

**Луқмони Ҳаким
тиббий ўғитлари**

**Лаззатлар қони ва
неъматлар дастурхони**

Тошкент — 1997.

Луқмони Ҳаким
тиббий
ўғитлари

Лаззатлар кони ва неъматлар дастурхони

АБДУЛЛА ҚОДИРИЙ НОМИДАГИ
ХАЛҚ МЕРОСИ НАШРИЁТИ
1992

«Луқмони Ҳаким тиббий ўғитлари»ни нашрга тайёрловчилар —
МАҲМУД УМАРОВ
МАҲМУД ҲАСАНИЙ

«Лаззатлар кони ва неъматлар дастурхони»ни нашрга тайёрловчилар,
сўз боши, таржима ва изоҳ муаллифлари —
МАҲМУД ҲАСАНИЙ
МАҲМУД УМАРОВ

Масъул муҳаррир —

филология фанлари доктори,
профессор, Бегуний мукофоти
нашрдори **ИСМАТУЛЛА АБДУШАЕВ**

Муҳаррир — **ЖОНИБЕК СУВОНҚУЛОВ**

Қўлдангиздаги китобча Шарқ оламида машҳур бўлган Луқмони Ҳакимнинг тиббий
«ўрнатмалари ҳамда бухоролик олим Қори Раҳматуллоҳ Вожеҳнинг (1817 — 1894)
«Кони лаззат ва хони неъмат» асаридан олинган таомлар, мурабболар, уларни тайёр-
лаш усуллари ва қайси касалликларга қарши ишлатилиши ҳақидаги фикрлари ба-
ён қилинган.

Канг китобхоналар оmmasига мулжалланган.

ISBN-588-484-056-4

© «Мажнунтол» фирмаси, 1992 йил.

© «Мажнунтол» фирмаси, 1997 йил.

Муқаддима

Луқмони Ҳаким номини эшитмаган одам камдан-кам бўлса керак. У халқ оғзаки ижодида ҳам, ёзма адабиётда ҳам доно маслаҳатгўй, ҳозик табиб, кулфатда қолган кишиларнинг оғирини енгил қилувчи зот сифатида талқин қилинади. У ҳақда қанчадан-қанча китоблар ёзилган. Қуръони Каримда аса «Луқмон» деган алоҳида суъа ҳам бор.

Луқмони Ҳакимнинг аниқ шахси, яшаган даври ва таржимаи ҳолига оид маълумотлар сақланмаган. Бировлар уни пайғамбар бўлган деса, бошқалар буюк аллома, йирик олим бўлган, дейдилар. Унинг одоб-ахлоқ ёки табобат соҳасида бирорта асар ёзган ёки ёзмаганлиги ҳам маълум эмас. Бироқ унинг ўз ўғлига қилган насиҳатлари Қуръон орқали бизгача етиб келган. Бундан ташқари, унинг табобат соҳасида айтган гаплари ҳам турли тиббий китобларда парчалар сифатида учраб туради.

Ўзбекистон ФА Шарқшунослик илмгоҳида сақланаётган туркий тилдаги табобатга оид бир қўлёзмада бошқа асарлардагига нисбатан унинг тўлароқ тавсияномалари сақланиб қолган. Бу қўлёзма қайси асарнинг таржимаси эканлиги номаълум. Унда турли хил иллатларни даволаш усуллари баён қилинган, ора-сира «Луқмони Ҳаким айтди» жумласи билан ҳар хил кўрсатмалар бериб борадилар. Биз Луқмони Ҳаким кўрсатмаларини шу қўлёзма асосида нашрга тайёрладик. Тилини баъзи ўринларда соддалаштирдик, форсча берилган жойларини эса таржима қилдик.

Албатта ҳозирги замон медицинаси нуқтан назаридан китобчада келтирилган баъзи бир тавсиялар кулгили ва ишонарсиз туюмини мумкин. Лекин улардан қайси бирини танлаб олиш китобхоннинг ўзига ҳавола.

Чунки бу китоб медицина бўйича ўрланма эмас, балки халқимиз мероси ва ўтмишининг бир қисmidир. Ўтмишни ўрганиш эса келажак пойдеворидир.

Қўлингиздаги китобчага яна буюклик Қори Раҳматуллоҳ Возеҳнинг (1817 — 1894) форс-тожик тилида ёзилган «Кони лаззат ва уни неъмат» («Лаззатлар кони ва

неъматлар дастурхони») номли асаридан овқатлар, мураб-
болар, уларни тайёрлаш усуллари ҳамда қайси касалликка
қарши улардан фойдаланиш зарурлиги ҳақидаги қисмини
таржима қилиб киритдик. Маълумки, Возеҳ ўз даврининг
йирик олими, адабиётшунос, географ ва шоир эди. Унинг
«Савоних ул-масолик ва фаросих ул-мамолик» («Қулай
йўллар ва кенг мамлакатлар»), «Ақойид ун-нисо» («Аёллар
ақидаси»), «Тухфат ул-аҳбоб фи тазкират ул-асҳоб»
 («Дўстлар ҳолидан биродарларга тухфа») номли 145 та
шоирнинг таржимаи ҳолини ўз ичига олган китоби ва
бошқа бир қанча асарлари мавжуд.

Бундан ташқари, у араб, форс ва ўзбек тилларини
мукаммал билган бўлиб, бу уч тилда бемалол шеърлар ёза
олган.

Возеҳнинг «Кони лаззат» асари Шарқда мавжуд бўл-
ган барча овқатлар, ошу ношлар ва ширинликлар, уларни
тайёрлаш усуллари ва қандай беморларга тавсия этилиши
ҳақидаги биринчи асар эди. Чунки бу неъматлар Возеҳгача
турли манбаларда тарқоқ ҳолда учрар эди. Возеҳ аса улар-
ни битта китобга жамлаб, катта иш қилган. Биз ҳозирча
унинг фақат овқатлар ва мурабболар ҳақидаги қисмини-
гина таржима қилдик.

Китобча ўқувчиларга манзур бўлади деган умиддамиз.

МАҲМУД ҲАСАНИЙ
МАҲМУД УМАРОВ
ВЛАДИМИР РЕДОТЕНКО

ЛУҒМОНИ ҲАКИМ ТИББИЙ
ЎГИТЛАРИ

Луқмони Ҳаким айтдилар:

Агар закари сушт бўлса, саримсоқни ёғ, сут бирла қайнатиб еса, ёмон бодларғи баданидин рад қилур. Агар закарига суртса қувватли бўлади. Агар киши саримсоқни пишириб еса, қуртини ўлтиргай. Агар киши саримсоқни терисини олиб куйдуруб, зайтун ёғи бирла қўшиб жуни тушган жойиға суртса, яхши бўлади.

Ҳар ким пиёзни бирён қилиб (қовуриб), беда ёғи бирла марҳам қилиб, ўн йиллик носурға суртса яхши бўлади. Агар киши пиёзни гўшт бирла пишириб еса шаҳвати қувватли бўлғай, ёмон бодлар баданидин чиққай. Агар киши пиёзни уруғини пишириб еса, меъдадин халос топади. Агар пиёзни уруғини ёғ бирла бирён қилиб (қовуриб), оқ сақолиға суртса, қора бўлади.

Агар бурнидин қон борса, эшакнинг тезагини эзиб бурниға тортса, қони яхши турғай. Агар кишининг мўжа (кичрик) ё абру (қс.п)ини жуни тушган бўлса, бир миққол хурмони куйдуруб, бир миққол жавзани куйдуруб ва андин сўнг ўн миққол фелфел ва сафид (оқ мурч)ни туйиб суртса, жуни чиқади.

Луқмони Ҳаким дедилар:

Турна ва қирғийни ўтини қулоғига томизса, сақоли асло оқ бўлмағой. Агар киши саримсоқни сувини қулоғига томизса, геронлиги тузалади. Агар одам сочидан бир оз олиб, куйдуруб, носурға солса яхши бўлади.

Агар киши одамнинг қулоғини чиркини олиб, кишига берса беҳуш бўлади.

Агар одамзодни ичидин тушган қуртни офтобда қурутуб, майда қилиб оқ тушган кўзга тортса яхши бўлғай.

Отнинг гўштини киши еса, меъдаси қавий (қувватли) бўлади. Агар отнинг тилини шишуруб еса, халойиққа сўзи ёққай ва агар отнинг сутини хотинлар андомиға суртса, эри яхши кўргай. Агар отнинг ёғини марҳам қилиб жароҳатга суртса, фойда қилади. Агар киши қулсаги оғриса, отнинг тезагини сувини қулоғиға томизса, беҳ (яхши) бўлади. Агар кийикнинг ўтини кўзига суртса, кўз

яхши бўлади. Агар киши турбнинг уруғини еса, аъзосини қичималиғи кетади.

Ҳазориспанд (исриқ)ни олиб бирён қилиб еса, юрагидаги дарди кетади. Агар киши ҳазориспандни туйиб, иссиқ сувга солиб темириткуга суртса беҳ (яхши) бўлади. Агар киши юзига доғ тушган бўлса, саримсоқни суртса беҳ (яхши) бўлади. Агар киши саримсоқни зира билан пишуруб, бирён қилиб (қовуриб), очликда еса беҳ (яхши) бўлади...

Агар киши шираи барги шафтолу (шафтоли баргининг шираси)ни қулоққа томизса, беҳ (яхши) бўлади ва қурти бўлса ўлдиради. Агар киши овози очилсин деса, турбни уруғини иссиқ сув бирла эзиб ичса овози очилади. Агар киши сурмани кўзига тортса, кўзи равшан бўлади. Агар киши қуённинг ўтини қуругуб кўзига тортса, оқлиғи беҳ (яхши) бўлади. Агар киши турбнинг уруғини асал бирла еса, қорни тузалади.

Агар киши саримсоқни еса қўтурга нафъ (фойда) қилади. Ҳар ким саримсоқни турб бирла, туз бирла еса, оғзидин сув бормағой.

Агар киши аъзоси оғриқ бўлса, турбни асал бирла еса фойда қилади. Агар кишининг тили оғриси пиёзни, ялпизни, сулини еса яхши бўлади.

Агар кишининг бурнидин қон келса пуданани куйдуруб тортса, қони тургай. Ҳар ким сабзи уруғини туйиб жароҳатга солса, нафъ (фойда) бўлади.

Агар киши юзига доғ тушса, турбнинг уруғини саримсоқ бирла қўшуб суртса яхши бўлади.

Агар киши сафро дардига йўлиқса ривожни еса яхши бўлади. Ҳар ким ривожни еса, эрлиги оз бўлғай. Агар кишини чаён чақса ёғини тортса беҳ (яхши) бўлади. Агар хотун туғар ҳолатда ялпизни бирён қилиб (қовуриб) еса, бели оғримайди.

Агар кишининг кўзига гул (оқ) тушса, заъфаронни солса яхши бўлади. Ҳар ким анжирни еса ичида балғам қолмайди. Ҳар ким анжирни суг бирла пишириб еса, йўтал дарди беҳ (яхши) бўлғай. Агар киши қийикнинг тилини

* Асл нусхадаги вара налар йўқ.

қуритиб еса томоғи тузалғай. Ҳар ким малаҳ (чигириткани) қуритиб еса, истисқо (сарик сув касаллиги)дан халос бўлади. Ҳар ким карафс (селдерей)ни уруғини гулхайри бирла еса, у қабз (ич қосиш)дан халос бўлади. Ҳар ким толнинг уруғини гулхайри уруғи бирла еса, қабздан халос бўлади. Агар киши чўғундар (лавлагини)ни пишириб, оқ сақолга суртса қаро бўлади. Агар кишининг аъзоси шишган бўлса, кашнични тўйуб сирка бирла суртса, яхши бўлади.

Агар киши наргисни ёғини закарига суртса, кучли бўлади. Агар киши зигирни тўйуб сир (саримсоқ)нинг ёғи бирла марҳам қилиб, носурға тортса беҳ (яхши) бўлади. Ҳар аёл сабзини уруғини бирён қилиб (қовуриб) асал бирла еса, ҳайз пинҳон бўлади.

Агар кишини илон чақса, саримсоқ тортса фойда қилади.

Луқмели Ҳаким айтдилар:

Ҳар кимни оғзи ширин бўлса, унда қон кўнайган бўлади ва ҳар кимни оғзи аччиқ бўлса, сафро кўнайган бўлади. Ҳар кимнинг оғзи нордон бўлса, балғам кўнайган бўлади ва ҳар кимни оғзи шўр бўлса, савдо кўнайган бўлади.

Аъзоларнинг қизиши, аъзоларнинг бўшашиши, бўйин оғриғи, қулоқ ва кўз оғриғи — булар қондан вужудга келадиган иллатлардир.

Ярим бош оғриғи, бўйин оғриғи, шақиқа, оғизнинг қуриши, рангнинг сарғайиш, соч тўкилиши, оғизнинг аччиқ бўлиши, кўзнинг қоронғилануви, қўл ва оёқни қалтироқ тутиши ва таомнинг ҳазм бўлмаслиги каби иллатлар сафродан вужудга келади.

Оғизнинг нордонлануви, бош оғриғи, қўл-оёқнинг шишиши, гижжа пайдо бўлиши, кўзнинг хираланиши каби иллатлар балғамдан вужудга келади.

Оғизнинг шўр бўлиши, нохуш бўлиш, қичима, шабкўрлик, ваҳимага тушиш, кўп гапириш, тутқаноқ ва наришонхотирлик (склероз) бўлиш каби иллатлар сандан вужудга келади.

Луқмони Ҳаким тавсия қиладилар:

Агар қонни даф қилай десанг хурмо, олчани гулоб бирлан шарбат қилиб, уч кун наҳорда ичсанг қон даф бўлур. Агар сафрони даф қилай десанг анори тўрш (нордон анорни) ва анори ширин (ширин анор)ни баробар қўшуб, шарбат қилиб, девор устига бир кеча қўйиб, андин сўнг уч мисқол ангабин (асал)ни эзиб, уч кун наҳорда ичсанг сафро даф бўлур. Агар балғамни даф қилай десанг занжабил, дорчин, мурчани, мози, бодён ва таранжубинни қўшуб, ҳар кунни бир мисқолдан есанг даф бўлур. Агар киши савдони даф қилай десанг тарангабин, заъфаронни шарбат қилиб, уч кун наҳорда ичсанг савдо даф бўлади. Ҳар кимнинг мижози савдо, дардга мойил бўлса, аччиқ ва тўрш (нордон) нарсадан парҳез қилсун, сиҳат топади.

Симоб ҳаб дориси бир мисқол, ҳалилаи сиёҳ (қора ҳалила) уч мисқол, қанди оқирқарҳо уч мисқол, уч мисқол ҳалила пўсти, балила, мурч ва ҳинодан ярим мисқолдан, жувона ундан уч мисқол, атрифул ва кучаладан баробар қўшуб, қайнатиб уч кун наҳорда ичса, хилти сафро, хилти меъда, хилти балғам ва хилти савдо даф бўлади.

Агар хилти меъда бўлса, ҳалилаи кобилий (кобилий ҳалиласи), ҳалилаи сиёҳ (қора ҳалила), ҳалилаи зард (сарик ҳалила), балила ва омилани ҳар қайсисидан беш мисқолдан майда қилиб, асал билан ҳамроҳ қилиб, сувга солиб, қирқ кун офтобга қўйиб, ундан кейин бир мисқолдан икки мисқол қилиб шўрбо бирлан ва яна ҳамирни ичига солиб, ўтда пишуруб еса (яхши бўлғой), валлоҳу аълам.

Бод дарди учун занжабил ярим мисқол, дорчин ярим мисқол, турб уруғи ярим мисқол, т. рра (порей пиёзи) уруғи ярим мисқол туйуб, пишуруб еса бод дарди даф бўлғай ё яна бул доруларни ҳар кеча бир юмалоқдан еса, жинс...й қувват бағишлайди.

Луқмони Ҳаким айтдилар:

Агар киши пес бўлса, лолани уруғини кеча-кундуз еса даф бўлғай. Агар кимса ола (пес) бўлса, сичқон қони,

қора ўрдақ қони, қарға қони — бу уччаласини ҳал қилиб (аралаштириб), песга суртса яхши бўлғай. Агар ҳазориспанд (исириқ)ни тулкининг гўшти ва ёғини, сариёғ бирла пишуруб, ҳар куни икки мисқолдан еса, кулли дард ва иллати боддан халос бўлуб, жавонлиққа мубаддал бўлғай (ёшарғай).

Агар киши исириқни ун қилиб, кунжут ёғи билан пишириб, уч мисқолдан еса, юрак оғриниға фойда қилади.

Шайх Шарафиддин айтдилар: «Ман бу маъжунчи ер эрдим. Худойи Таоло мани умримга баракат берди ва ман беш юз йил умр кўрдим». Маъжун будир:

«Мурч уч мисқол, ҳинд шафойиҳи икки мисқол, жавзи буё (мускат ёнғоғи) ва дорчин беш мисқолдан, сариқ ҳалила ўн олти мисқол, нўсти туширилган омила, гули сўрх (қизил гул) ўттиз мисқол, заҳра юз мисқол, кашнич уруғи юз мисқол; буларни туйиб ва пишириб, шакар ёки асал билан маъжун қилиб, намози бомдод (бомдод намози)дан сўнг ярим мисқолдан еса, икки бомдодга қолмай барча иллатлардан халос бўлар, ақли зиёда бўлиб, кўзи еса равшан бўлур.

