

**Ўзбекистон Республикаси Фанлар академияси
Абу Райҳон Беруний номидаги Шарқшунослик институти**

**Сиҳат-саломатлик
йилига бағишланади**

ДОНОЛАР САЛОМАТЛИК ҲАҚИДА

**Ўзбекистон Республикаси Фанлар академияси
«Фан» нашриёти
2005**

Саломатлик туман бойлик, дейди халқимиз. Утмишда яшаган доно ота — боболаримиз инсон саломатлигини сақлаш борасида қайгурганлар. Қўлингиздаги рисолада ҳозирги табиблар, машҳур олимлар ва доно шоирларнинг саломатликни сақлаш ҳақидаги доно фикрлари форс, араб, узбек ва бошқа туркий тиллардаги манбалардан таржима қилиниб, диққатингизга ҳавола этилмоқда.

Рисола кенг китобхоналар оммасига мўлжалланган.

Нашрга тайёрловчи ва таржимон:
т.ф.н Маҳмуд ҲАСАНИЙ

Масъул муҳаррир: тарих фанлари доктори
Сурайё Каримова

Ушбу китоб Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Фан ва технологиялар марказининг инновация дастурлари доирасида бажарилди.

ISBN 5-648-03342-7

© ЎЗР ФА «Фан»
нашриёти, 2005

БУЮК МАЪНАВИЙ МЕРОС ВА ИНСОН САЛОМАТЛИГИ

*Дунёда инсонга энг азиз неъмат,
Бири тинчлик бўлса, бошқаси сиҳҳат.
Саъдий Шерозий*

Шарқнинг машҳур мутафаккирларидан бири Саъдий Шерозийнинг ўша даврларда айтган юқоридаги ҳикмати бизнинг давримизга келиб нафақат ўз мазмунини йўқотди, балки янада кўпроқ аҳамият касб этиб бормоқда. Зеро тинчлик – хотиржамлик, соғлиқ – саломат – лик бўлсагина жамиятда тараққиёт, фаровонлик бўлади, инсонлар ўзлари кўзлаган мақсадларига эриша оладилар. Мамлакатимизда 2005 йилни «Сиҳҳат – саломатлик йили» деб эълон қилиниши замирида ҳам президент И.А.Каримов – нинг «Соғлом одамгина чинакам бахтли бўлади, фақатгина соғлом халқ, соғлом миллат буюк ишларга қодир бўлади»¹ деган мазмун ётади.

Қадим замонлардан буён одамлар ўз саломатликлари ҳақида қайгурганлар, соғлом бўлиш йўларини қидирган – лар. Исломи динининг дастлабки давридан оқ таъбақни ри – вожлантиришга эътибор берилганининг сабаби ҳам шунда. Пайгамбар алайҳис саломнинг бу борадаги ҳадислари диққатга сазовор бўлиб, унда «Илм иккидир: бадан илми ва дин илми» дейилади. Ҳадисдан кўриниб турибдики, бадан илми, яъни таъбақ дин илмидан ҳам юқори қўйилмоқда. Бу эса агар бадан илми ривожланмай, одамлар соғлом бўлмаса, дин илми, ва умуман бошқа илмлар ҳам тараққий топмаслигини англатади.

Асрлар ўтиши билан Шарқ оламида таъбақ кенг ри – вожлана бошлади. Абу Бакр Розий (865 – 925), Абу Али ибн Сино (980 – 1037), Абу Райҳон Беруний (973 – 1048) каби юзлаб олимлар дунёга келди, дастлабки шифохоналар бун –

¹ Каримов И.А. Соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир бўлади. «Халқ сўзи», 8 декабр 2004.

ёд этилди ва табобат буйича бебаҳо илмий мерос яратилди. Бу мерос кейинчалик Европа тилларига таржима қилиниб, табобат илмининг муҳим қисмига айланди.

Шарқ табобатининг ўзига хос жиҳатларидан бири шундан иборатки, бу заминда яратилган тиббий асарлар нафақат насрда, балки назмда ҳам таълиф этилган. Бу ҳақида урта аср муаллифларининг, жумладан, Ибн Усайбъанинг «Табибларнинг табақалари ҳақида маълумотлар булоғи» («Уйун ал-анба фи табақат ал-атибба») номли асарида кўплаб қизиқарли маълумотларни учратиш мумкин.

ЎзР ФА Шарқшунослик институти қўлёзмалар хазинасидаги ноёб илмий мероснинг бир қисмини табобатга доир асарлар ташкил этади. Ҳ.Ҳикматуллаев ва С.Каримовалар тарафидан тайёрланган институтдаги тиббий қўлёзмалар фихристида 246 табибнинг 802 асари илмий тавсифланган бўлиб, улар Шарқ мутафаккирларининг табобат ривожиданги ўрни гоят муҳим бўлганидан далолат беради².

Ҳозирга қадар институт олимлари тарафидан уларни урганиш, таржима қилиш, илмий изоҳлаш ва нашр этиш буйича талайгина ишлар бажарилган. У.И.Каримов, Ҳ.Ҳикматуллаев, А.Ирисовларнинг саъй-ҳаракатлари натижа-сида бу соҳада қатор муҳим манбалар дунё юзини кўрди. Бу ишларни ҳозирда С.Каримова, М.Ҳасаний ва бошқа бир қанча ёш олимлар давом эттирмоқдалар. Тадқиқот натижасида Ибн Синонинг «Тиб қонунлари», Абу Бакр Розийнинг «Чечак ва қизамиқ ҳақида китоби», «Касаликлар тарихи», «Тиббий рисоалар», «Шарқ табобати», «IX – XI асрларда кимё ва доришунослик фанлари тараққиётида Марказий Осиё олимларининг ўрни», «Табобат дурдоналари», «Навоий даври табобати», «Қонуни Боситий», «Қонун ал-Мабсут» каби унлаб китоблар нашрдан чиқди.

2005 йил саломатлик йили деб эълон қилиниши муносабати билан ЎзРФА Шарқшунослик институти тарафидан Шарқ мутафаккирларининг табобатга оид мероси ва

² Собрание восточных рукописей АНРУз. Медицина. Составители: Х.Хикматуллаев, С.У.Каримова. Т.: А.Кадыри, 2000.

уларнинг соғлом турмуш тарзи ҳақидаги таълимотини ўрғаниш борасида маълум натижаларга эришилди. Хусусан, Абу Бакр Розийнинг шу вақтга қадар ўрганилмаган «Бугин касалликлари ҳақида рисола»си³ С.Каримова ва Ш.Саидахмедовлар тарафидан тайёрланиб, шифокорлар билан ҳамкорликда чоп этилди. Ҳозирда шифокорлар тарафидан ушбу рисоланинг замонавий таърифдаги аҳамияти ҳақида маҳсус боб яқунланиб, унинг тўлдирилган, изоҳли қайта нашри тайёрланмоқда.

Истеъдодли шарқшунос олим ва шоир, моҳир таржимон Маҳмуд Ҳасаний кўп йиллардан бери Шарқ мутафаккирларининг таърифи, зироат, шеъринг, шифобахш гиёҳлар ва одоб-ахлоққа доир ибратли асарларини йиғиб, ўрганиб, халқимизга туҳфа қилиб келаётир. Муаллифнинг эътиборингизга ҳавола қилаётган «Донолар саломатлик ҳақида» номли янги китобида йирик табиблар, олимлар ва шоирларнинг саломатлик ва уни сақлаш ҳақидаги доно фикрлари ўрин олган. Уйлаймизки, китобдаги фикрлар сизни албатта бефарқ қолдирмайди ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантиришга хизмат қилади.

*Баҳром Абдуҳалимов,
тарих фанлари доктори,
ЎзРФА Шарқшунослик
институтининг директори.*



³ Абу Бакр ар-Розий. Бугин касалликлари ҳақида рисола. Т., 2005.

ДОНОЛАР САЛОМАТЛИК ҲАҚИДА

Соғлом танда соғлом ақл деган улуг нақл бор. Шунинг учун президентимиз И.Каримов: «Халқ қудрати, ма — шхурлиги, буюклигини қурол — яроғлар билан эмас, авва — ламбор миллатнинг соғломлиги, маънавий ва моддий са — лоҳияти билан ўлчамоқ керак» деган эди. Ҳақиқатан ҳам, миллат соғ — лом бўлсагина мамлакат гуллаб — яшнайдди, эл орсиди тинч — лик ва фаровонлик зиёда бўлади.

Ўтмишда яшаган табиблардан тортиб, то олиму шоир — ларгача саломатлик ҳақида бош қотирганлар. Соғлом тур — муш тарзини ишлаб чиқишга уринганлар, бу борада ки — тоблар ёзганлар. Саломатликка дахлдор бўлган ҳикматлар айтганлар ва шеърлар бунёд қилганлар. Бундай олиму шоирларнинг бошида, шубҳасиз, ўзбек адабиётининг йи — рик намояндаси, буюк мутафаккир, шоир Алишер Навоий туради.

Ўз ҳаётини фан ва халқ учун сарф этган Алишер На — воий фақат шеърлари орқалигина табобатни тарғиб қил — гани йўқ. У Ҳиротда даволаш ва дарс бериш билан шу — гулланиладиган «Дорушшифо» («Даволаш уйи»)ни қурдир — ди. Бу мадрасада ўша даврнинг кўзга кўринган табиблари беморларни қабул қилиб, даволаш ишларини олиб бор — ганлар. Талабаларга эса табобатдан дарс берилган. Мадр — аса Навоийнинг шахсий маблағига қурилган бўлиб, ун — даги табиблар Навоий томонидан моддий ва маънавий кумак олиб турганлар. Бироқ Навоийнинг табобат фанига муно — сабати ва ўша даврда яшаган табиблар фаолияти деярли ўрганилмаган бўлиб, бу ҳақда ЎзФА нинг ҳақиқий 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 да — ражада ёритилмай келади».

Йирик навоийшунос олим А.Ҳайитметов узининг «На — воий даҳоси» номли асариди Навоийнинг табобат фанига эҳтиромни юксак бўлганини ва бу илми яхши билганини

бир – икки мисоллар билан кўрсатиб утган эди. Ҳақиқатан ҳам Навоий «Хамса»сини ва девонларини кўздан кечирар эканмиз, унинг табобат фанига доир амалий ва назарий масалаларни гоят чуқур билганининг гувоҳи бўламиз. У

Валекин тиббу ҳикмат ҳам эрур хуб,

Ки сиҳқатдур киши жисмида матлуб, –
деб ёзар экан, ҳозик табибларни мақтайди ва жоҳил табибларни сатира тиги остига олади. «Ҳозик табиби хушгўй тан ранжига шифодур, омий – ю тунду бадхўй эл жонига балодур», – дейди Навоий. Навоийнинг киши мижози, унга ёқадиган ва ёқмайдиган нарсалар, парҳезнинг аҳамияти, овқатланиш қоидалари ва ўсимлик ҳамда маъданлардан олинадиган содда дорилар, шарбат ва маъжунларнинг хо – сиятларини жуда яхши билганлиги ҳайратланарлидир. Чу – нончи, у мижоз ҳақида шундай дейди:

Сарсабз эрур ҳамиша бу гулшанда сарвдек,
Озодайки бўлса, мизожида эътидол.

Демак, Наоийнинг айтишича, кишида мижоз эътидолда, яъни муътадил бўлса, у ҳамиша сарв каби нуқсонсиз ўсади ва саломат юради. Бордию муътадиллик бузилса, касаллик юз беради. Бу ҳақда дейди:

Ҳар таъки зоти улса 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. Ёқмай – диган овқатларни ейишдан тийилиш ва ёқадиганларидан ҳам ортиқча истеъмол қилмасликка чақиради:

Неким бўлса музир бўлгил ҳаросон,

Ки булғай таъбингга мушкуллар осон.

Неким бўлса мижозингга гуворо,

Анга кўп майл қилма ошкоро.

Навоийнинг фикрича, инсон роса тўйиб кетмасдан ав – вал қўлини таомдан тортиши ва овқат тўла ҳазм бўлма – гунча устига яна емаслиги керак:

Гизо бўлса муфиду таъ рогиб,
Бас эт таъбинг ҳануз бўлганда толиб.
Бу доғи топмагунча ҳазми комил,
Баданни 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 фойда — ланган. 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, Абдураҳмон Жомий ва бошқа бир қанча шоирларга ҳам тан бермай илож йўқ. Айниқса бу соҳада Жалолиддин Румий ва Абдураҳмон Жомий олдинги ўринни эгаллайдилар. Навоий Мавлоно Абдулҳай табиб билан доимо алоқада бўлгани каби Абдураҳмон Жомий ҳам Дарвешали табиб билан доимий мулоқатда эди.

Мазкур сатрлар муаллифи айрим табиблар ҳамда ўзбек ва форс классик шоирлари ижодида учрайдиган саломатликка доир ҳикматларни йиғиб ва таржима қилиб, китобхонлар оммасига тақдим қилиш борасида анчадан буён изланишлар олиб бормоқда. Шу изланишларнинг самараси сифатида мазкур саломатлик ҳақидаги фикрлар ўқувчиллар диққатига ҳавола этилмоқда.

*Маҳмуд Ҳасаний,
тарих фанлари номзоди,
ЎзР ФА Шарқшунослик институти қўлёзмалар
фондининг мудири*

1-БОБ.

САЛОМАТЛИК - ТУМАН БОЙЛИК

Табобат, ҳозик табиб сифатлари, жоҳил
ва нодон табиблар ҳақида

Донолар табобат маҳида

Шоир тилининг амири бўлганидек, табиб баданнинг шо –
ҳидир.

Абу Али ибн Сино

Табобат бўлмаса, одамзодда ҳаловат бўлмас эди. Табо –
бат кучайган сари саломатлик авж олади. Табобат хароб
жойда – юраклар кабоб.

Нечун хароб бўлсин бемору беҳол,
Табобат санъати очаркан жамол!

Жалолиддин Румий

Тиб шундай бир илмки, у билан одам гавдасининг аҳволи
соғлиқ ва касаллик жиҳатидан ўрганилиб, унинг мавжуд
соғлиги сақланади ва йўқотилгани қайтарилади.

Ибн Сино

Табобат шундай санъатки, унинг ёрдами билан инсон
баданининг соғлиқи ушлаб турилади, саломатлик йўқолса,
у билан қайта тикланади, у орқали инсон узун сочлар, тоза
юз, хушбуй ҳид ва хушчақчақлик билан безатилади.

Арузий Самарқандий

Тибдан икки мақсад кўзланар доим,
Юсуфийдан эшит бу ҳақда бир дам.
Бири сақламоқлик киши сиҳҳатин,
Иккинчиси дардга бермоқлик барҳам.

Юсуфий

Табобат шундай илми, унинг фойдаси ва қадр қиммати
улкан, шараф ва иззати олий, фазилати ва зикри машҳур.

«Тасҳилал — манофиъ»дан

Ва лекин тиббу ҳикмат ҳам эрур хуб,
Ки ҳикматдур киши жисмида матлуб.

Навоий

Тибда не касаллик қилинса баён,
Эй азиз, танингдан кетмоги аён.

Жалолиддин Румий

Табобат қадимгиларнинг табиий илмларидан бўлиб, у
бадан ҳақидаги илмдир. У билан тандуруст одамларнинг
тандурустлиги сақланади, беморларнинг эса беморлиги
қувилади.

Саййид Шариф Журжоний

Эй азиз, маълуминг бўлсинки, тиб аҳли шундай демиш:
тиб илми бадан илмидирки, унинг назарий ва амалий қисм —
лари бўлади, уларнинг ҳар бири ўз навбатида биттадан
фандир. Биринчиси — ҳифзи сиҳҳат (соғлиқни сақлаш), ик —
кинчиси — тадбири иллат (касалликни даволаш). Ҳифзи
сиҳҳат буюк неъматдир, барча учун сармояи давлатдир.
Бадан саломатлигини сақлаш ва эҳтиётлаш саодатдир, унинг
қадр қийматини англаш, қоида ва усулларини эгаллаш
киши учун ганиматдир. Чунки ўз баданининг соғлигини
муҳофаза қилган ақли киши ҳамиша саломат бўлади, ба —
данида касаллик ва иллатлар юз бермайди ва иложга эҳти —
ёжи тушмайди.

«Маърифатнома»дан

Табибликка очиб қўйдим дўконни,
Юрагу жон учун қўйдим дармонни.
Кимда насихатга дил бўлмаса тор,

Аччигу фойдали дори менда бор.
Аммо ширини ҳам топилар ҳар чоқ,
Шакар иситмани туширмас бироқ.
Аччиқ дорилардан ичмаса киши,
Охири кўп дори ичмоқдир иши.
Иссиғи чиққанга ёқмайди ҳалво,
Хурмодан кашничдир унга кўп авло.
Аччиқ ҳалилани солиб асалга,
Берилса, ёқимли бўлар касалга.

Хусрав Деҳлавий

Ҳозик табиб сифатлари ва жоҳил табиб кулфатлари

Агар ҳикматқа бўлса илтифотинг,
Ки бўлсун Нуҳ умрича ҳаётинг

Навоий

Табиб нозик табиатли, доно қалбли, ҳозик бўлиши ке —
рак.

Арузий Самарқандий

Бадан табиблари доноликка ёр,
Дардинга сендан кўп улар хабардор.
Сийдик олиб ҳолинг тадқиқ қилишар,
Билмаган нарсангни улар билишар.
Томиру ранг ила нафасингдан ҳам,
Не дард бор, белгисин топишар ҳар дам.

Жалолиддин Румий

Табиб касалликни бадандан ҳайдаш учун бадан қувва —
тини ошириб беради.

«Тасҳил ал — манофиъ»дан

Табиб «гура ема» деб сенга айтса,
Есанг, бошда иллат қўзгайди, деса,
Сен десанг: «Сўзлама, бу фолинг ёмон!»
Демак сен узингсан носог, бадгумон.

Жалолиддин Румий

Юз гузал булса нафи булмас ҳаёси булмаса,
Юз табибдан фойда йўқ яхши давоси булмаса.

