

ҒИЁСИДДИН ЖАЗОИРИЙ

**ҒИЁҲЛАР ТИЛГА
КИРГАНДА**

**Форсийдан
Маҳмуд ҲАСАНИЙ
таржимаси**

Тошкент 2013

КВК: 80.10 (5.Ў36)

УДК: 716.8.3

«Гиёҳлар тилга кирганда» Маҳмуд Ҳасаний 44-бет.
«Наврўз» нашриёти -2013.

Маҳдум Восилий номидаги Маънавий Мерос Маркази

Масъул муҳаррир - тарих фанлари доктори
Сурайё КАРИМОВА

Тақризчи - тиббиёт фанлари номзоди
Абдукарим УСМОНХЎЖАЕВ

Фиёсиддин Жазоирининг "Забони хурокиҳо" ("Экинлар тили") номли бу рисоласи доривор ўсимликлар ва мева-чеваларнинг тиббий хосиятларини очиб беришга бағишланган. Бунда ҳар бир доривор модда ўз тилидан гапириб, ўз бағридаги хосиятларини бирма-бир баён қилади. Қизиқарли ва содда тил билан ёзилган бу рисолада ҳар кунги ейиладиган мевалар ва ён-атрофимизда ўсиб ётган ўсимликларнинг кундалик ҳаётимизда нақадар муҳим аҳамиятга эга эканини англаб олиш мумкин. Таржимон Маҳмуд Ҳасаний рисолаани ўз тўртликлари билан янада бойитган.

Рисола табобат тарихи ва даволаш усуллари билан қизиқадиган шифокорлар учун мўлжалланган.

© Маҳмуд Ҳасаний, «Наврўз» нашриёти 2013.
ISBN 978-9943-381-23-0



ЁНҒОҚНИНГ ҲИКОЯСИ

Potamogeton natans L. Беруний 238, Ибн Сино 158¹.

Менинг исмим - ёнғоқ!

Мени араблар жавз деб аташади. Мен қадимдан ёввойи ҳолатда Кичик Осиё, Эрон ва Японияда ўсганман. Ҳозир эса дунёнинг ҳамма ерида ўсаман. Бир қанча кишилар менинг туғилиш жойимни Эрон деб ҳисоблайдилар. Менинг мевам юмалоқдир. Дарахтимнинг ўзига хос ҳиди бўлиб, янгилигида бу ҳид яна ҳам кучлироқ бўлади. Унинг таъми аччиқ бўлиб, у ўз рангини тезда қўлдан беради ва қаҳва рангига киради.

Дорисозлик саноатида менинг баргларимни май - июн ойларида териб олишни тавсия қиладилар. Уни устма-уст қилмай, якка-якка териб қўйилса, яхши қурийди. Аммо, бунда ўз-ўзидан узилиб тушган баргларни қуритмай, катта-катта ва соғлом баргларни қуритиш керак. Баргларимнинг қуриб қолишига қарамай, ҳиди ва кўм-кўклиги сақланиб қолади.

Қайнатишган баргларим тери касалликларида ишлатилади.

Баргимни асрагин, уни хор қилма,

Беҳуда чиришга уни ёр қилма.

Терида юз берса агар бир иллат,

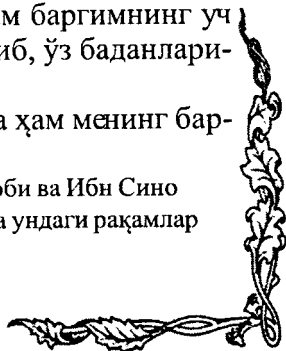
Баргимни ишга сол, дилни тор қилма.

Шунингдек, ғарғара қилиш йўли билан томоқ оғриғини ва лабларнинг шамоллашини йўқотиш мумкин. Хинзир² ҳамда асаб касалига йўлиққан кишилар ҳам баргимнинг уч юз грамм қайнатишган сувини ваннага қўйиб, ўз баданларини ювсалар шифо топадилар.

Уй итлари ва мушуклари ётган жойларга ҳам менинг бар-

¹ Беруний деганда унинг "Сайдана фи-т-тибб" китоби ва Ибн Сино дейилганда "Тиб қонунлари"нинг иккинчи жилди ва ундаги рақамлар кўзда тутилади.

² Хинзир - без яра.



гларимдан тўшаб қўйсангиз, у жойга бурга, бит, каналар келолмайди. Ер остига, пол тагига ёки кароват остига менинг баргларимдан қўйиб қўйсангиз, уйингизда пайдо бўлган ҳар хил ҳашоратларни йўқотади, баргимдан ёки менинг кўм-кўк танамдан либосларингиз орасига қўйиб қўйсангиз, либосларингизни ҳеч қачон куя емайди.

*Уйингда ҳашорат кўнайса ногоҳ,
Ёки қуялардан дил бўлса табоҳ.
Баргимдан тўшагин уйинг ичига,
Либосинг ичра қўй, чекиб юрма оҳ.*

Агар қўлингиз қўп терласа ва доимо намланиб юрса, қўлингизни баргимнинг ёки мевамдан ажратиб олинган кўк пўстимнинг суви билан ювсангиз, ювгандан кейин бироз упа сепиб олсангиз, бу дарддан албатта қутуласиз.

Қўтир ёки сувли экземани йўқотиш учун баргимни ёки танамнинг пўстини дуб дарахтининг пўсти билан қайнатиб, унинг буғидан фойдалансангиз, тезда тузалади. Борди-ю, омборингизга чумолилар ҳужум бошлаб қолишса, ё баргимдан ташлаб қўйинг ёки баргимнинг сувидан сепинг, дарҳол даф бўлади. Ёки ариларнинг уйини бузмқчисиз ва асал олмақчисиз, бу пайтда арилар ҳужумига учрамай десангиз, қўл ва юзингизга баргимнинг сувидан ёки мевамнинг кўм-кўк пўсти сувидан суркаб олинг.

Агар ҳовлингизда ер остида қуртлар кўпайиб кетган бўлса, уларни қочирмоқчи бўлсангиз ёки қушлар учун уларни ов қилмоқчи бўлсангиз, қайнатилган баргим сувидан ёки ёнғоғим устидаги пўстнинг ширасидан ўша ерга сепинг, ер остидаги қуртларнинг ер бетига қандай қочиб чиққанининг гувоҳи бўласиз.

Менинг қайнатилган баргим ёки ёнғоғим устидаги пўстим суви фақат ҳашоратларга қарши курашиш учунгина эмас, балки, кал ва экземага ўхшаш тери касалликлари учун ҳам ишлатилади, оёққа чиқадиган сўғал, яра-чақаларни ҳам йўқотади, соч-соқол тўкилишининг ҳам олдини олади, оқарган сочларни эса, хурмо рангли сочга айлантиради.

*Танангда гўш³ бўлса ё бошингда кал,
Ёки вужудингни қийнаса сўгал
Ёки яра-чақа бўлса терингда,
Пўстимдан сув олиб сурка, бўлар ҳал*

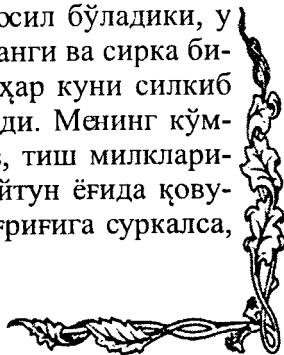
Ейилган ёнғоғим меъдадаги қуртларни ўлдиради. Тишининг оғриғини қолдириш учун ёнғоғим устидаги пўстимнинг бир бўлагини ўша тишга қўйиш ёки баргимдан чайнаш кифоя. Ичакдаги қуртларни ўлдириш учун эса, баргим ёки ёнғоғим пўстини чайнаш керак ва сувини ютиб юбориш керак.

Менинг дарахтим катта, чиройли ва серсоядир. Аммо мен сизга тавсия қилиб айтаманки, дарахтим соясида ҳеч қачон ухламанг. Танамда, мевамда ва баргимда учувчи газ бўлиб, у ҳавога доимо ёйилиб туради. Кўп кишилар кечаси дарахтим тагида ухлаб, тонг отгач, ақлу ҳушидан жудо бўлганлар.

*Дарахтим остида ухламанг асло,
Бу азиз руҳ учун бўлмасин бала.
Кўплар ухлаб ҳушидан жудо бўлганлар,
Демак ухламаслик созу ҳам авла*

Менинг ёғочим энг қимматли ва маҳкам ёғочлардан ҳисобланади. Қадимдан ўйма нақш, расм солиш, милтиқлар учун қўндоқ яшашга ишлатилган. Менинг ёғочимни ҳеч қачон қурт емайди. Ичдан қон кетишни даволаш учун эллик грамм ёнғоғим пўстини бир литр сувда қайнатиб, клизма қилинг. Баргимни ёки ёнғоғим пўстини туйиб, оғриётган жойга суркасангиз, оғриқни қолдиради. Агар баргимни ёки ёнғоғим устидаги кўм-кўк пўстни яхшилаб туйиб, унга бироз темир зангини аралаштирсангиз, шундай ранг ҳосил бўладики, у узоқ ўчмай туради. Агар уни ранг, темир занги ва сирка билан қайнатиб, бир ҳафта офтобга қўйиб, ҳар куни силкиб турсангиз, жуда чиройли ранг ҳосил бўлади. Менинг кўм-кўк пўстимни тишларингизга суркасангиз, тиш милкларини мустаҳкамлайди. Томирим пўстини зайтун ёғида қовуриб, ҳал-ҳал бўлгач, бавосил ҳамда бел оғриғига суркалса,

³ Гўш - экзема.



яхши фойда қилади. Баргимнинг иситилган сувини қулоққа томизилса, қулоқ оғриғини тўхтатади, қулоқ ичидаги кирларни ташқарига чиқаради. Асал ёки узум шираси билан тайёрланган кўк пўстим сиропи дифтерия, томоқ оғриғи, тиш милкларидан қон оқишини ва тишнинг қимирлаб қолишини йўқотади. Тоза пўстимни хино билан қўшиб, бошга суркалса, бош оғриғини ва бурундан сув оқишини тўхтатади. Агар уни ревматизм ва бўғин оғриқ касаллирига боғланса, оғриқни тўхтатади. Мени арралаганда баданимдан чиққан қипиқни сирка билан аралаштириб, юзингизга суркасангиз, юзингиз терисини тиниқ ва чиройли қилади. Ёки уни зайтун ёғи билан намлаб, бошга суркасангиз, қазғоқни йўқотади.

Мени аралаю қипигимдан ол,

Сўнгра бу қипиқни сирка ичра сол

Оз-оздан юзингга суркагин ундан,

Юзингни чиройли қилади дарҳол

Энди қадимда сир ҳисобланган ва уни тайёрлаш усулини ҳеч кимга айтилмаган бир сир юзасидан парда кўтаришга ижозат бергайсиз. Бу ажойиб бир ранг тайёрлаш усулидир. Куз фаслида бир литр зайтун ёғига туйилган ва эланган мозини солиб, қайнатасиз. Сўнгра уни докадан ўтказасиз. Докадан ўтказилган сувни бир шиша идишга қуйиб, сўнг дарахтим остини кавлайсиз ва кучлироқ томиримни кесасиз. Сўнг дарахтимга уланиб турган томонимни шиша ичига киргизасиз, аммо шиша тагига тегмасин. Кейин эса шиша оғзини ҳамир ёки мум билан маҳкам бекитасиз. Устига тупроқ ташлаб, кўмасиз. Дарахтим мева берган пайтда тупроқни кавлаб, шишани оласиз. Шиша ичида қуюқ қора сиёҳга ўхшаш нарса ёки тўғрироғи тим қора қалам рангига ўхшаш модда ҳосил бўлади. Шу модда билан сочингизни ҳўллаб, тароқ урсангиз, оппоқ сочларингизни тим қора сочга айлантиради ва бу ярқироқ ҳамда мустаҳкам ранг осонликча йўқ бўлмайди.

Пўчоғим ҳам фойдадан холий эмас. Агар уни туйиб, сувли яралар устига сепсангиз, яранинг сувини бир ерга тўплайди ва унинг тезроқ тузалишига ёрдам беради. Бир чой қошиғида ичиш эса, меъдадан қон оқишини тўхтатади, пешоби

ГИЁҲЛАР ТИЛГА КИРГАНДА

томчилаб юрувчиларни бу дарддан қутқаради.

