

Abu Ali Ibn Sinoning Adabiy Faoliyati

Buyuk qomusshunos Abu Aln ibn Sinoning ijodiy faoliyatn juda xilma-xil va rang-barangdir. Alloma o'z davridagi mavjud bo'lgan hamma fanlarda ham salmoqli iz qoldirgan.

Ibn Sino dunyoda, birinchi navbatda, buyuk tabib sifatida mashhur bo'lgani bilan birga olimlar nazdida buyuk faylasuf sifatida ham hurmatli. Uning nnsonga, birinchi navbatda, praktik jihatdan zarur bo'lgan tibbiy asarlari olim nomini dastlab butun dunyoga taratdi va uni o'chmaslikka olib keldi.

Ibn Sino tabibgina bo'lib qolmagan edi, u o'z davrining buyuk mutafakkiri, keyingi asrlar fani, adabiyotiga salmoqli ta'sir ko'rsata olgan buyuk siymo edi. Uning aniq fan sohalarndagi asarlari hamda falsafa va adabiyot bobidagi katta xizmatlari haqli ravishda uni jahon fani va madaniyatning ajoyib bir namoyandasi deyinishga huquq beradi. Uning falsafiy-estetik g'oya va qarashlari jahon madaniyati erishgan yutuqlar qatoriga kirdi.

Ibn Sino njodidagi ajoyib xususiyatlardan biri shuki, u asarlarida o'z davrining juda ko'p ilg'or g'oyalarini ko'rinarli aks ettira oldi. Ibn Sino - shoir. Ibn Sino ma'rifatparvar shoir edi. U insonlarni fan va madaniyat, bilim va ma'rifat o'chog'ini yoqishga, ilmiy yo'lda og'ishmay kamolat hosil qilishga, har bir masalaga ilmiy, aqliy yondashishga, rostgo'y, vijdonli bo'lishga - xullas, nnsoniylkning eng yaxshi xislatlarini o'zida aks ettirib, mujassamlantirishga va inson degan ulug' nomni yanada yuqori ko'tarishga chaqiradi.

Ibn Sino ma'rpfatparvar sifatida o'zida shoirlik qobiliyatini sezgan chog'laridayoq xalq o'rtasida tabobatni keng ko'lamda yoyishga intilganini ko'ramiz. Uning tibbiyotga ond dostonlari shundan dalolat beradi. Ibn Sino bu dostonlarini aruzning rajaz vaznida yozgan. Shuning uchun ba'zan bu asarlarni urjuza deb ham ataganlar. Shu vaznda u tibbiyotga atab bir qancha she'riy asarlar yozdi, hozircha, bular soni to'qqizta. Ular quyidagilar:

"Sog'liqni saqlash - gigiyenaga oid urjuza".

"To'rt fasllar haqida urjuza".

"Anatomiyaga oid urjuza".

"Gippokrat vasiyatlar haqida urjuza".

"Tajribadan o'tgan tibbiy narsalar haqida urjuza".

"Tibbiy nasihatlar yozilgan urjuza".

"Mantiqqa oid yozilgan urjuza".

"Aloqa haqida urjuza".

"Tabobat haqida urjuza".

Ibn Sino yozgan bu dostonlarning sakkiztasi tibbiyotga, bittasi mantiqqa ond asardir. Bu dostonlarning eng yirigi "Tibbiy doston" nomi bilan mashhur bo'lgan.

Ibn Sino bu asarini yozganida hali u meditsina olamiga tanilmagan va o'zining mashhur "Tib qonunlari" asarini yozmagan ham edi. Ibn Sinoning tabobatga oid bu dostoni uning bu sohadagi ilk asari edi. Bu bilan Ibn Sino ham tabobat, ham she'riyatga dadil qadam qo'ya oldi.

Hatto u bu asari orqali o'z g'oyalarini yoyishni ko'zda tutganlarini ifodalab shunday deydi: "Men bu urjuza - dostonga kamolat to'nini va husn saruposini kiygazdim, uni o'rganish osonroq va mashaqqati kamroq bo'lsin deb, to'qilishini oson va vaznini yengil qildim".

Arab ma'rifatparvari va adibi Jurjiy Zaydonning ko'rsatishicha, rajaz vazni she'r vaznlarining eng avvalgisi va eng qadimgisidir. Bu vazndagi baytlar masnaviyga o'xshash qofiyadosh bo'ladi. Bu vazn o'z davrida xalqchil, odamlar orasida keng tarqalgan vazn bo'lgan. Har kim ham bu vaznda she'r ayta olgan, keyinchalik bu bahr kengayib, urjuza deb ataladigan qasida va she'rlar bitilgan. Odatda gapga usta har bir arab bu yo'l bilan she'r ayta olgan.

Ibn Sino dostonlarining eng yirigi bo'lgan "Tibbiy doston" 1956 yili Parijda va mantiq haqidagisi 1910 yili Qohirada nashr etilgan. Tibbiy doston qisqa nasriy muqaddima bilan boshlanib, keyin nazmiy yo'lda davom etadi. Nashr etilgan nusxaga ko'ra tibbiy dostonda 1326 bayt bo'lib, 2652 yo'l she'rdan iborat. U yerda muallif ozgina nazmiy muqaddima (o'n olti bayt)dan so'ng nazariy meditsinaga o'tadi, bunga 705 bayt bag'ishlangan, so'ng amaliy meditsinaga o'tadi, bunga esa 605 bayt bag'ishlangan.

Undan tashqari Ibn Sino falsafiy she'rlar ham yozgan, bu borada uning yigirma bayt, ya'ni qirq yo'llik nafs-jon haqidagi mashhur she'ri ham bor. Ibn Sinoning bu she'ri kichik hajmli bo'lishiga qaramay, ko'p faylasuflar unga sharhlar yozishgan, u bir necha bor nashr ham etilgan.

Nasr yo'lida Ibn Sinoning bizgacha yetib kelgan mashhur asarlaridan "Hayy nbn Yaqzon", "Risolat-tayr", "Salomon va Ibsol", "Yusuf" kabi qissalarini aytish mumkin. Qissa deganda hozirgi arab adabiyotida hikoya janrini tushunamiz. Lekin o'rta asrda qissa so'zi doston, povest' ma'nosida ham ishlatilgan. Odatda qadim Sharq adabiyotida kichik hajmdagi prozaik asar bo'lsa qissa janriga kiravergan. Shuning uchun ham Ibn Sino "Hayy ibn Yaqzon", "Salomon va Ibsol" va "Yusuf" asarlarini qissa deb atagan.

Bu qissa 1174 yilda Ibn Azro tomonidan she'r bilan ibroniy tiliga tarjima qilinib, "Hayy nbn Maqiz" qissasi nomi bilan mashhur. Bu tarjima 1736 yili Istambulda bosilgan.

Ibn Sinodan o'n ikki yil keyin vafot etgan shogirdi Abu Mansur Husayn ibn Muhammad ibn Zaylo al-Isfahoniy ustodining bu asariga sharh bog'lagan. Undan keyin "Hayy ibn Yaqzon"ni noma'lum bir kishiforschaga tarjima qilib, sharh yozgan. Bu tarjima sharhning bir nusxasi Toshkentda, O'zbekiston Fanlar akademiyasining Abu Rayhon Beruniy nomli Sharqshunoslik instituti kitob fondida ham saqlanmoqda.

O'rta asrlarda faylasuflardan Ibn Tufayl va Shahabuddin Suhravardiyar Ibn Sinoning bu qissasidan ijodiy foydalanib, shu nomda tamoman boshqacha, original asar yaratdilar.

Abu Ubayd al-Juzjoniyning yozishiga qaraganda, Ibn Sino bu asarini hijriy 414 yili (milodiy 1023) Hamadonga yakin bo'lgan Farajdan qal'asida to'rt oy qamalib yotgan paytida yozgan. Shayx bu vaqtlarda 44 yoshlarda bo'lgan.

"Hayy ibn Yaqzon" qissasining tili, stili juda og'ir, ayrim hollarda tushunib bo'lmaydigan iboralar, ortiqcha sinonim so'zlar qatorlashtirilib yuborilgan bo'lib, tushunish va tarjima qilishni ancha mushkullashtiradi. Buning bir sababi bo'lib, albatta, bejiz bo'lmasligi kerak. Hatto ibnsinoshunos G'arb olimlaridan Mehren bunday qiyin formada fikr yuritishni zamondosh teologlar hujumiga uchramaslik uchun shunday qilgan, deb izohlaydi. "Ibn Sino bu risolalarini,- deb yozadi Mehren,- o'zining eng yaqin shogirdlari uchun yozgan. Bu asarlardan uning dunyoga bo'lgan qarashini ham bilish mumkin".

"Hayy ibn Yaqzon" qissasining bosh qahramonn - birinchi shaxs Ibn Sinoning o'zi bo'lsa, uning suhbatdoshi, hikoya qiluvchi -

Hayy ibn Yaqzon - Uyg'oq o'g'li Tirik - Aqldir.

Qissadagi beshta aloqa bo'limi insondagi bor bo'lgan beshta tashqi sezuv organi - ko'rish, ta'm bilish, hidlash, eshitish, sezishdir. Bular kishi organizmida tabiatni tushunishda, munosabatda bo'lishda misoli bir xabarchidir.

