

Тошкент
Ибн Сино номидаги нашриёт
1992

Тошкент

Ибн Сино номидаги нашриёт

1992

Тўпловчилар:

Тиббиёт фанлари номзоди, Ўзбекистонда
хизмат кўрсатган врач **Зирилла Эгамбердиев**,
тиббиёт фанлари номзоди **Зарифа Эгамбердиева**

Рассом Н. Ҳакимов

**Т 46 Тиббиёт хазинасидан /Тўпловчилар: З. Эгамбердиев,
З. Эгамбердиева; Рассом Н. Ҳакимов; Сўз боши:
Ҳ. Зоҳидийники.— 3- нашри.— Т.: Ибн Сино номи-
даги нашриёт, 1991.— 255 б.**

Мудрые о здоровье.

Ушбу китобга таъбабатга оид ҳикматлар, қадим замонларда яшаган ҳакимлар
шайхлар, файласуфларнинг ибратли сўзлари, дардан фориғ бўлишга оид халқ аф-
соналари, маколлар йиғилган.

Кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.

5г

4702620100 — 006
Т ————— 84—9—
354(04) — 92

ISBN 5-638-00425-4

© ЎзССР «Медицина» нашрийё-
ти, 1974.

© З. Эгамбердиев, З. Эгамберди-
ева, 1992. Тўлдирилган ва қайта
ишланган 3- нашри.

БИРИНЧИ НАШРИГА СЎЗ БОШИ

Халкимизнинг яхши одати бор. Одамлар бир-бири билан учрашганда «Саломатмисиз?» деб сўрашишади ва «Хайр, саломат бўлинг» деб хайрлашадилар. Ҳақиқатан ҳам ҳаётнинг гўзаллиги, лаззати ва қадр-қиммати тани-сиҳатликда. Одам соғ-саломат бўлса бахтли, кўнгли шод, ҳамма нарсадан мамнун, иши унумли бўлади.

Қадим замонлардан бери бир-бирига соғлиқ тилаб келган халқимиз ўз юракларининг тўридан жой олган бу муҳим масала борасида жуда кўп доно фикрлар юритганлар, ҳикматли сўзлар айтганлар, мақоллар, шеърлар, маталлар тўқиганлар. Доно фикрлар хазинасидан муносиб жой эгаллаган халқ ижодининг бу дурдоналари халққа катта фойда келтиряпти.

Жисмоний ва руҳий поклик, тўғрилиқнинг ҳақиқатан ҳам соғлиқнинг гарови эканлиги борасида донолар айтган фикрларнинг ҳаққонийлигини турмушнинг ўзи, айниқса ҳозирги ҳаётимиз тасдиқлаб бermoқда. Бинобарин, бу ҳаққоний фикрларнинг ижобий мавқеи яна ҳам ортиб bормoқда.

Кўзинг oғpиса — кўлингни тий,
Қорнинг oғpиса — нафсингни тий,

дейилади халқ мақолида.

Бу нихоятда тўғри фикр. Кўз касалликларининг кўпчилиги кўзни ҳадеб кўл билан ишқайверишдан пайдо бўлади, бошқаларга юқади, oғир oқибатларга олиб келади. Нафси бузуқ одамларнинг доимо ичак ва қорин касалликларига дучор бўлиши қадимдан маълум. Демак, бу мақол асрлар давомида ҳаёт тажрибасида пишиб етилган.

Олимларимиз халқнинг муқаддас орзуси — одам умрини узайтириш борасида улкан ишларни амалга оширmoқда. Лекин инсон умрини узайтириш жуда мураккаб ва ҳаётий масалаларни ҳал қилишга боғлиқдир. Халкимизнинг турмуш фаровонлигини яна ҳам ошириш; меҳнат шароитларини янада яхшилаш ва қулайлаштириш; oвқат ва дам олиш режимини тўғри йўлга қўйиш; атроф-муҳитни чангдан, дуддан ва шовкин-сурондан ҳoли қилиш; кишининг асабига тегадиган омилларни йўқотиш; рашқ, иғво, фитналарга барҳам бериш; бюрократизмни тағтомири билан қўпoриб ташлаш; халқлар ўртасида ҳамон учраб турадиган ёмон одатлар (майхўрлик, кашандалик, кўкнорихўрлик ва бошқалар) ҳамда касалликларни йўқотиш бу масалада жуда катта ижобий роль ўйнайди. Рим олими Сенеканинг: «Бизга берилган умр қисқа эмас, зарарли одатларга ўрганиб, умрни ўзимиз қисқа қилиб қўямиз»,— деган доно сўзи фикримизга далил бўла олади.

Ўзбекистон ССРда хизмат кўрсатган фан
арбоби, профессор **ҲАКИМ ЗОҲИДИЙ**

Шоҳларнинг аҳволи, ҳикоятдан,
Окиллар хабари, ривоятдан,
Кўз билан кўнгиллар рўшнолик топар,
Илму дониш билан ошнолик топар,
Ҳар соҳадан улар бир сўз демишлар,
Олмос билан гўё дурни тешмишлар.
Даврон билан қилиб тажриба кўп иш,
Ҳар ишда тортишган қанчалар ташвиш.
Аълодир уларнинг сўзидан юрсак,
• Ўтганлар сўзини билсак, тингласак.
Улар экиб кетган ҳар битта ниҳол,
Беҳисоб мевалар бермиш асал-бол,
Келгил, ўша бокка биз ҳам кирайлик,
Ширин мевасидан ейлик, терайлик.

*Мавлоно Ҳусайн Воиз
(Кошифий)*



ТАБИАТ ВА ИНСОН.

Одам табиатга таъсир кўрсатиш билан бирга ўз шахсининг табиатини ҳам ўзгартиради.

К. Маркс

Тўғри ҳаёт кечириш... чўмилиш каби шифокорларнинг яна бир қатор тадбирлари, албатта, наф келтиради.

В. И. Ленин

Табиатнинг бекиёслигини тан олмоқ керак. Кишининг қанчалик соғлом, носоғлом бўлиши ҳаво, иқлим ва яшаш тарзига боғлиқдир.

Абу Бакр Розий

... (одамлар) тузилишларининг ранг, сурат, табиат ва ахлоқда турлича бўлиши фақатгина насабларнинг турличалигидан эмас, балки тупроқ, сув, ҳаво ва ер — одам яшайдиган жойларнинг турличалигидан ҳамдир.

Абу Райҳон Беруний

Одамнинг саломатлиги ташқи шароит билан чамбарчас боғланган.

Абу Али ибн Сино

Жаннат боғини «гўзал боғ» дейдилар, лекин сиз шу дунёдаги дарахт сояси ва оқар сув бўйларини ганимат билинг, жаннат боғини ва унинг айш-ишратларини мақтаганлар оқил эмасдирлар. Насияга алданиб, нақд жойни қўлдан берманг.

Ҳофиз Шерозий

Сиз мenden: «Ғояларинг қаёқдан келиб чиқади»,— деб сўрасиз? Мен уларни табиат бағридан шундоқкина юлқиб оламан. Тун сукунаида ўрмон кезарканман, беҳад ғоялар оғушида бўламан. Тонг сахарда эса туйғулар туғғени қалбимда янгроқ овоз бўлиб жўшаверади, токи куй, нота бўлиб кўз ўнгимда гавдаланмагунча.

Л. Бетховен

Мен мана шу табиат қўйнида туғилганим учун ҳам бахтлиман. Бунинг учун сендан миннатдорман, эй улуг табиат. Сенинг бағрингда яшаш, сенинг илҳоминг билан ижод этиш нақадар завқбахш,

М. Сарян

Табиатнинг жозибадорлиги ҳам, илҳомбахшлиги ҳам — унинг табиийлигидандир.

Гумбольд

Ҳар ким ўз турган ерини гулзор килса, бутун олам гулга бурканади.

А. П. Чехов

Одам мураккаб ҳамда нозик яратилган. Аммо одам табиатнинг гаштини суриши учун соғлом, кучли ва ақлли бўлиши керак.

И. П. Павлов

Баликка сув, паррандага осмон, ҳайвонга ўрмон, дашт, тоғ, одамга эса Ватан керак. Шунинг учун ҳам табиатни муҳофаза қилиш — Ватанни муҳофаза қилиш демакдир.

* * *

Табиат — бу ўзимиз демак. Ҳаммамиз ҳам табиатдан ўсиб чиқиб, табиатда камол топамиз. Табиат олдидаги бурчимиз туганмасдир.

Чингиз Айтматов

Дипломсиз ва муҳрсиз, кабинетсиз ва бепул даволайдиган пролетар шифокор — қуёшдир.

Н. И. Подвойский

Йиллаб тоза ҳаводан, офтоб тафтидан, яхши таомлардан маҳрум бўлиб юрган киши охири бориб бирор дардга чалиниб қолади.

Ҳинд манбаларидан

«Мушук текинга офтобга чикмайди» деб бежиз айтишмайди. Ҳақиқатан ҳам, мушукнинг офтобда исинишида гап бор экан. Кунларнинг бирида даниялик врач Нильс Финзен қўшнисининг томида — мўрининг ёнида исиниб ётган мушукнинг хатти-ҳаракатини кузатди. Мушук мўри сояси тушиши билан ўрнидан туриб, яна офтоб тушадиган жойга ётиб оларди. Финзен мушукнинг бу ҳаракатини кўриб, қуёш нурунинг тирик организмга таъсирини ўрганишга киришди ва ундан кишиларни даволашда фойдаланди. Нильс Финзен бу гояни муваффақиятли амалга оширганлиги учун 1903 йили Нобель мукофотига сазовор бўлди.

Тарихий манбалардан

Диоген катта бочка ичида истикомат қилар, унинг бадани иссиқ-совуққа ўрганиб кетганди. Кунлардан бирида Искандар Зулқарнайн Диогенни зиёрат килди.

— Буюринг, нима хизматингиз бор? — деб сўради у.

— Нарӣ тур, қуёшни тўсма,— деди Диоген.

— Агар мен, Искандар бўлмаганимда эди, Диоген бўлишни истардим,— деди жаҳонгир.

Юпон манбаларидан

Бағдод ҳалифаси Адуд ад-Давла ҳаким Абу Бакр ар-Розийдан:

— Касалхонани қаерга қуриш мувофикроқ? — деб сўради.

— Бағдоднинг ҳар бир даҳасига бир бўлакдан гўшт осиб қўйиш керак. Қайси жойда гўшт кеч бузилса, ўша ерга касалхона қуриш зарур,— деб жавоб берди ҳаким.

Араб манбаларидан

Дори-дармон ичгандан кўра табиат бағрида, соф ҳавода бўлган маъқул.

Араб мақоли

Кислород ҳавонинг энг муҳим таркибий қисми ҳисобланади. Ҳаво ҳажмининг 20,9 процентини кислород ташкил қилади.

Одам организмида 65 процентга якин кислород бор. Жонли табиатда кислород гоят муҳим роль ўйнайди. У оксил, ёғ ва углеводлар таркибига қиради. Маълумки, ҳужайра ва тўқималар оксил, ёғ ва углеводлардан тузилган.

Ҳавода кислороддан ташқари оз микдорда озон бўлади. Озон кучли оксидловчилик хоссасига эга бўлиб, бактерияларни ўлдиради. Озон одатда булутли электр зарядидан кейин пайдо бўлади.

Олимларнинг ҳисоблашларича, она сайёрамиздаги барча ўсимликлардан йилига 400 миллиард тонна кислород ажралиб чиқади. Бунинг кўпгина қисми бизнинг мамлакатимиздаги ўсимликлар дунёсидан тарқалади.

Тиббиётдан



ЧИНИҚҚАНГА ГАРД ЮҚМАС

Тобланган темир, пўлат мустаҳкам бўлади. Чиниққан бадан соглом бўлиб, дард кўрмайди.

И. Тарханов

Касалликлардан даволанишдан кўра соғлиқни яхшилаш, мустаҳкамлаш ва уни жуда яхшилаш учун курашиш каби мураккаб муаммоларни ечадиган вақт келди.

Б. Д. Петров

Чиниққан бадан фақат ташқи ҳаракатнинг ўзгаришларига бардош берибгина қолмай, одамнинг иш унумдорлигини ҳам оширади.

Р. П. Мороз

1738 йили машҳур голланд ҳаками Герман Бурхаве вафот этгач, унинг муҳрланган буюмлари орасидан «Табобат» деб номланган қалин китоб топилди. Бу китоб ким ошди савдоси билан олтин ҳисобида 10 минг

долларга сотилди. Мухр бузилиб, китоб очилганида унинг саҳифаларига ҳеч нима ёзилмаганлиги маълум бўлди. Фақат илк варақдагина шундай сўзлар ёзилган экан:

«Бошингни совуқ, оёгингни иссиқ тут, шунда сен энг зўр табибни ҳам кашшоқ қила оласан».

* * *

Айтишларига қараганда, буюк файласуф Сукрот ўз шоғирдига шундай деган:

— Афлотун, сенинг истеъдод ва ақлингга минг тасанно, бироқ ўзингни кадрингга ҳам етишинг керак. Фикри-зикринг янада чархланиши ва саломатлигинг баркамол бўлиши учун мен каби ялангоёқ юришинг лозим.

Дарҳақиқат, аллома Сукрот ёшини яшаб, ошини ошаган чинор ёшлилардан бўлган. Уни заҳарлаганларидан 106 ёшга кирган эди.

* * *

Қадимий Юнонистонда бир доно совуқ кунлари ҳам кийинмасдан юрар экан. Бир кун ундан:

— Сиз совқотмайсизми? — деб сўрадилар.

— Сенинг юзинг совқотмайдими? — деди доно.

— Йўқ.

— Менинг баданим ҳам бамисоли сенинг юзингдек совуқни сезмайди,— деб жавоб берди доно.

Тарихий манбалардан

Совуқ сув — шифо, баданни тетик ва руҳни енгил қилади.

А. Цельсий

И. П. Павлов шундай деган эди: «Мен бир умр чўмилдим, табиатдан насия олиб турдим... Муз ўйикларида фидойиларча чўмилишларимизни айтмайсизми? Бекордан бекорга шундай қилинмайди. Асаб ҳужайралари силкиниб, «тил» га киради. Ана шифо».

* * *

Парижликлар Петр I нинг аскарларини кишда Сена дарёсида чўмилаётганларини кўриб, «ё танграм» дея ёқаларини ушлаган эканлар.

* * *

Ўлим тўшагида ётган машҳур немис врач Гуфеланд учта энг яқин ҳамкасбини чақириб, васият қилди:

— Мендан сўнг ҳаётда уч шифокор қолади.

Буни эшитган врачлар: «Гуфеланд бизни айтаётганга ўхшайди»,— деб суюнишиб, ундан сўрашибди:

— Айтинг-чи, ким экан у шифокорлар?

— Сув, бадантарбия ва парҳез,— деди Гуфеланд.

* * *

Соф ҳаво, совуқ сув, арра ва болта ҳақиқий шифодир.

В. Д. Полянов

40 йилдан ортиқроқ вақт мобайнида «морж»ларни, яъни қишда муздек сувда чўмилувчи кишиларни қузатдим. Уларда инфаркт, гипертония, атеросклероз касалликлари белгиларини учратмадим. Булар орасида 60, 70 ва ҳатто 80 ёшли кишилар бор эди.

Муздек сувда чўмилиш барча оғир касалликларни даф қилиб, кишига узоқ умр ато этади.

И. М. Саркизов-Серазини

... Улар яланғоч ҳолда ташқарига югуриб чиқишади-да, устларидан совуқ сув куйишади; қишда эса ҳаммомдан югуриб чиқиб, қорда думалашади, баданларини қор билан ишқалашади. Сўнггра яна иссиқ ҳаммомга кириб кетишади... Иссиқ ҳароратнинг совуқ ҳаво билан бундай кескин алмашиши уларнинг соғлиғига ёмон таъсир қилмайди, чунки бунга улар болаликларидан ўрганишган, чиникишган. Шунинг учун ҳам руслар бақувват, кучли, чидамли халқ...

Адам Олеарий

Муздай сув бадан учун ҳам, ақл учун ҳам фойдалидир.

А. В. Суворов

Пушкин Москвага келганида кўпинча Нашчокин билан бирга ҳаммомга борар, ҳаммомнинг буғхонасида роса терлаб, муз солинган ваннада чўмилар, кейин яна буғхонага кириб кетарди.

И. П. Бартенева

Кимки ҳаммомга кириб, бошидан қайноқ сув қуярверса, кўзига зарар қилади. Аммо сигирдан янги

соғиб олинган сут қанчалик иссиқ бўлса, шундай иссиқликдаги сувни бошдан қуйиш мияга, бош суякларига ҳам фойда беради.

«Хулосат ул-Хукамо»дан

Ҳаммомга тушувчилар унга асталик билан кириб, иссиқ хонада узоқ қолмасликлари керак, токи уларнинг аҳволлари ёмонлашмасин.

Ҳаммомдан чиққач, бошни бирдан яланг қилишдан, танани совутишдан сақланиш керак. Қиш вақтида ҳаммомдан кийимга ўралиб чиқиш лозим.

* * *

Совуқ сувда чўмилиш тадбири ҳар жиҳатдан мукамал кишилар учун фойдалидир. Ёш, қувват ва ташқи сифатлар ҳамда йил фасли бунга мос бўлиши керак. Совуқ сувда чўмилмоқчи бўлганлар сувнинг унча совуқ бўлмай ўртача бўлишига аҳамият берсинлар.

Абу Али ибн Сино



ПОКЛИГИНГ — СОҒЛИГИНГ

Санитария — барча касалликлардан сақлана билиш омилидир.

В. И. Ленин

Бир грамм профилактика бир килограмм дорининг ўрнини босади.

Д. Марини

Келажак профилактик медицинага тобедир. Бу фан даволаш билан бирга фақат наф келтиради.

Н. И. Пирогов

Умумий санитария коидалари фақат айрим одамлар учунгина фойдали бўлиб қолмай, одам наслини ҳам яхшилайдиган қудратли кучдир.

Ф. Ф. Эрисман

Санитария маданиятисиз умуман маданият бўлиши мумкин эмас.

Н. А. Семашко

Мен студентлик йилларимдаёқ профилактика байроғи остида қаттиқ турдим, шу байроқ остида кўп йил яшадим, уни мардонавор ҳимоя қилдим. Ёшлар орасидаги ҳамма муҳим, энг прогрессив нарсаларни шу байроқ остида тўплашга ҳаракат қилдим ва ҳаракат қилмоқдаман.

Мен шу нарсани англаб, шунга амалда ишонч ҳосил қилдимки, гигиена билан архитектура бир-бирига боғлиқ бўлгандагина халққа соғлиқ бахш этиши, обод қулай ва чиройли шаҳарлар, қишлоқлар, уй-жой ва жамоат бинолари яратиши мумкин.

А. Н. Марзеев

Даволовчи врач бир одам билан, покиза киши эса жуда кўп одам билан ишлайди, аммо ҳар икки ҳолда ҳам уларнинг хатти-ҳаракати бир хил қонун ва талаблар билан белгиланади.

Б. Д. Петров

Врачнинг вазифаси даволашдан кўра касалликларнинг олдини олиш, кишини ўз соғлиғини асрашга ўргатишдан иборатдир.

М. Я. Мудров

Одамларнинг хасталикларига қарши мардонавор курашадиган куч гигиенадир.

Шифокор қанча моҳир бўлса, у гигиенанинг қудратига, дори-дармонларнинг ожизлигига шунча яхши тушунган бўлади.

Г. А. Захарын

Тозалик бор ерда ҳамма нарса ҳам тоза.

В. Шекспир

Тумов соф ҳавода тузалади.

В. Н. Крачковский

Агар ҳавода чанг ва тўзон бўлмаса эди, киши минг йил яшаган бўларди.

Абу Али ибн Сино

Ҳимолай тоғларида истикомат қилувчи кичик хунза қабиласи грипп, сил, бўғма ва бошқа касалликларнинг нималигини билмайди. Бу ерда яшовчи кишиларнинг ҳатто тишлари ҳам оғриган эмас.

Улар тошдан ясалган, катта деразалари жанубга қаратилган уйларда яшашади. Ҳаммаёқ ҳайратда қоларли даражада тоза, саранжом-саришта, ўсимликлар жуда кўп.

Озиқ-овқатларни ертўлада сақлашади. Молхоналар кишлоқдан икки-уч километр узоқ ерга жойлашган. Кўчада на гўнг, на пашша кўринади.

Матбуот хабарларидан

Ташки киёфа киши ҳаётида катта аҳамиятга эга. Покиза бўлмаган киши қилмишларига ҳам бепарво бўлса керак.

А. С. Макаренко

Покрок бўлгил осмон катрасидан ҳам,
Покрок бўлгил офтоб заррасидан ҳам.

Амир Хисрав Деҳлавий

Қўл ювиб юрсанг, нима ейишингни биласан,
Тил тийиб юрсанг, нима дейишингни биласан.

А. Навоий

Оппокқина тишлар — бу фақат гўзал табассум эмас,
балки тан-сиҳатлик ҳамдир.

Стоматологиядан

Барча касалликларнинг сабаблари аниқлангандагина келажак тиббиёти гигиена медицинасига айланади.

И. П. Павлов

Гигиена одамни ривожлантириши, такомиллаштириши, ҳаётини тиклаши, кучайтириши ва шунингдек, унинг умрини узайтириши керак.

М. Петтенкофер

Бадан гигиенаси мумкин экан, демак, ақл ва мижоз гигиенаси ҳам мумкин.

Д. И. Писарев

Бронза мускуллардан,
Топ-тоза теримиздан,
Айтинг — янада ғўзал
Кийим борми дунёда?

В. Маяковский

Сувким, одам учун бўлолмас овқат,
Ва лекин меъдага беради қувват.
Энг яхши сув шундай сувки, ҳар қачон
Чашмадан тош узра бўлади равон.
Яна бири анҳор сувидир, бироқ
Оқар йўли бўлса тоза, соз тупроқ.
Яна мумкин ёмғир сувини ичиш,
Тоза-ю, озода бўлса гар идиш.

Шаҳобиддин пур Абдулкарим

Дарё бошидаги асал ичади, охиридаги захар.

Қорақалпоқ мақоли

Сув бор ерда ҳаёт бор.
Сув муқаддас, унга туфуриб бўлмайди.

Уйим озода бўлсин десанг, остонангни
тоза тут.
Оқ бўлмаса ҳам пок бўлсин.

Ўзбек мақоллари

Озодалиқ — ғўзалликнинг айни ўзидир.

Француз мақоли

Ҳаммомда қирқ балодан кутулсан.

Ҳаммом иккинчи онанг — пок қилади, тугунларингни
ёзади, қушдай енгил қилади.

Рус мақоллари

Тоза пиёла ширин, тоза уй салқин бўлади.
Олифталикни эмас, озодалиқни ўйла.
Ким озода кийинибди, ўзига ҳурмат орттирибди.

Бенгал мақоллари

Ушоқ бор жойда сичқон пайдо бўлади.
Қишда бўридан қўрқ, ёзда пашшадан.

Тувин мақоллари

Касаллик ва ифлослик ажралмас ошнодир.

Доғистон мақоли

Оғиз орқали юз хил касаллик киради.

Хитой мақоли

Кимнинг оёғи кир бўлса турар жойин ифлос қилади.
Кимнинг тили аччиқ бўлса, суҳбатдошин заҳарлайди.

Қорақалпоқ мақоли

Ифлосдан асалари ҳам нари учади,
Камбағаллик айб эмас, ифлос яшашлик айб.
Нопок пок кишини ёқтирмайди.
Ифлос ҳаёт бамисоли занг, одамни кемиради.
Пашша қўнган жой заҳарлидир.

Арман мақоллари

Бир пашшанинг танасида 6 миллионгача, ичакларида 280 миллионга яқин микроблар борлиги аниқланган. Бизнинг иссиқ иқлимли шароитимизда пашшаларнинг етилиши учун 6 кун кифоя. Бир жуфт пашша 6 кунда 75 жуфт бўлади, 15 кунда 422 минг, 30 кунда 150 миллиарддан ошиб кетади.

1 миллилитр биологик тозаланган оқава сувда 120 миллион, оқар сувда 3 миллион ҳар хил микроблар бор, битта одам 10 минут чўмилиш вақтида танасидан 3 миллиард сапрофит бактерия, 100 мингдан 20 миллионгача ичак таёқчасини ювиб туширади.

Патоген микроблар оқава, ариқ сувларида узоқ муддат яшайди. Ич терламани қўзғатувчи таёқча ариқ сувида 21 кун, музда 60 кун, оқава сувда 6—30 кун, ичбуруғ таёқчаси ариқ сувида 3 кун яшайди. Оқава сув тушган 1 грамм тупроқда умумий бактериялар сони 40 миллион, одамлар яшайдиган пунктлардаги 1 грамм тупроқда умумий бактериялар сони 7—10 миллионгача бўлади. Ич терлама таёқчаси турли хил тупроқларда 100—400 кунгача, дизентерия таёқчаси эса 25—100 кунгача яшайди.

*Ўзбекистон Республикаси санитария,
гигиена ва касб касалликлари институти-
нинг маълумотларидан*

Ифлос идишда булоқ суви ҳам макруҳ бўлади.

Касаллик озодалиқ билан чиқиша олмайди.

Озарбайжон мақоллари

Тўқ бўлгандан, пок бўлган афзал.

Албан мақоли

Ифлос сув манбаидан ичма.

Заҳарли дарахт соясида ётма.

Хитой мақоллари

Поклик соғлиқни, сабр ақлни сақлайди.

Молдаван мақоли



САЛОМАТЛИК — ТУМАН БОЙЛИК

Индивидуал ва ижтимоий соғлиқ — бу халқ мулки, халқ бойлигидир, чунки у социалистик жамиятнинг ҳаёт фаолиятида фоят катта аҳамиятга эга.

В. И. Ленин

Шарқ элининг донишманди, ахлоқ илмининг отаси Луқмони ҳаким айтади:

— Барча юкни кўтардим, аммо бурчдан оғирроқ юкни кўрмадим. Барча лаззатни тотиб кўрдим, аммо саломатликдан чучукроқ лаззатни тотмадим. Энг ширин лаззат — соғ-саломатликда эканини англадим.

* * *

Соғлиқни узоқ сақлаш меҳнат қилишдан зерикмаслик, овқат ва ичимликдан ҳамма вақт тўйиб юрмаслик билан вужудга келади.

Буқрот

Инсон учун биринчи бахт — унинг соғлиғи, иккинчиси — гўзалликдир:

Афлотун

Афлотундан сўрадилар:

— Денгизда жуда кўп саёҳат қилдинг, шу саёҳатингда кўрган энг ажойиб нарсани бизга сўзла.

Афлотун деди:

— Энг ажойиби шуки, ниҳоят соҳилга сиҳат-саломат чиқдим.

Тарихий манбалардан

Тани соғлом бўлган киши иссиқ ва совуққа ҳам бардош бера олади. Руҳий соғлом киши қаҳр-ғазабни ҳам, ғам-кулфатни ҳам, шодликни ҳам, бошқа ҳис-туйғуларни ҳам бошдан кечириш қобилятига эгадир.

Эпиктет

Киши учун саломатлик керак, мол-дунё эса топилади, қушга ҳаёт керак, дон эса топилади. Инсон тирик бўлса, унинг тилаги равшандир, жон ва бош омон бўлса, орзу яқиндир.

Юсуф Хос Ҳожиб

Ҳар ким илми ҳикматни ўрганмоқчи бўлса, ўқишни ёшлигидан бошласин, саломатлигини сақласин, яхши ахлоқ эгаси бўлсин, сўзи устидан чиқсин, ёмон ишлардан, ҳиёнат, макр ва ҳийладан узоқ турсин, диёнатни, барча қонун-қоидаларни билсин, билимдон ва нотик бўлсин, доно кишиларни ҳурмат қилсин.

Абу Наср Фаробий

Хушхаёт омили бешга етади,
Барча доно шунга қилур ишорат.
Соғлиғу, омонлик ҳам фаровонлик,
Яхши суҳбатдош дўст, дилга фароғат.

Абдурахмон Жомий

Ҳикоят. Бир подшоҳ ажамлик қули билан бирга кемага минди. Қул умрида денгизни кўрмаган ва кемада сафар қилиш машаққатини чекмаган эди. У кемага миниши биланок ваҳимага тушди, бутун вужудига қалтирок туриб, фарёд уриб йиғлай бошлайди. Кемадагилар қанчалик илтифот кўрсатиб, тасалли бермасинлар, барибир уни овутишдан ожиз қолдилар. Қул-

нинг бу ахволини кўриб подшоҳнинг кайфи бузилди. Бирок уни тинчитиш учун ҳеч қандай чора топиб бўлмади. Иттифоқо, кемада бир донишманд бор эди. У подшоҳга деди: «Агар ижозат этсангиз, мен уни тинчитишнинг чорасини қиламан». «Башарти шундай қилсанг, бизга ниҳоятда зўр лутфу марҳамат этган бўласан»,— деди подшоҳ.

Донишманд кулни денгизга ташлаб юборишни буюрди. Кул бир неча бор чўкиб, қалқди. Шундан кейин унинг сочидан тутиб, кемага яқин келтирдилар. Кул икки кўли билан кемага ёпишиб, жон ҳолатда унга чикди-ю, миқ этмай кеманинг бир бурчагига ўтирди. Подшоҳ бу ҳолдан таажжубда қолиб, донишманддан: «Бунда қандай ҳикмат бор?»— деб сўради.

Донишманд жавоб берди: «Бу одам денгизда ғарк бўлиш машаққатини бошидан кечирмагани сабабли кемадаги тинчлик ва саломатликнинг кадрини билмади. Мусибатга гирифтор бўлмаган одам тинчлик-саломатликнинг кадрига етмайди».

«Гулистон»дан

Агар одам ўз танаси ёки рухий ҳолатини тадқиқ қилишга киришса, албатта, ўзини касал деб топади.

И. Гёте

Соғлом одам табиатнинг энг бебаҳо асаридир.

* * *

Саломатликнинг баҳоси ҳеч қачон пасаймайди, чунки саломатлик йўқ жойда на фароғат ва на ҳаловат бор.

Н. Г. Чернышевский

Ҳаётнинг кадрига етмаган одам ундан баҳраманд бўлишга ҳам лойиқ эмас.

Леонардо да Винчи

Биз ҳақиқий касалликлардан ташқари кўпдан-кўп елгон касалликларга ҳам гирифтор бўламиз.

Ж. Свифт

Ўзини соғлом деб ҳисобловчи беморни даволаб бўлмайди.

А. Амиель

Табибга дардини ошкор қилмаган одам қандай шифо топиши мумкин?

Ш. Руставели

Бахт энг аввало соғлиқ демакди.

Г. Куртис

Умр бизга уни сўнгги дақиқаларга қадар мардона ҳимоя қилиш шарти билан берилган.

Ч. Диккенс

Инсон — табиатнинг олий маҳсулидир. Бироқ табиат яратган мўъжизалардан баҳра олмоқ учун инсон соғлом, бақувват ҳамда зукко бўлмоғи зарур.

И. П. Павлов

Ҳеч ким умри қисқа бўлиб тугилмайди, уни ўзимиз қисқартирамиз; умримиз тугал, аммо уни биз елга совурамиз. Агар оқилона фойдаланилса, умр жуда узоқ нарса.

Сенека

Соғлиқ — бойликдан аъло.

Ж. Рей

Соғлиқ — олтиндан қиммат.

В. Шекспир

Айтишларича, Ахжож табиблардан илтимос қилиб, деди:

— Менга саломатлик учун зарур бўладиган нарсалардан айтсангиз, токи табиб ва дориларга ишим тушмасин.

Табиблар унга қуйидагича жавоб бердилар:

— Бирор касалингиз бўлмаса яна ҳам яхшироқ бўлай деб беҳуда дори ичманг, пишиб етилмаган мевалардан еманг, овқатни майдалаб чайнашга урининг, нимаки ёкса ўшандан тановул қилинг, овқатдан сўнг совуқ сув ичманг, қорнингиз тўқ бўлса ҳам устига-устак овқат еманг, кундузи овқат егандан кейин ухламанг, кечаси еганда эса, дарров ётиб олмай, бир оз у ёқдан бу ёққа юринг.

Билингки, тўрт нарса кишининг баданини семиртириб, кучли қилади: гўшти кўп ейиш, чиройли нарсаларга тикилиш, чўмилиш ва саёҳат қилиш.

Уч нарса кўз нурины оширади: уҳлаш олдидан кўзга сурма тортиш, сабзорларга тикилиш, покиза либос кийиш.

Уч нарса кўз нурины камайтиради: душманни кўриш, хунук нарсаларга, нурга тикилиш.

Тўрт нарса кишини оздиради: шахватга эрк бериш, ортиқча ғам тортиш, эрталаб кўп сув ичиш, шўр ва аччиқ нарсани ейиш.

Абдулҳақ ибн Сайфиддин ал-Қодир ад-Деҳлавий

Мен ўз устозимдан: «Инсон учун энг зарур нарсалар нима?»—деб сўрадим. У: «Саломатлик, бадавлатлилик ва омонлик,»—деб жавоб берди. Яна ундан: «Ёшликда ва қариган вақтда кишига қандай ишлар муносиб?»—деб сўрадим. У: «Ёшликда илм ўрганиш, қариганда шу илмдан фойдаланиш»,—деб жавоб берди.

Бузургмехр

Ва лекин тиббу ҳикмат ҳам эрур ҳўб,
Ки сиҳҳатдур киши жисмида матлўб.

Алишер Навоий

Тан дуруст бўлсин десанг,
Ҳикмат уйига бўл равон,
Ҳар хил иллатдин қоронғи
Бўлмагай сенга жаҳон.

Юсуф бин Муҳаммад бин Юсуфий ал-Хиравий

Тани сиҳатлик ва шунингдек, баданнинг дуркун ривожланиши олтиндан ҳам қимматлидир. Қучли бадан ҳисобсиз бойликдан аълодир.

И. Сирох

Саломатлик ўзинг учун ҳам, бошқалар учун ҳам буюк инъомдир.

Т. Карлейль

Соғлиғинг қадрин билгин,
Ҳаста бўлмасдан бурун.
Ҳасталик шукрин қилгин.
Токи ўлмасдан бурун.

Маҳтумқули

Донодан сўрадилар:

— Инсон учун ҳаётда энг қимматли ва энг муҳим нарсa нима, бойликми ёки шон-шуҳратми?

— На бойлик ва на шуҳрат инсонни бахтли қила олади. Касалманд шохдан соғлом гадо бахтлидир.

А. Шопенгауэр

Бахтингизнинг ўндан тўққиз улуши соғлигингизга боғлиқ.

* * *

Баданнинг роҳати кам овқатликда, кўнгилнинг роҳати кам ташвишликда ва тилники эса камгапликдадир.

Собит ибн Қурра

Мен биладиган бирдан-бир гўзаллик — тани сихатлик.

Г. Гейне

Саломатлигингизни баҳор ва наҳорда хушнуд бўла олишингиздан билинг.

Г. Торо

Бадан роҳати соғлиқда, ақл роҳати билимда.

Фалес

Майли, уйга тўлсин тамаки иси,
Майли, бўза ичсанг ё май ичсанг ҳам.
Майли, мен кампирга раҳминг келмасин,
Фақат тезроқ соғай, соғайгин болам.
Майли, олис юртга чикиб кет уйдан,
Менга у томондан хатлар ёзмагин.
Майли, қайси қизни хоҳласанг — уйлан
Ва бевалар билан билганингни қил.
Ардоқлаб ўстирдим сени ғунчадек,
Қўксим ҳароратин бердим бир олам,
Майли, ич, лаънати тамакини чек,
Фақат тезроқ соғай, соғайгин болам.

Расул Ҳамзатов

Бошқалар учун яшамоқчи бўлган одам ўз ҳаётини ҳам авайламоғи лозим.

Ж. Гюйо

Одамлар узок яшашни хоҳлашади-ю, аммо саломатликларини эҳтиёт қилишмайди.

Ж. Лабрюйер

Касал бўлмагунча соғлиқнинг қадрига етмайдилар.

Т. Фуллер

Соғ бўлай десанг, куйидагиларга амал қил:

Ҳар бир нарсани меъёрида қил.

Соғ ҳаводан фойдалан.

Баданинг кўпроқ ҳаракат қилсин, меҳнат ва машқ қил, кўпроқ пиёда юр, суюқликни меъёрида ич, оддийгина овқатлан ва бир хил сувдан ич.

П. Енгаличев

Ортиқча берилсанг шаҳват зиёнدير,

Тан заифлигию балойи жондир.

Носир Хисрав

Нега нафсинга бўлурсан тобеъ,

Нега умрингни қилурсан зое?

Шаҳвату нафс қавий душмандир,

Минг сенингдекни забун қилгандир.

Заҳриддин Муҳаммад Бобур Мирзо

Қачон охирга отам умри етди,

Насиҳат сўзни менга айта кетди:

Дедиким: шаҳват ўтдир, айла парҳез,

Ўзингда дўзах ўтин айлама тез,

Ул ўт куйдирса бўлгай тоқатинг тоқ,

Сабрдан сув уриб маҳв айла ёш чок.

Саъдий Шерозий

Сўрадим: — Нима қилсам таним соғ бўлади?

Айтди: — Кам е, кам де, кам ухла.

«Мажмуаи ҳикоят»дан

Ҳар бир истакнинг туб мақсади — соғлиқдир.

Ибн Раббон ат-Табарий

Бахт — саломатлик самарасидир, бинобарин, ҳар бир одам ўз аъзоларини асраб, авайламоғи лозим.

Смайлис

Тан-сихатлик том маъноси билан тўлиқ тослашиш
демакдир.

И. В. Давидовский

Баъзилар саломат бўлай деб ўзларини авайлаб
юрадилар. Аммо улар доим бемордирлар. Баъзилар эса
беморликдан чўчимаганликлари учун ҳам сало-
матдирлар.

В. О. Ключевский

Ирода — соғлиқ манбаи.

Л. М. Сухаревский

Турмуш бу фақат кун кечириш эмас, балки соғлиқни
саклаб юриш демакдир.

Маъриал

Агар бўлсин десанг сиххатим кўп соз,
Пархездан калитинг бўлсин кишу-ёз!
Хилма-хил аччиқдан ўзни тут ҳар дам,
Қорнингни тўлдирма, бўш қўймагин ҳам.
Кам еса гар киши соғлиқ бўлур ёр,
Кўп еса сиххати ранждан тору-мор.
Овқатни бир вақтда егин, эй одам,
Мол доим егандек емагин ҳар дам.
Қорнингга яраша егин овқатдан,
Ортикча еб заиф бўлма иллатдан.
Қишда емоқ керак шундайин овқат,
Иссиғидан танга етсин ҳарорат.
Аммо ҳаво иссиқ бўлган замонда,
Совуқ овқатлардан егин ҳар онда.
Янги нону, эчки гўшти е, укам,
Ҳар куни бир вақтда на ортик, на кам.
Кўп ема, пархез қил доим овқатдан,
Кўп еган кўп ейди зарба заҳматдан.
Айтган нарсаларга қилсанг сен амал,
Баданинг саломат бўлар ҳар маҳал!

Шаҳобиддин пур Абдулқарим

Анушервон бир куни Юнондан:

— Энг яхши яшаш нима? — деб сўради.

Юнон унга:

— Саломат бўлиш ва хотиржамликда яшаш — яхши
яшашидир. Аммо, яхши ном қолдириш кишининг абадий
яшашидир! — деди.

Одамнинг ботини тўғри ва саломат бўлмаса,
кўриниши ҳам саломат бўлмайди.

«Жовидони хирад»дан

Маломат кийимини кийишдан кўра саломатлик
либосини кийиш яхшироқдир.

*Абдулқосим Маҳмуд ибн Умар аз-За-
маҳшарий*

Эй, тинчлик, саломатликни истаган одам! Агар
тинчлик, бахт-саодатни тиласанг такаббурлик ва ғу-
рурдан узок бўл. Ўз манфаатини кўзловчи ярамас
кишилар билан суҳбатдош бўлма.

Жалолiddин Румий

Беш нарса кишига манфаат етказмайди: молу-дунё
йиғишга харислик, синаб кўрмасдан биров билан дўст
бўлишлик, амалсиз илм, беният садақа, соғ-сало-
матликсиз тириклик.

Ҳусайн Воиз Кошифий

Роҳат ва саломатликни истаган киши бирор нарсага
ҳаддан зиёда муҳаббат боғламаслиги ёки нафрат
қилмаслиги, ортиқча сўзлашдан чекиниши ва
текширмасдан ҳар кимга ишониб кетмаслиги керак.

Донолар бисотидан

Саломатлигини эҳтиёт қилиб юрган одам ўзига нима
фойдалигини ҳар қандай шифокордан кўра яхшироқ
билади.

Суҳрот

Лукмони ҳаким ўз яқинларига: «Соғ бўлай ва
қаримай десангиз, йилда бир бор сурги қилинг,
шаҳватга берилманг, ҳафтада ҳаммомга тушинг»,— дер
экан.

Лукмони ҳакимнинг ўғли бир кимса билан уришиб
қолибди. Шунда ҳалиги одам:

— Дадам, Лукмони ҳаким деб кўп чиранаверма,
бизлар дадангнинг саломатлик ҳақида айтган масла-

хатларига тўлик риоя қиламиз, бинобарин, бемор бўлиб дадангга бормаимиз, — дебди.

Донолар суҳбатидан

Тани соғлик шундай махфий давлатки, кадрини ундан айрилган кишиларгина биладилар.

Араб ҳикматларидан

Биринчи бойлик — соғлик.

Иккинчи бойлик — қайлик.

Соғ танда — соғлом ақл.

Соғлик ҳузур-ҳаловатинг манбаидир.

От кучи узоқ йўлда,

Соғлик қадри ҳар қадамда билинар.

Боши оғриганга олам қоронғу.

Вақт етишмаслигидан нолиш —

Соғлом кишининг иши эмас.

Соғлик қадрини бетобдан сўра.

Тани сихатликни сотиб олиб бўлмайди, уни ақл-идрок ато этади.

Ўзбек мақоллари

Одамга ўз танасидан қимматлироқ нарса йўқ.

Тани сихатлик ҳақида ғамхўрлик қилиш — энг яхши доридир.

Япон мақоли

Соғлиғини йўқотган киши ҳамма нарсасини йўқотади.

Француз мақоли

Агар саломатликка путур етмаган бўлса, куч ҳам, гўзаллик ҳам бўлади.

Молдаван мақоли



ДАРД—ЖОН АЗОБИ

Касаллик ўз озодлигидан сиқилган ҳаётдир.

К. Маркс

Жуда ҳам чуқур касалликнинг иши,
Бу иш бирла банддир ҳакимлар боши,
Ёгиндек тутар етти қат еру қўкни у,
Унинг бир амали — талай ташвиши.

Юсуф Хос Ҳожиб

Касаллик — организмнинг чала мосланиши оқибатидир.

И. В. Давидовский

Касаллик олти сабаб билан: жуда кўп суюқлик ичиш, тартибсиз овқатланиш, кундузи ухлаб, тунда ухламаслик, сийдикнинг тўхтаб қолиши ва ич юришмаслигидан пайдо бўлур.

Ҳинд ҳикмати

Дунёда тўрт нарсa борки, уларнинг камини кўп ҳисоблайдилар. Улардан бири беморликдирки, унинг ҳар қандайи ҳам кишини беҳузур қилиб, заифлаштиради...

«Калила ва Димна»дан

Ревматизм, бўғимларни «ялайди», юракни «тиш-тайди».

Ласег

Баданни хароб этадиган, аммо ақлни пешлайдиган дрд ҳам бўлади.

В. И. Кратовский

Согларга караганда беморлар мулоғим бўладилар, чунки дард уларни одам қилиб қўяди.

Г. Гейне

Эҳтиёжсиз (килинган) дори-дармон касалликдир,
у ҳолат бўлгандагина шифо беради.

Абу Бакр а.т-Хоразмий

Аҳмоқ ҳикмат лаззатини топмайди, тумов киши гул
ҳидини сезмайди.

Абулқосим Маҳмуд ибн Умар аз-Замаҳшарий

Дардни табибдан беркитса инсон,
Кўзидан ёш эмас, бир кун оқар кон.

Абулқосим Фирдавсий

Ўз дардини табибдан яширган одамлар ўзларига
хиёнат қилган бўладилар.

«Калила ва Димна»дан

Танангда бир аъзо гар бўлса бемор
Ҳаммасида қолмас сабр ҳам қарор.

Саъдий Шерозий

Бош оғриси тана зиркирайди.

М. Сервантес

Тананинг касаллиги бўлганидек, хулқ-атворнинг ҳам
хасталиги бўлади.

Демокрит

Шифобахш ёлғон — ҳаёт алангасини сақлайди.

Ҳар бир ишнинг охири бор ва ҳар қандай касалликнинг давоси бор.

Муҳаммад Зоҳирий аз-Самарқандий

Оғриқ беморни эҳтиёт бўлишга, соғлиқни сақлашга
ундайди.

Г. Н. Кассиль

Оғриқ сезмаган киши оғриққа ишонмайди.

С. Жонсон

Қайси файласуф тиш оғриғига бепарво бўлибди.

В. Шекспир

Сени соғайишингни байрамдек орзикиб кутадиган
одамлар борлиғини билсанг, ҳатто бетоб бўлиш ҳам
мароқли туюлади.

Бир оғриқ иккинчи оғриқни пасайтиради.

А. П. Чехов

Иситма — шифо берувчи жараёндир.

Куллен

Хар қандай ёшдаги одамнинг ўзига яраша дарди ва хасрати бўлади.

Эмерсон

Машхур рус шифокори Г. А. Захарьиндан сўрадилар:

— Марҳамат этиб, бизга тушунтириб беринг, нима учун баъзи кишилар тез-тез шамоллайдилар?

— Ким яхши ухламаса асаби бузилади, кимнинг асаби бузилса эти увишади, кимнинг эти увишса шамоллайди,— жавоб берди буюк шифокор.

* * *

Касалликни бошланишида даволаш осон, аммо уни аниқлаш қийин. Касаллик оғирлашгандан сўнг аниқлаш осон, аммо афсуски, энди даволаш қийин бўлиб қолади.

М. Макновелли

Касалликни даволашдан кўра унинг олдини олган афзал.

М. Я. Мудров

Хар қандай нохуш сезги ёки енгил оғриқ албатта касаллик борлигидан дарак беради, дейиш нотўғри. Организмнинг бошқарилиши шу қадар мураккабки, у ҳар қанча такомиллашган бўлмасин, баъзида бир дақиқали оғриқ ёки нохуш сезгида ифодаланадиган қандайдир ўзгаришлар бўлиши муқаррар. Организм бу ўзгаришларни ўзича бартараф қилишга қодир.

Н. М. Амосов

Ўз дардига асир тушиш дарднинг кули бўлиш демакдир.

Кичик Сенека

Касаллик канча чукур беркинган бўлса, у шунча ёвуз ва хавфлидир.

Вергилий

Мен ҳаётда иккита бахтсизликни биламан, у ҳам бўлса виждонсизлик ва беморликдир.

Л. Н. Толстой

Уч вақтда сув ичмоқ қилинмас тайин,
Сухбату дам олгач, уйқудан кейин.
Ҳаммомдан сўнг совук сув ичмоқ хато,
Терлаб туриб ичсанг жонгадир бало.
Висолдан сўнгра гар сув ичса киши,
Бедаво дардлардан ортар ташвиши.
Чопгандан кейин ҳам сув ичма шитоб,
Ўз танинг деворин айлама хароб.

Шаҳобиддин пур Абдулкарим

Сўрадилар:

— Жон қаерда бўлади?

Жавоб бўлди:

— Жон оғриётган жойда.

Донолар суҳбатидан

Танамизни ожиз сезсак-да, руҳан тетик бўлишимиз керак.

Л. Малори

Агар 30—50 ёшдаги аёлларни ҳар 3—4 ойда тиббий текширувдан ўтказиб туриш зарурлигига ишонтириб бўлса эди, улар орасида рак касаллигининг ўтиб кетган тури учрамасди.

В. Ф. Снегирев

Тадбиркор киши илма-тешик ва пачақланган қайиқдай бўлиб қолган организмини ямаш ва тузатишга уринганидан кўра, турмушини организмнинг бузилиш ҳолатлари иложи борица кам бўладиган, бинобарин, уни тузатишга ҳам камроқ эҳтиёж қоладиган қилиб қурмоғи керак.

Д. Писарев

Бизнинг хатомиз шундаки, ўз саломатлигимиз ҳақида фақат уни тузатиш керак бўлгандагина қайғураимиз.

К. Биков

Қасддан ўз бошларига бало келтирувчилар халос
чилишга лойиқ эмасдирлар.

* * *

Кимда-ким муолажа чоғида шифокорнинг сўзига
қирмаса, у муолажа шифосидан маҳрум бўлади.

«Калила ва Димна»дан

Қасал одам то соғаймагунча еган овқатининг лазза-
тини билмайди.

Ибн ал-Мукаффо

Ўз дардига тушуниш ва шифо учун интилиш
соғайишнинг бошланишидир.

Сервантес

Соғайишга ишониш ярим соғайишдир.

Вольтер

Оғир бемор жиддий муолажага муҳтождир.

Ф. Шиллер

Қасал киши нозиклашади, у ҳар нарсага ишонавера-
ди.

А. Конан Дойль

Агар киши бўлса қасал,
Бемазадир унга асал.

Носир Хисрав

Дарднинг сон-саноғи йўқ.

Катта Пленай

Энг ёмон дард ўлдирувчи дард эмас, балки давоси
йўқ дарддир.

М. Эбнер-Эшенбах

Узоқ бетоб ётган одам табибдан кўра ҳам би-
лимдонроқ бўлиб қолади ва ўз дардига шу даражада
тушуниб етадики, ҳатто тажрибали табибларга ҳам бу
ҳол камдан-кам насиб этади.

О. Бальзак

Бемор олтин каравотда ётса ҳам қувонмайди. Беморга гап, чарчаганга ўйин ёқмайди.

Қўзинг оғриса, қўлингни тий,
Қорнинг оғриса, нафсингни тий.

Дорини ичишга ҳам ихлос керак.

Дард келса, дармон кетар.

Ранг кўр, ҳол сўр.

Ихлос килибсан, шифо топибсан.

Касаллик жойини топса, олти ой қишлайди.

Тани бошка дард билмайди.

Ором — энг яхши малҳам.

Дори аччиқ, таъсири ширин.

Тутқаннинг жони оғримайди,
Доянинг жони оғрийди.

Дард ботмонлаб келади, мисколлаб кетади.

Қарзинг бўлса бўлсин, дардинг бўлмасин.

Ўзбек мақоллари

Касаллик ҳам, кайгу ҳам ўтиб кетади, одат эса бир
ҳаёт «йўлдош» бўлиб қолади.

* * *

Ҳаётининг боши учта сабаб билан оғрийди: кўп ёки кам
ухласа, кўп шароб ичса.

Татар мақоллари

Касаллик туяни ҳам йиқитади.

Қорақалпоқ мақоли

Хаста бўлмасдан аввал шифокорга бор.

Араб мақоли



ЯХШИ НИЯТ — ЁРТИ МОЛ

Ҳамма дард учун дори-дармон бўлар,
Бу дардни даволовчи луқмон бўлар,
Кўнгил орзу дардига бўлса дучор,
Даво — орзу дилга етар он бўлар.

Юсуф Хос Ҳожиб

* * *

Умид,— дерди Афлотун,— уйғоқ кишилар кўрадиган
тушдир.

* * *

Истак буюк етакчи, чунки у ҳаракат ва меҳнат
манбаидир. Меҳнат ҳамма вақт муваффақиятли бўлади.
Истак шараф ва шодлик дарвозаларини очади.

Л. Пастер

Яхши ният — ижод, севги ва узоқ умр етакчисиدير.

А. А. Богомолец

Ният, умид, истак қалбни маҳкам ушлайдиган
халқадир.

Т. Фуллер

Умидсизликдан қалб вайрон бўлади.

Кэмдин

Умидсиз кишига илк муваффақиятсизлик ҳам ҳало-
кат бўлиб туюлади.

Шарқ донишмандларининг сўзидан

Инонсанг — бетоб бўласан.

Умид қилсанг — тузаласан.

Донолар суҳбатидан

Ҳаёт битта, орзу-ниятлар бепоёндир.

Япон мақоли

Истаклар кули бўлма.

Ҳинд мақоли

Орзу-ниятнинг ҳам чегараси бор.

Индонез мақоли

Умид бойлик тўплайди, ақл соғлик.

Ўзбек мақоли.



ШИФОКОР — ҲАМКОР

Врачларимиз этикаси аввало шахсий манфаатларни ижтимоий манфаатлар билан уйғунлаштириш этикасидир, шу билан бирга ижтимоий манфаат ва меҳнаткашлар бахт-саодати буларнинг асосийси ҳисобланади. Зотан биздаги энг муҳим нарсa, бу — мамлакатимизнинг асосий бойлиги бўлган одамларимиздир.

* * *

Шифокордан минг марта яхши кайфият талаб қилинади, чунки у инжиқ, кайсар хаста билан иш кўради.

М. И. Калинин

Врач жамиятнинг энг масъулиятли, энг фахрли кишиси бўлиши керак.

* * *

Шифокор бир қатор ташки, ички ва наслий ижобий фазилатлардан ташқари, қатъийлик, ғаразсизлик, камтарлик, поклик, вазминлик, эпчиллик, тиришқоқлик, дидилик, мўътабарлик каби сифатларга эга бўлиши керак.

Қадимий ҳинд манбаларидан

Ўтмиш ҳаким-файласуфларининг китобларини ўқиб,
мутолаа қилмоқ ва уларнинг сирларидан вокиф бўлмоқ
ҳар бир шифокор учун фойдали ва зўр аҳамиятлидир.

Абу Бакр ар-Розий

Танда гар пайдо бўлса қандай касаллик,
Тибдан топар давосини ҳар бир касаллик.

* * *

Шифокорда бургутнинг кўзи, шернинг юраги,
илоннинг донолиги, аёлнинг қўли бўлиши керак.

Абу Али ибн Сино

Шифокорлар бу дунёда шарафли нозик инсондир,
Муқаддас касби-кори-ла ҳалоскор, насли лукмондир.

Хушнуд

Санъатнинг ичида энг олижаноби тиббиётдир.

Букрот

Анча-мунча жангчилардан битта моҳир шифокор
афзалдир.

Гомер

Табибларнинг энг фозили беморларни пулсиз муола-
жа этувчилардир.

* * *

Сен беморларга муолажа қилишдан қолма... агар
бирор одамни ўлим чангалидан қутқариб қолишга
муваффақ бўла олсанг, бунинг савоби барча нарсадан
ортиқ эканлигини назарга ол.

Барзуя ҳаким

Агар сен (шифокор) яхши от қолдириб кетиш
фикрида бўлсанг, бу фоний дунёда очкўз ва ҳасис бўлма.

«Қалила ва Димна»дан

Касални асло қўрқитмагин, касаллик ўтиб кетмасдан
олдин даволагин.

Табиб касал бўлса бошқа табибнинг маслаҳати билан
иш кўради.

Кайковус

Беш нарса шаҳарни безайди: голиб ҳаким, одил қози,
обод бозор, моҳир шифокор ва азим дарё.

Абул Фароҳ

Доно киши беш нарсаси йўқ шаҳарда тўхтамаслиги
керак:

1. Одил ва қатъий ҳукмдор.
2. Оқар сув, серҳосил ер.
3. Амалий тажрибага эга бўлган ва меъёр билган
олимлар.
4. Моҳир ва ҳамдард шифокор.
5. Одамоҳун сахийлар.

Муҳаммад Зоҳирий ас-Самарқандий

Шифокор доим хизматга тайёр туриши, тажрибали ва
виждонан пок бўлиши зарур. Аммо у зинҳор ялқов ва
очкўз бўлмасин.

Хўжақонили

Дори-дармон ўлимга қарши фойда қилганда эди,
табиблар абадий яшардилар.

Юсуф Хос Ҳожиб

Ҳикоят. Бир диловар йигит татарлар билан бўлган
жангда оғир ярадор бўлди. Бир одам унга: «Фалон
савдогарда шифобахш дори бор, сўрагин, балки берар»,
деди. Дейдиларки, ўша савдогар ўзининг бахиллиги билан
машхур эди.

Бўлса дастурхонда нон ўрнида гар офтоб
Рўшнолик кўрмас эрди то қиёмат ҳеч киши.

Диловар йигит деди: «Дори сўрсам ё берар, ё бермас,
берган тақдирда ҳам, даво бўлиш-бўлмаслиги маълум
эмас. Хулосаи калом, ундан дори сўраш — захри қотил
сўраш билан баробардир».

Аччик ковун олиб есанг хуштабиат
кишидан,
Ширипроқдир бадфеълнинг шакари,
кишмишидан.

«Гулистон»дан

Доктор Боткиннинг бемор ҳузурида пайдо бўлиши,
унинг биргина ширин каломи беморни дарддан халос
этар эди.

И. П. Павлов

Малҳам бўлишга шошилинг.

Ф. Гааза

Шифокорнинг шифо тополмай ожиз қолганини бемор
асло сезмасин.

И. А. Кассирский

Мен врачларнинг, айниқса, ҳеч қачон дам олмайдиган,
кундузи ҳам, кечаси ҳам бир нафас ором бўлишига умид
қилмайдиган хирургларнинг олижаноб ишига зўр ҳурмат
билан қарайман, зероки хирургия ишида сусткашлик
қилиш — ўлим билан боробардир. Менга шу нарса аёнки,
кишиларни муқаррар қулфатдан қутқаришни ўйлаб,
маънавий қониқиш ҳосил қилиш хирургларни олижаноб
кишиларга айлантиради.

А. П. Карпинский

Бир умр жамият манфаати учун ўқиб-ўрганиш —
врачнинг вазифаси шундай.

А. А. Остроумов

Касалликни эмас, касал кишини даволаш керак.

С. П. Боткин

Доктор меҳнати, ҳақиқатан ҳам энг унумдор меҳ-
натдир. Доктор соғлиқни сақлаши, уни қайта тиклаши
билан бир қаторда жамият учун барча қучларни тиклаб
берадики, бу қучлар унинг ғам-ўрлигисиз нобуд бўлиб
кетарди.

Н. Г. Чернышевский

Яхши врач, лабораторияда бўлмаса ҳам, бемор ёнида
ҳамиша тадқиқотчи бўлмоғи лозим.

В. А. Монассейн

Врач жуда билимли бўлиши керак, у ўзи тайинлаган нарсаларнинг энг нозик жойларини билади, агар у бемор дилини топа олмаса ва уни ишонтира олмаса, қиладиган ишлари ҳеч қандай наф бермайди.

В. В. Верещаев

Беморларни шошилиб кўришга унчалик вақтим кўп эмас.

П. Боровский

Илмий маълумотлар ҳамда тажрибага эга бўлишдан ташқари виждон, инсофлилик ҳам зарур, бу ўзини англаш, ўзини тута билиш ва инсон табиатини билишнинг мураккаб санъати ёрдамида қўлга киритилади.

Н. И. Пирогов

Профессор М. Я. Мудров Петербургда вабо тарқалганида ўз ихтиёри билан у ерга жўнаб кетди ва хизмат бурчини ўтаётганда ҳалок бўлди. У ўзининг яқин кишиси бўлмиш П. Я. Чаадаевга ёзган хатида шундай деган эди: «Москвадан кетиш қанчалик оғир! Мен унга ўрганиб қолгандим, мен уни севаман. Университетдан кетиш нақадар оғир, қариндош-уруғларим билан, сизлар билан видолашув қанчалик оғир, бурчим эса жўнашга мажбур этади».

Ёниб, ёруғлик бериб, ўзим адо бўляпман.

Ван Тюльп

Дардни пархез билан даволай билган киши энг моҳир ва бахтли шифокордир.

Абу Бакр Муҳаммад ибн Закарийё ар-Розий

Шифокорнинг очик чеҳраси беморнинг соғайишидан дарак беради.

Ф. Роҳас

Агар касал киши билан ҳамсухбат бўлиб, дори-дармоннинг фойдали томонлари тушунтирилса, у дориға ихлос кўяди, руҳи тетик бўлади, дориини ихлос билан ичади. Бинобарин, касалда ҳосил бўлган ишонч, тетиклик ва умид дори кучидан афзал бўлади.

М. Я. Мудров

Сен дардни ва беморни билдинг, шу билан бирга бемор ҳам сенинг ким эканлигингни билиб олади. Хастанинг ишончини, ихлосини қозониш учун унинг тўшаги олдида ҳушёрлик, донолик ва сабр-қаноат лозим. Бу фазилатлар ниҳоятда зарур.

М. Я. Мудров

Агар шифокор суҳбатидан сўнг бемор ўзини яхши сезмаса, у шифокор эмас.

В. Бехтерев

Нўноқ ёзувчи, чала рассом, истеъдодсиз артист бўлиш мумкин. Аммо ёмон шифокор бўлиш асло мумкин эмас. Бу — жиноят.

М. Капчоловский

Шифокор беморнинг доно меҳрибонидир. У беморни ҳеч қачон оғир аҳволда ташлаб қетмайди.

Ф. Яновский

Врачлар ҳаётида шундай оғир кунлар ва соатлар учрайдики, ундан ҳудонинг ўзи асрасин.

* * *

Шифокорликдек мутахассислик — жасорат, жонбозлик, соф виждон талаб қилади. У фикри равшан, яхши ҳуқли, жисмонан кучли бўлиши керак.

А. П. Чехов

Ҳамдардик ишонч туғдиради. Ишонч эса қалбга қалит топиш демакдир.

Ф. Бондештед

Қўни-қўшниси билмаган шифокорнинг эшигини кидириб топсанг ҳам орқангга қайтавер.

Зол-Зар

Ҳар кишига етса фалакдин ғаме,
Бўлмаса ҳамдарди онинг бир даме,
Роз лабин тиккан ипин сўкмаса,
Ҳар неки кўнгилда эрур тўкмаса.
Дард ёкиб, шуълаи нобудини
Чархдин ўтқаргай онинг дудини.

Тоғ билан кўксини чоқ айлағай,
Дард ани бир дамда ҳалок айлағай.

А. Навоий

Табиб ўз фанида мохир ва тажрибали, беморларга шафқатли, очик юзли, юмшоқ сўзли, хушмуомалали бўлиши керак. Шафқатли табиб чиқадиган жоннинг жасаддан ажралишига моне бўлади.