Маҳдум Восилӣ

Буқрот ҳаким айтади: «Табиб касалнинг сирини ошкор қилмаслиги, ўлдирадиган дори бермаслиги, ҳар қандай яра – маслик ва ифлосликдан узоқ бўлиши, аёлларга хиёнат кузи билан боқмаслиги, бева – бечора ҳамда фақирларни да – волашга ҳарисманд, юмшоқ тил ва ширин сўз бўлиши ке – рак».

«Тасҳил ал – манофитъ»да

Ҳозик табиби хушгўй тан ранжига шифодур,
Омию тунду бадхўй эл жонига балодур.

Навоий

Табибга эҳтиёж тушиши ҳақида сўз:

Инсон тани юрак учун қуроладир,
Юрак тана ила доим хушқолдир.
Танга лозим эрур яхши қоровул¹,
Токи офатлардан сақлаб турсин ул.
Табиб ҳифзи сиҳҳат ишин орттитар,
Кетган сиҳҳатингни яна қайтарар.
Муътадил ҳолатдан чиқиб ногаҳон,
Соқлом мижозингга тушганда нуқсон,
Илму амал ила қилади ёрдам,
Асл ҳолатига келтириб ул дам.
Ўйлаб кўр, шундайин меҳрибон табиб,

¹ Табиб.

Ҳикматни эгаллаш учун интилиб,
Илм учун меҳнат заҳмини тортса,
Синов билан яна камолга етса,
Қобил бўлса, мушфиқ яна некукор,
Дилларга етмаса ундан ҳеч озор,
Ҳамма билан бўлса ширин сўз, хандон,
Ҳамма учун бўлса хушфеъл, меҳрибон.
Қошин чимирмаса юрак тошлик – ла,
Пешона бўлмаса тириш гашлик – ла,
Юзи бўлса ҳар бир бемор шифоси.
Кулгисидир унинг жонлар давоси...

Абдураҳмон Жомий

Бемор ўз табибин душман деб билса,
Бола муаллимга адоват қилса,
Улар ўз жонига аслида ёвдир,
Ақлу жон йўлига ўзлари говдир.

Жалолиддин Румий

Булгин табиби исавийҳуш,
Аммо на табиби одамиқуш.

Низомий Ганжавий

Табиий ажал келганда табиб қанчалик жидду жадал
қилмасин, даводан бемор шифо тополмайди, табиб эса бе-
мор танидан дардни ололмайди.

Улим келса табиб аблаҳ бўлажақ,
Давога йул топмай, гумраҳ бўлажақ.
Сиканжубин шунда сафро туғдирар,
Бодом ёғи қуруқ мижоз ёғдирар
Ҳалила юмшатмай қотирар ични,
Ёққа сув гўёки бергандек кучни.
Юраклар суст бўлар, уйқу эса кам,
Ачишар кўзлару юрак тўла ҳам.

Жалолиддин Румий

Дема: «Аъло эрур бу ширин асал»
Саҳамунӣ лозим курилган маҳал.
Хуш сўз деди бир кун бир дорифуруш:
«Шифо учун аччиқ дори айла нўш!»

Саъдий Шерозий

Табибдан яшириб бўлмас ҳеч дардни

Дардни яширсанг иситмаси ошкор қилади. Дардини та –
бибдан яширган ўзига зиённи оширади.

Биз дардни яширмай ёр учун айтдик,
«Табибдан яшириб бўлмас ҳеч дардни».

Ҳофиз Шерозий

Табибдан не учун сирим яширай,
Балони ўзимга ўзим оширай!

Фахруддин Гургоний

Иллатни табибдан асло яширма,
Олдига тез бору сурагин кумак.

Носир Хисрав

Агар менга ростини айтсанг, юрагинга даво қиламан,
агар ростини айтмасанг, у пайтда ҳам остида юраверасан.
«Агар топай десанг дардинга дармон, дардингни табибдан
тутмагин пинҳон».

«Доробнома»дан

Эй табиб, дафтaringни очиб қара, шоядки
Бизнинг ҳам дардимизга бир даво чиқиб қолса!

Абдурахмон Жомий

Илон чаққанга новвот эмас, тарёқ бер

Қайси касалга қандай дори беришни билиш –санъат. Нодон табиб асал ўрнига заҳар беради. Хурмодан ҳалила –нинг фарқи бор.

Гул суви покиза, хушбуй булса ҳам
Ташнага ариқнинг суви кўп хуштаъм.
Ногаҳон кишини чаққанда илон,
Унга новвот эмас, тарёқ бер шу он!

Фахруддин Гургоний

Алининг дўпписини Валига

Кимки табибликни билмай табиблик қилар, гуноҳсиз беморларнинг бағрини тилар. Нодон табиб шакар ўрнига заҳар едиради.

Сақмуниё бериш ўрнига, эй ёр,
Билмай афюн берсанг, қойил, яшавор!

Авҳадий

Қовоқдан ҳовонча бўлмас

Нодон ва ҳунарсиз кишилар доно ва ҳунарли кишилар ишини қилолмайди. Айниқса ҳақим бўлиш учун ҳикматни мукамал эгаллаш керак.

Ҳунарсиз ҳақимлар уйин қидирма,
Қовоқдан ҳеч қачон ҳовонча бўлмас.

Носир Хисрав

Қўлдан қўлнинг фарқи бор

Жон битта, уни ҳар қандай нодон табиб қўлига ишониб топшириб бўлмайди. Табиби ҳозиқ — жон учун озиқ. Ҳар садафда тоза дур бўлавермаганидек, ҳар табибда ҳам чуқур билим бўлавермайди.

На ҳар бир оҳунинг мушки зур булар,
На ҳар бир садафда тоза дур булар.

Асадий Тусий

Ҳақиқий ҳаким ким?

Ҳақиқий ҳаким шундай ҳакимки, ўз душманини ҳам бе — гараз даволайди, бемор душманидан ўч олиб қолишни уйламайди.

Қилич билан қонин тўкаман аммо,
Ўлдирувчи дори бермасман асло!

Ҳаким Шаҳобиддин

Эй ҳаким, фикр қил, қара кўзингга,
Ёмонлик қилсанг сен қайтар узингга.

Низомий Ганжавий

Икки табиб- икки хил даво

Бир — бировига билдирмай, икки табибдан даво олиш — нинг охири вой. Чупон куп бўлса, қўйлар ҳаром ўлади. Ошпаз иккита бўлса, овқат ё шўр, ё тузсиз бўлади.

Болага ранж икки адиб адоси²,
Беморга ранж икки табиб давоси.

Абдураҳмон Жомий

² Адоси — тарбияси

Мезбоннинг табиблик қилиши ёмон

Табиб бўлмасанг, табибчилик қилма. Чумчуқ сўйса ҳам қассоб сўйсин. Билмаган ишга тумшуқ суқиш бурунни синдиради. Мезбоннинг табиблик қилиши очкузлигини аён қилишдир.

Овқат едир, дема ундаю бундай,
Рост—ёлгон, оз—кўпга дил қўйма бундай.
Мезбон иши ҳар хил таомни қўймоқ,
На ундан оз, бундан кўп егин демоқ.
Емишлар меҳмонга бўлса—да зиён,
Мезбоннинг табиблик қилиши ёмон.

Низомий Ганжавий

Мукамал ҳаким шундай ҳакимки, у киши мижозини аъло даражада билади.

«Тарихи фиришта»дан

Биз бадан иллатларини даволаш мақсадида табибларни ўзимизга мулозим қилдик.

Авфий

Ҳакимлар айтадиларки, мижоз одамларда ҳар хил бўлгани ва икки киши бир хил мижозга эга бўлолмагани каби, ахлоқ ҳам ҳар хил бўлади.

«Ахлоқи Жалолий»дан

Кўп табиблар борки, фалон нарсани еб—ичмаслик ке—рак, деб айтадилар, ўзлари эса ўша нарсадан роса еб—ичадилар.

«Тарихи Байҳақий»дан

Эй азиз, маълуминг бўлсинки, аҳли тиб шундоқ деб—аурларки, ҳар кимса ўз баданининг ҳакими бўлмоғи лозимдир, ўзи истеъмол қиладиган содда дори ва даволар—

нинг табиат ва манфаатини билмоғи зарурдир, ҳар бирини
уша ҳукмга мувофиқ ёмоғи шартдир.

«Маърифатнома»дан

Нодон ва фирибгар табиб зикрида

Бўлди пайдо бир неча жоҳил табиб,
Эл молин алдаб олурга бир ажиб.
Бул табибликни қилибдур кўп киши,
Узларин тавсифини қилмоқ иши.
«Кўп ўлуқлар топдилар мандин ҳаёт,
Ҳар нечук келса касал топгай нажот!»
Навъи айлаб пулларин олур ани,
Ҳеч нафъи кўрмагандур бир тани.
Ҳар нечук бемор келса олдига,
«Ушбу кун яхши қилурман» дер анга.
Ҳар кишида бўлса элни алдамоқ,
Анга лозимдир табобат айламоқ.
Эл аро кўздур табиблар аблаҳи,
Жумласи каззобу жоҳил гумраҳи.
Бул табиблардек яна бўлма жухул³,
Гарчи нодон халқ аро бўлгай қабул!..

Маҳмуд Яйпоний

Таърифини эл аро айтарки, ман ҳозиқ табиб,
Аслида мисли гадо янглиг қўли ёзиқ табиб.
Фулфули асвад⁴ ила билмас мавизнинг фарқини,
Сен ани ҳозиқ дема, эл жонига қозиқ табиб.

Маҳдум Восилий

³ Жухул – жоҳил, нодон.

⁴ Фулфули асвад – қора мурч.

Даволаш, содда дорилар, мураккаб дорилар ҳақида Даволаш ҳақида

Ҳар дардга бир даво бор

Иллатдан қурқма ҳеч, эй оқил инсон,
Аччиқ дори ҳаким юборган замон
Ичавер не келса агар ҳабиб⁵ дан,
Бемор доно эмас асло табибдан

Саъдий Шерозий

Ранжлар бор, йуқ унинг чора – давоси,
Гунг, пучуқ ва ёки кўрлик балоси.
Ранжлар бор, топилур чора – тадбири,
Бири лақва бўлса, бош оғриқ бири.
Балки кўп дардларнинг давоси бордир,
Астойдил қидирсанг сен учун ёрдир.

Жалолиддин Румий

Дард давосиз бўлмайди

Тоғ агар илонга лиқ тўлган чоғда,
Тошу тарёқ ҳам бор худди шу тоғда
Чаён борлигига бўлса гумонинг,
Унга қарши мавжуд каш фу товонинг.
Дард гарчи дунёда кўп фаровондир,
Унинг ҳар бирига минглаб дармондир.

Абулмажид Санойӣ

Одам умид билан тирик

Ҳаётдан умидсизлик одамни тез қаритади. Ҳаётга му-
ҳаббат шолни ҳам турғизиб юборади.

Давога бўлса умид дард қилмас асло зиён,
Биёбон кенг бўлса ҳам бор охир унга поён.

⁵ Ҳабиб – дуст

Ақлли хирадманд умидвор киши,
Ҳаётдан шод бўлмоқ доимо иши.

Абулқосим Фирдавсий

Насихатким холий бўлса гараздан,
Талх доридек озод қилар мараздан.

Саъдий Шерозий

Ожиз бўлди охири табиб юрак дардимдан,
Ишлатса ҳам лутф ила қанча дори — давони.

Абдураҳмон Жомий

Кимса маразқа илож топмади бемордин.

Навоий

Чала пишган-ярим хомдан яхшироқ

Ҳар нарсанинг етилгани соз. Хом мева қорин огритар.

Не уқисанг ўқи, тутатгин бироқ,
«Ярим хомдан чала пишган яхшироқ».

Хусрав Деҳлавий

Баъзан шакар қилолмаган ишни заҳар қилади. Дори
аччиқ, аммо натижаси ширин.

Нечалар тузалиш умиди билан,
Шакар қуйиб, қўлга заҳар олишар.

Абулҳасан Фаррухий

Дард ўти ёқти кўзумга ҳажр чун кўрдим юзин,
Куйдурур, албатта, ҳар доруки бўлғай судманд.

Навоий

Ортиқча дори ичиш соғлиқдан кечиш билан тенг.

Ичининг халосин мало қилдилар,
Адовийдан они тўло қилдилар.

Навоий

2-БОБ. СОДДА ВА МУРАККАБ ДОРИЛАРНИНГ ХОСИЯТЛАРИ ҲАҚИДА

Майиз

Кимки нон билан майиз ейишни одат қилса, умри да —
вомида табибга иши тушмайди. Аҳли тибб орасида бу сўз
вирди забон (доим такрорланувчи)дир.

«Маърифатнома»дан

Майизли ҳар бир ош файзли бўлар,
Файзли ҳар бир ош майизли бўлар.

Маҳдум Восилӣ

Анор

Огиз ичра пишган бир дона анор,
Мингталаб хом сувдан яхшидир минг бор.

Хусрав Деҳлавӣ

Тукти захмидин багир қонини ҳижрон нолиши,
Уйлаким сиқмоқ ила эл сув оқизгай нордин.

Навоӣ

Ўсма

Муқаввас қошига чекиб ўсма ҳам,
Қуюб ҳол ҳам, синдуруб кесма ҳам.

Навоӣ

Заъфарон

Сандалу мушку абиру заъфарон,
Табъ жаҳлидин саросар заъфрон⁶.

Навоӣ

⁶ Заъфрон — заифликни ҳайдовчи.

Девпечак

Девпечак тиқилмаларни очади, балгам ва савдони ҳай – дайди, бинафша билан бирга сафрони қувади, тутқаноқ, жиннилик, босинқираш, савдодан юз берган васваса, фа – лаж, юз фалажи, увишиш, бўгим оғриғи, саратон ярасига қарши фойда.

«Махзан ал – адвиййа»дан

Ўша куни бодом ва девпечак келтирди.

«Тазкират аш – шуаро»дан

Девпечакдан етмас бунинг давоси,

Сумбул сочининг керак бўй – у ҳавоси.

Ҳозиқ

Сандал

Сандал иссиқ мияни совитади, бош оғриғига қарши фойда қилади, меъда ва жигарга ташқаридан суртилса, ҳарора – тини сундиради.

«Тасҳил ал – манофияъ»дан

Туйилган сандалдан бош оғриқ кўчар,

Юрагу жигардан иссиқлик учар.

Низомий Ганжавий

Совуқ табиатта эгадир сандал,

Иссиқ мижоз дарди унинг била ҳал.

Абдурахмон Жомий

Сабза

Сабза сари майл қилади бу жон,

Кўз равшан бўлади унга боққан он.

Низомий Ганжавий

Уд

Уд – иккинчи даражада қуруқ – иссиқ. Меъда, жигар ва юракка қувват беради. Сезгиларга нафи бор. Тусиқ оча –

ди. Мияни бақувват қилади. Тиш орасига олиб эзилса, огиз ҳидини хуш қилади.

«Маърифатнома»дан

Хомлик бўлар удни оловга отиш,
На хушдир хом удни оловда ёқиш.
Хом уддан таралгач ёқимли атир,
Ақл ила дилингга хушбўйлик татир.

Абдураҳмон Жомий

Унноб (жилонжийда)

Хаста кўнглум гар лабинг уннобинини истар, не тонг,
Нега айрилгай жиҳатсиз хаста ўз уннобидин.

Навий

Хирфа (семизўт)

Ишқ ўти кимни айласа маҳрур,
Айламас дафъ хирфа, бал⁷ кофур.

Навий

Ҳанзал (Абу Жаҳл тарвузи)

Хушфеълнинг қўлидан ейилган ҳанзал,
Хўмрайган едирган шакардан афзал.

Саъдий Шерозий

Ёқут

Дилингни тўғри тут, балодан кўрқма,
Ёқут ич—у, асло вабодан кўрқма.

Низомий Ганжави

Дур (марварид)

Ҳовонча ичида туйишиб дурни,
Кўзу дилга ундан олишар нурни.

Жалолиддин Румий.

⁷ Бал –балки сўзининг қисқа ёзилгани.

**Қорадори (афюн) ва кўкнор
Кимки ер қорадори- кетар шарм ила ори**

Маълумки, қорадори баданга зарар қилади, нарсалар—
нинг ҳақиқатини тескари қилиб курсатади, йўқ нарса—
ларни кўз олдида пайдо қилади.

Йулдан озиб уни севади нодон,
Ундан камаяди гўшту ақд, қон!

«Тасҳил ал — манофигъ»дан

Шунчалик фазилатлари булишига қарамай, қаттол ва
ишончсиз киши бўлиб, афюн ер эди!

«Тазкират аш — шуаро»дан

Уйқусиз булмоққа йўқ эди имкон,
Кўкнорнинг таъсири элтиб чунон.

Абдураҳмон Жомий

Бадандан пайконни чиқармоқ учун,
Ярадор кишига берурлар афюн.

Жалолиддин Румий

Алдама мен гам ила беҳудман,
Бодадан мастман, нечун афюн ичай.

Абдураҳмон Жомий

Ҳалила ва балила
Туйишиб ҳалила ила балила,
Обод қилишади танни у ила.

Жалолиддин Румий

Шакарда парвариш топса ҳалила,
Аччиқлик мазаси қолмайди жилла.
Аввал гурур ила ўсганди тамом,
Энди — чи, шакл бор, там йўқ, васаллом.

Ўзга дори ила булмаса ҳамдам,
Ҳалила ўпкага қилолмас ёрдам.

Жалолиддин Румий

Гулоб

Гул киби юзунгда тер фард этти ҳушимдин мани,
Гарчи беҳуш элга чун муқаввийдур гулоб.

Ки ул янглиг гулоб ургоч юзига,
Очиб бедил кузин, келди ўзига.

Навой

Гул гунчалигида хор иладур,
Очилса бир ўзга ёр иладур.
Аслида эккан тортар азобин,
Фаслида ҳаким олур гулобин.

