасан».

Сунданлик ҳаким жим тураверди. Ваҳоланки у ҳакимлар ичида энг ҳозирги ва ёши кичиги эди. «Сен нега гапирмайдиган?» — деб сўради ундан Қисро. «Эй хожам, — 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 хожам, — 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 қилмайди».

Ҳакимларнинг 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-манофиъ» 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

* Таратизак — доривор модда номи.

Оз емак — тани соғлиқ демак.

Жомиё, ризқ хонидан бир нон етар бўлса агар,
Тоза инсон икки нон деб тортмагай миннат юкин.

Абдурахмон Жомий

Меъёрида ейиш ҳақида

Одам бўлсанг билгил емиш меъёрин,
Одаммисан ё хум, лиқ тўла қорин.
Фикр, нафас, овқат учундир бу ич,
Сен нонни ўйлайсан, бошқасидир пуч.
Танпарварлар буни билмайди мутлоқ,
Тўлган қорин бўлур ҳикматдан йироқ.

Саъдий Шерозий

Кўп есанг соғлиғинг йироқ бўлади,
Оз-оздан есанг куч кўпроқ бўлади.

Абулқосим Фирдавсий

Одам ейиш билан тирик, бироқ ортиқча еяверишнинг
охири вой.

Ёғ билан равшанлик топса ҳам бироқ,
Ёғ ҳаддан ошганда ўчади чироқ.

Ибн Ямин

Тўлган идишни тўлдириб бўлмайди.

Овқат ейишнинг меъёри ва чегараси бор. Ошқозон қоп
эмас, унга тикáverма. Бўкиб ёмоқ — соғлиқни тўкиб ёмоқ.

Лиқ тўлган идишни тўлдириб бўлмас,
Озод киши қандай қулга айланур?

Абулмажид Санойй

Узни оқил дея гумон этарсан,
Идиш тўлса қандоқ олиб кетарсан?

Саъдий Шерозий

Қорин ёмоқдан 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.

Заҳириддин Фарёбий

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 билмайд.

Юсуфий

Бемори муштаҳий* га саломат нишондур,
 Чун тандуруст муштаҳий эрмас — зиёндуру.

Навоий

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, тўқни 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.

Кўкатларнинг фойдаси ҳақида

Боқмагил таҳқир кўзи-ла пирдеҳқон айтадур,
 Бу экинлар ичра ўсмас ҳеч гиёҳ беҳудага!

Абдурахмон Жомий

Иброҳим ан-Наҳший айтади: «Кўкат қўйилмаган дастурхон ақл ато қилинмаган нодонга ўхшайди!»

«Ширъа» дан

Нонни қилсанг кўку айрон ила нўш,
 Шоҳ хонидан тўйиб кекиргандан хуш.

Абдурахмон Жомий

* Муштаҳий — иштаҳали.

Қимки мол-давлатим ва болаларим кўпайсин деса, кў-
катлар ейишни доимо одат қилсин.

«Ширға» дан

Чой руҳга қувват беради, юз рангини қизил қилади, ба-
данни мулойимлаштиради, юрак, мия, меъда, жигарга қув-
ват 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 на 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 тиғиз,
Нимани қўйсалар дастурхонингга,
Нимани тиқсалар ё даҳонингга,
Тозами, ифлосми, еярсан мудом,
Молу эшак сендек ўт эмас, эй хом.
Товуқ еса майли семирса бўлар,
Айб эмас тани ёғ ила тўлар.
Эчки ориқ бўлар, ит эса семиз,
Бундай семизликдан ориғинг азиз.
Қўл меҳнат-ла топиб есанг ҳалолдир,
Бу меҳнатсиз топсанг бари уволдир!

Абдураҳмон Жомий

От қайсар бұлади семирған замон.

Жисмга мўл-қўллик бермагин зинҳор,
Қутурган ит ёриб кетмоғи ҳам бор.
Луқмадан танингни семиртма, инсон,
От қайсар бұлади семирған замон.

Абулмажид Санойй

Йўрға от на семиз ва на ориқдир.

Ўта семизлик одамни қийнагани каби, ўта озғинлик ҳам
силлани қуритади.

Фақирлигу бойлик бузар йўлингни,
Йўрға от на семиз ва на ориқдир.

Навоий

Одам қулоғи орқали семиради.

Одам ёқимли хушxabарларни ва ширин сўзларни эши-
тишдан хушҳол бұлади, кўнгли ёзилади, асаби мустаҳкам-
ланади, соғлом ва тандуруст бұлади. Хурсандчилик одамни
семиртиради.

Хуш фикру хуш сўзни айтсинлар унга,
Хуш фикр семизлик бағишлар танга.
Ҳайвонлар семирар ўту-алафдан.
Одамлар семирар иззат-шарафдан.
Қулоғи орқали семирар инсон.
Томоғу ейишдан семирар ҳайвон.

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,
Қадаҳ учун ёзгил «безорлик хати».

Юсуфий

Озғинлик ҳақида

Ўта озғинлик ҳам иллат, ўта семизлик ҳам.

Семизлик туфайли нафаси қисиб,
Шошилиб борарди, терлабу исиб.
Озғин деди унга мақтаниб шу он:
«Семизлик ранж берур, рангинг заъфарон.
Ранжлар гарчи бари семизликдандур,
Менинг ранжим, қара, озғинликдандур.

Озгинлик энгибди семизлигимни,
Туғдириб юз меҳнат, ёлғизлигимни!»

Абдурахмон Жомий

Майдонда боқилган мол эмас, хипча белли от иш беради.

Манти деди: «Ичимда икки баробар кўп қийма юки бор-ки, ундан нафас олиш йўлига эга эмасман ва бу ишдан улуг бир жанг ҳидини сезиб турибманки, айтадилар: «Майдонда боқилган мол эмас, хипча белли от иш беради».

Абу Исҳоқ Шерозий

Ҳаддан ошиб танинг бўлганда ориқ,
Даво учун берай сенга йўл-йўриқ.
Маишатда ўтсин умринг-у аммо,
Ортиқ жимо* қилма, нафс кучини йиқ.

Юсуфий

Парҳез қилиш ҳақида

Меъда ҳар қандай иллатнинг уйи, парҳез ҳар қандай давонинг боши.

«Наводир ал-фавойид» дан

Еқимсиз 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 қўтир 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 дори-дармонлар боши,
Ҳазм дори — янги иллат йўлдоши.
Сўзимни тингла-ю, ўзни тут ҳушёр,
Зардан сенга сирға қилурман нисор.
Сирға нима, олтин кони бўлурсан,
Ой-у Сурайёдан ҳатто ўтурсан!

Жалолиддин Румий

* Ж и м о — жинсий алоқа.

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!

Абдурахмон Жомий

Нукта дурин бил қулоқ 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 қотиб қолган нон.

Абдурахмон Жомий

Либосингни эҳтиёт қил, отингни яхши парваришла, токи керак пайтда уятда қолма, лозим пайтда оқсаб турма! Ҳа-кимлар айтадиларки, дунё одамлар билан барқарор, одамлар эса ҳайвонлар билан тирик, ҳайвонлар ичида энг яхши-си 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,
Қуруқ-иссиқ бўлар мисоли ҳаво.
Иккинчиси балғам, худди сув каби,
Хўл-совуқлар ундан бўлади пайдо.
Яна бири уни ўтга ўхшайди,
У қуруқ-иссиғу номидир сафро.
Бири тупроқ каби қуруқ-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 мизож этмак.

Навоий

Яхшидир доимо ишнинг ўртаси,
Мўтадил бўлса хилт етар фойдаси.
Хилтлардан биттаси ошса ногаҳон,
Баданда касаллик юз берар шу он.

Жалолиддин Румий

Хилтлардан биттаси бўлса гар зиёд,
Баданда касаллик айлагай бунёд.

