

НАБИЖОН ҲОШИМОВ

# МАРЖОН ТАБИБ

Уз 2  
№ 71

*саргузашт  
роман*



**I**  
ҚИСМ

**Kitob shu yerda ko'rsatilgan muddatdan  
kechiktirilmagan holda topshirilishi shart**

ilgarigi berilmalar miqdori \_\_\_\_\_

--	--

Набижон ҲОШИМОВ

# МАРЖОН ТАБИБ

I ҚИСМ

Саргузашт роман

(даволати муолажалари билан)



Тошкент  
"IJOD-PRESS"

2016



УЎК: 821.512.133-312.4

КБК: 84(5Ў)6

Х-71

Ҳошимов, Набижон

Маржон табиб: саргузашт роман. I қисм/

Н. Ҳошимов. – Тошкент : «IJOD-PRESS», 2016. - 360 б.

УЎК: 821.512.133-312.4

КБК: 84(5Ў)6

Мазкур асарнинг бош қаҳрамони Маржон табиб ўзининг сарсон-саргардон ҳаёти давомида шарқу ғарб, сибиру қашқар ва тибет халқ таъобатини ўрганади. Бироқ бу фидоий инсон аччиқ қисмат туфайли бир умр табиат бағрида, мусофирликда дарвешона ҳаёт кечиради. Шундай бўлса-да, амалий тиббиёт ва халқ таъобати йўлидаги йиққан бой билим ва тажрибасини одамлар саломатлигини асрашига бағишлайди. Ватан меҳри, сеvimли ёрига бўлган садоқат қалбини ҳеч қачон тарк этмайди.

Китобни мутоала қилар экансиз, инсон имкониятларининг чексиз эканига яна бир бор иқрор бўласиз. Қолаверса, диволашнинг анъанавий ва ноанъанавий усуллари билан яқиндан танишиб, ҳозирги замон амалий тиббиёти ҳақида қадимий халқ таъобати ҳақидаги қизиқарли ва фойдали маълумотларга эга бўласиз.

### Такризчилар:

**Абдуқажом ЙЎЛДОШЕВ** – Ўзбекистон Ёзувчилар уюшмасининг аъзоси, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган маданият ходими.

**Баходир МУРОД АЛИ** – Ўзбекистон Таъобат Академияси аъзоси, адиб

**Нурали ҚОБУЛ** – Ўзбекистон Ёзувчилар уюшмасининг аъзоси, адиб.

**Фулом ФАТҲИДДИН** – Ўзбекистон Ёзувчилар уюшмасининг аъзоси, шоир.

ISBN: 978-9943-994-22-5

© Набижон Ҳошимов  
© «IJOD-PRESS» нашриёти, 2016





## І БОБ ҚОЧОҚЛАР

Шифохонанинг шундоқ ўнг бикинида Дилмуроднинг “Ақфа” деразали шинамгина дорихонаси бор. Бу ер харидорлар билан доимо гавжум бўлади. Ёрдамчиси, яъни жияни бўлмиш Сардорбекнинг кўли кўлига тегмайди. Харидорлар бу ерга турли кайфият билан кириб келишади. Дориларнинг нархи баланд бўлганиданми, баъзиларнинг юзида норозилик аломати сезилади. Кимдир айтилган пулни зарурат туфайли тўласа, кимдир кўлини киссасига солганича бир оз ўйлашиб қолади. Навбатда турган бир йигит тиркишдан қараб Дилмуродга хижолат оҳангда аста мурожаат қилди:

– Шу ёзилганларнинг ҳаммасини олишим шартмикин-а, ака? Нима дейсиз?

– Бунисини энди ўша шифокорингиздан сўрайсиз-да, ука.

– Арзонроғи бўлмайдими?

– Бўлади, албатта.

– Таъсири қанақа?

– Бир хил. Фақат номи бошқа, телевизорда реклама қилинмаган, холос, – деди Дилмурод қолларини хиёл кўтариб.

Четроқда ранг-баранг дори-дармонларни томоша қилаётган ўрта ёшлардаги бир мўйловли киши келиб тўнғиллаб гапга аралашди:

– Бизлар ўзи шунақа хомсут эмган бандалармиз. Хорижнинг хўрозқанди, деб реклама қилишса, ётволиб ялайверамиз, – деди у ҳазил аралаш.

– Аслида дориларни реклама қилиб бўлмайди, ака. Улар даволувчи шифокор томонидан ёзиб берилган катъий рецептга мувофиқ сотилиши керак, – деди Дилмурод жиддий.

– Тўғри айтасиз. – деди ўша харидор уни маъқуллаб.

– Сиз-чи, ука, зарур дориларни бир қисмдан олинг-да, яна шифокорингиз билан маслаҳатлашиб кўринг, хўпми?

Харидор йигит бир оз таскин топгандай рози бўлди. Дилмуроднинг топшириғи билан Сардорбек тез-тез дори қутичаларини очиб-очиб улардан уч донадан капсула ва яна таблет-

каларни ажратиб жамлаб берди.

Шу маҳал Дилмуроднинг эйтиборини телефон кўнғироги тортди. Севикли хотини Дилором экан.

– Ҳа, эшитаман онаси, қалайсиз?.. – деди Дилмурод одатдагидек хушнудлик билан. – Ўзингизни кўп уринтирманг, хўпми?.. Бирор зарурат бормиди?.. “Гуруч” дейсизми? Хўп бўлади. Бугун кўлингиздан бир кўлбола палов ер эканмиз-да-а?.. Нима? Қаерга?.. Табиб? Қанақа табиб?.. Нима бўпти, келган бўлса?.. Уят бўлмайдими ахир, ўзимизда шунча дори-дармон бўла туриб-а? Оббо... Бўпти суриштираман, – деди ва телефон гўшагини кўйиб кўяркан, ўзига “Тавба” деб кўйди.

– Тинчликми, Дилмуроджон? – сўради Фарҳод исмли табиб. – Янгамми, дейман-а?

– Ҳа, “Бугдойчи” маҳалласига тогдан бир табиб келганмиш. Хотиним ўғилчамизни бир кўрсатайлик, деяпти.

– Э, ҳалиги Маржон табиб деганлари бўлса керак-да. Ўтган кун икки кун маҳалладан машинада ўтиб кетаётгандим. Қодир оқсоқолнинг уйи олдида одамлар гавжум бўлиб туришган экан. “Нима гап?” деб сўрасам, “Маржон табиб келибди, жуда кучли табибмиш, биз ҳам кўрингани келдик” дейишди.

– Нимаси кучли экан?

– Айтишларича, у жаҳонгашта бўлганмиш. Табобат илминини мукаммал билармиш.

Дилмурод истехзо билан кулиб кўйди:

– Э, йўг-е! Буям бир реклама-да. Факат телевизорда эмас, одамларнинг гапида.

– Жаҳонгашта, номи чиққан табиб бўлса, нега у ҳақида газеталарда ёзишмайди? Ҳеч ким эшитмаган, медицинамиз ҳам тан олмаган.

– Ҳозирги замон медицинаси халқ табобатини тан олмайди-да. Акс ҳолда, сизникига ўхшаган дўконлар касодга учармиди. – деб кўйди Фарҳод пичинг қилиб.

Кейин кириб келган зиёлинамо барваста киши ҳам баҳсга кўшилди:

– Тўғри айтасиз, ука. Қизимни эртага операция қилишмоқчи. Дори-дармонларининг ўзига икки миллион кетармиш.

Тўладан келган харидор аёл ҳам мунозарага кўшилди. У ҳам норози кўринарди.

– Э, нимасини айтасиз, ака. Духтирлар дориларни келса-келмаса ёзиб ташлашмаяпти. Пулни қаёқдан топасан, ишлариям йўқ. Одамнинг мизожини умуман ҳисобга олишмайдиам...

– Мизож деганини қаёқдан билишсин, уларни ўқитишмаган бўлишса, – деди ҳалиги барваста киши.

– Нега унақа дейсиз, ака? Институтда ибн Сино таълимотига асосланиб дарс беришади – деди Дилмурод устун келмоқчи бўлиб.

– Тўғри, ибн Синони бутун дунё тан олган, аммо унинг мизож ҳақидаги таълимотига амал қилишмайди. Масалан, манави пештахтадаги хориждан келтирилган кимёвий дориларнинг ҳаммасининг мизожи “совуқ” бўларкан. Шунинг учун асосан шимолда яшовчи совуқ мизож кишиларга яхши таъсир қилармиш. Мен бу ҳақида бир газетада ўқидим, ха...

– Э, кўйинглар, – деди Дилмурод баҳсга чек кўйиб. – Мутахассис бўлмасанглар, нима қиласизлар тортишиб. Ҳукумат бу дориларни хориждан бекорга сотиб олмаётгандир.

– Афсуски, шундай, ука. Бу дориларни юртимиз тупроғида ўсаётган гиёҳу маъданлардан тайёрлашса яхшироқ бўлармиди, деймиз-да, – деди бояги барваста киши баҳсни давом эттириб. – Масалан, африкаликка ўша ерники, америкаликка Америкада етиштирилган гиёҳлар тўғри келади. Бизга бўлса, ўз ватанимизники керак. Чунки шу ернинг тупроғида туғилиб-ўсганмиз, қуёшидан баҳра оламиз. Тўғрими, ука?

– Албатта. Шунчаки тортишмайлик, дейман-да. Нима бўлсаям, бу – сиёсат.

– Шунақа дейсиз-у, лекин бу аканинг гапидаям жон бор, – деди харидор аёл яна гапга кўшилиб.

– Маҳаллий гиёҳлардан дори тайёрланса, дори чиндан ҳам арзон бўларди.

Барваста киши яна фикрини давом эттирди ва бош бармогини гўё “Бугдойчи” маҳалласи томон ишора қилиб деди:

– Билсангизлар, анави Маржон табиб деганлари, аввало, беморнинг мизожини аниқлаб олиб, сўнг ташхис қўярмиш. Кей-

ин танасини тўлиқ тозалашни буюриб, ўзи гиёҳлардан малҳам тайёрлаб берармиш. Дорини қандай тайёрлашни ўргатиб ҳам кўяркан. Улар арзимаган пул бўларкан, тушунаясизми?.. Гиёҳлар бўлса ҳаммамизнинг ҳовлимизда, боғимизда, тоғу даштларимизда униб-ўсиб ётибди. Фақат биз уларни фарқлай билмаймиз, холос. Бу ҳақида ёзилган китобларниям ўқимаймиз, – деди у ва Дилмуроднинг кўзига гўё “Манавинга ўхшаган дорифурушлар сабабчи” дегандек, тик боқди.

– Хўш, акажон, сиз дори сотиб олмакчимисиз ўзи? – сўради Дилмурод тоқати тоқ бўлиб.

– Ҳайронман. Дори сотиб олмай туриб мен ҳам аввал ўша табибга бир учрашиб келсаммикан-а, нима дейсиз?

– Бўлмаса, шундай қила қолинг, ака. Дўхтирларимиз доим шу ерда. У табиб бўлса бугун бор, эртага йўқ.

– Албатта. “Чикмаган жондан умид” деганлар, – деди бояги киши ва чиқиб кетаркан ортига ўтирилиб, “Буғдойчи”да дедингиз-а?” дея негадир яна бир бор сўраб олди.

– Биздан табиб отага салом айтинг!

– Ҳа, албатта.

– Исмингиз нима эди?

– Ҳабибулло, заркентликман.

– Бўпти, Ҳабибулло ака, яхши боринг. Қизингиз тезроқ тузалиб кетсин, – деди Дилмурод ва самимий хайрлашиб кўйди.

– Хўш, ука, сизга нима керак? – сўради у навбатдаги йигитдан.

Йигит қўлидаги рецепт қоғозини узатди. Сотувчи у билан танишиб чиқиб электрон ҳисоблагични чиқирлатиб ҳисоблаб чиқди.

– Ҳим-м, демак, “Цинаризин”, “Активиген”, “Тиагамма” кейин “Берлитион-600”. Жами уч юз етмиш тўрт минг сўм бўларкан.

Харидор йигит бир сапчиб тушгандек бўлди. Пешонаси тирришди.

– Ўх-хў, айтганларича дорилар жуда кимматга ўхшайди-ку? – деди у нима киларини билмай.

– Буларнинг ҳаммаси хориждан келтирилади-да.

– Унда мен ҳам онамни ўша табибга бир кўрсатиб келсам-



микан?

– Онангиз ҳозир қаердалар?

– Шифохонага кеча ётқизгандик. Таҳлиллари бугун чиқди. Қанд касаллари бор.

– Унда маслаҳатим – шифокорнинг айтганини қилиб бугунга етарли дориларни олинг-да, сўнг табибгаям учрашиб кўринг.

– Майли, раҳмат. Шу десангиз чўнтакнинг сал мазаси...

– Сизни тушундим, ука. Ҳеч хижолат бўлманг. Мақсад нима бўлсаям онахонни даволаш. Тиббиёт бўладими, табо-батми, нима фарқи бор?

Уларнинг суҳбатини тинглаб турган ўрта ёшлардаги харидор аёл ҳам кулиб гапга аралашди:

– Вой-бўй, бунақада харидорларнинг ҳаммаси табибга қараб кетиб қолишмайдими, ука?

– Ҳар кимнинг ўз ризки бор, опа.

– Раҳмат сизга. Мард кишига ўхшайсиз. Сизнинг ўрнингизда бошқа ичи қорароқ одам бўлганида, эҳтимол, ўша табибга қарши чора қўллаган бўлармиди.

– Э, йўғ-е, опажон. Бунақа бемаза ишларни қила олмайман. Аждодларимиз бир умр халқ табобатидан шифо топиб келишган. Тўғри “табибман” деб баъзан фирибгарлар ҳам, “куф-суфчи” чала муллалар ҳам учраб туради.

– Лекин Маржон табиб унақалардан эмас. У бошқача. Айтишларича, урушдан аввал медицина институтини тамомлаб, ҳарбий шифокор бўлганмиш. Кўшним Рисолатхон қизининг ангинасини дўхтирга кўрсатгани олиб борибди. Улар операция қиламиз дейишган экан. Маржон табиб бўлса, унга ҳеч қандай тиг теккизмай даволабди. Ҳатто пул ҳам олмаганмиш.

Дилмурод барча ишларни йиғиштириб, энди бутун эътиборини аёлни тинглашга қаратди. “Медицина институтини тамомлаган”, “Ангинасини бир зумда даволаб қўйибди” деган сўзлар уни чиндан ҳам қизиқтириб қўйди.

– Хўш, канақа қилиб даволабди?

– Қурбақа билан, – деди аёл қисқа қилиб ва кулиб қўйди.

Дилмурод бундай жавобни кутмаганди. Аввалига унинг

ёноклари учди, сўнгра тўсатдан хохолаб кулиб юборди.

– Нима? Ҳазиллашяпсизми?..

– Йўқ. Чиндан айтаяпман. Рисолатга битта сув бақаси тутиб келишларини буюрибди.

– Нима кейин уни пишириб берибдими? – сўради Дилмурод «Жа, опкочдингиз-да» дегандай кулгидан ўзини тиёлмади.

– Қўркмаслик учун қизининг кўзини боғлаб, оғзини катта килиб очтириб кўйибди. Сўнг қизнинг оғзига бақанинг оғзини қаратиб ўн дақиқача тутиб турганмиш.

– Кейин-чи?

– Кейин бақа ўлиб қолганмиш.

– Қанақасига?

– Бақа қизининг томоғидаги ёмон микробларни тили билан тортиб олиб, ўз-ўзини нобуд қилганмиш-да.

– Ўҳ-хў! Ана фожиа! Бунақасини ҳечам эшитмаган эканман. – деди Дилмурод ҳазил қилиб. – Кейин-чи, қизча тузалиб кетибдими?

– Ҳа. Операцияга ҳожат қолмаганмиш.

– Шунақа денг. Дунёда мўъжизалар кўп-да, опа.

– Ҳа, айгмоқчи, ўша табиб қанд касалигаям қурбака буюрармиш, – деди аёл ўзи ҳам таажуждан ёқа ушлаб.

– Нима? Йўғ-е! – деди дорифуруш бу сафар чиндан ҳам ажабланиб.

– Қурбаканинг ўзи табиий инсулинмиш-да. Фақат у қурилган вақтда шўрва қилиб бир ой ичиларкан.

– Э, қойил! Демак, қурбака инсон халосқори экан-да, а?!

Аёл шивирлаганнамо деди:

– Айтишларича, у қурбака билан аёллардаги кўкрак саратонини ҳам даволармиш. Лекин бу гапга негадир ишонгим келмаяпти.

– Йўғ-е, қанақа қилиб?

– Билмасам. – деб кўйди аёл хўрсиниб олиб ва гапини бошқа ёққа буриб юборди. Чунки ортидан бир мўйсафид томоғини қириб яқин келиб қолганди.

– Ҳа, дориларга миллион-миллион пул тўлайсан. Беморинг соғайиб кетса-ку, майли. Бир жойга фойда қилса яхши, бўл-

маса жигарингга зиён, – деб кўйди аёл гап мавзусини атайин бошқа ёққа бурмоқчи бўлиб.

Орқасидаги мўйсафид отахон ҳам беихтиёр кўшилди:

– Гапингиз тўғри, қизим. Лекин бечора дарлмандлар нима қилишсин, чора излашади-да. “Мол кетсин, пул кетсин, эсон-соғликка не етсин”, деганлар.

– Тўғри айтасиз, “Оч бўл, яланғоч бўл, саломат бўл”, – деди аёл уни маъқуллаб ва сотувчига юзланди. – Менга валидол берсангиз, юрагим бирам сиқияптики. Ўғлим Россияга ишга кетган. Ярим йилдан бери дараги йўқ. Бу ёқда ёш хотини, ўғилчаси қолган. Эҳ, нимасини айтай.

– Сизга маслаҳатим, қизим, ҳар куни ўрик туршагидан дамлама қилиб ичиб туринг, – деди мўйсафид. – Билсангиз, юракнинг энг яхши давоси ўзимизнинг қантак ўрик бўларкан. Тибетликлар нон ўрнигаям ўрик ейишаркан. Энг кизиги, ўрик уларда ўсмасмиш. Тоғдан пастга минг чақиримлаб пиёда йўл босиб келиб қопда туршакни елкасига кўтариб олиб кетишармиш. Биз бўлсак, қадрига етмаймиз.

Харидорлар ўртасида ўзаро баҳс кизгин давом этар, бирининг суҳбати бошқасига уланиб кетарди. Сардорбекнинг бўлса қўли қўлига тегмасди. Бу гап-сўзлардан сўнг Дилмуродда Маржон табиб билан бир бор ҳамсуҳбат бўлиш иштиёқи пайдо бўлди. Бироқ унинг олдига нимани баҳона қилиб бориши ҳақида ўйлади. Кунлар кетидан кунлар ўтаверди. У баъзи харидорларини ўша шахси номаълум Маржон табиб томон беихтиёр йўллаверди.

\* \* \*

Кўпчиликнинг оғзида дув-дув гап. Табиб ҳақида одамлар фақат яхши фикр билдиришмоқда эди. Ҳабибулло ака дорихонага бир куни хурсанд ҳолда кириб келди. У энди кизини операция қилдирмайдиган бўлганмиш. Табиб тиббий таҳлил ва ўз тажрибасига таяниб ташхис қўйибди. Сўнгра кизи арзимаган пулга бутунлай тузалиб кетибди.

Бир аёлнинг даволовчи шифокори МРТга бориб бош ми-

ясини томография килдириб келишни буюрибди. Чунки у аёлнинг боши қаттиқ огриккан. Бир неча йил бурун бошини қаттиқ уриб олгач, шундай аҳволга тушиб қолганмиш. Шифокор унинг олиб келган плёнкадаги суратини кўриб “Бошингизда хавфли ўсимта бор. Уни тезляк билан операция қилиб олиб ташлаш керак. Афсуски, бу ишни биз эпполмаймиз. Бу операцияни хорижда катта пул эвазига қилишади. Лекин натижаси яхши бўлмаслиги ҳам мумкин”, – дебди.

Бу гапдан сўнг аёл тамоман тушкунликка тушиб қолибди. Чунки оиласи ночор аҳволда экан. Шунда эри хотинини умид билан Маржон табиб хузурига олиб келибди. Маржон табиб бўлса, улардан ўша томография хулосасини сўрабди ва аёлнинг бошини синчиклаб текширибди.

“Ҳеч гапмас, – дебди у тўсатдан плёнкани бир четга суриб. – Ўзим даволайман, кўрмагандай бўлиб кетасиз халти. Бир тийин пулингиз ҳам керакмас”. Сўнгра у аёлнинг бошидаги ўша қорайган жойидаги соч толаларини кириб ташлабди-да, бир нечта зулук солиб, сўнг устидан банка кўйиб қон олибди. Натижада қорайиш йўқолибди. “Ана энди МРТга бориб яна томография килдиринг-да, сўнг шифокорингизга учранг”, дебди табиб. Аёл шундай қилибди. Янги суратни кўрган шифокор “Бу бўлиши мумкинмас!” деб танг қолганмиш.

Бир куни аёли Дилором ҳам ўгилчаси Давлатёрни ўша табибга кўрсатиб келди. У ҳам жуда мамнун эди.

– Ўғлимизнинг гижжаси бор экан-да, дадаси. Табибнинг гиёҳли дориси жудаям ўтқир чиқди, – деди аёли севиниб. – Бир кундаёқ тушиб кетди-я, туркинг кургурлар.

– Ўзим дори олиб бориб бергандим-ку, – деди Дилмурод ранжиган бўлиб.

– Э, сизнинг дорингизни фойдаси йўқ. Тўғри, гижжаларни тушираркан-у, лекин тухумлари бутунлай йўқ бўлиб кетмас экан. У кишининг малҳамидан кейин гижжалар бир кундаёқ ўлик тушди. Ўз кўзим билан кўрдим. Қани энди мактабдаги ўқувчиларимниям мана шу табибга бир қатор кўрсатиб олсайдим. Ё ўзингиз бир гаплашиб берасизми-а, дадаси?

Дилмурод баҳона топилганидан хурсанд бўлиб кетди. “Май-

ли, эзгуликнинг эрта-кечи йўк, вақт топиб олдиларига бир ўтиб келганим бўлсин”, деб кўнглига тугиб кўйди. Бироқ табибнинг олдига бораман деб эндигина тараддуланиб турганида унинг бу ердан жўнаб кетгани ҳақида эшитиб қолди. Қаёққа кетганини ҳеч кимга айтмаганмиш.

Шундан сўнг Дилмурод Маржон табибни бир муддат унутди. Бироқ кейинги ҳаётида юз берган кутилмаган воқеалар ривожини қандай кечишини, вақти келиб ўша табиб унинг яқин маслакдоши бўлиб қолишидан мутлақо беҳабар эди. Аммо “Вақт тоғни емиради, сув тошни кемиради” деганларидек уларни олдинда хали бир талай турмуш оғриқлари ва алғовдалғов ишлар кутарди.

\* \* \*

Дилором беозор ва дилбар аёл. Туман маориф бўлимида ўзига яраша обрў-эътиборга эга, гапга чечан, ўтиришларнинг гули. Одамлар уларнинг оилавий тотувлигига ҳавас билан қарашади. Улар севишиб турмуш қуришган. Ўқиб юрганларида топишишган. Дилмурод севикли аёлининг туғилган кунига атаб янги чиққан қизил рангли “Матиз” автомашинасини, қолаверса, тўй-ҳашамларда кийиш учун машина рангига мослаб бир қатор кийим-бош ҳам совға қилди.

Аёл аслида жуда олми кийиниб юрар, у қишлоқ кўчаларида машинасини ғизиллатиб ўтганида ўзгача фойз кириб келгандай бўларди.

Истиқомат қилиб турган уйлари ҳам ўзига яраша кўркем ва замонавий, табиий гуллар билан безатилган, худди жаннатмонанд ифорга бурканган муаттар бўйлар масканига ўхшарди.

Ўзлари гуллар кўйнида яшаса-да, кунлардан бир куни ёрини соғиниб келган Дилмурод бир байт шеър айтиб аёлидан бўса олди-да, кўлига чиройли гулдаста тутқазди.

– Сизни шундай соғиндимки...

– Хо-о! Нима, мен қочиб кетибманми?

– Билиб бўладими тоғлар томон учиб кетсангиз, ортингиздан учай десам қанотим, чопиб бораёй десам айғир отим бўлмай қолса...



– Ўх-хў, шоир бўлиб кетинг-е.

– Сизга бўлган муҳаббатим мени шоир қилиб қўйган-да, асалим!

– Хўп, дадаси, кийимингизни алмаштириб ювиниб чиқа қолинг. Овқатим пишди.

– Ие, шунақами? Унда қалбимни ошқозоним орқали забт этаркансиз-да, а, хоним?..

– Ҳа, энди... Айтмоқчи, бир китобда ўқидим. Ибн Сино беморларни ошқозони орқали даволашни маслаҳат берган экан. Ҳар бир беморга мизожига кўра алоҳида таомлар тайинлаши керакмиш. Бизнинг касалхоналарда бўлса, ҳаммага бир хил бўтқа тайёрлайверишади.

– Ҳа, тўғри. Бу 9-рақамли умумий парҳез таом. Аслида сиз айтганингиздай, ҳар қайси беморга касаллик турига қараб таомлар алоҳида тайёрлангани маъқул бўларди. Афсуски, бу ҳол шифохоналаримиздаги камчиликлардан бири, – деди Дилмурод ва ичкарига кириб кетди.

Дилором гулдастани вазага эндигина жойлаб, дастурхон ўртасига қўйган ҳам эдики, ташқаридан “Ҳой, Дилмурод ака!” деган овоз келди.

– Вой, Жўравой-ку, – деди аёл шошилиб. – Ҳой, келаверинг, акангиз ичкаридалар, ювиняптилар!

Дилором Жўравойни ошхонага таклиф этди. У Дилмуроднинг туғишган укаси, чачани йиғит. Қўлида бир қанча мева-чева, улбул бор эди.

– Ассалому алайкум! – деди у тавозе билан.

– Вой, келинг бормисиз, укажон? Қандай шамол учирди?

– Яхши шамол. Ҳалиги нима дейди, одамни елпийдиган... Тоғларда эсади-ку, ҳалиги, «Майин еллар, майин еллар, ўзинг билан олиб кет!» Оҳ-оҳ... Акам қанилар?

– Ювиняптилар.

– Ие, купша-кундузиям-а? Ҳеч тиниб-тинчимас эканлар-да-а, келинойи?

– Йўк. Ҳозиргина ишдан келдилар-да.

– Ҳим-м, демак, ишдан чиқибдилар-да, а?

– Аскияниям жа оласиз-да, лекин.

– Қийворамиз. Қани, келинойи бизга тезда бир газак тайёрлаб беринг-чи. Э йўк, яхшиси пичоқ беринг, ўзим қотираман. Яхши гап бор, – деди у маъноли қилиб ва қафтларини бир-бирига яхшилаб ишқаб олди.

Жўравой костюмини ечиб, диван устига отди-да, “ишга киришиб” кетди. Кўп ўтмай газак тайёр бўлди. У олиб келган халталардан чиройли картон кутили ичимликни олди.

– Ўх-ҳў, тинчликми?

– Тинчлик. Хуллас, янгажон, сизбоп яхши бир ишни ҳал қилиб келдим. Шуни ювамиз-да.

– Вой, канақа иш? Менинг ўз ишим бор-ку.

– Ҳа, бор. Лекин сизга энди юқорироқ, мустақилроқ амаллар ярашади-да, келинойи.

– Директорликми?

– Ҳа.

– Вой! Қайси мактабга?

– Мактабгамас. Ҳозирча боғча мудираси бўласиз.

– Қайси боғчага?

– Мен ишлаётган боғчага-да.

– Нима?! Барнохон-чи?

– Барно ишдан бўшади. Ўз аризасига кўра... – деди у ва томоғини бир бор қириб олди.

– Ўргаларингизда алламбало гаплар ҳам юрармиди-ей?.. – сўради Дилором маъноли йўталиб олиб ва чиройли қошларини чимириб қўйди.

– Тўғри. Йигитчилик-да... Шу десангиз, “Йигитнинг кучоғи – севги ўчоғи”, деганлар.

– Вой-бў! Ёмонсиз-ку. Ўзингиз мудир бўлиб кўя қолмай-сизми-а?

– Иложи йўк. Биринчидан, эркак кишиман. Менга шу хўжалик ишлариям бўлаверади. Иккинчидан, маълумоғим ҳам тўғри келмайди. Сизники бўлса ҳар томонлама зўр! Хўш, нима дейсиз, келинойи?

– Билмасам. Аввало акангиз билан маслаҳатлашишимиз керак. Кейин эплай олармикинман?

– Мана, мен борман-ку. Ўша ерда ахир, озмас-кўпмас беш йилдан бери хўжалик ишларини юритаман. Худога шукур,

тирикчилик ўтиб турибди. Барнохон ҳам ёмон бўлгани йўқ, участкаларини битириб олдилар. Мен ҳам “Нексия” олдим. Ҳаммаси конуний, пешона тери... Иннайкейин, келинойи маорифда яхши танишим бор. Ҳаммасини ўзи тўғрилайди.

Жўравой вискини очиб отиб олди-да, олмани хидлаб газак қилди.

– Хўп деяверинг. Мен ўзим ҳаммасини бошқаравераман. Сиз ишларингизни қилиб юраверасиз. Хохласангиз ярим ставка мактабда ҳам ишлайверасиз. Хўш, келишдикми? – деди у олмани қарсиллатиб чайнардан.

– Ўх-хў, кел, Жўра! Яхшимисан? – деди Дилмурод сочикка артиниб чиқаркан. – Нимани келишдинглар?

– Келинойим боғча мудираси бўляптилар. Шу хабарни сизларга етказиб, бир йўла суюнчи олайин дедим-да.

– Яхши. Менга фарқи йўқ. Пошшо нима десалар шу-да. Қийналиб қолмасалар бўлгани.

– Қийналмайдилар. Ахир, мен борман. Хўп денг энди, келинойи.

– Вой, қанақа бўларкин-а? Ахир, мактабдагилар...

– Нима мактабдагилар? Мен сизга айтсам, туман маорифининг буйруғи муҳокама қилинмайди. Бу раҳбарлик курсиси-ку. Ким ҳам бунга қаршилик қила оларди? У томонини менга қўйиб бераверинг. Ундан кейин, – деди Жўравой энди бодирингдан “қарс” етказиб тишлаб оларкан, – “Таваккалчилик бор жойда андишага ўрин йўқ”, дейдилар. Бизлар ахир, бегона эмасмиз-ку. тўғримми? Мен сизга ёрдам бераман, ўнги қўлингиз бўламан.

– Маоши ҳам дурустдир? – сўради Дилмурод.

– Албатта. Мактабдагидан анча яхши. Тағин беғалва, ширин-ширин жажжи болалар... дегандек.

– Хўш, нима дейсиз? – суради Дилмурод суюкли хотинидан.

– Бир ўйлаб кўрармиз, а. ладаси? Кейин айтаммиз-да.

– Ҳа, албатта.

– Э, нимасини ўйлайсизлар?! Бу ахир, пишиб турган ош бўлса!..

– Унда бор таваккал, ўтаверайинми-а, дадаси. Анави Барно хақидаги гап-сўзларгаям чек қўйилармиди? Ҳарҳолда укан-гизнинг обрўси...

– Ҳим-м...

– Лаббай, ака!

– Гапинг рост бўлса, қуймайсанми, зормандангни?!

– Эҳ-хе! Бу бошқа гап! Муборак бўлсин, келинойи!

\* \* \*

Барнохон ўзига бино қўйган, тилла тақинчоғу безакларни жуда ёктирадиган, аммо табиатан содда, ишонувчан, кўнгли бўш жувон. Унинг бу феъл-атворидан фойдаланган хўжалик ишлари бўлими бошлиғи ҳисобланган Жўравой бу бева аёлнинг нафакат ишончига, балки юрагининг тўрига ҳам кириб бора олганди. Жўравой уйланган, ювошгина хотини бўлса-да, Барнохоннинг этагини “маҳкам тутди”. Хизматдаги ишқ романи очик-сочик “ёзилаверди”.

Бундан тўрт йил муқаддам эски боғча биносини таъмирлаш, сўнгра янги бино қурилиши учун давлат бюджети томонидан катта маблағ ажратилган эди. Қурилиш ташкилотлари ўртасида тендер эълон қилинди. Бир ташкилот ютди. Аммо унинг Шокир Тўраев исмли бошлиғи жуда олғир ва маишатга берилган эди. Тез орада Жўравой у билан тил топишиб олди. Бюджет маблағи туя бўла бошлади. Боғча мудираси Барно Аҳмедовна қурилиш ишларини юз фоиз хўжалик ишлари бўлими мудириси – суюкли одами Жўравойга юкледи. Олғир ошиқ, чапани йигит учун бу айни муддао эди. Натижада Барнонинг ҳам, ўзининг ҳам янги уйи қад қўтараверди. Жўравой бўлса машинасида Барнохонни сўлим жойларга, хилват масканларга олиб бориб ўзининг пинҳоний, ишқий ишларини амалга оширишни одат тусига айлантирди. Бева аёл – гўзал Барно учун бу ишлар жуда ёқимли эди.

“Тўқлик – келтирар шўхлик” деганларидай болалар озиқ-овқати учун ажратилган харажатлардан ҳам ҳар сафар уриб қолди. аслида арзон олганиб, қиммат нархга қирим қилинаверарди.

Яхши гўштлар калла-почаларга алмаштириларди. Таъмир-лаш ва қурилиш ишларига олиб келинаётган материаллар бўлса ўз жойини топиб кетаверарди. Барно ўзини бу ишлардан гўё хабарсиздай тутарди.

Кўп ўтмай жамоа ўртасида норозиликлар пайдо бўла бошлади. Миш-мишлар кўпайди. Айниқса, бош ошпаз Зиёда Исаевнанинг бу гуноҳкор бандаларга нисбатан газаби кўзиди. Жўравой биринчи рақиб сифатида уни бу ердан йўқотиш пайида бўлди ва бу ҳақда Барно Аҳмедовнага ҳар доим эслатиб турди. Ҳалол-пок аёлнинг бирор айб иш қилишини ҳар қадамда пойлашарди. Лекин ҳадеганда бунинг уддасидан чиқаверишмади. Оқибатда буни атайин уюштириш чорасини ҳам излаб кўришди. Аммо Зиёда Исаевна анойилардан эмасди. Уларнинг хатти-ҳаракатларини зимдан кузатарди.

Кунлардан бир кун оқшом пайти ошпаз аёл тўсатдан баъзан содир бўлиб турадиган мудира ҳамда хўжалик ишлари бўлим бошлиғининг ишкий ўйинлари устидан чиқиб қолди. Қуриб кетгур, ошпаз аёлнинг шу кун ишхонада паспорти қоллиб кетганмиш...

У кириб келганида ошхона ички хоналаридан бирида кўшиқ янграрди. Стол устида шаробу газаклар, меваю ширинликлар қўйилган, улар бир оз чўкилаб ейилган ва ичилган бўлиб, магнитофонда “Қурбон ўлам” кўшиғи садолари борлик хонани тутиб янграрди:

*Икки қошинг қаламу, икки кўзинг чашман нур,  
Балх уриб оинадек сийнаи софинг кўринур.  
Бул сенинг дарду фирокинг, барча жонингга ҳузур,  
Йўқ назокат ичинда сен каби дурдонаи дур,  
Қадду навростаи ларзонингга қурбон ўлам.. \**

Кўшиқ оҳангларида сармаст бўлган ошпик-маъшуклар ошпаз аёлнинг тўсатдан кириб тувоҳ бўлиб қолганини сезмай қолишди.

\*Фузулий шеъри





– Вой ўлмасам! Бу ерда нима қияяпсизлар?! – дея қичқириб юборди аёл.

– Кик-к-кўрмаяпсизми, қўшиқ эшитаяпмиз-да, опажон, – деди Жўравой қизариб.

– Сенларга бошқа жой куриб кетганмиди?! – дея жаҳл билан қичқирди Зиёда Исаевна ва уларни қаргай-қаргай хонани тарк этди.

Барнонинг асаби қўзиб унинг ортидан чикмоқчи бўлганди Жўравой тўхтатиб қолди.

\* \* \*

...Жўравой Зиёда Исаевнага учрашиб кўрганларини ҳеч кимга айтмаслигини сўраб ялиниб-ёлворди, уйига бир машина пишиқ ғишт олиб борди, аммо аёл олмади. “Бўпти, хунарларингни бошқа такрорламасликка сўз берсанг, мен ҳам ҳеч кимга айтмайман”, – деди.

Лекин бу ваъда хавфдан тўла қутилинди, дегани эмасди. Жўравойнинг пайтавасига қурт тушди. Агар аёл бирор жойга ёзиб берсами, тамом!.. Ўйлай-ўйлай бу ишни осонлаштиришнинг бирдан-бир йўли мудирани алмаштириш, алмаштирганда ҳам ўрнига ўзига яқин ва ишончли аёлни топиб қўйишни режа қилди. Топилди ҳам. Бу келинойиси Дилоромнинг номзоди эди.

Жўравой Зиёда Исаевнага аввало Барно Аҳмедовнанинг ишдан бўшашини, сўнгра янги мудира келгач, хўжалик ишларини ҳам бошқа одамга топшириб, ўзи ҳам даф бўлишга сўз берди.

– Ҳа, тўғри, шундай қила қолинг, ука. Бу ер ҳаром-хариш ишларни қиладиган жой эмас, мукаддас даргоҳ, – деди аёл куюниб.

Бироқ “Йигит киши айтаверадиям, қайтаверадиям” деган “нақл”га амал қилгандай мудира алмашса ҳамки, Жўравой ҳадеганда кетавермади. Сабаби, Дилоромнинг мактабдаги бошлаб қўйган ишлари тугамади, боғчадаги ишларга бўлса дарров кўникавермади. Бу айни муддао эди. Ҳамма

ишлар “шўрлик” хўжалик ишлари бўлими бошлиғи зиммасига юкланди. У югуриб-елар, ошхонага умуман якинлашмасликка ҳаракат қилар, юраги ўксик бева Барнонинг кўнглини олиш, уни тинчлантириш, Дилоромни кўниктириш, баъзи ҳужжатларни имзолатиш ишлари билан банд бўлар, худди театр актёрлари каби тиним билмай роль ижро этарди.

Дилором негадир кадрдон мактаби, синфидан айрилгиси келмас, қайноғасига ишонгани учун ҳар икки жойда ҳам фаолият кўрсатаверди. Баъзан Жўравой атайин айтиб дарс кизиган маҳалида эпигини “тўқ-тўқ” этказиб Дилоромнинг хузурига дабдурустан кириб борарди-да, муҳим ҳужжатларни тез-тез имзолатиб шошилиб чиқиб кетарди. Болалар ҳам бу ҳолатга ўрганиб қолишган ва дик этиб ўринларидан турмай кўйишганди.

Шундай қилиб, Дилором расмий ҳужжатлар бўйича болалар боғчасидаги барча мол-мулкни тўлалигича Барнохондан ками-кўстсиз бешубҳа қабул қилиб олди. Далолатнома остига эътирози йўқлигини ҳам ёзма равишда маълум қилиб кўйди. “Хаш-паш” дегунча уч ой ўтиб кетди. Боғчага тўсатдан вилоят молия бошқармасидан тафтиш-назорат комиссияси вакиллари кириб келишди. Бу режали текширишмиди ё Зиёда Исаевнанинг ишими, Жўравой аввалига билолмай қолди. Мудира Дилором Солижоновнанинг ҳужжатлари ўлда-жўлда эди.

Текшир-текшир бошланди. Ишлари яхши эмасди.

Комиссия аъзоларини асосан янги боғча биносига қурилишнинг қай тарзда бораётгани кизиқтирар, график бўйича бино шу якин кунларда фойдаланишга топширилиши керак эди. Аммо бинонинг пойдевори ва деворидан бошка деярли ҳеч қандай иш бажарилмаган, вахоланки, қоғозларда у битказилиб, томи ёпилиб, поллари ҳам бўялганди. Бу ҳақидаги далолатномалар мудира, фаррош ҳамда бир неча тарбиячилар томонидан имзоланганди. Комиссия ишни шу ондаёқ прократурага оширди. Жиноий иш кўзгатилды...

Бу ишлардан беҳабар бўлган Дилором Солижоновнани аини дарс қизиган пайти ички ишлар ходимлари келиб терговга олиб кетишди.

Ишдан сўнг ҳар куни суюкли хотини учун гулдаста кўтариб боришга одатланган Дилмурод бу хабарни эшитгач, кўлидаги гуллари ерга сочилди ва юрагини чангаллаб ўтириб қолди.

Шўрпешона Барно бўлса, ишқий ҳиссиётга эрк бериб ҳаммасидан бир лаҳзада маҳрум бўлди.

У Жўравойни азалдан севарди. Улар ўртасида бир вақтлар муҳаббат алангаси “чирс-чирс” ёнганди. Аммо тақдир уларни айро қилди. Қиз ўшанда енгилликми, ёшлиқ қилди-ми, йўлидан адашди. Кунларнинг бирида базми жамшиддан сўнг кайфу сафонинг асирасига айланди ва бошқа йигит билан турмуш қуришга мажбур бўлганди. Муҳаббат аталмиш қасрга дарз кетди. Аммо тўйдан сўнг кўп ўтмай куёви ҳарбий хизматга чакирилди. Барно хижрон ва изтироб кўйнида қолди. Энг ёмони, эрини ҳарбий тайёрловдан сўнг Афғонистонга олиб кетишди ва урушдан унинг жасади темир тобутда келди...

Бу орада Жўравой ҳам беозор Махлиёга уйланиб олди ва фарзандли бўлишди.

Йиллар ўтди. Барно боғча мудираси лавозимини эгаллади. Унинг фикри-ўйи биринчи муҳаббат лаззатидан баҳраманд бўлиш эди. Шу туфайли у ҳеч иккиланмай бўш турган хўжалик ишлари мудирлигига ўзининг ишонган одами – Жўравой номзодини таклиф этди.

Жўравой келишган, олғир йигит эди. Бундан ташқари унинг ҳам юрагидаги чўғ ҳали сўнмаганди. Чўғни пуфлаб тутатдилар. У оловга айланди. Барно орзу қилганидек, улар қолган умрларини худди эртақлардагидек роҳат-фароғатда, айш-ишратда ўтказа бошладилар. Чунки унинг ҳам бахтли яшашга ҳақи бор эди, албатта. Аммо ўткинчи эҳтирослар, соддалик ва билимсизлик, маишатни деб қулоғининг қар, кўзининг кўр бўлиб қолгани уни йўлдан оздирди: Жўравойдан юкли бўлиб қолди. Шу туфайли ҳам у жилловини бутунлай қаллоб йигит ихтиёрига топшириб қўйди. Аммо ҳомиладорлик маҳали ишидан кетиши унга жуда алам қиларди.

Дилмурад ўзини босиб олгач, аҳволни билиш учун укаси Жўравойни кидириб кетди. У ота уйида ёлғиз онаси Муслима ая билан истикомат қиларди.

Онаси хурсанд бўлиб пешвоз чиқди. Ўз ишлари билан каттик банд бўлиб, онасидан хабар ололмаётганидан ва фақат тахликали пайтдагина уни йўқлашга мажбур бўлганидан бир оз афсусланди. Ҳовлининг охирига укаси дангиллама уй курганидан хайрон қолди. “Қизик, бу уйни у қачон, қайси маблағига қуриб битказди экан?” деб кўйди хаёлан.

Жўравой уйда йўқ экан, онасига минг бир баҳона билан бошқа куни келишини айтди ва янги уйда гимирлаб юрган келинчак Махлиёга учрашди.

– Укангизнинг кечадан бери дараклари йўқ. Ички ишлар ходимлари олиб кетишибди, деб эшитдим. Лекин бу ҳақда оймларга айтмадим, – деди келин хомуш.

– Тўғри қилибсиз. Онамга айтманг, юракларининг мазаси йўқ. Мен ўзим хабар қиламан, хўпми? Бирор англашилмовчилик бўлгандир-да, хавотир бўлманг.

Шундан сўнг кеч бўлса-да, боғча томон йўл олди. Қоровул киши ичкарида ошпаз Зиёда Исаевнадан бошқа ҳеч ким йўқлигини айтди.

– Ўзи нима гап, тинчликми, отахон?

Муйсафид оғзидаги носини бир четга туфлаб олди-да, деди:

– Билмасам. Анави жойдаги янги қурилишни текширишаётувди. Укангиз ҳужжатларини олиб чопачоп қилиб йорди. Кейин қаёққа кетишди, хабарим йўқ, ука.

– Эҳтимол, ичкаридагилар билинар?

– Кириб сўрай қолинг.

Дилмурад ошхонага йўл олди. Ошпаз аёл мингайиб картошка арчиб ўтирарди. У Дилмурадни совуқ кутиб олди.

– Эҳ, гуноҳ ишлар барибир бир куни очилади-да. Укангизнинг аҳволи чатоқ, энди жавобини бераверади, – деди аёл томдан тараша тушгандек.

– Нима иш қилган ўзи?!

– Янги боғча биноти битиши керак эди. У бўлса материалларини ўғирлаб, сотворганмиш. Янги мудирага жабр бўлди-да. Бечора яхши, покиза аёлга ўхшайди. Бузуқи Барнонинг касрига қоладиганга ўхшайди. – деди ошпаз аёл.

Дилмуроднинг юраги така-пука бўлиб кетди. Эси оғаэзди.

– Нега энди?!

– Нега бўларди. Барнонинг қилган ноқонуний ишлари унинг бўйнига илинади-да. Шунга ачинаман. Тавба, бир беғуноҳ аёл бир бетарбия учун жавоб берса-я...

– Нега энди жавоб бераркан?!

– Ахир, хужжатларни Барнонинг ўрнига янги мудира имзолаган экан-да. Янги биноти бўлса битмаган, тушундингизми?

– Қанақа хужжат?

– Биноти битган деб ҳисобот берилганмиш. Шунга комиссия аъзолари ишни прокуратурага ошириб кетишибди. Ҳозир ҳар иккисиям тергов беришяпти.

Дилмуроднинг асаби кўзиди. Укасини болаҳонадор қилиб сўқди.

– Бу ерда сўкинманг, ука. Укангизни қилган ишларини гапириб берсам, эҳ-хе...

– Нима, сиз ҳали уларни ёзиб бердингизми?

– Йўқ. Ёзмокчи эдим. Худонинг ўзи комиссиясини юборди. “Қингир иш – киргин иш”, барибир энди қаттиқ текшириш бўлади. Бечора, янги мудира аёлга ачинаман-да. У кимнинг қизи, кимнинг аёли экан, билмайман. Қамалиб кетмаса гўрга эди.

Дилмуродни худди электр токи ургандай кўз олди қоронғилашиб, қалқиб кетди.

– Нима дедингиз?! Қамалади?!

– Ҳа, икковлари қурилиш бошлиғи билан ўзаро жиноий тил бириктириб давлат мулкани талон-тарож қилишда айбланишади.

– Ким?

– Жўравой билан Шоқир Тўраев деган прораб. Аслида бу ишларни Барно қилган бўлиши керак. Дилоромга жабр бўлди-да.



– Дилоромга дейсизми? – деди Дилмурод ва қўллари баттар шалвираб тушди. – Ахир, у менинг болаларимнинг онаси бўлади-ку!

– Нима?! Йўғ-е?! Мен билмаган эканман, узр ука. Наҳотки, Жўравой ўз келинойисини... Бўлмаса тезроқ ҳаракатингизни килинг! Дилором бу ишларни бўйнига олиб қўймасин тагин. Қамаб қўйишади уни!

Дилмурод юрагини чангаллаб ўтириб колди ва ўзидан кетаёзди. Аёл унинг юзига сув сепди. У бир оз ўзига келгач, тентираб чиқиб кета бошлади. Хаёлида минг хил нохуш ўйлар гужгон ўйнарди. Зиёда Исаевнинг “Қамаб қўйишади, уни!” деган сўзлари кулоғи остида такрор ва такрор жанглайверди.

Ҳовлидаги бир ўриндикка ўтириб бошини ушлади. “Наҳотки, севикли аёлимни қамаб қўйишса?.. Дилором темир панжара ортида ўтирса?..”

Кўз олдида маҳкума хотинининг “Кечиринг, Дилмурод ака”, дея мунгли караб турган кўзларини келтирди. “Эҳ, нималар қилиб қўйдинг. Жўравой? Наҳотки, шу гаплар рост бўлса?! Ўз жигаргўшам бўла туриб... Йўғ-е. унчалик эмасдир-ов. Зиёда Исаевна укамни ёмон кўраркан. Билиб-билмай бирор айб иш қилган бўлса бордир. Ҳаммадаям бўлади-ку. Атайин қилмагандир. Шунинг учун мен чалғимамай, тезроқ уйга борай. Эҳтимол, бечора хотиним ҳозир йўлимга кўз тикиб ўтирган-дир. Ҳай-ҳай ваҳима қилма. Дилмурод. Ўзингни бос. Ҳали ҳаммаси яхши бўлади”, – деди ўз-ўзини тинчлантириб.

– Тинчликмикан, ука? – синчков сўради қоровул яна кафтига бадбуй хидли носдан солиб отиб оларкан.

– Ҳа-ҳа, тинчлик. Комиссия бўлганидан кейин текширади-да, отахон.

– Майли-майли, – деб колди мўйсафид. Аммо қандайдир нохушлик бўлганини қўнгли сезди. Бошини ликиллайтиб колди.

Дилмурод уйига қайтганида ҳали Дилором келмаган экан. Қизчаси “Ойим қанилар?” – деб хархаша қилишни бошлади. Хаёлидан “Наҳотки, у қамалиб қолса, мен унда болаларни нима қиламан?” деган нохуш ўйлар ўтди. Болаларни тинчлан-

тириб, овкатларини тайёрлаб берди. Паришон бўлиб пиёзини куйдириб юборди. “Дилоромни кутқариш чорасини топишим лозим. Ошпаз аёл айтганидек, у ҳали ноқонуний ишларни бўйнига олмасидан аввалроқ ҳаракат қилишим шарт. Наҳотки, унинг камоқда ўтиришига жимгина қараб турсам?! Йўк-йўк. Агар шундай қилсам эркаклигим қаёқда қолади?! Қани энди унинг ўрнига жазони ўз бўйнимга ололсайдим... Афсуски, бунинг иложи йўқ. Нима қиласан, ўйла, Дилмурод?!” деди у ўз-ўзига буюриб.

Ўзи тайёрлаган, пиёзи куйган овқат томогидан ўтмади. Бу пайтда болалар телевизор томоша қилишарди. Телевизорда ҳинд фильмларидан бири борар, унда қандайдир суд жараёни кечарди. “Ҳа, ҳали суд ҳам бўлади. Туманда дув-дув гап тарқалади. Кимсан дорифуруш Дилмуроднинг хотини боғчанинг пулини, болаларнинг ҳақини, еб кўйибди. Йўк-йўк, ахир бу ғирт тухма-ку! Бу ҳол юз бермаслиги учун бирор чорасини топишим даркор”. “Фалокат бўлмаса аталага тиш синармиди?” деган гап бор. Бор-будимни сотиб бўлса ҳам аёлимни кутқаришим керак. Кейин эски уйимизда онам билан яшайверамиз. Бу уй ҳам, машиналар ҳам керакмас. “Бойлик мурод эмас, йўқлик уят эмас”, деганлар. Демак, ҳимоячи – адвокат топишим лозим. Ифлос Барно!.. Қизиқ, у ҳам жавоб бераёптимикиан ё осонгина сувдан курук чиқиб олдими?! Эҳ, Жўравой, Жўравой, нималар қилиб кўйдинг-а? Гулдай хотининг бўла туриб ўша бузуқига илашиб юрибсанми? Мен сени абжир десам, ғирт латта экансан-ку! Афсус, нима бўлсаям жигаримсан. Мен бўлсам сенга ота ўрнидаман. Демак, мендаям айб бор. Биргина укамнинг юриш-туришини вақтида назорат қилолмадим. Уни орқаваротдан суриштириб туришим керак эди. Ишқилиб ойим билмасинлар-да. Укам қамалиб қолса кўтара олмайдилар. Эй, Яратган эгам! Бизнинг оилага нима бўлди?! Кўз тегдими?!”

Дилмурод хаёлан шундай дея у ёқдан бу ёққа изтироб билан юрди.

– Ҳозирча бирор адвокат ёллашим керак. Неча пул кетса кетсин! – деб юборди бор овозда.

– Нима дейсиз, дада? – ҳайронлик билан сўради кизчаси Лола.

– Ҳа, анави телевизордагини айтяпман-да, қизим.

– Ўзи ёмон киши экан-да, кейин қамаб қўйишди. – деди қизча телевизорга ишора қилиб.

– Тўғри, қизим. Сизлар ўтириб туринглар-а, мен ҳозир бир жойга тез бориб келаман. Ойинг ҳам ҳозир келиб қолади. Уй-қуларинг келса телевизорни ўчириб, жойларингга кириб ёта-веринглар, хўпми, асал қизим!

– Хўп бўлади, дада.

– Дада, мениям олиб кетинг, – деди ўғилчаси Давлатёр хар-хаша қилиб.

– Э, йўк. Синглинг ёлғиз қоладими, ўғлим. Ахир, сен ўғил боласан-ку. Бизлар ахир, эркаклармиз қиз болаларни доимо ҳимоя қилишимиз керак, – деди Дилмурод ва ўғилчасини эр-калаб сочини тўзгитиб қўйди.

Дилмурод спортча кийимларини апил-тапил кийди-да, машинасига ўтириб кўчага чиқди. Аввалига кимнинг олдига бо-риш режасини тузди. “Ё Дилоромнинг қайтишини кутайин-ми, қайтмаса-чи?.. Э йўк, ҳар бир дақиқа ғанимат”.

Таниш ҳуқуқшунослар, адвокатларни бир-бир ёдига олди. Сўнг улардан энг кадрдонлари, билимдонларини ўзинча тан-лади. Қўшни кишлоқда Адҳамжон Долимов деган эски юрист кадрдони бўларди. У вилоят марказида қандайдир ад-вокатлик бюросида ишлайди, деб эшитганди. “Унга ишонч-нома ёзиб бераман, қанча бўлса хизматини тўлайман”, – деди Дилмурод қатъий ва машинасини ўт олдириди.

\* \* \*

Адҳамжон уйда экан. Бўлган ишларни эпитиб лол қолди.

– Эҳ-хе, ёмон бўпти-ку, Дилмуроджон. Аёлингизни ҳимоя қилиш учун укангизни, кейин анави Барно деганниям айблашга тўтри келади. Ҳар қандай ҳолагдаям, давлат мулкни талон-та-рож қилганлик учун қонун бўйича жавобгарликка тортилиша-ди. Бундан ташқари ўзлаштирилган пул давлат бюджетига қай-тарилиши керак. Мен аввалто айблов билан танишиб чиқшим лозим. Ҳозирча бошқа ҳеч нима дея олмайман.

– Сиз аёлимни ҳимоя қила оласизми? Шундан гапиринг.

Қанча сарф-харажат бўлса тўлайман. Илтимос, ёрдам беринг, дўстим. Мен аёлимнинг қамоқда ўтиришини тасаввур ҳам қилолмайман. Агар у қамалиб қолса, мен чидай олмайман. Ундан кўра ўлганим яхши!

– Э, йўк. ундай деманг. Дилмуроджон. Ўлимдан бошқа ҳам-масининг иложи бор, дейишади. Келинг, биз ҳам ўйлайлик, чора излайлик. Мени ўзингизнинг энг яқинингиз, деб билинг. Пулингиз керакмас, худога шукур, ўзимга тўқман. Сизларнинг гулдай оилангиз шаънига бир замбил гўнгнинг ағдарилишига мен ҳам бефарқ қараб туролмайман.

– Раҳмат, дўстим. Кўнглимни анчагина кўтардингиз. Хўш, айни пайтда нима қилишимиз керак, деб ўйлайсиз?

– Ҳим-м. Демак, давлат мулкини ўрнига қўйиш керак бўлади. Шахсий мол-мулкларини сотиб, қарз олиш эвазига, эхтимол, зиёни қоплаш мумкиндир. Лекин бу ерда давлат қонуни бузилган. Гуруҳ бўлиб ўзаро жишой тил бириктирилган, деган айблов қўйилган бўлса керак. Мабодо ўша маблағларни ўзлаштириб, легаллаштирилган, яъни шахсий уй-жой куриб олинган бўлса, унда худо урди, деяверинг. Бу уч йилдан беш йилгача, мансабдор шахслар учун ундан ҳам кўпроқ. Хуллас, қонунга кўра озодликдан маҳрум этилади, дегани-да.

– Нима?! – деди Дилмурод ва кўз олдига укасининг куриб олган янги уйи келди.

– Энг ёмони, бу ҳолат умумий афвга ҳам тушмаслиги мумкин. Аёлингиз...

– Бўлди бас, гапирманг, – деди Дилмурод ва бошини чангаллаб ўтириб қолди.

– Ўзингизни қўлга олинг, Дилмуроджон, буям бир синов-да. Ҳозир хотинингизга ҳам, уқангизга ҳам фақат сиз далда бўла оласиз. Бу ёқда қари онангиз, фарзандларингиз бор. Сабрли бўлинг. Бўлар иш бўлибди.

Дилмурод бошини кўтармаган ҳолда оғиз жуфтлади. Лекин энди у анча хотиржам эди.

– Адхамжон, раҳмат. Сизни тушундим. Оҳ-воҳ қилган билан энди фойдаси йўққа ўхшайди. Бутун бошли боғча биноти курилмаган, давлат мулки ўзлаштирилган. Буни қай-

тариш керак. Мен бор-будимни сотиб пулини топширишга розиман. Хўш, шунда аёлимни қамокдан сақлаб қолиш мумкин бўладими, шундан гапиринг. Тўғрисини айтаверинг.

– Опа мансабдор шахслар, олий маълумотли. Бу дегани давлат қонунларини яхши билади. Кейин соғлиги ҳам жойида, яъни рухий касал эмас, демокчиман. Шунинг учун... – деди Адҳамжон ва оғир хўрсиниб олди.

– Демак, иложи йўқ, денг, – деди Дилмурод ички ҳаяжон билан.

– Бу ишни нуфузли комиссия аъзолари кўзгашган, яъни бу давлатнинг ўзи даъвогар, дегани. Фақат судни кутишимизга тўғри келади. Кейин суд ҳукмига қараб, уни қайта кўриш бўйича ўн кун ичида апелляция аризаси берилаверади.

– Барибир қамокда ўтиради, шунақами?

– Бу суд ҳукми ўқилгандан кейин юз бериши мумкин.

– Унгача-чи?

– Унгача терговчининг ҳаракатига кўра вақтинчалик сақлаш муассасасида ўтириши ёки ҳеч қаяққа кетмаслиги ҳақида эҳтиёт чораси, яъни тилхат ёзиб, гаров тўловини тўлаб, терговга қатнашиши мумкин.

– Бунинг иложи бордир?

– Ҳа. Масалан, агар керак бўлса, қария онаси ёки болаларнинг қаровсиз эканлиги ҳақида маҳалла йиғинидан маълумотнома тақдим қилинади.

– Бўпти. Мен буни маҳалладан илтимос қиламан.

– Кейин менга ишончнома беришингиз керак. Номингиздан ташкилотимиз ҳисобига бироз тўлов ҳам қилиб кўясиз. Менинг номимга Дилоромнинг химоячиси сифатида ордер ёзилади.

– Яхши.

– Бўлмаса, эрталаб аёлингизнинг паспорт нусхаси ва маҳалладан маълумотнома олиб идорамга келинг. Яна ўйлашамиз. Сикилманг. Эҳтимол, бунчалик ваҳима эмасдир.

– Ҳа, тўғри. Одам ўлдирилмаган-ку.

– Аёлингиз балки ҳозир уйга қайтгандирлар.

– Ҳа, албатта. Хун, бўлмаса. Эрталабча.

Улар елкаларига муҳим масъулиятни олган мардлардек самимий хайрлашдилар.



Дилмурад уйга келса эшик олдида аёлининг машинаси турарди. Қизил “Матиз” ҳам негадир унинг кўзига қора бўлиб кўринди. Шундай бўлса-да, кўнгли таскин топгандай бўлди. Уйга аста кириб борди. Гулзорга айлантирилган гўзал уйи кўзига вайронадек кўринди. Ҳовлига кирибоқ “Дилором!” дея кичқирди. Аммо жавоб бўлавермади. Ичкариларни, ётоқхонани кириб кўрди. Болалар ўз жойларида беозор ухлашмоқда эди. Уйда сокинлик ҳукмрон.

Шу маҳал ошхонадан аёлининг пикиллаган товуши эшитилди. Дилором ёш болалардек йиғламоқда эди.

– Дилором, бас қилинг. Бўлар иш бўпти.

– Ахир, айбим нима?!

– Ҳеч қандай айбингиз йўқ. Бирор тушунмовчилик бўлган бўлса керак.

– Мен ахир, унга нима ёмонлик қилдим? Жўравойни ўз укамдек кўрардим-ку. Ҳеч ишонгим келмаяпти. Юрагим ёниб кетяпти, ёниб!

– Ҳа, аҳмоқ Жўра. Ҳали мен уни учратай, деганимни дейман.

– Энди фойдаси йўқ.

– Йўқ. Ҳали кеч эмас. Мен адвокат ёлладим. У сизни ҳимоя қилади.

Дилором ярк этиб қаради. Бу аёл учун кутилмаган янгилик эди. Ҳайтовур тинчланди.

– Суд қилишармиш, – дея аста шивирлади жувон.

– Шунака... Жўра қаерда?

– Менимча, у камерада ўтирибди, тергов бераяпти.

– Сизни қўйиб юборишдими, ишқилиб?

– Ҳа, лекин судгача ҳеч қаерга кетмаслик ҳақида тилхат ёздириб олишди. Гаров пули ҳам тўладим. Уйга келиб олиб бориб бердим. Бор йиғганимизни бериб келдим, – деди аёл ва йиғисини давом эттирди.

– Яхши. Шунисигаям шукур. Тинчланинг, ўзингизни бо-синг. Йиғи-сиги энди ёрдам бермайди. Биз ўзимизни ҳимоя қилишимиз керак.



– Агар зиёни тўламасак уй-жойларимизниям мусодара қилишармиш.

– Ҳа. Давлат пулини жойига қўйиш керак-да. Юринг, кон босимингизни ўлчаб қўяй. шунга қараб дори бераман.

– Э, керакмас, бўларим бўлди! – дея жеркиб берди жувон. – Мен бир нарсадан қайгураман, дадаси. Мободо қамалиб қолсам болаларимизнинг келажаги нима бўлади?

– Ундай деманг. Дилором. Тўғри, ўзимизни эҳтиёт қилмасак бўлмайди. шекилли. Эртанги мушкилотларга тайёр туришимиз керак. Қўркманг. ўзингизни химоя қилинг, бўш келманг, ҳеч нимани бўйнингизга олманг.

– Барибир фойдаси йўқ, мени қамашади...

– Йўқ! Мен бунга асло йўл қўймайман!

– Сиз нима ҳам қила олардингиз?

Дилмуроднинг асаби таранглашди.

– Мен эркакман, ахир! Сизни химоя қиламан, сўз бераман! Керак бўлса, бор-будимизни сотамиз, ойим билан яшаймиз, тушундингизми?! Мулк топилди. Омон бўлсак бўлгани. Соғ бўлсак яна ҳаммаси ўз жойига тушиб кетаверади! Худога шукр, ақл-ҳушимиз жойида, орттирган билим-малакамизни, дўстларимизни ҳеч ким биздан тортиб ололмайди. Буям бир синов, тушунинг ахир!

Дилором ўзини Дилмуроднинг бағрига отди.

– Бахтимизга кўз тегдими, дадаси? Қамалиб кетсам, қийнаиб қоласиз-ку, – деди аёл ва ҳўнграб йиглаб юборди.