Халқ термаларидан

Асал

Асал иккинчи ўринда қуруқ – иссиқдир. Чиркин яра –
ларни тозалайди. Кўз нуруни оширади. Меъдага қувват
беради. Иштаҳа очиб, ични мулойим қилади.

«Маърифатнома»дан

Битта илм билан қолма жаҳонда,
Ҳар хил илм учун интилин такрор.
Қара, ари битта гулга қўнару
Мум ила асални қилади нисор.
Муми нур сочади тунда шам бўлиб,
Асали иллатни қилар тору – мор.

«Мавзуоти улум»дан

Пашшадек ширинга кўп айлама жаҳд,
Охири оёққа тузоқ бўлар шаҳд.

Абдурахмон Жомий

Асални нонуштада истеъмол қилганлар ҳар хил касал –
ликлардан шифо топганлар.

«Маърифатнома»дан

Асалу ниш биргадир

Асалга етиш учун ниш, гулга етиш учун тикон захми
ейилгани каби, ширин ҳолатга етиш учун аччиқ дориға,
сиҳҳат топиш учун жарроҳ пичогига сабр қилинади. Аччиқ
дори – тан мадори.

Хина

Хина иккинчи даражада қуруқ – совуқдир, тарқатувчи,
очувчи, қуритувчи ва қотирувчи хислатлари бор. Ёғи асабни
юмшатади.

Наф этар бўлса хино янглиғ кафи пойинга қон,
Чок этуб кўксум, они бағримда пинҳон истарам.
Навоий

Мушк

Мушк иси солди шоҳ магзига ҳуш.

Навоий

Зок (аччиқ тош)

Эй Навоий, шомӣ гамдин айру йўқтур субҳи васл,
Оқ эрур, лекин қорартур ҳар нени ранг этса зок.

Навоий

Гил (лой, кесак)

Ҳаммомда бир куни ажиб хушбўй лой,
Маҳбубнинг қулидан қўлимга етди.
Дедим: «Сен мушкмисан ёки абирми,
Уртовчи ҳидингдан қарорим кетди»
Деда: «Мен арзимас лой эдим холос,
Лекин бир гул ила улфатлик етди.
Аслида мен ҳамон ўша лойман – у,
Ва лекин менга гул таъсири ўтди».

Саъдий Шерозий

Гилни орзу қилар доим гилхора⁸,
Гулшакар танига сингмай бечора.
Бу ўлим эмас – ку сингмаса таом,
Қушиш фойда сенга, эй пишмаган хом.

Жалолиддин Румий

Дўст билан ҳаммомда хилватда эдим,
Ҳаммом лойин гулдек юзига суртди.
Деди: – Энди юзим севарми ҳеч ким?
Дедим: – Лой офтобни қачон бекитди?

Саъдий Шерозий

МУРАККАБ ДОРИЛАР ҲАҚИДА

Гулшакар

Куп есанг гулшакар зиён бўлгуси,
Оз есанг қотган нон гулшакар бўлур.

Саъдий Шерозий

Агар гулшакар берсанг дил дарди топар таскин,
Сўзингни аччиқ қилсанг қутқарасан сафродан⁹.

Абу Абдулло Рудакий

Гулқанд

Юзу лаъли ҳажридин бемор ўлубман, эй ҳақим,
Умр зое қилма, қилмас чунки гулқандинг илож.

Навий

Шарбат

Лабингда нилгун холингдур, эй жон,
Нечукким шарбат ичра тухми райҳон.

Навий

Булди сабрим жомидин аччиқ мани айшим, табиб,
Аччигим қувмоқ учун шарбат буюргил менга ҳам.

Абдураҳмон Жомий

⁸ Гилхора – гил (кесак) ейдиган киши.

⁹ Табобатда сафрони сундириш учун аччиқ нарсалар истеъмол қилинган.

Табибо, қилса кўнглум утин афзун шарбатинг тонг йўқ,
Сув бирла шуъла табъидин кетарму тобу таб ҳаргиз.

Навоий

Майли май, мевани истамасин жон,
Беҳи шарбатидан кечма ҳеч қачон.

Амир Хусрав Деҳлавий

Шўх норанжий либоси ҳажри кўнглум уртади,
«Шарбати норанж» эта олмас манга дафъи аташ.

Навоий

Малҳам

Заҳмима малҳам ёқиб, ғамгин кўнгул шод ўлмади,
Раҳнага балчиқ суваб, вайрона обод бўлмади.

Навоий

Кофур (камфара)

Момуқ узра ёйибон кофур қўйманг доғима,
Ким момуқ доғи тутошур, ҳам бу марҳам ўртанур,
Кузни бир из туфроғидин равшан этким суд эмас,
«Шофи кофурий»¹⁰ чекиб осмоқ анга мушқин паранд.

Навоий

Кофур учинчи даражада қуруқ – совуқ, бурундан қон
оқишини, иссиқ шишларни ва иситмани йўқотади.

«Маърифатнома»дан

Беҳушдору¹¹ ва ҳушдору¹²

Ҳамул водийда бир гул узди хушбу
Сепиб барги аро беҳушдору.
Соқийё, беҳушдору эз дағи тут бодаким,
Андин ўлсун ҳушдору уйла зойилким хирад.

Навоий

¹⁰ Шофи кофурий – камфарадан қилинган суртма дори.

¹¹ Беҳушдору – ҳушдан кеткизадиган дори.

¹² Ҳушдору – дори орқали ҳушдан кетган одамни қайта ҳушига келтирадиган дори.

Мусҳил (сурги дори)
Мусҳиле соз этти беҳад зурманда,
Бордиким, они сумурди мустаманда.

Навоий

Ҳолва
Пишмаган хом ишдан фойда булмас ёр,
Ҳолва хом булганда оғритмоғи бор.

Абдурахмон Жомий

Подзаҳр (позаҳр)¹³

Қиличи бор одам уруш қилиши, подзаҳри бор одам за-
ҳар ичиши шарт эмас. Ҳар бир даво — уз жойида шифо.
Нодон дорига ишониб заҳар ичади. Табибга ишониб бе-
парво булма, дорига ишониб ортиқча ема.

Пандимга қулоқ сол, айтганимни қил,
Айтганим қилмасанг, фойдаси булмас.
Барча билан келиш, муроса қилгин,
Тил топишган киши мақтовсиз қолмас.
Қувват купу асбоб бисёр булса ҳам,
Уруш қилма, тинчлик йўлин қил ҳавас.
«Қилич таққан одам уруш қилиши,
Подзаҳри бор заҳар ичиши шартмас».

Абулфатҳ Бустий

Заҳар учун, Қассоб, подзаҳр даво,
Гуноҳ қилсанг тавба кетидан тушгин.

Қассоб Кошоний

Қўҳли басар (сурма)
Жомий каби йўлларининг гардин қилай қўҳли басар
Дебон ҳар бир йўловчига умид кўзин тикмоқдаман.
Абдурахмон Жомий

¹³ Подзаҳр — заҳарга қарши ишлатиладиган дори.

Сурмани яхшилаб янчмаса киши,
Куздан ёш оқиб, ортар ташвиши.

Хусрав Деҳлавий

Дори ботмонлаб эмас, эҳтиёжга яраша ичилади. Баъ –
зилар тезроқ тузалай деб, кўпроқ дори ичадилар.

Кузларга сурмадан тортилса агар,
Чўмич билан эмас, милда тортилар.

Хусрав Деҳлавий

Сурма кўз соғлигини сақлайди. Кўз яраларидаги чиркни
йўқотади.

Ибн Сино

Сурма қора тупроқ – қаралган чоғи
Ундан ёғ топади кўзнинг чироғи.

Хусрав Деҳлавий

Доғлаш (қиздириб даволаш)

Ҳажр дардинг кўнглума кам қилди ҳолинг оқибат,
Доғ эмиш дарди шалойин хастага охир даво.

Навоий

Сут

Эчки сути назла ва томоқ ярасига фойда. Қовуқдаги ярага
ҳам наф беради.

Ибн Сино

Сув

Замзам ўлсунки кўп ичса еткурур озор сув.

Навоий

Қудуқдан мириқиб сув ичган замон,
Ичига тош – тупроқ ташлама, инсон.

Асадий Тусий

Чашмадан аввало тоза сув ичма, ичдингми, устига туп –
роқни сочма. Тоза сувдан – тоза жон ҳосил. Ифлос сув –
одамга қайғу.

Бугун ташналиқдан тортиб кўп азоб,
Олдимга сув сўраб келибсан шитоб.

Чашмадан аввало ширин сув ичма,
Ичдингми, устига тупроқни сочма.
Бугун чашма сувин қилсанг агар хор,
Бошқа ичолмассан бу сувдан зинҳор.

Фахруддин Гургоний

Топса киши бодия ичра зулол,
Олтин аёғ қайда у синган сафол.
Сувга сафол ичра ҳаловат дурур,
Кўзгуга кул ичра тароват дурур.

Навоий

Сув ғура ичида бўлади нордон,
Узумга етишгач ширину шодон.
Яна хумга тушса аччигу ҳаром,
Бироқ сирка бўлгач жон учун ором.

Жалолдин Румий

Сувки берур элга ўлумдин амон,
Тийра қилур ўтга етишган замон.

Навоий

Сув агар бўлса ҳам ширину зилол, ортиқча ичилса, қилади
беҳол. Меъёрини билмаган баҳоридан айрилар.

Сув агар оз бўлса инсонга қондир,
Купайса, охири офати жондир.

Абулмажид Санойй

Нону сув одамнинг асл ҳаёти,
Меъёрдан ошдимми, зарари аён.

Асириддин Ахсикатий

Кимки кўп ухласа йиқилар тезда,
Сув сасир узоқроқ тургани кезда.

Камолдин Биноий

Оқин сув денгизга қўшилган замон,
Бемаза, аччигу шўрдир бегумон.

Абулқосим Унсурий

Киши кўп ўтирса эскир либос ҳам,
Ҳовуз суви айнир кўп узоқ турса.

Абулалӣ Шустарий

Гулобдек соф булар сув кўп чарх уриб,
Иссиқдан айнийди бир ерда туриб.

Абулмажид Санойй

Ўқигандим, икки зийрак бир юртда,
Бир булоқ қошига келган вақтда.
Бири оз ичишдан ўлди ногаҳон,
Бири кўп ичишдан таслим қилди жон.
Еб – ичиш йўлини билмайин қандай,
Очлигу тўқликдан ўдилар шундай.

Низомий Ганжавий

Ташнаки ул сув ила истар фараҳ,
Қайда кирар кўнглига олгун қадаҳ.

Навойй

Уларнинг сувлари бемазаю шўр,
Шунинг – чун касалу яна чала кўр.

Жалолиддин Румий

Чанқовсиз ичилган хуш сув нохушдир

Сув қадрини ташна бўлган билади. Чанқаганнинг ту—
шига сув киради. Олдиндан оққан сувнинг қадри йўқ.
Ортиқча сув тегирмон бузар.

Чанқовсиз ичилган хуш сув нохушдир,
Сув олдида турган сув қадрин билмас.

Носир Хисрав

Оби ҳаёт зулмат ичрадир

Яшашу хуш ҳаёт меҳнат ичрадир,
Оби ҳаёт, қара, зулмат ичрадир.

Жалолиддин Румий

Ишим қийин дема, кўнглингни бузма,
Оби ҳаёт, қара, зулматда бўлар.

Гулоб шарбатини тўйиб ичсанг ҳам,
Сувсиз ташналигинг бўлмас асло кам.

Хусрав Деҳлавий

Қуёш нури ва ҳаво

Қавс суви дардга даво,
Қуёш, ҳаво танга даво.

Қуёш кирмаган уйга табиб киради.
Қуёш нури — даво дури.

Қайдаки дард йўқдир, даво не ҳожат,
Қуёш мавжуд жойда табиб керакмас.

Аҳмад Ахгар

Ҳавоси шундайин берар эди куч,
Яшаса буларди нафас олмай ҳеч.

Мирзо Абдулқодир Бедил

Беморлигининг давосини Туркистон ҳавосидин ўзга
эмаслигин билди.

«Равзат ас — сафо»дан

Шаҳар ичида мавжуд бўлган ифлос бутлар туфайли ҳаво
нохуш ва зарарли эди.

«Захираи Хоразмшоҳий»дан



3-БОБ.

ЁШЛИК ВА ҚАРИЛИК, КУЧ-ҚУВВАТНИНГ КЕТИШИ, СОЧ ВА СОҚОЛ, БЎЁҚ, ТИШ ВА УЛАРНИНГ ҚАДРУ ҚИММАТИ ҲАҚИДА

Ёшлиқни қадрлаш ҳақида

- Қувватнинг соҳиби бўлса ҳар киши,
Бу соғлом юракнинг муҳтарам иши.
Бил, ёшлиқ гўёки яшнаб турган боғ,
• Мевага тўлади ундан ҳамма ёғ.
Уй¹⁴ кўркам, баланддир яна томи ҳам,
Устунни муътадил, девори маҳкам.
Куз нури, баданлар қуввати жойда,
Уй ёруғ, сарой соз, мусаффо, фойда.
Демак, ганимат бил ёшлиқни ўтлон,
Бошни қуйи эгу керилма чандон.

Жалолиддин Румий

Соғлиғу ёшлигинг бор экан бардам,
Мақсаднинг муяссар бўлғуси ҳар дам.

Ёшлиқ ўтиб кетди, энди шодлик йўқ,
Жаҳон ҳамон ўша, бироқ ёшлиқ йўқ.
Ёшлиқ одамларнинг энг яхши они,
Ким ҳам шод бўлади кетган замони.

Низомий Ганжавий

Қариллик ҳақида

Кексалик айёми келса ногаҳон,
Бўйнингни ип билан боғлайди чунон.
Ҳурмат кўзин очсанг кексалар томон,
Барчадан авлосан қариган замон.

Носир Хисрав

¹⁴ Уй – бу ерда бадан кўзда тутилмоқда.

Қарилек истар эсанг қариларни ҳурмат тут,
Қаридинг эрса йигитлардин истама суҳбат.

Навоий

Эй утил – қиз, ҳар дам ўздан катгани иззат қилинг,
Белни боғлангу аларга жон ила хизмат қилинг.
Курсангиз ўздан кичикларни силанг бошин мудом,
Раҳму шафқатни шиор айлаб ани ҳурмат қилинг.

Маҳдум Восилий

Қарилар хотири нозикдур, эй тифл,
Шикастидин қилиб ваҳм, ўлма густох.
Унутгунгмуким, атфол уйноғонда,
Синар оз майл кўргондин қуруқ шох.

Навоий

Восилий ҳар дам кутар сиздан чиройли феълу хулқ,
Кексаларнинг кўнглини олмоқ учун гайрат қилинг.

Маҳдум Восилий

Йигитлигинда қариларга қилмадинг хизмат,
Қарилигинда йигитларга бермагил заҳмат.

Навоий

Ўзингни асрагил ёшлик овонида¹⁵ бўлай деб соғ,
Қаригонда касал бўлмай ҳаётингда фароғатдур.

Маҳдум Восилий

То йигит эрдим, қариларга кўп эрди хизматим,
Қаригон чоғда йигитларга огирдур суҳбатим.

Навоий

Ҳар йигитни демагил йигит анинг атворида,
Ҳар нафас эли учун жонни фидоси бўлмаса.

Маҳдум Восилий

Ёшлиқда соғлиқ қадрига етмаса киши – қарилқда ор –
тар гаму ташвиши.

Шўр тупроқ мисоли суслашар тана,
Шўр ерда ҳеч гиёҳ қилмас тантана.

¹⁵ Овон – вақт, айём.

Қуввату иштаға йули тўсилар,
Ўзингу ўзгадан фойда кесилар.
Тиришар юз гўё сусмор¹⁶ териси,
Нутқ кетар, тиш ишдан чиқар бариси.
Бел эгик, юрак суст, ўйнар ҳар замон,
Тан заиф, қўл – оёқ мисоли арқон.
Ишдан унум кетар, уй эса вайрон,
Най янглиғ юраклар чекади афгон.
Йўл узоқ, саъй ботил, зоедир умр,
Нафс танбал, дил сиёҳ, жонда йўқ сабр.
Ўлимнинг ваҳмидан бошда сочлар оқ,
Аъзолар қалтирар барг янглиғ ҳар чоқ.

Жалолиддин Румий

Ёш улгайса тақи муқарнасур дард,
Балки моилу сипеҳри атласдур дард.
Қари кишига балки кам эмасдур дард,
Юз сиҳат бўлса, қарилик басдур дард.

Навоий

Този ит ёш пайтда оҳуни олар,
Този қарир, оҳу сўнг уни олар.
Кучли бургут қолар қариб учишдан,
Тепки еб юради чумчуқдек қушдан.

Низомий Ганжавий

Кекса агар ёшлар йўлини тутар,
Уяту расволик қўлини тутар.

Фахруддин Гургоний

Камолдин неки ўтти яна топар нуқсон,
Ки қўб яшаб кирар атфол¹⁷ чиркасига шуйух¹⁸.

Навоий

Айбдан холидир ҳар йигит – жувон,
Қаридинг – юз айб, дейишар ҳар он.
Қулингдан булса ҳам Жамшид давлати,
Оқарган соқолинг ўлим ояти.

¹⁶ Сусмор – тимсоҳнинг бир тури.

¹⁷ Атфол – болалар.

¹⁸ Шуйух – қарилар.

Гарчи навжувонлик уту, оловдир,
Бари бир шириндир, қарилик ёвдир.
Бунга бог мисолдир, ёш дарахт қачон
Қариса, шарт кесиб ташлайди деҳқон.
Гули булгани – чун гул шохи амон,
Ўтиннинг қисмати кулдир бегумон.

Низомий Ганжавий

Чунки элик манзил ўтти умрдин, сокин бўлай,
Не учунким эмди йўқ суръат қилурга қувватим.

Навоий

Лола барги янглиг эдим – у, бугун
Ипдаги бужмайган олма кабиман¹⁹.