Шаҳобиддин ибн Абдулкарим

Юзлар қизил бўлса, демак кўпдир қон,
Сариқ бўлса, сафро қилган ғалаён.
Юзларинг оқ бўлса — сабаби балғам,
Қорайса — савдодан юз бергач бу ғам.

Жалолиддин Румий

Хилтларнинг афзали қон ҳисобланар,
Ундан кўпроқ етар танага физо.
Ундан кейин турар қаторда балғам,
Сўнгра сафро, ундан кейинда савдо.
Қизил ранглар қоннинг аломатидир,
Сариқ 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 қуруқшар,
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.
Иссиқлиқни фақат хоҳлайди бемор,
Совуқни хоҳламас, сувни ҳам зинҳор.

Шаҳобиддин ибн Абдулкарим.

Томоқ йўли узра ўрнагач балғам,
Сўз ўрнига йўтал чиқар ўша дам.

Абдураҳмон Жомий

Сафро хилти ҳақида

Дерки, сафро касратидин** бўлмиш оғзим таъми талх,
Не тонг, ўлсамким, бу нав ўлмиш чучук жоним ачиг.

Навоий

Иллат зоҳир бўлса сафродан агар,
Аломати қуруқ-иссиқлик бўлар.
Юзи сариқ бўлар, ташналик пайдо,
Совуқликдан киши топади даво.
Оғзи қуруқ 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!

* Та б — иситма.

** К а с р а т — кўплнк.

Дунёда биз сирка, сен эса асал,
Сиканжубин борки, сафро иши ҳал.

Жалолиддин Румий

Сен туфайли турунж қўлимизда бор,
Сафроли кишига бу даво тайёр!

Абдурахмон Жомий

Савдо хилти ва жиннилик ҳақида

Савдо солди димоғи ичра халал*,
Ақлу ҳуши жунунга бўлди бадал.

Навоий

Жиннилик чоҳига қуласа инсон,
Савдонинг сургисин берсин ўша он.
Ғамини ҳайдовчи, хурсанд қилувчи,
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 чоқ,
Гўзаллар юзига тиксин кўзини,
Чангу най, удга ҳам солсин у қулоқ.

Юсуфий

Бу дамким бўлди савдои димоғи,
Маразларга уланди жисми доғи.
Жунун табъида кўргузди нишона,
Сўз айта бошлади савдоиёна.

Навоий

Мижозлар ҳақида

Мижозни билиш даволаш ишида ёрдам беради.

Ибн Сино

Сарсабз*** эрур ҳамиша бу гулшанда сарвдек,
Озодаики бўлса мижозида эътидол.

Навоий

Ичинг бўлса ейиш-ичишга қобил,
Ранг тоза, бадан соз, соғлом бўлар дил.

* Х а л а л — нуқсон, тўсиқ.

** Т а ш х и с — аниқлаш, диагноз қўйиш.

*** С а р с а б з — яшнаб туриш, соғ бўлиш.

Хароб бўлар бадан уйи батамом,
 Қачонким, мос келмас мижозу таом.
 Мижоз қуруқ, совуқ, иссиқ ёки ҳўл,
 Кишига шу тўртта табиатдир йўл.
 Шундан бири ғолиб бўлса ногаҳон,
 Адл* тарозуси синар бегумон.

Саъдий Шерозий

Ун икки буржли бу осмон остида;
 Томон олти, иқлим етти, мижоз тўрт.

Масъуд Саъд Салмон

Дедим, таъриф қилгин, мижоз нимадир?
 Деди: қуруқ, иссиқ, ҳўл ила совуқ.

Носир Хисрав

Одамнинг мижози бўлганда гилхор**,
 Ранги сариқ бўлар, касалманду хор.
 Ёмон бўлиб табдил*** топганда мижоз,
 Ёмонлик кетару шамдек ёнар соз.

Жалолиддин Румий

Сихҳат анинг мижозидан кетти,
 Тори жисми узилгали етти.

Навоий

Гармак** ила нон — барчагамас жон.**

Мижозингга соз есанг — бағринг ёз. Бепарҳез бемор —
 ҳамма ерда хор. Биров мевадан касал, бировга эса у асал.

Ҳар кимнинг ўзига яраша ҳоли,
 Нону гармак эмас ҳар қорин боли.

Низомий Ганжавий

Бурун қил ўз мижозингга таммул,
 Не ҳоли бор эконин англа билкулл.
 Чу таҳқиқ 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 ўзидан. Одам ўзига ўзи қилади. Одам-
 га ема десанг, бекитиб ейди, ичма десанг, ўғирлаб ичади.
 Бепарҳез касал — ҳамиша ўсал. Киши ўз мижозини ўзи би-

* Адл — ўртачалик, мўътадиллик.

** Гилхор — кесак еювчи.

*** Табдил — ўзгартиш.

**** Гармак — қовун нави.

***** Музир — зарарли.

лиши, шунга яраша овқат қилиши керак. Нафси тийиш — касалликка чек қўйиш.

Неким бўлса музир, бўлғил ҳаросон*,
Ки бўлғай табъинга мушкуллар осон.
Неким бўлса мижозинга гуворо,**
Анга кўп майл қилма ошкоро.

Навоий

Одам ўз танининг ўзи душмани,
Бу масални яхши айтган бир ҳушёр.
Ипак қурти тўқир ўзига кафан,
Ўз танидан олов чиқарар чинор.

Фаридиддин Аттор

Ўзинг ёмон бўлсанг, айт, кимда гуноҳ?!
Чинор ўзи учун ўзи жабр этар!

Муҳаммад Тақи Баҳор

Совуқ мижоз ҳақида

Бурудатдин*** абдон тўла бошлади,
Ҳарорат ўти паст ўла бошлади.

Навоий

Совуқлик келди-ю мижозлар кофур,
Уни ҳайдамоққа нечун қилмоқ зўр?!

Абдурахмон Жомий

Сиркани оловда қайнатган замон,
Бари бир совуқни оширар ҳар он.
Иссиқдек кўринар ташдан одати,
Совуғу ўткирлик асл ҳолати.

Жалолиддин Румий

Кофур иссиқ дилни совутгач тамом,
Ётишу уйқуни хоҳларсан мудом.

Абдурахмон Жомий

Иссиқ мижоз ҳақида

Мижозида ҳарорат ғолиб эрди,
Яна майга мижози толиб эрди.

Навоий

Асал иссиқ мижозда чиқаргандек иситма,
Лаъли лабинг шавқидан дилда иссиқ уйғонди.

Абдурахмон Жомий

* Ҳаросон бўлмоқ — қўрқмоқ.

** Гуворо — ёқимли, ҳазм бўлувчи.

*** Бу руд а т — совуқ.

Табъида қуёш каби ҳарорат,
 Айшиға солиб эрди марорат.*
 Ҳар табъки зоти ўлса маҳрур,**
 Оз ҳирқат*** этар танини ранжур.

Навоий

Яхлаб қолса ҳамки душоб, эй ўғил,
 Иссиқ берар ичсанг жигар учун, бил.

Жалолиддин Румий

Таним иссиқ юракни ёнмоғидин,
 Қуймагай деб қўрқаман танда либос.

Абдурахмон Жомий

Қам бўлса мижозиға ҳарорат,
 Титратма қилур эрди шарорат.
 Шамшодиға титрамак падидор,
 Тонг елидин уйлаким сапидор.

Навоий

Халқ мени севсин десанг хурмо мижозга 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,
 Сиҳҳатига далил қидирди аён,
 Қорурани кўрди, қўл тортди шу он.

Абдурахмон Жомий

Табибдан қўрқмаю тушир юзига,
 Пешоб созу тоза бўлса шул замон.