Табибнинг юзи — касалнинг кўнглига маҳбуб, сўзи — беморнинг жонига марғуб, нафаси — дармонсиз, лимжонларга даво, қадами касалларга шифодир. Унинг талъати, кўриниши беморларга нажот бағишлайди, берган шарбати, дори-дармони оби-хаёт демакдир. Байт:

Хозик табиб хушгўй тан
ранжига шифодир,
Омию тунд, бадхўй эл жонига
балодир.

А. Навоий

Беморга малҳамдек ҳаёт бағишла,
Чорасиз қолганда нажот бағишла.

Беролмасанг биров дардига дармон
Жафо билан бўлма дард узра чипқон.

Носир Хисрав

Доимо бўлгум десанг соғу-омон,
Яхшилик кўрсин сендан бутун жаҳон.

Икки кишидан сир беркитма зинҳор.
Бири яхши табиб, бири содиқ ёр.

Фаридиддин Аттор

Табиб ўзи касалманд бўлса агар,
Бемор дардин ошириб, дилни яралар.

Абулқосим Фирдавсий

Табиб бўлса агар ақлли, доно,
Тутқалоққа истамас жиннидан даво.

Абулмажид Санои

Табибнинг ўз юзи бўлса заъфарон,
Қизил юзга ундан истама дармон.

Касал боққан одамни сен дема соғ,
У ҳам қайғу билан касалдир шу чоғ.

Саъдий Шерозий

Кечиккан ёрдам ҳеч кимга даркор эмас.

Р. Тренч

Ҳар нечук нодон табибдан сўрма
дардингга даво,
Излагил ҳозик табиб, дардингга
дармондин тила.

Ҳувайдо

Беморни садоқат билан, тез ва хушмуомалалик билан
даволаш керак.

Асклепиад

Беморга чексиз муҳаббат шифокорнинг биринчи
бурчидир. Ҳар бир жарроҳ, ҳар бир медик олим бўлиб
кетавермайди. Беморга чин шифокор керак.

А. И. Арутюнов

Лондондаги медицина билим юртининг ўқитувчиси
шоҳга шахсий табиб қилиб тайинланади. У гурурланиб,
синф доскасига куйидаги сўзларни ёзиб қолдиради:
«Профессор Женни ўз талабаларига шуни маълум
қиладики, у шоҳ Георг жанобларининг шахсий табиби
қилиб тайинланди».

Профессор эрталаб синф доскасида, ўз ёзувининг
тагида шундай сўзларни ўқиди:

— Э, худо, шоҳни ўзинг сақла.

Матбуот хабарларидан

Ҳақиқий табиб ўзининг кадр-қимматини сақлагани
ҳолда даволайди ва бешарм хатти-ҳаракатлардан ўзини
тияди. У мана шу фикрга мойил бўлсагина кишиларни
даволашга борсин. Ўз виждонини даволай олмаган
шифокор бошқаларни даволайман деса, бундай одам энг
палид одамдир.

Ибн Абү Содиқ ал-Мутаттабиб

Дема мингни жапда кириб ташлайин,
Қани биттага жон беру мард дейин.
Киши дардига ким ҳамдард эмасдир,
Кишилар наздида у мард эмасдир.

Амир Хисрав Деҳлавӣ

Касални даволашда шифокор фақат табиатга ёрдам бериши керак, чунки беморни кўпинча табиатнинг ўзи даволайди.

Д. Зубрицкий

Агар беморга ёлгон гап ёрдам берадиган бўлса, демак ундай ёлгон айб ва уят эмас, балки жуда яхши шифо бўлади.

С. Цвейг

Беморни ўлим чангалидан қутқариш унинг дунёга иккинчи марта келиши билан баробардир.

В. Гюго

Кишининг ҳаётини сақлаб қолиш учун унга оғрикли муолажа даркор бўлиши мумкин.

Публилий Сир

Ўзингдан олдингиларнинг тажрибасини ўрган, такомиллаштир, сўнг олға бос.

Л. Н. Толстой

Ҳаётдан ўрганиш ва малака ошириш шифокорнинг бурчидир.

И. В. Давидовский

Медицина кишиларда ўз организми, ўз соғлиғига ишонч пайдо қилиши керак.

Даволаш — бузилган организмни тиклаш мақсадида уни сунъий равишда идора этиш демакдир.

Н. М. Амосов

Беморга нисбатан донм тадбиркор ва меҳрибон бўлинг, чунки ҳеч қандай техника шифокорнинг ақли ва қалби ўрнини боса олмайди.

П. С. Преображенский

Вена юридик факультетининг муаллимларидан бири медицина факультетининг профессори Зиммелвейсга бокиб:

— Студентларингизни ҳимоя этишга рухсат этинг. Улар сиздан жуда қўрқишади. Талабларингизни бир оз юмшатсангиз бўлмайдими? — деди.

— Мутлоқ мумкин эмас. Ёмон адвокат туфайли киши мол-дунёсидан, озодликдан маҳрум бўлади. Агарда врач ёмон бўлса, бемор жонидан айрилади,— деб жавоб берди Зиммелвейс.

* * *

Абу Али ибн Сино ўзи даволаётган касалларга бундай дер экан:

— Биз уч тарафмиз: мен (табиб), сен (бемор) ва у (касаллик). Агар сен мен тарафга ўтиб олсанг, у енгилади. Агар у тарафга ўтиб олсанг, икковингни енгишим кийин...

* * *

Шифокорларни ўқимишли одамлар ҳам тан олмасликлари мумкин, аммо табобатни фақат жоҳилларгина инкор этади.

П. Буаст

Фақат ҳушёр одамгина врач бўлиши мумкин.

П. Дюбуа

Чаласовод врачлар одатда сершубха бўлишади.

Э. Фейхтерслебен

Яхши табиб маълум дардларнинг давосини билувчи, агар ўзига номаълум касаллик бўлса беморга ёрдами тегадиганларни ахтарадиган инсондир.

Ж. Лабрюйер

Кунлардан бир кун Чехов врач сифатида Максим Горькийни текшириб колди. Текширувдан сўнг Горький шундай деди:

— Мана, доктор, энди ҳамма сирларимни билиб олдингиз, менинг ички дунём сизга тўла намоён бўлди.

— Умуман олганда шундай... Муковачи ҳам ўзи

муқовалаётган китобнинг мазмунини шунчалик билса керак.

Тарихий манбалардан

Шифокор меҳнатсевар, улфат, сезгир, ҳозиржавоб ва юмшоқ табиатли бўлиши керак.

И. Шамов

Ўз даврида Россия медикларини каттиқ ҳаяжонлантирган воқеа — профессор С. Коломинининг (1842—1886) ўзини ўзи ўлдириши (унинг айби билан бемор аёл ўлиб қолганди) бўлганди: рус врачининг ўзига нисбатан ўта талабчанлиги, унинг бемор ҳаёти учун жавобгарлик ҳиссини сезишидан далолатдир.

Врач, А. А. Богданов бемор студент ҳаётини саклаб қолиш мақсадида у билан ўз қонини алмаштирди, бунинг натижасида бемор соғайиб кетди, А. А. Богданов эса ўлди.

В. Д. Петров

Шифокорлик касбинини, одатда, кўз-кўз қилиш учун эмас, инсонни севиш, уни ардоқлаш, саклаш, умрига умр қўшиш учун ўрганадилар. Бу касб соҳиби учун биргина шиор — у ҳам бўлса инсон, бемор тақдирига бефарқ қарамаслик, уни жон-дилдан сева билишдир. Акс ҳолда шифокорликка не ҳожат?

Э. Охунова

Бемор олтин қаравотда ётса ҳам қувонмайди.
Беморга гап, чарчаганга ўйин ёқмайди.

Тузалгиси келган бемор қошига шифокорнинг ўзи кириб келади.

Табиб табиб эмас, бошидан ўтган табиб.
Табибнинг қилганини қилма, айтганини қил.

Ўзбек мақоллари

Агар сен касалга манфаат келтира билмасанг, яхшииси уни тинч қўй.

Юнон мақоли

Энг яхши ёрдам — тез ёрдам.

Кимнинг бошига кулфат тушса, у бировнинг қўллаб-қувватлашига муҳтождир.

Беморга ҳамдардлик билдириш, ярим соғлиқ ато этиш демакдир.

Қирғиз мақоллари

Шифокор қанчалик обрўли бўлса, унинг берган дориси ҳам шунчалик шифобахш бўлади. Шифокор беморнинг ота-онасидан, дўст-биродарларидан ҳам меҳрибонроқ бўлади.

Шарқ донолари бисотидан

Тўғри сўз дорига ўхшайди: аччиқ бўлса ҳам шифобахш этади.

Хитой мақоли



АЖАБТОВУР МУОЛАЖАЛАР

Лукмони ҳаким илгари бир бойнинг кули эди. Бой ҳам, унинг бошка қуллари ҳам Лукмони ҳакимни менсимас, назар-писанд қилмас эдилар. Лукмони ҳаким эса олим, фозил, донишманд бўлиб, ҳожаси ва унинг қулларининг камситишларига сира ҳам аҳамият бермай, ўзига юкланган вазифани сидқидилдан адо этарди.

Бир кун бой ўзининг боғида қолган-қутган меваларини териб келтириш учун ҳамма қулларини боғга юборди. Булар ичида Лукмони ҳаким ҳам бор эди. Очқўз қулар терган меваларини еб қўйдилар ва бойга:

— Ҳаммамизни терган меваларни Лукмон битта ҳам қолдирмай еб қўйди, — деб Лукмони ҳаким устидан шикоят қилдилар. Бой қовоғипи солиб, юзини буриштириб Лукмони ҳакимни тергай бошлади. Лукмони ҳаким бу тухмат қимлар томонидан содир бўлганини билиб, ҳожасига:

— Ҳозир ҳаммамиз боғдан қайтдик, ҳаммамизга илиқ сув ичириб, кенг ерда чоптиринг, сиз отда, бизлар пиёда бўлиб чопайлик, бу чопишнинг натижасини ўз кўзингиз билан кўрасиз, ким хиёнатчи, ярамас олам эканини билтасиз, у вақтда ҳақиқат ошкор бўлади, — деди.

Бой ҳамма қулларига илиқ сув ичишни буюрди. Қулар бойдан кўриқиб, илиқ сув ичишга мажбур бўлдилар,

Лукмони ҳаким ҳам ичди. Кейин бой қулларини далага суриб, у ёқдан-бу ёққа чоптирди. Қуллар чопа-чопа заҳматдан кўнгиллари айнаб, қайт қила бошладилар. Ичилган илиқ сув меъдаларидан меваларни ташқари чикарди, аммо Лукмони ҳаким меъдасидан тоза сув келди. Лукмоннинг мева емагани, фақат илиқ сув ичиб чопиш заҳматидан қайт қилгани ҳожага маълум бўлди. Тухматчи, нўвогар қуллар шармандаю шармисор бўлдилар.

Жалолитдин Румий

Лукмони ҳакимни бир касални кўришга таклиф қилишди. У касални обдан текширди, сўнгра ҳеч нима демай чиқиб кетди. Кўчага чиққан беморнинг яқин кишисига дарднинг давоси йўқлигини айтди.

Эртаси кун заҳ ерда ўсиб турган ўтга беморнинг кўзи тушди. Беморнинг кўнгли тусаб, ҳалиги ўтти еди. Сўнг ётиб ухлади, аъзои бадани терлаб, бамисоли сув бўлиб окди. У тетик тортиб уйғонди, чеҳраси хийла очилиб, ўзини енгил сездди. Иштаҳаси ҳам очилиб, овқат еди. Эртаси кун кўнгли қаймоқ тусади. Шипдаги чамбаракдан товокни олиб, ачиб ётган бўлса ҳам қаймоқни еди. Ётиб яна ухлади, ғарқ-ғарқ терлади. У кундан-кунга соғайиб, қувватга кириб кетди.

Кунлардан бирида Лукмони ҳаким уни тасодифан кўчада учратиб қолди.

— Сиз ўз дорингизни тасодифан топибсиз,— деди ҳаким унга.— Сизга илон заҳари дори эди. Қаранг, ўтга ва қаймоққа илон заҳар солган экан.

* * *

Бир киши тушки овқатни еб бўлгач, ўқчиб қусиб, ҳолдан кетиб йиқилибди. Кўп шифокорлар беморни кўриб, иложини қила олишмабди. Ниҳоят Лукмони ҳакимни келтиришибди. Лукмони ҳаким беморнинг оғзини очиб, унинг лак-лукига ёпишиб қолган қилпи кўрди. Шунда Лукмони ҳаким деди:

— Аттанг, шифокорлар беморнинг томогини кўрганларида эди, қилни олиб ташлаган ёки жийда едирган бўлур эди.

Шарқ ҳикматларидан

Хорун ар-Рашиднинг (786—809) вазири Фазл ибн Яхё Бармакийнинг кўкрагида пес иллатининг кичкинагина нишонаси намоён бўлган эди. У қаттиқ қайғуга чўмди. Ҳатто биров сезиб қолмасин деб, кечалари ҳаммомга борадиган бўлди. Бир куни надимларини йиғиб: «Шу кунларда Ирок, Хуросон, Шом ва Форсда кимни энг ҳозик табиб деб билишади?» деб сўради. Улар: «Форс Жосаликни» деб жавоб беришди.

У Шерозга одам юбориб, ҳаким Жосаликни Форсдан Бағдодга олдириб келди. У билан ёлғиз суҳбатлашиб, синаб кўриш мақсадида: «Оёғимда негадир дармонсизлик пайдо бўлмоқда, даволаш тadbирини кўрсанг» деди. Ҳаким Жосалик: «Барча сутли ва аччиқ нарсалардан парҳез килишинг, ҳолва ейишинг, товук тухумининг сариғини асалга аралаштириб, ундан ҳам ишлатишинг керак. Мазкур овқатланиш тартибини амалга оширгангдан сўнг, даволашга киришиш керак», деди. Фазл: «Хўп, шундай қиламан» — деб жавоб берди.

Сўнг Фазл ўз одати бўйича ўша куни кечқурун ҳамма нарсадан еяверди. Куюк зирабо овқати тайёрлашган эди, ундан ҳам истеъмол қилди. У тузланган ва дориворлар солинган бошқа овқатлардан ҳам ўзини тиймади.

Эртасига Жосалиқ келди ва пешобини келтиришни сўради. Уни текширгач, ковоғи солинди ва деди: «Мен сени давололмаймак, мен сенга аччиқ ва сутли нарсалардан ейишни ман қилган эдим. Сен эса зирабо овқатидан ичибсан, аччиқ ва тузланган нарсалардан ҳам парҳез қилмабсан. Сенга дори таъсир қилмайди».

Шундап сўнг Фазл бу улуғ кишининг билимдон ва ҳозик табиб эканлигига офарин айтиб, ўз дарди ҳақида ёрилди ва деди: «Сени шу мақсадда чакиртирган эдим, бу қилган ишим эса синаш учун эди».

Шундай қилиб, Жосалиқ уни даволашга киришди ва бу соҳада нима қилиш керак бўлса ҳаммасини адо этди. Орадан анча кунлар ўтса-да, аммо ҳеч қандай фойда сезилмади. Ҳаким Жосалик: «Бу огир иш эмас эди-ю, нега бунча чўзиляпти», — деб жиғибийрон бўларди.

Бир куни Фазл ибн Яхё билан ўтирганда ундан: «Эй, улуғ ҳукмдор, мен қанча даво бўлса, ҳаммасини қилдим, ҳеч таъсир қилмади. Наҳотки сен ўз отангни хафа қилган бўлсанг? Агар шундай бўлса, уни хурсанд қил. Шундагина мен сени бу иллатдан қутқараман», — деди.

Ўша куни кечқурун Фазл аҳд қилиб, отаси Яхёнинг олдига борди. Ўзини унинг оёқлари остига ташлади ва розилик сўради. Кекса ота унинг гуноҳидан ўтди.

Жосалик уни яна ўша эски усул билан даволашда давом этди. Иллат аста йўқола бошлади. Орадан кўп вақт ўтмай, бутунлай тузалиб кетди.

Шунда Фазл Жосаликдан: «Бу иллат сабаби отамнинг норозилиги эканини қаёқдан билдинг»,— деб сўради. Жосалик: «Мен қандай даво қилмай, барибир фойдаси бўлмади. Ўзимча: «Бу улуғ киши кимнингдир дуойи бадига қолган»,— деб ўйладим. Мен кузата бошладим, аммо ҳеч кимсани сендан норози ва хафа ҳолда тунда уйкуга кетганини кўрмадим. Улар сенинг садақанг, инъом ва эҳсонинг билан осуда яшамокда эдилар. Кейин эса отанг сендан хафа эканини, сен билан отанг ўртасида душманлик борлигини билиб қолдим. Ҳаммаси шундай эканини билиб, мазкур ишга қўл урдим. Иллат тузалди ва фикрим тўғри бўлиб чиқди», деб жавоб берди.

Шундан сўнг Фазл ибн Яхё Жосаликни мол билан бадавлат қилди ва Форсга кузатиб қўйди.

* * *

Жолинуc яшаган асрда Искандария шахрининг машхур кишиларидан бирининг қўл панжаларида огрик пайдо бўлиб қолди. У жуда қийналди. Огрик эса босилмасди. Бу ҳақда Жолинуcга хабар қилишган эди, Жолинуc беморнинг курагига суркаш учун малҳам юборди.

Беморнинг курагига малҳамдан суркашган эди, огрик дарҳол тўхтади ва бемор соғайиб кетди.

Табиблар бу муолажага ҳайрон қолдилар ва Жолинуcдан: «Сен амалга оширган бу даволашнинг сири нимада?» — деб сўрадилар. Жолинуc: «Панжадаги огрикнинг келиб чиқиш жойи куракда эди, мен томирига даво қилган эдим, шохлари шифо топди»,— деб жавоб берди.

* * *

Султон Маликшоҳ яшаган замонда Ҳиротда Адиб Исмоил исмли бир донишманд ўтган экан. У билимдон, оқил ва баобрў одам бўлиб, фақат табибчилик билан кун кечирар экан. У бир куни бозорни айланиб юриб, ажойибу-ғаройиб ходисанинг гувоҳи бўлибди. Бир қассоб кўйнинг терисини шилиб, қорнини ёрар, аҳён-аҳёнда кўлини кўйнинг ичига тикиб, бир сиким ич ёғини олиб еарди. Адиб Исмоил қассобхона қаршиси-

даги атторчилик дўконига борди ва унинг соҳибига: «Борди-ю ҳў анови қассоб қазоси етиб ўлиб қолгундай бўлса, уни кўммасларидан аввал менга хабар берсангиз»,— деб илтимос қилди. Орадан беш-олти ой ўтар-ўтмас, ўша қассоб бир куни кечаси тасодифан ўлиб қолди. Ҳалиги аттор ҳам бозор аҳли билан бирга унинг таъзиясига борди. Таъзияга йиғилганларнинг ҳаммаси марҳумнинг сербодалиги, ўзининг эса ҳали ёш эканлигини айтиб кўп қуйинишар эдилар. Шу пайт Адиб Исмоилнинг илтимоси атторнинг ҳаёлига тушди ва унинг уйига чоғиб бориб, воқеадан уни воқиф қилди. Адиб Исмоил: «У энди ўлдими?» — деди-ю, ҳассасини кўлга олиб, аттор билан йўлга тушди. Мурданинг олдига бориб, унинг юзидаги ёпикни олиб ташлаб, томири уриш-урмаслигини текширди, сўнг ёнида турган бир ёш йигитга ҳассасини тутқазиб, мурданинг товонига қаттиқ-қаттиқ уришни буюрди. Маълум вақт ўтгач: «Бас қил!» — деди ва уни аполлексия (мияга қон қўйилиши) ҳасталигидан ўлишига бир дақиқа қолганлигини аниқлади ва уни бирмунча вақт даволаб оёққа тургизди. Лекин у барибир фалаж касалига йўлиқиб қолди. Лекин шундай бўлса ҳам, бирмунча йил умр кўрди.

Адиб Исмоилнинг шуҳрати яна ҳам ортди. Бундан рухонийларнинг бир қисми, хусусан, шайхулислом хожа Абдуллоҳ Ансорий (1005—1088) ғазабга келди ва Адиб Исмоилнинг барча китобларини гузарга тўплаттириб, ёқтириб юборди.

Орадан кўп вақт ўтмай, шайхулисломнинг ўзи оғир кетоб бўлиб қолди. Тинимсиз ҳикичок тутиб, ўладиган бўлиб қолди. Табиблар кўп уриндилар, лекин уни даволай олмадилар. Шундан кейин бир идишга унинг пешобини олиб, адиб Исмоилнинг уйига бордилар ва ундан ёрдам сўраб ёлвордилар, лекин бемор шайхулислом эканлигини ундан пинҳон тутдилар. Адиб Исмоил пешобни яхшилаб текшириб, бемор шайхулислом эканлиги, у бир неча кундирки, ҳикичок тутиб ўлай деб қолганлиги, ҳеч ким унинг дардига даво тополмаганлигини айтди ва уларга: «Шайхулислом жанобларига айтиб қўйинглар, писта магизини майдалаб, аскар қанди (Хузистон қанди)га қўшиб истеъмол қилсинлар, соғайиб кетадилар. Яна айтиб қўйингларки, бундан кейин зинҳор китоб қуй-дирмасинлар»,— деб тайинлади.

Низомий Арузий Самарқандий

Абу Али ибн Сино беморнинг чакка ва билак томирларини ушлаб, баданда кечаётган сир-асрорлардан батафсил воқиф бўларди. Томир бир маромда урадими, суст ёки тез-тез эмасми, уриш қуввати қандай ва яна қанақа сифатга эга эканлигини билиб, ҳаттоки ишқ дардини аниқлашда ҳам муваффақиятларга эришганди.

Хуросон ва Ҳиндистоннинг қудратли султонлари қаҳридан яшириниб юрган Ибн Сино Гургон шахрига келади. У шахардаги карвонсаройлардан бирида тўхтайти ва ҳамхонасини даволайди. Шундан сўнг бошқа беморлар кела берибди. Табибнинг шухрати Гургон шоҳи Кубус қулоғига етибди.

— Уни топиб, жиянимнинг ҳузурига келтиринглар. Жиянимнинг дардини даволасин. Ажаб эмас, у туфайли жияним шифо топса, баъзи кишиларнинг қўли енгил бўлади,— дебди шаҳаншоҳ.

Бунгача кўп табиблар ва дуохонлар шохнинг жиянини даволашга уриниб кўрган эдилар. Улар беморни пайпаслаб кўрар, кўзини, тилини, терисини текширишарди. Улар беморга тош, туморлар беришар, бурун тешикларига туфлашар, ҳеч фойдасиз ирим-сиримларни қилишар эди. Бироқ бирортасининг «шифоси» йигитга наф бермасди.

Абу Али ибн Синони беморнинг ёнига олиб келдилар. У ниҳоятда хушрўй, мўйлаби эндигина сабза урган, хомуш навжувон эди. Ибн Сино йигит ёнига тиз чўкиб, томирини ушлаб кўрар экан, шундай деди:

— Гургон шахридаги даҳалару кўчаларни беш қўлдек биладиган одамни топиб келинглар.

Худди шундай одамни топиб келдилар. Абу Али ибн Сино бемор томирини ушлаб туриб, ҳалиги кишига деди:

— Қани, Гургондаги барча даҳаларни бирма-бир санаб чиқинг-чи.

Ҳалиги киши даҳалардан бирининг номини тилга олганда йигитнинг томири бир сапчигандек бўлди.

— Энди шу даҳадаги кўчалар номини айтинг,— деди ҳаким.

У кўчалар номини бирма-бир тилга ола бошлади. Кўчалардан бирининг номини айтганда беморнинг томири яна ҳалиги аснода уриб кетди.

— Менга ана шу кўчадаги уйларни яхши биладиган одам керак,— деди ибн Сино.

Ниҳоят шундай одамни топиб келтирдилар. У уйларнинг номини бирма-бир санаб ўтар экан, бир уйнинг номини айтганда йигитнинг томири уриб кетди.

— Энди шу ҳовлида турадиган одамларнинг исмини айтиб чикинг.

Айтиб ўтилган исмлар ичида бир исм тилга олинганда бемор томири яна жўш уриб кетди, шунда ибн Сино:

— Бўлди, бу йигитнинг дарди маълум,— деди.

Сўнгра у Кубуснинг ишончли кишиларига қараб:

— Бу йигит фалон исмли қизиб қолган, бунинг дардига бирдан-бир даво уни маъшуқаси билан қовуштиришдир,— деди.

* * *

Иккинчи бир ривоятда Абу Али ибн Сино маҳлиқони ташдан эмас, балки ичкаридан, яъни боргоҳдан излайди. «Боргоҳдаги барча чўрию канизаклар шахзодаларнинг қаршисидан ўтсин»,— деб фармон беради. Ўзи эса тесқари қараб ўтириб олади. Ёшу қари аёллар биринкетин намоён бўлишар, шахзоданинг томири эса ўзгармай бир хил урардир. Бир маҳал Абу Али ибн Сино:

— Бўлди, топилди! — дея орқасига ўгирилиб бокди. Кўзи бир ёшгина чўрига тушди.

Абу Али ибн Сино шахзодага боқиб:

— Қабул қиласизми?,— дея чўри томон кўз қирини ташлади. Шахзоданинг икки кўзи хануз ўша маҳлиқода бўлса ҳам Ҳакимга «рахмат» дегандек икки қўлини кўксига қўйди.

* * *

Шариат бегона эркак, ҳаттоки у табиб бўлса ҳам, аёл кишининг билагидан ушлаб, томир кўришига рухсат этмасди. Абу Али ибн Сино бунақа вақтда, билакка бойланган ип орқали томир уришини ўргана бошлади. Бундан шубҳаланган шогирдлар ипнинг бир учини мушукнинг қўлига боғлаб, ипнинг иккинчи учини уйда ўтирган Абу Али ибн Синога узатишди. Бир вақт у шогирдларига:

— Беморнинг дарди сичқон гўшtidан фориғ бўлади,— дейди.

Шогирдлар эса «Тавба, устоз томирдан билади-я» деб ёқа ушлаган эканлар.

Бир бойвачча рухий касалликка учраб, овкат емай кўйиб: «Мен ҳўкизмани, мени сўйинглар»,— дейдигаан бўлиб қолибди.

Беморнинг қариндош-уруғлари Ибн Синога аҳволини тушунтиришибди. Шунда Ибн Сино беморнинг олдига қассоб киёфасида келиб баланд овозда: «Қани сўядиган ҳўкизинглар»,— дебди. Бемор унинг олдига чопиб чиқиб: «Сўйиладиган ҳўкиз менман»,— дебди. Абу Али ибн Сино дарров беморнинг қўл-оёғини боғлатибди, сўнг қўлидаги пичокни қайраб, беморнинг биқинидан ушлаб кўрибди-да:

— Ҳўкизимиз семиз демабмидинглар, бу жуда ориқ-ку, буни ҳозир сўймайман, сал семирсин,— дебди.

Бемор бу гапни эшитиб:

— Қани, менга овқат беринглар, семирай,— деб овқат талаб қилишга тушди.

Ибн Сино дори қолдириб, уни овқатга кўшиб беморга беришни уқтирибди. Уйдагилар шундай қилишибди, натижада бемор тузалиб кетибди. Орадан анча ўтгач, Ибн Сино беморнинг уйига келиб, беморга кўзи тушиб, қулибди-да:

— Ие, анча семирабсан-ку, энди сени бемалол сўйса бўлади,— дебди. Бемор бирдан газабланиб:

— Сўйиб бўпсан, нима, мен сенга ҳўкизмидим! — дея дўқ урибди.

Йиғилган қариндош-уруғлар беморнинг чинданам дарддан қориг бўлганини кўриб, улуғ ҳакимга раҳмат айтишибди.

* * *

Ибн Сино қўлида шифоланаётган бир беморнинг дарди кундан-кунга оғирлашаверибди. «Ҳамма беморлар мендан шифо топса-ю, бу одам тузалмаса, уятга қоламан-ку»,— деган андишада изтироб чекибди табиб. У ўйлаб-ўйлаб, бу беморни илоннинг заҳари билан даволайман, деган қарорга келибди.

— Биродари азиз, мен бир дори ўйладим,— дебди Ибн Сино беморга.— Менга бир хафта муҳлат берасиз, ўша дорини топиб келиб, сизни даволайман.

Умидсизликка тушган бемор уйига қайтибди-да, ўлимини кутиб ётаверибди.

Бемор ётган уйнинг шифтида бир хурма қатик осғиқ экан. Шифтга тикилиб ётган бемор бир маҳал

хурмага якин келаётган илонни кўрибди: илон хурмага бошини тикиб, катикдан ичибди-да, қайтиб кетибди. Шунда бемор:

— Дард жонимдан ўтди, илоннинг захари тўкилган катикни ичиб, тезроқ ўлганим яхши эмасми? — деган хаёлга борибди. Бемор ўғлидан хабар олиш учун онаси уйга кирибди.

— Онажон, хурмадаги катикни олиб беринг, ичман, — дебди бемор. Онаси, ўғлим еб-ичадиган бўлапти чоғи, деб хурсанд бўлиб, катикни олиб берибди. Бемор катикнинг ярмини ичибди-да, ўлимини кутиб, кўзини юмиб ётаверибди, лекин аҳволи ёмон бўлмабди.

— Катикнинг хаммасини ичмасам ўлмайдиганга ўхшайман, — деб, ўзига-ўзи сўзлабди-да, хурмани бўшатиб қўйибди. Лекин аҳволи оғирлашмабди, ўзини аввалгидан дуруст сезибди. Кечаси терлаб, кийимлари шилта ҳўл бўлибди. Эртасига эрталаб чўкка тушиб ўтирибди, онасидан овқат сўрабди. Хурсанд бўлган онаси ширчай пишириб келибди.

Бемор уч кундан кейин бардамгина бўлиб, Ибн Сино хузурига борибди. Ибн Сино уни кўрибди-да:

— Биродари азиз, илоннинг захарини қайдан топиб ичдингиз? — деб сўрабди.

Бемор табибнинг донолигига яна бир қарра қойил қолибди-да, бўлган воқеани айтиб берибди.

— Ҳўб иш бўлибди, — дебди Ибн Сино. — Сизни даволаш учун далага чикиб, илоннинг захаридан келтирган эдим. Тузалганингиз яхши бўлди. Энди мен бу дори билан бошқа беморларни даволайман.

Тузалган бемор табиб Ибн Синога ихлоси ортиб, уйига қайтибди.

Ҳар қандай захар ичган киши дарҳол қатик ичиб юборса, захарнинг қуввати кесилиши ўша пайтдан маълум бўлган, дейишади.

Низомий Арузий Самарқандий

Бир шифокор нотаниш кишининг овқат ичишини кўриб:

— Овқатдан сўнг сизнинг кекирадиган одатингиз борми? — деб сўрабди.

— Тўғри айтасиз, лекин бу одатимни қаердан билдингиз?

Шунда шифокор дебди:

— Сиз овқатни ҳўриллатиб ичар экансиз, бунақада овқат билан бирга ҳаво ҳам ютилади. Сўнг бу ҳаво

кекириш оркали чикиб кетади. Овкати секин оғизга олмоқ, чайнамоқ ва ютмоқ лозим.

Зол-Зар

Бир шоҳ овкат еб ётавериб, семириб кетибди. Бир оз юрса нафаси кисилиб, чарчаб колар эган. Кўп шифокорлар шоҳнинг дардига бирор эм бўларли муолажа қилолмабдилар. Бундан хабар топган бир доно шоҳ олдига ёввойи эчкини олиб келибди.

— Сиз мана шу эчкини тутиб олиб, гўштини есангиз, эчкидай хилча ва чаккон бўлиб кетасиз, — дебди.

Шоҳ сапчиб эчкини ушламоқчи бўлган экан, у чап бериб кочибди. Шоҳ кизиқиб кетиб, эчкини қувлашдан қолмабди. Кунлар кетидан кунлар ўтибди, эчки ҳамон туткич бермасмиш. Лекин шоҳ оз-оз оғирлигини йўкота-вериб, шундай эпчил ва чаккон бўлиб кетибдики, бир кун эчкини ушлаб ҳам олибди.

Ана шу вақтдан бери эчки («Козел») спортчиларнинг эпчиллик, саломатлик рамзи бўлиб хизмат қиларкан.

Тарихий манбалардан

Бор экан, йўқ экан, аввал замонда бир подшо яшаган экан. Унинг икки вазири бўларкан. Вазирларга нимадир камлик қилаётгандай сезилибди. Подшо қараса, улар камҳаракат эмиш. Шуни ўйлаб кўнгли бузилибди. Вазирлар эса бунга бепарво, ахир амалларига яраша йўғон гавдали, улугвор бўлишлари керак эмасми? Йўқса, уларни ким назар-писанд қиларди? Шунинг учун улар кўп ухлаб, кўп овкат еб, кам ҳаракат қилиб, ҳеч нарса ҳақида ташвиш тортмай семираверибдилар. Қовокдай қорин чиқариб, бағбақалари осилибди. Юрганда ҳам оғирсиниб, зўрға кадам босишар, эгарланган отга ҳам хизматкорлари ёрдамида аранг миниб олишар экан. Бир-бирларига бош оғриғидан, дармонсизликдан шикоят қиладиган бўлишибди. Подшо: «Вазирларимга нима жин урди, тўн-кага айланиб қолишяпти-ку», — деб ажабланибди. Бир куни у вазирлари билан овдан қайтаётиб ёши юздан ошган, қоши, сочи, соқоли қордай оқарган бир қарияга дуч келибди. Қария чаккон ҳаракат қилиб, ер қавлаб дарахт ўтказаетганмиш. Шоҳ қариядаги ғайратнию, вазирлардаги сустликни солиштириб, чол билан гаплашгиси келибди, яқин бориб:

— Ҳорманг, бува, — дебди, — ғайрат қилиб қолибсиз?

— Олма дарахти эяпман. Болам, жуда ноёб олма эди, етилсин, сизлардай йўл юриб чанқаб келаётган кишилар еб баҳра олсинлар, деб ўйладим.

Қариянинг сўзи шоҳга маъқул тушибди. Пул бериб, синаб кўрай-чи, ишдан айнирмакин, деб чолга бпр ҳамён пул берибди.

— Манг, бирон ишга яратарсиз.

Вазирлар бўлса чолга:

— Ана энди сира ишламай, оёқ узатиб, шу пулни еб ётаверасиз. Иш билан ўзингизни уринтиришингизга хожат қолмади! Бари бир бу ниҳолнинг мевасидан тотиб кўролмайсиз, — дейишибди.

— Меҳнатга ўрганган одамман, бекорчиликни ёмон кўраман, — дебди чол, — элга, одамларга фойдаси тегмаган одам одамми? Бу пулни ҳам шу атрофни обод қилишга сарфлайман...

Орадан бир неча кун ўтгач, шоҳ вазирларига буюрибди: «Чол нима қилаётган экан, бориб билинг. Кейин унга: «Шоҳ сизга иккита семиз ўрдак юборди, шуларнинг ҳар бирининг юзтадан патларини юлиб олинг. Оздириб, яна соғ-омон хузуригизга қайтаринг. Шоҳнинг буйруғи шу, денг», — деб жўнатибди. Вазирлар кун иссиғида баттар ишишлаб, юз терларини белбоглари билан артиб, бўғриқиб, ичларида шоҳни ҳам, чолни ҳам сўкиб, отга бир илож қилиб миниб олишибди. Қария хузурига етиб бориб карасалар... Эҳ-ха. Ташландик, қаровсиз ер таниб бўлмас даражада гуллаб, ўзгариб кетибди. Чол хашарчилар билан қолган ерларни ҳам хайдаб, чопиб, мевазорга айлантираётганмиш. Вазирлар чолга шоҳ сўзларини айтган эканлар, у қудимсираб: «Шоҳ буйруғи вожиб! Отдан тушинг, енг шимариб ишга киришинг. Шоҳнинг икки семиз ўрдак дегани — сизлар, юзтадан патини юлинг, дегани, юз кун ишлатинг, дегани!» — дебди. Вазирлар ишлашга мажбур бўлишибди. Юз кун ўтгач, улар меҳнат туфайли чаккон ҳаракат қилувчи соғлом кишиларга айланиб қолибдилар. Меҳнат уларнинг танларига ҳам, калондимоғликларига ҳам даво бўлибди.

Ўзбек халқ эртаги

* * *

Бир қиз йиқилиб, бўкса суяги бўғимидан чиқиб кетибди. Манман деган табиблар ҳам ҳеч иложини топа олишмабди. Шунда бир кампир: «Менга уч кун сув ичмаган сигирни топиб келинглар» дебди. Орадан бир оз вақт ўтар-ўтмас чўлда юрган бир сигирни олиб келишибди. Кампир қизни сигирга миндириб, оёқларини

унинг корнига боглаб қўйибди. Сигирга сув берилгач, унинг корни шишиб, қизнинг оёқлари сонидан тортилибди, шик-шиқ этиб бўкса суяклари ўз ўрнига тушибди.

Кампирдан «Қандай қилиб бу иложни топдингиз?» деб сўраганларила, у: «Ўзим бир кун шу ҳолга тушган эдим» деб жавоб берибди.

* * *

Бир мўсафид профессорга шикоят қилди:

— Кўпдан бери касалман. Аҳволим кундан кунга оғирлашаяпти. Олдинлари қорним санчиб оғрирди, энди бошим оғрийдиган бўлди. Кўнглим айниб, қайт қилгим келади, тинкам қуриб, бот-бот терлайман.

Профессор гоҳ касалга, гоҳ эшик олдида қолдирилган ҳассага қараркан, мўсафиддан сўради:

— Ана у ҳассани неча йилдан бери тутасиз?

— Тўққиз — ўн йилдан бери.

— Ҳамма иллат ҳассангизда, — деди профессор унинг кўрғошиндан қилинган сопини кўрсатиб, — ҳассани ушлагандан сўнг қўл яхши ювилмай овқат ейилса, кўрғошин заррачалари овқат билан ичга тушади, натижада киши дардга чалинади.

Дарҳақиқат, мўсафид кўрғошин сопли ҳассани ташлагандан сўнг бутунлай соғайиб кетди.

* * *

Кечки пайт эди. Эшик тақиллади-ю, врачнинг қўшниси Олим ота кириб келди:

— Доктор болам, бу тиш кургур каттик азоб беряпти, бир иложини қилсангиз.

— Тиш докторига бормадингизми?

— Йўқ.

Доктор кўп ўйлаб ўтирмади-да, олдида турган бир пиёла иссиқроқ чойни Олим отанинг қўлига қўйиб юборди. Ота жон-жаҳди билан қўлини тортиб олди.

— Қалай, оғриғи бир оз қолдими? — сўради врач.

— Ҳа-я, тиш оғриғи эсимдан ҳам чиқиб кетди, — деди Олим ота жилмайиб, — дарвоқе, оғрик ҳам тўхтади-я.

— Қўлингиз қўймадими?

— Йўқ, бир оз жимиллашиб турибди, мен чойни қайноқ деб қўрққан эдим.

— Эртага албатта тиш докторига боринг.

- Бораман. Лекин, болам бу канака муолажа бўлди, а?
— Кишининг мияси икки огрикдан энг зўрини сезиб,
қучсизини сезмай қолади.

Зол-Зар

* * *

Бир боланинг кўзи тез-тез оғриб турар экан. Ота-онасининг назарида кўз докторлари яхши наф қилмабди. Болани кўрган бир кекса врач қандайдир суюк дори ёзиб берибди-да:

— Болангиз қўлини мана шу дорига ботириб юрсин, — дебди.

— Бунинг кўзга қандай алоқаси бор? — деб сўрашибди.

— Болангиз ифлос қўл билан доим кўзини ишқалар экан. Бу дори қўлни тозалайди. Халкимиз «Кўзнинг оғриса, қўлингни тий», деб бежиз айтмаган.

Тарихий манбалардан

Бир йигит даштда ов қилиб юриб, каттик ташна бўлибди. Отни буриб, қишлоқ томон йўл олибди. Биринчи эшикни очиб қараса бир кампир юрган экан, ундан: «Бир пиёла сув беринг», деб илтимос қилибди. Кампир бир коса сув олиб келаётиб, йигитни кўрибди-ю, нимагадир йиқилиб тушибди. Кампир узр сўраб, қайта сув олиб чиқиш учун уйга кириб кетибди. Йигит эса сабрсизлик билан кампирнинг сув келтиришини кутиб тураверибди. Бир оз вақт ўтгандан сўнг кампир яна сув олиб чиқиб, йигитга тутқазибди. Йигит сувни бир зумда ичиб бўлгач, кампирдан: «Онажон, нега йиқилиб тушдингиз?» деб сўрабди. Шунда кампир: Болам, сиз харсиллаб турган экансиз, совуқ сув ичсангиз касал бўлиб қоласиз. Йиқилиб бўлса ҳам вақтни ўтказиб, сизни, совутишга уриниб кўрдим», — дебди. Йигит кампирнинг донолигига қойил қолиб офарин айтибди.

Тарихий манбалардан

* * *

Бир киши «бронхиал астма» (нафас қисиш) касаллигига учраб, кўп йиллар даволанибди. Кўрсатмаган доктори қолмабди, лекин бемор тузалмабди. Қуч-

кувватдан кетиб, уйда ётиб қолибди. Бир кун бемор уйига профессор М. И. Слоним (у ТошМИда ишлаган) келибди. Профессор касалнинг аҳволини кўрар экан: «Дориси топилди»,— дебди-да, каравот ёнидаги деворга қокилган айиқ терисини олиб ташлашни буюрибди. Профессорнинг фикрича, мўйналарнинг ҳамма тури, хидли нарсалар, эфирлар ва айникса, қўланса ҳид баъзи кишиларда бронхиял астма касаллигини кўзгатаркан. Ҳақиқатан ҳам ҳалиги бемор, девордан айиқ териси олиб ташлангандан кейин, дард кўрмагандек бўлиб кетибди.

* * *

Матбуотнинг хабар беришича, туркиялик деҳқон Юсуф Офқан ўн беш ёшида кўр ва қар бўлиб қолган эди. Ўттиз ёшида бирдан унинг тиши оғриб қолди. Докторга мурожаат қилишга тўғри келди. Доктор унинг чап жағидаги илдизли тепа тишини олиб ташлади. Юсуф хушдан кетиб қолди. У орадан бироз вақт ўтгач, ўзига келди. Бахтини қарангки, унинг яна кўзи кўриб қулоғи эшити бошлаган эди.

* * *

Профессор И. И. Лукомский Улуг Ватан уруши йилларида, госпиталга раҳбарлик қилган кезларида бўлиб ўтган бир воқеани эслайди:

«Бир мўъжиза билан ёнаётган самолётдан қутулиб қолган учувчининг юз-кўзлари қаттиқ куйган эди. Ёшгина йигит даволанишни истамас, ўзини ҳаётдан қўз юмган инсон деб ҳисоблар, қалбини умидсизлик туйғулари қулғаб олган эди. Анча уринишлардан кейин врач унинг ёстиғи тагига А. Толстойнинг «Рус характери» ва «В. Василевскаянинг «Шунчаки муҳаббат» китобларини билдирмасдан қўйиб қўйди. Бу китоблар бошқа бирор воситалар билан қилиб бўлмайдиган ишни қилди: улар ноумид ярадор учувчини ҳаётга қайтарди ва унда кишиларга ҳали керак бўлиши ишончини уйғотди.

Горькийнинг таъбирича, яхши китоб «яхши бокка ўхшайди. Бу ерда ҳам ёқимли, ҳам фойдали ҳамма нарса топилади».

* * *

Бир бемор соғайганига ишонч ҳосил қилмади-да, шифокорнинг кетидан юраверди. Шунда шифокор кескин:

— Сиз мутлақо соғсиз, сизни кўргим йўқ, гаплашишни ҳам хоҳламайман, вассалом,— деди.

Бемор соғайганига энди ишонди, «хайрият» деб чехраси очилиб кетди.

М. Э. Телешевская

Венгриядаги Капошвар шаҳрида одатдагидан ташқари воқеа рўй берди, деб хабар қилади МТИ агентлиги. Бундан 11 йил муқаддам автомобиль ҳалокатига учраш натижасида тилдан қолган Янош Пек деган бемор ана шу шаҳар касалхонасида даволанарди. Яқинда Я. Пек бошқа беморлар билан биргаликда футбол ўйини тўғрисидаги репортажни эшитиб ўтирарди (у маҳаллий команданинг астойдил ишқибози). Диктор, маҳаллий команданинг хужумчисини меҳмонлар жарима майдончасида йиқитиб юбордилар, деб гапирган бир пайтда Я. Пек ёнидаги бошқа беморлар билан биргаликда «Пенальти!» деб қичкириб юборди.

Медицина ходимларини шу нарса гоят таажжублантирмоқдаки, ана шу воқеадан кейин Я. Пек илгаригидек бутунлай нормал гапира бошлади. Врачлар унинг бундай мўъжизали шифо топганлигининг сабабини шундай изоҳламоқдалар: Я. Пек асаби бузилиши натижасида тилдан қолган, ўйин эшиттирилаётган пайтдаги шавк-завқи яна тилга киришига ёрдам берган».

Футбол шу тариқа ўзининг оташин ишқибозини даволади.

Шайхал-Кирмоний шоир эди. Бироқ кўзида иллат бор эди. У кўз дориси тайёрлар ва одамларга сотарди. Кунлардан бир кун бир киши ундан бир дирамга дори сотиб олди. Шунда у шайхнинг кўзи иллатли эканини кўриб, унга деди:

— Мана бу менга берган дориңнинг пули, мана бу икки дирам эса ўзингга, бу пулга ўзинг учун кўз дориси сотиб ол ва кўзларингга ундан сурка!

Ал-Кирмоний унинг мутуйибасидан жуда завқланди.

Араб манбаларидан



ҚАЛБ КЎЗДАН ОЛДИН СЕЗАДИ

Қалъа, уй девори остида олтинми, қумушми ёки илоҳ, чаён қаби зарарли ҳашарот бор-йўқлигини деворни бузмай туриб билиб бўлмайди. Шунинг қаби инсон қалби деворида гўзал ёки ёмон ахлоқ ўрин олганлиги текширилмай туриб маълум ва ошқор бўлмайди.

Жалолиддин Румий

* * *

Инсон ўз уйининг эшигини беркитиб, вужудини сақлай олади-ю, лекин қалбининг эшигини беркитишдан ожиз бўлади, қалбига қайғу, алам кўп вақт ҳужум этиб туради.

Абу Ало ал-Мааррий

Юрагингни кўз қорачигидек асра, чунки у ҳаётнинг асосидир.

В. Гарвей

Юракка қойил қолиш керак. Унинг биринчи уриши ҳаётдан, охирги уриши ўлимдан хабар беради. Чарчашни билмай, организмга ҳаёт бағишлаб, кечаю кундуз уриб туради, ўлим ва ҳаёт муҳорабасини кутиб, барча орган ва системалар ўлгандан сўнг юрак ҳам ночор тўхтайдди. Шунинг учун ҳам юрак ғарқ бўлаётган кема капиталига ўхшаб кетади. Чунки капитан барча матрос ва пассажирлардан сўнг тўфон ихтиёрига ўзини топширади...

Юшар

Юрагида ўти йўқнинг ҳарорати йўқ.

Ўзбек мақоли

Ялқовнинг юраги ҳам ялқов.

Рус мақоли

Одам юраги билан, дарахт илдизи билан бақувват.

Грузин мақоли

Дили очикка йўл ҳам очик.

Туркман мақоли

Қалб кўздан олдин сезади.

Араб мақоли

Бир-бирига ўхшаган афт бўлмаганидек, бир-бирига ўхшаган қалб ҳам бўлмайди.

Хитой мақоли

Кўз касаллиги ташда, юрак касаллиги ичда.

Ҳабаши мақоли

Қалб сезмаса, кўз ҳам сезмайди.

Бармоқ оғригин қалб сезади, қалб дарди эса пинҳон кезади.

Грузин мақоллари

Кенг қалб қаримайди.

Курд мақоли

Барча дард-алам юракда жо бўлади.

Немис мақоли

Юраги соғнинг кўзи ёшли бўлмайди.

Юрак бамисоли шишадан ясалган қаср, синса ямаб бўлмайди.

Турк мақоллари

Агар юрак жойидан кўчса, олтин тўшак ҳам ёрдам беролмайди.

Индонез мақоли

Юрак дардга тўлмагунча кўздан ёш келмайди.

Арман мақоли

Тош юрак темирдан ҳам каттик.

Ҳинд мақоли

Юрак ёш бўлса, оёқларнинг ўзи кетаверади.

Осетин мақоли

Одамга жой тор бўлса майли, аммо юракка эмас.

Камбодж мақоли



ЁШЛИК — ҲАЁТ ГУЛИ

Гўзалликни сактаб қолиш керак, башарти эскирган бўлса ҳам, уни намуна учун қабул қилиш лозим.

В. И. Ленин

Бор экан ёшлигу соғлиқ мусаффо,
Ҳар мақсад жиловни қўлда муҳайё.

Носир Хисрав

Ёшлик — бу орзу. Бу — ишонч. Бу — жасоратга интилиш. Бу лирика ва романтика. Бу келажакка тузилган улкан режалар. Бу истикболнинг бошланиши.

Нозим Ҳикмат

Гўзаллик озод қалб ва тан-сихатлик мевасидир.

Л. Шефер

Хушбичимлик ва гўзаллик бадий гимнастика, акробатика, ракс тушиш, сузиш, теннис ёки баскетбол ўйнаш натижасида қўлга киритилади.

И. М. Саркизов-Серазини

Гўзал юз ва чиройли кўриниш кўнгилда шодлик пайдо қилур.

Умар Абулқосим Маҳмуд ибн аз-Замаҳшарий

Чин гўзаллик — доим меъёр билади.

В. И. Мухина

Гўзал бордир гўзаллардан зиёда,
Унинг хизматида тургинг келади.
Одобли, иқромли, хушхулк, озода,
То ўлгунча бирга юргинг келади.

Махдумқули

Ёшликдаги ортикча сарф, кексаликдан қарз олиш
демакдир.

Қарзни ўттиз йил олдин улуши билан тўланади.

Ч. Қолтон

Ҳеч кимнинг хабари йўқ, ёшликнинг ўткинчилигидан,
Аммо ҳамма хабардор унинг ўтиб бўлганидан.

Кичик Сенека

Гўзаллик қарияни ҳам ёш кўрсатади.

Шекспир

Ҳар доим ёшимизга монанд иш тутайлик.

Гораций

Ёшлик инсон ҳаётининг сўнгги йиллари учун уруғ
кадаладиган баҳор палласидир.

Я. Б. Княжин

Ёшлик пайтида шундай улуғ фикрлар туғиладики, бу
фикрлар келажакда инсонни кўкларга кўтариши лозим.

К. Гельвеций

Кимда-ким ёшлигида ўзини улуғ ва ажойиб ишлар
билан ёки ҳеч бўлмаса оддий, лекин ҳалол ва фойдали
меҳнат билан мустаҳкам боғламаган экан, у ёшлиги
қанчалик хушчақчақ ўтган ва қанчалик ёрқин хотиралар
қолдирган бўлмасин, уни ҳайф кетган, деб ҳисоблайвери-
ши мумкин.

Д. И. Писарев

Организмнинг уйғун ривожланиши ва соғлиқ ҳақида
тўла тушунчага эга бўлмай туриб, инсоннинг нафосатли
ва хушсурат бўлишини тасаввур қилиб бўлмайди.

Н. Г. Чернышевский

Беш хил аёллар учун азият чекса арзийди: олижаноб,
покиза ва гўзаллар учун; ақлли, қаноатли, ифбатли,
вафолилар учун; бутун ҳаракатларини ўйлаб қиладиган,
эрининг борида ҳам, йўғида ҳам ҳурматлаб, ўзини ва
помусини сақлаганлар учун; яхши ва ёмон кунларда
фидокор бўлишни ўзларига шior қилиб олганлар учун;
юзидан кулги аримайдиган, тили ширин, қўли баракали,
қадами қутлуг бўлганлар учун.

«Қалила ва Димна»дан

Хушбичимлик баданга қандай даркор бўлса, маънолик ҳам ақлга шундай зарур.

Ф. Ларошфуко

Шарм-ҳаёдан яхшироқ безак йўқ.

Сукрот

Сўрадим: Ёшларга нима яхши?

Айтди: — Ҳаё ва ботирлик.

«Мажмуи ҳикоят» дан

Шарм-ҳаё никоби билан ёпилган чехра қутида сақланган қимматбаҳо гавҳарга ўхшайди. Шарм-ҳаёси бўлмаган одамдан яхшилик умид қилинмайди.

* * *

Ёшликда адашишлик ҳам бўлади, аммо уни қарилликда ҳам ҳамроҳ қилиб бўлмайди.

В. Гёте

Ёшликнинг ўзи ҳаёт поэзиясидир, умрининг бошқа паллаларига нисбатан ҳар бир одам ёшлигида яхшироқ бўлади.

* * *

Ёшлик — ҳаётнинг гулдир, доим гўзалдир.

В. Г. Белинский

Бахтли ёшлар сира гурур этмагай,

Қарилар сўзидан узоқ кетмагай.

Саъдий Шерозий

Оҳ, ёшлик, ёшлик! Сенинг ажойиб сирларинг барча нарсани урдасидан чиқа олмаслигингда эмас, балки ҳаммасини бажараман дея уринишингда.

И. С. Тургенев

Ёшлик — бахт, чунки унинг келажаги бор.

Н. В. Гоголь

Ёшлик бамисоли қўкатдир.

А. С. Пушкин

— Эй, ўғлим, қилаётган ишинг кичкинагина гуноҳ бўлса ҳам уни ҳеч қачон кичик деб санама, одамларга яхшилик қилишнинг толиби бўл, ундан сенга яхши фойдалар етади. Кучинг борлиги учун душманни ҳадеб эзаверма, пайт пойлаб, жонидан тўйгач, сени ҳалок этиши мумкин. Одамнинг ёлғончи эканини билиб туриб, айтган гапида жон бордир деб ўйлаб, унинг гапига қараб иш тутма! Шубҳали ва гумонли ишларга қўл урма, сўровчини ноумид ҳолда қайтарма! Ўзингга ёқмаган нарсаларни бировга раво кўрма. Бировга қилган ҳар бир яхшилик ёки ёмонлик куни келиб ўзингга қайтишини эсдан чиқарма!

«Жовидони хирад»дан

Эй фарзанд, бировга кўнгил қўйиб, дўст ва улфат бўлишни истасанг, мулоким, хушмуомалали одам билан дўст ва улфат бўл. Яхши улфат сенга ҳар жиҳатдан манфаат етказди. Сен ҳам унга шундай муомалада бўласан.

Фирӯзий

Билки, ёшлик пайти жуда қисқадир,
Бир зумда ўтганини билмай қоласан!
Ёшлик — бу баҳор ёши, дабдабали тўй,
Тантанали кеча, сезмай қоласан.

Жуманиёз Шарипов

Тажрибанинг энг яхшиси — олим, фузало ва до-
нишманд кишилар билан ҳамсухбат бўлишдир.

Ҳакимқул Башир

— Эй дунё болалари, нафс орзуларига бўйсунманг,
чунки у буюк касалликдир. Танингизни шаҳват қийимла-
ридан пок қилинг. Инсон яхши ишни ундай ўзига фойда
етишини ўйлаб эмас, у иш яхши бўлгани учун қилсин.
Ақл-идрок йўлини ихтиёр қилинг, ақл амрига итоат
қилсангиз, тўғри йўлга кирган бўласиз.

Абу Ало ал-Мааррий

Соч оқармасдан, ёш — гўзал сўлмасдан, қуёш —
оқ булут парда билан қопланмасдан, зебо тўнлар кексалик
чандирлари билан алмашинмасдан, қон суюлиб рангсиз
бўлмасдан, тақдир жарроҳи кўзнинг асаб нурини қирқ-
масдан, алдамчи вақт гул юзларга қаҳрабo талқонини
сочмасдан, анор беҳига айланмасдан, кўз — қариликдан

кизил юзлар бужмаймасдан бурун баҳорни — ёшликни
зинҳор бекорга совурма!

«Синдбоднома» дан

Ҳикоят. Бир кун болалик нодонлиги билан онамга
бақирдим. Онам қаттиқ хафа бўлиб, бир бурчакка ўтирди-
да, йиглаб деди: «Болалигингни унутдингмики, менга
бунчалик кўрслик қиялсан?»

«Эсингда бўлсайди гўдаклик чоғинг,
Бағримда ётганинг мурғак, бемажол.
Қилармидинг менга бул куни жафо,
Сен шердек йигиту, мен кекса, беҳол?»

«Гулистон» дан

Ота — кодири қаям, она — розики марсум.

Ҳаким Сулаймон

Атодан хато келса кўрма хато,
Савоб бил хато токи қилса хато.
Атонинг хатосин билгил савоб,
Сени юз балодин қутқаргай худо

Аҳмад Юғнакий

Гўзалликни бошқа фазилатлар билан бойитишга инти-
линг.

Эзоп

Ёшликни янги либосдек асраш керак.

Грузин мақоли

Ёшлик буюк хазинадир.

Карел мақоли

Ёш чоғим — олтин чоғим.

Ёшлик — умрнинг гули.

Ёшлик бамисоли хазина, ундан истаган бойликни
топиш мумкин.

Ҳар қандай гўзаллик ҳам маъно билан баҳоланади.

Дили ёшнинг умри ёш.

Ўзбек мақоллари

Соғликни ёшликдан асра!
Кимки сўзига содик бўлса, унинг гўзаллиги ортади.
Энг чиройли олмада ҳам қурт бўлиши мумкин.

Тожиқ мақоллари

Чиройли гул ҳамма вақт ҳам яхши мева беравермайди.

Япон мақоли

Умид сингари гурурнинг ҳам умри узок бўлади.
Ёшликдаги ғайратни ҳеч нарса билан таққослаб бўлмайди. Умрнинг бу палласида одам ҳавода қаср қуриб, тупрокда кема ҳайдайди.

Ҳинд манбаларидан

Икки нарса йўқолганидан сўнг кадрланади: соғлик ва ёшлик

Араб мақоли

Ёш ва ишчанга шодлик доим ёр.

Ақлсиз гўзал лойга тушган япроққа ўхшайди.

Молдаван мақоллари

Гўзаллик бамисоли тож, ҳаммага ҳам насиб бўлавермайди.

Озарбайжон мақоли

Ёшлик бир марта келади, гўдаклик икки марта.

Фин мақоли



КЕКСАЛИК — ХАСТАЛИК ЭМАС

Табиий, физиологик қарилик 100 ёшдан ошгандан кейин бошланиши керак. Аммо одамлар, одатда, табиий қарилик ёшига етмай ўладилар. Ўз организмнинг бутун ҳаётий имкониятларидан тўла фойдаланиб улгуролмасданок вафот этадилар. И. И. Мечников бундай қариликни организмдаги асаб ва томир системалари касалликдан

эскириб колиши оқибатида бошланадиган барвақт қариш
деб атайди.

Тиббиётдан

* * *

Эрта қариш — нормал ҳодиса эмас, балки касалликдир,
демак, барча касалликлар каби бемаврид кексайишнинг
ҳам олдини олиш мумкин.

Бизнинг кучли ҳаётӣй хоҳишмиз қариликнинг
ожизлиги ва умрнинг қисқалиги билан қарама-қарши
туради. Бу одам табиатининг энг катта номувофиқлигидир.

И. И. Мечников

Кексалик хасталик эмас, соғлик ва хасталик ўртаси-
даги махсус ҳолатдир.

Клавдий Гален

Олти нарса киши юзини ўзгартиради: кутилмаган
щодлик, бирдан келган ғам, ғазаб, уйқу, мастлик ва
қарилик.

Кайковус

Актив ҳаёт, жисмоний машқлар кексайиб қолган
баданнинг ҳаётӣй ҳисларини, ишлаш қобилиятини тобора
оширади.

В. Фроликс

Буюк ихтирочи Томас Эдиссон 84 йил умр кўрган.
У доимо хушчақчақ, бардам бўлиб, қомати тик экан.
У қариялардан: «Тетикликнинг сири нимада?» — деб
сўраб ёзилган мазмунда кўплаб хат олар эди. Эдиссон;
«Тетикликнинг сирларини ҳеч кимга айтмайман, бу
менинг сирим, лекин бир сирни очишим мумкин, у ҳам
бўлса, қариб қоляпман, деб хавотирланманг. Доимо ёш
бўлишнинг биринчи шартӣ шудир», — деб жавоб қилар экан.

Тарихий манбалардан

Юзнинг ажинини, сочининг оқини
Тўхтата олмайман, қўлимдан келмас.
Аммо юрагимни ва ижодимни
Ёш сақлай оламан, шу бахт менга бас.

Уйғун

Энг тўғриси, қарилик тажрибаларини ёшликнинг қуввати билан боғлашдир.

Б. Шоу

Агар билсак, кексаликнинг ҳам ўзига яраша гашти бор.

Кичик Сенека

Қарилик ёмон регулятор,
Аммо кучли пружинадир.

Р. Эмерсон

Қарилик оҳиста кадамликдир.

А. С. Пушкин

Руҳан қаримаслик керак.

Д. Гарфильд

Кексалар ва беморлар ўз аҳволларига асло рози эмасдирлар, ўлимни ҳам чақирмоқчи эмаслар. Агар улар куч-қувват йиға билсайдилар, ўлимдан ғолиб чиққан бўлур эдилар.

А. И. Герцен

Қайғули қарилик хурсандчилик йўқтигидан эмас, балки мурод-мақсаднинг заифлигидандир.

Жан Поль

Менинг яхши дўстларим кўп, шунинг учун ҳам қаримайман.

Ш. Муслимов

Мен бахтлиман, қарилик ҳақида ўйлашга вақтим йўқ, менинг катта оиламда қариб қолиш асло мумкин эмас.

105 ёйга чиққан Нестор Гвинджия

Мен мутлако ҳамма нарсани еявераман, гўшт, балик, винодан ҳазар қилмайман. 117 йил умр кўрган қариндошим: «Ким оз еса, унинг соғлиги дуруст бўлмайди, кимнинг соғлиги дуруст бўлмаса яхши ишлай олмайди, яхши ишлай олмаган киши қисқа умр кўради», — дер эди.

Цатава Гогохия (узоқ умр кўрган кекса)

Қарияпман, деб доимо ўйлайверишдан кишини тез
кексайтирадиган нарса йўқ.