Ibn Sinoning bu qissasi ko'p jihatdan majozny, ramziy bitilgan, kishilar fe'li atvorini o'z ichiga qamrab ololgan va hayotiy gaplardan mulohaza yuritadigan adabiy asar hamdir. Mana shu nuqtai nazardan qaraganimizda qissaning ikki planda - ham falsafiy, ham adabiy planda yozilganligini ko'ramiz. Darhaqiqat, Ibn Sino bu asarida ham ramz - ishoralar orqali, adabiy vositalar yordami bilan o'ziga tuyulgan ma'lum qarashlarini bayon qilgan.

"At-Tayr" "Qush asari". Ibn Sinoning adabiy ijodiga kiradigan asarlaridan biri uning "Risolat at-tayr" ("Qush risolasi")dir. Bu asar ham aslida ramz - ishoralar bilan yozilgan bo'lib, olimning jon, haqiqat to'g'risidagi fikr va g'oyalarini bilish uchun ham ahamiyatga molik. Sharqning yirik siymolaridan Fariddin Attor "Mantiq ut-tayr", ulug' Navoiy "Lison ut-tayr" kabi asarlarinni yozishida Ibn Sinoning shu asari asosiy turtki bo'lgan deyish mumkin. "Qush" haqida birinchi o'laroq kichik asar yozgan Ibn Sinodan so'ng bu sohada asar yozganlar uni yanada chuqurroq, yanada kengroq bo'lishini ta'minladilar.

Ibn Sinoning bu asari bilan birinchi bo'lib Umar ibn Sahlon Soviy (1145 yilda o'lgan) shug'ullanib, uni fors tilida sharhlagan. Undan keyin Sharqda unga juda ko'p sharhlar bitilgan.

Asarning nomi ko'pincha "Risolat at-tayr" atalsa-da, ba'zan "Kitob shabaka va-t-tayr" ("Tuzoq va qush kitobi") deb ham atalib kelingan.

Qoraxoniylar somoniylar sulolasini yiqitgandan so'ng, Ibn Sino Buxoroda turolmay, o'ziga qulayroq va tinchroq deb Xorazmga - Urganchga boradi. Ko'p o'tmay, u yerni kuchayib kelayotgan G'azna hukmdori Mahmud G'aznaviy o'ziga bo'ysundirishga urinib, Xorazmshohga tazyiq qila boshlaydi. Buni payqagan Ibn Sino Xorazmni tark etib, Niso, Abivard, Tus orqali Gurgonga keladi. Gurgonda yana Mahmud xavfi tug'iladi. Keyin Ray, Hamadonda yashaydi, u yerda to'rt oy qamalib chiqadi. Keyin Isfahonda yashaydi.

Xullas, olim bir joyda tinchgina yashay olmay, shaharma-shahar kezadi, bir fitnadan qochib, ikkinchisiga uchraydi.

Tarixchilarning yozib qoldirishiga qaraganda, hatto Ibn Sinoning Xorazmdan qochib qolganini eshitgan Mahmud G'aznaviy uning rasmini ishlatib, butun qo'shni o'lkalarga tarqatgan, qayerda shu rasm egasi ko'rinsa, tutib unga yuborish kerakligini tayinlagan. Mana bu holatlarning hammasi ramziy ishoralar, tamsiliy iboralar bilan "Qush" risolasida o'z aksini topgan.

Asardagi tuzoq Mahmud G'aznaviyning changali, qushlarning boshu qanotlarining ozod bo'lishi esa, Xorazmshoh dargohidan o'z ixtiyori bilan boshqa yurtga chiqishi, qushlarning oyoqlarida tuzoq qoldiqlarining qolishi va dushmanning izma-iz kelishidan qo'rquv esa, qaysi o'lka, qaysi shaharga borsa, hamon muhayyo bo'lib turgan Mahmudning ta'qibidir, qushlar uchib o'tgan tog', vodiylar Ibn Sino qochib-kezib yurgan shaharlardir. Shu tariqa Ibn Sino bu asarida ramz bilan o'z ahvoliga ishora qilgan.

"Salomon va Ibsol" qissasi. Abu Ali ibn Sinoning avvalgi ikki nasriy asari Sharq va G'arb olimlariga ma'lum bo'lsa ham, lekin "Salomon va Ibsol" bilan "Yusuf" qissasi to' keyingi vaqtlargacha ko'pchilik olimlarga deyarlik ma'lum bo'lmay keldi.

"Yusuf" qissasi bilan "Salomon va Ibsol" qissalarining bir-birlariga tematik bog'liqligi Ibn Sinoning "Xutbayi tasliya" sini tashkil qilishga olib kelgan edi va natijada ikkalasi bir asar sifatida bir xil sarguzashtga duchor bo'lgan edi. Shu sababdan bo'lsa kerak, bular O'zbekiston Fanlar akademiyasi Abu Rayhon Beruniy nomidagi Sharqshunoslik institutida saqlanayotgan majmuaga (inv. № 2385) oldinma-кетин tushib qolgan.

Masalan, Salomon bir inson bo'lsa, Ibsol shu insonning ma'rifiy, ruhiy darajasi. Ibn Sino Ibsol obrazida berilgan xislatlarni insonlarda ko'rmoqchi bo'ladi, shunga odamlarni da'vat qilib, uni ulug'laydi. Insonning tabiatida bo'ladigan shahvoniy hislari Salomonning xotini obrazi orqali beriladi. Bunda go'yo istak, ya'ni xotin aqlni (ya'ni Ibsolni) egallamoqchi bo'ladi. Lekin aql unga bo'ysunmaydi. Shu jihatdan ham alloma Nasiruddin Tusiy Ibsolning xotindan o'zini olib qochishi, aqlning o'z olamiga tortishidir, deydi. "Salomonning xotini,- deydi Tusiy yana,- nafs bilan birlashib ketib, bir shaxsga aylangan, istak va g'azabga tortadigan badan quvvatlariga o'xshatmadir. Xotinning Ibsolga bo'lgan ishqisi esa uning boshqa quvvatlarini egallagandek, aqlini ham egallashga bo'lgan intilishiga o'xshatmadir".

Xullas, Ibn Sinoning bu asari o'rta asrdan qolgan adabiy yodgorliklarning bir namunasidir.

"Yusuf" qissasi. Abu Ali ibn Sinoning bu asari hajm jihatidan kichik bo'lishiga qaramay, bu to'g'rida dastlab asar yozganligi bilan diqqatga sazovordir.

* * *

Bulardan tashqari, Ibn Sino adabiyotshunoslikka oid "She'r san'ati" (Qohira, 1966) degan asar ham yozgan. Allomaning bu asari uning "Kitob ash-shifo" sining bir qismi bo'lib kelgan. To'rt qismdan iborat bo'lgan "Ash-shifo" mantig'ining to'qqizinchi bo'lagi mana shu "She'r san'ati" dan iboratdir. Bunda muallifimizning adabiyot borasidagi qarashlari, munosabatlarni bitilgan.

Ibn Sino "She'r san'ati" asarini sakkiz bobga ajratadi va bularning har birini fasl deb ataydi.

Birinchi faslni muallif shunday ataydi: "She'r haqida umumiy tushuncha, she'riy forma hamda yunon she'r navlari haqida". Bu faslda olim umuman she'riyatga baho beradi, uning tuzilishi, shakllariga to'xtaydi. Ikkinchi fasl she'rda tema va taqlid masalasiga bag'ishlanadi. Uchinchi esa "She'rning dastlab paydo bo'lish kayfiyati va she'r turlari haqida" deb ataladi. To'rtinchisi "Baytlar o'lchovining maqsad - g'arazlar bilan munosabati va xususan, tragediya haqida, tragediya bo'limlari bayoni" deb nomlanadi.

Beshinchisi "She'r, xususan, tragediya tuzilish tartibi, unda ishlatiladigan eposga xos bo'lgan obrazli gap bo'laklarni haqida" deb atalgan. Oltinchi fasl boshidan oxirigacha tragediya qismlariga bag'ishlangan.

Yettinchi faslda "She'r navlarida ishlatiladigan so'zlar va ularning mos kelishi tragediya va boshqa tur she'rlarning unga o'xshashi haqida", sakkizinchi esa "Shoirning kamchiligi to'g'risida va tragediyaning o'ziga o'xshash turlardan afzalligi haqida" kabi masalalarga to'xtalangan.

Ruboiylar

1

Shul xoki siyohdin to avji Zuhal,

Har nechaki mushkilot erur, etdim hal.

Ochdim necha zanjir - zanjiri makru hiyal,

Yechdim necha bir tugun, magar qoldi ajal...

2

Soqiy, qadahi jur'ati joning qayda?
Ul oinai nuri jahoning qayda?
Sun mengaki, ko'nolimni musaffo etayin,
Taqvoni shikast aylagoning qayda?

3

Pir bo'lding, ishingni onchunon etmassen,
Soch oqi-la pirliging nihon etmassen.
Tun zulmatida har neki qilding - qilding.
Tong ravshanida bo'ldi, ayon etmassen.