Абу Абдулло Рудакий

* Марорат — аччиқлик.

** Маҳрур — ҳароратли, иссиқ.

*** Ҳирқат — иссиқ, куйдириш.

**** Мозн — ўсимлик меваси (галли).

***** Бок — қўрқич, хавф.

Томирлар ҳақида

Набзидин* ранжи дафъини билди,
Тўрт-беш кунда ўқ даво қилди.

Навоий

Мижоз текширувчи табиб аксари,
Юракка боқади томир орқали.
Овқату меванинг табиби улар,
У билан ҳайвоний руҳ тетик бўлар.

Жалолиддин Румий

Ўтли иситманинг зарбидан шу он,
Томир ришталари қиларди туғён.
Томир кўрувчининг томири гўё,
Бемор томиридан сакрар, ҳамоно —
Томирга бармоғин қўйгани замон,
Шу янглиғ бир олов сезилди шу он.

Абдурахмон Жомий

Қўнглим солибон набз борур илиқдин,
Набзинг сари кўрсамки, табибға борур.

Навоий

Томирнинг ишини билмайди киши,
Тажриба қилмаса ёз ила қиши.
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,
Заҳарни қувишга тушар табиат.
Ёмон яра учун ёмон дори соз,
Эшак боши учун ит тиши мумтоз.

Жалолиддин Румий

Заъф ичра табиат ўлса мушфиқ,
Беҳроқки туман табиби ҳозиқ.
Йўқ эрса мижозидин мувосо,**
Жон берса не суд элға Исо.

Навоий

* Набз — томир.

** Мувосо — ёрдам.

Қайсару зидма-зид бу тўрт табиат,
 Неча кун келишиб бўлади улфат.
 Бу тўртдан қай бири ғолиб бўлган чоқ,
 Ширин жон танадан чиқади мутлоқ.

Саъдий Шерозий

Одамнинг танида учта руҳ бўлар,
 Улардан аввали ҳайвоний руҳдир.
 Иккинчисин эса табиий дерлар,
 Учтинчиси эса нафсоний руҳдир.

«Наводир ал-фавойид» дан

Ким бўлса табиати муолиж,*
 Жисмидин этар маразни хориж.
 Чун қилди табиат мурувват,
 Заъф ўлди гум-у етишди қувват.
 Ёр ўлди ҳақимнинг иложи,
 Сиҳат сари қўйди юз мизожи.
 Майл этди мизожиға саломат,
 Табъиға юз урди истиқомат.

Навоий

Сидқ ила расму мурувват одат эрмасдур анга,
 Айниган табъдин қидирма мўътадил ахлоқни.

Абдураҳмон 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 нифоқ.
 Ароқким на фақат ҳушингни тўсар,
 Балки кўз, қулоғу ҳисингни тўсар.
 Маст кўзга кўринмас нарсани кўрар,
 Пўлат, мис кўзига зардек кўринар.

Жалолиддин Румий

Ҳаддан ортиқ киши май ичса агар,
 Баданга етади беҳисоб зарар.

* Муолиж — даволовчи.

Тан ичра иситма бўлиб пойдор,
Қалтироқ касалга қилади дучор.

Юсуфий

Биринчи қадаҳдан сархуш бўлган паст,
Иккинчи қадаҳдан тамом бўлар маст.

Хусрав Деҳлавий

Доно мастлик қилмас, оқил май ичмас,
Пастлик йўли сари қадам қўйишмас.

Абулмажид Санойӣ

Эй ўғил, сен май ичишдан узоқ бўлки, барча ёмонлик-ларнинг боши май ичишдандир. Уни ичиш ақлни кеткизади, май ичувчилар одамлар назарида хору бемиқдор бўлишади. Бу ҳақда шоир шундай дейди: «Доно мастлик қилмас, оқил май ичмас, оқил пастлик сари юрмайди атай!»

«Минг бир кеча» дан

Шошқалоқ 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.
Ёдлаб олгин буни — бир доно демиш:
«Маст ўз ичишидан ўзи пастлайди!»

Бадр Чочий

Кўп кишиларни мастлик пастликка, бойликдан тангдаст-ликка* 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.

* Танг да ст лик — камбағаллик, бечоралик.

Бу сўзга ишониб майхўр бўлмаган,
Ноғора овозин узоғи хушдир.

Андалиб Кошоний

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.
Ариқ тўлгач сувни тўхтатиб бўлмас,
Бунинг-чун булоқдан бекитиш керак.

Саъдий Шерозий

Ёмон дардга — ёмон даво.

Киши бадмаст бўлса нақ гарданига,
Шундай урки, бўлсин нақ моматалоқ.
Хушёр қариялар шундай дейишган:
«Бадмастга хуш даво бўлар шапалоқ!»

Анварий Абивардий

Доно шароб ичиб мастлик қилмайди,
Баланд таъби ила пастлик қилмайди.

Расо Хуросоний

Девона, қоч, маст келди.

Маст одам девонадан баттар. Мастдан қутурган ит ҳам
қўрқади.

Яна ул санами бодапараст келибди,
Ушшоқ аҳли сафига шикаст келибди.
Сархуш келиб деди, эй дили Озод,
Девона сен қочгил, қара, маст келди.

Озод Қобулий

Тоза инсон ёнида юргил топарсан завқи май,
Сувга боқ ток бағрига киргач шаробга айланур.

Май ичиб табакай фитналар солмоқ,
Ташқари чопмоғу эл қонин тўкмоқ?!
Абдурахмон Жомий

Абдурахмон Жомий

Кўзингдан мурувват кутмоқлик маҳол,
Бадмастдан яхшилик кутмоқ хом хаёл!

Котибий Туришизий

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 шаҳд,
 Май ичгали ҳам қилур эрди жаҳд.
 Шаҳду маю табъ 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,
 Оппоқ садаф ичида дурдонанинг ўзидир.

Махсум Восилий

Қилди май хожанинг димоғини гарм,*****
 Рафъ ўлди ҳижобу***** пардаи шарм.

Навоий

Кексаю ёшларга майдан кўп гуноҳ!

Абулқосим Фирдавсий

Қиши май ютса, кўнглим они қон ютқон гумон айлар,
 Сув ичканни май ичкан соғинурким, бўлса майхора.

Навоий

Қизил юзли ток қизин тузоғига илинган,
 Ёниб турган оловга равонанинг ўзидир.

Махсум Восилий

Тентак учун майни кўрма мувофиқ,
 Сўзлагин ҳар кимнинг ақлига лойиқ.

Носир Хисрав

Бал май иси бирла маст ўлди,
 Ғам хайлига зеридаст бўлди.

Навоий

Майхўр билан дўстлик қилмагин мутлоқ,
 Бундай одамлардан ўзни тут узоқ.

Фаридиддин Аттор

* Ч а р х — анҳорлардан сув чиқарадиган мослама.

** Р а т а б — хурмо.

*** М у ш т а ь и л б ў л м о қ — шуълаланмоқ.

**** У р т — ўрташ.

***** Ғ а р м — иссиқ.

***** Ҳ и ж о б — парда.

Бодаким йиқмоқ сари ўқ майлидир,
 Жисм уйиға билки бало сайлидур.
 Бодага кўргызса киши хийралиқ,
 Ақл чирогига берур тийралиқ.
 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 ҳамхонанинг ўзидир.

Махсум Восилий

Қари қизарса ичиб бода бордур андоқким,
 Юзига ғоза* бирла зол** истагай ҳумрат.***

Навоий

Беҳушликдан кўра создир ҳушёрлик,
 Ҳушёр бўлсанг ичма, кўрмайсан хорлик.
 Май сени чунонам қиларки нодон,
 Пари дейсан мода эчкини шу он.
 Бу сувдан кеч, хору шалоббо қилур,
 Ема бу гиёҳни**** каҳрабо қилур.
 Маст ҳушёр бўлганда бўлар пушаймон,
 Мастдан умид қилиб бўлмас, эй нодон!
 Қачонгача дейсан бода ҳам қувар,
 Аммо қара, ақлу онгни ҳам қувар.
 Ироқ бўл бу сувдан, қара, оташранг,
 Иссиғи аждаҳо, таъмидир 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 қўзғотар ёвга!