Абу Абдулло Рудакий

Бел огриқ юз берар қариган чоқда,
Асо тутар, дармон қолмай оёқда.

Низомий Ганжавий

Қаридим, беҳолман, вале юракда,
Ҳамон зебо ёшлар таманноси бор.

Абдурахмон Жомий

Кексалар ёшликнинг, беморлар соғлиқнинг қадрини
яхши билишади.

Юсуфий

Бас, кишига умр хуши ёр эмиш,
Умр деган ёри вафодор эмиш.

Навоий

Умрким йигирма – уттиздан ошар,
Яхшимас ҳар киши беҳабар яшар.

Низомий Ганжавий

Қариялар – юрт зийнати.

«Тарихи Байҳақий»

Қарисак ҳам дилда доғи навжувонлар бор ҳануз,
Тан чиқибдур ишдану жон толиби дийдор ҳануз.

Абдурахмон Жомий

Қаридинг, қарилар йўлин тутгин боз,
Қаридинг ёш феъли кўринар носоз.

¹⁹ Қуриштиш учун ишга терилган олма назарда тутилмоқда.

Қарилар ёшларнинг йулидан юрса,
Ўлиқдир танида юз жони турса.
Огирлар танбаллик йулидан юрар,
Йигитлар меҳнатга ўзини урар.

Хусрав Деҳлавий

Рангдор либос кийган билан киши ёшармас. Бўёқ билан
ёшлик қайтиб келмайди. Қари киши ёшига мос кийиниши,
ёшларнинг қилигини қилишдан тийилиши керак.

Қарини ёш қилмас рангин либоси,
Куз ичра булмайди баҳор ҳавоси.

Сайидо Насафий

Эгик қомат кексага ўлимдан нишон эмас,
Эгик камон юзтани тупроққа гумдон қилур.

Манбалардан.

Куч -қувватнинг кетиши ва заифлик ҳақида

Не навъ киби судрай ўзни кўюнг аро,
Ки мур судругдек бўлди заъфдин баданим.

Навоий

Бул кун афгоним фалақдин ўтмаса маъзур тут,
Бу танимнинг заъфидин сушт бўлди ҳам афгонларим.

Абдураҳмон Жомий

Заъфлик жисмимдадур ҳар ён бўғунлардин гириҳ,
Нол ториға эрур гарчи тугун тутмак маҳол.

Навоий

Заифлиқдан шундайин ҳолға етдим, қарасанг,
Куйлагимдан бошқа ҳеч нарса кўзға кўринмас.

Абдураҳмон Жомий

Заъфдин бераҳм ёримға етиб эрмиш газанд,
Шояд эткай раҳм дардимға, чу булмиш дардманд.

Заъф андоқдурки, дам урсам эрур бийми ҳалок,
Не учунким, ул таҳарруқдур анга беҳад аниф.

Багир хунобидин заъф ўлди голиб хаста жонимга,
Огир эрди гизо, авд этти захмат нотавонимга.

Навоий

Қон, қон олдириш ва наштар ҳақида

Табиб қурқмай урар наштар томирга,
Ўздан қон олурга қалтирар қўл.

Низомий Ганжавий

Менинг томиримни очса гар табиб,
Қон урнига ғамлар чиқади оқиб.

Абдураҳмон Жомий

Бир юзи саригу бир юзи қизил,
Бир қондан, бири хафақондандир.

Манучеҳрий

Наштардан титраса рагзан панжаси,
Бемордан кетади жон насибаси.

Ярадан юз берса огриқ ногаҳон,
Қон олса, роҳати етар уша он.

Хусрав Деҳлавий

Соч-соқол ва бўёқлар ҳақида Бўёқ билан топиб бўлмас ёшликни

Соч – соқолни бўяш – ўз кўзини бўяшдир. Оқ сочлар
киши учун зийнат.

Душман уринса ҳам сенга етолмас,
«Бўёқ билан топиб бўлмас ёшликни».

Адиб Собир Термизий

Қайта ёшаришу боз гуноҳ учун,
Сочни қора қилиб, суртмадим бўёқ.

Мусибат онда қора кийилар,
Кексалик мусибат, суртдим уша чоқ.

Абу Абдуллоҳ Рудакий

Қора соқолингга оқ тушган замон,
Умринг охирига бўлади нишон.

Низомий Ганжавий

Табибга келмаю қилмагин сўроқ,
Муйни қорайтирар доридан мутлоқ.

Абдураҳмон Жомий

Улким соқол буюр ҳавоси тушти бошига,
Булмоқ сақол қаро, не осир, чун оқарди бош.

Навоий

Кухна чархдан ёшлик қорайди беҳол,
Қора муйлар оппоқ бўлди сут мисол.
Чин сўзли ҳакимга солгин сен қулоқ,
Соч – соқол балғамдан бўлади оппоқ.

Абдураҳмон Жомий

Соч тўкилиши (каллик)

Шайх (Ибн Сино) «Шифо» китобида айтади: «Вужуд – ларида ҳуллик купанги туфайли аёллар ҳеч қачон кал бўлмайдилар».

«Баҳр ал – жавоҳир»дан

Қузғолмас оёгинг никрис²⁰ банд этди,
Енгилтак бошига кал дарди этди.

Хоқоний

Боши – ю тепаси ялтираб чунон,
Қаригач, ёқимсиз кал бўлди шу он.

Жалолиддин Румий

ТИШ ВА УЛАРНИНГ ҚАДРУ ҚИММАТИ ҲАҚИДА

Урнида тишлар дури манзум эрур,
Чун сочилур қиймати маълум эрур.

Навоий

²⁰ Никрис – подагра.

Синди, тукилди менда қачонки дандон эди,
На дандон эрди, балки чароғи тобон эди.
Оқу ярқироқ эди, дур ила маржон эди,
Саҳар юлдузи эди, қатран борон²¹ эди.
Қолмади бир дона ҳам, тукилди бугун бари.

Абу Абдулло Рудакий

Суз чиқарди жойидан, сочиларди гавҳардек,
Қутичада бор эди ўттиз икки гавҳарим.
Гавҳарим қутисини торож қилди чархи каж,
Бугун қийин мен учун сўздан гавҳар сочарим.

Абдурахмон Жомий

Бемор дўстандани қувай дея ташвишни,
Табиб юлиб олар оғриган тишни.

Жалолиддин Румий

Тишлар қаторига етишгач нуқсон,
Овқатга тиш босмоқ эрурми осон?
Тишингдан тошлар ҳам буларди пачоқ,
Энди – чи, юмшоқ мум тош каби бу чоқ.

Абдурахмон Жомий

Тишингни асрагил қаттиқ емишдан, кўп зиёндур бу,
Дуру гавҳар каби тишлар кишига бир омонатдур.

Маҳдум Восилий

Тиш оғриғидан шикоят

Гуё мен тишларга асирман бу он,
Унинг оғриғидан томогимда жон.
Эсиз ёшлигиму йигитлик чоғим,
Тиш оғриқдан умр ўтмоқда равон.
Ёшлик айёмида аҳвол шу бўлса,
Қарисам не бўлур, эрурман ҳайрон.
Ўттиз икки душман оғзим уйида,
Туну кун жонимни пойлашар пинҳон,
Икки саф булишиб ногора чалар,
Ўртада мену сен уларга нишон.

²¹ Борон – ёмғир.

Дил утидан гуё оғзим темирчи —
Курасидек қора, боқмагин ҳайрон.

Тавҳид Шерозий

Тиш оғриқ чанг солди — ю, тишимдан қарор кетди,
Тишимдан қарор кетгач, ишимдан қарор кетди.
Ёзу қишим емишдан оромга тўла дема,
Тишларим тушиб ёзу қишимдан қарор кетди.

Маҳдум Восилий

Қолмай оғиз буржида дурри самин,
Тишларим «син», лек кашиш бирла син.
Оғиз бўлди дурж, вале донасиз,
Тишлар ўлуб «син», вале дандонасиз.

Навоий

Бу оғиз саройининг посбони эрур тишлар,
Посбон агар соғ бўлса, соғ эрур ичу тишлар.
Бу посбон тишлар асли тарбияга муҳтождур,
Тарбияси хуб бўлса, овқатни осон тишлар.

Маҳдум Восилий

Ўлим ҳақида

Касаллик ўлимнинг элчиси эрур,
Элчидан беҳабар бўлма, эй мағрур.
Маишат қилувчи қийналиб ўлар,
Танпарвар вужуди азобга тўлар.

Жалолиддин Румий

Табий ўлимга чора йўқ

Жолинус қорин оғригидан, Арасту қорасон касаллиги —
дан, Буқрот фалаж илатидан, Афлотун ўпкага сув йиғи —
лишидан, Сукрот эса кўр бўлиб улган, Ибн Сино эса қаб —
зиятдан вафот этди.

«Тасҳил ал — манофийъ»

Мардлар тишлар ўлим бармогин бари,
Тиббда бунга қарши бўлмагач дори.

Саъдий Шерозий

Огзима еткур қулоқ, тилим сенинг зикрингдадур,
Ул замонким жон берурда тебратур бемор огиз.

Навой

Бўлмагай дардинг учун ҳеч бир даво гарчи табиб,
Дори – дармон сандигин юз бор бушатган чоқда ҳам.

Абдураҳмон Жомий

Қутулай десанг гар тезда ўлмоқдан,
Қорнингни шиширма ортиқ емоқдан.

Низомий Ганжавий

Танни мушкка кўмиб қуйганинга ҳам,
Чириш, сасиш пайдо булар ўлган дам.

Жалолиддин Румий

Чарх қора бошингга кофурлар сочур,
Сочдан сўнг ўзингга қараб йўл очур.

Абдураҳмон Жомий

Мурданинг ишқи боқий эмас

Ўлик бора – бора эсдан чиқади. Мурда ишқи боқий тур –
мас, чунки у энди ҳаётга қайтиб келмас. Ўликка йиглаб,
соғлиқдан айрилгунча, тириклар гамини е.

Азанинг сўнггидан кунлар учади,

Ўлик ишқи аста – секин учади.

Мурда ишқи доим турмоғи маҳол,

Тириклар ишқини юрагингга сол.

Жалолиддин Румий

Сухроб ўлгач, нўшдори не керак

Вақт утгандан кейинги дорининг фойдаси йўк. Касални
ўз вақтида даволат.

Биласанми, бундан сунг лутфинг бизга нимадир,
«Суҳроб ўлгандан кейин ичирилган нўшдори».

Нурий

Ошиқ киши унинг сўзини эшитиб, кўзларидан ёш тўқди,
сунг шоирнинг: «Биласанми, бундан сунг лутфинг бизга
нимадир, Суҳроб ўлгандан кейин ичирилган нўшдори» деган
шеърини ўқиди ва дод уриб, дарҳол жон берди.

«Минг бир кеча»дан

Суҳроб ўлгандан кейин ичирсалар нўшдори,
Ақлга зид, бу билан тирилмас қайта Суҳроб.

«Амсолу ҳикам»дан

Ўлим келди шитоб айлаб мен томон,
Кўп ҳаракат қилдинг, йўқ асло товон.

Ажал нотавонга юз тутган жойда,
Нўшдоридан унга бўларму фойда?

Хусрав Деҳлавий

Оғир бемор ўлмайди, ажали етган ўлади

Оғир касаллик ўлим белгиси эмас. Ажалсиз ҳеч ким
ўлмас.

Тун буйи беморга йиглаб бир одам,
Тонгда улиб қолди, бемор — чи бардам.
Қанчалар чопқир от жон таслим этди,
Чулоқ эшак эса манзилга етди.

Саъдий Шерозий

Иллатни ҳайдашдан кўра олдини олиш осон

Ўзини гоҳ унга, гоҳ бунга урди,
Киши ўлгач, дори не фойда қилур.

Низомий Ганжавий

Ўлимдан кейинги дорию — дармон,
Шоҳининг устига хок сепгансимон.
Ўлган ташна учун сувни қидирмоқ,
Яхши — ю, ювишга кетади бироқ.

Мурда бўлса ҳамки мисоли булбул,
Энди нима фойда гулзор ила гул?

Хусрав Деҳлавий

Иноят айласанг бутун айлагин,
Замонни босмасдан туриб уйқу – хоб.
Нушдоридан қандай фойда ёр бўлсин,
Бу ҳаёт мулкидан кўз юмгач Сухроб.

Ибн Ямин

Шох агар қуриса чиқармайди барг,
Нушдори не фойда келганида марг.

Камолитдин Биноий

Шунча йил гамдан кейин наф қилмагай ширин лабинг,
Бермагил нушдорини Сухробга ўлгандан кейин.

Виқор Шерозий

Рустам зарбоф либосини дарё лабига тушашни буюрди
ва Сухробни унга ётқизиб, ўзи жунаб кетди. Сухроб шу
пайт ҳушига келди ва «Отам қани?» деб сўради. «Нўшдо –
рига кетди» дейишди унга. «Ўлгандан кейин нушдорининг
кераги йўқ» деди у.

«Баҳр ат – таворих»дан

Табиб ўзи дардли, дардманд бўлган чоқ,
Касал дардин қандай қувади узоқ.

Абулқосим Фирдовсий

Табиб ранги сариқ бўлса, хомтама,
Рангни қизил қилар дори сўрама.

Манбалардан

Ҳозик табиблар уни қутқаришга қанчалик уринмасин –
лар, ҳаётнинг даври вафот чўққисига чиққанлиги учун ожиз
келдилар.

«Жомий ат – таворих»дан

Нечун каркас яшар икки юз вале,
Қалдиргоч бир йилдан ортиқ яшолмас?!

Абу Абдулло Рудакий

Юнон файласуфлари айтганлар: «Мижознинг созлиги
ўлмай қолишга далил бўлолмайди, касалликнинг қўрқинч –
ли бўлиши эса ўлим учун ҳужжат бўлолмайди».

Саъдий Шерозий.

Дорию дармондан рост бўлгач жаҳон,
Улиму касаллик еткизмас зиён.

Фирдавсий

Юрак гар совиса — ўлимдан нишон,
Тандаги совуқ қон лойдир бегумон.
Бу аччиқ қадаҳни кимки сипқарар,
Оби ҳаёт суви унгадир заҳар.
Сиркаким, сув ила қўшилган замон,
Сирка — ю сувлиги йўқолар шу он.
Жон танда исиган қон ила боғлиқ,
Тан иши ҳамиша нон ила боғлиқ.

Хусрав Деҳлавий

Қарилик, ўлимга бора²² топилмас,
Ҳеч кимда иковга чора топилмас.

Асадий Тусий

Риёзат, жисмоний машқ, бадантарбия

Семиз одам баданини оздириш учун овқатни озайтириши, ҳаммомга тушишни кўпайтириши, оч қоринга кўпроқ ҳаракат қилиб, ер устида ётиши керак. Овқат учун ясмиқ, арпа ва пишлоқ есин. Шунда гушт ва ёғи камайиб, бадани муътадил бўлиб, жони роҳат топади.

Қайси аъзонинг ўртача риёзати кўпроқ бўлса, ўша аъзо кучлироқ бўлади. Масалан, қўлнинг риёзати юк кўтаришда кўпроқ иштирок этса, бирор нарсани жилдириш ва кўта — ришда кўп қатнашса, демак у бошқа қўлга нисбатан кучли бўлади.

Эсда сақлаш қобилиятини ошириш учун доимий ури — ниш бу қобилиятнинг мустаҳкамланишига сабаб бўлади. Чунки ҳар бир аъзонинг ўзига хос риёзати бўлади, масалан, миянинг риёзати аксириш орқалидир. Мия аксириш орқали ўзидаги азиятни ва бурун орқали кирган ёмон ҳидларни бартараф этади. Упканинг риёзати йўталки, у маз —

²² Бора — тусиқ, қалъа.

кур ҳаракат орқали гализ балгамни ва кукракдаги моддани даф этади. Қулоқ риёзати – чиройли овоз ва ёқимли куй – лар эшитиш. Куз риёзати – чиройли нарсаларга боқиш. Оёқ риёзати – юриш, бироқ юриш эса ўртача бўлиши керак. Оғда юриш эса ҳамма аъзолар риёзатидир. Тўп ва чавгон уйинлари руҳ билан бадан риёзатидир. Чунки бунда голиб бўлган киши шод ва хуррам бўлади, ҳар қандай мусобақа ҳам руҳ ва бадан риёзатидир. Кемада юриш хилтлар (қон, сафро, савдо, балгам) ни ҳаракатга келтиради, меъда учун фойда, истисқо ва мохов иллатига ҳам нафдир. Бундай ҳол – ларда қусиш юз берса асло қайтарилмасинки, у бадан учун гоят фойдалидир.

Аммо қуваи ҳофиза (эсда сақлаш) ни оширадиган нар – салардан бири овқатни кам ейиш, такрорлашни кўпайти – риш, ҳар куни наҳорда оч қоринга асал истеъмол қилиш, ҳар куни нонуштада йигирма бир донадан майиз ейиш, бал – гамни даф этадиган нарсалардан тановул қилишдир.

Аммо унутишга сабаб бўладиган нарсалардан бири гаму қайгуни кўп тортиш, хотиржамликнинг йўқлиги, оғир меҳ – нат, ҳўл кашничдан кўп истеъмол қилиш, аччиқ олмалар – дан ортиқча ейишдир.

Балгам моддасидан унутиш ва эсдан чиқариш ҳосил бўлади.

«Маърифатнома» дан

Барча дунё неъматини соғлиққа тенг келолмас

Давлат асоси – сиҳҳат матоси. Энг яхши ва энг муҳим неъмат тандурустлик ва энг катта бойлик – саломатликдир.

Халқ ичида муътабар ҳеч нарса йўқ давлат каби,
Бўлмагай давлат жаҳонда бир нафас сиҳҳат каби.

Соғлиқ каби асло ҳеч давлат бўлмас,
Заифлик, сустликдек зўр меҳнат бўлмас.

Бадриддин Ҳилолий.