4

Ey mehr, ki bormi sen kabi olamgard,
Sargashta yo'lovchiman, o'zing yo'l ko'rsat.
Ko'rdingmi birovnkim yana ishq yo'lida,
Kim yuzida shuncha gard emish, ko'niglida dard?..

5

Zulfing sochilib, bo'ying qadar evrilmish,
Ogohmisen nechun, magar evrilmish?
Chun la'ling aro la'liyu zumrad ko'ribon,
Ajdar bo'libon ko'hi kamar evrilmish...

6

Gar bodani goh-goh icharmen - xomlig',
Ammoki mudom ichar esam - badnomlig'.
May shohu hakimu rind ichar ersa, na xush,
Gar boshqasi no'sh aylasa - dushmankomlig'.

7

Bizdirmiz o'sha haqqa tavallo qilgon,
Lutfingni tilab, o'zni tabarro qilgon.
Har yerda inoyating agar bo'lsa, bo'lur
Qilgon qilmogonu qilmagon go'yo qilgon...

8

Ne xushki, jahondin kechibon ketgaysen,
Manzilga pushaymonsiz agar yetgaysen.
Har nechaki aylasang - bugun ayla ado,
Chun ertaga notavon qolib, netgaysen...

9

Ey nafs, ki g'arq ayla havoyu havasing,
Zud o'lki, zarur himoyati bir nafasing.
Dunyo dema, molu davlatu ishva dema,
Kim, do'st deb dushmanga giriftor o'lasing...

10

Yuznng kabi oftobi purmoya qani?
Zulfing kabi har shomu sahar soya qani?
Bul tovbaga ul gunoh nechuk ziynat emish?
Bu ikkisidek hamdamu hamsoya qani?..

11

Kim berdi ruhi lolayu gulbor senga?

Bu sumbuli navrastani, gulnor, senga?
Kunduzni qaro tun qo'lga kim berdi?
Bu yori sazovor, sazovor, senga?..

12

Ey tun, inoyat et, yana aylama xun,
Bu rozi dilimni fosh etib, qilma fuzun.
Ko'rding, kecha ne qadar uzun bo'ldi kecham?
Ey vaslu visol tuni, uzun bo'l, uzun...

13

So'rdimki: «B» "Nechun shikasta, nolondirman?
Aydi:- Sababni men, guli xandondirman.
So'rdimki: «B» "Nechun ko'yingda giryondirman?
Aydi: sanam: «B» "Sen tanu, men jondirman...

14

Uch narsa sening uchingdan olmish timsol:
Ruhdan - gulu, labdan - mulu, yuzdan - jamol.
Uch narsa mening uchimdan olmish hama sol:
Dildan - g'amu, yuzdan - namu, ko'zdan - xayol...

15

Zulfing sanamim, agarda larzon bo'lur,
El ichra bahoyi anbar arzon bo'lur.
Gar zulmnng aro yuzing namoyon bo'lur,
Nur tong bila tunga teng farovon bo'lur...

16

Ey koshki, kimligimni bir bilsame,
Nechun sargashtamen, nazar qilsame.
Sohibi baxt esam, o'ynab-kulsame,
Ermasam, yosh to'kib, bag'rim tilsame...

17

Bu bodiya ichrakim chunon chopdi ko'ngul,
Jahd etdiyu qildi chok-chok ayladi ul.
Ko'nglimda-ku ming quyosh yonar erdi, vale
Oxirda kamolga topmadi zarracha yo'l...

18

Har narsanikim zamon buzib, xor aylar,
Dunyoyi xazinabon yig'ib, bor aylar.
Mayl etsayu boz asliga evrilsa falak,
G'ayb pardasidin haq yana oshkor aylar...

19

Mening kufrim ayblarga dilimdan o'zga sulton yo'q,
Bu olamda mening pokiza imonimdek imon yo'q.
Musulmonlikda men ahli zamon ichra edim tanho,
Agar kofir esam men ham, bu dunyoda musulmon yo'q.

20

O'zni dono bilgan bu uch-to'rt nodon
Eshak tabiatin qilur namoyon.
Bular suhbatida sen ham eshak bo'l,
Bo'lmasa "kofir" deb qilishar e'lon.

21

Man mastga dushmanu hushyorga yordir,
Ozi taryok, ko'pi bir zahri mordir.
Ko'p bo'lsa zarari oz emas uning,
Oz bo'lsa unda ko'p manfaat bordir.

22

Har yerda jaholat haddan oshgan on,
Zamona jigaring qilur qaro qon,
Marvarid, gavharga to'lurmi qo'ling,
Ostonang ul yog'i gar bo'lsa ummon.

23

Soqiy, jannatliy sof zuloling qani?
Haq ko'rinar oyna misoling qani?
Ichimni tozalab yuvmoq niyatim,
Cho'loq qumgon, singan safoling qani?

21

Haq jahonning jonidur, badandur jahon,
Farishtalar bu tanga sezgi, begumon.
Unsurlardan barcha jism mavolid a'zo,
Shudur borliq, qolgani hiylayu yolg'on.

25

Do'stim dushman bilan o'tirmish bisyor,
Endi o'tirmayman u bilan zinhor.
Parhez qil shakardan zahari bo'lsa,
Pashshadan qoch, ko'nish joyi bo'lsa mor.

Jamol Kamol tarjimalari

G'azallar

Haqiqat tip-tiniq boda erur ruhning g'izosi,
Chechak-gullardin o'zgay bo'yi ham rangi sarosi.
Aqiq rangligu misli yoqutu la'lisifat bo'lsa,
Kimki ichsa bir jom, boshiga qo'ngay humosi.
Quyulsa tong ila xummorlarning jomiga kul-kul,
Magar barbat sadosidin kelur xushroq sadosi.
Padar pandi kabi achchiqdir, ammo foydasi behad,
Erur nodonga botilu vale dono ravosi.
Aql fatvosi andoqkim, haloldir ichsa donolar,
Vale ahmoqlara makruh erur kayfi safosi.
Bnlimdonga haloldir kim, haromdir ahli johilga,
Hama yaxshi-yomonni ajratir mayning ziyosi.
Harom o'lmish sharob olamda balkim jahli johildin,
Nechakim ichdi johil, bo'ldilar mayning adosi.
Sharobni ablah ichsa, chun gunohi haddidan oshgay,
Tilidin lof yog'ilg'ay, o'zgarib fikri havosi.
Ne xushdir kim, qo'lingga sunsa paymona go'zal mahub,
Go'zal yuz shabnami tomsa, men ul mayning gadosi.
Abu Ali, tiniq mayni hakimona ichaver,
Xudo haqqi, shudir haqning yo'lin topmoq davosi.

* * *

Mard kishiga o'n xil ish doim harom,
Oltisidan mard kishi xolis mudom.
Xasisligu, hasad ham yolg'onchilik,
Zaiflik, dardu yo'qlikka bo'lish rom.
Agar ne'matga yetsang, sen adolat -
Ham aqling birla ber do'stlarga in'om.
Agar shiddatda qolsang, yutma darding,

Samon bo'lgay bu darddin chehra gulfom.
Nazarga arzimlas butkul jahon hech,
Sovuq bir oh ila bo'lgay saranjom.
Falak - juft soqqa, olam taxtasidir,
Ajal o'ynaydi, bizlar - donai xom.

Shoislom Shomuhamedov tarjimasi.
Qit'alar

Ulug'ligim tufayli dillarida vahmalar zohir,
Yo'q ersa, shafqat etmay, aylashardi betinim tahqir.
Meni tutmoqchi bo'lganlar qazib choh, aylashar "av-av",
Kuchuk ovozi haryoqda, faqat men bunda sherman, sher.

* * *

Uzoqdan o'qrayib, menga qilurlar necha g'avg'olar,
Men ersam ilm derman, tunlarim bedor o'tar bir-bir.
Agar bunday adovat o'rniga bo'lsaydi odil ko'z,
Ko'rardi ishlarimda ul yomon o'rniga xo'b tadbir.

* * *

Tark qil bor narsani, a'lodurur jon hammadan,
Jon kamoli ilmdandir, ilmdandir so'lu sog'.
Jon agar bir shisha bo'lsa, ilm - bir yonguvchi sham,
Hikmati insonni bilgil ul charog'da lampayog'.
Gar charog' ravshan erursa, sen sog'-salomat ham tirik,
Gar charog' so'nasa, sening ham o'lganingdir ushbu chog'.

Shoislom Shomuhamedov tarjimasi.
Baytlar

Ko'rlarga quyosh ravshan emas-ku,
Johilga to'g'ri yo'l pinhon shuningdek.

* * *

Mubtalo bo'lmoqni kimki istamas,
Hammom issig'iga tutmas yelkasini.

* * *

Mening sabrim juda qattiq, sening ersa yurak-bag'ring,
Demak, bir tosh ekanmiz ikkimiz ham bu muhabbatda.

* * *

Oliy mansab egalari jonsiz narsalar bo'ldi,
Ajab, jonsiz narsalar ham nash'u namo qilishar.

* * *

Zulfi birla qop-qora tun zohir aylar bo'ldi-yu,
Yuzlarining shu'lasi yo'l bermadi oqshomga hech.