Рукниддин Авҳадий

Бўлуб май ширасидин оташ ангиз,
 Бериб ул ўтқа таскин қўрсн кашниз.*****

Навоий

Яхшилик кўрмади майдан ҳеч киши,
 Шодлиги кетди-ю, ортди ташвиши.
 Олам ёмонлиги шароб ичрадир.

* Ғоза — юзни қизартирадиган модда, элик.

** Зол — қари кампир.

*** Ҳумрат — қизиллик.

**** Бу ерда муаллиф наша ва кўкнорни назарда тутмоқда.

***** Қўрсн кашниз — кашнич уруғи қўшиб тайёрланган таблетка,
 у совуқ мижозга эга.

Оила аксари хароб ичрадир.
 Майни кўп ичишдан бадномлик етар,
 Каттаю ёш ичра обрўйинг кетар.

Шоҳин Шерозий

Оқил чўзмас қўлни май-у ароққа,
 Тушмай деса охир майдан тузоққа.
 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, чироқ хийра тортади.
 Миянинг софлиги аста бузилар,
 Чироқнинг 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 тупроқ аро,
 Оқибат аҳли ҳавасни айлагай расво шароб.

Мирзо Бедил

Боданинг агарчи бозори создир,
 Зиёни кўпдиру фойдаси оздир.
 Бодага асло юз қўйма, биродар,
 Меҳнату 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.
 Май томон тикилгач кишилар кўзи,
 Қизил майдан охир қораяр юзи.

Йигитни икки иш қилади хароб,
 Бири бойлик ҳирси, бошқаси шароб.
 Вой ўша йигитнинг ҳолига, 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.

Қасалликка 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

Ишни қийин дея ўйласа инсон,
Ишига етади халалу нуқсон.

Низомий Ганжавий

* Дастранж — қўл меҳнати.

** Ганж — хазина.

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,
Тарадуд 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

Ёз 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. Кимки қилса ҳаракат — соғ-
лиғида баракат.

Ишлаган одамда бўлмас ғам қилиш,
Бекорлик охири доим эзилиш.

Беғамлик, танбаллик хислатин ҳар чоқ,
Ғайрат қилиб ўздан қувлагин йироқ.
Дунёда ҳеч фойда топилмас беранж,
Киши танбал бўлса унга йўқдир ганж.

Абулқосим Фирдавсий

Бировга кавлатма конингдан гавҳар,
Қўл-оёқ соғлому тириксан агар.

Низомий Ганжавий

* Хўй — одат.

** Касолат — дангаеалик.

*** Саъб — оғир.

Кабутар дона топгач, кетар парвозининг завқи.

Текин бойлик топган одамдан ишлаш завқи кетади. Ҳаром топувчи дангасага айланади, нафси ҳакалак отиб, охири тумшугидан илинади.

Холининг меҳри дилимни сайр этишдан айриди,
Ҳа, кабутар дона топгач, кетар парвозининг завқи.

Амир Шайхам Суҳайлий

Қийналган кам яшар мисоли пашша.

Ўта қийналиб ишлаш ёки яшаш ҳам умрга зарар, ҳам саломатликка. Ёшликда саломатлик қадрини билмаган кишининг умри қариганда табиблар кетидан югуриш билан ўтади.

Қийналган кам яшар мисоли пашша,
Камранж калхат яшар кўп йиллар оша.

Абулмажид Саноий

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

Киши пишмас қилмаса сафар, интилмасанг юз бермас зафар.

Сафарда юзлаб зафар бор. Сафар танни пиширар. Сафар қилган сафдан чиқмас.

Уйингдан чиқ, ҳакими ҳаззоқ,
Ўтирмагин бир ерда узоқ.
Ўтирарсан токай зиқ жойда,
Сафарга чиқ, 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 Кашмирий

Кабоб айланмаса пишмайди.

Сафар одамни пиширади, хомни чиниқтиради, кўзни очади,
ақлни қайрайди.

Агар пишмоқ истасанг, Ғани, узоқ ўтирма,
Хомлигиндан қутқарар кабоб мисол айлансанг.

Ғани Кашмирий

Бир жойда кўп турса сув сасиб кетар.

Сув оққанда тозалангани, пишгани каби, одам ҳам сафарда
пишади. Қилич қинда узоқ турса занглайди. Юрган дарё,
ўтирган бурё. Камҳаракат одамнинг умри бекбаракат.

Сафар қилган одам чиройга етар,
Камолда кўзларга зиё бахш етар.
Софликда сувдан ҳам софроқ нарса йўқ.
Аммо узоқ турса, сув сасиб кетар.

«Анвори Суҳайлий» дан

Ҳикматлар гулдастаси*

Чаманда беғубор бир ханда кўрдим.
Самимий хандани чаманда кўрдим.
Одамлар ичидан қидирсам 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.

* * *

Бахилнинг бағрида бир доғ бўлармиш,
Шу доғдан ишлари чатоғ бўлармиш.

* Тўртликлар таржимоннинг ўз ижодидан.

** Ғамгинликдаги кўз ёши таъми аччиқ, шодликдан тўкилган кўз ёши эса ширин бўлади.

Юраклар боғ бўлса, бахиллик янтоғ,
Боққа қарамасанг, янтоғ бўлармиш.

* * *

Осмонда ёрқин ой «афти» гўзалмиш,
Гулзорда булбулнинг савти* гўзалмиш.
Ҳаммаси гўзалу ва лекин менга,
Бир инсон қалбининг тапти гўзалмиш.

* * *

Инсон шарафининг ривожи — адаб,
Қадру қимматининг гултожи — адаб.
Балою қазодан омон сақловчи,
Қалқону восита, иложи — адаб.

* * *

Меҳнатдан битади кўнгил яраси,
Меҳнатда намоён бахт самараси.
Инсон камолининг сабаби меҳнат,
Меҳнат даволарнинг ажиб сараси.

* * *

Ноннинг ушоғи ҳам ноннинг ўзи-ку,
Нон эса баданда жоннинг ўзи-ку.
Нонимиз бўлмаса жонимиз ҳам йуқ,
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.
Умрим оз бўлса ҳам, аммо, минг йилга
Тотувчи ажойиб йил ато қилса.

* * *

Боққа кириб қолдим бир куни бехос,
Қарасам, товланиб турибди чарос.
Дедим: — Шунча лутфу назокат қайдан?
У деди: — Ҳаммаси онамдан мерос!**

* * *

* Савт — куй, оҳанг.

** Боланинг соғ-саломат туғилиб ўсишда ота-она саломатли-
ги катта аҳамиятга эга,

Қаққақа боиси ҳазил бўлади.
Баъзан натижаси разил бўлади.
Ҳазилдан юз қизил, бу шодлик дема,
Иситма чиққанда қизил 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, очиқ 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 хушчирой, хуш одатлидир,
Ҳаёти ҳамиша саодатлидир.
Аҳли онласи хурраму шодон,
Хонадони эса ҳаловатлидир.

* * *

Зўр ейиш ҳаётнинг зўри бўлармиш,
Азиз ер уйларнинг тўри бўлармиш.
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 соғлигининг 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,
 Қаттиқ 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 ақлнинг 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 беқадр сувман,
 Нодоннинг ақлини боғловчи тугун.