Дилмурод хотинини бағрига маҳкам босди. Аёлнинг қайноқ жуссаси бетўхтов силтанарди.

– Э, йўқ. Унақа бемаъни гапларни гапирманг! “Қамалмай-сиз” дедим-ку, вассалом! Мен тирик эканман, бунга асло йўл қўймайман. Чин эркак сўзим!

Шу пайтда аёл ўнг тарафида оғрикли санчикни сезди. У “вой” деди-да, эрини ушлаб букчайиб қолди.

– Ҳа, нима бўлди? Ҳозир мен дори олиб келай. Ўтиринг, бу ерга ўтиринг. Мана. совук чой бор экан.

– Менга Маржон табиб айтганди...

– Табиб?! Нима деганди?

– Э, кўяверинг, ўтиб кетади. Оғриқ қолдирувчи дори беринг, илтимос.

– Ҳозир “Ношпа” олиб келаман, – деди эри ва дори қутичани апил-тапил титкилай кетди.

– Мана. “Валидол” ҳам бор экан, ичиб олинг.

У аёлининг қўлини тутди ва маънодор қисиб қўйди. Бу “Бардам бўлинг” дегани эди.

– “Энам” деган доридан ҳам ичиб олинг. Қон босимингизни туширади.

– Нима. “Энам” дейсизми?

– Ҳа, дорининг номи шунақа.

Дори қоғозидаги ёзувни ўқиб аёлнинг чехраси бир оз очилгандай бўлди.

– Тавба, топган номларини қаранг-а. Маржон табиб бирор дамлама буюрган бўлармиди. Масалан, лимонли чойми.

– Яхши, ҳозир лимонли чой қилиб бераман. Унга олча билан кийик ўт ҳам қўшамиз. Улар асабни тинчлантиради, дейишади. Бир дона “Демидрол” ҳам ичиб оласиз, кейин ухлайсиз, хўпми?

– Қанийди ухласаму турмасам. Наҳотки, ҳаммаси тамом бўлган бўлса... Лекин турмушимдан, сиз билан ўтказган умримдан мингдан минг розиман, дадаси.

– Унақа деманг. Рухингизни ҳечам туширманг, илтимос. Биз ҳали бу синовларни, албатта енгамиз, ҳаммаси ўтиб кетади. Сизнинг бегуноҳлигингиз кундай равшан бўлиб турибди-ку!

– Ростданми?

– Ҳа. Сиз менга ишонасизми?

– Ишонаман. – деди аёли пичирлаб.

– Ундай бўлса, фақат айтганимни қиласиз. Мен нима десам шу бўлади. Келишдикми?

– Келишдик, – деб қўйди жувон оҳиста.

Дилором эри тайёрлаб берган дориларни ичиб олди. Овқатдан ҳам бир оз тановул қилган бўлди. Иссик дамламадан ичди-да, ўтирган жойида мизғий бошлади. Дилмурод уни кўтариб жойига олиб кириб ётқизди ва устига меҳр билан кўрпача ташлаб, ўраб қўйди. Сўнгра уйқудаги маликасининг жамолига бир фурсат тикилиб ўтирди.

Аслида аёл ухламаганди. Ахир, шундай ташвиш билан қандай ҳам ухлай оларди. У эрини тинчлантириш учун шундай қилди. Атайин кўзларини юмиб олди. Дилмурод ўз олдига “Нима қилиш керак?” деган саволни қўйди-да, шахмат доналарини сураётган одамдай фикран турли вариантлар қилиб кўрди. Уй ва машиналарни зудлик билан сотиш, дорихона-ни жияни Сардорбекка топшириш ҳақида ўй сурди. Албатта, уларни тезлик билан арзон-гаровга сотиш мумкин. Хўш, кейин-чи, пулни давлатга топширадими?.. Қамалмаса-ку, майлига эди. Демак, пулни қилиб қаерларгадир қочиб қолган маъкул. “Пулни пул топади” дейдилар. Уни айлантириб фойдасини давлатга топширавераман. Қизик, ўзи неча пул бўлар экан-а?.. Демак, адвокат билан маслаҳат қиламан. Уйни сотиш керак, ҳа, сотиш. Йўқса, боғча маблағи ҳисобига қурилган, деб мусодара қилишлари турган гап. Лекин пулсиз ҳеч қаёққа кетиб бўлмайди. Мен буни ишнинг иси чикмай туриб ҳал қилишим лозим. Жиянлар, яқин дўстларимга бугун тундаёқ учрашиб, “Зудлик билан хорижга ишга кетадиган бўлиб қолдим. Шунга бир оз пул керак дейман. Ҳа, шундай қиламан, Дилоромчи олиб қочиб кетаман. Уни қамокка топширадиган аҳмоқ йўк!” – деди у қатъий бир қарорга келиб ва шарт ўрнидан туриб кетди.

\* \* \*

Дилмурод то тонгга қадар мижжа қокмади. Бир неча дўстлари, қариндошларини уйқудан “тревога” билан уйғотди. Нағижаси ёмон бўлмади. Уй-жойини қўшниси билан арзон гаровга гаплашиб чикди. Уйини қўшниси Холматжон оладиган бўлди. Юз минг долларга сотиладиган ховлини олтмиш мингга келишишди. У пулнинг ярмини эрталаб топиб берадиган бўлди. Кейинчалик эса зарур бўлса уйини ўша давр нархида қайтиб сотиб олишга ҳам келишиб олишди. Машиналарини жиянлари “Бош ишончнома” билан ўзлари расмийлаштириб олишадиган бўлишди. Болаларини бўлса, ойижонисига топшириб кетади. Уй пулининг бир қисмини беради. Кейин бир гап бўлар...

Ана шундай ўйлар билан эрга тонг маҳали уйга кириб келганида Дилором аллақачон уйғонган ва уй ишлари билан банд эди.

– Ассалому алайкум, яхши ётиб турдингизми, хоним? – деди Дилмурод одатдагидай яхши кайфият билан.

– Вой, раҳмат сахарлаб қаёқдан келяпсиз, дадаси?

– Ишларни деярли ҳал қилдим. Бўлинг, сафарга жўнаймиз, – деди эри дабдурустан.

– Вой! Бу нима деганингиз?

– Кеча келишдик-ку, айтганимни қилинг-да, бошқа ҳеч қандай савол берманг, хўпми? Энг керакли нарсаларни, ҳужжатларни олинг. Кейин иссиқ кийимларниям.

– Ахир, мен...

– Тилхатингизни ўйламанг. Энди сиз учун адвокатингиз жавоб бераверади.

– Ростданми?

– Ҳа.

– Биз унга яхши ҳақ тўлаймиз. Машиналаримизниям сотдим. Ўзимиз окшом жўнаб кетамиз. Ҳозирча ишингизга бориб ҳеч нима бўлмагандай юраверинг.

– Боғча бугундан бошлаб ишламасмиш, тафтиш қилишармиш.

– Яхши. Тафтиш бўлса, Жўравой ўзи ҳисобчи билан қатнашаверсин. Ўзи пиширган ош. Тушликкача ишда бўлиб, сўнг қалитларни қоровулга топширинг-да “Мазам бўлмаяпти, уйда бўламан” деб келаверинг, хўпми?

– Болаларни нима қиламиз?

– Ойимникига ташлаб келамиз. Бир йилча қараб тураверадилар. Агар ишлар тинчиб кетса, қайтиб келиб яшайверамиз. Қўшни билан гаплашдим у ҳам, Сардор ҳам хабар олиб туришади.

– Ҳа, илоҳим. Ишқилиб, мушқулимиз осон бўлсин-да.

– Айтмоқ-чи, узоқ йўл. Йўлга ул-бул пишириб оларсиз.

– Ҳа-ҳа, ёғли патир қиламан. Кейин кечга ош дамлайман, – деди аёл ички ҳаяжон билан.

– Майли. жиянлар, кейин анави адвокат дўстимни ҳам таклиф қиламан. У нотариусни бошлаб келади. Уларга ишонч-нома ёзиб беришимиз керак.

– Хўп бўлади, хўжайин. Сиз нима десангиз шу-да. Юринг нонушта қилайлик.

– Мен чарчадим, бир оз мизгиб олай.

– Хўп, – деди Дилором итоат билан ва эрининг устки кийимларини ечиб олиб илиб кўйди.

Дилмурод юмшоқ ўриндикка ўзини таппа ташлади-да, уйкуга кетди. Дилором унинг тепасида бир оз кузатиб, пешонасига тушган, эндигина ок оралаган сочларини силаб ўтирди. У эрининг қилаётган саъй-ҳаракатларидан жуда мамнун эди. “Мен эркакман, сизнинг камалишингизга асло йўл қўймайман!” деган сўзлари кулоғи остида такрор-такрор жаранглар ва бу сўзлар унга руҳан далда бўлмоқда эди.

“Демакки, эрим адвокат билан ҳамжиҳатликда нималарнидир режалаштирган, “Эр сўзи – битта” деган гап бор. Шунинг учун у кишига қарши чиқмай айтганини қилишим керак. Нима бўлсаям эрим, оиламиз кемасининг капитани. Қаёққа сузишни ўзи яхши билади”, – деди аёл ва Дилмуроднинг бурнини меҳр билан аста чимдиди.

Эри кўзини очмаган ҳолда лабини чўччайтирганди, астагина ўпиб кўйди.

\* \* \*

Дилмурод уйгонгач, режалаштирилганидай хотин ишга, Дилмурод болаларини олиб оёйсиникига, сўнгра эса Адҳамжоннинг ҳузурига жўнади. Маҳалладан маълумотнома олишга зарурат йўқ, деб ўйлади.

– Хуллас, Адҳамжон уйимизни, машиналарни сотдим. Манави сизнинг идорангиз ва яна бошқа харажатларингиз учун бир оз пул, – дея у бир канча пулларни “тап” этказиб кўйди. – Кейин ортиқ-камини гаплашаверамиз.

– Ие, қачон улгурдингиз? – деди адвокат хайрон бўлиб.

– Улгурдим-да... – деди Дилмурод мийигида кулиб.

– Хўп, яхши. Демак, харидорингиз наҳд экан-да, а?

– Ҳа, шунинг учун сизга ишончнома ёзиб берамиз. Кейин яна бир ишончномани сизга хотиним номидан ёзиб берсак, суд жараёнларида ҳам ўзингиз қатнаша оласизми?

– Яхши. Бунинг учун алоҳида ҳолатлар бўлиши керак бўлади. Масалан, оғир рухий хасталик, яқинидан жудолик, кейин баъзи бахтсиз ҳодисалар, умуман, шунга ўхшаш.

– Агар айбланувчи судга сабабсиз келмаса-чи?

– Суд мажлиси кейинга қолдирилаверади.

– Зиённи-чи, тўлайвериш мумкинми?

– Ҳа. Лекин очикрок гапираверинг, нима қилмоқчисизлар ўзи?

– Хорижга кетмоқчимиз.

– Ундай қилманглар. Халқаро қидирувга беришлари мумкин. Чегарадан ўтишлар, интерпол дегандай...

– Энди бу ёғини пешонадан кўраверамиз-да.

– Қачон кетмоқчисизлар?

– Шу кунларда. Тафтишчилар укам билан ишлашаверади.

– Ҳим-м, тушунарли. Бўлмаса, менга уй ва машиналарнинг ҳужжатларини, харидорларнинг паспортларини, хотинингиз номидан мулкни сотишга қарши эмаслиги ҳақидаги тилхатларни нотариус орқали тайёрлаб берасиз. Суд учун аёлингиз номидан ишончномани ўзим тайёрлайман. Аёлингиз ва ўзингизнинг паспортларингизни беринг, нусха кўчириб оламан. Кейин кечки пайт уйингизга нотариусни олиб бораман.

– Келишдик.

– Лекин баъзан биз учрашиб туришимиз керак бўлади.

– Албатта, мен келиб-кетиб тураман.

– Сизга бир гапни айтиб қўяй, – деди Адҳамжон аста. – Аёлингиз амнистияга тушиб афв этилиб, жиноий иш ёпилиши ҳам мумкин. Аммо бу дегани давлат мулкани тўлашдан озод қилинади, дегани эмас. Демакки, сизлар пул топиб, ўша пулни давлат газнасига топшириб, чипталарини йиғиб юришингиз керак бўлади.

– Ҳа, айтмоқчи. Ўша пулнинг миқдори қанча экан?

– Прокуратурага қўнғирок қилиб аниқладим. Икки юз саксон миллион сўм экан.

Дилмурод ажабланиб ёқасини ушлади.

– Вой-бў, шунча эканми?! Ҳа майли, бўлар иш бўлди. “Бош омон бўлса, дўппи топилади”. Ақл-хушимиз жойида, ҳалолидан берсин. “Пул топилади, хотин ёнга қолади” деганлар.



– Оббо, сиз-ей! Шу ахволдаям ҳазил қиласиз-а? – деди Адҳамжон кулиб. – Бўлмаса, келишдик. Кечки пайт уйингизга ўтаман.

– Ҳа-ха, ўзи сизни уйга бир чўқим ошга таклиф қилмоқчи эдим.

– Янгамнинг ахволи дурустми?

– Ҳа энди, тақдирга тан берган. Мен унга қамалмайсан, деб сўз бердим.

– Тўғри-ку, аммо қонун-қонун-да. Уни бузиб бўлмайди.

– Майли, шундай қилайликки, сиз ҳам, кабоб ҳам куй-масин.

– Ҳали ҳаммаси яхши бўлади. Эҳтимол, бутун айбни аввалги мудира Барнога юкланар. Мен иложи борича шунинг пайдан бўламан. Фақат ашёвий далиллар ва гувоҳлар керак бўлади.

– Сиздан илтимос, укам Жўравойниям иложи борича химоя қилинг. Укамга айтинг, менинг унга нисбатан ҳеч қандай хусуматим йўқ. Иш бор жойда камчилик ҳам бўлади-да. Кўнгли тўқ бўлсин.

– Ҳўп. Бу гапингизни, албатта, етказаман.

\* \* \*

Жўравой тергов давомида вақтинчалик сақлаш муассасидаги қамоқхона камерасида ўтирарди. Бўлиб ўтган ишлардан тўғри хулоса чиқариб, терговчига қандай баённома бериш ҳақида ўйлаб, мулоҳаза қилиб олиш учун бу бир синов фурсати эди.

Вилоят прокуратурасида мазкур жиноий иш бўйича тергов-суриштирув ишлари қизгин давом этарди. Туман Халк таълими бўлими пудратчи ташкилот раҳбарлари, боғча ходимлари бир-бир терговга чақирилмоқда эди. Жўравойни бўлса маҳкумхонадан соқчилар ҳамроҳлигида, соқчилардан бирининг кўлига бир кўлини кишиланган ҳолда олиб келишар, ва эҳтимол, атайин руҳий таъсир кўрсатиш учунми, кун бўйи тор йўлакка қўйилган ўриндиқлардан бирига занжир-банд ҳолда, соқчи назоратида ўтқизиб қўйиларди.

У ниҳоят қалтис иш қилиб қўйганини англаб етди. Келинойиси Дилоромни химоя қилай деса, Барно ва никоҳсиз тугилажак бўлгуси фарзанди кўз олдига келар, Барнони деса келинойиси ва тугишган акасига жабр бўлиши мумкинлиги ҳақида ўйлаб боши қотарди. Аммо бўлган ишларни ўз бўйнига олишни ҳам истамас, ҳамма ишни осонлик билан босди-босди қилиб юборишга йўл кидирарди.

У ҳам адвокат ёллади. Аммо адвокати Хуррамов ховлик-мароқ, тезроқ ишни тугаллаб, хакини олишга иштиёқмандрок эканлиги хатти-ҳаракатидан сезилиб турарди. “Жиноятчи аниқ. У бўйнига олса бўлди-да, чўзиб ўтирадимми?” дерди у. Аммо ўша жиноятчи Жўравойнинг ўз келинойиси эканидан дастлаб беҳабар эди. Шу туфайли Жўравойга иложи борича ҳеч нарсани бўйнига олмасликка, балки барча айбни мудиранинг ўзига юклаб, давлат мулкани талон-тарож қилинишида унинг мутлақо хабарсиз эканлиги ҳақида баённома бериш кераклигини қайта-қайта уқтирди.

– Шундай қилинса, “ўзаро жинойий тил бириктириб, қасддан содир этди” деган гап бўлмайди. Яъни гуруҳ бўлиб ўзаро жинойий тил бириктириш билан бир шахснинг ўзи билмасдан жиноят содир этишида кўпгина энгиллик бор. Бундай ҳолда сиз умуман жавоб бермайсиз, – деди у куйиб-пишиб.

– Мудира-чи? Унга нима бўлади? – сўради Жўравой.

– Шунақа бўлса, ишлар тезроқ ёпилиб кетиши мумкин. Ҳа энди, оз-моз жарима тўлайди-да. Эҳтимол, биринчи бор, қасддан содир қилмагани, илгари муқаддам судланмагани, иннайкейин, аёл киши бўлгани учун амнистияга ям тўғри келиши мумкин. Мен номингиздан прокурор номига “Илтимоснома” тайёрлайман. Сиз бўлса, юқорида айтганимдек қилиб “Баённома” ёзиб берасиз. Тўғриси, бу коғозни ўзим тайёрлаб келаман. Сиз имзолайсиз, холос. Хўш, розимисиз?

Жўравойнинг кўнгилдан “Таваккал қилсаммикин? Аввал ўзимни кутқариб, сўнг келинойимни чиқариб оламан” деган фикр яшин тезлигида ўтди ва “розиман” дегандек бош силтаб қўйганини ўзи хим англамай қолди.

Эртаси Хуррамов компьютерда ёзилган баённомани камерага олиб келиб имзолатиб кетди. Унда Дилоромнинг устидан яхшигина магзава ағдарилганди.

Шу кунлари Дилором ғойиб бўлди. Бу ҳол айбланувчи аёл шаънига нисбатан ҳуқуқ-тартибот ходимлари наздида чиндан ҳам жиноятчи деган хулосага келишларига ва кейинроқ кидирувга берилишига сабаб бўлди.

\* \* \*

Оқшомги ошга барча таклиф қилинган яқинлар йиғилишди. Аммо уларнинг шу бугунок жўнаб кетишлари ҳақида ҳеч кимга чурқ этилмади. Дорихона ва машинасининг калитини Дилмурад жияни Сардорбекка топширди. “Болалардан, бувингдан тез-тез хабар олиб тургин, хўпми? – деди у аста шивирлаб. – Тунги соат ўнларда чиқиб кетамиз. Бизни Ғовасойга ташлаб келасан. Ҳеч ким билмасин. Ким сўраса хорижга кетишди, деб айт. Кейин дориларни ҳисобчи киз билан ўтириб қолдигини аниқлаб олинглар. Сен билан ҳисоб-китобни кейин қиламиз, бўптими?”

– Хўп бўлади, – деди Сардорбек итоат билан. Лекин унинг ҳам кўнгли хижил эди. Келинойиси билан боғлиқ воқеалардан шу бугун қисман хабардор бўлганди.

Дилмурад икки фарзандини қарч онасиникига элтиб кўяркан, аҳволини жуда хижолатлик билан тушунтирди. Чунки ёлгон гапиришни ўзига эл кўрмаётганди.

– Ойижон, бизни хорижга малакамизни ошириш учун ўқишга юборишмоқда. – деди Дилмурад ва ёлгонини яшириш учун атайин ерга қараб олди.

– Бўйларингдан айлапай, болам. Бунни кара-я, ақлли, эсли-хушли бўлганинг учун амалингни кўтаришадими-а? – сўради аёл соддалик билан.

– Ҳа, шунақа. Лекин биргина ўзим эмас, келинингиз ҳам мен билан кетади.

– Нима, униям малакасини оширишармиши?

- Ҳа. Дилором ҳам қайтиб келгач, каттарок ишга ўтаркан. Аммо сўзлари қалтираб дағалроқ чиқди. Шу туфайли сохта йўталиб олди.
- Муслима аянинг кўнгли бир нимани туйдими, ўғлига қараб бир оз ўйланиб қолди ва Дилмуроднинг бошини ўзига қаратди, кўзларига тикилди.
- Авзойинг бошқачароқми, болам? Бирор гап бўлдимми-а? Тўғриси айтивер.
- Йўқ, онажон, ҳаммаси жойида. Кеча ухлай олмагандим. Бир оз чарчаганман.
- Кеча менинг ҳам тушимга алламбалолар кириб чиқди. Негадир кўнглим нотинч.
- Тушга нималар кирмайди, дейсиз.
- Илоҳим, бошларинг тошдан бўлсин. Мартабаларинг бундан ҳам улуғ бўлсин, болам. Майли, невараларимга ўзим қараб тураман, ҳеч хавотир бўлманглар.
- Манави сизга, – деди ўғли ва бир мунча пулни онанинг кўлига тутқазиб қўйди.
- Вой, бу нима, болам?
- Пул. Болаларга яхши қаранг. Доим яхши таомлар пишириб енглар. Мева-чеваларни қанда қилманглар. Уларни эҳтиёт қилинг, касал бўлиб қолишмасин. Витаминлардан кўп-кўп ичириб турунг.
- Бу пулингни ўзинг ишлатавер, болам. Менинг нафақа пулим етарли.
- Биз хорижда узоқроқ қолишимиз ҳам мумкин. Зарур бўлса болаларгаям, ўзингизгаям кийим-кечакларни бемалол сотиб олаверинг, онажон.
- Кийимларим етарли, болам. Керак бўлса, Жўравойга айтаман, олиб беради. Лекин охириги пайтларда уканг ҳам жуда камнамо бўлиб қолди.
- Ҳа. Униям ишлари кўп. Ишхонасига комиссия келганмиш. Хотинига тайинладим, жияним Сардоргаям. Улар сиздан тез-тез хабар олиб туришади. Келин болаларни вақтида чўмилтириб турсин. хўпми?
- Хўп, болам. Мана шу келиним барака топкур жа яхши

чикди-да. Яхши тарбия кўрган киз экан. Жўравой ичиб келиб жанжал қилсаям, урсаям миқ этмайди, бечора.

– Хўп, ойи. Ўзингиз энди бир дуо қилинг. Узок сафарга кетяпмиз, ахир.

– Вой, Дилоромнинг ўзи қани?

– Йўлга тайёргарлик кўряпти. Кейинроқ сиз билан хайрлашиб кетади. Менинг ҳам зарур ишларим бор.

– Майли, болам. Илоё, сафарларинг бехатар бўлсин, – деди она дуо қилиб ва кўзларига ёш олди. – Нима режа қилган бўлсанглар, худойим сизларга мададкор бўлсин. Ой бориб, омон қайтинглар. Соғ-омон учрашиш насиб қилсин.

– Болаларни сизга, сизни худога топширдик, она. Чарчаманг, соғ-омон бўлинг. Нима камчилик бўлса бемалол Сардорга айтаверинг, хўпми?

– Бўпти, болам...

Аёл хаёлан мамнун эди. Эри барвақт ўтиб кетган бўлса-да, болаларини қийинчилик билан олий ўқув юртларида ўқитди. Ҳаммаси ўз йўлини топиб кетди. Уйли-жойли бўлишди. “Мана энди катта ўғлим Дилмурод хорижда малакасини ошириб келармиш. Эр-хотин энди бундан-да обрўлироқ ишларда ишлашади. Қандай яхши”, деб қўйди она ўглининг ортидан узок қараб қоларкан. “Бўйларингдан ўзим ўргилай”, деб қўйди у ич-ичидан қувониб, кўз ёшларини артганича, халтадаги пулни олиб ичкарига кириб кетди.

Эски уй ичкарасида болалар бекинмачок ўйнашмоқда эди. Дадаларининг кетганини сезмай ҳам қолишди.

\* \* \*

Уша тунда эр-хотин кишлокни тарк этишди. Аммо Дилоромга фарзандларини ташлаб кетаётгани жуда оғир кечди. Эрининг гапига кўниб тақдирга тан беришдан бошқа иложи йўқ эди. Шунинг учун у ўзини тутиб олишга мажбур бўлди. Ҳозир нолишу эҳтиросларнинг ўрни эмаслигини сезиб турарди.

– Ростданам хорижга кетаяпмизми-а, дадаси? – сўради у эрининг қулоғига аста шивирлаб.

– Йўк. Чегарада паспортни рўйхатга олишади. Бу мумкин эмас.

– Қаёкка борамиз, бўлмаса?

– Эсингда борми. Ўтган йили бир хафта дам олиб келгандим-ку. Ўша тоғдаги хизматдош дўстимникига.

– Худойдод аками?

– Ҳа-ҳа, чўпон. Ўшаникига борамиз.

– Нима иш қиламиз?

– Кўрамиз-да, шароитга қараймиз. Эҳтимол, бизлар ҳам кўй-эчки боқармиз.

– Вой, қанақа қилиб? – ҳайратланиб сўради аёл.

– “Меҳнат қилган мой ошар” дейдилар.

– Маржон табиб ҳам ўша томонлардаги тоғларда яшайди, деб эшитувдим.

– Нима? – деб сўради Дилмурод хайрон бўлиб. – Ким айтди?

– Ўзи.

– Ўх-хў, анчагина яқиндан танишиб олибсизлар, шекилли-а?

– Ўшанда борсак тушлик қилиб ўтиришган экан. Бизниям дастурхонга таклиф қилишди. Кейин суҳбатларидан билиб олдим-да.

– Кўриниши қанақа эди?

– Тоғнинг одами. Қорачадан келган, соқолига оқ оралаган, истарали чол. Сочининг чеккасига маржон тақиб олибди. Кўпни кўрган, жудаям билимдон кишига ўхшайди.

– Шунақами? Медицинадан хабардор эканми?

– Ҳа, урушда ҳарбий шифокор бўлганмиш. Кейин дунё кезибди, халқ табобатини чуқур ўрганишга ҳаракат қилибди.

– Эҳ-хе, унда чиндан ҳам яхши мутахассисга ўхшайди-ку. Эсиз, ўшанда мен у киши билан учрашиб, бир суҳбатини олсам бўларкан, – деди Дилмурод армон билан.

– Билсангиз, мен ҳам уни дастлаб бирор фирибгарлардан деб ўйлаб, ишонмагандим. У киши асосан табиатда учрайдиган гиёҳ, мўмиё, асал, зулук ва шунга ўхшашлардан фойдаланиб одамларни даволаркан. Кейин кортик ҳам қиларкан.

– Қортик? Бу нима дегани?

– Қон оларкан. Касаллик турига қараб ҳар кимнинг ҳар хил жойидан оларкан-да.



– Қанақа қилиб?

– Аввал банка кўяркан. Терининг ҳавоси сўрилганда қон тўпланиб қорайиб қолган жойни тилиб-тилиб оларкан-да, сўнг устидан яна банка қўйиб ҳаром қонни бутунлай олиб ташларкан. Зулук кўп қонни ололмасмиш, тез тўйиб қолармиш.

– Ўх-хў, бу кизик-ку!

– Бу усул қадимдан табобатда қўлланиб келинаркан. Ҳатто ибн Сино ҳам шундай қилганмиш. Қонини олдирган аёл билан гаплашдим. Унинг қон босими жуда баланд эмиш. “Дўхтир ёзиб берган, ичмаган дорим қолмади” дейди. Қон олдирганидан сўнг бутунлай яхши бўлиб қолибди.

– Ҳа, бу ҳақида мен ҳам эшитгандим. Қон босими жуда юқори бўлса, қон олдириш тавсия қилинган. Лекин буни касалхонада ҳар кимга ҳам қўллайверишмайди. Қон босимини туширувчи укол-дориларнинг тури кўп. Лекин улар даволамайди, вақтинча туширади, холос.

Шундай қилиб Дилмуроднинг Маржон табибга ихлоси янада ортди. Табиб билан бир бор учрашиш унинг орзусига айланди.

Ҳадемай тугилиб ўсган қишлоқни тарк этишди. Улар ихтиёрий равишда одил суд ҳукмидан воз кечган оилавий қочқлар эдилар.

## II БОБ ЯНГИЧА ТУРМУШ

Худойдоднинг оиласи Дилмуродларни илиқ кутиб олишди. Хизматдош дўстлар сой соҳилидаги кўм-кўк майсалар устига жой қилиб оилавий давра қуришди. Меҳмонлар шарафига қўй сўйилиб, бешбармоқ пиширилди. Дастурхон бошида қизгин суҳбат қуришди. Аммо Дилмурод ҳам. Дилором ҳам ўз бошларига тушган мушқилоғ тўғрисида ҳозирча миқ этишмади. Биринчи кун ўзларини гўё дам олгани келган меҳмондай тутишди. Беғубор тоғ ҳавосида мириқиб ҳордиқ чикаришди. Эртаси тонг-сахарда Дилмурод дўсти билан қўй-қўзиларни

хайдаб тепаликлар сари йўл олишди. Дилором Мухаррам билан уйда қолди.

Лекин “Дўст оғир кунда билинади” деганларидай Худойдод Дилмуроднинг юз-кўзларида аллақандай ташвиш аломати борлигини зимдан пайқади.

– Дилмуроджон, сўраганнинг айби йўқ. Бу дейман камгапрок кўринасан, соғлигинг жойидами ўзи?

– Жойида, – деб қўйди қурук қилиб ва бир чуқур хўрсиниб олди. “Айтмасам бўлмайди, шекилли” деди хаёлан ва дардини тўкиб солди:

– Шу десанг, ошна, сал анавиндайроқ иш бўлиб қолди-да, – деди у айтгиси келмагандай салмоқланиб.

– Қанақа иш?

– Нима десам экан, нохушроқ-да.

Чўпоннинг кўнгли алланечук бўлиб кетди ва “Қурей!” дея итлар томон “Сурувга қаранглар!” дегандай каттиқ кийкириб қўйди-да, “Қани ўтирайлик”, дегандай улкан харсанг тошларга ишора қилди. Бу унинг “Хўш, гапир, нима бўлди?” деб сўрагани эди.

– Ёмон бўлди, – деди Дилмурод жавобан.

– Очикроқ гапиравер, – деди чўпон кўлидаги таёгини ёнидаги тош устига асабий тақиллатиб уриб кўяркан.

– Тўғрисини айтсам, биз бу ерга заруратдан келдик.

– Тушунмадим.

– Хуллас, қишлоқдан бир муддат кетишимизгага тўғри келди-да.

Худойдод дўстининг кўзларига яхшилаб боқди ва бир оз ўйланиб қолди.

– Ҳим-м, бирор жиноят қилдингми-а?

– Э, йўқ, унчалик эмас. Лекин шунга ўхшашроқ десаям бўлаверади, – деди мужмалроқ қилиб.

– Қидирувдамисан? – дабдурустан сўради дўсти.

– Ҳа. Лекин мен эмас, хотиним.

– Нима?! – Ажабланди чўпон.

– Шунақа бўлиб қолди-да, – деди Дилмурод ва чуқур хўрсиниб олди.

– Қанақасига?

– У боғча мудираси эди. Ҳозирда давлатнинг катта маблағи-



ни талон-тарож килинганликда айбланмоқда. Лекин Дилором бир тийин ҳам олмаган. Ўлай агар, ишон!

– Эҳ-хе, ёмон бўпти-ку, – деди чўпон ва таёгини харсанг устига яна бир-икки асабий уриб кўяркан, хавотирланиб сўради: – Нима, катта суммами?

– Икки юз саксон миллион.

– Ўх-хў! – деб кўйди чўпон хаяжон билан.

– Энг ёмони, бу тўланса-тўланмаса қамаб қўйишлари мумкинмиш, – деди Дилмурод аламдан ва бир тошни товони билан тепиб юборди.

Тош пастлик томон думалаб бошқа тошларга урилиб тақирлаган садо чиқарди. Итлар ва қўй-эчкилар бир он хушёр тортишди.

Шундан сўнг Дилмурод мезбон дўстига бўлган ишлар хақида батафсил гапириб берди.

– Демак, кочиб келибсизлар-да, а? – сўради дўсти.

– Ҳа, хорижга ўтиб кетмоқчи эдик, лекин...

– Тушунарли. Майли, ҳозирча мехмонимсизлар, бирор чорасини ўйлаб кўрармиз. Бу ерлар чегара ҳудуд ҳисобланади. Янги пайдо бўлганларнинг албатта, хужжатини текширишди. Айниқса, манавинақа “пўрим” бўлиб юрганларни, – деди чўпон дўстининг спортча кийими ва оқ красовкасига ишора қилиб. – Хуллас, биринчи навбатда, сизларни “одамбашара” қилишга тўғри келади.

– Бу нима деганинг?

– Яъни менга ўхшаб кийиниб, офтобда қорайиб-котиб, дегандек. Кейин Дилоромнинг ҳам шахарликлардан фарқи қолмабди. Сочиям калта, бўялган. Хуллас, унияма маҳаллий аёлларга ўхшатиб кийинтириб қўйиш керак. Сигир соғсин, таппи қилсин...

– Айтганингни қиламиз, дўстим. Биласан-ку, ҳозир сенинг ёрдаминга жудаям муҳтожмиз.

– Лекин бу ерда яшашларинг тўғри бўлмайди. Участка нозири Қоровой жуда хушёр йигит. Майли, бирор чорасини кўрармиз, – деди дўсти ва суруви томон яна қаттиқ қийқириб қўйди.

Аммо чўпон ҳам энди анчагина тунд бўлиб қолди. У дўстининг кочоқ аёли ҳақида хаёлан қайгураётганди. Ички хавотирлик унинг юз-кўзи, юриш-туришидан маълум эди.

Сурувни қайтариб келишса, аёллар апок-чапоқ нон ёпиб, палов пиширишаётган экан. Дилором ўзи бир фарғонача қилиб палов тайёрлаб беришни кўзлаган бўлса керак, ўчоқхонада уймаланарди.

– Яхши келдингизларми, дадаси? Бирпасда офтоб таъсир қилдими, дейман-а, юзларингиз қизариб кетибди-ку.

– Тоғнинг қуёши, шамоли, ҳавоси бўлакча бўлади-да, синглим, – деди чўпон Дилмуроднинг ўрнига. “Энди кўникинлар, қорайинлар, сизларниям тақдир-пешоналарингиз менга аён” деган маънода илмоқли гап қилди.

– Худойдод тўғри айтяпти, пода бокишнциям гашти бошқача экан, – деб қўйди Дилмурод ҳам дўстининг гапини маъқуллаб.

– Бориб ювиниб чиқинг, дадаси, ошни дамляяпман, – деди Дилором.

– Секин-секин ювинмай юришгайм кўникиб кетасизлар ҳали, – деди чўпон пичинг қилиб.

– Э, йўғ-а. Ювинмай бўларканми?

– Бир чўпон иккинчи чўпонни тоғу тошда учратиб қолибди, – деди Худойдод латифага оғиз жуфтлаган бўлиб. – Кейин сўраганимиз “Ошна, сен бир йилда неча марта ювинасан?” Иккинчи чўпон жавоб берибди: “Бир ёки икки марта”, деса. “Эҳ-ҳе, балиқ бўп кет-е!” дебди биринчиси.

Улар қулишиб олишди. Қайфиятлари бир оз кўтарилди, сўнгра Худойдод қўй-эчкиларни кўрасига қамагани, Дилмурод бўлса, хотини узатган сочиқ-совунни олиб ювинишга кетди. Аммо Дилором ош устидаги иссиқ товокни шундоқ кўтарган ҳам эдики, ошга пашша тушгандек, тўсатдан “Ҳой, ким бор?!” дея қичкириб бир шопмўйловли. хўппасемиз ички ишлар ходими дабдурустдан кириб келди.

Дилором кўркиб кетиб қўлидаги товокни ерга тушириб юбораёзди. Юраги гупирлаб ўзини каёққа қўйишини билломай қаловланиб қолди.

– Ўх-хў, мехмонлар борми, дейман-а? – деди ходим ва қозон тарафга бир бор суқланиб қараб қўйди.

Паловнинг иштахани очувчи бетакрор ҳиди унинг нафсини чуқиллатаётгани кундай равшан эди. У Дилоромга нимадир демоқчи эди, яхшики, Муҳаррам шошиб чиқиб келиб қолди. Қўлида янги узилган иссиққина кулча бор эди.

– Вой келинг, ука. Насибангиз бор экан-да, қаранг. Ҳозиргина узгандим.

Қорни оч эканми, аёлнинг қўлидаги нонни олиб челақдаги сувга бўктириб ея бошлади.

– Хўш, тинчмисизлар, янга? – салмоқлиниб сўради у ва Дилором томон “Ким бу?” дегандай маъноли қараб қўйди.

– Булар меҳмон. Фарғонадаги қариндошларимиз.

– Э, шунақами, яхши. Хўжайин қанилар?

– Ҳозир, қўйхонада эди.

– Хў, анави киши ким?

– Бу кишининг хўжайинлари-да.

– Ҳим-м, ҳужжатлари жойидамикин?

Дилоромнинг юраги шув этиб кетди. Қўлидаги қапғирини қаёққа қўйишини билолмай ўчоқ бошида каловланди. “Наҳотки, буларга мен ҳақимда хабар келган?” деди аёл фикран ва “Вой, мен ўлай”, дея тўнка устига беҳол ўтириб қолди.

Юзини сочикка артганича Дилмурод ҳам, кўранинг эшигини ёпиб шу томон келаётган чўпон ҳам шу тобда бир лаҳза хавотирлик билан қотиб туришди.

– Вой ана, хўжайин ўзлари келяптилар. Ўтиринг, ука, овқатимиз ҳам тайёр бўлиб қолди. Қайнонангиз суярган, – деди чўпоннинг аёли довдираганча.

– Майли, раҳмат. Хизматчилик-да, узр.

Худойдод тез ўзини ўнглаб олди ва ўша участка нозирини таниди. “Қоровой-ку. Унга бир илтифот қилиб қўйсам кейин меҳмонлар билан иши бўлмас”, деган гапни кўнглидан ўтказди.

Жавонда саклаб қўйган очилмаган ароғи бор эди. Хаёлидан “Шуни қуйиб берсам, ҳарҳолда хавфнинг олдини олган бўлман” деган фикрга келди ва кўпдан бери кўрмаган кадрдонини учратиб қолгандай узоқдан “Ие-ие, қандай шамол учирди, Қоровой?!” дея сохта мулозамат қилиб кела бошлади.

Икковлари қучоқ очиб кўришишди.



– Чорвани кўпайтириб-а?! – деди нозир нимагадир шаъма қилган бўлиб.

Унинг таом ейишга бўлган истаги билан Худойдоднинг уни меҳмон қилиш истаги ўзаро мос келганиданми участка нозирини дарҳол сўрига таклиф қилди. “Гўёки Ҳаммаси “жойида” деган маънода “Ҳой, Дилмуроджон, тез кел!” дея дўстини чақирмоққа тутинди. “Ҳа, мана ҳозир!” деди дўсти ҳам уни тушуниб.

– Меҳмон бу, хизматдошим бўлади, – деб қўйди чўпон гурурланиб.

– Унда байрам экан-да-а?

– Ҳа-ҳа, мен ҳозир.

– Қаёққа?

– Атаганим бор-да. Ҳой, хогин!

– Ҳув-в!

– Жиндай газак тайёрланглар. Қоровой ошнам келиб қолибди-ку.

– Мана ҳозир-да, дадаси, – деди аёл ва ўчоқ бошига келди.

У ерда Дилором титраб-қакшаб ўтирарди. Инчунун, у ҳали ўз ташвиши ҳақида Муҳаррамга лом-лим демаганди.

– Ҳой, сизга нима бўлди, ўртоқжон?

– Сал мазам қочди шекилли, кон босимим бор-да.

– Сизга маслаҳатим. Маржон табибга, албатта кўрининг; хўпми?

– Вой, у кишини қаёқдан биласиз?

– Йилда бир бор кишлоғимизга кўниб ўтадилар. Ўзиям аллақайси тоғда яшайди, дейишади. Эркакларга газак қилиб берайлик-а?

Участка нозирини билан тил топича олишаётгани ва Маржон табиб ҳақидаги хабар Дилоромнинг кўнглини жийла кўтарди. Шу туфайли ҳам шарт ўрнидан туриб кўзи ачиписа-да, пиёзни тўғрай кетди. Эркаклар аввало, озгина қиттай-қиттай қилишадиган, сўнгра ош сузиладиган бўлди.

Улфатчилик узок давом этди. Дилмурод ҳам сумкасига солиб қўйган битта ичкиликни олиб келди ва хотини томон “Хотиржам бўлинг, ҳаммаси жойида” дегандай бир-икки бор маъноли нигоҳ ташлаб қўйди.

Қоровой кетаркан Дилмурод билан худди эски кадрдонлардек кучоклашиб хайрлашди.

– Дўстимнинг дўсти, хиққ... мениям дўстим бўлади, тушунарлими?

– Есть, ўртоқ командир, – деди Дилмурод ҳарбийлардек ғоз туриб.

– Б-биров ғиринг деса, менга айтасиз. Мен ўзим, хиққ... қиламан, хўпми?

– Хўп.

– Энди хизматдош дўстим бир кеп қопти, бу ерда бир-икки ой юради-да. Аёлининг зикнафас касали бор экан, ҳавомиз ёкиб қолганмиш, – деди Худойдод жилмайиб.

– Э шунақами? Бўлди, гап йўқ. Но проблем, – деди милиционер яна бир бор хиққиллаб сўнг мотоциклини ўт олдириди.

Унга бугун “кулок”лардан бири “Худойдод чўпонниқига шаҳардан шубҳали меҳмон келибди”, деб етказганди. “Шубҳали эмас, хизматдоши, кейин гаплашадиган яхши инсон экан”, дея кўнглидан ўтказди у ва техникасини вариллатиб, “Хайр бўлмаса”, дея жўнаб кетди. Оқшомги ой шодланиб яраклаб кулиб турар, юлдузлар ҳам жуда чарогон кўринарди.

– Раҳмат сенга, дўстим, – деди Дилмурод ва хурсанд бўлиб Худойдоднинг елкасига қўлини ташлади.

– Ҳечкиси йўқ, кизик экансан-у. Нима бўлсаям, бу ерда бирор ой туришларинг керак бўлади. Участка нозири бошқа хитланмайдиган бўлди.

– Хўш, кейин-чи?

– У чегарачиларга маълумот бериб туради-да. Шунинг учун сизларни бошқа бирор тинчроқ жойга кўчиришимиз керак. Мақсад бир-икки йил... – деди-ю, кўнглидан кечган гапларини ошкор қилмай-қўя қолди.

Дилмурод тушунди. Улар учун дўсти қайгурмоқда. Унияма ташвишга қўйганидан хижолат чеқди. Шу туфайли ўз миннагдорчилигини изҳор қилди.

– Сен нима десанг шу-да, огайни. Ихтиёр ўзингда.

– Бўлмаса, менинг бир кичик режам бор.

– Хўш-хўш?

– Хув анави куюк булутли жойни кўряпсанми? – деди у осмонни кўрсатиб.

– Ҳа-ха, – деди Дилмурод ва ой нурида ўзгача жило таратиб шаклланган жануб томондаги оқ булутларга назар ташлади.

– Ўша булутлар остида бепоён тоғлар, иссик булокли кўл, улкан шаршара бор. Тоғ даралари кимсасиз, ғорлар ҳам кўп. Ғорларда бемалол яшаш учун шароит бор. Сурув бокишгаям имконият мўл. Фақат кишда совуғи каттиқроқ. Лекин ёзда табиати шунақа гўзал бўладики, айтсам ишонмайсан. Булбуллар, кушлар бири кўйиб, бири сайрайверишади.

– Ўҳ-хў, жаннатмакон, де?!

– Ҳа. Эҳ, қани энди мен ҳам ўша ёқларга бориб бир умр яшай олсайдим.

– Бўлмаса бирга кета қолайлик.

– Йўқ, уйимни энди ташлаб кетолмайман. Лекин баъзан олдинга меҳмон бўлиб бориб туришим мумкин.

– Бўпти. Унда келишдик.

– Қийналиб қолмасмикансизлар-а? Қаттиқ меҳнат қилишга тўғри келади-ку.

– Меҳнат билан ҳали ҳеч ким ўлмаган, дўсгим.

– Яхши. Бўлмаса сизларни сафарга тайёрлашим керак. Бунинг учун аввало бизга ўхшаб қийиниб, қорайиб-картайган ҳолатга келишларинг лозим. Бугундан эътиборан соқолингни камроқ оласан. Жуда ўстирворсанг шубҳали кўриниб қоласан.

– Умуман чўмилмаганим бўлсин!

– Йўқ, ундай эмас. Уст-бошингдан оз-моз табиий чорва хиди келиб гурсин. Ўт-ўланлар устида бемалол ётиб-юмалайвер, демокчиман, холос.

– Бўлди, гап йўқ. Буни боплайман.

– Кейин ўша ёқдаги шаршарада истаганингча чўмилаверасан.

– Яхши. Мен розиман, огайни. Лекин бунақа “маҳсус кийим” дўконда сотилмайди-ку, – деди Дилмурод хазил қилиб ва дўстининг моғори чиқиб кетган костюмини меҳр билан силаб кўйди.

– Мапа мен сотаман-да.

– Келишдик, – деди Дилмурод ва дўстини маҳкам қучиб олди.

Уйга кира солиб Дилмурод хотинини чакиртирди-да, дўсти билан эски-туски уст-бошларини титкилаб чиқишди. Увадаси чиқаёзган пахталик чопон, ўрисча кепкаю фуфайка ҳам, тоғу тошларда кийишга мўлжалланган эски кирза этик, аёли учун ҳам “махсус кийимлар” бисёр: кийилган енги узун кенг кўйлақлар, катта ва кичик қора, кизил камзуллар, оддий ва жун рўмоллар, аёллар учун пахтали тўн, жунли махси-кавушлар бир тугун бўлди.

Уларнинг ичидан эр-хотин ўзларига ёққанини танлаб-танлаб олишди-да, устларига кийишди ва бир лаҳзада бутунлай бошқа дунё одамига айланиб қолишди.

Сўрида чойни майдалаб ичиб ўтирган Худойдод ичкаридан худди кўргазма залида ўтиргандек уларнинг бирин-кетин “янги либосда” чикиб келишларини кўриб тоза завқланди.

– Буни кара, хотин, дугонанг ўзимизнинг одам экан-ку, а? Бўларкан-у! – дея хитоб қилди у.

– Вой-бў, ўртоғингиз ҳам чаккимас, худди анави пиёниста Йўлдош қоровулнинг ўзи бўпти-қопти-я, қаранг.

– Ким у Йўлдош қоровул? – сўради Дилмурод.

– Бир дўконнинг қоровули-да, ўрисмизож, арокхўр нусха.

– Ростдан мен ўша арокхўрга ўхшайманми?

– Йўк, сен умуман ичишни билмайсан. У бўлса кунига тўрт шиша винони кўрдим демайди.

– Мен-чи, мен кимга ўхшайман – деди Дилором нозланиб.

У бошига кизил дурра ўраб, эгнига узун кизил гулли кўйлақ ва узун камзул кийиб олган, бўйнига йирик тошли маржон тақишни ҳам унутмаганди.

– Ўх-хў, сизга бирам ярашибдики! – деди чўпоннинг аёли.

– Сарполар муборак бўлсин! – деди Дилмурод ҳар доимгидай ҳазил қилиб.

– Қуллук, ўзингизгаям буюриб, насиб қилсин, – деди у ҳам ҳазилига жавобан.

– Менинг бир эжам бор. Татар аёл. Сиз худди ўпанга ўхшаб момақаймок бўлиб қолибсиз.

– Тамара холани айтяпсизми? – сўради Муҳаррам ранжиган бўлиб.

– Ҳа-ҳа, Тамарочка. Пойдем, купит семичка... Ий-й-ху! – дея кийкириб кўйди Худойдод.

Мастлиги учунми, меҳмонларнинг худди театр артистларидай ихтиёрий равишда бошқа қиёфага кириб олганиданми, унинг кайфияти чоғ эди. Аёллар ҳам эркаклардаги бу хушнудликни бузгилари келмади, аксинча, магнитофонни баралла кўйиб рақсга тушиб кетишди ва эрларини ҳам даврага торткилашди.

Ўша оқшом Дилмурод ва унинг аёли гўёки бошқа олам, ўзгача турмуш тарзига кириб келишди. Ўйин-кулги, хурсандчилик то улар чарчагунча давом этди. Сўнгра жойларига кириб, шу алфозда қотиб ухлаб қолишди. Дилором ҳам, Дилмурод ҳам кийимларини анча вақтгача алмаштиришмади. Шу тарика янгича ҳаёт тарзига аста-аста мослаша боришди.

“Момақаймок” хола бу ерда ўн кун ичида аввало сигир-эчки соғишни, мустакил равишда нон ёпишни ва бешбармок, кулчатоё, қуртоб, норин каби баъзи миллий таомларни тайёрлашни ўрганди.

Ўша “янгилашиш” кунларининг бирида мол тезагидан лой килиб, уни сутдек оппоқ нозик оёғи билан чайиб, оқ билак кўллари билан деворга ёпиштириш ва бу жараён провардида сачраганларини, қолаверса, пешона терларини артиб олиш унга “ҳузурбахш” этди.

Ҳақиқий чўпонлардай бир каттақон таёқни кўлига олиб ҳориб-чарчаб қайтган эр дастлаб ўз хотинини бу ҳолатда таний олмади ва улар бир-бирларига қараб узоқ қулишди.

– Мен сизни ким экан десам, ўзимизнинг маймунча экансиз-ку, ҳоним.

– Ажаб бўпти! Кирзавой этикли, рўдопо чўпоннинг хотини шунақа бўлади-да. Келинг, ундан кўра менга ёрдамлашворинг.

– Э, хотин, шу таппингизни курак билан олиб ёпсаям бўлади-ку, ё ҳидига маст бўлаяпсизми, а?

– Ҳа, – деди аёл кесатиб. – Маза килаяпман.

– Шунини ёпиш шартмикни?

– Кўмирга ўхшаб каттик бўларкан-да, кейин узоқ ёнармиш.

Бунинг лойига, шунинг учун оёқ билан ишлов бериларкан, билдингизми?

– Э-ҳа, гап бу ёқда денг. Унда майли, яхшилаб тепкилайверинг.

– Сиз-чи?

– Мен кўйларнинг тагидагини чим қилиб кесиб олишни машк қиламан. Ҳарҳолда маданиятлироқ юмуш.

– Билсангиз, хайвоннинг янги тезагيام давомиш.

– Нима? – дея ажабланиб қаради Дилмурод.

Аёл оёғи остидагини лойга ўхшатиб тепкиларкан, сўзида давом этди.

– Кўлига оқ доғ тушганлар бўлади-ку. Ўшалар кўлларини янги тезакка кўмиб ўтиришлари керак экан-да.

– Буниям Маржон табиб айтдим?

– Йўк, бир газетада ўқувдим.

– Аёлларнинг юз косметикасигаям фойдали, дейишади.

Тириш туширмасмиш.

– Э, кўйсангиз-чи, – деди Дилором ва юзини терс ўтириб олди.

– Бу кунлар ҳам ўтиб кетар, – деди аёли пешонасидаги терни билагининг тоза жойи билан артиб оларкан.

Аммо чаккасида яна янги лой изи пайдо бўлганини сезмади.

– Албатта, онаси, – деди Дилмурод ва юзидаги ташвишни аёлидан яшириш учун кўра томонга тез кета бошлади. Бирдан тўхтаб уни кузатиб турган меҳрибон аёли томон яна гап котди:

– Ўзингизни кўп уринтирманг, онаси. Бунақа ишларга дарров кўникиб бўлмайди. Мана кўрасиз, ҳали ҳаммаси яхши бўп кетади.

– Илоҳим, айтганингиз келсин, дадаси.

Аёл панжаларини катта-катта очиб, гўнг-лойга ижирганиб қараб олди-да, “Эҳ, нималар бўляпти ўзи?” дегандай бошини унсиз сарак-сарак қилиб кўйди. Сўнг Маржон табибдан эшитган хайвон гўнгининг шифобахш хусусияти ҳақидаги сўзлари ёдига тушиб, эри томон кичқирди:

– Ҳой, дадаси!

– Ҳа, нима?



– Маржон табиб шу ерга ҳам келиб турармиш. Бир суриштирмайсизми?

– Ие, шунақами? – дея Дилмурод кўлига оғир белжуракни олди.

Эр-хотин ишга тушиб кетишди. Бу жараён тоғ шаронтида кишлаш ва танҳоликда яшаш учун курашнинг бошлангич сабоқларидан бири эди.

\* \* \*

Дилмурод адирлик тепаликларда дўсти иккиси кўй-эчки боқиб, чўпонлик қилиб юраркан у билан жилдираб оқиб турган бир булоқ бўйида ўтириб, тоғда одамлардан нарида, ёлғизликда яшаш учун зарур бўладиган нарсалар ва анжомлар рўйхатини бир бошдан тузиб чиқишди. Унда гугуртдан тортиб тузгача, тошфонардан тортиб, мотоцикл аккумуляторигача бор эди.

Худойдоднинг кайнотасиники бир довон тоғ ортида, ўша бориш мўлжалланган шаршарали даранинг йўлидаги қишлоқда эди.

– Бўлмаса биз дастлаб Шўрданаққа бориб, у ерда икки-уч кун турамиз. Аёлинг кайнонам билан қолади. Кейин мен сени Шокир деган овчи ошнамникига олиб бораман. Шокир мени илгари ўша дарага олиб борганди. Учовнимиз бориб, иложи бўлса, сизларга кўнок бўлиш учун жой излаймиз. У ерларда горлар кўп. Энди мақсад тирикчилик қилиб, чорва кўпайтириш бўлса, уларни йиртқичлардан сақлаш лозим бўладиган жой ҳам керак.

– Нима, у ерда йиртқич ҳайвонлар ҳам борми?

– Албатта, уларсиз тоғ тоғ бўлармиди.

– Унда бир милтиқ зарур экан-да.

– Тўғри, лекин ундан фойдаланиш учун рухсатнома ҳам керак. Сенда шунақа ҳужжат борми?

– Йўқ.

– Паспорт режимини бузиш бир ҳисса бўлса, ноқонуний қуроли олиб юриш уч ҳисса, яъни жиноят ҳисобланади. Кейин тоғда ҳар хил одамлар ҳам учрайди. Масалан, сизларга ўхшаган заруратдан юрганлар, жиноятчилар, саёҳатчилар, альпи-

нистлар, аскарлар, кўпроқ овчилар учраши мумкин. Уларга дуч келиб қолсанг ўзингни, албатта, маҳаллий одамдек тут. Хотинимнинг астма касали бор, дўхтир шунақа жойларда яшашни буюрган, деб айтавер. “Шўрданаклик Тожибой отанинг жияни бўламан” дейсан.

– Ким у Тожибой ота?

– Қайнотам-да, гаранг. Раҳматлининг ўтганига уч йил бўлди. Ҳар икковлари юзларига барабар фотиҳа тортишди.

– Яхшиси, говасойлик катта куёви Худойдоднинг укасиман десам-чи?

– Бўлаверади. Исмингни бошқача айт. Элмуродми, Кулмуродми, ўзинг биласан. Аёлингни ҳеч кимга таништирмай кўя қол. Жуда бўлмаса, Ойсулув деб чақир. У ерларда шунақа исмлар кўп учрайди.

– “Пошшоҳон” деб чақира қоламан.

– Ўҳ-ҳў, майли, ошна. Лекин у ерларда яшаш осон бўлмайди. Одам ҳар хил шароитларга тушиб қолиши мумкин. Масалан, шамоллаб касал бўлиш, йиқилиб тушиш... Хуллас, жуда эҳтиёт бўлишларинг керак.

– Керакли дориларни олволганман. Уколниям ўзим қилавераман, Ҳарҳолда медикман-ку.

– Яхши. Аммо бирдан кутилмаган ҳолатлар бўлиб қолиши мумкин-да. Шунда одам ўзини қўлга олиб, вазиятдан чиқиб кетиш чорасини кўриш керак бўлади.

– Албатта, – деди Дилмурод ва бир чуқур хўрсиниб олди. “Бошга тушганини кўз кўраверади”. Кейин чорвадан бўлак яна нима билан машғул бўлишимиз мумкин?

– Хўш... – деди Худойдод жиддий ўй суриб. – Майли, мен бир сигиримни бераман. Бир кун ўрнига ўрин қайтариб берарсан. Пулинг бўлса...

– Пулим бор. Айтдим-ку, уйни сотдим, деб.

– Ҳа-ха. Унда яна бир сигир, қўй-эчкилар, от, уч-тўртта эшак сотиб оласан. Сигир, эчки сутидан сузма, сузмадан қурут тайёрлайверасизлар. Ундан ташқари тоғларда ёнғоқ, дўлана, тоғолча, ёввойи олма, зирк каби мевалар кўп. Уларни териб қуриштиш керак. Кейин турли доривор гиёҳлар ҳам мўл.

Уларниям салқинда қуритиб йигиб бориш мумкин. Сўнгра бозорга элтиб, улгуржи сотиб юбораверасан.

– Лекин мен гиёҳларни фарқлай олмайман-да.

– Эҳ, яна медикман, дейсан-а.

– Бизга гиёҳлар, халқ табобати бўйича факатгина умумий тушунчалар берилган, холос.

– Ай-яй-яй, яхши бўлмабди. Бу қандай гап ахир?! Юртимизда, табиатимизда минглаб шифобахш гиёҳлар бўлсаю, дўхтирлар уларни фарқлай олишмай ҳадеб сохта кимёвий дориларни буюраверишса, – деди Худойдод куюнган бўлиб.

– Тўғри, кўпчилик шундай фикрла. Қани энди ўша гиёҳларни ва улардан дори тайёрлашни яхши биладиган инсонни учратиб қолсайдим, у кишидан сабоқ беришини илтимос қилган бўлардим.

– Унақа инсон бор, – деди чўпон дабдурустан.

– Ким?

– Маржон табиб-да. Уни шу атрофдаги тоғларда яшайди, дейишади.

Дилмурод бир сония ҳайратланиб туриб қолди.

– Рости биланми?

– Ҳа. У бизнинг қишлоққаям тез-тез келиб, беморларни қабул қилади. Ҳали ҳеч ким ундан шикоят қилган эмас.

– У кишини қаердан топсам бўларкин-а? Бир учрашиб суҳбатини олмоқчи эдим.

– Суриштирамиз. Эҳтимол, овчи ошналарим билишар.

– Яхши бўларди. Лекин нима учун у кишини “Маржон табиб” дейишади. Бу исми ёки лақаб?

– Тахаллуси бўлса керак. Аниқ билмайман-у, лекин айтишларича, унинг Маржона исми бир севган кизи бўлганмиш. Улар нима сабабдандир тоққа қочиб кетиб бир ғорда яшай бошлашган. Табиб зарурат билан бозорга келганида НКВД ходимлари уни тутиб олиб Сибирга сургун қилишган. Қиз бўлса бундан беҳабар ғорда ёлғиз қолиб кетган. Орадан кўп йиллар ўтиб қайтиб келса, ғорда фақат қизнинг суяклари қолганмиш. Унинг кокилига йнгит маржон тақиб қўйган экан. Шундан таниб қолибди. Эшитишимча, қизнинг ўша кокилини ҳамон чаккасига тақиб юрармиш. Кейин уйланмабди

ҳам. Тоғда, ғорда танҳоликда яшармиш. Қолган умрини энди фақат беморларни даволашга аҳд қилибди.

– Эҳ-хе, ана муҳаббату мана муҳаббат. Бизнинг тақдиримиз ҳолва экан-ку. Худога шукур, Ҳарҳолда севикли ёрим ўзим билан бирга, – деди Дилмурод таъсирланиб.

– Ҳа, тўғри. Илгариги замонларда яшаш жуда оғир бўлган. Арзимаган гапга ҳам қамаб юборишаверган.

– Бечора қиз уни роса кутгандир-а?

– Ҳа. Касал бўлиб ётиб қолган бўлса, бўрилар таппа босишган-да.

Дилмуроднинг юраги шув этиб кетди. Улар билан ҳам шунга ўхшаш вазият юз берса-чи, унда нима бўлади? “Йўқ-йўқ. Мен Дилоромдан бир қадам ҳам нари кетмайман”, – деб кўйди у фикран ва ўз хаёлларини чалғитиш мақсадида Худойдодни яна гапга тутди.

– НКВДчилар табибни нега таъкиб қилишган экан?

– У урушда ҳарбий шифокор бўлган дейишади. Фашистларга асир тушган экан. Кейин ўша меҳнат лагерида бошлиқларидан бири бўлган немис зобитларини даволаган, дейишади. Бу ҳақида НКВДга маълумот келган экан.

– Ҳим-м... – деб кўйди Дилмурод тасаввур қилиб ва ачинган бўлди. – Ахир, шифокор Гиппократ қасамини ичган бўлса, унга ҳамма баробар эмасми? Дўстми, душманми, ҳаммани бирдек даволаш унинг бурчи ҳисобланади-ку. Э, йўқ. Бу ерда яна бошқа гап бўлган бўлса керак.

– Ўз касбини ардоқлагани, керак бўлса, душманниям даволагани учун бир шифокор инсоннинг ҳаёти, тақдири бутунлай изидан чиқиб кетган-да. Унинг ҳам бошқалар қатори бахтли ҳаёт кечиришга ҳаққи бор эди, – деди чўпон ва чуқур хўрсиниб олди.

– Ноинсофлар! – деб кўйди Дилмурод ва ўз оиласининг бошига тушган кулфатни эслаб чуқур ўйга толди. “Энди бу ёғи нима бўлади? Наҳотки, биз ҳам Маржон табиб каби ёлғизликка маҳкуммиз? Лекин ҳарҳолда гўзал табиат кўйнида бўламиз. Тоғларга бир йилда бир бор аранг уч-тўрт кунга келиб кетардик. Энди бўлса, шунақа гўзал жойларда яшашга мажбурмиз. Аммо йирткич хайвонлар хавфи бор экан...”

- Худойдод, – деди у бир оз сукутдан сўнг.
- Ҳа, ошна.
- Менга барибир битта милтиқ керак бўлади, шекилли.
- Майли. Қайнотамники бўлса керак. Эҳтимол, хужжатиям бордир. Фақат “Исминг нима?” деб сўрашса, Тожибой дейсан.
- Сотиб ола қоламан.
- Майли, овчилардан ҳам суриштириб кўраман.
- Яна нима чора кўришимиз мумкин?
- Атрофга кўп қопқонлар қўйиб чиқилади. Ўралар кавланади. Фақат унга ўзинг тушиб қолмагин тагин. Кейин яна бир йўли бор.
- Қанақа?
- Мободо бўрилар кўп бўлса, биттасини отиб, терисини шилиб, ичига сомон тикилади ва кўринадиган жойга қўйиб қўйилади. Уни кўриб бошқа бирортаям бўри яқинлашмайди.
- Э, осон экан-ку. Маржон табиб, наҳотки, шу усулни қўлламаган бўлса?
- Менимча, у урушдан қайтиб келганида бу ерда қидирувда бўлган. Қизни олгану қочган. Лекин горда яшаш учун шароит килтиш зарур. У ҳам бизга ўхшаб манавинақа рўйхат қилган бўлса ажабмас, – деди Худойдод рўйхатни дўстининг олдига ташлаб. – Ана шунда таппа қўлга тушган-да, азамат. Билдинг?!
- Наҳотки, унинг сендек қўллайдиган дўсти ё бирор яқини бўлмаган бўлса?
- У даврда вазият бошқача эди. Ҳозир бўлса, худога шукур, тинчлик, осойишталик. Қаерга борсанг қорнинг тўяди, кўчада қолмайсан.
- Тўғри, – деди Дилмурод ва кулиб қўйди-да, сўзини мамнун давом эттирди: – Демак, бизга кўп қопқон керак. Шунда ҳам хавфсизлик таъминланади, ҳам қора қозон қайнайверади.
- Э, баракалла! Бўлмаса, бундай қиламиз. Шоқир овчи деган калин ошнаман бор. Унинг овлоқ дарада кулбасиям бор. Тирикчилиги фақат ов билан. Одамлар унга буюртма беришади. У хайвонлар териси, ёғи ва бошқа доривор жойларини сотади.
- Нима, хайвонларнинг ҳам доривор жойлари бўладими?
- Ие, сен ўзи қанақа дорихоначисан-а? Жониворлар, ахир, инсон халоскори-ку. Ана отними, эшакними эгарсиз, беиштон

миниб юр, кўрасан, эркаклигининг, кучайганини.