Даволанишдан қочиш- ўлимга йўл очиш

Тандуруст бўлай десанг, ҳикмат уйига бул равон,
Ҳар хил иллатдан қоронғи бўлмагай 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,
Буни сура бемордан, исботланар бир онда.
Ҳаётингда юз берса нодурустлик бирор иш,
Дуруст бўлдими, демак дил оғритма жаҳонда.

Абулмажид Санойӣ

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

Маҳдум Восилий

Туннинг узунлигини дарди борлар билади

Одам билар сиҳҳат матоси қадрин,
Бошидан ўтказса иситма дардин.
Сен учун тун қандай кўринсин узоқ,
Бемалол аганаб, яйраб ётган чоқ.
Ўйлагин 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 булмайди. Даволашга қодир булган кишидан дардни яши — риш нотўғри. Киши дардини табибдан яширмайди.

Хоҳласанг дардингга топмоқни дармон,
Табибдан дардингни айлама пинҳон.

Низомий Ганжавий

Дустга айтмоқ керак ҳар бир дардни мард,
Табибдан яшириб булмас асло дард.

«Маҳбубул қулуб»дан

Эй кунгил, дилбардан не яширурсан,
Дардингга унингсиз йўқ асло дармон.
Ҳар ким бемор булса мумкин эмасдир.
Табибдан дардини тутмоғи пинҳон.

Хожуйи Кирмоний

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

«Мавзуоти улум»дан

Табиб сенга деса: «Эй, дардди бемор,
Сен асал емагин!» деса, бул ҳушёр.
Жавобига десанг билмай сен касал:
«Ўзинг нега қўрқмай еярсан асал?!»
Дилида дер шунда меҳрибон ҳақим,
«Жиннидек уйларсан. Касал булса ким, —
Асал еса уни беором қилур,
Соғ еса янада соғлом қилур.
Касал еса иллат қўзгар оловдек,
Ўтга ўзинг олов ташлама ёвдек.
Бу икки оловдан уй вайрон бўлур,
Тирик тананг жонсиз, саргардон бўлур.
Менда олов бору, аммо у нурдир,
Сихқат нури танда орттирар ҳузур.

Сихҳат нури ҳар вақт ошса баданда,
Зиён қилмай, фойда қўзғотар танда.

Жалолиддин 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 гам,
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

Касаликнинг келиши ботмонлаб бўлади, кетиши мис –
қоллаб. Дарднинг келиши осон, кетиши қийин.

Ҳар гамнинг ортида шодлик бўлса ҳам,
Вале ҳар шодликка минглаб гам булар.
Гам билан боғлиқ дил шодланар оз – оз,
Дард тоғдек, келару, оз – оз кам бўлар.

Касалик – меҳмон

Ҳар кечага бир кундуз, ҳар иллатга бир поён бор.
Касалик меҳмонга ўхшайди, меҳмон бир кун ҳам, уч
кун ҳам туриши мумкин. Ҳар гамнинг охирида бир шод –
лик, ҳар йигининг охирида бир ҳанда 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 ба –
данга 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.

Хусрав 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, ха –
тодан 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 ўлмайин, нетай,
Узун тун қадрини кимга ҳам этай.
Ҳижрон гамин дили маҳжур²³дан сўра,
Туннинг узунлигин ранжур²⁴дан сўра.

Фариддин 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 боқ –
қан 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

²³ Маҳжур – ҳижрон азобини тортувчи.

²⁴ Ранжур – бемор, ранж тортувчи.

Бемор боқмоқ қийин бемор бўлмоқдан

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

Камолiddин Исфаҳоний

Айтди: – Эй биродар, хотинимнинг беқувват ва бемор – лиги, бу сабабли болаларимнинг паришонлиги мени ўйга солиб қўйди.

Маймун деди: – Билдимки, сенинг гамгинлигинг хоти – нингнинг касаллиги сабабли экан. Ҳақиқатан «беморга қарагандан бемор бўлган осон», деб бекорга айтишмаган экан.

«Анвори Суҳайлий»дан.



4-БОБ.

ҲАР ХИЛ КАСАЛЛИКЛАРНИНГ ЖАФОСИ ВА УЛАРНИНГ ШИФОСИ ҲАҚИДА

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

Навий

Ҳаким агар беморнинг жисмида иккита ҳар хил касал-
лик борлигини кўрса, даволашда бирининг зарари бирига
тегмаса, даволашни хатарлирогидан бошлаши керак. Ха-
тарлигини даволаб бўлгач, хатарсизини даволашга кири-
шади. Буни баъзилар шеър билан шундай ифода қилиш-
ган:

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

«Тибб ар – раҳма»дан

Неча маразга²⁵ гар эрур суд қанд,
Нечага ҳам захр эрур судманда²⁶.

Навий

Бош оғриғи

Бош оғригини йўқотиш учун осойишталикдан, шунинг –
дек, узэқ фикр қилиш каби моддани ҳаракатлантирувчи
нарсаларнинг тарк қилишдан кўра фойдалироқ нарса йўқ.

Ибн Сино

Фойда. Бош оғригида зинҳор бошни молиш²⁷ қилмасун,
агарчи оғриги босилса ҳам ахийри зарар қилур. Лекин
оёқнинг кафтини молиш қилуб, хўб муштласа, бисёр но –
фиъдур. Агар бошни молиш қилмай, маҳкам босиб, ушлаб
турса, ҳеч боки йўқ.

«Тибби туркий»дан

²⁵ Мараз – касаллик.

²⁶ Суд ва судманда – фойда ва фойдали.

²⁷ Молиш – уқалаш.

Биз айтамыз: турли мижозларга келсак, иссиқ совуқ,
куруқ ва ҳул мижозлар... бош огриқларни пайдо қилади.

Ибн Сино

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

Фариддин Аттор

Учқундан аланга чиққани каби, арзимас куринган ил –
латдан ҳам огир дардлар ҳосил бўлиши мумкин. Дардни
вақтида даволат.

Олов андак бўлса оз сувдан учар,
Вой ушал онгаки, ҳар ёнга кучар.

Фариддин Аттор

Нон пишириб, қозон қайнатар оз ўт,
Шуъла урса, жаҳон куйишини кут.

Хусрав Деҳлавий

Кўз огриғи

Кўз иккита қилинди, негаки бири ишдан чиқса иккин –
чиси урнига қолади.

«Тасҳил ал – манофий»дан

Бу равшан кўзинга йўл топиб зиён,
Юзланса дафъини қидир ўша он.

Абдураҳмон Жомий

Кўз одамнинг чироғи

Ҳам рамад²⁸ теккан кўзунга чашми бедорим фидо,
Ҳам учуқ чиққан лабингга жони афгорим фидо.

Навий

²⁸ Рамад – кўз огриғи.

Бадан кўзларининг офати рамад,
Ақлнинг рамади эса бу ҳасад!

Абдураҳмон Жомий

Кўз яллиғланишида.... ёстиқни биланд қилиш ва бошни;
қуйига энгаштиришдан сақланиш зарур тадбирлардан
ҳисобланади.

Ибн Сино

Кўзга чу учти басардин чарог,
Шишан айнақдур анга эски доғ.

Навоий

Ҳасаддан ақлнинг кўзи кўр булар,
Рамад келса кўзда қандай нур булар.

Абдураҳмон Жомий

Кўз яллиғланишида чора – кескин ҳаракатлар қил –
маслик, оқликка ва нурга карамаслик, меъдани овқат би –
лан тўлдирмаслик, уни ўта буш ҳам қўймаслик, сувни кўп
ичмаслик, қичқирмаслик, энгашмаслик керак, чунки бу –
ларнинг ҳаммаси касалликка сабаб бўлган моддани кўз
томонга тортади.

«Тасҳил ал – манофияъ»дан

Оразинг муштоқидур бу кўзки булмиш дарманда,
Гарчи бордур дарддиг кўзга ёруғлуқдан газанд²⁹.

Навоий

Икки кўзимнинг нури, сени кўриб турибман,
Кўз огриқдан орому роҳатинг топмиш нуқсон.
Нола чекар одамлар кўзлари огришидан,
Менинг кўзим – чи сенсан, дардингдан кўзим гирён

Абдураҳмон Жомий

²⁹ Газанд – зарар.

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

«Тасҳил ал – манофиъ»дан

Ортиқча киприк

Бу киприк кўз қовоқларида йигилиб, бузилган руту –
батнинг кўплигидан ҳосил бўлади.

Ибн Сино

Ортиқча киприқдан кўз топар зиён,
Ундан алам тортар кўзлар бегумон.
Тек қўйсанг кўзингни кўр қилар ногоҳ,
Юлиб олсанг огриқ кўзгар баногоҳ.

Абдураҳмон Жомий

Эгри ё ортиқча киприк берса дард,
Мияни поклашга киришгин беҳад.
Поклашинг амалга ошгач бутунлай,
«Ташмир»³⁰ қил, Худованд айласин мадад.

Юсуфий

Кўзсиз мақсад ҳосил бўлмас.

Етмоқлик эрур мушкул мақсадга нединким бор,
Кўз хийрау тун тийра, от оқсоқу, йул тойгоқ.

Фойда. Олтинни майдалаб, ундан кўзга суртилса, кўз
нурини оширади. Сурма кўзга қувват беради, ҳар хил офат –
лардан асрайди. Сариқ ҳалила гул сувида ивтилса ва ун –
дан кўзга суртиб юрилса, кўзга қувват беради. Алойдан
истеъмол қилиб юрилса, кўз нурини кўпайтиради. Суви
кўзга суртилса, кўриш қувватини оширади. Занжабил кўзга
суртилса, нурини кўпайтиради.

«Тасҳил ал – манофиъ»дан.

³⁰ Ташмир – кесиж, операция.

Бу икки кўзимдан иш келмас мутлоқ,
Фарангий³¹ шишадан тўрт бўлмаган чоқ.

Абдурахмон Жомий

Фойда. Баъзи ҳақимларнинг айтишича, кўп китоб ўқув – чилар учта нарсага муҳтож бўладилар: мия ҳўллигига, кўришнинг қувватлилигига, серфикрлиликка. Чунки мия қуруқ бўлса, заифлашиб қолади ва одам тез чарчайди. Кўриш қуввати заиф бўлса, киши анча нарсалардан, ма – салан, майда нарсаларни ўқиш ва кўришдан ожиз қолади. Фикрлашнинг заифлиги ҳам кўпгина фойдалардан маҳрум қилади, чунки яхши фикр бўлса, чуқур илм ҳосил бўлади.

«Тасҳил ал – манофий»дан

Кўз қадрига етмаган кундузидан айрилар. Кўз инсон учун энг буюк неъмат. Кўрнинг орзуси нима? Икки кўрар кўз.

Дунёда зўр орзу кўзи ожизга,

Икки кўрар кўздан эмасдир ўзга.

Абдусалом Деҳотий

Фойда. Билгинки, кўп ўқиш ва кўп фикрлаш мияни қуруқ мижозликка айлантиради. Кўп гапириш ҳам худди шундай. Ҳаддан ортиқча ўқиш кўзга зарар қилади. Кўз эса мия билан боғланган. Кўз орқали мия таъсирланади. Газаб қонни ҳаракатга келтиргани каби фикр ҳам мияни тўлқинлан – тиради. Дам олиш мияни аслий ҳолатга қайтаради. Бил – гинки, бодом ва шакар мияга қувват беради, ақл жавҳа – рини зиёда қилади, табиий ҳароратни кучайтиради, фикр – ни равшанлаштиради.

«Тасҳил ал – манофий»дан

Ёр хатидин Навоий хаста кўнгил заъф³² этар,
Заъфга мувжиб бўлар чун кўп ўқур бемор хат.

Навоий

³¹ Фарангий шиша – Европада тайёрланган кўзойнак.

³² Заъф – заифлик.

Кўр - ўз ишида зўр

Ҳар ким ўз касбини яхши билади. Табибнинг айтганини қилмаслик ўз жонининг ҳурматини билмасликдир.

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

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

Абдурахмон Жомий

Қулоқ ҳақида

Билгинки, қулоқ эшитиш учун яратилган аъзодир. Қулоқ бошнинг 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 жойлаш – тирилди.

Ибн Сино

Карлик -хорлик

Сезгир эдим, чушончи, кулогимнинг йуладан,
Одамларнинг сўзлари дилга олар эди йўл.
Бугун битди кулогим, дўстларимнинг сўзидан,
Асло хабарим бўлмас ишора қилмаса қўл.

Абдурахмон Жомий

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

Юсуфий

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

Маҳдум 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

Узгага тақлидан кулганида кар,
Яна юз хандага сабабчи булар.

Хусрав Деҳлавий

Оғиз бадбўйлиги

Оғиз бадбўйлиги ёмон илат. Оғиз бадбўйлигининг да —
воси топилмаса, одамларнинг маломатдан оғзи ёпилмайди.

Деги: «Ўлдиргину, ёр менинг бошим,
Оғзингни ҳидига йўқдир бардошим!»

Саъдий Шерозий

Деги: «Бу гавдаю бу сассиқ оғиз
Бирлан нари утир, биз чидолмасмиз!»

Жалолиддин Румий

Ёмон ҳид оғзингдан келса ногаҳон,
Халқ улфат бўлишдан қочар ҳар томон.
Сурги ичсанг голиб хиатни ҳайдовчи,
Қутилиш давоси бўлади осон.

Юсуфий

Биз сенинг оғзингга қилурмиз даво,
Сен касал, биз табиб, давомиз раво.

Жалолиддин Румий

Огиз сасиши тиш милкининг сасиши ёки бұшашувидан ёки... огиз шиллиқ пардаларидан келиб чиқади ёки унинг келиб чиқиш жойи меъданинг огзи бўлади.

Ибн Сино

Фойда. Саримсоқ ва қалампирмунчоқни туйиб, эзилади, асалга аралаштириб, наҳорда ва уйқу олдидан истеъмол қилинади. Буни давом эттириш ёмон ҳидни йўқотиб, хуш ҳид пайдо қилади. Бу тўғри ва синалгандир.

«Тасҳил ал – манофий»дан

Юрак иллатлари ҳақида

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

Абдураҳмон Жомий

Хафақон (юрак уйноғи) дан шикоят:

Не дейин, гамингдан чунон тепар дил,

Қонга гарқ ўлжадай гирён тепар дил.

Лутф этиб қўлингни юрагимга қўй,

Қўлингда, боқ, қандай ларзон тепар дил.

Абдураҳмон Жомий

Юрак дардли бўлса огиз ҳам ёмон,

Нарсанинг мазасин билмас ҳеч қачон.

Жалолиддин Румий

Юрак беморлигидан тоқай чекарман фигон,

Ҳеч ким дучор бўлмасин юрак дардига ёмон.

Эй юрагим зорини инкор қилгувчи, келгил,

Сийнамга қўй қулогинг, зорини тингла бир он.

Абдураҳмон Жомий

Хафақонга учраган киши ўзига ёқадиган хушбўй нар – саларни ўзи билар бирга олиб юриши, уларни доим тута – тиб, ҳидлаб туриши керак.

Ибн Сино

Хафақон баъзан меъданинг ҳамкорлиги билан бўлади.

Хафақон гоҳо хиллардан, баъзан чет бир сабабдан ва гоҳо қаттиқ ҳис – ҳаяжондан бўлади.

Ибн Сино

Иллатдан шу кўйга тушганди юрак,

Чунки еган эди туну кун емак.

Жалолиддин Румий

Дил уйнашидан булгаймен ўлмоққа яқин ёр,
Ҳар галки узоқдан кўринур бўлса бу шаклинг.

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

Абдураҳмон Жомий

Фойда. Тухумни пишириб сариги еб юрилса, юракни жуда бақувват қилади. Энг яхшиси товуқ тухумидир. Заъ – фарон қуруқ – иссиқ хосиятга эга, юракни шодлантиради, лекин ундан оз миқдорда истеъмол қилинади. Кашнич қуруқ – совуқдир, юракка қувват бериб, хурсанд қилади, айниқса иссиқ мижозларга шундай таъсир этади.

«Тасҳил ал – манофий»дан

Жигар тиқилмаси ва истисқо ҳақида

Жигарда тиқилмалар кўпайиб узоқ вақтга чўзилса, исит – малар пайдо қилувчи сасишга, истисқога олиб келадиган шишларга ва қаттиқ огриклар пайдо қиладиган елларнинг тугилишига бориб етади. Гуё тиқилмалар жигар касал – ликларининг «оналари»дир.

Ибн Сино

Тусиқдан 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 асални³³ бирга қилиб жам,
Жигарнинг дардига даво топдик ҳам.
Илатдан кутулиб кетганинг маҳал,
Сиркани қўйгину еявер 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 бўлгуси кимки истисқоси бор.

Абдураҳмон Жомий

³³ Шоир бу ерда сиканжубинни назарда тутмоқда. У асал ва сиркани қайнатиш орқали ҳосил қилинади.

Ярақон (сарик) касаллиги

Ярақондан менга гар бор эса рухсор сариг,
Турфа кургилки, эрур дийдаи хунбор³⁴ сариг

Навои

Сарик касаллиги бадан рангининг хунук суратда сар – гайиб ёки қорайиб ўзгаришидан иборатдир. Бунга сарик ёки қора хилтнинг сасимасдан терига ва тери остига оқиб бориши сабаб бўлади.

Ярақон – бу ут суюқлигининг тўлиши ва қонга аччиқ сафро аралашувидан ҳосил бўладиган кўзнинг ва рангининг саргайишидир.

«Тасҳил ал – манофиъ»дан

Сафродан булган сариқликнинг аломати – ранг ва сий – дикнинг саргайиши, икки кўзнинг сариқлиги ва қувват – нинг кетишидир.

«Тибб ар – раҳма»дан

Кузга қон ёш оқибон бўлмаса сариглиги даф,
Ранги гўёки сариг лола киби бор сариг.

Навоий

Фойда. Седанадан етти дона олиб, аёл сутида бирор соат ивитиб, ундан бурунга томизилса, сарик касаллиги ва кўз сариқлигига қарши катта фойда қилади. Ал – Мардиний «Рисола» китобида ёзишича, гул суви ва сирка кўздаги сариқликни кеткизади. Яна нордон анор суви наҳорда томизилади.