Г. Лихтенберг

Қартай бошлаган киши ёшлик чоғидагига кўра
жисмоний меҳнат билан кўпроқ машғул бўлмоғи керак.

В. Гёте

Бизнинг умр ўтиб боради, ўтиб кетган дамни ҳеч
нарсa билан алмаштириб бўлмайди.

Муҳаммад Зоҳирий ас-Самарқандий

Одам одамдан фарк қилади, кун сайин одам ўзидан
фарк қилади.

А. Поп

Фарзанд ато қулдугин чу одат қилғай,
Ул одат ила касби саодат қилғай.

А. Навоий

Кексага кўмак бер — суянган тоғинг,
Буни тушунарсан қариган чоғинг.

Н. Хисрав

Ёшмисан кексани сен ҳурмат айла,
Ўзинг ҳам қарийсан, ҳозирдан ўйла.

Фаридиоддин Аттор

Ёшларнинг кўзи олов сочади, қарияларнинг назари
нур сочади.

П. Верлен

Биз қариймиз. Лекин бу бирдан-бир узок яшаш
босқичидир.

Обер

Кексалар шодликка ҳам, гамга ҳам айтарли бе-
рилмайдилар.

Биас

Қариш ва атеросклероз бир-бирига чамбарчас боғлиқ-
дир.

Қариликнинг энг яхши қарама-қаршиси — тетиқлик,
хурсандлик келтирувчи меҳнат.

И. В. Давидовский

Кексалик дардиға қарши муолажани кексайғанда эмас, балки хийла барвақт бошлаш керак, чунки кечиккан тадбирнинг, афсуски, нафи бўлмайди.

И. Я. Муравьев

Машқ ва меъёр қариганда ҳам маълум даражада дастлабки кучни сақлаб қолади.

Куч-қувватдан қолиш йилларнинг вайрон қилиш хусусиятидан эмас, балки ёшликдаги ноҳўя сарфларнинг оқибатидандир. Ўз-ўзини тежай билмаслик — кексалик устига кексалик қўшади.

Цицерон

Э, одамлар, кексаларга киноя ва таъна қилманг, ҳурмат-ла бокинг. Чунки бу кишилар бутун бўлажак воқеаларнинг яхши-ёмонлигидан воқифдирлар.

Ёш ахтаришни қилибди одат кўзгуда,
Уни кўради кекса ҳаттоки гиштда.

«Синдбоднома»дан

Дамашқ шаҳридаги масжид жомеъда бир тоифа донишмандлар билан сўзлашиб ўтирган эдим, ногоҳ эшикдан бир йигит кириб келиб: «Қайси бирингиз форсчани биласиз?» — деб сўради. Ёронлар менга ишорат қилдилар. Мен ундан нима воқеа бўлганини сўрадим. У йигит айтди:

— Бир юз элликка кирган чол ўлим олдида ётибди. Форсча бир неча сўзларни айтди. Агар қадам ранжида қилиб, унинг сўзларини бизга англатсанг кўп миннатдор бўлур эдик.

Мен чолнинг ёнига бордим, ўтириб унинг сўзига кулоқ солдим, у бу байтни ўқир эди:

Неча кўшни этдим топай деб мурод.
Дариғо ажал чекди тиги ситам.
Ўтибдир умр лаззати оҳ ким,
Есам унга не суд ҳар чанд ғам.

Унинг маъносини арабчага таржима қилиб, англатдим. Чолнинг шунча узоқ умр кўриб, дунёдан ўтиб кетаётганига таассуф қилганига араблар таажжуб қилдилар. Мен чолга: «Ҳолинг қалай?» — дедим, чол айтди:

— Бир тишни суғуриш кишига қанчалик оғрик берса, жисмдан жон чиқишини шунга киёс қил.

Мен табиб келтириб, даволатайлик деган эдим, у гирён қилиб:

— Мижоз айнаса дори-дармондан ҳеч фойда йўқ,
табиб ҳеч илож қила олмайди, — деди.

Саъдий Шерозий

Академик К. Пархон барвақт қариш белгилари аниқ пайдо бўлган — терисини ажин, баданини жун босган, сал оқарган, овози дағаллашган 5—7 яшар болалардан кўпгина мисоллар келтиради.

Икки яшарлигида ҳайз, 8 яшарлигида фарзанд кўрган ва 25 яшарлигида қариликдан вафот этган киз ҳам фанга маълум.

Венгриялик Людвиг II нинг ҳаёти ҳам илмий жиҳатдан жуда қизиқ: унинг 14 яшарлигидаёқ қалин соқоли бўлган, 15 ёшида уйланган, 18 ёшида соч-соқоли оқарган ва 20 ёшида қариб ўлган.

Тарихий манбалардан

* * *

Эй, фарзанд, қарилик ҳолига етсанг, йигитларга муносиб феъллардан қайтгил, чунки қариликда йигитлар феълени қилмоқ муносиб эмасдир, йигитликда ҳам қарилик феълни қилиш ёмон кўринади. Ўзига оро, зебу зийнат берган қарилардан бўлмагил. Зоҳирини безаган қари жоҳил йигитлардан ёмонроқдир. Йигитлик замони-ни ганимат бил ва унга муносиб иш қил. Қариб, эшитмоқ, кўрмоқ, эсламоқ, маза топмоқ каби лаззатлардан маҳрум бўлиб қолсанг, ундай турмушдан ўзинг ҳам шодлана олмайсан, бошқаларни ҳам шод қилолмайсан.

Одамларнинг умри қуёшга ўхшайди. Йигитларнинг қуёши маширқ, қариларнинг қуёши мағрибдир. Мағрибда бўлган қуёш тез ботади, шу сабабли қариларга йигитлик феълени қилмоқ номуносибдир.

Эй, фарзанд, мен бир китобда ўқиган эдим: одамнинг қуввати то ўттиз тўрт ёшгача ҳар кун зиёда бўлади. Ўттиз тўрт ёшдан қирқ ёшгача қуввати кўпаймайди ҳам, камаймайди ҳам, бир хил бўлиб туради. Қирқ ёшдан то эллик ёшгача ўзининг қувватида ҳар йил камчилик сеза бошлайди. Элликдан олтмиш ёшга етган одам ҳар ойда ўзида жисмоний камчилик, қувватсизлик сезади. Агар ёши олтмишдан ўтса, ҳар соатда ўзида камчилик кўради. У ёғи оғрийди, бу ёғи оғрийди. Умрнинг энг қувватли чўққиси қирқ ёшдир. Қирқ ёшдан кейин секин-аста пастга тушиш бошланади.

Эй, фарзанд, мана қарилик мақомига етсанг, бир жойда яша, қариликда сафар қилиш ақлдан узоқдир. Аммо бир иш бошингга тушиб, бошқа бир ерга кўчсанг, у ерда роҳатда яшай бошласанг унда тура бер, яна бошқа ерни орзу қилма.

Эй, фарзанд, мана қариликнинг нима эканини англадинг. Қариларни доим ҳурмат қил, уларга адабсизлик қилма, кўнгилларини оғритма, уларга қўлингдан келганча хизмат қил, дуоларини ол.

Фирузий

Бир табиб бир улуғ одамнинг олдига келиб: «Мен сенга уч нарса олиб келдимки, улар сендан ўзга кишига арзимаёди»,— деди. «Улар нималар экан?» — сўради улуғ киши. Табиб баён қилиб деди: «Сочни бўяйдиган рангки, у билан сочингни бир бор бўясанг, умринг охиригача бошқа оқармайди. Иккинчиси ҳазм дорисики, ундан истеъмол қилсанг, ҳар қандай каттик ва қўпол овқатни ҳам бир онда тилкалаб ташлайди. Учинчиси шундай бир дорики, ундан истеъмол қилсанг йигитлик айёминг қайтиб келади ва зеболар билан истаганингча айшу-ишратда бўлишинг мумкин!».

Табиб сўзини тугатгач, улуғ киши унга қараб деди: «Сен олиб келган соч бўёғи алдов мояси, мағрурлик нишонаси. Қариганда ёшларнинг қилиғини қилиш одамга ярашмайди, қари кишига оқарган соч ҳам зийнатдир. Мен оқ сочларимни қора зулматга алишмайман. Айтган ҳазм дорингга келсак, мен кўринган овқатни бўқтириб ураверадиган одамлардан эмасман. Менинг шиорим кам емокдир, еганда ҳам сен айтгандек, кўр-кўрона кўринган овқатни эмас, ошқозоним ҳазмига ожиз бўлганларини. Учинчи дорингга келсак, бундай дори хою-ҳавасга берилган аҳмоқ одамларга керак. Ўзининг савобли ишларини ташлаб қўйиб, кун бўйи хотинлар олдида хушомад уриб ўтирадиган киши бахтсиз кишидир!»

Абулбаракот Қодирий

Қарининг сўзи — ақлнинг кўзи.

Қари бор уйнинг зари бор.

Одамни йиллар эмас, балки ёмон одатлар
қаритади.

Ўзбек мақоллари



ТИЛИНГДА БОЛИНГ БОРМИ?

Киши етмиш йил умр кўрса, шундан ўн уч йилини гаплашишга сарф қилар экан.

Тиббий манбалардан

Бир сўз билан беморни соғайтириб юбориш мумкин, яна бошқа бир сўз билан соғ кишини ўлдириб қўйиш ҳам мумкин.

Алкмеон

Беморни дори билан эмас, балки ширин калом билан шифолаш афзал.

Буқрот

Бемор борки, сўз билан даволаса бўлади.

Абу Али ибн Сино

Маҳтумқули, ҳаргиз топмади омон,
Ёмон тилнинг захри тиглардан ёмон.
Ёмон тил ёнида захри қўп илон
Чакса-да, бир чивин чакқанча бўлмас.

Маҳтумқули

Кўп демак бирла бўлмағил нодон,
Кўп емак бирла бўлмағил ҳайвон.

А. Навоий

Дилозор кишилар пашшаларга ўхшайдилар, бада-нингизда сакраб юриб, айнан яра устида тўхтайдилар.

Ж. Лабрюйер

Гап сўзда эмас, уни айта билишда.

В. Г. Белинский

Нўширавон Одил туш кўрса, ҳамма тишлари тушиб кетган эмиш. Туш таъбирчиси шоҳга: «Демак, Сизнинг авлод-аждодларингиз ўлиб кетаркан», — деб айта қолипти. Бундай таъбир шоҳга томдан тушган тарашадай

туюлибди. У дарғазаб бўлиб, таъбирчини юз дарра уришга ҳукм қилибди. Шохни ва таъбирчини бу огир аҳволдан қутқазиш учун бир доно: «Авлод-аждодларингиздан кўра сиз узоқ умр кўрар экансиз» депти. Шох дарҳол таскин топибди.

Кайковус

Муҳаммад ибн Сарин Басрий ғоят тадбиркор, одил ва олим одам бўлиб, таъбир илмининг беназири эди. Бир куни унинг олдида бир киши келиб арз қилибди:

— Аё, мавлоно, тушимда бурнимдан кўп қон кетди. Таъбири нима бўлади?

— Кўлингиздан кўп мол кетади,— дебди ибн Сарин.

У икиб кетиши билан яна бир киши келиб арз қилибди.

— Шу кеча тушимда бурнимдан кўп қон келди? Боиси надур?

— Кўлингга кўп мол киради,— дебди ибн Сарин.

Бу аснода ҳозир бўлган шогирдлар унга мурожаат этибдилар:

— Аё устод, иккала киши ҳам бир арз билан келди, яъни кўрган тушлари бир хилда. Нечун у тушларнинг таъбири мутлақо зид?

Ибн Сарин шундай дебди:

— Ҳар кимнинг ўзидан жавоб кидириш керак. Жумладан, аввалги киши кириб «қон кетди» деди. Мен ҳам «кўлингдан мол кетади» деб айтдим. Кейингиси «қон келди» деди. Мен ҳам «мол келади» деб айтдим.

Араб манбаларидан

Ўткир қилич чуқур жароҳат қолдиради. Заҳар тил оса ундаи ҳам оғирроқ жароҳат қолдиради.

Ф. Бюхелер

Заҳар тил қаҳрли қалб нишонасидир.

Публилий Сир

Нина ўта олмаган жойдан ҳам сўз тешиб ўтади.

Н. А. Некрасов

Одамнинг тилга кириши учун икки йил керак, лекин тилни тийиш учун олтмиш йил керак.

Л. Фейхтвангер

Бўшамаса тил ғийбатдан,
Бўшамайди дил укубатдан.

Фаридиддин Аттор

Тил килич ва оловдан кўра кўпроқ ҳаракат қилади.

Р. Стил

Озор топса кишининг дили,
Уни қайта хурсанд қилмоқ мумкин.
Киши хафаликни унутар, аммо
Озорнинг захридин дилда қолур кин.
Ип узилса уни улаб бўлади
Аммо ўртасида қолади тугун.

Амир Хисрав Деҳлавий

Хушмуомалалик, мулоғимлик — ўзаро муроса-мадо-
ра қилишир. Кимки хушмуомала бўлса, қамол топади.

Ширин сўзлик билан катта бир филни
Юргизар, ўтказиб бўйнига қилни.

Фаридундан сўрадилар: «Мулозимларни қандай ром қилиш мумкин?» Айтди: «Хушмуомалалик ва сабр билан». Сўрадилар: «Мушқулликни нима билан бартараф қилиш мумкин?» Айтди: «Хушмуомалалик ва келишув билан».

Мавлоно Ҳусайн Воиз (Кошифий)

Жамшид вазиридан сўради: «Подшоҳларга қайси сифатлар зарурдир?» Айтди: мулоғимлик, хушмуомалалик ва хушхулқлик. Чунки халқ бу сифатларга эга подшони мактаб, дуо қилади. Лашкарлар эса уни ўзидан рози қилишга интилади. Подшоҳлик — халқ дуоси ва интизомли лашкар билан мустаҳкам бўлади. Хушмуомалалик билан гуноҳқорга шундай жазо бериш мумкинки, бундай жазони қўполлик ва қўрқитиш билан бериб бўлмайди. Чунки, айтишларича, бир подшоҳ жуда хушмуомала ва мулоғим эди. У ошпазга: «Фалон хил овқат пишир!» деб буюради ва овқатга кўпгина масаллиқлар солишни айтади. Ошпаз ўша таомни пишириб, бошқа хил таомлар билан подшонинг олдига келтириб қўйди. Подшоҳ ўзи буюрган овқати ичида ўлиб ётган пашшани кўрди ва секин олиб ташлади. Таомдан бир лукма олган эди, ундан яна пашша чиқди. Иккинчи лукмада ҳам яна ўша ҳол такрорланди. Подшоҳ бу

овқатдан қўл тортиб, бошқа таомлардан тановул қилишга киришди. Дастурхон йўғиб олингач, подшоҳ ошпазни чакириб, қулоғига деди: «Мен учун тайёрлаган овқатинг жуда ширин бўпти. Эртага ҳам шунақа овқатдан пишир. Фақат шу шарт биланки, унда пашша озрок бўлсин!» Ҳозир бўлганлар подшоҳнинг ҳеч бир қўполлик қилмай, мулоим сўзлар билан ошпазни бошлаб жазолаганига қойил қолдилар.

Жазонинг ўрнига лутф кўрса киши,
Хижолат чекишдир бир умр иши.

«Ахлоқи муҳсиний»дан

Ҳукамоларнинг айтишича, хушхўлқликнинг ўнта нишонаси бор экан. Биринчиси — халқ тўғри деб топган нарсасига потўғри деб қарамаслик. Иккинчиси — ўз нафсига инсоф бериш. Учинчиси — айб қидирмаслик. Тўртинчиси — бировдан ёмонлик содир бўлса, уни яхшига йўйиш. Бешинчиси — агар гуноҳкор узр сўраса, узрини қабул қилиш. Олтинчиси — муҳожирлар ҳолатини чиқариш. Еттинчиси — эл ғамини ейиш. Саккизинчиси — ўз айбини тан олиш. Тўккизинчиси — эл билан очик юзли бўлиш. Ўнинчиси — одамлар билан ширин муомала қилиш.

Мавлоно Ҳусайн Воиз (Кошифий)

Бузургмехрдан Ануширвон сўради: «Мулоимлик қандай бўлади?» Жавоб берди: «Мулоимликнинг нишоналари бор. Бири шуки, қовоқ солиб қаттиқ ғалирга одамга очик юз ва ширин сўз билан жавоб берилади. Ёмон феъл билан жонни огритган одамга яхши феъл билан жавоб қайтарилади.

Мулоимликнинг иккинчи нишонаси — ғазаб ўти шуъла уриб, унинг даҳшати ҳаддан ошиб кетса, ўзни тутиб, уни ўчиришдир. Шундай қилганда кишининг дили ҳам, руҳи ҳам таскин топади. Учинчиси, гуноҳкорни жазога маҳкум қилаётганда ғазаб ўтини сўндириб, сўнг чуқурроқ ўйлаб иш тутишдир. Шунинг ҳам билмоқ керакки, баъзи вақтда ғазаб мулоимликдан яхшироқдир. Ўзидаги таъма ва хирсени йўқотиш учун қилинган ғазаб фойдалидир. Оқил киши ғазаб ва мулоимлик қаерда ва қайси пайтда муносиб эканини билмоғи ва уларни ўз жойида ишлатмоғи лозим.

Мавлоно Ҳусайн Воиз (Кошифий)

Саҳройи одамлардан бири бир чуқурликда йигилиб қолган ёмғир сувини кўриб қолди. Сув балчиқ, лойга аралашиб, ранги ўзгарган, бадбўй бўлиб қолган эди. Умрида шўр сувдан бошқа сувни кўрмаган бу саҳро одами ёмғир сувидан ичиб кўрди, сув унга жуда ҳам ширин туюлди. У севиниб: «Бу сув дунё суви эмас, жаннат суви бўлса керак. Ундан халифа Ҳорун ар-Рашидга ҳадя қилсам, у менга албатта инъом-эҳсон қилади, шу билан бирга мухтожликдан қутуламан», — деб ўйлади. Дарҳол ёнидаги кичик бир идишга ёмғир сувини тўлдириб, Бағдод шаҳрига қараб жўнади.

Ўша куни халифа Ҳорун ар-Рашид одамлари билан бирга саҳрода ов қилиб юрган эди. Халифи одам халифани кўриб қолди. Севиниб, дарров Ҳорун ар-Рашид ёнига югуриб бориб, таъзим бажо келтирди ва идишдаги бадбўй ёмғир сувини жаннат суви деб мактаб халифага тақдим қилди. Халифа идишдаги ранги ўзгарган, бадбўй ёмғир сувини кўриб, масалага дарҳол тушунди. У саҳройига:

— Баракалла, биродар, менга жуда ҳам қимматли ҳадя келтиргансан, бу сув ҳақиқатан дунё суви эмас, жаннатдан чиққан сув. Бу муборак жаннат сувини фақат ўзим ичаман, ҳеч кимга бермайман, — деди ва хизматчисига ишора қилиб: — Биродарим келтирган мана бу муқаддас ва муборак жаннат сувини менинг хос сув идишимга қўйиб қўй, эҳтиёт қилиб сақла, деди.

Шундан сўнг саҳройига минг дирҳам инъом қилиб, Бағдодга бормасдан, ўз уйига қайтиб кетишни буюрди. У киши халифанинг инъомини олиб, севина-севина уйига кетди.

Одамлар халифадан:

— Нима учун у одамга шаҳарга бормай, шу ернинг ўзидан уйига қайтиб кетишни буюрдингиз? — деб сўрадилар. Ҳорун ар-Рашид айтди:

— Умрида ширин сувни ичиб кўрмаган бу саҳро одами ранги ўзгарган бадбўй ёмғир сувини жаннат суви деб ўйлаб, менга ҳадя қилиб келтирган. Агар мен у келтирган сувни бузилган сув, деб ўзига қайтарсам, унинг кўнгли озор топарди. Шунинг учун сувни олиб қолиб, инъом-эҳсон қилдим. Агар у одам ободонликка борса, ширин оқар сувларни кўрса, бузилган сувни ҳадя қилганидан уяларди. Мен унинг кўнгли озор топмаслиги, уялмаслиги учун шу ердан ўз уйига қайтиб кетишни буюрдим. Бир кишини маънос ва ноумид қилишдан, дилига озор беришдан ёмонроқ иш йўқдир. Мен бунини

истамадим, у бечоранинг кўнглини кўтариб, савобли иш қилдим.

Саид Ашраф Али

Узун кўйлак юришни қийинлаштирганидек, узун гап ҳам ишни олдинга суролмайди.

Ш. Талейран

Бақирш — адолат ва куч белгиси деганлар адашади.

В. Шекспир

Хар ишда яхшидир юмшоқ сўзласанг,
Яхшимас бошдан жанжал кўзласанг.

Абулқосим Фирдавсий

Хушмуомалалик бизга энг арзонга тушадиган, лекин одамлар томонидан ҳамма нарсадан кам кадрланадиган фазилатдир.

Сервантес

Қарашга нораво нарсага кўр бўл,
Тинглашга нолойик гап-сўзга қар бўл.

Носир Хинрав

Хар бир инсоннинг табиатида ё турфа гуллар, ёки бегона ўтлар униб чиқади. Инсон ўз табиатидаги ана шу турфа гулларни парваришлаб, ёввойи ўтларни юлиб ташламоғи лозим.

Ф. Бэкон

Айрим одамларга разм солсангиз, улар ҳеч кимни ёқтирмайдилар, ҳеч кимдан кўнгиллари ҳам тўлмайди. Аслида бу одамларнинг ўзидан ҳеч кимнинг кўнгли тўлмайди.

Ж. Лабрюйер

Алишер Навоийнинг дўсти Паҳлавон Муҳаммад шоҳнинг ғазабига учради. У соқол-мўйлаби олдирилиб, калтадум либос кийдирилиб, сазойи қилишга ҳукм қилинади. Паҳлавонни шармандаликдан қутқизиш учун Навоий шоҳга:

— Мен ва Паҳлавон Муҳаммад ёшлигимиздан бир хил кийинамиз, бирга юрамиз, деб аҳд-паймон қилган эдик. Буюринг, менинг ҳам соқол-мўйлабларимни олсинлар. Калта либос кийгизсинлар, сўнг мен Паҳлавон

билан бирга кўча кезай,— дебди. Бу сўзларнинг маъносини англаган шоҳ ғазабидан қайтиб, ҳукми рад этибди.

Шарқ манбаларидан

Умр бўйи, ҳаттоки, бир дақиқа одам-одамга енгилтаклик ва бепарволик билан муомала қилишга ҳақли эмас.

Д. И. Писарев

Ҳусайн Бойқаро ҳарамида бир заифа вафот этди. Бу жувон беморлик чоғларини сарв гулининг соясида ўтказар экан. Унинг ўлимини Ҳусайн Бойқарога ҳеч ким журъат қилиб айтолмабди. Шунда Алишер Навоий Ҳусайн Бойқарога:

— Сарв гулининг соясида сўлди гул, нетмоқ керак? — деган экан, Ҳусайн Бойқаро аҳволга тушуниб, дард ва осойишталик билан:

— Сарвдан тобут ясаб, гулдан кафан бичмоқ керак,— дебди.

Шарқ манбаларидан

Низом ул-Мулк олижаноб ва ҳаққоний вазир экан. Биров ҳадя келтирса ҳаммага баб-баравар бўлиб берар экан. Бир кун бир боғбон учта ёртаги бодринг келтирибди. Вазир бирин-кетин учала бодрингни ўзи ёб қўйибди, боғбонга эса минг дирҳам инъом берибди.

Вазир дам олгани чикканида Нодим:

— Жаноб, сиз нима учун учала кўк бодрингни биргина ўзингиз едингиз, сизнинг одатингиз бундай эмас эди-ку,— дебди.

— Бодринглар аччиқ экан, бошқаларга берсам аччиқлигига чидаёлмай, деҳқоннинг кўнглини оғритар эдилар,— деб жавоб берибди Низом ул-Мулк.

Шарқ латифаларидан

Кимки кўп сўзлашга иштиёқманд бўлса, бу жунунлик аломатидир, яъни ундай кишини девона деб бил! Масал борким, кўп сўзловчи беҳуда сўзловчидир.

Бузургмеҳр

Инсонни иззат-ҳурмат қилишдек олижаноблик бўлмайди.

А. П. Чехов

Италиялик артист Алберто Сорди хушмуомала экан. Бир куни ёш жувонлар Сордини ўраб олиб, ундан дастхат сўраб турган эканлар. Шунда бир кампир ҳам уриниб, ниҳоят Сордига рўбарў бўлибди.

— Жаноб Сорди, қари хотинга ҳам дастхат бера-сизми? — деб сўрабди.

— Жоним билан, лекин қани у қари хотин? — деб жавоб берибди Сорди.

Хорижий манбалардан

Либосим остида бир ярам бор эди. Ҳар куни устозим: «Яранг қалай» деб сўрарди, лекин ҳеч маҳал: «Яранг қаерда» деб сўрамасди. Шунда устозим атайлаб шундай савол беришдан ўзини олиб қочаётганини англадим, чунки одоб қондасида киши вужудидаги ҳамма аъзонинг номи тилга олинавермайди. Дониш-мандлар дейдилар: «Мулоҳаза қилмай савол берган одам таҳқирли жавоб олади».

Гапинг чинлигини яхши билмасдан,
Оғзинг очиб асло сўзга урма дам.
Ёлгон сени банддан қилса ҳам халос,
Рост гапиргил, агар бандда қолсанг ҳам.

«Гулистон»дан

Одамлар сиз билан қандай муносабатда бўлишини истасангиз, сиз ҳам улар билан шундай муносабатда бўлинг.

А. Н. Лук

Шоҳ Баҳром мадрасадан қайтаётганида сарой олди-да ўтирган бир чолга рўпара келибди. Қария ниҳоятда юпун кийинган, чопонининг астар-авраси ағдарилиб кетган, кўринишидан хастага ўхшарди.

— Ассалому алайкум, ота,— дебди Баҳром бир танга узатиб. Бетоб кўринасиз, юринг мен билан, ҳақимга кўрсатай.

Чол кўзига ёш олибди, кўлини очиб, узок дуо қилибди:

«Ҳайр-эхсонинг мушкулумни осон қилмаса ҳам, ширин сўзинг қўнғлимни тоғдек кўтариб юборди, ўғлим,— дебди у чехраси очилиб.

Донолар бисотидан

Юмшоқликдан жуда кўп дил ром бўлур,
Кўполликдан пишиқ қайта хом бўлур.

Носир Хисрав

Улуғлар айтадиларки, олти пайтда одамнинг тили жим бўлмаса, ундай тилнинг борлигидан кўра соқов бўлмоқ афзалдир. Биринчи — кўп гапиришда, иккинчи қасам ичишда, учинчи — кишини уялтириб қўядиган беҳуда ҳазил-мутойиба пайтида, тўртинчи — кишини ёмонлаб тилга олишда, бешинчи — эркаклар орасида ўзгаларнинг хотини ҳақида гапиришда, олтинчи — ўзини бошқалардан юкори қўйиб, мактаниш пайтида!

Донолар бисотидан

Узун гап кулоққа ёкмас.

Ўзбек мақоли

Ким мулојимлик дарахтини экса, саломатлик мева-сини йиғиб олади.

Бир оғиз илик сўз шундай қудратлики, у ўз жонига қасд қилмоқчи бўлиб турган кишини ҳаётга қайтаради.

Донолар бисотидан



МУСИҚА — РОҲАТ

... Мусиқа қалбнинг ахлокий жиҳатларига таъсир кўрсата олиш лаёқатига қодир: модомики, мусиқа шундай хусусиятларга эга экан, демак у кишиларни тарбиялаш воситалари қаториға киритилмоғи лозим.

Аристотель

Мусиқа шу маънода фойдалики, у ўз мувозанатини йўқотган одамлар хулқини тартибга келтиради. Бу илм саломатлик учун ҳам фойдалидир, чунки тана касал бўлса, рух ҳам сўлади. Тана тўсикқа учраса, рух ҳам

тўсикка учрайди. Шунинг учун гўзал овозларнинг таъсири билан руҳни соғайтириш соғлиққа фойда.

Абу Наср Форобий

Кунлардан бир кун Форобий Рой (Техрон) шахрида вазир Соҳиб Оббод шарафига уюштирилган базмга кириб борибди. Ҳеч ким уни танимас экан. Форобий базмга кириб, бир чеккага бориб жим ўлтирибди. Бирор соат ўтгандан сўнг у ёнида ўлтирганларга мутлақо нотаниш бўлган музика асбобини олиб, нотаниш бир куйни чала бошлабди. Куйнинг биринчи қисмини чалганда атрофдагиларнинг ҳаммаси ниҳоятда хурсанд, қайфлари чоғ бўлибди. Куйнинг иккинчи қисмини эшитиб, ниҳоятда маънос ҳолатга тушибдилар ва йиғлаб, кўз ёши тўқа бошлабдилар. Куйнинг учинчи қисми ижро этилганда ҳаммалари ҳаяжонга тушибдилар, сўнгра эса ухлаб қолибдилар. Шунда меҳмон «Форобий келди, шу ерда бўлди ва кетди»,— деб ёзиб кетибди...

Тарихий манбалардан

...На музика, на адабиёт, на бирон бир бошқа санъат, том маънода олганда, шунчаки эрмак учунгина мавжуд эмас: улар енгил-елпи хурсандчилик, ҳузур-ҳаловат ва оддий вақти чокликдан кўра, инсон жамиятининг зарурроқ мақсадларига, эҳтиёжларига хизмат қилади.

П. И. Чайковский

Сўз ожизлик қилганда, ҳар томонлама беэҳтиёж сўз — музикадир.

П. И. Чайковский

Музика — ғамгин кишининг энг яхши ҳамдардидир.

М. Лютер

Музика тинглагандан сўнг менинг иш қобилиятим ошади.

В. Гёте

Музика менга чуқур фикрлар ато этади,
Музика тинглагач беҳад ижод этгим келади.

Э. Делакруа

Мен нафис расмлардан, айниқса, музикадан жуда роҳатланаман.

Ч. Дарвин

... Агар қайта дунёга келиб, яшаш насиб этганда эди, мен ўзим ҳар ҳафтада лоақал бирор марта маълум микдорда шеър ўқиш ва «мириқиб мусиқа тинглаш тартибини жорий этган бўлардим.

Ч. Дарвин

Мусиқа — инсон қалбининг туб-тубига сингиб кириб боришга ва ундаги кечинмаларни ифодалашга қодир бўлган якка-ю ягона санъатдир...

Стендаль

Мен ўз ғам андуҳларимни мусиқага тўкиб соламан. Бетховен ва Моцарт кўнгил асроримдан воқиф бўлган энг ишончли сирдошларимдир.

О. Бальзак

Мусиқа доимо маънодордир. Ҳар қандай чинакам мусиқа асарида фикр, ғоя бор...

Л. Бетховен

Мусикасиз, ашуласиз ҳаёт бўлиши мумкин эмас.

Ю. Фучик

Мен мусикани шу даражада яхши кўраманки, ҳатто ижодий ишим ҳам мусиқа садолари остида бажарилади. Менимча яхши, ёқимли мусиқа ишга халакит бермайди, аксинча, у кишига завқ бериб, руҳни кўтаради, илҳомлантириб, қандайдир олижаноб дунёга олиб киради.

Т. Н. Қори-Нижзий

Машҳур бир созанда фарзандларини мусиқага ўргатар экан: «Ўлаётганимда бошимда яхшилаб наво чаласизлар»,— дебди.

Маҳаллий манбалардан



КИШИ ОВҚАТ УЧУН ЯШАМАЙДИ

Агар таом чексиз лазиз бўлса ҳам
Кўп емагил келтиради дарду ғам.
Барча таом йўл топдими

ҳазм томон,

Аста-секин паст коринга

тушган замон.

Майли шунда ичкинг келса

сув ва шароб

Қонгунча ич, тўйганча ич,

бўлса сероб.

Абу Али ибн Сино

Тўрт ҳолатда олдиндан бирор аниқ гап айтиб
бўлмайди:

1. Овқат ҳазм бўлмагунча.
2. Ҳомиладор аёл кўзи ёрмагунча.
3. Жангчи жанг майдонидан қайтмагунча.
4. Ер эгаси ҳосилни йигиб олмагунча.

«Синдбоднома»дан

Овқатни хушхўр қиладиган табиий зиравор иштахадир.

Сукрот

Сихат тиласанг кўп ема,
Иззат тиласанг кўп дема.

А. Навоий

Дори-дармонни кўп ичганингдан кўра бир кун оч
колганинг маъқул.

Плутарх

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

Ҳикоят. Келтиришларича, Ҳисровнинг бир ўғли бор
эди. У жуда кўп овқат ер ва ҳамиша хаста ва бемор эди.

Ҳеч ким унинг касаллик сабабини билмас эди. Бир табибни келтирдилар. У нуроний сифатли, яхши сувратли, соф мижоз ва сер илож эди. Унинг нафасидан ранжур кишилар осойиш, қадамидан мажруҳ кишилар оройиш топарди. Йигитнинг томирига қўл қўйиб, қўп ейиш туфайли овқат ҳазм бўлмай, у ҳикичок ва кекириш касаллигига мубтало бўлганини билди ва уни даволади. Кисро: «Унга нима бердинг?» — деб сўради. «Очлик» — деб жавоб берди табиб.

Маснавий:

Жисмнинг сихатини ўйласанг мудом,
Заруратдан ортик емагин таом.

- Шундай деган Букрот: Гоҳида илож,
Меъда хилти бўлар ва яна мижоз».

Ҳикоят. Ривоятлардан маълум бўлишича, хинд ҳакимларининг умри узок, ақли эса ўткир бўлади. Бунинг сабаби кам емоқдандир. Улардан бирортаси бодом мағзидан катта овқат емас ва бу ҳолни уч кунсиз тақорламас эди.

Қитъа:

Бир ҳакимдан эшитдимки, ўликдан
Сўрса ўлмоқ учун сабаб не ҳар чок,
Ўндан тўққиз ўлик жавоб берарди:
Ўлим сабабидир қўп овқат емоқ.

Ҳикоят. Эшитишимча, Афлотун ҳаким узок умр кўриб, хилватда ўтирди ва ҳар куни бир дирамдан ортик овқат емагани ҳолда фалак сирларини очди.

Қитъа:

Афлотун қандайин чекди риёзат,
Ҳикмат саҳифасидан ўқидим бунӣ.
Гардун сирларини очди мардона,
Ижод бўлди ундан мусиқа фани.

Мажидиддин Ҳавофий

— Нафс тизгинини нопокликдан қайтарувчилар, ярамас ишлардан сақланувчилар мардлик, баҳодирликда Наримон ва Рустам Золдан юқори турадилар. Чунки нафс била кураш, у билан жанг қилиш — бошқа душманлар билан жанг қилишдан кийинроқдир. Сен илму адабни қўлга ол, адаб гурзиси билан душмanning нафс бошига ур, инсоннинг нафсидан катта душмани

йўқдир. Агар сен ақл ва фикр эгаси бўлсанг, ҳадеб нафсинг орзусига йўл бераверма. Агар нафсингнинг ҳамма орзусини бажо этсанг, уни семиртирсанг, у сени бир куни ҳалокат чуқурига ташлайди.

Донолар суҳбатидан

Ҳикоят. Абул Аббос қассоб доимо: «Кўп овқат емас эдим. Шунинг учун табибга ишим тушмади»,— деб тақрорларди.

Қитъа:

Табиб учун ҳожат қолмагай асло,
Очликни ихтиёр қилса ҳар киши.
Тибда ёзмиш — очлик дардга даводир,
Оч кишининг дарддан бўлмас ташвиши.

Мажиддин Ҳавофий

Ҳикоят. Хуросонлик икки дарвеш биргаликда сафар қилишарди. Улардан бири заиф эди, чунки кун оралатиб кечқурун ифтор қиларди. Иккинчиси бақувват эди, чунки кунда уч маҳал овқатланарди. Тасодифан уларни бир шаҳарда жосусликда айбдор қилдилар, ҳар иккаларини бир хонага қамаб, эшикни лой билан суваб ташладилар, орадан икки ҳафта ўтгач, уларнинг гуноҳсиз эканликлари маълум бўлиб, эшикни очганларида бақувват одам ўлиб, заиф тирик қолганини кўрдилар. Бу ҳол ҳаммани ҳайратга солди. Бир донишманд деди: «Агар аксинча бўлганида таажжубланишга арзирди, зероки, улардан бири кўп овқат ейишга одатланган эди, очликка бардош бера олмай ўлди. Буниси овқатни жуда оз ейишга одатланган эди, ночор сабр этиб, ҳалокатдан ҳалос бўлди».

Саъдий Шерозий

Ит ва эшак ҳайвон бўлишга қарамай, касал бўлиб қолишса тузалгунарича ҳеч нарса емайдилар, овқатга эътибор ҳам қилмайдилар. Аммо шундай одамлар борки, касал бўлиб қолишгач, шифокор зарар келтирувчи овқатдан ўзни тийишни тавсия қилса-да, барибир еяверадилар. Аввал ялиниб ейдилар, сўнг дўк қилишга ҳам ўтадилар. Ҳеч нарса чиқмаса, ҳеч кимга кўрсатмай хилватда ейдилар.

«Жовидони хирад»дан

Овкат ичакларда канча кўп туриб қолса, киши шунча кўп заҳарланади; ичаклар канча узун бўлса, умр шунча қисқа бўлади.

И. Мечников

Ҳамма вақт бўкиб овкатланишдан кўра ора-сира тўймай қолган ҳам маъқул.

* * *

Меъёр табиатнинг қонуни, соғлиқнинг қосбони. Шунинг учун овкатда, ичкиликда, ҳаракатда ва севгида меъёри иш тутинг.

* * *

Ўзини очкўзлик ва бузуқликдан сақлай билган киши энг мард одамдир.

Арастудан:

— Сизнинг бошқалардан фарқингиз нима? — деб сўрабдилар.

— Баъзи кишилар фақат овкат ейиш учун яшайдилар, мен эса яшаш учун овкат ейман, — дебди у.

* * *

Диогендан:

— Нима учун сиз бозорда овкатланасиз? — деб сўрашди.

— Таомларни кўриб иштаҳам очилади, — деб жавоб берди.

Абул Фароҳ

Ўлим ўқига нишон бўлмайин, бирор балога йўлиқмайин десангиз, шошмай овкатланинг, лўқма тикилмасин десангиз меъёрида ва зарур бўлган тақдирдагина ютинг.

«Синдбоднома»дан.

Ҳикоят. Бир гуруҳ арилар айланиб юриб, бир кўза қиёмга дуч келиб қолдилар. Фурсатни ғанимат билиб, имкони борича қиёмдан ичиб қолишга ҳаракат қилдилар. Оқибати шу бўлдики, оғирлашиб қолганларидан кейин кўзадан қайтиб чиқолмай ўлимга юз тутдилар ва ортиқча ейишнинг натижаси ҳалокат эканини кеч англадилар.

Ғулом Муҳаммад Восиф

Бир киши Сукротга:

— Сен ўзингни дунё неъматларидан маҳрум қилдинг! — деди. Сукрот:

— Неъмат нима? — деб сўради.

У киши деди:

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

Сукрот унга деди:

— Бу нарсаларнинг барини тўнғиз, маймун ва дарранда ҳайвонларга ўхшашни хоҳлаган кишиларга ҳавола қилдим. Бундай кишилар ўз қоринларини ҳайвонлар қорнидек шиширадилар, руҳ иморатини тиклаш ўрнига бадан иморатини тиклайдилар!

Тарихий манбалардан

Бразилияда қирол ҳукмронлик қилган даврдан буён шундай бир латифа айтилиб келинар экан.

Саройга узокдан чопар келиб, дарвозабонларга:

— Мени дарҳол жаноби олийларининг ҳузурига қиритинглар, муҳим хабар бор, — дейди. Ичкарига кириб, зиналардан, заллардан югуриб кетаётганида уни сокчилар ушлаб қоладилар:

— Жаноби олийларининг ҳузурига ҳозир кириш мумкин эмас, у киши ҳузур қилиб, сеvimли таом тановул этмоқдалар!

— Кириб айтинг, муҳим хабар бор, бу — олампа-ноҳнинг ҳаёт-мамотига тааллуқлидир!

Қиролнинг маҳрами ичкарига кириб қайтиб чиқади ва дейди:

— Илтимосингизни бажо келтиролмаганим учун ғоят афсусланаман, капитан, жаноби олийлари итапоа (денгиз қисқичбақасидан тайёрланган пудинг) таомини тановул этаётганларида у кишига ҳеч ким ва ҳеч нарса ҳалақит бермаслиги зарурлигини яна бир бор ўқтирдилар.

— Афсус.

Овқатдан сўнг капитан қирол қабулхонасига қиради ва хабарни етказди:

— Жаноби олийлари! Шум хабар келтирганим учун бир қошиқ қонимдан кечасиз, деган умиддаман, ўглингиз Фердинандо салтанатга қарши исён қўтарди.

Қирол васвасага тушади, у зодагонларни чақириб, шошилинч тадбир кўра бошласа ҳам фурсат қўлдан кетган эди. Қирол дастурхонидан идиш-товоқларни йиғиштириб олгунга қадар вақт ичида Фердинандо

тарафдорлари саройни ишғол қилган эдилар. Қиролни қамокқа олиб кетаётганларида у кичқирди:

— Ошпазга айтиб қўйинглар, эртага нонуштага менга итапоа юборсин!

Ушбу таомни деб салтанатдан айрилган қирол ўғлидан итапоа тайёрловчи ошпазни хизматкор қилиб беришини сўрайди.

* * *

• Қадимги Рим лашкарбошиларида Лукуллани ҳам харбий хизматларидан кўра кўпроқ алиичи номли таом «шухрат қозонтирган». У ушбу таомни еб ўтирганида душман яқинлашиб келаётганини айтадилар. Шунда Лукулла ўз адъютантига дейди:

— Алиичини емасдан урушга кириб бўладими?

Шу-шу неополитанликлар дастурхонга ёкка қовурилган сардина балиғи келтиришса, бир-бирларига ҳазиллашиб: «Аввал алиичини еб олайлик, сўнггра Лукулладек ҳалок бўлсак ҳам армонимиз йўқ»,— дейишади.

* * *

Қадимги Римда Плибей Дентат исмли лашкарбоши бўлган. У кўп жангларда жонбозлик кўрсатиб, машҳур бўлган. Мамлакат идораси, раҳбарлик ишлари ратрицийлар қўлида, Дентат эса плибейлардан, бироқ унинг қаҳрамонлиги саркарда қилиб тайинланишига сабаб бўлади. Плибей Дентат куллардан келиб чиққан учун, саркарда бўлса ҳам, ғоят содда ҳаёт кечиради. Бир куни у шолғомни кўрга қўмиб еб ўтирганда (бу унинг энг севимли таоми), ҳузурига Рим билан жанг қилаётган самнитлардан сулҳ тузиш учун элчилар келади. Шу сулҳ тузилмаса, уруш давом этиб турибди, қанчадан-қанча бош кесилмоқда. Йўқ, Дентат пинак бузмайди. У гулхан олдида бемалол кўрни титкилаб ўтириб, бир неча шолғомни пишириб, арчиб тузга теккизиб еб бўлгандан сўнггина, ҳайрон бўлиб кутиб турган элчилар билан музокара бошлайди.

Бу ажиб ҳодисалар негизида аввал таом, баъдаз калом деган маъно бор, албатта.

Матбуот хабарларидан

Овқатга очкўзлик билан ёпишиш ҳайвоний нафс,
шунингдек овқатга назар солмаслик ҳам ақлдан эмас.
Бу ерда ҳам меъёрида иш тутиш керак.

Гурмуш машмашалари ошхона остонасида қолсин.

И. П. Павлов

Кишида кўп иллат — кўп демакдандир.
Касаллик, уқубат — кўп емакдандир.

Фаридиддин Ағтор

Камхўраклик ҳамма дардга даводир.
Аслда дардга парҳездан шифодир.

Бадриддин Ҳилолий

Соғлиқни қилсанг ҳавас,
Оз овқат еб, айла бас.

Қамолиддин Биноий

Ҳазм бўлмаган таомни қайт қилиб ташламагунингча
кўнгил беҳузурлиги босилмайди.

«Қазила ва Димна»дан

Бир табиб ёнига келиб, бир инсон
Демиш: қорним қур-қур қилади чунон,
Ҳазм бўлмайди ҳеч еган овқатим.
Деди: ҳазм қилиб, сўнг е-да нодон.

Абдуқодир Бедил

Қим қорин тўйғазиш учун овқат ер экан, у узок вақт
тўқ юрмайди. Унинг қорни очликни қондирадиган
қишига қараганда тез очади.

В. Капнист

Жисму жоним қучли бўлсин десанг сен,
Бу тўққиз феруза равоқ остида,
Бир қунлик нон егин, икки қунлик гўшт,
Уч қунлик сув ичгин соғлиқ қасдида.

Юсуф бин Муҳаммад бин Юсуфий ал-Ҳиравий

Киши бахтли бўлай деса бориға қаноат қилсин.

Диоген



Ким ортик талаб бўлса бахтсиздир.

«Синдбоднома»дан

Очофатлик бошга бало келтирур,

Нафсни тийиш роҳат — даво келтирур.

Абу Абдулло Рудакий

Меъда танурип тутатма такрор,

Дил тиниклигин босар дуд-ғубор.

Бадриддин Ҳилолий

Аристип кўкат чайнаб ўтирган Диогенни кўриб деди:

— Ҳоконимизга хизмат килганингизда кўкат емас эдингиз.

— Сиз ҳам кўкат еганингизда ҳоконга хизмат килмаган бўлур эдингиз.

Тарихий манбалардан

Таом канча оддий бўлса, шунча яхши: кўнгилга тегмайди, сихат учун ҳам дуруст, ҳар қачон ва ҳар ерда топилади.

Л. Н. Толстой

Анушервон Одил бир куни овқатланаётганида, унинг олдида бир юнон ҳакими ўтирган эди. Анушервоннинг кўп овқат еганини кўриб деди:

— Эй шоҳим, оз емокнинг баданга фойдаси каттадир. Киши қанча оз еса, шунча соғлом бўлади.

Анушервонга бу сўз таъсир қилиб, таомдан дарҳол кўлини тортиди.

«Хулосат ул-Ҳукамо»дан

Кишининг жону танига тўрт нарса катта зиён келтиради: кўп емок, кўп сўзламок, кўп алоқада бўлмок ва кўп ичмок.

Айтишларича, кам еб, кам ичмокдан инсон учун фойдалироқ дори йўқдир. Чунки кўп овқат ейишдан ошқозон заифлашади ва барча касаллик шундан келиб чиқади. Тан эса кучсизланаверади. Қоринда бод пайдо бўлади, оғиздан эса ёқимсиз хид кела бошлайди. Юз сарғайиб, еган таом ҳазм бўлмайди.

«Хулосат ул-Ҳукамо»дан

Нафсни тийиш ва дам олиш — барча дориларнинг энг яхшисидир.

В. Франклин

Қорин оч бўлса, барча бахтсизликлар икки марта оғир кўринади.

Виланд

Ширин ва хаттоки энг лаззатли таом, агар у ҳар доим тановул қилинаверса, тез кўнгилга тегаети.

Г. Лессинг

Кексалар оз овкат талаб қилишади, чунки овкатнинг ортиқчаси уларни ҳалок қилади.

Буқрот

Тутун асалариларни инидан ҳайдаганидек, очофатлик ва мастлик одам баданидан энг олий фазилатларни ҳайдайди.

Василий Великий

Нафсни овкатдан тия билмаслик ўзига-ўзи сиртмоқ солишнинг нишонасидир. Бино тагига урилган бу сув тўлкини бир кўнмас бир кун иморатни вайрон қилади.

Д. Блекин

Қадимги замон файласуфлари — Пифагор, Афлотун, Арасту, Зенон, Демокрит ва бошқалар гўштсиз овкат ер эдилар. Узок умр кўрган Леонардо да Винчи гўшт емас эди. У фақат зўр ақл эгаси бўлибгина қолмай, балки тақани осонгина эгиб юбора оладиган қучга ҳам эга бўлган. Файласуф Декарт, Л. Н. Толстой, Бернард Шоу эътикодли вегетариан — гўштан парҳез қилувчилар бўлганлар.

Тарихий манбалардан

Меъёр — севги, ижод ва узок умр гаровидир.

Л. А. Богомолец

Ҳозир ҳам, келажакда ҳам сихат-саломат бўлиш учун одамнинг табиатан меъёрли яратилганини унутманг.

И. Кант

Табобат илмининг бобокалони Абу Али ибн Сино бир одамга деди:

— Одам таомни ейди, лекин таом ҳам одамни ейди.

— Ие, бу қанақа таом?

— Ҳаддан ташқари кўп ейилган таом.

Улуг одамлар ҳамиша меъёрида овқатланишган.

О. Бальзак

Саломатлик режимининг биринчи шарты — тўғри овқатланиш.

Овқатланишдан чекланишда овқатдаги оксил, витамин ва микроэлементларнинг етарли миқдорда бўлишини ҳисобга олиш лозим. Ёғ ва углевод миқдори инсон сарфлайдиган энергияга мос бўлиши керак. Яна бир нарсадан чекланиш керак, у ҳам бўлса, туз ва мол ёғини меъёрида истеъмол қилишдан иборат. Бу барча ёшдаги, айниқса, катта ёшдаги кишиларга тегишли. Ёғ ва туз склероз касаллигининг келиб чиқишига сабаб бўлишини фан исботлаб берди.

Н. М. Амосов

Ҳаммомга боришга ҳожат сезсанг, қорнинг тўкида борма, бу зарарлидир.

Қорин бандаси ва беканоат беморга парҳез буюрмагилки, у қабул қилмайди.

Кайковус

Таомнинг энг яхши қайласи — очлик.

Сукрот

Меъдадаги таом сени ушлаб туради
Ортиқча таомни эса сен ушлаб турасан.

Саъдий Шерозий

Тўқ қоринга овқат ейдиган одам тиши билан ўзига-ўзи гўр қазийди.

Турк мақоли

Кимки овқатдан кейин бир жойда ўтирса қорин ишқамбадир; кимки овқатдан сўнг чўзилиб ётса ҳузур-ҳаловат қилур; кимки овқатдан сўнг юрса узоқ умрлидир. Кимки овқатдан сўнг югурса ўлимга яқинлашур.

Ҳинд ҳикмати

Қорним оч деб ҳар нарсани ея кўрма,
Жаҳлинг чикиб ҳар нарсани дея кўрма.

Рус мақоли

Қорнинг очмай овқат егил,
Қорнинг тўймай, қўлинг артгил.
Битта нон жон азоби,
Яримта нон жон роҳати.
Кўзи очнинг қорни оч.
Ёғ еб, яланғоч ёт.

Меъда (нафс) фирибгар, егани билан миннатдор
бўлмайди.

Ўзбек мақоллари

Озгинаю созгина овқат саломатлик посбонидир.

Туркман мақоли

Сергаплик бесаранжомликка, сериштаҳалик меъда-
нинг бузилишига сабаб бўлади.

Афгон мақоли

Куз фасли меъда учун бамисоли фасли баҳордир.

Осетин мақоли

Сўз билан корин тўк бўлмайди.

Серб мақоли

Меъда (нафс) ёмон маслаҳатчи.
Меъда (нафс) бутун кирдикорларнинг устодидир.

Немис мақоллари

Ёмон ошпаздан яхши меъда маъқул.
Энг аниқ соат — бу меъда.

Инглиз мақоллари

Одам ўзининг бутун ҳаётида (70 ёш ҳисобланганда)
овқатланиш учун ўрта ҳисобда 6 йил сарфлар ва 100 тонна
озик-овқат истеъмол қилар экан. Бошқача айтганда, одам
огирлигини 80 килограмм ҳисобласак, унда одам ўз огир-
лигидан 250 ҳисса кўп овқат истеъмол қилади.

Матбуот хабарларидан



НОН, НОЗ-НЕЪМАТЛАР ВА КЎКАТУ МЕВАЛАР ҲАҚИДА

Ноннинг шарҳи пинҳон қоладиган нарса эмас, у ҳар бир бозорда айтиладиган дostonдир.

Ноннинг шуҳрати ва бозори ўлмайди.

Абу Илҳоқ Халлоҷ

Туз ва нонга феълнинг кенг тут, одамларга едир;
кишида нуксон кўрсанг жим бўл, яшир!

Юсуф Хос Хожиб

Боксанг дунёга дўстлар, тенги йўқ инсон азиз,
Бу азиз инсон ҳаётин сақламоқда нон азиз.

Ҳабибий

Нонсиз, тузсиз ҳеч ким овқатланмайди.
Нон бўлса кифоя, дастурхон шарт эмас.

Албан мақоллари

Қорин нонсиз кун кечира олмайди.

Бошқирд мақоли

Нон оёққа турғизади.

Украин мақоли

Нон ва сув бор экан — ғам ема.

Нон чопон эмас, аммо иссиқ тутади.

Нон қўйилган дастурхон — тахт, бахтнинг ўзгинасидир.

Нон оёққа турғизади, вино йикитади.

Жавдар нон — нонларнинг нони.

Жавдар нон кимнинг кўнглига тегибди.

Ноннинг номи улуг, номидан ўзи улуг.

Нон — асли дон.

Нон бор уйда — шодлик бор.

Нон емоқчи бўлсанг ўтин ташишдан эринма.

Нон кадрили оч билар.

Кийим кадрили яланғоч.

Нон кўйнимда, қувват илкимда.

Нон — ҳар бир хонадоннинг жони.
 Нон хидида ҳаёт бор.
 Ноннинг хоми гард пайдо қилар,
 Гўштнинг хоми дард пайдо қилар.
 Нон қадрини билмаган,
 Ўз қадрини билмайди.
 Ноннинг икки кунлигини е,
 Гўштнинг бир кунлигини.
 Нонни хор қилма,
 Ушогига зор бўласан.
 Нонни эъзозласанг, эл эъзозлайди.
 Нонга эътибор — элга эътибор.
 Нони ҳалолнинг — ўзи ҳалол.
 Нонсиз дастурхоннинг кўрки йўқ.
 Нонсиз яшаб бўлмас,
 Гапни ошаб бўлмас.
 Жавдар нон оқ ноннинг буvasи.
 Эй азиизлар, нон танламаңглар!
 Қанча ўйламагин, қанча югурмагин, барибир нон ва
 туздан аъло нарсани тополмайсан.

Ўзбек мақоллари

Қадимги Миср донишмандларидан бири: «Сиз дунёдаги барча неъматлар орасида нимани юқори баҳолайсиз?» — деган саволга: «Мен донни, нонни юқори баҳолайман. Нон — барча неъматларнинг султони», — деб жавоб берган экан.

Мисрда вояга етган қизларга совчи келганида аввало куёвнинг касбини сўраганлар. Агар куёв галлакор деҳқон ёки новвой бўлса, уни дарров куёв қилганлар.

Улугбек Самарқанд атрофида юрганида йўл ёқасида ётган бир бурда нонни кўриб қолади-да, дарров отдан тушиб, уни қўйнига солади. Унинг ёнидагилардан бири: «Султоним, нега бизга буюрмай, ўзингиз отдан тушдингиз?» деб сўраганида, Улугбек: «Нонни дастлаб мен кўрдим, уни ердан олишни бировга буюриш нонга нисбатан шахсан менинг ҳурматсизлигим бўлади. Нон олдида менинг подшолигим, мартабам ҳечдир», — деб жавоб берган.

Шарқ манбаларидан

Нон ва пишлоқ — икки чекка қизғалдоқ.

Лотин мақоли

Нон — таомларнинг оқсоколи.

Нон отанг, сув онанг.

Нон ҳамма ерда азиз, бизда ҳам, нариги қирғоқда ҳам.

Озарбайжон мақоллари

Нон ва сув—соғлом таом.

Нон ва сув бор ердан яхши жой тополмайсан.

Эрон мақоллари

Суви қочган нон бир уйнинг қорнини тўйғазади ва обод қилади.

Молдаван мақоли

Нонни доим юмшоқ бўлсин десангиз, уни 1-2 дона олма билан ёпиқ идишда сақланг. Вақти-вақти билан бу олмаларни янгилаш, идишни эса иссиқ сувда ювиш керак.

Нон ҳаёт манбаи бўлиши билан бирга, кўпгина шифобахш хосиятларга эга.

Қадимдан ноннинг шифобахшлигини янада ошириш учун нон юзига седана сепадилар.

Буюк ҳаким Абу Али ибн Синонинг айтишича, седана тумовга, бош оғриғига, нафас йўлларининг шамоллашига, йўталга, қоринда пайдо бўладиган гижжаларни ўлдиришга, буйрак ва қовуқдаги тошларни майдалашга, жониворларнинг захарини кесишга даволик қилади.

Седанали нон хуштаъм ва шифобахш бўлади.

Тиббиётдан

Қовуриб хидланса седана агар,
Тумов иллатида фойда келтирар.
Яна пес дардига фойдаси ёрдир.
Боҳаққа боғланса кўп нафи бордир.
Илон қони агар қўшилса унга,
Тери доғи кетар суркалса танга.
Қуруқ иссиқликка иккинчи миқдор,
Барча учун манфаати бор.

Давоний

Ҳозирги кунда шахримизнинг нон дўконларида парҳез нон маҳсулотлари каторида бугдой қобиғи (кепак) дан тайёрланган нон ва бошқа кондитер маҳсулотлари сотилмоқда.

Дарҳақиқат, бугдой кепағи қўшиб тайёрланган нон маҳсулотларини истеъмол қилиш фойдадан ҳоли эмас.

Маълумки, кундалик истеъмол киладиган овқатимиз меъда-ичак фаолиятини кучайтирадиган маҳсулотларга бой бўлиши керак. Бундай овқат моддаларига сабзавот ва мевалар ҳамда бугдой кепегидан тайёрланган ион ва бошқа кондитер маҳсулотларини киритиш мумкин.

Бугдой кепегининг составида киши организми учун керакли ва фойдали моддалар кўп. Масалан, у ўзида В группасига кирувчи барча витаминларни, калий, кальций, фосфор, марганец, магний, алюминий, мис ва айникса, темир моддаларини сақтайди. Бу элементларнинг киши организмда содир бўладиган моддалар алмашинуви жараёнидаги таъсири ва аҳамияти илмий асосланган. Булардан ташқари, бугдой кепегида оксил моддалар ҳам мавжуд бўлиб, углевод миқдори эса жуда кам. Бу жиҳати билан бугдой кепегидан тайёрланган нон ва бошқа маҳсулотлар қандли диабет касали бор беморларга ҳамда семизликка мойил шахсларга жуда фойдалидир.

Бугдой кепеги кўшиб тайёрланган нонни 40 ёшдан ошган, атеросклероз, юракнинг ишемия ва қон босими касалликлари бор, нерв системаси фаолияти бузилган беморларга тавсия қилиш мумкин.

Бугдой кепегидан фақат нон маҳсулотлари тайёрлашда эмас, балки суюқ атала ёки турли бўтқаларни тайёрлашда ҳам фойдаланиш мумкин. Бугдой кепегидан тайёрланган маҳсулотларни бир кунда қанча истеъмол қилиш ҳақида албатта врач маслаҳатини олиш зарур.

Э. Қосимов

100 грамм бугдой кепегида 5 граммдан кўпроқ абжир, кўпол толалар учрайди. Бу толалар ичакдан баданга сўрилмайди. Ичакларни ичдан «қитиқлаб», ўт ажралишига, ич юришига ёрдам беради. Целлюлоза, гемицеллюлоза, пектин ва лигнин аталмиш бу клетчаткалар баргли меваларда (2-3 грамм), мевали илдизларда (1-3), меваларда эса 3 граммгача учрайди.

Тиббиётдан

Ориқлашни истаган одамлар учун махсус кембриж нони мақсадга мувофиқдир. Шифокорлар семиз одамларга ориқлаш учун ана шу нонни ейишни тавсия этмоқдалар. Бу нон ловия унидан тайёрланади. Унинг таркибида ҳаммаси бўлиб 15,7 процент углевод бор. Оддий нонларда эса 50 процент углевод бўлади.

Лекин бу ноннинг таркибида кишини тўқ сақлайдиган оксил моддалар кўп.

* * *

Бир литр сут ўзининг тўйимлилиги жиҳатидан 50 грамм мол гўштига, 3 килограмм карамга, 3-4 килограмм помидор ёки бодрингга тенг.

Бир литр сутдаги оксилнинг миқдори 8 та тухумдаги оксилга баробар.

* * *

Сутдаги оксил гўшт, балиқ ёки бошқа маҳсулотларнинг оксидига нисбатан организмга анча яхши ва осон сингади. Сутдаги кальций, кобальт тузлари, мис ва темир моддалари гемоглобинни кўпайтиради. Сутни меъда яраси ва ўн икки бармоқ ичак касаллигида, сурункали гастритда истеъмол этиш тавсия қилинади. У юрак, жигар, буйрак касалликларини даволашда фойдали.

Сутдаги лецитин моддаси қон томирлар склерозининг олдини олишда муҳим восита. Илқ сут ухлатиш қобилиятига ҳам эга.

* * *

Эчки сути ўзининг кимёвий таркибига кўра сигир сутига жуда яқин туради. Эчки сутида кальций ва фосфор бирмунча кўпроқ бўлади. В, РР, С, D ва айниқса А витамини эчки сути таркибида кўп.

Эчки сути ёғ ва оксилларга бой. Уларни организм тезга қабул қилиб олади. Эчки сутидаги ёғ шарчаларининг катталиги деярли икки баравар кичик, оксиллар нозикроқ бўлади. Шу сабабли эчки сутини сунъий овқатлантириладиётган ёш гўдакларга ҳам берса бўлаверади.

Эчки сути катталарга ҳам, айниқса, рахит касаллиги бошланган ёш болаларга ҳам жуда фойдали.

Матбуот хабарларидан

Сут табиатнинг кишига ато этган буюк инъомидир. Осон хазм бўлади, тўйимли.

И. Павлов

Костромалик медиклар вилоят қишлоқ хўжалик станцияси бугу фермасини шифобахш сут фабрикаси, деб муболага қилмайдилар. Ҳар куни гастрология санаторийсидан сал наридаги бу фермадан бугу сути

келиб туради. Бу сут кўпгина меъда касалликларини даволайди.

Ярославль медицина институтининг олимлари синчиклаб тадқиқ этиш ва тажрибалардан сўнг буғу сути билан даволаш методини ишлаб чиқдилар ва ҳозир бу метод санаторийда кенг қўлашда қўлланилмоқда.