Тўрт-саккиз грамм томирим пўстидан олиб, қайнатиб, овқатдан сўнг ичсангиз, меъдадаги хилтлар ташқарига чиқиб, қорин оғриғи шифо топади.

Чормағиз (тўрт мағиз) деб аталадиган менинг мағзим "А", "Б", "И" энг муҳими "Ф" витаминига бойдир. Бундан ташқари, унинг таркибида темир, фосфор ва мис моддалари бор. Мағзимнинг эллик фойизи мой бўлиб, қанд касалига қарши ишлатиладиган дорилардан бири бўлиб ҳисобланади.

Агар ошиб кетса вужудингда қанд,

Ёдингда сақлагин доим уибу панд.

Гоҳ-гоҳ истеъмол қил менинг мағзимдан,

Шунда қанднинг йўли сенга бўлар банд.

Менинг мағзим латиф ва мулойим бўлиб, овқатнинг яхши ҳазм бўлишига ёрдам беради, ёшлик қувватини оширади ва меъда фаолиятини яхшилайтиди. Агар у анжир билан қўшиб ейилса, асабни мустаҳкамлайди, ақл ва тафаккур қувватини оширади. Мен ёшу-қарилар учун яхшигина овқат ҳам бўла оламан.

Вужудимдаги гавҳарбаҳо "Ф" витаминим жуда кам меваларда мавжуд бўлади. Қанд касалига йўлиққанларда бу витаминнинг кам бўлиши аниқланган. Мен ёғ кўринишидаги бу витаминга эга бўлишим орқали тери касалликларини тузатаман, хотирани мустаҳкамлайман ва қанд касалини даволайман. Қанд касалига мубтало бўлган кишилар фақат менинг ёғимдан ишлатсалар, олий натижага эришадилар. Ўз саломатлигингизни ва болаларингиз саломатлигини ўйласангиз, ҳар куни нонуштада нон ва пишлоқ билан бирга менинг мағзимдан истеъмол қилинг!

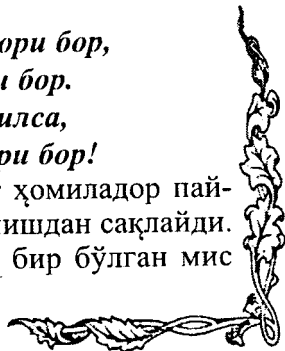
Мағзимда "Ф" деган дармон дори бор,

Қанддан агар кимнинг оҳу зори бор.

Мағзим ёғларидан истеъмол қилса,

Қанднинг одам билан нима кори бор!

Вужудимдаги мис моддаси аёлларнинг ҳомиладор пайтида ва туққандан кейин терисини бужмайишдан сақлайди. Менинг ёғимни ҳеч қачон таркибимиз бир бўлган мис



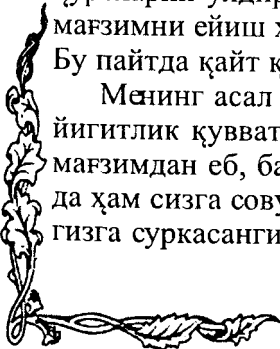
идишга қўйманг.

Эроннинг қадимий китобларида ёзилишича, узоқ туриб қолиб, таъми бузилган ёққа ёнғоқ мағзини солиб доғласалар, унинг аччиғи йўқолиб, ўз аслига келади. Мағзимдан истеъмол қилиб туриш юрак сиқилишини бартараф қилади ва меъда ярасига яхши фойда қилади.

Агар менинг мағзимни Кермоннинг қора зираси билан қўшиб, яхшилаб туйиб, асалга аралаштириб, ҳаммомда фалаж касалига йўлиққан кишиларнинг бош ва оёқларига суркасалар ва яхшилаб терлашига имконият яратсалар, ажойиб натижа беради. Яна шу усул билан бўғин оғриқларни ва оёқ оғриқларни ҳам даволаш мумкин. Менинг тоза мағзим доғга, асабга ва болалар томирига суркалса ва боғлаб қўйилса, яхши фойда қилади. Эски ва қорайиб кетган мағзимни суркаш эса, эски яраларга, бужмайиб қолган ерларга, асабнинг тугилиб қолишига, чангак касалига, совуқдан оёқнинг ва қўлнинг ёрилишига яхши таъсир кўрсатади. Бундан ташқари, ундан соч-соқолнинг тўкилишининг олдини олиш ва аёллар кўкрагини совуқ олганда даволаш учун ҳам ишлатиш мумкин. Агар эски мағзимни куйдириб, калнинг бошига суркасалар яхши фойда беради.

Мағзимда ёғ кўп бўлгани учун ейилган пайтда, оғизда тез қотиб қолади. Уни кўп истеъмол қилиш натижасида бу ёғлартиш ораларига ва танглайга ўрнашиб олади. Шунинг учун мағзимни еганингиздан кейин оғзингизни сода билан чайинг ёки бирорта аччиқроқ мева еб юборинг. Менинг эски мағзимдан кўп ейилса, қориндаги ошқовоқ уруғига ўхшаш қуртларни ўлдиради. Аммо, эскириб, ранги ўзгариб кетган мағзимни ейиш хатарли бўлиб, кишини заҳарлаши мумкин. Бу пайтда қайт қилмоқ ёки аччиқ овқатлардан емоқ керак.

Менинг асал билан қилинган мураббом семиртиради ва йигитлик қувватини оширади. Ҳаво совуқ кунлари менинг мағзимдан еб, баданингизни қиздиринг. Ҳар қандай совуқда ҳам сизга совуқ таъсир қилмайди. Агар мағзимни кўзингизга суркасангиз, кўзингиздан ёш оқишини тўхтатади.



САРИМСОҶНИНГ ҲИКОЯСИ

Allium sativum L. Беруний 234, Ибн Сино 742.

Менинг исмим - саримсоқ!

Мени турклар саримсоқ ёки сорамсоқ, араблар эса, сум деб аташади. Менинг хилларим жуда кўп. Икки хилим маданий ҳолда ўстирилади. Яна бир хилим эса, ёввойи ҳолда ўсади. Бизнинг оиламиз гиёҳлар орасида баланд мартабага эгадир. Маданий ўстириладиган хилимдан бирининг гуллари оппоқ, бошқа хилимники эса, тупроқ рангига ўхшайди. Вужудимда "Б" ва "С" витаминлари бор. "С" витаминим ёввойи ҳолда ўсадиган бошқа хилларимда кўпроқдир. Сум ул-калб (ит саримсоғи) деб аталадиган ёввойи хилим Эрон фармакагнозиясига киритилган бўлиб, аскардион номи билан аталади.

Мени хом ва пишган ҳолда қатиқ билан ҳамда бошқа овқатлар билан пишириб ейдилар. Табобатда ва фармакагнозияда мендан яхши фойдаланадилар. Мен нафас йўли касалликларини йўқотишда ва овқатни ҳазм қилишда, ўпка касали, махсусан, гангрена - қорасонга қарши курашишда таҳсинга сазоворман. Юқумли тери касалликларида йиринглаб кетган яраларга боғлайдилар.

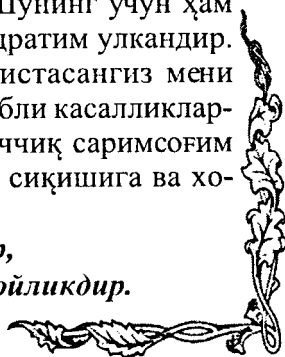
Мен иштаҳа очувчиман. Қон босимини пасайтираман. Менинг микроб ўлдириш қувватига эга бўлган таъсирим вабо микробларини ўлдиришда таҳсинга лойиқдир.

Мен овқатни яхши ҳазм қилиш билан бирга, меъдага ўрнашиб қолган иссиқликни бартараф қиламан, қуюлган қонни суюлтираман. Сийдик ҳайдайман, ҳайз очаман, заҳарни кесаман, заҳарли микробларни ўлдираман. Шунинг учун ҳам ревматизм касалини даволашда менин? қудратим улқандир.

Турли касалларнинг олдини олишни истасангиз мени ейишни эсдан чиқарманг! Махсусан, микробли касалликларнинг олдини яхши оламан. Менинг эски аччиқ саримсоғим томоғни тозалашга, овозни очишга, нафас сиқишига ва хотиранинг бузилишига қарши фойдалидир.

Хотира одамга улуг бойликдир,

Шодлигу тантана, тошқин сойликдир.



**Саримсоқ истеъмол қилсанг хотира,
Куч олиб, ҳаётинг кўп чиройликдир.**

Юз фалажига, қалтироқ касалига, турли асаб нуқсонларига, бел оғриғига, бўғин оғриғига яхши таъсир кўрсатади. Мендан қотиб қолган хилтларни йўқотиш, биқин бодини қувиш, қорин санчигини, шунингдек, томоққа ўрнашиб олган зулукни тушириш, меъда қуртларини, майда қуртларни ўлдириш учун фойдаланадилар. Эски безгак ёки қадимий ҳеч йўл билан тузалмаган захмларни даволамоқчи бўлсангиз, менинг олдимга келинг. Шунда мен овқатни касаллар учун қандай ажойиб дори бўла олишини исботлаб бераман!

**Асабинг бузилса, тутса қалтироқ,
Ё бўғин оғриси ишларинг чатоқ.
Дардлардан қутулиш ниятинг бўлса,
Кеч қолма, олдимга келгин эртароқ.**

Мен юзнинг рангини очаман. Чунончи, ҳомиладор аёл икки қатлик даврида мендан озроқ еб юрса туғилажак чақалоқнинг рангу рўйини чиройли қиламан. Ҳайратли жойимдан бири шундаки, агар ҳомиладор аёл туғишидан уч кун аввал мендан еб олса, бола туғилгач, оғзидан менинг ҳидим келади. Мени кучли ва қаттиқ овқатлар билан есалар, унинг ҳазм бўлишини осонлаштираман. Шишларни йўқотаман. Бадандаги турли хилдаги тошларни майдалаб юбораман. Мени доимий еб юрсалар, оқарган сочларни тўкиб, қора сочларни чиқишига сабаб бўламан.

**Бемаврид оқарса соқол ила соч,
Сўзимни тинглашга қулогингни оч.
Мендан е, ким менга менсимай боқса,
Бундайн нодондан тездагина қоч.**

Мен кексаларни яхши парвариш қиламан. Менинг мижозим совуқ бўлгани учун, уларга яхши фойда қиламан. Мен хотирани мустаҳкамлайман. Юрак қувватини ошираман. Кал, шунингдек, сўғални йўқотиш учун мени пишириб, бу дард теккан жойларга қўйсангиз ва бу ишни бир неча бор такрорласангиз, саломатлик қўлга киради.

*Отанг қариб қолса ё онанг беҳол,
Мени ёрдам учун чақиргин дарҳол
Кексалар дардига дармонман ўзим,
Мендан еса дарди тонади завол*

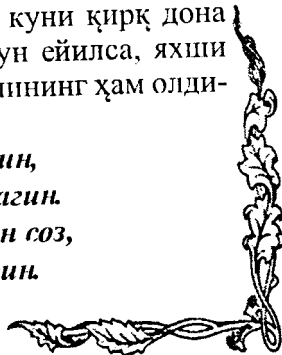
Агар мени дон омборига қўйиб қўйсангиз, донларга қуртларнинг ҳужум қилишини қайтараман. Аммо мени ортиқча истеъмол қилиш қонга, кўзга, бавосилга ва ҳомиладор аёлларга унча яхши эмас. Чунки, у сафронинг кўпайишига сабаб бўлади. Томоққа ўрнашиб олган зулукни тушириш учун мени сиркага солиб, унинг суви билан фарғара қилсангиз, бу қонхўр жонивор даф бўлади. Мени асалга қўшиб, ярага ва куйиб қолган териға суркасангиз, фойда бераман.