– Простата безини даволайди, демоқчимсан?

– Ҳа. Кейин чот орасидаги кон айланишиниям яхшилади дейишади.

– Ўх-хў, синаб кўрганмисан, дейман-а?

– Биз болалигимиздан кўп минганмиз. Ҳайвонни миниш аёлларгаям фойдали. Ҳайвонларнинг ҳар бир органидан қандайдир бир дори тайёрлаш мумкин. Эҳ-хе, кани энди буларни ўрганиб, бир китоб қилиб бўлсайди.

– Албатта, яхши бўларди. Эҳтимол, Маржон табиб булар ҳақидаям яхши билимга эгадир.

– У кўп нарсани билади. Айтишларича. Хитойда, Тибетда ҳам яшаганмиш. Хитойликларни биласан, ҳар қандай жониворларни ейишаверади. Шунинг учун доим соғлом, ақлли. Узоқ умр кўришади. Ёлғизликда яшайдиган ҳар қандай одам, аввало, жониворлар гўштини фарқлаб ейишдан ва ундан керакли доривор сифатида фойдаланишдан ўзини чекламаслиги керак. Билсанг, ўша Шокир овчиям ови юрмай қорни очиб қолса ҳашаротми, илонми, чаёнми тап тортмай яхшилаб чайнаб паққос тушираверади. Шунинг учун илон, чаён чакса унга таъсир қилмайди.

Дилмуроднинг афти буришган бўлса-да, ўз фикрини маълум қилди:

– Демак, унинг танасида захарларга қарши акс таъсир, яъни иммунитет пайдо бўлган. Бу яхши-ку. Лекин яхши эслатдинг, шунақа чақишларга қарши эмлайдиган дориларни ҳам олволишим керакка ўхшайди.

– Хуллас, Шокирга шогирд тушасан. У ҳар бир жониворни миридан сиригача билади. Териларни тиг теккизмай шилиб олишдаям гап кўп. Чунки уларнинг сифатига қараб савдо қилишади. Демак, чорвачилик, овчилик, сут маҳсулотлари, гиёҳу жониворлардан дори-дармонлар тайёрлаш билан машғул бўласизлар. Хўш, келишдикми?

– Келишдик.

– Кел, бўлмаса рўйхатни яна бир кўриб чиқамиз.

– Булар жуда кўп-ку. Уларни қачон ва қаердан сотиб оламиз?



– Шўрданақда ҳар чоршанба кунлари катта бозор бўлади. Уларни сотиб олиб қайнотамникига жойлаймиз-да, кейин ўзимиз Шокирникига жўнаймиз. У билан янги жойни кўриб, тайёрлаб келамиз.

– У Шокир деганинг кўнармикан?

– Албатта, сен унга айтган махсулотларини етказиб турасан. Турадиган жойларингда у ўзигаям бир кўнок қуриб олади. У сизлардан тез-тез хабар олиб туради. Эҳтимол, аёлиниям олиб борар. Гаплашамиз-да.

Шундай қилиб, тоғни забт этиш бўйича икки ошна пухта режа тузишди. Рўйхатга игна-ипдан тортиб арконгача, пичокдан ойболтагача бўлган асбоб-анжомлар киритилди. У ерларда электр энергияси, телефон алоқаси йўқ, шу туфайли батареяли радиотранзистор ҳам олиб дунё воқеаларидан беҳабар қолмасликлари таъминланадиган бўлди. Айниқса, бадий китоблар Дилоромнинг жони дили эди. Уларни ҳам ёддан чиқаришмади.

Эртаси тонг маҳали йўлга отланишди. Бир юк машинали киракаш уларни ташлаб қўядиган бўлди. Машина бортига барча нарсалар қаторида сигир ва Худойдод совга қилган икки эшакни ҳам ортиб олишди. Дилором кизил гулли дурра рўмолини бошига ўраб, бурнигача тўсиб олди. Дилмурод ҳам устига эски чакмон, бошига уникқан шляпа кийди. Соқоли ўсиб кетган, бу аҳволда уларни хатто оналари ҳам танимасди.

Дилором кабинада, эркаклар тепада кетишди. Худойдоднинг аёли уларнинг ортидан ачиниб қузатиб қолди. Чунки у меҳмонларнинг бошига тушган ташвишдан қуни кеча хабар топди. Эри унга “Бу ҳақида ҳеч кимга “ғик” этмайсан, хўпми? Бўлмаса, Дилоромни қамаб қўйишармиш” деб кўрkitтганди. Дилором замонавий кийимларипо, тилла тақинчокларини “Яна қайтиб кийиш насиб қялсин” деб шу ерга ташлаб кетди. Худойдоднинг уйи яна Дилмурод учун жиянидан хат-хабар келиб турадиган манзил бўлиб хизмат қиладиган бўлди. У жияни Сардорбекка “Биз қаерда япашимиз ҳали номаълум. Бирор янгилик ёки хабар бўлса Худойдод акангга тайинлаб айтиб кетаверасан”, деганди.

### III БОБ ТАНҲОЛИК САРИ

Ишлар режага мувофик кечарди. Улар Дилоромни кекса қайнонаси билан қолдириб ўзлари отда тоғ чўққилари сари Шокир овчиникига қараб равона бўлишди. Адирликлар туғаб, қоятошли тоғлар оралаб кетишди. Ўсимлик дунёси ҳам тобора хилма-хиллашиб, яшилланиб борарди. Дўлاناзорлар оралаб, жилгаларни кечиб ўтишди.

– “Дўлана-дўлана, тоғда ўсган дўлана!” – дея баралла кўшиқ хиргойи қила бошлади Худойдод ва тўхтаб жониворларга “чух” деб кўйди-да, гапга тушиб кетди. – “Токқа чикмасанг дўлона қайда, жафо чекмасанг жанона қайда?” деганлари шу бўлса керак-да, а? Нима дейсан, дўстим?!

– Тўғри, – деб кўйди Дилмурод, хамроҳи нимага шаъма қилаётганини тушуниб ва гапнинг мавзусини бошқа ёққа буриб юбормоқчи бўлди.

У эндигина куртаклаб барг чиқара бошлаган дўлана бутогидан синдириб олди-да, хидлаб кўриб деди:

– Билсанг, медицинада буни ибн Сино ичкетарни тўхтатувчи дори деб ёзган.

– Лекин кўпроқ бунинг мевалари асосан юрак касалликларини даволашда ишлатилади. Масалан, қон босимини туширади, юракка кувват бўлади, тушундингми? – деди Дилмурод.

– Меваси шундай ейилаверадими?

– Йўқ. Ундан настойка тайёрланади. Яъни спиртга ёки ароққа солиб кўйилади.

– Э, газзаги ўзи билан экан-да, а? – деди чўпон хохолаб кулиб.

– Билсанг, дўлана мевасидан “Кордиовален” деган дори олинади.

– Қанақа касалликка даво ўзи?

– Бу дори юрак мушакларининг қисқаришини яхшилайтиди, қон таркибидаги холестеринни камайтиради. Юрак безовта-ланганидаям шу доридан тавсия қилишади. Билишимча, у

аёлларнинг сут безларини яхшилармиш. Уйкусизлик, ақлий чарчокдаям фойдалимиш.

– Ўх-хў, – деди чўпон дўлана шохларини меҳр билан силагандай ушлаб кўраркан, – жуда шифобахш дарахт эканми, а? Биз бўлса, қадрига етмаймиз. Кузда мевалари ерга тўкилиб увол бўлиб ётади. Уни кушлар, жониворлар териб ейишади. Ҳатто кийиклар ҳам қишда қорни кавлаб олишади.

– Шунинг учун ҳам улар куёнюрак экан-да, – деди Дилмурод кулиб.

– Йўк, аксинча, юраклари бақувватлигидан, доимо ҳушёр. Чунки бўри ёки сиртлон уни қувиб етолмайди. Юраги қувватсиз бўлганлари йиртқичларга ем бўлишади.

– Демак, дўланадан кўп-кўп ейиш керак экан-да, а?

– Ҳа, уни қуришиб олиб доим чой ўрнида дамлаб ичилсам, қиём тайёрласаям бўлаверади.

– Яхши. Бўлмаса, шундай қиламиз. Гулини қуришиб, мевасидан қиём қилиб оламиз. Қарабсанки, юрагимиз бақувват, қон босимимиз меъёрида бўлади.

– Шунақа, – деб қўйди чўпон ва ўз одатига кўра бир қийкириб қўйди.

Сўкмоқ энди калин ёнғоқзорлар оралаб борарди. Қизгин суҳбат мавзуси энди ёнғоққа кўчди.

– Эҳ-хе, бу ёнғоқларни қара, – деб қўйди Дилмурод теварак-атрофдаги поёнсиз улкан ёнғоқ дарахтларига назар ташлаб.

– Ҳа. Буларнинг турган-битгани “ҳазина”.

– Нега?

– Масалан, мағзи шифобахш, худди одамнинг миясига ўхшайди. Шундан бўлса керакки, инсон ақлий фаолиятини яхшилайти, дейишади. Ғўрасида йод моддаси кўп бўлармиш. Эсимда, болалигимизда онамиз ҳар баҳор жимжилоқдай ёнғоқ ғўраларидан чучвара пишириб берардилар.

– Ие, кизиқ-ку. Жуда тахир бўлса керак-а?

– Уни чайнамай ютиш осон бўлиши учун ҳам чучвара қилинади-да. Кейин ошқозонга тушгач, ўзи ҳазм бўлиб кетаверади.

– Шунаками? – деб қўйди чўпон тепадаги дарахт шоҳларига ҳайрат билан қараркан. – Неча дона чучвара ейиш керак ўзи?

– Ўн гўрт дона. Бу меъёр болалар учун, албатта. Бу бир йиллик йодга бўлган талабни қондираркан. Йодни биласан инсон учун жуда муҳим модда. У етишмаса бўқоқ пайдо бўлади. Болаларнинг бўйи ўсмай қолармиш, ҳам жисмоний, ҳам ақлий ривожланишлари сустлашармиш. Йод танада “тироксин” деган моддани ишлаб чиқарар экан. Қургур бу модда инсон танасида заҳарга, турли касалликларга қарши восита экан-да. Хуллас, жудаям фойдали дори бу.

– Эҳ-хе, – деб қўйди чўпон ҳайратланиб. – Ҳарҳолда, билимингга гап йўқ. Раҳмат, дўстим!

Тоғ тепалиги томон қиялаб кетган сўқмоқ йўлларда дастлаб отлар қийинчиликсиз йўл босишди. Кейинроқ тошлар кўпайиб юриш мушқуллашиб борди ва отларни стақлаб олишга тўғри келди. Оқ булутлар қоплаган манзилга ҳали анча бор, гира-шира кўриниб турган туянинг ўрқачига ўхшаш чўққилар гўё ўзига чорламоқда эди.

Узоқ йўл юришди. Ниҳоят, тушлик маҳали бир тош кулбага етиб олишди. Кулба қалин ўрмонзор ичидаги баландликка қурилган бўлиб, ёнида кичик жилға шаршараси шариллаб оқиб ётарди. Ғирчиллаб овоз чиқарадиган кулба эшиги қулфланмаган экан. Лекин ҳеч ким кўринмасди. Ҳужра ичида инсон яшаши учун зарур бўлган деярли барча нарса мавжуд эди. Деворларда турли хайвон терилари ва шоҳлари илиб ташланганди.

– Мана шу кулба Шоқирники бўлади, – деди Худойдод те-варак-атрофни зимдан кузатаркан.

– Ўзи қанийкин?

– Ов қилиб юргандир-да.

– Келмаса-чи?

– Нима бўлсаям бугун шу ерда тунаймиз. Отлар ҳам чарчашди.

– Ҳа. Бу ерлар дам олиш учун жуда яхши жой экан. Ишқилиб йиртқичлар йўқмикин? – сўради Дилмурод хавотирланиб.

– Овчининг уйига қузгун ҳам яқинлашмайди. Бир оз ёнбошлаб дам олайлик. Кейин айланиб келамиз, хўпми?

- Нарсаларни отдан туширайлик бўлмаса.
- Кечга овқат ҳам пиширамиз. Анави флягада ковурилган гўшт бўлиши керак, – деди Худойдод ва идишнинг копогини очиб “оҳ-оҳ” деб хидлаб кўрди. – Ажойиб шўрва бўлади-да, бу...
  - Бу ниманинг гўшти?
  - Менимча, бу кўйники ёки тўнғизники. Қовуриб ўз ёғига босиб кўйилган.
  - Бу ерда тўнғизлар ҳам борми?
  - Албатта. Улардан жуда эҳтиёт бўлиш керак. Жуда аҳмоқ хайвон. Одамга қараб тўғри чопиб келаверади. Ўзингни четга олсанг, ёнингдан шитоб билан ўтиб кетади.
- Дилмуроднинг юзидаги мамнунлик ўрнини энди тундлик қоплади. Чунки тасавурида гўё аёли тўнғизга дуч келгану қаёққа қочишини билолмай додлаётгандай туюлди. Юраги сикилди. “Оббо, терговдан қутулиб энди тўнғизга тутилмасайди” деган нохуш ўйга борди.
  - Тўнғиз аёл кишигаям хужум қилиши мумкинми? – деб сўради у дабдурустан.
- Худойдод тушунди ва гап нимадалигини ўйлаб қулиб кўйди.
  - Кўлида доим таёқ бўлсин. Ўрмон, тўкайзор ичида юрганида таёқни уриб тақиллатиб, тунда бўлса олов ёки тошфонар кўтариб юрилса жониворлар яқинлашмайди. Масалан, илонга озор бермасанг, ёнингдан жимгина ўтиб кетаверади. Шунинг учун таёқ билан йўлни очиб эҳтиётлик билан юриш керак. Умуман чўчимаслик лозим. “Кўркканга қўш кўринади”, дейишади-ку.
  - Аёл кишини тушунасан-ку.
  - Нима, кишлокдаги уйинларда илон ёки чаён йўқмиди? Албатта бор, тўғрими?
  - Тўғри.
  - Бу ерда сал кўпроқ, холос. Лекин хавфли эмас. Чунки уларга емиш кўп. Айиқлар сал хавфлироқ, каерга бўлса бурнини тикаверишади. Одамни кўрса қочишади. Жониворларда “Одамлар ҳаёт учун хавфли” деган инстинкт пайдо бўлган. Айниқса, милтик кўтаргани кўришса, қочиб яширинишга ҳаракат қилишади. Ҳаммасига кўникиб кетасизлар ҳали.

– Ҳа, албатта, бундан ҳам баттаридан худонинг ўзи асрасин.

– Танҳоликни ўзларингга раво кўрганларингдан кейин кўникасизлар-да. Шунини унутмагинки, бу ерларга беркиниш, пул топиш учун келдинглар. Қўй-эчкилар жуда тез кўпаяди. Уларнинг ортигини бозорда сотиб пул қиласизлар, қарзларингизни узасизлар. Сўнгра хотининг амнистияга тушгач, ёруғ юз билан уйларингга қайтаверасизлар.

– Илоҳим, айтганинг келсин, дўстим, – деб кўйди Дилмурод кўнгли хотиржам тортиб.

Худойдод айтганича бор экан. Шокир овчи табиатан жуда хушфезл ва чакқон киши бўлиб чиқди. Уни тоғ дараларини кезиб юришганда учратишди. Қўлида тўртта каклик ва бир ёввойи куён бор эди. Ошналар кучоқ очиб кўришишди. Дилмуродни ҳам у эски кадрондай қабул қилди. Ошналар бўлиб ўтган ишларни эслаб, бир дўлана соясида қизгин гурунг беришди. Дилмурод бўлса бу маҳалда атрофда гуркираб ўсиб ётган мўл-кўл доривор ўсимликларнинг тароватидан баҳра олиб кезиб кетди. “Ўзим дорифуруш бўла туриб, нахотки, гиёҳларни фарқлай олмасам?” дея фикран афсусланган бўлди. Гиёҳлар ифори ила тўйинган тоғ ҳавосидан тўйиб-тўйиб нафас олди. Турли-туман кушлар парвозию овози, асалари ва ҳашаротларнинг гингиллаши, Дилмуродни аллалагандай бўларди. Бел бўйи ўт-ўланларни кечиб анча вақт юрди ва бир жойга бориб кўллларини кенг ёзиб, ўзини майсалар устига таппа ташлади-да, ўзгача фараҳбахш оромни хис этди.

Гулларнинг хушбўй ҳиди, турли хилдаги чиркиллашлари гўнгиллашлар Дилмуроднинг чарчаган асабларини тинчлантирди ва у шу ондаёқ пинакка кетди. Туш кўрди. Тушида севгилиси Дилором билан мана шу гўзал табиат кўйнида кувалашиб юрганмиш. Шу маҳал хотини тўхтаб, “Ҳой, Дилмурод!” дея эркакча овозда чақирди-да, ўзи қочиб кетди. Қаттиқ уйку элитган эканми, фақат яқин масофадан туриб ўз исмини элас-элас эшитганидан сўнггина чўчиб ўзига келди, Худойдод чакираётганди. Сўнг ўрнидан туриб “Ҳов, мен шу ердман!” дея жавоб қайтарди.



– Э, ошна бормисан? Сени бир соатдан буён кидирамиз-а,  
– деди Худойдод хавотирли оҳангда.

– Кўзим илинибди.

– Бу ерларда ёлғиз ётиб бўлмайти. Гуллар хиди сени маст қилиб кўяди. Қарабсанки, йиртқичларга тайёр емишсан. Бошқа бундай ухлаб қолмагин, хўпми?

– Хўп. Овчи ошнанг қани?

– У сени қидириб нариги тарафга кетди. Тавба, гап билан бўлиб қаёққа кетганингиям сезмай қолибмиз. Бирор заруратдан кетдингми, деб эътибор бермабман.

– Ажойиб жойлар экан. Менга ёқди.

– Шаршара томонлар бундан ҳам гўзал. Худо хоҳласа, эртага сахар йўлга отланамиз. Мўлжалланган манзилга тушга қадар етиб борамиз. Мен Шокирга сен ҳақингда айтдим. Хотини касал, дўхтирлар “тоғли жойларда бир-икки йил яшаб кўринглар, деганмиш”, дедим. Хуллас, биз билан бирга кетадиган ва ёнларингиздан ўзигаям бир бошпана қуриб оладиган бўлди. Унга шогирд тушасан. У сенга қопқон кўйиши, ов қилиши, ўлжаларни қандай сўйиши, терисини шилиши, булардан қанаканги таомлар тайёрлашни ўргатади. Бу сизлар учун жудаям муҳим. Чунки одам ҳар доим, гўштли таом истеъмол қилиб туриши керак. Бу ердаги ҳар бир жониворлар, гиёҳлар каби доривор. Кейин горларда мўмиё кўп. Унинг нималигини тушунсанг керак?

– Албатта. Мўмиё, ахир, бу табиий дори-ку! Наҳотки, шу ерлардан уларни топиб бўлса?

– Мўмиёни фақатгина одам қадами етмайдиган тик қояли жойларда учратиш мумкин. Овчилар милтик ёрдамида уларни отиб туширишади.

– Ух-хў, – деб кўйди Дилмурод ажабланиб.

– Тагин бу ерларда табиий асал кўп. Фақат ёввойи асалари тўдаларидан эҳтиёт бўласизлар.

– Нима, одамга ҳужум қилишиям мумкинми?

– Ҳа. Уларни билиб-билмай безовта қилиб кўйсанг, албатта. Овчилар уларнинг асалини йиғишади. Айиқларни ҳам асосан шунақа жойларда учратиш мумкин.

– Уларни арилар чакмайдими?

– Чақсаям таъсир қилмайди. Ўзларини атайин чақтиришади.  
– Демак, таналари ари заҳарига қарши кураша олади, шунақами?

– Шунақа десаям бўлаверади. Билсанг, Маржон табиб ўз беморларини асаларига чақтириб ҳам даволаркан. Бу муолажани асосан қон босими ортган, уйқусизликка чалинган, қон айланиши бузилган беморларга қўлларкан.

– У қаерда яшаркан-а?

– Билмадим. Шунақа тоғлар орасида дейишади. Унинг уйини ҳеч ким кўрмаган.

– Овчи Шокир билар?

– Эҳтимол. Кетдик, уни қидирайлик. Кейин бугун каклик шўрва билан қуён кабоб еяр эканмиз. Булар ажойиб шифобахш таомлар ҳисобланади.

– Ҳа, бу ҳақида ибн Сино ёзганларини ўқигандим. “Айниқса, хаста беморлар учун қони фойда, қувват берувчи таом” дейилган.

– Тагин янги уйланган кўёвлар учун ҳам, – дея қўшиб қўйди Худойдод ва бир нималар ёдига тушган чоғи, кулимсиради.

– Қажлик, умуман, қушларнинг ҳаммаси эрликка қувватбахш этувчилар ҳисобланади. Айниқса, чумчуқни жоннинг хузури, дейишади.

– Фарзандталаб ёш оилалар учун Маржон табиб ёввойи қушлардан алоҳида муолажалар буюраётгани ҳақида эшитгандим. Масалан, нариги маҳаллада яшайдиган Шодмон деган йигитга шунақа ташхис қўйиб, уни махсус таомлар билан даволаганмиш.

Улар бел бўйи келадиган гиёҳ ўсимликлар оралаб дарахт буталаридан энқайиб ўтиб боришаркан, Худойдод ўша фарзанд кўрмаган йигит ҳақидаги ҳикоясини берилиб айтиб борарди.

– Табиб унга қанақа таом буюрибди?

– Аввало эр-хотинларнинг мизожларини аниқлабди. Қонларини таҳлил қилдирибди. Сўнг уларнинг таналарини тўлик тозалатибди. Ана ундан кейин доривор қушлар ва жониворларни тутиб келтириб, улардан фақат бир ой махсус пиширилган таомлар истеъмол қилишларини буюрибди.

– Хўш-хўш, кейин фарзандли бўлишдими?

– Албатта. Ҳозир уларнинг бир ўғил ва бир қизлари бор. Ўзлариям нақд саккиз йил фарзандсиз юришди-да. Ажрашайлик дейишса, бир-бирларини жуда ёктиришаркан. Бахтларига уларга худо Маржон табибни йўликтирибди. Жуда зўр бўпти-да лекин, тўғрими?

– Ҳа. Инсон учун бахт, бу – аввало зурриёд қолдириш.

Улар қизғин суҳбат қуриб бораётганларида олдиларидан лоп этиб Шокир чиқиб қолди. Сўнгра улар гурунги бериб овчининг кулбасига етиб келишди. Овчи Худойдодга арчилиши керак бўлган сабзавотларни бериб, ўзи тутилган ўлжаларни тозалашга уннаб кетди.

– Маржон табибни биламан, – деди Шокир. – У киши билан кишлоқда танишганман. Табиб менга беморлар ёки уларнинг одамларини юбориб туришини, айтганларини тайёрлаб беришимни илтимос қилувди.

– Масалан, нималарни? – сўради Дилмурод қизиқиб.

– Сувсарнинг ёғи, териси, айиқ ёғи, бўрининг ўти, ҳар хил қушлар, гиёҳлар ва шунга ўхшаш дориворларни-да.

– Мўмиё ҳам отасизми?

– Ҳа, албатта.

– Ҳозир сизда борми?

– Бор.

– Уни бир кўрсам бўладими?

– Бўлмасам-чи, – деди Шокир ва хужрасига кириб кетди-да, кўп ўтмай бир бўлак кўмирга ўхшаш мўмиё парчасини олиб чиқди.

– Ўх-хў, бунақасини ҳеч кўрмагандим. Табибийси шунақа бўларкан-да, а?

– Бу яна қайта ишланади, тозаланади, кейин таблетка ҳолига келтирилиб, дорихоналарга чикарилади.

– Бу табибий малҳам. Унинг инсон ҳаёти учун фойдаси кўп. Масалан, суяк шикастланганда тикланиш жараёнини тезлаштиради. Одамга қувват бағишлайди. Айтмоқчи, аёлингизда астма касали бор экан. Мўмиёни сут ёки сувда эритиб, чой қошиқда кунига икки маҳал наҳорда ва ётишдан олдин бир ой давомида ичиб турсин, хўпми?

– Хўп, раҳмат, – деб қўйди Дилмурод ҳаммасини тушуниб ва гапни бошқа ёққа бурмоқчи бўлди. – Кейин жинсий қувватингиз кам бўлса, тухумга қўшиб истеъмол қилсангиз, тез кучини кўрсатармиш, тўғрими?

Улар қулиб олишди.

– Тўғри. Ундай бўлса манг, олинг. Бу сизга совға, ўзингизга дориликка ишлатарсиз.

– Раҳмат, – деди Дилмурод севиниб. – Умуман олганда, биз сиз билан бундан буён бизнес ҳамкорлик қилсак ҳам бўларкан.

Шокир “Қандай қилиб?” дегандай самимий нигоҳи билан боқди. Дилмурод гўё унинг саволига жавоб қайтара кетди:

– Масалан, менинг дорихонам бор. Ҳозир уни жияним юритаяпти. Мен унга дорихонанинг бир четига “Табиат инъомлари” деган бўлим очтираман. У ерда турли гиёҳлар, малҳамлардан ташқари сизнинг етказиб берадиган маҳсулотларингиз ҳам сотилаверади.

– Яхши бўларди. Лекин одамларнинг табобат борасидаги билимлари етарли эмас-да. Шунинг учун уни сотиб олишлари кийин, – деб қўйди Шокир афсус чекиб.

– Қани энди шифокорларимиз Маржон табибдай табиблардан ҳам билим-малакаларини оширсалар, беморлар маҳаллий ва арзон дорилар билан таъминлансалар эди. Мана масалан, мўмиё қайта ишланиб таблетка тарзида сотилаяпти-ку. Нега энди суғур ёғини ҳам тозалаб шишачаларга қуйиб, қўлланмасини бир парча қоғозга ёзиб кутичаларда сотилмайди? Демак, ҳозирги фармацевтика саноатимиз маҳаллий хом ашёларга кам эътибор қаратаяпти. Хом ашёни асосан чет элдан валюта ҳисобига сотиб олаяпмиз. Бепоен тоғларимизда бўлса, маҳаллий хом ашё тўлиб ётибди, – деди Дилмурод қуюнган бўлиб.

– Яхши фикр, – деб қўйди овчи қозоннинг тагига оловни ёқаркан. – Сиз, ошна, Маржон табиб билан, албатта, учрашишнинг керак экан. У кўпни кўрган жуда мулоҳазали инсон. Мен у билан бўлган биргина суҳбатдаёқ буни сезганман. У даволаш ишларини ҳам медицинадан, ҳам табобатдан фойдаланиб амалга оширади.

– Дориларни ўзи тайёрлайдими?

– Ҳа. Биргина гиёҳ ёки ҳайвоннинг қайсидир аъзоси дори бўлавермайди. Уни касаллик тури, беморнинг ҳолати, мизожи-га қараб бир нечтасини маълум миқдорда аралаштириб, табиий асал билан қориштириб ёки бўлмасам ичиладиган малҳамларни тоза спирт ёки арок билан тайёрлайди. Масалан, бир аёлга камқонликни даволаш учун ёзиб берган рецептини шахсан ўқигандим. Унда икки юз граммдан писта, бодом, ёнғоқ, туршак мағзи билан қора майизни гўшт майдалагичдан ўткизиб, шунча миқдордаги тоза асал билан аралаштириб хамир қилгач, ҳосил бўлган бир ярим килограмм масалликни қурутга ўхшатиб қўл билан юмалоқлаб тайёрлашни буюрди. Уларни овқатдан ярим соат аввал шу таом тугагунига қадар истеъ-мол қилиб борилса, камқонликдан бутунлай фориғ бўлармиш. Қаранг, оддий дори-ку, бу. Энди шунинг нарҳини ҳисоблаб кўринг-у, шифокорлар камқонликка қарши ёзиб берадиган, то-мирга юбориладиган, хориждан келтириладиган дориларнинг нарҳини ҳисоблаб кўринг.

Дилмурод Шокир овчининг билимдонлигига тан берди. У содда гил билан кучониб тушунтирарди.

– Масалан, қора зиркни олайлик. Тогда улар тикилиб ётиб-ди. Табиблар унинг меваси, барги, илдизидан ноёб дори ва малҳамлар тайёрлашади.

– Ошна, ўзинг ҳам табиб бўлиб қолибсан-ку, а? – дея гапга аралашди Худойдод арчилган сазбавотларни олиб келиб кўяр-кан. – Ундан кўра ўша қора зиркнинг мевасидан бизгаям олиб кел-чи, шўрвамизга ташлаб кўрайлик, қандай бўларкин?!

– Бўлди, гап йўқ. Билсангизлар, зирк иштаҳани очади, кув-ватни оширади, асабни тинчлантириб, қонни тозалайди, ай-никса, жигар учун жудаям фойдали. Бўпти, мен кетдим. Сиз-лар бўлмаса какликни тозалаб туринглар... – деди Шокир ва аплақасққа қараб кетди.

– Майли, бир йўла тоғ райхонидан ҳам ола кел!

– Бу ерда зираям кўп! Ҳали ҳам-у, лекин жуда хушгаъм, иштаҳани очади!

Ўша оқшом уч оғайни Худойдод олиб келган бир шиша

арокни майдалаб, турли гиёҳлар билан тайёрланган каклик ва куён гўшти таомдан тановул қилиб, овчининг меҳмони бўлишди. Бораётган суҳбатнинг асосий мавзуси табиат ва табобат бўлиб, Дилмуроднинг айнан кўнглидаги гаплар эди.

\* \* \*

Эрта тонгданоқ учовлон тулпорларига миниб, Шарқиратма шаршарасини мўлжалга олиб йўлга отланишди. Шокир осмондаги баланд чўққилар узра кўриниб турган бир тўда оқиш-қора булутлар томон “Ўша ёкка” дегандай ишора қилди. Сўнгра фақат кўй-эчкилар юрган сўкмоқ бўйлаб кетишди.

Сўкмоқ дўланазор, бутазорлар оралаб бир жилга бўйлаб гоҳо кайрилиб, гоҳо чўзилиб борарди. Ҳадемай улкан харсангтошлар ҳам учрай бошлади. Бир оз юрилгач, киррали ва силлик тошли катта қояларга ҳам рўпара бўлишди. Сўкмоқ қоялар орасига сингиб кетди. Осмонда бир жуфт бургут сокин парвоз қилар, гўёки, тепадан туриб уч бегона йўловчиларнинг ўз маконларига кириб келаётганини зимдан кузатишарди. Бир соатлар чамаси йўл юришгач, ниҳоят шарқираб оқаётган сой бўйидан чикиб қолишди ва бу ёғига сой ёқалаб, гоҳида уни кечиб, гоҳо кирғоқ бўйлаб кетаверишди. Сой соҳилида этни жунжиктирадиган салқин шабола эсарли. Улар худди ўша нага булутлар сари яқинлашиб, унинг бағрига сингиб боришарди.

Дилмурод жуда совқота бошлади. У юпқа эски костюмда бўлиб, Худойдод берган иссиқ кийимлар отга боғлаб кўйилганди.

– Бирор жойда тўхтаб дам олсак бўлармиди, – деди у шерикларига қарата.

– Шаршарага оз қолди. Ўша ерда тўхтаб чўмиламиз, – деди Шокир қулиб.

– Шу совуқда-я?

– Шуям совуқми?! Мақсадингиз шу ерларда яшаш бўлса, унда танангизни чиниқтиришингиз керак бўлади. Масалан, мен кишда қордаям, музламадаям чўмилишга одатланганман.

– Морж бўлиб кет-е, – деди Худойдод қулиб.



– Денгиз флотида хизмат қилганман-да. “Моржлар клуб”ига аъзо эдим. Яхши бўлган экан. Баъзан ўлжани пойлаб ёмғир у изгирин совуқлардаям узоқ қолиб кетишимга тўғри келадиган пайтлар кўп бўлади. Ана ўшанда бунинг фойдасини сезаман. Шу ерларга келганимда, албатта, шаршарада чўмиламан. Кейин ҳов анави ораликдаги чўкқини кўряпсизларми? – сўради у узоқдаги корли кичик чўкқини кўрсатиб. – Ўша чўкқининг ортида қайноқ булок бор. Тошлар устида худди атайлаб қилингандай силлик табиий ванналар ҳам кўп. Тайёр табиий санатория. Сувини жуда шифобахш дейишади.

– Ҳа, юртимизда шифобахш булоқлар кўп. Табиат инсон дардига шифо бўладиган ҳамма омилларни яратиб қўйган. Фақат биз улардан оқилона фойдаланишни билмаймиз, холос – деди Худойдод отини бир ниқтаб кўяркан.

Дилмурод шифобахш маъданли сувлар ва уларнинг хусусиятлари тўғрисида ҳам маълумот йиғишни кўнглига тугиб қўйди.

– Борадиган манзилимиз ҳали узоқми? – сўради у совуқдан дилдираб.

– Ҳа. Шарқиртмалан ўтгач, ўнгга бурилиб яна ўн чакиримча йўл босамиз. У ерларга деярли инсон қадами етмаган. Ҳар хил жониворлар, хатто кийиклар ҳам бор. Ажойиб, гўзал жойлар! Афсуски, одамлардан йироқда. Инсон у ерда фақат табиат берган инъомлардан фойдаланибгина ҳаёт кечирishi мумкин.

– Нега одамлар у жойларга боришмайди?

– Йўли оғир. Улкан қояли тоғни ошиб ўтишга тўғри келади. Отларни етаклаб аранг ўтасан, жудаям хавфли. Айтишларича, бир неча одам кулаб побуд бўлганмиш. У ерни “Шайтонқоя” дейишади. Шайтонқоядан ўтиб олсак, қалин ёрчазор бошлади. Ўша дарадан чиқиб бораверамиз. Кейин катта булоққа дуч келамиз, суви жудаям ширин, хатто кийиклар ҳам шу сувдан ичишади. Шу атрофда горлар жуда кўп, бирини сизларга бошпана киламиз-да, – деди Шокир кулиб.

Сойнинг салқин шабодаси янада кучайди. Аллакаёқдан яхдек намлик зарралари юз-кўзи а уриларди.

– Бу нима? Ёмғирми? – сўради Дилмурод ва бир жунжиқиб олди.

– Йўк, шаршарага яқин қолдик. Бу ўшанинг “чанги”.

– Ўҳ-ҳў, “чанги” шунчалик бўлса...

– Бир километрча қолди. Шаршара уч юз метр баландликдан тошлардан тошларга урилиб тушади.

Улар тобора оқиш, аммо совуқ туманлик ичра кириб боришарди. Ниҳоят, узоқдан оппоқ шаршара кўринди. У жуда баланддан салобат билан шовуллаб оқиб тушар ва силлиқ улкан тошлардан тошларга беармон урилиб сув зарраларига айланарди. Дилмурод унинг маҳобатидан лол қолди. Совуқ қотаётганини ҳам унутди. Ич-ичидан қувониб кетди, беихтиёр худди ёш болалар каби қийқириб юборди. Улар отларни яёв қўйиб ўзлари шаршара томон чопишди. Шокир овчи шарт ечинди-да, “Оҳ-оҳ” деб шаршаранинг яхдек сувларига яланғоч багрини тутди. Дилмурод билан Худойдод бўлса бунга журъат қилиша олмади.

– Морж бўп кет-е, – деб қўйди Худойдод кулиб.

Ўша ерда табиат яратиб қўйган гўзалликка маҳлиё бўлиб бир оз дам олишди. Иссиқроқ уст-бошларини кийиб, олов ёқишди. Тушлик қилишди.

– Ҳа-а, бола-чақа билан келиб яшайдиган жойлар экан, – деди Дилмурод завқ билан.

У бундай жойларни илгари ўз кўзи билан кўрмаганди. Тўғри, телевизорда дунёнинг машҳур шаршараларини кўрган. Лекин экранда кўриш бошқа, ўз кўзи билан кўриб, бутун вужуди ила хис қилиш ўртасида жуда катта фарқ борлигига иқрор бўлди.

– Тикилиб тураверсанг, асабингни тинчлантиради, кайфиятингниям кўтаради, – деди Худойдод.

– Айниқса, бошига кулфат тушиб қарахт бўлиб қолганларга жуда фойдали, – дея қўшиб қўйди Шокир.

Дилмурод алланечук бўлиб кетди ва Худойдодга ярқ этиб қараб олди-да, “Бирор нима деганмидинг?” дегандай томоғини маъноли кириб қўйди. У бўлса бошини ликиллайтиб, “Йўқ” дегандай ишора қилди. Сўнгра гап ўзанини бошқа ёққа буриб юборди.

– Кетдик. Кеч тушмасдан манзилимизга етиб олайлик. Йўлнинг оғири энди бошланади.

– Ҳа, егулик учун ҳали ов ҳам қилишимиз керак, – деб қўйди Шокир.

- Кийик овласак ҳам бўладими? – кизиқиб сўради Дилмурод.
- Йўк. Кийик, архар, айиқлар “Қизил китоб”га киритилган. Уларни овлаш мумкин эмас.
- Биров билиб ўтирибдими? – атайин сўради Худойдод.
- Улар шундок ҳам кирилиб кетяпти. Эркин кўпайишларига йўл беришимиз керак.
- Ҳа. Қани энди ҳамма овчиям сенга ўхшаб ўйласа.
- Ҳақиқий овчининг виждони тоза бўлади. “Қизил китоб”-га киритилган жониворларнинг фақат эркагини овлайди. Масалан, тузоғимизга урғочи жонивор тушиб колса, уни албатта кўйиб юборамиз.
- Бўриларниямми?
- Ҳа, бўриларниям. Чунки улар ўрмон санитарлари ҳисобланади. Касалванд жониворларни тутиб ейишади.
- Кўйларнинг қиронини келтиришади-ку.
- Фақат оч қолишса. Бўри тўдаси кўпайиб кетса овқат етмай қолади. Уларнинг сонини камайтириб, меъёрида ушлаб туришимиз ҳам керак-да.
- Эҳ-ҳе, бўриларниям меъёри бўлади, денг?
- Албатта. Айтмоқчи, бу ерларда кўй-эчки кўпайтирмоқчи бўлсангиз, кўрани мустаҳкам қилиш керак. Кейин яхши итлар ҳам зарур. Мен сизга наслдор кучуқлардан келтириб бераман. Ўзингиз боқиб, ўргатасиз.
- Яна Дилмуродга одобли бир эчкиям керак. – деди Худойдод кулиб.
- Серсоқол, лекин пичма бўлсин, – дея кўшиб кўйди Дилмурод.
- Улар кўтаринки кайфият билан йўлга тушишди.
- Шундай эчки бўлсинки. кўйларга ашула ҳам айтиб берсин, – деди Шокир хохолаб.
- Нима бўлгандаям, оми кўйлар унинг ортидан эргашсин-да, а? Нима дейсизлар?
- Тўғри, – деди Дилмурод. – Болалигимизда мен адирларда кўй-кўзи боқардим. Бир кўса серкаям бор эди. Ўша серка қаёқка юрса ортидан сурув эргашиб юришарди.
- Демак, серкалар кўй тилини билишаркан-да, а?

– Буни табиий инстинкт, дейишади.

– Йўқ, телепат. У юборган сигнални кўй-эчкиларнинг мияси сезади.

– Кўйсанглари-чи, олим бўлиб кетинглари-е. Бу хали ўрганилмаган-ку, – дея эътироз билдирди Худойдод.

Ана шундай қизгин суҳбатлар билан бўлиб Шайтонқояга ҳам етиб келишди. Отларини етаклаб қирра тошли тепалик сари чиқиб боришди бир неча жойда ўтириб дам олишди, ва ниҳоят, баландликлардан бирига чиқишди. Энди сўқмоқ бир тараф жарлик бўлган қоятошлар бўйлаб борарди.

– Эҳтиёт бўлинглар, йўл жуда хавфли, – деди Шокир.

– Ё отларни ташлаб кетайликми, а?

– Унда кимдир уларни қўриқлаши керак бўлади.

– Нега?

– Бу ерларда айиғу бўрилар кўп-да.

– Унда нима қиламиз?

– Туёқларига латта боғлаб оламиз. Кейин эҳтиётлик билан ўтаверамиз.

– Фақат жарликка қарамайсизлар.

Шундай қилишди. Аммо етаклаб олинган отлар ҳам чўчиш-дими, хархолда, кўрка-писа, пишқири-пишқири охиста одимлашарди.

\* \* \*

Шайтонқоядан тушиб келиб, қалин ёнғоқзор дарага кириб боришди. Айрим жойларда бақатераклар, қайинлар ва улар билан ёнма-ён Қрим арчалари ҳам виқор билан бўй чўзганди. Даранинг ёнлари улкан шаклдор тошлар билан копланган бўлиб, бу ерларда турлича ғорларни ҳам учратиш мумкин эди. Дарахтзор орасидан сой тўла зилол сув шовуллаб оқар, хилма-хил сайроқи кушлар овозидан кўнгил яйрарди.

– Мана етиб келдик, бу ерлар ўша жойлар, а? – сўради Худойдод Шокирдан.

– Ҳа. Шу атрофда каттароқ бир ғор бор эди. Ўша ерда тунаймиз. Бугунча дам олиб, эртадан ишга киришамиз.

– Булок бошига бормаймизми?

– Ўх-хў, у ерга хали анча бор.

Улар дарахтзорлар четидаги улкан тошлар оралиғидан ўтиб боришиб бир гор оғзига дуч келишди ва энкайиб ичкарига кириб боришди. Гор ичи чоғрок бир хужрадек эди.

– Қалай? – сўради Шокир.

– Яхши, – деб кўйди Дилмурод олазарақ бўлиб.

– Бўлмаса, сизлар ўтин териб жой ҳозирланглар. Мен бориб бирор жонлик тутиб келай, – деди Шокир ва отининг олдига бориб ов милтигини кўляга олди.

– Тагимизга куруқ хашаклардан ҳам тўплаб олайлик, – деди Худойдод.

– Бўпти, мен хашак йиғаман, сен ўтин тер, – деди Дилмурод.

– Шокир ҳеч нарса отолмаса-чи?

– “Сухой поёк”-да. Консервалар бор, амаллаймиз. Аммо кўп ўтмай милтиқнинг кетма-кет икки маротаба пақиллаган овози эшитилди. Бир оз вақт ўтиб Шокир овчи хурсанд бўлиб иккита тўстовуқ кўтариб келди.

– Манавини шўрва қилиб ичилса, шол одамни ҳам оёққа турғизади. Лекин биз буни кабоб қиламиз, – деди кела солиб ва ўзи уларни сўйиб тозалашга унаб кетди. Сўнгра қушларнинг гўштини кабобга мослаб майдалади.

– Бу нимага даво ўзи? – сўради Дилмурод.

– Совуқдан бўладиган асаб хасталиқларига. Баданда пайдо бўлган ҳар хил нуқсонларниям йўкотади.

Оқшом чўка бошлади.

– Яна ўтин терайлик. Олов ўчиб қолмаслиги керак. Бўлмаса, ҳар хил жониворлар ҳидланиб тўғри кириб келаверишади. Чунки қон, гўшт ҳиди уларнинг нафсини кўзгаб кўяди-да.

– Ҳа, тўғри, – деди Худойдод гасдиклаб.

– Гор оғзини шох-шаббалар билан ҳам тўсиб оламиз, кейин навбатчилик қиламиз. Милтиқни шайлаб кўяман.

– Мабодо келиб қолса отаверасанми?

– Йўқ. Аввал афт-ангорига қараб яхшилиқча “гаплашиб” кўраман.

– Бўри бўлса-чи?

– Бўри бўлса отаман. Аммо бўри тўдаси бўлса ахволимиз чаток бўлади. Шунинг учун ҳам оловни ўчирмаслик керак. Улар оловдан кўрқишади.

Биргалашиб шох-шаббаларни олиб келиб ғор оғзини тўсишди ва ўзларига олов атрофида жой ҳозирлаб пинакка кетишди. Тунда бир-икки шарпалар сезилди, ёник жуфт кўзлар кўринди. Аммо ҳеч қайсиси одамларга яқинлашишга ботина олишмади.

Дилмурад эрта тонгда навбатчилик қилди. Булбуллар ноласи уни маст қилди. Бирин кўйиб бири сайрарди. “Ажойиб!.. Бу жойлар хотинимга, албатта, маъқул бўлади. Биз энди шу ерларни ватан қиламиз. Яшаш учун ўзимизга шароит яратамиз. Энг муҳими, биз ёлғиз эмасмиз. Яхши дўстларимиз бор. Худойдодга раҳмат. Мени тўғри тушунди. Ҳақиқий дўст у. Шокир ҳам яхши йигит экан. Бизга дурустгина ҳамроҳ бўлади”, – деб кўйди хаёлан хуррак отиб ётган Шокир томон нигоҳ ташлаб кўяркан. Худойдод ҳам сочик билан бошини ўраб олганича пишиллаб ухларди.

Тонг ёришди. Дилмурад қумғонга сув қуйиб олов олдига кўйди ва ўзи ариққа бориб юз-кўлини роҳатланиб ювди. Ҳаво жуда мусаффо эди. Дарахтзорлар оралаб бир оз айланди. Оёгининг таги хазонлар тўкилаверганидан билкилларди. Кўзикоринлар ҳам кўп экан. Улар ари уясига ўхшаш чўтир катаксимон катта-катта ҳақиқий егулик эди. Кўзикоринлардан анчагина тегиб кўйди. Бу эрталабки нонушта учун тўйимли ҳам фойдали озиқа эди.

Нонуштадан сўнг ишга киришишди. Ариқ ёқалаб булоқ-боши томон кетишди. Бирин-кетин ғорларни кўздан кечиришди. Лекин ҳеч қайси бири ҳалиги тунаганларига ўхшамасди.

– Ўша жойнинг ўзи маъқул эмасмиди? – деди Дилмурад бир ғорга эмаклаб кириб кўргач, қўлларини аста қоқиб кўяркан.

– Ундан яхшилариям бор, албатта. Фақат сал баландроқда-да, ариқдан узокроқ, – деди Шокир.

– Бирор булоғи бори топилар. – деди Худойдод.

– Ҳа, ҳам хавфсиз, ҳам кўзга ташланмайдиган жой бўлгани жуда соз бўлади. Тепадан ким келаётганини кузатиб тураверасан, у бўлса сени кўрмайди, – деди Дилмурад.



– Лекин ит ҳуриб барибир билдириб кўяди-ку.

– Худойдоднинг гапи маъқулга ўхшайди. – деди Дилмурод жиддий, “Ўшанака жой кидирайлик”, деган маънода.

Шундай қилиб, энди қоя, тепаликларни ҳам кўздан кечира бошлашди. Узоқ излашди. Чарчашиб қоя устидан оқиб тушаётган мўъжаз шаршара олдидаги бир арча соя-сига тушлик қилгани ўтиришди. Шокир одатдагидек шарт ечиндию ўзини сув оқимига тутиб қийкириб чўмилишга тушди. Дилмурод ҳам ечинди, юравериб терлаб кетганди. Аввалига тоғ ҳавосига мослашиб бир оз ўтирди. Сўнгра арча ортига зарурат билан ўтди, аммо тезда “Ҳой йигитлар!” дея изига қайтди. Унинг кўзлари қувончдан порламоқда эди.

– Ҳа, нима гап?! – сўради Худойдод.

– Ғор! Зўр ғор бор экан, нақд уйнинг ўзи!

Шокир ҳам эшитиб ҳайрон қолди ва ўзича “Йўғ-е!” деб кўйди. Чунки у шунча ов қилиб юриб, бир сафар мана шу шаршарада ҳам чўмилиб арча ортида ғор бор эканлигини сезмаган экан.

Улар чоғиб бориб ғорни кўздан кечиришди. Ичкари томон бир оз юришди. Фонар керак бўлди. Аммо барча керакли нарсалари пастликда, анча нарида хуржунда қолганди. Шу туфайли гугурт чақиб, ичкарироққа киришди.

– Катта экан, бемалол яшаса бўлади, – деб кўйди Шокир.

– Бирор ниманинг уяси эмасмикин?

– Бўлиши мумкин.

– Гап бундай. Тушликни қилайлик-да, тошфонарни олиб келиб ичкарини кўрайлик.

– Маъқул, – деди Шокир. – Кетдик, бу ер совуқ экан.

– Хиж. совукмиш, “морж” бўп кет-е.

Тушликдан сўнг улар ғор ичи ва ташқари томонларини ўрганишди ҳамда шу ерда қароргоҳ ташкил қилишга қарор қилишди. Қарши тепаликда тошлар кам, атроф яйлов бўлиб, кўй-эчкиларни боқишга жуда қулай жой эди. Бу ерларга келиш сўқмоқларини ҳам ўрганиб у ерларга шохдан тўсиқлар ва қўлаки ёғоч эшиклар қуриб чиқишни мўлжаллашди. Қўра учун ҳам жилға ёнидан жой қуришадиган бўлишди.

– Бу ерга чўмилиш учун бассейн курсаям бўлади, – деди Шокир кулиб. Эр-хотин қувишиб юриб чўмилаверасизлар.

– Э, йўғ-е. Хотиним жуда нозик. Тезда шамоллаб қолади. Ундан кўра резина ичак олиб келаман-да, сувни горнинг ичига олиб кириб оламан.

– О-о, унда ҳаммом, хожатхона ҳам ичкарида бўларкан-да, а?

– Курса бўлади. Сувни офтобда иситиб берадиган қилиш мумкин.

– Қуёш батареяси ҳам ўрнатиб олавер. Шунда чирок ҳам бўлади, – деб қўйди Худойдод.

– Яхши фикр. Қани энди ўшанинг кичикроғидан олиб кела олсайдим.

– Ҳа, ойналари нозик бўлади. Бирор жойи тирналса ишламаслиги мумкин. Лекин бу ерда бошқа электр манбаалари кўп. Масалан, сув, шамол дегандай.

– Ҳа. Бу ҳақда кейинроқ ўйлаб кўраман. Лекин чирокни ҳал қилса бўлади, – деди Дилмурод ўзини ҳали замондан ортда қолмаётганини кўрсатиш учун.

Шундай қилиб, улугвор режалар тузилди. Одамтопмас, аммо мафтункор жойларда қочок оила учун ажойиб ошён барпо этилди.

\* \* \*

Дилором эрининг тоғдан қайтишини интиқлик билан кутди. Нималар қилишаётгани ва бу ерларга нима мақсадда келиб қолишганини эслаб яна бир бор қайгурди. Болаларини кўз олдига келтириб энтиқиб олди. Кўзлари ёшланди. Ўгли Давлатёр мактабга, қизчаси Лола боғчага боришаётганди. “Улар қай аҳволда экан? Ишқилиб касал бўлиб қолишмадимикан? Қайнонам уларга қандай қараётган экан? Уларни, яхшиси, Фаргонага, ойимникига олиб бориб қўйсам яхши бўлармиди. Ҳарҳолда шаҳарда, домда туришади. Иссиқ-совуқлари жойида бўлади. Эсиз, шошилибмиз-да. Шу ҳақда ўйлаб кўрмабмиз. Ҳалиям кечмасдир. Ойимга шундай хабарни етказишим керак. Аммо нима дейман? Қандай баҳона топаман?.. Лекин, нима бўлсаям, худойимга шукр, озодликдаман. Суюкли ёрим

ёнимда. Келсалар маслаҳат қилармиз”, деб кўйди у хаёлан.

Сўнгра негадир кадрдон мактаби, бир-биридан ёкимтой ўқувчиларини эслади. “Мен нотавон опаларингни кечиринглар, болаларим. Нафсим курсин! Амал учун шундай қилишим керакмиди? Сизларни тарк этганим, эҳтимол, Яратганга ҳам хуш келмагандир. Сизларни тарбиялаш, билим бериш менинг вазифам эди. Афсус, адашдим, каттиқ адашдим. Амаллари қуриб кетсин. Қаерданам ўша Жўранинг гапига кўндим-а...” дея у ўзини қойиди.

Бешинчи кун хўжайини икки ошнаси билан кириб келишди. Худойдод билан Шокир овчи ичкарида эканида Дилмурод аста ошхонага мўралади. У яхши кайфиятда эди.

– Пошшоҳон, қалайсиз?! Зерикмаяпсизми? Яшаш учун шундай жой топдикки, нақ жаннат дейсиз, жаннат! Эҳ-ҳе, у ердаги табиат гўзаллигини бир кўрсангиз эди.

– Узоқ эканми? – сўради Дилором сабзининг пўстлогини аста арчаркан.

– Ҳа. Деярли одам қадами етмаган, – деди эри бир сабзини олиб қарс этиб тишларкан.

– Ёввойи жойларми?

– Шунақа десаям бўлаверади. Ҳарҳолда, ҳайвонот, ўсимликлар олами яхши сақланиб қолибди. Шаршарани бир кўрсангиз эди, эҳ-ҳе! Шунақа жойларни кўриш менинг бир умр орзуим эди.

– Хих, орзуингизга етишибсиз-да, бўлмаса, – деди Дилором истехзо билан.

– Йўқ, ундай деманг. Буям бир тақдир ўйини-да. Биз ватанимизнинг шундай гўзал гўшалари борлигини бир умр билмай, кўрмай ўтиб кетаверардик. Эҳтимол, буларнинг барчаси яхшилиққадир. Энди табиат гўзаллигидан завқланиб яшаймиз. Мана кўрасиз, у ерлар сизгаям маъқул бўлади. Ундай жойларда яшаш ҳар кимга ҳам насиб қилавермайди. Яхшиям, Худойдоддек, Шокирдек дўстларим бор экан, биз учун қайғуришмоқда. Биз, худо хоҳласа, у ерда ҳам меҳнат қиламиз, ҳам биргаликда ҳаёт гаштини сурамиз.

– Болаларимсиз менга ҳаёт гаштининг кизиги йўқ, – деди аёл гундлашиб.

– Ёзги таътилда, албатта, уларни олиб келамиз. Маза қилишади.

Дилоромнинг чехраси бир оз очилди.

– Вой, ростданми? – деди у ва болаларини шаршара олдида чопқиллаб югуришларини кўз олдига келтирди.

Дилмурод хотинини бағрига босди.

– Ҳа. Мана кўрасиз, ҳали ҳаммаси яхши бўлади.

Аёл бошини эрининг кўксига қўйди ва баданида тер хиди уникқанлигини туйди. Хаёлидан “Бечора эрим, узок йўл босган, чарчаган кўринади, ювиниб олсалар бўларди” деган фикр ўтди.

– Сув иситиб бераман. Ҳаммомга кириб ювиниб оласиз, хўтми?

– Ҳа. Ибн Сино инсон саломатлигини асрашда ҳаммомнинг кўп афзалликлари ҳақида ёзган дейишади. Айниқса, сафардан қайтгандан сўнг, – деб қўйди Дилмурод кулиб.

– Майли, дадаси. Лекин сизда бир гапим бор.

– Қанака гап?

– Болаларни ойимникига, шаҳарга элтиб қўйсак, дегандим. Лекин...

– Нима? Лекин...

– Жиянингизга хат ёзасиз. У ойимга хабар беради. Кейин болаларни элтиб қўяди.

– Тўғри-ку, аммо қандай бўларкин?..

– Хатни Худойдод акага берасиз. У почтага ташлайди.

– Хўп, яхши. Ойингиз-чи, бу ишга қандай қарайдилар? Ахир, дабдурустан...

– Мен у кишига мактуб ёзиб бераман. “Вақтинчалик хорижга ишга кетадиган бўлиб қолдик” дейман. Ҳарҳолда онангиз қарилар, қийналмасинлар... – деди аёл ва бошини ҳам килди.

– Маъкул, – деди Дилмурод. – Майли, шундай қила қоламиз. Ҳарҳолда, улардан бемалол хабар олишимиз мумкин. Шаҳарликлар бизни танишмайди.

– Ҳа албатта, – деди Дилором ва қувониб кетиб эрининг шўртаъм юзидан бир ўпиб олди.

\* \* \*

Эртасига уч ошна бозорга чиқишди ва рўйхат бўйича зарур бўлган озукано анжомларни сотиб ола бошлашди. Улар орасида иссиқ уст-бош, кўрпа-тўшак, оёқ остига кигиз, болта, пичоқ, ўроқ, қозон-товоқ ва бошқалар бор эди. Мол бозоридан ўнга қўй, шундан саккизтаси урғочи. Ўнга эчки, биттаси серка. Тўртта эшак ва бир от сотиб олишди.

– Ҳозирча шуларни эплаб турасизлар. Қерак бўлса кейин яна сотиб олаверасизлар. – дея жавоб қилди Худойдод жониворларни бир-бир силаб қўяркан. – Борибок қўранинг ҳаракатини қилинлар. Икки ўрам симтўр ҳам олинлар.

– Албатта. – деди Дилмурод.

– У ерда товуқ, қурка, ғоз ҳам боқиш мумкин. Кейин целлофан пленкадан юз метрча олиш қерак.

– Мен иккита ит топиб бераман, – деди Шоқир. – Улар овчи итлар, бўриларни яқинлаштирмайди.

– Бир милтиқ бўлсаям ёмон бўлмасди, – деди Дилмурод.

– Майли. Униям суриштириб кўраман.

– “Бир товуққа ҳам сув қерак, ҳам дон”, деганлар. Энди бир қоп ун, гуруч, бир идишда ёғ, туз, шақар, гугурт шунга ўхшаш бўлган рўзғор учун қерак бўладиган барча нарсаларни сотиб олайлик.

– Бир қути консерваям.

– Битта қўйни сўйиб ўз ёғига қовуриб фляга идишга солиб олсанлар. зўр бўларди. Бир қисмини осиб, қуритиб сур гўшт қиласизлар.

– Ҳозирча тирик ҳайдаб борган маъқул. Эшакка юк бўлмайди.

– Бирор қопда мақарон олишни ҳам унутманлар. – деди Шоқир гапга қўшилиб.

– Демак, ситир бор – сур бор. Товуқ боқилса тухум, ов қилинса гўшт бўлиб туради. Теварак-атрофда доривор гиёҳлар мўл. Дамламлар тайёрлаб ичаверасизлар. Ҳа, айтмоқчи, уларни гуллагандан кейин териб салқинда қуритиб осиб қўйинлар. – дея таъқидлади Худойдод.

– Яхши. Раҳмат, дўстим.

– Ҳечкиси йўк, хотининг соғайиб кетса бўлгани, – деди Шокир кулиб.

Аслида бўлиб ўтган ишлардан унинг хабар йўк эди.

Дилором ҳам Худойдоднинг қайнонаси Ҳури холадан тоғ шароитида қандай тирикчилик қилиш ҳақида йўл-йўриқлар олди. Нонни то тандир бўлгунига қадар қозонни тескари қилиб қиздириб ёпиб турадиган ёки ёғли қотирма қилиб пишириш мумкинлигини билиб олди. Сигир ва эчки сутидан қатик, қатикдан сузма тайёрлаб, сузмани бўлса қурут қилиб гамлаб борадиган бўлди. Айтишларича, тоғ мевалари, гиёҳлар, уларнинг барги, илдизи ва гулларидан териб салқинда қуритиб йиғиб борилса, улар ҳам яхшигина пул бўлармиш. Аммо бунинг учун уларни ажрата билиш, бир оз билим ва ҳаётий тажриба етишмасди.

Эртаси эрталаб улар узок чўккилар, ўша ок булутлар момиқдай уюлиб турган орзудаги гўзал манзил сари йўл олишди. Юклар оту эшакларга юкланди. Дилоромни отга миндириб кўйишди. У дастлаб кўркди, озрок юргач, кўникиб қолди. Дилмурод дўсти Худойдод билан хайрлашди ва мактубни жиянига албатта етказишини илтимос қилди.

– Биров сўраса, бизнинг қаердалигимизни... ҳалиги айтгандай-а, – дея Дилмурод Худойдоднинг қулоғига шипшитиб кўйди.

– Хотиржам бўл, ошна. Сизларга ок йўл! Фурсат бўлганда сизлардан ўзим хабар оламан.

Шокир икки жиянчаларини бошлаб келди. Улар ҳамроҳлигида олдинда серка, орқада итлар, эшаклардан иборат қарвон йўлга тушди.

#### **IV БОБ ТОҒ АСИРАСИ**

Тоғнинг гўзал табиати, яшаш учун танланган жой ҳақиқатдан ҳам Дилоромга маъқул бўлди. Айниқса, шаршара тагида у ёқ-бу ёққа чопиб завқланиб қийқирди. Кейинги манзаралар арчазору дўлاناзорлар, тиниқ ва зилол сувлар, қушларнинг бетўхтов хониши аёлнинг кайфиятини бир мунча кўтарди.



Янги манзилда ишни дастлаб гор ёнида чорвалар учун иншоат қуришдан бошлашди. Чунки аввало уларни йирткичлардан асрамоқ керак. Гор оғзига ҳам симтўр ҳамда целлофан пленка тортиб мустахкам эшик ясашди. Юмушлари шундай кўп эдики, эр-хотин улар билан овуниб бор ташвишларини унуттишди.

Тоғларда киш совуқлари эрта бошланади. Шунинг учун кишга ўтин-чўп, чорвага хашак ғамлаш зарур эди. Ишга чунонам берилиб кетишдики, ҳатто кун қандай ўтгани ҳам билинмай қоларди. Ҳадемай куз келиб, дарахтлар ранг-баранг тусга кира бошлади. Бўш қолди дегунча тоғ меваларидан ҳам териб қуритиб олишга шошилишарди.

Бир куни Дилором мева териб юриб тўсатдан олови тутаб турган жойга дуч келиб қолди. Бу эрининг иши эмасди. Чунки унинг бу пайтда бошқа жойда чорва билан овора эканини яхши биларди. Баъзи буталарнинг илдиялари кавлаб олиниб, шохчалари ташлаб кетилганини кўрди. Кесилган бутоклар янги, барглари ҳали сўлмаганди. Аёл негадир кўрқиб кетди ва теварак-атрофни кузатди. Ҳеч ким кўринмасди. Улкан қоя устида бир тўда қушлар гувилаб парвоз этишди. Дилором тезла изига қайтди ва бундан эрини зудлик билан хабардор қилмоқчи бўлди. У шошганча у ёқ-бу ёқни кузатиб бораркан, “Ишқилиб органнинг одами эмасмикан? Бизни кузатаётган бўлса-я”, деган нохуш фикрга борди. Бу ерга келганларига икки-уч ойгина бўлган бўлса, шу вақт мобайнида Шокир овчидан бошқа ҳали ҳеч кимни учратишмаганди.

Бу хабар, албатта, Дилмуродни ҳам ўйланттириб қўйди.

- Бирор овчидир-да, – деди у хотинини тинчлантириб.
- Синган шохлар сочилиб ётибди.
- Кабоб қилгандир, ахир тирик жон.
- Нега унда олдимизга келмади?
- Бегонасираган-да. Бўпти, сиз чорвани қараб турунг. мен анави қоянинг устига чиқиб қараб кўраман. Эҳ, бир дона дурбин олмаган эканмиз-да, – дея афсус чекди ва бир таёкни асо қилиб чўкки сари йўналди.

- Ҳой дадаси, тезроқ келинг. Мен кўрқаман-а.
- Э, нимадан кўрқасиз. Бўлмаса подани қамаб, уйдан ташқарига чиқмай ўтиринг, хўпми?

– Хўп.