Буғу сутида ёғ кўп, у минерал тузларга бой. Сут таркибидаги антисептик моддалар уни ҳатто ёз жазирасида ҳам бузмай сақлайди.

Матбуот хабарларидан

Кимиз деганда чехраларга табассум югуради, юракда шодлик жўш уради. Кимизнинг пайдо бўлиш тарихи узок асрларга бориб тақалади. Эрамиздан аввал бешинчи асрда яшаган тарихчи Геродот ҳам кимиз ҳақида зикр этиб, скиф халқлари бу ичимликни тайёрлаш сирларини каттиқ яширганликлари, ошкор қилганларни эса кўзи кўр қилинганини ёзиб қолдирган.

Ўрта Осиё халқлари кимизни қадимдан севиб ичиб келади. XV асрда яшаган шоир, Навоийнинг ўстози Абдурахмон Жомий асарларида ҳам кимиз тилга олинади.

Агар хохи, ки номашро бидони,
Яки «ми» бар духтари ўзбек ҳалони.

Таржимаси: Агар унинг номини билмоқчи бўлсанг,
Ўзбекнинг «қиз» ига бир «ми» ни жойла.

Ўзбекча «қиз» сўзига «ми» харфларини жойласак,
«қимиз» сўзи ҳосил бўлади.

* * *

Ғабобат намояндаларининг тиббий асарларида кимиз ва унинг хосиятларига бағишланган ажойиб фикрлар мавжуд. Муҳаммад Ҳусайннинг «Маҳзан ал-адавиййа» номли асари шундай китоблар қаторига киради. Муаллиф ёзади: «Бия сути иштахани очади, эрлик қувватини оширади, ични мулоҳим қилади, буйрак яраси ва пешоб йўли иллатларига қарши фойдали».

Кимиз ҳақида эса шундай сатрларни ўқиймиз: «Бия сутининг ачитилгани кимиз дейилади. У хосиятда ачитилмаган бия сутига қараганда қучлироқ. Айниқса, истиско ва баъзи иситма турларига қарши фойдали.

Унинг ажойиб хусусиятларидан бири шуки, чечак чикмаган болаларга оз-оздан ичириб турилса, чечак умуман чикмайди, чикса ҳам уч-тўрт донадан ошмайди».

Қозоқ тилида ёзилган асарларнинг бирини варақлаётганимизда қимиз ҳақида ёзилган тарихий бир қасидага кўзимиз тушиб қолди. Асар Қурбонали Ҳолидий томонидан ёзилган бўлиб, ундаги қимиз қасидаси ҳақиқатан ҳам қимизнинг шифобахш хусусиятларини ва ҳақиқий мактовини ўзида мужассам қилган. Унда қимиз шундай таърифланади:

Қимиз ошларнинг оши, ҳамма
неъматларнинг боши.
Муқаввийдур, мусамминдур,
мукаллим айлаюр носи.

(Қимиз ичимликларнинг асили, барча неъматларнинг улуғи, у қувватлантирувчи, семиртирувчи ва одамларни гапиртирувчидир)

Ҳозирги замон медицинаси ҳам қимизнинг ғоят шифобахш ичимлик эканлигини исботлаган. Қимиз кальций тузи, А, С ва В витаминларига бой. Иштаҳа очади, асабни мустаҳкамлайди. Камқонлик ва меъда яраларини даволашда катта аҳамиятга эга. Таркибида низин деб аталувчи антибиотик мавжудлиги туфайли сил касаллиги таёқчаларини қиради. Сил касаллигининг бутунлай тузалиб кетишига катта ёрдам қилади.

Ҳа, қимиз серхосият ва шифобахш бўлганлиги учун ҳам 1859 йилда Н. В. Постников Россияда қимиз билан даволайдиган муассаса очган эди. А. И. Ивашуранинг «Сут ва ҳаёт» номли асарида ёзилишича, Л. Н. Толстой қимиз ичиб даволанган. А. П. Чехов эса: «Мен қимиз ичяпман, тасаввур қилинг-а, бир ҳафтада саккиз қадок семириман!» — деб ёзади.

Қимиз бебаҳо неъмат, уни қўпайтириш ва ичиш эса инсон саломатлигини сақлашда буюк аҳамиятга молик нарсадир.

М. Ҳасанов

Қатик ичакдаги қиритувчи микробларни ва зарарли моддаларни бартараф қилади, умрни узоқ қилади.

И. И. Мечников

Қатик таркибида кишининг саломатлиги учун зарур бўлган кўпгина моддалар мавжуд. Масалан, сут кислота-

си одамнинг меъда-ичакларида бўладиган зарарли микробларни, айниқса, чиритувчи бактерияларни ўлдиради ва меъданинг ишини яхшилайдди.

Қатикдаги метионин номли оксил қон томирларининг торайишига тўсқинлик қилади.

Простокваша, кефир, ряженка, ацидофилин сут кислотали парҳез маҳсулотларидир. Кефирда лактозадан, сут кислотасидан ташқари яна бир оз (0,2—0,6 процент) спирт ва карбонат ангидрид газ бор.

Ряженка сутга қаймоқ қўшиб тайёрланади. Қатик ва шунга ўхшаш сут кислотали маҳсулотларнинг парҳез маҳсулотлар эканлигини биринчи бўлиб рус олими И. И. Мечников аниқлаган.

Зол-Зар

Бир подшо ёши анчага бориб қолганда ўғил кўрди. Лекин хотини вафот этиб, фарзанди касалманд бўлиб қолди. Мамлакатнинг ҳеч бир табиби шахзодани даволай олмади. Шахзоданинг ичи, тиши, қулоғи ва кўзи оғрир эди. Подшо амир ва амалдорларига фармон берди:

— Шундай табиб чакирингларки, у ўғлимнинг дардига шифо топсин. Ваҳимага тушган давлат арконлари зўр табиб кидириб юриб, бир чўлга келиб қолдилар. Ярим тунда бир чўпоннинг уйида меҳмон бўлишди. Меҳмондорчилик пайтидан улар чўпонга подшонинг амр-фармонини айтишиб, ғам-андух чекишди.

Даҳлизда боласини эмизиб ўтирган чўпоннинг хотини уларнинг гапини эшитиб қолди. У эрини чакириб, бир шиша суюқлик берди ва деди:

— Мана бу дорини уларга беринг, шахзодага ярим қошиқдан ичирсинлар, кўзига суртиб, қулоғига икки томчидан томизсинлар.

Вазир шишадаги дорини ноумид бўлиб олди ва ҳамроҳлари билан сарой томон жўнади. Вазир бориб, подшога бўлган воқеани айтди.

Подшонинг жаҳли чиқиб тутоқиб кетди:

— Бу дорига ишонмайман. Борди-ю ўғлимга бир нима бўлса, мен уни қатл эттираман.

Чопарлар бориб, чўпоннинг хотинини саройга олиб келишди. Бечора чўпоннинг хотини уч кун шишадаги дори билан шахзодани даволади. Унинг ичи ҳам, қулоғи ҳам, кўзи ва тишлари ҳам тузалиб кетди, ўзи дармонга кирди.

Подшо ўғлининг тузалганини кўриб, хурсандчиликдан боши осмонга етди.

— Мен сени нима билан рози қилай! — деди у чўпон-

нинг хотинига.— Мол-дунё берайми, ё қаср қуриб берайми?

Чўпоннинг хотини заҳархандалик билан жавоб берди:

— Менга мол-дунё ҳам, шоҳона қаср ҳам керак эмас, она ҳеч қачон ўз сутини сотмайди.

Окила хотиннинг бу гапларига қойил қолган подшо унинг пойига эгилиб, таъзим қилди.

Қадимий ривоятлардан

«Зардоб» сўзи тожик тилидан олинган бўлиб «зар» сарик, «об» сув маъносини англатади. Форсча бунни «Мостоби» «қатик суви» дейилади. «Мастава» деб аталувчи суяк овқат ҳам шундан келиб чиққан. Илгари гуруч ва гилосдай-гилосдай кийма, пиёз ва сабзини зардобга солиб қайнатишган ва ҳақиқий мастава ана шу бўлган. Бу таомни табиблар меъда-ичак, буйрак, жигар ва бошқа ич касалликларига доимий парҳез сифатида тавсия қилишган.

Қадим Юнон элида бир йигит буйрак касалига мубтало бўлиб қолади, уни ҳеч ким даволай олмайди. Охири у энг машҳур ҳаким — Гиппократга мурожаат қилади. Ўша даврда буйрак касалликларини даволайдиган ҳар хил дорилар ва гиёҳлар бор эди, булар беморни тузата олмаслигига ишониб, Гиппократ унга уч маҳал бия сутидан ивтилган қатикнинг зардобидан ичишни тавсия қилади. 10 кундан сўнг эса сигир қатиғидан ажратилган зардобдан ичишни ва ҳар куни келиб кўриниб туришни тайинлайди. Йигит бир неча ойда тузалиб кетади.

СССР Медицина академиясининг бир группа олимлари томонидан нашр этилган «Молочная пища» («Сут таомлари») китобида сут, қатик ва зардобнинг кимёвий таркиби анализ қилинган. Зардобда сут таркибидаги маъдан тузлари, жавҳарлар ҳамда микроэлементлар мавжудлиги кўрсатилади. Чунончи, маъдан тузларидан лимон, туз ва фосфор кислоталари, микроэлементлардан эса йод, кобальт, мис, марганец ва бошқалар бор экан. Сузмада қатикдаги оксил ва ёғ қолади, зардобга эса сув, сут қанди ҳамда витаминларнинг кўп қисми ўтади. Бинобарин, бундай неъматни сира тўкиб ташламаслик керак.

— Амаки, қатигингизни сотасизми?

— Йўқ, мен соғлиғимни сотмайман.

Араб манбаларидан



БАЪЗИ ОВҚАТЛАР ҲАҚИДА

Донодан:

— Меҳмонни қандай овқатлар билан кўнглини овлар-
дингиз, — деб сўрашибди.

— Нон, чой ва ширгуруч билан, — деб жавоб берибди у.

* * *

Ширгуруч, шовла мих эмас, тешиб чиқмайди.

Чуваш мақоли

Ширгуруч хотинингдек кўнглингга тегмайди.

Япон мақоли

Паловни камайитирсанг, бош оғриғидан халос бўласан.

Озарбайжон мақоли

Шовласиз шўрва бўйдок ота, шўрвасиз шовла бўйдок
она.

Украин мақоли

Яхши пазанда етти шифокорга тенг.

Рус мақоли

Овқатларга, кўпинча паловга зира қўшилади.

Зира соявон гуллилар оиласига мансуб бўлиб, илмий
тилда буникув персикум дейилади.

Зира уруғидан униб чиқади, хушбўй, эфир мойли
бўлгани учун ҳиди яхши анқиб туради. Бу зиравор
солинган овқат хушхўр бўлиш билан бирга, иштахани
очади ва овқатни тез хазм қилдиради. Унинг таркибида
2,75—3,0 процент эфир мойи, канд, крахмал каби
моддалар бор, организм учун жуда фойдали.

Халк табобатида зира меъда, жигар касалликларини
даволашда, буйрак тошларини эритишда, пешобни
ҳайдаш, қон босимини пасайтириш ва бош оғриғини
даволашда қўлланган.

М. Тўйчиев, биолог

Ширинлик — тишнинг душмани, аччиқ — меъданинг
дўстидир.

Ким ширинликка ўч бўлибди, тишига душман орттирибди.

Турк мақоллари

Гўшт танани мустаҳкамлайдиган таом бўлиб, у бошқа овқатларга нисбатан конни тезроқ кўпайтиради.

Абв Али ибн Сино

Чой

Энг кўп чой ичиладиган мамлакат Ливия ҳисобланади. Ливияда йилига жон бошига 4 минг 550 граммдан чой тўғри келади. Англияда эса жон бошига бир йилда 4 минг 500 грамм, Канадада 1270 грамм, Голландияда 770 грамм, Миср Араб Республикаси ва Японияда 680 грамм, АҚШ да 430 грамм, СССРда 368 грамм, Ҳиндистонда 290 грамм, Покистонда 160 грамм, Хитойда 130 граммдан чой тўғри келади.

* * *

Чой танин моддасига бой. Қора чойда танин миқдори 12—16 процент, кўк чойда 25 процентгача, кристалл холидаги чойда 40 процентгача бўлади. Чой ўзида 32 хилгача хушбўйи бирикмаларни ва 0,006—0,21 процентгача ифори мой ҳосил килади.

Тиббиётдан

Чой бундан 3 минг йиллар мукаддам Хитойда маълум бўлган. Бир афсонада айтилишича, чўпонлар қандайдир яшил дарахтнинг баргларини чайнаган кўй ва эчкилар чаккон, дадил бўлиб қолишини, тик қояларга ҳам чарчамай чикиб кетаверишини пайқаганлар. Ўзлари ҳам бу ўсимликнинг баргларини қуришиб, сувда қайнатиб ича бошлаганлар. IV асрнинг ўрталарига келиб, чой ичиш Хитойда кенг расм бўлди. Хитойда «Ча» сўзи «ёш япроқ» деган маънони англатади. Шунинг учун ҳам дунёдаги кўпгина тилларга бу сўз ўзгармай ўтган.

Кейинчалик чой Японияга, Осиё мамлакатларига тарқалди. Европада биринчи марта 1517 йилда португаллар, 1610 йилда голландлар чойнинг мазасини татиб кўришган.

Россияда чой илк бор 1638 йилда пайдо бўлди. Ўшанда мўғул хони Олтинхон рус подшоси Михаил Федоровичга совғалар билан бирга тўрт пуд қурилган чой япроғи юборган эди. Кўп ўтмай чой ичиш Россияда кенг тарқалди.

1900 йилда Парижда ўтказилган жаҳон кўргазмасида Россияда чой саноатининг пионери К. Попов ўзи етиштирган «кавказ» навли чойи учун олтин медалга сазовор бўлди.

Чой ўсимлиги бугунги кунда деярли барча қитъаларда ўстирилади. Аммо энг йирик чой ишлаб чиқарувчи мамлакатлар Ҳиндистон, Шри-Ланка, Индонезия, Покистон, Япония, Вьетнам, Эрон ва Туркия ҳисобланади.

Сомали халқи чой ичишни жуда севади. Бу ерда эркалар кўпинча биздагига ўхшаш чойхоналарда чой-хўрлик қиладилар. Шуниси кизиқки, ҳамма жойда — йўл ёқаларида, катта дарахтлар тағида, шаҳарнинг деярли ҳамма кўчаларида чойхоналар бор. Улар жуда ажойиб: чойхона деворлари ва томлари шох-шаббалардан иборат.

Чой дамлаш ҳам сомали халқида ўзига хос. Чой ичиладиган идиш — кообнинг ҳар бирига икки чой қошиқдан шакар, оғиз бўшлиғини ловуллаувчи, хид берувчи мурчсимон аччиқ нарсалар, шунингдек ўсимлик баргларида тайёрланган курук чой ва сут солинади. Шу усулда дамланган чой ранги худди кофега ўхшайди. Чойнинг мазаси, хиди ҳам ўзгача. Уни ичаётганда оғиз бўшлиғи ловуллайди, димоққа хушбўй хид урилади. Бир оздан сўнг киши қалампир егандек бўлиб, унинг оғзи ва меъдаси ачишади, лекин бу унча оғир бўлмайди. Ана шундай чойдан бир стакан ичган киши узок вақтгача чанқамайди, шунингдек бу чой меъдани икки-уч соат тўқ тутайди.

Э. Шомирзаев

Йўқ биродар, мен ҳам ичаман...
Аммо менинг ичганим кўк чой.
Докторларнинг айтишларича
Кўк чой жуда витаминга бой!
Фойдаси кўп саломатликка,
Кўк чой бўлур минг дардга даво.
Кўк чой зарур тирик одамга
Мисоли сув, мисоли ҳаво.
Кўк чой ичинг, яхши доғ бўлиб
Қаҳрабога айланганида,
Кўк чой дарров қувиб чиқармиш
Иллат бўлса инсон танида...

Уйғун

Гулни кўриб кишининг баҳри дили очилади. Чой ичиб киши бардам бўлади. Бардам бўлмасангиз баҳри дилин-
лингиз очилмайди.

К. Е. Бахтадзе

Чой кишига катъийлик ато этади, диққатни таассуротларга пешлайди, фикр юргизишга ёрдам беради.

Малешот

Асрлар давомида чойдан тиш ва кўз оғриғини, шамоллаш, куйиш каби касалликларни даволашда фойдаланиб келинади. Ҳозирги кунларда япон олимлари чойдан нур касаллиги ва рақни даволашда фойдаланиш мумкин, деган фикрни ўртага ташладилар.

Матбуот хабарларидан



АСАЛ

Гар мижозинг бўлса совук сен асал егин мудом.
Зўр табиблар дептилар: «Асал шифодир бегумон».

*Юсуф бин Муҳаммад
Юсуфий а.л Хиравий*

Эрта сахарда анор, тушда пиёзли овқат есанг, ётиш ол-
дидан асал нуш этсанг, конинг кўз ёшидек бегубор бўлади.

Абу Али ибн Сино

Бир талай касалликларда асал ажойиб шифо бўлади,
боз узок умр бахш этади.

Джюстин Гласс

Асаларичиллик билан шуғулланадиган машхур олим-
лардан А. С. Буткевич — 83 йил, Лоренц Лангстрат,
И. А. Каблуков, Амос Ивес Рут — 85 йил, П. П. Коржев-
ский — 68, Н. М. Витвицкий — 89, П. П. Глазенап — 90,
Жан Анри Фабр эса 92 йил умр кўрганлар.

Н. П. Йоркин



ШИРИН-ШАКАР МЕВАЛАР

Молдавиядаги «Днестр» санаторийсининг медиклари пиёз етти хил касалликдан асраса, узум қарийб 20 хил касалликни даволайди, дейдилар. Баъзи нав узумлар, шунингдек, узум суви шу шифохонада даволанувчиларга ҳар куни асосий дори сифатида бериб турилади.

— Узум гепатит ва холециститни енгади,— дейди санаторийнинг бош врачлари Н. Михайличенко,— моддалар алмашинувига таъсир кўрсатади. Бизнинг кузатишларимизга кўра, қайталама касалликларнинг зўрайиши ғоятда камаяди.

Мана шу ягона шифохонанинг мутахассислари узумда киши организмига самарали таъсир этувчи 150 га яқин модда борлигини топдилар. Узумнинг шифобахш хоссалари унинг печоғли етилганлигига, тупроқ ва микроклим хусусиятларига бевосита боғлиқ эканлигини ҳам аниқлаш мумкин бўлди.

Бемор ҳабдори ўрнига узум билан даволаниши кераклигини фақат врач ҳал этади, албатта,— дейди касаба союз курортларини бошқариш республика кенгашининг бош терапевти А. Сухорук.— Ана шу содда ва тежамли метод яқинда Кишиневда босилиб чиққан «Узум даволайди» деган китобда баён қилинган.

Киш фаслида истеъмол қилинган бир пиёла узум шарбати серкүёш саратоннинг саҳий неъматлари лаззатини беради.

Узум шарбатинда — янги узилган узумнинг барча шифобахш хусусиятлари таркиб топган. Унда калий, пектин моддалари бор бўлиб, улар склероз ривожланишининг олдини олади.

Ана шунинг учун ҳам врачлар бу шифобахш шарбатни истеъмол қилишни маслаҳат беришади.

Матбуот хабарларидан

Киши ҳар куни озроқ миқдорда майиз истеъмол қилиб юрса у бағамли йўталдан, сафродан халос бўлади, боз хотира аслидек тикланади.

«Хулосат-ул Ҳукамо»дан

Ёнғоқ антибиотик хусусиятига ҳам эга. У инсон организмидagi тўқималарни мустаҳкамлайди, юрак ўйнаши, қон босими, қандли диабет, меъда ва асаб касалликларига даво бўлади.

Ёнғоқ меваси минералларга жуда ҳам бой. Унинг меваси 19 процент оксил, 16 процент ҳар хил углеводлар, турли хил витаминлар, шунингдек, минерал тузлар ва кислоталар ҳосил қилади. Ёнғоқ бу хусусиятлари билан кишини мия, ичак, бўйрак, жигар ва рахит каби касалликлардан сақлайди.

Ёнғоқ дарахти ўзидан циан бирикмали газ ишлаб чиқаради. Бу газ чивин, пашша ва бошқа зарарли ҳашаротларга қирон келтиради. Ёнғоқ барги транспортлардан чиқаётган ҳамда кўмир қукуни ва солярканинг чала ёнишидан чиқадиган заҳарли газларни, металл оксидларини (кўрғошин оксидини) ютиб, ҳавони тозалайди.

Матбуот хабарларидан

Шафтоли уруғи таркибида кўп миқдорда мой, эфир мойи ва аминдалин гликозиди, мевасининг юмшоқ этида каротиноидлар, қандлар, витамин С, органик кислоталар, эфир мойи ва бошқа моддалар бор.

Абу Али ибн Сино шафтоли мевасини иштаҳа очиш ва ичми юмшатиш учун ишлатган. Барг шираси билан яралардаги қуртларни ўлдирган. Қуритилмаган гул ёки барг шираси билан гижжани туширган. Шафтоли мойини мигрень (қаттиқ бош оғриғи) касаллигига ва қулоқ оғриғига даво қилган.

Халқ медицинасида шафтоли гули сурғи дори сифатида ишлатилади. Бунинг учун эрта баҳорда тўқилган гуллардан чучвара қилиб ейилади. Шафтоли баргини яралар (айниқса уй ҳайвонлари) дағи қуртларни ўлдиришда қўлланилади. Бунинг учун қуритилмаган барғни майдалаб эзиб ёки ширасини олиб, ярага қўйилади.

Шафтоли мойи фармацевтика амалиётида суюқ суртма дорилар тайёрлашда ва баъзи дориларни эритишда бодом мойи ўрнида ишлатилади.

Ҳ. Ҳ. Ҳолматов, З. Ҳ. Ҳабибов

Анжир тўйимли озиқ. Унинг таркибида қанд, оксил, турли минерал моддалар (калий, кальций, магний, фосфор ва темир тузлари), органик кислоталар, ферментлар бор.

Анжир сурункали қабзиятни бартараф қилишда фойдали. Ундан балғамни кўчирувчи ва пешоб ҳайдовчи восита сифатида ҳам фойдаланилади. Анжир мевасининг қайнатмаси ва қиёми беморни терлатишда ва иситмани туширишда ёрдам беради. Уни сутда қайнатиб, юқори нафас йўли касалликларини даволашда истеъмол қилинади.

Мевасида қанд, калий ҳамда фицин ферменти борлиги учун у қонни суюлтириш хусусиятига эга. Шунинг учун уни юрак-томир касалликларида истеъмол қилиш тавсия этилади.

Бу мева таркибида қанд моддаси кўп бўлганлигидан у қандли диабет касаллиги бор ва юрагини ёғ босган беморлар учун зарарлидир. Гастрит (меъда яллигланиши касаллиги), меъда яраси ва ўткир ичак касалликлари билан оғриган беморларга ҳам анжир истеъмол қилиш мумкин эмас.

Анжир ҳосили август-октябрь ойларида йиғиб олинади. Уни кун исиб кетмасдан, яхшиси, шудринг тушганда терган маъқул. Чунки кун исиганда узилган мева тез бузилади.

Анжир қоқи ҳам жуда мазали, қанддек ширин бўлади, у десерт овқат сифатида истеъмол қилинади. Бундан ташқари, бошқа қуруқ мевалар қатори ундан компот ҳам тайёрланади.

«Фан ва турмуш»дан

Ҳар киши анжир тановул айласа кун-тун мудом,
Кўксидан балғамни ҳайдар, бартараф қилгай
тамом.

Абу Али ибн Сино

Сиз ноз-неъмат сифатида тановул қиладиган анорнинг бир қанча шифобахш хусусиятлари бор. Жумладан, медицинада анорнинг пўстлоғи, мевасининг пўсти ишлатилади. Анорнинг поя пўстлоғи таркибида кельтерин деган моддаси асосий ҳисобланади. Бундан ташқари, мевасининг пўсти таркибида ошловчи моддалар, ейиладиган қисмида эса лимон кислота, витамин С ва бошқа моддалар бор. Анор ҳақида табобат илмининг бобокалони Абу Али ибн Сино шундай ёзган эди: «...анорнинг уруғи

асал билан бирга тиш оғриғига ва кулоқ оғриғига даводир. Нордон-чучук анор меъданинг яллиғланишига фойда қилади. Пешоб ҳайдовчидир. Нордон-чучук анор иситмаларга яхши, аммо ширини ўткир иситма билан оғриган кишиларга зарар қилади. Жигарга яхши». Халқ табобатида анор пўстлоғи, меваси, мева пўсти ва гули қўтир, йўтал, ич кетиш, сариқ касалликларни даволашда ҳам яхши наф беради.

Анор мевасининг шираси иштаҳа очиш учун ҳам ичилади. Баҳорда анор поясидаги ва йирик шохлардаги пўстлоқ шилиб олинади. Мева пўстидан қайнатма тайёрлаш учун бир стакан сувга майдаланган мева пўстидан бир чой қошиқ солиб қайнатилади ва 2 соат чамаси тиндириб қўйилади, сўнгра докада сузилади. Тайёр бўлган қайнатмадан даволаш учун кунига уч маҳал таомдан олдин бир ош қошиқдан ичиш тавсия қилинади. Ширин анор сувини шиша ичига солиб, қайнаб чиққунча офтоб нурига тутиб, сўнг бу сувдан кўзга суртилса, кўз кичишини йўқотиб, нурини кўпайтиради. Медицинада ишлатиш учун мева пўстидан ва мева ширасидан лимон кислотаси олинади. Анорнинг хосиятлари хақида XVIII асрда яшаб табиблик қилган Сайид Муҳаммад Ҳасрат ҳам талайгина маълумот қолдирган. Биз унинг «Анор» ғазалидан бир матла келтиришни лозим деб топдик.

Ширин анор эрур ҳўл-совуқ ҳар вақт
Бу сўзга табиблар сўзидан ҳужжат.
Аччиғидан сафро бўлур тору мор,
Ундан ёмон хилтлар туғилмас зинҳор.
Асал билан қўшиб агар ширинин,
Ярага сурилса, йўқотар барин.
Чарчок, кулоқ оғрик оғиз яраси,
Меъда иллати ҳам кетар барчаси.
Аччиғи пешобни ҳайдайди кўпроқ,
Майхуши наздимда яна яхшироқ.
Аччиғи зарардир еса томоққа.
Йўтал бўлса, шошмас эл ҳам емоққа.
Аччиқ, ширин яна у майхуш анор,
Хафакон ҳайдовчи хосиятга ёр.

М. Мирзашарипов, доришунос

Дастурхонга файз бериб турадиган тарвуз ўзининг ширин шарбатидан ташқари бир қатор шифобахш моддаларни кишиларга инъом этади. Тарвузда шакардан ташқари витамин В₁, В₂, В, РР мавжуд. Халқ тиббиётида қуритилган тарвуз пўстлокларидан дамлама чой тайёрланиб, ўткир ва сурункали йўғон ичак яллиғланишида ишлатилади. Бунинг учун 100 граммча қуритилган тарвуз пўчоғини ярим литр сувга солиб дамланади. Тарвузнинг кизил, сариқ ва оқ қисми — қон босимини туширади.

Тиббиётдан

Қадимги ҳакимлар жилонжийдадан дори-дармонлар тайёрлаб ёки бевосита меванинг ўзи билан бир қатор касалликларни даволашган. Жумладан, камқонлик, кўкрак оғриғи, буйрак, ичак хасталиклари, диккинафас, кўксов, изтиробли йўтал, чечак, ичбуруғ, қовуқ касалликларини даволашда жилонжийда мевалари асосида тайёрланган кайнатма синалган халқ табobati амалларидан ҳисобланади.

И. Э. Ақоповнинг маълумотларида кўрсатилишича, жилонжийда ичак жароҳатига яхши даво ҳисобланади. Синчков фармакологик тадқиқотлар шуни кўрсатадики, жилонжийда мевалари ва барглари асосида тайёрланган ўн процентли дамлама юқори диуретик (пешоб хайдаш) ҳусусиятига эга.

Х. Холматов ва И. Харламовларнинг берган маълумотларига қараганда, қон босими юқори бўлган беморлар жилонжийда меваларидан истеъмол этганларида, уларнинг кайфиятлари бир қадар яхшиланади, бош ҳамда юрак атрофидаги оғриқлар йўқолади, қон таркибида холестерин миқдори камаяди.

* * *

Шифобахш мевалар қаторида ўрик, баргак ғоят фойдалидир. Тадқиқотлардан аниқланишича, бу мева таркиби турли витаминлар ва бошқа шифобахш моддаларга бой. Айниқса, баргакда витамин А бошқа мевалардагига қараганда ўн ҳисса кўп. Баргак организмда витамин А ҳосил қиладиган каротин моддасига ниҳоятда бой. Каротин эса буйрак усти безидек муҳим ички секреция безларининг нормал фаолияти учун жуда зарур. Ўрик темир ва фосфорга ҳам бой.

Айтадилар: «Олмада марвариднинг сариклиги, олтиннинг кизиллиги, қумушнинг оқлиги, оғининг нуронийлиги бор. Ундан уч сезги лаззат олади: кўз рангидан, бурун хидидан, оғиз таъмидан.

— *Араб манбаларидан*

Фойдабахшу яна роҳати жондир,
Юрагу, меъдага ажиб дармондир.
Заҳрни кесишда манфаати бор.
Баданга куч-қувват қилади нисор,
Ширин олма эрур ҳўл-иссиқ мудом,
Дилни қувонтирар, ўзи куч таом.

Давоий

Киш фаслида бир стакан олма шарбатини ичиш уч дона олмани тановул қилиш билан баробардир.

Бу шарбат мева шакари, шифобахш моддалар, минерал тузлар, шу жумладан, темир тузига ғоятда бойдир. У киши организмида холестерин ажралиб чиқишига ёрдамлашади, шунинг учун ҳам уни хар қуни, айниқса меъда-ичак касалликлари билан огриганда ичиш тавсия этилади.

Матбуот хабарларидан

Искандария университети ботаника лабораториясининг ходимлари олмани еганда, шошилмай аста-секин чайнашни тавсия этишмоқда: у қанча секин чайналса, шунча фойдали экан. Агар бир олмани ейишга ўрта ҳисобда 15 минут вақт сарфланса, унинг пўсти ва «гўшти» даги органик кислоталар ва пектин моддалари оғиз бўшлиғида яшайдиган микробларнинг 90 процентчасини ўлдираркан. Борди-ю, кишининг сабри чидаб, чайналган олмани бир соат чамаси оғзида олиб турса, оғиздаги барча микроблар ҳалок бўлар экан.

Матбуот хабарларидан

100 грамм ананасда 400 миллиграмм витамин С, оз миқдорда В₁, В₂ ва РР витаминлари учрайди.

Тут. Бу мевада углеводлар, малтоза, сахароза, глюкоза, фруктоза ҳамда турли витамин ва бошқа оксил моддалар мавжуд. Тут мевасидан тез-тез баҳраманд бўлган одам сариқ касали билан огримайди. Жигар, юрак мушаклари бақувват бўлади.

Тиббиётдан

Бодом уругидан олинган мой юмшоқ сурги, чучук бодом уругидан тайёрланган эмульсия ва аччиқ бодом уруги кунжарасидан олинган сув эса меъда-ичак огрикларини қолдирувчи ва тинчлантирувчи дори сифатида қўлланилади.

* * *

Пишган беҳи меваси 6 процентдан зиёдрок фруктоза, шакар, ошловчи моддалар, органик кислоталар, олма, лимон кислоталаридан ташқари ўзида мушк ва анбар мойларини сақлайди. Мева ва шарбатида елим бўлгани туфайли беҳидан дамламалар тайёрланади.

Беҳи уруғлари қабзиятда нафис сурги сифатида қўлланади. Салқин жойда қуритилган беҳи уругидан 1 чой қошиқ олиб, 200 граммча қайноқ сувга солиб дамланади ва чорак стакандан ичилади.

Матбуот хабарларидан

Ширин ва нордон беҳи

Ҳар иккови уругидан йўтал даф,
Томоқ билан ўпка учун киши наф.
Қабз килар шарбатидан ичган чок,
Ҳар иккови иштаҳага наф бирок.
Совуқдан лаб ёки оёқ ёрилса,
Яхши бўлар беҳи ёғи суртилса.

Давоий

Ёсуманга ўхшар наъматак иши,
Ёғида ҳам бордир шундай ўхшаши.
Тўсиқ бўлса танда очади ҳар дам,
Шарбатидан ичмоқ лозим бир дирам.
Фасод бўлган хилтни қувади тандан,
Қувиб чиқар қурти бўлса бадандан.
Яхши даво бўлар огриса томоқ,
Ёсуманда ортик бу қувват бирок.

Шангилласа қулок ё оғриса тиш,
Кучсиз бўлса юрак — кетар бу ташвиш.

Давоий

Шўрва ич, маҳкам ичим бўлсин десанг ҳар дамда
сен
Лек, шолғом, исмалокни айлама ундан ниҳон.

*Юсуф бин Муҳаммад бин
Юсуфий ал Хиравий*

Кўкату сабзавотлар ҳақида

Олимлар пиёз ва саримсоқ пиёз организмга тушгач, қанд касаллиги — диабет ва склероз касалликларига қаршилиқ кўрсатишини исботладилар. Пиёз билан саримсоқ пиёз қонда қанд миқдорини пасайтиради, қонда ортиқча ёғ тўпланишининг олдини олади, жигар фаолиятини яхшилади, ниҳоят, қоннинг қотиб, шиш пайдо бўлишига қаршилиқ кўрсатади.

* * *

Тиббиётдан

Сабзавотлар ичида пиёз энг кўп истеъмол қилинадиган ва ниҳоятда шифобахш неъмат ҳисобланади. Табиатда пиёзгулдошларнинг 30 авлоди ва 650 тури учрайди. У кўп йиллик ўтсимон ўсимлик бўлиб, Австралиядан бошқа ҳамма жойда ўсади.

Бош пиёзнинг асли ватани Ўрта Осиёдир. Унинг таркибида 14—16 процент куруқ модда, 7—8—11,1 процент қанд, А, В₁, В₁₂, С витаминлари, лимон ва олма кислоталари — фитонцидлар мавжуд. Боши таркибида 85 фоиз оксил, 0,8 фоиз клетчатка бор.

Одатда пиёзнинг ёввойи турлари маданийлаштирилиб, овқатга бош қисми, кўк барглари эса салат тайёрлашда ишлатилади. Пиёз сарик касалига даво ва иштаҳа очувчи ўсимлик эканлигини Абу Али ибн Сино ўрганган. Халқ табобатчилигида пиёз йирингли яраларни даволашда, бош оғриқни қолдиришда, микробларга қарши курашишда ишлатиб келинган. Медицинада пиёздан ҳар хил настойкалар тайёрланади, цинга ва қон босими касалликларини даволашда қўлланилади.

Матбуот хабарларидан

Гар саримсоқ пишириб, турп бирла еса хар киши.
Буйрак тошидан унинг бўлмас ҳеч бир ташвиши.

Абу Али ибн Сино

Саримсоқ пишириб, тановул қилсанг,
Эски йўталларга қилгуси у наф.
Агар нонуштада хомини есанг,
Қориндаги қуртни айлагай у даф.

«Ҳақимлар ҳикояти»дан

Учу; тўрт куруклик саримсоққа хос
Иссиқлигин шундан айлагин киёс.
Совуқдан қўқрак, тиш оғриса агар,
Ё зулук тишласа ундан қутқарар,
Эски йўтал билан қийналса киши,
Саримсоқ еса гар кетар ташвиши.
Элда машҳур бўлса ҳамки саримсоқ,
Ёввойиси ундан қучлидир бироқ,
У илон, ҳашарот заҳрин кесади,
Қутурган ит заҳмин заҳрин тўсади,
Аччик, ўткир таъмга ўзи бўлар ёр,
«Илон саримсоғи» деган номи бор

Давонӣ

Редисканинг озукалик ва шифобахшлик фойдаси катта. Аввало, у эрта баҳорда, ҳамма сабзавотлардан илгари етилади. Помидор, бодринг, сабзи, картошка, гармдори фарқ пишгунга қадар буларнинг хизматини редиска ўтаб туради. Бироқ редискадай ажиб неъматни исроф қилиб, пўстини арчиб ейиш яхши эмас. Уни бир неча бор ювиб, банди, учи ва ип илдизларинигина қирқиб ташлаб, пўчоғи билан ейиш керак. Негаки, таркибидаги асосий неъматларнинг кўп қисми пўчоғидадир. Қолаверса, қизил редискада темир, пушти ранглисида марганец, оқида фосфор моддалари кўпроқ бўлади. Темир тузлари қон учун фойдали бўлса, марганец меъда ва ичакларни тозалайди, фосфор эса суяклар учун зарурдир.

Қон босими ошган беморлар редискани сомонча тўғраб, қатикқа қориштириб ейишлари керак. Меъда касали билан оғриганлар ҳам уни шўрвага солиб, пиширилган ҳолда истеъмол қиладилар. Жигилдон қайнаганда редискани тиш билан қириб, селичютилса, бу ҳолат дарҳол тарқайди.

Редискали салатларни муттасил еб туриш юрагини ёғ босганлар учун ҳам фойдалидир, у пича оздиради, нерв системаси фаолиятини яхшилайди ва мушак тўкималарини мустаҳкамлайди.

К. Маҳмудов

Карам таркибида ёғлар, кандлар, маъдан моддалар, ферментлар, аминокислоталар ва бошқа бирикмалар бор. Халқ табобатида карам баргидан иштаҳа очувчи, меъда ости бези ва ичак фаолиятини яхшиловчи омил сифатида фойдаланилган.

Илмий медицинада карам барги шираси билан меъда ва ўн икки бармоқ ичак яраси касалликларини даволаш яхши натижа бермоқда. Биолог олимларимизнинг тавсия этишларича, карам барги ширасини кунига 3 маҳал ярим стакандан 3—4 ҳафтагача ичиш хасталикка яхши наф беради.

Матбуот хабарларидан

Зайтун дарахтининг меваси олхўрига ўхшашроқ чўзик холда бўлиб, 60 проценти ёғ моддасидан иборат. Унинг думбул меваларини териб олиб, консерва тайёрлаш мумкин. Тузланган, сиркаланган мевалар албатта шиша банкаларда сақланиши керак. Одатда ковурилган овқатлар, балик гўштлари зайтун меваси билан кўшиб тановул қилинади.

Зайтун меваси жигар ва қора талок ишнини яхшилайди, меъда ва ичак касалликларининг олдини олади. Иштаҳани очиб, қон-томир фаолиятини яхшилайди.

* * *

Заъфарон ўсимлиги ўзбек пазандалигида мураббо тайёрлашда хушбўйи модда сифатида ишлатилади. Баъзан уни чой билан бирга дамлаб ичилади. Озарбайжонда заъфарондан паловга соладилар, натижада худди паловга зарчава солингандек бўлади. Ундан бир чимдимини пиёлага солиб, устига қайноқ сув қўйилса, тилла ранг ва нафис хидли суюқлик ҳосил бўлади. Бунини паловни дамлаш олдидан қозонга қўйиб юборилса, гуручни тилларангга безайди ва хуштаъмлик бағишлайди.

Қадимдан заъфарон ўсимлиги халқ табобатида касалларга дармон сифатида қўлланилган. Масалан, оғиздан қўланса хид келса заъфаронли чой ичиш тавсия этилган. Юрак сикилганда ҳам истеъмол қилинган.

Заъфарон ўсимлигининг шифобахшлигини Абу Али ибн Сино «Тиб кунунлари» китобида бундай таърифлайди: «Сасишни тугатиб, ички аъзоларни кучайтиради... Заъфаронни истеъмол қилиш рангни чиройли қилади... Кўзни равшан қилади, кўзга тушувчи назлаларни тўхтатади. Ҳамда кўзга тушган пардага қарши курашади... Юракни бакуват қилиб, дилни хурсанд қилади... Заъфарон яна балғам кўчишини енгиллаштиради ва нафас аъзоларини кучли қилади»...

Заъфароннинг бир катор шифобахш хосиятлари билан бирга, нохушлик томонлари ҳам бор. Агар ундан меъеридан ортиқ истеъмол қилинса ўткир заҳарлайди, ёмон асорат қолдиради. Заъфарондан фойдаланганда меъерга алоҳида эътибор бериш керак.

Т. Маҳмудов, биолог

Таомлар қанчалик сифатли, табиатли ва юксак дид билан тайёрланадиган бўлса, у шунчалик киши организмга ботимли, шифобахш бўлади. Таом янада лаззатли бўлиши кўп жиҳатдан ошқўк ҳамда зираворлар: кашнич, шанд (укроп), карафс, тархун, садарайҳон, жамбил билан ишлов берилишига боғлиқ.

Айни аёзли кунларда, шунингдек, инсон аъзолари витаминларга ташна бўлганида ҳаётбахш омилларга бой бўлган ўша кўкатлардан кўпроқ фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Бу борада тадбиркорлик билан қуритиб қўйилган кўкатлар таомларни лаззатли қилибгина қолмай, толиққан организмга дармон ҳам бағишлайди.

Матбуот хабарларидан

Кўка кўп йиллик ўсимлик бўлиб, жилға бўйлариди, тоғли районларда, ўтлоқларда ўсади. Бўйи 5—30 сантиметргача етадиган бу ўсимликнинг пояси кизил-кўнгир тусда, тангачасимон барглар билан қопланган бўлади. Пояси мева пишгандан сўнг қуриб қолади, сўнгра узун баргли илдиз олди барглари ўсиб чиқади. Тўп барглари думалоқ, узун бандли, барг пластинкасининг пастки томони сертук, оқиш, юқори томони эса яшил, туксиз, гуллари сарик бўлиб, саватчага тўпланган.

Кўка қадим замонлардан бери халқ табobatiда ишлатилади. Буюк олим Абу Али ибн Сино бу ўсимлик баргидан турли касалликларни даволашда фойдаланган. У ўсимликдан кўкрак оғриғида, нафас олиш қийинлашганда, нафас йўллари яллиғланганда балғам кўчирувчи дори сифатида фойдалангани маълум.

Кўканинг ишлатилиши хамин қадар барг қуқуни нафас қисиши, хансираш, қуритилмаган оарг шираси эса безгак ва ўпка қили хасталиқларида терлатувчи омиқ сифатида ишлатилади. Ўсимлиқ баргидан ёқи гулидан тайёрланган дамлама меъда-ичак, бўйрак, юқори нафас йўллари яллиғланиши хасталиқларини даволашда яхши наф беради.

Дамлама ёқи қайнатма тайёрлаш учун бир стакан сувга баргининг йирик қуқунидан 15 грамм қилиб бир оз қайнатилади, кейин доқада сузилади, тайёр бўлган дамламадан ҳар 3 соатда бир ош қошиқдан истеъмол қилинади. Ўсимлиқ барги майдаланган ва донатор ҳолда махсус қутичаларда дорихоналарга чиқарилади. Шунингдек, ўсимлиқ баргидан таблетка ҳолида ҳам препарат ишлаб чиқарилмоқда. Бу дори нафас йўллари шамоллаганда ва йўтал қолдирувчи ажойиб малҳамдир.

* * *

Турп деганимизда кўз ўнгимизда барчага манзур палов ва унинг доимий йўлдоши гавдаланади. Турпнинг хушхўр ўткир мазаси, лаззатли, лекин ширасиз суви иштаҳа очади. Турпнинг илдиз поясида бир қатор шифабахш моддалар бор. Жумладан, турп таркибидаги гликозидлар, 0,12 мг аскорбин қислота (витами́н С), лизоцим мавжуд. Булар турпга ўзига хос ҳид ва таъм берган. У овқатни яхши ҳазм қилдиради, ўт-тош қасаллигида, шамоллаганда, бўкса оғриганда ва бод қасаллиқларида шифо бўлади. Бунинг учун сарқил турпнинг шарбатини оғриган жойга суртиб ишқаланади.

Матбуот хабарларидан

Турп есанг, йўталга яхши даводир,
Сийдик равон бўлар, кўз эса равшан.
Белга қучу қувват ато қилади,
Мум бўлсанг, гўёки бўлурсан оҳан.

«Ҳақимлар ҳикояти»дан

Афлотун энг аввало сабзига эътибор берган, чунки сабзи ичак оғриғи, зотилжам, йўтал, истисқо, жигар хасталиқлари, кўз заифлигига даво, пешоб ҳайдовчи восита тариқасида тавсия этилган. Хашаки сабзининг ўт қисмидан тайёрланган дамламалар сочи ўстирувчи, қанд қасаллигига барҳам берувчи ҳисобланган.

Ўсимлиқ уруғидан олинган экстракт табобатда даука-

рин номи билан аталиб, ундан юрак қисиш (стенокардия) касалликларини даволашда фойдаланилади. Сабзининг илдиз мевасида бир қатор шифобахш моддалар мавжуд. Унинг таркибидаги каротин киши организмда витамин А га айланади. Уни кўз ногиронлиги, қазғоқ тушиши, кийин битадиган жароҳатларда истеъмол этиш тавсия этилади. Бундан ташқари, сабзида В группасига мансуб витаминлар, шунингдек, ҳаётимиз учун зарур бўлган минерал тузлардап кальций, фосфор, темир ва турли ферментлар мавжуд.

Матбуот хабарларидан

Сабзи олиб, сувга солиб, қайнатиб, сўнгра уни,
Ким еса асал билан бўлғай унинг тоза хуни.

* * *

Шолғом уруғини туйиб, майдалаб,
Асал билан кўшиб, қилсанг истеъмол.
Ичингни юмшатар, заҳарни кесар
Белингни бақувват қилади дарҳол.

Абу Али ибн Сино

Шолғом Ўрта Осиё халқларининг энг сеvimли сабзавотларидан биридир. Шолғом ўзида киши саломатлигига тиргак бўлувчи нуқра элементлар, қатрон, жуда кўп миқдорда витамин С ва ўзига хос ҳид уфуриб турувчи гликозид саклайди.

Шолғом пиширилганда шифобахшлиги ортади. Чунки пиширилиш жараёнида ундаги гликозид хантал мойига айланади. Шунда у иштаҳани яхшилаб, асаб тодаларини уйғотади.

Шолғом халқ тиббиётида ўпка, нафас йўли касалликларида, ҳарорат хуруж қилган пайтларда, юрак бетокатланганда қўлланилади. Балғам қўчирувчи, назла ҳайдовчи сифатида халқимиз ундан қайнатма шўрва қилиб ичадилар. Димланган шолғом эса меъда-ичак йўли фаолиятини уйғунлаштиради.

А. Алимов, М. Набиев

Кўпинча одамлар орасида милк касалликлари тез-тез учраб туради. Бу хасталикка баклажон яхши даво бўлади.

Баклажоннинг шифобахш меваси таркибида қанд моддаси, витаминлардан В₁, В₂, С ҳамда минерал тузлар кўп. Унинг доимо пўсти юпка, ялтироқ қора ёки бинафша

ранглиси истъомол учун танланади. Унутмангки, унинг таркибидаги зарур моддаларнинг кўпчилиги пўстидадир. Ишлатишда дум томони кесиб ташланади, пўсти билан бирга қўшиб тўғрайди. Кўпчилик бақлажон икра тайёрлайман деб, унинг сервитамин пўстини арчиб ташлайди. Бу тўғри эмас.

Бақлажоннинг пўстини тўшткиймалагич билан киймаланади. Ковуришда қўшиб ковурилади. Барра мевасини ҳамма овкатга қўшиб ишлатиш мумкин. Кўпинча бақлажоннинг ички қисми олинади-да, бошқа сабзавотлар билан ковурилади, саримсоқпиез қўшиб тайёрланган сабзавот киймани бақлажон ичига жойланади, сўнг киздирилган ёгда товага босилади ва духовкада пиширилади. Бундай таом жуда сервитамин ҳисобланади ва танга роҳат богишлайди.

О. Каримова

Бақлажон сувини юзингга суртсанг,
Юзингдаги доғлар кетар ўша он.
Агар такрор суртсанг юзингга уни,
Захм изи ўчиб битар бегумон.

«Ҳакимлар ҳикояти»дан

Ич кетса равочдан фойда бўлар ёр,
Вабо учун яна манфаати бор.
Иссиқдан юз берса чанқоқ қолдирар,
Сафрони бадандан қувиб толдирар.
Сафрога қарши у кўп яхши даво,
Яна қон сарфлашда эрур бебаҳо.
Қурук-совук бўлар иккинчи миқдор,
Қусишни тўхтатар, дилга нафи бор.

Давоии

Сен равочга майл этсанг, ташналик
бўлгай йирок,
Танда бўлса иситма этгай уни ҳам
тумтарок.

Юсуф бин Муҳаммад бин Юсуфий ал Хиравий

Сурма қўйса ҳар киши кўзига лайлу
наҳор,
Кўзидан сув оқмагай ва нури бўлгай
беғубор.

Абу Али ибн Сино

Гар кишининг огзи куйса, чорасин
билмоқ керак
Тезда кашнич суви бирла гарғара
килмоқ керак.

Ҳар кишида барча аъзо зиркираб
огриб юрар,
Ул киши кашничу новвотни еса, дардин
кувар.

Абу Али ибн Сино

Далачой. Халқ табобатида дамлама ҳолида буйрак, говуқ, меъда-ичак хасталикларини даволашда ва қон тўхтатувчи омил сифатида фойдаланилади. Дамлама тайёрлаш учун бирор идишга бир стакан қайнатилган сув қуйиб, устига майдаланган ўсимликдан 10 грамм солиниб, дамлаб қўйилади. Сўнгра докада сузилади ва бир ош қошиқдан кунига 3 маҳал ичилади.

Буюқ аллома Абу Али ибн Сино бу ўсимлик ҳақида шундай деб ёзган эди: «Япрогининг куюқ суртмаси оловдан куйганга фойдалидир. Катта жароҳатларни, яраларни битиради. Пешоб ҳайдаш хосиятига эга. Ёнбош огригини қолдиради...».

Илмий медицинада далачой иситмада, бод, бавосил, шунингдек, бошқа хасталикларни даволашда ишлатилади,

М. Мирзашарипов, доришunos

Қадим замонлардан бери овқатга ишлатилиб келинаётган ўсимликларга исмалоқ ҳам киради.

Исмалоқнинг маданий тури шунингдек, ёввойи тури қимматбаҳо витаминларга бой ўсимликдир.

Кўпчилик олимларнинг хабарича, исмалоқ оксил моддаларга бойлигидан ташқари, унда темир моддаси, фосфор кислоталари ва оз миқдорда йод ҳам учрайди. Шунинг учун исмалоқни парҳез ва организмни мустаҳкамловчи ўсимлик сифатида қарияларга, қони қамайиб кетган кишиларга, рахит билан огриган болаларга тавсия қилинади.

Тиббиётдан

Петрушка. Ўсимликнинг меваси, барги, илдимеваси халк табобатида пешоб ҳайдовчи ҳисобланади. Францияда петрушка мевасининг дамламаси безгакка қарши омил сифатида ишлатилган (В. К. Фарлих). Маъхур табиб Абу Али ибн Сино петрушкани жигар, талок, дил касалликларини даволашда ўринли ишлатган.

Петрушка илмий медицинада истиско, бўйрак, ковуқ хасталикларида тавсия этилиши билан бирга, юрак фаолиятининг сусайиши натижасида баданда ҳосил бўлган сўв йиғилмасидан холи этувчи дори сифатида маъқул кўрилади.

Тиббиётдан

Петрушкани қимқи қайнатиб ичар,
Ҳикматчи бордан бу иллат қочар.

Давоий

Румин олимларининг тадқиқотлари қизил лавлагини ўз таркибида бир қатор минерал тузлар, витаминлар, мағний, калий ва бошқа моддаларни сақлашини, улар эса киши организмда биохимик жараёнларга ижобий таъсир этишини кўрсатди. Тадқиқотлар атеросклероз хасталикларини даволаш, бўйрак фаолиятини яхшилаш ва бошқа касалликларни даволашда лавлагининг яхши самара берганлигини кўрсатди.

Маъбуот хабарларидан

Қимқи суви билан бошин чайқайди,
Бош кепани битта қўймай ҳайдайди.
Мулоҳимдир, тезда ўзи бўлар хал,
Қучсиз бўлар, тўқ тутмайди ҳеч маҳал.
Ширасидан уни бурга ўлади.
Мижозда у қуруқ иссиқ бўлади.

«Ҳақимлар ҳикмати»дан

Хантал-бутагулдилар оиласига маъсуб бир йиллик ўсимлик бўлиб, бўйи ярим метр атрофида, поячаси тик ўсувчи, шохланган, илдиолди ҳамда поячасининг пастки қисмидаги барглари бандли, лирасимон қирқилган. Гуллари тилларанг бўлиб, шингилга тўпланган. Меваси ингичка, чувалчангсимон, усти ғадир-будур, қўп уруғли, етилиб пишганида очилиб кетадиган қўзқ.

Абу Али ибн Сино хантал уруғи билан бод, беланги ва турли шамоллаш билан боғлиқ бўлган хасталикларни

даволаган. У хантал ёғи билан шишларни, кўтир, темир-раткиларни йўқотган. Ўсимлик уруғларидан изтиробли йўталда балғам кўчирувчи восита сифатида фойдаланган. Асал билан хантал уруғи обдон аралаштирилиб ишлатилса, нафас йўллари касалликларини даволаш мумкинлиги хақида маълумотлар қолдирилган. Диккатга сазовор нарса шуки, хантал қорадори билан захарланганда ёрдам берад экан.

Илмий медицинада ханталнинг ўрни ўзгача. Хантал уруғларидан тайёрланган доривор препаратлар (горчичник — хантал қоғози, уруғ кукуни, кунжараси, ханталдан олинган эфир мойининг спиртли эритмаси танадаги хала, миозит, бод қаби касалликларни даволашда ишлатилади) ўзининг ижобий натижаси билан танилган.

Бизнинг республикамызда ханталнинг бир неча тури учрайди. Умуман хантални маданий равишда кўпайтириб, унинг хосиятларидан атрофлича фойдаланилса бўлади. Оқ ханталнинг ўтини ем-хашак сифатида ишлатиш ҳам мумкин.

* * *

Жамбил қадимдан шифобахшлиги билан танилган, серхосият гиёҳ ҳисобланади. Юнонлар ўз даврида жамбил билан ҳушдан кетган кишиларни «ўзига келтирган»лар. Тибетликлар бу гиёҳ воситасида муртақларнинг ялғизланиши, бўғма, безгақдан даволанганлар.

Халқ орасида ёзнинг айни саратон кунлари жамбилдан чалоб тайёрлаб ичиш — ўз саломатлигининг қадрига борадиганларнинг суюкли амали ҳисобланади. Ўсимлик баррасидан тайёрланган чалоб тотимли, ҳузурбахш ичимлик, чапқовбосди восита бўлиш билан бирга, кишига дармон беради. Чалоб тайёрлаш учун 200 грамм (бир стакан) миқдорида қатик, 500 грамм қайнатиб совутилган сув, бир чой қошиқ миқдорида майдаланган жамбил, райхон, барра пиёз солиниб обдон аралаштирилади-да, салқин жойда сақланади.

Жамбилнинг шифобахшлигини белгилайдиган нарса унинг таркибида жо бўлган фойдали моддалар билан тушунтирилади. Хусусан, унда ҳушбўйлик берадиган эфир мойлари, карвакрол, парацимол, дипентен ва бошқа турдаги терпенлар бор. Шунингдек гиёҳда азотли моддалар — канд, тўқима ва салмоқли миқдорда минерал моддалар мавжуд.

Хонаки жамбилни тотимли зиравор, ошқўк ва

манзарали гиёҳ сифатида ўлкамизнинг барча районларида маданий ҳолда ўстириш мумкин.

* * *

Ошхонамиз эркатойи бўлмиш кашничи ким билмайди дейсиз. Кашничи таомлар нақадар хушхўр ва тотимли бўлиши билан бирга, осонлик билан ҳазм бўлади.

Халқ табобатида кашничи меваси (спиртли тиндирма, кукун, дамлама ҳолида) хафакон, томир мўртлиги касалликларини даволашда, изтиробли йўтални қолдиришда, гижжа ҳайдашда кенг қўлланилади. Илмий медицина амалиётида кашничи мевасининг доривор препаратлари иштаҳа очадиган, сафро ҳайдайдиган дори сифатида ҳамда бавосилни ва яраларни даволашда қўлланилади. Ундан оғиздаги ёқимсиз ҳидни кетказиш мақсадида ҳам фойдаланилади. Баъзида кашничи восита-сида бемор тинчлантирилади, қайтга барҳам берилади.

Кашничи мевасидан уй шароитида дамлама тайёрлаш учун бир чой қошиқ микдорда майдаланган кашничи устига бир стакан қайноқ сув солиб дамланади. Бу дамлама бир суткалик эҳтиёж ҳисобланади.

Кукун ҳолига келтирилган кашничи баргини мол ёғига обдон аралаштириб, уни малҳам сифатида қаварган ҳамда шишган жойларга суртилса, озорланишдан ҳоли қилади.

Шуни айтиш керакки, мабодо ховлида ўстирилган ошқўқлар кераклигидан зиёда бўладиган бўлса, у ҳолда ошқўқлар ўриб олиниб, покизаланган ҳолда соя, шаббодали жойларда қуритилиб, қишга ғамлаб қўйилиши мақсадга мувофиқ келади.

Мамнон Набиев, дорिशunos

Лимоннинг беминнат ёрдами ниҳоятда катта. Эрт наҳорда бир япроқ лимонни чойга солиб ичсангиз қайфиятингиз енгиллашиб, иштаҳангиз очилади. Бунинг сабаби, лимон инсон қон томирларига жуда тез таъсир кўрсатади. Қон томир қенгайиб нормал ишлаши қайфиятнинг кўтарилишига сабаб бўлади. Лимонни ишла-тишдан олдин қайноқ сувга ботириб олсангиз, унинг хушбўйлиги ортиб, мазаси яхши бўлади.

Лимонда витамин В₁, В₂, РР, қанд моддаси, калий, кальций, магний, фосфор ва темир тузлари мавжуд. Шунингдек, органик кислоталар ва витамин С га жуда

бой. Бош оғриганда, юрак қисилганда, тумов бўлганда лимонли чай ичиш ниҳоятда фойдали.

О. Каримова

Исирикдан олинган гармин алкалоиди паркинсон (титрок ҳамда тутканок) ҳасталиги учун даводир. Грипп касаллиги авж олган пайтларда исирик тутатиш ҳамма учун фойдали.

Ҳ. Холматов

Мумиёдан барҳам топади чириш,
Ўлик тандан кетар ҳатто бу ташвиш.
Сихат топар жигар, яна ошқозон,
Бир қийротча табиб бергани замон.
Бир ичими уни ярим мисқолдир,
Танга қувват, юрак эса хушқолдир.
Оғир бўлса тил-у, оғриса қулоқ,
Бир қийротдан даво топади мутлоқ.
Тан оғриса ёки синса бир аъзо,
Ёки фалаж бўлса етқизар даво.
Юз фалажи бўлсин ёки хафакон,
Меъда ели бўлса топади дармон.

Давоний

Ҳозирги пайтда юрак-кон томир, меъда-ичак, асаб, бўйрак ва жигар касалликларини даволашда қўлланадиган дориларнинг 80—90 фоизи ўсимликлардан тайёрланмоқда.

Ватанимиз наботот олами ниҳоятда бой бўлиб, чексиз кенгликларда гулли ўсимликларнинг 21 мингга яқин тури ўсади, шулардан 230 хили шифобахш ўсимлик ҳисобланади.

Матбуот хабарларидан

Одам организми кунига 50—100 грамм канд талаб қилади. Кекса, камҳаракат ва семирishга мойил кишилар қандни жуда кам истеъмол қилишлари керак. Шунини билиш керакки, қанд миқдори ортиб кетганда организм қабул қилган бошқа маҳсулотлар осонгина ёғга айланишига сабаб бўлади.

Қанд кўп ейилaversa, қонда гипергликемия рўй беради, яъни қонда қанд миқдори ортиб кетади. Натижада ошқозон ости безининг фаолияти бузилиши мумкин, қон таркибида эса холестерин миқдори кўпайиб, қон томирлари девори қаттиқлашади ва ичак фаолияти бузилади.

Маълумки, қанд организм учун жуда керакли ва тўйимли озуқади. У жигар ва мия фаолиятини яхшилаиди, мускулларнинг, шу жумладан юрак мускулларининг озиқланишида катта роль ўйнайди.

Тиббиётдан

Фақат соғлиги тўғрисида ўйлаб, ҳар бир шолғом ва сабзини тарозида тортиб кўрадиган ва ҳар бир қадамини ўлчаб босадиган кишилар ҳаёт лаззатидан баҳраманд бўла олмайдилар. Ҳамма нарса — ҳатто саломатлик тўғрисида қанғуриш ҳам меъёрида бўлиши керак.

Н. И. Амосов

Дармон дорилар

Витамин А етишмаганда ксерофтальмия касаллиги келиб чиқади. У кўзнинг тез-тез қуриб қолиши, кўз шиллик пардасининг яллиғланиши, қуёшга қарай олмаслик билан белгиланади. Шунингдек, организм ривожланишдан орқада қолади. Ички органларда патологик ўзгаришлар рўй беради.

Бу витамин тухум сариғида, сутли маҳсулотларда, мол ва қўй жигарида, денгиз балиғи жигарида, мева ва сабзавотларда кўплаб топилади.

Витамин В₁ оксил ва углевод алмашинувида катта роль ўйнайди. Бу витамин етишмаганида полиневрит касаллиги, кейинчалик «бери-бери» ҳасталиги келиб чиқади. Витамин В₁ ачиткиларда, маккажўхори, ёнғоқда ва қўзикоринда кўплаб учрайди.

Витамин В₂ меъда-ичак йўллари ишини нормаллаштиришда фаол иштирок этади. Кишида бу витамин етишмаса, организм ўсишдан тўхтайдди, кўзнинг кўриш қобилияти ҳам пасаяди. У кўпроқ тухумда, жигарда, лавлаги ва помидорда бўлади.

Витамин РР организмни пеллагра касаллигидан сақлайди. У қон ҳосил қилиш жараёнлари, меъда ширасининг нормал ажралиши, ичаклар тонусини сақлаш учун зарур. Бу витамин гуруч, буғдой, томат, бодринг, гўшт, олхўри кабиларда етарли миқдорда топилади.