* * *

Men ulug' bo'ldim-ku, lek keng bo'lmadi maydon menga,
Qimmatim oshgach xaridor chiqmayin qoldi axir.

* * *

Yetib borsa, hazar qilg'il, mening so'z shamshirim domi.
Va yo til shamshirim - so'zim shamoli yetgani oni.

* * *

Yomon yo yaxshilik qilgay har kishi,
Shu yomon, yaxshini topmoqdir ishi.

* * *

Qora qarg'a qanoti oppoq bo'lgan on,
Men ham soqol bo'yab, bo'lgum navqiron.

* * *

Agar ovqat cheksiz laziz bo'lsa ham,
Ko'p yemagil, keltiradi dardu g'am.

* * *

Yo'qlikka ketmishlar minglab ulug' zot,
Birortasi qaytib kelmadi, hayhot!

* * *

Kirmagim bunga ayon misli o'znng ko'rgan kabi,
Lek bu yerdan chiqmog'im ham, shubhasnz, amrimahol.

Shoislom Shomuhamedov tarjimasi.
Nasihat

Yegan bo'lsang taomnng,
Hazm bo'lmasdan oldin,
Yana ustiga-ustak -
Yemoqqa yo'q zarurat.

* * *

Chaynashda tishlar ojiz -
Bo'lgan taomni yutma,
Taomning yomoni bu,
Qoringa bo'lgay ofat.

* * *

Hafta ichinda bir bor
Qayt qilish senga lozim,
Balg'am zararlaridan
Omon qolgaysan minba'd.

* * *

Og'ir hujumu tahdid,
Hatto, qolsang xatarda,
Surmay keyinga aslo,
Ichingni tezroq bo'shat.

* * *

Silkit uxlashdan oldin,
Pok et taning chiqitdan,
Istasang yaxshi uyqu,
Har kun bo'lsin shu odat.

* * *

Kun aro hammom tushmoq
Odatin tark aylama,
Taning topar parvarish,
Yurursan sog'-salomat.

* * *

Dori-darmon ichmoqqa
O'zingni ko'p o'rgatma,
Doru ichish nojoiz,
Yetmasdan katta illat.

* * *

Bordiyu zo'r ehtiyoj
Seni aylasa majbur,
Illat, dori tayanchdir,
Badanga bo'lur quvvat.

* * *

Bu hikmatni ataylab,
Bir kun hakim Tayozuq -
No'shiravon Odilga,
Qilgan ekan nasihat...

Abdusodiq Irisov tarjimai.
Al-Alaviyga Javob

Tangrim o'zi bersin shifo, dard aritsin peshonadin,
Marhamati bo'lsin doim, ketmay qutlug' ostonadin.
Bilkim, dardlarning iloji ishol qilishdir avvalo,
So'ngra ushbu baytlar bo'lur kerak dori darmonadin.
Ensaga qonni so'rguvchi zuluk qo'ymoq - maslahatdir,
Agarda u istamasa qoriq qo'ymoqni yanadin.
Et yemakni tark aylasin, hazmi yengil taom yesin,
Sharobga qo'l cho'zilmasin, to yetmagay dard tanadin.
Ezib majnuntol novdasi gulobga omuxta etib,
Yuzga surtsin uxlaganda har zamon-har zamonadin.
Qadamasin tugmalarin bo'g'adigan ham tor qilib,
Jahli chiqib baqirmasin, har xil sabab-bahonadin.
Iloj shudir, har kishiki aytganimga qilgay amal,
Topgay shifo, ohista dard ariydi ul oshyonadin.

Abdusodiq Irisov tarjimai.
"Tibbiy Doston" (Urjuza) dan Parchalar
Tibning Taqsimlanishi Haqida

Tanada gar paydo bo'lsa qanday maraz,
Tibdan topar davosini har bir araz.
Ilmiy, amaliyga bo'lindi tib avval,
Bo'ldi uch narsadan ilmiysi mukammal.
U narsaning biri yetti tabiatdir,
Andin so'ngra kelgan olti zaruratdir.
Uch narsa bor: bitilgandir kitoblarda,
"Maraz, araz, sabab", degan xitoblarda.
Ikki turga bo'linadi amaliy tib,
Biri ikki qo'ldan topur davo, tartib.
Boshqa biri bajo bo'lur, bo'lsa davo,
Qo'l keladi belgilangan bo'lsa g'izo.
Bilsang, tabiiy narsalar - ruknlardan,
Ular qorishidan paydo bo'lur badan.
Bu xususda Buqrot qavli sahih o'lur,
Tuproq, olov, suv ham havo manba bo'lur.
Unga dalil: jism halok bo'lsa magar,
Muqarrarki, to'rt unsurga yana qaytar.
Ruknlar gar bo'lsa bir xil tabiatli,
Ko'rolmasding kasal bo'lgan tirik zotni.

Mizojlar Haqida

Andin so'ngra kelur senga ilmi mizoj,
Aning hukmi yordam berur, qilsang iloj.
Ammo mizoj quvvatlari to'rtta hargiz,
Hakim uni qo'shib aytar yoki yolg'iz.
Alar issiq, sovuq, yumshoq, quruq chunon,
Kim ishlasa - sezgisiga bo'lgay ayon.
Mizoj quvvatlari ruknu zamonlarda,
O'sar narsalarda, barcha makonlarda.
Ustiqusdir egallovchi bag'oyatda,
Oddiy mizoj bo'lsa agar nihoyatda.
Issiqlik-chi o't, havoda mavjud erur,
Sovuq yursa, tuproq ila suvda qolur.
Quruqlik o't bila tuproq mobaynida,
Ho'llik esa - suv ham bulutning qo'ynida.
Birikar bor, birikmas bor vujud uzra,
Bizga borliq hukm etgan javhar ichra...
Zo'rayadi qish mavsumi g'oyat balg'am,
Qon qo'zg'alib, bahor payti qo'zir hardam.
Yoz faslida qilgay xuruj safro chunon,
Kuz fasli-chi, savdo uchun qulay makon.
Barcha o'suvchilar bo'lur bir nechtadan,
Ma'dan, nabotot, jonivor - tirik badan.
Qay chog' g'olib kelgay alar jisming aro -
Dori bo'lur o'stirgani bo'lgay davo.
Tabib ko'rish-la bilinur unday mizoj,
Doim agar mavjud esa to'g'ri qiyos.
Achechiq, shirin, sho'rtam g'izo asli quruq,
O'tkir maza issiq mizojlikka urug'.
Ta'mi agar taxir yo aft burishtirish,
Sovuq, quruqlikdan darak nordonu tursh.
Suvlik bo'lib, ta'm bo'lmasa aytgil dadil,
Unday tabiatli mizojdir mo'tadil.
Barcha yog'liq - ho'l mizoju issiqlikdan,
Sovuqlik - ho'l mizoj, ta'msiz, chuchuklikdan.
Yoshga qarab bo'lgay mizoj turli-tuman,
Gapdan murod - inson erur hech begumon.
Yosh-yalanglar issiq mizojdir har qachon,
Bu tabiiy ahvol erurdir begumon.
Sezgir, mizoji ho'l bo'lur, gar bola yosh,
Yigit mizojidur quruqlikka tutash.
Gar o'lchasang-chi o'rta yosh sovuqsimon,
Qari mizoj anga yaqin, balki yomon...
Har ikkisin mizoji ham bo'lgay quruq,
Pishib yetilmaslikka-chi keksa yovuq.
Issiq, quruqlik - er mizoj, bilgil ani,
Ho'llik, sovuqlikdir xotinlar maskani.
Qizilcha, oq gar omuxta bo'lgan zamon,
Mizojlarning miqdori ham o'rta-miyon.
Oqsoch odam sovuq mizoj bo'lgay, qara,
Issiq mizoj bo'lsa sochi bo'lgay qora.
Sovuqligi kamning sochi malla, targ'il,
Issiqligi kamning sochi bo'lgay qizil.
O'rta mizoj rangli kishi bo'lsa agar,
Qizg'ish, malla rang bo'lishi chin muqarrar.

A'zolar Haqida

Asli jism a'zolari-chi to'rt bo'lur,
Yana shoxobchalar borkim - joiz, zarur.
Har bittasi o'z burchini etgay ado
Hozir aylab jisming uchun quvvat-g'izo.
Jismingga qalb bergay g'izo - andin hayot,
Qalb bo'lmasa jasad misli bir nabotot.
Jondor jismlarga yurak unsur kabi.
Abxur bila o'tgay haroratlar dami.
Bosh miya-chi, orqa miya birlan asab -

Haroratin oshirmasdan turar asrab.
Ikkisidan olgay bo'g'inlar harakat,
Nasllanishga qo'sh moyak - tayin olat.
Alar bilan bola paydo, nav saqlanur,
Yo'qsa alar, jondorda nav odoqlanur.
Etu yog'u bezlar ekan turli-tuman,
Jondorlarga bo'lgay qurol, saqlar omon.
Badandagi parda, suyak, boyloqki bor,
Gavda uchun suyanchiqdir hamda mador.
Bo'lsin uchun tan barhayot - ro'zg'ori but,
Asl a'zo xizmatlari erur mavjud.
Oyoq-qo'lga tirnoq yordir barmoq uchun,
Soch-tuk chiqindi haydash, zeb bermoq uchun.