Мени ёққа солиб, қизаргунча қовуриб, сўнг ўша ёвдан озгина олиб, совуқ уриши натижасида ёрилган оёқ ва қўлларга суркасангиз, тузатади. Агар уни асалга аралаштириб, териға тушган қора холларга суркасангиз, йўқотади. Менинг танамни ва баргларимни қайнатиб, сувига ўтирилса, сийдикни ҳайдайди, ҳайз очади ва бола туширади. Агар мени нашатир ва асал билан аралаштириб, песга ишлатилса, фойда беради. Менинг қайнатилган сувим бурга ва ҳашаротларни ўлдиради. Баргимдан чайналса, менинг бадбўйи ҳидларимни йўқотади.

*Бадбўй дея мендан айласанг ҳазар,
Айтган бу сўзимга айлагин назар.
Баргимдан чайнасанг ҳидим кетади,
Сиқилган дилингни бир дамда ёзар.*

Фалаж бўлган кишиларга мени ейиш фойда қилади. Маҳсусан, агар, қирқ кунгача, биринчи куни бир дона, иккинчи куни икки дона ва шу тартибда қирқинчи куни қирқ дона еб, сўнг бир донадан камайтириб, қирқ кун ейилса, яхши фойда қилади. Мен шубҳасиз, саратон касалининг ҳам олдини олиш қувватига эгаман.

*Ҳидим ейиш учун тўсиқ демагин,
Шу сабаб тилимни қисик демагин.
Мизожим совуқдир, ҳамма учун соз,
Аччигим кўрганда иссиқ демагин.*



ОШҚОВОҚНИНГ ҲИКОЯСИ

Менинг исмим - ошқовоқ!

Мени форсча каду, арабча қаръ дейдилар. Менинг катта-кичик шаклда хилма-хил навларим бор. Улардан энг муҳими кадуи мусмойи ва кадуи ҳалвойи деб аталиб, овқат ва дори сифатида фойдаланилади. Бир туримдан чекиш учун қалён тайёрланиб, апельсинга ўхшаган бир хилмидан эса, зийнат учун гул чекишиб фойдаланганлар.

Иззату ҳурмамим равоқда кўргин,

Давою дорини қовоқда кўргин.

Лаззату чиройим кўрмоқчи бўлсанг,

Қозонда пиширу товоқда кўргин.

Мен қоринда йнгилиб қолувчи бодларни ҳайдаб, мулоийим қиламан, сийдик ҳайдайман ва буйрак ҳамда сийдик йўлида ўрнаб қолган тошларнинг йўқолишида ҳам ҳиссам бўлиб, семиришга қарши фойдалиман. Қанд касалида, қон таркибида ёғ моддаларининг кўпайишида, сафро ва балғам кўпайиш касалликларига қарши курашда мўъжизавор кучим бор.

Бадандан кибр ила ҳавони ҳайда,

Мендан е, балғаму сафрони ҳайда.

"Қандим" бордир дея "мақтанаверма",

Мендан е, дардинга давони ҳайда.

Қанд касалига учраган ва қонда ёғ моддаси кўпайган кишилар сувимдан олиб, унга бироз лимон сувидан қуйиб, ҳар куни бир стакан миқдориде ичишлари керак. Менинг "гўштиш" кучли овқат бўлиш қудратига эга бўлгани учун, озини учун ҳаракат қилаётган кишиларга тавсия қилинг.

Ҳалвойи турим ширни бўлишига қарамасдан, қанд касалига мубтало бўлган кишиларга зарар қилмайди. Кишини ҳаддан ортиқ семиртириб юбормайди. Озғин кишилар эса, бироз семириши мумкин. Барча турим совуқлик бўлиб, ҳамда чанқовни босади. Агар ҳалвойи туримни иккига бўлиб, бир томонини бошга кийиб турилса, бош оғриғини ва бош айланишини даф қилади.

Мен сариқ касалига қарши яхши давоман, ҳароратни па-

ГИЁҲЛАР ТИЛГА КИРГАНДА

сайтираман ва жигар фаолиятини кучайтираман.

*Иштаҳанг кетибди, мунча ориқсан,
Кичрайиб қолибсан, гўё тариқсан.
Ахир мен далаю бозорда борман,
Шундай экан ахир нега "сариқ"сан!*

Мен тез ҳазм бўламан. Агар мени гўшт ва гуручли овқатларга қўшиб пиширилса, уларнинг тез ҳазм бўлишига кўмаклашаман.

Мени пиширилмаган пайтда ҳидлаш ёки сувимни қулоқ ва бурунга томизиш бош оғриғига, менингитга, уйқусизликка ва алжирашга қарши фойдалидир.

"Гўшт"имни яхшилаб эзиб, бошга боғланса, бош оғриғини йўқотади ва яллиғланишга қарши яхши таъсир кўрсатади. Хом танамдан сиқиб олинган сувга бироз лимон сувидан аралаштириб, фарғара қилинса, томоқ оғриғи ва тиш оғриғи таскин топади. Қулоққа томизилса, қулоқ оғриғига қарши фойдалидир. Пўстим билан бирга қайнатилган сувимдан олиб, оғиз чайилса тиш оғриғига таъсир қилмай қолмайди.

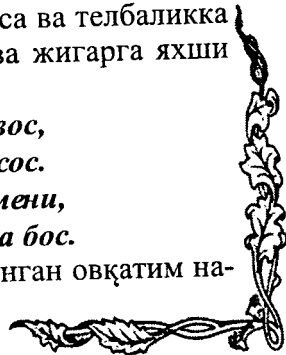
*Биродар, ёз ила қишингга қара,
Ёрдамга муҳтожсан, ишингга қара.
Нечун мендан ахир фойда олмайсан,
Азобда қолибсан, тишингга қара.*

Агар эндигина хамаклаган, хамак учидан эса гули тушишга ҳам улгурмаган ошқовоғимни хамирга олиб, ўтга яқин қўйиб, қиздириб, сўнгра сувидан кўзга томизилса, кўз оғриғини даф қилади.

Ҳинд хурмоси ва шакар билан пишириб ейилса, ҳароратни пасайтиради, иситмани йўқотади, васваса ва телбаликка барҳам беради, меъда ярасини тузатади ва жигарга яхши овқат бўлади.

*Пайдо бўлса агар руҳингда васвос,
Кимдир хаёлингда олмоқчи қасос.
Хурмою шакарла пиширигин мени,
Файрат қил, темирни қизигида бос.*

Арпа унидан хамир қилиниб, мош солинган овқатим на-



фас йўлини мулойимлаштиради, йўталга фойда қилади. Эрон халқи хусусан, қашқоий ва бахтиёрий эли орасида хомимдан олинган сувдан совитиш, эски иситмаларни йўқотиш, бадандаги ортиқча ҳароратни сўндириш учун фойдаланиб келинади ва иситма билан оғриган кўпгина беморларни шу усул билан даволайдилар.

Шайх ур - раис Абу Али ибн Сино мени уйқусизлик ва баъзи ҳароратли касалларни даволаш учун тавсия этган. У плеврит тўғрисида ёзаркан: "Ошқовоқ ҳар томонлама фойдалидир. Бироқ, у, сийдик ҳайдовчи бўлгани учун плеврит касаллигида фойдаланмаган маъқул"- дейди.

*Иллатни ҳайдагин, йўқса ўч олар,
Қовоққа рузеу қил, дардинг кўч олар.
Кечаси ухлолмай, тўлгониб чиқсанг,
Қовоқдан еявер, уйқунг куч олар.*

Қуритилган пўстимни ейиш бавосил, меъдадан қон оқишга, нафас йўли касалликларига қарши фойдалидир, туйиб яра ва кесиб олинган жойларга сепилса, қон оқишини тўхтатади. Қайси хилим бўлишидан қатъий назар, иссиқ мижозли кишилар учун, сафро, қонида нуқсон бўлган одамлар учун барибир фойда қилаверади.

*Жонингни ўртаса агар бавосил,
Даво учун агар бўлмасанг восил⁴.
Пўстимни қуришиб, ичавер ундан,
Албатта давоси бўлади ҳосил*

Агар ошқовоқнинг бошини олиб, ичига темир зингидан солиб, яна ўша қирқиб олинган бўлаги билан бекитилиб, сўнг қирқ кун офтоб тиғига қўйилса, ошқовоқ ичида ранг пайдо бўлади ва ундан сочга суркалса қорайтиради.

Уруғимдаги фойдалар

Менинг уруғим одам қорнидаги майда қуртларни ўлдирувчи энг яхши дори ҳисобланади. Бу хосият мағзимни ўраб турган нозик пардалардадир. Қуртларга қарши ишлатиладиган дорилар ичида ошқовоқ уруғи энг зарарсиз бўлиб,

⁴ Восил - етишувчи.

ГИЁҲЛАР ТИЛГА КИРГАНДА

заҳарлик хусусияти йўқ. Ишлатилгандан кейин ҳеч қандай ёмон таъсирот қолдирмайди. Бунда 25 граммдан то 50 граммгача истеъмол қилинади. Энг яхшиси мағизларни туйиб, асалга аралаштириб ейиш керак. Тўрт ёки беш соат ўтгандан кейин ични сурадиган кучли, чунончи, канақунжут ёғига ўхшаган сургидан ичиш керак. Шундай қилинганда қорин қуртлардан батамом тозаланади.

*Одамнинг ичида қурт бўлса пайдо,
Фам ила қайғуси бўлар ҳувайдо⁵.
Ҳар куни мағзимдан истеъмол қилса,
Фам ила қайғудан бўлади жуда.*

Менинг уруғим озгин кишиларни семиртиради, сийна иллатларни, қон туфлашни, йўтални, кучли иситмани, меъда ярасини, буйрак касалини ва сийдикнинг куйдириб чиқишини йўқотади.

Уруғим ёғи димоғ қуришини, уйқусизликни, сил ва ич кетишини ва меъданинг сафро таъсирида оғришини қолдиришда тенгсиздир.

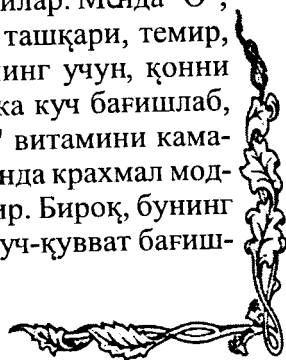
БОҚЛА (ЙИРИК ЛОВИЯ)НИНГ ҲИКОЯСИ

Vicia faba L. Беруний 132, Ибн Сино 124.

Менинг исмим - боқло!

Лекин, Техронда кўпроқ мени боқли деб атайдилар. Араблар ҳам боқли дейдилар. Мен энг қадимий экинларданман. Эронда мени хом ҳолда ҳам истеъмол қиладилар. Менда "О", "Б" ва "С" витаминлари серобдир. Бундан ташқари, темир, оҳак ва фосфор моддалари ҳам бор. Шунинг учун, қонни кўпайтирувчи овқат ҳисобланаман ва суякка куч бағишлаб, мустаҳкамлайман. Мен қуриган пайтда "С" витамини камаяди. Лекин, овқатлик хусусиятим ошади. Менда крахмал моддаси бошқа дон экинларига нисбатан камдир. Бироқ, бунинг аксича, оқсил моддаси кўп. Шунинг учун куч-қувват бағиш-

⁵ Ҳувайдо - очик, равшан.



лайман ва озғин кишиларни семиртираман.

Мен табиати совуқ донлардан ҳисобланаман, пешобни кўпайтираман, тез ҳазм бўламан, меъдадан тез ўтиб, бошқа овқатларни ҳам ўтишини тезлаштираман. Нафас йўлини ва ўпкани тозалаб, қувват бағишлайман. Қуруқ йўтални тузатаман. Мен меъда яраси бор кишилар учун яхши овқат ҳисобланаман. Мени сирка ва сувда пўстим билан бирга пиширсалар, ич кетишини қолдираман. Мени қайнатганда, ҳосил бўлган сувни ҳаргиз тўкиб юборманг. Чунки, у томоқ йўлини юмшатади, буйракда тош пайдо бўлишининг олдини олади.