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

Юсуфий

³⁴ Дийдан хунбор – қонли (қизил) кўз.

Ярақон дафъи сариг жинс қилур турфа кўрунг,
Қарангки, сариқ юзум унинг тўнига сариг тугма.

Навоий

Меъда ва қорин ҳақида

Одамни тиклаб юрувчи меъда бўлса — да, бироқ уни эҳтиёт қилинса, ейишда уртача йўл тутилсагина соғ — са — ломат бўлади. Ичнинг боғланиб қолиши хатарли бўлгани — дек, очилиб кетиши ҳам хавфлидир.

Одамзод айшининг асоси қорин,
Муътадил юрса у чертмас гам торин.
Боғланиб қолсаю очилмас эса,
Мумкиндир ҳаётдан умидин узса.
Бироқ очилсаю боғланмаса ҳеч,
Деявер, ҳаётдан қўлни юву, кеч.

Саъдий Шерозий

Меъда тандирини дудда хор қилдинг,
Кунгил ойнасини серғубор қилдинг.

Бадриддин Ҳилолий

Меъда ўзи хурдидаги³⁵ ошни,
Ҳазм қилур, йўқки ушоқ тошни.

Навоий

Меъдани тўлдирмаслик унга фароғат беради, фикрнинг тарқалишига йўл қўймайди, сайъу ҳаракатга тўсқинлик ет — казмайди.

«Ширъа»дан

Меъда аро чунки бу даъват этар,
Деким, они меъда нетиб ҳазм этар.

Навоий

Кишининг меъдаси қопмаски, анга тинмайин тиксанг,
Зулуқдан ибрат ол: қонни сўрар, охир ҳалокатдур.

Маҳдум Восилий

³⁵ Хурди — ўзига лойиқ.

Эй оқил, бу қорин ел учун зиңдон,
Елни туплаб турмас ақлли инсон.
Елни йуқот қорин дамлаган замон,
Қорин ели юрак учун бил илон.

Саъдий Шерозий

Жонга озор берса ҳамки бу ранжда,
Ел учун бахиллик қилар қуланжда³⁶.

Абдурахмон Жомий

Қузғолганда елдан меъда иллоти,
Сўзим тингла, бўлса жонинг ҳурмати.
Парҳез қилдир угра, ясмиқ кабидан,
Бергил равоч ила «динор»³⁷ шарбати.

Юсуфий

Иситма ҳақида Иссиқ жон иситмасиз бўлмас

Иситма чун шарорат³⁸ зоҳир айлар,
Бадан аввал ҳарорат зоҳир айлар.

Навоий

Дил утидан иссиғим шундайки, бу иситмада,
Ёнимни тушакка қўйсам, тушагимдан дуа чиқар.

Абдурахмон Жомий

Сен ейсан ҳалвойтар – чипқон бўлади,
Иситма қўзгатиб, табъинг сўлади.

Жалолиддин Румий

Чучукликдан иситқонга ачиг шарбат эрур нофий.

Навоий

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

Жалолиддин Румий

³⁶ Қуланж – ич боғланиши, ел тутилиши.

³⁷ «Динор» шарбати – мураккаб дорилардан тайёрланадиган шарбат.

³⁸ Шарорат – зарар, зиён, ёмонлик.

Вабо иллоти ҳақида
Вабо дўсту душманни танитайди

Астробод тупроги мушкин хуш эди,
Вабонинг қаҳридан бўлди кўп вайрон.
На қари, на ёшдан ҳеч ким қолмади,
Ўт тушса ҳул – қуруқ ёнар бегумон.

Котибий Туршизий

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

Навой

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

Хусрав Деҳлавий

Чун топар озор жононим мараздин йўқ ажаб,
Айласа озурда жони нотавонимни мараз.³⁹
То мараз ўлмиш нигорим қон тўқар гирён кўзим,
Эй Навоий, дей олурмен тўкти қонимни мараз.

Навой



³⁹ Мараз – касаллик

5-БОБ.
ОВҚАТЛАНИШ Қ ОИДАЛАРИ ҲАҚИДА

Кўп ейишнинг зарарлари

Куп демак сўзда мағрурлиқ
Ва куп емак нафсга маъмуриқ.

Навоий

Кўп ейиш очликдан зиён

• Таом булса ҳамки, жон насибаси,
Ортиқча ейилса келтирар зарар.

Саъдий Шерозий

Куп ема гўрдаги қуртлар мисоли,
Оз ерга бел боғла гўё чумоли.
Оз ейди куп киши, соғлом бўлади,
Куп ейди куп соғлом тезда улади.

Низомий Ганжавий

Кўп ейиш оз ейишдан ҳам маҳрум қилади

Бир неча ютилган луқма айтарли,
Бадан туришига булар етарли.
Хожани қарагин саҳардан то шом,
Фикр ила хаёли шарбату таом.
Қорнидан доимо шод ила хушҳол,
Гоҳида тўлдирар, бушатар дарҳол.
Ёлгон 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.
Қорин нону сувдан тўла булган дам,
Илму дониш дилда бўлажақдир кам.

Қандай дониш бўлсин, балки бу сийна,
Сийнадан жой олар шаҳвату кийна.
Дуст бўлсин, хоҳ душман, барча халойиқ,
Қиммати ҳимматга бўлади лойиқ.
Ҳар кимнинг ҳиммати бўлганда мудом,
Ейишу ичишни уйлашу, тамом.
Қиммати дунёда қанча ошса ҳам,
Ичидан чиққанга тенгдир уша дам.
Бундан ҳам ёмони борми жаҳонда,
Фақат қорин дарди бўлса бу жонда,
Уйлашинг бўлса гар ейишу тўқлик,
Ундан бошқа нарса сен учун йўқлик.
Абдураҳмон Жомий

Букиш шундай дардқи, раҳм келтирар,
Нодонлик бир дардқи, захм келтирар.

Кўп ейиш-офат

Кўп есанг хурмони таңда хор бўлар,
Ошқазон 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 кунда гамга қул бўлмоқ.
Борлиқда қоринни роса тўлдирсанг,
Йўқлиқда юзингдан кетар қизил ранг.

Кўп еган қориннинг юкини тортар,
Топмаса — ўзига гам юкин ортар.

Саъдий Шерозий

Тишингни эговла, ўтмас қилиб ол,
Ҳар хондан бир ей деб айлама хаёл.
Жаҳоннинг хонидан еганда таом,
Ортиқ еб уз ранжинг чўзмагил мудом.
Бу хондан ҳар луқма олганинг замон,
Сен уни, ё сени у ер бегумон.
Сен ейсан борди — ю соз булса, лазиз,
Сени ер агарда булса ёқимсиз.
Муътадил ҳолатдан чиқарма асло,
Мижозинг томири топмасин бало.
Суви булса ҳамки зилолу шакар,
Меъёрида егин, ичгин сарбасар.
Курпанг ипак мисол, ёстикдошинг ҳур,
Булса ҳамки ишни қил «хайр ул — умур!»⁴⁰
Ҳар хому пишиқнинг ўгриси меъда,
Қайтармас ҳалолу ҳаром ҳеч жойда!

Абдурахмон Жомий

Сиҳат тиласанг кўп ема, иззат тиласанг кўп дема

Овқатга ошиқсан — шикам табла⁴¹ қил,
Ҳар кимнинг эшигин жойи қибла қил!

Саъдий Шерозий

Бу сўзни аҳли ҳикмат дебдурур хўб,
«Ямондин оз беҳким яхшидин кўп!»
Гизо булса муфиду табъ роғиб,
Бас эт табъинг ҳануз ўлғонда толиб.
Бу доғи топмагунча ҳазми комил,
Баданни қилма ортиқ юкка ҳомил.

⁴⁰ «Хайр ул — умур» — «ишларнинг уртачаси соз» деган мақолга ишора.

⁴¹ Шикам табла — қоринни думбирадек қаппайтириш.

Агар ҳайвон суйидур гайри мақдур,
Эрур гар меъда қилмас ҳазм, маъзур.
Бу янглиғ ҳикмат ойинида чуст бул.
Ки доим комрону тандуруст бул.

Навоий

Улганларга шундай берилса савол:
«Умрингиз нимадан топгандир завол?»
Жавоби буларди шундай дейишдан:
«Бу заҳмат биз учун ортиқ ейишдан!»

Бадриддин Ҳилолий

Қулоқ сол, Восилий, доим емишинг ўртача булсин,
Иши «хайр ул – умур»нинг топгани доим саодатдур.

Махсум Восилий

Куп еган одамлар булмас тандуруст,
Тандурустлик топган одамдир дуруст.

Абулқосим Фирдавсий

Таннинг барча дарди ортиқ ейишдан.

Асадий Тусий

Одамлар иллоти – ортиқ емоқлик,
Ортиқ емоқ – иллат тухмин сепмоқлик.

Фариддин Аттор

Таомни куп ема нойўриг, носоз,
Ўша куп еганинг сени ейди боз.

Фариддин Аттор

Лавзина⁴² ёқимли – танага жондир,
Куп есанг меъдага бироқ зиёндир.

Хусрав Деҳлавий

⁴² Лавзина – бодом магзи қўшиб тайёрланган ширинлик.

Шундай еки, танинг уйи ногаҳон
Ортигу камликдан бўлмасин вайрон.

Абдураҳмон Жомий

Барча касалликнинг боши бўкиб ейишдир

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

Саъдий Шерозий

Бижин⁴³ топса ер то ичига сигар,
• Ки қолса овортига⁴⁴ борин тиқар.

Навоий

Раҳм қилма кимки бўлса бўкувчи,
Бўкувчи бўлади обрў тукувчи.

Жалолиддин Румий

Оз ейиш ҳақида Оз емак-соз емак

Бошқа аъзоларим бўлсин десанг тўк,
Меъдани тулдирма, шудир йўл – йуриқ.
Сабру сабот билан чидаб оч юрмоқ,
Ямлаб – ютишингдан кўра авлороқ.
Токай бамисоли қутурган бури,
Дусту бегонадан шиласан тери!
Оз емоқ дил уйин обод қилмоқдир,
Куп емоқ буш лойдан уй тикламоқдир.

Нечун дил нурини барбод айламоқ,
Лойдан бўлган уйни обод айламоқ

Абдураҳмон Жомий

⁴³ Бижин – маймун.

⁴⁴ Овурт – огиз.

Не учун емишнинг сўнгидан чопмоқ,
Қоринни қурт учун гўристон қилмоқ?!

Асадий Тусий

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

Носир Хисрав

Кўп ейиш буйинни бақувват этар,
Аммо оз ейишдан зийраклик этар.
Оз есанг кўпаяр бадада ҳилминг,
Кўп есанг озаяр ақл ила илминг.

Абулмажид Санойй

Кимки еса оз-соғлигидир саз

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

Бадриддин Ҳилолий

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

Камолиддин Биноий

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

Саъдий Шерозий

Ўргача ейиш –саломатлик гарови

Меъда тула булса ҳар битта аъзо,
Тинимсиз узига тилайди гизо⁴⁵.

Меъда булса агар оч ила чанқоқ,
Аъзолар шу билан тўқ турар мутлоқ.

Абдураҳмон Жомий

* Очиқсанг аҳволинг булар ит мисол,
Сержаҳл буларсан, бадфеълу қупол.
Қорнинг ута тўйса мурдор мисолсан,
Дунёдан беҳабар, девор мисолсан.
Гоҳида ит булсанг, гоҳида мурдор,
Қандай шер йулида тургунг барқарор?
Ит қорни тўйганда бўлади танбал,
Ову улжа сари чопмас ҳеч маҳал.

Жалолиддин Румий

Куп ейиш бирлан булурсан мисли фил, оз ейиш
бирлан булурсан Жабраил.

Муҳаммад ибн ал – Яминий шундай деди: «Бир неча ки –
шидан бир неча нарса ҳақида сўрадим, бир хил жавоб бе –
ришди. Табиблардан энг шифобахш дори сўрадим: «Очлик
ва кам ейиш», – деб жавоб беришди. Олимлардан эсда
сақлашга ёрдам берадиган нарса ҳақида сўрадим: «Очлик
ва кам ейиш», – деб жавоб беришди.

«Ширъа»дан

Оз е, ҳар куни е

Кам ейиш табиат булса инсонга,
Огирлик юз берса, енгил кўчади.

⁴⁵ Гизо –овқат.

Кенгликда танани парвариш қилса,
Торликда умрининг шами учади.

Саъдий Шерозий

Ривоят қилишларича, тўртта ҳаким Кисро ҳузурига йи-
гилган эди. Улар ироқлик, румлик, ҳиндистонлик ва судан-
лик эдилар. Кисро уларга: «Ҳар бирингиз касаллик туг-
дирмайдиган бир дори ҳақида гапирингиз!» – деди. Ироқ-
лик ҳаким деди: «Касаллик қузгатмайдиган даво шулки, ҳар
куни наҳорда уч хўпламдан қайнаган сув ичиб юрасан».
Румлик ҳаким деди: «Касаллик қузгатмайдиган даво шулки,
ҳар куни таратизакдан⁶ бир озгина истеъмол қилиб юра-
сан». Ҳиндистонлик ҳаким деди: «Касаллик қузгатмайдиган
даво шулки, ҳар куни қора ҳалиладан уч дона еб юрасан».

Суданлик ҳаким жим тураверди. Ваҳоланки, у ҳакимлар
ичида энг ҳозиги ва ёши кичиги эди. «Сен нега гапирма-
япсан?» – деб сўради ундан Кисро. «Эй хоҷам, – гап бош-
лади у, – қайнаган сув буйрак ёгини эритиб юборади, меъ-
дани бушаштиради. Таратизак эса сафро қузгатади, қора
ҳалила эса савдо пайдо қилади». Кисро шунда: «Сен ни-
мани тавсия қиласан?» – деди. «Эй хоҷам, – деди у, –
касаллик қузгатмайдиган даво шулки, қорнинг очмай ту-
риб овқат емайсан, овқатланаётган пайтингда қорнинг роса
гўйиб кетмасдан аввал овқатдан қул тортасан. Агар шунга
амал қилсанг, улимдан бошқа ҳеч қандай иллат сенга ҳужум
қилолмайди».

Ҳакимларнинг ҳаммаси унинг сўзини «рост, рост» деб
гасдиқлашди. «Соғ пайтда соғ бўлишнинг чора – тадбир-
ларини кўриб юриш, – деди ҳаким яна, – касал бўлиб,
дори ичишдан афзалдир!»

«Тасҳил ал – манофияъ»дан

Куп ема, чиқмасин тошиб бугзингдан,
Оз ема, чиқмасин жонинг оззингдан.

Саъдий Шерозий

⁶ Таратизак – доривор модда ном.

Сув оз-оздан ичилса фойда
Очлик баданингни қилса ҳамки сушт,
Ҳазм аъзосини сақлар тандурушт.

Низомий Ганжавий

Оз емак- тани соғлиқ демак
Жомие, ризқ хонидан бир нон етар бўлса агар,
Тоза инсон икки нон деб тортмагай миннат юкин.

Абдураҳмон Жомий

Меъёрида ейиш ҳақида
Одам булсанг билгил емиш меъёрин,
Одаммисан ё хум, лиқ тула қорин.
Фикр, нафас, овқат учундир бу ич,
Сен нонни уйлайсан, бошқасидир пуч.
Танпарварлар буни билмайди мутлоқ,
Тулган қорин булур ҳикматдан йироқ

Саъдий Шерозий

Куп есанг соғлигинг йироқ бўлади,
Оз – оздан есанг куч кучроқ 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. Букиб емоқ – соғлиқни тукиб емоқ.

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

Абулмажид Санойӣ

Ўзни оқил дея гумон этарсан,
Идиш тўла қандоқ олиб кетарсан?

Саъдий Шерозий

Қорин емоқдан завқ олади, ақл эса ҳикматдан

Менинг бу сўзларимга бўлса сенда шак — шубҳа,
Тезда ҳаётдан кўриб, йўқолади гумонинг.
Менга қандай бўлмасин маишат ҳам керақдир,
Емишсиз тура олмас танда руҳи ҳайвонинг.

Заҳриддин Фарёбий

Тирик одам нон истар

Бадиқ сув билан, одам нон билан тирик. Гуштсиз яшаш
мумкин, аммо нонсиз яшаб бўлмайди. Ноннинг ушоғи ҳам нон.

Емасдан чора йўқ ҳар соғлом танга,
Бунинг — чун ҳеч таъна қилинмас унга.
Уғлим, тама хомдир, хом ема ҳеч вақт,
Хом емоқ одамда тугдирар иллат.

Жалолиддин Румий

Касал бутунлай тугалиб кетмагунча, таом лаззатини би —
лолмайди.

Юсуфий

Бемори муштаҳийга⁴⁷ саломат нишондур,
Чун тандуруст муштаҳий эрмас — зиёндур.

Навойӣ

⁴⁷ Муштаҳий — иштаҳали

Сахийнинг овқати – даво, бахилники эса вабо!

«Наводир ал – фавойид»дан

Йўқликдаги очлик энг оғир азоб

Оч одамдан имон қочади. Оч одам ҳеч нарсадан қайт – майди. 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 ту – шидан нон кўради. Оч одамга туянинг изи ҳам нон бўлиб кўринади.

Оч одам ҳаттоки тош топса ейди,
Киши оч қолдими, имондан кечар.

Аҳмад Ахгар

Оч бури гушт топса асло сурамас,
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!

Абдураҳмон Жомий

Иброҳим ан – Наҳший айтади: «Кукат қўйилмаган дас –
турхон ақл ато қилинмаган нодонга ўхшайди!»

«Ширъа»да

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

Абдураҳмон Жомий

Кимки мол – давлатим ва болаларим кўпайсин деса,
қўкатлар ейишни доимо одат қилсин.

«Ширъа»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 гайратни ҳайдар.