Nafsoniy Quvvatlar

To'qqiz quvvat nafsiy erurki o'zgacha,
Andin beshi tegishli o'lgay sezgiga.
Qulog'u ko'z, so'ngra burun, sezgi, maza,
Kamil bo'lur ular, agar tugal sezsa.
O'ndan biri - mushaklarga bog'liq quvvat,
Yigit bo'g'inlari shundan boharakat.
Alar ichra bordir, bilsang, shunday quvvat,
Narsa esda aks etadi xuddi suvrat.
Boshqa quvvat bordir - andin hosil fikr,
O'zgasi-la barpo bo'lur xotir-zikr.

Makon Va Ob-Havo Haqida

Qaysi o'lka joylashgandir tog' ustina -
Ob-havosi bo'lur ajib salqingina.
O'lka agar tog' qa'rida, tosday chuqur -
Bo'lsa agar, shak-shubhasiz, issiq bo'lur.
Garchi diyor tog'dan janubroqdir xiyol,
Esmoqligi matlub erur issiq shamol.
Aksi bo'lib, tog'lar joyi bo'lsa janub,
Salqin shamol esgay, issiq yelni quvib.
G'arbida tog' bo'lsa havo og'ir, yomon,
Gar sharqidan esa - latif, oromijon.
Dengiz uchun aksinchadir unday hukm,
Ushbularni aytur senga ahli salim.
Janubiy yel haroratli, rutubatli,
Go'yo bo'g'ar, nafas olish uqubatli.
Sovuqlik ham, quruqlik ham shamol-eldan,
Yo'talga zo'r kelur undan bunday elda.
Xush keladir iliq essa sabo har dam,
Dabur essa, unga doim sovuq hamdam.
Qaysi diyor yerlaridir suvga serob,
Atrof tekis, tuprog'i nam, bo'lsa zaxob.
Ko'lmagida bo'lsa agar suvi shirin,
Mizojida bo'lg'ay rutubat yashirin.
Qoya bo'lsa yaqinida, suvi tuzluk,
Shunday yerning havolari bo'lgay quruq.
Chor tarafi ochiq esa gar maskaning,
Bor shamolu yelga yo'li ochiq aning.
Qish chog'ida haddan oshar sovuqlig'i.
Yoz chog'ida doim ko'pdir issiqlig'i.
Maskan agar dahliz erur, ham yerto'la,
Ish tut o'shanda hukmning aksi bila.
Issiq kiyimdir: paxtalik hamda harir,
Yaltiroqlar bilan kanob sovuq bo'lur.
Momiq, jun bo'lsa, har yerda harorat bor,
Quruqliqqa bunda bir oz zarurat bor.
Qora, yashil rangdan ko'zga bor manfaat,

Shu ranglardan topgay basorating quvvat.
Oqu sariq ranglar haddin oshsa agar,
Bundan sening ko'zlaringga yetgay zarar.

Yeyish Va Ichish Haqida

Bilginki sen hukmi g'izo, ushbu bo'lur:
O'smoqqa loyiq narsalarni o'stirur.
Gar toza qonni o'zidan paydo qilur,
Unday g'izolar maqtalur, nafli bo'lur.
Bug'doy unidan yopilsa gar obi non,
Jo'ja eti hamroh bo'lsa - oromijon.
Ko'kat yesang, yaman ko'kati xush bo'lur,
Iste'moli bemor kishiga mos kelur.
Ba'zi g'izo bo'lgay g'aliz, oq non shu hol
Uch yil boqib so'ygan qo'ying eti misol.
Charchab-horib kelgan kishiga bor g'izo -
Baliq erurki - "razroziy" nom el aro.
G'izodan bor yana latif misli piyoz -
Xardal, sarimsoqdek yoqimsiz beqiyos.
Bunday g'izo tug'diradi safroni ko'p,
Andin yasar tabobatda davoni ko'p.
Unday g'izodan ba'zida savdo bo'lur,
Ba'zi jismlarda kasal paydo bo'lur.
Qari taka hamda qari molning eti
Ziyon erur misli kepak noni kabi.
Bordir yana bir xil g'aliz yoqmas taom,
G'aliz baliq, sutday paydo qilur balg'am.
Ammo shirin anhor suvin ichsang qachon,
Saqlab qolur asliy rutubatni chunon.
Unday suvlar chiqindini haydab chiqar,
Shu tufayli tomirlarga g'izo oqar.
Yomg'ir suvi suvlar ichra zap tozadir,
Zarar unsur ilashmagan ko'p saradir.
Ichimliklar, masalan, may, sut, musallas
G'izo bergay tan-badanga har bir nafas.
Yo tabiatiga tanni moyil etar.
Ivtilgan sikanjabin kabi tutar.

Uyqu Va Uyg'oqlik Haqida

Tinim berib, uyqu etsa beharakat,
Quvvayn nafs, quvvayn his topar rohat.
Badanlaring qizdiradi, berib orom,
Uyqu, bilsang, sening uchun hazmi taom.
Ko'paytirsang gar uyquni haddan nari,
Xiltlar bilan to'lur miya qorinlari.
Ko'p uxlashlik yig'ar tanda rutubatni,
O'chiradi hayot berar haroratni.
Bedorlik ham maromida bo'lsa agar,
Ta'bing xushu o'zing tetiksan muqarrar.
Kuch-quvvatni tiklab berur ishlash uchun,
Chiqindidan aritadi badan ichin.
Kam uxlasang, uyqusizlik paydo bo'lur,
G'ashdir diling, notinch o'zing, bo'lmas surur.
Ruhing tushar, ta'bing xira kam uyqudan,
So'lg'un bo'lib ranging buzuq, ozgay badan.
Ko'z kirtayar, hazming buzur oz uxlasang,
Fikr ishlamas, jisming nurar, boshing garang.
Bilsang riyozat turlari necha-necha -
Sharofatli bo'lur esa u o'rtacha.
To'g'ri va mo'tadil bo'lib o'sgay badan,
Kir-chir ila chiqindidan qutular tan.
Hozir etur jismingni u g'izo uchun,

Go'daklarni yo'llar nash'u namo uchun.
Ortsa riyozat haddidan horish bo'lur,
Ruhing tushib, tinkang qurib, har ish bo'lur.
Haddin oshsa, yongay harorat, yot, g'arib,
Namlik ketib, jisming qolur ko'p sarg'ayib.
Asablaring zaif etur og'riq, chu zo'r,
Yosh yashamay, osh oshamay taning qarir.
Riyozatsiz yotishdan ko'p topma rohat,
Bu rohatdan topolmassan hech manfaat.
Jimjit yotsang iflos xilt-la to'lur badan,
G'izoga hech hozirlanmas biror maskan...

Bo'shanish Va Bo'shanmaslik Haqida

Tomirdan qon olmoq foyda bahor chog'i,
Dori-darmon ishlatsang ham, qilsang surg'i.
Qayt qilishga yoz faslida o'zni shayla,
Savdo haydash zarur esa kuzni poyla.
G'arg'ara qil, tishingni yuv, misvok ishlat,
Og'iz, tanglay toza bo'lur, qolmas illat.
Zahar tangib kelsa, bo'shat, erinmagil,
Tez haydagil, qoning fasod qilmay hosil.
Kir-chiringni daf etishga hammomga bor,
Zudlik bilan qushday bo'lgil ham beg'ubor.
Tozalamoq bo'lsang tering kirdan tamom,
Badaningni pok etmoqqa kerak hammom.
Jimoni-chi, yoshlar bajo etsin, mayli,
Xoli bo'lsin badan darddan shu tufayli.
O'zi ozg'in, o'rta yoshli, tani nimjon -
Bo'lganlarni qaytar undan, jimo - ziyon.
G'izodan so'ng gar jazm etsa jimoga kim,
Niqriz kabi ko'p dardlarga bo'lur mahkum.
Jimo ko'pi zaif aylab, toliqtirar,
Jismga ko'p dardu alam yo'liqtirar.

Nafsoniy Kayfiyatlar Haqida

G'azablanish qo'zg'atadi haroratni,
Zarar etib, olur tandan halovatni.
Qo'rqish sovuqlikni qo'zg'ar, o'ynab yurak,
Haddan oshsa, ba'zan odam bo'lgay halok.
Shodu xurram kechsa hayot yayrar badan,
Et semirib, andin yetgay zarar ba'zan.
Ozg'inlarni o'ldiradi qayg'u beshak,
Kimki ozmoq esa, unga qayg'u kerak.

Kasallik Sabablari Haqida

Sovuqlikni paydo qilgan narsa tanda -
Ba'zan buzar tartibotni bor badanda.
Nasha kirgay sovuqlikka haroratdan,
Qor aslida sovuq erur tabiatdan.
Ochlik esa ruh g'izosin aylar adog',
Tan go'yoki yog'i tugab qolgan chirog'.
Ortiq tutish qamrar haroratni chunon,
Issiq ketib, sovur badanlar ko'p yomon.
Harakat ko'p og'ir bo'lsa ruh bo'shshur,
Sovur jasad, darmon ketib, darding oshur.
Rohat ichra yashar kimki yursa salqin,
Burqsirab o'chgan misoli cho'g' o'tin.
Qalin bo'lsa badanda gar kiyim-kechak,
Bor olovni o'chiradi bo'g'ib beshak.