Организмда витамин С етишмаганида цинга касаллиги келиб чиқади. Витамин С организмни ташқи таъсирларга: паст ва юкори ҳароратга, паст ва юкори барометрик босимга, инфекция хасталикларга қаршилигини ошириш жиҳатидан катта аҳамиятга эга. Витамин

С етишмаган беморнинг боши айланади, серуйку, сержаҳл бўлиб, меҳнат қобилияти пасаяди. Қон томирлари заифлашади, милклардан қон оқиши кузатилади. Витамин С наъматак, қора смородина, қаламбир, укроп, хурмо ва сабзида кўп бўлади.

Витамин D организмнинг нормал ўсишини, суякларда кальций ва фосфор тўпланишини бошқаради, болаларда бу витамин етишмаганда «рахит» хасталиги келиб чиқади. Бу витамин асосан мол ва балиқ жигарида, икрада ва тухум сариғида бўлади.

Витамин Е қон томири склерозининг олдини олади. Ҳайвон маҳсулотларида, кўкатларда бу витамин кўплаб учрайди.

Витаминлар эришига кўра икки хил бўлади. Ёғларда эрийдиган витаминларга А, D, Е, К ва бошқалар қиради.

Сувда эрийдиган витаминларга В, С ва бошқалар мисол бўла олади.

Карам ва картошкалар витамин С учун асосий манбадир. Тузланган карам, помидор ва бодрингларда витаминлар саккиз ойгача яхши сақланади. Баҳор ва қиш ойларида томат, апельсин, мандарин, лимон ва сутли озуқалар витаминларнинг манбаи эканини унутманг.



СЕМИРИШНИ ҲАВАС ҚИЛМАНГ

Ортиқча овқат ейиш ва баднафслик — организмнинг ёғ босиб кетишига ва хомсемизлиқка олиб боради ҳамда умрли қискартиради.

И. М. Саркизов-Серазини

Семизлиқ учта босқичдан иборат: биринчисига ҳаваснинг келади, иккинчисини масҳара қилсан, учинчисига аччиқсан.

Эйнштейн

Семизлиқ инфаркт хавфини икки марта оширади.

З. Янушкевичус

Очкўз ошкозонни ортикча овкат билан жазолайди.

Конфуций

Бир семиз фабрикант профессор С. П. Боткинга:

— Қандай қилиб озишим мумкин,— деб сўради.

— Меҳнат қилиб пул топинг, бир сўмлик тамадди қилинг,— деб жавоб қилди профессор.

* * *

Семиз одамларнинг 69 проценти 69 ёшгача яшаса, озгин одамларнинг 90 проценти шу ёшгача яшайди. Семиз одамларнинг 30 проценти ва озгинларнинг 50 проценти 70 ёшгача, 80 ёшгача эса семиз одамларнинг 10 проценти яшаса, озгин одамларнинг 30 проценти яшайди.

М. Кончаловский

35—40 ёшларида 10—12 килограммдан семира бошлаган киши ўз умрини беш йил ичида 7 йилга қисқартиради, у 45 ёшлик одамга, 60 ёшида эса 70 ёшли кишига ўхшаб қолади.

В. Паций

Бўлмайдесанг гар хом семиз, кўпроқ ҳаёт,
Сен учга бўл қорнинг ичин, топгунг нажот,
Учдан бир жой нафас учун зарур ҳар он,
Учдан бири емок, бокий сувга макон.

Абу Али ибн Сино

Умрингни узайтиришни истасанг, таомни камайтир.

В. Франклин

Атокли медик С. П. Боткин ҳузурига бир жувон келиб сўради:

— Айтингчи, доктор, озиш учун нима қилиш керак?

— Бунинг учун бошингизни ўнгдан чапга ва чапдан ўнгга тебратишингиз кифоя,— жавоб берди Боткин.

— Қачон шундай қилишим керак?

— Овкат пайти «олинг-олинг» дейишганда,— деди жиддий туриб доктор.

* * *

Инсон танасидаги барча ўзгаришлар, бутун организм ҳаракати энг нозик аъзо бўлган юракнинг ишлаши билан

боғлиқдир. Юракка ортиқча юк ортмаслик учун овкатла-
ниш меъёрини сақлаш катта аҳамиятга эга.

В. Фролов

Агар семизлиги учун ҳурмат килиш керак бўлса,
у вақтда айикни вазир деб билмоқ керак.

Турк мақоли

Семиз қўйнинг умри киска.

Туркман мақоли

Қорин қаппайса, кўз тораяди.

Япон мақоли



КУЛИНГ, ДЎСТЛАР!

Сог одам кулгини севади.

Йўлдош Охунбобоев

Мен сизлар билан бирга кулишгани, сизларни
кулдиргани дунёга келганман. Кулинг, дўстлар, умрингиз
узоқ бўлади!

Юсуфжон қизиқ Шакаржонов

Халқ кулгисининг энг ихчам, энг тайёри, энг ўткири,
энг ёқимтойи, энг нозиги аскиядир. Таажжуби шуки,
аскияни (қоғозга) ёзиб олиб бўлмайди, балки уни
айтишади.

Ғафур Ғулом

Кулги мўътабар, кулги шарафли!

Ғафур Ғулом

Аския ҳозирги вақтда икки вазифага хизмат килиши
керак: бири — халқимизнинг янги ҳаёт йўлидаги мақса-
дига ва курашини ифода килишига, иккинчиси — ҳаёти-

Ҳазил — тузга ўхшайди. Уни меъёрида ишлатиш керак.

Кулги ҳеч қанақа масалани ҳал этмайди, лекин шу масаланинг ҳал этилишига кўмаклашади.

Ж. Фальканере

Бўлар-бўлмасга қаттиқ қулавериш фаросатсизлик ва ёмон тарбия аломати.

Ф. Честерфильд

Факат ҳақиқатни сўймайдиганларгина кулгидан кўркадилар.

И. Тургенев

Ҳазил — ҳордик бўлгани учун ҳам асабларни мулоҳимлаштиради.

Арасту

Хурсанд одамга бутун олам қувноқ кўринади.

И. Гёте

Шаҳарга одамларнинг саломатлиги учун дори-дармон ортган ўнлаб ҳачирлардан кўра биргина масҳарабознинг келгани афзал.

Т. Сидегам

Аҳолининг саломатлиги учун шаҳарга дорихона келганидан кўра, ширк келгани маъқул, чунки дилни ёзади.

А. Паре

Бадан ва руҳни ҳаракатга келтирувчи барча омиллардан энг яхшиси — соғлом кулги. Кулги овқатнинг ҳазм бўлишига, қон ҳаракатининг яхшиланишига ёрдам беради, бутун аъзоларда ҳаётӣй қучни тетик қилади.

Х. Гуфелано

Лампа шишани тозалаганингиздек, кулги ҳам дилни шунча пок этади.

М. Д. Политова

Токи одамлар қувноқ эканлар, улар бардамдирлар.

Ж. Леббок

Кулги мисоли офтоб, у инсон юзидан киш қаҳрини олиб ташлайди.

В. Гюго

Табассум — тинчликнинг калити, яхшиликнинг чирогидир.

«Оталар сўзи»дан

Кулгики, ўз ҳаддидан ўлди йирок,
Йиғламоқ ондин эрур кўп яхшироқ.

А. Навоий

Келтиришларича, Боғдод шаҳрида бир араб яшарди. У доимо далаларда овчилик билан машғул бўлиб, ҳар томонли кезиб юрарди. Бир куни ўша шаҳар амалдорларидан бири овга чикди. Ов асносида чарчаб, йўл четига ўтириб, овқатлана бошлади. Ногаҳон овчи араб ҳам бу ерга келиб қолди ва дастурхонга таклиф этилди. Араб дастурхон четига ўтирди ва зум ўтмай, дастурхонга қабоб қилиб қўйилган икки қакликни кўриб, ўз-ўзидан кула бошлади. Атрофда ўтирганлар ундан:

— Эй беадаб, улуг кишилар дастурхонда ўтириб, овқат ейишаётган бир пайтда бу бевақт ва аҳмоқона кулгининг сабаби нима? Хаёлингга қандай бемаъни фикр келиб қолди? — деб сўрадилар.

Араб уларга қараб:

— Бу кулгим остида ажойиб сир бор, — деди.

Дастурхон соҳиби бўлмиш амалдорнинг жаҳли чикди ва унга пўписа қилиб:

— Қанақа сир?! Гапир тезда! — деб буюрди.

Ўзининг ёмон хислатини яхши фазилат деб билган араб гап бошлаб деди:

— Эй хожа, мен бугун орталаб чангалзорда ов қилиб юрган эдим, тасодифан ёнида ҳеч кими йўқ бир савдогарга дуч қилиб қолдим. Унинг ёнида олтини бор эди. Олтинини тортиб олдим. Ўзини эса маҳкам боғлаб қўйдим. Ёнидаги турли молу мато ортилган отни ҳам ихтиёримга олдим. Сўнг уни ўлдиришга шайланган эдим, у доду фарёд қилиб:

— Мени ўлдирма, молимнинг ҳаммасини ол! Барини сенга бердим! Шаҳарда бола-чақам бор! Уйим фалон маҳаллада! Ўтинаман, мени қўйиб юбор, бола-чақаларимни олдига бора! — деб ялина бошлади.

Мен унинг фарёдига қулоқ солмадим.

— Бехуда гапларни айтиб, ўзингни уринтирма! — дедим. Барибир фойдаси йўк! Устодлар: «Кесилган бош гапирмайди» — деганлар. Агар сенинг сўзингга учиб, тирик кўйиб юборсам, бу сир бир куни барибир фош бўлади.

Шу пайт иккита каклик учиб келиб ёнимиздаги тош устига қўнди. Нажот йўк эканини сезган савдогар какликларга қараб:

— Эй какликлар, мана бу аблах одам мени бегуноҳ ўлдирмокда! Сизлар менинг ҳолимга гувоҳ бўлинглар! — деб кичкирди.

Мен унга қараб:

— Эй аҳмок, паррандалар гувоҳ бўлганини ҳеч қачон кўрганмисан? — дедим-да, унинг бошини танидан жудо қилдим ва мол-мулкни олиб кетдим. Бу ерга келиб қарасам, ўша икки каклик қабоб бўлиб, дастурхон устида турипти. Ёдимга аблах савдогарнинг сўзлари келиб, қулгим қистаб кетди. Қулгимнинг сабаби шу важдан эди, — деб жавоб бердим.

Амалдор дарҳол таомдан қўл тортиб, арабга қараб деди:

— Эй бадбахт, бу какликлар ҳақиқатан ҳам сенинг қотил эканлигингга гувоҳлик беришди. Чунки уларни кўрмаганингда бу сир ёпиқ қолиб кетар эди. Ўзинг ўз тилинг билан қотиллигингга иқдор бўлдинг! Сен бегуноҳ савдогарни ноҳақ ўлдиргансан! Сенинг дилингда заррача раҳм-шафқат ва одамгарчилик йўк! Бунини тилинг ҳам айтиб турипти!

Араб вазият ўзгача эканини кўргач, тиз чўкиб, фарёд чека бошлади:

— Эй хожа, мен ҳеч кимни ўлдирганим йўк! Мен ҳазил қилдим! Лоф гапларни айтиб, сизларни қулдирмокчи эдим!

Амалдор унга:

— Эй аҳмок, ҳозир ўзинг ўз тилинг билан иқдор бўлиб турган эдинг! Энди нега сўзингдан тонасан? Сен ўз ёмон феълингни ўзинг ошкор қилдинг ва жазо ботқоғига ботдинг!

Шундан сўнг арабни қийноққа солдилар.

Шарқ манбаларидан

Аҳмоқона қулишдан ёмон нарса йук.

Катулла

Табиатнинг энг бебаҳо эҳсони қувноқ, ҳазилкаш ва саҳоватли ақл.

В. О. Ключевский

Ҳақиқатни ёлғондан фарқлашда кулги кўпинча восита бўлади.

В. Г. Белинский

Кулгили нарса бизда ўз қадрини билиш туйғусини уйғотади.

Н. Г. Чернишевский

Кайфиятнинг ҳамиша яхшилиги доноликнинг биринчи белгисидир.

М. Монтень

Кулги билан феъл-атвори тузатадилар.

О. Бальзак

Юмор маданият ва санъатнинг ҳар қандай кўринишлари билан баб-баравар мафкуравий курашнинг таркибий қисмидир.

Хуан Анхал Карди

Сукрот ҳаким айтади:

— Биров бахтсизликка йўликса, ундан кулма, арслон ҳам шунча кучлилиги билан тузокқа илинади.

Ханда — ақлнинг, табассум эса юракнинг шодлигидан.

Декурсель

Сиқилган кишига кулги бахш этмоқ,

Бир ботмон қандан ҳам, билгил яхшироқ.

Абдураҳмон Жомий

Табассум одамохунлик белгисидир.

Л. Н. Толстой

Кулги — буюқ куч. Беғубор, беозор кулги одамларни бир-бирига иноқ қилади.

Л. Толстой

Кулгили вазиятни фаҳмлай олмайдиган одам, кўпинча ўзи кулгили ҳолатга тушиб қолади. Нима десангиз денгу, юмор зарур нарсa.

Л. Толстой

Хушчақчақ одамнинг бугуни ҳам, эртаси ҳам қувноқ ўтади.

Кулгидан бардамлик тугилади.

Л. Толстой

Табассум фақат куч белгиси эмас, кучнинг ўзгинасидир ҳам.

А. В. Луначарский

Саломатликни сақлаш учун тадбир: майда-чуйда нарсаларни фожиа ҳолига қўйманг, кула-кула кетаверинг. Бир одам билан тортишиб, енгилдингизми? Кула-кула кетаверинг. Сизни алдаб ҳақингизга хиёнат қилдиларми? Кула-кула хиёнатларни фош қилишга киришинг. Ишингиз орқага кета бошладими? Ғайрат, матонатни қўлдан бермай, кула-кула ишингизнинг олга кетишига ҳаракат қилинг. Ҳар турли жарликларга яқинлашиб қолганингизни сезаяпсизми? Ўша жарликларга тойиб кетмаслик чорасини кула-кула топинг. Саломатликни кидиряпсизми? Саломатликни қаҳ-қаҳ уриб қулишдан топасиз.

Шарқ ҳикматларидан

Кулиб турган киши ёмон фикр юргизмайди.

А. Мицкевич

Маънавий соғлом кишигина дилдан кула билади.

* * *

Яхши кулги руҳий соғломликнинг энг аниқ белгисидир.

* * *

Яхши кулги руҳни соғломлаштиради.

М. Горький

Юмор ҳаётий тўлкинларнинг жонбахш истехкомидир.

Раабе

Ҳазил-мутойибасиз, киноясиз, ғамгин одамни паррандасиз ўрмонга қиёс этса бўлади.

А. Франс

Инсон — кула биладиган бирдан бир тирик жондир.

Арасту

Юмор хиссиётини кадрлаш, равнақ топтириш ва авайлаб-асраш керак. Бу инсон ҳаётининг энг қийин дақиқаларида далда берувчи ҳаётбахш малҳамдир.

С. Михалков

Кўпчилик ўз ҳаётини мутлако асоссиз арзимаган нарсадан бузади. Мен ўзимни бахтли ҳисоблайман, чунки рухий тетикликни сақлаганман, арзимаган нарсалар устидан куламан, ҳолос.

Ф. Энгельс

Организм учун ижобий туйғулар мана булар: хузур-халоват, севинч, завқ-шавқ, фахрланиш, дадиллик, ишонч, ёқтириш, муҳаббат, ҳурмат, миннатдорлик, нафислик, роҳат, пок виждонлилик, ўзини енгил сезишлик, ўзидан мамнун бўлишлик.

А. Н. Лук

Хуррамлик китобин ўқимоқ керак,
Дилда ғам кўкати ўсмасин андак.

Умар Ҳайём

Хушфёъл ва босиқ одам ҳеч вақт инфаркт ва фалаж бўлмайди.

З. Янушкевичус

Хушчақчақлик олижаноб фазилатдир.

Ф. М. Достоевский

Хушчақчақ кишилар ҳамиша соғайиб кетадилар ва шунингдек, хушфёъллик ҳар бир касалликда мадад бўлади.

Жисмоний соғлиқ учун энг аъло даво рухий бардамлик ва хурсандликдир.

Х. Бостррем

Кувноқ кишилар тез соғаяди, узок яшайди.

А. Паре

Қўриш ва тушуниш қувончи табиатнинг одамга ато
этилган энг азиз инъомидир.

* * *

Ҳар қандай тунд одамга ақалли бир мартагина
бўлсаям, чин кўнгилдан қулиш насиб этса, у бахтиёр
бўлади.

А. Эйнштейн

Қай инсон нақадар ақлли ва мурувватли экан,
у бошқаларни ҳам мурувватли деб билади.

* * *

Киши хурсанд экан, ўзини тетик сезади.

Д. Леббок

Хушвақтлик ва тетиклик фақат ҳаётий маишатлар-
нинг асоси бўлиб қолмай, мижознинг ҳам қудратли
посбонидир.

Хурсандчиликнинг асосий сири арзимаган нарсадан
хафа бўлмасликда, шунингдек, кичкина мамнуниятларга
ҳам бепарво бўлмасликдадир.

Хушвақтлик дам олишнинг ўзгинаси.

С. Смайлс

Шодликни кутишнинг ўзи ҳам шодлик.

Г. Лессинг

Агар одам яхшиликни ўйламаса ҳаёт кечиролмайди.
Киши — эртанги шодлик учун яшайди.

А. С. Макаренко

Дилшодлик, яхши ният, истак — ҳақиқий бахт.
Хавотирлик ва хомушликка мойиллик бахтсизликнинг
ўзгинасидир.

Д. Юм

Димоғ чоғлик, тан-сихатлик бўлса бас,
Бу иккиси бахту иқбол ҳам хавас.

Абулқосим Фирдавсий

Гул сувсиз, қуёшсиз сўлганидек, одам ҳам шодликсиз
сўнади.

В. Н. Крачковский

Кулгидан бардамлик туғилади.
Кулги — одамшинавандалиқдир.
Хушчақчақ одамнинг бугуни ҳам, эртаси
ҳам қувноқ ўтади.

Л. Н. Толстой

Фақат чуқур саҳий қалб эгасигина мулоҳим ва ёзилиб
қилади.

Кулганга яраша баралла қулиш ва ҳақиқатан
қўпчиликнинг қулгисига лойиқ нарса устидан қулиш
зарур.

Н. В. Гоголь

Одамнинг қувноқлиги инсоннинг буюк хислатидир.
Яхши қулган одам — яхши одам.
Ҳазил чуқур туйғулар ҳозиржавоблиғидир.
Кулги авваламбор самимийликни тақозо этади.

Ф. М. Достоевский

Одамнинг гули ҳамиша — қувноқ одам. Разиллар
камдан-кам қувноқ бўладилар.

Ўринли қулги қуч-ғайрат қўзғатиб юборади.

М. Горький

Қувноқ одам ўзига хушнуд оламни, тунд одам нохуш
оламни кашф этиб олади.

Қўп ҳолларда кайфиятнинг яхши ё ёмон бўлиши
одамнинг ўзига боғлиқ.

Қувноқликни сақлашнинг энг муҳим қалити ўзимизни
майда-чуйдалар билан ҳадеб безовта этмаслик ва айни
пайтда толеимизга тушган озгина шодликнинг ҳам
қадрига ета билишимиздир.

С. Смайлс

Хафаконларга қўра хушнуд кишилар арзимас хатога
қўпроқ йўл қўядилар. Хафаконлар эса қўпроқ оғир ва
жиддий хатога йўл қўядилар.

Г. Клейст

Шод кишига дунё қувончларга тўла.

Буқрот

Ҳамиша табассум қуёшда, ойда,
Доим ёруғлик бор — қулги бор жойда.
Кулгига не етсин, қулмоқлик яхши,

Дегайлар: соф кулги — чехранинг нақши.
Кулмоқ учун, ошнам, соғлом — бегубор,
Калб соғлом, бегубор бўлмоғи даркор.
Кам бўлмас ҳаётда кулгини суйган,
Сихатлик тиласанг кулгига суян.
Кулги — калб кўшиғи, дил ободлиги,
Ақлу заковатнинг қувонч, шодлиги.
Ҳазил ҳам туз мисол, зарурдир, меъёр,
Меъерин бузишач, панд еганлар бор.
Кулги ҳамроҳ эрса, сенга эрта-кеч,
Мухтожлик қолмагай шифокорга ҳеч!

Тўлан Қўзибоев

Ишнинг олдинга сурилишини истасанг табассумли бўл.

Табассум тошни эритади.

Кулги юзни гўзал, истарани иссиқ қилади.

Кулар юз тугамас иқбол хазинасидир.

Кулинмаган кунлар — йўқолган кунлардир.

Жаҳл қаритади, кулги яшартиради.

Кулги — хурсандчилик, кайфи чоғлик белгиси.

Табассум қоронғу ўйда чирок, хувиллаб қолган ховлида лола, диққинафас даврада кўшиқдир.

Баданини ва руҳни жонлантирувчи бутун ҳаракатлар ичида энг аълоси кулгидир.

Ҳар нарсани ўз вақти, ўлчови бўлганидек, кулгининг ҳам ўрни, меъёри бор.

Ўзгаларни қамситиш маъносигади қулиш — ўтакетган ҳаёсизлик.

Бир ҳафталик кулги — бир йиллик умр.

Қаттиқ бир кулги саккизта тухумнинг ўрнини босади.

Бир қулгандим, бир ботмон семирдим.

Ўзбек нақл ва мақоллари

Қулиб турган ховлига бахт келади.

Япон мақолли

Илжая берган киши тентақдир, ханда нима эканлигини билмаган киши бахтсиздир.

Тожиқ мақоли

Қаерда меҳр бор — сут оқади, қаерда зулм бор — қон томади.

Шодлик, хуррамлик бамисоли осмондир, унинг тагида жаҳлдан бошқа ҳамма нарса гуллаиди.

Қайфи чоғ киши ёмон фикр юргизмайди.

Севинчдан одам ўзини тетик сезади.

Ўзбек мақоллари

Сен ўзингни руҳан яхши ҳис қилсанг, яъни очилиб қулиб юрсанг, бу сенинг яқин кишиларингга кўрсатган марҳаматинг бўлади.

Тўрт нарса хушвақтликка сабаб бўлади: поклик (пок қўллик, пок диллик, пок ниятлик), фарзанд кўришлик, беморнинг соғайиши, оч қориннинг тўйиши.

Шарқ донишмандлари сўзидан

Дилшодликдан қол билан кампир ҳам ёш бўлиб кетади.

Битта хурсандчилик юзта ташвишни енгиб кетади.

Жаҳлдан қарийдилар, қулгидан ёшарадилар.

Хитой мақоллари

Хурсандчилик, ўзини тия билишлик ва осойишталик бор жойда шифокорга муҳтожлик бўлмайди.

Немис мақоли

Қувноқ киши бамисоли қуёш, қаерга келса нур сочади.

Турк мақоли

Қулиб турган қулба зерикарли саройдан бойдир.

Қулги — буюк шифокор.

Ханда — саломатлик белгиси.

Қулги қучнинг туғишган инисидир.

Молдаван мақоллари



УЙҚУ ВА ТУШ КЎРИШ

Нормал уйқу нерв системасининг ҳимоячисидир.

И. П. Павлов

Уйқу руҳан ва жисмонан, умуман, одамнинг барча кучларини тиклайдиган табиатнинг ажаб инъомидир.

А. П. Чехов

Чуқур уйқу — ҳузур-ҳаловатларнинг энг асилidir.

П. И. Чайковский

Уйқу — табиат базмининг ажойиб таомидир.

В. Шекспир

Уйқусизлик — туннинг инсонга ҳужумидир.

В. Гюго

Уйқусизлик бош мияни чарчатади, асабни бузади, кишини тез қаритади.

М. К. Петрова

Уйқусиз тунлар умрни қисқартиради.

Ф. Бэкон

Уйқучанлик ақлни заифлаштиради.

О. Бальзак

Тунги уйқуни кундузгига алмаштириш ҳикматдан эмас.

Кайковус

Уйқусиз ўтказма тун ила кунни,
Дам олмоқ учун сен ухла гоҳи гоҳ.
Узоқ ухламасанг тун ила кунлар.
Ҳазм ила асабинг бузилар ногоҳ.

Юсуф бин Муҳаммад бин Юсуфий ал-Хиравий

Уйқусизлиги бирмунча яхши бўлмаган кишига баъзан чарчаш, бадантарбия қилиш, ҳаммомга тушиш, овқатдан олдин баъзи бир бошни айлантирадиган

дориларни ичиб, кейин овқатланиш ҳам кифоя — у бир зумда ухлаб қолади.

Абу Али ибн Сино

Кўп ухлашдан ҳосил бўлар ярақон,
Кам ухласа ундан зиёндир, зиён.
Етарлича киши ухласа агар,
Соғлом бўлар, асло юзланмас зарар.
Ҳаким аҳли демиш, уйку учун тун,
Тунда ухламаслик келтирар жунун.

Шаҳобиддин Абдулкарим ўғли

Туш кўриш одатда хилма-хил ва карама-қарши таассуротлар занжиридан иборат.

И. П. Павлов

1963 йили самарқандлик талантли таъмир устаси Абдуғаффор Ҳаққулов Шердор мадрасасини тиклашда унинг ички томонидаги тимпанлар лойиҳасини ўзи тузади. Шу лойиҳа асосида икки бригада — Уста Иброҳим ва Уста Абдуғаффор бригадалари биргаликда қошин териш ишларини бошлаб юборадилар. Шу кунни кечкурун уста Абдуғаффор туш кўради. Тушида унинг лойиҳаси асосида терилган тимпанни уч киши кўздан кечираётганмиш. Устанинг отаси эса мадраса ҳовлисининг бошқа бурчагида туриб:

— Абдуғаффор, бу ёққа келгин, бу кишилар нега сен терган тимпаннинг ўрта даврасини — лаълисини бир-бирларига кўрсатишаяпти ёки бирон хато қилиб қўйдингми? — дер эмиш...

Уста Абдуғаффор саҳар туриб ўзи терган тимпанларнинг ўрта даврасини кўздан кечира бошлайди ва уларнинг тескари ўрнатилганини фаҳмлаб қолади. У эрталаб шогирдлари келгунча нотўғри ўрнатилган давраларни ўрнидан эҳтиёткорлик билан олади. Сўнг шогирдлари билан бирга уни ўрнатади.

Матбуот хабарларидан

Ташналар кўзини гар босса уйку,
Тушига киради бутун олам сув.

Саъдий Шерозий

Ўзига яраша аҳмоқнинг туши,
На бир ҳикмати бор, на тузук иши.

Жалолиддин Румий

Дам олиш учун уйку шартдир.

Кичик Сенека

Беташвиш кишининг уйкуси ширин бўлади.

Олтой мақоли

Тентак кулги билан, ялқов уйку билан ошно.

Оч қолган, совуқ еган ва кўрққан кишида уйку
бўлмайди.

Араб мақоллари

Овқат — бадан таоми, уйку — тетиклик таоми.

Чечен мақоли

Виждони пок киши тинч ухлаши мумкин.

Ухлаган киши қорин очлигини сезмайди.

Молдаван мақоллари

Уйку ўрин танламайди.

Қозоқ мақоли

Ухлаёлмаган киши туннинг азобини, узоклигини
билади.

Вьетнам мақоли

Оч ухласанг, тетик уйғонасан.

Осурий мақоли

Бошда нима бўлса тушга ҳам ўша киради. Туш қалб
фикридир.

Хитой мақоли



САБР-ҚАНОАТ

Киши сабр қилса, ўз тилагини топади. Сабрли киши окқушни ҳам тутади.

Юсуф Хос Ҳожиб

Искандар Зулқарнайн бир мансабдорни девон ишларидан бўшатиб, паст бир ишга тайинлади. Орадан бир неча вақт ўтгач, Искандар ўша одамни чакиртириб, ундан сўради:

— Сен ўз вазифангнинг моҳиятини қандай тушунасан?

У жавоб қилди:

— Подшоҳнинг умри узун бўлсин, киши мансаб билан инсон бўлмайди, балки амал инсон билан зийнатлидир. Киши паст мансабда бўлса ҳам, одил ва инсофли бўлса — гўзал ва улўғлир.

Унинг бу жавоби Искандарга маъқул тушди ва унга илгариги мансабини қайтариб берди.

Тарихий манбалардан

* * *

Алишер Навоий айтади:

— Ҳилм (юмшоклик) — инсон вужудининг мевалик боғи, одамийлик оламининг гавҳарлар билан тўлуғ тоғидир.

Ким сабр-қаноатли ва яхши ниятли бўлса, у узок умрлидир.

Шефер

Сабр — бу барча меҳнат оғирлигини мардона енгиш, бечора ва ночор бўлса-да, ўзини бадавлатдек тутиш, кўринган кимсага аҳволи ҳақида шикоят қилавермаслик, гамли айёмда ҳам ўзини хандон ва очик юзли қилиб кўрсатишдир.

Зуннун Мисрий

Донишмандлик санъатининг сири — вазминликда.

У. Джеймс

Лукмони ҳакимнинг олдига бир гуруҳ кишилар меҳмон бўлиб келишди. Ундан ҳикматга оид нарсаларни сўрашди. Шунда келганлардан бири:

— Эй ҳаким, сен фалон ерда чўпонлик қилган киши эмасмисан?! — деб сўради.

— Ҳа, ўша чўпонман, — жавоб берди Лукмон, — ҳозир кўриб турибсанки ҳакимман!

— Бу даражага қандай эришдинг? — сўради яна у.

Лукмони ҳаким унга:

— Рост сўзлашдан, омонатга хиёнат қилмасликдан, беҳуда сўзларни гапирмасликдан, мусибат ва балоларга мардона чидашдан, ўзимни улўғлардан кам санашдан! — деб жавоб берди.

Мен ҳеч маҳал давр жабр-жафосию фалакнинг кажрафторлигидан шикоят қилмаган эдим, лекин бир марта нолидим. Ўшанда оёқ яланг қолган эдим, ҳатто қавуш сотиб олишга қодир эмасдим. Қаттиқ ўксиниб, Куфа шаҳридаги жомеъ масжидига кирганимда, оёқсиз бир одамга кўзим тушди. Шунда шуқур қилиб, қавушсизлигимга сабр этдим.

Саъдий Шерозий

Сабр барча ишларнинг калитидир, сабр аччиқ, аммо ширини бор, сабрнинг таги олтин.

«Жомъ ат-Тамсил»дан

Сабр — бу ишонч санъати.

Ф. Шлеймахер

Билгинки, сабрда ҳосият ва манфаат беҳисобдир. Сабр шундайки, мусибат ва бало айёмида дод-фарёд қилинмайди, дардни ичга ютилади ва қовоқ солиб, юз ўзгартирилмайди. Унинг яна бир кўриниши шундайки, одамлар орасида бечораликдан шикоят қилинмайди, тоқат ва чидам йўлини тутати.

Келтиришларича, бир улўғ кишини тухмат билан зиндонга ташладилар. У киши бу ҳолга тоқат қилолмай, бесабрлик йўлини тутиб, безовта бўлаверди. Унинг яқин дўсти бор эди. Шу дўстга унинг аҳволи ҳақида хабар бердилар. Дўсти унга шундай мазмунда хат ёзди: «Эй биродар, тақдирга тан бериб, сабр ва чидам йўлини тут, бу меҳнат ва бало бошингда бор экан, ўзингни қийнайверма! Бало ва меҳнат зиндонида сабр ва чидам йўлини тутсанг, улардан қуйидаги ҳислатлар юзага келади. Биринчи, гуноҳ

килишдан қўрқасан. Иккинчи, саботлиликни ўрганасан. Учинчи, ғафлат уйқусидан уйғонасан. Тўртинчи, озодлик ва тоза неъматлар кадрили биласан. Бешинчиси, ёмон ишлардан юз ўгириш, тавба қилиш бахтига эришасан. Олтинчи, фақат яхшилик қилиш, ёмонликдан узоқ бўлиш фикрига тушасан!»

Зиндондаги киши дўстининг бу хатини ўқиб, сабр отига минди, ортиқча ўзини-ўзи қийнаш ва безовталиқ йўлидан тийилди.

Киши учун энг фойдали ва дилни ёритувчи нарса қаноатдир. Энг зарарли ва нафратли нарса хирс ва ғазабдир. Одам учун энг ёқимли нарса хурсандчилик бўлиб, у яхшилик қилишдан ҳосил бўлади. Энг оғир нарса ғаму андух бўлиб, у ёмонликдан ҳосил бўлади. Яна: шодлик қаноатдан келса, ғам хирсу ғазабдан ҳосил бўлади.

«Жовидони хирад»дан

Бир лақиқалик ҳўрланиш дилни вайрон этиб, ноумидлик, ишончсизлик туғдиради. Энг даҳшатлиси шуки, ноумидлик нафратга айланиб кетади.

Д. Писарев

Ғам, ташвишни енгувчи омиллардан бири вазминликдир.

Плавт

Буюк қалблар азоб-уқубатни вазминлик билан ўтказадилар.

Ф. Шиллер



РАШК, БАХИЛЛИК ВА ГУМОН ҲАҚИДА

Рашк — ҳурматсизлик, пасткашликларга ҳос беморликдир.

В. Г. Белинский

Дунёда рашкдек кишини ҳўрловчи ҳақорат бўлмаса керак.

А. Франс

Рашк — бу севувчининг азоб, севилганнинг укубат манбаидир.

Г. Гольдони

Нафсдан кўра рашк кўп жинойтларга сабаб бўлади.

Ф. Вольтер

Гумон кўрқокнинг тегирмонига сув қуяди.

В. Гёте

Гумон — тарёқ, ҳаётни захарлайди.

Ф. Клингер

Бахил ҳеч маҳал байрамни билмайди.

Ф. Бэкон

Бахиллик боткоги остида кўролмаслик, бўҳтон ва чақимчилик тўпланади.

К. Гельвеций



ҚЎРҚОҚЛИК — ЗАИФЛИК

Иродасиз одамлар кўрқокдирлар. Ким кўрқок экан — заифдир.

И. П. Павлов

Беморнинг аъзолари, кўрқокнинг қалби заиф бўлади.

Габриэли

Руҳий таассуротлардан кўрқув ҳиссиёти энг азобли бўлса керак.

Д. И. Писарев

Кишининг биринчи вазифаси кўрқмаслик, у кўрқиб титрар экан, беихтиёр қул бўлиб қолади.

Т. Карлейль

Сезгиларнинг ичида энг хоритадигани қўрқоқлик туйғусидир.

Қўрқоқлик — жиноятларнинг энг серҳосил манбаидир.

К. Д. Ушинский

Қўркув гоҳ оёқларингга қанот беради, гоҳ уларни ерга михлайди.

Кимки касалликдан қўркиш таъсирга берилган экан, у қўркиш касаллигига муобало бўлмай қолмайди.

М. Монтень

Оттавадаги Грипфил Лабрадорт деган касалхонада 5 боланинг онаси — 43 ёшли аёл операциядан яхши чиқди. Бироқ бир соат ўтгач, дағ-даг титраб, кўзларини ола-кула қилиб, ўлиб қолди. Маълум бўлишича, аёл 6 ёшида фол очирган экан. Ўшанда фолбин, 43 ёшингда ўласан, деган экан. Психик қўркувнинг оқибати шундай фожа билан тугади.

Матбуот хабарларидан

Қўрқоқлар ҳақиқий ўлим топишларидан аввал кўп марталаб ўладилар, мардлар эса фақат бир марта ўладилар.

Қўрқоқлик барча сезгилар ичида энг пастидир.

В. Шекспир

Гумон қўрқоқнинг ҳамроҳидир.

В. Гётте

Хавфга нисбатан қўркув ўн минг марта ваҳималидир.

Д. Дефо

Қўркув ақллиларни тентак, полвонларни заиф қилади.

Ф. Купер

Қўркув. Мана шу биргина нарсадан хавотир олиш керак.

Ф. Рузвельт

Қўрқоқ хавф олдида титрайди, раҳмдил хавфни кўриб титрайди, ботир эса хавфдан сўнг.

И. Рихтер

Кўркув туфайли ирим-сирим килинади.

Б. Спиноза

Сохта ботирлик кўрқоқликнинг махсус бир туридир.

Кичик Сенека

Англиялик бир психологнинг айтишича, аёлларни кўпроқ кўрқитадиган нарсалар: қариб қолиш, кўпчилик олдида сўзга чиқиш, кечаси ёлғиз қолиш, яқин кишисининг жароҳатланиши, фарзандларининг ёлғон-яшиқ сўзлаши, ёқимсизлик, танбеҳ эшитиш, севимли кишисидан айрилиш, аёллик назокатидан маҳрум бўлиш, ҳаддан ташқари назокатлилиқ. Булардан ташқари, аёллар сичқон, ўргимчак ва илоидан ҳам жуда кўрқадилар.

Матбуот хабарларидан

Сендан кўрққандан кўрк.

Огаҳий

Ўз фарзандларининг жангда ҳалок бўлганини эшитган Лакедемон аёллари жанггоҳга бориб, уларнинг олд томонданми ёки орқа томонданми яраланганликларини аниқлашар экан. Агар яралар асосан олд томондан бўлса, аёллар ғурур билан боқишар, ўз фарзандларини иззат-икром билан аждодлари даҳмасига дафн қилишаркан. Агар яралар орқа томонда бўлса, улар уятдан йиғлашар, ўғилларини кўрқоқликда айблаб, тезроқ яширинишга интилишар ва унинг жасадини ҳамма билан бирга кўмишга розилиқ беришар экан.

Тарихий манбалардан

Қаттиқ шубҳаланиш — телбалиқ аломати. Одам турли ўйларга борадиган, кўзига пашша ҳам фил бўлиб кўринадиган бўлиб қолади.

Ҳинд манбаларидан

Кўрқоқ — тирик бўлса ҳам ўлик. Мард ўлган бўлса ҳам тирик.

Грузин мақоли

Кўрққанга қўшалоқ кўринур.

Ўзбек мақоли

Қўрқок тўнкадан ҳам чўчийди.
Қаттиқ кўрқишдан оғриқ қолади.

Араб мақоллари



ОМИЛИК НОДОНЛИКДИР

Нодонлик — бу шайтоний куч, ҳали у кўп фожиаларнинг сабабчиси бўлармикан, деб хавотирдамиз.

К. Маркс

Одам ирим-сирим қилади. Чунки у кўрқок. Нодонлиги учун ҳам у кўрқокдир.

П. Гольбах

Хомхаёл ва ирим-сиримнинг негизи — омиликда.

Ф. Вольтер

Ирим-сирим — бидъатларнинг энг пасткаши, ожизи ва хавфлисидир.

Плутарх

Нодон билан суҳбат курманг. Нодон суҳбати ёндиради, у бамисоли иссиқ кунда ёнғоқ дарахти остида, димда қолиб нафаси қайтган одамни эслатади.

Абул Фароҳ

Одам ўз нуксонларини фан ёрдами ила йўқотса бўлади.

И. И. Мечников

Нодонлик — ақлнинг туни: ойдинсиз, юлдузсиз кеча.

Цицерон

Аё дўстлар, нодон бирлан улфат куриб,
Бағрим қуюб, жондан тўюб, ўлдим мано.
Тўғри айтсам, эгри йўлга бўйнини тўлғар,
Қонлар ютиб, гам захрига тўйдим мано.

Аҳмад Яссавий

Ҳикоят. Бир нодон киши кўз оғриғи дардига мубтало бўлиб, даволаниш учун мол табибига мурожаат килди. Мол табиб кўзи оғриган молларга қўйиладиган доридан ҳалиги нодоннинг кўзига қўйган эди, унинг кўзи кўр бўлиб қолди. Қариндош-уруғлари ҳокимга шикоят қилиб, табибни жавобгарликка тортишни талаб қилдилар. Ҳоким уларга айтди:

— Бу ишда мол табиби айбдор эмас. У товон тўламайди. Асл айбдор — қариндошингизнинг ўзи. Агар у нодон бўлмасайди, мол табибига мурожаат қилмасди.

Саъдий Шерозий

Ақлли одам кўршапалак табиатли жоҳиллар билан улфатчилик қилмайди. Нодонлар суҳбати кул билан тўлган сопол идишга ўхшайди.

Ёғ ичига тушса гар сув, нолалар қилғай чироғ,
Суҳбати ножинс бўлғай боиси озору доғ.

* * *

Нодон ва жоҳил билан суҳбатдош бўлиш — руҳий азоб, танга қамчи билан уриш эса жисмоний азоб саналади. Руҳий азоб — жисмоний азобдан оғирроқдир.

Зол-Зар



САЁҚ ЮРСАНГ...

Саёқ ҳаёт кечириш кишини тез қаритади.

В. Гёте

Қобилият — саёқ ҳаёт кечириш туфайли барбод бўлади.

Л. Толстой

Саёқ ҳаёт баданни, бўшаштиради. Меҳнат эса, аксинча, кишини мустаҳкам қилади.

А. Цельский

Саёқ ҳаёт кечирувчилар — вақтни кемирувчи маҳлук-
дирлар.

А. Декурсель

Саёқ ҳаёт мардни ҳам заиф қилади.

Ш. Монтескье

Саёқ ҳаётдан ақлий ва жисмоний заифлик юзага
келади.

Д. И. Писарев



ЖАҲОЛАТ — ДЕВОНАЛИК

Бир дамлик жаҳолат қисқа муддатли девоналикдир.

Горацій

Жаҳолат пардаси калин. У ақл нурины тўсиб қўяди.

Барзуя ҳаким

Жаҳли тез киши бахтли бўлмайди.

Д. Ювенал

Жаҳл ожизлик қуролидир.

С. Сегюр

Жаҳолат — золимлик нишонаси.

Ш.де Костер

Жаҳолат — заифликнинг белгиси.

А. Дюма

Жаҳл мутлақ заифлик ҳосилидир. Маълумки, жаҳлга
заифлар: болалар, ожизалар, қариялар, беморлар тез
берилади.

Ф. Бэкон

Мардлик эмас чексиз жаҳл, ҳаяжон,
Ерга йиқилганни тепкилаш осон.

Абулқосим Фирдавсий

Жаҳл аҳли билан кимки улфат ўлғай,
Ул улфати ичра юз минг офат бўлғай.

А. Навоий

Қизикқонлик билан жаҳолат гирдобига кириш —
ўзгалар айби учун ўзини қурбон қилиш демак.

Ж. Свифт

Умримиз жаҳолатимиз туфайли қисқаради.

Г. Спенсер

Ҳамма вақт бировларни ғазаблантириб, ўзи ғазабланиб, ҳеч кимга ёқмай юрган киши ҳеч маҳал бахтли бўлолмайди. У, афсуски, бошқаларнинг ҳам бахтсиз бўлишига сабабчи бўлади.

Д. Леббок

Уч оға-ини бор экан. Уларнинг энг каттаси ёшроқ кўринар, энг кичиги эса, аксинча, жуда қаримсиқ эди. «Бунинг сабаби нима»,— деб сўраганларида, катта ака: «мен оилам билан тинч-тотув яшайман. Кичик укам оиласи билан аҳил яшамайди, тез-тез жанжал бўлиб туради. Мана, кўриб турибсизки, жанжал кишини қаритар экан»,— деди.

Араб манбаларидан

Яхшилик ва сулҳга интилар инсон,
Жаҳолат, жанжалга интилар нодон.

Абу Абдулло Рудакий

Жаҳолат — ақлсизликнинг бошланиши.

Цицерон

Бировни хафа қилганингдан кўра хафагарчиликка чидаганинг маъқул.

Афлотун

Бир киши 100 тангага насихат китоби сотиб олди. Унда «Жаҳлингни ют» деган насихат бор экан. У узоқ йиллар ўз ватанидан йироқ жойларда дарбадар юрди. Уйига қайтиб келганида, хотинининг ёнида бир ёш йигит ўтирган эмиш. Киши дарғазаб бўлиб, икковини ўлдирмоқчи бўлибди. Шу пайт эсига китобдаги: «Жаҳлингни ют»,— деган насихат тушиб, ўзини босиб олибди. Эртаси кун суриштириб билса, бу йигит ўзининг ўғли экан.

Араб манбаларидан

Юпитер, сенинг жаҳлинг чикяпти, демак, сен ноҳаксан.

Прометей

Жаҳолат ҳамма вақт ёмон ҳимоячидир.

В. Шекспир

Жаҳлимизни чиқарган ҳолатга нисбатан шахсий жаҳолатга, қаҳрга берилишимиз кўпроқ зиён келтиради.

Д. Леббок

Ҳар ким дунёда куйидаги хислатларга эга бўлса, саодат эшиклари унга очилади: инсофли, нафсига қаҳрли, бечораларга дутфли, улуғларга хизматқаш, машаққатларга сабрли, дўстларга мурувватли, жоҳилларга нисбатан оқил.

* * *

Бир донишманддан: «Мурувват нима?» — деб сўрадилар. Донишманд:

— Қариндош-уруғ, дўст ва бошқалардан етган жафоларни кечиришдир, — деди.

Араб манбаларидан

Мулоҳазалилик — бахтнинг бир бўлаги.

Ғазабланганда тўғри ҳам эгри кўринади.

Ғазабдан — ақл, ташвишдан иштаҳа кетади.

Сержаҳл киши тез қарийди.

Қизиққонлик ишга ҳалал беради.

Ғийбат заҳардан ёмон.

Жаҳл келганда ўзни босиш — олтин топган билан тенг.

Ғазаб — душман, ақл — дўст.

Аҳил оилани ғам ҳам енга олмайди.

Шерни енгган одамдан ўз ғазабини босган одам кучли.

Яхши одам осойишталик келтирар, ёмон одам ташвиш орттирар.

Ўз ғазабига ҳоким киши дунёга ҳоким бўлур.

Бадфеъл одам тинчлик билмас.

Аҳмоқ валдираганда ақлли жим қолар.

Аҳмоқлар тортишар, ақллилар келишар.

Донолар бисотидан

Раҳмдил кишининг жаҳли дока рўмол куригунча ўтиб кетади.

Чуваш мақоли

Жаҳлинг — душманинг. Жаҳлини ютган одам икки кишини саклаб қолади: ўзини ва ўзгани.

Жаҳл бамисоли ўргатилмаган от, олиб қочади.

Ҳинд мақоллари

Жаҳл билан тошни тепсанг, бари бир ўзингнинг оёғинг оғрийди.

Корейс мақоли

Жаҳлини ютган киши паҳлавондан ҳам кучлидир.

Молдаван мақоли

Жаҳл чикиб пиво ичгандан кўра, хурсандчилик билан атала ичган маъкул.

Хитой мақоли

Шерни буккан полвон эмас, жаҳлни ютган полвон.

Тоҷик мақоли

Жаҳлингни ютиб юборсанг юз кунлик хижолатдан халос бўласан.

Арман мақоли

Иштаҳа биринчи ютумдан кейин, жанжал биринчи сўздан кейин келади.

Агарда ўзингни олижаноб ҳисобласанг, асло бақирма!

Араб мақоллари

Қаттиқ гапни эшитишади, оқилона сўзга қулоқ солишади.

Туркман мақоли

Булут қуёшни, ғазаб ақлни тўсади.

Мўғул мақоли



АСАБИНГИЗНИ АСРАНГ

Организм учун салбий туйгулар мана булар: бахиллик, қахр, хуноблик, рашк, даҳшат, иккиланиш, шубҳа, уят, саросималик, жаҳл, нафрат, коникмаслик, ачиниш, виждон азоби, тоқатсизлик, макр, норозилик, ғам, ҳафагарчилик, ноумидлик, ранжиш, ташвиш, озор, кўркиш, хўрлик, ҳақорат, ёмон кўриш, адоват.

А. Н. Лук

Одам умрини қиска қилувчи таъсирлардан энг ярамаси асабнинг бузилиши ва номатлуб одатлар: ғам, ташвиш, кўркув, зерикиш, кўз ёши, кўролмаслик, ғанимликдир.

Х. Гуфеланд

Руҳий азоб чекиш касаллик келтиради, азоб-уқубатни оғирлаштиради.

И. Л. Данилевский

Хасад давосиз дарддир. Бу дардга йўлиққанлар ҳам-миша бировнинг шодлигидан ғамнок бўладилар.

Ибн ал-Мукаффо

Кўпол, бировнинг севинчини кўролмайдиган одам факат ўз яқинларинигина инфаркт қилиб қўймай, балки ўзини ҳам ҳалокат гирдобига йўлиқтиради.

З. Янушкевичус

Ким ёмонлик уруғини экса, пушаймон мевасини ўриб олади.

Саъдий Шерозий

Оғзингни мисвоқ (тиш қовлагич — чўп) билан пок қилдинг, кошқийди энди уни ёлғон, чақимчилик, бўҳтон билан ифлос қилмасанг.

Абулқосим Маҳмуд Ибн Умар аз-Замаҳшарий

Баъзи одамлар ҳаётда учрайдиган машаққатларни мардонавор енгади, баъзилар эса қийинчиликлар олдида эсанкираб қолади. Демак, бундай одамларнинг асаби етарли даражада чидамли эмас. Бу болаликда яхши тарбия берилмаслиги сабабли рўй беради. Бола ўса боргани сари уни қийинчиликларга ўргата бориш лозим. Ёшлигиданок қийинчиликлар олдида ўзини йўқотиб қўймасликка, ҳаётда учрайдиган ҳар қандай оғир синовларга бардош бера олишга ва уларни мардонавор енгилшга ўргатиш керак.

В. Н. Мяснищев

Демак, умр шунчалик қисқа экан, ўткинчи муваффақиятлар билан мақтаниш ва кўр-кўрона такаббурланиш керак эмас. Шу билан бирга бошга бахтсизлик тушганда руҳан тушмаслик керак, чунки кулфат ҳам бахт сингари бир зумда ўтиб кетадиган нарса. Яхши ишни эртага қолдириш ярамайди, чунки эртаги кунгача одам борми, йўқми, билиб бўлмайди. Фақат яхши иш орқали кишининг номи асрлар давомида сақланиб қолади.

Е. Э. Бергельс

Тортинчокликни енгилш, ўқувчига билмаганини ўргатиш, оғир беморга соғайиш учун ишонч ҳосил эта билиш ва умуман, яхши натижаларга эришиш учун астойдил курашиш керак.

А. Зорин

Ҳаётнинг кучли зарбалари олдида машмашалар ҳеч гап эмас.

О. Бальзак

Ғийбат, бўҳтон исбот этилмаса ҳам, афсуски, ўчмас из қолдиради.

А. С. Пушкин

Ҳар қандай ғам-ташвиш одам ақли олдида ҳеч нарса эмас.

Ф. И. Фанферов

Вақт ва идрок юмшатмаган ғам, ташвиш йўқ.

Ф. Рохас

Ҳар бир киши ўз қилмишига қўра хурсанд ёки ғамгин бўлади.

Муҳаммад Зоҳирӣ ас-Самарқандӣ

Ҳар неча бало етса, ғам чекиб бошни букма,
Таъжил яқосига бошингни тикма.
Амрозу алам шиддатидин ховлиқма,
Топгунг яна комило, шифо, ошукма.

Комил Хоразмӣ

Бевафо оламда ҳеч ким хурраммас,
Одамзод наслига шодлик ҳамдаммас.
Кимки бу замонда бўлса ғуссасиз,
Ё бу оламданмас ёки одаммас.

Бадриддин Ҳилолий

Дунёда ҳеч одам беғам эмасдур,
Ақли бор ҳар одам хуррам эмасдур.
Беғам бўлса ёки одам эмасдур,
Ё ул одам аҳли олам эмасдур.

Ҳабибий

Ҳеч ким, ҳеч вақт йиғиларни тиёлмайди,
Йиғилганда ҳеч ким ҳеч вақт уялмайди.
Йиғи, кулгу — ҳам дорию, ҳам оғудир,
Ҳеч ким уни бир идишга қуёлмайди.

Али Тўкомбоев

Бир араб шоири ўз хотинига хитобан
қуйидагиларни ёзган экан:
Сенга ғазаб қилиб, заҳримни сочсам,
Сен мени кечиргин, севаман сени!
Ўзни тутолмайман жаҳл келганда,
Ақлим кетиб, ёмон кийнайди мени!

* * *

Қандай ғам келтирганингни билган чоғинг қайта уни
суриштира.

«Синдбоднома»дан

Одам учун маъюсликдан ёмон нарса йўқ.

Менандр

Кичкина ғам тилда, катта ғам қалбада бўлади.

Кичик Сенека

Борға қаноат қил ва обод яша
Ғам бандидан ҳалос ва озод яша.

Абу Абдулло Рудакий

Жаҳонда ғам ема қўлингдан келса,
Яхшимас бор-йўқдан дил дардга тўлса.

Эй дўст, ҳалос бўлайлик эрталиқ ғамдан,
Нақд деб баҳра олайлик ганимат дамдан.

Умар Хайём

Жолинус ҳақим қандайдир жоҳил одам бир до-
нишманднинг ёқасидан бўғиб турганини кўрди. У деди:
«Агар бу одам донишманд бўлганида эди, унинг иши
жоҳил билан бу даражага етмаган бўларди!»

Қилмас икки оқил жангу жанжал
Пучак бошни ақллик босса ҳар гал.
Жаҳолат бирла нодон сўзлагай ҳам,
Ақллик лутф ила қилгай дилни ром.
Бир оқилни бир аҳмоқ сўқди, ул дам
Деди оқил анга: «Эй яхши одам,
Сен айтгандан баттаррокман, билтурман,
Менинг айбимни мендек билмагайсан».

Саъдий Шерозий

— Оғир тош кўтардим, темир кўтардим, аммо ёмон
қўшнидан оғирроқ нарса кўрмадим.

Луқмон ҳақим

Ғазабланишни одат қилма, киши ғазабланган сари,
ғазаб ундан ғолиб келиб, доимо ғазабланишга мажбур
қилади.

Афлотуннинг Арастуға насиҳатларидан

Ҳикоят. Бир киши бир улуғ киши ҳузурига келиб,
ундан:

— Эй фозил киши, одам дунёда қандай яшаши,
қандай йўл тутиши керак? — деб сўради.

У киши шундай жавоб қилди:

— Шод яша, доимо хурсандчилик пайидан бўл, ҳар
нарсага ғам чекаверма, яхшилиқ уруғини экиб, омонлик
ҳосилини йиғишга урин. Дунё шундайки, унда хатарли

йўллар кўпдир, баъзан бу йўллар устига баргу хашак ташлаб қўйилган чоҳга ўхшайди. Шунинг учун бу йўлдан юрган пайтда аввало яхшилаб ўйлаш. тойиб кетмаслик чорасини кўриш керак. Дунё шундай бир экинзорки, экилган нарсаларни лутфу карам суви билан суғор. Ундан топган обрў ва эътибор ҳосилини хирс ва тамаъ ҳужумидан асра!

Шеър:

Дунёга бок, ичи жуда ажойиб,
Кўз очиб юмгунча бўлади ғойиб.

Камтарлик кишини юксакликка кўтаради. Манманлик эса тубанликка етаклайди. Камтар кишини барча ҳурмат қилади, манмандан эса нафратланади.

Муҳаммад Жавҳар Заминдор

Шундай табақали кишилар борки, доим нола қилишдан, шикоят қилишдан ўзлари мамнун бўлиб юрадилар. Шундан маҳрум бўлиб қолмаслик учун ҳам бахтсизлик ахтардилар.

П. Кальдерон

Бўхтон юракда давосиз жароҳат қолдиради.

В. Шекспир

Руҳан довдираб қолинмаса йўқотилган нарсани ошиги билан топиш мумкин.

М. Д. Политова

Одамни иззат-ҳурмат қилишдек олижаноблик бўлмайди.

А. П. Чехов

Дўстлар яхшиларни авайлаб сақланг,
«Салом» деган сўзни салмоғин оқланг.
Ўлганда юз соат йиғлаб тургандан,
Унинг тиригида бир соат ёқланг.

Шайхзода

Бир кечалик ғам гўзалликка барҳам беради. Бир соатли кўрқув пешонани шудгор қилиб, ажинларни кўпайтиради.

Р. Шеридан

Ғам-ташвиш ҳар қандай оғир меҳнатдан кўра кўпроқ эзади.

О. Камол

Ҳеч қандай ғам даҳшатли эмас, лекин ундан кўркиш хавфлидир.

Чокке

Ҳаётий ташвиш, машмашалар ҳам ўзича касаллик оқибатидир.

М. Я. Мудров

Ғамга берилсанг, у сени баттар гирдобга тортади.

В. Шекспир

Кўз ёши ёмғирдек ўтиб кетади, сўнг одам кушдек енгил бўлади, тиниб-тинчийди.

И. С. Тургенев

Бўхтон оловли ўқдек хавfli қуролдир.

А. Г. Рубинштейн

Заҳар киши бировга зарар келтиргунга қадар ўзига зарар келтиради.

Августин

Биринчи ноҳақ айблаш писанд қилинмайди, иккинчи ноҳақ айбланиш оғир ботади, учинчи марта айбланиш жароҳат қолдиради, тўртинчи айбланиш — ўлдиради.

Ф. Вольтер

Асабингизни болалик чоғингиздан бошлаб эҳтиёт қилинг.

И. М. Саркизов-Серазини

Одамнинг ёмон қайфияти аявало унинг ўзини, кейин бошқаларни ҳам бахтсиз қилади.

Яхши қайфият эса бамисоли ёғ бўлиб, ҳаёт ғилдирагини айлантиради.

Л. Толстой

Очкўзлик билан бойлик орттириш ва ҳаётни соғуриш кўпинча соғлиқни бой бериб қўйиш билан чекланади.

Л. Ф. Дзенеке

Мулк олами ичра бегам бўлсанг бас,
Олам ғамини егил, мулк ғамин эмас.

Амир Хисрав Деҳлавий

Ғамни қалб пинҳон эта олади,
Аммо яширин бахтни сифдира олмайди.

В. Гёте

Одам фақат роҳат-фароғат учун яратилмаган.

Жорж Санд

Ким кийинчиликларни инграмай кўтара билса, унинг
омади тез келади.

Қалмиқ мақоли

Қулоқдан кўра кўз ақллироқдир.
Ўз кайфиятингга ўзинг хўжайин.
Эрга наҳордан кўнғилчан ва совуққон
бўлиб ол.
Ошиқмай мулоҳаза қил, фикр юрит.
Гўё кемиргандай кийимни қуя.
Ғам юракни гажир гар қўйса уя.
Тикансиз гул йўқ, ташвишсиз бош йўқ.

Ўзбек мақоллари

Ҳаёт ғилдираги айланиб турганидек, ғам ва шодлик
ҳам алмашилиб туради.

Донони ғам ҳам, шодлик ҳам издан чиқаролмайди.

Ҳинд мақоллари

Бахтсизликдан қўрққанга бахт ёр бўлмас.

Рус мақоли

Ташвишсиз, машмашасиз меҳнатдан роҳат кутма.
Ғам-ташвишсиз киши ёш кўринади.

Япон мақоллари

Ғам-ташвиш юзта касалликнинг она бошисидир. Бир
йилда ҳам қариб қолиш мумкин.

Хитой мақоли

Ғам ва ташвиш соқолни қумушга айлантиради.

Вьетнам мақоли

Беморга шифокор кандай зарур бўлса, ғам-ташвишда қолган одамга яхши сўз шунчалик зарур.

Юракка ботган тошни олиб ташлаш амри маҳолдир.

Агар киши «ух» демаганда эди, руҳи енгил тортмасди.

Молдаван мақоллари

Дард, алам ва қайғулар кўп, соғлиқ битта.

Грузин мақоли

Одамни ғам, деворни зах бузади.

Ғам-ташвишини беркитган инсон таскин топа олмай-ди.

Турк мақоллари



АЖАБ ХУЛҚ - АТВОР

«Муқаддас Рим империяси»нинг императори Карл IV га тўрт рақами жуда ёкиб қолган экан (ўзи Карлларнинг тўртинчиси экани учун бўлса керак. албатта).

Карл IV империясининг тўрт пойтахти бўлган, уларнинг ҳар қайсисини тўрт буюк княздан бири идора қилган. Ўзи тўртта саройда яшаб, ҳар қайси саройда тўрттадан уйни ишғол қилган. Ҳар бир уйда эса тўрттадан дераза, тўрттадан эшик, тўрттадан стол, тўрттадан кандил бўлган.

Тантанали маросим пайтларида император тўрт хил қимматбаҳо металдан қуйилган тўрт киррали тож кияр экан.

У ўз империясини тўрт қисмга, армиясини тўрт корпусга бўлган эди.

Император тўртта от қўшилган фаэтонда юрган, кийимининг ранги тўрт хил бўлган, тўрт тилда сўзлашган.

У кунига тўрт маҳал овқатланар ва тўрт хил шароб ичарди. Ҳар галги овқат эса тўрт хил таомдан иборат бўлган.

Тўрт рақамининг «жинниси» бўлган император умрида тўрт марта уйланган, улардан тўрт ўғил кўрган.

Ўлаётганида ёнида тўрт врач ва тўрт дин пешвоси

турган. Уларнинг ҳар қайсиси императорнинг тўрт васиятини тўрт тилда ёзиб борган.

Карл IV 1378 йилнинг 29 ноябрида роппа-роса соат тўртда дунёдан ўтган.

Тарихий манбалардан

Ҳиндистоннинг жанубидаги Путтуру шаҳарчасида истиқомат қилувчи Бапари Бхат шаҳар ташқарисидан ижарага жой олиб, асаларичилик билан шуғуллана бошлади.

Иш юришиб кетди. Лекин бир куни Бхат тўрни нотўғри кўтариб юборганди, асаларилар бирдан унинг юзига ёпишди. Бапарининг эси чиқиб кетди.

Лекин ҳеч нарса бўлгани йўқ. Асаларилар Бхатнинг юзидан бирор нарса тополмагач, учиб кетишди. Бу воқеа унда, асалариларни юзга қўндириб юришга ўргатиш мумкин, деган фикр туғдирди.

Бапари тажрибалар ўтказа бошлади. Аста-секин асаларилар кечки пайт унинг кизил юзида дам олишни ёқтиришини билиб олди. Кейин Бхат уларни ўзига жалб қилиш йўлини топди: даҳанига она асаларини қўйса, юзида бир зумда қанотли сокол пайдо бўлди.