Луқмони Ҳаким тавсия қиладилар:

Мурч тўрт мисқол, дорчин беш мисқол, ҳинд шафойиҳи икки мисқол, жавзи буё (мускат ёнғоғи) тўққиз мисқол, қаламширмунчоқ тўққиз мисқол, занжабил беш мисқол, ҳалила ўн олти мисқол, қизил гул беш мисқол, седана бир юз йигирма мисқол, омила ўттиз мисқол, жувона юз мисқол, заҳра юз мисқол, каноп уруғи юз етмиш мисқол — бу дориларни маъжун қилиб, бомдод намозидан кейин еса, юрагида ҳар қандай иллат бўлса, барчаси йўқолади.

Ҳар ким исириқни гул ёғи билан еса, қорнида қурти қолмайди. Агар киши таом еса ва яна оғзидан қайтиб ташласа, икки мисқол гили арман (арман тупроғи)ни туйуб еса, яхши бўлғой. Агар пудана (ялшиз)ни шакар бирла ҳамроҳ қилиб еса, қайддан халос бўлади.

Ҳар ким пудана (ялшиз)ни еса, балғамдан халос бўлади. Ҳар ким чорбоғдаги пуданани (ялшиз)ни кўп еса,

меъдани пок қилгай (тозалагай) ва қуввати ортгай, аъзо-сини суствлиги кетгай, сафроси барҳам бўлгай ва ҳаром қони бўлса, барҳам егай.

Агар кишини кизрик ва абруси (қоши) тўкилган бўлса, бир мисқол хурмони куйдириб, ўн мисқол оқ мурчи зайтун ёғи бирла қўшиб суртса, жуни чиқгай.

Агар киши зогни ўлдуруб, отнинг тезагини ичига кўмиб қўйса, шундан сўнг ул тезакнинг ичидин икки турлик қурт чиқгай: бири оқ ва бири кўк. Кўкини ҳар жойга жуни тушган бўлса, суртса, жун чиқроғи ва оқини ҳар ерга суртса, жун чиқмагай.

Луқмони Ҳаким айтдилар:

Ҳар ким пиёзни наҳорда еса, анинг овози очилгай, бодлар ва балғамларга наф қилгай (фойда бергай). Агар киши бинафшани сувини олиб, уч дирам шакар бирла еса, сафрони даф қилгай ва табъини нарм қилгай (ичини юмшатгай), йўтал ва хўшкийи димоғ (димогнинг қуришига) наф қилгай (фойда бергай).

Ҳар ким ҳазориспанд (сирик)ни уч сабоқ (сахар) очликда еса, сузиши жигар (жигар куйиши), истиқсо, ичак шимоллашини ва қориннинг дам бўлишини, балғам рутубати ва бавосилни йўқотади.

Агар кишини меъдаси сард (совуқ) бўлса, захрани бирён қилиб (қовуриб), сирка бирла қўшиб еса, сардийи меъда йўқ бўлади.

Одамизодни Худойи таоло яратди. Юз яратди ва икки юз қирқ саққиз пора ўстухон (сўнгак), гўшт ва ригу пай яратди. Ҳар вақт юрак соғлом бўлса, бадан саломат бўлади, чунки дил одамизоднинг подшоҳи турур ва ҳамма жонворларнинг юраги сина (кўкрак)нинг орасида турур. Одамизоднинг юраги чап ёнида турур. Юрак жонни мўътаҳил ҳолда сақловчидир, жигар тананинг лззатидир ва у қоннинг жойидир ва ҳарорату шижоат ундан ҳосил бўлади.

Луқмони Ҳаким дедилар:

Агар одамизодни суягини куйдуруб тутатилса, ички ва ташқи бавосилни йўқотади. Агар бавосил ичда бўлса, унга тутунни пуфлаб киргизиш керак.

Агар қулоқ чиркини асалга қўшиб кўзга суртилса, кўзни кўр қилади. Агар новшадил ва чигирткани кўзга суртилса, кўз нурины оширади. Агар одамнинг қонини бир ерга қўйилса, барча бургалар унга тўпланади.

Агар кимса жума кечаси бу оятни ўзига ва хотунига дам солиб жимоъ қилса, Худойи таоло унга фарзанди солиқ каромат қилғой. Оят бу турур: *«Бисмиллоҳир раҳмонир раҳим. Раббона ва ҳаблано мин азвожино ва зурриётино қуррата айнайини ва жаъално ли-л муттақиина имоман ё ман ҳува-л-аввалу ва-л-охиру ё Охир, ё Ҳайй, ё Қаййум ло илоҳи иллоллоҳу Муҳаммаду расулуллоҳ»*.

Ҳазрати Сулаймон алайҳиссалом ўлтуруб эрдиларким, жумлаи ҳакимон, девон (девлар) ва париён (парилар) ҳозир эрди. Ҳазрати Сулаймон алайҳиссалом айтдилар: «Худойи таоло оламни тоқ яратган эмас, сабаб нима турурким, баъзи хотунларнинг боласи бўлмас?» Ул париларни орасида бир пари бор эрди, париларни улуғроғи эрди, ўрнидан туриб айтди: «Эй Подшоҳи оламиниоҳ, хотунларда етти дард бачадонида пайдо бўлади. Бирини шулкил, ул хотуннинг икки юзи сариғ турур, унинг бачадонини бод (ел) олибдур. Иккинчи ул хотуннинг бачадонини зардоб олса, учинчи бачадонини гўшт олгон бўлса, тўртунчи бачадонини оғзи қайтқон бўлса, бешинчи бачадонини парилар захмат қилгон бўлса, олтинчи сеҳру жоду қилгон бўлса, еттинчи бачадони бемор бўлган бўлса». Ҳазрати Сулаймон айтдилар: «Эй париларни улуғи, бу иллатларни қайдан билурсан». Ул пари айтди: «Ул хотуннинг бачадонини гўшт олгон бўлса, жимо қилса, пўшти (орқаси) оғриғай. Ул хотуннинг бачадонини зардоб олгон бўлса, жимо қилса хотуни терлагай. Ул хотуннинг бачадони қайтқон бўлса, хотуни бирла жимо қилса, эриға тўймағай ва оғриғой. Ул хотуннинг бачадони бемор бўлса, жимо қилса палид суви

келмагай. Ул хотун бирла парилар три сувратида бўлуб ётган бўлса, бир ойлик, икки ойлик бўлиб, фарзанд рим (қон) бўлиб, барҳам бўлгай».

Ҳазрати Сулаймон айтдилар:

«Эй пари, бу дардлари.. дорусидан хабар бергил». Бул пари айтди: «Ул хотиннинг бачадони бод олган бўлса, бўрининг ўтини, қора қарғаниннг ўтини, мурчни туйиб фаржиға қўйиб жимо қилса, фарзанди бўлғой. Агар бачадонини зардоб олган бўлса, қуёнининг ўтини, заъфарон, зирних бирла қўшиб фаржиға қўйиб жимо қилса, фарзанди бўлғой.

Агар бачадонини гўшт олган бўлса, наҳангни ўтини, тулкининг ўтини жавзи буё (мускат ёнғоғи) бирла қўшиб жимо қилса, фарзанди бўлғой.

Агар бачадони оғзи қайтғон бўлса, бойўғлини ўтини ва қулоғини мурч бирла мажму қилиб (қоринштириб), фаржиға қўйиб жимо қилса, фарзанди бўлғой.

Агар бачадони иллатли бўлса, типратикан ўтини, дорчин, мурч бирла мажму қилиб, фаржиға қўйса, жимо қилса фарзанди бўлғой.

Агар парилар шарр (ёмонлик) қилғон бўлса, афъо илонини бир оз кесиб ташлаб асалда қайнатиб еса, албатта парилар кетадилар».

Луқмони Ҳаким айтдилар:

Агар хотунни ҳайзи боғланғон бўлса, кунжутни ун қилиб, сувға солиб, эзиб ичса, ҳайз очилгай. Агар хотунни ҳайзи банд бўлган (тутилган) бўлса, дарахти марьям (альп гунафшаси)ни бир мисқол еса, ҳайз очилгай. Агар ҳайз боғлаган бўлса, шарбни ёнғоқ мағзи бирла еса, ҳайз очилгай.

Агар хотунни ҳайзи турмаса, эшачни туёғини куйдуруб, асал бирла ҳамроҳ қилиб, етти кун фаржиға қўйса, андин сўнг тухло гўштини бирён қилиб еса, ҳайз тургай.

Луқмони Ҳаким дедилар:

Агар хотуннинг фарзанди бўлмаса, ғознинг суягини ўн мисқол арақ (тер) бирла ҳамроҳ қилиб еса, фарзандли бўлғой. Агар хотунни фарзанди бўлмаса, кийикни ўтини фаржига суқса ҳомила бўлғой.

Агар хотуннинг бачадонидин сув келса, эчкининг миясини қўйининг жуни бирла фаржига қўйса, фарзанд бўлғой. Агар хотунни боласи бўлмаса, уч ҳисса арпабодёнга бир ҳисса мурч ғўшуб, талқон қилиб, наҳорда ярим мисқолдан еса, фарзанди бўлғой.

Ҳар ким илоннинг терисини хотуннинг оёғи тагида куйдирса, боласи осон туғилгай. Агар хотуннинг боласи бўлмаса, бунинг иложи: «Мушк, қалампирмунчоқ, бўрининг ўти, қора қўй ўтини етти кун фаржига қўйуб жимо қилса, фарзанди бўлғой.

Ҳар ким қандни асал бирла қўшуб хотунлар фаржига қўйса, эри жимо қилса, ҳомила бўлғой. Агар хотунни фаржидин қон кетса, қизил чечак, бўри ўтини ва қарғани ўтини зам қилиб (қўшиб) фаржига қўйса, жимо қилса фарзанди бўлғой. Агар хотунининг фаржидин зардоб оқса, товуқни ўтини ясмиқ, бурчоқни зам қилиб (қўшиб) етти кун фаржига қўйса, жимо қилса фарзанди бўлғой. Агар паридин заҳмат етган бўлса, чигит уруғини мағзини сигир сути бирла зам қилиб (аралаштириб) фаржига етти кун қўйса, ундан сўнг азойим ўқиса, фарзанди бўлгай.

Луқмони Ҳаким тавсия қиладилар:

Агар хотунни бачадони касалланган бўлса, уч мисқол жийда, уч мисқол жувона, икки мисқол кашпични қайнатиб, бир ҳафта еса ҳомила бўлғой. Агар ҳомила бўлган хотун хазориспандни кўп еса, туққанда осонлик бирла туқғой. Агар боласи қорнида ўлган бўлса, сабзи уруғини андмига суртса, ўлган боласи тушгай. Агар хотуннинг қорнида боласи ўлган бўлса, у сабзи уруғини ҳазориспанд (исприқ) бирла дуд қилса (тутатса), боласи тушгай.

Агар хотун чигит уруғли оти сути бирла қўшиб фаржиға қўйса, қиз бўлғай. Турнани ўти, эркак кийикни ўти, қуёнинг ўтини ўзи бирла тутса, қиз бўлғай.

Агар киши кун чиқмасдан бурун зирпихни ноф (киндик)ини тагиға суртса ва ундан сўнг боғласа ва ё қора сир, ё кўк сир, ё сариг сирни фаржиға қўйуб, ундан сўнг слиб ул дев, пари урғоннинг оёғини тагида дуд қилса (тутатса), деуу парилар, инсу жинслар Худойи таоло амри бирла даф бўлади. Тамоми (барча) девлар ва парилар, инсу жинслар аҳд қилдиларким: «Ҳар уйда зирних бўлса, бизлар ул уйни яқиниға бормаймиз».

Агар киши аъзоси оғриқ бўлса, кашнични тўйиб еса, (оғриқ) даф бўлади. Агар киши шипган бўлса, кашнични эзиб сирка бирла суртса, даф бўлади. Агар киши кўзи оғриси, кашнични сувини уч қатра томизса, беҳ (яхши) бўлғай. Агар сабзоб бирла кашнични қайнатиб кўзига суртса, шабкўр бўлса, тузалади. Ҳар ким бу олти уруғни қайнатиб, сувини умоч қилиб еса, сиҳат топади. Аввал шалғом уруғи, иккинчи сабзи уруғи, турп уруғи, қорамуғ, бодён уруғи ва кашнич уруғидир.

Агар киши сувни кўп ичса, қизил хишт (ғишт)ни ўтга солиб қизитсин, бир табақ (това)га сув олиб, ичига солсин, ундан сўнг сувни тоза қилиб ичсин, фойда қилади.

Агар киши қорнидан қон кетса, и пағулни олиб, ярмини қовуриб, ярмини хом қўшиб уч кун еса, қони тургай. Ҳар кимнинг эски йўтали бўлса, қизил гулни, навотни, бодом мағзини ва кашнични туйуб, андин сўнг еса, даф бўлғай. Агар киши қисқа-қисқа нафас олса ва кўкраги гичирласа, қора қўйнинг думбасини оқ пиёз бирла қайнатиб уч кун еса, яхши бўлғай.

Луқмони Ҳаким айтдилар:

«Агар киши йўтал бўлса ва қисқа-қисқа нафас олса, зангорни қатиқ билан еса, қайд қилиб халос бўлғай. Ҳар ким йўтал бўлса, бугдойни пишириб, сувини сут бирла хуфтандан сўнг ичса яхши бўлғай. Ҳар ким йўтал бўлса, қўйнинг думбасидан олиб, сут бирла пишириб, сирка

билан еса, йўтали даф бўлади. Агар киши йўтал бўлса, турпни ангабин (асал) бирла еса, йўтали даф бўлади. Ҳар кимни эски йўтали бўлса, икки мисқол бинафина гулни бир коса сув бирла қайнатиб, бир шиёла сув қолса, латтадан ўтказиб, икки мисқол повотни қўшиб ичса, фойда беради.

Ҳар ким шолғомни наҳорда еса кўкрагини юмшоқ қилгай ва йўтал дардига ҳам фойда бергай.

Ҳар ким анжирни еса, шаҳвати зиёда бўлгай. Агар гўдак йўтал бўлса, бир мисқол кашнич, бир мисқол араб елими, бир мисқол ширин талха, икки мисқол повотни латтадан ўтказиб, сувини гўдакка ичирса наф бўлгай.

Луқмони Ҳаким дедилар:

Ҳар ким тимиратку бўлса, бир мисқол дарё кўпинини эски сирка билан қўшиб суртса, даф бўлгай. Ҳар ким хайри уруғини сирка бирла қўшиб, тимираткуга офтобда суртса яхши бўлгай, агар еса ҳам фойда бергай.

Агар киши исириқни туйиб, иссиқ сувда эзиб, тимираткуга суртса, даф бўлгай. Агар қовоқни пишмаган бўлса ва эшакни тезагини кўйдириб, кулини сарёғ бирла марҳам қилиб, жароҳат ерга қўйса, яхши бўлгай. Агар жароҳат пишган бўлса, озгина зангор солса, яхши бўлгай. Агар шишни қайтарши керак бўлса хино, заъфарон, товуқ тухумини оқи билан хамир қилиб боғласа, шишни йўқотади.

Гар шиш қаттиқ бўлса, чумчуқни бўқини ва товуқни бўқини ёғ бирла марҳам қилиб боғласа, оғзи очилгай. Агар трани оғзи маҳкам бўлган бўлса, хайрини қаттиқ бирла марҳам қилиб оғзига қўйса, оғзи очилгай. Агар чумчуқ миссини бир қисм жароҳатга суртса, даф бўлгай. Агар эчки мунғизини куйдириб, эзиб, кичик болани ахлати ва сийдиги бирла аралаштириб, асалга қўшиб, жароҳатга қўйса, тuzатади. Агар қизил гулни уруғини уч мисқолини янчиб, бир мисқол эрмон уруғи билан қоринтириб, илдов ёғига ботириб, иссиқ кулга қўшиб жароҳатга қўйса, тuzатади.

Луқмони Ҳаким айтдилар:

Жароҳатдаги ёмон гўштини йўқотиш учун мўм беш дирам, анзарут беш дирам, қалай упасидан беш дирам, сайги сурма (сурма тоши) беш дирам, гул ёғи бир ярим дирам, буларни марҳам қилиб, жароҳатга қўймоқ керак. Агар тимиратку пайдо бўлса тамакини қайнатиб, сувига мўрининг қурумини солиб суртилса, йўқотади.

Агар эшакни тезагини, эски латтани куйдуруб, икка-ласини баробар қўшиб, турп бирла эзиб, ҳар жароҳатга қўйса, тузалади.

Ҳар ким илон қонини, сичқон қонини ҳар иллатга, жароҳатга қўйса, бартараф қилади. Ҳар ким итнинг терисига ўлтурса (ўтирса), яхши бўлмай. Ҳар киши чоҳ (ўра)нинг устига ўлтурса, носур пайдо бўлади. Ҳар ким бўрининг суягини куйдириб ҳар рипш (яра)га боғласа, ярани йўқотади.

Агар жароҳатдан рим (фасод) кетса, қони оқса, сабзи уруғини туйиб солса, беҳ (яхши) бўлади. Агар киши дарди устухон (суяк оғриғи) бўлса ва бўғим оғриғи бўлса, ҳазориспанд (исириқ)ни туйиб, асал бирла уч кун ҳаммом ичига кириб, иссиқ-иссиқ суртса, терлатади ва тузатади.

Агар жароҳатни қони турмаса, сигирни қонини суртса яхши бўлмай. Агар жароҳат фасод боғлаган бўлса ва жароҳат атрофидаги гўштлирни чиритган бўлса, сабзи уруғини туйиб унга сепилса, фойда қилади.