* * *

Одамнинг аҳмоғи банги бўлади,
 Бангилар эшакдек ҳанги бўлади.
 Ҳангилар қаерда пайдо бўлишса,
 У ерда албатта жанги бўлади.

* * *

Баданинг юрт бўлса, асабинг қўрғон,
 Қўрғон маҳкам бўлса, юрт бўлар омон.
 Ғазаб сели ҳужум айласа ногоҳ
 Қўрғонинг 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**.

* * *

Кимнинг қарори йўқ? Ҳасадчининг-да,
 Кимнинг барори йўқ? Ҳасадчининг-да.
 Кимнинг маҳаллада эътибори-ю,
 Содиқ нигори йўқ? Ҳасадчининг-да.

* * *

Дедилар: — Хом ема, қорнинг оғритар,
 Аччиқни кўп ема, бағринг оғритар.
 Дедим: — Нима есанг егину миннат —
 Мевасин 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-қаттиқми, бари бир нондир,
 Қуввати ўзгармас, лаззатга кондир.
 Шунинг-чун ҳар икки томонидан ҳам
 Ўқисанг ўзгармас бир хилда «нон» дир.

* Т а р а б — хурсандлик.

** Узига табиб бўлиш, яъни ўз мижозини билиш, ёқадиған ёки ёқмай-
 диган нарсаларни фарқлай олиш.

Бир гиёҳ чиқибди тошларни бузиб,
 Усмоқчи бўлибди ҳаммадан ўзиб.
 Дедим: — Сувсиз умид узавер нодон,
 Деди: — Аҳмоқ яшар умидин узиб.

* * *

Шод яша, дунёда очилиб гулгун,
 Кўнгилда бўлмасин гинаю тугун.
 Гулга боқ, тугунин 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 чиқ дарров,
 Шоду хуррамликка тўлиб чиқ дарров.
 Бошингда чарх уриб турса-да ғамлар,
 Меҳмонга бошқача бўлиб чиқ 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 куйсагинна жон,
 Ўша жон эгаси — ҳақиқий инсон.
 Нонга боқ, тандирда ўзини ёққач,
 Уни олқишлайди жумлан 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.

* * *

Қоқ тунда уйғониб солгандим қулоқ,
 Ёнимда шилдираб оқарди булоқ.
 Дедим: — Мунча кўйиб-пишиб оқарсан?
 У дейди: — Бир оққач, ёмон тўхтамоқ!

* * *

Изоҳлар

1. *Суфра* — аслида дастурхон дегани, бироқ шоир бу ерда таомлар баён қилинган китобни назарда тутмоқда.
2. *Тамириҳиндий* — Ҳинд хурмоси, рус. тамаринд.
3. *Сумоқ* — ўзбекчада татим ёки тотим дейилади (рус. сумах), дарахт меваси, ошловчи моддаси бор, овқатларга ҳам солинади.
4. *Анжири вазирий* — анжирнинг қора рангли тури. Беруний «Сайдана» китобида ёзишча, у аввал Арабистоннинг Самир деган жойида ўсган. Сўнг махсус буйруқ билан Ҳулвон анжирига пайванд қилинган. Янги мева ҳосил бўлгач, уни «вазирий» деб атаганлар. Вазир сўзи Ибн Зайёт номи билан боғлиқ.
5. *Нуқл* — арабча сўз, ширинлик қўшиб қайнатилган мева ва сабзавотлар, масалан, шинни ва қиём кабиларга айтилади.
6. Тожикистон ФА нинг академиги А. Мирзоев ўзининг «Абу Исҳоқ» номли асарига ёзишча, буғро хамир овқатлардан бири бўлиб, унинг ихтироچиси Шарқий Туркистон ҳокими Буғрохон (вафоти 994) дир. А. Мирзоев уни ҳозирги лағмон бўлиши мумкинлиги ҳақида ёзади.
7. *Собуний* — ун, ўсимлик мойи, крахмал ва шакар қўшиб тайёрланган ҳслванинг бир тури.
8. *Гило* — қўй қорни ва ичагидан тайёрланган овқат тури. А. Мирзоевнинг ёзишча, бу овқат авваллари Бухорода машҳур бўлган. Уни тайёрлаш қуйидагича: қўй қорни тозаланади, ичига нўхат, гуруч ва озроқ қийма солиб, озги боғланади ва сувда қайнатиб пиширилади.
9. *Чангол* — чангал, қўл панжалари маъносида, чунки бу овқат панжалар билан эзиб ва мижғиб тайёрланади. Унинг асосини нон, сариёғ ва хурмо ташкил этади. Иссиқ нон сариёққа майдалаб солинади, устига хурمودан ҳам солиб, эзиб аралаштирилади.
10. *Кангар* — чўл ҳамда қумзорларда ўсадиган шифобахш тиконли ўсимлик, унинг елими ҳам табобатда ишлатилади (рус. артишок)
11. *Бирён* — аввал сувда қайнатиб олиниб, сўнг ёгда қовуриладиган гўшт.
12. *Бисҳоқ* — «Чангол сирлари» маснавийси орқали ноннинг вужудга келиши, сариёғнинг пайдо бўлиши ва хурмо ҳақида ахборот беради. Бу уч неъмат таржимаи ҳолини ўз тилида гапириб, қандай тайёрлаш кераклигини тушунтиради. Бу ерда ундан фақат ноннинг таржимаи ҳоли келтирилди. Яна 9-изоҳга қаранг.
13. *Музаъфар* (рус. шафран) қўшиб тайёрланган палов. Заъфаронли палов Шарқда жуда машҳур бўлган. Бу палов фақат маза-ли 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.
14. *Бирён* — 11-изоҳга қаранг.
15. *Музаъфар* — 13-изоҳга қаранг.
16. *Сакта* — мия қоринчаларида ва сезувчи нерв йўлларида тикилмалар ҳосил бўлиши натижасида органдан сезгининг йўқолиши ва ҳаракатсиз ҳолга келиши. Бунда сактага йўлиққан кишининг тириклигини бириш муаммо бўлиб қолади. Бундай иллатга учраган кишини баъзан ўлди, даб гумон қилиб, кўмиб юбориш ҳоллари ҳам бўлган.
17. *Чашхом* — ўсимлик номи, уни чоксу ва чакхом каби номлари ҳам бор. Бу ўсимликдан кўз иллатларига қарши малҳам тайёрланган. Беруний бу ўсимликни араб тилида «жашм» деб аталишини, «жашм» эса форсча «чашм» деган сўздан олинганини кўрсатади. «Чашм» ўзбекчада «кўз» дегани.
18. *Момирон* — зарчаванинг бир тури.
19. Анзирати гўштхўр — табобатда кенг қўлланиладиган елим. Уни форслар «анзирати гўштхўр ва гўшт барор», яъни «гўштни еувчи ва гўштни ўстирувчи» деб аташган. Яраларни битиришда катта аҳамиятга эга бўлиб, янги гўшт ўстириб чиқаришга ёрдам беради. У асосан астрагал (кийикпанжа) ўсимлигидан олинади.
20. *Мисқол* — ўлчов бирлиги, бир мисқол 4,26 граммга тенг.
21. *Ҳалила* — миробаланлар оиласига кирувчи дарахт меваси. Унинг қора ва оқ турлари бўлади, иссиқ мамлакатларда ўсади. Ўрта