Бапари Бхат ўзининг қанотли соколи билан биринчи марта уйига келганда хотини болаларини олиб гойиб бўлди. Бапари қанотли соколи билан чекиши, овқатланиши, умуман, ҳамма ишни қилиши мумкинлигига ишонч ҳосил қилгунча бир неча ҳафта ўтди, бу орада хотини ҳам уйига қайтиб келди. Бхат шу «соколи» билан Путтуру кўчаларида бир неча бор сайр қилгандан кейин шаҳарда асаларичилик билан шуғулланишни истовчилар ҳам топилиб қолди.

«Мен истаган кишига асаларидан сокол қўйишим мумкин,— дейди Бапари Бхат.— Бу жуда осон. Лекин бу соколни олиб юриш чидашга боғлиқ».

С. Барсов

Англиялик 26 ёшли Аэддга ошнаси Шеппард қўйган жаҳон рекорди сира тинчлик бермасди,— деб ёзади «Штерн» журнали. Шеппард ичида олов ёниб турган йирик диаметрдаги 20 метрли трубадан яланғоч ҳолда мотоциклда ўтиб, рекорд ўрнатганди. Аэдд ошнасидан ўзиб кетиш учун 50 метрли труба ичидан ўтишга қарор қилди. Ишқибозлар кўз ўнгида мотоциклини ўт буркисиб турган труба ичига ҳайдаган Аэдд каттиқ қўйиб, ҳалок бўлди.

.. Машхур немис врачлери Эрлих почта кутисига бир даста хат ташлади. Бу хатларни олим ўз дўстларига, ҳамкасбларига юборгандир, деб ўйлаш мумкин. Йўқ. Ундай эмас.

Гап шундаки, у зўр олим бўлгани ҳолда, умр бўйи паришонхотирликдан қутулолмаган. Эрлих ҳар куни ўзининг ассистент ва ходимларига берган кўрсатмаларини махсус карточкаларга ёзиб, бу карточкаларни уларга юборарди. Олим муҳим топшириқ ва дарсларни ёддан чиқармайин, деб ўзи учун ҳам худди шундай карточкалар тузар ҳамда уларни унутиб бирор жойда қолдириб кетишдан қўқиб, почта орқали ўз уйига юборарди.

* * *

... Машхур француз математиги Ампер кўчада қандайдир ҳисобни чиқаришни ўйлаб борарди. Тўсатдан у аудиториядагига ўхшаш қора доскани кўриб қолди. Суянганича доска томон чопди ва чўнтагидаги бўрдан (у доим чўнтагида бўр олиб юрарди) бир бўлагини олиб, унга аллақандай формулани ёза бошлади. Бироқ доска бирдан жойидан қўзғалди. Ампер ҳам ишни давом эттириш учун, беихтиёр досканинг кетидан юриб бора-верди. Досканинг ҳаракати тезлашди. Ампер эса унинг кетидан чопарди.

Йўловчиларнинг қаттиқ қулгисигина олимни ўзига келтирди. Шундан кейин у формулалар ёзаётган доска извошнинг орқа томони эканини билиб қолди.

* * *

Рус авиациясининг отаси деб ном олган Николай Егорович Жуковский жуда паришонхотир киши эди. Бир куни кечкурун у ўз меҳмонхонасида ёшлар билан узок вақт суҳбатлашиб ўтирди, кейин тўсатдан ўрнидан туриб, шляпасини кидирганча, шошилиб хайрлаша бошлади:

— Кечирасиз, жаноблар, анча ўтириб қолибман, энди уйга бориш керак.

Матбуот хабарларидан



ШУНАҚАСИ ҲАМ БЎЛАДИ

1899 йил 11 апрелда АҚШ да туғилган Рут Алис Кистлер исмли аёл 57 ёшу 129 кунга тўлганида биринчи бор фарзанд кўрган.

* * *

Канадалик капитан Уильсон Кетли (1860—1963) нинг ўн бир фарзанди, 65 неvara, 201 эvara ва 305 чевараси бўлган.

* * *

Марокаш султони Маул Исмоил (1640—1727) дунёдаги энг серфарзанд киши бўлган. Унинг 896 боласи бор экан. Исмоил фарзандларининг рўйхатини олишга махсус бир кишини ажратиб қўйган. Ўғил туққан хотинига олтин устара, қиз туққан хотинига қумуш ойна совга қилган.

Маул Исмоил ҳаммаси бўлиб 548 та олтин устара, 348 та қумуш ойнани ҳарамдагиларга совга қилган.

* * *

Эронлик 140 ёшли Бахш Али Сабзнинг 30 яшар хотини ўғил кўрди. Жазоирда чиқадиган «Ал-Мужаҳид» газетаси ушбу оиланинг фотосуратини босиб чиқарди. Муълум бўлишича, Бахш Али Сабз биринчи марта бундан роса 100 йил муқаддам уйланган. Унинг биринчи хотинидан туғилган ўғли ҳозир 87 ёшда.

* * *

Англиянинг Глазго шаҳрида доктор Т. Ж. Томпсон оч қолдириб, семизликдан даволаш бўйича тажриба ўтказди. Икки бемор аёл бундай тажрибага бардош беришди. Улардан бири 30 ёшли аёл бўлиб, даволанишдан олдин 127 ярим кило эди. У 236 кун овқат емай, 83 ярим килограммга тушиб қолди. Иккинчиси 54 ёшда бўлиб, 249 кун оч юрди. Вазни дастлабки 128 килограммдан 94 килограммга тушди.

* * *

Американинг Иллинойс штатида туғилган Роберт Першин Уэдлоунинг (1918—1940 й.) бўйи 2 метр 72 сантиметр бўлган.

Даниялик 19 ёшли Палина Мастерс — «Малика Палина» нинг (1876—1895 й) бўйи эса атиги 55,5 сантиметр бўлган.

* * *

Америкалик Роберт Эрл Хафес (1926—1958 й.) 32 ёшга тўлганида вазни 484 килограммдан ортиб кетганди.

Мексикада туғилган Люция Заратнинг (1863—1889 й.) вазни 17 ёшлигида атиги 2 килограммга якин эди.

* * *

Дунё бўйича олинган статистик маълумотларга кўра, кейинги йиллар ичида жаҳонда фақат 75 аёл бир йўла 5 тадан бола тукқан. Бирданига 6 та, ҳатто 7 та туғиш ҳоллари ҳам бўлган.

Матбуот хабарларидан



ИЖОД ДАРДИ

Қадимий юнон драматурги Эврипид аравага чикиб олиб, оёқларини гилдиракка қўйиб, сўнг бафуржа асар ёзган.

* * *

Француз эртақчиси ва масалчиси Жан де-Лафонтен ўз асарларини фақат кучли ёмғир пайтида ёзган.

* * *

Австрия композитори Христофор Глюк музика ёзишдан олдин ўз пианиносини шаҳар ташқарисига олиб

чиккан. Уни офтоб киздираётган очик майдонга кўйиб,
иждо килишга киришган.

* * *

Француз композитори Адольф Шарль ўз балетларини
фақат тўшақда, иссиқ кўрпага ўралиб олган ҳолда ёзган.
Шундайм, оёғи в кўксида мушук ётиши шарт бўлган.

* * *

Мейербер поездга ўтираркан-да, боши оқкан томонга
йўл оларкан. Чунки вагон ичида музика яратиш унга осон
бўлган.

* * *

Бетховен, соқолни қирдирсам, зўр асар иждо
килолмайман, деб узок вақтгача соч-соқолини олдирмай,
ўстириб юраркан.

* * *

Дидро иждо қилаётган пайтда, гоҳ хона бўйлаб
югурар, гоҳ кичкирар, гоҳ сакрар, гоҳ кулар экан. Бир
куни дўстлари уни йиғлаган ҳолда кўришибди. Сабабини
сўрашганда, у ўзининг янги асари қаҳрамонларининг
ҳалок бўлганига ачинаётганини айтган.

* * *

Диккенс эллик сатр ёзгач, албатта, бир стакан қайноқ
сув ичган.

* * *

Абдулла Қодирий Қумушбибининг заҳарланиб ўлиши
фожиаси тасвирини бераётган чоқда хўнг-хўнг йиғлаган.
Флобер Бавари хонимнинг заҳарлаш воқеасини ёза туриб,
ўз оғзида заҳар таъмини сезган. Буюк француз ёзувчиси
Оноре де Бальзак Аустерлиц жангини тасвирлар экан, гўё
уруш майдонини кўриб турган, ярадорларнинг дод-
фарёдини эшитгандек ҳаяжонга тушган.

М. Горький «Окуров шаҳарчаси» кассасини ёзаётган-
да чалқанчасига йиқилиб тушган. Маълум бўлишича, у
рашкчи эрнинг рафиқасига пичоқ санчиш воқеасини тас-
вирлай туриб, ўзини ўз кўксига пичоқ санчилгандай ҳис
килган.

Оноре де Бальзак фақат кечаси ишлашни яхши ўрган ва кайфиятини кўтариш учун тинмай кофе ичган.

Тарихий манбалардан



РАНГЛАР ТАФСИЛОТИ

Киши психологияси билан шугулланувчи олимларнинг фикрича, одамларнинг қайси рангни севишларига қараб, уларнинг ким эканлигини, қандай характерга эга эканлигини айтиб бериш мумкин. Яқинда италиялик олим Жевани Марги Миланда чиқадиган бир журналда куйидаги мақолани эълон қилди.

Яшил ранг. Бу рангни севувчилар жуда ҳиссиётли нозик дидли, табиатни яхши кўрувчи, эркинликни севувчи ишқ бобида вафодор ва ишончга лойиқ кишилардир.

Қизил ранг. Бу рангни ёқтирувчилар қизикқон, ҳаракатчан, тезда бир қарорга келувчи, жаҳли тез, ҳар бир ишга аралашиб, можаро чиқаришни яхши кўрувчи кишилардир.

Сариқ ранг. Бу рангни ёқтирадиган одамлар тушунган, равшан фикрли кишилардир. Улар ҳаёлга берилувчан, меланхолик, вафодор, ҳасадчи, афсонага айланиш даражасида севишга уринувчи бўладилар.

Кўк ранг. Бу рангни ёқтирувчилар ички оламдан кўра ташқи гўзалликни севувчи бўладилар. Улар ақлли-хушли, бир сўзли, ишқда вафодордирлар.

Бинафша ранг. Бу рангни ёқтирувчилар иззатталаб, ҳаммадан кучли бўлишни истовчи, мижози доим ўзгариб турувчи, ҳаёти доимо ғалаёндан иборат бўлган одамлардир.

Ок ранг. Бу рангни севувчилар покиза, маъсум кишилардир. Бошқаларга нисбатан мулоим, совуққон, ҳиссиёти эса камроқ бўлади.

Қора ранг. Бу ранг бадбин ва низоталаб кишиларнинг

севган рангидир. Бундай кишилар кам кулади, хамиша тунд бўлиб юради, ишқ бобида бекорордирлар.

Тиббиётдан



• МЕҲНАТ — РОҲАТ

Меҳнат мамнуният ва маданият манбаидир.

К. Маркс

Ахлоқ ва туйғуларнинг энг яхши давоси — меҳнат.

А. Франс

Меҳнат — шифобахш саҳий малҳам.

Гердер

Жисмоний меҳнат мушаққарга қувват ва роҳат беради.

Юрак фаолиятини кучайтиришда мускуллар ҳаракати катта аҳамиятга эга.

И. П. Павлов

Меҳнат — тўқликнинг отаси, овқат ҳазм қилишнинг буvasи, саломатликнинг бобокалонидир.

Сафир

Зерикиш — касаллик, унинг давоси битта — меҳнат.

Левис

Меҳнат бутун дардлардан халос этувчи шифокордир. Меҳнатдан зўр шодиёна йўқ.

Н. А. Островский

Узок умрнинг сири — меҳнатда.

С. Н. Сергеев-Ценский

Овқат ҳаёт учун қанчалик зарур бўлса, меҳнат ҳам саломатлик учун шунчалик керак. Меҳнат ҳаёт чироғига мой қуяди, фикр эса уни ёндиреди.

Д. Беллерс

Жисмоний меҳнат томирларни ёзади, қон ҳаракатини, нафасни, овқат ҳазм бўлишини яхшилайти, мушакларни бақувват қилади.

А. Л. Мясников

Меҳнат терини ва қонни янгилайди.

Р. Роллан

Меҳнат қилайлик, чунки меҳнат мамнунликнинг тасидир.

Стендаль

Куни билан астойдил ишлаш туни билан дам олишга ҳуқуқ беради.

Лонгфелло

Билимни эгалламоқ учун меҳнат қилиш, баданни дангасаликдан қутқариш фойдалидир. Чунки дангасалик, ишёқмаслик баданнинг бузилишига, касалланишига сабаб бўлади.

Кайковус

Меҳнат — шифобахш малҳам, шафқатли булоқдир ҳам.

Гердер

Меҳнат билан дам олишни бир-бири билан оқилона алмаштириб туриш ва физкультуранинг аҳамияти ҳақида қайта-қайта эслатиб ўтиш зарар қилмайди.

А. Ларионов

Меҳнатдан сўнг дам олишдек роҳат йўқ.

* * *

Пешана тери берган роҳатдан бошқа лаззат йўқ.

А. П. Чехов

Меҳнат тўскинликларни енгади.

М. В. Ломоносов

Менинг учун ҳаёт меҳнат демакдир.

И. К. Айвазовский

Буюк роҳат меҳнатдир.

В. Ю. Брюсов

Қачонки биз ҳеч нима қилолмай қоларканмиз,
демак, ҳаёт ҳам тугади, деб тушунамиз.

Б. Шоу

Агар бир кун бўлса ҳам банд бўлмасам, ўзимни-ўзим
ҳалок этган бўлардим.

* * *

Ҳаракат ва жисмоний меҳнат қилмасдан қадалиб
ўтириб ақлий меҳнат қилиш оғир бир қулфатдир.

* * *

Бахтнинг мажбурий шарти меҳнатдир: биринчидан,
севимли ва озод меҳнат; иштаҳа очувчи чуқур ва тинч
ухлатувчи — жисмоний меҳнат.

Л. Н. Толстой

Чарчаш — энг юмшоқ ёстик.

604 та ишчан олимдан 354 таси 70 ёшдан ошиб,
150 таси 80 ёшдан ошиб вафот этган.

А. Н. Рубакин

Меҳнат кишини хуштабиат қилади.

В. Г. Белинский

Тиришқоқлик меҳнатни енгиллаштиради.

Овидий

Севимли машғулот оғрикни қолдиради.

В. Шекспир

Одам шундай яратилганки, у бир машғулотдан
иккинчи машғулотга ўтиши билан дам ола бошлайди.

А. Франс

Кўп ишлаганидан эмас, балки меҳнат ҳаддисини
билмаганидан, дам ола билмаганидан киши чарчайди,
ҳорийди.

Н. Е. Введенский

Бирдан бир дори — саҳнадаги фаолиятим.

А. А. Яблочкина

Иш ёқмаслар тирик ўликдирлар.

Т. Фуллер

Зерикиш — касаллик, унинг давosi — меҳнат.

Левис

Ҳаётга қизиқмаслик — дангасалик ва лапашанглик
оқибатидир.

Кичик Сенека

Илҳом — у шундай меҳмонки, дангасани ёқтир-
майди.

Д. И. Чайковский

Бекорчиликдан абгор нарсa йўк.

А. Герцен

Ишёкмасликдан ортиқ азоб йўк.

Ч. Дарвин

Дангасалик бамисоли зангдек кишини барвақт еми-
ради.

В. Франклин

Битта ҳам ялков узoқ умр кўрмаган...

Гуфеланд

Меҳнат одамни учта зўр фалокатдан: ғамгинликдан,
муҳтожликдан, энг асосийси — касалликдан халос этади.

Шарқ донишмандлари бисотидан

Ўтириб ишласанг, туриб дам ол. Ўз олдинга улўғ бир
мақсад қўйган бўлсанг, бу йўлдаги машаққатни дам
олиш деб бил.

Эрон мақоли

Ишламагандан кўра, ухламаган маъқул. Севимли
меҳнат — жонга роҳат.

Қозoқ мақоли

Кўп тер тўккан кўп умр кўради.
Меҳнатнинг таги роҳат.

Ўзбек мақоллари

Меҳнат билан иноклашсанг,
Тан оғриги кўрмайсан.

Тожиқ мақоли



ҲАРАКАТ — УМРГА БАРАКАТ

Энг кераклиги ҳар куни мажбурий равишда гимнастика билан шуғулланишни ёдингиздан чиқарманг. Ҳар турли ҳаракатларни бир неча ўн марта лаб бажаришга тиришинг. Бу — жуда муҳим.

В. И. Ленин

Риёзатсиз ётишдан кўп топма роҳат,
Бу роҳатдан тополмассан ҳеч манфаат.
Фақат ётсанг ихло-хилт-ла тўлур бадан
Ғизога ҳеч тайёрланмас бирор маскан.
Кучли риёзат қилмагил ҳамда мушкул,
Шуғулланмай ташлаб қўйма, ўртача қил.
Ёмон хилтлар йиғинидан бўлса хатар,
Риёзат қил, бадан андин қўмак топар,
Пиёда чор, ё кураш туш, шартни бажар,
То зўр келиб нафас тезлашгунга қадар.
Банд бўлмасин риёзатла бўлса ғозин
То зўр келиб нафас тезлашгунга қадар.
Риёзат қил, бўлсанг агар серёғ, этдор,
Боғла белбоғ белга бўлсанг гар қориндор.

Абу Али ибн Сино

Ҳаракат бўлмаса бўшаб кишани,
Орзуға етолмас полвонлар тани.

Саъдий Шерозий

Мутолаа ақл учун қанча зарур бўлса, жисмоний
ташқлар ҳам бадан учун шунча зарур.

Д. Адиссон

Гимнастика ёрдами ила мен баданимнинг мувозанатини
тўғрилаб оламан.

Суқрот

Кимки олға интилмаса, у орқага кетади, турғун
вазиятнинг ўзи бўлмайди.

В. Г. Белинский

Ҳакимлар, жисмоний ҳаракат қилмоқ
Керак, деб айтмишлар, бўлиб иттифок.
Отда ё пиёда юришар гоҳо,
Юришдан тўхташар чарчаса аммо.
Ўртача ҳаракат қилинган маҳал,
Қоринда бор овқат тезда бўлар ҳал.
Дармон пайдо бўлар томирларда ҳам,
Ўзни сезар киши тетигу бардам.
Аммо ошиб кетса юришнинг ҳадди,
Юз берар айтилган фойданинг зидди.

Шаҳобиддин Абдулкарим ўғли

ҲИКОЯТ. Бош яланг ва оёқ яланг бир пиёда мусофир Ҳижоз қарвони билан Куфадан келиб, бизга қўшилди. Унинг ҳеч нарсаси йўқ эди, лекин виқор билан қадам ташлаб дерди:

Хачир миниб бормаيمان, на туяда юким бор,
На султоннинг қулиман, на қулларга шахриёр.
Дунёда ҳеч қайғум йўқ, дилим қўрқувдан озод,
Хотиржамман бут-бутун, қўнғлим эса доим шод.

Туя минган бойлардан бири унга деди: «Эй дарвеш, қаяққа борасан, йўл огир, йўл машаққатига бардош бера олмай ўлиб кетасан, қайт орқанга». Дарвеш унинг гапига қулоқ солмай, йўлида давом этаверди. Қарвонимиз Нахлаи Маҳмудга етганида бояги туя минган боӣ оламдан ўтди. Дарвеш унинг ўлиги тепасига келиб деди: «Мен пиёда юриш машаққатидан ўлмадим-у, сен нор туяда юриш роҳатидан ўлдинг!»

Бир киши касал узра тун бўйи йиғлади зор
Тонгда йиғлаган ўлди, соғайиб турди бемор.

Саъдий Шерозий

Футбол ўйини пайтида бош судья бир ярим соат ичида 13 километр масофани босиб ўтаркан. Ўйинчиларнинг маҳорати қанча юксак бўлса, судья шунча кам югуради, лекин шунда ҳам бу масофа ўн бир километрдан кам бўлмайди. Масофанинг анча қисмини судья биринчи таймда босиб қўяр экан.

Матбуот хабарларидан

Ҳаракат — бу ҳаёт. Соф ҳаводаги меҳнат ва гимнастика саломатликнинг тайинли гаровидир.

Жорди

В. Гюго кирк ёшга кирганда юраги суст ишлайдиган бўлиб қолибди. У кўп яёв юриб, эшкак эшиб, от миниб юрагини тузатиб олибди. Саксон уч йил умр кўрибди.

Матбуот хабарларидан

Ҳозир сиз ўзингизни мутлако соғлом, кучли, тетик ҳис қилмоқдасиз. Сиз ҳеч қачон огримагансиз, қалбингиз қайнамоқда. Сиз ўзингизча, шунча кучли ва соғломсизки, жисмоний машқлар ҳамда спорт сизга беаъни нарсасдек туюлади. Ана шундай ҳаёл билан хотиржам бўласиз. Шундай қилиб, бепарво қоласиз... Эрталаб вақтида турмайсиз, ёстикда ётиб чекишни яхши кўрасиз, айтгандай, ухлаш олдидан ўринда ҳам чекиб ётасиз.

Дам олиш кунлари шаҳар ташқарисига чикиб, ўртокларингиз билан бир кружкадан пиво ичиб айланиб келишни афзал кўрасиз. Кўп вақт ярим тунгача китоб ўқийсиз, истаган вақтингизда овқатланасиз. Буларнинг ҳаммаси гўё сиз нормал ухлаш ва овқатланиш имкониятларидан маҳрум этилганлигингиз учун эмас, балки бундай майда-чуйда ҳолатлар сизнинг соғлигингизга зарар етказишини тушунмаганингиз, интизомсизлигингиз ва ўз вақтингизни тўғри ташкил эта олмаганлигингиздан келиб чиқади.

Мана, сиз эрталаб уйқудан турганингизда мускулларингизда бўшашишлик сездингиз, тез толиқадиган бўлиб қолдингиз. Энди сиз организмнинг фаолиятининг сустлашаётганини, қувватингиз камайиб бораётганини, лоҳаслик, касаллик даракчиларини сеза бошлайсиз, кейин эса... докторга, курортга юборувчи комиссияларга ва бошқаларга югурасиз. «Қарилик» — дейсиз шунда сиз. «Йўқ» деб жавоб қайтарамиз сизга, бу қарилик эмас, балки саломатлигингизни ўйламай иш тутганлигингиз оқибатидир. Биз саломатлигимизни, куч-қувватимизни, бардамлигимиз ва тетиклигимизни узок йиллар давомида сақлаб қолишимиз керак.

М. М. Громов

Актив ҳаёт, жисмоний машқлар кексайиб қолган баданининг ҳаётий ҳислатларини, ишлаш қобилиятини тобора оширади.

В. Фролкис

Жисмоний машқ ва спорт билан шуғулланиш организмда оксидланиш процессларини оширади, томирларда склеротик ўзгаришлар пайдо қилмайди. Улар умримизни узайтиришнинг қудратли манбаи ҳамдир.

Н. Аничков

Агар соғлигингда югурмасанг, касаллигингда югурасан.

Гораций

Кам ҳаракат қилиш, доимо ўтириб ишлаш семириш ва гипертония касаллигининг авж олишига сабаб бўлади.

В. Ф. Зеленин

Бир киши донодан сўради:

— Ўлимга нима яқину, нима узоқ?

— Уйқу ўлимга қанча яқин бўлса, ҳаракат ўлимдан шунчалик узоқдир, — деб жавоб берди доно.

* * *

Бир ишқмас бемор бўлиб, ётиб қолибди. Табиб келганда уни боласи елпиб ўтирган экан. Шунда табиб:

— Ўзини ўзи елписин, шояд мушаклар ҳаракатга келиб, қонлар юришиб кетса, — дебди.

Зол-Зар

Жисмоний машқлар, мунтазам равишда пиёда юриб қилинадиган сайрлар, меҳнат ва дам олишни яхши уюштири билиш, тўйиб-тўйиб ухлаш, калорияли озиқ-овқатларни ейиш, ҳаёт манбаларига (гарчи улар шахсий истакка зид ҳолда вужудга келаётган бўлса ҳам) вазминлик ва хотиржамлик билан қараш — кўп йиллар давомида мустаҳкам, соғлом, серғайрат, ҳамиша ёш юрак ва ёш томирларга эга бўлиш демакдир.

Жисмоний машқларнинг ижобий таъсири фақат одам организми аъзолари ва системаларнинг ишини яхшилаб қолмай, балки кишини тетик, ҳушчақчақ қилади, организмни ташқи таъсиротларга, жумладан, юқумли касалликларга чидамли қилади.

И. М. Саркїзов-Серазини

Физкультура, бир меъёрдаги жисмоний меҳнат, саёхат қилиб юриш одати ва тўғри овқатланиш бевақт қариб қолмасликнинг гаровидир.

- *И. Я. Сировский*

Машқ қилиб тобланган кишининг организмда физиологик процесслар тўғри ва уйғун кечади. Чиниққан одам бирор вазифани бажарар экан, чиникмаган одамга нисбатан ақлий ва жисмоний кучни анча кам сарф қилади.

Жисмоний тарбия одамнинг психологиясини тубдан ўзгартириб юборади, кишини соғлом, хушчақчақ қилади.

А. Л. Мясников

Гимнастика ёшликни узайтиради.

Жон Локк

Гимнастикани севинг, у сизга жисмоний қувват, тансиҳатлик ва руҳан тетиклик ато этади.

Н. А. Морозов

Касалликлардан сақланишнинг тиббий муолажаларидан бири шифобахш физкультурадир.

В. И. Мошков

Ёшингга ёш қўшади,
Билакка куч қўшади.
Чехранг ёғду сочади.
Спорт билан чиниксанг!
Асло толмас бўласан,
Касал бўлмас бўласан,
Доим қувноқ юрасан
Спорт билан чишиқсанг.

Х. Сафаров

Ҳаракат — бу ҳаёт, ҳаракатчанликнинг сўниши — ҳаётий жараёнларнинг сўниши демакдир.

В. В. Гориневский

Қаддингни ростлаб юрсанг, чўккан кўнглинг кўтарилади. Агар табассумга мойил бўлсанг руҳинг енгил бўлади.

В. В. Вересаев

Сайр қилиб юришдан ва сувда сузишдан сўнг мен ўзимни ёшдек ҳис қиламан. Бадантарбия туфайли миям ҳам енгил бўлади.

К. Э. Циолковский

Мен бир неча ўн йилни қамокдаги ёлғиз камерада ўтказдим. У ерда ёруғлик ҳам, ҳаво ҳам етишмас, ҳатто кимирлашга жой ҳам йўқ эди. Ўзида гимнастика машқлари қилишга етарли ғайрат сезмаган айрим ўртоқларим тинка-мадори қуриб, бирин-кетин ҳалок бўлишди. Шунга аминманки, менинг куч-қувватимни ҳам, соғлигимни ҳам фақат жисмоний машқ саклаб қолди. Гимнастикани севинг. У сизнинг жисмоний тараққий этишингизга яхши имконият беради, соғлиқ ва бардамлик бахш этади. Бунга менинг тўксон ёшим гаровдир.

Н. А. Морозов

Машғулотни алмаштириш — дам олиш демакдир.

И. П. Павлов

Яёв юриш мени тирилтиради, илҳомлантиради. Ҳаракат қилмай туриб мен фикр юргизолмайман. Менинг баданим ҳаракатда бўлиши вожиб, шундагина ақлим ҳаракатга келади.

Ж. Ж. Руссо

Ҳаракат туфайли минглаб беморларни соғайтириб юборганман.

Клавдий Гален

23 ёшдан 56 ёшгача бўлган 70 та эркекнинг эшитиш қобилияти 4 ойлик югуриш машғулотида кейин анча яхшиланди.

Мутахассисларнинг фикрича, бу конда холестерин моддасининг камайиши туфайлидир. Холестерин

қулоққа яқин қон томирларга йиғилиб, эшитиш сезгисини бирмунча камайтирар экан.

Матбуот хабарларидан

Ҳаракатсиз бадан туриб қолган сувга ўхшайди, могорлайди, сасийди, бузилади.

Н. Амбадик-Максимович

Ҳар киши ўз гавдаси бирла ҳаракат
айласа,

Юраги соғ, тани кучли, иштаҳа
бўлғай равон.

Юсуф бин Муҳаммад бин Юсуфий ал-Хиравий

Салгина лоҳаслик юз берса ҳам биринчи навбатда ҳаракатни камайтириш ёки қимирламай ётиш таклиф қилинади. Бу зарарли. Албатта, бир қатор касалликларда, айниқса, оғир касалликларда қимирламай ётиш зарур. Бироқ оғир бўлмаган ва сурункали касаллик билан оғриган қишлоқларни қимирламай ётқизиб қўйиб даволаб бўлмайди.

Н. М. Амосов

Япониянинг Самондзаки қишлоғида яшовчи Рёкити Ямаки дзюдочи курашчи малақасини эгаллаб, «Қора камар» мукофотини олишни болалик чоғидаёқ орзу қиларди. У фақат 50 ёшида хўжалик ташвишларини ўғлига топшириб, ўзи севган спорт тури билан шуғулланиш имкониятига эга бўлди.

Ҳозир Рёкити 68 ёшда. Бироқ у Фукуока шаҳридаги дзюдо мактабида машқ қилишини тўхтатмаяпти. Кекса деҳқон ўз кучини ва чидамлилигини ошириш учун қилаётган машқларига ўн беш километрли масофага югуришни киритди.

Спортчининг саботлилиги муваффақият келтирмоқда. Унинг маҳорати йилдан-йилга ошмоқда. Яқинда Рёкити Ямаки учинчи мукофотни олиш учун мамлакат дзюдочиларининг мусобақаларида қатнашади.

* * *

Джек Лондон ўзининг «Снаркада саёҳат» китобида Американинг Ореган штатида яшовчи ўқитувчи Эрнет Дарлингнинг ўзини-ўзи даволагани ҳақида ҳикоя қилади. У ўлим тўшағида бўлиб, вазни тўксон фунт (бир фунт 409,5 грамм) эди. Оғир аҳволда бўлгани туфайли унинг гапиришга ҳам мажоли йўқ эди. Даволаётган врачлар ҳам ундан воз кечдилар. У бутун иродасини

тўплаб, ўз ҳаётини, яшаш шароитини тубдан ўзгартиришга қарор қилади.

Бу ҳужжатли эпизоднинг якуни одам ақл-идрокини лол қилади. Ёзувчи асарини ўз қаҳрамонига мурожаат қилиш билан якунлайди: «Менинг кўз олдимда сиз ҳозир ўйинга тушаётган ва ўмбалок ошаётган тарзда кўринмокдасиз. Чўмилгандан сўнг сизнинг сочларингиздан шўр сув томчиламокда, куёшда тобланган танангиз ҳам олтин бўлиб порламокда... Одамнинг ҳаётга яна қайтиши фақат ҳаракат ва яна ҳаракат қилиш туфайли амалга ошди.

* * *

Инженер Константин Григорьевич Солодов олтмиш ёшида инфаркт бўлиб қолди. Уч йил касалхонада ётиб даволаниш ҳам унга наф бермади. Бемор ўн бир ой (кўкрак қисиши) стенокардиядан азоб чекди. «Тез ёрдам»нинг уйга келмаган қуни бўлмас эди. Асаблар бутунлай ишдан чиққан эди. Врачлар фақат осойишталикни тавсия қилишар, ахён-ахёнда текис жойда унинг оҳиста юришига рухсат беришарди.

Ана шунда Солодов ўзига-ўзи: «Мен ўлишни истамайман...» деди.

— Кузининг куёшли кунларидан бирида Константин Григорьевични «Текистительщик» («Тўқимачи») стадионидан истаб топдим, — деб ҳикоя қилади В. Баринов, — у стадионни икки марта айланиб ўтишга улгурган ва энди волейбол ўйинида қатнашаётган экан. Бу соғлом, бахтли киши эди.

Югуриш уни қутқариб қолди. Секин, лекин давомли югуриш инсон танига жон киритганлигини ҳамма яққол кўриб турибди. Дастлаб, Солодов эҳтиётлик билан, ўзини уринтирмасдан, хаста юрагининг уришига қулоқ солган ҳолда йигирма қадам масофани чопиб ўтди. Сўнгра яна йигирма ва яна... Шундай қилиб, аста-секин у ўз нормасини бир кунда олти километрга етказди.

Ҳозир у аниқ, доимий амал қиладиган режимнигина тан олмокда. Кўзини уйқудан очар-очмас, у «ўз организмни ҳаётга мослаштира бошлайди». Чуқур нафас олиш ва олти-саккиз марта қисқа, аммо кескин нафас чиқариш бошланади. Бу бир неча марта такрорланади. Сўнгра галма-галдан оёқ, қорин, кўкрак ва қўл мушакларини бўшаштиради ва таранг ҳолга келтиради. Шундан кейин оёқлар навбатма-навбат қоринга томон

букилади ва қайтадан ёзилади. Энг охири, эллик марта «велосипед ҳайдаш» бажарилади. «Ўрнимдан туришга вақт етганда,— яқунлайди Солодов,— мен ўзимни бардам сезаман, энди бутун зарядкани (жисмоний тарбияни) бажариш учун менда хоҳиш жўш уради. Менинг оддий жисмоний тарбия комплексим радиодан бериладиган умумий комплексдан фарқ қилмайди. Сўнгра, энг асосийси, очиқ ҳавода югуришдир. Югуришни ҳар қандай об-ҳаво шароитида олиб бораман».

У ҳаракатчан, мириқиб ухлайди ва иштаҳа билан овқатланади. Сўнгги марта текширилганда Солодовда касалликдан ҳеч қандай нишона топилмади.

Матбуот хабарларидан

Ҳаракат ўз таъсири билан барча даволарнинг ўрнига ўтади, аммо дунёнинг барча дори-дармонлари ҳаракат таъсиридек шифо бўлолмайди.

Т. Гиссо

Организмнинг айрим жойларида қон ҳаракати тўхтаб қолгудек бўлса укалаш ва бадантарбия жуда фойдалидир... Мана шундай машғулотлар кишига кун бўйи тетиклик беради, умрни узоқ қилади.

А. А. Богомолец

Ҳаракат овқатни ҳазм қилишга ёрдам беради, қон ҳаракатини яхшилайти, касалликларнинг олдини олади.

Хуа То

Ҳаёт ҳаракатни тақозо этади.

Арасту

Бола ақлли ва инсофли бўлиб ўсиши учун аввало у кучли ва соғлом бўлсин: ишласин, кичкирсин, доимо ҳаракатда бўлсин.

Ж. Ж. Руссо

Кишининг жисмоний меҳнатдаги активлиги 35 ёшдан сўнг пасайиб боради, зеҳни эса 40 ёшдан кейин ҳам ошиб бораверади.

И. В. Давидовский

Табиат қаср эмас, ишхонадир, одам эса унинг меҳнаткашидир.

И. С. Тургенев

Давомли жисмоний ҳаракатсизликдек одамни сўндирадиган ва бузадиган нарса йўқ.

Арасту

Одам ҳаракат қилмай турган пайтда юраги минутига 5 литр қон ўтказди. Машқ қилаётган спортчи жуда зўр бериб ҳаракат қилганида эса юраги бир минутда 20 литр, ҳатто 30 литргача қон ўтказди. Бу олти баравар кўп резервдир. Ўпка бундан ҳам кўп резервга эга, униқини ўттиз баравар кўпайтириш мумкин.

Физиологиядан

Кучли бўлай десанг чоп,
Гўзал бўлай десанг чоп,
Ақлли бўлай десанг чоп,
Узоқ умр кўрай десанг чоп.

Элладада топишган тошдаги ёзувдан

Енгил киши тез юради.

Агар юрсанг пиёда,
Умринг бўлур зиёда.

Ўзбек мақоллари

Дори сақлаганингдан кўра, овқатдан сўнг сайр қилганинг маъқул.

Араб мақоли



ИЧКИЛИК ҲАҚИДА

Ривоят қилишларича, бир алхимик овқат қолдиқларини идишга йигиб қўйверган. Бир кун бу идишдан ачиган хид келади. Алхимик унинг эзилиб оқаётган сувидан татиб кўради. Бир оздан сўнг дили шод бўлганга ўхшаб кўринади. Алхимик одамлар учун фойдали ичимлик кашф этдим, деб уни хуш ёқадиган, яъни арабча алкухул (алкоголь) деб атаиди.

Алкоголь тез орада тарқалиб, ҳаётни нормал издан

чикариб юборади. Алкоголнинг оқибатларини кўриб алхимик кўп ачинади, пушаймон ейди, сўнг ўзига-ўзи сиртмоқ солишга мажбур бўлади.

Ана шу воқеанинг иккинчи варианты:

Қадим замонда бир табиб шароб ихтиро қилиб, подшоҳ хузурига йўл олибди.

— Мен шундай бир ажойиб дори яратдимки, у кўрнинг кўзини очади, шолнинг оёғини тузатади, гадони эса бой қилади.

Бу гапдан хайратланган подшоҳ, ушбу ихтиро ўстида тажриба ўтказибди. Табиб танланган кишиларга бир пиёладан шароб ичирибди. Улар кайф қила бошлагандан кейин яна табиб шароб сузилган пиёлани кўр қўлига тутибди. Кўр киши пиёлани қўлида эҳтиёткорлик билан ушлаб:

— Бай-бай, рангинг бунча ҳам тоза ва гўзал-а, — деб шаробни тинимсиз мактайверибди. Шунда замбилда икки оёғини қимирлата олмай ётган шол:

— Эй кўр, тезроқ пиёлани бўшат, ҳозир қорнингга бир тепиб, аъзои-баданингни парчалаб ташлайман, — дебди.

Кайфи ошган гадоёй эса:

— Эй шол, кўрни тезроқ тепиб ўлдир, унинг хунини ўзим тўлайман, дебди.

Бу ҳодисани кузатиб турган сарой аҳллари бирданига қулиб юборишибди. Шундан кейин подшоҳ табибга шароб тайёрлаш сирини ҳеч кимга айтмасликни буюрибди. Табиб қуллук қилиб чиқиб кетибди...

Кўҳна ривоятлардан

Вино ичманг, тамаки дуди билан юракни тўлдирманг, ана шунда Тициан сингари узоқ умр кўрасиз.

И. П. Павлов

Ҳамма ногиронликлардан кўра майхўрлик одам зотига зиддир.

В. Скотт

Май косаси ичида жилваланиб турган куёш алдамчи куёшдир. У сенинг оғзинга ботишидан эҳтиёт бўл.

Ақлдан оздирадиган ҳар қандай модда, гарчи у май бўлмаса ҳам, майнинг яқин қариндошларидир.

Май косаси мабодо майхўр қўлида туриб тилга кирса, уни ўз ичида кўтариб туришдан ор қилаётганини айтиб берган бўларди.

Май ўз ичувчиларининг яширин сирларни ошкора килади.

Май ичишга одатланган киши унинг йўлида ҳамма нарсадан, ҳаттоки энг керакли буюмларидан ҳам ажралади.

Май ёмон ишларни яхши қилиб кўрсатади, ўша ёмонликлардан қайтариб юрган кишиларнинг ўзи ҳам уларга муштало бўлиб қолади.

Май ичувчилар сувга бораётган подалардек оғзиларидан нима чиққанини билмай бақиришади.

Эй май, улуғ мартабалар биноси ва ақл қошоналари сен туфайли харобага айланди.

Ичкилик ичиб, ақлини бир нафас йўқотган киши оғир мусибатга учраб ўлганлар қаторида бўлади.

Ақл-идрокда денгизга қиёс қилишга арзийдиган кишининг бир коса майга ўзини фарқ қилиши айб ва беҳаёликдир.

Ичкилик мансаб ва обрўда баланд тоғ ҳисобланадиган улуғ кишиларни ҳам тўрт оёқли ҳайвонга айлантиради.

Ичувчилар оз фурсатли «лаззат»ни кўзлаб, кетидан келадиган фалокатга эътиборсиз қарайдилар.

Сен ичкиликни сира ичма: у ақлдан, тўғри тафаккур қилишдан адаштиради, озгина хурсандлик, кайф-сафо бериши билан бирга узоқ муддатли кайғу ва бахтсизликларга гирифтор қилади.

Шариат ичкиликни ҳаром деб этироф қилди, агар ҳалол деганда ҳам, мен уни ўз нафсимга мутлақо раво кўрмасдим.

Биз ўз фойда-зарарини билмайдиган махлуклармиз, ахир дунёда майдан бўлак ҳам лаззат берувчи неъматлар жуда кўп-ку.

Майхўр ҳаёт кадрини билганда эди, майни дўстларига эмас, душманларига ичирган бўларди.

Ичкилик ҳар бир балонинг эшиги, сен ўша эшикка бош суқишдан эҳтиёт бўл.

Май дўстларни қойиш, улар билан жанжаллашиш, ҳамсухбатларга озор бериш ва яқин кишилардан жудолашишга сабаб бўлади.

Мен ўз ҳаётим билан онт ичиб айтаманки, май шишаларини ушлаган қўллардан темир-терсак билан шуғулланувчи темирчилар қўли покизарокдир.

Эй май! Агар сенда кишиларга озор беришдан бошқа

бирор хусусият бўлганда, албатта унда сени ичиш раво кўриларди.

.Абу Ало ал-Мааррий

Совукдай қочибон ўт шуъласидан,
Тезак дуди сори қилмоқдир оҳанг,
Киши зухд ичра майдин тавба айлаб
Нишот андин хаёл айлаб емак банг
Бўлмаса тарёк ила жонинга баҳр
Солмағил аччик бўла жонинга захр.

А.шиер Навоий

Шароб ичма, куйдирмағил димоғ абас,
Бу фитна шуъласидан ёкмағил чароғ абас.

Мунис Хоразмий

Хуш қилиб ўзни бу кечмакликдин,
Тавба қилдим чоғир ичмакликдин.
Олтуну нуқра суроҳию аёғ,
Мажлис олоти тамомин ул чоғ,
Ҳозир айлаб борини синдирдум,
Тарк этиб майни кўнгил тиндурдум.

Бобур

Майхўрлик фитна-фасоднинг уяси бўлиб, ҳамма
бузукчиликлар шундан келиб чиқади. ...маст бўлиб
юрганлар дунё ишларининг ҳеч бирига ярамайдилар.

Аҳмад Дониш

Шиша ичидан менга офат кўринади. Бу офатларни
унинг ичидаги таркиби ташкил қилади. Шиша ичини
ногиронлар, илонлар ва табиат музейидаги каби эмбри-
онлар ташкил этади.

Г. Гейне

Ичилган спиртли ичимликлар одамни ҳайвон ва
йирткич қилади.

Ф. Достоевский

Бодадан хирадур эс-хуш ва димоғ,
Шуъласи сўнади, ўчади чирок.
Бода ҳар бир бошга кириб келган дам,
Ақл ундай бошдан ўзади қадам.

Қамолиддин Биноий

Табибдан бир арокхўр: «Бир нарса айтингки, мен арокдан тамом қайтай»,— деб илтимос қилди.

Табиб унга шундай бир воқеани айтиб берибди: «Қадим замонларда бир йигитнинг обрўсини тушириш мақсадида уни бир хотин уйига таклиф қилибди. Йигит ҳовлига кириши билан хотин эшикни қулфлабди ва жиддий дебди: «Уч шартимдан бирини бажаринг: ё бу арокни ичинг, ёки бу гўдакни ўлдиринг, ё бўлмаса мен билан зино қилинг. Агар йўқ десангиз, дод солиб одамларни йиғаман, шармандангизни чиқараман».

Ҳалиги йигит, ноилоҳ, осонроғи деб арокни ичибди. Сал ўтмай қаттиқ маст бўлиб, эсини йўқотибди ва яна қолган икки гуноҳга йўл қўйибди. Кўрдингизми, ҳамма бало ичкиликда»,— деб сўзини тамом қилибди табиб.

Ривоятлардан

Алкоголь — фирибгар, у организмга таянч бўлиб кўринади, лекин тобора ақлни камайтиради.

А. Данилевский

Бир подшоҳ донишмандлардан бирига зўрлаб ичкилик ичирибди. Донишманд маст бўлиб, кайф устида беҳуда, бемаъни сўзлар айтибди. Кайфи тарқаб, ўзига келгандан кейин одамлар унга таъна қилибдилар, адабсиз сўзлари учун уни койибдилар. Донишманд уларга узр айтиб, шундай дебди:

— Кайф устида беъмани сўзларни мен айтмадим, балки менга зўрлаб ичкилик ичирган киши менинг тилимдан сўзлади.

Ривоятлардан

Ичкиликни оз миқдорда ва ҳар куни ичилса соғлиқ учун фойдали, деган фикр мутлақо хатодир.

А. Лозинский

Олижаноб одамга мастлик сифати ярашмас.

Қамол Ҳўжандий

Бодани ақлдан ғолиб этмагил.

Афзалиддин Ҳоқоний

Май мастга душману, хушёрга ёрدير,
Ози тарёк, кўпи бир захри мордир.
Қўлингда бўлмасин пайваста бода,

Ойда бир бор ичсанг шудир кифоя.

Гоҳи бода ичсам

хомликдан нишон.

Пайдар-пай ичсам

бадномликдан нишон.

Абу Али ибн Сино

* * *

Кетма-кет маст бўлиш жуда ёмондирки,
жигарни ва миждони бузади, асабни кучсиз
қилади. Асаб касалликларини, сакта касаллигини
ва тўсатдан ўлишни келтиради.

Абу Али ибн Сино

Кўп ичадиган киши ногирон бўлади.

Д. Чосер

Ғам ҳар хил омиллар билан унутилади, аммо маст-
лик билан эмас.

Зериккан киши қадаҳдан овунчоқ истайди; кўрқоқ —
мардлик, лапашанг — қатъийлик, ғамли дил — хурсанд-
лик излайди. Аммо у ўлим топади.

С. Жонсон

Паҳлавон Юпитер чўлоқ фарзанд кўрган. Хайрон
бўлган Юпитер бунинг сабабини суриштирган. До-
нишмандлар бир оғиздан: «Фарзандингни кайф устида
орттиргансан»,— дейишган. Шу-шу римликлар орасида
ўттиз ёшгача ичиш қатъий ман қилинган. Чунки бу
ёшгача киши соғлом фарзанд кўриши керак, дейилади.
Шу ваздан, никоҳ куни куёв билан келинга спиртли
ичимлик берилмайди.

Спиртли ичимлик истеъмол қилганларнинг 16—17
фоизида иш унумдорлиги пасаяди, 20 фоизи оилавий
қўйди-чиқдига сабаб бўлади. Жиноятларнинг 85 фоизи,
безориликнинг 90 фоизи, қотилликнинг 70 фоизи, кўча
фожиаларининг 47 фоизи, уйдаги фалокатларнинг
20 фоизи, корхонадаги бахтсиз ходисаларнинг 45 фоизи
мастликда содир бўлади.

Л. Орловский

Америкада 1920 йилда (ичкилик ичиш ман қилинган
йили) минг одамдан 13 киши алкогольдан ўлган бўлса,

1925 йилда ичкидик тарқалиши биланоқ минг одамдан
86 киши мастликдан ўлган.

Тарихий манбалардан

Узум уч хил ҳосил беради: ҳузур, кайф, фожиа.

Анахарсис

Биринчи қадаҳ ташналикни кондириш учун, иккинчи
қадаҳ ҳурсандчилик учун, учинчи қадаҳ ҳузур-ҳаловат
учун, тўртинчи қадаҳ аҳмоқлик учун кўтарилади.

Анулей

Донолар мастлик қилмас,
Оқиллар шароб ичмас,
Ўзин билган ҳар киши
Пастликка қадам қўймас.

Санойй

Мастлик девоналик ва дарбадарликдир.

Кайковус

Болаларга оз-оздан бўлса ҳам спиртли ичимлик
бериб туриш жиноятдир.

Циген

Дейсан, бода дарду аламини олур,
Асли имон, соғлик, чидамни олур.
Бир он озод этса ғуссадин буткул,
Билки само аро яширин ўт ул...

Рукниддин Авҳадий

Майни меъёрида ичган яхшироқ.
Кўп ичсанг ақлга тушади ямоқ.

Азодий Тусий

Ўзимнинг шахсий тажрибам, юз йиллардан зиёд
давом этган отамнинг ва бобомнинг тажрибалари
туфайли менда шундай ишонч ҳосил бўлдики, дунёда
ҳеч қандай сабаб спиртли ичимликларни кўп ичиш
орқасидан келиб чиқадиган азоб-укубатлар ва касаллик-
лар қаби огир оқибатларга олиб келмайди.

Ч. Дарвин

Алкоголнинг шак-шубҳасиз зарарли экани илмий
нуқтаи назардан исбот этилгандан сўнг, уни оз-оздан ва

меъёрида ичишни илмий жиҳатдан маъқуллаш тўғрисида сўз бўлиши мумкин эмас.

В. Бехтерев

Алкоголь қурбонларининг зурриётларида ҳам жисмоний, ҳам маънавий жиҳатдан катта доғ қолади: улар ишқмас, беқарор, ақлий жиҳатдан қолоқ бўлади.

Н. Н. Блохин

Ароқ оқ, лекин бурунни қизил, обрўни қора қилади.

А. П. Чехов

Кайф таъсирида шундай ярамас ишлар қилинадики, тёрининг қалинлигига қарамай, титрашга тўғри келади.

Ж. Лондон

Одамлар душманга оғизларидан йўл берадилар, у эса мияларини ўғирлаб кетади.

В. Шекспир

Ичкиликка ҳаддан ташқари берилиб кетиш хавфли ўсма пайдо бўлишининг сабабчисидир.

А. Богомолец

Ичкиликка берилган оналарнинг туккан болалари бу борада ўз оналарига ўхшаш бўлади.

Маст бўлиш ўз ихтиёри билан ақлдан озишдир.

Арасту

Ичкилик болаларнинг касалманд ва нимжон бўлиб ўсишининг сабабчисидир.

Гиппократ

Мастлик — ақлсизлик машкидир.

Пифагор

Қўп ичадиган киши сир сақлай олмайди ва берган ваъдасига вафо қилмайди.

Кичик Сенека

Маст — жаҳлнинг асиридир, ундан ақл қочиб кетади.

Софокл

Одамлар ўлатдан кўра бадмастлик, бадхўрлик ва ахлокий бузилишдан кўпроқ халок бўлганлар.

Л. Корнaro

Ичилган 100 грамм спиртли ичимлик спортчини икки ҳафтага ишдан чиқаради.

В. Куц

Майхўр киши оиласида паслий ногиронликдан ташқари кўп фалокатлар ҳам юз беради. Бола ифлослик ва қашшоқликда ўсади, маст отанинг қилмишларига беихтиёр гувоҳ бўлади, жанжалларни, уриш ва сўқишларни эшитади. Шундай шароитда ўсган боладан нима ни кутиш мумкин?

Аннафенбург

1000 га яқин тентак болаларнинг 500 тасида отаси, 70 тасида онаси, 70 тасида ҳам отаси, ҳам онаси спиртли ичимлик истеъмол қилар экан.

И. М. Мережеевский

Тутканок касаллигига дучор бўлган юз боланинг 60 тасида ота-онаси ароқхўр бўлган.

Т. П. Симпсон

Ҳусайн Бойқаро ўз набираси Мўминмирзони ўлимга ҳукм қилганда эс-хушсиз, яъни ғирт маст эди.

Искандар Зулқарнайн майни «Геркулес» жомидан охиригача шимириб, ўлим топган.

Эрамиздан аввалги 1300 йилларда Миср папирусига қуйидаги мазмунда хат битилган экан:

«Сен китобларни йиғиштириб қўйиб, маишатга берилиб кетибсан, оқшомлари қажвахоналарда бўлармишсан. Пиво ичга кирса ақлнинг ўрнини эгаллайди, биласанки, у паст нарса. Спиртли ичимликка берилмайман, деб касам ичгансан. Нима, ёдингдан кўтарилдими?»

Тарихий манбалардан

Ичкилик ичишга мубтало бўлганлар, аччиғи тез одамлар ойнага қараб, ўзларининг хунук тусларини кўрганларида эди, бу ярамас одатларини ташлаган бўлардилар.

Афлотун

Бадмастки дамодам ичмоғидин не баҳр
Ки одабийлик қатлиға ичар қадак-қадах захр.

Алишер Навоий

Ақлни боглагай май, қўзни уйку,
Гуноҳни афв ювар, кир жомани сув.

Фахриддин Гургоний

Ҳушёр бўлсам мендан хурсандлик йирок
Маст бўлсам аклимдан ажрайман бирок.

Умар Ҳайём

Май ичиш бош огритганга арзимас.

Абулмажид Санои

Шаробхўрларнинг ҳосили икки нарса: ё беморлик,
ё девоналик.

Кайковуз

Ёлғончилик ва мастликдан сақланинг. Бу паст нарсалардан жон ва тан хароб бўлади.

Владимир Мономах

Устма-уст ичиб юрганларда кўкрак қисиши (стенокардия), юрак мушагининг емирилиши (инфаркт) ёки юракнинг фалажлашиши каби бахтсиз ҳодисалар юз беради.

И. В. Стрельчук

Мастлик ҳақиқий аксизлик, у бизни бутун бориғимиздан, шодлиғимиздан маҳрум қилади.

Солон

Агарда тумов ва шунга ўхшаш касалликларни ҳисобга олмаганда, сурункали алкоголизм эркакларда энг кўп тарқалган касалликдир

Е. Блейлер

Аскарият тилсиз маҳлуқлар, айниқса, ҳайвонлар винога тесқари қарайдилар. Итлар вино таъсирида кутуради. Филлар ожизланади. Маймунлар эпчилликдан маҳрум бўлади. Бундай бўшашиш оқибатида уларни қўлга тушириш осон бўлади.

Клавдий Элиан

Сенеканинг гувоҳлик беришича, Посейдон «икки хил мастлик бўлади» дер экан: тасодифан ичиб маст бўлиб қолган киши ва ичкиликсиз турулмайдиган маст киши. Биринчи маст қилмишларига пушаймон бўлиб, балки бошқа ичмас. Бадмаст эса афсуски, ичкилик бандасидир, унга асир тушгандир.

Тарихий манбалардан

Гар ичса киши май, шалоқ маст бўлар,
Сири фош бўлар, иши ҳам суст бўлар.
Билимли май ичса, билимсиз бўлар,
Билимсиз май ичса, тубан паст бўлар.

Юсуф Хос Ҳожиб

Май инсонларнинг қалби ва насл-насабини ҳалок этади.

Лев Толстой

Агар майхўрлик доимий машғулотга айлansa, ундай кишилардан дунёвий ишларни кутмаслик керак. Чунки маст бўлиб юрганлар дунё ишларининг ҳеч бирига ярамайдилар.

Аҳмад Дониш

Ичкиликбозлик инсон, жамият ва давлатнинг энг ёмон душмандир.

Павел Ковалевский

Ичкиликка ўргатиб, охир пиёниста қилиб,
Ўзларидек, соғни ҳам қилдилар чўлоғлар.

Муқимий

Ичкилик нафосатни ўлдиради, май ёшликни қисқартиради.

Гораций

Бир тўй маросимида Диогенга бир пиёла вино тутқазишибди. Диоген винони ерга тўкибди.

— Нега винони гумрон қилдингиз, — деб сўрабдилар.

— Агар мен винони гумрон қилмасам эди, вино мени гумрон қилган бўларди, — деб жавоб берибди Диоген.

* * *

Иван Петрович Павловнинг рафикаси С. В. Павлованинг гувоҳлик беришича, бир кун эри ром сотиб олиб келади. Иван Петрович ойна олдида ўтириб олиб оздан ича бошлайди. Мақсад — алкогольнинг таъсирини шахсан ўзида синаб кўриш эди. Шунинг учун ҳам у қалам, қоғоз тайёрлаб қўйган. Аммо у бирор сатр ҳам ёзолмади, чунки эрталаб полда кўзини очди. Боши ёрилай деб оғир, оғзи бемаза эди, ўзини жуда оғир, мажруҳ сезарди. Шу-шу бўлди-ю, у иккинчи марта ичкиликка яқинлашмади.

* * *

И. П. Павловнинг шогирди М. К. Петрова итларга 15—20 грамм алкогольни сутга аралаштириб ичириб юрди. Асаби кучли итлар 40 минутдан сўнг маст бўлиб, эртасига ўзларини соппа-соғ сезганлар. Асаби кучсиз итлар уч кунгача ўзларни хаста сезишган. Бу итлар алкогольга ўрганиб қолишган, алкоголь берилса ича-верган. Асаби кучли «Джой» исмли ит сут билан 15 грамм алкоголь ичгандан сўнг бир соат чамаси ғалати бўлиб турган, сўнг қайт қила бошлаган, кун бўйи овқат емаган. Шу йўла ичкиликка қарши бош мия ғалаёни етти кун давом этган. Саккиз кундан кейин Джойга яна икки марта ўша миқдорда алкоголь ичиришган. Ит яна олти кун касал бўлиб ётган. Шундан сўнг ит алкоголь аралашган сутни бутунлай ичмай қўйган. Қизиғи шундаки, ит оч бўлсада алкоголь қўшилмаган сутдан ҳам ҳазар қиладиган бўлиб қолган.

* * *

Маст киши одам эмас, зероки, у одамни ҳайвондан фарқ қиладиган ақлдан маҳрум бўлади.

Т. Пен

Жанубий Африканинг «Парк Крюгер» қўриқхонаси ёнидаги темир йўл станциясида бирдан ғала-ғовур кўтарилди. Паркда истикомат қилувчи ювош филлар тўсатдан қутургандай тўполон бошлашди. Улар станцияга бостириб кириб, одамларга, ҳаттоки поездга ҳам хужум қилишди. Филларни зўрға тинчлантиришди. Аниқланишича, улар марол дарахтининг мевасини еб, маст бўлиб қолишган экан.

Матбуот хабарларидан

Куйидаги мастликлар бўлади: шароб мастлиги, ман-манлик мастлиги, чиройилик мастлиги, шахват мастлиги, бода мастлиги, ҳавас мастлиги, куч-қудрат мастлиги. Билгинки, кўп ейиш ҳам мастликнинг биридир. Кўп ухлаш ҳам мастликдир!

* * *

Саломатлик учун қанча кўп ичсанг, жанозанг учун шунча шошасан.

Ким ичкиликдан мадад истаса гўр атрофида бўлади.

Ароқ билан дўстлик саломатликка душман орттириш демакдир.

Ақл тоғларни қўзгатади, ароқ ақлни хароб қилади.

Ичкилик ифлосликни ёктиради.

Мастлик билан ғам янгиланади.

Удмурд мақоллари

Шер пашшага кадам босганидек, ароқ ҳам юракка шундай йўл олади.

Вьетнам мақоли

Мастлик олти бахтсизликни келтиради: муҳтожлик, жанжал, касаллик, обрўсизлик, шармандалик ва ақлсизлик.

Бир пиёла ичкилик кишини қўзи қилади, иккинчи пиёла шер, учинчи пиёла чўчка қилади.

Ичкиликни ташламоқчи бўлсанг, мастнинг аҳволига боқ.

Хитой мақоллари

Биринчи қадаҳни одам ютади, иккинчи қадаҳни қадаҳ ютади, учинчи қадаҳ одамни ютади.

Дарё шахобчалардан, мастлик қадаҳдан бошланади.

Кечқурун бадмаст, эрталаб иш ёқмас.

Япон мақоллари

Мастлик фалокатларга эшикни ланг очади: камбағаллик ва касаллик бирлашади.

Тожиқ мақоли

Ким ичкиликни ёктирибди, ўзига чоҳ қаздирибди.

Куч кийимга, ичкилик одамга ўч бўлади.

Мастликда ёмонлик қилиб қўясан, хушёрликда жавоб берасан.

Фин мақоллари

Мастлик бамисоли бир эшикдир: у ман қилинган
нарсаларга ланг очилади.

Кайф келса ақл кетади.

Шарқ халқ мақоллари

Ўғилларни икки нарса
айлайди хароб,
Бири зийнату сеп, бири эса шароб.
Дод, ундай ўғиллардан, минг дод ким,
Бўлса улар майпарасту, олифта доим.

Шарқ манбаларидан

Шиша мастликка элтар,
Мастлик пастликка элтар.
Маст қайда-ю, шарм қайда.
Мастнинг тонги бўлмас.

Ўзбек мақоллари

Сув кўприкни, ичкилик миёни бузади.

Немис мақоли

Мастнинг ақли кўр бўлади.

Монгол мақоли

Биринчи қадахни ичмасанг охиргисидан маст
бўлмайсан.

Тува мақоли

Киши ичмаса, чекмаса узоқ умр кўради.
Ким қарзга ичса, унинг азоби икки марта ошади.
Мастликда ортирилган дўстнинг бўш шишача қим-
мати йўқ.

Рус мақоллари

Ичкиликбознинг жазоси

Англияда ўтган асрнинг бошларида ичкиликбозликка
берилган кишини тавба қилдирмоқ учун ифлос кийим-
лар кийгизиб, бўйнига «арокхўр» деб ёзилган ёрлик осиб,
энг малол келадиган қора ишларни қилдиришар экан.

* * *

Мексиканинг пойтахти Мехикода ўттизинчи йиллар-
да кўчада ётган мастни полиция машинасида олиб

келиш «маросими»ни кинооператор суратга олар экан. Маст киши биринчи марта қўлга тушса фильмни фақат ўзига кўрсатишган, иккинчи марта қўлга тушса унинг қариндош-уруғлари, таниш-билишларини тўплаб кўрсатишган. Агар учинчи марта қўлга тушса бу қисқа метражли фильм пойтахт экранларида намойиш қилинар эди.

* * *

Буюк Карл (742—814) даврида май ичиб биринчи марта қўлга тушган кишини одамлардан холи қилиб, бино ичида жазолаганлар, иккинчи марта эса халқ олдида жазолаганлар, учинчи марта қўлга тушганда қатл қилганлар.

* * *

Қадимги Юнон қулдорлик давлати Спартада қул қилинган асирларга май ичириб маст қилишар ва уларни: «Ёшлар шу мастларнинг аҳволини кўриб ибрат олсинлар»,— деб ёшларга намойиш этар эканлар.

* * *

Арабистонда қадим замонда май ичиш ҳаром деб эълон қилинган ва уни ичиш тақиқланган. Май ичган киши қўлга тушса қаттиқ жазолаганлар. Озод одам ичса 40 дарра, қул ичса 80 дарра урганлар. Илгари Тошкентда ҳам май ичгани учун 40 дарра уриш мумкин экан. Ичган кишидан ҳазар қилиб, ундан нарироқ юришаркан.

* * *

Қадимги замонларда Ҳиндистонда май ичмаслик ҳамма табақалар учун мажбурий бўлган. Ичкилик ичганлиги фош қилинган кишининг оғзига кумуш, қўргошин ёки мис эритиб қуйишар экан.