Дилмурод қоя устига чикиб узоқ-узоқларни синчиклаб кузатди, лекин ҳеч кимга кўзи тушмади. Нариги арчазор тарафда кўнғир айик болалари билан хотиржам юришарди. Бу томонда бўлса, кийик тўдаси ўтламоқда. Чўққилардан бирида арҳарлар беозор ўтлаб юришибди. Улардан бири бирор шарпани сездими. кулоқларини динг қилиб ўша томонга қараб кўйди.

Шундан сўнг Дилмурод хотини айтган тарафга бориб келишга қарор қилди. Чунки у одамни кўриш истаги пайдо бўлганди. “Ким экан у? Ҳақиқатан ҳам бирор овчими ёки бизга ўхшаган қочоқларданми?” деган савол миясига ўрнашиб олди. “Бирор қамоқдан қочган жиноятчилардан бўлса-чи? Унда эҳтиёт бўлишимиз керак. Эҳ, Шокир бир милтиқ топиб бермади-да”, – деб кўйди ўзича.

Кўп ўтмай у ҳам ўша номаълум одам олов ёкқан жойни топди. Чўғни пайпаслаб кўрди. У деярли сўнган, кабоб нишонаси сезилмаётганди. Зирк дарахтининг илдизи кавланибди. Қиркилган буталаридан барглари сидириб олинбди. Ерга тўкилган меваларидан уларнинг ҳам терилгани сезилиб турарди.

Дилмурод “Бу ким бўлди экан?” деган ўй билан яқин атрофдаги дарахтзору бутазорлар оралаб кезиб чикди. Лекин ҳеч зоғ учрамади. Сўнгра “Хотиним кўркиб ўтиргандир”, деб тез изига қайтди.

– Ким экан, дадаси? – сўради аёл эри қайтгани ҳамоно.

– Билмасам. Бирор сайёҳдир-да, – деди Дилмурод.

Аммо унинг хаёлидан кўра ва ғор эшиклари устидан яшил шох-шаббаларни ташлаб иложи борича кўринмайдиган қилиш ҳақидаги ўйлар кечарди. У бир-икки буталарни кесиб кўра олдидаги симгўр устидан тўсган бўлди. Лекин фикридан тез қайтди. “Қизик, мен қачондан буён одамлардан бундай яширинадиган бўлиб қолдим-а?” дея ўзига савол берди. “Кўрани минг тўсмайин барибир кўй-эчкилар маъраши ва итнинг хуриши айнан бу ерда кимдир яшаётганидан далолат бериб тураверади-ку. Бундан ташқари у одам келиб-кетган жой



бу ердан унча узоқда эмас, бу ерда бизнинг яшаётганимизни, албатта, сезган бўлиши табиий” деб ўйлади.

Бирор ҳафталардан сўнг бу ходиса бутунлай унут бўлаёзди. Дилмурод ов килиш учун Шокирдан ўрганган усуллар билан тузоқлар қўйиб чиққанди. Бундай тузоқларга ҳарҳолда ёввойи куён, сугур илиниб турарди. Бир гал тулки боласи ҳам илинибди. Дилмурод уни кутқариб, эркалаб силаб-сийпаб, сўнгра қўйиб юборди.

Бир кун бошқача услубдаги бегона тузоққа дуч келиб қолди. Унинг янги қўйилгани сезилиб турарди. “Демак, бу ерда бизга қўшни бор” деб қўйди Дилмурод. Лекин бу ҳақда хотинига айтмай қўя қолди. Чунки кўркиб, тунлари ухламай чиқиши мумкин эди.

Шундай қилиб, гўзал табиат қўйнида, одамлардан нарида эр-хотин ёввойи ҳаёт кечири бошлашди. Улар ҳар қандай ахборот манбаидан узилган хотиржам, кундалик юмушлари билан банд эдилар. Аммо бундай тотли дамлар узоққа чўзилмади. Ҳадемай қорлар ёғиб аёзли, тўфонли қиш кириб келди. Жилга музлади. Тоғларда изғирин шамол увиллаб кезарди. Бунинг устига Дилоромнинг мазаси қочди. У иситмалаб ётиб қолди. Дилмурод олиб келган антибиотик дори-дармонларнинг захираси билан аёлини оёкка тургазишга уринди. Бу ёғи чорвага ҳам қараши керак. Уларни иложи борича дарахтзорлар орасига ҳайдаб озиклантиришга ҳаракат қилди. Чунки тўплаган хашакларининг аксариятини шамол қуюнлари кўтариб кетганди. Чорва ва ўзлари учун сувни пастдаги усти музлаган ариқдан ташиб келишга тўтғри келарди. Энг ёмони, оч қолган бўрилар ва шоқоллар хитланиб шу атрофда изғиб юришни одат қилишди. Улар ҳатто тунлари симтўр ёнига келиб олишар ва емиш атрофида алам билан ириллашарди.

Дилмурод тунлари бўпаган консерва идишлардан “шакиллатма” ясаб ип билан тортиб-тортиб турадиган, йирткичлар эса шакир-шуқурдан чўчиб қочадиган бўлишди. Кундузи улар қавлашга уринган чуқурчаларни тош билан тўлдириб, тўсиқнинг атрофини бир қатор кўздан кечириб қўярди. Лекин бир кун ишаклардан бири бефаросатлиги туфайли симтўрга суяниб мизғиб қолгани учун уни тишлаб ташлашди. Дилмурод болгани олиб чиқиб келганида эшакнинг баданидан қон оқиб, ихраб

турарди. Унинг яраларига кул сепди. Кўй-эчкилар ҳам ниҳоятда безовта эди. Дилмуроднинг боши қотди. Бир ёкда хотини касал. Бунинг устига хомилалари ҳам бўлганди. Тинмай кўнгли айнирдди. Деярли овқат емай кўйди, озиб-тўзиб кетди. У болаларини кўргиси келиб ичкимоқда ҳам эди. “Шокирдан негадир дарак йўқ. Тез-тез келиб тураман, сизлар билан яшаб ов киламан деганди-ку”, – деб кўйди у ўз-ўзига. Аммо гирт бегона одамдан бекорга умидвор бўлаётгани учун ўз устидан кулди. “Унинг ҳам рўзгори бор, юргандир-да, ов килиб”.

Ташқаридан какликларнинг сайраган овози эшитилди. Дилмурод кувониб кетди. Шокир унга какликларни қандай овлаш мумкинлигини ўргатгани ёдига тушди. Бир сиким жў-хори донидан олдида ташқарига отланди.

– Ҳа, дадаси, каёққа? – деб сўради аёли олдидаги оловга яна бир ўтинни жойлаштираркан.

– Сизга каклик шўрва қилиб бераман, кувват бўлади.

– Вой, қандай овлайсиз? Милтигингиз йўқ-ку.

– Мени кутинг ва мен қайтарман, кўлтигимни тўлдириб кушга! – деди у баралла.

– Гезрок келинг, дадаси, кўрқаман-а...

– Хўп. Тутаману келаман! Чин эркак сўзим!

Аёл бир хўрсиниб олди. Озука захираларининг чўғи камайиб қолгани уни хавотирга солмоқда эди. Яхшиямки, согин сигиру эчкилари бор. Лекин жониворлар совуқда қолди. Тўғри, жойи целлофан билан ўралган. Аммо бу ерларда қиш қандай бўлади, худо билади. У ташқарига чиқиб говмишининг олдида борди. Сигир “Ҳа, нима гап?” дегандай қавш қайтарган ҳолда оҳиста мўраган бўлди.

– Бечора, совкотдингми-а? – деб сўради аёл жонивордан. Сигир “йўқ” дегандай бошини силтаб, думини кимирлатиб пишиллаб кўйди.

– Жуда совкотсанг айт, уйимизга олиб кириб кетаман, хўпми? Тунда бирга оловда исиниб ётасан. Эрталаб яна олиб чиқиб кўямиз. – дея Дилором хайвонни меҳр билан алқаб бўйниларидан силаб-сийпаб кўйди.

Дилмуроднинг каклик ови ҳадеганда бароридан келавермади. У кўйган тузоқлар жуда содда кўринишда эди. Жум-



ладан, каклик изларига дуч келган жойни аниқлаб, аввало бир оз дон сепиб кўйилади. Сўнгра ўша жойларга оёқ билан босиб-босиб тизза бўйли чуқурчалар ясаиб уларнинг тубига ҳам дон сепилади. Дон териб келган қушлар чуқурча ичидаги донларга ҳам эгалик қилишни истайди ва чуқурчага сакраб тушиб чиқа олмай қолишади. Бундай содда тузоклар туфайли кўплаб какликлар овчиларнинг асирига айланишарди.

Дилмурад кечга яқин аранг икки дона каклик тутиб келди. Қушларнинг бирини сўйиб шўрва ташлаб кўйишди. Картошканинг ҳам охириги донларини ишлатишди. Сабзи тугаганига бир ҳафта бўлганди. Бозорлик қилиб келиш керак. Лекин Дилоромни қандай ташлаб кетади? Кейин сўқмоқларни қор босиб қолган. Юриш жуда хавфли. Табиатнинг гўзал гўшаси чиройини иссик кунлари эртақдаги маликалардай кўз-кўз қилган манзаралар, қишда гўё қаҳрини сочаётган ялмоғиз кампирга айланганди.

Каклик шўрва Дилоромга ёқди. У терлади. Қачондан бери бундай мазали таом истеъмол қилмаганди. Кўрпага ўраниб ётди. Дилмурад чиқиб, жониворлардан хабар олди. Улар маърашганича олдига чоғиб келишди. Хашак захирасини чамалаб кўрди. “Бир ойга етиши мумкин. Баҳоргача етиб олишимиз керак. Унгача ўрмонда боқиб туришга тўғри келади, шекилли. Нима қилсам экан? Бу ёғи бозорлик ҳам зарур”, деб ўйланиб хашак олиб, қўй охурларига солиб чиқди. Бир эчки тўдага қўшилмай ётарди. Дилмурад бориб уни ўрнидан тургизди. Эчки ҳолсиз ҳолатда маъраб қўйди ва бир қадам ташлаб яна йиқилди. Оёғида қон изи бор эди. Нимадир тишлаганга ўхшарди. Бундай калин қорда тошлар устида юриш эчкилар учун ҳам хавфли.

Шу маҳал шамол турди. Унинг эпкини энди қор учкунларини айлантириб-айлантириб учира кетди. Целлофан лопиллаб овоз чиқарар, гўё танҳоликдаги ҳаётдан зерикиб “дод” деб ёрилиб йиртилиб кетгиси келарди.

Дилмурад ўз аҳволидан ачинди. “Бозорга бориб келишим керак. Бўлмаса, ҳолимиз янада оғирлашадиганга ўхшайди. Ҳозирок Шокирниқига жўнасам-чи? Э, йўқ. Қоронгида йўл юриш хавфли. Айниқса, Шайтонқоядан ўтиш мушкул. Ях-



шиси, тонг-сахарда жўнайман. Унгача, эҳтимол, шамол ҳам тиниб қолар” деган ўйга борди. Сўнгра хотинини уйготиб юбормаслик учун ғор ичкарисига оҳиста кирди ва озуқалар захирасини бир-бир текшириб кўрмоқчи бўлди. Флягадаги қовурилган қўй гўшти деярли тугабди. Оқёғ солинган идишнинг ҳам таги кўриниб қолибди. Тўрт дона кўкариб униб қолган пиёз, бир коса гуруч, икки килоча ўрик туршаги, бир мунча қуритилган тоғ мевалари, ярим кути гугурт қолибди, холос. Қалласига бир фикр келди ва пичоқни олди-да, пиёланинг орқасига ишқаб уни ўткирлай бошлади. Дилором кўзларини аста очиб эрининг ишини жимгина кузатиб ётаркан, унинг ҳам хаёлидан минг хил нохуш ўйлар кечарди. “Қамоқда ўтирганим яхшимиди ёки оч-наҳор бўлсаям мана шу аҳволда яшаганимиз маъкулми?” дея савол берди ўз-ўзига. “Энг муҳими, болаларимиз тўқ ва соғ. Барибир ойим уларга яхши қарайдилар. Ишқилиб бахтимга эрим соғ бўлсин. У нима қилиб бўлсаям бир йўлини топади. Мендан ажралишни асло хоҳламайди. Бошқа эр бўлганида қамалиб кетишимга эътибор бермаган бўлармиди?”

Дилмурод оксоқ эчкини сўйиб, тузлаб, чий устига ёйиб, кечаси халтага солиб осиб қўйди. Ичак-чавогини итларга берди. Улар ҳам бир яйраб олишди. Шамол туни билан гувиллаб, пленкани лопиллатиб чиқди. Дилмурод “Ишқилиб ёрилиб кетмасайди” дея хавотир олдимиди ёки бу ердан кетганидан кейин бирор нохуш воқеа юз бермасмикан, дея ўйлаб туни билан ухлай олмай, у ёқдан бу ёққа юмалаб чиқди.

Ҳаво жуда ҳам совиб кетди. Факат бурун очик бўлса-да, олинаётган нафас томоқларни кичиштиради. Бурунниям беркитиб ётишга тўғри келди. Аммо кўп ётолмади. Нафаси қайтди. Яхшиси, туриб олов ёқиб юборишга ва тонгни илик қаршилашга қарор қилди. Ўтин олиб келмоқ учун ташқарига чиқди. Қор гушпиллаб ётар ва шамол билан юз-кўзга аёвсиз уриларди. Қалинлиги тизза бўйдан ҳам ошибди. Устига хашақ ташлаб қўйилган ўтиннинг ҳам таги кўриниб қолибди. “Ўтинни-ку, эплаймиз. Нима кўп, дарахлар, қурган шохлар кўп, лекин озиқ-овқат масаласи муҳимроқ” деган ўйга борди у.

Дилмурод ўтин-чўпларни олиб кирди-да, олов ёкиб юборди. Олдига кумғонни қўйди ва гулханни “чарс-чурс” ёниб, гўёки раққосалардай рақс тушишини бир оз томоша қилиб ўтирди. Шу маҳал елкасида аёлининг қайноқ қўлларини туйди. Аёли бўйнига аста осилди. Меҳр билан елкаларини силади. Қўпдан буён хотини касал ётавериб бундай эркалик қилмай қўйганди. “Яшанг, жоним” деб қўйди у қулоғига шивирлаб. Унинг овози аввалгидай назокатли ва эхтиросли эди.

– Тузукмисиз? – сўради Дилмурод.

– Ҳа. Каклик шўрвангиздан танам бирам яйрадики.

– Совкотмадингизми?

– Сиз борсиз-ку.

Аёл эрини қучиб олди. У Дилмуроднинг сафарга кетаётганини аллақачон сезган ва ўзини билмаганга олаётганди. Шунинг учун уни сафар олдидан хурсанд қилиб кузатиб қўйишни ихтиёр қилди. Чоғроқкина ғор тезда илиди ва уларнинг эхтирослари билан қизигандан қизиди...

Ташқарида қор бўрони увиллар, целлофан пленка ёрилгудай лопилларди.

– Ҳеч бўлмаса, шамол тинишини кутсангиз бўлармиди, даси. – деди Дилором сафарга отланган эрига қарата.

– Йўқ, жоним. Ҳар бир дақиқа ғанимат. Ё мен бориб келишим ёки иккимиз ҳам бу ерни тарк этишимиз керакка ўхшайди.

– Жониворлар-чи?

– Ҳамма гап шунда-да. То баҳоргача бир илож қилиб кишлаганимиз маъкул. Бўпти, сиз ҳеч нарсадан қўрқманг. Мен тез қайтаман.

– Майли, ўзингизни эҳтиёт қилинг. Худо ўз паноҳида асрасин.

– Сизни ҳам.

Дилмурод оти, бир ити ва уч эшакни олиб йўлга тушди.

Қор тинган бўлса-да, изгирин шамол юз-кўзни чимдиб-чимдиб оларди. Шамолдан қочиб дарахтзор оралаб кетди. Бу ерларда ҳам қор унчалик қалин эмасди, лекин от устида шох-шаббага дуч келавериш жонига тегди ва ерга тушиб, қор кечиб отини етаклаб олди. Уни олдинда машаққатли Шайтонқоя кутарди. Ўзи-ку, бир амаллар, бироқ жониворлар

туёғи сирғалиб кетиши мумкин. Яхшики, юклари йўк. Уларни бир қатор қилиб аркон билан боғлаб олинганлиги ёрдам бериш ўрнига панд берди. Буни устига олган латтаси фақат отнинг туёғигагина етарли эди. Эшакларнинг туёғига боғланмади.

Даслабки хавфли сўқмоқдаёк охирги эшакнинг оёғи тўсатдан сирғалиб кетди ва бошқа жониворларнинг ҳам ҳаётига хавф солди. Дилмурод отни аранг тутиб, тортиб қолди. Эшак бўлса қояга осилиб қолган, кўзлари чиқиб кетгудай ихрар, аммо инсонларга ўхшаб тошга тармашиб чиқиб олиш “қўлидан келмаслигини” намойиш қиларди.

“Карвонбоши” отнинг арконини бир қояга илиб қўйишга муваффақ бўлди. Аммо келиб қанча уринмасин, эшакни тортиб чиқара олмади.

Узоқ уринди. Ҳансирик овоз чиқараётган эшакнинг кўзларига нигоҳ ташлади. Улар бир нима демоқчидек мунгли бокарди.

Дилмурод унинг кўзларида ўз аксини кўрди ва кўнглида “Мени кечир, жонивор”, деб қўйди. Аркон қоятош қирғоғига ишқаланиб, тобора юпкалашиб, титилиб борарди. Ниҳоят, у ингичкалашиб, узилиб кетди. Унинг жуссаси жарлик қаърида гарк бўлди.

Икки эшакни қайтиб олиб тушиб дарахтзор ичига қўйиб юборишга тўғри келди.

– Майли, яхши қолинглар. Бўрилардан эҳтиёт бўлинглар, хўпми? – деди Дилмурод ўзича гўлдираб оғир хўрсиниб олди-да, отини етаклаб жўнади.

Қоядаги сўқмоқни бир қўлидаги шох-шабба билан супириб-сидириб йул очиб борди. От кўрқиб баъзан пишқириб кўярди. Қор тўзони увиллаб, юз-кўзни очиргани қўймасди.

– Юравер жонивор, кўркма! Ана, Олапарни қара! – деди огга итни кўрсатиб.

Ит эса олдинги оёқларини эҳтиётлик билан босиб деярли судралиб, тирмашарди.

Шундай қилиб, минг азоб билан хавфли сўқмоқдан ўтиб олишди. Энди бу ёғи унчалик қийин эмас, эгри-бугри бўлса-

ям ҳарҳолда чидаса бўладиган йўл эди. Кўп ўтмай мафтункор шаршарага ҳам етиб олишди. Лекин энди у шаршарага ўхшамас, балки маҳобатли музсимон бинони эслатарди. Дилмурод унинг салобатига бир фурсат мафтун бўлиб туриб қолди. Сой ҳам музлаган. Унинг тагидан сувнинг шалдираши баралла эшитиларди.

Дилмурод Шокир овчининг тоғдаги уйига тушликка қадар етиб олди. Лекин уйда ҳеч ким кўринмас ва кўпдан буён бу ерда инсон қадам изи бўлмагани сезиларди. Кўнглидан “Демак, унга бир гап бўлган. Бўлмаса, биздан хабар олгани борарди” деган ўй кечди. Бир талай ёнгок, туршак ва олма коки бор экан. Улардан олиб тамадди қилди, Шўрданак томон от сурди. Тезроқ етиб бориши ва шу бугуноқ изига қайтмоғи керак эди. Йўқса суюкли хотини ёлғизликда оғир аҳволда қолиши мумкин эди.

Пастлик томон тушгани сайин қорнинг қалинлиги камайиб борарди. “Эҳтимол, жиянимдан бирор хат-хабар бордир” деб кўйди у хаёлан. Кўз ўнгига болалари келди. Ўғилчаси Давлатёр “Дадажон, қачон келасиз?” дея сўроқлагандай туюлди. “Баҳор келса, албатта, бораман, ўғлим”, деди у ўз-ўзига. Кўз олдига “Дадажон!” дея чопқилаб келаётган кизчасини ҳам келтирди.

Бутазорлар тугаб текисроқ, лекин қорда изи кўринмас пастқам сўкмоқ бошланди. Тезроқ манзилга бориб қайтиш иштиёқи янада ошди ва отга камчини босди. Ипақдек юмшоқ қор, майин ҳаво отга ҳам ўзгача шукуҳ бағишларди. От шундай чопдики, ҳатто ортидан келаётган ит ҳарсиллаб, тили осилиб қолди. Аммо бир маҳал кутилмаган ҳодиса юз берди. Кузда ёққан кучли жала оқибатида ҳосил бўлган сел оқими йўлнинг бир қисмини оқизиб каттагина жарсимон ўйиқ пайдо қилганди. Йўрғиб келаётган от бирдан ўйиққа дуч келиб таққа тўхтади ва ёнламасига туриб қолди. Дилмурод от устидан жарликнинг қирғоғига учиб бориб қирғоқ тепалигига ва чуқурлик тубидаги тошга боши билан урилди. Қаттиқ йиқилган чоғи ўзидан кетди. От ҳам сирпалиб кетиб жарликка орқаси би-

лан кулади ва бетиним пишқириб типирчилади. Унинг ҳам каттиқ шикаст егани, ўрнидан тура олмаслиги аён эди.

Ит гингшиб пастлик томон тушишга йўл қидирди. От бўлса пишиллаб, хириллаб ётаверди. Баъзан ёрдамга чакиргандай аранг кишнаб кўярди. Сўнгра ит бир амаллаб пастга тушиб борди ва йигитнинг юз-кўзини искаб, ялаб кўрди. Аллақа-ёқларга карата гўё ёрдам сўраб, бор овози билан вовиллади.

\* \* \*

Дилмурод шифохонада ўзига келди. Аввалига “туш кўряпман, шекилли” деб ҳайрон бўлди. Ғалати аппаратураларга назар ташлаб, нима бўлганини, бу ерга қандай келиб қолганини эслай олмади.

– Ҳой, ким бор! – дея кичкирди у.

Бир ҳамшира киз чопиб кириб келди.

– Вой, ўзингизга келдингизми, акажон? – деди севиниб.

Қизнинг юзида кулгичлари яйраб турарди.

– Мен каердаман?

– Шифохонадасиз.

– Нима?! Қанақа шифохона?

– Шаҳарники-да. Энг чиройли, энг кўркам...

– Нима?! Қанақасига?

– Сизни олиб келишганида ахволнингиз жудаям оғир эди.

Мана етти кунда ўзингизга келдингиз. Мен ҳозир даволовчи шифокорни чакираман, – деди-да, киз шошиб чиқиб кетди.

“Нима?! “Етти кун” дейдими? Қанақасига?” деди у энди ўз-ўзига савол бериб ва бошининг чап ёнида оғир оғрикни хис қилди. Ушлаб кўрди. Бинт билан ўраб ташлашибди. Чап кўлини бўлса гипслаб қўйишибди. Бармоғини ишлатиб кўрганди, хиёл кимирлади.

– Ассалому алайкум! – дея бир норғул шифокор йигит шодон кириб келди. – Э хайрият-е, кўрқитиб юбордингиз-ку, ака! Тузукмисиз?

– Раҳмат. Мени бу ерга қандай келиб қолдим?

– Бир чўпон кўнғирок қилган экан. Сизни “Тез ёрдам” ма-

шинасида Шўрданақдан олиб келишди. Лекин сизни ҳеч ким танимабди. Исм-фамилиянгиз нима?

Дилмурод бир оз ўйланиб қолди. “Нима эди-я?! Ҳа, ҳалиги...” деди у ва бир оз иккиланиб қолди.

– Дилмурод, тўғрими?

– Ҳа, шунақа эди, шекилли.

– Костюмингиздаги паспортингиздан аниқладик. Сиз отдан йиқилибсиз. Бош миянгизнинг чап ёни бир оз шикаст еган, хотирангизга таъсир қилган кўринади. Кўлингиз синган. Ҳечкиси йўқ, тузалиб кетасиз.

– Отдан дейсизми?

– Билмадим. Бизга шунақа дейишди. Сиз Фарғонанинг Тошлоқ туманидан экансиз, шундайми? Тоққа нима учун боргандингиз?

Дилмурод эслолмади, елкасини қисди.

– Овгами?

– Эҳтимол.

– Унда ёнингизда ов милтиғингиз ҳам бормиди?

– Эсимда йўқ.

– Чунки сиздан ички ишлар ходими шу ҳақида суриштириши мумкин. Яхшилаб эслаб кўринг, хўпми? Кимникага боргандингиз ўзи?.. Майли ҳозир сизга тинчлантирувчи укол қилишади, дори беришади. Кейин умумий палатага ўтказишади. Яқинларингиз қаерда?.. Телефон рақамини берсангиз, чақиртирардик.

Дилмурод ҳайрон бўлиб жим тураверди.

– Масалан, хотинингиз ёки бошқа бирор яқинингизми?

Дилмурод янада иккиланиб довдираб қолди. “Хотиним ким эди?” деб қўйди у хаёлан ва йигитнинг саволига “Билмасам” дегандек елкасини қисиб жавоб қайтарди.

Ўша кун ички ишлар ходими келиб уни сўроқ-саволга тутди. Лекин маънилик жавоб ололмади ва “Аниқлаймиз” деб паспортини олиб кетди. Албатта, бу унинг оиласи учун хавfli ҳолат эди. Чунки беморнинг шахсини аниқлаш ва яқинларига хабар бериш учун, албатта, Тошлоқ туман ички ишлар бўлимига чиқишлари мумкин. Лекин бу хавфни Дил-



мурод англаб етадиган ҳолатда эмасди.

Фақат орадан бир ҳафта ўтгандан сўнгигина жияни Сардорбек Худойдод билан кириб келишди. Шифокорнинг айтишича, Дилмурод хотирасини етмиш фоизга йўқотган ва бу миясидаги жароҳат битишига кўра аста-секинлик билан тикланармиш. Унга асабийлашиш мумкин эмаслиги ва фақат хотиржамлик кераклигини тушунтиришди.

Худойдод тахликага тушиб қолди ва дўстининг қулоғига аста шивирлаб сўради:

– Ҳой, Дилмурод! Хотининг ҳозир қаерда? Ўша жойдами ёки бошқа ердами?..

Дилмурод эслолмади, одатдагидек елкасини қисди. Худойдоднинг хуноби ошиб, “Оббо, энди шунисиям бормиди?” деб норози бўлиб ғудраниб қўйди ва кўнгида “Тез ёрдам” чақиртирган ўша чўпонни топишга аҳд қилди. “Шўрданак кичкина қишлоқ. Ҳамма бир-бирини танийди. Отдан йиқилган бегона одам ҳақида, албатта, эшитишган бўлиши керак”, – деб қўйди у хаёлан хотиржам бўлиб.

Яхшики. Сардорбекнинг ишхонаси ички ишлар бўлими идорасининг ёнида жойлашган ва уни ходимлар яхши билишарди. Бир синфдош дўсти ҳам шу ерда ишлайди. Ўша йнгит дорихонага чиқиб мазкур нохуш хабарни етказди. У аввалига келинойиси қўлга тушган шекилли, деган ўйга борганди. Лекин ҳолат ўйлаганидан бутунлай бошқача бўлиб чиқди. Шундай қилиб, Дилоромнинг қидирувда экани маълум бўлмай қолаверди.

\* \* \*

Дилором бўлса, шу кунларда олисда, қоялар орасида чиндан ҳам ёрдамга муҳтож, оч ва ночор, камок азобидан минг чандон оғир кунларни бошидан кечирар, ҳақиқий тоғ асирасига айланганди. Озиқ-овқат, ўтми захираси деярли тугаган, табиатнинг оғир синоаглари билан юзма-юз қурашарди. Беш кундан сўнг у ҳам эрининг бирор фалокатга учраганига ишона бошлади ва тамоман руҳий тушкунлик гирдобида қолди.

Ўша кунлари яна қаттиқ шамол ва қор бўрони турди. Ғор оғзидаги целлофан лопиллайвериб охири йиртилиб кетди ва тешиқдан гувиллаб совуқ кираверди. Уни ёпиш учун юнгли кигизни айрига аранг тираб қўйди. Аммо ташқарида жониворлар оғир аҳволда қолди. Дилором уларни сақлаб қолишни ўйлаб боши қотди ва охири бир қарорга келди: энди жониворларни ҳам ғор ичига олиб кириб олади, вассалом!

У, аввалло, ўчокни девор четига мослаб оловнинг ўчиб қолмаслигини таъминлади ва қумғонга сув қуйиб қўйди. Сўнгра ётиб, ўтирадиган жойини ҳам бир четга олов яқинига кўчирди. Ёғоч калтакларни бир-бирига боғлаб ҳайвонларга чоғроқ кўра қурди ва ўша кунлик уларни “янги уялари”га олиб кирди.

Қўй-эчкилар аввалига оловдан хуркиб туришди. Гулхан тафти уларга ҳам ёққан шекилли, тез кўникиб қолишди. Дилором ҳам уларнинг маънос кўзларида милт-милт олов аксини кўриб хотиржам тортди. “Бечоралар энди совқотишмайди. Худо хоҳласа, баҳорга етиб олсак, уларга янги, мустаҳкамрок иншоот қуриб берамиз. Ишқилиб дадаси соғ-омон келсалар бўлгани. Эҳ, қандай кунларга қолдик-а?!” — деди у ўз-ўзига. “Ўтин оз қолди. Олов ўчиб қолмаслиги керак. Гугурт ҳам тасом бўлаяпти”, дея аёл иссиқ кийимларга ўралиб ташқарига чикди.

Шамол кучи бир оз пасайган, аммо қор бетўхтов, бир текис ёғарди. Қорни кечиб дарахтзорлар томонга интилди. У ерларда қор пастрок, кейин қуруқ ўтин кўп эди. Фақат уларни синдириб, судраб олиб келолса бўлгани. Қор босилиб сўқмоқ ҳам ҳосил бўлади. Сўнг шу йўлдан эҳтимол жониворларни боққани олиб тушар. Дарахтзорларда ҳарҳолда емиш топиш мумкин эди.

Шундай ўйлар билан Дилором узок юрди ва ортидан чуқур-чуқур излар қолаверди. Иккинчи ит ортидан ҳамроҳлик қилиб келарди. Эри кетган Шайтонқоя томон бораркан, уни учратиб қолиш илинжи ҳам йўқ эмасди. Аммо бир маҳал ит тўсатдан қаттиқ хурди. Узоқдан бир нима қорайиб кўринди ва худди кимирлагандек туюлди. Дилором аввалига ҳайрон бўлиб бир оз тикилиб қолди. Ити зўр бериб аккиллашни давом эттирди.

Не кўз билан кўрсинки, икки бўри бир нимани юлкиб, тортиб емоқда эди. “Ие, бўрилар-ку!” – деб юборди Дилором ва хаёлига гўё бўрилар “Ярадор эримни емоқда, шекилли” деган нохуш ўй келди-да, “Вой-вой, дадаси!” дея қичкириб, ҳовликиб қор кечиб чопди.

– Ҳа, оғзингдан конинг келгурлар, қоч! – дея қичкирди аёл қаҳр билан.

Аёлнинг вазоҳати шундай эдики, уни кўрган ҳар қандай ёвуз ҳайвоннинг ҳам қочиб қолиши табиий эди. Бўрилар шошилмай бир оз нари кетишди-да, ҳудудда гўё янги хўжайин пайдо бўланидан норозидек қонли тилларини ялаб, ҳайратланиб узоқдан ҳушёр қараб туришди. Аёл бўлса, бор билган ёмон сўзларини уларга қарата қаторлаштириб айтиб, ўзи ўша қорайиб ётган нарса томонга жон-жаҳди билан қор кечиб интилди. Ниҳоят, етиб ҳам келди. Келди-ю, ичак-чавоқлари ағдариб ташланган эшакни кўриб эси огаёзди. Бўйнидаги арқонини кўриб таниди.

– Вой ўлмасам!.. Ахир, бу эшак бизники-ку! Бу ерда нима қилиб ётибди? Дилмурод акам қасрдалар? У кишига нима бўлди?!” – деди аёл ва теварак-атрофга аланг-жалаң қараб “Дилмурод ака!” дея чақира бошлади. “Ҳой, ергина ютгурлар! Эшакни нима қилдинглар?! Дилмурод акам қанилар?!” дея бўрилар томон ҳайкирди.

Аёл шу тобда шундай дарғазаб эдики, бўриларни гўё ёш кучук болаларидай кўрар, кўрқиш тугул уларни менсимай оғзидан боди кириб, шоди чиқарди. Унинг назарида ҳамма нохушликларга мана шу икки ёввойи жониворлар сабабчидек эди. Ит ҳам аёлнинг кетидан пусиб туриб, “Мендан кўрасанлар ҳали!” дегандай мақтаниб, думини қисиб тинимсиз вовилларди. Бўрилар бўлса, “Биз ҳеч нима қилмадик” дегандай ҳайрат ила қараб туришарди.

Дилоромнинг бир жихатдан кўнгли таскин топгандек бўлди. Хайриятки, бўрилар эрини таламаган экан. У шунисигаям шукур қилди ва тақдир уларни шундай аҳволга солиб кўйганидан қуюниб йиғлаб юборди. Йиғлай-йиғлай ўтин излаб кетди. Бўрилар аввалига бир оз иккиланишди. Сўнгра шерикларини ёрдамга чақиршни ихтиёр қилишдики, ҳар қалай овозлари-

ни баралла қилиб увиллашди. Ҳадемай теварак-атроф, даралар орасидан ҳам жавоб овозлар кела бошлади. Бу ўзаро суҳбатнинг мазмуни, бу ерда ётган тайёр емишни биргалашиб баҳам кўришга чорлов эди. Бир оздан сўнг жар солишни бас қилиб изларига қайтишди-да, “эшакнинг эгаси” томон ола қараш қилиб олиб, яна эшак гўштини паккос тушира кетишди. Осмондан эса тоғ хўжайинлари бир жуфт бургут ҳам пайдо бўлди. Улар сокин парвоз қилишарди. Ит норози қиёфада гингший-гингший олдинга тушиб дарахтзор ичкарисси томон чоғиб борар ва баъзан ортига қараб бетайин хуриб кўярди. Шу маҳал калин дарахтзор тарафга қарата ҳам маъноли вовиллаб қўйди. У ерда бир жуфт қуёнлар тўкилган ёввойи олмаларни еб туришарди. ит овозини эшитиб кочиб қолишди.

Дилором у ерга боргач, дарахт шоҳида қолган, тўкилган кичик-кичик ёввойи олмаларга кўзи тушди ва шоша-пиша териб ея бошлади.

Нарирокда яна дўлана, тоғ олча каби меваларга ҳам дуч келди. Мевалари майизакка айланиб қолибди. “Демак, тоғда мевалар ҳали мўл экан, худо хоҳласа, оч қолмаймиз”, деб қўйди аёл улардан еб-еб оларкан. Ўтинларни хотиржам теришга тушган ҳам эдики, тўсатдан бир эшакнинг ханграган овози эшитилди. Эри олиб кетган эшакнинг бири озод юрарди. “Дилмурод ака!” – дея яна қичқира кетди аёл. Бўрилар бақирган овоздан сергақланишди. Ит вовиллади. Эшак эгасини танидимми, худди қувониб кетгандай арқонини судраб аёл томон кела бошлади. Унинг дарахтзор оралаб юришидан бўрилардан ўзини асрай билгани сезиларди.

– Вой, менинг ақлигим, – деди Дилором ва эркалаб унинг бўйинини силаб-сийпаб қўйган бўлди. – Дилмурод акам сизларни ташлаб кетувдимми-а? Ё Шайтонқоядан ўтолмадингларми? Ҳай майли, бўлмаса энди менга ёрдам берасан, хўпми? Ўтинларни ташишворасан.

Эшак худди “Мен розиман” дегандай бошини сарак-сарак қилди.

Шундай қилиб, Дилором кундузлари ўтин-чўп, катта дарахтлар тағида қолган хашақларни, қолган-қутган меваларни териб яшаш захираларини тўлдира борди. Бир дара ёнғоқзор экан.

Қорни юмалоклаб тозаллаган сари ҳўл барглар тагидан чунонам кўп ёнгоқлар териб олдики, бу бемалол баҳоргача етарди.

...Бир кўй тинимсиз йўтала бошлади, овқат емай кўйди. Аёл унинг ўлиб қолишидан кўрқди. Аммо уни қандай қилиб сўйишни билмасди. Тўғри, маросимларда тўрт оёғи боғланган кўйга кўзи тушган, лекин уни қонини окизиб сўйиш?..

...Кўйни ғор оғзи олдига олиб чиқиб бир ғўла устига бошини кўйди, сўнгра эса бошини танасидан жудо қилмоқчи бўлди, аммо бунга журъат қилолмади. Лекин ҳали-вери эри қайтмайдиган бўлса кўйни бир ёқли қилиб, гўштини бир идишга ковуриб жойлаб кўйиши керак эди. Олдинда ҳали кишнинг қаҳратон совуғи турганлигини ўйлаб беихтиёр қўлига болтани олди-да, “Бисмиллоҳ... Мени кечир, эй кўзичоқ!” дея кўзларини чирт юмиб, болтани бор кучи билан урди. Узилган бўйнидан сачраган қон уст-боши ва юз-кўзини бежади. Кўзини очиб, қилиб кўйган ишини кўриб кўркиб кетиб ўзидан кетаёзди. Кўлидаги болтани бир четга улоқтирди-да, қочмоқчи бўлганди, қокилиб йикилиб тушди. Ғор оғзидаги оппоқ қор қизил қонга бўялди.

Ниҳоят, боши осилиб қолган кўйни аёл судраб ичкарига олиб кириб олди. Кўрадаги жониворлар хурқиб ўзларини бир четга олишди. Энди кўйнинг терисини шилмоғи ва гўштини бўлаклагоғи зарур эди. Аммо умрида кўй тугул товук ҳам сўймаган аёл учун бу вазифа жуда мушкул туюлди. Пичокни олиб билганича уннай кетди. Ичак-чавоқларини ташқарига, ғор оғзига олиб чиқиб ташлади. Бироқ қон ҳиди бу ерга йиртқичларни жалб қилиши мумкинлигидан бежабар эди. Кўп ўтмай қон исидан бўрилар галаси пайдо бўлишди ва улар симтўр ҳамда целлофан плёнка билан тўсилган ғор ичида мўл емиш борлигининг гувоҳи бўлишди. Ит бетўхтов хуради.

Дилором дастлаб итнинг қуёнишига эътибор бермади. Жуда ҳам очикқанди. У гўштнинг бир лаҳм жойини кесди-да, унга бир чимдим туз сеппиб оловга тоблаб кўйди. Кабоб ҳиди хонани тутиб кетди. Кабоб иси ташқарига ҳам чиқиб йиртқичларнинг иштаҳаларини баттар китиклади. Жониворлар безовта бўла бошлашди. Аммо аёл бепарво, иштаҳа билан овқатланиб оловга яна ўтинлардан ташлаб кўярди.

Бўрилар галаси кутилмаганда хужум бошлашди. Ит кашкирлар галаси томон қаттиқ хурир, йиртқичларнинг ириллашларию увиллашлари яққол эшитилиб турарди. Улар симтўр эшикни очмоқ учун тумшуклари ва олд оёқлари билан тинимсиз уринишар ёки ичкарига кириб олиш мақсадида тумшукларини тикиб, оёқлари билан пайпаслашарди.

Ўтқир тирноқлари целлофан плёнкани титиб юборди. Жониворлар хуркиб, бесаранжом бўлиб ўзларини у ёқдан-бу ёққа ураверишди, ва ҳатто, ўртадаги тўсиқ ёғочни ҳам бузиб юбориб, кўрпа-тўшагу териси шилинаётган қўй гўштини ҳам тепалаб ташлашди. Бир эчки орқаси билан келиб Дилоромга қаттиқ урилди. Бу пайтда аёл эндигина иштаҳа билан кабобни пакқос тушираётганди, оловга томон мункиб кетай деди ва хавфнинг жиддий эканини англаб етди. Қўлидаги гўшт парчаси оловга тушиб қуя бошлади. Қўй-эчкилар тўдалашиб ўзларини ҳар ёнга уришни давом эттиришарди. Аёлнинг жаҳли жунбушга келди ва йиртқичлар кабоб исига интиқ бўлаётганини сезиб, куйган гўштни бир чўпга сукди-да, “Ҳе, тикилиб ўлгурлар! Ма!” дея ташқарига отди. Бўрилар ўзларини қайноқ гўштга уришди ва галалашиб талаша кетишди.

— Тур йўқол, ярамаслар! Ҳе, оғзингдан қонинг келгурлар! — дея кичқирди аёл ҳамда бир таёкни олиб симтўрни қарсиллатиб ура кетди.

Эри ясаган консерва идишли шарақловчи қўнгирак эса шамолда узилиб аллақаяққа учиб кетганди. Аммо сур хайвонлар шундай текин емишни ташлаб кетишни исташмасди. Аксинча, Дилоромга қарата “Эшикни оч”, дегандай оғзиларини катта очиб, сўйлоқ тишларини кўрсатиб ириллаб таҳдид қилишда давом этишди.

Бўрилардан бири эшик тагини оёқлари билан кавлашга, бошқа бирови бўлса, кўзларини ола-кула қилиб, тумшугини тикишга тутинди. Таёк зарбига ҳам парво қилишмади. Шундан сўнг аёл болгани кўлига олди ва келса-келмаса асабий чопа бошлади. Бир бўрининг тирноқлари чопилди, иккинчисининг тумшуги шикастланиб, гингшиб нари кетди. Аммо унинг ўрнига бошқаси ўз билганича хужумни давом эттира-



верди. Шунда Дилором юнг хидини туйди. Бир кўй кўркканидан олов устига чиқиб кетганди. Аёл чопиб келиб уни гулхандан тортиб олиб куяётган юнглариини ўчирди ва хаёлига ёнаётган ўтинни олиб бўриларга ҳамла қилиш фикри келиб қолди. Бу тадбир яхши иш берди. Йиртқишлар оловдан чўчишди ва ҳурқиб гор оғзини тарк этишди. Лекин сал нарига бориб, яна тўдалашиб тураверишди.

– Кет, ҳамманг! Бор уйингга жўна, деяпман! Ҳе, оғзинг очилмай ўлларинг! – дея тинмай кичкиравериб Дилоромнинг оғзи толди.

Аёлнинг асаблари жуда ҳам таранг эди. Аммо унда кўркув ҳисси бутунлай йўқолган, бўриларга бўлган қаҳри унда аёлларга хос бўлмаган қутилмаган жасорат пайдо қилганди.

Олов ва таёк зарбидан целлофан қуйиб батамом илма-тешик бўлиб кетди. Энди изгирин совуқ “хужум”га ўтди. Лекин бунинг иложи бор – кўрпа-тўшак билан беркитиб олиш мумкин эди. Бирок бошқа муаммо пайдо бўлди: олов ўчиб қолди!

Жониворлар гулхан чўғини ҳам тепалаб титиб юборишибди. Бу ёғи гугурт тамом бўлган, уни ҳали олдинда жуда кўп аёзли кунлар ва тунлар кутарди.

...Дилором жудаям ҳолдан тойди. Бўрилар галаси нари кетишди. Лекин уларнинг қайтиб келмаслигига ҳеч қандай кафолат йўқ эди. Чунки бу ерда улар излаган емиш – “улкан ҳазина” бор.

Аёл шу фикрларни кўнглидан ўтказаркан, “Дилмурод ака, қаердасиз? Нега келмаяпсиз?” – дея бошини симтўрга тираб хўнграб йиглаб юборди. Итнинг раҳми келдими, судралиб келиб унинг кавушини ялади. Кўй-эчкилар ҳам ҳамдардлик билдиргандай атрофига тўпланиб олишди. Улар ахён-ахёнда мунгли маъраб қўйишарди.

Дилором тиззалаб ўтириб қолди ва бир қўйни кучоқлаб юмшоқ юнглариини силаб юзига босди-да, ўксиб-ўксиб йиғлади. Жониворда ҳали кўркинч ҳисси тугамаган, юраги тез-тез, гурс-гурс урарди.

Шу зайл қўйнинг қайноқ бағрини туйиб анча вақт чўккалаб ўтирди. Эшикдан қираётган аёз шамолидан оёқлари музлади. Олов ёқиб тоблагиси ва оёғини сандалга солиб иситтиси

келди. Аммо калласига “Мен нима қилиб ўтирибман? Ахир, ўт ўчиб қолган, гугурт бўлса, тамом бўлган-ку! – деган даҳшатли фикр келди ва ўрнидан сапчиб туриб кетди. Тепаланган ўчок олдига шошиб борди. Олов батамом ўчиб бўлганди. Қўлига чўп олиб тезлик билан кулни титкилаб кўрди. Хайрият, бош бармоқдек келадиган чўғ топилди. Дарҳол хас-хашак тўплашга тутинди ва чўғни жон-жаҳди билан пуфлай кетди. Олов ҳадеганда ёнавермади. Аччиқ тутун гор ичини қоплади. Аёл тутундан бўғилиб тинимсиз йўталар, аммо олов ёкиш умидида тинимсиз ҳаракатланарди. Йиртқишлар билан олишув бир бўлган бўлса, олов учун саъй-ҳаракат ҳам шу онда ҳаёт-мамот кураши эди.

Ниҳоят, олов ёкишга эришди ва унинг қаршисида бир эчкининг жуссасига бошини қўйганча пинакка кетди. Аммо тонгга яқин бўриларнинг хужуми яна қайтарилди. Энди бу сафар улар кўплашиб нариги даралардаги бўриларни ҳам ёрдамга чакириб келишган кўринарди. Яхшиямки, гулхан ёқиб олганди. Оташ яна иш берди. Бироқ ўтин ҳам охишлаб қолганди...

\* \* \*

Шокир овчи, ўша, Дилмуродларнинг жойлашиб олишига ёрдам бериб кетганидан сўнг кишлоққа келиб томи ёпилмай қолган янги иморатини битириб олишга уннаб кетди. Ёмғирли кунлар бошлангунига қадар унинг устини тезроқ ёпиб олмоғи зарур эди. Чунки қурилган пахса девор ёғингарчиликда ивиб, қилган меҳнатига путур етиши мумкин. Жиянлари унга ёрдамлашишди. Улар тўсинларини пастдан узатиб беришар. Шокир бўлса аркон билан уларни юкорига зўр бериб тортиб оларди. Аммо шу пайт белида каттиқ оғриқни сезди. Аввалига парво қилмади ва навбатдаги ходани тортган ҳам эдики, боши айланиб пастга йиқилиб тушаёзди. Сўнгра тепадан аранг тушиб олди. “Ўтиб кетар” деб белига суғур ёғини суртиб, терисини этак билан боглаб бир оз ётди. Аммо оғриқ қучаяверди. “Тез ёрдам” чакиришга тўғри келди. Умуртқасида чурра пайдо бўлганмиш, уни касалхонада операция қилиш кераклигини айтишди.

Хуллас, Шокир овчи овга ҳам яроқсиз бўлиб шифохонага ётқизилди ва тоғдаги горга жойлашган Дилмуроднинг оиласидан хабар олиш ғояси амалга ошмай қолди. Янги иморати бўлса, бу йил ҳам чала қоладиган бўлди. Уни операция қилишди. Шифокорларнинг айтишича, энди унга оғир юк кўтариш, ҳатто отда юриш ҳам мумкин эмасмиш. Бу дегани энди унинг тоғдаги уйи ҳам хувиллаб қолади. Овниям тушларида кўради. Уни пастга қаратиб қорни билан ётқизиш кўйишди. Ётавериб юраги сикилиб кетди. Баъзан ёстикни муштлаб “дод” деб юборгиси келарди.

Уч ойлardan сўнг оз-оз қаддини тиклаб қўлтиқ таёқ билан юришга рухсат беришди. Бу даврда кеч куз кириб келган ва серёмғир кунлар бошланган, тоғда бўлса қор бўронлари авжида эди. У ошхонага ҳам мустақил ўзи бора оладиган бўлди. Аммо кунларнинг бирида ошхонада бир таниш чехрани учратди. Аввалига бу боши боғланган, соқоли ўсиб кетган одамни қаерда учратганини эслай олмади. “Мени кўриб турибди, таниш бўлганида аллақачон саломлашган ёки бўлмаса олдимга келган бўларди. Демак, ўхшаш чехра, кўзлари таниш. Лекин ким у?”

Ён столдаги беморнинг боши боғланган, худди “томи кетгандай” бир нуқтага узок тикилиб ўтирар, овқатни еяётганини ҳам гўёки таъмни ҳис этмаётгандек эди. Шокир уни зимдан кузатди ва эслаб бирдан чехраси ёришди. “Эҳ, бу ахир анави фарғоналик Дилмуродга ўхшар экан-ку. Ё бирор қариндошимикан-а? Сўраб кўрсаммикан?” деб қўйди у ўзига-ўзи. Сўнгра унинг атайин овқатини еб бўлишини кутиб, чой ичиб ўтирди. Ошхона деярли бўшаб қолса ҳамки, у ҳамон чайнаиб ўтирарди.

Шокир чойини олиб аста унинг олдига борди.

– Ассалому алайкум, – деди у секин.

Аммо бемор эътиборсиз, анграйиб қараб тураверди.

– Сиз мабодо Дилмуроднинг қариндоши эмасмисиз?

Бемор яна жим тураверди ва билинар-билинемас “Билмасам” дегандай елкасини қисиб қўйди.

– Унга жудаям ўхшар экансиз. Қарликсиз ўзи?

Бемор унга ола қараш қилиб қўйди-да, яна жимгина нон чайнаб тураверди.

- Менинг исмим Шокир, овчиман. Сизники-чи?
- Э, кўяверинг, бу киши сизга ҳамсухбат бўлолмайди, – деди шу маҳал столларни йиғиштираётган ошпаз аёл.
- Нега энди?
- Отдан йиқилиб хотирасини йўқотганмиш.
- Ие, шунақами? Қаерда?
- Билмасам, шунақа дейишди-ку.
- Нахотки, бу ўша Дилмурод бўлса?!
- Нима? Сиз бу кишини танирмидингиз?
- Ҳа.
- Бўлмаса, шифокорга учраша қолинг. Бу бемор йигирма саккизинчи палатада ётибди. Аҳволи оғирмиш. Айтишларинча, мияси шикастланганмиш.

Шокир хайрон бўлди ва яна беморга юзланди.

– Ҳой, мени танияпсизми?! Мен Шокирман, овчи. Эсингиздами, менинг тоғдаги уйимда куён пишириб егандик. Кейин сизларга тоғда жой қилдик. Аёлингиз билан сизни, ҳалиги Худойдод бор-ку, ошнангиз, ғовасойлик ўша иккимиз элтиб кўйгандик...

Бемор яна сукут сақлаб оз-оз овқат чайнади. Ошпаз аёл ҳам бирпас уни кузатиб турди-да, “фойдаси йўқ” дегандай “Тавба”, дея нари кетди. Шокир энди тутақиб кетди. Нима қилишини билолмай бир оз гарангсиди ва Дилмуроднинг кўз олдига яқин келиб чапак чалди.

– Ау! Мен Шокирман, эсладингизми?! – дея кичкирди у.

Аммо бемор мик этмагач, чиндан ҳам фойдасиз эканини хис қилди. “Қизик, унинг бу ерда эканини хотини билдиминкин? Ҳозир у аёл қаерда экан-а? Эҳтимол, уни Худойдод уйига олиб кетгандир? Олиб кетган бўлса-ку, яхши, аммо...” дея ўйланиб қолди у ва калласига нохуш фикр келганидан бир сапчиб тушди. Чунки у ерда йирткич хайвонлар кўплигини яхши биларди.

“Касалхонадан тезроқ кетиб у ердан хабар олишим керак. Лекин ярармиқанман? Ҳозир у томонларда қор жуда қалин бўлса керак. Кейин Шайтонқоядан ўтиб олиш-чи?”

Шундай хаёлларга берилиб ўтирганди ортидан ҳамшира кизнинг қувнок овози келди:

– Вой, ҳалиям овқатланиб бўлмадингизми-а, Дилмурод ака? Улфат топиб олибсиз-ку! – деди у кулиб.

– Демак, бу кишининг Дилмуродлиги аниқ-а? – тўсатдан сўради Шокир.

– Ҳа.

– Ўзи айтдимиз?

– Йўқ. “Касаллик тарихи” да шунақа ёзилган. Мияси қаттик лат еган.

– Хотираси сусайган, тўғрими?

– Нима сиз бу кишини танийсизми?

– Албатта, лекин у мени эслолмаяпти.

– Ана кўрдингизми? – деди киз ва ўзи ҳам ўтириб беморнинг қолган бўтқасини худди ёш болалардай қошиқ билан овқатлантириб кўя бошлади.

– Қани олинг-чи, оғзингизни каттарок очинг... Ҳа, ана!

– Айтинг-чи, бу кишининг олдига бирор яқинлари келишдими?

– Навбатчилигимда келишмади. Лекин қизлардан сўраб кўраман. Нима эди?

– Бу жуда муҳим. Унинг аёли бор эди. Лекин у жуда узок тоғ орасида яшайди. Агар бу киши қайтиб бормаган бўлса, аёлига жабр бўлади-да.

– Вой, нега?! – деди киз ажабланиб.

– У ёлғиз қолган бўлади. У ерни мен ва яна бир одам топиб бора оламиз, холос. Агар менга жавоб беришса уриниб кўрардим.

– Лекин сизга ҳозир мумкин эмас. Яна бир-икки ой давола-нишингиз керак-ку.

– У аёлга бир гап бўлса-чи?

– Йўғ-е, қолиб кетмагандир. Майли, мен бўлмаса суришти-риб сизга айтаман, хўпми?

– Уй манзилиниям билиб берсангиз. Ҳеч бўлмаса, Фарғо-нага бориб хабар оламан.

– Майли, акажон. Қани, Дилмурод ака, туринг-чи, уқолин-гизни оладиган вақт бўлди, – деди киз жилмайиб ва Дилму-роднинг қўлтиғидан олиб палатасига бошлади.

Шокир ҳам ўрнидан туриб уларнинг ортидан хомуш эргашди.

Кечки пайт ҳамшира киз Шокирнинг олдига ҳар галгидай чиройли табассум билан кириб келди.

– Келишибди, – деди у. – Қизларнинг айтишича, бири жияни эмиш, иккинчи, ёши каттароғи чўпон экан.

– Ғовасойликми?

– Билмасам.

– Худойдод эмасми?

– Шунақа, шекилли. Мана беморнинг манзили.

– Демак, уларнинг хабари бор. Раҳмат сизга, синглим. Мени анча хотиржам қилдингиз. Энди унинг олдига ким келса менга хабар беринглар, майлими? Улар билан гаплашишим керак?

– Хўп бўлади. Тезроқ соғайиб кетинг.

– Раҳмат, синглим. Илоҳим, бахтингиз очилсин, – деди Шокир ва чуқур ўйга чўмди:

“Ҳим-м, демак, Худойдоднинг хабари бор. Кейин унинг жиянини чақиртирган. Сўнг Дилоромни олиб кетишган. Ундай бўлса нега Дилором эридан хабар олмади? Ҳа айтмоқчи, кўй-эчкиларга унда ким қараётган экан?..”

\* \* \*

Худойдод билан Сардорбек Шўрданаққа бирга етиб келишди ва “Тез ёрдам”га хабар берган чўпонни суриштириб кўришди. Ҳеч ким тайинли жавоб бермади. Қайнотасиникига бориб қайнсингилларини ҳам ишга солишди, Дилором ҳақида сўрашди. Аммо ҳеч қандай ижобий жавоб олишмади.

– Сардорбек, келинойингдан хабар олмасак бўлмайди, шекилли. Тоғангнинг бу аҳволда эканидан беҳабар бўлса керак. Ёлғиз ўзи тоғда хароб бўлади у.

– Майли, амаки. Машина борадими?

– Э, нималар деяпсан, қанақа машина? У ерларга отнинг боришиям мушкул.

– Унда қандай боргансизлар?

– Биз борган пайтда куз энди бошланганди. Отда, эшакда кетганмиз. Ҳозир бўлса тоғ тепасида қахратон қиш. Бечора келин Дилмуроднинг йўлига кўзи тўрт бўлиб дилдираб ўтиргандир. Биздан бошқа ҳеч ким уни қутқара олмайди. Шокир



деган овчи оғайним бор. Дастваб унинг уйига етиб олиб тунаб қоламиз. Кейин учовлашиб кетамиз. Келинойингни олди-га, албатта, етиб боришимиз шарт.

– “МЧС”га хабар берсак-чи?

– Нима? Эсинг жойидами ўзи?

– Вертолётда боришади-да.

– Тўғри. Лекин келинойингни бошига тушган савдодан ва бу ёқларга нима сабабдан келганидан хабаринг бордир?

– Ҳа, бор.

– “МЧС” деганинг, бу ҳукумат. Яъни уни тутиб бериш дегани-ку. Ҳай-ҳай, агар тоғангга бу таклифни айтсанг борми, юзингга бир тарсаки туширган бўларди. У Дилоромни жудаям яхши кўради. Аёлини темир панжара ортида кўриш, унинг учун ўлим билан тенг. Буни тақдир деб қўйибдилар, тушундингми?

– Ҳа, албатта.

– Мана шундай оғир кунда тоғангга биз далда бўлмасак, бошқа ким ёрдам бера олади?

– Пиёда кетамизми?

– Йўқ. От топамиз.

– Мен ҳечам от минмаганман.

– Ҳечкиси йўқ, ўрганиб оласан. Факат чотинг бир-икки кун оғриб юради, холос. Қишда тоққа борганмисан?

– Йўқ. Умуман ёздаям бормаганман.

– Эх-хе, унда жудаям гўр экансан-ку, а? Ёшинг нечада?

– Йигирма тўртда.

– Уйланганмисан?

– Йўқ.

– Бир маргаям-а?

– Йўқ...

– Унда уйланма.

– Нега?

– Кўряпсан-ку, тоғангнинг аҳволини. Хотинини деб шу ёқларда сарсон-саргардон юрибди. Худди хотин зоти қуриб кетгандай.

– Улар бир-бирини қаттиқ севишади-да, ахир.

– Ўх-хў, севишниям биламан, де. Яхши кўрганинг бордир?

– Йўк ҳали.

– Баракалла. Мабодо кимнидир севсанг, сен ҳам уни худди тоғангга ўхшаб кадрлагин, хўпми? Билсанг инсон жуфти билан яралган. Шундай жуфтлар бўладики, жони битта бўлади. Бири бирисиз яшолмайди. Дилмурод билан Дилором ана шундайлардан.

– Сиз ҳам холамини яхши кўрарсиз?

Худойдод “хех” деб кулиб кўйди ва бир нималар ёдига тушди. “Ҳа” дегандай бошини сарак-сарак килиб кўйди.

– Кўп гапирмай йўлга тайёргарлигимизни кўрайлик. Йўлда холанг билан қандай танишганимизни айтиб бераман, хўпми?

– Хўп, – деди Сардорбек ва мамнун жилмайиб кўйди.

Улар бир хуржун ва халтачада озуқа ва иссиқ кийимлар, ҳар эҳтимолга қарши дори-дармонлар ҳам олишди. Уларни Сардорбек дорихонасидан олиб машинага ташлаб кўйганди.

Худойдоднинг қайнонаси бир ов милтиги ва ўқларни олиб чиқиб берди.

– Манави раҳматли чолимники эди. Яшириб кўйгандим. Тогда аскотиб қолиши мумкин, олволинглар, – деди аёл йўл олдидан.

– Э, раҳмат, энажон, соғ бўлинг. Лекин жа ақлсиз-да, зўр иш қилдингиз! – деб кўйди Худойдод қайнонасини алқаб.

Кампир дуога кўл очди:

– Илоҳим, сафарларинг беҳатар бўлсин. Дилоромхонни худонинг ўзи асрасин. Уни эсон-омон олиб келинглар.

– Уни-ку, худо хоҳласа, олиб келамиз. Кўй-эчкиларни нима қиламиз, ҳайронман.

– Секин ҳайдаб келаверасизлар-да. Ана бизникига кўшиб кўясизлар. Кейин баҳорда яна олиб кетишаверади.

– Ҳай, майли, биз кетдик, бўлмаса.

– Яхши қолинг, хола. Раҳмат, – деб кўйди Сардорбек ҳам.

Кампир отлиқлар ортидан маънос кузатиб қолди. Сардорбек дастлаб отда юришга кўниқолмай йиқилиб тушаёзди.

– Тиззангни маҳкам қисиб ол. Мувозанатингни сақлашни ўрган. Эгарни ушлаб юр. Ўрганиб оласан, кийин эмас, – деди Худойдод ва ўз отига қарата “Чух” деб кўйди.

Сардорбек кўп ўтмай кўникиб қолди, ва ҳатто, бу юриш энди унга завқ бера бошлади.

Улар Шокир овчининг тоғдаги уйига оқшом пайти етиб келишди. Дилмурод йиқилган ўйикдан айланиб ўтишга тўғри келди. Фалокат айнан шу ерда рўй берганидан улар хабарсиз эдилар. Шокирнинг ҳужрасида чирок ўчиқ, кимсасиз эди. Қорда ҳеч қандай из ҳам кўринмас, овчининг шифохонада эканидан ҳам Худойдод беҳабар эди. Эшик қулфланган экан. Сардорбек жуда толиқди. Умида бундай жойларни кўрмаган, бунчалик узокқа сафар қилмаган ва изғирин совуқ емагани. Совқотди.

– Оббо, ҳеч ким йўқ-ку. Агтанг, уйдан хабар олсак бўларкан. Энди нима қилдик-а?

– Бошқа уй йўқми? – деди Сардорбек дилдираб, қўлини тинимсиз қух-қухларкан.

– Йўқ. Қулфни бузишга тўғри келади. Шу ерда тунаб кейин тонг-саҳар йўлга тушамиз.

– Нима, ҳали узокми?

– Ҳа. Яна шунча йўл босамиз. Лекин бу ёғига йўл жуда огир. Юқорилаган сари қор янаям қалинлашиб бораверади. Бошқа иложимиз йўқ. – деб қўйди Худойдод чуқур хўрсиниб олиб. Сўнгра бир тошни олиб қулфга ура кетди.

Қулф бузилиб эшик очилди. Ҳужрага анча пайтдан бери ҳеч ким қирмаганлиги сезилиб турарди.

– Ҳозир ўчокқа олов ёқамиз. Кейин чой қўйворамиз, – деди Худойдод ва керосинли чирокни ёкиб қўйди. Олов ёниб ёнига қумгонни қўйишди ва пўстак устига ўтириб исинишди. Кўп ўтмай сув шакқиллаб қайнади. Йўл учун олган тандир гўшти ҳамда сариёғдан кесиб тановул қилишди.

– Ишқилиб келинойинг соғ бўлсин-да. Бунақа совуқда ёлғиз тунашнинг ўзи бўлмайди. Тагин жониворлариям бор. Бечора қай аҳволда экан-а? – деб қўйди Худойдод темир идишдаги чойни ҳўплаб оларкан.

– Аёл кишининг қирқта жони бор дейишади. Дилором опам анча бақувватлар, – деб қўйди Сардорбек ҳамроҳини хотиржам қилишга уриниб, лекин ич-ичидан ўзи ҳам хавотирда эди.

– Бизникига келишганида шаҳарликларга ўхшаб жуда пўрим эди. Кейин хотиним билан кўшилиб шароитга мослашиш учун уй ишларини ўрганди. Анчагина укувли экан, мол гўнгидан таппи қилишним тез ўзлаштириб олди.

– Йўғ-е. Шу келинойим-а? Доим упа-эликни, маникюрни қанда қилмасдилар-ку.

– Инсон шунақа. Бошига мушкул иш тушса ҳар қандай вазиятга ҳам мослашиб боради. Мана, сен ҳам вазият тақозоси билан шу ерларда юрибсан-ку.

– Тоғамнинг ҳурмати бор-да. Ишқилиб соғайиб кетсалар бўлгани. Келинойимни кўрсалар, эҳтимол, ўзларига келиб қоларлар.