Агар қўйнинг суягини куйдириб, кулини хотун сути бирла марҳам қилиб рипш (яра)га боғласа, даф бўлмай ва агар қурт тушган бўлса, қуртини ўлдиради. Агар ҳар ким испағулни сигир ёғи билан марҳам қилиб носурга суртса, носур ярасини тузатади.

Агар эшакнинг қуруқ юнгини жароҳатга қўйса, қонни тўхтатади. Агар эшак тезагини куйдириб, эски латтани туз билан қориштириб боғласа, беҳ (яхши) бўлмай. Агар кишини қорни пишган бўлса, бир мисқол сабзи уруғини сигир сути билан наҳорда еса, яхши бўлади. Агар киши ли тамоғи ё бўлак ери пишган бўлса кашнични эзиб, сирқа билан қўшиб, пишган ерга суртса, шил даф бўлади. Агар

киши қорин оғриғи бўлса, жумладан истисқо (сарик сув қасадлиғи), бўлса, турпни туя сути билан еса, дарди тузалур.

Луқмони Ҳаким тавсия қиладилар:

Ҳар ким сачратқини янчиб, шишган ерга боғласа, шиш йўқолур. Ҳар кимни қорнида йўтал ё ел тўлган бўлса, ҳар ерда юрганида санчиқ бўлса, бир мисқол кучала, икки ярим мисқол запжабил, беш мисқол узумни қуритилганини бир мисқол бодённи қайнатиб еса, дарди даф бўлади.

Агар ҳар ким оқ товук тухуми, заъфарон, ёғ, қуритилган кашничнинг ҳар биридан бир дирамдан олиб, ўзаро қўшиб, янчиб маъжун тайёрласа ва шишган ерга суртса, шифо топади.

Луқмони Ҳаким дедилар:

Агар кишининг аъзоси шишган бўлса, арини уясини қайнатиб ичса, шиши йўқолади. Агар кишининг юзи шишган бўлса, туяни сутини суртса, яхши бўлади.

Агар одамизодни ҳар ери оғривса, муавиззитайн¹ сурасини ўқиб, ўзига дам солса, дарҳол сиҳат топади.

Муҳаммад ибн Шамокир бир дардга чалинди. Бир киши уни насроний табиб олдига юборди. Йўлда унга чиройли ва тоза кийим кийган бир киши суради ва суради: «Каерга кетаяпсан?» Айтди: «Фалон табиб олдига кетаяпман». Бу киши айтди: «Бу оятни ҳар ерда оғриқ бўлса ҳам ўқиб, қўлингга дам уриб, ўла ерга қўлингни суртсанг, сғриқ қолади». Оят будир: «Би-л-ҳаққи анзолноҳу ва бил-ҳаққи назала ва мо арсолнока илло мубашширан ва пазиран». У киши Хизр алайҳиссалом эди, кўздан ғойиб бўлдилар. Муҳаммад ибн Шамокир бу оятни ўқиб, оғриётган ерга қўлини қўйган эди, оғриғи йўқолди.

Луқмони Ҳаким айтдилар:

Ҳар кимни мижозидида ҳўллик кўпайса, исприқ уруғи ва седанани олиб, яхшилаб туйсин. Сутни бирон бир ши-

¹ Қуръондаги 113 ва 114-суралар.

ринликка аралаштирсин. Бунда ширинлик қиздирилган бўлиши лозим. Шундан сўнг буларни жамлаб, ҳаммомга кирсин ва бу доридан ўзига сурсин, мижоздаги ҳўллик йўқолади.

Ҳар кимнинг мижозида ҳўллик кўдайса, жувонадан уч мисқол, исиріқ уч мисқол, игир уч мисқол ва седанадан уч мисқол олиб, озгина қовуриб, яхшилаб майдалангунча ҳавончада янчисин. Сўнг уч мисқол ширинликка қориштириб, ҳаммомда баданига суртса, ҳўллик ва ҳолсизланиш йўқолади.

Истисқони йўқотиш. Чигирткани олиб, қуришиб янчилса ва истеъмол қилинса, истисқони йўқотади. Истисқо уч хилдир: ноғорасимон истисқо, гўштли истисқо ва сувли истисқодир.

Истисқони йўқотиш. Ёнғоқ мурч, калампирмунчоқ, дорчин, занжабил, сабзи уруғи, жувона — буларни бири-бирига қўшиб янчиб, қозонда қиздириб, сутга қўшиб, ҳар куни ичирилса даф қилади.

Агар кишини сийдиги турмаса, чигирткани еса яхши бўлади... Агар кишини ичи кетса, товуқни туз билан пишириб еса, ич кетиши тўхтайд.

Агар кишини ичи кетса, қора ва сарғ бўлса, ёки қуруқ бўлса, беш дона ёнғоқни эчки сути билан қайнатиб, пишириб ичса, ич кетиши тўхтайд.

Агар кишини қорни оғриса, бўри ўтини пиёз суви билан қорнига суртса, оғриғи йўқолади. Ҳар ким исиріқни наҳорда пишириб еса, қорнини оғриғи тузалади. Ҳар кимнинг юрағи ҳопріқиб турса, оқ хўрознинг ўтини бодом ёғи билан қўшиб еса, ҳопріқини йўқолади.

Агар сандални еса бодлар, жамии дардлар, пиш ва юрак уриши йўқолади. Агар кишини ичи қотган бўлса, карафс (сельдерей) уруғини еса ич қотиши йўқолади. Ҳар ким саримсоқни ёғ билан қовуриб еса, аъзосидаги қичима йўқолади. Ҳар ким қорин оғриғи бўлса, турғни уруғини сут билан еса, оғриқ йўқолади ва агар юзига суртса, юздаги сепкилни кетказади.

Луқмони Ҳаким дедилар:

Агар кишини илон чаққан бўлса, саримсоқни кўп еган бўлса, заҳри таъсир қилмайди, илоннинг заҳридан саримсоқнинг заҳри ўтқирдир.

Ҳар ким хотин кишининг сутини шакар билан аралаштириб кўзга тортса, кўз оғриғи йўқолади. Агар кимки бойўғли пўстини кўзга тортса, киприк кўплигини кетказди. Агар киши типратиканнинг ўтини қуритиб, ўтга солиб, сурма қилиб кўзга суртса, кўз оқига фойда қилади.

Агар ҳар кимнинг кўзи оғриси ва шишган бўлса, бинафшани туйиб, гулоб билан қўшиб, кўзга суртса, шишини кетказиб, кўзни равшанлаштиради.

Агар кишини кўзи оғриб, оқ тушган бўлса анзарут, дарё кўпиги, новвот ва шакарни хотин киши сути билан аралаштириб, латтани булғаб кўзга қўйса, яхши бўлади. Агар кўзга оқ тушган бўлса, долақизгалдоқни асал суви билан аралаштириб, кўзга тортса яхши бўлади.

Агар кўзга оқ тушган бўлса, садафни куйдириб кўзга тортса заррача оқ қомайди. Агар дарё кўпигини чигит ёғи билан кўзга тортса, яхши бўлади.

Агар кўздан ачишиб ёш оқса, думба ёғидан бир бўлак ва зарчубадан бир оз олиб, хамирни орасига кўйиб қўрга кўмиб, икки қошнинг орасига иссиқ ҳолида суртиш керак.

Ҳар ким эчкини ўтини қуритиб, сурма қилиб кўзга суртса, ҳаргиз кўзи оғриқ кўрмас. Агар илон терисини кўзга суртса, кўзи равшан бўлади. Ҳар кимнинг кўзига оқ тушган бўлса ёки нохуна бўлган бўлса, заъфаронни лнчиб кўзга тортса яхши бўлади.

Луқмони Ҳаким тавсия қиладилар:

Ошқовоқни сувини қулоғи оғриси томизса, яхши бўлади.

Агар ҳўкизнинг ўтини гул ёғи бирла қулоғига томизса ҳам қулоқ оғирлиги яхши бўлади. Агар кишининг қулоғига сув кирган бўлса, тури уруғини пнёз суви билан пилликка белаб, қулоғига томизса, яхши бўлади. Агар кишининг қулоғида бод бўлса, бир қатра сийгир сийдигини:

томизса яхши бўлади. Равочни уругини янчиб, ҳаммомда баданига суртса, қичимани йўқотади.

Агар саримсоқни сувини қўйнинг ўти бирла қулоғига томизса, яхши бўлади. Агар дашт сичқонини қонини қулоғига томизса, карлиги йўқолади. Агар киши турпни қўйнинг ўти бирла қулоққа сув кирган вақтда томизса, сувини чиқаради.

Ҳар ким отнинг тезак сувини заъфарон билан қўшиб, то бир жуфтгача қулоғига томизса, ўн йил кар бўлса ҳам тузалади.

Агар кишини қулоғи шаңғиллаб турса, жувона, ўт, седанани обдастага солиб, бу дориларни қайнатиб, обдастанинг жўмрагини қулоққа тўғриласа, қулоғи очилур.

Луқмони Ҳаким айтдилар:

Ҳар ким илон терисини сирка билан қайнатиб оғзига солса, тиш оғриғи бўлмайди. Агар киши ҳўкиз туёғини куйдириб, суг бирла аралаштириб оғзига солса, оғиздаги бадбуй ҳидни ва бодларини йўқотади. Агар кичининг қўлтиғи бадбўй бўлса, мўрдор тошни янчиб, сирка бирла қўлтиғига суртса, ҳиди кетади. Агар кишининг оғзи сасиб турса, кашнични туйиб, суг билан оғзини чайқаб турса, бадбўйлиги кетади.

Агар кишининг тиши оғриса, саримсоқни пишириб еса, яна тишининг тагига қўйса, оғриқ тўхтайдди. Агар кишини тиши оғриса, гулобда чайқаса яхши бўлади ва тишини маҳкам қилади.

Агар кишининг қўлтиғида бадбўй ҳиди бўлса, садбарг гулини янчиб, сирка билан аралаштириб, ҳаммомда қўлтиғига суртса, бадбўй ҳидни йўқотади. Ҳар ким заъфаронни оғзига солса, оғзининг ҳидини ва бодини йўқотади.

Ҳар кимнинг оёғини ҳиди бўлса, туянинг қонини иссиқ-иссиқ суртса, яхши бўлади. Ҳар кимни тиши боддан оғриса, саримсоқни тишига қўйса, оғриқни қолдиради.

Ҳар ким оқирқарҳони туйиб, майда қилиб, тишининг томирига солса оғриқ қолади. Ҳар ким мурччи тишининг қавагига солса фойда қилади.

Луқмони Ҳаким дедилар:

Ҳар ким кўк йўтал бўлса, қўй кўзисининг қорасини олиб пишириб, қоқ қилиб, оқ қанд бирла еса яхши бўлади. Агар киши йўтал бўлса, тойифий майизини бинафша ёғида қовуриб, наҳорига еса, йўтали барҳам топади. Ҳар кимни эски йўтали бўлса, турбни пишириб еса фойда қилади. Ҳар кимни йўтали бўлса, кийик ўтини сув билан эзиб ичса, йўтали барҳам топади. Ҳар кимни йўтали бўлса, анжирни пишириб еса фойда қилади. Ҳар ким новвотни кийик ўти бирла еса яхши бўлади.

Ҳар кимни сийдиги тутилган бўлса, типратиканни пчагини берса сийдик йўли очилгай. Агар ҳар кимнинг пешоби (сийдиги) келмаса, хўрозни панжаси билан пишириб еса пешоби келади.

Агар хотин кишининг қорнида боласи ўлган бўлса, итнинг сутини асал бирла берсалар боласи тушади.

Ҳакка (Зағизгон)нинг хосиятлари

Агар ҳакканинг бош миясини яхшилаб пишириб, ўқ ва найзанинг учи қолган жойга қўйилса, уларни чиқаради.

Агар ҳакканинг миясини гул ёғи билан ҳар нечуж бод (ел) тушган ерга суртса, яхши бўлади. Агар кўзи хира бўлса, ҳакканинг ёғини гул ёғи билан суртса яхши бўлади.

Кабутарнинг хосиятлари

Кўзга оқ тушган бўлса, кабутар боласининг қонини олиб кўзига тортса яхши бўлади. Агар кабутарнинг боласи қонини олиб, қўйнинг жуни билан ва мупукнинг жуни билан ҳар ерда куйдирса, ўша ерда уруш-жанжал бўлади.

Оқ хўрознинг хосиятлари

Агар оқ хўрознинг бошини олиб, ҳар ерда куйдирса, илон, чаён, қорақурт ва чақадиган нарсалар қочади. Агар хўрознинг ўтини илон (чаққан) жойга суртса, яхши бўлади. Агар хўрознинг қонини олиб, қуригиб, майда қилиб,

ошга солиб бадфеъл кишига ва гийбатчига берса яхши бўлади. Агар хўрознинг тирногини қуришиб, майда қилиб, сув оққан кўзига солса, яхши бўлади.

Товуқнинг хосияти

Агар товуқни ўлдириб, тухумини олиб, шакар билан пишириб еса, юрак оғриғи яхши бўлади.

Агар товуқнинг ёғини тухум билан марҳам қилиб (аралаштириб), пишганга суртса яхши бўлади. Агар товуқни ўтини мўрдор (ўлик) тош билан закарига суртса, хотини бирла яқинлик қилса, улар ўртасида хушнудлик пайдо бўлади.

Кўршапалакнинг хосияти

Агар кўршапалакни заъфарон билан бирён қилиб (пишириб) еса, меъда оғриғи бўлса тузалади. Агар унинг қонини закарига суртиб, хотини билан ётса яхши бўлади. Агар киши унинг уйини сигирнинг сути билан қабз бўлган (ичи қотган) кишига берса яхши бўлади.

Лайлак ва булбулнинг хосияти

Агар киши лайлакни гўштини еса шаҳвати тез бўлади. Агар кишини илон чақса, лайлак ёғини берса яхши бўлади. Агар лайлакни тухумини қирқ кун отнинг тезагига кўмиб, шундан сўнг олиб барас (пес)га суртса, фойда қилади.

Агар киши булбулнинг гўштини еса глаҳвати тез бўлади. Агар кишини боши оғриси, ҳўкизни туёғини куйдириб, ёғи билан атала қилиб бошига суртса яхши бўлади.





**ЛАЗЗАТЛАР КОНИ ВА
НЕЪМАТЛАР ДАСТУРХОНИ**



БИРИНЧИ БОБ.

Овқатлар ҳақида

Иброҳимия

ИБРОҲИМИЯ — жуда яхши, ширин ва нозик овқатдир. «Зирбож» таоми каби мураккаб таркибга эга. Бу таомда сирканинг ўрнига ҳам узумнинг суви ишлатилади ёки сиркапи тозаланганидан солинади. Тайёрлаш усули: Барра гўшти олиниб, бўлак-бўлак қилиб тўғралади. Бир ёки икки дона пиёз, эҳтиёжга яраша туз билан бирга сувда қайнатилади. Кўниклари олиб турилади. Сўнг гўшт сувдан олиниб, мол ёки қўй ёғида қовуриб қизартирилади, пиёз, иссиқ мижозли зираворлар билан бирга керакли миқдорда сув қўшилади. Кермон зираси, долчин, кардамон, қуритилган кашнич — ҳар биридан қўшиб, зиғир латтага ўраб, сувга солинади ва пиширилади. Шундан сўнг хом узум суви ёки тозаланган сирка ва бир оз оқ қанд (таъми ширин бўлиши учун зарурий миқдорда) солинади. Ширин бодом маёдалаб қўшилади ва яна бир ёки икки марта қайнатилади. Пишгандан сўнг қозондан олиниб, нон ёки чалов билан ейилади. Бу «зирбожга» ўхшаш мўътадил таомдир. Меъда ва жигар учун соз ва юракни бақувват қилувчи, кайфиятни кўтарувчидир. Иссиқ мижозли зираворлар билан бир қаторда бу овқатга озгина ҳинд удидан қўшилса, юракни ва меъдани бақувват қилади.

Баъзиларнинг айтишича, иброҳимия овқати хом узум суви қанд, уд, иссиқ мижозли зираворлар, бодом мағзи, гулоб, эчки ёки товуқ гўшtidан тайёрланади.

Бошқа хили: Озгин ва савдоли кишиларга создир. Қуруқ мижозли баданга ҳўл ва иссиқ мижоз бағишлайди. Яхши тоза қон ҳосил қилади, баданни семиртиради ва тароватли қилади. Савдо ва махов юз беришининг олдини олади. Энг яхшиси, семиз товуқ гўшtidан қилинганидир.

Тайёрлаш усули: Семиз товуқ гўшги олинади, бўгин-бўгинидан ажратилиб, кўпиги чиққачича қайнатилади.

Сўнг суви тўкиб ташланиб, тўғралган пиёз, чала туюлган нўхат, кашнич, мастаки қўшилади. Лимон суви ёки сирка билан нордон қилинади ва то етилиб пишгани-ча қозон зич қилиб ёпиб қўйилади..

Утружжия таоми

Биринчи хили: Худди Иброҳимия овқатидек тайёрланади. Фақат хом узум суви ўрнига утружж солинади. Мазаси оқ қанд билан ростланиб истеъмол қилинади.

Бу қисм хосияти жиҳатидан Иброҳимия овқатидекдир, аммо сафро қўзғалишини тишчлантиришда, юракка қувват беришда ундаи кучлидир. Юракни қувватли қилиш учун тайёрланганда унга озгина заъфарон солинади.

Бошқа хили: Ўткир сафро иситмасини йўқотиш учун тайёрланади.