Агарда асилзода (брамин) маст бўлиб қолса унга қайнаб турган вино, қайноқ сув ёки сигир сийдигини ўлгунча ичираб эканлар.

Браминнинг хотини ичкилик ичиб қўйса хонадондан ҳайдаб юборилган, эриб турган темир билан пешанасига шиша шаклида «муҳр» босилган.

Пётр I ичкилик ичган кишининг бўйнига «ичганлиги учун» деб ёзилган оғир чўян — медаль осиб қўйишни буюрган. Қадимги вақтларда Россияда, масалан, Самара губернасида ичкиликдан ўлган кишини мотам маросими билан мазорга қўмиш қурғокчилик, қаҳатчилик келтиради, деб дарёга оқизиб юборишар ёки ўрмондан чуқур ковлаб қўмишар экан.

1874 йилда Америка аёллари қаҳвахоналарга қарши исён кўтардилар. Аёллар қаҳвахоналарни қамалга олиб, у ерга ҳеч кимни киргазмадилар. Бочка-бочка виноларни ариққа оқиздилар. Қаҳвахона эгаларини савалаб, аҳоли учун зарарсиз бирор иш билан машғул бўлишни тавсия этдилар.

Минглаб ёш болалар майдонларга йиғилиб, ичкиликка норозилик билдирганлар. Қўлларидаги плакатга мана бундай деб ёзилган.

«Оталар, оналар! Сизлардан ўтиниб сўраймиз, ичкиликка қарши кураш учун астойдил бел боғлангиз. Бизни маст оталар, маст оналар уряптилар». Алкоголга қарши аёллар, болалар исёни Глекобордан бошланиб, тез орада бутун Америка бўйлаб тарқалган.

Матбуот хабарларидан



ЧЕКМАНГ

Канаданинг халқ соғлиғини сақлаш ва ижтимоий таъминлаш министри Жекоб Эпп ҳукумат чекишга қарши янги қонун ишлаб чиққанлигини эълон қилди. Икки йиллик бу программада матбуот орқали тамаки билан боғлиқ материаллар эълон қилинмаслиги ва жамоат биноларида, транспортда чекиш ман этилганлиги айтилган.

Канаданинг кўпгина медицина муассасалари чекишга қарши олиб борилаётган кампанияда иштирок эта- жакларини айтишган. Рак касалликлари Канада жами- ятининг аъзоси Дэвиднинг таъкидлашича чекиш билан боғлиқ турли касалликлар оқибатида мамлакатда ҳар ойда 2500 киши ҳаётдан кўз юмаётган экан.

Матбуот хабарларидан

Савдогарлар бозорга биринчи марта тамаки олиб келишганда бир доно одамларга: «Тамаки соғлиқ учун зарар келтиради»,— деб айтган экан, бозор касод бўлиб, тамакини ҳеч ким олмай қўйибди. Бундан норози бўлган савдогарлар тамаки ҳақида ўз фикрини ўзгартиришни донодан илтимос қилибдилар. Шунда доно: «Халойик! Тамаки чекканларни ит қопмайди, уйига ўғри тушмай- ди, қаримайди»,— дебди.

Дўстлари донодан:

«Бу нима деганингиз, олдин тамаки кони зарар, чекманг, деган эдингиз-ку»,— деб сўрашибди. Шунда доно: «Тамаки чеккан киши ҳассага таяниб қолади, ҳассалик кишини ит қопмайди. Чеккан одам доим йўталади, ўғри уй эгаси бедор экан, деб қирмайди, чеккан одам қаримасданоқ ёш ўлиб кетади»,— дебди.

Ҳикоятлардан

Ҳар бир чекувчи фақат ўзини эмас, балки бошқа- ларни ҳам заҳарлайди.

Н. А. Семашко

Мен чекишни рад этганимдан бери хавфли ва ташвишли ҳиссиётлардан холиман.

А. П. Чехов

Агар мен чекмаганимда оҳ-воҳсиз яна бир неча йиллар яшаган бўлардим.

С. П. Боткин

«Кўк заҳар»нинг тарқалиши

Тамаки ҳақидаги тарихий ҳужжатлар эрамиздан V аср илгари ўтган грек тарихчиси Геродот асарларида учрайди. Унинг ёзишича, Африка қитъасида яшовчи одамлар ўша даврларда маълум бир ўсимлик баргларини тутатишиб, шу тутунни ҳидлашни одат қилганлар.

Европада тамаки биринчи марта 1492 йили пайдо бўлди. Машҳур сайёҳ Христофор Колумб Америка қитъасини очганда унинг матрослари ерлик халқнинг тамаки баргларини қуришиб, сўнг ўраб чекканларини кўришган, шундан ўзлари ҳам чекишни ўрганишган.

XV асрда, 1496 йили Испания монахи Роман Папо Сан-Домингодаги Табаго провинциясидан тамаки уруғини олиб келиб эккан.

Тамаки ўсимлигига биринчи бўлиб ботаник олимлар Франциянинг Португалиядаги элчиси Жан Нико исмидан келиб чиқиб Никотин номини беришган. Бу элчи 1560 йили француз қироличаси Екатерина Медичига тамаки баргларини тақдим этган. Қарангки, қиролича сурункали бош оғриғи касаллиги — мигрен билан оғриган эди. У тамаки баргини талқон қилиб ҳидлаганда бош оғриғи тузалган. Бу хусусда шуни айтиш керакки, тамаки таркибидаги моддалар бош оғриғини вақтинча қолдирган. Қиролича тамакисиз туролмайдиган бўлиб, кейинчалик чека бошлаган, бу ярамас одат кенг ёйилган.

Тамакидан келадиган даромад катта ер эгаларига ниҳоятда фойда келтирарди, лекин унинг заҳаридан минг-минглаб одамлар ҳалок бўла бошлади. XVI аср охирида Англияда чекувчилар ўлимга ҳукм қилинди. Уларнинг бошларини кесиб, оғзиларидаги трубкалари билан катта майдонларга осиб қўярдилар.

Рим папаси Урбан VII чекувчиларни диндан қайтган одамлар, деб эълон қилди.

XVII асрда Англиядан Россияга келган бу «қўқ заҳар»га қарши кураш бошланди. Подшо Михаил Романов чекувчиларни ўлимга ҳукм қилиб, мол-мулкларини давлат ҳисобига мусодара қилиш каби чораларни кўрди. Шунга қарамай тамаки чет элдан контрабанда йўли билан олиб келинаверди.

Петр I Голландияда бўлган вақтида тамаки чекишга ўрганиб қолди. У Россияга қайтиб келганидан кейин чекишга ва уни сотишга рухсат берди, лекин сотувчи ва чекувчилардан солиқ олина бошлади.

Тарихий манбалардан

Л. Н. Толстой:

Аслида киши ҳаёти учун энг зарури ақлга ўхшайди-ю, шунга қарамай қўпгина одамлар ўз хузурларини ўйлаб шу ақлни тамаки, вино, арак билан заҳарлашдан ҳам тоймайдилар.

Киши ичиш ва чекишни ташласа, барча ҳаёт

ҳодисаларини ўнга янгитдан очиб берувчи ақлий тиниклик ва босиқ дунёқарашга эга бўлади.

Агар одамлар арақдан, винодан, тамакидан, афюндан ақллариини йўқотиб, ўзларини заҳарламаганларида эди, бутун одамзод ҳаётида қанчалар ҳаётбахш ўзгаришлар юз бериши мумкин эди.

М. Ганди:

Мен улғайганимдан бери ҳеч қачон ўзимда чекишга эҳтиёж сезмадим ва бу одатни ҳамиша ваҳшийлик, ифлослик ва кони зарар, деб билдим.

Ж. Пти ва бошқа француз олимларининг маълумотларига қўра етук ёшида ўпка силига учраган 100 та бемордан 95 таси чекувчиларга тўғри келади.

* * *

АҚШ медицина комиссияси шундай хулосага келдики, кунига 20 дона папирос ёки сигарета чекадиган кишилар ўртасида чекмайдиган кишиларга нисбатан ўпка раки 20 баравар кўп учрар экан.

* * *

Олимлар кунига бир кутидан сигарета чекадиган кашандалар ўз умрларини 5 йилга, 2 кутидан чекадиганлар эса 15 йилга қисқартиради, деб ҳисоблайдилар.

* * *

Ер юзи аҳолисининг йилига 12 миллион папирос ва сигарета чекиши ҳисоблаб чиқилган. Чекиб ташланган сигарета билан папирос миқдори 2 миллион 520 минг тоннага етади.

* * *

Агар одамлар чекмай қўйсалар, деб ҳисоблайди машҳур англиз олими Ричард Дон, у ҳолда рақ касалликларидан ўлиш даражаси уч ҳисса камайган бўлур эди. Ўпка ва нафас йўлларининг баъзи касалликлари амалда бутунлай йўқолар эди, юрак касалликларидан ўлиш эса тўрт ҳисса камаярди.

* * *

Ўттиз йилдан ортиқроқ рентгенолог бўлиб ишлаган бир кишидан, соғлом одамнинг ўпкаси рентгенда қандай кўринади, деб сўрашибди.

— Соғлом одамнинг ўпкаси — дебди у, — рентгенда худди яшнаган, кўм-кўк майсаларга буркалган водийга ўхшаб кўринади.

— Узоқ йиллар тамаки чеккан одамнинг ўпкаси-чи?

— Худди чагир тошлар билан тўлиб-тошган, қурум босган тошлокқа ўхшайди, — деб жавоб берган экан у.

* * *

Францияда мунтазам чекиб юрувчи 25 ёшли ҳар минг кишидан биттаси «тамаки — ажал» чангалида жон берган.

Матбуот хабарларидан

Шунча душмандирки, охир бошингиз
бебош этар.

Вақти етмай сўлдириб, бу жисмингизни
лош этар.

Қайғу-ҳасрат йўқ экандир, кўзингизни ёш этар,
Ҳар замонда дуд юттирар, ҳам ўпкангизни
тош этар.

Асти гофил бўлманглар, шунча
бадкордир чилим.

* * *

Қирққа борганингда миянгга чиқар,
Бу ширин жонингни дўзахга тикар.
Умрингни ўт айлаб, бурнингга тикар,
Заҳматдан тўкилар тишинг, эй носкаш.

Маҳтумқули

Бухоро носининг таркибида: тамаки (талқон) — 45 процент, оҳак — 8 процент, гул (ғўзапоя) — 30 процент, пахтамой — 12 процент, сув — 5 процентдир.

* * *

Никотин қон томирларни, айниқса, юракни қон билан таъминловчи томирларни қисади, кўкрак қисиши (стенокардия) касаллигига мубтало қилади.

В. Соколовский

Тамаки инфаркт хавфини уч марта, ўпка раки хавфини икки марта оширади.

3. Янушкевичус

Тамаки чекиш умрни қанчага қисқартиради?

Бу саволга турли жавоблар бор. Кўпчилик газеталар бир группа тадқиқотчиларнинг узок муддат давомида олиб борган кузатувларидан кейин чиқарган хулосаларини келтирмоқдалар. Унда кўрсатилишича, ҳар куни сиз ўнтадан сигарет чекиб борсангиз, умрингизни икки ярим йилга, йигирматаси — беш-олти йилга, қирқта сигарет эса — етти-ўн йилга қисқартиради.

3. Зиков

Шахмат усталари учун энг керакли бўлган хотира ва ироданинг кушандаси никотиндир.

А. Алёхин

Мен бутунлай бошқа киши бўлиб қолдим. Кетма-кет беш соатлаб ишлайман, ишни осон ва енгил тугатаман. Илгарилари, яъни тамаки чеккан вақтларимда тез чарчардим, кўнглим айнарди, бошим огирлашиб, айланарди.

Л. Толстой

Чекмайдиганларга кўра, чекадиганларда ўпка раки ўрта ҳисобда 20 марта кўп учрайди.

Статистика маълумотларидан

Чекиш билан рак касаллиги ўртасида бевосита алоқа бор. Нагоя шаҳридаги бир гуруҳ онкологлар шундай хулосага келдилар. Улар ўтказган тадқиқот ёшликда чекиш айникса хавфли эканлигини кўрсатди: 20 ёшгача чека бошлаган кишилар орасидаги рак касалликлари чекмайдиганларга нисбатан 6 барабар кўпроқ учрайди. Шу зарарли одатга ўрганган 20 ёшдан 22 ёшгача бўлганларнинг рак билан оғриш хавфи чекмовчи тенгдошларига нисбатан 3,5 барабар кўпаяди. 23 ёшдан кейин чека бошлаганлар орасида рак касаллиги чекмовчиларга нисбатан икки барабар кўпроқ учрайди.

Японияда таникли онколог Мудзуо Сэки раҳбарлигида ўтказилган тадқиқотларда чекилган сигарета миқдори билан рак касаллигига гирифтор бўлиш эҳтимоли ўртасида ҳам бевосита ўзаро алоқа борлиги қайд этилади. Япония ва Америка рак касаллиги мута-

хассисларининг Нагояда бўлиб ўтган учрашувида ана шу маълумотлар айтилди.

ТАСС ахбороти

Тамаки дудиди азот (73 процент), кислород (10 процент), углеводород (9,5 процент), аммиак, никотин, таъсирловчи ва рак қўзғатувчи канцероген моддалар бор.

* * *

Тамаки тутуни билан фақат чекувчи эмас, у билан бир хонада бўлган киши ҳам заҳарланади. Текширишлардан шу нарса аниқланганки, тамаки таркибидаги никотиннинг 20—25 проценти организмга тамаки тутуни орқали сўрилади. 50 проценти ташқи муҳитга тарқалиб, ҳавони ифлослайди. Қолган қисми эса папирос чўғида куйиб, қолдиқда қолади.

* * *

Тамаки чекмайдиган учувчи 4500 метр баландликда ўзини яхши сезса, чекадиган учувчи 3000 метр баландликда нохуш кайфиятда бўлади. Шунингдек, чекадиган учувчиларнинг кўзи кечаси узоқни яхши кўролмайди, чунки тамаки тутунидаги заҳарли газ кўзнинг нерв тўқималарига таъсир қилган бўлади.

* * *

25 дона папирос ёки сигаретдаги никотин моддаси чекмайдиган одам учун ўлим дозаси ҳисобланади.

* * *

100 имкониятдан 96 очко урадиган ўқчи, отишдан аввал бир неча сигарет чекиб олса, ҳаммаси бўлиб 40 очкогина уради, холос.

* * *

Тамаки чекадиган кишилар тишининг устки қисми тезда ишдан чиқади. Бундай кишилар 30 ёшга қирмаёқ соғлом тишларидан ажралиб қолишлари мумкин.

Матбуот хабарларидан

Бу заҳарнинг таъсирини энди ўзимда синаб кўраман, бошқа сабаблар билан ўлди, деб ўйлаган кашанда беморларимни эслайман. Ўша вақтда улар

қўлидан папиросни олиб эзиб ташлаганимда, балки улар ҳозир ҳам ҳаёт бўлган бўлар эдилар.

С. П. Боткин

Австралияда бўлган халқаро съездда врачлар тамакининг зарари ҳақида кўп далиллар келтирган эдилар. Веналик доцент Кайбл тамаки тутунининг таркиби ҳақида жуда қизиқ мисоллар келтирди. Биргина сигаретанинг тутунида микроскоп билан кўринадиган 60 миллионга яқин майда заррачалар мавжуд экан. Ўртача кашанда 20 йил давомида ана шундай тутунлардан 6 килограммга яқинини ютади. Киши организми эса ўпкага «ҳужум» қилиб борадиган ана шу тамаки тутунига қарши курашиши керак. Лекин инсон ўпкаси бу заҳарга доим бардош беравермайди. Ўпка қуввати камайгач, тамаки заҳари танага ёйила боради. Бунинг оқибати эса ҳаммага маълум... Тамаки чекувчилар ўпкадан эмас, ўзларидан ўпкаласинлар.

* * *

Италия соғлиқни сақлаш министрлигининг расмий ҳисоботида эълон қилинган маълумотларга қараганда, тамаки чекиш инсон умрини ўрта ҳисобда олти йилга қисқартирар экан. Маълум бўлишича, Англияда ўпка раки касаллигидан ҳар йили 700 минг киши ўлар экан. Бу эса Англия кўчаларида рўй берадиган бахтсизлик туфайли содир бўладиган ўлим ҳодисаларидан етти баравар ортиқдир. Дарҳақиқат, бу даҳшатли рақам. Инглиз доктори Дуглас Лэтто тамаки маҳсулотларини реклама қилишни тақиқлашни талаб қилиб чиққан. Унинг фикрича, сигарет қутисининг устига «Сигарет хавфли, ажал» деб ёзилиши лозим.

* * *

Бир дона сигаретдаги кимёвий қувват механик энергияга айлантирилса, ҳосил бўлган куч кашанданинг ўзини 9 метр баландга ирғитиб юборган бўларди.

* * *

Таҷрибалардан шу нарсa маълумки, кашанда астойдил истаса ва иродали бўлса, тамаки чекишни ташлай олади. Қани, ўзингизни синаб кўринг ва кашанда ўртоқларингизни тамаки чекишни Сиз билан баравар ташлашга даъват қилинг.

Чет эл хабарларидан

Кашандаликдан эртага эмас, балки бугун халос бўл.

Конфуций

Тамаки заҳар, ундан кил ҳазар,
Чексанг пулинг ҳам, ичинг ҳам куяр.

Туркман мақоли

Чекишни ташламоқчи бўлсангиз қатъий, «чекмайман», денг. Агарда ирода сушт бўлиб, сўзингизнинг устидан чиқолмасангиз, қумуш нитратнинг кучсиз эритмаси билан оғзингизни чайинг. Сўнг чекинг. Шунда оғзингиз шунақанги бемаза бўлиб кетадики, беихтиёр жирканиб, папиросни улоқтириб ташлайсиз.

*

* * *

Раджастхан штатининг Хунлар кишлоғи аҳолиси кадимий бир урф-одатга қатъий амал қилади. Бу урф-одат бўйича кишлоқ аҳолисига чекиш ман этилади. Қоидабузувчилар дарҳол суд қилинадилар. Улар устидан чиқариладиган суд ҳукми битта. У ҳам бўлса 51 рупия жарима тўлашдан иборатдир. Жиноятчи тўғрисида хабар қилганлар эса 5 рупия мукофот олишади.

Кишлоқда бу урф-одат қачон ва ким томонидан қиритилганлиги ҳеч кимга маълум эмас. Бироқ ҳамма бунга риоя қилади. Ҳч йил давомида фақат биргина ҳекувчи суд ҳузурига келтирилди. Кўриниб турибдики, чекиш ишкибозлари фақат эски урфга ҳурмат юзасидан эмас, балки ўз ҳамёнларининг қуриб қолишидан қўриқиб ҳам чекишмайди.

Матбуот хабарларидан

Зарарли одатдан қутулишнинг энг осон йўлларида бири чекишни бир йўла ташлашдир. Айрим кишилар учун бу жуда қулай. Лекин у жуда катта ирода талаб қилади. Дастлабки кунларда беморлар ўзларида чарчок сезадилар. Икки-уч кун ўтгач эса, никотинга ўрганган организм секин-секин янги шароитга қўна боради.

— Мен бир қути сигаретни шкафнинг энг тепасига қўйиб қўйдим,— деб ҳикоя қилади кекса бир аёл.— Бу мени уч марта нарвон қўйиб, сигарет қидиришга мажбур қилди. Натижада ўз-ўзимдан уялиб, бутунлай чекишни ташладим.

Чекишни ташлашнинг яна бир йўли бор. Бунда беморга фақат бир қути сигарет чекишга рухсат берилади. Лекин у ҳам «қўл остида» бўлмаслиги керак.

Гап шундаки, одатда кўпгина кашандалар телефонда гаплашиб туриб, китоб ўқиб ёки шунчаки танишбилишни учратганларида ҳам беихтиёр папиросга қўл узатадилар. Шунинг учун чекувчи киши ўша бир кути сигаретни қоғозга ўраб, унга чекишни ташлаш тўғрисидаги шиорини ёзиб қўяди. Яна шуниси ҳам борки, бу сигаретларни у яхшилаб яшириб қўйиши лозим. Ана шунда чекиш учун у аввало, сигаретни кидириб топиши, ўз шиорини ўқиши, қоғозни очиб, унинг орқа томонига нега чеккиси келганлигини ёзиб қўйиши лозим. Бунда «автоматик равишда чекиш» одати йўқолади.

Н. Микушова

Француз педиатрларининг хисоблашига қараганда, бир кунда 10 донадан сигарет чекадиган ота-онадан туғилган бола одатдаги тенгдошларига нисбатан касалга кўпроқ чалинар экан. Улар чекмайдиган ота-онанинг фарзандларига нисбатан ўпка ва юкори нафас йўллари-нинг шамоллаши хасталиги билан икки марта кўпроқ оғрийди.

Ҳомиладор аёл чекканда, унинг ҳомиласи ис газидан эмас, балки, никотин туфайли кислород етишмаслигидан нобуд бўлиши мумкин.

Чекиш қанчага тушади? Бу саволга АҚШ конгресси-нинг комитетларидан бирида ўтказилган тадқиқот натижалари жавоб беради. Унга мувофиқ бир дона чекилган сигарет бир кути юкори баҳодаги сигаретанинг улгуржи нархидан ҳам сезиларли суммадан ортиқ экан. Чекиш йўли билан юзага келган касалликларни даволаш АҚШ учун йилига 65 миллиард долларга тушмоқда. Тадқиқотларда хусусан, чекувчиларнинг эрта ўлиши ва иш қобилятини йўқотишлари ҳисобга олинди. Йилига қарийб 314 минг америкалик чекиш оқибатида юзага келган рак, юрак қон томир ва ўпка касалликларидан нобуд бўлмоқда. Бу кишилар, тадқиқотларга кўра, бошқа америкаликларга нисбатан ўртача ўн етти йил кам умр кўрмоқдалар. Уларнинг жўшқин меҳнат фаолиятлари давомийлиги тўрт йилга қисқармоқда.



УМР ЧЕГАРАСИ

Тош ҳамда бронза асрларида ёши 50 дан ошган одам анқонинг уруғидай ҳаддан ташқари кам эди. Ўша давр одамзод скелети қолдиқларини ўрганиш олимларни қуйидаги хулосага олиб келган.

Ўртача умр кўриш 18—20 ёшни ташкил этган. Қадимий Римда 40 йил умр кўрган инсонни қария деб, 60 ёшга етган одамни эса, допонтанус (қурбон этишга лойиқ) деб аташган. Қадимий Римда ўртача умр кўриш 20—30 йилни ташкил этган. Бу ракам уйғониш давригача ўзгармаган.

* * *

Инсон умрининг биологик имконияти 100—200 йилга тенг. Бироқ, ҳозирги кунда ҳамманинг ҳам ана шу маррага етиши муаммолигича қолмоқда. И. Мечников, ҳеч ким табиий ўлим натижасида вафот этмайди, деган эди. Бу фикр ҳалиям ўз кучида.

* * *

Айрим маълумотларга кўра, инсон умрининг энг сўнгги чўққиси 185 ёш экан.

Глазголик Кентигери исмли одам худди ана шу ёшга кириб, 600 йилнинг 5 январиди оламдан кўз юмган экан. Норвегиялик Дракенберг эса, 1626 йилдан 1772 йилгача, яъни 146 йил умр кўрган. У қароқчиларга асир тушиб, умрининг ўн беш йилини зиндонда ўтказган. Шундан сўнг тўксон йил матрослик қилган.

* * *

Қисқа умр кўриш, худди узоқ умр кўриш каби наслий, генетик омилларга боғлиқдир. Олимлар турли авлодлардаги хилма-хил оилаларнинг умр кўриш салмоғини синчиклаб кузатиб борганлар. Улар дунёга келган фарзанднинг қанчалик узоқ умр кўриш-кўрмаслиги оталардан кўра, кўпроқ оналарга боғлиқ, деган хулосага келганлар.

«Геронтология»дан

Бизнинг умр қисқа эмас, уни ўзимиз қисқа қилиб қўямиз.

Кичик Сенека

Умрни узоқ қилиш сири уни қисқа қилиб қўймасликда.

Э. Фейхтерслебек

Нерв системасининг куч-қувватини ва ҳаётчанлигини сакловчи омиллар умрни узоқ қилади. Кишини сўндирувчи барча салбий машмашалар, аксинча, умрни қисқа қилади.

П. Монтегауца

Ғиждувонлик Санам буви энг кекса, ёши улуглардан ҳисобланган. Онахон аср тенгдоши деб ном олганди. У ўзининг 105 баҳорлик умрида бир канча ўғил-қиз, 28 нафар неvara ва чевара кўрди.

17 фарзанд кўрган ва 104 ёшга кирган тошкентлик Хония буви Турсуновадан узоқ умр кўришнинг асосий сабаби нимадалигини сўрашганда, шундай деган:

— Узоқ умр кўриш сири серҳаракатликда, меҳнатсеварликда, қолаверса, турмушимизнинг тинч ва фаровонлигида.

Матбуот хабарларидан

Ўлим тўшагида ётган шифокор шогирдларига:

— Узоқ умр кўриш учун мириқиб ухлаш, ич юришиб туриши ва терлаб туриш керак,— деди.

Абул Фароҳ

Беш нарса умрнинг узайишига сабаб бўлади: ёқимли овоз, гўзал манзараларни томоша қилиш, майшатда фаровонлик, ширин сўзли хотин, мурод ҳосил бўлиши.

Фариддин Аттор

Икки марта ҳаёт йўқ, баъзилар эса битта ҳаётнинг ҳам уддасидан чиқа олмайдилар.

Ф. Рюккерт

Яшаш мумкин бўлмаган тақдирда ҳам яшай билиш керак.

Н. А. Островский

1823 йилда туғилган ироқлик Аббос Хоскорнинг таъбирича узоқ умр кўришнинг «сири» кайфчоғлик,

серзавқ ва ҳазилкаш бўлишда экан. «Техрон жорнэл» газетасида босилиб чиққан суҳбатида, у бутун узок умри давомида осойишта яшаган, ҳеч ким ва ҳеч нарса унга жиддий озор етказа олмаганлигини қайд этади.

Яқинда 150 ёшга тўлган Хоскор ҳали ҳам бардам, ўзини яхши ҳис этмоқда. У... 36 марта уйланган. Биринчи хотини вафот этганига 100 йилдан ошибди.

* * *

Қалдирғоч ини, яна аниқроғи, узун қанот тоғ қалдирғочларининг ини жуда ноёб таомдир. Бу қушлар Таиланд соҳили яқинидаги оролларда яшашади. Улар ўз инларини тиллари остидаги моддадан қуришади. Маҳаллий аҳоли қалдирғоч инларини йиғиб, энг ҳашаматли ресторанларга сотишади.

Узунканотлилар инидан тайёрланадиган модда қадим замонлардан буён ноёб дори ҳисобланади. У женьшень сингари одамни ёшартирар, унга куч-қувват ва саломатлик бахш этар экан.

Матбуот хабарларидан

Узок умр кўрганларда маълум психик хоссалар: фаоллик, хуштабиатлик ва оғир психик ҳолатдан сўнг тезда ўз аслига қайта билишлик мавжуд бўлади.

С. А. Томилин

Бефойда ҳаёт бевакт ўлим билан баробардир.

В. Гёте

Меҳрибон ва раҳмдил бўлмоқ умрнинг узок бўлишига ва ризқнинг баракали бўлишига сабаб бўлади.

«Ахлоқи муҳсиний»дан

Яхшига узок умр тилайди одам,
Ёмоннинг ўлимин истайди олам.

Носир Хисрав

Узок умр кўраётган кишиларга шу нарса хоски, уларнинг ҳаммаси ҳам оилали кишилардир. Бу оилавий ҳаёт тарзи соғлиққа яхши таъсир кўрсатади, деган сўзларни тасдиқлайди. Аёлларнинг узок умр кўриши бевосита болаларнинг сонига боғлиқдир. Шундай бир мутаносиблик бор: аёл киши қанча кўп фарзанд кўрса, шунча кўп яшайди. 117 ёшли А. Аркелия турмуш ўртоғи билан 92 йил бирга яшади ва 23 та фарзанд кўрди. Узок

умр кўрган бошқа бир қахрамон она М. Бабаян 14 бола кўрди ва уларни тарбиялади. Тоғли Қорабоғ автоном областидаги узоқ умр кўрган кишиларнинг 67 проценти-ни аёллар ташкил этади, уларнинг кўпчилиги кўп болали бўлиб, эрлари билан эллик йилдан юз йилгача бирга яшашган.

Х. А. Бозиян (геронтолог)

Ажалга маҳкум танани сақлаб қолувчи ҳеч қандай куч йўқ, лекин ўлимни кетга суриб, ёшлиқни тиклашнинг ва умрни узайтиришнинг иложи топилади.

Парацельс

Юз ёшга кирмасдан кўз юмиш уят бўладиган вақт албатта келади. Биз бунга қатъий ишонамиз.

И. Р. Тарханов

Умрни вақт билан эмас, яхши дамлар билан ўлчаш керак.

Кичик Сенека

Жисмоний ўлимга қарши, инсоннинг иккинчи, абадий ҳаёти бўлиши мумкин. У ҳам бўлса, унинг фанга қўшган ҳиссаси, халққа қолдирган ижоди. Табиатнинг раҳмсиз темир қонунига қарши, фақат шу ижод тасалли бўла олади.

Т. Қори-Нижзий

Осойишталикда кечирилган қиска умр, кўркув ва ташвиш билан кечирилган узоқ умрдан яхши.

* * *

Эҳтиёт бўл, умрни фалакнинг шамолига совурма.

«Калила ва Димна»дан

Кексаликда юздан кўра кўпроқ қалбада ажинлар пайдо бўлишидан эҳтиёт бўлайлик.

М. Монтень

Узоқ умр кўриш учун ҳаётни тўғри кўра билиш керак. Бунинг учун меҳнат, овқат, ёқимли ва фаол дам олиш, одамлар аро матлуб муомала ва муносабат зарур.

Чеботарев

Ўлим тўшагида ётган бир огир беморга доно бундай тасалли берган: «бир қуш бор экан. У баҳор ва ёз, куз ва қиш фасллари ўтказиб, яна бир баҳор кўрибди. Шунда қуш: «Эй тангрим, агар бу фасллар қайтарила берса, менга ҳаётнинг ҳеч янгилиги ва қизиғи йўқ, бир йил яшасам бўлади», деган экан.

Шарқ ҳикматларидан

Қон тўкиш, қатл қилиш, умуман, тирик жонни ўлимга маҳкум этиш ҳақида гап борар экан ва ҳаттоки ҳукмга имзо чекилганда ҳам, донолар шошмаслик ва ўйлаб кўришни маъқул топадилар.

Муҳаммад Зоҳирий ас-Самарқандий

Ўлим тўшагида ётган Генрих Гейнени кўргани К. Маркс келганида, энагалар Гейнени чойшабда у тўшакдан бу тўшакка ўтказаятган бўлишади.

Гейне:

— Қимматли Маркс, қаранг, хонимлар хануз мени кўлларида кўтариб юрибдилар, — дейди.

* * *

Римнинг марказий майдонларидан бирида 112 ёшли кексанинг қабридаги ҳайкалга қуйидаги қисқа жумла битилган: «У меъёрида еди ва ичди!»

XVI асрда яшаган ҳам шоир, ҳам қароқчи Франсуа Вийон ўлим жазосига — дорга осилишга ҳукм қилинади. Эртаси дорга осилишдан аввал, яъни кечаси у шу байтни ёзади:

Мен Франсуа, ўзим хафа,
Эҳҳе, золимни кутади ўлим.
Ва қанча огир экан гавда,
Эртага билади бўйин.

Тарихий манбалардан

Узоқ умр кўришнинг «сири» нимада экан?! 108 ёшли француз Эрнестина Копэн қарийб бутун умри давомида маълум бир вақтда туриб овқатланганини қайд этса, 107 ёшли Жан Зэе: «Мен ҳеч қачон ва ҳеч нарсадан газабланмайман, ҳеч кимга ҳасадгўйлик қилмайман ҳам», — дейди. 168 ёшли Шерали Муслимов эса: «Меҳнат қилсам, куч-қувватим бўлса эди!» — деб орзу қилишини айтган эди.

Озарбайжонлик Зибейда Шейдаева умрининг юз йилини гилам тўқишга бағишлаган. 114 ёшли бувига: «Кўзингиз чарчамайдими, сизга оғир эмасми?» — дейишганида, у: «Йўге, ишга кўникканман. Мен учун оғир нарса — барча болаларим, неvara ва чевараларим номини эслаб қолишдир», — деган эди.

Ҳиндистоннинг шимолидаги Уттар — Прадеш штатидаги тоғли қишлоқда истиқомат қилувчи 105 ёшли Шримапдан олти ой мобайнида йигирмата тиш чиқди, деб хабар беради Пресс Эйша Интернэшнл агентлиги. Унинг аввалги чиққан тишлари Шримапа 70 ёшга кирганида тушиб кетган эди.

Шримапанинг 408 нафар ўзига бевосита тегишли бўлган авлодлари — болалари, неваралари, эваралари бор. Унинг кичик кизи 68 ёшга кирган. Шримапани 1882 йили 11 ёшида эрга беришган.

Озарбайжоннинг энг кекса кишиси Мажид Оғаевни 143 ёшга кирганлиги билан қутлагани Толиш тоғларидан Тикябанд қишлоғига келувчиларни қор босган йўллар ҳам тўхтата олмади. Оғаевнинг уйида қишлоқнинг ўнлаб кишилари йиғилишган бўлса-да, тантана оилавий характерда ўтди. Йиғилганларнинг қарийб ҳаммаси унинг авлодлари ва қавм-қариндошлари эди.

Қишлоқнинг юз ёшдан ошган бошқа тўққиз нафар оксоқоли ҳам қарияга сихат-саломатлик ва бахт-саодат тилагани келдилар. Уларнинг ҳаммаси ҳам Оғаев каби бирон хасталикдан шикоят қилишмайди, енгил жисмоний меҳнат билан шуғулланишни давом эттирмоқдалар. Муйсафиднинг яқинда 110 ёшга кирган жияни Оғабону Ширвонова йиғилганлар номидан тантана соҳибини муборакбод қилди.

Мажид Оғаев қишлоқ советининг депутати.

Биргина Кавказнинг тоғли районлари ва Ўрта Осиё республикаларидагина эмас, балки Украинада ҳам узоқ умр кўрганлар яшайди.

Анна Фёдоровна Кудлай 103 ёшга кирди. У Борзнян районининг Прохор қишлоғида 78 ёшли кизи Мария Антоновна ва 82 ёшли куёви Никанор Петрович билан бирга яшайди. Ичнян районининг Иваница қишлоғида

93 ёшли Елена Трофимовна Соломко яшайди. Унинг 7 фарзанди, 13 невараси ва шунча чевараси бор.

Матбуот хабарларидан

Лукмони ҳаким донолар хазиначидан уч нарсани танлаб олибди. Биринчиси — ўлимни доимо ёдда тутиб, у келмасдан аввал яхши ишларни амалга ошириб қолиш, иккинчиси — бировга яхшилик қилинса уни бутунлай ёддан чиқариш, учинчиси — биров ёмонлик қилса, уни дилда сақлаб, гина қилиб юрмаслик.

Ривоятларда айтилишича, бир улуг кишини подшоҳга кўп мактадилар. Подшоҳнинг юраги у билан учрашиш истагида тугён урди.

Азиз киши подшоҳ ҳузурига киргач, саломдан сўнг: «Подшоҳимиз мингга кирсинлар», — деди. Подшоҳ унга: «Жуда беҳуда сўз айтдинг. Бундай сўз сендек фазилатли одамдан чиққани қизиқ туюлади», — деди. У киши деди: «Одамнинг жони баданда шунча йил боқий бўлмайди. Буни ҳамма билади. Аммо киши ўлгач, яхши ном унга иккинчи умрдир. Менинг бу сўздан мақсадим, ҳазратнинг яхши номи минг йил боқий бўлиб, ҳаёт саҳифасида қолсин, демак эди».

* * *

Инглиз Томас Карн жуда узоқ яшади. Черков китобларига кўра, у Лондонда туғилиб, 207 йил яшаган экан.

* * *

1554 йил 31 июлда кардинал Д. Арманяк кўчадан ўтиб бораётганида остонада йиғлаб ўтирган 80 ёшли қолга кўзи тушган. Кардиналнинг: «Нега йиғлаяпсиз?» — деган саволига қол: «Мени дадам урдилар», — деб жавоб берган. Ҳайрон қолган кардинал қолнинг отасини кўриш истагини билдирган. Кардиналнинг қошига 113 ёшли тетик кексани рўбарў қилганлар. У кекса ўғлини буvasига салом бермагани учун урганини айтган. Кардинал ичкарига киргач, 143 ёшли яна бир қолга кўзи тушган.

* * *

Юз ёшга етган ва ақл-фаросатини йўқотмаган бир кишидан: «Узоқ яшашингизнинг сирини нимада? — деб сўрадилар.

— Ҳаётга бўлган муҳаббатимда! — деб жавоб берди.

Упсалалик Нильс Паулсен (Швеция) 907 йилда
160 ёшида вафот этиб, ўзидан икки ўгил қолдирди:
тўққиз яшар ўгил бола ва 103 ёшли чол.

Тарихий манбалардан

Қора ер қаъридан то авжи Зухал
Коинот мушкулун барин қилдим ҳал.
Кўп мушкул тугунни англадим, ечдим,
Ечилмай қолгани биргина ажал.

Ибн Сино

Адолат бобида ажал билан баҳслашадиган нарса
йўқ. Вақти-соати етгач, унинг ҳукми ҳаммага ҳам
баробардир.

Шарқ ҳикматларидан

Сўнгги соат гўёки жаллод,
Тантанавор келарсан ногоҳ,
Сўнар сенинг дастингдан ҳаёт,
Хоҳ биз осий, хоҳ биз бегуноҳ.

Расул Ҳамзатов

Эшитдимки, Жамшид — соҳиби олам,
Чашмадаги тошга ўтириб шу дам,
Деди: «Кимлар бунда ўтирган шодон,
Аммо, кўз очмайин бўлгандир вайрон!»

Ибн Камолтошио

— Мен ҳаётимда сира ҳам шошмаганман. Ҳаётдан
кўз юмишга ҳам шошаётганим йўқ.

Мен оддий деҳқонман, тоғда ўсганман, шунинг учун
ҳам, қалбим ва кўп йиллик тажрибам буюрганини
айтаман:

Менинг тушунчам бўйича, узоқ умр кўришнинг
иккита манбаи бор. Биринчиси — табиатнинг ўзи ҳада
этган соф тоғ ҳавоси, тоғ жилғаларининг мусаффо суви,
биз овқатимизда истеъмол қиладиган она-ер неъматла-
ри, улугвор табиатимизга хоҳ бўлган осойишталик ва
соқинлик, тоғларимизнинг юмшоқ ва илиқ иқлимидир.

Иккинчи манба — бизнинг ўзимизда. Ҳаётдан завқ-
ланадиган, бошқаларга ҳасад қилмайдиган, қалбида
ёмонлик сақламайдиган, кўп қўшиқ айтиб, кам йиглай-
диган, қайгу ва шодликни кишилар билан бирга баҳам
кўрадиган, қуёш билан бирга туриб, қуёш ботганда

ухлайдиган, меҳнатни севадиган ва дам олишни биладиган кишилар узоқ яшайди. Дангаса ва баджаҳл киши узоқ умр кўрмайди, дейди халқимиз.

Мен ҳеч маҳал овқат танламаганман, лекин ҳаммадан кўра айронни, пишлоқни, мева ва еабзавотларни ёқтираман. Гўшт ейман-у, лекин озрок. Фақат булок сувидан ичаман, баъзан чой ичаман. Дастурхонга ҳеч маҳал очиқиб ўтирмайман.

Шерали Муслимов

Мамлакатимизнинг энг кекса кишиси Шерали Муслимовнинг невараси, ўттиз беш ёшли Шинаноз киз кўрди. Озарбайжонда меҳр-муҳаббат билан Шерали бобо деб аталадиган бу кишининг авлодлари шулар билан 220 га етди. Кўп ўтмай, неварасининг тўйида рақс тушаётган Шерали Муслимовнинг сурати газетада босилиб чиқди.

М. Гасанов (геронтолог)

Ҳаёт қисқа, лекин шуҳрат мангу бўлиши мумкин.

Цицерон

Барҳаётлик бирон бир мангу нарса устида ишлашдир.

Э. Ренан

Абадият йўлида яшовчи инсон учун ўлим қўрқинчли эмас.

У. Пенн

Умумий ғоя билан руҳланган ва умум манфаатига хизмат қилган одам ўлмайди.

Д. Н. Мамин-Сибиряк

Ўзидан мангу хотира қолдирадиган инсонлар учун туғилиш чинакам бахтдир.

Перикл

Яшаб туриб, дунёда ўзининг борлигини билдира олмаслик — менга даҳшат бўлиб туюлади.

Н. В. Гоголь

Ҳеч ким ўлимга чап беролмайди, лекин одамлар ўзларининг буюк ишлари билан ўзларига шундай ҳайкал қурадиларки, бу ҳайкал қуёш тургунча туради.

Г. Фабрициус

Келажакка ишониб яшаган ва унинг порлоқ бўлиши учун жон фидо қилган ҳар бир одамни тошдан ўйиб ишланган ҳайкалга қиёс қилса бўлади.

Ю. Фучик

Агар сиз ўзингизга абадий ҳайкал ўрнатмоқчи бўлсангиз, қалбингизни эзгу китобга жо қилинг.

П. Буаст

Ўз асарларида яшаган одам сираям ўлмайди.

К. Боуви

Ўлим даҳшати билан меҳнат қилишга ундайди, зеро бутун ҳаёт меҳнатдир.

Ж. Ренар

Кимда-ким ўзидан кейин лоақал биттагина янги, порлоқ фикр қолдирган, инсониятга нафи тегадиган атиги биттагина жасорат кўрсатган бўлса, демак, у дунёдан бефарзанд ўтмаяпти.

А. А. Бестужев-Марлинский

Умр қисқа, лекин инсон ўз фарзандлари тимсолида қайта яшай бошлайди.

А. Франс

Ҳаёти энг қадрли бўлган одамлар ўлимдан шунча кам кўркишади.

И. Кант

Ўлимдан кўрққан одамнинг ҳаёти ҳам тугайди.

И. Зойме

Ҳаётни қойиб, лекин барибир яшаб юрган одамдан кўра уни олқишлаб яшаган одам ақллироқ эмасми!

М. Н. Андреев

Дунёдаги барча неъматлардан фақат яхши ном қолади, ҳатто шуни ҳам қолдира олмаган бахтсиздир.

Саъдий Шерозий

Хотираси ўзи севган одамлар қалбида муқаддас сақланадиган одам, ўлимдан кейин ҳам барҳаёт бўлиб қолиши учун зарур ишни қилиб қўйган одамдир.

Г. Эберс

Инсон жисман ўлса-да, руҳан йўқ бўлмайди, у ўз хулқ-атвори, қилган ишлари ва ижоди билан теварак-атрофагилар ҳамда жамоат орасига сингиб кетади. Агар у ҳаётда мурдага ўхшаб яшамаган бўлса, тирик қолганлар онгида яшашда давом этаверади.

Н. Я. Марр

Ҳаётнинг бутун қувончи ижодда. Ижод қилиш ўлимни маҳв этишдир.

Р. Роллан

Жанубий Уэльснинг Свензи шаҳрида яшовчи Жон Эванс Британия ороллариининг энг кекса граждани деб топилган. Бу йил (1987) Эванс 110 ёшни қаршилайди.

Унинг узоқ умр кўриши сабаблари хусусида беришган саволларга қисқагина жавоб қайтарган:

— Чекмаслик, ичмаслик, ҳеч қачон ва ҳеч ким билан уришмаслик, ҳеч кимга қаттиқ гапирмаслик,— деб хабар қилади «Нойес Дойчланд» (ГДР) газетаси.

* * *

Ибн Сино умрининг охирида заифлашиб, меъда-ичак касаллиги билан оғриди. У беморлигига қарамай, Исфаҳон ҳукмдори Алоуддавла буйруғи билан Ойзаж шаҳрига жўнади. Бу пайтда Алоуддавла Ироққа қарши юриш қилаётган эди.

Ибн Синонинг дарди зўрайиб кетди. Унга хизмат қилаётган кишилар душманлик билан дорини кўп бериб, уни заҳарлаб қўйдилар. Шундан кейин Ибн Синони Исфаҳонга олиб келишди. У бу ерда қандай доридармонлар тайёрлашни ўзи буюриб турди, бу доридармон дардини бир оз енгиллаштирди, лекин кейинчалик Ибн Сино яна қаттиқ ҳасталаниб, дарди зўрайиб кетди.

Ибн Сино 1037 йилнинг 18 июнида — эллик етти ёшида Ҳамадон шаҳрида дунёдан кўз юмди. Мотам маросимида одамлар кўз ёши тўкиб, унинг қуйидаги байтларини ўқишди:

Фалак — жуфт сокқа, олам тахтасидир,
Ажал ўйнайди, бизлар — донан хом.
Йўқликка кетмишлар минглаб улўғ зот,
Бирортаси қайтиб келмади ҳайхот.



ҲАР ТЎҒРИДА

«Мажмаъ ал-Баҳрайн» китобида келтирилишича, дунёда тўрт нарса ажойибдир. Унинг бири шуки, қанча есанг ҳам камаймайди — бу гамдир. Иккинчиси шуки, қанча берсанг ҳам тураверади — бу инсофдир. Учинчиси шуки, қанча оқизсанг ҳам тугамайди — бу кўз ёшидир. Тўртинчиси шуки, қанча синса ҳам қиймати камаймайди — бу дилдир.

Абдулбаракот Қодирий

Тиканни олмоқ, илонни янчмоқ керак.

Агар заҳарга қарши кўп дори берилса, у заҳардан ҳам баттар таъсир қилади.

Сир очилгандан кейинги пушаймон фойдасиз.

«Синдбоднома»дан

Ишга берилиб кетиш беморликнинг бир туридир.

А. С. Грибоедов

Инсонга мурожаат қилишдан аввал ҳеч қачон, унда яхшиликдан ёмонлик кўп, деб ўйлама.

М. Горький

Тусмол билан дори ичмоқ ва қарвонсиз нотаниш йўлга чиқмоқ оқиллар раъйига ҳилоф ишдир.

Саъдий Шерозий

Бир бетамиз касал кўргани келиб, унинг тўшагига бамайлихотир ўтириб олибди-да, ҳадеб:

— Кўнглинг нимани хоҳласа гапир, яширма,— деяверибди.

— Тилагим битта, у ҳам бўлса ўлиб, сенинг келишингдан, азобли сўроқларингдан қутулсам, дейман.

Шарқ латифаларидан

Одам қанча фаросатли ва меҳрибон бўлса, у одамлардан шунча кўп яхшилик кўради.

Б. Паскаль

Тўртта нарсадан кишининг кўнгли хушҳол бўлади: сояга қарамокдан, оқар сувларга тикилмоқдан, чиройли хат, чиройли кишиларнинг юзига назар солмоқдан.

«Хулосат ул-Ҳукамо»дан

Мен фикр қилиш ва изтироб чекиш учун яшайман.

А. С. Пушкин

Машҳур шифокор Сергей Петрович Боткин Петербург Ҳарбий-медицина академиясининг бир ялқов студентини уч марта имтиҳондан қайтарибди. Кўп ўтмай ўша студентнинг ўртоқлари Боткиннинг ҳузурига кириб: «Дўстимиз юрагига пичоқ санчиб, ўзини ўлдирмоқчи бўлиб юрибди»,— деб ваҳима қилишибди. Шунда Боткин уларга бамайлихотир:

— Хавотирланманглар,— дебди.— У йигит одам организмнинг қандай тузилганидан беҳабар, демак, у ўз юрагининг қаерда жойлашганини билмайди.

Тарихий манбалардан

Микдори ошиб кетган дори кутилган натижани бермаганидек, ўз меъёридан ошиб кетган танбеҳ ва танқид ҳам кутилган натижа бермайди.

А. Шопенгауэр

Профессор бир студентдан сўради:

— Фалон дорини беморга қанчадан ичириш мумкин?

— Бир ош қошиқдан.

— Кетаверинг.

Студент ярим йўлга бориб орқасига қайтди.

— Кечирасиз, 15 томчи ичириш керак.

— Кеч қолдингиз, касалингиз ўлди,— деди профессор.

Тиббий латифалардан

Қўлнинг бармоғини илон чақса, бутун баданнинг саломатлиги учун уни қирқиб ташлайдилар.

«Калила ва Димна»дан

Содир бўлмаслиги керак бўлган нарсалар хаёлга ҳам келмаслиги лозим.

Эпиктет

Асабни даволамай, баданни даволаб бўлмайди.

Сукрот

Ҳадеб ўйлайверган киши кўпинча тўғри қарорга келолмайди.

В. Гёте

Чарчашлик белгиларининг манбаи мускуллар иш фаолиятида деб тушунадилар, мен эса фақат марказий нерв системасида деб биламан.

И. М. Сеченов

Қарз берувчиларнинг хотираси қарз олувчиларнинг хотирасидан кўра хийла ўткир бўлади.

Б. Франклин

Бир қанча эзмалар таниш бир беморни кўргани бордилар. Касал ёнида узок вақт эзмалик қилиб ўтирдилар. Кетар олдида улар:

— Бизга ҳар қандай васиятинг бўлса айт, бажарамиз,— дедилар.

Бемор уларга:

— Агар касал кишини кўргани, ҳолини сўрагани борсангиз, ҳол-аҳволини сўраб, дарров ортга қайтингиз, сиздан илтимосим шу,— деди.

Ривоятлардан

Кўп ҳолларда бетнинг ранги жигар туфайли сариқ ва оқликка, талоқ туфайли сариқ ва қораликка мойил бўлади, аммо бу доимий бўлмай, баъзан ўзгариб туради. Уриб турган ва тинч турган томирларнинг мижозини билиш учун тилнинг ранги кучли далилдир, миянинг мижозини билиш учун эса кўзнинг ранги кучли далилдир.

Абу Али ибн Сино

Нафас гимнастикаси ўпка касалликларини даволайди, олдини олади. Афсуски, нафас гимнастикаси ҳеч кимни қизиқтирмайди. Агар одамларни най, қўшнаё чалиш қизиқтирса эди, бу айти муддао бўларди.

Шотландия қўшнаё чалиш мактабида ўқиган II яшар бола бронхиал астмадан бутунлай халос бўлиб кетди.

Матбуот хабарларидан

Кўпчилик ишқибоз бўлган, қизғанчиқлик билан
қўлга киритилган жозибали нарсалар вафо қилмайди.

Цицерон

Пардоз жувонни ёш қилади, устара эркакни, аммо
зинапоя сирни фош этади.

П. Лесгафт

Донодан сўрашибди:

- Кимнинг кўзи тўймайди?
- Ўлим тўшагида ётганнынг.
- Кимнинг тиши ўткир?
- Очнинг тиши.

Донолар суҳбатидан

Бир шаҳарда вабо тарқалди. Ҳоким шаҳардан қочиб
кетишни мўлжаллади. Бундан хабардор бир фуқаро
деди:

- Вабо сал вақтлироқ келса бўлмасмиди?

Шарқ латифаларидан

Ақл мияда, таъм тилда, куч қўлда, ғазаб ўтдадир.

«Хулосат ул-Ҳукамо»дан

Бойлардан бири Сукротга:

- Сен жуда камбағал ва қуруққўлсан! — деди.

Сукрот унга:

- Агар сен фақирлик лаззатини билганингда эди,
менга ачиниш ўрнига ўзингга ачинар эдинг! — деб
жавоб берди.

* * *

Сукрот ўз шогирдларига насиҳат қилиб дерди:

- Баттар фақир бўлмай десангиз мол тўплашга
харис бўлманг! Молу амвол ғаму андуҳнинг кўзидир.
Адолат энг яхши нарсадир. Чунки у жамики яхши-
ликнинг белгисидир. Жабр энг ёмон нарсадир. Чунки
у барча ёмонликни юзага чиқарувчидир. У яна айтади:

- Мол дунё толиби кемада кетаётган кишига
ўхшайди. Кемада кетаётган киши чўкиб кетмаётган
бўлса-да, бирор фалокат бўлмаса эди, деб доимо
қўрқувда бўлади.

«Жовидони хирад»дан

Фийсоғурас (Пифагор) айтади:

— Эй азиз, сен доимо фозил кишилар билан дўст тутин, уларнинг суҳбатини кидир, ўз нафсингни кўп ейишдан асра, ғазабланишдан, кўп ухлашдан, кабиҳ ишлардан қоч! Ўлимни доимо ёдда тут ва шунга қараб иш қил, касб ва маишатда ўртача йўл тут!

* * *

Ҳасад танани кўйдиради ва қайғуни узайтиради.

Ҳасад — энг ёмон мақсад, таъма энг зарарли касалдир.

Уйқу жой танламас,
Бахт одам танламас.

Донолар бисогидан

Тил меъданинг, кўз фикрнинг кўзгусидир.

Тиббиёт қондаларидан

Эринчоклик дунёдаги ҳамма нарсанинг душманидир.

Танбаллик, ғайратсизлик, уятсизлик, журъатсизлик, камбағаллик каби нарсалар эринчокликдан келиб чиқади.

Абай

Жонли ҳаёт жонсиз ҳаётдан эҳтиёж туфайли фарқ қилади.

А. И. Берг

Эшитдимки, бир подшоҳ бир асирни ўлдиришга фармон берди. Шўрлик асир ҳаётдан умид узиб подшоҳни сўка бошлади. Зероки: «Киши жондан умид узган замон, кўнглида борини этади баён» деган халқ мақоли бор.

Подшоҳ: «У нима деяпти?» деб сўради. Софдил вазирлардан бири: «Эй подшоҳи олам: «Ҳар кимки ғазабин ичига ютар, у гуноҳ қилганнинг гуноҳин ўтар»,— деяпти деб жавоб берди. Подшоҳнинг раҳми келиб, асирни афв этди. Софдил вазирнинг пайини қирқиб юрадиган иккинчи вазир гапга араллашиб деди: «Бизнинг мавкеимизда бўлган одамлар подшоҳ ҳузурида фақат рост сўзлашлари лозим. Бу асир подшоҳни ҳақорат қилди ва шаънига ёмон гаплар айтди». Подшоҳ бу сўзни эшитиб, қош-қовоғини солиб деди: «Сен айтган рост гапдан кўра унинг ёлғони менга кўпроқ маъқул тушди,









чунки унинг ёлғони хайрихоҳлик юзасидан айтилган эди, сеники эса, жиноятга бошлаш учун айтилди. Донишмандлар: «Фитна қўзғатувчи ростдан маслаҳатли ёлғон яхши», деганлар.

Саъдий Шерозий

Халифа Хорун ар-Рашиднинг ўғли халифа Маҳди ўзининг бош табиби билан суҳбатлашиб ўтирар экан, табибнинг кийимидаги йиртиққа қўлини тикиб, ўйнаб сўзларди. Йиртиқ анча кенгайди. Суҳбат жараёнида халифа бош табибдан сўраб қолди:

— Сиз табиблар, жинни, девона одамнинг оёғига қайси вақтда кишан соласизлар?

— Жинни одам ўз табибининг кийимини бир қаричча йиртганда,— деди табиб.

Шарқ ҳикматларидан

Ҳар тешикка қўлингни суқма: ё илон, ё чаён чақади.

Озарбайжон мақоли

Дарозлар билан бирга бўйи ҳаддан ташқари паст, яъни 120 сантиметрлилар ҳам учрайди. Антропологияга бўйи 101,6 дан 38 сантиметргача бўлган 15 га яқин ана шундай митти бўйли одамлар борлиги маълум.

Ер юзида 3 мингга яқин лилипут яшайди. Лилипут деб 20 ёшида бўйи 1 метру 3 сантиметрдан ошмаган кишиларга айтилади. Лилипутларнинг 40 проценти қадди-қомати рисоладаги кишилар билан никоҳдан ўтган. Шуниси қизиқки, ана шундай никоҳдан ўтган кишиларнинг болалари баланд бўйли бўлиб тугилган. Худди ана шундай ҳол лилипутларнинг ўзлари ичида ҳам учрамоқда. Масалан, англиялик лилипутлар Роберт ва Джудиф Скиннерлар бўй-басти рисоладагидек бўлган 14 та фарзандни дунёга келтиришган.

Энг митти лилипут филиппинлик Хуан де ла Крусдир. Унинг бўйи 48 сантиметр.

* * *

Ўзини ишонтириш орқали қон босимини 10—15 процент орттириш ёки камайтириш мумкин.

* * *

Эшитиш қобилияти аёлларда, кўриш қобилияти эса эркакларда кучли ривожланган.

* * *

Одатда болаларнинг туғилиш нисбати бундай: 105 ўғил болага 100 қиз бола тўғри келади. Лекин, кўп асабийлашадиган аёллардан кўпинча қизалоқ туғилар экан. Америка врачларининг гапига қараганда ўғил кўришни истаган аёллар иложи борица оғир-босик бўлиши, ҳадеб тажанг бўлавермаслиги керак.

Бошқа бир америка олими ўғил кўришни истаган эркаклар ҳам вазмин бўлиши лозимлигини исботлади.

Одам организмнинг таркибида 222 та суяк, 270 та мускул, 20 000 метр пай, 6 литр қон 600 грамм туз, 1,1 килограмм тери, 50 литр сув бўлар экан. Одам танасидаги темир йиғиб олинса, ўртача битта мих ясаш мумкин. Ёг эса еттита кир совунга етади. Фосфор моддасидан 4 000 та гугурт донасини тайёрлаш мумкин.

* * *

Организмда темир элементининг етишмаслиги турли касалликларга, шу жумладан, камқонликнинг келиб чиқишига сабаб бўлади.

* * *

100 грамм шафтолида 3,7 миллиграмм, петрушкада 5,9 миллиграмм, қорамол жигарида эса 8,4 миллиграмм темир элементи бор.

* * *

Балоғатга етган одам организмда 3,5 грамм темир элементи бўлади.

* * *

Қондан мих тайёрлаш мумкинлиги шу кунгача одамларда ишонч туғдирмай келган эди. Лекин ундан мих тайёрлаш мумкинлиги исботланган. Машхур совет хирурги А. Н. Филатов 1957 йили ёғли қуруқ қондан мих тайёрлаган ва бу михларни синган суякларни бирлаштириш учун ишлатганда ижобий натижалар берган. Маълумотларга қараганда, қондан ишланган «михлар» бир квадрат сантиметр майдонга жойлашганда

500 килограмм юкни кўтаради ва узоқ вақтгача бардош бера олади.

Матбуот хабарларидан

Кўп йиғлаган кўз одам қалбига чуқур назар ташлайди.

Э. Ожешко

Кизикқонлик кўпинча ҳақиқий буюкликнинг тўғонидир.

С. Жонлис

Кеккайиш, кам мулоҳазалилик ўзини ўзи билмасликнинг маҳсулидир.

Д. Адиссон

Яшашдан мақсад нимаегини билмаганларга минг афсус.

Б. Паскаль

Сиртлон ўлгудай очкўз бўлганлигидан кўпинча бўкиб қолади. У азобдан қутулиш учун қайт қилиб ташлайди. Рим табиблари ҳам «ҳайитда ўладиган нафси бузуклар»га шу муолажани қўллашган.

Тарихий манбалардан

Шундай вақт келадики, одамлар худди вабо ва ўлат билан курашгандек, шовқин-суронга ҳам қарши катъий кураш бошлайдилар.

Р. Кох

Ҳаво бурун бўшлиғидан ўтаётганда фақат чанг заррачаларидан тозаланиб, намланиб ва илибгина қолмасдан, балки шу билан бирга организмнинг қатор функцияларига ҳам ижобий таъсир қилади. Натижада нафас чуқурлиги ва тезлиги бирмунча ритмик ҳолга келади, бош миyanинг қон билан таъминланиши яхшиланади, иш қобиляти ортади.

В. Трутнев

Куч ақлсиз ишлатилса, бекор кетади, ақл кучга таянмаса ҳам яхши эмас.

Кучнинг бор экан — ишла, тишинг бор экан — чайна.

Татар мақоллари

Ақл ва куч — бахт.

Кучли киши сокин бўлади, кучсиз киши бақир-ишни билади.

Куч ишлатиш — ақлдан эмас.

Француз мақоллари

Очофатлик ва бузукчиликдан ўзини сақлай билган одам энг кучли паҳлавондир.

Май оyi кўкати — бемор давоси.

Араб мақоли

Касалманд бузоқ ёзда ҳам дир-дир титрайди.

Чуваш мақоли

Баданнинг қаришидан қўрқма, қалбининг қаришидан қўрқ.

Бировнинг хотинига ва отига зинҳор ёмон назар ташлама.

Кўчат асрасанг ҳаётингни асрайсан.

Хитой мақоллари

Эҳтиёт бўлмаган бола қариядан олдин ўлим топиши мумкин.

Африкаликлар мақоли

Табиат — шифокор, врач табиатнинг шогирдидир.

Немис мақоли

Киши куч-қувватга кириб кетса тошдан ҳам мустаҳкам бўлади, дармонсизланиб қолса ҳасдек ожиз ва ночор бўлади.

Жанубий шамол — саломатлик элчисидир.

Рус мақоллари

Овқат совук бўлса ҳам, ўрин иссиқ бўлсин.

Румин мақоли

Эрта наҳор — ҳаётнинг олтин дамларидир.

Одам темирдек маҳкам, тухумдек омонат ҳам.

Агар эрта наҳор турсанг ва ёш уйлансанг иккита фойдали иш бажарган бўласан.

Бадан — қалбнинг қули.

Молдаван мақоллари

Дарахт қурийди, тош емирилади, одам кўникади.

Албан мақоли

Бировнинг хотинига ёмон назар ташласанг, ўз хотинингдан маҳрум бўлиб қоласан.

Украин мақоли

Бузуқлик кўп касалликларнинг манбаидир.

Туркман мақоли

Сердарахт кишлоқда гўр кам бўлади.

Турк мақоли

Одам боши тошдан, аммо гулдек нозик ҳам.

Озарбайжон мақоли



КЕЛИНГ, БИР КУЛИШАЙЛИК

(Ҳангомалар)

Доктор: — Бемор ўлиб қолибди.

Бемор: — Қандай қилиб, ахир мен тир қолман-ку...