- Осиё табобатида ҳам ҳалила номи билан кенг истеъмолда бўлган.
22. *Мастакий* — иссиқ мамлакатларда ўсадиган дарахт елими.
 23. *Маҳмуда* — дарахт елими, табобатда кенг қўлланилади (рус. скаммоний).
 24. *Зағфарон* — ўсимлик номи, унинг гулидан сариқ рангли ингичка толалар териб олинади (рус. шафран). 13-изоҳга қаранг.
 25. *Донаг* — ўлчов бирлиги, бир донаг 0,495 граммга тенг.
 26. *Занжабил* — иссиқ мамлакатларда ўсадиган дарахт илдизи. Шифобахш хусусиятга эга, табобатда кўп қўлланади (рус. имбирь).
 27. *Долчин* — иссиқ мамлакатларда ўсадиган дарахт қобиғи. Шарқ медицинасида кенг қўлланилган. Ўрта Осиёда ҳам шу ном билан машҳур (рус. корица).
 28. Тотим ёки татим — арабча сумоқ, рус. сумах деб аталувчи дарахт меваси, ошловчи хусусиятга эга.
 29. *Мози* — иссиқ мамлакатларда ўсадиган ўсимлик меваси. Енғоққа ўхшайди, баъзиларнинг қорнида тешиги бўлса, баъзисида бўлмайди. Арабча афс, русча галли деб аталувчи бу мева Ўрта Осиёда мози номи билан машҳур бўлган ва табобатда кенг қўлланилган.
 30. *Кофур* — иссиқ юртларда ўсадиган дарахтдан олинadиган доривор модда. Табобатда кофур номи билан машҳур (рус. камфара).
 31. *Сандал* — чет элларда ўсадиган дарахт. Ўрта Осиёда ҳам шу ном билан аталган, унинг оқи ва қизили бўлади. (рус. сандаловое дерево).
 32. *Анбар* — Берунийнинг ёзишича, Ҳинд океани қирғоқларида яшовчи ва кашалот деб аталувчи ҳайвоннинг ичагидан олинувчи хушбўй модда. Анбар табобатда ҳамда баданни хушбўй қилиш мақсадда кўп ишлатилади.
 33. *Ўд* — иссиқ мамлакатларда ўсадиган алой дарахти, даволаш мақсадида фойдаланилган (рус. алойное дерево).
 34. Иссиқ мамлакатларда ўсувчи бон дарахтининг довлари табобатда кенг фойдаланилган (рус. бан ёки моринга бескрылая).
 35. *Анжабор* — Ўзбекистоннинг кўпгина областларида ўсувчи ва қадимдан табобатда ишлатиладиган ўсимлик (рус. герань холмовая).
 36. *Мирт* — дарахт номи, арабча мурд, ўзбек ва рус тилларида мирт деб аталади.
 37. *Арман содаси*. — табиий сода, содалар ичида Арман содаси машҳур бўлиб, табобатда кенг қўлланилган.
 38. *Танқия* — мянани ҳар хил ортиқча моддалардан тозалаш учун ишлатиладиган термин.
 39. Араб елими (самғи араби) араб акациясидан олинади. Бу шифобахш елим табобатда кенг қўлланилган. «Махзан ал-адвийя» китобида ёзилишича, бу елим топилмаган тақдирда хосияти шу елимга яқин турадиган олча елими ишлатилади.
 40. *Бирён* — 11-изоҳга қаранг.
 41. *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.
 42. *Осор* — ўлчов бирлиги, бир осор 17 грамм.
 43. 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.
 44. «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 асосида «Равзат ал-хулд» («Боқий боғ») номли асар ёзган. Кейинчалик муаллиф камтарлик билан уни «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 донр ҳикоятлар танлаб олинди.
45. 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 тўқилган.
 46. *Букрот* — қадимий юнон врач Гиппократнинг (эр. ав. 460-355 й.) Шарқ халқлари тилидаги исми. Уни медицинанинг отаси деб аташадн.
 47. *Афлотун* — асл исми Аристотель, юнон файласуфи. Эрамиздан 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.
 48. *Манн* — ўлчов бирлиги, бир манн 680 граммга тенг.
 49. Араб алифбесида «а» ҳарфи нуқтасиз тўғри чизикдан иборат. «Бе» ҳарфи остида эса нуқта бўлиб, муаллиф бу нуқтани доғ ёки юк деб сўз ўйини қилган.
 50. «*Паришон*» китоби Ҳаким Қооний номи билан машҳур бўлган Мирзо Ҳабибуллоҳ Шерозий қаламига мансуб. Муаллиф одоб-ахлоқ мавзуларига оид фикр ва мулоҳазаларни шеър ҳамда ҳикоятлар билан ифодалаб, 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 чоң этилган бўлиб, «Паришон» асари ҳам шу куллиётга киритилган.
 51. Абдулҳақ ибн Сайфиддин ал-Қодирий ад-Деҳлавийнинг «Одоб ас-солиҳин» («Олижаноб кишиларнинг одоби») одоб-ахлоқ масалаларини, инсоний хислатларни тараннум қилувчи асар. Муаллифнинг ўндан ортиқ асари Ўз ФА Шарқшунослик институтида сақланмоқда. Бу китобда «Одоб ас-солиҳин» дан айрим намуналар эълон қилинмоқда. Муаллиф 1642 йилда вафот этган.
 52. Ибн Камолпошшо 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 Камолпошшонинг ёзишича, у мазкур асарини Саъдийнинг «Гулистон» асари таъсирида ижод қилган. Унинг бир неча қўлёзма нусхалари ЎзССР ФА Шарқшунослик институтида сақланмоқда. Ундан табобатга оид бир неча ҳикоятлар танлаб олинди.
 53. «Нигористон» китобининг муаллифи Мўиниддин Жувайний ҳақида маълумотлар кам сақланган. Сомибекнинг «Қомус ал-аълом» китобидаги маълумотларга қараганда, Жувайний бу асарини 1431 йили ёзган. «Нигористон» жуда кўп ахлоқий ҳикоят, ҳикмат ва шеърларни ўз ичига олади. Давлатшоҳ Самарқандийнинг «Тазкират аш-шуаро» китобида ёзилишича, бу китоб ҳаттоглик санъати билан кўчирилиб, Улуғбекка тақдим қилинган. Улуғбек эса уни севиб ўқиб, ўзи билан бирга олиб юрган экан. Ундан саломатликка оид баъзи қисмлари таржима қилиб олинди.
 54. *Жолинус* — Рим файласуфи, доришуноси ва машҳур врач Галеннинг Шарқдаги машҳур бўлган исми. У 129 йилда Пергамеда туғилиб, 200-йиллар атрофида вафот этган. Ўз давригача бўлган медицина ютуқларини умумлаштирган олим. Букрот (Гиппократ) лан сўнг Ғарб ва Шарқ медицинасига катта таъсир кўрсатган йирик мутафаккир.
 55. «Ахлоқи Музаффарий» китоби Абу Тоҳирхўжа Самарқандий (вафоти 1874) асари бўлиб, унинг бир қўлёзма нусхаси Тошкент Шарқшунослик институтида сақланмоқда. «Ахлоқи Носирий» эса йирик олим, кўпгина асарлар муаллифи Насриддин Муҳаммад ибн ал-Ҳасан ат-Тусий (вафоти 1273) қаламига 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 улуғ Озарбайжон шоири, хамсачиликни бошлаб берган Илёс ибн Юсуф Низомий Ганжавийнинг «Ҳамса» сидан номаълум киши томонидан йиғиб олинди 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 диққатига ҳавола этмоқда.
56. «Жовидони хирад» («Боқий ақл-идрок») асари йирик олим Абв Али ибн Муҳаммад ибн Яъқуб ибн Мискавайҳ томонидан ёзилган. Асар муаллифи тарихчи, философ, филолог, врач сифатида бир қанча асарлари билан машҳур. «Жовидони хирад» ўтмиш олимларнинг ахлоқий масалаларга бағишланган ажойиб фикрларини ўзида мужассамлаштирган бўлиб, унинг қўлёзма нусхалари Шарқда кенг тарқалган. Асарнинг бир нусхаси 2213 /V рақами билан ЎзССР ФА Шарқшунослик институтида сақланмоқда. Ундан саломатликка оид баъзи қисмлари танлаб олинди.
 57. *Сукрот* — Европада Сократ номи билан машҳур бўлган юнон олим. Эрамиздан аввал 470 йилда тугилган. Бу мутафаккир ҳақида, унинг кечирган оддий ҳаёти ва фикрлари тўғрисида жуда кўп нақллар мавжуд.
 58. «Фавокиҳ ал-жуласо» («Дўст боғининг мевалари») асарининг муаллифи Қаюм Носирийдир. Қаюм 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 бўлиб, у ўзбек тилига ҳам таржима қилинган ва Тошкентда литографик усулда чоп қилинган.
 59. «Маҳбуб ал-қулуб» («Қўнғилларнинг севгани») асари XVII аср охир 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. Бироқ 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.
 60. «Ит очлиги» — бу касаллик арабча «шаҳват ал-калбийя» дейилди. Юсуфийнинг ёзишича, бу иллат бузилган хилтлардан пайдо бўлиб, унга йўлиққан одам кўп ва пайдарпай ейишига қарамай, тўйганини билмайди ва устига-устак еяверади.
 61. «Риёз ан-носихин» («Насиҳатчилар бўстони») нинг муаллифи Муҳаммад ибн Шайхмуҳаммад ал-Жомий. У теурийлардан Шохруҳмирзо даврида яшаган бўлиб, «Риёз ан-носихин»ни 1929 йилда ёзиб тугатган. Турли ҳикмат, ҳикоят ва нақлларни ўз ичига олувчи бу асар қўлёзма ва босма ҳолида кенг тарқалган. Автор ў асарни ёзиш учун кўп заҳмат 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.
 62. «Качқўли 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. «Качқўли Султоний» бобурийлардан Акбаршоҳ даврида ёзилган. «Качқўл» деб гадейларнинг нарса соладиган идишига айтилади. Гадейлар нима топса, качқўл идишига аралаштириб ташлайверадилар. Баъзи олим ва шoirлар ҳам хаёлга келган фикрини ифода-лаб ёки бошқа олимларнинг асарларидан ёқтириб қолган ҳикмат ва ҳикоятларни тўплаб, китоб шаклига келтирганлар ва уни «качқўл» деб атаганлар. Шарқда качқўл тузиш анъанага айланган бўлиб, Шарқшунослик институтида бундай качқўллардан анчагина бор. Абулбаракот Қодирий ҳам шу йўлдан бориб, ижтимоий фанларга оид кўпгина фикрларни ифодаловчи качқўл 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.
 63. «Рисолаи ҳикмат» («Ҳикмат рисоласи») ёки бошқача «Рисола дар баён муолажоти тиббий» («Тиббий довланлар ҳақида рисола») деб аталувчи бу китоб Муҳаммад Солиҳ ибн Қутлуқбий қаламига мансуб. Асарнинг автори ва қачон ёзилгани ҳақида маълумотлар ҳозирча мавжуд эмас. Бу асарнинг 1724 йилда