Тайёрлаш усули: Гуручнинг ўзи ёки мош билан пиширилади, етилиб пишгандан сўнг утружж суви, оқ қанддан кишининг мижозига мувофиқ таъм киритиш учун зарур бўлган миқдорда солинади ва пўсти олинган ширин бодом ширасидан қўшилади. Яна бир ёки икки қайнатиб, қозондан олинади. Агар ич қотган бўлса, исмалоқ ва ширин қовоқдан аралаштирилади. Агар ҳарорат кучли бўлмаса ва заифлик голиб бўлса, жўжахўроз ва эчки улоғининг гўшти қўшилади. Бу қўйидагиги амалга оширилади: Гўшт бўлак-бўлак қилиб кесилади, бир ёки икки дона пиёз, эҳтиёжга яраша туз қўшилади ва сувда қайнатилади. Кўпиги олиб турилади ва гўшт ҳил-ҳил пишгугича қайнатилади. Сўнг гуручнинг ўзи ёки мош билан бирга қўшиб пиширилади. Энг охирида утружж суви, қанд ва бодом шираси қўшилгач, яна бир ёки икки қайнатиладиганда сўнг истеъмол қилинади. Агар хоҳиш бўлса, исмалоқ ва қовоқ қўшиш мумкин. Агар бўлмаса, аввало жўжатовуқ ва улоқ гўшти бўлак-бўлак қилиниб, тузи ростланган ва пиёз солинган сувда таъбга яраша шивит барги солиниб пиширилади. Кўпиги эса олиб турилади. Сўнгра гўшт мол ёғида қизартирилиб, иссиқ мижозли зираворлар, чунончи, долчи, зира, ҳил, кашнич, қир-

фани зиғир латтага боғлаб юқоридаги овқатга солинади. Сув, туз ва пиёздан ҳожатга яраша қўшилиб, эзилиб пишгунча қайнатилади. Сўнг унга гуруч қўшиб қайнатилади. Охирида утружж суви ва оқ қанд қўшилгач, яна уч марта қайнатилади ва қозон ўчоқдан олиниб, таом сузиб истеъмол қилинади.

Агар хоҳиш бўлса, бу қалияга гуруч қўшмаслик ҳам мумкин. Гуручсиз пишгириб, чалов ёки нон билан ейилади. Кимнингдир кўнгли тортса, гуруч ўрнига кўкатлар, ун ва мевалар қўшиши мумкин. Масалан, қовоқ, исмалоқ, лавлаги, карам, шалғом, сабзи, бақлажон, ширин олма, ширин беҳи қўпилади. Ўзига хос бир ранг олади. Утружжия овқати ва унга қўшилган парсалар иссиқ ва ҳароратли мижозга мувофиқдир.

Ижжосия (олхўри овқат)

Иссиқ мижозли, сафроли, бош оғриқ ва бадаида қичмаси бор одамларга мос келади. Тайёрлаш усули: Гуруч сувда пишгирилади. Янги ёки қуритилган олхўрининг қайси бири бўлмасин, қайнатилади. Тозалаб, олхўри суви ширин бодом ширасига қўпилади. Яна бир печа марта қайнатилиб, истеъмол қилинади. Агар исмалоқ, янги семиз ўт ёки қовоқ аралаштирилса, яна ҳам яхши бўлади. Агар пўсти олинган мош ёки гуруч ҳам қўшилса, яхши бўлади. Бу ижжосия овқати иситма чиққанда, унинг иссиғи қаттиқ кўтарилганда ва кун исиганда истеъмол қилинади.

Бошқа хили:

Қўзичоқ, улоқ, қушлар, жўжатовуқ, жўжаҳўроз гўшти ёки уларнинг жуда қаримагани гўшти, дуррож, каклик, қирғовул ёки шунга ўхшаганларнинг гўшти майдалаб тўғралиб, эҳтиёжга яраша сув, туз ва пиёз билан қайнатилади. Кўпиги вақт-вақти билан олиб турилади. Сўнг гўшт сувдан олиниб, мол ёғи ва пиёз халқа-халқа қилиб тўғралади, бир оз иссиқ мижозли зираворлардан, масалан: долчин, зира, ҳил қўшиб қизаргунча қовурилади.

Сўнг эҳтиёжга яраша сув қўшилиб, бир латтага бир оз долчин қуруқ кашинич, ҳил ва қирфа солиб тугилади, сўнг юқоридаги сувга солиб пиширилади. Гўшт пишай деб қолганда эҳтиёжга яраша олхўри суви қўшиб қайнатилади. Пишгандан сўнг қозон оловдан олиниб, таом нон ва чалов билан истеъмол қилинади. Агар унинг нордон ёки ширин бўлишини хоҳлаганлар мазаси кўнгилдагидек бўлгани қадар қайсий деб аталувчи олхўри туршагидан ёки анжирдан қўшилади. Агар имконияти топилса, бир сиқим гуручни туйиб, биринчи қайнаб чиққан вақти солинади. Агар озгина заъфарон қўшиб юборилса, пчдаги яраларга фойдалидир. Бу овқатга кўкатлардан исмалоқ, тоза қирфа, лавлаги баргига ўхшаш нарсалар пишаётган вақтида қўшилса, мувофиқ бўлади.

Бу овқат сафро мижозли одамларга ва ични юмшатишда соз бўлади. Муҳаммад ибн Закарё «Тағзият ул-Марзо» («Беморларнинг овқати») номли китобида ёзишича, ҳар вақт бош оғриғи тўхтаса ва бадан қуввати жойида бўлса, ичига олма ва беҳи солинган ижжосия овқатини дуррож ва жўжатовуқ гўшти билан ейиш муносибдир.

Бошқа хили:

Ични юмшатувчи, сафро ва қон қизишини сўндирувчи ва иситмаларга қарши наф етказувчидир.

Тайёрлаш усули: Нордон олхўри олинади. Сувда яхшилаб қайнатилади ва ишқалаб эзилади. Сўнг туйилган кашинични ширин боллом ёғида ковуриб, юқоридаги олхўрига сепилади ва истеъмол қилинади.

Бошқа хили:

Гўшт олиниб, бўлак-бўлак тўғралади., сув, туз ва бир оз пиёз билан пиширилади. Кўниги олиб турилади. Сўнг бир оз мол ёғида қизаририлади, устига сув қўйилиб, гўшт пишгунча қайнатилади. Ювилган ва ивитилган гуручда озгина қўшилади. Гуруч пишгач, янги олхўри ёки олхўри қоқи сувда қайнатилиб, бир оз ҳўл ялпиз ва таъбга яраша туз полуда билан қўшилади. Олхўрининг нордонлиги гуручнинг мағзига сингиб кетгунча қайнатилади. Сўнг қозон оловдан олиниб, таом сузилади.

Исфонохия (исмалоқли таом)

Чанқоқни қолдириш учун фойдали овқатдир. Иссиқчан жигар учун ҳам фойдалидир. Сув, ширин бодом ёғи ва мол ёки маска ёғи билан тайёрланадиган бу исфонохия таоми юқорида айтилган иллатли кишиларга яхши таом бўлиб, сўзак билан оғриган кишиларга ҳам фойдалидир.

Бошқа хили:

Кўкрак оғриғи, ич оғриғи, лат ейиш, дубайла ва қовуқ оғриғида фойдаси кўпдир.

Тайёрлаш усули: Исмалоқдан олинади, чўп ва шохлари тозаланади. Барглари майда-майда қилинади, пиёз паррак-паррак қилиб тўғралади, абозир майдаланиб, мол ёғи ва тоза кунжут ёғи билан қовурилади. Сўнг устига сув қўйилади ва пишгулча қайнатилади. Сўнг унга озгина сельдерей шираси қўшилади. Кейин қуришиб гуйилган кашпичдан сенилади, хуштам бўлгунча андарони туздан озгина солинади.

Агар ични юмшатиш хоҳиши бўлса бир оз майдаланган лавлаги сувини исмалоқ сувига қўшиб, мазкур таомга қўйилади. Сўнг нон тўғраб ейилади.

Бошқа хили:

Юқоридаги овқатни лимон, тотим, хом узум ёки анор суви билан нордон қилиб, дуррож гўшти билан ейилса, маст кишиларга ва мастликдан сўнг бўладиган бош оғриғига қарши фойдалидир. Чунки бундай киши овқати латиф ва маст кишининг ўпка найига таскин берувчи нордон бўлиши керак. Исфонохия овқати, ағниқса, кашнич билан бирга мазкур кишиларга содир.

Бошқа хили:

Иссиқ, совуқ ва мўътадил мижозли кишилар учун мувофиқ овқатдир.

Тайёрлаш усули: Исмалоқ билан ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёз мол ёғида қизартирилади. Долчин ва обкома қўшилгач, қозон ўчоқдан олинади ва таом истеъмол қилинади.

Бошқа хили:

Исфонохия овқатига олхўри ёки ичидаги пардаси билан сиқиб олинган нордон ва ширин анор суви қўшиб ичилса, иссиқ сафро ёки қон туфайли боши огрийдиган ва ичи доимо қотиб юрадиган кишилар учун ёқимлидир.

Бошқа хили:

Исфонохия овқати улоқ, дуррож, товуқ жўжаси ёки кулранг тоғ қирғовулининг гўшти билан ейилса, меъдадан бош томон кўтарилаётган буғ сабабли юз берган бош оғриғига қарши муносиб таомдир. Шунингдек, исфонохия овқати разрози балиғи билан ейилса, шу хилдаги бош оғриғини бартараф этади.

Исфидбож

Исфидбож — озгин кишиларга, савдо мижозлиларга, баданнинг қуруқлиги, иссиқ ва ҳўллигига қарши соз таомдир. Форс тилда шўрбо дейилади.

Тайёрлаш усули: Бу жўжатовуқ, улоқча, жаллон ва булардан бошқа енгил ва латиф гўшглардан, кўкатлардан, донлардан, бундан ташқари исмалоқ, ошқовоқ, пўсти туширилган мош ва арпа, шунга ўхшаш ўткир таъмга эга бўлмаган нарсалар ва шуларга мос келадиган иссиқ мижозли дорилар билан тайёрланадиган овқатдир. Унинг табиати, иккинчи ўринда иссиқ ва ҳўддир, овқат маълум ва машҳур бўлгани учун тайёрлаш усули кенг баён қилинмади.

Итрия

Бу овқатни ришта, татмож ва угра ҳам дейилади. Гўштлик ёки гўштсиз ҳам тайёрланади. Гўштлик қилинса иссиқ ва қуруқ, гўштсиз тайёрланса совуқ ва ҳўл мижозлик бўлади. Ширинлик билан ейилса, серозик ва қуюқ хилт туғдирувчи бўлади. Арпа ундан тайёрлангани ўткир иситмага қарши истеъмол қилинади ва ҳазм бўлишни осонлаштиради. Нордон нарсалар билан ейилса, аччиқ хилтларга қарши фойдалидир ва қон қизчилига таскин

беради. Гуруч уни билан тайёрланса тез ҳазм бўлади. Бугдой уни ва крахмал билан тайёрлаганида даволик хислати кўп бўлади. Унинг тайёрланиш усули маълум ва мушхурдир.

Тухумдан қилинган итрия

Жинсий қувватни ошириш, уругни кўпайтириш ва уни қуюқлаштириш, олат сустлигини йўқотиш ва қойим бўлиши учун жуда фойдалидир.

Тайёрлаш усули: Товуқ тухумининг сариғидан истаганча олинади. Озгина заъфарон ва гулоб билан аралаштирилади ва силкитилади. Агар бир оз мушк ва анбар қўшилса, яна ҳам яхши. Улар поввот шарбати ёки гулоб билан оғзи очиқ идишда қайнатилади. Қайнаётган пайтда тешиклари йирикроқ бўлган гальирга қуйилади. Ҳаммаси ўтиб бўлгунча қўл билан кавлаб турилади. Шундан сўнг галвирда қолгани юқорида қайд қилинган усулга биноан пиширилади. Қайнашга яқинланганда устида кўпик пайдо бўлса, совуқ сув сепиб кўпиги пасайтирилади ва юқорида зикр қилинган ширин шарбатдан то қуйилгунча солинади.

Зирк оғқати

Совуқ ва қуруқдир. Иссиқчан жигар ва иссиқ мижозли одамлар учун соз ва фойдали овқатдир. Иссиқ меъдага қувват беради. Иссиқчан жигар учун суммоқия овқатига нисбатан фойдалироқдир. Қон туфлашга қарши фойдаси бор. Қон мижозли кишиларга создир. Юрак билан боғлиқ ҳолдаги қондан бўлган бош оғриғига, шунингдек, мижоз ҳарорати билан юз берган истисқога қарши ҳам манфаатлидир. Бу иллатга мубтало киши зирк ёки сачратқи музавварасини ичиш билан чегараланиши керак. Ҳўл сачратқи за ҳўл қоҳу пиширилиб, зирк суви билан хуштам қилинса, сариқ касали, қусиш ва жигардан меъдага аччиқ сафро қўшилишидан юз берган сафроли ич кетиш билан оғриган кишилар учун яхши овқатдир. Бу овқат бир неча хилдан иборат.

Унинг бир тури жигарнинг заифлигига ва мижозининг ҳароратига қарши фойдалидир.

Тайёрлаш усули: Жўжатовуқнинг ёки дуррожнинг қорни уруғсиз зирк ва озгина кашнич билан тўлдирилиб, пиширилади. Ҳўл сачратқи бир оз итузум билан истеъмол қилинади.

Бошқа хили:

Заифликни кучайтириб, қувватнинг бутунлай йўқолиш хавфини туғдирадиган сафроли ич кетиншига қарши фойдалидир.

Тайёрлаш усули: Қари бўлмаган товуқ гўшти сувда пиширилади, суви тўкиб ташланади. Зирк, майдаланган ширич беҳи ва қуруқ кашничдан кўп солиб, эзилгунча пиширилади. Туз ўрнига андарони тузидан солиниб, истеъмол қилинади.

Бошқа хили:

Улоқ, барра гўшти ёхуд енгил қуш гўшлари, чунончи, жўжатовуқ, жўжаҳўроз, каклик ёки ёш дуррож гўшлари бўлак-бўлак қилиниб сув, туз ва эҳтиёжга яраша пиёз билан пиширилади ва кўпиги олиб турилади. Сўнг гўштни сувдан олиб, мол ёғи, халқа-халқа тўғралган пиёз ва бир озгина зираворлар, жумладан, долчин, ялпиз, қуритилган кашнич, ҳил, қирфа ва кермон зираси юпқа латтага тугилиб, гўшт ёғда қизартириб, зираворлар билан гўшт қайнатилган сувга солинади ва пиширилади. Гўшт пишганда зирк суви ва оқ қанддан эҳтиёжга яраша солинади ва яна етилгунча пиширилади. Қозон оловдан олиниб нон ёки чалов билан ейилади. Агар хоҳиш бўлса гўшт пишгандан сўнг бир оз гуруч қўшиб пиширилади. Кейин зирк суви ва оқ қанд эҳтиёжга яраша қўшилади. Яна бир-икки маротба қайнатилиб, қозон оловдан олинади ва таом сузилади. Юракни бақувват қилиш учун бир оз заъфарон қўшиб юборилса, яна ҳам яхши бўлади. Агар хоҳлавса, кўкатлардан, чунончи, исмалоқ, ҳўл семиз ўт, лавлаги барги, лавлагининг ўзини лаппак-лаппак қилиб тўғраб, ошқовоқ ва шунга ўхшашлардан таом пишганига яқинлашганда солинса, ёмон бўлмайди. Бу овқат

сафроли ва қон мижозли кишилар учун, меъдани бақувват қилиши ва иссиқ жигар учун мувофиқдир.

Бонқа хили:

Гуруч сувда пиширилади. Ширин ва хуштаъм бўлиши учун зирк суви, оқ қайн ва маскадан керакли миқдорда қўшилади. Икки ёки уч марта қайнатилиб, қозон оловдан олинади ва таом истеъмол қилинади. Иссиқ зираворлардан бир озгина ҳил, бир неча дона ялпиз барги қўшилади. Эҳтиёжга яраша мош ва ясмиқ пўрваси, кўкатлардан исмалоқ, ошқовоқ, семизўт ва сармак ҳам бу қайнатмага қўшилади.

Агар кучли ва озиқлиги зиёда бўлиши хоҳланса, барра ёки улоқ гўштини пишириб; унга гуруч қўшиб, таъмини ширин қиладиган миқдорда ёғ аралаштириб пиширилади. Бунда гуруч эзилиб пишиши керак. Сўнг зирк суви ва оқ қанд қўшилиб, яна бир неча бор қайнатилгач, таом тайёр бўлади.

Баъзан уруғсиз зирк товуқнинг ичига, паловга босилган товуқ ичига, ёғда пиширилган кабоб, эски ва янги туғилган қўзичоқнинг қорнига солиб дамлаб пиширилади. Сўнг танҳо ўзи таъми яхши бўлиши учун барра кашнич билан ейилади.

Олчали палов

Олча қўл билан эзилади. Дастмолга солиб, суви сиркитиб олинади, овқатнинг рангини яхшилаш учун таомга кечроқ қуйилади. Шундан сўнг майда тўғралган бир ёшли қўзи гўшти қозонга солинади. Устидан ивигилган нўхат соллиниб, гўшт етилиб пишгач, олча суви сепилади ва гуруч солинади. Яшил кишимш ширасидан қўшиб, дамлаб қўйилади.

Ришта оши (Утра)

Унга солинадиган гўшт бўлак-бўлак тўғралади, қийма кўпроқ, ясмиқ ўртача миқдорда олинади, боқила, лояя, спёхчашмак — булар алоҳида қайнатилиб, қозонга

солинади, кўкатлардан эса сабзи, шолғом, карам, исмалоқ ва гандано қўшилади.