– Ҳа, бўлиши мумкин. Шунинг учун ҳам келинни унинг олдига тезроқ олиб боришимиз керак. Ниятимиз холис, худо хоҳласа, ҳаммаси яхши бўлади. Энди ётиб дам олиб, куч тўплайлик. Саҳар йўлга тушамиз.

Эртасига тонг гира-ширасида йўлга тушишди. Қор тобора қалинлашиб, отларнинг юриши қийинлашиб борарди. Ниҳоят, сой бўйига чиқиб олишди. Соининг қирғоқлари қалин муз билан қопланган, музнинг ўртасида эса тиниқ зилол сув бир оз ҳовур чиқариб, шарқираб оқарди. Қор тинган бўлса-да, изғирин шабода юз-кўзларни чимчилаб оларди. Умрида бундай ҳолатда яна от миниб кўрмаган йигит учун йўл жуда оғирлик қиларди. Унинг оёқлари зирқираб оғрир, бурни кизариб, кўзлари ёшланиб кетганди. “Эсиз, билганимда шарфимни, кейин кулокчинли телпагимни олган бўлардим. Ким билибди, тоғамнинг, келинойимнинг бунақа аҳволга тушиб қолишларини. Ишқилиб, янгам соғ бўлсинлар. Ўлимдан бошқа ҳамма нарсанинг иложи бор”, – деб кўйди у хаёлан.

Худойдод чўпон бўлса бундай изғиринли совуқларга кўникиб қолган, бир кўшиқни ўзича гингиллаб хиргойи қилиб борарди.

– Қалайсан? – дея сўраб тўсатдан йигитнинг хаёлини бўлиб юборди.

– Яхши.

– Совқотмадингми?

– Сал-пал.

– Шунака де. Хўп. Ҳозир ажойиб бир жойга етиб борамиз. Кейин ўша жойда тўхтаб олов ёкиб, овкатланамиз.

– Қанака жой?

– Шаршара. Лекин кишда қанақа бўларкин, ҳечам кўрмаганман. Ёзда бу ерларни кўрсанг эди. Ҳақиқий жаннатмакон дейсан.

– Бўлиши мумкин. Ҳаммасидан ҳам уйимиздаги сандалимиз яхши эди.

Бундай жавобни кутмаган Худойдод хохолаб кулиб юборди. Шундай кулдики, овози тоғ қояларида акс-садо берди. Дарахтзордаги қушлар хуркиб учишди.

– Оббо, сен-ей, жа кизикчи экансан-ку, а?

– Оёғимнинг дабдаласи чиқди. Тўхтаб бир оз дам олайлик, амаки.

– Йўк. “Оз қолди” дедим-ку.

– Қанча?

– Яна уч километрча, холос. Сен ўша жойни бир кўрсанг эди, ҳамма чарчокларинг эсингдан чиқиб кетармиди.

– Кейин-чи? У ёғи якин қоладими?

– Ҳа. Унча узок эмас-ку, лекин... Э, кўявер, борганда кўрасан-да.

Кўп ўтмай айтилган манзилга етиб келишди. Сардорбек оқиш осмонўпар муз қасрни кўриб хайратдан қотиб қолди. Музнинг ҳарир пардаси остидан оқиб тушаётган сувнинг майин шаркираши эшитилиб турар, бир оз буғ ҳам чиқиб, тутин каби тепага кўтариларди.

– Вой-бўй! Нима бу? – сўради йигит анграйиб.

– Нима бўларди, ўша мен сенга айтган шаршара-да. Совуқда атрофини муз қоплаб олган.

– Жуда ажойиб экан, – деди йигит ва муздан қурилган улкан ҳайкалсимон шаклларни кузатиб бундай табиат мўъжизасига чиндан ҳам лол қолди. – Бунақасини ҳечам кўрмаганман. Улай агар, ўртоқларимга айтсам ишонишмайди.

– Ёз жазирамасида келсанг, совуқ еб, роҳатланиб кетасан.

– Худо хоҳласа, келаман, чўмилсаям бўлар?

– Албатта, бўлади.

Улар оёқларини ёзиб олов ёқишди ва тамадди килиб олишди-да, яна йўлга отланишди. Вақт зик, оқшом тушмасидан Шайтонқоядан ўтиб олишлари керак эди. Кўп ўтмай текис сўқмоқлик тугаб улкан тошқоялар оралаб тепалик сари кўтарилиб боришди. Энди от устида юриш мушкул, уларнинг туёқлари тошларда сирғалиб кетиши мумкин эди. Шу туфайли бу ёғига оёқ остида гирчиллаб эзилаётган ва тиззадан юкоригача ботиб бораётган қорни кечиб отни етаклаб, пиёда, тошбақа юриш қилишга тўғри келди. Худойдод ҳар эҳтимолга қарши хуржундан аркон олиб Сардорнинг бўш қўли томон иргитди.

– Буни нима қилай? – сўради йигит.

– Маҳкам ушлаб ол. Қай биримиз сирғалиб кетсак, иккинчимиз тортиб қоламиз, хўпми?

– Отга боғлаб кўйсам-чи?

– Йўқ. От ҳам тушиб кетиши мумкин.

– Қаёққа?

– Қаёққа бўларди, пастликка-да. Эҳтимол, тоғанг бир ўзи бўлгани учун кулаб тушгандир. Кейин уни чўпонлар кутқариб олган бўлишса керак.

– Нима, бу ёқлардаям ҳозир чўпонлар борми?

– Йўқ. Мен ҳам шунга ҳайронман. Баъзан йўқолган молини кимдир қидириб чиқиб келишиям мумкин-да.

Шу маҳал увиллаган овозлар эшитилди. Отлар кишнаб, кулоқларини динг қилишди.

– Бу қанақа овоз? – ҳайрон бўлиб сўради Сардорбек.

– Нима, бўларди, ўзимизнинг жондорлар-да, – деб қўйди Худойдод ҳамроҳини чўчитгиси келмай.

Бўрилар ҳамон увиллашарди. Отлар сергак тортиб, кулоқларини диккайтириб, маъноли кишнаб, пишқириб олишарди.

– Кўркма. Булар чиябўрилар. Милтигимни кўришса, ура қочишади, – деди чўпон йигитни тинчлантириб. – Оёғингни эҳтиёт бўлиб бос. Пастликка қарама, хўпми?

– Олдимиздан анавилар чиқиб қолишса-чи?

– Чиқишмайди. Улар одамлардан кўркишади. Овчилар уларни отавериб чарчашган.

– Бўлмаса, милтигингизни шайлаб олмайсизми?

– Улар милтиқдан эмас. Қўлимиздаги арқондан кўпроқ кўркишади.



– Қанақасига?

– Уларнинг миясига илондан кўрқиш инстинкти ёзилган. Кейин оловдан ҳам чўчишади. Овчилар арқонни илон қилиб кўрсатиб ёки олов ёкиб кўркитишади. Бу синалган усул.

Йигит юришда давом этаркан, қўлидаги арқонини осилтириб илонга ўхшатиб кўрди. “Наҳотки, шундан бўрилар кўркса?” – деб қўйди ўзича.

Йўл янада машаққатли тус ола борди. Улар улкан қоятошлар бўйлаб аста-секинлик билан харсангларни ушлаб, чиқиб боришар, чиябўриларнинг чийиллаши эса изгирин овози билан уйғунлашиб ўзгача оҳанг касб этарди.

Бир пайт Сардорбекнинг оёғи остидаги бир тош сирғалиб пастикка кулаб тушди. У тиззалаб ўтириб қолди. Арқон маҳкам тортилди.

– Эҳтиёт бўл! Арқонни қўйиб юборма! Маҳкам ушла! – дея кичкирди Худойдод. От бир ҳурқиб, пишқириб олди. – Ҳа, яқинроқ келавер. Оёғингга ёмон тегмадими?

– Йўк.

– Кўркма. Бу ёғи оз қолди. Ўтиб олсак марра бизники.

– Бу ердан қўйлар қандай ўтишган? – сўради йигит.

– Унда кунлар иссиқ эди. Кейин уларнинг олдида бошловчи серка бор. У қаёққа бошласа, қолган қўй-эчкилар унинг ортидан эргашаверади.

– Э, койил! – деди Сардорбек ва юришда давом этди.

Ниҳоят, хавфли сўқмоқ ортда қолди. Энди қалин дарахтзорли дара оралаб кета бошлашди. Ҳарҳолда қор камроқ эди. Бир оз пиёда юриб яна отга минишди. Қор устида турли хайвон излари учрар, отларнинг кўзи олазарақ, пишқириб-пишқириб боришарди. Худойдод милтиқни ҳар эҳтимолга қарши ўқлаб олди. Бирор нима отса пишириб ейишни ҳам кўнглига тугиб қўйди.

\* \* \*

Бу пайтда ғорда аёл ва бўрилар ўртасида навбатдаги тенгсиз “олишув” давом этарди. Йирткичлар “Эшигингни яхшиликча оч, жониворларни бизга бер!” дегандай сўйлоқ тишларини кўрсатиб беўхшов ириллашар, симтўр ортида турган Ди-

лором бўлса, жон-жаҳди билан тутаётган ўтинни уларнинг юз-кўзига тикиб олар даражада ниқтаб, тўрни шарақлатиб уриб, бўриларни ҳайдаб солишга уринарди.

– Ҳе, сўйлоқ тишинг куриб кеткурлар, йўқолларинг бу ердан! Бор уйингга жўна, ҳамманг! Ер юткур, ярамаслар! – дея тинмай кичкирарди.

Аммо беақл жониворлар емиш илинжида ҳамлани давом эттиришарди.

Гулханда бўлса, сўнгги ўтинлар чирс-чирс ёнмоқда эди. Бўриларни бир илож қилиб ҳайдамаса ўтин ҳам, хашак ҳам ту-гаши мумкин. Совуқдан, очликдан, сувсизликдан ҳаммалари ҳалок бўлишлари турган гап. Шу туфайли аёл таваккал қилиб охирга чорани кўллади. Тошчирок ичида бир оз керосин мойи бор эди. Ўзи ётиб турган тўшагини олди-да, тошчирокни бў-шатиб ёқилғисини кўрпага сепиб ёкиб юборди. Сўнгра уни судраб симтўрли эшик олдига олиб борди. Бўрилар кўрқиб бир оз ортга тисланишди.

Аёл сим билан маҳкам боғланган эшикни очиб ёниб тутаёт-ган тўшакни йирқичлар олдига отди. Улар нари қочишди. Олов ёниб қора тутун чиқарарди. Теварак-атрофни латта хиди тутиб кетди. Бу хид норози йиртқичларнинг иштаҳасини бўғди.

Ҳавода таралаётган хидни йўлдаги Худойдод ҳам туйган-дек бўлди.

– Сезяпсанми, Сардор, куйган латта иси келяптими?

– Ҳа, шунақа шекилли, – деди йигит ва узоқда сезилар-сезилмас осмонга кўтарилаётган қора тутунга кўзи тушиб қолди. – Тутун! – дея кичкириб юборди у тўсатдан.

– Ҳа-я. Бу ерларда кимдир яшайди шекилли, – деди чўпон ва бир оз ўйланиб туриб бор овозда ҳайқирди:

– Ие, тўхта! Ахир, бу тоғанглар яшайдиган тарафда-ку!

Улар отларига камчи босиб янада жадал юришга чоғла-нишди. Озрок юришгач, тутун янада яққолроқ кўзга ташлана бошлади.

– Вой, каранг, бўрилар! – дея кичқирди йигит тутун томон-дан хотиржам келаётган бир гала йиртқичларни кўрсатиб.

Отлар ҳам уларни сезиб каттиқ кишнашди ва тўхтаб олд оёқларини кўтариб юборганди, йигит ерга юз тубан йиқилди.

– Отнинг жilовини маҳкам ушла! Қочиб кетмасин! – дея кичкирди Худойдод.

Йигит жilовни аранг ушлаб қолди.

Худойдод милтик билан бир бўрини мўлжалга олди. Аввал биринчи, сўнгра иккинчи бўрини ер тишлатди. Шундан сўнг бошқа бўрилар яқинлашишга журъат қилишолмади. Улар бир оз тўхтаб рақибларининг устун эканига ишонч ҳосил қилишдимиди, нариги дара тарафга қочиб қолишди.

Милтиқнинг иккинчи овозидан сўнг Дилором анча ўзига келиб ўрнидан турди.

– Наҳотки, бу Дилмурод акам?! Шоқир оғайниси билан келдилар, шекилли. Эй, Яратган Эгам! Ўзингга шуқур, соғ-омон эканлар! – дея қувониб кичкирди ва бир эчки боласини ушлаб, маҳкам кучоқлаб олди.

Лекин ҳадеганда овчилар кўринаверишмади.

“Ҳо-о-ой! Ёрдам беринглар!” – дея кичкирди аёл ва бир таёқни олиб кир тоғорани тарақлата бошлади.

Бўрилар галасининг хужумидан эҳтиёт бўлиб, йўловчилар аста келишарди. Худойдод милтиқни ўқлаб, теварак-атрофдаги қоя ораларини зимдан кузатиб борарди.

Йўловчи йигит ҳам ҳуркак отни етаклаб, орка-олдига тез-тез қараб олар, баъзан кўлидаги арқонини илонга ўхшатиб аланг-буланг қилиб кўярди.

Йўловчилар ниҳоят қуяётган тўшак олдига етиб келишди. Ғор олдида пайпасланиб кетган қор ва ундаги қизғиш қон изларини кўриб эҳсоналари чиқаёзди.

– Ҳой! Мен бу ердман! – деди аёл бор овозда кичкириб.

– Ие, келинойим-ку! – деб кичкирди Сардорбек ва қорни кечиб чопди.

Дилором симтўрли эшикни очиб чиқиб келди. Унинг аҳволини кўриб Худойдод ҳам “Э, воҳ!” деб юборди. Аёлнинг оқ оралаган сочлари тўзғиган, рангида ранг қолмаган, озиб-тўзиб кетган ва титраётган шилиниб қетган нозик кўллари олдига чўзганча “Дилмурод ака!” дея зорланиб турарди.

– Келинойи, бу мен, Сардорман!

– Дилмурод акам қанилар? – сўради аёл титраб-қақшаб.

– Касалхонадалар. Хайрият соғ-омон экансиз!.. – деди йигит ва йиглаб юборганини ўзи ҳам англамай қолди.

– Салом-алайкум. Сизга ҳеч нима қилмадимиз? Эҳ-ҳе, ёмон кунларга қолибсиз-ку, а, синглим? – деди Худойдод ҳамдардлик билдириб.

– Ўртоғингизга нима бўлди?! – шоша-пиша сўради аёл.

– Отдан йиқилган экан. Бир оз лат еган, тузалиб кетади. Шунча бўрига бас келибсиз, қойил! – деди у ва гор оғзи ҳамда ичкаридаги аҳволни кўриб танг қолди. – Э, худойим, бу ерда нималар бўлди ўзи? Инсон зоти бу аҳволда қандай яшаши мумкин, а?..

Лекин чўпоннинг саволи жавобсиз қолди. Аёл ўзидан кетиб қор устига йиқилди. У бор қувватини “душманга қарши” сарфлаганиданми ёки севиқли инсонининг фалокатга учраганидан таъсирланганиданми, билиб бўлмасди. Сардорбек уни кўтариб ичкарига олиб кирди ва уни ётқизгани жой топа олмай гарангсиз қолди.

– Қаерга ётқизай, амаки?

– Ҳайронман. Бу ерда инсон зоти яшай олмайди-ку. Ҳозир мен ҳамма жониворларни ташқарига ҳайдайман, – деди чўпон ва симтўрли эшикни очиб юборди. Жониворлар безовталаниб ўзини ҳар ёнга уришарди.

Жониворлар озодликка чиққан маҳбуслардай ташқарига чиқибок ўзларини хашак томон уришди. Худойдод ҳам шошиб келиб хашакдан бир кўтарим олди-да, гор ичига олиб қириб тўшади. Унга беҳуш аёлни ётқизишди.

– Халтадаги аптечкани тез олиб кел! – буюрди чўпон.

Дилоромни ўзига келтириб сув беришди.

– Қорним оч... – дея олди у аранг.

– Манг. Лекин шошилмай енг, – деди Худойдод нондан бир бўлак узатаркан.

Сардорбек тезда бир консервани очди. Пичоғи қошиқли экан, бўшатиб берди. Аёл уни тез-тез сая бошлади ва қорнини бир силаб қўйди. Назарида, ҳомиласи безовта бўлаётганди. Олов ёқиб юборишди. Қорни тўйган аёлни неча кундан бери бўрилар билан тенгсиз олушув сабабли бедор бўлгани учунми уйку элтди. Отдан тоза адёл олиб келиб уни ўраб қўйиш-

ди-да, гор ичини тартибга келтиришга тушиб кетишди. Бу ерда бошка яшаб бўлмаслиги кўриниб турарди. Шу туфайли ташқаридаги кўрани гиклашни бас қилишди.

– Бу ердан тезда кетишимиз керак. Бўрилар яна қайтиб келишлари мумкин. Ўқ оз қолди. Гугурт ҳам ҳисобли. Келиноинингни шифокорга кўрсатмасак бўлмайди. Юкли экан. Ҳомиласи нобуд бўлмасин тагин.

Сардорбек ҳам энди анча дадиллашди. У вазиятни тушуниб ўзини ҳақиқий аскарлардек тута бошлади.

– Бўпти. Бўлмаса, ҳозироқ жўнайлик. Туни билан йўл бос-сак овчи ошнангизнинг уйига етиб олардик.

– Гўгри айтасан, лекин жониворларни Шайтонқоядан олиб ўтолмаймиз. Айникса, қўйлар эчкиларга ўхшаб қоялардан юра олмайди. Улар жарликка кулашлари мумкин.

– Нима, бошка йўл йўқми?

Худойдод бир оз ўйланиб қолди. Куёвлигида келин ва унинг қариндошлари билан шаршарага дам олгани келиб нариги дараларга кўзиқорин излаб келганлари ёдига тушди. Ўшанда кийикларни кўриб жуда завқланишганди. Аммо айик ва бўрилардан кўркиб ура қочишганди.

– Бор, – деди у. – Фақат узокрок, айланиб ўтишимиз керак бўлади.

– Қанчалик узок?

– Ўн километрча ортиқча юришга тўғри келади.

– Мен келиноимни отга миндириб етаклаб оламан. Сиз жониворларни ҳайдаб йўл бошлайсиз.

– Келишдик. Бўрилардан кўркмайсанми?

– Йўқ. Лагга-путталардан машъала тайёрлаб оламиз. Тўхтасак гулхан ёкамиз. Қуруқ ўтин мўл экан.

– Яшавор, ота ўтил! Тоғанг хали бу ишингга беш кетади.

Шундай қилиб, улар йўлга тайёргарлик кўришди. Бу ердаги қўлга илинадиган идиш-анжомларни қопга солиб, бир четга яшириб қўйишди. Кигиз ва адёлларни тозалаб ўзлари билан олволишди. Йўлда аскотиши мумкин. Батарейкали фонар ҳам бор эди. Уларнинг бахтига бугун қор ёғмади. Осмонда ою юлдузлар порлаб турса-да, ҳаво совуқ ва аёз-

ли, теварак-атроф бўлса, кундузгидай ёруг, оғир сукунат ҳукмрон эди. Бўрилар тунги карвонни четдан хотиржам кузатиб қолишди. Йиртқичлар фонар ёғдусидан чўчир, жуфт-жуфт кўзлари милт-милт ёнарди. Колаверса, шунча емишдан курук колаётганлари учун ойга қараб норози оҳангда нола қилишарди.

Саккизта кўй, тўққиз эчки, икки от, бир эшак ва бир сиздан иборат карвон йўлга тушди. Улар кўшни дара томон тепаликлар, улкан қоятошлар, арчазору дарахтзорлар оралаб қоқилиб-суқилиб боришар, Дилором отнинг эгарини маҳкам тутиб олган, кўллари совуқни ҳам сезмас, жони омон қолгани учун худога шукрлар қилиб, энди ўзининг эмас, балки эрининг соғлиғи ҳақида қайгуриб чуқур ўйга ботиб борарди.

– Эгарни маҳкамроқ ушланг, келин. Йиқилиб тушишингиз мумкин эмас. Тиззаларингизни маҳкам қисиб олинг. – деб кўйди Худойдод. – Сардор сен ҳам келинойингга хушёр бўл.

– Хўп бўлади, амаки.

Улар узоқ юришди. Кўшни дарага ўтиш учун бир довонни ошиб ўтишга тўғри келаркан. Тепаликка чиқишдан бошқа илож йўқ эди. Худойдод тажрибали чўпон бўлганлиги туфайли сурувни ёнламасига ҳайдаб борарди. Ўзи ҳам отдан тушиб олди. Қияликда шамол кучли эсарди, гув этиб қорларни учириб келиб юз-кўзларига сочарди. “Эҳтиёт бўлинглар!” – дея қичқирди у. – Пастга қараманглар!

Бир соатлар чамаси машаққатдан сўнг улар ниҳоят тепаликка чиқиб олишди. Шамолнинг ҳам тафти пасайди. Бир қоя панасига келиб дам олишди ва ўт ёкиб исиниб, тамадди қилишди.

– Келин тузукмисиз? – сўради карвонбоши.

“Ҳа”, дегандек жувон базўр бошини қимирлатиб кўйди.

– Қийналмаяпсизми?

“Йўқ”, дея ишора қилди аёл.

– Буям бир синов-да. Ҳечқиси йўқ. Энг муҳими, соғ-омон экансиз, минг қатла шуқур.

Улар шу зайл суҳбатлашиб ўтиришаркан, Сардорбек зарурат учун нарирокка ўтиб кетди. Бирйўла теварак-атрофни ҳам назорат қилиб кўрмокчи бўлди.

Аммо бирдан қордаги янги одам изларига кўзи тушиб қол-



ди. Бир жихатдан сесканиб юраги гупурлаб чўчиган бўлса, иккинчи томондан ҳаяжонланиб севиниб кетди. “Бу ерларда кимдир бор. Демак, уйи ҳам бордир. Эҳтимол, тунаб колармиз”, деган ўйга борди у ва чошиб қайтиб келиб бу хабарни Худойдодга етказди. У ҳам ҳайрон бўлди.

– Қизик, бу ерларда инсон зоти яшамасди-ку. Ё бирор кочок жинойтчи... – дедию, ёнида ўтирган Дилоромга кўзи тушиб гапни бошқа ёққа буриб юборди. – Ҳалиги, овчи ёки саёҳатчидир-да. Бу ерларга альпинистлар, қазилма бойликларини изловчи геологлар ҳам келиб туришади. Юр-чи, мен ҳам кўрайин-чи, – деди чўпон ва Сардорбек бошлаган томон ўтиб кетишди.

Дилором кўлини оловга тутиб “Тезроқ қайтинглар” деб колди. Улар бир қоя устига тирмашиб чиқиб изнинг қайси томон кетганини мўлжаллашди.

– Сен бўлмаса келинойингнинг олдига бориб ўтириб тур. Мен изни кузатиб бораин-чи, – деди йўлбошловчи ва қор кечиб эҳтиёткорлик билан из бўйлаб кетди.

– Хўп. Милтигингизни олволинг, амаки.

– Э, кўявер. Тез қайтаман.

– Ҳеч бўлмаса, манави фонарни олинг.

– Хўп.

– Бир гап бўлса чақирарсиз.

– Ҳа, албатта. Бу ерларда овоз баралла эшитилади.

Чўпон анча маҳал йўқ бўлиб кетди. Сардорбек хавотирга туша бошлади. Нима киларини билолмай бир қоя устига чиқди ва “Эҳ-хе-хей, қаердасиз?!” – дея қичқирди. Тоғу тошлар акс-садо берди ва узоқдан “Боряпман!” деган овоз келди. Бир оздан сўнг фонар чироғи кўринди. У келди-да, қўлларини оловга тутди.

– Хуллас, тахминимча, бу ерда бир одам доимий яшайди. Лекин яшаш жойини топа олмадим. Кундузи излаб кўриш керак.

– Ким бўлиши мумкин?

– Маржон табиб, – деди чўпон қиска қилиб.

Дилором ярқ этиб қаради.

– Вой! Ким дедингиз?!

– Ҳа, ўша машхур табиб. Шу томонларда яшашини эшитгандим.

– Қаердан билдингиз? – сўради Сардорбек.  
– Бир жилгага дуч келдим. Унда оқайтган сув илик экан. Эшитишимча, ўша табиб яшайдиган ғор ичидан шифобахш иссиқ булок чиқади.

Дилоромнинг тунд чехраси бирдан ёришиб кетди.

– Вой, ростданми?

– Ҳа, келин. Табиат мўъжизалару синоатларга бой-да.

– У кишини мен танийман, қабулида бўлганман. Учратсак яхши бўларди.

– Ҳа, албатта. Лекин манави жониворлар билан уни қандай кидирамиз. Аҳволимиз танг. Кунлар юришиб кетганидан кейин биз, албатта, қайтиб келамиз.

– Дилмурод акамни ҳам бир кўрсатсак бўларди. У киши Маржон табибни учратиб суҳбатлашишни орзу қилардилар.

– Яхши фикр. Бўлмаса, аввало манзилимизга эсон-омон етиб олайлик. Дилмуроднинг аҳволини бир кўрайлик, дўхтирлар билан гаплашайлик. Кейин бир гап бўлар.

– Сиз факат илик жилгани кўриб шундай деяпсизми? – сўради Сардорбек ишонгиси келмай.

– Йўқ. Шокир ҳам уни шу тарафларда яшашини бир-икки бор айтувди. Айтишича, бир улкан ғорда яшармиш. Ҳар хил гиёхлар, доривор маъданларни тўплаб, захира қилиб ташлаганмиш. У ҳам табибнинг баъзи буюртмаларини бажариб турарди-да. Табиб билан кўп гаплашган экан.

Улар ана шундай кизгин гурунглашиб йўлда давом этишди. То тонгга қадар юрағериб ҳолдан тойишди ва қуёш бош кўтаргани маҳали маҳобатли “муз қаср” олдига етиб келишди.

Қуёш нуридан улкан муз ўзгача тобланар, гўё улкан биллур чирок каби ранго-ранг жилваланарди. Шу ерда олов ёкиб дам олишди. Сардорбек ўзини қорга таппа ташлаб пинакка кетди. Аммо Худойдод уни ухлагани қўймади.

– Ҳой, йигит! Эшакнинг устидаги кигизни олиб кел, устида ётаверасан, – деди йўлбошчи.

Шундай қилишди, кигизнинг устида аёлга ўраниб оловда исиниб ўтиришди. Йигитнинг устига ҳам бир чакмонни ёпиб қўйишди. Қўй-эчкиларни ўша ердаги дарахтзорлар тагига қўйиб юборишди. Улар ул-бул топиб еб юришди.

– Баъзилари бўғоз экан, баҳорда кўпайишади, – деб кўйди чўпон жониворлар томон нигоҳини қаратиб.

Бир оз дам олишгач, яна йўлга тушишди. Энди бу ёғи хар холда енгил, билган, синалган сўқмоқ эди. Худойдод отни, Сардорбек бўлса, эшакни миниб олишди ва то тушликка қадар овчининг уйига етиб келишди. Хужранинг эшиги ўшандай сим билан боғланган ва ҳеч ким келмагани кўриниб турарди.

Яна йўл юришди, йўл юрса ҳам мўл юришди. Худойдод сўқмоқни чўрт кесиб сел натижасида ҳосил бўлган жарлик олдига келиб пастлик томон бир оз қараб туриб қолди. Сардорбекка “Биров от суриб келса борми, бу ерда, албатта, фалокатга учрайди” деган фикр ўтди ҳамки, пастликда ётган қорамтир нарсага, очикроғи, бир ҳайвоннинг ўлигига кўзи тушди. Унинг териси ва суяклари кўриниб турар, бир жуфт ўлаксахўр таскара уни чўкилашмоқда эди. Боши қор орасига қоришиб кетган бу нарса от экани аниқ эди.

– Ие, бу ахир ўзимизнинг от-ку! – деб юборди чўпон ва Дилмуроднинг айнан шу ерда йиқилганига ишора қилди. – Ҳаммаси равшан, – деб кўйди у тезроқ бориб қайтишини ўйлаган ва отни чоптириб келиб шу чуқурга қулаб тушган. Кейин уни кимдир беҳуш топиб олган. Эҳ, бечора...

Дилоромнинг кўзларига ёш келди. У эрининг не азобда қолганини ўйлаб қайгурди.

– Ўзларига келиб қолибдиларми, ишқилиб?

– Ҳа, лекин?.. – деди йигит.

– Бардам бўлинг, келин. Ҳаммаси жойида, тўрт мучаси соғ, фақат хотирасини бир оз йўқотган, холос. Дўхтирлар уни аста-секин тикланади, дейишди.

– Вой ўлмасам. Бу қанақа кўрғилик бўлди?!

– Сизни кўрса, эҳтимол, ҳаммаси ёдига тушар.

– Нима? Сизларни танимадимми?

– Ҳа, шунақа.

– Шўрлик, энди нима бўлади? – деди аёл йиғи аралаш.

– Ҳа, у ҳозир парваришга муҳтож.

– Вой шўрим қурсин, қандай кунларга қолдик-а?!

– Энг муҳими, соғ-омон қолибди-ку. Бундан баттар ҳам бўлиши мумкин эди.

– Худойимга шукур. Мана сизлар бор экансизлар, “Дўст мушибатда билинади”, деб шуни айтсалар керак-да.

– Албатта. Сиз ташвишланманг. Биз сизларни ҳеч қачон тапг аҳволда ташлаб қўймаймиз. Ўзингизни ва туғилажак болангизни ўйланг. Бизникида бемалол яшаб, эсон-омон фарзандингизни дунёга келтирасиз. Қўй-эчкиларингизни ўзимизникига қўшиб қўяман. Энди бу ёғига кишда бизникига келиб яшаб, баҳорда яна кетиб қўй-эчкиларни боқиб қўпайтираверасизлар, – деди Худойдод маъюс.

– Лекин Маржон табибнинг манзилини билганимиз яхши бўлди. У кишига учрашишимиз шарт, – деди Дилором.

Унинг кўзларида умид учқунлари барқ ургандай бўлди.

– Эҳ-хе, келин. Ҳали у билан ҳам дўстлашиб кетасизлар.

– Илоҳим, айтганингиз келсин, – деди аёл ва кўнглида “Албатта, у кишига Дилмурод акамни кўрсатаман” деган ният ўтди ва йўл бўйида учраган бир қайрағоч тагида тўхтаб, рў-молчасини дарахт шохига тугиб боғлади.

Чўпон бўлса, унинг ишини кузатиб мийиғида кулди. “Ўғил кўрай деб ният қилди, шекилли” деди у ўзича ва “Чух, жонивор!” дея йўрғасига камчи босди. Улар кечга қадар Шўрда-накка етиб олишди.

Қишлоқда ҳаво сокин ва мусаффо эди. Аммо Дилором то эртагача кутиб ўтиришни ўзига эп кўрмади. У уйга кириб улгурмаёқ. “Мени Дилмурод акамнинг оқдиларига олиб бординглар”, деб туриб олди. Ноилож, Сардорбек машинасини юргизиб, уни шу алфозда касалхонага олиб кетишди.

## У БОБ КОЧОҚ АЁЛ ТОЛЕН

Касалхонага оқшом пайти етиб келишди. Дилором шошилганидан шошилар, рўмоли чувалашиб ечилиб тушар. кўздан буён тароқ кўрмаган сочлари чулғанарди. Унинг тирналган юз-кўзи, бир неча ҳафтадан буён сув кўрмаган. тўзгоқ сочларига чорва бўйи ва тутун исп сингиб кетган-

ди. Бўрилар билан “жанжаллашавериб” йиртилиб, ва ҳатто, таг чармлари кўчиб қолган пойабзалини, горнинг захида, жониворлар орасида ётиб тураверганидан чорва тезаги ёпишиб, қасмоқланиб қолган устки пахталик чопони билан касалхонага тўғри кириб келиши унга дуч келган турли тоифадаги одамларни танг қолдирди. Кўрганлар уни ва дуч келган жойларда ётиб юрадиган, “томи кетган” дайди аёл деб ўйлаши табиий ҳол эди.

Навбатчи ҳамшира аввалига Худойдод билан Сардорбекни ўтказиб юборди. Дилоромни кўрдию, “Ҳой хотин, тўхтаг, сиз қаёққа? Бу ер сиз кирадиган жой эмас!” дея ўшқириб, эшикни тез беркитиб олди.

– Эрим шу ерда, илтимос, бир кўриб чиқай, – деди аёл тирқишдан ялиниб.

– Э, боринг-боринг! Фу, аёл кишиям шунақа юрадимми? – деди у ва тирқишни беркитиб кўйди.

Худойдод “Майли, аввал биз ўзимиз Дилмуроддан хабар олайлик-чи. Агар у яхши бўлиб қолган бўлса, бошлаб чикамиз” дея ойна орқали ишора қилиб, оқ халатни елкасига ташлаган ҳолда Сардорбек билан кириб кетишди.

Дилором шундагина ўзининг қай аҳволда эканини, турмуш тарзи кескин ўзгариб кетганини, ўзига қарамай кўйганини, қолаверса, ёввойи ҳаётга кўникма ҳосил қилганини тушуниб етди. Ойнадаги аксига кўзи тушдию, ўзидан кетиб йиқилди.

Дилором бир оздан сўнг ўзига келди. Бир амалиётчи талаба киз келиб қолди. У ҳам барча қатори уни бир дайди, уйсиз аёллардан деб ўйлади.

– Ҳой, опа! Туринг ўрнингиздан. Бу ерда ётиш мумкин эмас. Жамоат жойи-ку бу ер, – дея уни туришига ёрдам бераркан, бурнини жийириб қўли билан беркитган бўлди. Сўнгра уни етаклаб ташқарига олиб чиқиб, ўриндикқа ўтиргизиб кўйди-да, изига қайтди.

Дилором хароб уст-бошлари ва доимо маникюр-педикюрни қанда қилмайдиган, аммо шу тобда қорайиб кетган қўлию тирноқларига қараб хўрлиги келди. Ўтган-кетганлар унга бегонасираб қараб ўтишар, ўриндикнинг ёни бўш бўлса-да, ҳеч ким у ерга ўтиришга журъат қилолмас-

ди. Аёл бу ерга келишдан аввал ўзига қараб, уст-бошларини алмаштириб олмаганидан афсусланди. Агар шу тобда бирор киши келиб “Одамлар, бу аёл дайди эмас, обрў-эътиборли аёл, яқинда ясан-тусан қилиб, автомашина ҳайдаб юрарди” деса ҳеч ким ишонмаган бўларди. Тақдир уни оддий одамлардан ажратиб қўйганини ҳис қилиб йиғлагиси келди. Эндигина кўзлари ёшга тўлган ҳам эдики, ҳамроҳлари боши ва бир қўли боғланган, озиб-тўзиб соқоли ўсиб кетган Дилмуродни аста етаклаб чиқиб қолишди.

– Мана, келин эрингиз анча ўзига келиб қолибди, – деди чўпон хурсанд охангда.

– Вой шўрим, дадаси, тузукмисиз? – деди аёл ва нима киларини билолмай довдираб, кўзларидан ёшлари дувиллаб тўкилди.

Эрини маҳкам кучиб олди. Дилмурод бўлса хода ютгандай жим қараб тураверди.

– Дадаси, бу мен, танияпсизми? Сизга нима бўлди?

– Келинойи, дўхтирлар тоғамга кўп савол бериб бошини котирманглар, барибир англай олмайди дейишди, – деди Сардорбек маъюс.

– Вой ўлай! Энди нима бўлади?!

– Ўзингизни босинг, келин. Бизниям, сизниям ҳозирча эслай олмасмиш. Тақдирга тан беришга тўғри келади.

– Нима, кишлоққа қайтиб кетамизми энди? Ахир мен... Унда бу кишига ким қарайди?

– Қайтиб кетмайсизлар, бизникида яшайверасизлар. Секин-аста ҳаммаси тикланармиш. Сабрли бўлинг. Бошқа иложимиз йўқ.

Дилором эрини яна маҳкам кучоклади. У бўлса хайрон бўлганча беҳис тураверди.

– Бўпти. Бу кишига энди ўзим қарайман, кейин даволатаман. Ўша Маржон табибни албатта кидириб топаман. Мен ишонаман, у киши эримни даволайдилар, – деди аёл ишонч билан.

Шу маҳал Дилмуроднинг шифокори чиқиб келди.

– Бўлди, акалар. Беморни ортиқча қийнаманглар, илтимос.



- Эримни олиб кетамиз, – деди Дилором.
- Нима? Сиз кимсиз? Қаердан келдингиз? – деди шифокор йигит хайрон бўлиб.
- Тоғдан. Бу кишининг хотиниман.
- Ҳалиги, эс-хушингиз жойидами, ишкилиб?
- Ҳа, албатта.
- Ўзига қаролмаган аёл, беморга қандай қарайди? – деди шифокор йигит истеҳзо билан унинг кийим-боши, ахволига бир назар ташлаб оларкан ва жимгина Дилмуродни етаклаб қайтиб олиб кириб кета бошлади.
- Сиз менинг бу ахволимга эътибор берманг, ука. Ундан кўра айтинг, эримга қачон жавоб берасизлар?
- Яна бир ойлар чамаси даволаниши керак бўлади.
- Бўпти. Мен эртагаёқ яхши кийиниб-тараниб келаман, – деди Дилором ва шерикларига “Кетдик!” дея хитоб қилди.
- Қаёққа борамиз? – сўради Сардорбек.
- Худойдод аканикига. У ерда менинг янги кийимларим бор, – деб кўйди аёл.
- Дилором то Говасойгача миқ этмай кетди. У эрини кўриб анчагина кўнгли хотиржам тортганди ва келгуси режалари хақида фикр юрита бошлади. Эрини даволатиш унинг учун энг муҳим вазифа эди.
- У хаёлан яна бир режа тузди ва бу хақида ҳозирча ҳамроҳларига ҳам маълум қилмасликка қарор қилди.
- Сардорбек, – деди у жиддий.
- Лаббай, опажон.
- Эртага касалхонага иккимиз келамиз. Сўнг сиз мени ташлаб ўзингиз Фарғонага кетасиз.
- Хўп, – деди йигит ва “Кейин-чи?” дегандек савол назари билан қаради.
- Кейин болаларни олиб келасиз, – деди аёл ва ўзини тутиб туролмади. – Зора дадалари уларни кўриб ўзини бардам тутиб, қувонсалар...
- Майли, лекин ойнингизга нима дейман ёки у кишини ҳам ола келайинми-а?

– Ҳа, – деди Дилором бир оз ўйланиб олгач. – Мен оймга бор гапни айтмасам бўлмайди, шекилли.

– Яхшиси, бирга бориб кела қолинглар, – деди Худойдод. – Негаки, Дилмурод уларнинг олдида хижолат бўлиши мумкин.

– Ҳа, майли. Унда аввал тоғангизнинг олдида бўлиб, сўнг кечки пайт жўнаймиз. Адвокат билан ҳам учрашиб келаман.

– Тўғри киласиз, – деди Худойдод маъқуллаб.

– Кейин бу ерга келиб каердадир туришим керак бўлади.

– Бизникида-да.

– Э, йўқ. Ғовасой узок. Дилмурод акам худди ёш боладек бўлиб қолибдилар. У кишига энди ўзим қарашим лозим. Шунда тезроқ тузаладилар. Мен у кишини болаларни ўқитгандай бошидан бошлайман. Аввало алифбони, тилни, математикани ўргатаман. Сўнгра оилавий суратларимизни кўрсатаман. Хотиралари аста-секин тикланаверади.

– Э қойил, келин! Режангизга гап йўқ. Агар шу иш берса дўхтирнинг, Маржон табибнинг ҳам кераги бўлмайди.

– Шунинг учун Дилмурод акамни тезроқ касалхонадан чиқариб олсак, дегандим.

– Бунинг йўли осон “Эримни Тошкентга олиб бораман, катта профессорларга кўрсатаман” дейсиз. – деди Сардорбек суҳбатга қўшилиб. – Муҳими, ташхис қўйилган. Қанақа дори-дармон қабул қилиши аниқ. Буни уйдаям бажаравериш мумкин.

– Мен уни ҳар куни сурувим билан тоғу тошларга олиб кетаман. Тоза ҳаводан нафас олиб, иш билан банд бўлади. Масалан, жониворларнинг ўтлаши, сигирнинг қавшанишини узок томоша қилиб туриш асабларни тинчлантиради. Кейин балиқ овигаям борамиз. Ишқилиб табиат уни даволайди-да, – деб қўйди Худойдод ҳам ўзича билимдонлик қилгандай.

Хулласи калом, улар аввал Фарғонага бориб келадиган, сўнгра Дилмуродни касалхонадан олиб чиқиб Ғовасойда қишлайдиган бўлишди.

\* \* \*

Эртаси Дилором озода бўлиб, ювиниб, “Аёллар салони”да сочларини турмаклатиб, тирнокларини маникюр-педикюр қилиб олгач, эри туғилган кунда совға қилган пушти кўй-

лаги, “Маориф аълочиси” кўкрак нишони тақилган костюми, пошнаси баланд этигини кийиб, бўйин-кулоқларига тилла тақинчокларини тақиб, хушбўй атирлар сепиб шахдам қадамлар билан касалхонага кириб борди. У кўринишидан деярли аввалги ҳолатига қайтганди. Аммо анчагина ориқлаган, пешонаси ва юзига тушган ажин чизиклари-ю, сочидаги ок толалар, характеридаги кескинлик ва катъият энди унинг бутунлай бошқа аёлга айланганидан далолат берарди.

Кечаги навбатчи ҳамшира уни энди илик қарши олди.

– Мен эрим Дилмурод акани кўргани келувдим.

– Отдан йиқилганми?

– Ҳа.

– Кеча бир дайди аёл ҳам у кишини сўраб келувди.

Дилоромнинг гаши келди. Гўё олдида бир ок бўри сўйлок тишини кўрсатиб, ириллаб тургандай туюлди.

– Ҳой, оғзингизга қараб гапиринг! – дея тўсатдан уришиб берди у. – Эрим эркак. Мен учун соғ бўлсалар бўлгани. Хоҳласа, ўнта хотин билан юрсин. Лекин айтиб қўяй. Сиз Гиппократ қасамини ичгансиз. Душманми, гадоми, дайдами хизмат кўрсатишга мажбурсиз. Кечаги менга қилган муомалангиз учун раҳбарингизга шикоят қиламан!

– Нима?! Сиз?.. Нахотки! – деди ҳамшира хангу манг бўлиб.

– Ҳа, мен ўшаман. Йўлдан қочинг! – деди Дилором ва шашт билан ўтиб кетди.

– Ё тавба, – деб қолди ҳамшира аёл.

Дилором тўхтаб ортига қараб жаҳл билан яна бир ортиқча гап қотди:

– Менинг бошимга тушган фалокат, илоҳим, сизнинг бошингизгаям тушсин! Ана ўшанда одамларга яхши муомала қиладиган бўласиз, билдингизми?

Бу гаплар бўлим бошлигининг кулоғига етган шекилли, у шошиб Дилоромга пешвоз чиқди.

– Мен бўлим бошлиғи Гулзода Исоқовнаман. Нима гап?! Нима шовқин?!

– Анави ходимангиз кеча мени “Дайди” деб ҳақорат қилиб эримнинг олдида киритмади.

– Мен, ҳалиги, ўзлари... – деди навбатчи қиз довдираб.

Унинг ранг-рўйи бўзариб кетганди.

– Тез хонамга кириб “Тушунтириш хати” ёзиб беринг!..  
Узр! Сиз кимни йўқлаб келдингиз ўзи? – сўради бошлиқ аёл хушмуомалалик билан.

– Эримни. У хотирасини йўқотган. Ижозат берсангиз Дилмурод акамни олиб кетсам.

– Қаёққа?

– Бошқа касалхонага-да. Бу ердаги тартиб-интизом, муомала маданияти менга маъқул эмас! – деди у кескин.

– Э йўк, ундай деманг, опажон, – деди Гулзода Исоқовна ялинганнамо. – Сизга кўрс муомала қилган бу ходимага нисбатан албатта маъмурий чора қўлланилади. Кейин эрингизни шахсан ўзим назоратга оламан.

– Нима, илгарироқ назоратга олмаганмидингиз?!

– Ҳим-м... Биринчидан, у кишининг шахси номаълум эди. Иккинчидан, ҳеч ким у киши учун керакли дори-дармонларни сотиб олиб бермади. Ўзимиз борича эплаб турибмиз. Эътиборингиз учун, жойигаям, овқатигаям ҳали ҳеч ким пул тўлагани йўк. Бу ер пулли эканиям хотираларидан чикқан, шекилли, – деди бошлиқ аёл бўш келмай.

– Бўпти, – деди Дилором кўп ади-бади айтиш бефойда эканини ҳис қилиб. – Сиз касаллик хулосаларини, кейин, дори-дармонлар рўйхатини ёзиб беринг. Мен эртага пулларни тўлаб, эримни уйга олиб кетаман. Унга энди ўзим қарайман.

– Майли, ихтиёрингиз, – деб қўйди бошлиқ аёл. – Лекин эрингизга асабийлик эмас, фақат хотиржамлик кераклигини унутманг.



Дилоромнинг онаси Ҳадича ая Фаргона шаҳридаги кўпқаватли уйлардан бирида истикомат қиларди. У бир корхонанинг бош ҳисобчиси эди. Қизининг тўсатдан, бемаслаҳат ва огоҳлантиришсиз эри билан хорижга кетиб қолганлари, энг ёмони, икки норасида боласини қари қайнонаси Муслима

аяга ташлаб кетишганлари унга оғир ботди. Шу туфайли кизи ва куёвидан ҳам хафа, ҳам норози бўлди.

– Тавба, бу нима қилганлари-а? – дея сўроқ-саволга тутди у Сардорбекни.

Дилором қишлоқни тарк этган кунлари Сардорбекдан уларнинг хорижга кетадиган бўлиб қолганликлари тўғрисидаги хабарни онасига етказиб қўйишни илтимос қилганди. Чунки орган одамлари уни онасидан ҳам сўраб-суриштиришлари мумкин эди.

– Хафа бўлмайсиз-да, куда хола. Шунақа вазият бўлиб қолган, шекилли. Келганларида ўзлари тушунтириб беришар. – деган эди ўшанда Сардорбек.

– Тоғангиз эсли-хушли эди-ку. Наҳотки, менга бир оғиз айтмай, хайрлашмай... – деди аёл ва ўпкаси тўлиб гапиролмай қолди. Кўзларига ёш келди.

– Мана менга тайинлашди-ку, хабар беришар.

– Шўрлик набираларимга кампир қанақа қилиб қарайди, ахир?

– Бувим ҳали тетиклар, кейин Махлиё келинойим бор.

– Болага қарармиди у. Бўлмаса тўхтанг. Мен ҳам сиз билан кетаман. Иложи бўлса болаларни олиб келиб ўзим қарайман. Давлатёр шу ерда ўқийверади. Ишқилиб тинчликмикин, хабарингиз бордир?

– Ҳа, тинчлик. Лекин тоғам уйлари, кейин машиналариниям сотди.

– Нима?! Уйни сотди? Нима бало бўлди экан-а? Мундоқ кўнғирок ҳам қилиб қўймайди-я, бу кизи тушмагур. Мен ҳозир тез кийиниб чиқаман.

– Лекин бу ҳақда бувим билмайдилар. Уларга тоғам биз хорижга малакамизни оширгани кетяпмиз, деганлар.

– Нима, малакани оширишга? Бу ерда бир ёмон иш бўлган, шекилли. Тўғриси айтиверинг. Билмайди десам... Демак, сиз ҳаммасини биласиз, – деди аёл ва қайтиб келиб йигитни ўриндикка ўтиргизиб саволга тутди: – Қани гапиринг, нима бўлди ўзи?

– Фақат ҳеч кимга айтмайсиз. Кейин хаяжонланмайсиз, келишдикми?

- Хўп, – деди аёл ва ўзини тутиб олди.
  - Ишхоналарида текширув бўлаётганди. Бирор ишқаллик чиққан, шекилли.
  - Дорихонадами?
  - Йўқ, боғчада.
  - Нима?! Вой ўлмасам, қизим ахир ақлли-ку.
  - Ўзингизни босинг, хола. Келинойим ваҳима қилишмасин.
- Ишлар тинчигач, биз тез орада қайтамиз, дейишди.

Хадича ая гўё ўпкасига ҳаво етишмаётгандай у ёк-бу ёққа хансираб бетоқат юра бошлади.

– Демак, бир фалокатга йўлиқишган?! Ишқилиб, ўзи соғми? Қочиб кетишдими-а? – дея она тиззаларини шапатилаб йиглаб юборди. – Вой шўрлик қизим-а, энди нима киламан! Болаларини кўчага ташлаб кетган қизим-а...

– Унақа деманг, хола. Жиянларим яхши, мен улардан хабар олиб турибман.

– Майли. Бўпти, Сардорбек. Бўлар иш бўлган, энди дийдиёга ҳожат йўқ, шекилли. Мен ҳозир кийиниб чиқаман.

Хадича ая ўша кунидек қудасиникига келиб набираларини олиб кетди.

\* \* \*

Сардорбек Дилоромни ярим тунда Фарғонага олиб келганида ойиси Хадича ая ҳали ётмаган, болалар бўлса ухлаб қолишганди. Она-бола аввалига болаларни уйғотиб юбормаслик учун оёқ учида юриб, шивирлашиб гаплашишди, ун чиқармай йиглаб олишди. Аммо бу ҳолат узоқ чўзилмади. Хадича ая куёвининг отдан йиқилиб, хотирасини йўқотиб оғир ётганини эшитгач, “Ё худо! Бу энди қандай кўргулик!” дея фарёд чекиб юборди. Дастлаб қизчаси Лола ва кейин Давлатёрлар уйғониб кетиб анчайин озиб, ўзини олдириб қўйган оналарининг бағрига ўзларини ташлашди.

Дилором уларни жуда ҳам соғинганди. Болаларини бағрига босиб, юзларидан ўпиб-ўпиб олди. Уларни кўриб ҳам қувониб, ҳам хўрлиги келиб йиғлади. Болалар дарров дадаларини сўрашди. Яхшики, Сардорбек уларга ширинлик ва ўйин-



чоклар улашиб, буларни дадалари бериб юборганини айтиб юпатган бўлди.

Улар шу зайл алламаҳалгача дийдорлашиб ўтиришди.

– Энди нима қилмоқчисан, қизим? – дея сўради она.

– Дилмурод акамга қарамасам бўлмайди. У кишини эртага касалхонадан олиб чикиб кетамиз. Адвокатимиз Адҳам аканинг идораси шу ерда. Эртага эрталаб учрашаману кетаман.

– Мен ҳам сал суриштирдим, суд колдирилганмиш.

– Нега?

– Нега бўларди. Сенинг келмаганинг, кидирувда бўлганинг учун-да. Яхшиси, учрашмай кўя қол. Нима гапинг бўлса ёзиб бер. Мен элтиб берай. Бирортанинг кўзи тушиб қолмасин, дейман-да.

– Анави Барно ўлгурни жавобгарликка тортиш керак. Ҳаммаси ўшани деб бўлди. Жўравойни нима қилишибди?

– Уни тергов маҳали бир ой ҳибсда ушлаб туришибди. Кейин гаров пули тўлабди. Энди суд ҳукмини кутаётгандирда.

– Мен барибир адвокатга учрашишим керак.

– Лекин идорасига бора кўрма.

– Майли. Биз бўлмаса Сардорбек билан унинг уйига бориб келамиз.

– Келинойи сиз хижолат бўлманг. Дамингизни олаверинг. Мен, яхшиси, эртага эрталаб Адҳам аканинг ўзини шу ерга олиб келаман.

– Ана бўлди. Бўлмаса, бир йўла уйингиздан ҳам хабар олиб кела қолинг. Сен ётиб дамингни олақол, қизим. Вой шўрлик, қизим-а. Пешонангга шунақа ишлар ҳам ёзилган экан-да, – деди Хадича ая ва хўрлиги келиб йиглаб юборди.

Эргаси эрталаб Сардорбек Адҳамжонни бошлаб келди. Унинг айтишича, адвокатнинг ўзи улардан хабар бўлавермаганига хавотир олиб, кидириб бормокчи бўлиб ҳам турган экан.

– Сиз бўлмаганингиз учун суд номаълум муддатга колдирилди. Сизни кидирувга беришган, ва эҳтимол, бу ҳақида интерполга ҳам маълумот берилган бўлиши мумкин. Мен ҳозир Жўравой ва Барно устидан ишнй бошқатдан кўзгатиш учун

тайёргарлик кўряпман. Шунинг учун тафтиш ҳужжатларини яхшилаб ўрганапман.

– Нима дейсиз, мени ҳимоя қила оласизми?

– Ҳа. Ҳозир баъзи ҳужжатларнинг ксеронусҳасини олиб келганман. Сиз уларни кўриб чикиб, бундан хабарингиз борми, йўқми, имзолар ҳақиқатдан сизникими, бошқа имзолар айнан ўша шахсларникими, шуларни тасдиқлаб беришингиз керак бўлади. Розимисиз?

– Албатта.

Адҳамжон сумкасидан бир неча далолатномалар чиқарди. Улар олтига бўлиб, ундан тўрттаси ҳақиқатан ўзиники эканини тасдиқлади. Аммо иккитасида унинг имзоси ўхшатиб қўйилгани кўриниб турарди.

– Яхши, мана шу иккитасини экспертизага бераман. Қарши эмасмисиз?

– Йўқ. Кейин нима бўлади?

– Бу бизга иш беради. Имзолаган шахс аниқланса, у сохта ҳужжат тайёрлагани учун ҳам жавоб беради ва сиз учун енгиллик бўлади.

– Тўғри, бу Жўравой бўлиб чиқиши мумкин. Лекин у камалиб кетса қайнонам, кейин унинг оиласи боқувчисиз қолади-ку. Э, йўқ. Бу ҳақида хўжайиним эшитсалар хафа бўладилар.

– Барно қўйган бўлса-чи?

– Қанақасига?..

– Ҳай, майли. Мен бўлмаса Жўравойнинг ўзи билан бир гаплашиб кўраман. Сизнинг айбсиз эканлигингизга ишонаман. Тушунинг, адолат қарор топмоғи лозим. Нима учун энди сизлар ўзларингизни тақдир ҳукмига топшириб, ватанингиз, оилангизни ташлаб қочиб юришларинг керак? Ахир, бу адолатсизлик-ку!

– Адҳамжон тўғри айтяптилар, – дея гапга аралашди Хадиҷа ая. – Қонунни бузганлар жавобини бераверсин. Қайноганг сенга, ўз акасига юз-хотир қилмабдики, нима учун сизлар айбсиз айбдор бўлиб азоб чекишларинг керак. Ҳаммасидан

ҳам манави норасида болаларни ўйланглар. Улар, ахир, то-кайгача отасиз, онасиз юришади?

– Майли, Адҳам ака. Иложи бўлса, Жўравойниям химоя килинг, илтимос.

– У ўзига бошқа адвокат ёллаган. Ҳозирча ҳамма айбни сизга ағдариб туришибди. Хафа бўлмайсиз-да, бу ахир ҳар бир химоячининг вазифаси ҳисобланади.

– Ҳа, ким мусиқа буюрса, ўша пул тўлайди-да.

Адҳамжон нима деярини билмай бир оз жим қолди.

– Истасангиз, мен суд раисига илтимоснома киритиб унда Барнохонни қайта тергов қилинишини сўрайман. Хўш, рози-мисиз?

– Ҳа. Мен уни асосий айбдор деб ҳисоблайман.

– Келишдик. Сиз Дилмуроджонга салом айтинг. Тузалиб қолса ўзлари келиб менга учрашсин. Унгача бирор янгилик бўлиб қолар. Майли, мен ҳозир бир судда иштирок этишим керак эди. Ўзларингни эҳтиёт қилинглар, соғ бўлинглар, – деди Адҳамжон ва бир оқ қоғозга Дилоромнинг бир неча имзосидан намуна олиб чиқиб кетди.

Бугун якшанба – дам олиш куни эди. Болаларни уйғотмай кўя қолишди. Дилором уларни бир-бир ўпиб кўйди-да, сўнгра Сардорбек билан жўнаб кетди.

\* \* \*

Фарғонага бориб онаси ва болалари, ва ҳатто, адвокат Адҳамжон билан учрашиб қайтган Дилором анчагина хотир-жам бўлиб қолди. Энди у бутун эътиборини ҳамда касбий маҳоратини эрининг хотирасини тиклашга қаратди. У ишини ўзи айтганидай “Алифбо”дан бошлади.

– Мана қаранг, Дилмурод ака, манави “А” ҳарфи бўлади. Эсладингизми? “А” денг-чи, қани.

– А...

– Ҳа, яхши. А-нор, яъни мева, ан-ҳор – сув оқаётган арик. Қани қайтаринг-чи – анор, анҳор, – деди аёл “А” ҳарфини кўрсатиб.

– А-нор, ан-хор.

– Энди “Ад-во-кат” денг-чи. – Адвокат, яъни бизни ҳимоя қилувчи киши.

– Ад-во-кат.

– Адвокат Адҳамжон. У ким, эсладингизми?

Дилмурод бир оз ўйланиб қолди. Эслолмади шекилли, елкасини қисиб кўйди.

– Хўп, майли. Энди “Б” ҳарфига ўтамиз. “Б” денг-чи.

– Б...

– Яхши. Бо-ла, бў-ри, ба-қа, бош, – деди у ўз боши ва эрининг бошини ушлаб. – Бу бош. Нима экан?

– Бош.

– Ҳа, бошингиз лат еган. Отдан йиқилгансиз, эслаб кўринг. Хўп яна “Бар-но” денг-чи.

– Бар-но.

– У ким?

– Билмасам.

– Укангиз Жўравойнинг ўйнаши. Балоба гирифтор бўлгур, манжалаки. Биз ўшанинг касофати туфайли бу ерларда юрибмиз, тушундингизми?

Дилмурод хайрон бўлиб тураверди. Дилором давом этди:

– Энди “В” ҳарфига ўтамиз. Хўш, “В” денг-чи.

– В...

– Яхши. Ва-гон, “Вол-га” автомашинаси, Ва-ли-жон, ҳалиги синфдош ўртоғингиз бор-ку, эсладингизми? Ҳай майли, бўлмаса “Ва-ли-дол” денг-чи.

– Ва-ли-дол.

– Бу нима?

Дилмурод ўйланиб қолди ва бир оз тургач, билмасам, деб кўйди.

– Бу дори. Сизнинг дорихонангизда бўлади-ку, эслаб кўринг.

Дилмурод индамади.

– Энди манави “Д” ҳарфи бўлади, – деди у “Д”ни кўрсатиб, яъни сизнинг исмингиз Дил-му-род, меники Ди-ло-ром. Қайтаринг-чи.

– Дил-му-род, Ди-ло-ром...

– Ўх-хў, зўр-ку. Дилмурод, яъни сиз менинг эрим бўласиз. Дил-о-ром, яъни мен сизнинг хотинингизман, эслаб кўрингчи, қани. Иккита фарзандимиз бор. Бири ўғил, бири киз, – деди-да, китоб ичидан уларнинг фотосуратларини олиб кўрсатди. – Манави Дав-лат-ёр бўлади, ўглимиз. Буниси Ло-ла – кизчамиз, тўрт ёшда, боғчага боради.

Дилмурод фотосуратларни кўлига олиб уларга узоқ тикилиб ўтирди. Дилором эса эрининг кўзларига каради. Аммо нигоҳининг ҳамон хиссиз, учқунсиз эканини пайқагач, кўнглида “Э худо, менга сабр бер!” дея илтижо килди.

– Хўп, ҳозирча етарли. Энди қайтарамиз. Манави ҳарф нима эди? – сўради у “А”ни кўрсатиб.

Дилмурод бир оз ўйланиб турди-да, “А” шекилли, деди. Шунинг ўзиёқ Дилоромни қувонтириб юборди ва “Тўғри! Айланай сиздан!” деб юзидан ўпиб олди.

– Буниси-чи, – деди у энди “Б” ҳарфини кўрсатиб.

– Б...

– Вой, яшанг, асалим! Хўш, “Б” ҳарфи билан нималарни айтамыз?

– Бў-ри.

– Тўғри. Улар тоғда кўп бўлади. Менга мана шу ярамаслар ҳамла қилишди-да. Яна-чи?..

– Бар-но.

– Келиб-келиб, ўша ер ютқурни эсладингизми-а? Хўп, майли, кейинги ҳарфга ўтамиз. Манави қандай ҳарф? – сўради у “Д”ни кўрсатиб.

– “Д” эди, шекилли.

– Шекиллимас. Бу ҳақиқатан ҳам “Д” бўлади. Хўш, исмингиз нима эди?

– Дав-лат-ёр.

– Давлатёр ўглингиз-ку, ахир. Яъни икковимизниям ўглимиз бўлади. Сизники Дил-му-род, қайтаринг-чи.

– Дил-му-род.

– Демак, Дилмурод ака деб чакирсам, сиз нима дейишингиз керак?

– Билмасам.

– “Ҳа” деб менга қарашингиз керак бўлади. Баъзан “Да-да-си” деб ҳам чақираман. Тушундингизми?

– ... Ҳа-ҳа, да-да-си.

Мана шундай машаққатли машгулотлар тунлару кунлар давом этарди. Баъзан эрини чарчатиб қўяётгани учун Дилором Худойдоддан дакки эшитарди ва чўпон уни очик ҳавода айлангани олиб чиқиб кетарди.

Шундай қилиб, киш кунлари ўтаверди. Ҳадемай кўклам нафаси уфура бошлади. Дилором сабр-каноат билан ҳарфларни, кундалик асбоб-анжомлар, уй ва ёввойи ҳайвонлар, табиат ходисаларини, математикага оид анчагина ҳисоб-китобларни ўргатишга муваффақ бўлди. Бу ҳол унга ўзгача завқ бағишларди. Лекин Дилмурод уларни тез эсидан чиқарар ва барча уринишлар фойдасиз бўлаверарди.

Ниҳоят, буни англаган Дилоромнинг боши қотди. Унинг назарида даволовчи шифокор ёзиб берган дори-дармонлар ҳам қор қилмаётганди. Дилмурод турса ҳам, юрса ҳам ўзини гаранг одамдек тутар, биров ундан гап сўрамаса мутлақо гапирмас ва ҳечам кулмасди. Овқатни эса жим ўтириб, узоқ чайнарди. “Эримни фақат Маржон табибгина даволаши мумкин” деган тўхтамага келди аёл ва баҳор келиши биланок чорвани олиб таваккал ўша дарада қўноқ топишга қарор қилди. Эри ҳарҳолда чорвани боқа олади. “Ўша ерда қора бўлиб юрсалар бас. Қизик, бўрига дуч келиб қолсак эрим нима қиларкин?! Унинг йиртқич эканини билармикин?!” деган ноҳуш ўйга борди аёл. Аммо ҳомиладорлиги ва ўз танасида ҳам қандайдир ички дарди борлигини ўйлаб юраги увишди. “У ёқларда ёлғиз ўзим қандай тугаман? Эримнинг аҳволи шу бўлса...” – деб кўйди фикран ва бу фикрини яқин дугона бўлиб қолган Худойдоднинг хотини Мухаррамга тўкиб солди.

– Шу ерда туғиб, бемалол чилласини чиқариб кетганингиз маъқул. Кейин бешик ҳам ола кетасизлар. Чақалокқа ҳозирдан керакли нарсаларни тайёрлаб қўйишимиз лозим.

– Ҳа-я. Қаранг ўз ташвишларим билан бўлиб туғиладиган бола ҳақида сираям ўйламабман.