- кўчирилган бир нусхаси 1810 рақами билан Шарқшунослик институтида сақланмоқда.
64. Султон Маҳмуд ибн Муҳаммад ибн Маҳмуднинг «Одоб ал-музийфин ва зод ал-окилпйн» («Зиёфат одоби ва меҳмонлар емиши») асари 1682 йилда ёзиб тугатилган. Унда меҳмон, меҳмондорчилик, еб-ичиш қоидалари ва ўзаро инсоний муомалалар ҳақида баён қилинади. Асар қўлёзма ҳолида тарқалган. Унинг бир нусхаси ЎзССР ФА Шарқшунослик институтида 2338 /III рақами билан сақланмоқда.
 65. «Хулосат ал-ҳукамо» («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.
 66. «Мажмуан тиб» («Тиббий тўплам») китоби ўндан ортиқ рисоаларни ўз ичига олади. Қўлёзма китоб. Унинг тўпловчиси ва тўпланган йили ҳақида маълумот йўқ. Бу қўлёзмада жуда кўп ҳикоятлар бўлиб, биз улардан табобатга оидларини танлаб олдик.
 67. Мазкур ҳикмат ва мақоллар ушбу сатрлар муаллифи томонидан турли қўлёзма ва босма манбалардан йиғиб олинган.
 68. Сўфи ёки Мири Хомушон тахаллуслари билан ижод қилган Илёмулла Муҳаммад ўғли (1860—1916) хоразмлик шоирлардан бири. Унинг мевалар ва гуллар баҳсига аталган «Баҳориёт» маснавийлари ЎзССР ФА Шарқшунослик институтида 12602 рақамли қўлёзмада сақланмоқда. Биз унинг мевалар баҳсига бағишланган «Баҳориёт»ни таржима қилиб, мазкур китобчага киритдик.
 69. *Гаранжабин* — янтоқшакар, тонгда янтоққа қўнган шира қоқиб олинади, қуригач шакарга айланади.
 70. *Ярақон* — сариқ касаллиги.
 71. *Маъжун* — арабча ажн (хамир) сўзидан олинган. Ҳар хил дориворлар ўзаро қўшилиб, хамир қилинади, бу маъжун деб аталади.
 72. *Шоҳи тут* — тутларнинг шоҳи дегани.
 73. *Ҳазён* — маъносиз, беҳуда сўз.
 74. *Мирий* — шоирнинг тахаллуси.
 75. *Мири Хомушон* — бу ҳам шоирнинг тахаллуси.

Мундарижа

СУЗ БОШИ	5
«УН НАСИХАТ» ҲАҚИДА	7
АБУ ИСҲОҚ	9
«Канэ ал-иштаҳо» («Иштаҳалар хазинаси»)дан	11
Ғазаллар	14
«Асрори чангол» («Чангол сирлари») маснавийсидан	15
Рубойилар	15
ЮСУФИЙНИНГ ИККИ ТИББИЙ АСАРИ ҲАҚИДА	16
«Тибби Юсуфий» китобидан	17
«Қасида дар ҳифзи сиҳҳат» («Соғлиқни сақлаш ҳақида қасида») дан	26
МИРМУҲАММАД ҲУСАИН АЛ-ОҚИЛИЙ ВА УНИНГ «МАХ- ЗАН АЛ-АДВИЙЙА» («ДАВОЛАР ҲАЗИНАСИ») КИТОБИ	28
«Махзан ал-адвиййа» («Давола хазинаси») китобидан	30
Сув, унинг фойдалари ва зарарлари ҳақида	30
Гўштлар ҳақида	32
Жигарнинг хосиятлари ҳақида	33
Маймунлар ва улар ҳақидаги нақллар	34
Қаклик ва унинг баданидаги хосиятлар	35
Сичқонлар ҳақида	36
Оҳу ҳақида	36
Ҳайвон шохлари ҳақида	37
Юрак ҳақида	37
Жайра ва унинг баданидаги хосиятлар	38
Типратиканлар ҳақида	38
Зулук, унинг турлари ва ишлатилиши ҳақида	39
«МАЖМУАИ ҲИКОЁТ ВА ТИБ» КИТОБИДАН	41
Назмий муолажалар	41
МАҶДИДДИН ХАВОФИЙ	44
«Хористон» китобидан	44
Риёзат чекмоқ ҳақида	44
ҲАҚИМ ҚОНИЙ	47
«Паришон» китобидан	47
АБДУЛҲАҚ ИБН САЙФИДДИН	48
«Одоб ас-солиҳин» («Олижаноб кишиларнинг одоби») китобидан	48
ИБН КАМОЛПОШШО	50
«Нигористон» китобидан	50
МУИНИДДИН ЖУВАЙНИЙ	52
«Нигористон» китобидан	52
«АХЛОҚИ МУЗАФФАРИЙ», «АХЛОҚИ НОСИРИЙ» ВА «ХУ- ЛОСАТ АЛ-ХАМСА» КИТОБЛАРИДАН	54
АБУ-АЛИ ИБН МУҲАММАД	56
«Жовидони хирад» («Боқий ақл-идрок») китобидан	56
ҚАЮМ НОСИРИЙ	57
«Фавокнх ал-жуласо» («Дўст боғининг мевалари») ки- тобидан	59
БАРХУРДОР ИБН МАҲМУД ТУРҚМАН ФАРОҲИЙ	59
«Маҳбуб ал-қулуб» («Қўнгилларнинг севгани») китобидан	60
«Ит очлиги» касаллигига йўлиққан одам ҳикояти	61
МУҲАММАД ИБН ШАЙХМУҲАММАД АЛ-ЖОМИЙ	61
«Риёз ан-носиҳин» («Насиҳатчилар бўстони») китобидан	61
Овқатлар ва овқатланиш қондалари ҳақида	61
АБУЛ БАРАҚОТ ҚОДИРИЙ ИБН МИҲАММАД НАСРУЛ- ЛОҲ	62
«Қачқўли Султоний» китобидан	62
Ҳар хил фойдали нарсалар	62
Арастунинг Искандарга пандномаси	62
Афлотун пандномаси	64
Буқрот пандномаси	64
Луқмони ҳақимнинг ўглига қилган насиҳатлари	64
Табиб ҳақидаги ҳикоят	64
Овқатни аралаш еган киши	64