Анор палов

Анор палов ҳам зиркли палов каби тайёрланади. Анорни қайнатиб олиш керак. Паловнинг ҳар қандай пордон хилига кўк кишмиш, пўсти туширилган бодом мағзидан қўшилади.

Анборборис палов

Бу зиркли паловдир. Бу таом олча палов каби тайёрланади. Аммо зиркни қайнатиб олиш керак.

Иҳол

Бу гўшт билан пишириладиган сиркали шўрвадир. Унга туйилмаган рссиқ мижозли дорилар қўшилади. Айтишларича, бу сикбож шўрваси бўлиб, тоза чарби ёғидан тайёрланади ва совутилган бўлади. Нажибиддиннинг айтишича, мол гўштидан тайёрланган иҳол таоми сариқ касалига қарши катта фойдага эгадир.



ИККИНЧИ БОБ

Боқила палов

Бу лаззатли таомдир.

Тайёрлаш усули: Қўзичоқ гўшти бўлак-бўлак қилиб тўғралади ва тозаланади. Пўсти туширилган нўхатдан кўпроқ, зираворлардан эса керакли миқдорда қўшилади. Боқиланинг пўсти туширилиб, гўшт эзилиб пишгавдан сўнг унга қўшилади ва гуруч солинади. Сув қўйилаётганда боқила солинади. Сўнг шивит майдалаб қўшилади. Шундан сўнг сувини тортгунча қайнатилади. Унга тўғралган пиёз солиниши шартдир. Айтилмаган тақдирда ҳам, ҳар бир овқат учун пиёз бўлиши шарт ва у овқатнинг асосий ва зарур масаллиғи ҳисобланади. Бу таомнинг ёғи бошқа таомларнинг ёғига нисбатан кўпроқ бўлиши зарур. Кўпчилик бу ошни «Қобулий» овқати усули бўйича тайёрлайдилар.

Бақлов

Бу румликлар таоми бўлиб, жуда соз ва лаззатлидир.

Тайёрлаш усули: Нони тунукни доира шаклидаги идишда пиширилади. Ёғ билан қизартириб олинади. Сўнг бу нонлар ўша идишга ўн қаватгача устма-уст қилиб терилади. Уларнинг ҳар бир қаватининг орасига пиширилган ясмиқ солинади. Сўнг атрофи хамир билан қопланади ва етилиб пишгунча гулоб билан пиширилади.

Бошқа хили:

Хамир юпқа қилиб ёйилиб, «нахшак» усули бўйича пиширилади. Ёғ билан қизартирилиб, қанд шарбати ва мушку гулоб билан пиширилади. Пўсти туширилган писта ҳам қўшилади. Сўнг дастурхонга тортилади. Бу таом кўп йўл юрувчилар учун создир.

Баро

Бу ҳиндийларнинг овқатларидандир. Ел туғдирувчи ва совуқ мижозли одамлар учун қийин ҳазм бўлувчидир.

Тайёрлаш усули: Пўсти туширилмаган мош сувда ивителиди. Сўнг пўсти туширилиб, тош устида яхшилаб эзилади. Туз, пиёз, ҳиндлар адрик деб атайдиган ва майдаланган янги завжабил, мурч, қалампирмунчоқ, долчин, майдаланган ҳил, янчилмаган зирабуларнинг ҳар биридан бир оз қўшиб, ўзаро яхшилаб қоринтирилади. Бир кафт миқдорида ва бир бармоқ йўғонлигида ёки ундан кичикроқ кулчалар ясаб, ёгда қовурилади. Қатиқ ёки бошқа чордон нарса билан овқатга қўшиб, қўшмасдан, қандай хоҳланса, шундай йўл билан ёки умуман чордон нарсасиз ёлғиз ўзини истеъмол қилинади. Кўпинча қатиқ билан тайёрланади. Шунингдек, ҳинд мошидан ҳам тайёрланади. Баъзилар ундаги елни камайтириш учун сасниқ қавраг елиmidан ҳам қўшиб юборадилар. Агар аввал баро соққачалари ясаб олиниб, туз, пиёз ва зикр этилган масаллиқлардан унга сепилса ва қўл билан соққачаларга ёпиштирилса, яхшироқ ва лаззатлироқ бўлади.

Бари

Бу ҳам ҳиндийлар ижод қилган таомлардандир. Жуда лаззатли, тез ҳазм бўлувчи ва тўйимлидир. Беморлар учун ҳам, соғлом кишилар учун ҳам яхши овқатдир. Байт:

Агар «баро» ой бўлса, «бари» эса юлдуздир,

Дастурхондаги сенинг неъматинг «баро» ва «бари»га тенг эмасдир.

Тайёрлаш усули: Ҳинд моши ёки мунгдан исталгани олинади. Баро усули бўйича сувда ивителиди. Сўнг пўсти ажратилади, тош устида хамирга ўхшаганча эзилади. Бир оз қорамурч, кермон зираси янчиб аралаштирилади. Фундуқ шаклидаги хаблар (юмалоқ шаклдаги дори) ясалади. Баъзилар елини йўқотиш учун бир озгина ангуза қўшиб юборадилар. Парча бўзнинг устига ёйиб қуритилади. Керак пайтда зарур миқдори олиниб, ёг ва пиёз билан қовурилиб, тоза сувда туз билан ва қайнатма шўрва (бульон) сувида туз билан пиширилади. Агар тоза сувда ёки қайнатма сувида пиширилса, пишай деганда бир оз пиёз ҳалқа-ҳалқа тўғрилиб, ёгда қовурилиб, бир неча дон

ҳил, долчин, қаламқирмунчоқ ва мурч — буларни ҳаммаси яхшилаб янчилиб, янги занжабил майда-майда қирқилиб, ҳинд созажидан бир неча баргининг ҳар бири бир-икки бўлакка бўлиниб, қўшиб юборилади. Биқирлаб қайнаб пишигандан сўнг созаж барги олиб ташланади, таом истеъмол қилинади.

Кашир «Бари»си

Бу жуда нозик ва лаззатли таомдир.

Тайёрлаш усули: Пўсти туширилган орд (ҳинд моши), пиёз ва қуритилган саримсоқнинг — ҳар биридан бир осордан, туз уч осор олинади, саримсоқнинг пўсти тозаланиб эзилади ва мош узи ҳамда туз билан ҳамир қилинади. Сўнг ҳамир ачигугча ва таъми туруш сўлгуича усти ёниб қўйилади. Кейин қуритилган ва тоб берилган (қиздирилган) кашнич билан осордан бир пов миқдориде, оқ ва қора кермон зираси, қора мурчинг ҳар биридан ярим пов миқдориде олинаиб, янчиб, у билан қориштирилиб, ярим пов оғирликдаги кулчалар асалади. Уртасида тешиб, қуёш нурида қуритилади. Агар янчилган заъфарондан бир оз қўшиб юборилса, яна ҳам яхшидир. Керакли пайтда юқориде зикр этилган усулга биноан пишириб истеъмол қилинади.

Сабзи ва исмалоқ бўронийси

Тайёрлаш усули бир хилдир ва у қўйидагича: Сабзи улоқ ёки қўзичоқнинг гўшти билан ёки бўлмаса гўштсиз сувда пиширилади. Сўнг мол ёғи билан қизартирилиб, идишга олунади ва устига қатиқ солиб истеъмол қилинади.

Бақлажон Бўронийси:

Кўн лаззатли, хушгаъм бўлиб, юқориде ёзилган сабзи бўронийси усули билан тайёрланади. Шерозда тайёрланадиган бақлажон бўронийсининг пишириш усули қўйидагича: Семиз гўшт нўлат ва пиёз билан қайнатилиб,

эзилгунга қадар пиширилади. Бақлажон ёгда қовурилиб, совугунча бир идишга солиб қўйилади. Сўнг қурут солинган тўмон суёидан устига қўйилади ва яхши аралашгунча силкитилади. Шундан сўнг заъфаронни майдалаб, ёғ билан аралаштириб, тортилган овқат устига сепилади.

Бошқа бўроний

Жуда қувватли ва лаззатлидир. Гўшти думба ёғи билан қиздириб, пиёз, зираворлар ва шарбат билан аралаштирилиб пиширилади. Унга долчин, мурч, кермон зирасидан қўшилади. Ошқовоқ майда бўлақларга бўлиб солинади. Кўп сув қўйилмайди, чунки ошқовоқнинг суви чиқади. Устига қиймаланган гўшт ва зирадан солинади. Кўкатлардан исмалоқ, саримсоқ, гандано ва ялпиз истеъмол қилинади. Бақлажон алоҳида қайнатилади ва сўнг ёгда қовурилиб, унинг устига қўйилади. Ялпиз ва саримсоқ солинганча, бўроний устига аввал сузма, унинг устига аса қийма солинади.

Бодринг бўронийси

Ясд шаҳарларида қўйдагича пиширилади: Қийма эзилгунча пиширилади, паррак-паррак қилиб тўғралган бодринг аса ёгда қовурилади ва қийма устига солинади. Қурут қора майиз, ёнғоқ мағзи ва саримсоқ билан аралаштирилиб, устига солинади.

Морчуба бўронийси

Майдалаб чопилган қийма пиширилади. Майдаланган морчубадан чиққан зардоб йиғиб олинади. Унга қийма солинади, устига тухум чақилади, ёгдан қуйиб, пишгунча аралаштириб турилади. Бунда сузма қўшмаса ҳам бўлади, аммо кўкат ва дориворлар қўшилиши керак.

Тахир бўронийси

Бақлажонни катта-катта бўлақларга бўлиб, озгина сувга иссиқ миждозли зираворлар ва туз қўшиб, тахир ёгда қовурилади. Аввал қозонга тахир ёғ солинади, кўпиги йўқолгунча бир неча марта оз-оз намақобдан сепилади. Сўнг бақлажон шу ёгда қовурилади ва сузма билан ёки сузмасиз истеъмол қилинади.

Товуқ гўштининг қовурмаси

Ёш семиз товуқ гўштидан уч бўлақ олинади. Уч дона нордон анор, уч бош пиёз, эҳтиёжга яраша туз, чорак мисқол зира, мисқолнинг уч пови миқдоридан мурч, ярим мисқол занжабилдан олинади. Товуқнинг қорни қайд этилган нарсалар билан тўлдүрилади. Чўпга суқиб, қозон ичига қўйилади, қозоннинг уста эса ёғилади. Сўнг тагига олов ёқилади. Гоҳ-гоҳ қозон очиб кўрилади, пишган бўлса, бошқа томони ағдариб қўйилади. Товуқнинг ҳар тўрт томони пишгандан сўнг истеъмол қилинади.

Бошқа хили:

Ёш семиз товуқ гўштидан бир ёки икки бўлақ ёхуд керагича олинади. Пиёздан ярим жаҳонгир сири, пўсти туширилган ширин бодомдан бир каф, кўк кичмишдан ярим каф, нордон узум сиркасидан етарли даражада, керакли миқдорда оқ қанд, долчиндан ҳожатга яраша, ярим мисқол заъфарон, бир оз кашнич уруғи, 1 ичик қоқуладан ярим мисқол, мурчдан бир мисқол, ярим мисқол занжабил, чарак мисқол зира, керакли даражада ёғ олинади. Пишириш усули қуйдагича: Аввал товуқ гўшти бўғин-бўғинларидан бўлинади ва ёгда қовурилади. Сўнг сув қуйиб, юқоридаги дорилар қўшилади ва пиширилади. Эзилиб пишгач, пиёз солинади ва пиёз пишгач, сирка ва қанд ҳам мазаси тенглаштирилиб, қўйиб юборилади. Улар аралаштирилгач, таом дастурхонга тортилади.

Қўзичоқ қовурма палови

Эмадиган семиз қўзичоқ гўштига қўл билан ишқалаб нўсти гуширилган ва майдаланиб кетмаган керагича нўхат қўшилади. Йигирма мисқол занжабил, ўн мисқол мурч, ўн мисқол қалампир мунчоқ ҳам қўшилади. Қайнагач, тўғралган пиёз, майдаланмаган гуруч ва бир неча дона қалампирмунчоқ мағзидан ҳам қўшини мумкин. Аввало гўшт этилиб пишгандан кейин гуруч, бир-икки қайнагач, кўпроқ пиёз билан беш мисқол кермон зираси солинади. Тузини кўриб, ёғ солинади. Қозоннинг четлари хамир билан беркитилиб, тагидан ўртача олов ёқилади. Бирор соатдан сўнг қозоннинг қошқоғи олиниб, худонинг қудратини томоша қиладилар. Агар қиймаланган нозик қўзичоқ гўшtidан қўшиб юборилса, янада ширин бўлади.

Думба қовурма палови

Бу қўзичоқ қовурма палови усули бўйича тайёрланади.

Бақлажон барра қовурмаси

Жуда лаззатли ва кучли таомдир.

Тайёрлаш усули: Семиз қўзичоқ гўшtidан бир жаҳонгир сир, йигирма дона бақлажон, бир дона ошқовоқ, бир жаҳонгир сир ёғ, туз эҳтиёжга яраша, сув ва хом узум суви ҳам эҳтиёжга яраша, занжабил чорак мисқол, капич уруғи ва зирч ҳам чарак мисқолдан, мурч ярим мисқол, долчин ҳам ярим мисқол олинади.

Аввал гўшт пишириб олинади. Сўнг бақлажон биридан ажралиб кетмайдиган қилиб, тўрт бўлакка бўлинади, кейин бақлажон атрофига пичоқнинг учи суқилади. Майда туз сепилиб, ундаги аччиқ сув чиқиб кетгунча бир оз қолдирилади. Шундан сўнг қовоқ пиширилади ва пишган гўштга қўшилади. Сўнг устига гармдори сепилади. Бақлажон гўшт ва қовоқнинг устига терилади. Қозон устини яхшилаб беркитиб, бирор соат қолдирилади. Шундан сўнг дастурхонга тортилади.

Қўй гўшти қовурмаси

Қўй гўшти ўн сир, туз икки сир, сариёғ бир сир, заъфарон, қалампирмунчоқ, мурч, зира-ҳар биридан икки мисқолдан қўшиб қовурилади.

Бўроний палови

Бу хўшканинг бир қисмидир. Хўшка палов пишгандан сўнг, ўз жойида баён қилинган катта кукуй масаллиқлари муҳайё қилиниб, қозонга ёғ солиниб, пўсти туширилган нўхат ҳам қўшилади. У билан бирга товуқ тухумидан ҳам қозонга солинади ва аралаштирилади. Пишгандан сўнг хўшка палов устига солинади. Ширин ва лаззатли бўлади.

Бовардий

Ҳоятда лаззатли таомдир. Гўшtdан бир осор, сариёғ ярим осор, олий нав ундан чорак осор ва кўк нўхатдан бир дом олинади. Аввал ярим осор гўшт тозаланиб, зираворлар қўшиб сақлаб қўйилади. Сўнг қатиқ уч осор, долчин икки моша, қалампирмунчоқдан бир моша, ҳил бир моша, заъфарон ярим моша, адрик бир дом, пиёз чорак осор, кашнич бир дом, туздан икки домча олиб, кейин гўштининг ярмини қийма қилиб, ёғ ва пиёз билан қовурилади. Нўхатни қайнатиб, кўк нўхат ва зираворлар билан қиймага солинади. Шундан сўнг ун хамир қилинади ва тўғ бурчаклик қилиб ёйилади. Сўнг қиймадан солиниб, сомса тугилади ва ёғда қовурилиб, яна қайтадан сувда пишпирилади. Сувдан олинниб, идишга терилади ва устига қатиқдан сепилиб, қалампирмунчоқ ва ёғ солиб олов устига қўйилади. Яна қийманинг суви ҳам солинади, янчилган заъфарондан ҳам сепиб юбоқилади. Таъми чхши бўлиши исталса қийманинг суви ўринга гўшт қайла қилиб олиб қўйилади. Сомса пишпиб, идишга солинганча қатиқ ўрнига қийма солинади. Қийма устидан шакар ва лимон қўйилади.

Басалия

Пиёзли пўрвадир. Табиати иссиқ ва ҳўлдир. Уруғни кўпайтиради ва жинсий қувватни оширади. Совуқ миждоз одамларга фойдали, иссиқ миждоз одамларга, хусусан, меъдасида иссиғи бўлган одамларга зарарлидир. Зиришкбо ва суммоқбо уни созловчидир.

Тайёрлаш усули: Гўшт қийма қилиниб, тўгралиб, ёғда қовурилади. Пиёз эса гўшт вазнига қараганда икки баробар олинади ва пиширилади. Сўнг озгина долчин, зира, туз ва кашнич аралаштирилиб, эзилиб пишгунча қайнатилади. Куймаслиги учун озгина суви бўлиши керак. Агар зарчўба ва заъфарон қўшилса яхшироқ бўлади. Совуқ миждозли кишилар саримсоқ солиб юборсалар у энг фойдали таомга айланади. Муборак Мадина шаҳрида — унинг аҳлига минг-минг саломлар бўлсин, қўйидагича тайёрланади: Қийма ва унинг миқдориди гуруч ҳам олинади. Уни хушбуй этадиган даражада иссиқ миждозли зираворлардан олинади. Пиёзнинг ичи бўшатилиб, улар билан тўлдирилади, сув ва ёғ билан яхшилаб пиширилади ва таом «басали мухашшо» деб аталди. Жинсий қувватни оширишга ва жинсий уйғонишга катта таъсири бор.