Арпа уни билан менинг унимни қўшиб, лат еган жойга ва яллиғланган она кўксига боғланса, фойдалидир. Агар бу яллиғланиш сут тўпланиши натижасида бўлган бўлса, яхши таъсир кўрсатади. Мени чўчқа ёғи билан бўғин оғриққа суркалса тузалади. Унимни тухумнинг сариғи ва қизил гул билан кўзни ўз жойидан ташқарига кўтарилтб чиқишига қарши боғланса фойдадир. Бундан ташқари, унимни сурма каби кўзга сурилса, киприкнинг кўз ичига томон ўсишини йўқотади. Агар асал билан бирга кўзга боғланса, кўз мижжаларининг қизаришини ва шишини йўқотади. Гулимни ҳавончада гуйиб, офтобга қўйилса, яхшигина ранг ҳосил бўлади.

Мендан узоқ муддат пайдар-пай еб бўлмайди. Чунки, мен қоринни дамлайман, зеҳни камайтираман. Бироқ сувда қайнатиб, сувимни ичсалар, бу нуқсон юз бермайди.



ЗАЪФАРОННИНГ ҲИКОЯСИ

Crocus sativus L. Беруний 498, Ибн Сино 228.

Менинг форсча исмим - баргимос!

Ҳозирги кунларда ҳамма мени заъфарон деб атайди. Араблар эса ҳасод, сафрон ва заъфарон дейдилар.

Менинг асосий истеъмол қилинадиган қисмим гулимдаги ипга ўхшаш торлардир. Бу торлар гиёҳшунослар луғатида калоло деб аталади. Менда ўзимга хос кучли ҳид, табиий атир, тахирроқ таъм ва бироз аччиқлик бор. Вужудимда ёғ, минерал тузлар, елим, ранг, атр ва бошқа бир неча хил дори-вор моддалар бор. Мени овқатга солиб ҳамда дори сифатида шундоқ ҳам истеъмол қиладилар.

Мен меъдага қувват бераман, йўтални қуваман. Мени қайнатиб ёки чой қилиб оғизга солинса, тиш оғриғини қолдираман, тишни қурт ейишдан асрайман, чиришини олдини оламан. Мен хурсанд қилувчи ва шодлик келтирувчиман. Атрим бадбўйликни йўқотади, асабларни ҳаракатга келтиради. Озон газига ўхшаш таъсири бўлиб, кулгу келтиради.

Шодлик керак бўлса заъфаронни топ,

Шодлик келтирувчи фаровонни топ.

Мени еган киши кулгидан тинмас,

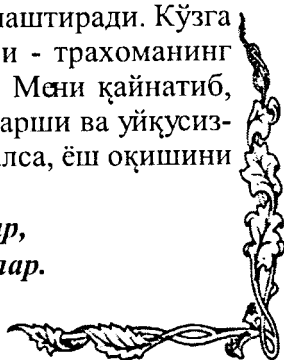
Шодлик сари элтар хиромонни топ.

Мен бешта сезги аъзосига куч бағишлайман, бодни кесаман, йирингга қаршилик кўрсатаман, сийдик ҳайдайман, жигарни қувватлантираман, қовиқ ва буйрақлар ишини яхшилашга, юз рангини очаман.

Мендан истеъмол қилиш туғишни осонлаштиради. Кўзга суркалса, кўзга жило беради, ёш оқишини - трахоманинг тузалишига ва қолдиришга кўмак қилади. Мени қайнатиб, бурунга томизилса, қаттиқ бош оғриғига қарши ва уйқусизликка қарши фойдалидир. Кўз устига суркалса, ёш оқишини ва қизаришини йўқотади.

Сезилар бузилса сезиш йўқолар,

Ҳаётда шодланиб кезиш йўқолар.



*Агар одам зоти менга суянса,
Ҳаётдан тўйишу безиш йўқолар.*

Мендан ейиш миқдори уч граммдан то беш граммгачадир.

МОЙЧЕЧАКНИНГ ҲИКОЯСИ

Matricaria peplis L. ёки M. lamellata Vge. Беруний 129, Ибн Сино 80.

Менинг форсча исмим - бобуна!

Араблар уни ўз талаффузларига мослаштириб бобунаж дейдилар. Менинг турли навларим бор. Мен боғларда ўсаман. Баъзан, мени атайлаб экиб, парвариш қиладилар. Мени чопиб, майдалаб ош ва овқатларга солиб, истеъмол қилишади.

*Дилларга завқ берар мойчечакдурман,
Бош-оёқ хислатга бой чечакдурман.
Мени қўлларингдан қўймагин асло,
Қалбингни ёритар Ой чечакдурман.*

Гулимдан сочни бўяйдиган ранг тайёрлайдилар. Бу ранг каштан рангли сочни хурмо рангли сочга, хурмо рангли сочни эса, тилло рангли сочга айлантиради, ниҳоятда шаффоф ва ялтироқ бўлади. Бу хосият равоч (чукри) гулига қўшилганда яна ҳам ортади.

Ярим ёввойи ҳолда ўсувчи навим ариқлар лабида ва экин экилмайдиган ерларда ўсади.

Гулларим аввал оч ҳаво рангида, сўнгра яшил, кейинроқ эса, қаҳва рангини олади. Унда бир неча хил кимёвий моддалар, бир хил спирт, бир оз танин моддаси ва яна тахирроқ бир модда бор.

Мен меъдага куч бераман, унинг оғриғини қолдираман. Гулимда йиринглашнинг олдини олувчи қувват бор. Ундан ейилса, оқ қон таначаларининг кўпайишига сабаб бўлади. Гулимни худди чойга ўхшатиб дамлаб ичадилар. У меъда ярасини йўқотади.

*Меъдада юз берса ногаҳон яра,
Имиллаб ўтирма, ҳолингга қара.
Гулимдан чой қилиб ичавер ҳар кун,
Меъда ярасига дориман сара.*

Баргим эса, овқатни мулойим қилади ва тез ҳазм қилдиради, мия ва асабни қувватлантиради, сутни ва терни кўпайтиради. Мен мия ва бош оғриғини йўқотаман, бирундан сув оқишини тўхтатаман. Бод ҳайдайман, яллиғланишни бартарарф қиламан, нафас сиқишига даво бўламан, сариқ касалга шифо бераман. Нафас йўлига ва жигарга фойдалиман. Сафро тугунчаларини ечаман, буйрак тошини майдалаб, ташқарига чиқараман. Савдо, балғам ва ичак санчигини йўқотаман. Баргим ва танамни чайнаш оғиз ичи куйишини тузатади, пиширилганда сувим билан кўзни ювилса, оғриғини йўқотади. Тутуним эса ҳашаротларни қувади.

*Табъингни кир қилса агар ҳашорат,
Асабинг уйини айласа горат,
Дарҳол мени ёқиб тутатиб юбор,
Ақлинг бўлса сенда, бўлса басорат⁶.*

Мендан ейиш миқдори 15 граммгачадир. Томирим қуввати кучлироқ бўлиб, ундан беш граммгача ейиш тавсия этилади. Уни шароб ва асал билан ейилса, эркак қувватини оширади.



⁶. Басорат - узоқни кўра олиш.

ЧОЙНИНГ ҲИКОЯСИ

Мени "чай" ва баъзан "чайи" деб атайдилар.

Мен дарахт баргиман, бу дарахтнинг ёввойилари Хитой ва Ҳиндистонда ўсади. Уларнинг бўйи ўн метрга етади. Аммо маданий ҳолда ўстириладиган дарахтнинг бўйи икки метрдан ошмайди. Менинг асосий фойдаланиладиган қисми - баргларимдир. Баргларим бироз қовурилгач, кўк чай ва қора чай номи билан фойдаланишга топширилди.

Дармонга лиқ тўла бойнинг ўзиман,

Кўнгилга нур сочар ойнанг ўзиман.

Бу бойу бадавлат ким экан дема,

Сенга таниш оддий чайнинг ўзиман.

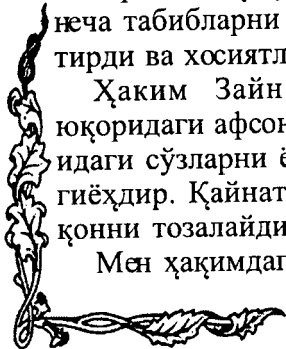
Менинг биринчи марта кашф қилинишим ҳақида жуда кўп афсоналар тўқилган. Улардан бири шундай: Бир куни Хитой императорларидан бири ўз яқинларидан бирига газаб қилиб, уни шаҳардан ҳайдаб чиқаришга фармон берди. У киши бир неча кун тоғу биёбонларда, ўрмон ва чангалзорларда саргардон бўлиб юрди. Қийинчиликдан у ниҳоятда озиб, заифлашиб, юзлари сарғайди.

Бир куни ниҳоятда очикқан ҳолда бир дарахт ёнига келди ва унинг баргларидан еябошлади. Кўп ўтмай, унинг вужудига саломатлик аломатлари намоён бўла бошлади, юз ранги эса тиниқиб, чиройли тусга кирди.

Кунлардан бир кун у яширинча шаҳарга келди ва император яқинларидан бирига бўлган воқеани баён қилди. Бу гап император қулоғига етиб, уни чақиртирди ва соғлом, юзлари тиниқ бу кишини кўриб таажжубланди. Сўнг бир неча табибларни ҳар томонга юбориб, бу дарахтни қидиртирди ва хосиятларини ўрганиб чиқишга буюрди.

Ҳақим Зайн ул-Аттор "Ихтиёрот" номли китобида юқоридаги афсонани келтириб, ундан сўнг чай ҳақида қуйидаги сўзларни ёзади: "Чай хушбўй, аммо бироз тахирроқ гиёҳдир. Қайнатиб ичилса, ички ҳароратни сўндиради ва қонни тозалайди".

Мен ҳақимдаги яна бир афсонада айтилишича, Хаттола



ГИЁҲЛАР ТИЛГА КИРГАНДА

аҳолисида бир гуруҳи овга чиқди. Қўлга тушган ўлжанинг гўштини пишириб, устини менинг баргларим билан ёпиб, бошқа овни қўлга тушириш учун чопиб кетдилар. Улар қайтиб келиб қарашса, пиширилган гўшт ҳил-ҳил бўлиб, эриб кетибди. Бу воқеани табибларга баён қилишди. Табиблар текшириб кўриб, менинг баргимда овқатни тез ҳазм қилдирадиган, гўшт ва донларни тез пиширадиган хусусият борлигини аниқладилар.

Менинг дастлабки пайдо бўлган жойим Хитой ва Ҳинди-стондир.

Хитойда чой асосан чуқур дараларда экилалди. Бундан ташқари, Хитой деҳқонлари чой учун энг яхши ўғит маҳаллий ўғит деб ҳисоблайдилар. Шунинг учун ҳам, Хитой чойи фтор моддасига бойдир. Иккинчи томондан, Хитой чойларининг фторга бойлиги шундаки, бу чойлар дарё ўзанларида экилади. Бу дарёлар тоғдан шаршара ҳосил қилиб тушиб, лой ва тупроқларни оқизиб келиб, чой экиладиган ерларга ёйилиб кетади.

Япониянинг ҳам чой экиладиган ерлари фтор моддасига бойдир. Бундан ташқари, улар тутилган балиқларнинг бир қисмини майдалаб, ўғит ўрнида фойдаланадилар.

Тоза баргларимни бироз қовурганда кўк чойга айланади.

Мени кўкчой дейди, чунки рангим кўк,

Мени билмагanning миясидир пўк.

Босиминг ошганда менга ружу қил,

Даво талаб қилиб, рўпарамда чўк.

Баргларим кўпроқ қовурилганда эса қора чойга айланади.

Ерга уриб мени, демагин қора,

Менсимай, дилимни қилма садпора.

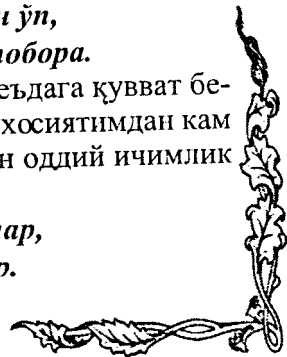
Мизожинг совиса, пешонамдан ўп,

Дамингга тортавер тинмай тобора.

Баргимни қовуриб, дамлаб ичилганда меъдага қувват беради ва пешоб ҳайдайди. Аммо, менинг бу хосиятимдан кам фойдаланиб, фақат хасталикни йўқотадиган оддий ичимлик сифатида истеъмол қиладилар.