- Хотиржам бўлинг. Мен доимо ёнингиздаман.
- Токқаям борасизми?
- Қани энди бирга бўлсак. Лекин бунча рўзгорни қандай ташлаб кетамиз?
- Раҳмат сизга. Қилаётган яхшиликларингизни биз ҳам яхшилик билан қайтарайлик, илоҳим.

\* \* \*

Баҳорни интиқлик билан кутиб нимадандир умидвор бўлиб юришган кунларнинг бирида тўсатдан Шокир овчи ташриф буюрди. Улар дастурхон атрофида давра куришди.

– Қанака одамсизлар-ей. Касалхонага борибсизлар-у, менга ғиринг демай, Дилмуродни олиб суриб юборибсизлар-а, – деди у куюк салом-алиқдан сўнг.

– Вой, сиз ҳам ўша касалхонадамидингиз? – Хайрон бўлиб сўради Дилором.

– Ҳа. Белимни операция қилишди. Грижа, яъни чурра. Тоза азоб тортдим-да лекин. Пастга қараб нақд уч ой ётдим. Кейин оз-моз юра бошладим. Бир куни ошхонага борсам, манави кишим овқат чайнаб, сузилиб ўтирибдилар. Мени танимадилар. Мана ҳозирам мяк этмаяптилар. Жўрачилик бундай бўлмайди-да, ахир, – деди у ва Дилмуроднинг елкасига бир уриб қўйди.

Албатта, бу гапнинг ҳазил экани барчага аён эди. Аммо Дилмурод парво ҳам қилмади. Бир нуқтага тикилганча мик этмай ўтираверди.

– Ҳа энди, бир дард ёпишди-да, жўрангизга, – деди Дилором ва оғир хўрсиниб олди.

– Ҳазиллашдим, келин. Ҳаммасини биламан. Касалхонага тушиб қолиб сизлардан хабар ололмадим, узр.

– Раҳмат сизга, шунчалик... – дея олди аёл ва кўзлари ёшланди.

– Лекин мен бу хотирасини йўқотганликнинг давоси Борлигини эшитганман. Менга бу ҳақида Маржон табибнинг ўзи айтиб берганди.

– Нима?! – дея хаяжон билан кичкириб юборди Дилором. – Айтинг, қандай даволашган экан?!

– Хотирасини йўқотиш бу ё каттик кўркишдан, ёки бўл-маса, миясининг каттик зарба еб чайкалишидан бўларкан. Қай биридан юз берган бўлса, ўша йўл билан, яъни ё каттик кўркитиб, ёки тасодифан каттик зарба олиб даволанаркан. Маржон табиб худди шундай бир беморни қамчи билан қоронги хонада роса савалаб тузатган экан. Қалтакни еб-еб кейин “Раҳмат” айтиб кетаверибди, бечора, – дея хохолаб кулиб юборди.

– Ростдан ҳам тузалибдими?

– Ҳа. Кейин чойхонада ўртоқларига ош ҳам килиб берибди.

– Йўғ-е! – деб юборди Худойдод. – Бунисини энди ўзингдан кўшдинг.

– Гап гапдан безак олади-да, ошна.

Улар кулишиб олишти. Гурунг қизғин давом этди. Ора-орада Шокир Дилмуроднинг елкасига беихтиёр тап-тап уриб кўяр, гўё бу билан Дилмуроднинг хотираси ярқ этиб тикланиб, “Ассалому алайкум, яхши ўтирбсизларми?” дейдигандай эди. Аммо собиқ дорифуруш суҳбатни бефарқ кузатиб, сўнгра ўтирган жойидаёқ пинакка кетди. Дилором эрининг бошига ёстик кўйиб, устига адёл ёпиб кўйди. Бу ҳаракатни ўтирганлар ички ўкинч билан кузатишти.

– Бечора, – деб кўйди Худойдод ва Шокирга маъноли қараб кўяркан, “Маржон табибни топмасак бўлмайди, шекилли” деб аста минғирлади.

Дилоромнинг кўзлари ёшли мўлтиради. Унинг нигохидан шу тобда “Бир иложини килинглар”, деган илтижони уқиш қийин эмасди.

– Биз табибнинг яшаш жойини деярли топдик, Шокир, – деди Худойдод ва унинг чехрасида хушнудлик излари пайдо бўлди.

– Ие, шунақами? Муборак бўлсин! Қаерда экан?

– Ўша, қўшни дарода.

– Ғорини кўрдингизларми?

– Йўк. Тун, калин қор эди. Бир илик, буғи чикиб турган

жилгага дуч келдим. Сен ахир горнинг ичидан иссиқ булок чиқади, дегандинг-ку.

– Ҳа, тўғри. Табиб ўзи шундай деганди. Демак, жилга бўйлаб борилса, топсак бўлади демокчисиз-да, а? – дея ҳовлиқиб сўради Дилором.

– Албатта. Бир уриниб кўрмаймизми? – деди чўпон Шокирга қараб.

– Бўлди. Гап йўқ. Лекин дўхтирлар ҳозирча менга от мишиш мумкинмаслигини, оғир кўтармаслигимни тайинлашди.

– Бўлмаса, бирйўла кўй-кўзиларни хайдаб, пиёда бораверамиз. Фақат Шайтонқоядан эмас, айланиб ўтамиз-да.

– Маъкул, – деб қўйди Шокир.

Аммо у бўрилар билан бўлган воқеалардан ҳали беҳабар эди, шу туфайли Дилоромга гап котди.

– Кўй-эчкиларингиз ҳозир ўша ердадир? Уларга ким қараяпти, жиянингизми?

– Э, – деб қўйди Дилором бошини сарак-сарак қилиб. – Қўйинг, сиз сўраманг, мен айтмай. Эсласам шайтонлаб қолай дейман.

– Ие, нима гап бўлди? Очикрок айтаверинг.

– У ер бўрилар макони экан-ку.

– Йўғ-е, кўпайиб кетишибдимми?

– Билмасам. Ишқилиб улардан аранг қутилдим-да.

– Нима, Дилмурод ўша ерда йиқилдимми?

– Йўқ, йўлда. Йўлни жала ювиб кетган экан-ку. Нима, хабаринг йўқми? – сўради Худойдод.

– Йўқ. Касалхонадан чиққанамга энди бир ҳафта бўлди.

– Хуллас, бўриларни бир ёқлик қилмасанг бўлмайди. Келиннинг айтишича, улар жуда кўпмиш. Иккитасини мен ўзим ер тишлатдим.

– Ҳа. У томонларга анчадан буён ҳеч ким бормади қўйишган-да. Демак, улар кийикларга ҳам ҳужум қилишаётган бўлса керак.

– Бир эшагимизни гумдон қилишди, жонинг чиққурлар, – деди аёл ва бўриларнинг эшакни чавақлаганини кўз олдига келтириб, бир сесканиб олди.

– Маржон табибнинг милтиғи бормикин, ишқилиб?

– Билмасам. Эҳтимол, бордир, лекин у киши табиат жонзодларига озор бермайдиган оқил инсон.

– Бўри учун нима фарқи бор у ақлими, беақлими? Улар оч бўлишса сен ҳам, мен ҳам тайёр емиш бўлиб кўринамиз.

– Тўғри. Мен-ку, қалампирни кўп ейман, аччиқ ва бемазаман. Сизларнинг гўштингиз жуда ширин бўлса керак. – дея ҳазиллашиб кўйди Шокир.

– Айникса, ароқхўрларнинг гўшти жа маза бўлади, дейишади, – дея Худойдод кулиб юборди.

– Эй, айниманглар-е, – деди Дилором. – Ўша эшақхўр йирткичларни эсласам кўнглим ағдарилади.

– Кабоб қилиб пишириб бермабсиз-да, келин. – деди чўпон аския қилиб.

– Ҳаммаси кабобни деб бўлди аслида, – деди аёл беихтиёр.

– Биласанми, Шокир. Дилоромхон зўр қассоб экан. Энди жонлиқ сўйишга қийналмаймиз, – деди Худойдод ва қаттиқ кулиб юборди. – Қанака қилиб кўй сўйганингизни айтиб беринг, келин.

– Э, қўйинглар, бир бўлди-да.

– Айтиб бераверинг, келин. Ўтирибмиз-да гаплашиб.

Шундан сўнг Дилором кўй сўйиш воқеасини оқизмай-томизмай гапириб берди. Ошналар мириқиб кулишди. Кейин бўрилар ҳамласини ҳам айтганди, Шокир анграйиб қолди.

– Йўғ-е, ростдан-а?!

– Кўшиб ўлибманми. Шунака қилиб чорвамизни кутқариб қолдим-да.

– Э, қойил!

– Агар биз бормаганимизда... – деб кўйди Худойдод бошини сарак-сарак қилиб, келинимизнинг холи жудаям чаток бўларди. Бўриларга тайёр асира бўлиб қолган эканлар.

– Эҳ-хе, ҳали шунака ишлар бўлди денг, – деди Шокир ва чуқур тин олди.

– Ҳа, улар шундай ваҳшийлашиб кетишдики, симтўр борлиги учунгина омон қолдим. Кейин гугурт ва ўтин тугаб қолди. Уларни аранг ҳайдадим.

– Ўзининг ётиб юрган тўшагини ҳам ёқибди. Бораётсак бир вақт куйган латта иси келяпти. Сардорбек “Амаки, бировнинг уйи ёнаяпти” дейди. “Кимнинг уйи экан? Бу ерларда қанака

ўй бўлиши мумкин?” деб ўйласам, бу келиннинг иши экан. Лекин қойил! Ҳеч кимнинг ақлига келмайдиган ишларни қилибди-да.

– Ҳа, худо бир асрабди, – деб қўйди овчи тан бериб.

\* \* \*

Ҳадемай тоғларга ям-яшил гилам тўшалиб кўклам ўз тароватини кўз-кўз қила бошлади. Шокир, Худойдод ҳамда Дилмурод иккинчи бор биргаликда тоғ сафарига отланишди. Бу сафарги карвон йирикрок ва мақсадлирок эди. Йўқотилган эшаклар ўрни копланди. Қўй-эчкиларнинг ҳам сонига сон қўшилди. Кўпчилиги бўғоз эди. Шокир овчи ҳам ўз уйдан ўнта қўй олиб келиб қўшиб қўйди.

– Тугилгани сизларники. Менга бир-икки йилдан сўнг сонини кайтарсангизлар бўлгани. – деди у.

Лекин оғироёк Дилоромни вазият тақозоси билан Худойдодникида қолдиришга тўғри келди. Ҳар томонлама ўрнашиб, шароят қилиб олишгач, сўнг уни ҳам олиб бориб қўядиган бўлишди. Унгача Шокир Дилмурод билан бирга яшаб, овчилик қилиб, бўриларнинг қиронини келтирадиган бўлди. Асосий мақсади Маржон табибни топиб бемор дўстини даволатиш эди.

Овчи билан чўпон пиёда, Дилмурод бўлса, бир эшакни минган ҳолда сурув кетидан равона бўлишди. Дилором эрини иссик кийинтириб бошига ҳам спортча қалпоқ, устидан яна бир телпак кийдириб қўйди.

– Бу кишини кўп чарчатиб қўйманглар-а, хўпми? – деди Дилором эрини елкасини меҳр билан силаб қўяркан.

– Айтиб қўйинг, кўп жаврамасин, бўлмаса, – деди Шокир ҳазил қилиб.

– Келин, хижолат чекманг, ҳали эрингиз яхши бўлиб кетади. Мана кўрасиз, эҳтимол, сизга яна қайтадан уйланиб олар, – деди Худойдод ва хохолаб кулиб юборди.

– Майли, мен розиман, – деди Дилором ҳам кулиб. – Кани кўрамиз, сизлар куёвтўрага қанақа қошона қуриб бераркансизлар.



...Улар мўл юришди ва ниҳоят Дилмурод йиқилган жойга етиб келишди. Ўлган отнинг суяклари очилиб қолибди. Жарликни айланиб ўтишди.

– Дилмурод қара, қара сен шу ердан йиқилганмидинг-а? Эслаб кўр, – сўради чўпон.

Аммо Дилмуроддан садо чиқавермагач, яна йўлда давом этишди ва кечга яқин овчининг қароргоҳига етиб келишди. Ўчоққа гулхан ёкишди. Дилмурод бўлса, оловга тикилганича маҳзун ўтираверди.

Кейинги куни улар аввалги йўл билан Шайтонқояни айланиб ўтишга қарор қилишди. Йўл узок, ҳарҳолда хавфсиз эди. Бу ерда ҳам баҳор нафаси уфириб турса-да, ҳали қорлар тўлик эрмаган, қуёшга терс жойларда қор уюмлари ва яхма-лақлар билан қопланган бўлиб, сиртида турли ҳайвон ва қуш излари қотиб қолганди.

Яна икки жойда тунаб қолишга тўғри келди. Ўзлари билан бу сафар палатка ҳам олишганди. Шу иш берди. Тунда турли ҳайвон шарпалари сезиларди. Шокир овчи билан Худойдод навбатчилик қилиб сурувни кўриқлаб чякишди. Дилмурод бўлса дамани олаверди. Яна ўз манзилларига етиб олиш учун йўл босишди. Ниҳоят, Сардорбек қорда инсон изини учратган жойга етиб келишди.

– Маржон табибнинг изларини шу ерда учратдик, – деди Худойдод ва Шокирга деярли қорлари эриб битган қоятошлар орлигини кўрсатди. – Иссиқ жилга ҳов анави ерда экан.

– Яхши. Тахминингиз тўғрига ўхшайди. Аввал жойлашиб олайлик сўнг у кишини излаймиз.

– Ҳа, албатта, – деб кўйди Худойдод ва эшак устида мик этмай келаётган Дилмурод томонга кўз қирини ташлаб кўйди. “Ишқилиб ўзига келармикин? Хотираси тикланмаса-чи? Хотини у билан қандай яшайди? Яна чакалоқлари ҳам бўлади-ку. Эҳ, шу ишлар худогаям хуш келмаяпти, шекилли-да. Майли, “чикмаган жондан умид” деганлар. Шу йил ҳам қа-



райлик-чи, бўлмаса, уйларига қайтиб кетиб пешонадагиларини кўраверишади-да” – деган ўйга борди у.

Машаққатли ва олис йўл босиб манзилларига ҳам етиб келишди. Ўтган йили кузда курган кўралари вайрон бўлиб, горуй оғзидаги симтўр тўсиқ кийшайиб қолибди. Ишни кўрани тиклашдан бошлашди. Яна икки ўрам симтўр олиб келишганди. Уни арчалар ва қоятошларга тортиб ҳовли девори қуришди. Унга бир эшикча ҳам ясашди. Гор оғзини мустаҳкамлаб, яна целлофан пленка тортишди. Булоқ сувини резина ичак билан олиб келиб шилдиратиб оқизиб қўйишди.

## VI БОБ ТОҒДАГИ ҚЎШНИ

Дилмурад ва Дилором учун кўнгилдагидек яшаш шароитлари яратилган кунларнинг бирида Шокир билан Худойдод Маржон табибни излаб топишга отланишди. Дилмурад ҳовлида қўй-қўзиларга қараб, бу ерда қора бўлиб турадиган бўлди.

– Дилмурад, сен кўркма, биз кечгача қайтиб келамиз. Қозондаги овқатни еб оларсан, бўптими? – деди Худойдод.

Дилмурад “тушундим” дегандай ишора қилди. Аммо Худойдод бундан қоникмади ва қўлбола ўчоқлари томон уни ёш боладай етаклаб олиб борди-да, қозон қопқоғини очиб кўрсатди.

– Қорнинг очса манави овқатни еб ол, дедим, – У худди овқатни егандай қилиб кўрсатди.

Дилмурад кулимсиради.

– Хаҳ, хайрият, тушунибди, – деди чўпон қувониб.

– Овқат десанг тушунади-да. Ҳар қандай жониворниям аслида емиш ёрдамида қўлга ўргатилади.

– Тўғри, лекин бу инсон боласи-ку. Кейин биз кетсак, бу ерда яшай оладими, йўқми, хайронман.

– Шунинг учун ҳам табибни топиб, уни тезроқ даволати-

шимиз керак-да. Кетдик, вақт ғанимат, -- деди овчи жиддий.

У халтача ҳамда милтигини елкасига илиб олди.

Худойдод симтўр эшикни маҳкам боғлаб кўяркан, эшик ёнидаги тош устига қотириб ичига сомон тиқиб қўйилган ириллаб турган бўри кўғирчоқка ишора қилди. Бу бўри ўтган сафар Худойдод отган йирткичлардан бири бўлиб, ҳар иккисини ҳам Шокир кўғирчоқ қилиб бирини шу ерга, иккинчисини қўра яқинига ўрнатиб қўйди. Буни кўрган ҳар қандай йирткич яқинлаша олмаслигини у яхши биларди. Бундан ташқари овчи бу ерга келадиган сўқмоқларга ҳам темир тузоқлар қўйиб чиқди. Бу билан ҳам хавфсизлик таъминланарди.

Улар аввалига қўшни дарадаги иссиқ жилгани излаб топишди, сўнгра ўша жилга бўйлаб боришни мўлжаллашди. Йўл-йўлакай худудни ва бу ердаги ҳайвонот дунёсини ўрганиб боришди. Шокир коваклар, уялар ва ўша ерлардаги излар, буталарга ёпишиб қолган юнглар, жонивор тезаклари, емак қолдиқларига қараб қайси жониворники эканини шарҳлаб борарди. Бир жойда наъматак меваси кизариб қотиб қолган тезакларга дуч келишди.

– Булар айикники, – деди у қўлидаги таёк билан кўрсатиб.  
– Мана у наъматак ебди. Демак, улар уйқудан уйғонишибди.

– Чорвага хавфи йўқми?

– Йўқ. Улар одам бор жойга яқинлашишмайди. Асосан мева қолдиқлари билан озиқланишади.

Бир жойда тулки уясига дуч келишди. Шокир инга кулок тутиб кулиб қўйди.

– Ҳа, тинчликми?

– Тулки болалабди. Чий-чийлаган овозлар эшитиляпти.

– Ҳа. Баҳор кўзилаш компанияси бошланыпти. Бизнинг қўй-эчкиларимиз ҳам эрга-индин кўпайишади. Дилмурод ишкилиб эплай олармикин?

– Кўзиларга қарашни ўргатиб қўйиш керак.

– Эхтимол, шулар билан овунар.

– Билмадим. Лекин бу ерда унинг ўзини қолдириб бўлмайди.

Улар ниҳоят илиқ жилга бўйига етиб келишди ва энди жилга бўйлаб юқорига кўтарилиб, тош қоялари ва чангаллар-

ни айланиб ўтиб боришди... Анча узок юришди. Йўл-йўлакай Шокир изларни ҳам ўрганиб борди. Ниҳоят, инсон изига дуч келишди.

- Бу кавуш излари. Кекса эркак экан.
- Кексалигини қаёқдан билдинг?
- Кўлида асо бор. Манави чуқурчалар асо излари бўлади.
- Э, койил! Изкувар бўлиб кет-е!

Аммо бир уюм тошларга дуч келишгач, жилға ҳам, из ҳам йўқолди.

- Энди нима қиламиз? – сўради чўпон.
- Гор шу атрофда. Жилға йўлини тош кўчкиси босиб қолибди. Лекин бунга кўп бўлмаган.
- Қаёқдан билдинг?
- Эслаб кўрайлик қачон зилзила бўлганди?
- Бир йилча бўлди-ёв.
- Ҳа ана. Демак, бир йил бурун каттиқ ер силкингани сабабли тош кўчган ва эҳтимол, гор оғзи ҳам беркилиб қолган.
- Ие, унда табиб ичида қолганми?
- Мумкин, – дея ўйланиб қолди Шокир.
- Унда биз кўрган қордаги излар янги эди-ку.
- Ҳа-я... Демак, горнинг бошқа оғзи бўлса керак.

Улар улкан тошлар оралари, ва ҳатто, чангалзор, бутазорлар ичидаги ёриқларни ҳам текшира бошлашди. Бундай жойлар жуда ҳам кўп эди.

– Ҳов анави баланд қояни кўряпсанми? – сўраб қолди Шокир баландликка ишора қилиб.

– Ҳа, – деди чўпон ва одам бошига ўхшаган улкан тошга кўзи тушди.

Ҳайкалга ўхшаш бу тош гўё узок-узокларга тикилиб турган салобатли инсоннинг бошини эслатарди.

– Ўша бизнинг кўра тепасидан ҳам узокдан кўриниб туради. Чикмаймизми? Эҳтимол, дурбин билан Дилмуродни кўрармиз.

– Ҳа, майли. Лекин аввал табибни топайлик. Дилмурод қаёққаям борарди.

– Демокчиманки, табиб чиндан ҳам шу атрофда яшаса, албатта, биз келганимизни билган, эҳтимол, ўшанда Дилоромнинг кичкиришини эшитган бўларди.

– Балки у бу ерда қишламас. Бизга ўхшаб баҳорда келар.  
– Унда сизлар кўрган из кимники экан?  
– Ҳа-я. Демак, бу ерда кимдир бўлган.  
– Эҳтимол, янги овчидир. Бу ерга баъзан контрабандачилар ҳам келиб, кийик овлаб кетишади.

– Шокир, кел, чалғимайлик. Бирор жойда тамадди қилиб, дам олайлик-да, жилғанинг бошини излайлик. Кўнглим сезиб турибди. Табиб шу булоқнинг бошида макон қурган.

– Бўлмаса, сен дамингни олиб тур. Мен анави қоя тепасига чиқиб келаман. Ўша ердан табибни чақириб кўраман.

– Маъкул, – деди Худойдод ва қоя сари чиқиб бораётган ҳамроҳига қараб қулиб сўз қотди: – Табибни кўрсанг салом айт! Сўра-чи, носи бормикан?!

Чўпон овчининг баланд қояга чаққонлик билан чиқиб бо-ришини кузатиб ўриндиққа ўхшаш тош устига ўтирди. Аммо ҳамроҳи тезда кўздан ғойиб бўлди.

Баҳор кўёши роҳатбахш нур таратарди. Уни уйку элтди. Қанча мизғиди, билмади. Бир пайт қулоғига димоғи билан паст овозда маъраган товушлар эшитилди. Лекин кўй-эчки-ларнинг овозига ўхшамасди. Чўпон кўзларини хиёл очди. Очди-ю, қувониб кетди. Сал нарида дарахтзорлар орасида бир тўда кийиклар теварак-атрофга хушёр қараб, емиш излаб юришарди.

“Нақадар ажойиб!” – деб қўйди Худойдод кўнглида ва уларни завқланиб томоша қила бошлади. Аммо томоша кўп-га чўзилмади. Қоя томондан келган ҳайқириқ жониворларни сергаклантирди. Кийиклар хуркиб қочиб қолишди.

– Ҳе-хе-ҳей! Топдим!!! – дея қичқирди Шокир. Унинг овози қоятошларда акс-садо берди.

– Нимани топдинг?! – жавоб қайтарди чўпон бор овози билан.

– Ғорни!

– Қанақа ғор?!

– Табибнинг ғори!

“Нима? “Табибнинг” дейдими?” – деди-да, бирдан юраги гупурлаб кетганини ҳис қилди.

– Мана ҳозир, кетаяпман!!!

У ҳам ўзгача гайрат билан тепалик сари кўтарилиб борди. Пастдан яқин кўрингани билан бу одамнинг бошига ўхшаш улкан қоя жуда олисда экан. Шокир унинг тепасига чикиб олиб чўнқайиб ўтирар, теварак-атрофни дурбин билан мирикиб кузатарди. Шу маҳал дурбинини юқорига чикиб келаётган чўпон дўстига қаратди.

– Имилламай тезроқ юрсанг-чи, – деб қўйди у гудраниб.

Аммо у жуда хурсанд эди. Ҳақиқатан ҳам шу тобда одам яшайдиган ғорни топган ва унинг тор оғзидан эмаклаб кириб бош суккан, сўнгра у ердан голибона қайтиб чикиб, қоя тепасида туриб жар солаётганди.

Ғор ичидан чиндан ҳам иссиқ булоқ суви чикиб турар, ташқарида бир оз жилдираб окиб, сўнгра тошлар орасига сингиб кетаётганди.

Ғор ичи қоронғи ва у ерда ҳеч ким йўқ экан. Шундай бўлса-да, деворларга илинган турли оқиш халталарга кўзи тушди. Бирини ушлаб кўрди. Унда куритилган аллақандай гиёҳ бор эди. Электрфонар Худойдоднинг сумкасида бўлгани учун уни пастдан чакириб олишга тўғри келди ва ташқарига чикиб бирйўла ҳали забт этмаган одамбошсимон ўша улкан қоятош тепасига чикиб борди-да, чордона куриб ўтириб олди.

– Ўша ерда битта ковак бор! – дея кичқирди овчи аста кўтарилиб келаётган ҳамроҳига қараб.

– Қаерда? Кўрмаяпман!

– Ёнингда сув чикиб оқаяпти. Бу ўша иссиқ сув!

Худойдод ҳовликиб ён-верини қаради ва чап томондаги тош ортидан жилдираётган сув овозини эшитди. Чаққонлик билан чопиб бориб жилгага кўзи тушди-ю, қувониб кетди. Шошганча сувга қўлини тикиб кўрди. Сув илик ва ёқимли эди. Кафтига олиб ичиб кўрди ва роҳатбахш таъмни туйди. Шодлигини яширолмади, чўпонларга хос тарзда қийқириб қўйди-да, юз-кўзи ва бўйинларини ювиб оқ дуррасини белидан ечиб, “Етказганиннга шукр”, дея ҳузур қилиб артиниб олди.

– Топдингми?! – кичқирди Шокир.

– Йўк! Сувни топдим!..

– Ўнг томондан озгина чиқилади!..

Худойдод шундай қилди ва тошлар оралигидаги бир одам эмаклаб сиғадиган ёриққа дуч келди. Ёриқ оғзида уч тарафга кетган сўкмоксимон йўлакчалар бўлиб, улар инсон изидан пайдо бўлгани сезилиб турарди.

Чўпоннинг қизикувчанлиги устун келиб фонарни ёкди ва панжара эшикни суриб ғор ичита эмаклаб кириб борди. Бир оз юргач, бир кичик залга рўпара келди-да, қаддини ростлади. Ғорнинг девор ва шифтларига турли халталар ва курук гиёҳ поялари осиглиқ эди. Ичқари жуда ҳам сокин, фақат сувнинг шилдираши ва томчиларнинг чакиллаб томиб туриши эшитилиб турар, ҳавоси майин ва мусаффо эди. Бу ер киравериш майдони вазифасини бажарувчи жой экан. Кейин яна бир чоғроқ хонага ўтиб борди. Унда турли хилдаги асбоб-анжомлар, уст-бошлар, пўстак тўшамалар ҳамда инсон учун зарурий бўлган майда-чуйдалар калашиб ётарди.

Хона тўридан бу ерга бир оз хира ёруғлик тушиб тургандай кўринди. Чўпон ўша тарафга юрди. У ерда эшиксимон фақат бошни эгиб ўтиб бориладиган йўлак бор экан. Ундан ҳам ўтиб борди ва кутилмаганда улкан қатта залга чиқиб қолди. Залнинг тепасида тиркиш бўлиб, куёш нури худди прожектор нурига ўхшаб хона ўртасидаги иссиқ булоқ сувига тушиб турар, сувнинг буғи сезилар-сезилмас ўша тиркиш сари йўналмоқда эди. Булоқ ичида бўлса, бир талай хонбаликлар сузиб юрарди.

Булоқ суви сокин жимирлаб чиқиб турар ва туйнукдан тушаётган куёш нурида биллурдай жилваланарди.

Булоқ яқинида тошдан ўчоқ бўлиб, унга кичик бир мискозон кўйилган, олдида кумғон ҳам бор. Ўчоқ атрофига кўй ва эчки пўстаклари тўшалган бўлиб, ғор эгаси доимо шу булоқ ва олов олдида куёш нуридан баҳра олиб дам олишини ва кичик хонтахта устидаги лавҳа китоб мутоала қилиши ҳамда ёзув ишларини бажаришини англаш қийин эмасди.

Чўпон энди фонарини ғорнинг шифт ва деворларига қаратди. Деворларда аллақандай минерал тузлар ва сумалаклар гўё юлдузлардай милтиллаб кўринарди. Токчасимон жойлар ҳамда тош суппаларда аллақандай китоб ва қўлёзмалар, дори-дармонлар солинган махсус идишлар, тажриба ўтказишга



мўлжалланган шиша колбалар ва жониворлар учун кафас-чалар жуда кўп эди. Ҳатто, бир микроскоп асбоби ҳам бор экан. Бир шиша идишда қуритилган илону калтакесаклар, қурбақаю тошбақа ҳам бор.

– Эҳ-хе! – деб юборди Ҳудойдод бир пайт ва ўзининг овозидан ўзи чўчиб тушди. Чунки овози жаранглаб кетганди-да.

Зал тўрида яна бир йўлак борлигини сезди ва ўша ёкка эндигина қадам ташлаган ҳам эдики, орқадан “Ҳой, ким бор?!” деган янгроқ овозни эшитиб бир сапчиб тушди. “Эҳтимол, бу табибдир. Нима бўлгандаям бу ер унинг уйи. Берухсат кириб келавердим” деган ўйга борди у. Аммо кенг залда шу маҳал Шокир пайдо бўлди ва “Қалай!” – деб кўйди.

– Гап йўқ. – деди Ҳудойдод. – Эгаси қаёқда экан-а?

– Сафарда бўлса керак-да.

– Шунакага ўхшайди. Демак, бирор қишлоқда беморларни қабул қилаётгандир. Лекин жойи зўр экан. Бу ерни ҳеч ким топа олмайди.

– Баликларни қара, – деди Шокир ва жониворларга махлиё бўлиб бир оз туриб қолди.

– Ҳа-а. Бу дейман табиб оловга тикилиб, дардини баликларга айтиб ўтиради, шекилли-да. а? – деди Ҳудойдод.

– Тоза ҳаво, илиқ сув, ташқаридаги гўзал манзара. Инсон учун бундан ортик яна нима керак ўзи? Ов қиламан десанг жониворлар тикилиб ётибди.

– Ҳа, тўғри айтасан. Бу ерда пул ҳам керакмас, ҳеч қанақа ташвиш ҳам йўқ. Юр-чи, анави ердаям йўлак кўринди. Яна хоналари борга ўхшайди.

– Эҳ-ха, шунаками? – деди Шокир ва фонарни олиб йўл бошлади.

Чиндан ҳам гор серхона экан. У хоналарда озиқ-овқат захиралари, жумладан, сур гўшт, қази-қарта осиб қўйилган, эпик идишларда асал, сарийғ, гуруч, дон ва тоғдан териб майизак қилинган мева маҳсулотлари мўл эди. Қопларда турли хилдаги қуритилган гиёҳ япроғи, гул ва илдизлари, шох-шаббалари тахлаб ташланиб рақамлаб қўйилибди. Демак, улар рўйхатга олинган бўлиши мумкин. Яна бир пастроқ хонада арраланган,

чошиб таҳланган ўтинлар, ва ҳатто, кўмир ҳам бор экан. Бир четдаги қора идишда керосин турарди. Катта залдаги баъзи тоқчаларга шамлар кўйилган, керосинли тошфонар ҳам бор эди. Шокир уларни бир-бир ёкиб чикди.

Ғор ичи ёришиб кетди ва шам нуридан шифтдаги “юлдузлар” ғўё замонавий рақс майдонидагига ўхшаб ўзгача жиллана бошлади. Чўпон завкланиб кийкириб кўйди, овчи бўлса, “Эҳ-хе, койил-е!” деб юборди.

– Манавини ҳақиқий жаннат деса бўлади! – деб кўйди у.

– Тўғри фақат бу жаннатнинг эшигига эмаклаб кириш керак экан-да.

– Менимча, аввал унинг эшиги кенг бўлган, кейинчалик зилзила бўлибми ё қандайдир бошқа сабаб билан беркилиб қолган бўлса керак.

– Бўлиши мумкин. Булоқ суви ҳам ғор ёнидан сизиб чикиб, ўша думалаган тошлар орасидан ўтаяпти.

– Табибнинг ёлғиз ўзи ғор оғзини катталаштиролмаган, шекилли-да.

– Ҳа. Эҳтимол, у кишига шундай бўлгани маъқулдир. Бегона кўз тушмайди. Ёввойи ҳайвонлар бурнини сукавермайди. Айтмоқчи, бўрилар ва тулкилар бемалол кириб келишаверади-ку.

– Йўк, темир панжара бор экан. Мен уни очиб кўйдим, – деди Шокир.

– Ундай бўлса яхши. Мен аҳамият бермабман.

– Энди нима қиламиз? Табибни кутамизми?

– Ҳайронман. У қачон қайтаркин?

– Лекин эр-хотин яшаши учун жа боп жой эканми-а?

– Йўк, бўлмайди, – дея ҳазил билан эътироз билдирди Худойдод. – Бу ерда бола-чақанинг кўпайиб кетиш хавфи бор. Кейин уларни қаёққа жойлайсан?

– Ҳа-а, бу ер болалар учун жуда қизиқ. Бекинмачоқ ўйнашади, балиқ тутишади, кейин ташқарида тошлар орасида “Уруш-уруш” ўйнашади.

– Оббо, тоғдаям тинчлик бузиларкан-да. Қий-чув тўполондан кийик тугул бошқа йиртқичлар ҳам урра қочишади.

– Улар хақиқий абжир йигитлар бўлиб етишишади-да. Бунинг нимаси ёмон?

– Ташки дунёдан беҳабар, илмсиз, ёввойи бўлиб-а?

– Тўғри. Лекин бу ерга ҳозирги замон техникасини ўрнатиб олишса-чи. Масалан, куёш батареяси, параболик антенна, телевизор ва компьютер.

– Яхши фикр.

– Ҳа. Орзуга айб йўқ. Лекин бу гап бирор бойваччанинг қулоғига етиб борсами, дарров бу ерни топиб тиконли сим билан ўраб олади. Турли ёмон ишларни бажарадиган маконга айлантириш-ям мумкин. Қарабсанки, бу ердаги покиза табиат ҳам булғанади.

– Айниқса, жинойтчи-қочоклар билишса борми?

– Умуман, кўрганимизни ҳеч кимга айтмаслигимиз керак. Сен билан менинг вазифамиз шуки, қўлимиздан келса табибга кўмак берайлик. Бу одам ҳали неча-неча инсонлар саломатлигини асраш учун хизмат қилади.

– Тўғри. Унда катта билим ва тажриба бор экан, – деди Шокир ва табобат ҳақидаги китоблардан бирини қўлига олди.

– Нима дейсан, табиб Дилмуродни даволай олармикин? – сўради Худойдод ҳам суратли, ҳинд тилида ёзилган тибет табобати ҳақидаги қўлёзмани варақлаб кўраркан, ўзича “Эҳ-хе, суратларини қара, бу ерда инсонни даволашнинг антика усуллари ҳақида ёзилганга ўхшайди. Менимча, Дилмуродни, у албатта даволайди”, деб қўйди ишонч билан.

– Ноёб китоблар экан. Афсуски, сен билан мента ўхшаганлар буни тушунмаймиз. Уларни таржима қилиб оммага етказиш керакмикин?!

– Ҳа. Буларда сир-синоат жуда кўп шекилли. – деди Худойдод араб ёзувида битилган ва гиёҳларнинг сурати чизилган бир китобни аста варақлар экан, бошини силтаб қўшиб қўйди. – Бу китоблар аждодларимиздан қолган меросга ўхшайди. Демак, улар халқимиз мулки ҳисобланади. Эҳтимол, буларда давоси топилмаган масалан, саратон, силга ўхшаш касалликларга ҳам шифо ёзилгандир.

– Бўлиши мумкин. Шуниси аёнки, бу одам асосан одам-

нинг умрини узайтириш бўйича иш олиб бораётган кўринади, – деди Шокир кўлидаги ўзбек тилида табибнинг ўз кўли билан ёзган битикларини синчиклаб кўздан кечираркан.

Икки ҳамроҳ шу зайл ғаройиб ғор ичида, халқ табобати-га доир турли тилларда ёзилган адабиётлар ва қўлёзмаларни бир-бир кўлларига олиб ва улардан бош кўтаролмаган ҳолда анча вақт мулоҳаза юритишди.

– Бўлди, энди борайлик. Барибир “тишимиз ўтмайди”. Дилмуруднинг ҳам қорни очгандир.

– Ҳа. Бу ерга яна келамиз. Энг муҳими, биз у кишининг яшаш манзилни топдик. Бирорта китобини ўқишга олсам бўлармикин?

– Э, йўқ. Эгасининг рухсатисиз ҳеч нимага тегмаганимиз маъқул. Кейин барибир тушунмайсан.

– Унда озгина асалидан олсак-чи?

– Менимча, табиб бизнинг бу ерга кирганимизни билмагани маъқул. Бу ҳурматсизлик бўлади.

– Яхши. Унда кетдик. Бўлмаса, унинг келишини кутамиз.

– Келганини қаёқдан биламиз?

– Ғор эшигига мактуб ёзиб қолдирамыз.

– Майли. Табиб мени танийди, – деди овчи ва бир сарик картон парчасини топди-да, табибнинг қаламдонидан қалам олиб, *“Табиб дамла, мен Шокир овчиман. Кўшини дарада чорва боқаяймиз. Сизга муҳим илтимосимиз бор. Биз турган манзил бошсимон қоя тепасидан қарасангиз кўринади”* деб ёзди.

Мактубни ғор оғзини беркитгач, темир панжарага қистириб қўйди.



Орадан бир ҳафта ўтса ҳамки, табибдан дарак бўлавермади. Шокир ҳар куни ов қилиб келар, Худойдод бўлса, Дилмуруд билан сурувни яйловга олиб чиқарди. Дилмуруд ҳарҳолда чорвани боқиб қайтишга кўника бошлади. Бу ҳолатни Худойдод бир-икки бор синаб кўрди. Бу жуда муҳим эди. У қўй-эчкиларнинг янги униб чиқаётган яшил майсаларни чимдиб

ейишини узоқ томоша қиларди. Жониворларни қорни тўйгач, кўрага қайтиб келишарди.

Аммо чўпон бир куни ўз оиласини жуда согинган чоғи, Шокирга қараб гап қотди:

– Ошна, нима қиламиз? Мен қишлоққа бориб бир хабар олиб келсам дегандим. Кейин алмашармидик. Эҳтимол, табиб бизнинг томонлардадир.

– Ҳа, бўлиши мумкин. Майли, мен бирор ой шу ерда овимни қилиб туравераман, табибни кутаман. Сен кейин, албатта, қайтиб келишинг керак бўлади.

– Агар Дилоромнинг кўзи ёриси, уларни ҳам бирга олиб келсам-чи?

– Ўх-хў, бу иш тахминан қачон бўлиши мумкин?

– Бир, бир ярим ой...

– Майли. Кейин бир гап бўлар. Хужрамда яшадим нима-ю, бу ерда турдим нима. Овим бароридан келаяпти-ку.

Шундай қилиб, Худойдод жўнаб кетди. Овчи ундан миждоғларига етказиш учун тайёрланган жониворлар териси, ёғи, тиши, тирноғи кабиларни бериб юборди.

Шокир табибни деярли ҳар куни кутар, тез-тез дурбин билан ўша одамбошисимон қоя ва унинг теварагига умид билан боқарди. Дилмурод сурувни ўзи боқиб келаверди. Улар кўзилашди ва сони деярли икки баробарга кўпайди, сигир ҳам туғди. Шокир бемор оғайнисига сигир ва эчкиларни қандай соғишни ҳамда ичишни ўргатди. Сут кўплигидан улардан қаттиқ ивитиш, халталарга солиб зардобини оқизиб қўйиб сузма олишни, сузмадан эса қурут тайёрлаб офтобда қуритиш ишлари билан яқиндан таништирди. Бу юмушлар Дилмуродга маъқул бўлди. Бундан ташқари ўзининг ов маҳсулотларидан қандай қабоб ва бошқа таом тайёрлаш сир-асрорларини ҳам ўргатишни бемор ҳамроҳидан аямади. Овчи борлиги учун бўлса, бу ерларга энди бўрилар галаси яқинлашишмасди. Аммо кечалари уларнинг улиши тинмасди. Бир-икки бор айик болалари, бир сафар ёввойи эчки ҳисобланган архарлар ҳам ташриф буюришди.

Қунлар шу зайл ўтаверди. Кўклам майсалари барқ уриб яшнай бошлади. Дарахтзорлар турли қушлар хониши, бубуллар

навоси билан тўлиб-тошди. Ёмғирлар ҳам тез-тез ёгаверди. Шокир бир куни халтасини тўлдириб кўзиқорин териб келди ва унинг қаерларда ўсишини Дилмуродга кўрсатиб қўйди. Қовуриб пишириб берди.

– Қалай, мазаси ёқдими? – сўради у атайин.

Дилмурод кўзиқоринларни иштаҳа билан еяркан. “Ҳа” дегандай ишора қилиб қўйди.

– Энди бекор юрмай териб келасан. Кейин пиширишни ўргатаман, хўпми?

Дилмурод индамади. Бундан Шокирнинг гаши келди. Унинг ким биландир жуда ҳам суҳбат кургиси келарди.

– Э, мундок гапирсанг-чи-е! Одамни хит қилиб юбординг-ку, а! Оббо... – деб қўйди у хўрсиниб олиб. – Бу табиб қачон келади-ю, сени одам қилади. Ўқим ҳам тугаб қолди. Энди фақат тузоқларимга қарайман, холос, тушуняпсанми?

Дилмурод одатдагидай миқ этмай шошмасдан овқат чайнашда давом этди.

Шокирнинг ҳамсуҳбат бўлгиси келаётгани унинг юз-кўзида акс этиб турар, шу гуфайли ҳам ҳамроҳининг тундлиги унинг гашига тегаётганди. Лекин уни кулдиришга яна бир бор уннаб кўрди.

– Тўғри қиласан, ошна, “Узоқ чайнасанг, узоқ яшайсан” деганлар, – деди овчи истехзо қилиб. – Лекин “Тишсиз оғиз – тошсиз тегирмон” деган гап ҳам бор. Билсанг, менинг бир синфдош оғайним бор, исми Абдурахим. Ишонасанми, биттаям тиши йўқ. Нонни ивитиб, олмани кафти орасига олиб пачоклаб ейди, – дея у ўртоғи иягини қандай қилиб бурнига теккизишини ва овқат ейишини кўрсатиб беришга ҳаракат қилди.

Мақсади ҳамроҳининг кайфиятини кўтариш эди. У тишсиз одамнинг қандай овқат чайнашини кўрсатиб ўзи хохолаб қулиб юборди. Аммо бу ҳаракати ҳам бефойда эди. Дилмурод одатдагидек миқ этмай, ҳиссиз тураверди. Шундай бўлса-да, овчининг жағи тингиси келмади.

– “Нега тиш қўйдирмайди”, дейсанми?.. Тўғри савол. У бундан ўн беш йил бурун, пули кўпайганида ҳамма тишини тилла қилмоқчи бўлиб тиш дўхтирига борибди. Дўхтир кўп тишларини суғуриб, колганини рандалаб, мослаб про-



тез, яъни ҳалиги кийдириб, кейин олиб сувга солиб кўяди-ку, ўшанақа. Хуллас, қолипни олибди-да, беш кунда тайёр бўлишини айтибди. Лекин фалокат босиб Абдурахимнинг Россияга мева олиб кетган ўғли чув тушиб қолиб тишининг пулиниям сарфлашга тўғри келибди. Қарабсанки, тайёр бўлган протез тилла тишни сотиб олишга пул тополмабди. Дўхтир “Тиржайиб турган” тишни бир банкага солиб қўйиб “Қачон пул олиб келсангиз, олиб кетаверасиз” деган экан. Аммо у пул тополмабди. Кейинчалик тишсиз юришга кўникиб кетибди, – деди Шокир ва ўзи тасаввур қилиб яна хохолаб қулиб олди. Сўнгра “куляптимикан” дегандай ярк этиб Дилмуроднинг афт-ангорига қаради. Аммо у ўша-ўша қорни тўйиб чумолилларнинг гимирлашини томоша қилиб жим ўтирарди.

– Ҳим-м... шунақа. Сенга гапирмай тошга гапирганимда тарс этиб ёрилиб кетган бўларди. Ҳе, ўргилдим... Шуни айтсалар керак-да, “Касал кулги суймас” деб. Ҳа, майли, кулмасанг кулма. Мен бориб тузоклардан бир хабар олай. Сен чорвага қара, хўпми? – деди у ва зарда қилиб туриб қояли тошлар билан бурканган арчазор сари йўл олди.

Кўй-кўзилар анча нарилаб кетишган, чаккон эчкилар бўлса, тошқояларда сакраб-сакраб юришарди. Дилмуроднинг ҳам эчкилар чикиб борган қоялар устига чикиб ўтиргиси келдими, ҳар қалай, ўша тарафга дадил одимлади. Сўнгра баланд қоялардан бирини танлаб унга тармашиб чиқа кетди.

Шу маҳалда агар уни биладиган кимдир бўлганида эди, албатта, “Ҳой, тўхта! Йиқилиб тушасан!” деб тергаган бўларди. Уни ҳеч ким тўхтатмади ва натижада баланд бир қоянинг чўққисига чикиб олди. Аммо ортида бургут уяси бўлиб, инида қуш полапонлари борлигидан у беҳабар эди. Ўша жойдан узоқдаги одамбошисимон қоя яққолрок кўзга ташланиб турарди. Бу маҳалда Маржон табиб келган, қолаверса, ўша улкан тош устига чикиб панжарадаги ёзувга мувофик дурбиндан қараб кўринган одамни Шокир овчи деб ўйлаб, унга қарата овоз қилмокни ихтиёр этди:

– Ҳой, Шокир! Ҳе-ҳей!!! Бу сизмисиз?! – дея қичқирди у бор овози билан Дилмуродга қараб.

Аммо у миқ этмади.

– Шоқир, мен келдим! Нима ишингиз бор эди?!

– Олдимга чиқинг, бўлмаса! Гаплашамиз!.. Нега жимсиз?!

– Ҳой йигит, сиз кимсиз, ўзи?!

– Бўпти, hozир, ўзим тушиб бораман!

Дилмурод, албатта, кимнингдир кичкирганини сезди, лекин нима деб жавоб қайтаришни англай олмади.

Совук ел эсарди. Тошда ўтиравериб жунжикди ва ўрнидан туриб пастга тушмоқчи бўлди. Аммо чиққан жойини нутиб кўйди. Нима қилишини билолмай бир оз гарангсиб турди-да, сўнг қоянинг орқа томонига ўтиб сирғалиб тушмоқчи бўлди. Шу маҳал нигоҳи жажжи полапонларга тушди. Улар нима эканлигини эслай олмади ва бирини олмоқчи бўлиб кўлини узатган ҳам эдики, бирдан осмону фалакдан шиддат билан она бургут учиб келиб, унга ҳамла қилди. Дилмуроднинг ўтакаси ёрилаёзди ва ўз мувозанатини йўқотиб йиқилди. Буталардан бирини аранг тутиб қолиб бир оз осилиб турди, аммо қанча уринмасин тепага чиқа олмади. Қуш қайта ҳужумга ўтди. Дилмурод жон-жаҳди билан бақира бошлади. Унинг кичкириғи шундай кучли эдики, овози тоғу тошларда акс-садо берди ва бу садо табибнинг қулоғига ҳам етиб борди. Маржон табиб бу овоздан чўчиб дурбини билан ўша томонга қаради. Унинг тепасида бир жуфт бургут айлана бўлиб учаётганди. Кўнгли бир нохушликни сезиб, “Оббо”, деб кўйди.

Аммо у бир-икки дақиқа ичида етиб кела олмасди. Қушлар энди жуфт бўлиб ҳужумга ўтишди. Дилмурод иложсиз пастга қулади. Хайриятки, бахтига бир арча буталари устига тушди ва шохлардан шохларга урилиб дарахт тагига тап этиб тушди. Яхшики, дарахт таги арча хазонлари тўкилавериб юмшоқ ҳолга келиб қолган экан. Юз-кўзи, азои бадани тирналди, боши билан урилди ва ўзидан кетди.

\* \* \*

...Қанча ётди, билмади. Кўзларини очганида ўзини баланд қоя тепасидаги арча тагида кўрди. Ёнида чаккасига маржон тақиб олган, узун соқолига оқ оралаган, эгнига кулранг чакмон чопон кийиб олган истараси иссиқ бир мўйсафид киши кулиб ўтирарди.

– Э, хайрият-е, ўзингизга келдингизми, ўғлим? – сўради у.

– Мен қаердаман? – дея хайрон бўлди Дилмурод тева-рак-атрофни аланг-жаланг кузатиб. Сўнг ўрнидан турмоқчи бўлди.

– Қимирламанг! – деди мўйсафид қатъий буйруқона оҳангда.

– Нега?

– Бошингиз, қулоғингиз ва оёғингизга игна санчиб қўйганман. Ҳис қилаяпсизми? Бу муолажани Хитойда ўрганганман.

– Ҳа. Лекин...

– Бу ўзингизга келтириш, тинчлантириш учун. Қўркманг. Сизни худо асрабди. Бундай баландликдан йиқилган одам аслида соғ қолмайди. Сизнинг бўлса, тўрт мучангиз бутун.

– Қаердаман ўзи? – алангалаб сўради Дилмурод.

– Қаерда бўларди, тоғда-да.

– Қанақа тоғ?

– Ё тавба. Ўзимизнинг тоғда. Нега чақирсам жавоб бермадингиз?

– Қачон?

– Бир соат бурун-да.

– Эсимда йўқ.

– Нима бало, хотирангиз жойидамасми, дейман-а? – деди табиб ва Дилмуроднинг бошидаги телпакни олиб кўрди.

– Эҳ-ҳе, бирор ишқал бўлганмиди? Операция қилинганга ўхшайсиз-ку... Шоқир қани?

– Қайси Шоқир?

– Овчи-да.

– Уни кўрмадим. Хужрасига кирсам ҳеч ким йўқ экан... Айтмоқчи, отим қани?

– Қанақа от?

– Миниб юрганим-да.

– Сиз оддан эмас, бир соат бурун манави қоядан йиқилдингиз. Бургутлар билан ҳазиллашиб бўлмайдди. Яхшиямки, мана шу арча бор экан, омон қолдингиз. Бирор жойингиз қаттиқ огримаяптими?

– Билмасам.

– Қўл-оёқларингизни ишлатинг-чи, қани... Яхши. Энди бўйнингизниям.

Дилмурод табиб айтганидай қилганди, бўйнидаги қаттиқ огриқдан “Вой” деб юборди. Табиб белидаги кийиғини счиб, унинг бўйнини ўраб боғлаб қўйди.

– Ҳечқиси йўқ. Тирналган жойларингизга малҳам қўямиз. Тез битиб кетади. Бошингизга нима қилган ўзи?

– Жарликка қуладим, шекилли.

– Э, тушунарли. Демак, сиз қаердадир оддан йиқилиб қаттиқ зарба егансиз. Кейин миянгиз чайқалган, хотирангизни йўқотгансиз, тўғрими? Ҳозир бўлса қаттиқ қўрқиб кетганингиз учун яна хотирангиз жойига келган бўлса кўрак. Табриклайман!

– Сиз ўзи кимсиз?

– Мени Маржон табиб дейишади. Асли исмим Сафарёр, – деди табиб хотиржам ва игналарни бир-бир суғириб ола бошлади.

Дилмурод бу гапдан сўнг ҳайратдан қотиб қолди.

– Нима? Маржон табиб?! Ўша хотиним айтган-а?

– Хотинингиз?... У қаерда ҳозир?

Дилмурод бошини чангаллади.

– Ҳа-я, хотиним ахир тоғда эди-ку.

– Демак, шу ерда, биргасизлар, тўғрими?

– Ҳа-ҳа. Э, йўқ...

– Сиз қаерликсиз?

Дилмурод аввалига унинг бу гапларини илгамлади.

– Ҳой, сиздан сўраяпман. Қаердан келгансиз?!

– Фарғонадан, – деди шоша-пиша Дилмурод.

– Эҳ-ҳе, меҳмонман, денг. Исмингиз нима?

– Дилмурод.

– Ана танишиб ҳам олдик. Ҳеч ташвишланманг, ҳаммаси

яхши бўлади. Энг муҳими, омон колдингиз. Ўлимдан бошқа ҳамма дарднинг давоси бор, – деди табиб ва кўйган игналарини хитойча ёзувлари бор темир қутичасига солди-да, сўнг киссасига жойлаб, “Тура оласизми?” деб сўради.

– Ҳа.

– Унда аста ўтиринг-чи, қани. Хўш, бошингиз айланмаяптими?

– Йўқ.

– Кўнглингиз-чи, айнимаяптими?

– Йўқ.

– Яхши. Энди ўрнимиздан турамыз. Кўлимни ушланг. Аста пастга тушамиз, хўпми? Кўй-кўзилар сизникими?

– Ш-шунака бўлса керак.

– Ундай бўлса яхши. Чуқур нафас олинг, кейин аста чиқаринг. Асло асабийлашманг. Қаранг, табиат қандай гўзал-а, кўряписизми? Бу ердан янаям чиройли кўринар экан, тўғрими? Мен хув анави одамнинг бошига ўхшаган қоянинг тагида яшайман, – деди табиб ва беморни аста етаклаб туша бошлади. Дилмурод бўш кўли билан оғриётган бўйнини силади.

– Сиз бу ерларга қандай келиб қолгансиз? – дея сўради Дилмурод.

– Эҳ-хе, бунинг тарихи узун, – дея бош чайқаб кўйди мўйсафид.

– Раҳмат сизга. Мен сиз ҳақингизда кўп эшитганман. Сиз билан учрашишга жуда орзуманд эдим.

– Лекин сиз сираям чўпонга ўхшамайсиз-ку.

– Ҳа. Мен чўпон эмасман. Асли касбим фармацевт, яъни доришунос.

– Ие-ие, деярли касбдош эканмиз-ку!

– Туман марказида дорихонам бор. Кейин... – Дилмурод қадам ташлашдан ҳам, гапидан ҳам бир оз тўхтаб қолди.

Ҳаммасига ёдига тушди. “Ҳозир қаердаман ўзи? Дилором қани? Бугун қайси кун?” деган саволлар хаёлидан шиддат билан ўтди.

– Кечирасиз, бугун қайси кун?

– Бугун йигирма бешинчи апрель, нима эди?

– Нима? Мен ахир ўнинчи январда... – деди Дилмурод ва яна тўхтаб қолди.

Унинг кўзларида қаттиқ хавотирлик нишонаси акс этарди.

– Тавба, қорлар ҳам эриб кетибди-ку, – деб қўйди у тева-рак-атрофни ҳайрат билан кузатаркан.

– Ҳов анави янги кўра сизларникими? – деб сўради мўйса-фид унинг хаёлида кечаётган хавотирликни англамай.

Дилмуроднинг кўзи кўй-эчкилар қайтаётган кўрага тушди ва чехраси очилиб севиниб кетди.

– Ҳа-ҳа, ҳаммасини эсладим. Бу бизнинг кўра!

– Шокир сизлардан хабар олгани келган, тўғрими?

– У хизматдош дўстимнинг оғайниси экан.

– Ҳаммаси тушунарли. Демак, сизни даволаш учун у мени қидирган бўлиши мумкин. Чунки бундай хасталик кам уч-райди ва асосан бирор фалокат туфайли ё зарбдан, ё қаттиқ кўркишдан содир бўлади. Ҳечкиси йўқ сиз тузалдим, деб хисоблайверинг. Энди ўзингизни эҳтиёт қилинг. Миянги-зни кўп зўриқтирманг. Ўзим сизни даволайман. Лекин қизиқ, сизлар ўзи бу томонларга нима сабабдан келиб яшайсизлар? Чамамда, ўтган йили кузда келдинглар, шекилли. Кейин шу ерда қишладинглар, тўғрими? – деди мўйсафид ва Дилмурод-нинг кўлидан ушлаб, улкан харсангтош устидан тушишига ёрдамлашди.

– Мен қўйилган бегона тузоқларни кўргандим. Булар сизникими? Кейин баъзи жойларда гиёҳлар илдизи ҳам кавланган эди.

– Тўғри. Сизларни бир-икки бор кузатдим. Кейин киш со-вуғида бу ерда турмай қишлоққа кетдим. Беморларимдан ха-бар олдим. Мана бугун яна қайтиб келдим. Энди яна гиёҳлар ғамлашим, дорилар тайёрлашим керак. Баъзи беморларга мах-сус малҳамлар тайёрлайман. Беморларга ёрдам беришни бурчим деб биламан. Ҳаётимда тўплаган билим, тажрибам инсонларга нафи тегса дейман. Токи улар дард кўришмасин, умрлари узок бўлсин. Мен бир тарки дунё қилган дарвеш одамман. Лекин тиббиёт ва табобат йўлида оз мунча тажрибам борми. Нима, бу билимларимни гўримга олиб кетармидим... – деди табиб ва аста кадам ташларкан, оғир хўрсиниб қўйди.



Бу хўрсиниш тубида олам-олам алам ва кўнгил дарди борлигини ҳис этиш қийин эмасди.

\* \* \*

Маржон табиб Дилмуродлар кўналға қилган жойни кўздан кечираркан, беҳад хурсанд бўлди.

– Ҳа, кўриниб турибди, анча-мунча меҳнат қилибсизлар, чаккимас. Симтўрлар, целлофан пленкалар, тоза сув, гўзал манзара. Лекин бу аҳволда қишлаб бўлмайди. Бунинг учун тошдан бўлсаям бино қуриш керак. Қаттиқроқ ер силкинса, ғорлар бардош беролмаслиги мумкин. Масалан, мен ҳам ғорда яшайман. Лекин бир куни ғор оғзи беркилиб қолди. Яхшиямки, тепада туйнук бор эди. Ўша ердан аранг чиқиб бир тирқиш очдим. Ўз уйимга ҳозир худди тулкилардай эмақлаб қираман, – деди мўйсафид ва қулиб қўйди.

– Кўплашиб ғор оғзини очиб бўлмайдами?

– Бунинг учун ўядиган, кўтарадиган техника керак бўлади. Бу жуда қийин масала. Кейин менга ҳозирги шу аҳволи маъқулроқ. Мабодо ўлиб-нетиб қолсам жойим тайёр сағана. У ерда севган маҳбубамнинг ҳам қабри бор... – деди чол ва бир оз тин олди. Сўнгра яна гапини давом эттирди: – Фақат йикқан китобларим, илмий қўлёзмаларимга ачинаман, холос. Мен деярли бутун умримни инсон саломатлигини тиклаш, умрини узайтиришу дардларни даволашга бағишладим, жаҳонгашталик қилдим.

– Халқ орасида сиз ҳақингизда яхши гаплар юради. Айтишларича, сиз ҳозирги медицинани ҳам инкор қилмас эмишсиз. Баъзи табиблар бўлса фақат ўзлариникини маъқуллашади.

– Тўғри. Тан олиш керак, ҳозирги замон медицинаси жудаям тараккий этиб кетди. Аммо тиббиёт билан халқ табобатининг асл мақсади бир – инсон саломатлигини асраш. Шундай экан, улар бир-бирини инкор қилмай, ўзаро ҳамкор бўлишлари керак. Иккинчидан, мен ҳам аслида ҳарбий шифокорман.

– Эҳ-ҳе, демак, мутахассис экансиз-да.

– Ҳа. Сизга ўхшаб.

– Сиз билан танишганимдан, билсангиз, жудаям хурсандман.

– Мен ҳам энди дардлашадиган одамни топиб олдим, деб ўйлайман.

– Хотиним сиз ҳақингизда кўп гапиреди. Ёдингизда бўлса, у беморлар қатори қабулингизда бўлган экан.

– Йўғ-е! Қаерда?

– Тошлоқда. Буғдойчи маҳалласида. Эслайсизми?

– Исми нима эди?

– Дилором. Ҳузурингизга ўғлим билан бирга боришганди.

– Э, ҳа, ёдимга тушди. Ҳалиги сийғоқ бола-а? Гижожасиям бормиди-ей.

– Ҳа-ҳа, худди ўша.

– Аёлингизда бўлса, кўкрак саратонининг аломати бор эди, менимча.

Дилмуроднинг юраги шув-в этиб кетди. Аммо бу гапни қабул қилолмай кескин рад этди.

– Э, йўғ-е! Нималар деяпсиз, отахон?! – деди Дилмурод ва “Хотиним ҳозир қаёқда юрибди экан-а” дегандек хавотир билан теварак-атрофга аланглаб олди.

Табиб ножўя гап айтиб қўйганидан хижолат чекиб уни чалғитмоқчи бўлди ва суҳбат мавзусини бошқа томонга ўзгартирди.

– Узр, қарилгим курсин. У кишини бошқа бир аёл билан адаштирдим чоғи. Улар ўшанда бирга келишганди.

– Э, отахон, шунақа демайсизми, чўчитиб юбордингиз-ку.

– Ҳа айтмоқчи, ўша аёлга ва умуман саратон касали бошланаётган беморларга бир гапни етказиб қўйишингиз мумкин, бунинг давоси осон.

– Йўғ-е! Саратоннинг-а?! Бу ахир, дунёдаги энг ярамас касаллик-ку!

– Ҳа, шундай. Шунинг учун ҳам бошланишини тўхтатиш, олдини олиш ҳақида гапиряпман-да.

– Илтимос, айтиб беринг. Жуда қизиққа ўхшайди.

– Ҳай, майли, манави ерга ўтириб бир оз дам олайлик-чи, – деди мўйсафид бир ағанаб тушган дарахтни кўрсатиб, жойлашиб ўтириб оларкан, “Тошбакани биласиз-а?” деб сўради.

– Ҳа, биламан.

– Ушанинг биттасини тутиб келиб, қорни ёрилади-да, ичидаги ичак-чавоқлари олиб ташланади. Кейин уни оловга тутиб то оқаргунча тобланади. Сўнг мол ёгини суртиб, бўз

латтага бир қават қилиб ўраб, ўша томирга айланаётган саратон жойига боғлаб қўйилади. Чала пишган тошбака гўшти касалланган жойни ифлос моддалардан, ёмон микроблардан тозалайди ва яранинг оғзини кўзгалмайдиган даражага келтириб қўяди, тушундингизми? – деди мўйсафид ва жилмайиб кулиб қўйди.

– Э, койил! – деди Дилмурод ажабланиб. – Мўъжизани қаранг-а. Мен бўлса, бунинг давоси йўқ, кўкракни фақат кесиб ташлаш керак деб билардим.

– Ҳар бир дарднинг табиатда, албатта, ўз шифоси бўлади. Фақат изланиш, билим-малакани ошириб бориш билан шифокор ҳар бир дарднинг даволаш усулини топа билади. Энг муҳими, беморни ўз муолажасига ишонтириш ва ихлос пайдо қила билиш керак. Айтмоқчи, аёлингиз ҳозир шу ердами?

Дилмурод нима деярини билолмай каловланди. Теварак-атрофга довдираб қараб оларкан, “Ҳа, шу ерда бўлиши керак. Лекин ҳайронман...” дегандай пешонасини тириштирди.

– Хотирангиз чиндан ҳам чатокрок бўлганга ўхшайди-ку. Бу ерда ким билан турибсиз ўзи? Қачон келдинглар? Сигир-эчкиларни ким соғаяпти?

– Ҳайронман, – деди Дилмурод иккиланиб.

Табиб “Тавба” дегандай таажжубланиб оқ-қора аралаш соқолини оҳиста силаб қўйди-да, Дилмуродга қарата “Қани, менга бир қаранг-чи”, деди. Сўнг унинг кўз қорачиқларини текширди. Бош бармоғига нигоҳини қаратиб, қорачиғини у ён бу ёнга юргизиб кўрди.

– Асабингиз толикибди. Тинчлантирувчи малҳамлар ичишингиз керак. Тоғ райҳонининг барғи билан эрмон барғини аралаштириб дамлаб ичинг. Тоғолчаям бўлаверади-ку, лекин у ҳозир пишмаган, – деб қўйди табиб ва Дилмуроддан аста сўради:

– Сизлар ўзи бу ерларга нима мақсадда келдинглар? Ҳозир тинчлик замони бўлса...