Бугро

Бу Хуросон овқати бўлиб, ундан хамир қилинади ва хамирни дирҳам ҳажмида ёйиб тайёрланади. Сирка, узум шинниси, иссиқ миждозли зираворлар ва гўшт солиб пиширилган қийма билан бирга истеъмол қилинади. Миждози иссиқ, мўътадилга яқин, иштаҳа очувчи, сафроли қусишни тўхтатувчи, аллиғланиш ва чанқоқни қолдирувчи, баданга қувват берувчи, тикилмаларни очувчи, буйрак ҳолатини яхшиловчи, жисмоний меҳнат билан шуғулланувчилар учун соз, тоза қон туғдирувчидир. Бироқ қийин ҳазм бўлади, ел пайдо қилади. Унинг зарарини даф этувчи долчин ҳисобланади. Моҳича овқати ва Исфаҳонда барг ош деб аталувчи угра овқати ҳам шундай хосиятга эга.

Ҳинд буғроси

Жуда соз таом ҳисобланади.

Тайёрлаш усули: Ўн сир гўшт, уч сир тоза уч, бир ярим сир сариёғ, бир сир нўхат, бир ярим сир сирка, бир сир қанд, пиёз, сабзи, лавлаги, исмалоқ, шалғам, шивит, занжабил — буларнинг ҳар биридан бир сирдан. Заъфарон, қалампирмунчоқ, қоқула, зирадан бир дом. Долчиндан икки дом, юмалоқ мурчдан саккиз мисқол қўшиб, тайёрлаб истеъмол қилинади.

Анорли буғро

Бу овқатнинг асосини қайла ва зираворлар ташкил этади. Мазасини яхшилаш учун эса қанд, анор сувви қуйилади, лавлаги ва ялпиздан ҳам солиш керак.

Хоразм буғроси

Гўшт тозаланиб, қийма қилинади. Сўнг катта нўхатдан, пиёз, сабзи ва шолғомдан қўшилади. Сўнг буғро (хамир) солинади. Қатиқ ёки қурут ёхуд ҳар икковидан солинади.

Палов

Бу янги таомлардандир. Ўзини хиллари кўп. Палов дейилганда, асосан «қобулий» палови ва «яхний» палови тушунилади. Бироқ қобулий палови машҳурдир. Яхний палови ҳақида ўз жойида гапирилади. Паловнинг хиллари қуйида баён қилинади. Паловнинг таъмин. гўр узум суви, лимон, турунж, тотим, зирк, олча, қора олхўри, Бухоро олхўриси, тамар ҳиндий, анор, шунга ёки шунга ўхшашларнинг сувлари билан яхшиланади. Гуруч пишганда сўнг мазкур сувлардан қайси барини ичми исгалса, унинг донлари қаттиқ ёки юмшоқ бўлишидан қатий назар, эзилмаган ҳолда берилсин. Шунингдек, турли хил кўкатлардан, жумладан, қарам, сабзи, тоза пиёз, хом янги саримсоқ (барги билан), шивит, бобуна (мойчечак) ва шунга ўхшашлардан тайёрлашадиган «луқма» палов, яна

шивит палов ёки бобуна паловни тайёрлайдиган бўлса, шивит ёки бобунанинг ҳар бири тупроқ ва хашаклардан тозаланиб, қийма қилиниб, чопиб, бир парча бўзга ўралиб, бир оз ювиб, дамлаш пайтида гуручга қўшиб пиширилади. Шунингдек, беҳи палов, олма палов, сабзи палов, бақлажон палов ва шунга ўхшашлардан қилинадиган паловда уларнинг хоми олиниб, пўсти ва уругидан тозаланиб, бўлак-бўлак қилиниб, озгина таъмини созловчи нарсан билан дам бериш вақтида таомни эг ёнига қўйилади. Лимон ва поранжнинг қайси бири исталса, ўшаниси олиниб, унинг усти бир оз ширин қилиниб, турунжда зикр қилинган каби, ширин бўлгандан сўнг икки ёки ундан кўп латта орасидан ўтказилиб, уруғлари ажратиб олинадиган ва қайнатиб пиширилади. Бир озгина чопши (таъмини созловчи) билан бирга дамлаш вақтида таом ёнига қўйилади.

Содда палов

Ҳинд ақлининг ижодларидан бўлиб, жуда яхши ва ёқимлидир. Тайёрлаш усули: Бир осор гуруч, бир осор маска ёғи, бир осор барра тўшти, чорак пов туз, қалампирмунчоқ ва ҳилнинг ҳар биридан бир домдан, зира ва қорамурчнинг ҳар биридан олти мошадан, айрон ярим осор, қаймоқ осорнинг повни, пиёз осорнинг повни, сут осорнинг повни, саримсоқ ва занжабил бир чаҳтонакдан солинади.

Аввал гўшт беш-олти марта сув билан ювилиб, унга туйилган туз сепилади. Занжабил ва саримсоқ эзилиб, суви олинадиган, айрон билан бирга унга қўшиб аралаштирилади. Шундан сўнг пиёз тўғралиб, маска ёғининг ҳаммаси қозонга солинади. Сўнг пиёз солиб қизартирилади ва гўшт солиб қовурилади. Суви тугаб, ёғ қолгач, латтадан ўтказилган қаймоқ ва сут унга солинади. Унинг устидан эса гуруч солинади. Сўнг туз, қалампирмунчоқ, ҳил, зира ва мурч қўшилади. Гуруч етилиб пиладиган даражада иссиқ сув қўйилади ва паст оловда пиширилади. Гуруч

пишгач, қозоннинг қопқоғи бир оз ёпиб қўйилади ва таом кейинроқ истеъмол қилинади.

Сариқ палов

Гуруч бир осор, сариёғ бир ярим пов, оқ шакар ярим осор, заъфарон беш моша, бодом, кишмиш ва пистанинг ҳар қайсисидан ярим повдан олинади. Аввал шакар шираси тайёрланади, заъфарон ячилиб, озгина ёғ қўшиб қўйилади. Сўнг гуруч чала пишириб олиниб, заъфарон билан унга ранг берилади ва ширада дамланади. Унинг устидан доғланган ёғ қўйилади. Пишгандан сўнг палов лаганга сузилади, кишмиш, бодом, писта ва бошқа меваларни ёғда қовуриб, паловнинг устига ва лаганга солинади ва истеъмол қилинади. Баъзан гуручга зарчўба билан ранг берадилар. Бунда аввал зарчўба ёғда қовуриб олиниб, майдаланиб, то ранги чиққунга қадар сувда қайнатилади. Сўнг у филтрдан ўтказилиб, унда гуруч қайнатилади. Гуруч пишишига яқин қолганда суви олиб ташланади ва ширада дамланади. Мевалар аса юқорида айтиб ўтилганидек қилиб солинади.

Қурма палов (Қовурма палов)

Ҳинд аҳли таомидир. Гўшт ва гуручнинг ҳар қайсисидан бир осордан, сариёғ ярим осор, заъфарон бир моша, долчин, қалампирмунчоқ ва ҳилининг ҳар қайсисидан икки мошадан, қатиқ ва пиёзнинг ҳар қайсисидан бир пов, адрик икки дом, кашнич бир дом, мурч бир мисқол, туз уч дом ва зира уч моша олинади. Аввал пиёзни ёғда ажратиб қовурилади. Сўнг ёғда гўшт парчалари қовурилади ва сув, кашнич, туз солиб, яхшилиб ара таштирилади. Шундан сўнг қовурилган пиёз қатққа қорилиб, гўшт устидан қўйилади. Қайнаб чиққандан сўнг янчилган заъфарон ва бошқа зираворлар солинади. Кейин гуруч чала пиширилиб, олиб юқоридагига солинади. Бир оздан сўнг дам берилади ва унинг устидан доғланган ёғ қўйилади. Сўнг ўчоқдан олиниб, истеъмол қилинади.

Хуноний палови

Берра гўшти ёки бир яшарли қўзичоқ гўшти сувда пиширилади. Унга кўпроқ нўхат, долчин, қалампир ва мурчдан керакли миқдорда солинади. Заъфарон майдаланиб, қоқулла ва қалампирмунчоқ гуруч солинганидан сўнг унга сепилади. Заъфарон ҳам озгина қўшилади. Бу овқат шу услубда тайёрланади.

Бошиқа хили:

Буни бошқача биъ хили ҳам борки, бунда гўшт майда қилиб тўғралади. Пўсти тозаланган нўхат, қоқулла ва йирик мурч кўпроқ олиб солинади. Долчин қаламчалари унга керакли бўлган нарсалардан ҳисобланади.

Мутабаххин палови

Гўшздан бир ярим осор, гуруч бир осор, маска ёғи бир ярим пов, заъфарон, долчин, қалампирмунчоқнинг ҳар қайсисидан икки мошадан, оқ шакар ва лимоннинг ҳар қайсисидан ярим осордан, бодом мағзи ва кишмиш ярим пов, адрик бир дом, кашнич икки дом, туз — бир дом миқдорида олинади.

Алвал гўшт лиёз, адрик, туз ва кашнич билан сувда пиширилади ва қайнатма суви латтадан ўтказилиб, гўшт, қалампирмунчоқ ва ёғ қўшиб қайватилади. Шундан сўнг гўшт сувдан олиниб, қайпаган сувга шакар солинади ва уч дона лимон суви қайнаган сувга қўйилади. Сўнг унга зираворлар ва янчилган заъфарон солинади. Гуруч эса озгина лимон суви қўшилиб сувда қайнатилади. Пишишга яқин қолганда латтадан суви сирқитиб олиниб, гуруч тайёрлаб қўйилган қайнатмага солинади. Шунингдек, гўштни ҳам унга соладилар ва димлаб қўядилар. Қозон озги маҳкам беркитиб қўйилади. Тайёр бўлгач, унга доғланган ёр қуядилар ва лаганга сузиб, бодом ва кишмишни ёрда қовуриб, паловга аралаштирадилар. Сўнг истеъмол қилинади.

Бурақ

Қадимги машҳур таомлардандир. Жуда лаззатли ва яхши бўлади.

Тайёрлаш усули: Олий нав ун эланиб, ёғ ва сут қўшиб хамир тайёрланади. Сўнг тоза оқ дастрўмолга бир соатча вақт ўраб қўйилади. Шундан сўнг қийма қилиниб, думба қўшиб тайёрлаб қўйилади. Кўкнор дони олиниб, қиздирилиб, то эзилиб ёғга сингиб кетгунча қолдирилади. Зира-ворлар керакли миқдорда унга гўшилади. Сўнг лимон сузи қўшилади ва қанд билан мазаси созланади. Агар бу етарли бўлмаса, ёш товуқ гўшти қил-қил пиширилиб, майдаланиб, дориворларнинг мазасини ва сувни ўзига шимиб олгунга қадар қўйиб қўйилади. Шундан сўнг қийма қизаргунча қолдирилади. Хамирдан юпқа нон қилиниб, товага ёғ қўйилиб, нон ёғга солинади. Устидан яна ёғ солиниб, яна юпқа нон солинади. Шундай тартибда олтигача нон қўйилади. Шундан сўнг товуқнинг гўштини териб, қиймани ҳам қўшиб, устига қўйилади. Шу услубда яна олтига юпқа нон қўйилади. Шундан кейин нонларнинг чети товоқ лабига баробар қилиб кесилади. Бошқа товоқ унинг устига ёпилади. Усти ва остидан олов тегадиган қилиб ёқилади. Куймайдиган даражада қизартирилиб пиширилади ва ичи пишмай қолмаслиги керак. Қизариб пишиб, ёғни ўзига тортиб олгандан сўнг бошқа идишга ағдарилиб олинади ва сумоқ суви билан қайнатилган қанд унга сепилади. Сўнг истеъмол қилинади. Ҳоят лаззатли бўлади.

Бусоқ Атъима айтади:

Зи бурақ нест чизе дар жаҳон беҳ,

Худовандо, маро он деҳ, ки он беҳ.

Таржимаси:

Дунёда бурақдан кўра яхшироқ нарса йўқ.

Эй Худо, нимаики яхши бўлса, ўшани бер.

Бахтий

Ферс тилида бу пўсти туширилмаган мош бўлиб, сувда пиширилади. Эҳтиёжга яраша туз қўшилади ва гўштсиз, ёғсиз, пиёзсиз ва иссиқ зираворларсиз, беморлар учун тайёрланади. Чунки бахт сўзи танҳо ва ёлғиз маъносини билдиради. Таомнинг кучили ошириш керак бўлса, бир неча қошиқ ширин қовоқ, семиз ўт ёки исмалоқ барги ёхуд шунга ўхшашлардан қўшилади. Баъзан янги бодом сғидан ёки янги мол ёғидан қўшилади. Агар пўсти туширилмаган мош сув ва тузда пиширилиб, ёғ ва ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёз билан қовурилиб, иссиқ зираворлар, чуновни, туйилган гўрамурч, қаламшир-мунчсқ, долчин, ҳил ва зира солиб пиширилса, соғлом ва тандуруст кишилар учун яхши тамаддидир, бошқа донлардан, масалан, ловия, ясмиқ, нўхат ва бошқалардан шу тартибда таом тайёрланса, беморлар учун ҳам ва соғлом кишилар учун ҳам яхши таом бўлади.

Баҳат (ширгуруч)

Форсча паҳат сўзининг арабчалаштирилгани бўлиб, «ширбиринч» номи билан машҳурдир. Тўйимли ва бадани бақувват қилувчидир. У шубҳасиз, қон моддасини, эркаклик уруғини кўпайтиради ва кўкракни юмшатади, ел туғдирмайди, гализ ва меъдадан секин ўтади. Демак, уни егандан сўни узоқ ухлаш керак ва устидан бошқа овқат, хусусан, қўюқ ва нордон овқат емаслик керак. Паҳатни паҳатий ҳам дейдилар. Мошнинг ўзидан ва бир оз ҳарира, мурч, пиёз ва ун билан пиширилади. Буни тайёрлаш усули машҳурдир. Баъзи одамлар гуруч уни, ҳалим гўшти билан пиширадилар. Баъзилар эса гуручни чала туйиб пиширадилар. Бошқалар эса бутуь гуручдан пишириб, туйилган қанддан устига сепиб ейдилар. Бошқа бир гуруҳ одамлар эса ширинлик қўшиб пиширадилар.

Тухумли пихлаварий

Бу ҳиндларнинг таомидир. Унни керакли нарсалар билан бирга сувда кўпиги чиққунча аралаштирилади. Сўнг кўпиги олиниб, ўн дона тухум сариғи унга қўшилади ва яна аралаштирилади. Ҳосил бўлган сариқ қоришма доғланган ёғга қуйиб пиширилади.

Бақлажон пихлаварийси

Аввало бақлажон сувда қайнатилади. Чала пишгандан сўнг сув билан ун аралаштирилиб, Сақлажон қоришмага беланиб, ёғда пиширилади.



УЧИНЧИ БОБ

Тархона

Бу овқатнинг бир тури бўлиб, камбағал ва ночор кишилар қиш фасли учун тайёрлайдилар.

Тайёрлаш усули: Буғдойдан ёрма тайёрланиб, иссиқ зираворлар билан сувда пишиб қуюқлашгунга қадар қайнатилади ва хом узум сувидан ҳам озгина қўшилади. Хэм узум суви топилмаса, қўй сути қўйилади. Сўнг ундан соққачалар ясалиб, қуритаб қўйилади. Керак вақтда ундан бир ози қайнатилиб, истеъмол қилинади. Буни «тархина» ҳам дейдилар.

Тарина

Бу бир таом бўлиб, гўшт, буғдой ва сирка билан пиширилади. Араб тилида у авиша дейилади.

Тайёрлаш усули: Чала пиширилган тандир нони майдаланиб, мурч, занжабил, зира, чала туйилган седана, тўғралган сабзавотлар, чунончи, шолғом, лавлаги, гандано, ялпиз ва шунга ўхшашларнинг ҳаммаси бир тоғорага солинади. Унинг устига сирка ва шинвидан қўйилади. Яхши қоришма ҳосил бўлиши учун яхшилаб муштланади. Сўнг офтобга қўйилади. То қирқ кунгача ҳар куни шундай тартибда унга сирка ва шинвидан қўйиб, аралаштирилиб, қиёмига етгунга қадар офтобга қўйилади. Қирқ кундан кейин ундан кулчалар ясаб, қуришиб қўйилади. Керакли пайтда битта кулча юмшаганича иссиқ сувга солиб қўйилади. Сўнг бирон-бир нарсага қўшиб, истеъмол қилинади.

Жони Амма (Амманинг жони)

Жуда лаззатли таом. Агар товуқ гўшти бўлмаса, буроқ овқатида зир қилинганидай қилиб, майда қийма тайёрланади. Хаамири ҳам ўша ерда кўрсатилган усул бўйича тайёрланади. Аммо унинг хаамирини тунук нон хаамиридан бир неча мартаба юшқа ва ингичка қилинади, Қиймани унинг ўртасига солиб, атрофи қўл билан ёпиштирилади

ва ёгда қизартирилади. Қанд суммоқ уни ва атр билан аралаштирилиб, устига сепилади. Уни кизартириш ва ту- гишининг ҳар хил турлари бор.

Жамолий палови

Каклик тозаланиб, сувда ювилиб, ичи анор донлари, кўк кишмиш, зираворлар, инёз, қийма билан тўлдирилади ва қорни қайтадан тикилиб, сувда пиширилади. Сўнг сувдан олинади. Содда палов пўсти туширилган нўхат, саримсоқ ва зираворлар билан пиширилиб, дастурхонга тортилаётганда мазкур каклик палов устига қўйилади.