Badan sovur bo'lsa agarda u kovak,
Bor harorat tarqaladi, misli g'ovak.

Yurak Ishlari Hakida

Bir xil urish, maromi bir bo'lsa yurak,
Sohib yurak sog'lomligidandir darak.
Tomir urish maromidan chiqsa agar,
Dardu alam borligidan bergay xabar.
Tomir urish asliga gar bo'lsa xilof,
Dardu alam ko'pligiga qil e'tirof.
Tomir urish harakati turli-tuman,
Har birining o'ziga xos bordir zamon.
Yurak tez-tez va asabiy ura agar
Yetgan bo'lur unga haroratda asar.
Behol-behol bo'lib siyrak zarb urgani -
Sovuqligi ortib, madorsiz turgani...

Terlash Haqida

Esingda tut, ushbu erur dard belgisi -
Rutubatli kasalda ko'p ter bo'lgusi.
Goho-goho ter chiqsa-chi, bunday emas,
Bu ter kishi tabiati kuchi, xolos.
Oqargan ter chiqsa agar tandan qat-qat,
Badandagi balg'amga bu chin dalolat.
Sariq chiqsa bilgil, darding safrosi bor,
Mabodo ter qora, demak, savdosi bor.
Qizil bo'lib ko'rinsa ter kasal qondan,
Shunga o'xshash dalolatlar kelur ta'mdan.
Suyuq ter xilt ichra bo'lmish latofatdan,
Quyug ter ersa ul g'aliz - kasofatdan.
Terlasa gar butkul a'zo tan uchun soz,
Yolg'iz a'zo terlasa, bu yomon maraz.
Vaqtida ter chiqsa, kasal ogoh bo'lur,
Shu ter bilan shifo unga hamroh bo'lur.
Bu ter yaxshi, maqtovlarga sazovordir,
Aksi o'lsa, bexayr o'lur, dilozordir...

Safro Va Savdo Haqida

Safro agar kelsa g'olib badan ichra,
Ko'zing ko'rar sarg'ayishni teri uzra.
Og'zi achchiq bo'lur kakra yutgan kabi,
Bemor bo'lur ishtahasiz va asabiy.
Oshqozoni achishadi, qusar safro,
Shu boisdan ich ketishi bo'lur paydo.
Uyqu qochib, ko'z kirtayib, holi yomon,
Og'zi qaqrab, tili qurg'ab, rangi somon,
Shunda g'oyat sariq bo'lur siydik tusi,
Terilari ko'pchib ketib, oggay esi.
Yemak yemas, lek tashnadur, g'amgin, o'sol,
Uyquda ham o'rtanadi yongan misol.
Tomir urish ham sust bo'lib, qizir badan
Issiq suvda agar cho'milsang ko'p zamon.
Yozda esa lazzatli zo'r, shirin yemak -
Safroga zo'r kelishini bilmoq kerak.
Balg'am agar g'olib kelsa xiltlar uzra,
Bosh og'rigay, uyqu kelur, tinmas sira.
Tanbal bo'lur yurmakka ham, fikri sayoz,
Telbalardek qadam bosar, dovdur mijoz.
So'lak oqib, yuzi salqib tortar xunuk,

Rangda oqishlik yuz berar kayfi so'nik.
Tomir urish ham beqaror va sust bo'lur,
Peshob quyuq, allaqanday bir tus bo'lur.
Bular chanqamaydi, garchi kuyar yurak,
Balg'am sho'ri va sassig'i - darddan darak.
Sovuq mijoz ustiga ho'l g'izo yesang,
Qarilikka, qish-qirovga befarq esang,
Riyozat chekmasang, yana ko'rmay hammom,
Bilib-bilmay taom uzra yesang taom,
Gar mamlakat sernam, yana sersuv erur,
Bundaylar tushida dengiz, daryo ko'rur.
Bosinqirash buzar doim uyqusini,
Quvvayi hazm tuzatolmas Qaylusini.
Bular bari ixtilofi salomatdir,
Kasallikdan so'zlaguvchi alomatdir.
Sen bundayin belgilarga qil nazzora,
Alarning da'figa shoshgil, ayla chora.

Kasallikni Bildiruvchi Belgilar Haqida

O'lim xavfi ba'zi darddan bergay nishon,
Ba'zi belgi sog'ayishdan so'zlar hamon.
Ta'riflaymiz belgilarni sifati-la,
Bu dalillar bilishga bir muqaddima.
Kasal odam halokini anglasakim,
O'zni shunda davolashdan tiyar hakim.
Bo'lsa kasal sog'ayishi unga ravshan,
Ochiq so'ylab, kasal dilin etar gulshan.
Belgilarning avvali shu: fursatlardir,
Fursat ichra turli-turli ofatlardir.
Bilmak kerak dard kecharmi og'ir, yengil,
Qisqa, uzoq muddat ichra - uzil-kesil.
Dard kasodi nechuk paydo - shunga qarab,
Tabib muddat belgilaydi ahvol so'rab.

Kasallik Davrini Bilish Haqida

Har kasallik davri bo'lur turli-tuman,
Halok, hayot yuz beradi, shunday zamon.
Dard boshlanish, avjga chiqish, tugash payti
Kelur o'lish yo sog'ayish, xatar qaytib.
To'rtilamchi, dard pasayish vaqti derlar,
O'lim bo'lmas davo yanglish bo'lmasa gar.
Dard boshida a'zolarga yetgay zarar,
Zaifligi boshqa ishlardan yuz berar.
Axlat, tupuk, siydikdagi cho'kma tamom
To yetiluv ko'ringuncha etgay davom.
Ular ta'sirida bo'lgay isitma ham,
Navbat ila kelur, dardga bo'lib hamdam.
Bu holdan so'ng tugash davri boshlanur, bil,
Yetilishing to'la ko'rsang gar muttasil.
Bunda dardning tutish davri ko'p bo'lmagay,
Yuz berishi kam-kam bo'lur va paydar-pay.
Dard kamayish tomon yurar ushbu zamon,
Sog'ayish yuz berib, tugar kasod-buhron.
Gar ko'rinsa kasallarda bu alomat,
Dilin shod et, qolgusidir u salomat.
Zero, bundoq bir pallada o'lim bo'lmas,
Davo yanglish bo'lmas ekan, kasal o'lmas.
Yo bir ofat yuz bersayu kelsa vabo,
O'lum bo'lur, tishdan agar yelsa havo.
Kasallikning chegarasin bilsang qayda,
Yengil g'izo bersang, undan kelur foyda.
Dard arisa g'izoni sen o'rtacha qil,

Baxtu iqbol kelishini muqarrar bil.
Oxirgi davr kasallikda kechsa, albat,
Yengil g'izo bermoqni ham taqqa to'xtat.

Kasallikning Uzun Qisqaligi Haqida

Har bir kasal ma'lum muddat talab qilar,
Bnr xillari qisqa, ammo o'tkir bo'lar.
Balki kasal vafot etar, topmay najot,
Yo sog'ayar dardi bo'lib xoru kasod.
Yetilmoq ham, dard vaqti xam shitob bo'lur,
Og'ir bo'lur, bemor holi xarob bo'lur.
Bunday dardning boshlanishi bo'lur qisqa,
Uni bilib, chorasiga tadbir ayla.
G'izoni mo'l qabul qilsa agar betob
Hazmi og'ir kelib, bo'lur quvvati sob.
Bo'lsin g'izo miqdorida mezon tiniq,
Safar ahli ovqatidek qat'iy aniq.
Alomatlar ammo ogir kelsa agar,
Va ularda zohir bo'lsa xavfu xatar.
Quvvat ketib, mador agar bitsa yomon,
Aql-hushda ko'rinsa gar, turfa nuqson.
Ko'tarmasa dardin kasalning quvvati,
Demak, uning yaqin erur halokati.
Belgilarning yomonligi, savdoyilik,
Bu ahvolni ayon aylar bo'lsa bilik.
Bir xil dard bor, davom etar uzoq zamon,
Unga uncha yo'liqmagay lekin inson.
Quritadi tinkangni ko'p, aylaydi sil,
Qoni ketib, ozib o'lar, misoli qil.
Bunday kasal ko'p vaqt o'tib topgay shifo,
Dard yetilib ham tarqalib, bo'lgay ado.
Angla ani yengil sodir bo'lishidan,
Bunday dardning tab'i sovuq kelishidan.
Undaylarning ozaytirma taomini,
Yo'qotadi quvvatini, oromini.
Bu ikki xil betoblik ichra begumon
Uzun-qisqa emas, dard bor - o'rtamiyon.
Bu xil dardmand kishilarga bergil g'izo -
O'rtacha ber, mo'tadili bo'lgay ravo.