Асабинг бузилса, олам тун бўлар,

Аҳли оилангни бағри хун бўлар.



**Фуратни ўтказмай, мендан дамлаб ич,
Кундузинг тун бўлса, тунинг кун бўлар.**

Мен асаб ва меъдага фойда қиламан, сурги вазифасини бажараман, хурсандчилик пайдо қиламан ва ташналикни йўқотаман. Бундан ташқари, бош оғриғини қолдираман, меъда яллиғланишини тuzатаман, қонни тозалайман ва юз рангини соф қиламан. Оғизни хушбўй қиламан. Шароб ва саримсоқ пиёзнинг нохуш ҳидини бартараф қиламан. Мен хафақон ва юрак иллатларига қарши ҳам фойдалиман. Тишларни мустаҳкамлайман, суякларга қувват бераман. Аммо, мендан кўп истеъмол қилинганда тишларни сарғайтираман. Бироқ уларни қурт ейишдан асрайман.

МАРЖОНДАРАХТНИНГ ҲИКОЯСИ

Sanbuscus nigra L. Беруний 84(2), Ибн Сино 244.

Менинг форсча исмим - палм !

Бундан ташқари, мени ёъси кабуд, баласон, байлосон ва машбуқа ҳам дейдилар. Араблар мени хумони кабир деб аташади. Маҳаллий тилда балхуи ва шун деган номларим ҳам бор.

Мен ёввойи ҳолда чангалзорларда ва йўлларнинг қирғоқларида ўсаман. Ёқимсиз ўткир ҳидим билан узоқданоқ ўзимни танитаман. Менинг гулларим оппоқ ва муаттар ҳидлидир. Агар уни шаробга солсалар, мушк ҳидини беради.

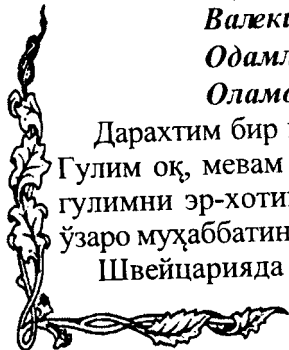
Ёқимсиз ҳидимнинг озори бордир,

Валекин гулимнинг гулзори бордир.

Одамлар дардига давоман ўзим,

Оламда маржоним бозори бордир.

Дарахтим бир метрдан икки метргача баланд бўлиб ўсади. Гулим оқ, мевам эса қорадир. Товламачи жодутар хотинлар гулимни эр-хотинларнинг либоси орасига қўйиб, уларнинг ўзаро муҳаббатини оширмақчи бўладилар ва пул ишлайдилар. Швейцарияда ва бошқа Европа мамлакатларида мевам-



ГИЁХЛАР ТИЛГА КИРГАНДА

дан шарбат ва мураббо тайёрлайдилар.

Пўстлоғимда сурги моддаси бўлиб, сийдикни кўпайтиради. Баргларим шамоллаган жойларни тузатади. Бундан ташқари, истисқо, ревматизм, тери касалликларида ишлатилади. Бу хусусият пўстлоғимнинг ич томонида бўладиган нафис терида кўпроқдир. Агар баргларимни қайнатиб, фар-фара қилсалар, томоқ оғриғини қолдиради.

Агар сенда ногоҳ оғриси томоқ,

Ўтирма, излаб топ мени эртароқ.

Баргимни қайнатиб, томогингни чай,

Иллатинг томоқдан кетади шу чоқ.

Мендан истеъмол қилиш миқдори бир кеча-кундузда ўттиз граммдан то юз граммгачадир. Бундан ортиқ ейилса, қустиради ва ични суради.

ҚАҲВАНИНГ ҲИКОЯСИ

Менинг исмим - қаҳва !

Араблар бунн дейишади. Бу сўзнинг маъноси қўюлган шароб демақдир. Менинг аввал пайдо бўлган жойим Яман ва Шимолий Африкадир. Сўнгра мени Саудия Арабистонига, сўнг Ҳиндистонга ва ундан Америкага олиб ўтганлар. Ҳозир менинг энг яхши навим Бразилияда ўсади.

Менинг кашф қилинишим тарихини шундай ёзадилар. Шайх Абул Ҳасаннинг тоғ устида риёзат чекадиган жойи бор эди. Унинг ўқувчилари кўп меҳнатдан хаста ва бемор бўлардилар. Бир куни улар қаҳва мевасидан еб ўз хасталикларини унутдилар. Бу гап Шайх Абул Ҳасанга етди ва у ўз ўқувчиларига қаҳва мевасини қайнатиб, сувини ичишни буюрди. Шундай қилиб, менинг хосиятим дунёга тарқалди.

Менинг навим кўпдир. Ҳозиргача 33 хилим аниқланган. Менинг доналаримни қовираётганда эҳтиёт бўлиш лозим. Устки қисми куйиб кетса, хосияти камаяди.

Мени қайнатилганда марказий асаб тизимига яхши таъсир кўрсатаман, ичилган пайтида шодлик келтираман.

*Асабинг чатоқми, менга юзни қўй,
Ўзим, ўзим дема, бугун ўзни қўй.
Мендан ичсанг агар, хуррам бўларсан,
Асаб изга тушар, демак, сўзни қўй.*

Бунинг сабаби менда кофеин моддасининг борлигидир. Таркибимдаги бошқа моддаларнинг асаб системасига алоқаси йўқ. Мен қон ҳаракатини ошириб, томир уришини тезлаштираман. Кўп истеъмол қилинганда уйқусизлик ҳолати пайдо бўлади. Аммо доим ичишга одат қилган кишиларда бу ҳол ўрнига яхши уйқу ҳосил бўлади. Қайнатиб ичилганда заифликни йўқотаман. Мен заҳарни, хусусан, тарёқ ва наша заҳарини кесаман.

*Хаста дилин доим обод қиламан,
Заҳарни кесаман, барбод қиламан.
Гиёҳвандлик бўлса агар одадинг,
Ундан қтулмоққа имдод⁷ қиламан.*

Спиртли ичимликнинг маст қилувчи кучини камайтираман. Кўк рангли қаҳвам кўк йўтални ва ич кетишни қолдиради.

Қайнатиб ичилса, сийдик ҳайдайман, чиришга ва йиринглашга қаршилик кўрсатаман.

Машҳур табиб Муҳаммад Закариё Розийнинг айтишича, мен иссиқман, шунинг учун ўртовчи ва чанқатувчи хоссам бор. Унинг таъкидлашича, мени зайтун ёғига қўшиб ичсалар, бу хусусиятим яна ҳам ошади.

Мен меъдага ўрнашган балғамни қуваман, иштаҳа очаман. Чанқовни қондириш учун мени ичиб бўлганларидан кейин, бироз сирка истеъмол қилиш тавсия этилади.



⁷ Имдод - мадад қилиш.

КОҲУ (САЛАТ)НИНГ ҲИКОЯСИ

Lactuca scariola L. ёки L. sativa L. Беруний 393, Ибн Сино 757.

Менинг исмим - коҳу !

Баъзан мени кўк ҳам дейишади. Араблар мени хасс, тур-
клар эса, хос деб атайдилар.

Менинг ёввойи ҳамда маданий ҳолда ўсувчи хилма-хил
навларим бор. Улардан салат сифатида еб, фойдаланадилар.
Мени баҳорги, кузги, ёзги ва қишки навларим бўлиб, йил-
нинг барча фаслларида Европа бозорларидан топишингиз
мумкин. Эрон бозорларида ҳам хилма-хил навим мавжуддир.

Барча хилларимда ҳам "А" ва "Б" витаминлари бор. Ай-
ниқса, "С" витаминига жуда бойман. Шунинг учун, қон су-
юлишига қаршилиқ кўрсатаман. Тоза қон ҳосил қиламан.
Бундан минг йил аввал яшаган Эрон олими: "Имкон бори-
ча, коҳу енг! Коҳу қон суюлишини йўқотиш билан бирга,
уни тозалайди!" деган. Бу олим сўзининг аҳамиятли томони
шундаки, бундан минг йил аввал ҳам витамин "С"нинг хос-
салари маълум бўлган.

Менинг барча навларимда темир, кальций, кумуш, маг-
ний, мис моддалари бор. Мис моддаси бўлгани туфайли ба-
чадон иллатларига фойда қилади. Булардан ташқари, яна
турли хил моддаларга эга бўлганим учун ҳам сочининг тўки-
лиши ва оқаришининг олдини оламан.

Ногоҳ тўкилганда сочу соқол мўй,

Ва ёки оқарса, гам чекмоқни қўй.

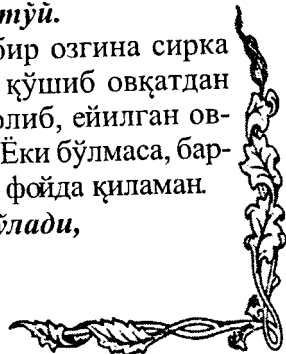
Даво учун мени қидириб топгин,

Овқатга қўшиб е, мазза қилиб тўй.

Мен иштаҳа очувчимаң, агар сиз мени бир озгина сирка
билан ва яна озгина бошқа муносиб дори қўшиб овқатдан
олдин есангиз, меъда сўлақларини ишга солиб, ейилган ов-
қатнинг яхши ҳазм бўлишига сабаб бўламан. Ёки бўлмаса, бар-
гимни яхшилаб чайнаб, ютиб юборилса ҳам фойда қиламан.

Мендан е, меъдангда "базм" бўлади,

Яъни еган овқат ҳазм бўлади.



*Дармон дориларим шу қадар кўпки,
Уни кўриб ишинг таъзим⁸ бўлади.*

Эрон пазандалари мени ҳамиша овқатдан олдин ейишни тавсия қиладилар. Мен сизга айтиб қўймоқчиманки, овқатдан кейин ҳеч қачон коҳу ея кўрманг. Бу энг ёмон овқатла-ниш бўлиб, меъдангизни қаттиқ хороҳат қилади.

Овқатнинг ортидан ея кўрмагин,

Еса бўлаверар дея кўрмагин.

Овқатнинг олдидан суйиб е уни,

Овқатнинг кетидан суя кўрмагин.

Мен табиати жиҳатидан совуқ бўлиб, чанқашни қолдира-ман. Юзингиз рангини очаман. Сарик касалини тузатаман. Талоқ йўлларини тозалайман. Асабни тинчлантираман, из-тироб, ташвиш ва юрак сиқилишини йўқотаман. Боринги, асаб иллатлари учун энг яхши давоман.

ТИРНОҚГУЛНИНГ ҲИКОЯСИ

Sempervivum arboreum L. Беруний 362, Ибн Сино 243.

Менинг исмим - гули ҳамиша баҳор !

Араблар мени доим ул-ҳаёт (доим тирик) ва ҳайй ул-олам (олам ҳаёти) дейдилар. Ҳар хил қадимий китобларда мени абрун, уқҳавони асфар, зубайда, карқахон, маржун, соҳлоби, хайри ва мишмиши баҳор ҳамда ҳамиша жавон деб тилга оладилар.

Менинг гулларим сарик бўлиб, эрталаб соат тўққиздан ўнгача очилиб, кечқурун соат тўртдан бешгача бекилади. Асаларилар менинг гулимга жуда ўч бўладилар. Кўпроқ тоғ-да ўсадиган ва Масжиди Сулаймон атрофида сероб бўлган бир хил навим бўлиб, уни кўпроқ тоғ тамакиси деб атайди-лар. Турклар уни доғ тутуни, араблар эса, дуҳон ул-ух дей-дилар. Маҳаллий тилда уни хўкиз кўзи деб аташади.

⁸. Таъзим - улуғлаш.