Зирбож

Мураккаб касалликларга фойдалидир, сафрони тинч- лантиради, рутубатни йўқотади ва иссиқ мижоз одамларга созидир. Лекин иссиқ мижоз учун заъфарон қўшмайдилар. Барча мижозликлар учун муносибдир ва жами нордон овқатларнинг барчасидан яхшироқдир. Агар сиканжубин билан пиширсалар яна ҳам яхшироқ бўлади. Зирбож исфидбож овқатига қараганда тўйимлилиги камроқдир. Шунинг учун ёлғиз унинг ўзини қувватлантириш учун тавсия қилинмайди. Иситмали кишиларга ҳамда касаллик боис ҳолсизланган кишиларга яхшидир, зероки сафрони сўндирувчи, қон босимини пасайтирувчи, балғамни кесув- чи, рутубатларни қуритувчи ва тикилмаларни очувчидир. Кучли одамларда хилтининг ўткирлигини оширади ва юракка хурсандчилик бахш этади. Мўътадил қон пайдо қилади. Бироқ меъда, ичак ва еллик кишиларга, умуман совуқ мижозликларга яхши эмас. Иссиқ мижозлик жигар, меъда, умуман иссиқ мижозлик одамларга фойдалидир.

Тайёрлаш усули: Семиз гўшт қиймаланиб бир ратл вазнидаг қ бўлакланган товуқ гўшти билан бирга қозонга солинади. Озгина долчин, шираж, пўсти туширилган нўхатдан солинади. Устидаг кўмиб турадиган даражада сув қўйилади, қайнатилиб, кўшиги эса олиб турилади. Сўнг ярим ратл узум сиркеси ва чорак ратл янчилган новёт қўйилади. Яна бир неча бор қайнатилади. Сўнгро пўсти

туширилган ширии бодом гулоб билан ширии қилиниб; юқоридагиларга қўшиб юборилади. Пишгач, бир дирам тўйилган ва эланган қуруқ кашнич, уд ва янчилган судоб устидан солинади. Заъфарон билан ранг берилади.

Катта кукуй

Элик икки дона товуқ тухуми олинади. Аввал гўшт яхшилаб қийма қилинади ва кўл билан қоринштирилади. Унинг кўкатлари ялғиз, ганда, кашнич ва исмалоқдир. Боқила пишган вақт бўлса, пўсти туширилган янги боқиладан солинади. Анор пишган вақт бўлса, ширин-нордон анордан, урғи олиб ташланган гўр узум қиймага қўшилади ва уч чаҳтонак ёғ товага солинади. Усти эса ёпиб қўйилади. Тагидан ўртача олов ёқилади. Пишгандан кейин тўртга бўлиб, хўшка паловнинг устига қўйилади.



БАЪЗИ МУРАББОЛАР ВА УЛАРНИНГ ФЙДАЛАРИ ҲАҚИДА ҚИСҚАЧА БАЁН

Тоголча мураббоси

Сафро қўзғалишини тинчлантиради ва ташналикни қолдиради.

Тайёрлаш усули: Султоний тоғ олчасидан эҳтиёжга яраша олиниб, тош қозонда икки, уч маротаба қайналади олинади. Сўнг асал ёки қанд ёҳуд шакар қўшиб, яна бир бор қайнатилади.

Утружж мураббоси

Уни боланг ва турунж деб ҳам атайдилар. Кўкрак, томоқ ва ошқозоннинг бақувват бўлиш учун фойдалидир. Хусусан, пўсти билан тайёрлангани.

Тайёрлаш усули: Утружж гўшти олинади. Бир-икки маротаба қайнатиб, тахирлиги кетиши мақсадида суви тўкиб ташланади. Сўнг яна сув солиб, етилиб пишгунча қайнатиб, сувдан олинади. Шундан сўнг уни суви қолмагунча яхшилаб сиқиб олинади ва тоза латта устига қўйиб қуритилади. Кейин оқ новвот шираси ёки тоза асал қўшиб, мураббо тайёрланади. Агар сўнгича озгина гулоб қўшиб, бир қайнатиб олинса, янада яхшироқ бўлади.

Бошқа хили:

Турунж олиниб, сарық пўсти озгина эзилгунча тошга ишқаланади. Сўнг бўлак-бўлак қилиб, икки-уч соат тахирлиги кетгунча зок солинган сувда сақланади. Шундан сўнг сувдан олиб, тоза сувда ювилади. Агар ширин бўлса яхши, мабодо ширин бўлмаса, яна бир маротаба зок солинган сувда бир неча соат сақлаб қўйилади. Сўнгра оҳак сувига солиб қўйилади. Шундан сўнг сувдак олчб, яхшилаб ювиб ташланади, қайнатиб, мураббо тайёрланади.

Нок мураббоси

Юрак ва ошқозонга қувват беради. Бу мураббо қувватли ва лаззатлидир.

Тайёрлаш усули: Гулобий деб аталувчи Хитой нокидан эҳтиёжга яраша олинади ва ранги чиққунга қадар сувда қайнатилади. Сўнгра унинг устидан тоза қанддан солиб, қуюқ ҳолатга келтирилади. Уни қирқ кундан сўнг истеъмол қилинади.

Мирта мураббоси

Қон тупурмоқ, йўтал ва сил касалига фойдалидир. Шу билан бирга, ташналик, қушиш ва кўнгил айнашини қолдиради. Елдан бўлган ҳиқичоқни ҳам қолдиради ва ҳиқичоққа сабаб бўладиган оқма чиқиндиларни даф этади. Бундан ташқари, ичк яраси, иссиқган жигар шишини, ўпка-огриғи, заиф меъда, ингичка ичак шамоллаши, қовуқ ва ич кетишига фойдалидир. Ҳамда ҳомила тушишига қаршилиқ қилади, ҳайз қони ва бавосирни тўхтатади. Назла ва тумов учун ҳам жуда фойдалидир. Унинг бир ичими бир уқиядир.

Тайёрлаш усули: Етилган мирт мевасидан эҳтиёжга яраша олинади ва унинг вазнидан икки баробар ортиқ оқ қанд қўшиб, мураббо тайёрланади.

Омила мураббоси

Ични юмшатади ва бутун ички аъзоларга қувват бағишлайди. Ҳазм қилиш аъзоларини қувватлантиради, қон тупуриш, бавосир ва носурга фойдалидир. Шунингдек, савдони ва ёмон хилтларни йўқотади. Кўз нурини ошириб, соч оқаришига йўл қўймайди. Айтадиларки, бир донадан икки-уч донагача қўшиб истеъмол қилиш мумкин. Унинг ҳўлидан тайёрлангани қуруғидан тайёрланганига қараганда яхшироқ бўлади.

Тайёрлаш усули: Омиладан эҳтиёжга яраша олиниб, етти кун давомида юмшагунча сувда сақланади. Сўнг қайнатилади ва суви сиздириб олиб қўйилади. Шундан кейин устидан озгина заъфарон, анбар ва мушк солинган асал ёки қанд солинади. Сўнгра икки ойгача ҳар ўн беш кунда бир мартадан шираси олиб турилади.

Зиришк мураббоси

Меъда, иссиқчан жигарга қувват беради ва ташналикни қолдиради. Шунингдек, ич кетишини ҳам тўхтади. Унинг бир ичими бирдан то икки уқиягачадир.

Тайёрлаш усули: Қанд шарбат ҳолига келтирилиб, унга гулобда ювилган уруғсиз зиришкдан солинади. Сўнгра ўртача оловда қиём қилинади.

Бодом мураббоси

Йўтал ва кўкрак дағаллигини йўқотади. Қон тупуриш, қовуқ, ичак пшамоллашига фойдале қир.

Тайёрлаш усули: Йирик бодомдан олиниб, пўсти тозаланади. Сўнг қозонга солинади ва устидан уни кўмадиган даражада сув ва душоб қуйилади. Икки-уч паротлаба қайнатиб олинади ва уч кун сақлаб қўйилади. Шундан сўнг устидан душоб ва исал солиб, оловга қўйилади. Қиёмига етгандан сўнг оловдан олиб, идишга солиб, қирқ кунгача сақлаб қўйилади. Идишни оғзи эса ёпиб қўйилади. Шундан сўнг истеъмол қилинади.

Бодранг мураббоси

Бодрангдан бир печа дона олинади ва ҳар ҳайсииси уч бўлакка бўлинади. Кераксиз нарсалардан тозаланиб, етти кун лавомида оҳак сувида сақланади. Сўнг етилгунча ширин сувга солиб қўйилади. Унинг сув тагига чўкиши етилганидир. Шундан сўнг қанд, гулоб ва мушк шарбати билан хушбуй қилиниб, мураббо тайёрланади.

Писта мураббоси

Жинсий қобилият ва мияга қувват бағишлайди. Хафақон, жигар совуқлиги, буйрак торайишини йўқотади ва қора жигарга фойдалидир.

Тайёрлаш усули: Пўсти тозаланган пистадан олинади ва бодомдагидек қанд ёки исал ёҳуд ҳар иккаласи билан мураббо тайёрланади.

Пистанинг юмшоқ қобиғи мураббоси

Ундан эҳтиёжга яраша олинади. Тоза ширин сувда икки ёк 1 уч маротаба қайнатиб олинади ва суви эса тўкиб ташланади. Сўнг унга ширин сув қўйиб, етилиб пишгунча қайнатилди ва етарли даражада новвот шарбатидан солиб, қиёмига келтирилади. Сўнгида аса озгина заъфарон, мушк ва гулоб қўшиб юборилади. Бу мураббо ич қотирувчи, меъда, жигар, мияга қувват бағишловчи ва ич кетишини тўхтатувчидир.

Тарвуз пўсти мураббоси

Барсом, восвос, қуруқликдан бўладиган нафас сиқиши, кўкрак оғриғи, оғир хилтдан юзага келадиган меъда заифлиги рўй берганида фойдалидир, ҳазм қилиш қувватини оширади.

Тайёрлаш усули: Тарвуз пўсти олинади ва яшил пўсти ташлаб юборилиб, тозаланган оҳак сувидан бир кеча-кундуз ивйтиб қўйилади. Сўнг иссиқ сувда оҳак суви кетгунча ювилади ва пишгунча тоза сувда қайнатилади. Оқ новвотни қиёмига келтириб, тарвуз пўсти унга солинади. Шундан сўнг ширинлик таъзуз пўстига сингиб пишгунча яна бир маротаба қайнатилади. Сўнгра оловдан олиб, соvuтиб сақлаб қўйилади.

Утрузжнинг сариқ пўсти мураббоси

Юрак, мия ва совуқ жигарга қувват бағишлайди. Шодлантирувчи ва машҳур таомдир. Утрузжнинг сариқ пўстидан юпқа қилиб арчиб олинади. Ингичка ва кичик қилиб тўғраб, ширин сувга солинади ёки ҳалтачага солиб, буғдой кесаги, гуруч ёки унинг сомони солинган сувда бир неча бор қайнатилади. Ширин бўлгунча алмаштириб турилади. Сўнг тоза сувда озгина қайнатиб, ювиб, бутунлай эзилгунча оҳакли сувга солиб қўйилади. Шундан сўнг тоза сувда ювиб, оқ қанд ёки новвот шарбатидан ўргача оловда қиёмига етиб қуюлгунча қайнатилади. Агар сўнгида

озгина гулоб солиб, бир печа бор қайнатиб олинса, жуда яхши, қувватли ва ёқимли бўлади.

Бинафша мураббоси

Кўкракни юмшатади ва ҳароратдан юз берадиган йўталга фойдаси бор. Шу билан бирга томоқ, бўғин дағаллигини йўқотади ва ични юмшатади.

Тайёрлаш усули: Эҳтиёжга яраша янги бинафша гулидан олинади. Барг ва бошқа нарсалардан тозаланади ва гулқанд мураббоси каби тайёрланади. Баъзилар бинафша гулининг фақат ўзини оладилар ва қўл билан эзилгунча ишқалайдилар. Бир ман бинафшани икки ман оқ қандга қўшадилар. Бошқалар эса тўрт ман оқ қанд қўшадилар. Сўнг ўзаро яхшилаб ишқалаб, қирқ кун офтобга қўйилади, эрталаб ва кечқурун аралаштириб турилади.

Оқ баҳман мураббоси

Уруғни кўпайтиради ва қувватлантиради. Буйрак, белга қувват бағишлайди ва жинсий қобилиятни оширади. Шу билан бирга ошқозон ва мияга қувват беради. Шодлантиради ва бир ичими олти диррамдир.

Тайёрлаш усули: Тозаланган оқ баҳман олиниб, уч кун дачомида сувга солиб қўйилади. Ҳар кун суви алмаштириб турилади. Тўртинчи кун қайси баҳманининг бир неча ери тешилади ва яна бир кун сувга солиб қўйилади. Шундан сўнг сувдан олинади ва тамоман суви кетгунча сиқилади. Ҳар бир ман баҳманга бир ман асал ва икки ман сув қўшиб, қиёмига етиб қуюлгунча қайнатилади. Сўнг оловдан олинади ва уч гулдандан кейин яна оловда озгина қайнатилади. Қайнагач, чинни идишга солинади ва қирқ кундан суғи истеъмол қилинади.

Беҳи мураббоси

Ичак, кукрак, юракни бақувват қилади ва иссиқ хафақонни йўқотади. Шу билан бирга иссиқ буғларнинг

мияга кўтарилишига қаршилиқ қилади, мия ва ошқозонга қувват бағишлайди. Унинг бир ичими йиғирма дирамдан ўттиз дирамгачадир.

Тайёрлаш усули: Ширин беҳилардан олиб, пўсти ва уруғидан тозаланади. Сўнг етарли даражада гулоб билан қиёмига этиб қуюлгунча пиширилади. Шундан кейин таповул қилинади. Шунингдек, бу мураббо оғиздан келадиган ҳидни ҳам кетказади.

Тамарҳиндий мураббоси

Сафрони, иситмани йўқотади ва сийдикни ҳайдайди. Иссиқ мижозли кингиларга содир.

Тайёрлаш усули: Янги тамарҳиндийдан олинади, агар уруғсиз бўлса янада яхшироқ бўлади. Бир неча соат гулобга солиб қўйилади. Шундан сўнг қандни қозонга солиб, тамарҳиндий ва гулоб унинг устидан қўйилади. Сўнгра ўртача оловда қиёмига етиб қуюлгунга қадар пиширилади. Агар олов баланд бўлиб, кўп қайнаса, нордон бўлади.

Тут мураббоси

Қонни тозалайди ва кундузи кўп ухлашни йўқотади. Бундан ташқари, сафро қўзғалишидан бўладиган томоқ ва қулоқ оғриғини йўқотади, ташналикни қолдиради.

Тайёрлаш усули: Пишган қора тут сувидан бир мап, хом узум суви ярим мап ва бир мап қанд олиб, қиёмига этиб қуюлгунча ўртача оловда пиширилади. Баъзилар томоқ оғриғи учун тайёрласалар, унга чучукмия шарбатидан қўшиб юборадилар.

Сабзи мураббоси

Жинсий қобиҳиятни кучайтиради ва буйрак, белни бақувват қилади. Шу билан бирга йўтал ва истисқога фойдалидир. Унинг бир ичими ўн дирамдир.

Тайёрлаш усули: Сам суғорилган, бир йил давомига ҳеч нарса экилмаган ёки буғдой экилган ерда унган катта ширин сабзилардан олинади.

Пўсти в ўртасидаги ўзагидан тозалаб, тоза асалда юмшаб пишгунча қайнатилади. Сўнг оловдан олинади. Шундан кейин мускат ёнғоғи, занжабил, дорчин ва йирик қоқуланинг ҳар қайсисидан икки дирамдан, мушк икки дона ва заъфарондан бир дирам олиб, ҳаммасини туйиб эланади. Сўнгра озгина улоб қўшиб аралаштирилади. Сўнг юқоридаги сабзига қўшилади.

Бошқа хили:

Бу хили жинсий қобилиятни кучайтиришда, уруғни кўнайтиришда, олатни таранглаштиришда, маҳкам бўлишда, эркаклар ва аёлларнинг уруғини юргизишда теңсиздир.

Тайёрлаш усули: Катта сабзидан олинади, ўртасидаги ўзаги тозаланиб, пўсти арилгач, кўзага солинади ва ландирга қўйилади. Унга уч баробар вазнда тоза асалдан солиб, юмшаб пишгунча қайнатилади. Сўнг занжабил, қоқула, мускат ёнғоғи, қалампирмунчоқ, дорчин ва хавлинжоннинг ҳар қайсисидан бир дирамдан, заъфарон уч дом, тоза авбардан ярим дирам олиб, яхшилаб янчилади. Доимо эрталаб ва кечқурун ўттиз дирамдаг истеъмол қилинади.

Ёнғоқ мураббоси

Жинсий қобилиятни кучайтиради, белни маҳкам қилади, кўкракни юмшатади, меъдадаги рутубатларни қурилади ва жигарни бақувватлаштиради.

Тайёрлаш усули: Пўсти ва мағзи қотмаган янги ёнғоқлардан олинади ва ўн асалда ҳақкли сувга солиб қўйилади. Сўнг ширин сувда қайнатилиб, яна ўн кун ширин сувга солиб қўйилади. Унда тахирляк мутлоқ, бир ртарф бўлгунга қадар суви алмаштириб турилади ва унга ширин сингишни учун илова қилинади. Сўнгра асал ёки оқ қанд ширинлиги солиб, пишгунча қайнатилади. Пишгач, идишга солиб сақлаб қўйилади.