Buhron Haqida

Tanda shitob o'zgarishlar bo'lsa ayon,
Bundoq dardga deyiladi: dardi buhron.
Bu o'zgarish - mashaqqatu pallasidir,
Dard ila nafs kurashida bo'lur zohir.
Oz vaqt ichra bunda odam topar vafot,
Yo xavf ketib, o'lim arib qaytar hayot.
Bo'lgay kurash va olishuv chin mojaro,
Odamdagi quvvat bilan illat aro.
G'olib kelib quvvat, agar ketsa buhron,
Shunda odam sihat topib, qolgay omon.
Yo dard undin g'olib kelsa topar vafot,
Shunda hayot maydonini olur mamot.

Buhron - Kasodning Xilma-Xil Turlari Bayonida

Olti xildir dardda bo'lgan o'zgarishlar,
Shu xildadir yengillanish, dard arishlar.
Oz vaqt ichra kishi jismi forig' o'lur,
Sog'ayishga, durustlikka yuz o'girur.

Avval boshdan ko'rinadi kasal shodon,
Bu xayrli alomatdir, yaxshi buhron.
Gar aksiga o'zgarsa hol tezu jadal,
Halokatga olib borur oxir ajal.
Bu asnoda tabib bo'lur ko'p hangu mang,
Halokatli buhron uni aylaydi tang.
Uchinchi xil o'zgarish ham ko'p sust bo'lur,
Oqibatda kasal holi durust bo'lur.
Bundan beriroqda dardda bo'lmas buhron,
Bemor oz-oz sihat topib, qolgay omon.
To'rtinchi bir o'zgarish ham bo'lmas shitob,
Dardi oshib, ora yo'lda qolur betob.
Bunday paytda qurib borsa silla - yomon.
Dard zo'rayar, ketgan sayin quvvat, darmon.
Beshinchisi - o'rtachadir o'zgarishi,
O'lim sari yetaklashdir uning ishi,
Lekin bordir yana bitta ajib buhron,
Vahti bilan yetaklar u hayot tomon.
Bu ikkala buhron shundoq murakkabdir.
Qachon ko'rsang bir-biriga zidlik qilur.
Durust buhron paydo bo'lur dard so'ngida,
Bemor tanda quvvat ustun bo'lur unda.
Buhron bilan bilmoq lozim uch narsani,
Bu ma'noni anglamoqlik burching saning.
Tugasa bir dard-alamning gar buhroni.
Nnma bilan tugashi ham ma'lum ani.
Har bir buhron kelishini aytadigan -
Kuchli belgi bo'lur, uni etdik bayon.
Aft-angori telbasimon, telbamisol,
Holi yomon, qulog'ida og'riq, o'sal.
Ko'z yosh oqar hech tinmayin, kelgay malol.
Bezovtadir, uyqusi kam, sarmast, xiyol.
Dardi oshib, ko'zlaridan uyqu o'char,
Goh bo'yniga, goh ko'ksiga og'riq ko'char.
Goh-gohida cho'chib tushar, ko'z uyquda,
Tez uyg'onur qolgan kabi to'lqin-suvda.
Tishlarini qayraydi u g'ajir-g'ujir.
Dardi qo'zib, ha deganda burun qichir.
Ba'zan qolar tamshangancha, labin so'rib,
Lab tanobi qochar goho, goh gezarib.
Tez-tez nafas odat bo'lur bu dard uchun,
Nafaslar ham sovuq, ammo chuqur-uzun.
Tomir tez-tez urib, goho qizir badan,
Yo'tal tutar kelib xuddi garg'aradan.
Doim yurak o'ynoq, garchi og'ir yotar,
Sapchib turib, o'z-o'zicha yurib ketar.
Og'rir qizilo'ngach, og'rir tomoq davom,
Ko'ngli aynib, ma'yus, g'amgin boqar mudom.
Goh-goh qovurg'a yonida sanchiq bo'lur,
Og'riq, alam o'tkirlanib achchiq bo'lur.
Qorin og'rib buyrakka ham keladi zo'r,
Betob uchun bu xil og'riq og'ir kelur.
Zo'raysa gar olatda og'riq ul zamon,
Zirqiraydi orqa teshik yo bachadon.
Barcha bo'g'inlarga alam, og'riq yelur,
Ba'zisi tishdan, ba'zisi ichdan kelur.
Yaxshi buhron kezi og'riq, alamlar zo'r
Bo'lsa, bilgil, bu yaxshidur, dard tuzalur.

O'limdan Darak Beruvchi Belgilar Haqida

Nurni yoqtirishmas, so'nik qarashlari
Yuzni shartta burar, oqar ko'z yoshlari.
Ko'zning qiri torayadi, tortib kichik
Esnov yo'g'u darcha misol og'iz ochiq.
Bo'shashadi ikki qo'lu ikki oyoq,

Chalqanchasi uxlab qolar charchagan chog'.
Bunday kasal to'shagida yota olmas,
Uyqusirab oyoq-qo'lin yopa olmas.
Ilashgandek gavdasiga go'yo ip-tuk,
Gumonsirar, qiliq qilar qiziq-qiziq.
Dard so'nggida og'irlashur qo'lu oyoq,
Bir narsaga tikniladi juda uzoq.
Ikki qo'li intiladi yostiq sari,
Tishlarini g'ichirlatar haddan nari,
Ko'zga nuqul ko'rinadi bir qora qul,
Uni bo'g'ib o'ldirmoqchi bo'lar butkul.
Dardi og'ir kelaversa, bundoq kasal,
Cho'kaverar, yaqin bo'lib qolgay ajal.
Avvalga jim yotib, so'ngra bo'lsa gapdon,
Vazmin yotgan kasal bo'lsa besaramjon.
Ko'z-quloqdan nolisa ko'p, so'ng alqissa,
Og'rig'idan quvvat ketib gap demasa.
Dardni tortib, azobini chekib butkul,
Tush ko'rganda ustiga qor yog'sa nuqul.
Hayajonli, sovuq nafas olsa burun,
Bu alomat - halokatdan nishondir chin.
Uxlay olmay, mijja qoqmay chiqsa tuni,
Va uyqudan ko'z ochmasa kunduz kuni,
Oromini berib, bo'lsa holi yomon,
Alamiga sabab bo'lsa uyqu hamon,
O'lik yuziga o'xshasa kasal beti,
Suyagiga chip yopishsa chakak eti.
Dard sovug'i ta'siridan quloq shalpanq,
Kirtaygan ko'z ichga tushib boqsa arang.
Qizarishlar, qorayishlar haddan oshib,
Ko'zlar turtib chiqib, lekin xiralashib.
Harakati kamayadi, baqrayadi,
Har tarafga sovuq boqib, ag'rayadi.
Nayzalanib qiyshayadi burun uchi,
Tortishadi asablanib lablar cheti.
Qo'l-oyog'i sovub borar murda misol,
Tilda yara va dog'-dug'lar toshar yaqqol.
Sodir bo'lsa bezovtalik ham iztirob
Yondiruvchi isitmalar aylab xarob.
Tirnoq tusi qizil-yashil tortib, chindan
Tanda yara toshsa, qora dog'lar bilan.
Yettinchi kun avval sariq kasal kelur,
Qovurg'alar uzra o'sha zohir bo'lur.
Ko'rinsa gar sog' vaqtidek yuzu ko'zi,
Tuzalishi ayon bo'lgay, aniq o'zi.
Yettinchi kun sariq kasal ko'rinsa gar,
Zehni sog'lom bo'lsa, unga tushmas xatar.
Sezgida ham, harakatda quvvat bo'lsa,
Jismu joni yengillanib nafas olsa.
Orom, uyqu istar ko'proq bunday kishi,
Uxlab, orom olsin, xo'bdir bundoq ishi.
Uyqu dardin aritadi, sen yaxshi bil,
Alahlash ham dard-alamni aylar yengil.
Miya dardi hamda unga sherik a'zo -
Barisining kasaliga shudir davo.
Alahlashdan tinsa bir kun sog'-salomat,
Bunday kasal shifo topib ketar albat.
Chuchkirishlar bo'lsa agar bunday kezi,
Bu tuzalish belgisining xuddi o'zi.
Boshu miya kasalida quloq, burun -
A'zolardan qon oqarkan shifo butun.
Nafas olish bo'lsa agar chin mo'tadil,
Eng yaxshi bir jarayondir, hayron bil.
Sog'ayishda tomir urish shitob bo'lmas.
Nafasi ham serharorat bo'lmaydi, bas.
Hazmi durust, ishtaha xo'b, ahvol hamon,
Axlat quyuuq-suyuqligi - o'rta miyon.
Axlat tusi o'rtachadir, ya'ni sarg'il,

Yoki qora bo'lmas, yoki yashil-zahil.
Yoki buhron kuni axlat gar omuxta -
Gijja birla chiqsa, kasal ishi puxta.
O'sha axlat tufayli u bo'lmish betob,
Bu ishdan so'ng dardu alam bitdi hisob.
Karlik ketur agar shunda chiqsa safro,
Budir miya ogrngiga tayin shifo.
Qora taloq va lanjlikni daf etadir,
Bavosirdan qon kelishi - xayrlidir.
"Sariq suv"da suv ko'p kelishi noravo,
Balg'am unga aralashib chiqsa - shifo.
Bordiyu ko'z og'riq uzra chiqsa safro,
Tez orada tuzalishga budir guvoh.
Siydigini utruj-limon rangda ko'rsang,
Undagi oq quyqumin cho'kkanda ko'rsang.
Kasal ko'rsang, ter chiqarkan gar mo'tadil,
Bu qon isitmasi, buni durust deb bil.