*Менг асл исмим - ҳамшабаҳор,
Яшнаб туражакман йилу ой наҳор.
Шунинг учун дерлар "доим ул-ҳаёт",⁹
Далада ҳамша тургум барқарор.*

Менинг гиёҳим хоҳ далаларда ўссин, хоҳ тоғда ўссин, қуриб тўкилмайди. Унинг узунлиги юз сантиметрдан ошадди. Йўғонлиги эса, бармоқдек бўлади. Унда ёпишқоқ бир модда бўлиб, ушлаганда қўлга ёпишади. Гулимда эса, сариқ рангли, аччиқ таъмли модда бор. Унда яна елим моддаси бўлиб, ширалидир. Қуримаган баргим ширасидан овқат қошиғида шарбат билан бир-икки қошиқ ичилса, қусишнинг олдини олади. Меъда ва ичак яраларига қарши фойда қиладди. Агар шохларимдан олинган тоза ширамдан тўрт-олти грамм олиб, сариёғ ёки умуман бошқа ёғларга қўшиб яраларга суркасангиз, тез тузалишига ёрдам қиладди.

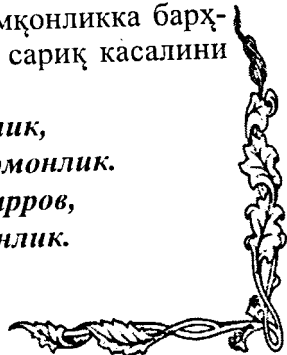
Агар баргимни ёки шохларимни сиркага солиб, ивитиб; сўғални ёки оёқ ва қўлдаги қадоқларни йўқотиш учун боғласангиз, фойдалидир. Бундан ташқари туйилган баргимдан истеъмол қилсангиз, ич кетишни тўхтатади. Агар баргимни арпа уни билан қўшиб, йирингли яраларга, бўғин оғриғига, ўтдан куйган жойларга суркалса, тузатади. Бундан ташқари, тиф тегиб, қон кетган жойларга ҳам фойдалидир.

*Агар бадан ичра фасод бўлса қон,
Бу қондан баданда азоб тортар жсон.
Агар гулларимдан истеъмол қилсанг,
Қонинг бузилишдан топади омон.*

Гулим яна қонни тозалайди, чангак касалини йўқотади, қусишни қолдиради. Гулимдан есангиз, камқонликка барҳам беради, асаблар сустлигини йўқотади, сариқ касалини қувади.

*Баданда юз берса агар камқонлик,
Камқонликдан киши топмас омонлик.
Гулимдан топгину ишга сол дарров,
Қонинг тоза бўлар, кетар ёмонлик.*

⁹ Доим ул-ҳаёт - доим тирик.



Дорисозлик саноатида гулимдан яраларни тузатадиган, уларни йиринглатмайдиган дори ишлаб чиқарилади ва бу дори барча дорилардан афзалдир.

ПЕТРУШКАНИНГ ҲИКОЯСИ

Petroselinum crispum. Беруний 896, Ибн Сино 369

Менинг форсча исмим - жаъфарий !

Араблар мени карафси мақдуний деб атайдилар. Французлар эса, менинг камхосиятли бир навимга пурсил ва менга эса, пурсили муаттар деб лақаб қўйганлар. Қадимий таббий китобларда мени асалиюн деб атаганлар. Бу ном лотинча петрусалиюмнинг арабча талаффуз қилинишидир.

Менинг истеъмол қилинадиган асосий қисмим - сербарг танам, томирим ва мевамдир. Мевам, яъни ёғга эга бўлган доналаримда ранг, атр ва бироз аччиқлик бўлгани учун овқат сифатида ишлатилмайди. Ундан сув буғи воситасида атир олинади.

*Эл ичра жаъфарий номим бор менинг,
Даволаш мақсаду комим бор менинг.
Вужудимда бироз тахирлик бордир,
Аммо атир тўла жомим бор менинг.*

Томиримда қанд ва минерал моддалари бўлиб, хушбўй, таъми эса, танам ва баргимнинг таъмига ўхшашдир. Бу томир сийдик ҳайдайди, иштаҳани очади. Томиримни, умуман, баргим ва танамни қайнатиб ичилса, ҳазм қилиш қувватини оширади, қорин бодини ҳайдайди, буйрак тошини йўқотади, сариқ касали, нафас сиқиши, жигар касалига фойда қилади.

*Буйрагинг ичида пайдо бўлса тош,
Туну кун бу гамдан қутилмагай бош.
Томиримни аста қайнатиб ичсанг,
Тошдан келар гамлар бўлади одош.*

Уруғим ҳам томиримдаги хусусиятларга эга бўлиб, иситмани йўқотишда синаб кўрилган.

ГИЁХЛАР ТИЛГА КИРГАНДА

Дорисозлик саноатида мендан "Оқ йўл" номли уч хил дори тайёрланади. Ҳар учови ҳам иситма йўқотувчи ва ҳайз очувчидир. Бироқ, менинг таркибимда бир заҳарли модда бўлиб, инсонлар учун ёқимли ва хушхўр емиш бўлишимга қарамай, қўй ва қуёнлар учун сеvimли ўт ҳисобланмайди, қушлар, товуқ, булбул ва тўтилар учун умуман зарарлиман. Мендан уларга бериш мумкин эмас.

*Агар бўлса товуқ, қуён ёки қўй,
Мендан бера кўрма, бермоқликни қўй.
Булбул, тўти каби қушга ҳам берма,
Мендан емоқликни одамзотга қўй.*

Мен бод ҳайдаيمان, меъда ва ичаклар фаолиятини ошираман, қорин дамларини йўқотаман, биқин оғриқ ва қорин санчиғини даволайман, бола тушираман, эркаклик қувватини ошираман, барча хилдаги заҳарни кесаман.

Қуририлган баргимдан ейиш миқдори икки грамм. 5-10 грамм мевамни икки юз грамм сувда қайнатиб ичиш сийдик ҳайдайди, ўттиз граммни икки юз эллик грамм сувда қайнатиб ичилса, ҳайз очади.



СЕДАНАНИНГ ҲИКОЯСИ

Nigella sativa L. Беруний 288, Ибн Сино 616.

Менинг исми - седана!

Аммо сиёҳ тухма (қора уруғ) ҳам деб аташади. Қадимий гиёҳшунослик китобларида шуни эки камуни ҳиндий номи билан ҳам юритганлар. Камун бу - зира бўлиб, бундай деб аташларига сабаб ташқи томондан шаклимиз ва баъзи муштарак хосиятларимизнинг ўхшашлигидир. Европа, Миср ва Ҳиндистонда бизни далага экадилар. Эронда эса, қадим замонлардан буён ёввойи ҳолда ўсаман. Ҳозир ҳам Табриз ва Арок атрофларида учратишингиз мумкин.

Эронда асосан уч навимиз ўсади. Улардан бири аччиқ бўлиб, фойдали хусусиятлардан узоқдир. Қолган икки навимиздаги асосий хосият шуки, қориндаги қуртларни ўлдира- миз. Эронда бизни нон устига сепадилар. Аммо кўкнор пай- до бўлиши биланоқ унинг уруғи дарҳол ўрнимизни эгаллаб олади.

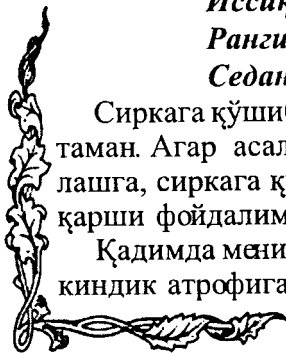
Менинг доналарим махсус ёққа эга бўлиб, унинг тарки- беда "И", "О", "В", "Д" витаминлари бор. Мен сийдик ҳай- дайман, сутни кўпайтираман, терлатаман, кўкракда ўрнаш- ган ёмон хилтларни қуваман, заҳарни кесаман. Тутунимдан ҳашаротлар қочади. Мени йўталга, сариқ касалга, истиқо учун, қайт қилишга тавсия қиладилар.

Мендан эрталаб еб юрсалар, юзни қизил қиламан ва ран- гини очаман.

*Бўлсин десанг агар чиройли юзинг,
Иссиқ бўлсин десанг агар юлдузинг,
Рангим тароватли бўлсин десанг боз,
Седана ейишни одат қил ўзинг.*

Сиркага қўшиб ейилганда эса, меъдадаги қуртларни йўқо- таман. Агар асалга қўшиб есалар, бўғин оғриққа ва шамол- лашга, сиркага қўшиб есалар, калга ва терига оқ тушишига қарши фойдалиман.

Қадимда мени ҳанзал (аччиқ тарвуз) сувига аралаштириб, киндик атрофига суркаганлар ва бу билан қоринда бўлади-



ГИЁҲЛАР ТИЛГА КИРГАНДА

ган ошқовоқ уруғига ўхшаш қуртларни туширганлар. Туйиб асалга аралаштирилган доналарим бачадон оғригини қолдириш ва туғишни енгиллаштириш учун берилади. Гул ёғи билан аралаштириб, экземага суркалса, фойда қилади.

*Агар вужудингда пайдо бўлса гўш¹⁰,
Бу гўшга тикилиб ўтирмагин бўш.
Гўшингга ишқалаб суркамоқ учун,
Гул ёғи топгину мени унга қўш.*

Мени куйдириб, ёққа ёки хинога солиб, суркалса сочининг тўкилишини тўхтатади. Агар мени ҳидласалар, бош оғригини қолдираман, бурун тўсилса, очаман, тумовга ва юз фалажига қарши фойда қиламан.

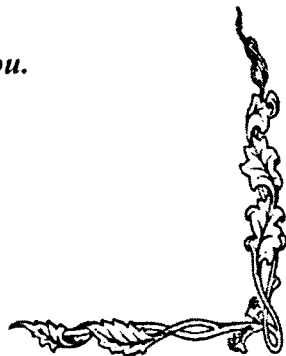
*Юзда пайдо бўлса ногаҳонда шал,
Эртами ёки кеч, бўлса қай маҳал
Мени ёққа солиб, сурка юзингга,
Юз шали тез кунда бўлажакдир ҳал*

Тумов бўлган кишининг бошига мёндан компресс қилсалар тузатаман, бошқа оғриқ аъзоларига қилинса оғриқни қолдираман, шамоллаган ва совуқ урган жойларга фойда қиламан. Агар мени қовуриб, зайтун ёғига солиб, бурунга томизсангиз, аксириш билан ўтувчи тумовга наф қиламан. Сиркага солиб, қайнатиб, ўша сирка билан оғзингизни чайсангиз, тиш оғригини қолдираман ва тишни мустаҳкамлайман.

Махсус асбоб билан доналаримдан олинган ёғ кишини ёшартиради.

*Кучинг кетиб, бироз бўлганда қари,
Сенга қарамаса ой юзли пари.
Седана ёғидан ичавер ҳар кун,
Сен томон парилар келади бари.*

¹⁰. Гўш - экзема.



ҚАЛАМПИРМУНЧОҚНИНГ ҲИКОЯСИ

*Caryophyllus aromaticus*L. Беруний 820, Ибн Сино 609.

Менинг исмим - қаранфул!

Мен ҳам овқат, ҳам дори сифатида ишлатиладиган доридармонлардан бириман. Мен биринчи мартаба Жазоирда вужудга келган бир дарахтнинг ғунчасиман. Ҳозирги пайтда эса, бу дарахт Занжибар ва Мадагаскарда кўплаб экилади. Мен қуриган пайтимда мих шаклини оламан. Шунинг учун форслар мени "Михак" (михча) деб атайдилар.

Шу кунларда кўплаб сотилаётган "Михаки гулдоний" номли гул билан менинг ҳеч қандай яқинлигим йўқ. Ўша гулнинг ҳиди менинг ҳидимга ўхшаб кетади холос. "Михаки гулдоний" гули ўз навбатида шоирлар жуда кўп таъриф қиладиган қалампир гулидан ҳам кескин фарқ қилади. Қалампир гули михак гулидан пастроқ ўсади ва унинг "Ҳусни Юсуф", "Қаранфули боғий" ва "Қаранфули шоир" деган номлари ҳам бор.

Мен заҳарни кесувчиман. Агар мени овқатга солиб ейилса, овқатдан заҳарланишнинг олдини оламан. Мен ақлга қувват бераман, хотирани мустаҳкамлайман.

*Ногаҳон хотира бўлганда барбод,
Кўринган одамга айламагин дод.
Мендан чойга солиб, мириқиб ичгин,
Хотира боғлари бўлади обод.*

Мен асабни тинчлантираман ва фаросатни ошираман.