Беморнинг хотини: — Жим бўл, нима, сен доктордан ҳам яхши биласанми?

* * *

• Бир микроб бошқа микробни учратиб қолиб:

— Мазанг йўқ кўринади, нима бўлди? — деб сўради.

— Менга яқинлаша кўрма, менга пенициллин теккан, — деб жавоб берди униси.

* * *

— Доктор, эсингиздами, бир йил бурун ревматизм билан оғриб хузурингизга келган эдим, ўшанда сиз захдан эҳтиёт бўлинг, деган эдингиз.

— Ҳа эсимда.

— Сиздан сўрагани яна олдингизга келдим. Энди ювинаверсам бўладими?

* * *

Профессор Антони Сельфридж хотирани мустаҳкамлаш ҳақида лекция ўқиш учун Милуоки шаҳар лекцион залида ҳозир бўлди. Аммо залда бирорта ҳам зот йўқ эди... Профессорнинг ўзи лекцияни бир ҳафтага кечиктиргани ёдидан кўтарилган экан.

* * *

Бир шифокор қизикчи дўстининг тарвуз билан асал еяётганини кўриб:

— Еяётганларинг бир-бирига тўғри келмайди, сенга зарар етказиши мумкин,— дебди.

Шифокор эртасига ўша дўстини касал бўлиб қолганини эшитиб, уни кўргани келибди.

— Мен сенга тарвуз билан асал тўғри келмайди, деб огоҳлантирган эдим-ку.

— Аксинча, улар бир-бири билан иноқ бўлиб кетишди, тил бириктириб, энди мени ҳалок қилишмоқчи,— дебди бемор.

* * *

— Доктор, мен жуда тез семириб кетяпман, қандай маслаҳат берасиз?

— Ҳар куни бир неча соат қурилишда ишланг.

— Офарин, қурилишга эримни юбораман.

* * *

Бир семиз киши шифокордан сўради:

— Озиш учун нима қилиш керак?

— Ҳар куни бир неча кути гугуртни сочиб юборинг, сўнгра биттадан териб олинг.

* * *

Бир аёл гўшт дўконига кирди:

— Менга уч килограмму етти юз эллик грамм гўшт беринг.

Сотувчи аёл айтган гўштни тарозида тортиб узатди.

— Йўқ-йўқ, менга гўшт керак эмас, уч килограмму етти юз эллик грамм гўштнинг қанча бўлишини кўрмоқчи эдим...

— Нега?

— Чунки мен яқинда шунча оздим.

* * *

Бир дилозор бемордан ҳол сўради:

— Сизга нима бўлди?

— Юрагим ўйнайди.

— Ишингиз чатоқ, бу касалликдан ҳеч ким тузалмаган, фарзандларингизни чакириб, васиятингизни қилаверинг.

Бемор фарзандларини чакириб:

— Бундан сўнг менинг қошимга бу дилозорни асло киритманглар, — деди.

* * *

— Сиз нима учун бу доридан ичмаяпсиз? — меҳрибонлик билан сўради врач.

— Жуда аччиқ экан.

— Ундай бўлса, маслаҳатим шуки, бу доридан ичаётганингизда ўзингизни гўё коньяк ичаётгандек фараз қилинг.

— Доктор, яхшиси мен коньяк ичиб, дори ичяпман, деб фараз қила қоламан.

* * *

— Шифокор шифокорга:

— Беморларнинг учдан бир қисмига ёмон пазандалар сабаб бўлади, мен шунга аминман.

— Фикрингизга қўшиламан, аммо беморларнинг учдан икки қисмига яхши пазандалар сабаб бўлади.

* * *

Бир куни Афанди қўлига олақаргани кўндириб кетаётган экан, одамлар ажабланиб сўрашибди:

— Мулла афанди, одамлар беданага, бургутга, лочинга, тўтига ишқибоз бўлишади. Сиз нега қаргани кўтариб юрибсиз?

Афанди дарров жавоб қилибди:

— Одамлар қарга икки юз йил умр кўради, дейишади. Шу гапнинг рост ё ёлгонлигини синаб кўрмоқчиман.

* * *

Узоқ даволангандан сўнг, голландиялик фермер уйига қайтиб келгач, деди:

— Мана энди, азизлар, мен бутунлай соғайиб, ревматизм касаллигидан қутулдим.

— Ия, дадажон, бизга об-ҳавони энди ким олдиндан айтиб туради, — сўради ўғли.

— Касал бўлиб қолганингизга ажабланмаса ҳам бўлади,— деди врач беморга,— ахир уйингиз тўла бактерия-ку.

— Қизик экансиз-у,— жавоб берди бемор,— бир йилдан бери эшик деразани очмасам, бактерия қаердан киради.

* * *

Бир кишининг қулоғи доим кир бўлиб юрарди. Кекса бир одам сўради:

— Наҳотки, уялмасдан шу кир қулоғингиз билан юрсангиз?

— Афсус, минг афсус, менда бошқа кулок йўк-да,— жавоб берди у.

* * *

Бир кар касалдан ҳол-аҳвол сўрамоқчи бўлиб ўйлаб кетибди:

— Унинг қошига, бориб, тўшагига ўтиргач: «Аҳволинг қалай?» — деб сўрайман. У: «Яхши бўлиб қолдим»,— дейди. Ундан мен: «Нима еябсан?» — деб сўрайман. «Уни-бунни еябман»,— дейди. Шунда: «Сени ким даволяпти?» — деб сўрайман. У! «Фалончи шифокор»,— дейди. Шунга яраша жавоб қиларман, деб ўйлади кар.

Кар касал қошига етиб ҳам келди, тўшагига ўтирди. Касалнинг аҳволи оғирлашиб, оҳ-воҳга тушган вақти экан.

Кар касалнинг қулоғига:

— Аҳволинг қалай? — деб бакирибди.

— Ўладиганга ўхшайман,— дебди изтироб билан бемор.

Кар «бемор яхши бўлиб қолдим» деяпти, деб ўйлаб, худога шукур, деди. Кейин яна бакириб:

— Нима еяпсан? Нима ичяпсан? — деб сўради.

— Заҳар! Заҳар!

— Ичавер, ичавер. Ким даволяпти?

— Ўлим. Азроил.

— Қадамига ҳасанот.

* * *

Олим билан мунозара қилаётган бир нодон уни камситмоқчи бўлди:

— Нега оғзингиздан бунчалик ёмон ҳид келяпти?

— Сен билан ади-бади айтишни эп кўрмай, сўзларингни ичимга ютиб ўтиргандим, шундан ёмон хид чиқаяпти,— деди олим.

* * *

Кунларнинг бирида золим подшо ёлғиз ўзи шаҳар ташқарисига чиқди. Йўловчи деҳқонни учратиб сўради.

— Бу шаҳарнинг подшоси одилми ёки золимми?

— Жуда золим — жавоб берди деҳқон.

Қаҳрланган подшо:

— Мен кимман, биласанми? — деб сўради.

— Йўқ билмайман.

— Мен шаҳарнинг подшосиман.

Қўркиб кетган деҳқон дарҳол унга шундай деди:

— Мен кимман, биласанми? Мен фалон кишининг ўғлиман, ҳар ойда уч кун деғона бўламан. Бугун ўша уч куннинг биринчиси.

Бу гапни эшитган золим подшо хандон отиб кулиб юборди.

* * *

Ичкиликни ташлаш мақсадида врач хузурига келган киши сўради:

— Нима қилсам ичкиликни ташлайман?

— Ҳар куни қанчадан ичасиз?

— 500 граммдан...

— Кўп ичаркансиз,— деди врач,— шунинг учун сиз бирдан таштолмайсиз. Секин-секин ташласангиз бўлади.

— Қандай қилиб?

— Эртадан бошлаб кунига фақат 100 граммдан ичинг. Бир ҳафтадан сўнг олдимга келасиз.

Бир ҳафтадан сўнг ичкиликбоз яна шу врач хузурига маст ҳолда кириб келди. Шунда шифокор ранжиб деди:

— Ахир мен сизга кунига 100 граммдан ошиқ ичманг, дегандим-ку.

— Гапингиз тўғри,— деди ғўлдираб маст,— лекин мен сизга ўхшаш врачлардан бештаси билан маслаҳатлашган эдим. Қарасам, бари бир кунига 500 граммга бориб қолибди...

* * *

Бир арақхўр қўшнисига шикоят қилди:

— Одамлар жуда ноинсоф-да, тунов уни тўйдан келаётган эдим, биттаси қўлимни босиб олди.

Суд раиси: — Хотининг сендан шикоят қилаяпти. Сен ҳар куни уйга ичиб, маст бўлиб келар экансан.

Жавобгар: — Хотиним «ҳар куни ичиб келади», деб ёлгон сўзлайди, мен кундуз куни эмас, фақат кечаси ичиб келаман.

* * *

Кечаси бир маст киши уйим деб ўйлаб, симёғочни тақиллата бошлади. Шу пайт полиция хизматчиси маст кишининг олдига келиб, кинояли оҳангда сўради:

— Нима қилаяпсиз, ўзи? Кўрмаяпсизми, ахир уйда ҳеч ким йўқ-ку!

— Ҳеч ким йўқ бўлса, нега иккинчи қаватда чирок ёниб турибди?

* * *

— Жаноб профессор, нима учун арақ ҳар доим ёшларнинг бошига, қарияларнинг оёғига тез таъсир қилади?

— Бу жуда оддий,— жавоб берди профессор.— Ароқ ҳар доим биринчи ўринда энг кучсиз жойни қидиради.

* * *

Гайфи билан Сайфи ичкиликка муккасидан кетиб, кун билан туннинг ҳам фаркига боролмайдиган бўлиб қолишибди. Бир куни Гайфи осмонга қараб:

— Қара, қуёш яркираб чиқяпти,— дебди.

Шунда Сайфи:

— Қуёш эмас, ой,—дебди.

— Ой эмас, қуёш.

— Қуёш эмас, ой.

Булар баҳслашиб турганда кўчадан бир одам ўтиб қолибди.

Шунда Гайфи ундан сўрабди:

— Осмонда яркираб турган ойма, қуёшми? Шуни бизга айтиб беринг.

— Айтиб берар эдим-у, лекин мен бу шаҳарлик эмасман. Бизнинг шаҳримизда қуёш ҳам, ой ҳам ҳу ана-ви ёқдан чиқади,— дебди йўловчи бошқа бир томонни кўрсатиб. Йўловчи ҳам ширакайф экан.

* * *

Габроволикнинг ўғли хирург бўлишга қарор қилди.

— Аҳмоқ! — деди отаси. — Яхшиси тиш врачига бўл!
Одамнинг юраги битта, тиши эса — 32 та.

* * *

Дорихонада бир киши сотувчидан сўради:

— Оқ соч учун сизда бирор нарса борми?

— Албатта-да, чуқур ҳурмат бор!

* * *

Бир аёл машҳур, лекин кўримсизроқ бўлган компози-
тордан сўради:

— Кечирасиз, сўраганнинг айби йўқ. Нега шунча
ёшгача уйланмай бўйдоқ юрибсиз?

— Ҳеч қайси аёл менга турмушга чиқиш истагини
билдирмади, — деди композитор. — Агар бирортасининг
менга ишки тушиб қолганда ҳам, мен у аёлга дидсизлиги
учун уйланмаган бўлардим.

* * *

Мистер Браун эрталабки газетада ўзининг ўлганлиги
ҳақидаги эълонни ўқиб, шу захотиёқ таниши бўлмиш
Смитга телефон қилди.

— Хелло, Смит! Газетада менинг ўлимим ҳақидаги
эълонни ўқидингми?

— Ҳа.. Мен билан қаерда туриб гаплашаяпсан?

* * *

Хотин:

— Жонимга тегиб кетди бу «меники-меники» дейиш-
ларингиз. Қачон қарамай, менинг автомобилим,
менинг радиоприёмниким, менинг телевизорим, менинг
креслом, менинг уйим деб гапирасиз. Ахир биз эр-хотин
бўлганимиздан кейин, меники-сеники борми? Ҳамма
нарса иккаламиники-да, ахир!.. Дарвоқе, у ерда, гарде-
робда ўралашиб нимани қидиряпсиз, ҳадеб?

Эр:

— Шимим-м, шимимизни қидиряпман!

* * *

— Елпиғичингиз неча пул туради? — сўради харидор.

— Мана буниси 1 сўм, ёнидагиси 1 сўму 80 тийин
туради, — деди сотувчи.

— Бу нархлар уларнинг сифатига караб қўйилган бўлса керак-а?

— Ҳа, 1 сўму 80 тийинлик елпиғич билан бемалол елпинса бўлади. 1 сўмлик елпиғични эса, шундай ушлаб туриб, бошингизни қимирлатишингиз керак бўлади.

* * *

— Ойи, нега ашула айтганимда деразанинг олдида бориб турасиз?

— Одамлар сени ойиси уряпти деб ўйламасдиклари учун.

* * *

Тери касалликларини даволовчи врачдан ўртоғи:

— Нима учун бу касбни танладинг? — деб сўраганида, у шундай жавоб берипти:

— Бу касбни танлаганимнинг учта яхши томони бор. Биринчидан, беморлар меми тунда безовта қилмайди-лар, иккинчидан, бу касалга мубтало бўлганлар тўсатдан ўлиб қолмайди, учинчидан, бу касаллик тезда тузалиб кетмайди.

* * *

Баджаҳл бир бадавлат киши тоби келишмай қолгач, дарров доктор чақиртирипти.

Доктор келиб ундан:

— Нима бўлди, қаерингиз оғрияпти, сэр? — деб сўрабди меҳрибонлик билан.

— Нима бўлганлигини билиш сизнинг вазифангиз, — депти бадавлат киши тутоқиб.

— Ундай бўлса менга ярим соатга ижозат берсангиз, якин ўртоғим, мол докторини чақириб келсам, фақат угина беморнинг шикоятини тингламасдан, диагноз қўя олади, — дебди доктор.

* * *

Бир врач ҳузурига бемор кириб келди:

— Мен тобора эшитиш қобилиятимни йўқотаяпман, — деди у ташвишланиб. — Сўнгги пайтларда шу даражага етдимки, доктор, ҳатто ўз йўталимини ҳам эшита олмаяпман!

Врач унга рецепт ёзиб, узатди.

— Ана шу доридан кунига уч маротаба ичинг!

— Кейин яхши эшитадиган бўламанми?

— Йўқ, сиз каттиқроқ йўталадиган бўласиз.

* * *

— Алло, жаноб доктор, тезроқ келинг, кичик ўғлим авторучкамни ютиб юборди.

— Яхши. Ҳозир бораман.

— Жаноб доктор, келгунигизча нима қилиб турай?

— Қаламда ёза туринг.

* * *

— Доктор, ростини айтинг-чи, мени даволай оласизми?

— Ҳа, албатта, статистиканинг маълумотига қараганда, бундай ҳолларда юз бемордан биттаси албатта тузалиб кетади.

— Нима-нима?

— Хавотирланманг, сенъора, сиз мен даволаган беморларнинг юзинчисисиз. Олдинги тўксон тўққизтаси ўлган.

* * *

— Илтимос, доктор, тезроқ етиб келинг, эримнинг иситмаси 100 даражага чикиб кетди.

— Унда ўт ўчириш командасини чақиринг.

* * *

Ёши қайтиб қолган бир жаноб меҳмонхонага қайтиб келиб, ёстикка бош қўйишга улгурмаган ҳам эдики, эшикни биров тақиллатди. У эшикни очиб, гўзал бир хонимни кўрди.

— Кечирасиз,— деди аёл.— Мен янглишиб бошқа эшикни тақиллатибман.

— Янгилишишдан ташқари, қирқ йил кечикиб ҳам тақиллатдингиз,— жавоб қилди жаноб.

* * *

— Пенчевга каттиқ парҳез тайинлашибди.

— Ундай бўлса Пенчевни меҳмонга чақиринг керак.

* * *

Ўқитувчи: — Терлатадиган воситаларни санаб беринг-чи.

Ўқувчи: Биринчиси — сизнинг саволингиз, жаноб профессор.

* * *

— Биласизми, доктор, сизнинг айтган дориларингиз фойда берди.

— Нима ҳам дердим. Баъзан шунақаси ҳам бўлади.

* * *

— Ўшанда мен сизга нима дегандим?

— Турмушга чиқиб, фарзанд кўрасан дегандингиз.

— Айтганларим тўғри чиқдими?

— Қисман тўғри чиқди.

— Бу нима деганингиз?

— Яқинда фарзанд кўраман, аммо қачон турмушга чиқишимни билмоқчи эдим.

* * *

Психиатр беморга:

— Қани, ҳаммасини бир бошдан бошланг-чи? — деди.

— Марҳамат. Дастлаб мен ер ва осмонни вужудга келтирдим...

* * *

Алан дам олиш куни оғайнилари билан Шабатайни зиёрат қилгани касалхонага келди. Бемор эса ташқарида шахмат ўйнади.

— Сени жуда қаттиқ оғриб қолди, деб айтишувди-ку,— дея ҳайрон бўлишди унинг дўстлари.

— Тўғри айтишибди,— деди Шабатай.

— Ундай бўлса ўрнингдан қандай туриб шахмат ўйнаяпсан?

— Ахир бугун дам олиш куни эмасми? — деди Алан.

* * *

— Нега хомуш кўринасан?

— Нимасини айтай, дўстим, хотиним мен билан бир ҳафта гаплашмасликка қасам ичди.

— О, сенга қийин бўлибди-ку!

— Ҳаммасидан ҳам ачинарлиси шуки, дўстим, бугун ҳафтанинг охириги куни.

* * *

Ўқитувчи: — Зўр жанглardan қайсиларини биласан?

Ўқувчи: — Жон деб гапириб берардим-у, лекин онам, уйдаги гап кўчага чиқмасин, гап ташиб юрма, деганларда!

* * *

Тингловчи лектордан сўради:

— Ҳозиргина ўз лекциянгизда тамаки чекиш соғлиқ учун тамоман зарарли, у захар, дедингиз. Шунақа экан, нега энди ўзингиз тамакини бурқситиб чекаяпсиз?

— Биласизми, биродар, мен тамаки чека бошлаганимда лектор бўламан, деб сира ўйламаган эдим.

* * *

Врач беморга деди:

— Сиз бугундан бошлаб ҳар гал овқатланганингиздан кейин биттадан папирос чекишингиз мумкин, холос.

Бир ҳафтадан кейин врач:

— Кўринишингиз жуда яхши, анча семириб ҳам қолибсиз,— деди.

— Бўлмаса-чи, деди бемор,— мен энди кунига ўн марта овқатланяпман.

* * *

— Салом Эрика! Бунчалар чиройли бўлиб кетибсан. Бугун кечқурун бир учрашайлик.

— Майли, Герберт. Соат еттида.

— Герберт дейсизми? Ахир менинг исмим Герберт эмас-ку.

— Ҳечкиси йўқ. Мен ҳам Эрика эмас, Моникаман.

* * *

Адабиёт дарсида ўқитувчи сўради:

— Болалар, қаранглар, Гётенинг номи тагига қавс ичида 1749—1832 деб ёзилган. Бу нимани билдиради?

— Биламан, мен биламан,— кичқирди Герд.— Бу Гётенинг телефон номери.

* * *

Бир куни дўсти Жон Мильтондан сўраб қолди:

— Катта қизингизни доим сизни қоралаб юрадиган танқидчига турмушга берибсиз. Шу гап ростми?

— Рост,— деди Мильтон.— Ахир ўша танқидчидан бир амаллаб ўч олишим керак эди-да!

* * *

Бир киши ҳар куни ресторанга келар ва икки рюмка конъяк ичар эди.

Официант ундан сўради:

— Жаноб, негә сиз хамиша икки қадаҳ конъяк буюрасыз?

— Бир рюмкасини ўзим учун, иккинчисини эса касалхонада ётган синглим учун ичаман.

Бир неча ҳафтадан кейин у киши фақат бир рюмка конъяк ичадиган бўлиб қолди.

— Нима бўлди сизга? Ёки бечора синглингиз қазо қилдимиз? — сўради официант.

— Нафасингизни иссиқроқ қилинг, — аччикланиб деди у киши. — Синглим туппа-тузук. Фақат мен ичишни ташладим, холос.

* * *

Қулоғи огирроқ бир аёл доктордан сўради:

— Кўрган ҳақингизга неча сўм берай?!

— Эллик шиллинг.

— Кечирасиз, яхши эшитмадим, етмиш шиллинг, дедингизми?

— Йўқ, хоним, олтмиш шиллинг.

* * *

Бир кекса киши ўз докторига мақтанибди:

— Биласизми, доктор, азизим, мен ичмайман, чекмайман, аёллардан узоқроқ юраман. Мен бекорчи гап билан шугулланмайман. Кино ёки театрға ҳам бормайман, барвақт ётаман ва ҳеч қачон парҳезни бузмайман. Эртага мен саксон ёшга тўлишимни нишонлайман.

— Тавба, нимасини нишонлайсиз? — сўрабди доктор.

* * *

Бир аёл врачға мурожаат қилиб, деди:

— Доктор, менимча, сиз эримга нотўғри рецепт ёзиб берибсиз. Ҳар гал огриқ тутганда бир рюмкадан конъяк ичасиз дебсиз, шундайми?

— Ҳа, шундай, — деди врач таажжубланиб. — Хўш нима бўлди?

— Илгари уни кунига бир-икки марта огриқ тутарди. Энди бўлса деярли ҳар соатда огриқ тутадиган бўлиб қолди...

Юсуф қизик билан Охун қизик Комсомол кўлида айланиб юришган экан. Бир ерга келганда Охун қизик деворга қараб тўхтаб қолибди.

— Ҳа, Охун, юр! — дебди Юсуфжон қизик.

— Э-э, бу ёққа келинг, уста — дебди Охун қизик девордаги ёзувга ишора қилиб. — Мана пул топадиган жой! Эшитинг: «Ким чўкиб кетаётган одамни қутқариб қолса 50 сўм мукофот». Зўр экан-а! Бир иш қилсак. Мен ўзимни сувга ташлайман-да, «дод» деб бақираман. Сиз эса қутқариб оласиз. Кейин 50 сўмни бўлиб оламиз. Бир кунда 10 марта чўкаман.

Юсуфжон қизик рози бўлибди. Охун қизик бир чуқур жойга ўзини ташлабди. Шўнғиб чиқиб:

— Ҳа, уста, ечиниб, ўзингизни сувга ташламайсизми! Чўкиб кетяпманку! — деб бақирибди.

— Чўкавер, чўкавер, — дебди Юсуф қизик. — Тагини ўқимаган экансан, чўккан ўликни олиб чиққан одамга 100 сўм мукофот экан.

* * *

Эр хўрсиниб деди:

— Ниҳоят, сен билан мен данғиллама уйга, дачага, «Жигули»га, гаражга, қимматбаҳо кийим-кечакка, ме-белларга, қўша-қўша гиламларга, яна кўплаб ранг-баранг нарсаларга эга бўлдик!

— Ҳа, орзуларимиз ушалди ҳисоб, — деди хотин унга жавобан қилиб. — Хўш, энди нима қиламиз?

— Энди биз ҳам одамларга ўхшаб, тўйиб овқатланишимиз мумкин, — деди эр яйраб қериша туриб.

* * *

Бу қиссаларни эшитган ҳар бир киши дард кўрмасин.

Низомиддин Авлиё



РУҲИЯТ ТАБИБИ

(Сўнгги сўз ўрнида — портретга чизгилар)

Қорамағиздан келган, чўкки соқол, нуроний, бироқ кўзлари чақнаб турувчи кишини кўрганлар ҳурмат билан салом бериб ўтадилар. Номини эшитганлар чехрасига табассум югуради, улар у киши ҳақида ниманидир эҳтиром билан эслашади. Бу ҳол фақат Тошкентдек шаҳри азимда эмас, балки жумҳуриятимизнинг барча вилоятларида ҳам шундай. Уни ҳамма танийди, ҳеч бўлмаса номини эшитишган, китобларини ўқишган...

Бу киши — биринчи ўзбек рентгенологи, тиббиёт фанлари номзоди, Пирогов номидаги Бутуниттифок муқофотининг лауреати, Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган врач, II даражали Улуг Ватан уруши, Қизил Юлдуз орденлари, 25 тага яқин медаллар соҳиби, истеъфодаги полковник, айти пайтда ҳам муаллиф, ҳам халқ дурдоналарини тўпловчи сифатида ўттиздан ортиқ катта-кичик китобларни нашр эттирган Зикрилла ака Эгамбердиев. Шунинг унутмаслик керакки, Зикрилла ака бундай халқ ҳурматиغا сазовор бўлгунча, унвонлар олгунча машаққатли ҳаёт йўлини босиб ўтди. Айниқса, болалик чоғларида...

Зикрилла ака ўзининг туғилган йили ҳақида «Луқмон ҳаким изидан» номли таржимаи ҳол қиссасида шундай ҳикоя қилади: «Ойимдан:

— Қачон туғилганман? — деб бир неча бор сўраганимда:

— Шамол, бўрон бўвотганда, — деб жавоб берганлар.

— Баҳордами ёки куздами?

— Эй, қўй, бошимни котирма.

Гапдан хабардор қўшнилари ойимдан кўра пишиқроқ жавоб беришарди. Муҳит қоровулнинг хотини Ойша хола:

— Оқ пошшо мардикор овотувди. Муҳит амакинг, «мана, яна бир мардикор тугилди», деди, — деди.

Гапга Тўхта буви ҳам аралашди:

— Мардикор оводганда сан юрадиган бола эдинг. Хикматилладан сўрагин, чунки икковингиз бир ҳафта ичида туғилувдингизлар.

Тенгдошим Хикматилла тор ва боши берк кўча-мизнинг охирида туради. Уни жанггоҳда учратиб, яна ўша саволимни такрорладим. Шунда в:

— 1914 йил,— деди.

Шу гап тўғри бўлса, мен, Зикрилла Эгамберди ўғли 1914 йилда туғилган эканман... Кейинчалик «бўронли» ой деб ўзимча апрель ойини ихтиёр этдим. Туғилган куним биринчи апрель бўла қолсин, дедим».

Бу парчани тулиқ келтиришдан мақсад, Зикрилла аканинг туғилган йилини фақат аниқроқ айтиш эмас, балки унда нима учун табобатга ихлос уйғонганини ҳам аниқлашдир.

Зикрилла ака болалик чоғларини эслаб, шундай дейдилар: «Бўйин ва қўл-оёқлар қилдек ингичка, бош хумдек, қорин бесўнақай катта эди, рангпар эдим. Аранг ўрнимдан туриб, аранг юардим». Кўриниб турибдики, бу қасаллик белгилари рахитни эслатади. Лекин унинг бундан бошқа қасалликлари ҳам бўлган: бўронли — совуқ кунни туғилганидами ёки ундан кейинми, ҳар қалай бадани шамоллаб қолган шекилли, яра-чақаю кўз огригидан қутулмайди. Бунинг устига, ўша кезларда кенг тарқалган қасалликлар... Қисқаси, Зикриллаю, унинг қасалманд кекса бузиси туфайли уларнинг уйидан табибларнинг қадами узилмасди...

Табибларни кўравериб, «кўзи анча пишиб қолган» — қайси табиб қайси қасалига эм қилса ҳам, дардига озми-кўпми шифо топган ёш Зикриллада ўша кезлардаёқ табобатга меҳр уйғона бошлаганди.

... «Бир кунни бувим қаттиқ қасал бўлиб қолдилар,— деб ҳикоя қиладилар Зикрилла ака.— Дадам Аҳмад табиб деган кишини бошлаб келдилар. Табиб бувим билан мулоҳим гаплашиб, унинг пешонасига қўлини қўйди-да, «Аввало худо, қолаверса, менинг қўлим эмас, Луқмони ҳаким қўли»,— деди. Кейин томир кўрди. Бувимнинг қасалини бирма-бир айтиб бериб, қандай муолажа зарурлигини тайинлади. Шунда дадам раҳмат айтиб: «Тажрибангиз Луқмон ҳакимни эслатади»,— дедилар. Аҳмад табиб эса бунга жавобан: «Луқмон ҳаким пиримиз бўладилар. У киши гиёҳлар тилини билардилар. Иссиқлик, совуқликни ажратардилар. Ҳаттоки, бир сўз билан беморни соғайтириб юборардилар»,— деди.

Шунда мен: «Ким экан у Лукмон ҳаким?» — деб ўйланиб қолдим, унга ихлосим ошди. Ҳаммасидан қизиғи, Аҳмад табиб кўча эшикка етганда менга бир назар ташлади-да, дадамга:

— Ўғлингизга озрок сариеғ билан анор шарбатидан бериб туринг, худо хоҳласа, соғайиб кетади, — деди.

Ҳақиқатан ҳам бу даво кўп ўтмай ўз таъсирини кўрсатди: ўзимни анча тетик ҳис қила бошладим. Шунда катта бўлганимда Лукмон ҳакимга, унинг шогирди Аҳмад табибга ўхшаш табиб бўлишни кўнглимга жо қилдим... Лекин йиллар ўтгач, табибликни эмас, врачлик касбини танладим».

Зикрилла дастлаб эски мактабда икки йил давомида Одил домла қўлида таҳсил олади. 1925 йилдан бошлаб эса, аввал Улуғбек номли, кейин Юсуф Хос Ҳожиб номли мактабда ўқийди. У 6-синфни тугатиши арафасида қизиқ воқеа юз беради — бу ҳақда Зикрилла аканинг ўзлари шундай деб ёзадилар: «Бир куни домламиниз Усмонхўжаев: «Дунёда қанақа касблар бор, қим нима билан машғул бўлади, шунга ёзиб келинглар», — дедилар. Мен ҳаммадан кўп ҳар хил касбларни ёзибман. Биринчи касб Лукмон ҳаким — биринчи дўхтир, деб ёзибман. «Демак, — дедилар Усмонхўжаев, — Зикрилла дўхтир бўлишни ёқтираётган экан. Ишчилар шаҳарчасида техникум бор. Дўхтир тайёрлайди».

Шу гап баҳона бўлиб, синфдошларига нисбатан рус тилини анча яхши ўзлаштирган, ўқувли Зикрилла шу йилиёқ медицина техникумига кириб ўқий бошлайди. Фанларни тез ўзлаштириб олишга, олган билимини амалиётда қўллашга ҳаракат қилади. Техникумни тугатгач, Тошкент Давлат Медицина институтига кириб, ўқишни давом эттиради. Ленин йўлланмаси билан келган медик олимлар — рентгенолог С. А. Молчанов, асаб касалликлари мутахассиси М. И. Захарченко, пешоб йўллари касалликлари мутахассиси Д. А. Введенский, жарроҳ — профессор П. П. Ситковский ва бошқалардан табобат илми сирларини қунт билан ўргана бошлайди. Ўқишни битирган йили эса, уни рентген клиникасига аспирант қилиб олиб қолишади. Шу тарика, тиришқоқ, илмга чанқоқ Зикрилла биринчи ўзбек рентгенологи бўлиб етишди.

Зикрилла аспирантурада ўқир экан, айни пайтда Ҳожималикдаги 4-поликлиникада аввал терапевт, кейинроқ рентгенолог бўлиб ишлади. Оғир беморларни уйига бориб кўриб, даволади. Халқ орасида обрў орттирди.

Натижада, 1939-йилда Тошкент шаҳар Советига депутат килиб сайланди.

«Икки йил мобайнида (1940—1941),— деб ёзади Зикрилла ака «Лукмон ҳаким изидан» китобида,— бўғма касаллигидан ҳалок бўлган ёш болаларнинг ўпкасини текширдим. Бу тадқиқот медицина фанлари кандидати деган илмий унвон учун мавзу эди... Москва сафарига отланар эканман, бахтга қарши, Улуғ Ватан уруши бошланиб қолди. Энди диссертацияни эмас, балки жонажон Ватанни ҳимоя қилиш керак эди».

Зикрилла ака бошқа шифокорлар қатори, энг кизгин жанглар кетаётган жойлардаги госпиталларда кунни-кун, тунни-тун демай ярадорларнинг соғайиши учун хизмат қилди. Фанни ҳам унутмади. Кези келганда турли касалликлар тўғрисида лекциялар ўқиди. Урушни Рентген ватани Германияда тугатиб, Тошкентга эсон-омон қайтиб келди. Бирок она шаҳрида кўп бўлмади. Термиз шаҳрига сафарбар этилди. Бу ерда у 1950 йилгача ишлади. Сурхондарё вилоятида моҳир ва яккаю ягона рентгенолог, ҳалоскор шифокор сифатида ном қозонди. 1950—1960 йилларда ҳам сафар билан боғлиқ хизматда бўлди. Тиббий муассасалар билан яқиндан танишиш, керак бўлса, уларга амалий ёрдам бериш учун тиббий асбоб-ускуналар билан жиҳозланган «Газ — 51» машинасида Ўрта Осиё, Қозғистон ва Ғарбий Сибирь бўйлаб кезди. Қаерда бўлса, ўша ерда беморлар жонига оро кирди.

Зикрилла ака фақат амалий фаолият билангина чекланиб қолгани йўқ. Илмий тадқиқотларини ҳам давом эттирди. Шифокорнинг «Бош суякнинг яратилиши ва унинг рентген диагностикаси», «Ибн Сино бисотидан», «Тиббиётдаги ажойиб ҳодисалар», «Фан ва хурофот» каби мақола ва рисолалари эълон қилинди. Айни пайтда Зикрилла ака журналистика ва бадиий адабиёт билан ҳам шугулланди. Ижодини дастлаб кичик-кичик мақолалар ёзишдан бошлаган шифокор эндиликда газета ва журналларда эълон қилинган 600 га яқин ҳикоя, ҳажвия, очерк, лавҳа, хотираномалар, мақолалар муаллифи. «Боқийлик сири», «Меъда раки ҳақида», «Донолар саломатлик ҳақида», «Жонингизга жон бўлай», «Табиат бағрида», «Интиланганга толе ёр», «Лукмон ҳаким изидан», «Умр чорраҳаларида» каби турли ҳажмдаги китобларни нашр эттирган қалам соҳиби.

Эсимда. З. Обидов «Муштум» журнаlining 1975 йил 3-сонида З. Эгамбердиевга бағишлаб, шундай «Ўртоқлик ҳазили» шеърини эълон қилган эди:

Жангоҳларда оқ халатда,
Жонга дармон бўлдингиз.
Гоҳ пиёда, гоҳи отда
Фидойи жон бўлдингиз.

Рентген билан бошда не бор
Дарҳол билиб оласиз.
Бу ҳам камдай, қалам ушлаб,
Юракка йўл соласиз.

Зикрилла ака нафақат калами, балки жонга дармон бўлувчи, ҳаётга умид уйғотувчи ширинсухани билан ҳам дилларга йўл топади.

... 1965 йиллар эди. Бу вақтда Зикрилла ака Тошкентдаги 1-шаҳар касалхонасида ишлар эди. Редакция топшириғи билан хузурларига борган эдим...

Рентгенхонадан бир аёл, унинг кетидан эса рентген суратини кўтариб, Зикрилла ака чикиб келди.

— Мана, опоки, рентген суратингиз ҳам, худди ўзим айтганимдек, юрагингизда арзимаган иллат борлигини кўрсатаёпти. Сал-пал даво қилинса, ҳеч нарса кўрмагандек бўлиб кетасиз. Унаканги ўпкаси йўқ врачларнинг гапига кулоқ солиб, ҳадеб куйинаверманг. Куйинсангиз касалингиз зўрайиб кетади-я, опоки.

— Барака топинг. Яхши сўзларингиз учун раҳмат. Ҳозирданок ўзимни яхши сезаяпман.— Онахон миннатдорчилик билдириб, хайрлашиб чикиб кетди.

Мана, иккинчи воқеа.

Бир йигит ҳарбий хизматдан қайтиб келса, онаси каттик бетоб. Сўраб-суриштира, онаси касал бўлгач, врачга учрашган. У тайинлаган дори-дармон билан анча яхши бўлиб қолган. Бироқ врач хузурига сўнги марта борганида, энди даволанишингизнинг фойдаси йўқ, деган гапни эшитган. Уйига қайтгану, ётиб қолган.

Йигит Зикрилла акани яхши танирди. Маслаҳат сўраб, унинг уйига борди. Бор гапни айтиб берди. Пировардида:

— Бирор каттарок дўхтирга кўрсатсакмикин,— деб яна гап бошлаган эди:

— Энг катта дўхтир биз-да, ўртоқ! — деди Зикрилла ака ҳам жиддий, ҳам ҳазил аралаш. — Онангизни биз тузатамиз.

Шундан сўнг Зикрилла ака йигитга бозордан нималарни харид қилиб, кобули шўрвани қандай тайёрлашини, онасига қандай гапларни айтишга тушунтирди-да, пешинда уларнинг уйига боришини айтди.

«Онамнинг оғзига сув гомизиб, жонини зўрга саклаб ўтирибмизу, шўрва ўтармиди унинг томоғидан?» — деган ўйда йигит йўлга тушди. Шундай бўлса ҳам, шифокорларнинг айтганларини килди. Онасига ҳам, уни «ҳозир катта дўхтир келиб кўришини» айтди. Шунда йигит бир нарсани сезиб қолди: онанинг сўник кўзларида қандайдир умид учқуни ялт этгандай бўлди.

Пешинга яқин Зикрилла ака ўзига хос салобат билан кириб келди: бошида шляпа, қўлида катта портфель.

— Ассалому алайкум, опоки! Аҳволларингиз яхшими? — Зикрилла ака ўнг қўлини кўксига қўйиб сўрашар экан, ўша салобат билан аста юриб, бемор ёнига келди. Унинг қўлини олиб, томир уришини текшириб кўрди — Ҳеч гап йўқ. Ранги-рўйингиз ҳам яхши. Умуман, опоки, сизда жиддий касаллик йўқ. Ҳаммаси қарилликдан, дармонсизлангансиз. Сизга номига бир-икки дори ёзиб бераман. Лекин мен айтиб кетганларимни албатта киласиз...

Шундан сўнг Зикрилла ака ўз кўрсатмаси билан тайёрланган кобули шўрвадан беморга ўз қўли билан ичирди...

Кўп ўтмай, онахон оёкка турди. Турган гапки, унинг соғайишида дори-дармонлар, шифо бўлувчи ноз-неъматлар катта роль ўйнади. Лекин ана шу дори-дармонларнинг ижобий таъсир кўрсатишига Зикрилла аканинг ширин сўзлари сабаб бўлмадимикин?

Зикрилла ака фақат одамоҳунлиги, ширин сўзлиги билангина эмас, ўзи кўрмаган, билмаган беморларга ҳам меҳрибонлиги билан ажралиб туради.

У шифокор сифатида жумҳуриятимизнинг турли бурчакларидан турли мазмундаги хатларни олади. Уларнинг бирида миннатдорчилик билдирилса, бирида дардига даво топишда ёрдам беришини сўрашади. Лекин кунлардан бир-кун келган мактуб бутунлай бошқача мазмунда эди: хоразмлик бир жувон синглисининг терисида оқ доғлар пайдо бўлгани, шу сабабли, у на докторларга, на одамларга кўриниш бермаётгани, уйга камалиб олиб, эртаю кеч йиглаши ҳақида ёзиб, хатини шундай тугатганди: «Синглим ҳатто яшашни ҳам истамайди, шу қадар кўнгли чўккан, маслаҳатларингизни аямасангиз хонадонимизга қувонч бахш этган бўлардингиз».

Зикрилла ака Соғлиқни сақлаш вазирлигига бориб, аҳволни тушунтирди, касалхонага йўлланма олиб, ўша қизга юборди. Қиз Тошкентга келганда ўзи уни касалхонага жойлаштирди, ҳолидан хабар олди...

Луқмон ҳаким издоши, Абу Али ибн Синонинг, беморни дори билан эмас, ширин сўз билан давола, деган ўғитини ўзига шиор қилиб олган Зикрилла аканинг шифокорлик фаолиятидан бундай мисолларни кўплаб келтириш мумкин. Чунки, у 49 йил рентгенолог бўлиб ишлаган бўлса, шифокор учун зарур бўлган мазкур иборага ҳамиша амал қилди.

Қўлига қалам тутгандан сўнг эса, ўтмишдаги до-нишмандлар, ҳакимлар, шоирлар файласуфларнинг инсон саломатлиги ва умри билан боғлиқ тиббиёт ҳақидаги, инсонпарварлигу одоб-ахлоқ тўғрисидаги ҳикматларини, ибратли сўзларини, халқ афсоналарию, мақолларини йиғиб, китобхонларни баҳраманд этишга бел боғлади. Натижада, ўнга яқин бундай тўпламлар юзага келди. Айни пайтда, улар халқимиз инсонийликни, эзгуликни, дўст-биродарликни улуғловчи, соғ-саломат яшаш йўлларини кўрсатувчи бундай асарларга чанқоқлигини кўрсатди: ушбу тўпламлар қайта-қайта нашр этилди. Қўлингиздаги «Тиббиёт хазинасидан» тўпламининг тўлдирилган ҳолида учинчи марта нашр этилиши ҳам бунга яққол мисол...

Умрлар борки, тўкин-сочинликда, ҳашаматли уйларда ўтгани билан саробга тенг. Чунки бундай умр кўрган кишиларнинг кўпчилиги фақат ўзларини, ўз хузур-ҳаловатини ўйлаган, эл у ёқда турсин, бирор кишига ҳам нафи тегмаган.

Умрлар борки, мангуликка татигуликдир. Чунки бундай инсонлар бир кишигагина эмас, балки кўпчиликка нафлари тегеди, улар бутун эл хизматига доимо шай турадилар, кишилар қалбидан ўрин оладилар.

Зикрилла ака Эгамберди ўгли ҳам ана шундай ажойиб инсонлардан бири.

*Абдумажид ШОМИРЗАЕВ,
ССЖИ Ёзувчилари уюшмасининг аъзоси*

БАЪЗИ МУАЛЛИФЛАР ҲАҚИДА ИЗОҲ

Абу Бакр Муҳаммад ибн Розий (вафоти 925) Европада Разес номи билан машҳур эронлик ҳаким, қомусчи Абул Ҳасан Али ибн Раббон Ат-Табарий (IX аср) марвлик ҳаким «Фирдавс ул-Ҳикмат»нинг муаллифи.

Абу Али ибн Сино (980—1037) — Европада Авиценна номи билан шўҳрат қозонган бухоролик улуғ ҳаким, қомусчи олим, файласуф, шоир ва табиатшунос.

Абу Наср Форобий (873—950) — гениал ўзбек мутафаккири, файласуфи, музикашунос ва табиби.

Абу Райҳон Беруний (973—1048) — гениал ўзбек қомусчи олими.

Абу Мансур Ҳасан ибн Нух ал-Қамарий (Қумрий) Бухорий — Абу Мансур Сомониининг (961—976) шахсий табиби, Ибн Синонинг устоди.

Абул Фароҳ ал-Исфажоний (1226—1286) — араб мутафаккири ва адиби.

Анахарсис (эрамиздан олдинги VI аср) — юнон донишманди.

Аристотель (Арасту, эрамиздан олдинги 384—322 йиллар) — улуғ юнон файласуфи.

Аристип Киринеялик (эрамиздан олдинги V аср) — юнон файласуфи.

Арутюнов Александр Иванович (1904 йилда туғилган) — совет медицина олими.

Асадий Тусий Абу Мансур ибн Аҳмад (XI аср) — улуғ форс шоири,

Аттор Фаридиддин (XIII аср) — форс адабиётининг буюк намояндаси.

Алкмеон (баъзи олимлар тахминига кўра Лукмон ҳаким, эрамиздан олдинги VI — V асрлар) юнон табиби.

Амосов Николай Михайлович (1913 йилда туғилган) — совет медицина олими.

Амир Хисрав Деҳлавий (1253—1325) — улуғ ўзбек шоири ва мутафаккири.

Аҳмад Яссавий (вафоти 1166 йил) — тасаввуфнинг машҳур намояндаси, «Ҳикматлар» муаллифи.

Бадриддин Ҳилолий (вафоти 1523 йил) — йирик ўзбек шоири. Навоий замондоши.

Бахтadзе Ксения Ермолаевна — грузин совет олимаси.

Барзуя ҳаким — «Қалила ва Димна» қаҳрамони.

Бедил Мирзо Абдулқодир (1644—1721) — гениал форсигўй, ўзбек шоири ва файласуфи (Ҳиндистоннинг Азимобод шаҳрида ўзбек оиласида туғилган).

Бальзак Оноре (1799—1850) — буюк француз ёзувчиси.

Беллерс Жон (1654—1725) — инглиз иктисодчиси.

Белинский Виссарион Григорьевич (1811—1848) — улуғ рус революцион-демократи, публицисти ва танқидчиси.

Биной Камолiddин (1453—1512) — Навоий замондошларидан бири, ўзбек тилида ҳам шеърлар ижод этган.

Блохин Николай Николаевич (1912 йилда тугилган) — Совет медицина олими.

Бови Каролина Анна (1786—1854) — инглиз шоираси.

Боденштедт Фридрих (1819—1892) — немис адиби.

Бозций (470—524) — Рим давлат арбоби, файласуф.

Боткин Сергей Петрович (1832—1889) — йирик рус медицина олими.

Богомолец Александр Александрович (1881—1946) — совет медицина олими.

Бунге Густав (1844—1920) — буюк биохимик.

Бэкон Френсис (1564—1626) — инглиз сиёсий арбоби, файласуф, материалист.

Бэкон Рожер (1214—1294) — инглиз файласуфи.

Бэр Карл Максимович (1729—1876) — эстониялик медицина олими.

Вагнер Рихард (1813—1883) — немис композитори.

Вересаев (Викентия Викентьевич Смидович) (1867—1945) — рус совет ёзувчиси, врач.

Виланд Христовор Мартин (1733—1813) — немис шоири.

Вольтер Франсуа Мари (1694—1778) — улуғ француз ёзувчиси ва файласуфи.

Вовенарг Лука (1715—1747) — француз ёзувчиси.

Гален Клавдий (Жолипус) (131—212) — римлик шифокор.

Ҳамзатов Расул — (1923 йилда тугилган) — Догистон шоири, Ленин мукофоти лауреати.

Герцен Александр Иванович (1812—1870) — рус революцион демократи, файласуфи ва ёзувчиси.

Гейне Генрих (1797—1856) — улуғ немис шоири.

Гераклит (эрамиздан олдинги 530—470 йиллар) — юнон файласуфи, материалист.

Гельвеций Клад (1715—1771) — француз файласуфи, материалист.

Гельмгольц Герман Людвиг Фердинанд (1821—1894) — немис табиатшуноси.

Гиппократ (Букрот, эрамизгача 460—377 йиллар) — юнон олими, шифокор, демокрит замондоши.

Горький Алексей Максимович (1868—1936 йиллар) улуғ рус совет ёзувчиси.

Гоголь Николай Васильевич (1809—1852) — буюк рус ёзувчиси.

Гомер (эрамизгача VII — VIII асрлар) — гениал юнон шоири, «Илиада» ва «Одиссея» муаллифи.

Гольдони Карло (1707—1793) — итальян драматурги.

Гораций Флакк Квинт (эрамизгача 65—28 йиллар) — рим шоири.

Голбах Поль-Анри (1723—1789) — француз файласуфи, материалист.

Грибоедов Александр Сергеевич (1795—1829) — рус драматурги.

Гуфеланд Христоф Вилгельм (1762—1836) — немис медицина олими.

Гёте Иоганн Вольфганг (1749—1832) — немис шоири ва файласуфи.

Гюго Виктор (1802—1885) — француз ёзувчиси.

- Дарвин Чарльз** (1809—1882) — улуғ инглиз олими.
- Давидовский Ипполит Васильевич** (1887 йилда тугилган) — совет медицина олими.
- Демокрит** (эрамиздан олдинги 460—370 йиллар) — Юнонистоннинг улуғ материалист файласуфи.
- Декарт Кортезий Рене** (1596—1650) — француз файласуфи, физик ва математик.
- Дефо Даниэл** (1661—1731) — инглиз ёзувчиси.
- Декурсель Поль** (1856—1902) — француз адиби.
- Делакруа Эжен** (1798—1863) — француз рассоми.
- Диоген Синопадан** (эрамиздан олдинги 404—323 йиллар) — юнон файласуфи.
- Дидро Дени** (1713—1784) — француз файласуфи, материалист.
- Достоевский Фёдор Михайлович** (1821—1881) — буюқ рус ёзувчиси.
- Дюма, Александр** (1824—1895) — француз ёзувчиси.
- Жомий Абдурахмон** (1414—1492) — улуғ форс-тожик шоири, файласуф.
- Жонлис Стефания Фелиста** (1746—1834) — француз ёзувчиси.
- Захарьин Григорий Антонович** (1829—1897) рус медицина олими.
- Зеленин Владимир Филиппович** (1881 йилда тугилган) — совет медицина олими.
- Кадинин Михаил Иванович** (1875—1946) — Коммунистик партия ва совет давлат арбоби.
- Кайковус Унсуралмаолий ибн Вушмагир** (XI аср) — форс адиби, «Қобуснома» муаллифи.
- Кончаловский Максим Петрович** (1875—1942) — совет медицина олими.
- Камол Хўжандий** (1390 йилда вафот этган) — хўжандлик лирик шоир.
- Кант Иммануиль** (1724—1804) — немис файласуфи.
- Карлейль Томас** (1795—1881) — инглиз ёзувчиси, файласуф.
- Кассирский Иосиф Абрамович** (1898 йилда тугилган) — совет медицина олими.
- Корнаро** (1467—1565) — венециялик олим.
- Конфуций** (Кун Фу цзи) (эрамизгача 551—479 йиллар) — хитой мутафаккири.
- Куприн Александр Иванович** (1870—1988) — рус ёзувчиси.
- Куц Владимир** — машҳур совет спортчиси.
- Лабрюйер Жан** (1648—1696) — француз маърифатпарвари.
- Ларошфуко Франсуа** (1613—1680) — француз адиби.
- Ленин Владимир Ильич** (1870—1924) — бутун дунё меҳнаткашларининг улуғ дохийси.
- Лессинг Готхальд** (1729—1781) — немис драматурги ва танқидчиси.
- Леб Жак** (1859—1924) — немис табиатшуноси.
- Леббок Жон** (1834—1912) — инглиз табиатшуноси, давлат арбоби.
- Локк Жон** (1632—1704) — инглиз файласуфи.
- Лондон Жек** (1876—1916) — Америка ёзувчиси.
- Ломоносов Михаил Васильевич** (1711—1765) — рус олими.
- Маркс Карл** (1818—1883) — илмий коммунизмнинг асосчиси, пролетариатнинг улуғ дохийси.
- Махтумкули** (1733—1790) — туркман шоири.

Маяковский Владимир Владимирович (1893—1930) — улуғ совет шоири.

Макаренко Антон Семёнович (1888—1939) — улуғ совет педагоги, ёзувчиси.

Мечников Илья Ильич (1845—1916) — рус олими, биолог.

Менандр (эрамиздан олдинги 341—291 йиллар) — юнон шоири ва драматурги.

Морозов Николай Александрович (1854—1946) — рус инкилобчиси, олим.

Монтен де Мишель (1538—1592) — француз файласуфи.

Мухаммад Авазов — 153 йил умр кўрган кекса.

Мухаммад Зоҳирий ас-Самарқандий (XII аср). «Синдбоднома» муаллифи.

Мудров Матвей Яковлевич (1772—1881) — бирипчи рус медицина профессори.

Муслимов Шерали — 165 ёшга кирган кекса.

Мхитер Граци (XII аср) — арман шифокори, файласуф, гуманист.

Навоий Алишер (1441—1501) — гениал ўзбек шоири, олим; давлат арбоби, ўзбек адабиётининг асосчиси.

Надсон Семён Яковлевич (1862—1887) — рус шоири.

Некрасов Николай Алексеевич (1821—1877) — рус шоири.

Низомиддин Авлиё — «Чордарвеш» («Боғу баҳор»)дан.

Носир Хнсрав (1008—1094) форс шоири, файласуф.

Овидий Публий Назон (эрамиздан олдинги 43, эрамизнинг 17 йиллари) — рим шоири.

Островский Николай Алексеевич (1904—1936) — совет ёзувчиси.

Пастер Луи (1822—1895) — француз олими, биолог.

Паскаль Блез (1623—1662) — француз олими ва файласуфи.

Паре Амбруаз (1509—1590) — француз медицина олими.

Павленко Пётр Ануривич (1899—1951) — совет ёзувчиси.

Павлов Иван Петрович (1849—1936) — буюк совет медицина олими, физиолог.

Петровский Борис Васильевич (1908 йилда туғилган) — совет медицина олими, давлат арбоби.

Петрова Мария Капитановна (1874—1948) — совет медицина олимаси, академик Павловнинг шогирди.

Пирогов Николай Иванович (1810—1881) — улуғ рус жарроҳи, буюк педагог.

Пифагор (эрамиздан олдинги 580—500 йиллар) — юнон файласуфи, математик.

Платон (Афлотун эрамиздан олдинги 427—347 йиллар) — юнондик олим, файласуф.

Руставели Шота (XII аср) — атоқли грузин шоири.

Рудакий Абу Абдулло Абул Ҳасан (IX аср) — буюк форс-тожик шоири ва мутафаккири.

Рукниддин Авҳадий (X аср) — форс ёзувчиси.

Руссо Жан Жак (1712—1778) — француз мутафаккири, маърифатпарвари.

Румий Жалолиддин (1207—1273) — Шарқнинг буюк шоири.

Рохас Фернандо (XV аср) — Испания ёзувчиси.

Рюккерт Фридрих (1788—1866) — немис шоири.

Салмон Масъуд Саъд (1046—1121) — форс шоири.

Саной Абдулмажид (1049—1141) — форс шоири.

Саркизов-Серазини Иван Михайлович — совет медицина олими.

Свифт Жонатан (1667—1745) — инглиз ёзувчиси, сатирик.

Сегюр Софья (1799—1874) француз шоираси.
Сеченов Иван Михайлович (1829—1905) — рус медицина олими.
Семашко Николай Александрович (1874—1949) — совет медицина олими.
Сервантес Сааведра Мигель (1569—1616) — буюк испан ёзувчиси.
Сенека Луций Анней — эраимиздан олдинги юнон файласуфи, ёзувчи.
Скотт Вальтер (1771—1832) — англиз ёзувчиси.
Сепегиров Владимир Фёдорович (1847—1916) — рус медицина олими.
Спиноза Барух (1632—1677) — голланд файласуфи, материалист.
Софокл (эраимиздан олдинги 497—406 йиллар) — юнон драматурги.
Сократ (эраимизгача 469—399 йиллар) — юнон файласуфи.
Толстой Лев Николаевич (1828—1910) — улуғ рус адиби.
Торо Генри (1817—1862) — Америка ёзувчиси.
Трутнев Василий Кузьмич (1892—1960) — совет медицина олими.
Тургенев Иван Сергеевич (1818—1883) — буюк рус ёзувчиси.
Теккерей Вильям (1811—1863) — англиз романнависи, сатирик ёзувчи.
Хайём (1040—1123) — атокли форс шоири, астрономи ва файласуфи.
Усмонов Раҳим (1914 йилда тугилган) — ўзбек олими.
Ушинский Константин Дмитриевич (1824—1870) — демократ, рус педагоги.
Уйғун — ўзбек совет шоири.
Фалас (эраимиздан олдинги 624—546 йиллар) — юнон файласуфи, материалист.
Фирдавсий Абулкосим (934—1020) — улуғ форс шоири.
Франклин Вениамин (1706—1790) — Америка давлат арбоби, ёзувчи, олим.
Хофиз Шерозий Шамсиддин Муҳаммад (XIV аср) — атокли форс шоири.
Хилон Лахедемонянин (эраимизгача IV асрлар) — юнон до-нишманди.
Циолковский Константин Эдуардович (1857—1935) — буюк рус олими.
Цицерон Марк Туллий (эраимизгача 106—43 йиллар) — Рим сиёсий арбоби, ёзувчи, потик.
Цельсий, Андрес (1701—1844) — швед астрономи, физик.
Чайковский Пётр Ильич (1840—1893) — буюк рус композитори, революцион-демократи, материалист, файласуф, ёзувчи, танкидчи.
Чехов Антон Павлович (1860—1904) — рус ёзувчиси, драматург, врач.
Честерфилд Филипп (1694—1773) — англиз давлат арбоби ва ёзувчиси.
Шаридан Ричард (1751—1816) — англиз ёзувчиси ва сиёсий арбоби.
Шекспир Вильям (1564—1616) — улуғ англиз шоири, драматург.
Янушкевичус Зигмас Ипполитович (1911 йилда тугилган) — совет медицина олими.
Яновский Феофиль Гаврилович (1860—1928) рус совет медицина олими.
Юсуф Хос Ҳожиб (IX аср) — «Қутадғу билиғ» муаллифи.
Юсуф Бин Муҳаммад бин Юсуфий ал-Хиравий — шоҳ Бобирнинг

шахсий табиби, «Тибби Юсуфий» ва «Илож ул-амроз»нинг муаллифи.
 Энгельс Фридрих (1820—1895) — илмий коммунизм асосчиларидан бири, халқаро пролетариатнинг улуг дохийси.
 Эпикур (эрамизгача 341—270 йиллар) — юнон файласуфи.
 Эвринид (эрамизгача 480—405 йиллар) юнон драматурги.
 Эзоп (эрамизгача VI асрлар) — юнон донишманди.
 Эйнштейн Альберт (1879—1955) — буюк физик олим.
 Эмерсон Ральф (1803—1882) — Америка файласуфи ва шоири.
 Эразм Роттердамский (1466—1536) — буюк голланд файласуфи.
 Эшенбах Мария (1830—1916) — немис адибаси.
 Эрисман Фёдор Фёдорович — совет медицина олими.

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

«Известия»
 «За рубежом»
 «Неделя»
 «Совет Ўзбекистони»
 «Тошкент ҳақиқати»
 «Тошкент оқшоми»
 «Огонёк»
 «Наука и жизнь»
 «Здоровье»
 «Фан ва турмуш»
 «Гулистон»
 «В мире мудрых мыслей», М., «Знание», 1962.
 «Умное слово». Московский рабочий, 1964
 «Ақл ақлдан қувват олади». Т., Ўзбекистон нашриёти, 1967.
 «1001 ҳикмат», Т., «Тошкент бадий адабиёт» нашриёти. 1965.
 «Қобуснома», Т., «Ўқитувчи» нашриёти, 1968.
 «Калила ва Димна», Т., 1967.
 «Мудрое слово о здоровье», Издательство «Знание», Москва, 1969.
 «Здоровье в руках человека». Издательство «Штинца», Кишинев, 1972.
 «Донолар саломатлик ҳақида». Тошкент, «Медицина» нашриёти, 1971.
 «Тиббиёт хазинасидан». Тошкент, «Медицина» нашриёти, 1974.
 «Тиббиёт хазинасидан». Тошкент, «Медицина» нашриёти, 1976.
 «Мудрость Веков» Душанбе, «Ирфон» нашриёти, 1976.
 «Тафаккур гулшани», Ғафур Ғулом номидаги Адабиёт ва санъат нашриёти, 1981.

МУНДАРИЖА

Ҳаким Зоҳидий. Биринчи нашрига сўз боши	3
Табиат ва инсон	5
Чиникканга гард юкмас	8
Поклигинг — соглигинг	11
Саломатлик — туман бойлик	16
Дард — жон азоби	26
Яхши ният — ёрти мол	32
Шифокор — ҳамкор	33
Ажабтовур муолажалар	44
Қалб кўздан олдин сезади	59
Ёшлик — ҳаёт гули	61
Кексалик — хасталик эмас	66
Тилингда болинг борми?	73
Мусика — роҳат	81
Киши овқат учун яшамайди	84
Нон, ноз-неъматлар ва кўкату мевалар ҳақида	95
Баъзи овқатлар ва ичимликлар ҳақида	104
Асал	107
Ширин-шакар мевалар	108
Семиришни хавас қилманг	128
Кулинг, дўстлар!	130
Уйқу ва туш кўриш	142
Сабр-қаноат	145
Рашк, бахиллик ва гумон ҳақида	147
Қўрқоклик — заифлик	148
Омилик нодонликдир	151
Саёк юрсанг	152
Жаҳолат — девоналик	153
Асабингизни асранг	157
Ажаб хулқ-атвор	164
Шунақаси ҳам бўлади	167
Ижод дарди	168
Ранглар тафсилоти	170
Меҳнат — роҳат	171
Ҳаракат — умрга баракат	175
Ичкилик ҳақида	184
Чекманг	199
Умр чегараси	209
Ҳар тўғрида	220
Келинг, бир қулишайлик (хангомалар)	229
А. Шомирзаев. Руҳият табиби	242
Баъзи муаллифлар ҳақида изоҳ	249
Фойдаланилган адабиётлар	254

Научно-популярное издание

Составители

ЗИКРИЛЛА ЭГАМБЕРДИЕВ,
кандидат медицинских наук

ЗАРИФА ЭГАМБЕРДИЕВА,
кандидат медицинских наук

МУДРЫЕ О ЗДОРОВЬЕ

Ташкент, 700129, издательство имени Ибн Сины, Навои, 30

На узбекском языке

Илмий-оммабоп нашр

Тўпловчилар

ЗИКРИЛЛА ЭГАМБЕРДИЕВ,
медицина фанлари номзоди

ЗАРИФА ЭГАМБЕРДИЕВА,
медицина фанлари номзоди

ТИББИЁТ ХАЗИНАСИДАН

Мухарририят Муdiri *М. Орифжонов*

Мухаррир *А. Шомирзаев*

Бадний мухаририр *О. Аҳмаджонов*

Техник мухаририр *В. Мешчерякова*

Мусаххих *Н. Абдуллаева*

ИБ № 1739

Босмахонага 11.07.91 да берилди. Босмига 14.11.91 да рухсат этилди. Бичими 84×108¹/₃₂. Газета қоғози. Офсет-босма. Гарнитурa тип таймс. Шартли босма табоқ 13,44+вкл 0,21. Шартли буюк-оттиски 14,0. Нашр. хисоб табоқ 12,72+вкл 0,23. 6—8 рақамли шартнома. Жами 45000 нусха. 6805-рақамли буюртма.

Ибн Сино номидаги нашриёт, 700129, Тошкент, Навоий кўчаси, 30

Ўзбекистон Республикаси Давлат матбуот кўмитаси Тошкент «Матбуот» матбаа ишлаб чиқариш бирлашмасининг 3-босмахонаси, 700194. Юнусобод даҳаси, Муродов кўчаси, 1.