«Наводир ал – фавойид»дан

Ҳаромдир гиёҳни вайрон айламоқ,
Оҳуни давога ҳайрон айламоқ.

Низомий Ганжавий

Ҳар неки бўлса яна айб кўзи бирла боқмагил,
Бу жаҳон саҳросида не ўсса бир хислатга ёр.

Абу Исҳоқ Шерозий



6-БОБ.
СЕМИЗЛИК ВА ОЗГИНЛИК ҲАМДА ПАРҲЕЗНИНГ
ФЙДАЛАРИ ҲАҚИДА

Семизликнинг зарарлари ҳақида

Танга берсанг доим ширинлигу ёг,
Жоннинг жавҳарини кўрмагайсан соғ.

Жалолиддин Румий

• **Семизликни қўй кўтаради**

Қорин учун туллаб фикру уйингни,
Кузадек косага чўзиб буйингни,
Шаробнинг хумидек очибсан огиз,
Ҳаромдан қорнингни тўддириб тигиз.
Нимани қўйсалар дастурхонингга,
Нимани тиқсалар ё даҳонингга,
Тозами, ифлосми, еярсан мудом,
Молу эшак сендек ўт емас, эй хом.
Товуқ еса майли семирса бўлар,
Айб эмас тани ёг ила тўлар.
Эчки ориқ бўлар, ит эса семиз,
Бундай семизликдан оригинг азиз.
Қўл меҳнат – ла топиб есанг ҳалолдир,
Меҳнатсиз топсанг бу бари уволдир!

Абдурахмон Жомий

От қайсар бўлади семирган замон

Жисмга мул – кўллик бермагин зинҳор.
Қутурган ит ёриб кетмоги ҳам бор,
Луқмадан танингни семиртма, инсон,
От қайсар бўлади семирган замон.

Абулмажид Санойй

Йўрға от на семиз на ориқдир

Ўта семизлик одамни қийнагани каби, ўта озгинлик ҳам силлани куртади.

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

Навоий

Одам қулоғи орқали семиради

Одам ёқимли хушxabарларни ва ширин сўзларни эши – тишдан хушқол бўлади, кўнгли ёзилади, асаби мустақкам – ланади, соғлом ва тандуруст бўлади. 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.

Тақӣ Доғиш

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

Юсуфий

Озгинлик ҳақида

Ўта озгинлик қам иллат, ўта семизлик ҳам

Семизлик туфайли нафаси қисиб,
Шошилиб борарди, терлабу исиб.

Озгин деди унга мақтаниб шу он:
«Семизлик ранж берур, рангинг заъфарон.
Ранжлар гарчи бари семизликдандур,
Менинг ранжим, қара, озгинликдандур.
Озгинлик енгибди семизлигимни,
Тугдириб юз меҳнат, ёлғизлигимни!»

Абдурахмон Жомий

Майдонда боқилган мол эмас, хипча белли от иш беради.

Манти деди: «Ичимда икки баробар кўп қийма юки борки, ундан нафас олиш йўлига эга эмасман ва бу ишдан улуг бир жанг ҳидини сезиб турибманки, айтдилар: «Май – донда боқилган мол эмас, хипча белли от иш беради».

Абу Исҳоқ Шерозий

Ҳаддан ошиб танинг бўлганда ориқ,
Даво учун берай сенга йул – йуриқ.
Маишатда ўтсин умринг – у аммо,
Ортиқ жимо⁴⁸ қилма, нафс кучини йиқ.

Юсуфий

Парҳез қилиш ҳақида

Меъда ҳар қандай иллатнинг уйи, парҳез ҳар қандай да –
вонинг боши.

«Наводир ал – фавойид»дан

Ёқимсиз емишдан парҳез айламоқ,
Кўп дори ичишдан кўра авлороқ.

Бадриддин Ҳилолий

Даволар асоси саналур парҳез,
Парҳез қил, жон кучин кўргил ўша кез.

⁴⁸ Жимоъ – жинсий алоқа.

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,
Куринган нарсани оғзи аро тикмоқ маломатдур.

Маҳдум Восилий

Парҳездир дорию – дармонлар боши,
Ҳазм дори – янги иллат йўлдоши.
Сўзимни тингла – ю, ўзни тут ҳушёр,
Зардан сенга сирга қилурман нисор.
Сирга нима, олтин кони бўлурсан,
Ой – у Сурайёдан ҳатто ўтурсан!

Жалолиддин Румий

Оз ейиш баданга шифодир ҳар кез,
Ва лекин давонинг асоси парҳез.

Бадриддин Ҳилолий

ЛИБОСЛАР ҲАҚИДА

Оқ бўлмасин, пок бўлсин

Иссиғу совуқни қувмоққа либос,
Мард эмас, зийнатга қуйган эҳтирос.
Оддидан 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 булма.

Танинг жонинг учун либосдир, эй дўст,
Вале поку тоза булганда дуруст.

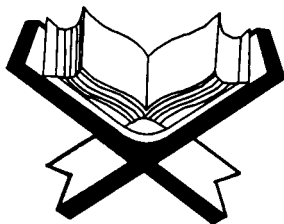
Пуриё Вали

Овқату либоснинг сўнгидадан учиб,
Яхшимас бировдан тортмогинг зиён.
Умрингга бир кўҳна либос етади,
Кунингга бир дона қотиб қолган нон.

Абдураҳмон Жомий

Либосингни эҳтиёт қил, отингни яхши парваришла, токи керак пайтда уятда қолма, лозим пайтда оқсаб турма! Ҳакимлар айтадиларки, дунё одамлар билан барқарор, одамлар эса ҳайвонлар билан тирик, ҳайвонлар ичида энг яхшиси отдир. Отга эга бўлиш ҳам хожалиқдан, ҳам мурувватданки, айтадилар: «Оту либос сени яхши асраши учун, оту либосингни яхши асра!»

«Қобуснома»дан



7-БОБ.
ХИЛТ⁴⁹, МИЖОЗ, БАДАННИНГ
КАСАЛЛИКЛАРГА ҚАРШИ КУРАШИ

Хилтлар ҳақида

Хилт –оқувчан бир жисм бўлиб, энг аввал овқат ушанга 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,
Ҳўл – 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 хилдан иллат,
Моддий бўлса ҳар нечук захмат,
Бизга ишдур они илож этмак,
Тиб ила сиҳҳати мизож этмак.

Навой

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

Жалолиддин Румий

Хилтлардан биттаси бўлса гар зиёд,
Баданда касаллик айлағай бунёд,

Шаҳобиддин ибн Абдулкарим

⁴⁹ Хилт – суюқлик, яъни бадандаги қон, сафро, савдо ва балғам моддаси.

Юзи қизил бўлса, демак купдир қон,
Сариқ бўлса, сафро қилган галаён.
Юзларинг оқ бўлса – сабаби балғам,
Қорайса – савдодан юз берган бу гам.

Жалолиддин Румий

Хилтларнинг афзали қон ҳисобланар,
Ундан купроқ етар танага гизо.
Ундан кейин турар қаторда балғам,
Сунгра 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 бўлгуси огиз ногаҳон.
Томирлар тулаю бош огир бўлар,
Бесабаб чарчашлик ҳам зоҳир бўлар.
Огиз билан томоқ доим қуруқшар,
Баданнинг териси тинмай қичишар.
Қизиликка мойил бўлади пешоб,
Юзу кўзлар билан бирлашиб шу тоб.

Шаҳобиддин ибн Абдулкарим

Қонни олдирмасанг, уша ортиқ қон,
Бурундан чиқса, таб⁵⁰ тўхтар уша он.

Жалолиддин Румий

Балғам хилти ҳақида

Балғам аломатин сўрасанг агар,
Шундай деб донолар беради хабар.

⁵⁰ Таб – иситма.

Оқариб юради рангу рўй мудом.
Бузилар иштаҳа, ҳазм ҳам тамом.
Уйқуси кўпаяр, ичи мулойим,
Мижоз совиб, тани суст булар доим.
Иссиқликни фақат хоҳлайди бемор,
Совуқни хоҳламас, сувни ҳам зинҳор.

Шаҳобиддин ибн Абдулкарим

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

Абдураҳмон Жомий

Сафро хилти ҳақида

Дерки, сафро касратидин⁵¹ бўлмиш оғзим таъми талх,
Не тонг улсамким, бу нав ўлмиш чучук жоним ачиг.

Навий

Иллат зоҳир бўлса сафродан агар,
Аломати қуруқ – иссиқлик булар.
Юзи сариқ булар, ташналик пайдо,
Совуқликдан киши топади даво.
Оғиз қуруқ булар, тил эса қизил,
Сафро аломати шулар эрур бил.
Балиққа сув гўё бўлганидек жон,
Совуққа майл этмоқ лозим ҳар замон.

Шаҳобиддин ибн Абдулкарим

Беҳунар, сафройи кишилардан дод,
Сафрода не ҳунар, бош оғриқ бунёд!
Дунёда биз сирка, сен эса асал,
Сиканжубин борки, сафро иши ҳал.

Жалолиддин Румий

⁵¹ Касрат – кўплик.

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

Абдураҳмон Жомий

Савдо хилти ва жиннилик ҳақида

Савдо солди димоғи ичра халал,⁵²
Ақлу ҳуши жунунга бўлди бадал.

Навоий

Жиннилик чоҳига қуласа инсон,
Савдонинг сургисин берсин уша он.
Гамини ҳайдовчи, хурсанд қилувчи,
Доридан ичириб, айласин шодон.
Юсуфий

Бу янглиғ бизга бўлмиш заъфи ташхис⁵³,
Ки савдодин димоғи топди танқис.

Навоий

Ақл қочар бўлса ҳар тандан йироқ,
Жиннилик асари юз берса шу чоқ.
Гузаллар юзига тиксин кўзини,
Чангу най, удга ҳам солсин у қулоқ.

Юсуфий

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

Навоий

⁵² Халал – нуқсон, тўсиқ.

⁵³ Ташхис – аниқлаш, диагноз қўйиш.

Мижозлар ҳақида

Мижозни билиш даволаш ишида ёрдам беради.

Ибн Сино

Сарсабз⁵⁴ эрур ҳамиша бу гулшанда сарвдек,
Озодаики бўлса мижозиди эътидол

Навий

Ичинг бўлса ейиш – ичишга қобил,
Ранг тоза, бадан соз, соғлом бўлар дил.
Хароб бўлар бадан уйи батамом,
Қачонким мос келмас мижозу таом.
Мижоз қуруқ совуқ, иссиқ ёки ҳул,
Кишига шу тўртта табиатдир йул.
Шундан бири голиб бўлса ногаҳон,
Адл⁵⁵ тарозуси синар бегумон.

Саъдий Шерозий

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

Масъуд Саъд Салмон

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

Носир Хисрав

Одамнинг мижози бўлганда гилхор⁵⁶.
Ранги сариқ бўлар, касалманду хор.

Ёмон бўлиб табдил⁵⁷ топганда мижоз,
Ёмонлик кетару шамдек ёнар соз.

Жалолиддин Румий

⁵⁴ Сарсабз – яшнаб туриш, соғ бўлиш.

⁵⁵ Адл – уртачалик, муътадиллик.

⁵⁶ Гилхор – кесак еювчи.

⁵⁷ Табдил – узгариш.

Сихҳат анинг мижозидан кетти,
Тори жисми узилгали етти.

Навой

Гармак⁵⁸ ила нон –барчагамас жон

Мижозингни соз этсанг – бағринг ёз. Бепарҳез бемор –
ҳамма ерда хор. Биров мевадан касал, бировга эса у асал.

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

Низомий Ганжавий

Бурун қил ўз мижозингга тааммул,
Не ҳоли бор эконин англа билкулл.
Чу таҳқиқ англадинг ҳикмат мусирдур,
Мунгаким не муфиддир, не музирдур.⁵⁹
Муфид ашға доим иштиғол эт,
Вале бор ишда майли эътидол эт.

Навой

Чинор қуриб, ўзини ўзи ёндиради

Чинорнинг ёниши узидан. Одам узига ўзи қилади. Одамга
ема десанг, бекииб ейди, ичма десанг, угирлаб ичади. Бе –
парҳез касал – ҳамиша ўсал. Киши ўз мижозини ўзи би –
лиши, шунга яраша овқат қилиши керак. Нафсни тийиш –
касаликка чек қўйиш.

Неким булса музир, булғил ҳаросон⁶⁰,
Ки булғай табъинга мушкуллар осон.
Неким булса мижозингга гуворо,
Анга кўп майл қилма ошкоро.

Навой

⁵⁸ Гармак – қовун нави.

⁵⁹ Музир – зарарли.

⁶⁰ Ҳаросон булмоқ – қурқмоқ.

Одам ўз танининг ўзи душмани,
Бу масални яхши айтган бир ҳушёр.
Ипак курти 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

Бурудатдин⁶¹ абдон тўла бошлади,
Ҳарорат ўти паст ўла бошлади

Навий

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

Абдураҳмон Жомий

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

Жалолиддин Румий

Кофур иссиқ дилни совутгач тамом,
Ётишу уйқуни хоҳларсан мудом.

Абдураҳмон Жомий

Иссиқ мижоз ҳақида

Мижозида ҳарорат голиб эрди,
Яна майга мижози толиб эрди.

Навий

⁶¹ Бурудат – совуқ.

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

Табъида қуёш каби ҳарорат,
Айшига солиб эрди марорат.⁶²
Ҳар табъки зоти ўлса маҳрур⁶³,
Оз ҳирқат⁴ этар танини ранжур.

Навоий

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

Жалолиддин Румий

Таним иссиқ юракни ёнмогидин,
Куймагай деб курқаман таңда либос.

Абаураҳмон Жомий

Кам бўлса мижозига ҳарорат,
Титратма қилур эрди шарорат.
Шамшодига титрамак падидор,
Тонг елидин уйлаким сапидор.

Навоий

Халқ мени севсин десанг хурмо мижозга эга бўл,
Бемаза бўлсанг мисоли мозидек⁶⁴ ким ҳам еяр.

Носир Хисрав

Сийдик ва ундан олинадиган белгилар

Агар қорура покдир, табибдан нима боқдир.⁶⁵

Сийдик қизил бўлса, бу қон белгиси,
Агар сариқ бўлса сафродан деб бил.

⁶² Марорат – аччиқлик.

⁶³ Маҳрур – ҳароратли, иссиқ.

⁴ Ҳирқат – иссиқ, куйдириш.

⁶⁴ Мози – ўсимлик меваси (галл).

⁶⁵ Бок – қурқинч, хавф.

Оқлигига балғам сабаб булади,
Қора бўлса агар савдодан деб бил.

Юсуфий

Боши узра келиб табиби доно,
Дардларни қувишда моҳир, тавоно,
Сихҳатига далил қидирди аён,
Қорурани кўрди, қўл тортди шу он.

Абдураҳмон Жомий

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

Абу Абдулло Рудакий

Томирлар ҳақида

Набзидин⁶⁶ ранжи дафъини билди,
Турт – беш кунда ўқ даво қилди.

Навоий

Мижоз текширувчи табиб аксари,
Юракка боқади томир орқали.

Овқату меванинг табиби улар,
У билан ҳайвоний руҳ тетик булар.

Жалолиддин Румий

Ўтли иситманинг зарбидан шу он,
Томир ришталари қиларди тугён.
Томир кўрувчининг томири гўё,
Бемор томиридан сакрар, ҳамоно –
Томирга бармогин қўйгани замон,
Шу янглиг бир олов сезилди шу он.

Абдураҳмон Жомий

Кўнглим солибон набз борур илиқдин,
Набзинг сари курсамки, табибга борур.

Навоий

⁶⁶ Набз – томир.

Томирнинг ишини билмайди киши,
Тажриба қилмаса ёз ила қиши.
Узоқ йил тинимсиз табиблик қилар,
Томирга бармоқни қўймоқни билар.

Шаҳобиддин ибн Абулкарим

Қизил рангли кўзимда ҳажр ўтидин,
Бало баҳрида бутқон шохи маржон.

Навойй

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,
Беҳроққи туман табиби ҳозиқ.
Йуқ эрса мижозидин мувосо,⁶⁷
Жон берса не суд элга Исо.

Навойй

Қайсару зидма — зид бу тўрт табиат,
Неча кун келишиб бўлади улфат.
Бу тўртдин қай бири голиб бўлган чоқ,
Ширин жон танадан чиқади мутлоқ.

Саъдий Шерозий

Одамнинг танида учта руҳ булар,
Улардан аввали ҳайвоний руҳдир.
Иккинчиси эса табиий дерлар,
Учинчиси эса нафсоний руҳдир.

«Наводир ал — фавойид»дан

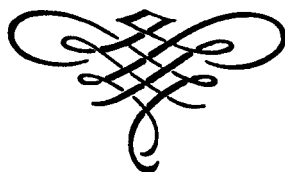
⁶⁷ Мувосо — ёрдам.

Ким бўлса табиати муолиж,⁶⁸
Жисмида 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,
Табъига юз урди истиқомат.

Навоий

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

Абдураҳмон Жомий



8-БОБ.
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 хох наша, хоҳ бўлсин ароқ,
Ҳуш учун парда – ю, ақлга нифоқ.
Ароққим 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.
Тан ичра иситма бўлиб пойдор,
Қалтироқ касалга қилади дучор.
Биринчи қадаҳдан сархуш бўлган паст,
Иккинчи қадаҳдан тамом булар маст.

Хусрав Деҳлавий

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

Абулмажид Санойй

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

«Минг бир кеча»дан

Шошқалоқ май ичиб маст булар тезда,
Пухта булар ҳар иш шошмаган кезде.

Низомий Ганжавий

Мастлик- пастлик

Май ичиш – соғлиқдан кечиш. Қизил май оқ юзни қора қилади.

Бадфеъл булса ҳамки душман –йиқитма,
Ёмон қилмишидан ўзи пастлайди.
Ёдлаб олгин буни – бир доно демиш:
«Маст ўз ичишидан ўзи пастлайди!»