*Баданда сусайиб қолса фаросат,
Қўлингдан келмаса агар раёсат,
Кеча-кундуз мендан истеъмол қилгин,
Сендан нари кетар барча ҳаросат.¹¹*

Бош оғриғини ҳам қолдираман, фалажни тузатаман, тутқаноқ касалини йўқотаман. Танҳо ўзимни ёки бошқа дориларга қўшиб, тиш милкларига суркалса, бақувват қиламан

¹¹. Ҳаросат - қўрқув, ғам.

ГИЁҲЛАР ТИЛГА КИРГАНДА

ва тиш оғриғини қолдираман, оғиздаги бадбўй ҳидларни эса йўқотаман.

Кўзга сурма каби суркалса, кўз мижжаларининг қизаришини бартараф қилиб, нурини кўпайтираман. Ейилганда ҳам шундай ҳосиятни бераман.

Кўзингда камайиб қолганида нур,

Ўқишу ёзишдан топмасанг ҳузур.

Қалампирмунчоққа суян доимо,

Аён бўлар сенга наздик ила дур¹².

Шунингдек, нафас сиқишга, хафақон ва балғамли йўталга қарши фойдалиман. Бундан ташқари киши шижоатини ошираман.

Менда кўнгилаб айнишини қолдирувчи, бодни ҳайдовчи, пешобни томчилаб юрувчи дардларни қолдирувчи хусусият ҳам бор.

Пешобинг томчилаб юрса ҳар онда,

Ҳаловат қолмайди асло замонда.

Қалампирмунчоқни доим сўриб юр,

Бу дарддан бўласан бешиак омонда.

Мендан энг кўп истеъмол қилиш миқдори 4 граммгачадир.



¹² Наздик ила дур - узоқ ва яқин.

ГУНАФШАНИНГ ҲИКОЯСИ

Viola odorata L. Беруний 183, Ибн Сино 83.

Менинг исмим - гунафша!

Гунафшанинг юздан ортиқ тури бор. Аксари вақт у фақат зийнат гули сифатида боғчаларга ва хиёбонларга экилади. Улардан энг машҳури гули бинафша ёки ҳидли бинафша деб аталади ва дорисозликда ишлатилади.

Менинг форсча исмим гули бинафша, арабчаси эса, фарфиздир. Мен тоғларда ва дарахтларнинг остида ўсаман. Менинг энг яхши навимни Эльбрус тоғларидан, дарёлар қирғоғидан топишингиз мумкин.

Мен сафрони ҳайдайдиган энг яхши сургиман. Хусусан, сафро меъда ва ичакларда тўпланиб қолганда яхши фойда қиламан. Чанқоқни ҳам қолдираман, қон босимини пасайтираман, кучли иситмани бартараф қиламан.

Гулим уйқу келтиради, яллиғланишни тузатади, бош оғриқ, йўтални қолдиради, нафас олиш йўлини юмшатади, томоққа наф қилади. Пешобнинг қизиши ва куйдириб чиқишини йўқотади. Мени пешоб тутилиш касалига, ўпка плевритга, дифтерияга, болалар бош оғриғига тавсия қиладилар.

Ногаҳон тутилиб қолганда пешоб,

Бу ширин ҳаётинг бўлади хароб.

Гулимдан истеъмол қилсанг, пешобинг -

Шаршара мисоли чиқади ишоб.

Икки грамм гулимни совуқ сув билан бир неча кун ичилса, сафрони йўқотади. Гулимни туйиб қанд билан аралаштириб ейилса, эски иситмани йўқотади. Бурнингизни ичи доимо қуриб юрса, гулимни қайнатиб, сувини бурунга тортинг, қутиласиз. Гулимни яллиғланган жойга, бош оғриғига, йўғон ичак ёрилишига ва оғриғига боғланса, даф қилади, иссиғдан яллиғланишга, кўз шамоллашига, пайни юмшатишга, сафродан қўтир бўлишга ва қичишишига боғланса наф қилади.

Сафродан ногаҳон юз берса қўтир,

Чиройли баданинг бўлади чўтир.

*Гулимни эзгину кўтирга богла,
Кўтирдан қутилиб, бемалол ўтир.*

Гунафша ёғи уйқу келтиради, кўтирни ва бурун қуришини йўқотади, йўтални қолдиради, соч-соқол тўкилишининг олдини олади, пай ва бўфинларни юмшатади, тирноқларни мустаҳкамлайди. Ҳаммомда терлагандан сўнг ундан уч грамм ичилса, нафас сиқишини қолдиради.

*Сени қийнар бўлса сиқилиб нафас,
Баъзида оғзингдан чиқмай қолса сас.
Ҳаммомда терлагач, ёғимдан ичсанг,
Дарддан қутилмоққа шунинг ўзи бас.*

Агар болаларнинг кўксига суркалса, қуруқ йўтални тезда бартараф қилади. Агар ундан пахтага тегизиб, бурунга томизилса, уйқусизлик касалини йўқотади.

*Тунда ухлолмаслик жуда оғир дард,
Бунга чидай олмас на ботир, на мард.
Ёғимдан пахтада бурунга томиз,
Иллат кетиб, энди сенга кўнмас гард.*

Гунафша ёғини олиш

Бир юз эллик грамм гунафша гулини бир литр кунжут ёғига солиб қўясиз. Уч-тўрт кундан кейин гунафша гулини сиқиб, ёғдан ажратиб оласиз. Ўрнига яна гунафша гули соласиз, яна тозалайсиз. То кунжут ёғи гунафша гули рангига киргунча бу ҳолатни такрорлайсиз.

Ҳар бир навимнинг гулида қайт қилдирувчи модда бор ва у томирларимда кўпроқдир. Янги очилган гулимнинг шираси кўкйўтални ва болалар тумовини йўқ қилади.



НАВРЎЗГУЛНИНГ ҲИКОЯСИ

Менинг форсча исмим - гули мийн!

Арабча исмим эса захр ур-рабиъ ва захр ул-луълудир.

Мени Эроннинг, асосан, Кермоншоҳнинг тоғ ва адирлари этакларидан топишингиз мумкин. Бу ерларда мен ёввойи ҳолда ўсаман. Менинг гулим икки хил гулбарглардан ташкил топган. Биринчиси, сариқ рангли бўлиб, худди трубага ўхшаб юмалоқланган бўлади. Иккинчиси эса, оқ рангда бўлиб, тил шаклига ўхшайди.

Мен гулман, наврўзда кўз очажакман,

Каттаю кичикка юз очажакман.

Наврўзда бошимни силар бўлсангиз,

Хислатим сиридан сўз очажакман.

Менинг гулим ҳам худди писта гулидек қуёшни то шарқдан ғарбгача кузатиб қўяди. Кун ботганда ва ҳаво айниган пайтларда гулим ғужанак бўлиб, йиғилиб олади.

Туну кун қуёшни қидирган ўзим,

Висолга йўлдошни қидирган ўзим.

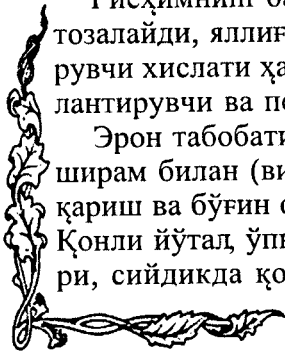
Қуёш кетиб қолса, қачон келар деб,

Сабр ила бардошни қидирган ўзим.

Менинг истеъмол қилинадиган асосий қисмим гулим ва танамдир. Гиёҳимнинг барча қисмларида совун, бир неча хил тахир модда, елим, мум, ёғ, ранг, атр ва шира моддалари бор. Янги ҳўл баргларимни салатга қўшиб истеъмол қилишингиз мумкин. Баргларим сўлак моддаларини кўзғатиб, ёмон хилтларни йўқотишга ёрдам беради.

Гиёҳимнинг барча қисмлари истеъмол қилинганда қонни тозалайди, яллиғланишни йўқотади, унинг мулойимлаштирувчи хислати ҳам бор. Яна унинг қувватлантирувчи, тинчлантирувчи ва пешоб ҳайдовчи қуввати аниқланган.

Эрон табобатида олтмишдан бир юз йигирма граммгача ширам билан (винога қўшган ҳолда) қовиқ тошларини чиқариш ва бўғин оғриғини қолдириш учун тавсия қилинади. Қонли йўтал, ўпка илллати, бўғин оғриқ, жигар касалликлари, сийдикда қон келиши илллатларига қарши гиёҳимдан



йигирма беш, ўттиз грамм дамлаб ичиш буюрилади. Яра, яллиғланган жойларга баргим эзиб босилади.

ҚУШЖИЙДАНИНГ ҲИКОЯСИ

Менинг форсча исмим - санжад! Арабчаси эса, убайда бодомдир.

Баргимнинг орқаси оқ ва кумушранг бўлиб, кир босганга ўхшаб кўринади. Мевам тахирроқ бўлишига қарамай, кўп кишилар ундан ейишни одат қилганлар. Мевамни туйиб ун қилиб, ундан убайда бодом ҳолваси тайёрлайдилар. Баргим ва қуруқ мевам ични қотиради ва оғиздан сув оқишини йўқотади. Гулим жуда ҳидли бўлиб, иси эллик метргача тарқалади.

Дорисозлик саноатида гулимдан баъзи шарбатларни муаттар қилиш учун фойдаланилади ва у иситмани пасайтирувчидир.

Гулимни ҳидлаш фалаж касалига йўлиққан ва юз фалажига мубтало бўлган кишилар учун фойдалидир.

Бебаҳо хислатлар гулимда бордир,

Дорию дармонлар қўлимда бордир.

Фалажсу лақвага даво қилурман,

Ҳар қандай касалким, йўлимда бордир.

Мевам эса, меъда фаолиятини яхшилайти, сафрони босади, қайт қилишни тўхтатади. Хусусан, болалар учун учун кўп фойдалидир. Бундан ташқари, у бодни қайтаради, мия ва қалбга қувват беради, истисқо ва сариқ касалига даво бўлади.

Жийда е, дардингга дармон бўлади,

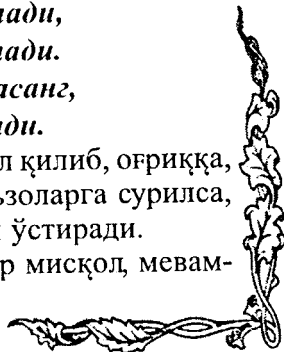
Согилигинг мисоли хирмон бўлади.

Юракка қувватни мендан олмасанг,

Касалга чалинсанг, армон бўлади.

Агар баргимни зайтун ёғида қовуриб, ҳал қилиб, оғриққа, бўғинлар яллиғланишига, ҳиссизланган аъзоларга сурилса, наф қилади. Агар шу ёғ сочга сурилса, уни ўстиради.

Гулимдан истеъмол қилиш миқдори бир мисқол, мевам-



дан эса, эллик донагача ейиш мумкин.

Мевамнинг таркибида "О" ва "Б" витаминлари, озроқ "К" витамини ҳам бор. Шунинг учун, у ичдан қон кетишини ва бавосилни тузатади. Шунингдек, ични қотиради, пешоб ҳайдайди.

МИРТНИНГ ҲИКОЯСИ

Myrtus communis L. Беруний 38, Ибн Сино 4.

Менинг форсча исмим - мурд !

Баъзан мени мурт ҳам дейишади. Қадимий китобларда мен ос, асмор, занд, қантус, марсин, мимрисин, хоми-лос, қуқом номлари билан учрайман.

Менинг етмиш халдан ортиқ навим бўлиб, улардан энг асосийси биёбонларда ўсадиганидир ва уни форс тилида мурдасфарам, араб тилида райҳон ул-қубур, Гилонда эса, жир дейдилар. Дарахтим ажойиб яшилликка эга бўлиб, ҳеч қачон хазон бўлмайди. Шунинг учун, мени қадимдан буён яшиллик белгиси деб биладилар.

Менинг дарахтим Эроннинг шимолидаги чангалзорларда ва Рум денгизи қирғоқларида кўпдир. Мен одатда зайтун дарахти экиладиган жойларда яхши ўсаман. Эронда мени Мунжил, Рудбор, Шероз, Хуррамобод, Шахбозон ҳамда Исфакон ва Язд шаҳарлари орасида экадилар.