Amaliy Qism Va Uning Bo'linishi

Sen eshitgan bu so'zlarga azm ayladim.
Tib haqida ilmiy kitob nazm ayladim.
Xohish bo'lgan amaliyin yoza boshlay,
O'sha qismlarni she'rga tiza boshlay.
Vu kitobning bosh qismida aytgan edim,
Zarur bo'lgan barcha gapni bitgan edim.
Ikki xildur amaliy tib qismi - yo'li.
Uning barni bajo etur tabib qo'li.
Boshqa biri bajarilur davo bilan,
Holga ko'ra tayinlangan g'izo bilan.
Neki o'sha tadbir ila chora etmish,
Qabul aylab, amal etmoq lozim emish -
Birinchisi - sog'liq saqlash deyiladi,
Ikkinchisi - kasallikning tuzalishi
Mana shular tabiblarning g'oya, ishi.

Sog'liqni Saqlash - Gigiyena Haqida

Senga aytsam so'znmizning rostu chini:
Sog'lom odam doim saqlar sihatini.
Odam bo'lur tan uzra bir belgi bilan,
Andan ayon kasallanish xavfida tan.
Yo bo'lmasa etu suyak yoki teri
Uzra sezarsan bir maraz nari-beri.
Chun bir kishini ko'rasan me'da zaif,
Tab'i sovuq ham nozigu shundan mayib.
Ba'zan ona qornidan ham ofat kelur,
Biror ortiq yo shish kabi kulfat kelur.
Ba'zan bo'lur yoshga qarab nuqsoni ham,
Bir vaqt bo'lib, bo'lmandi bir zamoni ham.
Chun ho'l mijoz yoshlik chog'i bo'lgay zaif,
Ulg'ayganda baquvvatdir, hushdir, zarif.
Zaiflashur quruq mijoz kuz faslida,
Fasli bahor zaif emasdir aslida.
Sog'liq saqlash ishida bu amaliy tib -
Ikki amaldan topmishdir shundoq tarkib.
Gar istasang mijozning chin qolmog'ini
O'z holida, mos et g'izosi chog'ini.
Gar istasang o'zgartirmoq ta'bi badan,
Chora axtar mijozingga teskaridan.
Sog' kishining sog'-salomat, vaqtini chog'
Aylamoqni istasang gar, angla mutloq.
Maskan o'lsin senga doim shundoq diyor,
Bir diyorki, havolari sof, beg'ubor.

Maskan desang yuzing burgil sahro tomon,
Sharqiy shamol angla latifdir begumon.
Yoz chog'ida tog' tomonda, ya'ni shimol
Tevaragi ochiq shundoq o'lkada qol.
Tunda o'tir baland joyda, g'ir-g'ir sabo,
Kunduzi tush pastlik tomon, xo'bdir havo.
Jun, paxtalik usti-boshdan yuzing o'gir.
Kiyim bo'lsin yengil, chun poyayi zig'ir.
Xushbo'y giyoh ishlat sovuq mijozini,
Hidli moydan tanla qizil gul moyini.
Ko'zlaringni ehtiyot qil chang-g'ubordan,
Ham tutundan asra, hamda bug'-bihordan.
Samum, Quyosh shu'lasi va cho'g'-alanga,
Qarshi kelsa, ziyon bo'lur ko'zginangga.
Chaplashilgan aji-buji xatga sira,
Boqa ko'rma. mayda xatdan ko'zing asra.

Yeyiladigan Narsalar Tadbiri Haqida

Ovqat yemoqni odat et sen bir mahal,
Bo'lmay desang, laylu nahorda hech kasal.
Eng ko'p yemak ikki bordir senga mezon,
Ikki kunda uch bor yemak o'rtamiyon.
Hazm istasang, shoshmay yegil, yo maydalab,
Muddatin cho'z, chaynab yegil ko'p martalab.
Og'ir o'lsa chaynamoqlik gar tish bilan,
Andin og'ir hazmi aning yutish bila.
Ko'ngil tusar har narsaga jazm aylasang,
Lekin ani hazmi og'ir deb o'ylasang.
Ziddi bila ish tut, bo'lsin aksi mizoj,
Shoyad o'sha badhazm g'izo topgay rivoj.
Oldin suyuq, so'ngra quyuq ishlat har on,
Ta'mi chuchuk bo'lsa anga qo'shgin nordon.
Quruqlikni ho'llikka qo'sh, xush qil, tuzat.
Sovuqlikni issiqlikka chatib, bezat.
Sovug'ini qo'shgil agar issiq mizoj,
Ho'l mijozga aksin qo'shsang bo'lgay iloj.
Agar taom badhazm o'lib, hol bo'lsa tang,
Tuz, murch, qalampir sep anga, xushxo'r qilur,
Yumshoq bo'lib taom, ta'bing masrur qilur.

Taom Yeyish Vaqtlari

Ovqat yegil doim riyoatdan keyin,
Sendan chiqib ketgan najosatdan keyin.
Yemakka vaqtni bemalol chog'lash kerak,
Salqin shamol, toza jonga bog'lash kerak.
Bu ish uchun sovuq kezni mo'ljalga ol,
Doim shunday tadbir ila ish qila qol.

Yozda Ovqatlanish Vaqti

Yoz havosi oz yemoqni ko'rur lozim,
Tanda g'izo bo'lsa qayda yengil hazm.
G'aliz etdan o'zingni tiy, o'gir yuzing,
Giyoh, ko'kat, sutlar bo'lsin oshu tuzing.
Yangi baliq bilan yetilgan qo'zichoq,
Mayli, taom o'lsin gohi, erkak uloq.
Tovuq, jo'ja, kaklik eti ham qirg'ovul
Taom bo'lsin, shuni doim qil tanovul.

This is not registered version of TotalDocConverter

Ichimliklar Haqida

Bo'lmay desang gar xomsemiz, ko'proq hayot,
Sen uchga bo'l qorin iching, kelur najot.
Uchdan bir joy nafas uchun zarur har on,
Uchdan biri ovqat, boqiy suvga makon.
Tashnalikka oz sovuq suv bo'lgay davo,
Turgan, iliq suv ko'p ichmak bo'lmas shifo.
Ichimlikka muzni ko'p ishlatgan yomon,
Chunki andin asablaring topgay ziyon.
Ichirmagil muzli suvni cho'llasa ham,
Bo'lmasa gar semiz, serqon, miqti odam.
Dasturxonda to'kin bo'lsa ham qanchalik,
Ichaverma, hirs qo'yib to bo'kkanchalik.
Suv ichmagil esing bo'lsa ba'daz taom,
Tashna bo'lib chiqqach, hatto tushib hammom.
Riyozatdan so'ng suv ichmak o'zi kulfat,
Jimodan so'ng esa misli balo-ofat.
Zarurat gar talab etsa, kuysa andak,
Shundagina tanovul et suvni andak.
Qachon taom yo'l oladi hazm tomon,
Asta-sekin past qoringa tushgay hamon.
Mayli shunda ichking kelsa suv va sharob.
Qonguncha ich, to'yguncha ich, bo'lsa serob.
Sharob ichib, tashna bo'lib yonsang agar,
Suv ko'p ichib, chanqoq ketib, qonsang agar.
Og'zing quruqshab chanqog'ing chandon erur,
Bilgil o'shanday tashnalik yolg'on erur.

May Va Shunga O'xshash Ichkiliklar Haqida

Ko'p may ichib joningga ko'p qasd qilmagil,
Ozroq musallas birla ko'p qanoat qil.
Odat qilib har kun ichish - bir bedavo.
Gar och qorin esa, ichmak bo'lmas ravo.
Yegan bo'lsang yengil, latif xush bir taom,
Yoki achchiq, o'tkir bo'lsa, ichma taom.
Doim ichib, mast yurishdan bo'lgil yiroq,
Ichmakka ko'p qasd aylasang, oyda bir boq.
Manfaat bor may ichilsa ahyon-ahyon,
Gar ko'paysa anda ziyon turli-tuman.
Kim boshi og'rirki, maydan qizir badan,
Doim xumor tutib tursa kechu ertan.
Anga rayhonni ichirkim, mayli andak,
So'ngra anga nordon anor bo'lsin gazak.
Behi, bodring yesin, ishni ko'p puxta qil,
Berganingga anga may suv omuxta qil.
Mayni ichib nolisa kim bodu yeldan,
Anga ichir mayning o'zin, toza xildan.
Bundaylarga kuchli sariq may foydalik.
Sho'rta'm gazak har choq anga bo'lgay tuzik.
Oppoq tiniq maylar durust yoz faslida,
Xushdir yutum bo'lgay latifroq aslida.
Omuxta qil suvni anga, nordonni tot,
Yesang bo'lur ko'ngil agar tortsa ovqat.

Abdusodiq Irisov tarjimasini.