Қовун мураббоси

Пишмаган қовун олинади. Пўсти на уруғидан тозаланади. Бўлак-бўлак қилиниб, беш кун давомида етилгунча оҳак сувига солиб қўйилади. Сўнг ширин сувда, шакар ёки қанд шербатида пишпирилади. Озгина мушк ҳам қўшиб юборилади

«Тулки мояги» мураббоси

Уруғни кўпайтиради, жинсий қобилиятни қўзғатади ва қувватни зиёда қилади. Бел, буйракни бақувватлаштиради ва мияни ҳўллайди.

Тайёрлаш усули: Янги «тулки мояги»дан олиниб, уч кун давомида сувда бўктириб қўйилади. Агар қуруғи бўлса, ўн икки кун сувда бўктириб қўйилади. Сўнгра ҳар бирига ўн маротабадан игна санчилади ва яна бўктириб қўйилади. Ундан оқаетган суюқлик қолмагунча тозаланиб турилади. Шундан сўнг ҳар бир ман «тулки мояги»га икки ман тоза асал солинади ва уч кун давомида сақлаб қўйилади. Сўнг ўртача оловга қўйилади. Бунда у асло қайнамаслиги керак. Икки соатдан кейин олиб, уч кундан сўнг асал қуслгунча яна юқоридагидек слов устига қўйилади. Кейин чинни идишга солипади ва қирқ кундан сўнг истеъмол қилинади.

Хурмо мураббоси

Тананинг семирғшига ва жинсий қобилиятнинг ошишига фойдалидир.

Тайёрлаш усули: Пишган хурмолардан олинади. Чўп ва данаги олиб ташланиб, данагининг ўрнига тозаланган бодом майғзи ёки pista солинади. Сўнг идишга солиб унга озгина занжабил қўшилган новвот шербати қуйилади ва хурмога шира сингани қадар бир неча кун сақлаб қўйилади. Шундан кейин истеъмол қилинади. Агар озгина тозаланган оқ кушжут солиб юборилса, фойдали ва яхши бўлади.

Занжабил мураббоси

Совуқ меъда, буйрак, қовуқни иссиқ қилади ва ҳайз қонини юргизишда, безгак хуруж қилганида фойда тидир. Балғамдан ва савдодан бўладиган иситмани йўқотади. Жинсий қобилиятни кучайтиради. Буқрот айтадики, агар бу мураббони катта ёшдагилар есалар тез қаримайдилар.

Тайёрлаш усули: Янги занжабил олинади. Агар янгиси топилмаса, унинг қуруғини олиб, йигирма кун давомида қумга кўмиб қўйилгачи ва ҳар кун устидан сув қўйиб турилади. Сўнгра қумдан олинган занжабилни ювиб тозаланади ва тоза сувда қайнатилади. Унга игна ҳам санчилади. Кейин шакар ёки қуюлтирилган илиқ асал қўйилади. Йигирма кундан сўнг ундан ажратиб, илиқ шарбатга солинади ва ўн беш кун давомида сақлаб қўйилади. Сўнг истеъмол қилинади.

Шолғом мураббоси

Фойдаси жиҳатидан сабзи мураббосига яқиндир. Меъда, жинсий қобилият, юрак, мияни қувватлантиради ва кўзни равшанлаштиради. Туғиш ва туғдиришни кўпайтиради. Кўкракни мулоҳимлаштиради.

Ҳақимларнинг тасдиқлашларича, бир неча йил кўр бўлган киши бир йил давомида шолғом еса кўриш қобилияти қайта тикланади ва кўз нури зиёда бўлади. Ҳазрат амирул-мўъминин Али ибн Абу Толиб розиёллоҳу анҳу буюрадилар: «Шолғом енглар ва душманларга бу ҳақда хабар берманглар. Бу шолғом ҳазрат Идрис пайғамбарнинг мўъжизасидандир. Визининг пайғамбаримизга бала-чақанин кўпайиши учун нозил бўлган». Чунки ўша айёмда туғмас хотин ва бола кўрм-йидиги эркаклар кўп эди. Ҳокими мутлоқ Аллоҳнинг иши нуқсонсиздир. У касалликларни йўқотиши учун ҳам тавсия қилинган. Фарзан, ва кўзчан ҳам улугроқ неъмат бўлиши мумкинми.

Тайёрлаш усули: Шолғомлардан олинади ва узунасига бўлинади. Уч кун шўр сувга солиб қўйилади. Сўнгра ювиб, шўри кетгунча уч кун тоза сувга солиб қўйилади. Кейин

асал ва сувда пиширилади. Шунингдек, сабзи мураббосида солинган дориворлардан бунга ҳам солинади.

Қовоқ мураббоси

Кўкракка ниҳоятда фойдалидир. Шунингдек, ўпка ва қовуққа ҳам фойдаси бор.

Тайёрлаш усули: Янги қовоқ олинади. Пўсти арчилади ва уруғи гашлаб юборилади. Мағзи эса бир бармоқ у унлигида майда-майда қилиб тўғралади ёки хоҳлаган шаклда тўғралиши мумкин. Қўзонга солиб, ширин сувда чала пишгунча қайнатилади. Сўнгра устидан асал ёки қечд солиб, озгина сув билан қиёмига ет: б қуюлгунча қайнатилади. Баъзилар аввал оҳак сувига соладилар ва шундан сўнг ювиб тозалайдилар ва пиширадилар. Бу мураббо истеъмолда яхшироқ ва лаззатлироқдир.

Лола мураббоси

Уни араб тилида «шақойиқ» дейдилар. Бу мураббо оғриқ қолдирувчидир.

Тайёрлаш усули: Гулқанд мураббоси усули бўйича тайёрланади.

Кокос янғоғи мураббоси

Жинсий қобилиятни кучайтиради ва бел оғриғида фойдалидир.

Тайёрлаш усули: Кокос ёнғоқлари мағзидан олинади ва пўстлари ажратилади. Уч кун давомида юмпашиг учун тоза сувга солиб қўйилади. Сўнгра сув ва асалда пиширилади. Ундан олиб, соф асалда яна пиширилади. Унга мушк, апбар ва заъфарондан ҳам солиб юборилади.

Норанж мураббоси

Лимон мураббоси сингари сафрони кесади. Иссиқчан меъда ва юракка фойдалидир.

Тайёрлаш усули: Нораңнинг пўсти арчилади ва уруғлари олиб ташланади, сўнг тахирлиги кетиб, юмшагани қадар қайнатилади. Сўнгра асал ва шакар билан маълум усул бўйича шиширилади.

Наргис гули мураббоси

Эски йўтал ва пафас сиқинини йўқотади.

Тайёрлаш усули: Бир ратл наргис гули баргларига уч ратл тоза шакар қўшиб, маълум усулга кўра мураббо тайёрланади.

Ялғиз мураббоси

Меъдага қувват бағишлайди, жинсий қобилиятни су-сайтиради, дилни шод этади ва унга қувват беради. Тўлиш ва елдан пайдо бўлган ҳиқичоқни ҳайдайди. Биқин санчинини қолдиради ва хафақ энга қарши фойдалидир.

Тайёрлаш усули: Қизил гул мураббоси усули бўйича тайёрланади.

Ёсуман мураббоси

Балғамдан бўладиган бош оғриғи, юз фалажи на қўймич асабининг яллиғланишига қарши фойдалидир.

Тайёрлаш усули: Оқ ёсуман гулбаргларидан бир ман, оқ кандаш икки ман олинади. Қанд қуюқ ҳолатга келтирилиб, ёсуман гулбаргларидан солинади ва ўзаро аралаштирилиб, гулқанд усулига биноан мураббо бўлиб етилгунга қадар қирқ кун офтобда сақланади.



ИЗОҲ ВА ЛУҒАТЛАР

Анбар -- Ҳинд ва Тинч океани қирғоқларида яшовчи кашалот номли жонивор ичида пайдо бўладиган ҳушбўй модда.

Ангуза — сассиқ қаврағ елими.

Анзарут — халқ орасида унзирати гўштхўр дейилади.

Астрагал (кийик панжа) ўсимлигидан олинадиган елим.

Атрифул — бу сўз ҳиндча бўлиб, уч мева дегани. Улар балила, ҳалила ва омиладир.

Балила — табиати билан омилагга яқин, мағзи ширин бўлиб, фундуқ ёнғоғига яқиндир.

Боқила — боқла — бобы конские (ловияга ўхшаш дон).

Бадён — Рум арпабодёнининг уруғи — анис.

Бодранг — цитрон меваси.

Гандано — порей пиёзи.

Герон — оғир; қиммат.

Гулоб — қизил гул баргларида тайёрланган ичимлик.

Дирам — оғирлик ўлчов бирлиги, 2,975 гр.

Дом — тўрт ярим мисқол.

Дорчин — долчин, иссиқ мамлакатларда ўсадиган дарахт қобиғи — корица.

Дубайла — ёғлик ўсма.

Душоб — қайнатилган узум ёки хурмодан тайёрланган шарбат.

Жавз — ёнғоқ.

Жаллон — қуш номи.

Жаҳонгири сир — қаранг: сир.

Закар — олат, жинсий аъзо.

Заъфарон — ўсимлик гули толаси — шафран

Занжабил — имбирь (ўсимлик томири).

Заҳра — ўсимлик, унинг бир хилининг япроғи яссиқ шаклида бўлади. Офтобли шўр ерда ўсади. Ибн Сино, 233.

Зирк — қорақанд.

Зирних — маргимуш

Игир — папирусга ўхшаш бир ўсимлик бўлиб, кўпинча ҳовузларда ва оқар сувларда ўсади.

Истисқо — сариқ сув касаллиги.

- Ман* — оғирлик ўлчов бирлиги — 680 гр.
- Мастика* — мастика (ўсимлик елими).
- Меъда* — ошқозон.
- Мижоз* — арабча мижоз — одамда қуйидаги мижозлар мавжуд:
- 1) Қон мижозли — иссиқ ва ҳўл.
 - 2) Сафро мижозли — иссиқ ва қуруқ.
 - 3) Савдо мижозли — совуқ ва қуруқ.
 - 4) Балғам мижозли — совуқ ва ҳўл.
- Мисқол* — оғирлик ўлчов бирлиги — 4,25 гр.
- Мози* — иссиқ мамлакатларда ўсадиган ўсимлик меваси, ёнғоққа ўхшаш.
- Морчуба* — сарсабил — ниёзгуллилар оиласига мансуб ўсимлик.
- Моша* — оғирлик ўлчов бирлиги — 1 гр.га яқин.
- Мунгиз* — мугуз (шоҳ).
- Мушк* — эркак кабарга кийикнинг мушк безларидан олинадиган хушбуй модда.
- Навиодил* — аммоний хлорид, нушодир.
- Норанж* — померанец (ўсимликнинг бир тури).
- Носур* — оқма яраси.
- Нохуна* — кўз ёнига чиқадиган яра.
- Обкома* — ҳар хил нордон нарсалардан тайёрланадиган нордон ичимлик.
- Омила* — миробаланлар турига кирувчи дарахт меваси.
- Осор* — оғирлик ўлчов бирлиги — 196 мисқол.
- Оқ баҳман* — егоч парчалардан, яъни буришган қуруқ илдизлардан иборатдир, бу икки хил бўлади: оқ ва қизил.
- Оқирқарҳо* — назла ўти — слюногон (ўсимтик).
- Пов* — оғирлик ўлчов бирлиги — 150 гр.дан 250 гр.гача.
- Пода ёғи* — мол ёғи.
- Полуда* — крахмал, шакар ва нордон мевалар қўшиб тайёрланадиган ширинликнинг бир тури.
- Пудана* — ялғиз.
- Ратл* — оғирлик ўлчов бирлиги — 84 мисқол.
- Ривож* — равоч.
- Риг* — томич.
- Сабзоб* — сазоб — тазагўт.

- Савдо* — инсон баданида бўладиган тўрт суюқликдан бири
— черная жёлчь.
- Сармак* — олабўта.
- Симоб ҳаб дориси* — симоб аралаштириш йўли билан тайёрланган ҳаб (юмалоқ) дори.
- Сир* — оғирлик ўлчов бирлиги, 4 пов — 600 гр.дан 1 кг.гача.
- Созаж* — малобатр.
- Талха* — ҳиндабо — сачратқи.
- Тамархиндий* — Ҳинд хурмоси, тамаринд.
- Тешангабин ёки таранжубин* — лнтоқ шакар.
- Тотим* — араб. *Сумоқ* — сумах д., бильный (тотим ўсимлиги донлари).
- Тулки мояги* — арабч. хусо ас-саълаб — ятришник ўсимликнинг ер ести томири.
- Турунж* — цитрон.
- Уд* — уд дарахти — алойное дерево.
- Утружж* — турунж, цитрон.
- Уқия* — 29,75 гр.
- Фундуқ* — ўрмон ёнғоғи.
- Хавлинжон* — толалари ўрашиб кетган қизил ва қора илдиш парчаси. Хитойда ўсади — галанка
- Хафақон* — қон босими.
- Чатов* — қайнатилган гуруч, одатда гарнир ўрнига ишлатилади.
- Чаҳтонак* — оғирлик ўлчов бирлиги — чорак пов.
- Шақиқа* — мигрень.
- Қирфа* — дорчин дағ ихти турларидан бир хилининг қобиғи.
- Қорамуз* — бўғдойлаб орасида ўсадиган ёввойи ўсимлик дони.
- Қоқула* — ҳил — кардамон.
- Ҳалила* — миробалан (иссиқ юртларда ўсувчи дарахт меваси).
- Ҳарира* — кисель.
- Ҳил* — қоқула.
- Ҳинд шафойиҳи* — Ҳиндистонда ўсадиган доривор ўсимлик.

МАНДАРИЖА

Муқаддима	3
ЛУҚМОНИ ҲАКИМ ТИБВИЙ УГИТЛАРИ	5
Ҳакканинг хосиятлари	21
Кабутарнинг хосиятлари	21
Оқ хўрознинг хосиятлари	21
Товуқнинг хосияти	22
Кўршапалакнинг хосияти	22
Лайлак ва булбулнинг хосияти	22
ЛАЗЗАТЛАР КОНИ ВА	
НЕЪМАТЛАР ДАСТУРХОНИ	23
БИРИНЧИ БОБ	23
Овқатлар ҳақида	23
Иброҳимия	23
Утружжия таоми	24
Ижжосия (олхўри овқат)	25
Исфонохия (исмалоқ таом)	27
Исфидбож	28
Итрия	28
Тухумдан қилинган итрия	29
Зирк овқати	29
Олчали палов	31
Ришта оши (Угра)	31
Апор палов	32
Анборборис палов	32
Иҳол	32
ИККИНЧИ БОБ	33
Боқила палов	33
Бақлов	33
Баро	33
Бари	34
Кашир «Бари»си	35
Сабзи ва исмалоқ бўронийси	35
Бақлажон бўронийси	35

Бопқа бӯроний	36
Бодринг бӯронийси	36
Морчуба бӯронийси	36
Тахир бӯронийси	37
Товуқ гӯштининг қовурмаси	37
Қўзи чоқ қовурма палови	38
Думоа қовурма палови	38
Бақлажон барра қовурмаси	38
Қўй гӯшти қовурмаси	39
Бӯроний палови	39
Бовардий	39
Басалия	40
Бугро	40
Ҳинд бугроси	41
Апорли бугро	41
Хоразм бугроси	41
Палов	41
Содда палов	42
Сариқ палов	43
Қурма палов (Қовурма палов)	43
Хуноний палови	44
Мутабаххия палови	44
Бур'ақ	45
Бахтий	46
Баҳат (ширгуруч)	46
Тухумли пишл изарий	47
Бақлажон пишлаварийси	47
УЧИНЧИ БОВ	48
Тархона	48
Тарина	48
Жонн Аъоа (Аъоанинг жони)	48
Жамолий палови	49
Зирбож	49
Катта кукуй	50

БАЪЗИ МУРАББОЛАР ВА УЛАРНИНГ	
ФЙДАЛАРИ ҲАҚИДА ҚИСҚАЧА БАЁН	51
Тоголча тураббоси	51
Утрукж мураббоси	51
Нок мураббоси	51
Мирта мураббоси	52
Омила мураббоси	52
Зиришк мураббоси	52
Бодом мураббоси	53
Бодранг мураббоси	53
Писта мураббоси	53
Пистанинг юмшоқ қобиғи мураббоси	54
Тарвуз пўсти мураббоси	54
Утрукжнинг сариқ пўсти мураббоси	54
Бинафша мураббоси	55
Оқ баҳман мураббоси	55
Беҳи мураббоси	55
Тамарҳиндий мураббоси	56
Тут мураббоси	56
Сабзи мураббоси	56
Ёлғоқ мураббоси	57
Қовун мураббоси	58
«Тилки мойги» мураббоси	58
Хурмо мураббоси	58
Запжабил мураббоси	59
Шолгом мураббоси	59
Қовоқ мураббоси	60
Лола мураббоси	60
Кокос янғоғи мураббоси	60
Норанж мураббоси	60
Наргис гули мураббоси	61
Ялғиз мураббоси	61
Ёсуман мураббоси	61
ИЗОҲ ВА ЛУҒАТЛАР	62

Ў Хурматли китобхон! Ў

Сизга китобимиз ёқса
биз жуда хурсанд бўламиз.

Мулоқаз ва таклифлар билан қуйидаги
манзилга мурожат қилинг:

700000 Тошкент, М-14 уй-33,
Ўзбекистон илмий матбуот
лойиҳалаштғриш институту биноси,
«Мажнунтол» фирмаси, тел.: 44-10-25

**Учрашувгача ҳайр
соғ бўлинг**