Дарахтим ёшлик, гўзаллик ва поклик белгисидир. Авваллари менинг шохларимдан тож ясашиб, келинларнинг бошига кийгизганлар.

Менинг истеъмол қилинадиган асосий қисмим - баргим, мевам ва танамдан ўсиб чиқадиган юмалоқ гудда, яъни буқоқлардир. Ёғочимдан ҳам ҳар хил безаклар солишда ва дурдгорликда фойдаланилади. Баргларим эса, ҳаммиша кўмкўк ва муаттарлигидан ташқари, дорилик хусусиятига ҳам эга. У қадимдан йиринглашнинг олдини олувчи дори сифатида қўлланилади. Дарахтим чўплари ҳам муаттар ҳидлидир.

"Осдона" деб аталадиган мевамда ва "банги оло" деб ном олган буқоқларимда танин моддаси, яна бир хил нор-

ГИЁҲЛАР ТИЛГА КИРГАНДА

дон модда ва шира кўп. Айниқса, буқоқларимда танин кўп. Шунинг учун унинг дорилик хусусияти бошқа қисмларимга қараганда кўпроқдир. Йиринглашга қаршилик кўрсатадиган хусусиятим бутун вужудимда, айниқса баргларимда серобдир.

Танамдан ўсиб чиқувчи буқоқларим меъдага қувват беради, унда мози моддаси бўлгани учун қабз қилувчи ва қон кетишининг олдини олувчидир. Баргим сувидан кўзга томизилса, кўз оғришини қолдиради, трахомага қарши фойдалидир ҳамда кўздан сув оқишини йўқотади. Бундан ташқари, уни қулоққа томизилса, қулоқ оғриғини қолдиради. Мендан қайнатиб, сувим билан ғарғара қилинса, тиш оғриғини қолдиради, тил, тиш, милк ва оғиз яраларини ҳам йўқ қилади. Агар баргларимдан ҳидланса, юракка қувват беради ва хафақонни даф қилади.

*Сенга азоб берса агар хафақон,
Ва ёки юрагинг бўлганда ёмон,
Баргларимни топу ундан бўй¹² олгин,
Ушбу иллатлардан бўларсан омон.*

Мевамдан ейилса ёки шарбатидан ичилса, йўталга ва ўпка иллатларига қарши фойдалидир. Айниқса, уни қоввут¹³ ҳолида ейилса, яна ҳам фойдали бўлади. Бу қоввут ич кетишини тўхтатади. Агар икки юз грамм баргим сувини зайтун ёғи билан ичилса, балғам сурувчи энг яхши дори ҳисобланади. Меваларимдан ейилганда, буйрак яраларини тuzатади. Баргимдан суркалганда бавосилни йўқотади.

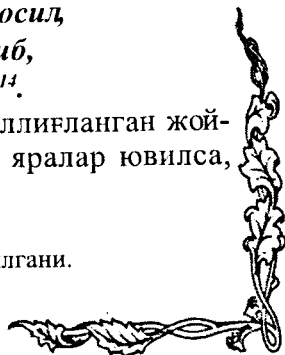
*Одамзот бордирки, унда бавосил,
Кутмаган пайтида бўлганда ҳосил,
Баргимдан суркаса, уни йўқотиб,
Сихҳат висолига бўлади восил¹⁴.*

Агар баргимни қайнатиб, суви билан яллиғланган жойлар, айниқса, қўл кафтидаги ва оёқдаги яралар ювилса,

¹² Бўй - ҳид.

¹³ Қоввут - миртнинг қанд ва ҳилдона билан қовурилгани.

¹⁴ Восил - етишувчи.



уларни йўқотади.

Менинг томиримдан, баргимдан ва мевамдан олиб, ёғда қовуриб сочга суркасангиз, сочни мустаҳкамлайди ва тўкилишининг олдини олади. Яна унинг оқаришини тўхтатади. Меваларимни ёққа қовуриб, таннинг бадбўй ерларига суркалса, хушбўй қилади. Айниқса, мевамни куйдириб, ёққа солганда бу хислат яна ҳам ошади. Агар мевам кулини бадандаги доғларга суркасалар, доғни кетказади. Лавлагининг суви ва барги билан бирга мевамни пишириб, бошга суркасалар бош кепагини йўқотади ва сочнинг тўкилишини тўхтатади. Мевамни ловия уни билан хамир қилиб, юзга суркалса, юз доғини йўқотади. Мевамдан ейилса ёки суркалса, чаён чаққан жойнинг оғирлигини қолдиради.

Менинг мевамдан ейиш миқдори бир мисқолдир (бир мисқол- 4,25гр.). Ортиқча ейилганда ёки ҳидланганда уйқусизлик пайдо қилади.

Мевамдан ва танамдан ўсиб чиқадиған буқоқларимдан меъда ярасини даволаш учун фойдаланинг. Нафас олиш аъзоларидаги хилтларга қарши курашадиған мендан яхшироқ дори топа олмайсиз.

Мендан қайнатиб, ғарғара қилса, томоқ ва оғиздаги иллатларга барҳам бераман. Меъда қувватини ошираман ва ҳазм фаолиятини бузувчи иллатни бартараф қиламан. Бунинг учун мендан қайнатиб, бир кунда икки стакан ичасиз. Баргимдан ва мевамдан сиқиб олинган сув қотирувчидир ва меъдага яхши фойда қилади.



БАРГИЗУБНИНГ ҲИКОЯСИ

Plantago major L. Беруний 945, Ибн Сино 390.

Менинг форсча исмим - борҳанг !

Баъзан мени борканг ҳам дейишади. Араблар мени лисон ул-ҳамал (қўй тили) деб атайдилар. Чунки, менинг катта навимнинг барги қўй тилига ўхшайди. Менинг ҳар хил навларим бор. Шулардан уч хили Эронда ўсади. Уларни катта борҳанг, кичик борҳанг ва найзали борҳанг дейдилар.

Қулоқ солинг, отқулоқдирман,

Ёмонликка ёт қулоқдирман

Иллатларни қувиб, одамлар -

Ҳаётига тот қулоқдирман.

Менинг фойдаланиладиган асосий қисмим - баргим, томирим ва уруғларимдир.

Менинг бутун вужудимда елим, шира ва бир неча хил доривор моддалар бор. Баргим, томирим ва мевам юмшатувчи ҳамда микробларга қаршилиқ кўрсатувчидир. Мен яна қонни тозалайман.

Мен меъда яллиғланишининг олдини оламан, оддий ёки қонли ич кетишини тўхтатаман, оғиз, тиш, қулоқ оғриғида фойда қиламан.

Кимда яра бўлса ошқозон,

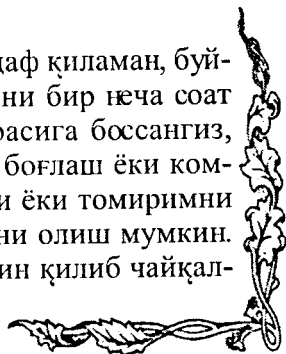
Тани бўлса иллатдан ларзон.

Ушбу оғир дардлари учун,

Даводурман ўткиру арзон.

Йўталганда ахлат билан қон келишини даф қиламан, буйрак шамоллашини йўқотаман. Ҳўл баргимни бир неча соат қайнаган сувга солиб қўйиб, сўнг тери ярасига боссангиз, унинг йиринглашини йўқотади. Баргимни боғлаш ёки компресс қилиш ҳам шу хосиятни беради. Уни ёки томиримни қайнатиб, фарғара қилганда ҳам шу фойдани олиш мумкин.

Томиримни қайнатиб, асал қўшиб, ширин қилиб чайқал-



ганда ҳам оғиз яраси ва томоқ шамоллаши учун фойдалидир. Дорисозлик саноатида баргимни сувидан қўшиб, крем тайёрлайдилар ва у юздаги майда-чуйда яраларни тузатади.

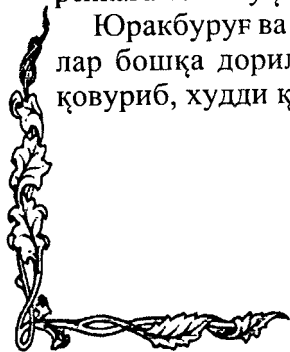
Ари чаққан жойнинг оғриғини қолдириш учун қайнатиб, юмшатиш баргимни босишдан яхшироқ дори йўқ. Бундан ташқари, ўша баргдан бурун, томоқ остига ва юзга чиқадиган яраларни тузатиш учун ҳам фойдаланиш мумкин. Баргим қайнатилган сув билан кўз ювилса, кўз шамоллашини ва қизаришини йўқотади.

Эллик граммдан то юз граммгача томирим ва баргимдан олиб, бир челак сувда қайнатиб, уч стакан ичилса, миядан келаётган қоннинг бурунда тўсилиб, қотиб қолишини бартараф қилади. Агар қулоққа томизилса, оғриғини қолдиради. Оғиз чайқалганда эса, тиш пилласини йўқотади. Ўша сувдан ичилса, бавосилдан қон оқишини тўхтатади.

Баргларимни ясмий билан пишириб, нафас сиқиш, сил ва йўталганда қон чиқишини йўқотиш учун энг. Бу даво истисқо учун ҳам фойдалидир. Баргимни ясмий билан пишириб, сирка ва бир оз туз қўшиб есангиз, ичдан қон кетишини қолдиради.

Менинг уруғимдан Эронда сурункали юракбуруғни даволаш учунгина фойдаланадилар. Лекин, унда баргим ва томиримдаги барча хосиятлар мавжуддир. Бироқ, уларга нисбатан кучсизроқдир. Эрон шимолида баргимдан худди гулоб каби сув олиб истеъмол қиладилар. Бу сув ҳазм воситаларининг фаолиятини сақлашда тенгсиздир. Бундан ташқари у ич кетишини қолдирса, ички органларда ҳосил бўлган яраларни тузатишга ёрдам қилади. Уруғимдан қушларга, айниқса, канорейкага ва товуқларга берсангиз, касалга кўп чалинмайди.

Юракбуруғ ва ич кетиши касалига мубтало бўлган кишилар бошқа дорилар билан тузалмасалар, менинг мевамни қовуриб, худди қоввут шаклида есалар, тузатади.



Ёнғоқнинг ҳикояси	3
Саримсоқнинг ҳикояси	9
Ошқовоқнинг ҳикояси.....	12
Боқла (йирик ловия)нинг ҳикояси.....	15
Заъфароннинг ҳикояси.....	17
Мойчечакнинг ҳикояси.....	18
Чойнинг ҳикояси.....	20
Маржондарахтнинг ҳикояси.....	22
Қаҳванинг ҳикояси.....	23
Коҳу (салат)нинг ҳикояси.....	25
Тирноқгулнинг ҳикояси.....	26
Петрушканинг ҳикояси.....	28
Седананинг ҳикояси.....	30
Қалампирмунчоқнинг ҳикояси.....	32
Гунафшанинг ҳикояси.....	34
Наврўзгулнинг ҳикояси.....	36
Қушжйданинг ҳикояси.....	37
Миртнинг ҳикояси.....	38
Баргизубнинг ҳикояси.....	41



КВК: 80.10 (5.Ў36)

УДК: 716.8.3

ФИЁСИДДИН ЖАЗОИРИЙ

ГИЁҲЛАР ТИЛГА

КИРГАНДА

**Форсийдан
Маҳмуд ҲАСАНИЙ
таржимаси**



«NAVRO'Z» нашриёти. Лицензия № А1.170
Қоғоз бичими 60x841/16. Шартли б. т. 3,0. Адади 100 нусхада.
Нашриёт манзили: Тошкент, .А.Темур кўчаси-19 -уй.

МЧЖ «Munis dizayn group» босмахонасида чоп этилган.
Босишга рухсат этилди 17.05.2013. Буюртма № 38
қоғоз бичими 60x841/16. Шартли б. т. 305. Адади 100 нусхада.
100170, Тошкент ш., И. Муминов кўчаси, 13-уй.

Наврўз нашриёти -2013
ISBN 978-9943-381-23-0