Бадр Чочий

Кўп кишиларни мастлик пастликка, бойлиқдан тангда –
стликка⁷⁰ ташлаган.

«Бахтиёрнома»дан

Юз қизил булсин деб ичишар шароб,
Ундан юз саргайиб бўлади хароб.

Саъдий Шерозий

Жиннилик ҳам хилма – хил, уруш – жанжал ҳам хил –
ма – хил бўлади, мастлик эса ана шу жинниликнинг бир
туридир.

«Қобуснома»дан

Дерлар узум сувин бор чоги хушдир,
Май чоги танбур куй чалмоғи хушдир.
Бу сўзга ишониб майхўр бўлмагин,
Ногора овозин узоғи хушдир.

Андалиб Кошоний

⁷⁰ Тангдастлик – камбағаллик, бечоралик.

Сувни булоқ бошидан бекитиш керак

Одамнинг ичкиликка банд бўлиши оиладан бошлана –
ди. Узи ичиб турган ота – она болани ичкиликдан қайта –
ролмайди.

Ишимнинг чораси кўз ёшни қувмоқ,
Демак уни бошдан тўхтатиш керак.
Ариқ тўлгач сувни тўхтатиб бўлмас,
Бунинг – чун булоқни бекитиш керак.

Саъдий Шерозий

Ёмон дардга – ёмон даво

Киши бадмаст бўлса нақ гарданига,
Шундай урки, бўлсин нақ моматалоқ.
Ҳушёр 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 Озо,
Девона сен қочгил, қара, маст келди.

Озо Қобулий

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

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

Кўзингдан мурувват кутмоқлик маҳол,
Бадмастдан яхшилиқ кутмоқ хом хаёл!
Котибий Туршизий

Мижозим бўлмасин десанг сен майхўр,
Ичишни тиласа ундан узоқ юр.
Ибн Ямин

Бу бахти қаролар ичганида май,
Чархнинг⁷¹ овозига рақс этар тинмай.
Чарх каби айланиб, рақс этиб ҳар ён,
Ўзига йиглашар чарх каби гирён.
Саъдий Шерозий

Марғуби эди ратаб⁷² ила шаҳд,
Май ичгали ҳам қилур эрди жаҳд.
Шаҳду маю табъ ила ҳаво – тўрт,
Чун муштағил⁷³ ўлди солдилар ўрт.⁷⁴
Навоий

Маст одамни маст дема, девонанинг ўзидир,
Майу шароб дардида парвонанинг ўзидир.
Шароб ичмаган эрни денгизга қиёс қилсанг –
Оппоқ садаф ичида дурдонанинг ўзидир.
Маҳдум Восилий

⁷¹ Чарх – анҳорлардан сув чиқарадиган мослама.

⁷² Ратаб – хурмо.

⁷³ Муштағил бўлмоқ – шуғлаланмоқ.

⁷⁴ Ўрт – урташ

Қилди май хожанинг димогини гарм,⁷⁵
Рафъ улди ҳижобу⁷⁶ пардаи шарм.

Навоий

Кексаю ёшларга майдан кўп гуноҳ.

Абулқосим Фирдавсий

Киши май ютса, кўнглим они қон ютқон гумон айлар,
Сув ичкани май ичкан соғунурким, бўлса майхора.

Навоий

Қизил юзли ток қизин тузоғига илинган,
Ёниб турган оловга равонанинг узидир

Маҳдум Восилӣ

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

Носир Хисрав

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

Навоий

Майхўр билан дўстлик қилмагин мутлоқ
Бундай одамлардан ўзни тут узоқ.

Фариддин Аттор

Бодаким йиқмоқ сари ўқ майлидир,
Жисм уйига билки бало сайлидур.
Бодага кургузса киши хийралик,
Ақл чирогига берур тийралик.
Гарчи сувдек софию мавзун эрур
Сувлигининг ўтлиги афзун эрур.

Навоий

⁷⁵ Гарм – иссиқ.

⁷⁶ Ҳижоб – парда.

Аввалида шаробдин хурсандчилик ёр булар,
Охирида қайгуга ҳамхонанинг ўзидир.
Эй Восилий, ароқдан хуррамликни қидирма,
Ялтираган идиши гамхонанинг ўзидир.

Маҳдум Восилий

Қари қизарса ичиб бода бордур андоқким,
Юзига гоза⁷⁷ бирла зол⁷⁸ истагай ҳумрат.⁷⁹

Навоий

Беҳушлиқдан кўра создир ҳушёрлик,
Ҳушёр бўлсанг ичма, курмайсан хорлик.
Май сени чунонам қиларки нодон,
Пари дейсан мода эчкини шу он.
Бу сувдан кеч, хору шалоббо қилур,
Ема бу гиёҳни⁸⁰ қаҳрабо қилур.
Маст ҳушёр бўлганда бўлар пушаймон,
Мастдан умид қилиб бўлмас, эй нодон.
Қачонгача дейсан бода гам қувар,
Аммо қара, ақлу онгни ҳам қувар.
Йироқ бул бу сувдан, қара, оташранг,
Иссиғи аждаҳо, тамидир наҳанг.
Бода оловини ташлама танга,
Ёшлиқни 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 қўрси кашниз.⁸¹

Навоий

⁷⁷ Гоза – юзни қизартирадиган мода, элик.

⁷⁸ Зол – қари кампир.

⁷⁹ Ҳумрат – қизиллик.

⁸⁰ Бу ерда муаллиф наша ва кўкнорни назарда тутмоқда.

⁸¹ Қўрси кашниз – кашнич уруги қўшиб тайёрланган таблетка, У совуқ мижозга эга.

Яхшилик кўрмади майдан ҳеч киши,
Шодлиги кетди — ю, ортди ташвиши.
Олам ёмонлиги шароб ичрадир,
Оила аксари хароб ичрадир.
Майни кўп ичишдан бадномлик етар,
Каттаю ёш ичра обрўйинг кетар.

Шоҳин Шерозий

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 учиб, 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 каладан,
Ақл ўз — ўзидан кетар силадан.

Камолитдин Биноий

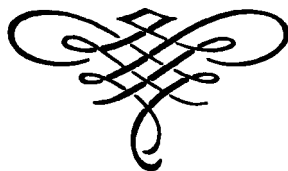
Хору хасни куйдирур шуъла қора тупроқ аро,
Оқибат аҳли ҳавасни айлагай расво шароб.

Мирзо Бедил

Боданинг агарчи бозори создир,
Зиёни кўпдиру фойдаси оздир.
Бодага асло юз қўйма, биродар,
Меҳнату гам ила бу сув баробар.
Ақлга душману жон учун ёвдир,
Ақлни вайрона қилур оловдир.

Камолитдин Биноий

Юзларим чиройли бўлсин деган дам,
Май ичма салсабил⁸² бўлганида ҳам.
Май томон тикилгач кишилар кузи,
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.



⁸² Салсабил – жаннатдаги булоқ номи.

9-БОБ.

ДАНГАСАЛИКНИНГ ЗАРАРИ, МЕҲНАТ ВА ҲАРАКАТНИНГ СОҒЛИҚҚА ФОЙДАСИ ҲАҚИДА

Меҳнатнинг фойдаси ва танбалликнинг зарари

Бир дирам олмоқ чекибон дастранж,⁸³
Яхшироқ андинки биров берса ганж.⁸⁴

Навоий

Даво-меҳнатда

Меҳнат – саломатлик гарови. Меҳнат қилган дард
курмайди. 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.

Фариiddин Аттор

Осон десанг- иш осон

Касаликка мардона чидаш ҳам мардликдан. Узини бемор
деб, ваҳимага берилган одамнинг дарди баттар ошади.

⁸³ Дастранж – қўл меҳнати.

⁸⁴ Ганж – хазина.

Юз берса ҳар қандай мушкул огир иш,
Осон десанг осон кучар бу ташвиш.

Носир Бухорий

Ишни қийин дея ўйласа инсон,
Ишига етади халалу нуқсон.

Низомий Ганжавий

Қишда яшай деган бегаму беранж, емиш учун тортсин
ёзда меҳнат, ранж.

Осойишта ҳаёт умрни зиёда қилади

Асал билан тўла арининг уйи,
Чунки эртасида хаёли, уйи.
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 хуйи⁸⁵ касолат⁸⁶ дурур,
Тараддуд анга саъб⁸⁷ 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

⁸⁵ Хуй – одат.

⁸⁶ Касолат – дангасалик.

⁸⁷ Саъб – огир.

Ёз ичра сояда ухласа киши,
Қишда очлигидан келмас уйқуси.

Носир Хисрав

Бекор-бекорчи доим хор

Бекорчилик одамни хароб қилади. Меҳнат қилган одам соғ, қайгу — ғамлардан йироқ. Кимки қилса ҳаракат — соғ — лигида баракат.

Ишлаган одамда бўлмас ғам қилиш,
Бекорлик охири доим эзилиш.
Беғамлик, танбаллик хислатин ҳар чоқ,
Гайрат қилиб ўздан қувлагин йироқ.

Дунёда ҳеч фойда топилмас беранж,
Киши танбал бўлса унга йўқдир ганж.

Абулқосим Фирдавсий

Бировга кавлатма конингдан гавҳар,
Қул — оёқ соғлому тириксан агар.

Низомий Ганжавий

Кабутар дона топгач, кетар парвозининг завқи

Текин бойлик топган одамдан ишлаш завқи кетади.

Ҳаром топувчи дангасага айланади, нафси хакалак отиб,
охири тумшугидан илинади.

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

Амир Шайхим Суҳайлий

Қийналган кам яшар мисоли пашша

Ўта қийналиб ишлаш ёки яшаш ҳам умрга зарар, ҳам са — ломатликка. Ёшлиқда саломатлик қадрини билмаган киши — нинг умри қариганда табиблар кетидан югуриш билан ўтди.

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

Абулмажид Санойй

Огирликни асло олма буйнингга,
Олган сари кириб борар қўйнингга.

Низомий Ганжавий

САФАР ВА САЁҲАТ ҲАҚИДА

Сафар ўтини айлаган ихтиёр,
Вужуд олтинин қилди комил иёр.

Навоий

Дукону 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. Са –
фар қилган сафдан чиқмас.

Уйингдан чиқ, ҳакими ҳаззоқ,
Ўтирмагин бир ерда узоқ.
Ўтирарсан тоқай зиқ жойда,
Сафарга чиқ, керакми фойда.
Киши пишмас қилмаса сафар,
Интилмасанг юз бермас зафар.

Авҳадий Марогий

Қарагин, гир айланиб лой айланди косага,
Сафар қилса одам ҳам камолатга етади.

Гани Кашмирий

Кабоб айланмаса, пишмайди

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

Агар пишмоқ истасанг, Гани, узоқ утирма,
Хомлигингдан қутқарар кабоб мисол айлансанг.

Гани Кашмирий

Бир жойда кўп турса, сув сасиб кетар

Сув оққанда тозалангани, пишгани каби, одам ҳам са –
фарда пишади. Қилич қинда узоқ турса занглайди. Юрган
дарё, утирган бурё. Камҳаракат одамнинг умри бебаракат.

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

«Анвори Суҳайлий»дан

ҲИКМАТЛАРГУЛДАСТАСИ¹

Чаманда бегубор 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 аччигу, бироқ
Шодликда тўкилган кўз ёши ширин.²

* * *

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.
Юраклар бог бўлса, бахиллик янтоғ,
Боққа карамасанг, янтоғ бўлармиш.

* * *

Осмонда ёрқин ой «афти» гўзалмиш,
Гулзорда булбулнинг савти³ гўзалмиш.
Ҳаммаси гўзалу ва лекин менга,
Бир инсон қалбининг тафти гўзалмиш.

* * *

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

* * *

¹ Туртликлар таржимоннинг ўз ижодидан.

² Ғамгинликдаги кўз ёши тами аччиқ, шодликдан тўкилган кўз ёши эса ширин булади.

³ Савт – куй, оҳанг.

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

* * *

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.⁴

* * *

Қаҳқаҳа 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.

* * *

⁴ Боланинг соғ – саломат тугилиб ўсишида ота – она саломатлиги катта аҳамиятга эга

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 огиз 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 оиласи хурраму шодон,
Хонадони эса ҳаловатлидир.

* * *

Зур ейиш ҳаётнинг зўри бўлармиш,
Азиз ер уйларнинг тўри бўлармиш.
Зур билан турини излаган одам,
Одамнинг ҳақиқий кўри бўлармиш.

* * *

Ёмон бўлса ҳамки, ҳар қандай инсон,
Тарбия малҳамин суртгин уша 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,
Қумаги, ҳамдами, мадори асаб.

* * *

Қингир юрди, қилди жиноят,
Ароқ ичди, хор бўлди гоят.
Куча – куйда тентираб охир,
Ер остидан топди ҳимоят.

* * *

Чин аҳду садоқат – ҳаёси борда,
Ҳақиқий саодат – ҳаёси борда.
Ҳаёсиз кишида латофат булмас,
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.
Купинча навқирон қолади, чунки
Қарилик юзини кўрмас кашанда.

* * *

Қор аста ёғару, тоғ ҳосил қилар,
Дарахтлар купайиб, 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 эшақдек ҳанги бўлади.
Ҳангилар қаерда пайдо булишса,
У ерда албатта жанги бўлади.

* * *

Баданинг юрт бўлса, асабинг қўргон,
Қўргон маҳкам бўлса, юрт булар омон.
Ғазаб сели ҳужум айласа ногоҳ,
Қўргонинг шу селга бўлади тугон.

* * *

Шод яша, айш **ила тарабни**⁵ сақла,
Унутма, насл **ила насабни** сақла.
Дунёда **бахтиёр** яшайин десанг,
Авалло, аввало асабни сақла.

* * *

Адаб емай туриб ўзинг адиб бўл,
Жонингга меҳрибон, мунис ҳабиб бўл,
Табибга ишониб бепарво бўлма,
Авалло ўзингга ўзинг табиб бўл⁶.

* * *

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.

⁵ Тараб – хурсандлик.

⁶ Узига табиб булиш, яъни уз мижозини билиш, ёқадиган ёки ёқмайдиган нар – саларни фарқлай олиш.

«Шар» сўзи аслида «ёмон» дегани,
«Об» эса «сув» бўлар, уйла эй аҳбоб.

* * *

Хомтоқдан ҳар бир ток камолга етур,
Бағри ҳаво олиб, шамолга етур.
Хомтоқ қилинмаса инсон феъли ҳам,
Говлаб кетиб, охир заволга етур.

* * *

Хамиртуруш асли ачиган хамир,
Унингсиз хуш бўлмас нон ила патир.
Айниса лек одам «хамиртуруши»,
Зиёни бир неча авлодга татир.

* * *

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

* * *

Шод яша, дунёда очилиб гулгун,
Кунгилда бўлмасин гинаю тутун.
Гулга боқ, тутунни ёзган эди у,
Гулзорни яшнатиб турибди бутун.

* * *

Кўп эрми кўраман жони «азоб» да,
Дейишар норизо: «Хотин нобоп – да».
Дунёда ҳеч бир иш бесабаб бўлмас,
Хотиннинг жони ҳам сендан кабоб – да.

* * *

Элнинг дарди билан куйсагина жон,
Ўша жон эгаси – ҳақиқий инсон.
Нонга боқ, тандирда ўзини ёққач,
Уни олқишлайди жумлаи жаҳон.

* * *

Мард киши ҳар ишни ҳаёда қилар,
Меҳмонга кулгисин зиёда қилар.

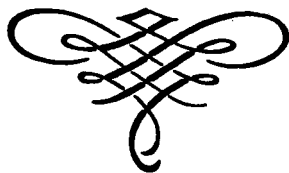
Мансабда бўлса ҳам отнинг устида,
Шу куни ўзини пиёда қилар.

* * *

Адаб билан инсон иззат топади,
Обрўю, шарафу хизмат топади.
Адаб соҳиби – ла сўзлашган киши,
Руҳига дармону лаззат топади,

* * *

Қоқ тунда уйғониб солгандим қулоқ,
Ёнимда шилдираб оқарди булоқ.
Дедим: – Мунча куйиб – пишиб оқарсан?
У дейди: – Оқавер, ёмон тухтамоқ!



МУНДАРИЖА

Буюк маънавий мерос ва инсон саломатлиги.	
Б.Абдуҳалимов	3
Донолар саломатлик ҳақида. М.Ҳасаний	6
1–боб. Саломатлик – туман бойлик	9
2–боб. Содда ва мураккаб дориларнинг хосиятлари ҳақида	21
3–боб. Ёшлик ва қариллик, куч–қувватнинг кетиши, соч ва соқол, буёқ, тиш ва уларнинг қадру қиммати ҳақида	34
4–боб. Ҳар хил касалликларнинг жафоси ва уларнинг шифоси ҳақида	54
5–боб. Оақатланиш қойдаалари ҳақида	68
6–боб. Семизлик ва озгинлик ҳамда парҳезнинг фойдалари ҳақида	80
7–боб. Хилят, миждоз, баданнинг касалликка қарши кураши	85
8–боб. Майнинг офати ва мастликнинг касофати ҳақида	96
9–боб. Дангасаликнинг зарари, меҳнат ва ҳаракатнинг соғлиққа фойдаси ҳақида	104
Ҳикматлар гулдастаси	109

Ўзбекистон Республикаси Фанлар академияси
Абу Райҳон Беруний номидаги Шарқшунослик институти
Илмий кенгаши томонидан нашрга тавсия этилган

Нашриёт рақами: М-155. Босишга рухсат этилди 14.11.2005.

Қоғоз бичими 60x84^{1/16}. Офсет босма. Офсет қоғоз.

Ҳисоб-нашриёт т. 3,5. Адади 500 нусхада.

Буюртма № 00. Босма табоғи 8 та

ЎзР ФА «Фан» нашриёти: 700047, Тошкент, акад. Я. Фуломов кўчаси, 70.

ЎзР ФААК босмаҳонасида чоп этилган.

Босмаҳона манзили: И. Мўминов кўчаси, 13-уй.