МУҲАММАД СОЛИҲ ИБН ҚУТЛУҚБИЙ	65
«Рисолаи ҳикмат» («Ҳикмал рисоласи») китобидан	65
Овқатланиш ва мижоз ҳақида	65
Тумов иллоти ҳақида	66
Ҳакимлар насихати	66
СУЛТОН МАҲМУД ИБН МУҲАММАД ИБН МАҲМУД	68
«Одоб ал-музийфин ва зод ал-окилийн» («Зиёфат одоби ва меҳмонлар емиши») китобидан	68
Кам ейишнинг фойдаси ва кўп ейишнинг зарари ҳақида	68
Хасисга калтак	68
Салмоннинг меҳмони ҳақидаги ҳикоят	69
Овқат ейишдан аввал риоя қилинадиган одоблар	69
ҲОФИЗ ҚАЛОН ИБН БАДРИДДИН	69
«Хулосат ал-ҳукамо» («Ҳакимлар хулосаси») китобидан	69
«МАҲМУАИ ТИБ» («ТИББИЙ ТУПЛАМ») КИТОБИДАН	71
Жолинусни даволаган табиб	71
Қон қусган ғулом ҳақида	71
Бир ўликнинг тирилгани ҳақида	72
Бир табибнинг ҳиҷоққни даволагани	72
Табибнинг тадбири	73
АБДУРАҲМОН ЖОМИЙ	73
Беморни асбобу дорисиз тuzатиб юборган ҳозиқ табиб ҳикояти	73
Саксон ёшли қариянинг табиб ҳузурига бориб ўз кучсизлигига даво сўрагани ҳақида ҳикоят	74
Абу Али ибн Синонинг табиблар даволашга ожиз бўлган меланхолик беморни тuzатгани ҳақидаги ҳикоят	74
Буқрот ва ошиқ бемор ҳикояти	75
ЖАЛОЛИДДИН РУМИЙ	77
Оғзига илон кирган кишини даволаган амир ҳикояти	77
Талабаларнинг ўз муаллимига ўтказган руҳий таъсири ҳақидаги ҳикоят	79
САЪДИЙ ШЕРОЗИЙ	81
Нодон табиб ва бир деҳқон ҳикояти	81
САЛОМАТЛИК ҲАҚИДАГИ ҲИҚМАТЛАР	82
ИЛЕС МУЛЛА МУҲАММАД УҒЛИ	83
«Баҳорӣёт» («Мевалар баҳси»)	83
ШОИРЛАР САЛОМАТЛИК ҲАҚИДА	86
САЛОМАТЛИК — ТУМАН БОЙЛИК	89
ОВҚАТЛАНИШ ҚОЙДАЛАРИ ҲАҚИДА	103
Оз ейиш ҳақида	106
Меъёрида сийиш ҳақида	109
Кўкатларнинг фойдаси ҳақида	110
СЕМИЗЛИК ВА ОЗҒИНЛИК, ПАРҲЕЗНИНГ ФОЙДАЛАРИ ҲАҚИДА	111
Семизликнинг зарарлари ҳақида	111
Озғинлик ҳақида	112
Парҳез қилиш ҳақида	113
ЛИБОСЛАР ҲАҚИДА	114
ХИЛТ, МИЖОЗ, ОРГАНИЗМНИНГ КАСАЛЛИКЛАРГА ҚАРШИ КУРАШИ	115
Хилтлар ҳақида	115
Мижозлар ҳақида	117
Сийдик ва ундан олинадиган белгилар	120
Томирлар ҳақида	121
Кишининг касалликка қарши курашувчи табиати ҳақида	121
МАЙНИНГ ОФАТИ ВА МАСТЛИКНИНГ КАСОФАТИ ҲАҚИДА	122
Мастлик—пастлик	123
ДАНГАСАЛИКНИНГ ЗАРАРИ, МЕҲНАТ ВА ҲАРАКАТНИНГ ФОЙДАСИ ҲАҚИДА	128
Меҳнатнинг фойдаси ва танбалликнинг зарари	128
САФАР ВА САЕҲАТ ҲАҚИДА	130
ҲИҚМАТЛАР ГУЛДАСТАСИ	131
ИЗОҲЛАР	137

Т 12 Табобат хазинаси дурдоналаридан /Форсчадан Маҳмуд Ҳасанов (Ҳасаний) тарж; Сўз боши О. Оқилонники/. —Т.: Медицина, 1987. — 143 б.

Изоҳлар. 137-141 б.

Из сокровищницы древних лекарей.

Мазкур китобчада ўтмишда яшаган машҳур табиблар, табиб-шоирлар ва бошқа олимларнинг тиббий асарларидан намуналар, соғлиқни сақлашга доир ҳикоят, ҳикмат ва шеърлар берилган. Бундан ташқари, китобда таржимоннинг ўз ижодидан ҳам намуналар бор.

Китоб медицина ходимларига, табобат тарихи билан қизиқувчиларга ҳамда кенг китобхонлар оmmasига мўлжалланади.

X 4704000000—050
М 354 (04) 87

ББК 5г.

На узбекском языке

Из сокровищницы древних лекарей

Перевёл с персидского языка
МАХМУД ХАСАНОВ (ХАСАНИИ)

Редакция мудир

М. Муслимов

Редактор

М. Орифжонова

Китобни *А. Б. Қаҳҳоров* безаган

Расмлар редактори

О. Аҳмаджонов

Техредактор

Л. А. Жихарская

Корректор *Р. Усмонова*

ИБ №-1040

Теришга берилди 23.04.87. Босишга рухсат этилди 04.08.87. Р—17753. Формати 60×108¹/₁₆. Босма қоғоз № 1. Адабий гарнитура. Юқори босма. Шартли босма л. 10,8. Шартли бўёқ-отт. 16,5. Нашр. ҳисоб л. 9,67. Нашр. № 181—84. Тиражи 40 000 нусха. Заказ № 611. Баҳоси 85 т.

Издательство «Медицина» УзССР,

Ташкент, 700129. Навои, 30.

Ўзбекистон ССР Нашриётлар, полиграфия ва китоб савдоси ишлари Давлат комитети Тошкент «Матбуот» полиграфия ишлаб чиқариш бирлашмасининг 3-босмахонаси, Тошкент, Юнусобод массиви, Муродов кўчаси, 1.