– Ҳа, – деди Дилмурод кутилмаган бу саволдан бир оз довдираб ва ерга қараб жавоб берди. – Аёлимнинг дарди бор, дўхтирлар унга шунақа жойларга келиб бир муддат яшаб кўришни маслаҳат беришган экан.

Табибнинг кўнгли йигит ниманидир айтгиси келмаётганини ҳис қилди ва хижолат чекмаслиги учун унинг елкасини қоқиб хотиржам қилди.

– “Тоза ҳаво – дардга даво” дейдилар. Демак, аёлингизнинг нафаси қисади, шунақами?

– Ҳа, шундай. Сурункали бронхит, – деб кўйди Дилмурод.

Дилмурод негадир хотини билан бу ерга келиб қолишларининг асл сабабини ҳозирча сир тутишга жазм қилди. Аммо кейинчалик касалликни яширсанг иситмаси ошқор қилиши мумкинлиги ҳақида ўйлаб ҳам кўрмади.

– Бўлмаса, мен бораё. Сизнинг шилинган, тилинган жойларингизга суртиш учун ўзим тайёрлаган малҳамдан олиб келаман. Мободо, Шокир овчини кўрсангиз, унга менинг сўраганимни айтинг, хўпми?

– Хўп бўлади, устоз. Раҳмат сизга!

– Мени устоз дейишингизга ҳали анча эрта. Бунинг учун шогирдликка лойиқ эканингизни исботлашингиз керак бўлади. Ҳечқиси йўқ, билимларингизни текшириб кўраман, билмаганингизни кўлимдан келганича ўргатаман. Гапнинг очиғи, мен учун сизга ўхшаган бир ёрдамчи бўлса, ёмон бўлмасди. Бу ёғи шартим кетиб, партим қолди.

Табибнинг гапларидан Дилмурод анча дадиллашди ва кўнглидагини очди:

– Қани энди, агар мумкин бўлса, сиздан жон деб сабоқ олишни истардим.

– Ҳим-м, яхши. Тиббиёт ҳақида нималарни биласиз ўзи?

– Одам анатомияси ва физиологияси, яъни тана аъзоларининг вазифаларини. Кейин турли касалликлар, уларга қарши қўлланиладиган дориларниям яхши ўзлаштирганман.

– Яхши. Унда айтинг-чи, “антибиотик” нима дегани?

– Касалликка қарши восита.

– Йўқ. Юнонча “анти” – “қарши”, “био” – “ҳаёт” дегани, яъни “ҳаётга қарши восита” дегани. Сиз бунга қандай қарайсиз? – деди табиб синовчан боқиб.

Дилмурод бир оз тараддулланиб қолди. Бундай саволни кутмаганди. Ёш боладай кизариб-бўзарди ва аста “Бактерияларни ўлдирди-да”, – деб кўйди.

– Э, ўлманг! – деб юборди табиб. – Жавобингиз тўғри, лекин инсон танасида зарарли бактериялар билан бирга фойдали бактериялар ҳам бор, тўғрими?

– Тўғри.

– Антибиотиклар ўша зарарли бактериялар билан бирга фойдалилариниям ўлдириб юборади. Табобат йўли билан даволанганда бўлса, ўша фойдали бактериялар сакланиб қолади. Кейин жигар ҳам зўрикмайди.

– Э, шунақами? – деб кўйди у чиндан ҳам хайратланиб.

– Билсангиз, ҳозирги замон тиббиётининг асосан учта асосий қусури бор. Бу ўша антибиотикларни ноўрин қўллашдан келиб чиқади.

– Ие, кизик-ку, тушунтириброк гапиринг, устоз.

Табиб кулиб Дилмуроднинг елкасини қоқиб кўйди. Бу билан “Хотиржам бўлинг, ҳаммасини билиб оласиз” деган маъно бор эди.

– Билсангиз, ҳозирги замон илмий медицинасида касалликни эмас, аввало унинг аломатларини йўқотишга ҳаракат қилинади. Яъни, масалан, агар тана ҳарорати кўтарилса – иссиқни туширувчи, қон босими ошса – пасайтирувчи, инфекция тушса уни йўқотувчи антибиотиклар қўлланилади, тўғрими?

– Ҳа, албатта, – деди Дилмурод ўта кизиқиш билан.

– Лекин бу чора касалликни даволаш дегани эмас, вақтинчалик танаҳимоя тизимини бўйсиндириш дегани, холос. Аслида инсон танасининг ўзи касалликларга қарши курашмоғи керак. Аммо антибиотик каби сунъий дорилар берила бошланганидан кейин инсон танаси уларга кўникиб қарши курашмай кўяди, яъни дангасаликка ўтади. Бу дегани ҳимоя тизими бузилади. У ёғи энди ўзингизга маълум...

– Нима, шунинг учун ҳам табобат тиббиётни инкор қиладими?

– Йўқ, асло, антибиотиклар ўрнига табиий дори воситаларидан фойдаланишни таклиф қилади, холос. Бўпти, мен кетдим бўлмаса. Сиз билан бу мавзуда ҳали кўп гаплашамиз. Айтмоқчи, ибн Синонинг мизождлар таълимотидан хабарингиз бордир?

– Йўқ, – деди Дилмурод чиндан ҳам тан олиб.

– Эҳ, афсус! Нималарни ўқитишади ўзи-а? – деб қўйди чол норози қўл силтаб.

Сўнгра табиб Дилмуродга синчиклаб разм солди. Унинг нигоҳидан билимга чанқок экани сезилиб турарди. Шу маҳал унинг эътиборини Дилмурод беихтиёр эзиб турган оёғи остидаги бир ўсимликка қаратди. Бу шифобахш саналувчи гиёҳлардан бири эди. У табибга ўтмишида бўлган бир мудхиш воқеани эслатди. Шунингдек, шогирд бўлишга орзуманд бўлган бу мутахассис йигитнинг билимини яна бир бора синаб кўрмоқчи бўлди.

– Ҳим-м, дуруст-дуруст, – деб қўйди табиб гиёҳдан кўз узмай. – Айтинг-чи, қон кетишини тўхтатиш учун асосан қанака гиёҳлардан фойдаланилади?

Дилмурод тайёр эмасди. Бир оз довдираб турди-да, жавоб берди:

– Аввало жабрланувчига тез ёрдам кўрсатилади. Жгутни олиб, стерилланган...

Табиб унинг сўзини кескин бўлиб қўйди:

– Тўхтанг-тўхтанг! Мен сиздан гиёҳ хақида сўрадим, шекилли.

Дилмурод бир муддат жим турди ва теварак-атрофдаги майин елларда бош тебратиб ястаниб ётган ям-яшил майсалардан гўё нажот излади.

– Демак, билмайсиз, – деди табиб ва Дилмурод оёғи билан босган япроқлари кумушсимон, шохлари патсимон ажралган, сертук бир ўсимлик бутасини синдириб олди. – Буни эрмон дейишади. Билсангиз, эрмон ширасидан қонни тўхтатишда фойдаланилади. Чунки бу гиёҳда дизенфекциялаш хусусияти бор, тушундингизми?

– Ҳа-ҳа, тушундим, – деди у шоша-пиша.

– Кейин эт узилганда, бирор жой чикқанида барглари янчилиб боғлаб қўйилса, оғрикни қолдиради, кесилган жой тез битиб кетади. Манг, ушланг, – дея табиб Дилмурод учун мўъжазадек туюлаётган ўсимлик бўлагини унинг қўлига тутқазди.

Бундай ўт-ўлан, яъни эрмонлар оёқ ости-ю, теварак-атрофда гуж-гуж ўсиб-униб ётар, улар тоғ эпкинида шувиллаган овоз



чиқариб мавжланишарди. Шу пайтга қадар Дилмурод уларга эътибор бермаганидан ва билимсизлигидан ўзини жуда хижолат сезди.

– Э, койил! – деди у тан олиб. – Демак, баданимнинг шилинган жойларига суртсам бўлар экан-да, а?

– Албатта. Уни тош билан эзгилаб, янчиб қўйсангиз яхши бўлади. Чайнаш ҳам мумкин-у, лекин жуда тахир-да, – деди табиб ва бир нималар ёдига тушган чоғи бир сония ўйланиб қолди. – Бу менга уруш маҳали асирликдаги бир воқеани эслатади.

– Нима, сиз асир ҳам тушганмисиз?

– Ҳа. Меҳнат лагерида бизни катта тошларни йўниб ташиниш учун тош конига олиб боришарди. Иш жуда ҳам оғир эди. Фашистлар махбусларни доим калтаклашар, беҳол ётиб қолганлар, йиқилиб ўзидан кетганларни аямай отиб ташлашарди. Бизни “Тирик мурдалар” дейишарди. Алексей исмли бир рус йигит менга ҳамроҳ эди. Биз бир-биримизга кўмак берардик. Ўшандай оғир кунларнинг бирида у кўтариб олган тоши билан тўсатдан йиқилиб тушди. Елкаси киррала тошга урилиб қон оқа бошлади. Бир унтер-офицер бу ҳолни кўриб тўппончасини шайлади. Мени унинг отиб қўйишидан кўрқдим. Қарасам, ҳамроҳим ётган жойда мана шундай эрмон ўсиб турган экан. Мен уни шарт юлиб олдим-у тош орасига қўйиб тез-тез янчдим-да, Алексейнинг кесилган жойига қўйиб боғлай бошладим. Унтер-офицер тепамда пайдо бўлди ва ўзининг совук тўппончасини қоқ пешонамга тиради. Лекин мен ундан асло кўрқмадим. Мен тўппончага эмас, ўша зобитнинг кўзларига тик боқдим ва жигари хаста эканини ҳис қилдим. У “Нима қиялсан?!” дея русчалаб ўшқириб берди. Мен эса унинг сарғиш кўзларига қараб, “Сенинг жигаринг хаста экан. Агар даволанмасанг кўп яшамайсан” дедим. “Сен қиялсан?!” – деб сўради у. “Табибман”, дедим. Шунда у тўппончасини тушириб нари кетди-да, ортига совук нигоҳ билан қараб қўйди. Мен унга “Истасанг, сени даволайман!” дедим. Ана шунақа гаплар...

– Кейин-чи, кейин нима бўлди?

– Кўяверинг, бунинг тарихи узун. Бирор кун айтиб берарман, – деди табиб ва Дилмуроднинг елкасига уриб, кулиб кўйди-да, макони томон жўнади. Унинг бу ҳаракатида “Сиз билан ҳали кўп суҳбат курамиз” деган маъно бор эди.

У бир оз юргач, ортига боқди ва кичкириб деди: “Эрмок ўрнига жағ-жағ ҳам бўлади. Улардан юлиб ўзингизга малҳам тайёрлайверинг, хўпми? Қонни тўхтатиб, тилинган жойларни тез битиради!” – деб кўйди.

Дилмурод бир тоза тош устида гиёҳни янчаркан. табибнинг ортидан хайрат ила узоқ қараб қолди. “Қойил!” – деб кўйди у ўзича. – “Бу одамни табиб десам, медицинани ҳам яхши билар экан-у. Қизик, неча ёшга кирган экан-а? Олтмишмикин ё етмиш?..”

Табиб шу тобда Дилмуроднинг кўз ўнгида худди эчкилардай тошлардан тошларга сакраб тепалик сари чакконлик билан кўтарилиб борарди. Дилмурод янглишаётганди. Мўйсафид аслида юзни қоралаб қолган, кекса. аммо ёшамол қариялардан эди.

\* \* \*

Дилмурод ўз масканини синчиклаб кўздан кечирди. Катта ўзгаришлар бўлганини кўриб хайронда қолди. Ғор ичкарисы тартибга келтирилиб бир четига янги ўчоқ журилибди. Ҳарҳолда эски ўчоқнинг ўрни ўртада экани ёдига тушди. Бирок янги ўчоқ ҳам негадир унга таниш, кадрдондек туюлди. Чунки ҳар куни шу ўчоқ олдида пўстак устига ўтириб исинар, овқатланар, аланга рақсини узоқ-узоқ томоша қилишга одатланганди. Лекин ёнида ким бўларди, эслай олмади.

“Қизик. мен бу ерга қачон келдим? Дилором қаёқда юрибди экан?” дея ўзига ўзи савол берди ва ташқарида бир тепалик устига чиқиб хотинини излаб чақирмоқчи бўлди. Баланд қоялардан бирига тирмашди. Анчагина кўтарилиб қолган ҳам эдики, пастдаги дарахтлар орасидан “Ҳой, қаёққа?! Қайтинг, йикилиб тушасиз!” деган овозни эшитди. Таниди. Бу Шокир овчи эди. Дилмурод севиниб кетди ва шоша-пиша пастга тушиб келди.

– Ие-ие, Шокиржонмисиз?!? Келинг!.. Биз томонларга қай-

си шамоллар учирди? – деб сўради у ҳовликиб етиб келаркан.

– Нима?.. Қанақа шамол? – ажабланиб сўради овчи.

Дилмурод у билан шошиб қўл олишди. Ҳамроҳининг очик ва самимий чеҳрасини кўрган Шокирнинг кўнгли алланечук бўлиб кетди ва гўё узоқ кўришмаган яқинини учратиб қолгандай бағрини кенг очди.

– Э, муборак бўлсан, оғайни! Бўлар экан-у! Одамни кўркитиб юбордингиз-да лекин.

– Яхши юрибсизми? Қишлоқдагилар, уйдагилар тинчми? Овлар қалай, овлар?

– Михдай, – деди овчи қувониб ва елкасидаги қопни олди.

– Мана бир куёну бир суғур тузоғимга илинибди.

– Э, койил! Жуда ажойибсиз-да.

– Сизга қойил! Қандок қилиб, сиз, ҳалиги...

– Ҳа, менми, хотинимни чақирайин-чи, деб кетаётувдим, мободо кўрмадингизми?

– Нима, аёлингиз келдими? Худойдод билан-а? Фарзандингиз туғилибдими?!

Дилмурод сесканиб елкасини қисди. Овчининг хуноби ошиб яна тундлашди.

– Оббо, ҳалиям тўлиқ тузалмадингизми?.. Шунисигаям шукр, ҳарҳолда мени танидингиз, унинг устига кулиб гапиришни ўрганиб олибсиз. Хайрият, энди менга гаплашадиган одам топилди. Билсангиз, жудаям зерикиб кетдим.

– Сизни Маржон табиб сўрадилар.

– Нима? Нима дедингиз?.. Қ-қаерда у?

– У киши шу ерда эдилар. Яқиндагина кетдилар.

– Ростдан-а?! Наҳотки, у сизни даволаган бўлса? Дарров-а? Ё тавба! Бу зўр иш бўпти-ку, а! Оббо, табиб тушмагур-ей. Қойил-е! – деб қўйди овчи қувониб.

– Йўк. Мен хув анави гепалиқдан йиқилиб тушибман. Хушимга келиб қарасам тепамда турибдилар.

– Эҳ-ҳе-ҳей! – дея шодланиб кичқирди Шокир ва ҳамроҳини яна маҳкам кучоқлаб олди. – Демак, у келибди, сизни даволабди, дўстим! Тузалиб қолганингиз билан табриклайман! Хотинингиз, Худойдод жуда хурсанд бўладиган бўлди-да.

Мен улардан суюнчи олишим қерак!

– Қанақа суюнчи?

– Отдан йиқилиб хотирангизни йўқотгандингиз. Анча вақт касалхонада ётдингиз. Мен ҳам ўша ерда даволанаётгандим, лекин танимадингиз.

– Э, шунақами? Унда отим қани?

– У ўлган. Ҳозир суяклари қолган, холос.

– Хотиним-чи, у қаерда?

– Ғовасойда. У меҳмон кутаяпти. Сиз кетгандан кейин бошидан ўтганларини ўзи гапириб беради ҳали. Лекин гап йўқ. У кўркмас, сабрли аёл экан. Бошқа аёл бўлганида, билмадим, нима бўларди. Аммо униям танимадингиз. Аёлингиз бечора сизни даволайман деб кўп уринди, фойдаси бўлмади, – деди овчи афсус билан.

Дилмурод чуқур тин олди ва ўйга толди.

– Эҳ-хе, ёмон бўлибди-ку.

– Ҳа, ёмон бўлди. Бўпти, мен бўлмаса, тез табибнинг олдига бориб келаман. Сиз сигирни соғиб қўйинг, кейин анави иккита оқ эчкиниям, хўпми? – деди Шокир.

– Нима?! Соғишни билмайман-ку.

– Ие! Ахир, ўзим ўргатгандим-ку. Чиройли чиқаётганди.

– Ёдимдан кўтарилибди.

Шокир тўхтаб хайрон бўлиб қаради ва унинг бўйнидаги бегона бўйинбоғини ушлаб кўрди.

– Қанақасига?

– Билмасам.

– Бир уриниб кўринг-чи. Табибда зарур ишим бор эди-да.

– Унинг ўзи ҳозир келиб қолади. Менга малҳам олиб келмоқчи эди.

– Шунақами?.. Унда юринг, сигирни биргалашиб соғамиз.

Шокир сигирни шовуллатиб соғган маҳали чиндан ҳам қўлида бир халта билан Маржон табиб жилмайиб пайдо бўлди.

– Э, хорманглар, кўшнилар! – деди у хурсанд ва Шокир билан кучоқ очиб кўришди.

– Табиб ота, бормисиз? Яхши юрибсизми?

– Ҳа, раҳмат. Мактубингизни олдим-у қояга чиқиб сизни

чакирдим. Манави укам бўлса бир коя тепасига чиқиб ўтирган экан. Чакирсам миқ этмайди, уни сиз деб ўйлабман. Аввалига жаҳлим чиқди. Кейин кар-соқов бўлса керак деб ўзим тушиб келсам, бир арчани кучоқлаб беҳуш ётибдилар. “Куфсуф” десам кўзини очди.

Улар хохолаб кулишиб олишди.

– Қани, Дилмурод. Сигирни энди сиз ҳам соғиб кўринг-чи.

– Э йўқ, билмайман, дедим-ку.

→ Қаранг, табиб ота, соғишни ўзим ўргатгандим. Ҳар куни дурустгина бу ишни бажараётувди. Энди бўлса ёдимда йўқ, дейди. Бу канака гап, тушунмадим?

– Ҳечқиси йўқ, ўрганиб олади. Аёли йўқ эркакка ҳаётнинг ўзи йўл кўрсатади-да. Ҳа айтмоқчи, бу кишининг аёли қаерда ўзи?

– У киши юкли бўлган экан. ҳозирда меҳмон кутяпти. Ғовасойдаги бир чўпон ошнализникида. Исми Худойдод. Дилмуроджон унинг хизматдоши экан.

– Э, шунақами? Бўлмаса, бундай қилсак. Манави халтада гуруч бор. Мен яқинда Кўкон тарафларга борганимда Ҳазиний домланинг қабрларини зиёрат қилгани Кенагас қишлоғига ўтувдим. У ердаги Мухаммадали деган ошнам бор. Гуручни ўша киши бериб юборувди. Шунинг палов қилсак, нима дейсизлар? Бир ўзимга палов қилиб юрмайман-ку. Сабзи бордир?

– Албатта бор. Бу улуғларни ҳам зиёрат қилиб турасизми, дейман-а, отахон?

– Ҳа. Улар инсон руҳиятини мукаммал биладиган, ҳаётнинг аччиқ-чучугини кўрган, ватан тупроғини кўзига тўтиё қилган тарихий шахслар ҳисобланади. Мен Ҳазиний домланинг “Фарғона тонг отгунча” шеърини донм хиргойи қилиб юраман. Қайсидир маънода бизлар тақдирдошимиз, – деди табиб ва қўйнидан бир асбобни чиқарди.

Бу ишлатилавериш ялтираб кетган қўшнай эди.

– Манави асбоб менинг доимий ҳамроҳим. Бўлмаса бир олов ёқайлик. Ўчоқ теварагига жой қилинлар. Мен сизларга “Фарғона тонг отгунчаниям”, “Чўли проқния” чалиб бераман.

– Ўҳ-ҳў, биз сизни табиб десак, бунақа ҳунарингиз ҳам борми?

– Аслида бу ҳам даволашнинг бир тури ҳисобланади. Чал-

сам, кўшиқ айтсам кўнглим таскин топади. Ўзимни руҳан тетик ҳис этаман. Хужрамга кирган бўлсангиз гор шифтларида овоз ўзгача акс-садо беради. Бу ҳол менга янада завқ бағишлайди.

– Яъни стерео товуш, – деб кўшиб кўйди Дилмурод.

– Э, балли! Товушларни ажратяпсизки, демак, ҳаммаси жойида.

– Ҳа, – деб кўйди Шокир ҳам кулиб. – Энди бу кишиям бемалол “Эй ёр, қайдасан?” деган ашуласини айтиб юраверса бўлади. Чунки кишлогини соғинган, хотинини-ку, бутунлай ёдидан чиқарган. Кўйиб берсангиз бошқасигаям уйланиб олаверади. Баҳонаси бор. “Хотирамни йўқотганман. Сени унутибман, хотин” дейди, тамом-вассалом.

Улар котиб кулишди. Кулги овозидан тошлар юмалагандай туюлди.

Сигир ҳам соғиб бўлинди. Челакни айлантириб бир хўпламдан “Оҳ-оҳ!” деб ичиб олишди.

– Агар мана шундай янги соғилган сутдан ичиб турсангизлар юракларингиз доимо бақувват бўлади. Бу ғам-ташвишни кувади. Вос-вос, ўпка дарди, ҳатто сил касаллигига шифо бўлади. Айниқса, сиз Дилмуроджон, мана шу янги соғилган сутдан ҳар куни ичиб туринг, хўпми?

– Хўп бўлади, – деди Дилмурод ва яна бир хўплаб олди.

Булок суви шалдираб оқиб тушаётган жилға бўйига пўстак тўшакларни олиб чиқиб жой қилишди. Осма қозонни ўрнатиб, олов олдига кумғонни қўйишди. Шокир тузлаб қуритилган сур гўштидан олиб чиқди. Қозонга сариеғ солди. Дилмурод сабзини кертди.

Таомнинг зирваги жизилларкан, табиб қўшнаини қўлга олди ва ваъда қилган кўшиқ ва куйини чалиб берди. Кўзлари ёшланди. Шокир ҳам, Дилмурод ҳам руҳан эзилиб, чуқур хўрсиниб олишди. Ош ҳам дамланди.

Дастурхон устидаги кизгин суҳбат узок давом этди. Унинг мавзуси инсон саломатлигини асраш ва касалланишнинг асосий сабаблари ҳақида эди.

– Билсангизлар, барча касалликларнинг асл сабаби овқатланишдандир, – деди табиб қозонга ишора қилиб.



– Нега энди? Овқат, аксинча, даволайди, инсонга қувват беради-ку. – дея эътироз билдирди Дилмурод.

– Ҳа, тўғри. Фақат у меъёрида бўлса, – деб қўйди табиб ва ёниб бўлиб четга сурилиб колган бир чўғни қумгон олдига ўрнаштириб қўяркан. – Истасангизлар, бу гапни тушунарлироқ қилиб сўзлаб бераман.

– Яхши бўларди, – деди Шокир.

– Дилмуроджон, мана сиз дипломли дорифурушсиз. Сафро суюқлиги нима эканини тушунтириб беринг-чи, қани?

– Ҳим-м... Бу ошқозонда бўладиган модда. Унинг вазифаси овқатни ҳазм қилиш.

– Э, яшаворинг, ука. Яна томи кетганмиш. Каллангиз яхши ишляпти-ку.

Улар кулиб олишди.

– Ҳа, энди, сизнинг суҳбатингизу ҳурматингиздан кейин ишламаган каллалар ҳам ишлаб кетяпти-да, устоз.

Улар яна баралла кулиб олишди.

– Кулдиришгаям анча уста экансиз.

– Мен аскиянинг ватаниданман. Кейин онам ҳам кулиб тукқан бўлсалар керак-да.

– Э, яхши, – деб қўйди табиб кулгидан соқолини селкилатиб.

– Билсангизлар, кулги бу қанд касалининг асл давоси ҳисобланади. Унга ҳеч қанақа дориниям, гиёҳниям кераги йўк.

– Йўғ-е. Шунақа деб дорихонамга ёзиб қўйсаммикан-а? – деди Дилмурод ажабланиб.

– Унда беморлар дори сотиб олмай, “эшак” десаям, “тўнка” десаям кулаверишади. Чунки бепул-да, – деди Шокир кулиб.

Табиб ҳам бошини қимирлатиб мириқиб кулди.

– Яхши. Ҳалиги гапимизга қайтайлик. Нима деяётгандим?

– Ҳазми таом ҳақида.

– Бўлди, энди кулиш йўк. Лекин савол берипларинг мумкин, – деди табиб ва салмоқланиб жиддий гап бошлади. – Билсангизлар, соғлом киши учун бир марталик овқат меъёри бир косани, яъни икки юз – икки юз эллик мисколни ташкил этади. Бу овқат уч-тўрт соат ичида ҳазм бўлади. Бу ҳолатда юрак зўриқмайди. Аммо овқатни икки баробар ейилса-чи, унинг ортиқчасини ташқарига чиқариб юбориш керак

бўлади. Бунинг учун юрак зўриқиш билан ишлашига тўғри келади. Кейин бошқа ички аъзоларни ҳам қийнайди. Юрак зўриқиш оқибатида худди автомашинанинг мотори каби тез ишдан чиқади. Шуни ҳеч қачон унутмангларки, инсон юрагининг зарбалари унинг умрини ташкил қилади ва бу зарбаларнинг чеки бор ва улар саноклидир.

Дилмурод билан Шокир бир-бирларига маъноли боқишди ва табибнинг бундай оқилона фикрларини ҳайрат билан тинглашда давом этишди.

– Ортиқча озика-ю ёғлар инсон танасининг бўш жойларига, яъни бўғинларига, ичакларига, ва ҳатто мия суягигача етиб боради. Кейин улар асаб толаларини қисиб қўяди, натижада оғриқлар бошланади.

Шу орада Шокир гап қотди:

– Айтайлик, сиз ҳақсиз. Лекин мен таниган-билган ошпазлар, қассобу сомсапазлар тинимсиз овқат еяверишади, ҳаммаси қориндор, доимо хурсанд юришади.

– Тўғри, лекин ўша танишларингизнинг ҳаммаси аслида касал. Улар асло узоқ умр кўришмайди.

– Нега энди?! – ажабланиб сўради овчи.

– Инсон қирк ёшларигача танаси бақувват бўлгани учун кўп овқатни қийинчиликсиз ҳазм қила олади. Ана дейлик, ортиғиниям бемалол ташқарига чиқара олади. Аммо кўп ейиш доимий одат тусига кириб борса, яъни юрагини аямай зўриктиришни давом эттираверса, юрак қуввати тобора камайиб, ортиқча моддаларни ташқарига кам чиқарадиган бўлиб қолади. Натижада, тананинг барча қисмлари секин-аста ўша моддалар билан тўла бошлайди. Масалан, қорин ва ичакларда ортиқча ёғлар, бўғимларда кераксиз тузлар, сувлар дегандек. Энг ёмони, бу моддалар қонга аралашади ва қон ҳам оғирлашиб боради. Шунинг учун қоннинг айланиши секинлашади. Қондаги ортиқча моддалар худди печ қувурининг ичига қурум тўлганидек қон томирларига ёпишади, қолаверса, қон айланиш йўлини торайтириб боради. Оқибатда юракка қон меъёрида етиб бора олмай қолади. Қон етарли бормаётган бошқа тана аъзолариям “жанжал кўтариб” орка мияга “Бизга яна овқат керак!” деб хабар юбораверишади. Қарабсизларки, тана

кўп озука талаб қилади ва инсон кўп овқат ейишни одат қилади. Еяверади, еяверади... Демакки, қондаги ортиқча моддалар кўпаяверади, очлик ҳисси кучаяверади. Қон қуюқлашади. Касаллик деган душман инсон аъзоларини забт этади ва қон босимини ошириш билан тантана қилади.

– Хўп, устоз, айтайлик кўп овқат натижасида касаллик пайдо бўлади, деяпсиз. Бу асосан қанақа аломатларда, яъни симптомларда сезилади? – дея кизиқиб сўради Дилмурод ҳам.

– Биринчидан, танада қон айланиши бузилади. Иккинчидан, инсоннинг фикрлаши, яъни фикр-хотирасини бир жойга жамлаш, теваракни англаш қобилияти камаяди. Кейин тана аъзолари бир-бир ўз фаолиятларини тўхтата бошлашади. Ўша ерларда кучли оғриқлар пайдо бўлади. Инсон энди соғлом, чакқон эмас, касалванд, ундаги жисмоний етуклик ўрнини мечкайлик эгаллайди. Сўнг қарабсизки, бор йиққан-терган маблағини ўша орттириб олган касалликларини даволаш учун бадал сифатида сарфлайверади-да.

– Э, қойил, устоз! – деб юборди Дилмурод эҳтирос билан. – Сиз асли талабаларга дарс беришингиз керак экан. Шундай осон тушунтираяпсизки.

– Оддий халқ орасида юрганымда уларни соддароқ тил билан тушунтирилмаса бўлмайди-да... Хуллас, ҳазм бўлмаган ортиқча егулик ошқозон ва ичакларда чирийди, ачийди, газ тўпланади, қорин дамланади, ҳазм қилишга хизмат қиладиган суюқликларни яхши ишлаб чиқармай қўяди. Бунинг оқибатида қонда захарли моддалар кўпаяди, ичакларда тикилмалар пайдо бўлади. Шунинг учун йиллар давомида ичаклар ҳам оғирлашиб боради. Тикилмалар метиндек қаттиқ тошларга айланади. Қабзият юзага келади ва тана ўз чидамлилигини, яъни ҳимоясини йўқотади. Ачиган таомлар ичакларни захарлайди. Захарлар бўлса, қонга ўтиб турли касалликларга кенг йўл очиб беради. Ана сизларга сабаб! Тушунарлими?

“Ҳа!”, дейишди иккиси ҳам бараварига.

– Сизларга яна бир маслаҳатим шуки, таомни эринмай узоқ чайнаб енглар. Чайнагандаям ҳадеб сув, чой ичавермасдан ўз сўлагингиз билан чайнашга одатланинглар. Етарлича чайналмаган овқат яхши ҳазм бўлмайди. Суюқлик билан ара-

лаштириб егулик есангиз яхши чайналмайди. Аввалига бир култум сув ёки чой ичиб оласиз, сўнг мева ёки салат ейишингиз мумкин. Ана ундан кейингина таом ейилади. Бунинг акси бўлса, салатлар, мевалар ошқозон ва ичакларда чирийди ва газ ҳосил қилади. Афсуски, бизнинг аксарият маҳаллий аҳолимиз шунга одатланишган ва касалликларга ўзлари шароит яратиб беришади. Энг ёмони, ейилган таом ҳазм бўлмасдан туриб устидан яна бир таомни истеъмол қилаверишади. Билсангизлар, касалликлар бошланишининг асл сабаби ҳам мана шунда. Хуллас, яхши чайналмаган, тез ейилган таом катта бўлақлар ҳолатида ошқозонга кириб боради. Улар яхши ҳазм бўлмайди. Бунинг оқибатида ичак деворларида яралар ҳосил бўлади. Яралар туфайли фойдали моддалар билан бирга захарли моддалар ҳам қонга ўтиб кетади. Бундай захарлар тўпланган қон тўғридан-тўғри жигарга боради. Жигар бўлса, зўриқиб қонни тозалаб бир қисмини буйракларга, бир қисмини юракка юборади. Жигарда қолган захарли моддалар унинг ўзини яллиғлантиради. Бу ҳол бечора жигарнинг ўз вазифасини бажара олмаслигига олиб келади, яъни энди у қонни яхши тозалай олмай қолади. Ўз навбатида инсон тана ҳимоя тизими оғирлашиб қолган қонни тезлаштириш, чиқиндиларни танадан тезроқ ташқарига чиқариб юбориш учун томирларни торайтиришга ва қон босимини кўтаришга мажбур бўлади. Ана сизларга гипертониянинг сабаби қаерда?!

Дилмурод мулоҳазага энди жиддийроқ кўшилди.

– Демак, қон босимини туширувчи дориларни қабул қилишдан аввал ошқозон-ичакни, сўнг қон ва жигарни тозалаш чорасини кўришимиз керак экан-да. Тўғрими, устоз?

– Ҳа, ўлманг! – деди табиб ўзини тушунаётганларидан завқланиб. – Ўшаларни аввал тозалаб, кейин даволашга ўтилмоғи лозим. Иложи бўлса, антибиотик эмас, табиий гиёҳли дамламалар истеъмол қилиниши керак. Машҳур табиблар сурғи дорилар ёки кустириш орқали бемор ичини тозалаганлар. Мени тўғри тушунганингиз учун раҳмат сизга, укам.

– Қон олинсаям қон босими тушади, дейишади, шу гал ростми? – сўради Шокир.

– Қон олингани, демакки, унинг тозаланганидир. Чунки та-

нанинг ўзи йўқотилган қон ўрнига янгисини ишлаб чиқараверади. Шу туфайли қон босимининг тушиши – бу табиий ҳол.

– Жигарниям тозалаш керакми?

– Албатта. Бугунги инсоннинг жигарини ахлат челагига, та-насини касаллик қопига ўхшатиш мумкин. Тарихнинг ҳеч бир даврида бизнинг замондагидек тўкин дастурхон, мўл-кўл таом бўлмаган. Одамлар ўз нафсларининг қурбонига айланиб бо-ришмоқда. Мана, чойхоналарда қачон қарасангиз паловхўрлик қилишади, овқатларни устма-уст еяверишади. Ўтиришларда-чи, ким кўп овқат ейиш мусобақасини ўтказишади. Инсон соғлиги унинг тўғри овқатланишига боғлиқлигини, меъёр ва мезонни унутамиз. Кейин фалончининг қон босими ошиб кетибди. Ёки бўлмаса, жигари ёки буйраги оғриб касалхонага тушиб қолибди, дейишса, “туппа-тузук юрувди-ку”, деб ҳайрон бўламиз.

– Ҳатто касалхонага кўргани яна бир-икки хил таом кўта-риб борамиз, – дея кулиб кўшиб қўйди Дилмурод.

– Манави маставани ичиб, сомсани еб ол. терлатади. Кейин от гўштида бўлган қазиниям е. қувват бўлади. кабобдан ол, кабобдан, – деди Шоқир ўзини гўё бир касални шифохонага кўргани борган одамдек тасвирлаб кўрсатиб.

Улар завкланиб кулиб олишди.

– Емасаям мажбуран, дўхтир билиб қолмасин, деб тез-тез егизамиз, паловни емаса ошатамиз, – деди Дилмурод ҳам бо-шини силтаб хохолаб кулиб юборди.

– Ҳа. Афсуски, бу ҳолни ўлганнинг устига чиқиб тепган дейиш мумкин, – деди табиб жиддий. – Овқат аксинча одам-ларни емоқда, аввал касалликларга дучор қилиб, сўнг умрига зомин бўлмоқда... – деб табиб ўз мулоҳазасига нуқта қўйган бўлди ва пиёлани олиб булок сувидан мириқиб ичиб олди-да, “Оҳ-оҳ, қандай яхши! Ҳақиқий соғлом сув бу” деб қўйди ва унга томон савол назарида қизиқиб қараб турган икки шогирдга қарата ўғитини давом эттирди:

– Билсангизлар, тоғ музларидан, эриган қорлардан оққан сув тоза сув ҳисобланади. Тўхтамай доимо ҳаракатда бўлган сувларнинг саломатлик учун фойдаси кўп.

– Булок суви ёки манавинақа соғлом суви бўлмаганларга нима маслаҳат берасиз? – деб сўради Дилмурод.

– Муздан эриган сув. Буни тайёрлаш қийин эмас. Қишнинг совуқ кунларида эмалли идишга сув қуйиб қўйсак у музлайди, тўғрими? Аммо эътибор берсангиз, унинг тепаси ва пасти музлайди. Сувнинг тепасига енгил моддалар чиқса, пастига оғир моддалар чўкиб қолади. Агар тепаси-ю, пастидаги музларни олиб ташлаб юборсак, ўртасида қолган сув ҳақиқий тоза, шифобахш сув ҳисобланади.

– Ў-ў, бу жуда осон экан-ку!

– Ҳа, албатта.

– Мабодо ариқ суви ёки ифлосроқ сув бўлсаям, шу усул билан тозалаб олсак бўлаверадими?

– Йўқ. Уни аввало қайнатиб олиб, кейин совитиб музлатиш керак. Аждодларимиз ҳовуз сувини тозалаб туриш учун атайин сувга қурбақа ташлаб қўйишаркан. Қурбақа зарарли микробларни ейди-да.

– Шу сувни тозаланган, яъни дистилланган дейишимиз мумкинми?

– Асло йўқ. Бу сув бошқа, чунки бутунлай тозаланмаган бўлади. Ундан фойдали моддалар ва микроблар бўлади. Энди сиз айтган дистилланган тоза сувдан бўлса, очлик билан даволанишда фойдаланиш мумкин. Инсон ўзи учун ҳафтанинг бир кунини “очлик кун” деб атаса, ўша кун фақат ана шундай тозаланган сув ёки мева шарбати ичиб юриши керак бўлади. Шунда баданнинг бўш жойларига жойлашиб олган ортикча овқатлар, яъни таркибида тузи кўп бўлган суюқликлар, ёғлар яна ошқозонга қайтиб боради-да, ортиги ташқарига чиқиб кетаверади. Масалан, туя бир ойгача сувсизлик. очликда юра олади. Чунки унинг ўрқачида захирадаги овқати бўлади. Афсуски, одамнинг ўрқачи йўқ. Шунинг учун тананинг бўш жойлари омбор вазифасини бажаради. Ҳатто оёқ бўғинлари-ю, калла бўшлиқлариниям эгаллаб олиб, кейин ўз ҳукмини ўтказаверади.

– Жуда қизик экан. Бўлди, мен энди ҳафтанинг бир кунини рўза кун деб эълон қиламан!– деди Шокир.

– Очлик фақат ҳафтада бир кун эмас, ҳар ойда кетма-кет уч кун, ҳатто ўн кун ҳам давом этиши мумкин. Шундагина тана тўлиқ тозаланadi. Фақат овқатланиш қоидаларига қатъий



амал қилиш шарт бўлади. Истасангизлар, буниям ўргатаман. Тибетликлар доимо узок вақт очлик усулини қўллашади. Шунинг учун бўлса керак узок умр кўришади. Бу ҳолатга аввало ўзларини руҳан тайёрлай билишади. Кейин доимо таналарини тўлиқ тозалаб юришга одатланишган.

– Тўлиқ тозалаш? Буни қандай амалга ошириш мумкин?

– Бу ошқозон-ичакларини, қонни, буйрак, жигар, қон томирларини тозалаш дегани. Агар беморга танаси тўлиқ тозаланигандан кейингина мақсадли муолажалар қўлланилса, сўнгра касаллик ташхисига кўра таомни алоҳида махсус тайёрлаб, едириб, ана шундан кейин керакли дори-дармонлар бериб борилса, улар танага яхшироқ таъсир этади. Бу дегани, бемор тез соғайиб кетади-да.

– Демак, сиз молажаларингизда шу усулдан фойдаланар экансиз-да, а?

– Ҳа. Бу усулни устозимиз Абу Али ибн Сино доимо қўлаб келганлар. Билсаларинг, танани тўлиқ тозалаб даволаш даволанишнинг энг маъқул йўлидир. Кейин ўзини соғлом деб биладиганлар ҳам йилда бир бор таналарини тўлиқ тозалаб юришни одат қилишса, ёмон бўлмасди. Чунки “Соғлом ганда соғ ақл” деган хикмат бор.

– Табиб ота, айтинг-чи, касалликларнинг келиб чиқишига яна нималар сабаб бўлиши мумкин? – деб сўради Шокир ўга кизиқиш билан.

– Сабаб жудаям кўп. Юқорида айтиб ўтганимиздек овқатланиш қоидаларига амал қилмаслик, бу биринчи сабаб, – деди табиб ва бир оз ўйланиб олди-да, бармоқлари билан санай кетди: – Нафас олишнинг бузилиши, ногўтри янаш тарзи, атроф-муҳитнинг бузилиши, чанг-губор, танада дармондорилар ва маъданлар етишмаслиги, кейин ҳар хил касалликларга қарши курашишга инсон танасининг тайёр эмаслиги, яъни танаҳимоя тизимини бузилиши, зарарли одатлар, яъни ароқхўрлик, гиёҳвандлик, сигарета, нос чекиш дегандек. Яна қўшимча йил фаслларига қараб кийинмаслик, танасини озода тутмаслик, ўзини ҳар хил юқумли касалликлардан эҳтиёт қилмаслик. Хуллас, мен булар ҳақида сизларга бошқа

сафар батафсилроқ гапириб беришга ҳаракат қиламан, хўпми? Бўлмаса, энди ошни сузинглар. Гап билан бўлиб, ҳурматли ошқозонни унутибмиз-ку, – деди табиб ҳазил қилиб.

– Сизнинг бундай мулоҳазангиздан кейин одам овқатланишдан ҳам чўчиб қоларкан, – деди Шокир кулиб.

– Мана ҳозир учовимизнинг танамиз очликни ҳис қилаяпти, тўғрими? Демакки, ҳаммаси жойида. Энди овқатлансак танамиз яйрайди, дилимиз завқ олади, руҳиятимиз тетиклашади. Қани, олға!

Улар кўтаринки руҳ билан ўрниларидан туриб қўлларини ювишди. Шокир ичкаридан бир товокни олиб чиқиб ошни сузди. Дилмурод чой дамлади. Табиб унга янги кийик ўт ва далачойдан солиб дамлашни буюрди. Ошни иштаҳа билан ейишди. Табиб ҳар бир лукмани узоқ чайнаш керак эканлигини ва ўраб, дамлаб қўйилган чойни кейинроқ ичишни яна бир бор эслатиб ўтди. Дастлаб булок сувидан бир хўпламдан ичиб олишди.

Табиб ота ҳар сафар қўлини таомга узатганида унинг ўнг чаккасидаги маржонлари сарак-сарак қилиб тебранар ва сезилар-сезилмас шиқирлагандек сирли овоз чиқарарди.

Шу маҳал мўйсафид Дилмуродга эътиборини қаратди. Маржонлари одатдагидек шиқирлади.

– Дилмуроджон, сўраганинг айби йўқ. Сиз ҳозир ўзингизни қандай ҳис қилаяпсиз? Фақат тўғриси айтинг, – сўради табиб қўлидаги гуруч қолдиқларини завқ билан танавул қиларкан.

– Яхши, устоз.

– Бошингиз айланмаяптими?

– Йўқ.

– Нега бўлмаса овқатни кам еяпсиз?

– Уғитларингизга амал қиляпман-да, устоз.

– Тез-тез олинг. Фақат кўп чайнанг. Хўш, унда айтинг-чи, бўлиб ўтган ишларни гўлик эсладингизми?

– Ҳа. Лекин, менимча, ҳаммасини эмас.

– Уйланганингиз, кейин бола-чақалар борлиги-чи? – сўради Шокир ҳам ҳазил қилиб.

– Ёдимда. Бир ўғил, бир кизим бор.

– Исмлири нима? Ёшлари печада? – жиддий сўради табиб.  
– Уғлим саккизда, исми Давлатёр, қизим тўртда. Унинг исми Лола.

– Яхши. Синфдошларингизни ҳам эслайсизми?

Дилмурод ўйланиб қолди ва “Ҳаммасинимас” деб қўйди.

– Бўлмаса, Шокирбек сизга бир юмуш бор.

– Бемалол, табиб ота.

– Жўрангиз учун бир хизмат қиласиз-да.

– Маъқул, отахон. Буюраверинг.

– Сиз саскиқопишакни тута оласизми? Отсангиз ҳам майлига.

– Албатта. Шуюм саволми?

– Дилмуроджон шу қушнинг юрагини иссиқ ҳолида ютиши керак бўлади. Бу унинг хотирасига қувват беради. Кейин ўша қушнинг миясини кунжут ёғи билан қовуриб берасиз. Қараб-сизки, хотираси тўлиқ тикланиб кетади.

– Э, шу холосми?! Иши осон экан-ку!– дея қийқириб қўйди Шокир.

– Раҳмат, устоз. Илоҳим, соғ бўлинг. Бизга яхшиликларингизни қайтариш насиб қилсин, – деб қўйди Дилмурод таъсирланиб.

– Менга яхши, содик шогирд бўлсангиз бас. Сизга ишонман. Қани, ош тағида қолмасин, олинглар.

Дилмурод ўзида йўқ хурсанд бўлиб кетди.

– Устоз, – дея оғиз жуфтлади у бир пайт ва табиб унинг чаккасида осилиб турган маржон шодасига ишора қилди. – Сизни нега “Маржон табиб” дейишади?

– Саволингиз ўринли, – деб қўйди табиб ош еб бўлган қўлларини бир-бирига ишқаб, ёғини юзи ва қошларига аста суртиб оларкан. – Бунинг ўз тарихи бор. Раҳматли севганимининг исми Маржона эди. Биз у билан урушдан аввал аҳду паймон қилгандик, ва ҳатто, унаштириб ҳам қўйилгандик.

Мўйсафид гулханга ўтин-чўп ташлаб қўяркан, бир оз ўйга берилгач, салмокланиб гап бошлади:

– Кейин 1939 йил уруш бошланди. Мен Андижондаги тиббиёт институтини тамомлаб келиб Чустдаги касалхонада ишлаётгандим. Ҳарбий шифокор сифатида хизматга олиб кетишди. Маржона мени кутадиган бўлди. Кутдиям... – деб қўйди у ва “Эҳ...” дея чуқур хўрсиниб олди.

Дилмурод билан Шокир уни диққат билан тинглашарди.

– Мен урушдан 1947 йили қайтдим. Асирга тушиб қолгандим. У ерда мен бир каттакон немис зобитини даволагандим.

– Шифокор учун дўстми, душманми, ким бўлишидан қатъи назар ҳаммани даволаши шарт. Лекин мен беморларим тезроқ соғайсин деб ўша пайтда янги яратилган, давлат сири хисобланган бир малҳам дорини кўллаб, уни янада такомиллаштириб, амалда синаб кўргандим. Яхши натижа берганди. Мен бу дорини номини “Ҳаёт эликсири” деб атаганман. Бу дори билан бир каттарок немис офицери ва унинг оиласини даволагандим. У мени қочириб юборди. Аммо кейин билсам, бу хабар Ўзбекистонга ҳам етиб келган экан. Бу ҳақида келишим биланоқ бир амакиваччам “Тезроқ бу ердан кет. Сени НКВДнинг одамлари кидириб келишди”, деб айтди. Мен ундан Маржона ҳақида сўрадим. Маржона уйларида мени кутаётган экан. Қизни олдим у мана шу ерга. яъни ҳов анави яшаб турган горимга олиб келдим. Унда гор огзи катта, ҳозиргидек тошлар билан тўсилмаганди.

– Бу горни қандай топгансиз? – сўради Шокир.

– Болалигимда отам билан гиёҳ тергани келиб шу ерда тунаб қолардик. Билсангизлар, отам ҳам, бобом ҳам табиб бўлишган. Бу гор оиламиз учун муқаддас, қадимдан қўноқ жойи тариқасида хизмат қилиб келади.

– Кейин-чи, бирга яшайвердингларми? – қизиқиб сўради Дилмурод ҳам.

– Мен ўша кезлари дунёдаги энг бахтиёр инсон эдим. Чунки уруш, ўлим лагеридан соғ-омон келиб, ниҳоят маҳбубамга етишгандим. Аммо. афсус. у билан яшаш насиб қилмади.

– Нима, қўлга тушиб қолдингизми?

– Ҳа, лекин бу ерда эмас, Шўрданақда, бозорда. Хуллас, биз бир оз бирга яшадик. Кейин мен қизни горга ёлғиз қолдириб қишлоққа қайтдим. Чунки яшашимиз учун баъзи зарурий нарсаларни сотиб олишим керак эди. Ҳали-ҳали уни ортимдан хув анави бошсимон қоя тепасидан туриб рўмолини силтаб кузатиб қолгани кўз ўнгимдан кетмайди... Хуллас, НКВД одамлари мени бозорда ушлаб олишди ва маҳкамага олиб кетишди. Сон-саноксиз тергов-сўроқларидан кейин ҳарбий трибунал мени йигирма беш йилга Сибирга сургун

килди. Уч йилдан кейин биз тўрт киши камокхонадан қочдик. Лекин ватанга қайтиб келиш хавфли эди. Мен тоғлар орқали юриб Маржонанинг хузурига боришга ошиқардим. Негадир Маржонани қишлоғимизга аллақачон қайтиб кетган ва бошқа эрга тегиб олган деб ўйлардим. Йўл топиш учун аввалига Олтойда, сўнг Қашқарда яшаб у ерларнинг табобати билан яқиндан танишдим. Сўнгра Тибетга бордим ва у ердаги инсон саломатлиги борасида амалга оширилаётган ишлар мени жудаям қизиқтириб қолди. Хуллас, Тибетда беш йил қолиб кетдим. Ватанга қайтгач, албатта, юртдошларимни даволашга “Ҳаёт эликсири”ни қайта яратиш билан гўё ўзимни оклашга аҳд қилдим. Аммо мени душман сифатида қабул қилишларини ўйлаб, қайтишга иккиландим. Чунки мени қочок сифатида яна сургун қилишлар ёки қамаб қўйишлари мумкин деб ўйладим. Шундан сўнг Осиё табиий харитасини сотиб олдим-да, ўша харита асосида тоғлар орқали шу ерга етиб келиш режасини туздим. Хитойдан Ҳиндиқуш, Помир, Олой тоғлари орқали не-не азоб-укубатларни бошимдан кечириб ниҳоят мана шу Чоткол тоғларига етиб келдим. Аммо ғоримизга кириб келсам, у ерда бир одамнинг белидан тепа суяги қумга кўмилиб ётарди. Буни қарангларки, инсон эти йўк бўлиб кетсаям сочи, тирноклари сақланиб қоларкан. Мен суякларни олиб қабрга кўмиб қўймоқчи бўлдим. Уни кўтарганимда сочидаги мана шу маржонларга кўзим тушди. Бу ҳолатдан даҳшатга тушдим. Чунки бу маржонларни ўзим бир вақтлар севгилимнинг сочларига тақиб қўйгандим. Бу жасад Маржонаники экан... Суякни силаб бағримга босиб, ўпиб дод деб йиғладим. У мени кута-кута ўлиб кетган экан. Ярми йўк, бўриларга ем бўлган шекилли, – деди Маржон табиб ва йиғлаб юборди.

Бу воқеаларни тинглаб ҳар икки тингловчи ҳам ҳайратга, ҳам даҳшатга тушишди. Бу жуда ҳам оғир қисмат эди.

Дилмуродни “Ҳаёт эликсири” қизиқтириб қолди. Сўрамоқчи бўлиб ўғиз жуфтлаганди, аммо табибнинг руҳий аҳволини кўриб фикридан қайтди ва бошқа фурсат албатта сўрашини кўнглига тугиб қўйди.

Мўйсафид бир оз йиғлаб, кўз ёшларини рўмолчаси билан артди-да, ютоқиб, титроқ овозда аранг давом этди:

– ...Сўнг унинг сунбул сочларини бош суягидан секин ажратиб олдим. Ғор ичида қабр қазидим. Суякларини тўплаб, тиловат қилиб, қабр ичига авайлаб қўйиб, кўмдим. Суюкли маҳбубам қабри устида мана шу маржонлар тақилган сочларини бошимга ўраб унинг садоқати, беғубор муҳаббати ҳаққи мана шу ерда яшаб бир умр тоқ ўтишга онт ичдим. Кейинчалик унинг қабри ёнига ўзимга ҳам қабр қавлаб қўйганман. Баъзан ўша чуқурча ичига тушиб ётаман. Севгилим билан руҳан дардлашаман. Унга атаб ёзган ашъорларимдан ўқиб ёки манави қўшнаимни чалиб бераман... Бир куни ўша ўзим учун қавлаб қўйган қабр ичида ётганимда туйнукдан тушиб турадиган ёруғлик чап томонимдаги ғор деворида акс этди. Мен деворда аллақандай чизиклар борлигини кўрдим. Уларга синчиклаб қарасам ёзувлар экан.

– Қанақа ёзув? – сўради Дилмурод шоша-пиша.

– Маржонанинг менга ёзган мактуби экан. Унинг қийинчилик билан ёзилгани кўришиб турарди. Охирги жумпасини тугаллай олмай ҳам қолибди.

– Сиз унинг мактуби эканлигини қаердан билдингиз? – сўради Шоқир овчи ҳам ҳайратланиб.

– Мактубни ётган ҳолатда ёзганини билиш қийин эмасди. Демак, у оғир бетоб бўлган ва ёзиб улгурмай жони узилган бўлса керак.

– Нима деб ёзган экан?

– *"Азизим С. Бизнинг қизимиз бор. У эмаклаб чиқиб кетиб, қайтиб келмади. Уни топинг, илтимос. Билагида тумори..."* деб чала қолибди. Шунинг учун ҳам Маржонага ўхшаш аёлни одамлар орасидан ахтарганим-ахтарган. Умид билан япаяпман. Зурриёдимни бир кўрсам эди. Бу дунёда армоним қолмасди, – деди мўйсафил ва оғир хўрсиниб олди ва яна сўзида давом этди:

– Эҳ... Дунё шунақа бешафқат экан-да. Маржона жудаям беғубор қиз эди. Негадир ҳув анави бописимон қояда унинг қиёфасини кўравераман. Баъзан чўкични олиб унинг ҳайкалини ўйиб ясагим келади. Афсус, бу иш қўлимдан келмайди, – деди табиб ва чаккасидаги маржон шодасини меҳр билан



силаб кўйди-да, кўшнаини олиб, “Ахтародурман сени” деб аталган кўшиқни хиргойи қилиб айта бошлади. Ора-орада басталаган куйни ҳам дард ила чалиб кўярди. Нолалар тоғу тошларни тутиб кетди.

Ахтародурман сени,  
 ҳар даму ҳар ондаман,  
 Топмайин ҳайрондаман,  
 бер хабар қай ёндасан?!  
 Ёки мен осмондаман,  
 ёки сен осмондасан?!  
 Гул юзинг кўрмоқ учун  
 топсам эрди бир бор шлож,  
 Мулки ҳуснинг маҳрига  
 жисму жон бўлсин хирож.  
 Бер хабар, қай ёндасан,  
 ёки дийн, иймондасан?!  
 Дер эмишсан: ишқ – ҳижрон,  
 мен демишман: ишқ – висол,  
 Менга иқбол – бахт эрур, не сир:  
 сенга бахтдир – завол?!  
 Ёки мен майдондаман,  
 ёки сен майдондасан?!  
 Изларинг ҳар заррада,  
 ҳар қатрада аксинг аён,  
 Сўзларинг – ҳар пардада –  
 ҳақ йўлин айлар баён.  
 Тилдасан, иймондасан,  
 ҳам шеъру дostonдасан  
 Гул юзинг кўрмай туриб,  
 пайқадим мен нуруни,  
 Сен ўзинг кўрсат менга,  
 васлингга етмоқ сиррини,  
 Ёки мен пайқондаман,  
 ёки сен пайқондасан?!  
 Ахтародурман сени...\*

\*Гулам Фатҳиддин шеъри

Шокир кўзларини юмди. Унинг назарида бу мунгли оҳанглар қоялару дарахтзорлар оралаб кўкка томон парвоз қилар, Маржонанинг фариштасимон руҳи билан учрашиб уни раксга чорларди. Дилмуроднинг кўз ўнгида бўлса, “Дадажон!” дея чопқиллаб келаётган ўғли ва қизчаси, қўлида чақалоғини кўтариб олган суюкли хотини намоён бўлишди. Улар ўша – Тошлоқдаги шинам уйларида эмиш. Шу маҳал итқаридан “Вой келдингми, болам?” дея қари онаси Муслима ая чиқиб келиб уни бағрига босди...

Оташин муҳаббат оҳанглари сеҳридан Дилмурод ҳам, Шокир овчи ҳам сел бўлиб оқишди. Шу тобда баланд-баланд тошқояларнинг бошлари ҳам эгик ва маҳзун кўринарди.

\* \* \*

Орадан бир ой ўтди, Тоғларда чақалоқ овози янгради...

### **I қисм тугади**

*Дўрмон, 2015–2016 й*

## АСАРНИНГ ЯРАТИЛИШ ТАРИХИДАН

2010 йилнинг сентябрь ойи эди. Қишлоқдаги ховлимга бордим. Богимда мевалар гарқ пишибди, айниқса, Олтиариқнинг машхур навларидан саралаб экилган узум ишқомлари кўзни яйратарди. Богни айланиб узум доналаридан бир-бир татиб кўрдим. Менга кўпроқ “Мерседес” нави ёқади. Чунки унинг ширин-нордон таъми дилни равшан торттиради. Нарироқда бўлса, гарқ пишган тотли шафтолилар ўзига чорлайди. Раҳматли онам – Ҳафиза Иброҳим қизининг болалигимизда ҳар йили бизга шафтоли гулларидан чучвара пишириб беришлари ёдимга тушди. Кейинчалик билсак, бунинг ҳам ўз шифобахш таъбири бор экан.

Шуларни хотирлаб турганимда бирдан қўл телефоним жиринглаб қолди. Олсам Неъмат акам экан. У туман марказида китоб дўконида ишлайди. Саломлашиб “Ҳа, ака, тинчликми?” – деб сўрадим.

– Сени бир одам йўқлаб келибди. Жудаям муҳим гапи бормиш.

– Ким экан у?

– Узоқдан келганга ўхшайди. Қўлида “Ёввойи келин” деган китобинг ҳам бор.

– Мухлислардандир-да.

– Йўқ. Унинг айтишича, Маржон табиб билан учрашиб турармиш.

Кутилмаган бу гапдан бир сапчиб тушдим.

– Йўғ-е, қанақасига?! – дедим ҳаяжонимни яширолмай. Чунки, гапнинг тўғриси, Маржон табибнинг ҳақиқатан ҳам ҳаётда мавжудлигига шубҳам бор эди.

– Тезроқ келавер. У кишининг вақти тигизроқ экан. “Узоққа кетишим керак”, деяпти.

– Хўп, ҳозир етиб бораман, – дедим мен ва шафтолизор томонга интиқ қараб қўйдим-да, машинамга ўтириб туманимиз маркази сари йўл олдим.

Умуман олганда, ёзган асарларим ичида “Ёввойи келин” номли детектив жанрдаги воқеий-саргузашт романим китобхонлар ўртасида анчагина шов-шув бўлаётганди. Мухлис-

лардан кўплаб хатлар олдим, телефон кўнғироқларига ҳам жавоб беришимга тўғри келди. Қизиғи шундаки, фикр-мулоҳазаларнинг деярли барчаси бош қаҳрамон – Сабоҳат исмли ўғирланган келинга эмас, балки иккинчи даражали Маржон табиб образига қаратилаётганди.

“Ростдан ҳам у киши ҳаётда бор одамми?”, “Телефон рақамини беринг, илтимос”, “Қанча сарф бўлса ҳам уни излаб топмоқчиман”, “Хўжайиним гиёҳванд бўлиб қолган, Маржон табиб чиндан ҳам уни тузатармикин?”, “Менда саратон касали бошланганмиш, илтимос, манзилени айтинг” ва ҳоказолар.

Шулардан хулоса қилдимки, Маржон табиб сиймосида китобхонлар ҳар қандай хасталикни халқ табobati йўлида даволовчи, моҳир шифокор, фидойи инсонни тасаввур қилишмоқда экан. Жумладан, “Сарой жавоҳири” номли корейс телесериалидаги Тангем образини ҳам телетомошабинлар чиндан ёктириб қолишган, десам муболага бўлмайди. Фильмда воқеалар ҳам, даволаш жараёнлари билан биргаликда кечади. Тангем қадимги Корея иқлимига мос ва ўша даврга хос билим имкониятлари, ўз иқтидори, амалий изланишлари натижасида, аввало, шоҳни, навбати билан сарой аъёнларини ва оддий фуқароларини ҳам даволайди. Ҳасалгўй фитначиларга қарши курашиб уларнинг қурбони бўлган онасининг, устозининг номларини оклайди. Касалликларнинг олдини олиш учун тўғри овқатланиш лозим, деган фикрни олға суради. Оммани турли юқумли касалликлар, айниқса, ўлат балоси тарқалишидан асраб қолади.

Мен ҳам дунё медицинасига асос солган улуг ҳозик ҳаким ва олим Абу Али ибн Синодек бизнинг она тупроғимизда етишиб чиққан ҳамда буюк даражага эришган табиблар ҳақида бир асар ёзишни истардим. Шу туфайли ҳам акамнинг “Маржон табибни билган одам сени кутиб турибди”, дейиши менга қанот бағишлади. Менда Маржон табиб, унинг ҳаёти, кўрган-кечирганлари, ўзига хос даволаш муолажалари ҳақида ёзиш ғояси пайдо бўлди. Бу китоб бадийлиги билан бирга инсоният саломатлигини асраш, қолаверса, умрни узайтириш борасида қимматли маълумотлар берувчи илмий йўналишдаги асар сифатида ҳам адабий меросимиздан муҳим ўрин эгалласа ажабмас, деб ўйладим.



Мени йўклаётган одам тасаввуримда ўқимишли, зиёли, яхши кийинган, замонавий киши эди. Аммо ўйлаганларимнинг мутлақо тескариси, юзлари офтоб нурида қорайган, сочларига оқ оралаган, уст-боши уникқан ва унга чорва ҳайвонларининг бадбўй хиди сингиб кетган бир нотаниш кимса экан. У акам қўйиб берган пастаккина тахта ўриндиқда омонатгина ўтирарди. Қўлида саҳифалари саргайиб кетган бир китоб бор.

Меҳмон билан илиқ салом-алиқ қилишгач, у шошиб сўради:

– Манави китобни ростданам сиз ёзганмисиз? – деди у дярли яроқсиз ҳолга келиб қолган “Ёввойи келин” номли асаримни қўлимга тутказаркан.

Муаллиф сифатида китобимнинг бунчалар хор бўлганини кўриб ачиниб кетдим. “Наҳотки, нашр қилинганига атиги икки йил бўлган бу китобни шунчалар хароб қилишди, фаросатсизлар!” деб қўйдим ичимда ва у кишидан норози оҳангда сўрадим:

– Буни нима бало қилдинглар?! Китобни китоб дейдиган холи қолмабди-ку?!

– Минг бор узр. Асарингизни хотиним ўн етти маротаба ўқиб чиқди. Мен бўлсам атиги беш марта... Аёлим ҳар ўқиғанида тинмай йиғлайверади, кўз ёшлари китобга томаверади. Шунинг учун ҳам... – деди у киши ва минг хижолат билан ерга қараб олди.

Бу ҳолатни мен тасаввур қилиб кўрдим ва танам жимирлаб кетди. Ўша нотаниш муҳлиса аёлга меҳрим жўшди. Асарим унга руҳан таъсир кўрсата олганидан фикран хурсанд бўлдим.

– Ҳа... – деб қўйди меҳмон киши. – Аёлим “Ёзувчи ака ҳамюртимиз экан. У кишига учрашиб, албатта раҳмат айтиб қўйинг”, деб тайинлаганди. Шунинг учун...

– Каерда турасизлар ўзи?

– Жуда узоқда. Тоғда, ҳалиги... нима десам экан, чоғроқ горда яшаймиз.

– Горда дейсизми? Наҳотки?! Қайси тоғда?

– Афсуски буни айта олмайман, узр.

– Нега?

– Ҳа, энди, шунақа бўлиб колганда... – деди у ўсмоқчилаб ва худди айбдор одамдек кўзини олиб қочди.

– Нима, аёлингизни олиб қочиб кетганмисиз? – дея дабдурустдан сўрадим.

– Шунақа десаям бўлаверади, – деди у ва теварак-атрофга олазарак нигоҳ ташлаб олди. – Набижон ака, иложи бўлса, ҳолироқ жойда гаплашсак, нима дейсиз?

– Ҳа, майли, – дедим унинг меҳмон экани ёдимга тушиб. – Юринг, боғ ичидаги чойхонага борамиз. Бирўла тушлик қиламиз.

Неъмат акам ҳам дўконини ёпди ва бир дона янги асаримдан олиб чиқиб менга мурожаат қилди.

– Меҳмонга манави китобингга дастхат ёзиб берсанг яхши бўларди.

– Ҳа-ҳа, – дея меҳмон киши севиниб кетди. – Фақат дастхатни аёлимнинг номига ёзиб берсангиз, илгимос!

– Аёлингизнинг исми нима?

– Дилором.

– Сизники-чи?

– Ие, ўзимни таништирабман-ку. Меникими, ҳалиги, Дилмурод.

– Асли қаерликсиз, Дилмурод ака?

– Ака деманг. Сиздан анча ёш бўлсам керак. Тошлоқ туманиданман.

Дилоромхоннинг номига дастхат ёзиб бердим. Дилмуроднинг боши кўкка етди.

– Хотиним жуда хурсанд бўладиган бўлди-да, – деди у ва сарғиш тишларини кўрсатиб жилмайиб қўйди.

Чойхона сари борар эканмиз, Дилмуродни саволга тутдим:

– Сиз Маржон табибни қаердан танийсиз?

– Биз у киши билан бир тоғда яшаймиз. Табиб қўшни дарада турардилар.

– Э, тоғдошман денг, – дедим негадир ишонгим келмай.

– Ҳа, албатта. Мен у кишига шогирд тушдим. Ўзим фармацевтика институтини тамомлаганман. Яқиндагина менинг ўз дорихонам, бизнесим, данғиллама участкам, охирги русумда-



ги машиналарим бор эди. Ҳатто хотиним ҳам ўз машинасида юрарди. “Тақдирнинг балоси кўп, сакласа паноси кўп” экан. Афсуски, тақдир-насибамиз шунақа экан-да. Энди ёввойи ҳаёт кўйнида, одамлардан нарида кўй-эчки бокиб, гиёҳ териб юрибмиз. Бизга фақат бадий китобларгина ҳамроҳ, холос, – деб чуқур хўрсиниб олди.

Шундан сўнг акам иккимиз бир пиёла чой устида меҳмоннинг бошига тушган ишлар ва кўрган-кечирганларини ҳайрат билан тингладик. Сўнгра уни то жиянининг машинасигача кузатиб кўйдик.

– Мободо керак бўлиб қолсангиз? – сўрадим беихтиёр...

Дилмурод бир оз иккиланиб туриб колди. Уни ҳукумат одамларига сотиб кўймаслигимизга ишонди чоғи, жанубий тарафнинг узок осмонида хиёл кўриниб турган бир тутам ок булутга ишора қилди.

– Ҳов анави булутларни кўряпсизми? – деди у ва менинг “Ҳа, кўряпман” деганимни эшитгач, давом этди: – Билсангиз, у ерда жуда катта шаршара, кейин иссиқ булоқли кўл бор, осмон доим булутланиб туради. Ўша шаршарадан ўтилгандан сўнг Шайтонқоя келади. Биз ўшандан кейинги дарада яшаймиз.

Сўнг у мени бир четга тортди-да, охишта шивирлади:

– “Сир сақлаганга бало йўқ, сақламаганга даво” деганлар. Фақат бу ҳақда ҳеч кимга айтмайсизлар-да, хўпми? Тушунасиз-ку, хотиним кидирувда. Худо хоҳласа, оқланиб кетса, биз, албатта, қайтиб келамиз.

Шундай деди-ю, меҳмон кўйнидан бир целлофан халтача чиқарди. Унда айблов хулосаси ва давлат газнасига тўланганлик ҳақидаги бир талай сарғайган чипталар бор эди.

– Ҳечкиси йўқ, кўй-кўзиларимиз яқинда яна кўзилайди. “Бош омон бўлса, дўппи топилади”, дейишади-ку, – деб кўйди у кулиб.

– Сизларга “Дўппи тор келса, тоғу тошлар бир кадам” экан-да, а? – дедим мен ҳам бўш келмай.

Дилмурод хохолаб кулиб юборди ва бир нима ёдига тушган чоғи, жиянидан машинанинг юкхонасини очишни буюрди.

– Набижон ака, устозим Маржон табиб иккимизнинг сиздан бир илтимосимиз бор эди.

– Қанақа илтимос?

– Устозимнинг инсон саломатлигини асраш борасидаги тиббий тажриба хулосалари ва дунё халқ табобатига умр бўйи йиккан-терган қўлэзма битиклари бор экан. Устозим сиздан шу даволаш муолажалари билан танишиб чиқиб, иложи бўлса, китоб ҳолида нашр қилишингизни илтимос қилдилар. Агар халқимизга нафи тегса савоб бўларди.

Мен ва акам иккимиз ҳайрат билан юкхонадаги тугун-тугун қилиб боғланган қўлэзмаларни бир-бир қўлга олиб кўрдик. Улар турли тилларда, жумладан, рус, араб, хинд ва хитой ёзувларида эди.

Вой-бў! – деб юборди акам чиндан ҳам ҳайратини яшира олмай.

Мен ҳам таажжубландим ва ҳеч иккиланмай Дилмуродга жавобимни айтдим:

– Яхши. Лекин булар турли тилларда, ёзувларда экан. Кейин буларни тушуниш учун мутахассислар бўлиши керак.

– Ҳа энди, мутахассисларни ўзингиз жалб қиласиз-да. Булар жуда ноёб қўлэзмалар. Табиб ста буларни сизга шундай тортиқ қилмоқдалар, чунки сизга ишонадилар. Ўзингиз бир танишиб чиқинг, илтимос.

– Хўп, майли. Шунчалик ишонч билдирибдилар, раҳмат. Биз буларни, албатта, мутахассислар билан ўрганамиз. Кўнгилдагидек бўлса, нашрга тайёрлаганимиз бўлсин, – дедим мен қатъият билан.

– Ростданми? Нашр қиласизми? – сўради у кўзлари ёниб.

– Ҳа, – дедим ва қўлимни ташладим.

Биз самимий хайрлашдик ва насиб қилса яна кўришишликни Яратгандан тилаб қолдик.

– Сизларга сабр тилаймиз. Аёлингизга биздан салом айтинг, – дедим мен хайрлашарканман.

– Албатта, “Сабр тағи сарик олтин” деганлар, – деди меҳмон кулиб.

– Табиб отага биздан салом айтинг, – дея қўшиб қўйди акам.

Машина ғизиллаб жўнаб кетди. Бизнинг қўлларимизда эса бир уюм қўлэзмалар қолди.

\* \* \*

Тоғлик кочоқ мухлиснинг ташрифи акам иккимизда кагта таассурот қолдирди. Биз буни қутмагандик. Ўй-хаёлимизда янги режалар пайдо бўлди. Дўконни ёпиб, қўлёмаларни олиб уйга жўнадик.

– Демак, бу одам орқали табибни топа олар эканмиз-да. – деди акам узоклардаги ўша бир тутам булутдан кўзини ололмай. – Қани энди мен ҳам ўша Маржон табибга шогирд тушсам эди.

– Нима, табобатга қизикасизми? – сўрадим.

– Ҳа, жудаям. Қўлимдаги габобатга оид китобларни синчиклаб ўқиб чиқаяпман. Улар жудаям қизикарли экан. Бу соҳага оид алоҳида кутубхона ташкил қилаяпман.

Калламга ажойиб бир фикр келиб қолди ва уни дангал айтдим:

– Келинг бўлмаса бир иш қиламиз!

– Қанақа иш?

– Биргалашиб бир асар яратамиз. Бу Маржон табиб ҳақида бўлади. Фақат бадний қисмини, воқеалар ривожини мен хикоя қиламан. Табобат, даволаш жараёнини сиз тайёрлайсиз.

Акамга маъқул бўлди.

– Ўх-хў, бу зўр таклиф-ку! Демак, даволовчи китоб яратар эканмиз-да-а?

– Ҳа, шунақа десаям бўлаверди. Ўқувчи бадний асар ўқиётганида воқеалар замирига руҳан кириб боради ва турли касалликларга қарши қандай чора кўриши ҳақида маълумотларга эга бўлаверди. Агар унинг танасида бирор дард бўлса, унда ёзилганларга амал қилса, эҳтимол, шифо топиб кетишиям ҳеч гапмас.

– Тўғри айтасан. Энг муҳими, унда ихлос пайдо бўлади. Бу асар, худо хоҳласа, инсоният учун нафи тегадиган жуда яхши китоб бўлади, – деди акам ишонч билан.

– Мана, Дилмуроднинг ўзи фармацевт экан, ҳам Маржон табибга шогирд тушибди. Демакки, бугунги кундаги амалдаги медицина билан қадимги халқ табобати ўртасида боғлиқлик бор. Менимча, бу асар мана шу вазифани бажариши керак.

– Ҳа. Назаримда, бугунги кунда медицина тобора бизнесга айланиб бораётганга ўхшайди. Афсуски, одамларимиз ўз юртимизда ўсиб-унаётган ва даволашда юқори самара берадиган гиёху маъданлар ҳақида кониқарли билимга эга эмас, – деди акам.

– Шунинг учун ҳам бу китоб мана шу маънавий бўшлиқниям тўлдиришга хизмат қилиши керак-да. – дедим мен ўз фикримдан тўлқинланиб.

– Тўғри айтасан. Ҳаётинг эҳтиёж бу.

Шундай қилиб, акам иккимиз биргаликда боғимизда шафтолихўрлик қилиб ўтириб, Маржон табибнинг битиклари билан танишиб, табибнинг ҳаёти, кўрган-кечирганлари, даволашдаги анъанавий ва ноанъанавий муолажа усуллари ҳақида ҳамкорликда асар ёзишга аҳд қилдик.

Акам ўз ишига қаттиқ берилиб кетди. “Интиланга толе ёр” деганларидек тиббиётга оид китобларни тинмай мутолаа қилишга, “Маржон табиб битикларини” ўрганишга, уларни амалда синаб кўришга, тоғу даштлардаги гиёхларни бир-биридан фарқлашга ва улардан малҳамлар тайёрлашга киришди.

У тинимсиз изланди, ўқиб, ўрганиб ўз мақсадига эришиб, бугунги кунда малакали табибга айлангани ҳақиқат. У тегишли ташкилотлардан мазкур соҳа бўйича ружхатнома (лицензия) ҳам олишга эришди.

Маълумки, инсоният асрлар давомида халқ табobati воситалари билан даволаниб келган. Илмий тиббиёт энг юқори даражада ривожланган ҳозирги даврда ҳам ўша анъаналар давом этмоқда. Бу тарихий жараён бўлиб, чин маънодаги яшаш учун курашдир. Ҳозирда саноат миқёсида ишлаб чиқарилаётган дори-дармонларнинг қарийб қирқ беш фоизи ўсимлик дунёси ва бошқа табиий воситалар асосида тайёрланади. Табиий маҳсулотлардан олинган дори-дармонлар хавфсиз бўлиб, инсон танасида асорат қолдирмайди. Улар арзон ва юқори самаралидир.

Маълум бўлишича, одамлар орасида кўп учрайдиган икки юз элликка яқин касаллик ва хасталик бўлиб, юртимизда уларни даволаш мумкин бўлган тўрт мингдан зиёд гиёху малҳамлар тайёрлашга имконият бор экан.

“Барча дунё неъматини соғлиққа тенг келмайди” дейди доно халқимиз. Ҳақиқатан ҳам ҳаётнинг гўзаллиги ва қадр-қиммати тан сихатликдадир. Инсон соғ-саломат экан, кўнгли шод, ҳамма нарсадан мамнун, иши унумли бўлади. Дард келганида дармон кетишини ҳар биримиз ҳис қиламиз, касалликка асосан нималар сабаб бўлишини билиш эса барча учун керак. Буюк ҳозик ҳақим, ватандошимиз Абу Али ибн Сино айтганларидек, “Тан соғлиқ одамнинг бошидаги шарафли олтин тождир. Фақат бу тожни касал одамдан бошқа одамлар кўра олмайдилар”.

Муҳтарам китобхонлар!

Адиб ва табиб ҳамкорлигида яратилган мазкур асарнинг сизларга амалий ва назарий жиҳатдан ёрдами тегса биз бундан жуда мамнун бўламиз. “**Маржон табиб битиклари**” деб номланган илмий-оммабоп тўпламни ҳам шу китобнинг ўзида ёритиб боришни мақсадга мувофиқ деб билдик.

*Муштақкам соғлиқ ва руҳан тетиклик Сизларга ҳамшиша ёр бўлсин, азизлар!*

**МУАЛЛИФ**

*Эслатма: Асарда қайд этилган даволаш муолажаларини амалда қўллаб кўришдан аввал шифокор билан албатта маслаҳатлашинг!*

### **Ҳурматли китобхонлар!**

Асар ҳақидаги фикр ва мулоҳазаларингизни куйидаги манзилга юборишингизни сўраймиз:

100054. Тошкент шаҳри, Чилонзор тумани,

Чўпон ота кўчаси, 28а-уй

«Dizayn-print» МЧЖ ЎИЧК қошидаги

«Ijod-Press» нашриёти.

Тел.: 0-371-273-19-51

+998-93-506-65-05

Email: dizayn-print@mail.ru



Маржон табиб  
битиклари



## 1 БОБ. ТИРИКЛИКНИНГ ТҮРТ УНСУРИ

### 1. Олов (Қуёш нури)

Шуни билингларки, ҳар бир митти кўкат барги, ҳар бир дов-дарахт, гул, мева ва сабзавотлар ўз ҳаётлари учун қуёш нурига муҳтож бўладилар. Сехрли қуёш нури Еримизни ўз нуллари билан ёритмасанда ер юзида ҳаёт мавжуд бўлмасди. Қуёш нури бизга фақат ёруғлик берибгина қолмай, одамзод учун керакли энергияни ҳам беради. Қуёш нури кам тегадиган одимлар рангпар бўлишади. Бизнинг баданимиз териси қуёш нуридан баҳра олиб туриши шарт. Кўп касалликлар қуёш нуридан етарлича фойдаланмаганимиз туфайли юзага келади. Қуёш нури ёмон бактерияларни ўлдиради.

Ўсимликлар қуёш энергиясини ўзида тўплаш мўъжизисига эга бўлиб, уни одамларга, жониворларга ўтказиш хусусиятига эга. Баданингизни вақти-вақти билан қуёш нурига солсангиз ҳамда истеъмоқ қилинадиган озиқ-овқатларингизнинг 60 фоизини мева ва сабзавотлар ташкил этса, сўзсиз сиз ўз саломатлигингизни яхшилаган бўласиз.

Бадани қуёш нурига тоблашни дастлаб оз-оздан ўргатиб борилади. Акс ҳолда тери кўп миқдордаги қуёш нуридан куйиб қолиши мумкин. Эрта тонг офтобда тобланиш учун энг яхши вақт 5 дақиқадан 10 дақиқагачадир. Лекин соат 11<sup>00</sup>–15<sup>00</sup> лар орасида қуёш энг иссиқ нуруни юбораётган пайт бўлганидан, бу вақтда тобланмаган маъқул.

Мева, сабзавотлар, кўкатлар иссиқхонада пишганидан кўра очиқ ҳавода – далада қуёш нуруни ўзига синдириб пишгани фойдали бўлади.

Олов (қуёш нури) иссиқ, рангсиз, энг энгил моддадир. Оловнинг вазни жуда энгил бўлганидан юқори кўтарилади. Курраи замини қоплаган ҳаво қатлами устида туради. Олов (қуёш) тўрт фасл ва кечасию кундуз дунёни иссиқлик билан таъминлайди. У жуда ҳам қизитиш, жисмларга ҳаво ўтказиш, таркибларги ажратиш, пишириш, сув ҳамда тупроқнинг ҳароратини тенглаштириш, қаттиқ жисмларни эритиб, ўзгартириш ва моддаларга ранг бериш каби хусусиятларга эга. Олов ўрин жиҳатидан энг юқорида туради. Кайфияти – табиати қуруқ-иссиқ бўлади.

## 2. Ҳаво

Дунёга келар эканмиз илк бор чуқур нафас оламиз. Ҳаётдан кўз юмар эканмиз, нафас тўхтайди. То умримизнинг охиригача нафас оламиз, лекин тўғри нафас олишни биламизми? Агар сиз чуқур, тўғри нафас олишдек оддий кўрсатмаларга амал қилсангиз, нафасга ҳаётбахш кислород олаётганингизга ишонч ҳосил қиласиз.

Баъзи одамлар соф ҳавода кўп юришмайди. Ўзларининг соғлигини ўйлашмайди, ўз соғлигини асраш ҳақидаги кўрсатмаларни назар-писанд қилишмайди.

Нафас олиш тартиби ҳақида қисқача тушунтириш берамиз. Биринчидан, нафас олиш бу кўзга кўринмайдиган озиқ. У шундай озиқки, сиз 5–7 дақиқадан ортиқ яшай олмайсиз. Биз ҳаводан танамизнинг ҳар бир тўқимаси ҳужайраси учун зарур маҳсулот – кислородни оламиз, ҳаво билан кирган кислород ўпкага қон орқали тарқалади.

Биз ўз ҳаётимиз жариёнида заҳарларни ютамиз ва таъбир жоиз бўлса ичимизда заҳарлар тўпланади. Қон углерод оксидни ўпкага бериман деганда, кислород кириши билан бу заҳарлар ўўққа чиқади.

Одам чиқаётган углерод оксидига тенг миқдорда кислород олмас экан, демак, у аъзоларнинг заҳарланишига имкон яратган бўлади. Бу ўз навбатида кўпгина касалликларга сабаб бўлади. Кислород фақат аъзоларимизни тозалаб қолмай, балки улар энергия етказиб ҳам беради. Биз ҳаво босими остида ишловчи машиналармиз. Мен узоқ умр кўрувчиларни ўрганиб шундай хулосага келдим. Узоқ яшовчиларнинг барчаси секин-аста нафас олувчилар экан. Тез-тез нафас олувчилар эса қисқа умр кўрадилар. Ҳайвонот оламида бу ўз исботини топган. Қуён ва сичқон каби кемирувчилар бир дақиқада кўп марта нафас олиб чиқарадилар. Шу боис мен бир неча йилдан бери секин-аста, чуқур нафас олиш ва чиқариш машқини ўзимда қўлаб келялман. Бир кунда мунтазам равишда бир неча бор такрорлайман.

Тибетда бўлганимда мен юксак руҳий ҳолат учун баданларини хилват жойларда шакллантираётган руҳонийларни учратдим. Улар ҳар куни кўплаб вақтларини ритмик, аста-секин ва чуқур нафас олиш машқларига сарфлар эдилар. Улар

ҳаддан ташқари жисмонан баркимол бўлиб, соф ҳаво ва чуқур нафас олишлари тўғриси уларга табиат ўз ҳукмини ўткази олмаган эди. Мен улардан бирини Ҳимолай тоғи этагида учратганимда, 126 ёшда эканлигини айтди. У ёлгон гапирмаганди, чунки у бутун умрини Яратганга хизмат қилишига бағишлаган инсон эди. У менга кенг тарқалган "тозаловчи чуқур нафас олиш" усулини ўргатди.

Мен учратган бу одамнинг тан соғлиги аъло даражада бўлиб, бошида биронта ҳам оқ сочи йўқ эди. Унинг барча тишлари бут, ўзи бақувват эди. Етти тилда бемалол гаплашарди. Мен ундан қандай қилиб ҳам жисмонан, ҳам ақлан баркамолликни сақлаб қолганини сўраганимда: "Менда чуқур нафас олиш бўйича катта тажриба бор ва мен мутаазам равишда зарур нафас олиш машқларини бажариб келаман", деди.

Мен аёллар ёшини сўрагани ёқтирмайман. Бир куни 50 ёшлар чамасидиги бир аёлни учратдим. У ўзини 86 ёшда эканлигини айтганда таажжубдан лол қолдим. Чунки уни юзларига ҳам, гавдасига ҳам қариллик из солмаган, гўзал аёл эди. Мен ундан бу гўзаллик ва баркамоллик сирини сўраганимда, у менга руҳоний айтган жибобни айтди. Бу аёл ҳам чуқур нафас олиш хосиятини тушуниб етган экан. Велосипед минаётган, иргишлаб югуриб ўйнаётган болаларга эътибор беринг. Улар биз ўйлагандан ҳам ортиқроқ кислород ютадилар. Биз ҳаракатчанлигимизни сақлаб қолишимиз, жуда кўп пилда юришимиз керак. Биз ҳавоси ниҳоятда кўп бузилган дунёда яшаймиз, шу боисдан ҳам чуқур нафас олишига одатланишимиз керак. Жисмоний машқлар билан шугулланмай, турмуш тарзини фақат ўтириш билан ўтказаяётганларни кўрар эканман, улар онгли равишда ўз ҳаётларини ўзлари қисқартираётганларини жуда яхши биламиз.

Ҳаво ваннаси тан соҳатлиги учун ниҳоятда фойдали. Ҳаво яхши айланиб туриши учун деразаларни очиб қўйиб ухлаганингиз маъқул. Агар сиз кечқурунлари устингизни ёпмай ётсангиз эрталаб уйкуга тўйиб уйғонасиз. Устимизни ёпганда танамиз эркин нафас олаолмайди. Агар ҳаётингизнинг кўп қисми ўтириш билан боғлиқ бўлса, унинг ўрнини соф ҳавода

сайр қилиш, жисмоний машқлар бажариш билан тўлдирши керак. Сиз мунтазам равишда уч-беи километр пиёда юриш билан кўп муаммоларингизни ҳал этасиз. Кечки пайтда узоқ сайр қилсангиз чарчоғингиз ёзилади. Кечки овқатдан кейин уч километр пиёда сайр қилиш ниҳоятда зарур.

Биз бугунги кунда ўтирувчилар тоифасидаги одамлармиз. Биз соф ҳаво ва кислород етишмаслигини сезаямиз. Аъзоларимиздаги барча зарарларни чиқариб юбора олмайётганимиз туфайли оғриқ ва азоб билан эрта қарияемиз. Буларнинг барчаси бизни ўта дангаси ва ҳеч нарсага қизиқмайдиган одам эканлигимиздадир. Кўчаларда рангпар, бужмайган юзли одамларни кўп учратамиз. Бу ҳаво бузилганлигининг маҳсули. Фаол бўлишга ҳаракат қилинг. Бу дегани, соф ҳавода сайр қилиш, югуриш, сувда чўмилиш, сузиш, рақсга тушиш демакдир. Энг муҳими, танамиз учун ўта хавfli бўлган углерод оксиднинг тўпланиб қолишига йўл қўймаслигингиз керак.

Шундай қилиб, сиз очиқиб даволаш дастурига риоя қилган ҳолда, кунда 2–3 километр пиёда юришни одат тусига киритишингиз керак. Пиёда юраётиб, сиз аста-секин ва чуқур нафас олишни ёдда тутинг, қанча секин ва чуқур нафас олсангиз, шунча узоқ умр кўрасиз. Чуқур нафас олишни оч қолиб даволаш билан бирга олиб борсангиз умрингизга яна кўп йиллар умр кўшган бўласиз.

Ҳаво – вазни нисбатан енгил, оловдан оғир, сувдан енгил. Қуёшнинг сув ва тупроққа бўлган ортиқча ҳароратини пайсайтеиради, бўйлиқларни тўлдиради.

### 3. Сув

Инсон вужуди ўзининг барча фаолиятларини ягона эритувчи бўлган сув воситасида амалга оширади. Бадан намлигининг мувозанатда сақланиши, таомларнинг ҳазм қилиниши, озиқ моддаларнинг сўрилиши ва ҳужайраларга етказилиши, ортиқча ва зарарли моддаларнинг эритилиб, ташиқарига чиқариб юборилиши шулар жумласидандир.

Фақат манбасидан олинган сувгина тоза бўлади. Тоғ музларидан ва эриган қорлардан дарёларга оққан сувлар соғлом сувлардир. Хусусан, тепа булоқлардин, пастга, тошларга

тушган, тез ва кўп оққан, тўхтамай ҳаракатда бўлган енгиллашган сувлар соғлиқ учун фойдали ҳисобланади.

Ёмғир суви ҳам енгил сувлардандир. Аммо ёмғир сувини ёмғир ёғинини бошлаганидан 15-20 дақиқа кейин олиш керак бўлади. Чунки бошдаги томчилар билан ҳаводаги кирлар тозаланади. Ёмғир суви ич кетишини тўхтатади, жигар ва буйрак касалликларини енгиллаштиради.

Булоқ сувини топиш имкони бўлмаганлар учун энг енгил, энг фойдали ва таъми ширин сув – муздан эритилган сувдир. Эмалли идишларга сув тўлдириб, музхонада музлатилиб, сўнгра эритилади. Тагига тушган ва устига тўпланган муз ҳолатида қалдиқлар ташлаб юборилади. Сув эриганидан 10-12 соат жонли қолади, кейин эса оғирлаша бошлайди ва таъми ўзгаради.

Катиқ суви, мева ва сабзавот сувлари енгил, жонли ва шифоли сувлар ҳисобланади. (Янги мева, сабзавот, тарвуз ва қовун еган кишининг сувга эҳтиёжи қолмайди). Юқори сифатли сув бўлмаган жойларда мева, сабзавот, тарвуз ва қовун ейилса ёки мева сабзавот сувлари ичилса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Кўл суви, ҳаракатининг озлигидан оғир сув ҳисобланади. Ер ости сувларининг, гор ва қудуқ сувларининг таркиби эса қаттиқ бўлади.

Дарё суви билан қудуқ сувининг қоришмаси, қайнатилган ва қайнатилмаган сувларнинг аралашмаси, ичига муз солинган сувлар соғлиқ учун зарарлидир. Чунки турли таркибли сувларни бир пайтда ичмоқчи бўлган киши 4-5 соатлик таннаффус билан ичиши керакки, биринчи ичилган сув иккинчиси келишидан аввал танани тарк этган бўлсин.

Қабзият муаммоси бўлганлар эрталаб ярим ёки бир пиёла совуқ ё илиқ сув ичишлари керак. Соғлом ва ёш бўлиш учун кишининг кунда 1,2 пиёла енгил сув ичишга ва совуқ сувга одатланиши керак. Совуқ сувнинг жойини ҳеч нарса тўлдиролмайди.

Сувга бўлган эҳтиёж инсоннинг соғлигига ва еган нарсаларининг миқдорига боғлиқ. Инсон танаси худди Ер шари каби 70% сувдан, 30% қаттиқ моддалардан иборат. Яъни ҳар 30-

40 грамм қаттиқ таомга 60-70 грамм сув аралаштириш керак. Мева ва сабзавот сувлари ҳам сув ҳисобланади.

Ҳаддан ташқари кўп сув ичишда яхшилик йўқ, чунки сув қонга аралашиб қон миқдорини орттиради. Қоннинг ортиши юракнинг қон айлантиришини қийинлаштиради ва юракнинг ризқини (уришлар сонини) тез тугатади. Касал бўлганда шифо топиш ниятида қолдиқларни эритиш ва чиқариш учун 1-1,5 литр сув (мева-сабзавот суви билан) ичса бўлади. Фақат соғайгандан кейин сув миқдорини зудлик билан камайтириш керак.

Етти ҳолатда сув ичиш касалликларга сабаб бўлар экан: Чарчаган ва терлаган ҳолда, ҳаммомдан сўнг, ейиш пайтида, ейишдан кейин, мева ва қовун егандан сўнг, туриб ва уйқудан уйғонибоқ сув ичиш касалликларга сабаб бўлади. Бу ҳолатларда эҳтиёж бўлса, бир неча кичик ютум ичиш мумкин.

Кунига икки марта, эрталаб ва емакдан 1,5-3 соат кейин сув ичиш киши табиатига энг мувофиқ ва тўғри тартибдир. Сув эрталаб ичилса, ичакларнинг ишлашига, таомдан 1,5-3 соат кейин ичилганида ҳазмга ёрдамчи бўлади.

Маъданли сувлар қонни тозалайди, яраларни ёпади, бадан ҳидларини кетказади. Фақат кунда бир пиёладан кўп маъданли сув ичмаслик, буни ҳам ҳар куни ичмаслик керак.

Олтингугурт булоқли сувлар талоқ оғригига, шишига, жигар касалликларига, ревматизм, фалаж, аллергия, яралар, бўгин ва тери касалликларига шифо бўлади. Таркибида темир ва мис бўлган маъдан (қайнарбулоқ) сувлари буйрак, талоқ ва ошқозон учун фойдалидир.

Совуқ сув, асаб касалликларига, буйрак ва тухумдон яллигланишига, бошқа яллиглантирувчи ва ҳароратни оширувчи касалликларга яхши даводир. Аммо сил, тутқаноқ ва жигар касалликлари билан оғриганлар тузалмагунарича совуқ сув ишлатмасликлари керак.

Оғир касалликдан чиққанлар, жарроҳликдан чиққан қуввати кам кишилар ва қарияларнинг илиқ сув ишлатишлари мақсадга мувофиқдир. Соғлом кишиларнинг бўлса, иссиқ сувга эҳтиёжи йўқ.

Тоза сув яхши шифокор ва бебаҳо дўстдир. Айниқса, тоза



ланган (дистилланган) сувдан фойдаланиш ниҳоятда муҳим. Сув танамизнинг 70 фоизини ташкил этган ҳолда аъзоларимизда шунча миқдордаги сув сақлаб турилиши керак. Кўплаб мева ва сабзавотларни истеъмол қилсангиз аъзоларингизни тозаланган сув билан таъминлаган бўласиз.

Кўпчилик денгиз қирғоқларида, кўл ва дарёларда, чўмилиш ҳавзаларида сузишни канда қилмайди. Сузиш энг яхши машқлардан биридир. У юрак ва мушакларни зўриқтирмайди. Сузиш сизни роҳатлантиради ва қувонч бағишлайди.

Қадим замонлардан бери кўплаб беморларни сув билан даволаб келадилар. Гиппократ эрамыздан аввалги 400-йилларда сув билан даволаш жараёнидан фойдаланган. Унинг даволаш усули баданга бир совуқ сув, бир иссиқ сув кўйиб, сўнг сочиқ билан ишқалаб, қон айланишини тезлаштиришига асосланган эди. Ҳозир ҳам бу усулдан фойдаланилади.

Сув овқатдан ҳам муҳим Инсон танасининг ярмидан кўпи сувдан иборатлигини айтиб ўтдик. Суюқларимизнинг учдан бири ҳам сувдан иборат. Танамиздаги сувнинг 10 фоизини йўқотиш жуда хавфли. 20 фоизини йўқотиш эса ҳалокатли. Сув етишмаслиги танамиздаги кимёвий жараёнларни бузди. Танамиздаги сув мутаносиблиги ушлаб турилгандагина ҳаёт фаолияти меъёрида кечади.

Кислород ва сув одам ва ҳайвонлар ҳаёти учун муҳим омил. Одам овқатсиз беш ҳафта чидashi мумкин, лекин сувсиз бир неча кунга чидайди, холос. Барча нарса сув билан тирикдир.

Инсон тўқимасида, танамизда 5 литрдан ортиқ қон мавжуд. Овқат чиқиндисини танамиздан ташқарига суюқ ҳолда чиқади. Кислородда намлик бўлмаса, ўпкага синголмайди. Шунингдек, углерод оксиднинг чиқиши ҳам қийинлашади. Сув истеъмол қилинган овқатни луқма ҳолига келтиради. Сув кимёвий жараёнлар туфайли бизга қувват беради.

Сўриб бўлинган озиқ чиқиндилари танамиздан сув ёрдамида чиқиб кетади. Буйрак ва сийдик пуфағи, тери ва ўпканинг барча заҳарлари сувсиз тозаланмайди. Ўпка пуфакчалари нам бўлгандагина фаолият кўрсатади. Бурун, томоқ, ҳиқилдоқ, бронхлар шиллиқлари доим нам бўлиб туриши керак. Чунки улар ҳаво билан бирикиб, кунига 0,5 литргача сув сарф қилади. Ҳаво қуруқ бўлса, бу рақам ортиши мумкин. Маълумки,

зарарли чиқиндиларнинг бир қисми одам иссиқда терлаганда терлаш орқали чиқиб кетади.

Кўп миқдордаги сув тери орқали буеланади. Бунда фақат чиқиндилардан халос бўлиб қолмай, балки бошқа мақсадлар амалга ошади. Буйрак кўп сув талаб қилади. Зарур бўлган сув миқдори ичилаётган суюқликка боглиқ. Буйракдан ўтаётган ҳар бир литр сув танамиздаги 90 грамм чиқиндини олиб чиқиб кетади. Бу меъёрий жараён. Сув ёки сийдик миқдори 0,25 литрдан паст бўлмаслиги керак.

Сув намликни сақлайди. Автомобиль двигателининг ҳароратини бир меъёрда ушлаб туриш учун унинг радиаторига сув қўйилади. Инсон аъзоси учун ҳам шундай. Сув иссиқликни тез ютади. Мўътадил ҳароратда бўлган тирик аъзо учун сув совутгич ҳисобланади. Инсон танаси мўътадил 36,6 даражада бўлиб, шароит ва атроф-муҳитнинг қай йўсинда бўлишидан қатъи назар, доим шундай бўлиб туради. Терлаш туфайли ҳарорат мутаносиблашиб туради. Бундан ташқари, чорак қисм иссиқлик танамизда кислород ва озикнинг ҳазм бўлиш жараёнида, яъни нафас олишда чиқиб кетади. Организм терлаш туфайли бир соатда 0,5 литр сувни йўқотиши мумкин. Совуқ вақтда терлаш камайиб, барча сув тўқималарга тўпланади.

Танамизда сув танқислиги сезилса, секреция безлари қисқаради, сўлак миқдори озаяди, томоқ қуриб, чанқоқ ҳосил бўлади. Бу танага тезроқ сув кераклигидан дарак беради. Агар сув танқислиги орта борса, бошқа аломатлар кучайиши мумкин, яъни бош оғриги, асабийлашиши, диққатни бир жойга тўплай олмаслик, меъда иши бузилиши ва бошқалар. Сув ана шу аломатларни тезда бартараф этади.

#### 4. Тупрок

Тупроқ вазни жиҳатидан ниҳоятда оғир жисм, қуёшнинг иситиши, қуритиши ва сувнинг бириктириши ҳамда парчалаши таъсирига учраб туради. У борлиқ жонзот ва жонсиз мавжудотнинг шакл сифатини танлаб туриши билан бирги улардаги сувнинг ортиқча ҳўллиги ва қуёшнинг ортиқча иссигини мўътадиллаш, борлиқ жонзотга зарур суюқликларни етарли миқдорда сақлаш ва баъзи жисмларни парчалаш, тишириш хусусиятига эга.

## 5. ЙИЛ МАВСУМЛАРИ

## Баҳор

Баҳор бошидаги қуёш нурлари табиатни уйғотади, янги ҳаёт учун дунё юзини тозалайди. Қуёшнинг таъсирида баъзи ҳайвонлар юнгини, баъзилари териларини ўзгартиришади. Инсон ҳам барча жонлилар каби баҳор бошида қуёш нури таъсири остида қолади. Гуллар очилади, ҳидлари ҳавони тўлдиради ва аллергия касалликлар қўзғалиши кутилади.

Гул ҳиди ва кукуни мукамал тозаловчидир. Танадан барча қолдиқларни ташқарига чиқариб юборади, бу ишни тез ва кучли тарзда бажарадики, тана бу тозаланишни идора қилишда қийналади. Бу ишнинг амалга ошишида танага ёрдам бериш ва тозаланишни осонлаштириш учун инсон зарарли таомларни емаслиги, табиий, фойдали таомлар ейиши керак ва баҳор бошида 3 кунлик очликлар қилиши керак. Шундай қилинса, очликлар билан қувватланган тана гул кукунига қарши аллергия реакция бермасдан, кукунларнинг таъсирини ўз фойдасига қўллаган бўлади.

Баҳорда касалликларига тайёрлана олмаганлар ҳам баҳорнинг ilk кунларидан эътиборан таомларни камайтиришлари, яшил сабзавот, хусусан, сачратқи, қичитқи ўти, шовул, қирқбўгин, исмалоқ, баргизуб, ялпиз ва саримсоқ каби янги ва ёввойи ўтларни ейиши мумкин. Бу пайтда қон олдириш (хожамот), зулук қўйиш, униб чиққан бугдой, арпа ейиш ёхуд улардан тайёрланадиган сумалак, ҳалим, кўкатли сомса, чучвара каби баҳорги таомларни истеъмол қилиш, лимон, табиий сирка ёки лимон суви ичишлари, сано истеъмол қилиш ва жигарни тозалаш керак.

Қишнинг ёгли, пишлоқли ва гўштли таомлари оғир ҳазм бўлиши натижасида танада тўпланган зарарли қолдиқлари баҳор бошида қусиш, йўтал, акса, ҳарорат кўтарилиши, терлаш, кўп сийиш билан ташқарига чиқади. Бу танаҳимоя тизимининг меъерий мудофаасидир. Бадан ўзи учун керакли моддаларни ташқарига чиқармайди.

Киши хожамот орқали – қил томирлардаги, зулук воси-

тасида – йирик томирлардаги, жигар тозаланиши орқали – жигардаги қишида тўпланган қолдиқлардан қутилади.

Баҳор фасли жигарни тозалаши, сафро косаси (ўт пуфаги), буйрак ва қовуқ тошларини тушириши учун энг яхши пайт ҳисобланади.

Микроэлементлар, дармондорилар, енгил ва жонли озиқ моддаларни ўз ичига олган яшил сабзавотлар, ёввойи ўтлар, униб чиққан бугдой ва арпа ичакларни ҳаракатлантиради. Асаб ва танаҳимоя тизимини қувватлантиради. Сирка ва лимон эса қонни тозалаб, суюлтиради. Мана шу жараёнларнинг барчаси қон ишлаб чиқаришда ёрдамчи бўлади.

Баҳорда инсон қун пиёда юриши, югуриши, отга минishi, ер чопishi, дарахт ва гуллар ўтқазishi каби жисмоний меҳнат қилиши керак.

### Ёз

Ёзда эрталаб 10.00-11.00гача ва 17.00-18.00дан кейин киши қуёшда товланиши мумкин, фақат 11.00дан 17.00гача бўлган вақтда қуёш нурлари соғлиқ учун зарарли бўлади. Бу пайтда ташқарида қолиши фойдадан кўра зарарли, лекин сояда юриши тўғри бўлади. Қуёш нури “Д” дармондориси ва терининг бронзалашини таъминлаган меланин пигменти ҳосил бўлишида муҳим роль ўйнайди. Меланин пигменти терини саратондан сақлайди.

Қуёш тегисрида терлаши ортади ва ейишга эҳтиёж камаяди. Зарарли моддалардан тер билан қутулиб, киши ёзда мумкин қадар меваларга тўйиши, қовун, тарвуз, янги сабзавот ейиши ва сув сифатига эътибор бериши керак. Яланг оёқ юриши, ўрмон, тоғларга пиёда юриб чиқиши, сувда сузиши фурсатини қўлдан бой бермаслиги керак. Сув танадан ортиқча моддаларни чиқариб, танаҳимоя тизимига, барча бўғин ва асабларга қувват беради. Сувда сузиши мускулларни оҳаклардан тозалашга ва уларга куч беради.

### Куз

Кузда инсон вужуди ўзини қишга тайёрлай бошлайди: йўтал билан – ўпкалар, акса билан – миё, тумов билан – ди-моқлари, “бодамча”ларнинг ишиши ва ҳарорат билан – қон,

қусиш билан – ошқозон ва сафро косаси, ич кетиши билан – ичаклар ва жигар тозаланади. Бу муаммоларга дуч келганда киши дори ичмасдан оч бўлса, таом таътида янги мева, сабзавот ва асал ейиши керак. Озиқланиш қонун-қоидаларига қатъий риоя қилса, қиш касалликларидан, албатта, омон қолади.

Бу фаслда мева, сабзавот ейишида давом этиш ва сабзавотлардан ошқовоқ, қовоқ, селдир, кўкат, исмалоқ, семизўт, қизил лавлаги, сабзи; мевалардан – узум, анор, олма, қовун, тарвуз ва хурмо ейиши фойдали. Баҳорда жигар тозаланиши, сафро косаси, буйрак ва қовуқ тошларни тушириш ишларини қилмаган, зулук қўймаган бўлса, куз буни қилишининг айни вақтидир.

### Қиш

Қишда ейлган таом ёгли бўлиши ва ҳафтада 3-5 марта гўшт ейиш нормал ҳолдир. Асал ва қоразирavor ишлатишининг айни пайтидир. Мевалардан лимон, апельсин, майиз, хурмо, анжир, олхўри ва туршаклар, сабзавотлардан пиёз, саримсоқ, сабзи, лавлаги, селдир, турп, ошқовоқ, картошка ва яшил сабзавотлар ейиш жуда фойдали.

Кўп сақланган ва бузилишни бошлаган мева ва сабзавотларни ёки иссиқхона сабзавотларини ишлатиш тўғри эмас. Гуруч, ясиқ, ловия, мош ва нўхатлар қиш учун махсусдир. Бу мева ва сабзавотларни истеъмол қилаётганда устига сано қоришмаларидан бирини сепишни унутмаслик керак. Сано ўрнига зигир уруги ҳам ишлатилиши мумкин.

## II БОБ. ИНСОННИНГ АСОСИЙ ЕМАКЛАРИ

### 1. Тоза сув

Мўътадил миқдордаги совуқ сув соғлом кишилар учун жуда мувофиқдир, лекин асабга ва ички аъзоларида шиши бор кишиларга зарар қилади. Бундай сув иштаҳани кўзгатиб, меъдани кучайтирувчи нарсалардан бири ҳисобланади. Иссиқ сув эса ҳазми бузади, таомга бўлган иштаҳани сўндиради.

ичганда дарҳол чанқоқни босмайди, баъзан истисқо, ингичка оғриқ ва тананинг сўлишига ҳам олиб келади. Агар сув илқ бўлса, кўнгилни айнитади, ундан иссиқроқ бўлса ва уни оч қоринга ичилса, кўпинча, меъдани ювади ва ични бўшатиб юборади, лекин уни кўп ичиш ёмон, чунки меъда қувватини бўшаштиради.

Жуда иссиқ сув баъзи қуланжни енгиллаштиради ва талоқдаги елни парчалайди. Сунъий равишда иситилган сув қуйидаги кишиларга: тутқаноқ, меланхолия, совуқ, бош оғриғи бор, милк ва томоғида майда тошмалар ва қулоқнинг орқасида шишлари бор кишилар, шунингдек, назлали, кўкрак-қорин тўсигида яралари бўлган ҳамда кўкрак томонда узлуксизликнинг бузилиши касалликларига йўлиққанларга мувофиқ келади. Иссиқ сув ҳайз қонини ва сийдикни ҳайдайди ҳамда оғриқларни босади.

Шўр сувга келсак, у олдин сўлитади, суюқликларни шимади ва ўзидаги ҳайдовчи куч туфайли ични суради, сўнгра ўз табиатидаги қуритиши билан ични боғлайди; ундай сув қонни ҳам бузади, кичима ва кўтирни келтириб чиқаради.

Темир моддаси бор сув талоқ касалтини тuzатади ва жинсий қобилиятни зўрайтиради.

Мисли сув эса, мизож бузилганда яхши фойда қилади. Яхши ва ёмон сувлардан ҳар хили аралашганда, энг кучлиси голиб келади.

Лойқа сув тош ва тикилмалар пайдо қилади; уни ичгандан кейин кетидан сийдик ҳайдовчи нарсаларни истеъмол қилиш керак. Шундай бўлса ҳам у ва бошқа қуюқ оғир сувлар қоринда касаллик бўлганларга кўпинча фойдали, чунки улар қоринда туриб қолиб, секинлик билан тушади. Ёғ ва ширинликлар шўр сувнинг зарарини кетказадиган омиллардандир.

Муз ва қорлар тоза бўлиб, бироқта ёмон қувват уларга аралашмаган бўлса, уларни эритиб сув қилинса ҳам, улар билан бошқа сувни ташқи томондан ёки ичига солиш билан совитилса ҳам, яхши бўливеради, унинг турлари бир-биридан унчалик фарқ қилмайди. Аммо муз ва қор суви бошқа сувларга қараганда зичроқ ва қуюқроқ бўлиб, асаблари оғрийдиган ки-



шилар учун зарар етказади. Агар қайнатилса, бундай кишилар учун ҳам тўғри келадиган бўлиб қолади.

Кўлмак сувлар қандай бўлишидан қатъи назар, меъдага мувофиқ келмайди. Булоқдан олинадиган сув ҳақида ҳукм кўлмак сув устидаги ҳукмга яқинлашиб келади, лекин у узоқ вақт давомида бир жойда турмаганлигидан кўлмак сувга қараганда яхшироқ бўлади. Оқмайдиган сувда бир қадар оғирлик, албатта, мавжуд. Бундай сувларда кўпинча қабз қилиши хусусияти ҳам бўлади. Улар ичда тез қизиганликлари сабабли иситмали ва сафроси ҳолиб кишиларга мувофиқ келмайди, лекин хилтларни қамаш ва етилтиришга муҳтожлиги бор касалликларга анчагина мувофиқ келади.

Тўқайли ерлардаги кўлмак сувлар, хусусан, улар, очиқ бўлсалар, ёмон ва оғирдир. Қишда улар қор сабабли совийди ва балғам ҳосил қилади, ёзда эса қуёшда исиб сасийди ва сафрони тугдиради. Бундай сувлар қуюқликлари, ер бўлакчаларининг аралашгани ва латиф қисмларининг буғланиб кетганлиги тўфайли уни ичувчи кишиларда талоқ касаллиги, қорин деворининг юпқаланиши ҳамда ички аъзоларда тўсилиб қолиши ҳолларини келтириб чиқаради. У кишиларнинг оёқ-қўллари, елкалари ва бўйинлари қуриб ингичкалашиб кетади. овқатга бўлган иштаҳалари ва ташналик галаба қилади, ичлари тўхтайдилар ва қусишлари қийинлашади. Сув моддасининг қамалиб қолиши натижасида баъзан истисқога йўлиқадилар; баъзан уларда ўпка яллиғланиши, ичак тойганоқлиги ва талоқ касалликлари ҳам пайдо бўлади. Оёқлари ингичкалашади, жигарлари кучsizланади ва талоқлари касал бўлгани сабабли овқатланиши камаяди. Уларда жиннилик, бавосир, вена кенгайиши, ўпка яллиғланиши, билқиллаган шишлар, айниқса, қишда кўпаяди.

Ер остидан сизиб чиқувчи сувлар қудуқ сувига қараганда ёмонроқдир. Чунки суви олиниб турилгани учун янгиланади ва доимо ҳаракатда бўлиб, қамалган ҳолда узоқ тўхтаб қолмайди. Ер остидан сизиб чиқадиган сувлар эса сасиган ер ковакларига узоқ вақт айланиб юради ва ташқарига чиқишга ҳаракат қилади. Чиққанларидан кейин ҳам ҳаракатлари секин бўлиб, у ҳаракат ўзларидан итариш қуввати билан

змас, балки моддаларининг кўплиги сабабли бўлади. Бундай сув фақат ёмон ва сасиган ерда бўлади.

Ёмғир суви ҳам яхши сувлар жумласига киради, хусусан, ёзда момақалдиरोқли булутлардан ёққан бўлса. Ёмғир суви энг яхши сув ҳисобланса ҳам, у тез сасийди, чунки жуда суюқ бўлиб, ер ва ҳавонинг бузилиши тез таъсир қилади. Бундай сувларнинг сасиши хилтларни саситувчи сабабга айланади ва кўкрак ҳам овозга зарар етказилади. Ёмғир суви мақтовга сазовор, моддаси ниҳоятда латифдир, бутун латиф нарсалар бўлса, таъсирни қабул қилувчандир.

## 2. АСАЛ МАҲСУЛОТЛАРИ

### Асал

**Мизожги.** Янги асалнинг мизожги иккинчи даражада иссиқ ва биринчи даражада қуруқ. Олти ой, бир йил сақланган асал мизожги иккинчи даражада қуруқ бўлади. Эскириб таъми тундлашганининг мизожги то учинчи даражагача иссиқ ва иккинчи даражада қуруқ бўлади.

**Таъсири.** Асал истеъмоли кераксиз ва зарарли моддалардин тозалайди, иллатлар ва яралар овзини очади, ёпишқоқ балғам ва рутубатларни йўқ қилади, шунингдек, уларни баданнинг чуқур ва узоқ қисмларидан тартади, миядаги кераксиз моддаларни ҳайдайди, аъзоларнинг суст ва нотавонлиги, истисқо, сариқ касаллиги, қора жигар иллатлари, сийишдаги қийинчиликлар, ҳар хил бодлар, ингичка ичак дардлари ва шилларни даф этиб, буйрак ва қовуқдаги тошларни майдалаб тўкиб юборади.

Агар асални ёмғир сувига аралаштириб ичилса, бадан аъзоларига сув югуртиради, бўшаган шаҳватга қувват қўйилади, пешобни келтиради, ичаклар ва қовуқдаги заҳмларни йўқ қилади, буйрак ва қовуқдаги тошларни майдалаб, тушириб юборади, сийишдаги қийинчиликларни бартараф қилиб, чанқоқни босади.

Ушбу таркибни еб қайт қилинса, меъдани ҳар хил чиқиндилардан тозалайди, агар гаргара қилинса, ҳалқум ва бодимча безларини йиринг ва бошқа бегона моддалардин тозалайди. Асалнинг ўзини ёки пиёз суви билан кўзга тортилса, кўзни равшан қилади, қичилиши, кўтир, сув оқishi, кўздаги хил ва

гавҳарларига бегона сув тушиши каби ҳолатларни бартараф этади.

Асални шивит билан қайнатиб боғланса, бадандаги кучли зарба доғлар ва теридаги оқ доғларни йўқ қилади. Уни сизирнинг янги олинган ўтига ё товуқ тухумининг оқига қўшиб ёки мол, эчки ёхуд аёл сутига қўшиб, қулоққа тамизилса, қулоқ ичидан йиринг келиши ва рутубатларни даф этиб, унинг пардасидаги бодлар ва даранглашнинг йўқотади. Совуқдан бўлган дардларига малҳам бўлиб, қулоқнинг оғирлигини даф этади.

Асалнинг хислатларидан яна бири шундаки, аёл киши уни сув билан шарбат қилиб, оч қоринга наҳорда ичса, ичакларда кучли оғриқ пайдо қилиб, ўлик ҳамилани туширади.

Асал ошқозон ва ичаклар фаолиятининг бузилишига шифо; ошқозон ва ўн икки бармоқли ичакдаги яра ва ташқи яраларнинг битишини таъминлайди. Ревматизм, юрак, ўпка, жигар ва тери касалликларига шифо. Томирларнинг қаттиқлиги, асаб бузилиши ва анемияга фойдалидир.

Асал ҳам ич қотишини кетказадиган ҳамда ич кетишини тўхтатадиган доридир.

Асал ейиш кишини ёшартиради, кишига қувват бахш этади.

Шифоли томонларидан ташқари, асал чақалоқлардан тортиб қарияларгача керакли озиқ моддаси ҳисобланади.

Ҳақиқий асалари патагидан олинганидан 4-5 ҳафта ўтганидан сўнг кристаллашнинг бошлайди. Қотган асалнинг кристаллари нозик бўлади. Катта кристалли асалнинг сифати паст. Баъзи асал турлари кристаллашмайди.

Олий сифатли асал баҳор бошларида ва ёзда олинган асалдир. Дори сифатида қўллаш учун айнан шундай асал танлашни керак.

Баҳорнинг ахирларида олинган асал унчалик шифоли бўлмайди.

Бир нўхат донасидек прополис (асалари елими) ва шу миқдорда асал муми асал билан бирга чайналса, оғиз ва бурун томирларидаги тиқилишларни кетказади.

Варикоз, гангрена, оғиз яралари, чипқон, теридаги яллиғланган яраларга асал суриши шифолидир.

Асал кўз ва кўз яраларига малҳам, оғизни тозаловчи ва томир очувчи сифатида қўлланилади.

Қулоққа бир хил миқдорда асал ва илиқ сувда эритилган тош тузи дамланса, қулоқни яллигланишдан тозалайди.

Ангина шишганида оғизда асал тутуш фойдали.

Асал уйқусизликка яхши даводир.

Қанд касали бўлган беморлар ҳам бир чой қошигидан, ҳар кун асал ейишлари мумкин ва ҳақиқий асалнинг давоси билан бу касалликдан қутулишади.

Асал таом билан бирга ёки таомдан кейин ейилса, шифо хусусиятини йўқотади, аллергия таъсир қилиши мумкин. Асалнинг кўпи семиртиради, дангаса қилади, уйқучи қилиб қўяди.

Даволаниш умидида асал ейишни хоҳлаган киши ҳар кун эрталаб ё кечқурун оч қоринга бир қошиқ ейиши керак. Фақат еган асали таом ўрнига ўтади, яъни унинг кетидан таом ейилмайди.

Асал билан бирга сув ичиш мумкин. Эрталаб ва кечқурунги таомдан аввал 1 чой қошиқ асал ейиш ҳам мумкин.

Бир неча кун фақат асал билан кун кечирмоқчи бўлганлар ҳар кун 100-150 грамм асал ейишлари мумкин. Ҳар кун асал ейдиганларнинг кунда 1 ош қошигидан кўн асалга ёки бошқа ширинликларга эҳтиёжи қолмайди.

Асал совутгич ёки музлатгичларда эмас, балки салқин ва қоронғида сақланиши керак. Агар асал солинган шиша ёки тахта идиш қаттиқ ёпилса, ундаги асал шифобахш хусусияти йўқолмасдан йиллар давомида сақланиши мумкин.

**Зарари.** Асал ўта ширин бўлгани учун сустлаштирувчи (бўшаштирувчи) бўлади. Чунки унинг ширинлиги рутубатлидир, иссиқ мизож ва мизожли куруқ одамлар асални иссиқ фаслларда истеъмол қилинса, зарарли бўлиб, бош оғриги пайдо қилади. Агар улар кўпроқ еб қўйсалар, мизож жиҳатидан иссиқ ва қуруқ бўлган сафро хилтига дучор бўладилар. Оқибатда, иссиқ мизожли кишиларнинг миясида нохушлик пайдо бўлиб, қайт қиладилар ва сафроли дардга чалинадилар ҳамда кўпроқ чанқоқ келтириб чиқаради.

Бир кунда асални бир марта ейиш миқдори 68 граммдир.

### Асалари муми

**Мизожги.** Асалари мумининг мизожги иккинчи даражада иссиқ ва ҳўлликда мўътадилдир.

Куввати бир йилгача муқаррар бўлиб, бадандаги қуюқ моддалар ва шишларни таҳлил қилувчи ҳамда кераксиз моддаларини пиширувчи, бадандан чиқариб ҳайдашга тайёрловчи ва асабларни юмшатувчи ҳисобланади. Шунингдек, малҳамлардаги ислоҳ қилувчилик ва сақловчилик хислатларига эга.

**Таъсири.** Унинг икки граммини бугдой донасига ўхшатиб, кесиб-кесиб кунжут ёғида ивитиб ичилса, ички меъда ва ўпка заҳмларини дафъ этиб, ичакларнинг яллиғланиши ва эски ичкетарга шифо бўлади. Йўтал ва сил касаллигига даво бўлиб, томоқ оғриги ва ҳалқум тилчикларини бартараф этади ҳамда овозни мусаффо қилади.

Агар асалари мумини куйдириб, беморга тутини ҳидлатилса, ҳарорати бор беморларни терлатади, ваболи ҳавонинг мурдор ҳидлари ва қўлланса ҳидлардан бурунни тозалайди. Гулсафсар ёки оқ гул ёғида тайёрланган мум ёғи юзга суртилса, ранг-рўйини қизил ва мусаффо қилади, юздаги сепкил ва доғларни йўқотиб, асабларни юмшатади. Агар ушбу мум ёғини сариқ ёки қизил мумдан гулсафсар ёки қизилгул ёғи аралашмасидан таркиб топган бўлиб, уч ҳафта қуёшга ташлаб қўйиб, кейин суртилса, қулоқ остидаги шишларни бартараф қилади ва шишларга моддалар йиғилишини тўхтатади. Асалари мумини қизилгул ёғида ёки зайтун ёғида эритиб, у билан ҳўкна қилинса, ичаклар яллиғланишига бағоят фойдалидир. Бинафиса ёғига аралаштириб суртилса, кўкрак қафаси ичидаги аъзолар дағаллиги баданининг бошқа дағалликларини дафъ қилиб, шишларни пиширади, яллиғланиш ва қўтирға қарши дори бўлади ва заҳмлар оғзини кенгайтириб, йиринг ва ифлос моддаларнинг чиқиб кетишига шароит яратиб, заҳар заҳмини дафъ этади.

Асалари мумининг ўзидан кулча ясаб, аёллар сийнасига қўйиб боғланса, сутни сийна учида қотиб қолишининг олдини олади ва қотган асаблар ва шишларга боғланса, уларни таҳлил қилади ва юмшатади.

Мумни майда-майда бўлакчаларга бўлиб, туйилган занжа-

бил томирини аралаштириб, халтачага солиб, кунжут ёғида иситиб, иссиқма-иссиқ боғланса, шиш ва бодларни таҳлил қилади ва оғриқларни тўхтатади.

Асалари мумини шифо учун аввал оқартириб, кейин истеъ-мол қилинади.

**Зарари.** Мумни кўп истеъмол қилиш зарарли бўлиб, иштаҳани бўғади ва аъзоларда иллатлар пайдо қилади.

Бир кунда бир марта истеъмол қилинадиган мумнинг миқ-дори 1,75 граммдан ошмаслиги керак.

### **Прополис (асалари елими)**

Прополис ари уяларидаги қаҳваранг қатрон бўлиб, юқо-ри даражали антимикробиял ва бактерицид таъсиридан ташқари ангина, милк касалликлари, ташқи ва ички яралар, куюклар; экзема, замбуруг, геморрой, туберкулёз, заҳм (си-филис), суяк касалликлари ва шу каби касалликларнинг даво-сида қўлланилади.

#### **Қўллаш услублари:**

Нўхат катталигидаги прополисни эригунича оғизда сақлаб ёки сақич қилиб чайнаш ангина, милк касалликлари, суяк ю-шаши, тиш оғриги, ошқозон, оғиз ва тил яраларига фойда-лидир.

1 кг сариёғ эмал ёки шиша идишда қайнатилиб, 80 даража-гача совигандан кейин ичига 100-200 гр прополис парча-парча ҳолатда қўшилади. Бу аралашма 80 даражадаги сув идишда 20-30 дақиқа аралаштирилади. Ички касалликлар ва яра-ларга қарши эрталаб оч қоринга 20 граммдан ейилади. Тери касалликлари ва яраларга сурилади. Бу аралашмани соғлом киши ҳам нонуштада нонга қўшиб, чой билан ичиши мумкин.

Прополис иситилганидан сўнг сўгал устига қўйилади ва устидан боғланади. Сўгал кўпорилиб, тушгунича 3-5 кун кутилади.

Прополис салқин ва қоронғи жойда йиллар давомида сақлан-са, шифоли хусусиятлари йўқолмайди, аксинча, ортади.



## 3. СУТ МАҲСУЛОТЛАРИ

## Сут

**Мизожи.** Сутларнинг мизожи сувлиги иссиқ ёгли қисми гарчи иссиқликка мойил бўлса ҳам, мўътадилликка яқин. Қатиги эса совуқ ва қуруқ бўлади. Бир қатор табибларнинг таъбирича, биринчи даражада иссиқ ва иккинчи даражада ҳўл. Сигир сути мизожи иссиқ ва совуқликда мўътадил ҳамда ҳўл.

**Таъсири.** Ҳайвонларнинг сути тозаловчи ва бадандан куйган ахлатларни ҳайдовчи, қувват бағишловчи, семиртирувчи ҳамда таносил аъзоларига мослашувчидир.

Агар янги соғилган сигир сути кетма-кет томилиса ва суртилса, кўздаги иллатлар ва оғриқларга, ҳатто иложсиз дейилган кўз хасталикларига ҳам даво бўлади.

Агар анзарўтга аралаштириб суртилса, кўздаги говмулжани, кўзни хиралаштирадиган кўз пардасини, шунингдек, кўзнинг атрофидаги ортиқча этни ва бошқа иллатларни даволашда малҳам бўлади.

Янги соғилган сигир сутини иссиқма-иссиқ ичилса, юракни бақувват қилади, гам-ташвишни қувади, вос-вос, юрак ўйнаши, ўпка дарди ва сил хасталигини (савдосиз, балгамсиз бўлса) ҳароратсиз бўлса, шунингдек, ичаклар яллиғланишини даволашда даво бўлади.

Ҳар қандай ҳайвон сути орқа авратга суртилса, ичак яллиғланишларини бартараф қилади, қовуқ ости ва бачадон шишларини таҳлил қилади.

Агар ичилса, баданнинг асл рутубатларини тўхтатиб, умрни узийтиради ва баданни семиртириб, шаҳватни ҳаракатга келтиради. Айниқса, говмишнинг сутига шакар солиб ичилса, унинг таъсир кучи зўр бўлади.

Сигирнинг янги соғилган, ҳали совимаган сути ичилса, мия жавҳарига куч бағишлайди, уни намли қилади, баданнинг асл рутубатларини сақлайди, хаёлпаризионлик, меланхолия ва вос-вос касалликларини даф этади, одамнинг ранг-рўйини очиб, бурун дардларини бартараф қилади.

Эчки сути мизожда энг мўътадил ҳисобланади. У иситма-

ларни тўхтатади, у билан гаргара қилинса ёки огизга олиб лунжини чайқаса, ҳалқумдаги тилчалар шиши, огиз бўшлиғи ва тиш милкининг шишларини бартараф этади. Агар бурунга ёки қулоққа томизилса, мияни намли қилиб, унинг қуруқлиги, уйқусизлик ва иссиқдан бўлган қулоқ оғриғига шифо бўлади.

Бирор киши заҳар еган ё уни заҳарли жонивор чаққан бўлса, қайта-қайта сут ичиб қайт қилинса, заҳарнинг бадандан чиқиб кетиши осон бўлади. Уни доимий ичиш ва баданга суртиш кўтир, яллиғланиш, териға гул тушиши ва моховга даво бўлади. Сигир сутида гуруч (ширгуруч) пишириб, уни давомли еб турилса, руҳиятни кўтариб, рангу рўйни очади ва умрни узайтиради.

Сигир сутига тенг баробар ширин сув кўшиб ичилса, пешобни шиддат билан келтиради ва пешоб йўлларини тозалайди.

Эчки сутини бодом елими ё ювилган исиріқ уруғи билан ичилса, қон қусиши, йўтал, сил ҳамда ўпка дарди, шунингдек, ички аъзалардан қон кетишига даво бўлади. Бунда бир марта ичиладиган сут миқдори 110 граммдан 220 граммгача айтилган.

Эчки сутидан сузма тайёрлаш вақтида сузманинг суви ичилса, сафроли ичкетар ва сафро хасталикларини, савдо шлатлари ҳамда сариқ касаллигининг олдини олади ҳамда баданга сув югуртириб, иссиқ мизожли одамларга шифо бўлади. Шунингдек, эчки сути одамни оздирадиган иситмани босиш ва эскидан давом этиб келаётган ҳароратни бартараф этади.

Эчки сути иссиқма-иссиқ ичилса, ични юмшатади, пешобни равон келтириб, ичак дардларини бартараф этади. Бу болада қизил эчкининг сути ҳаммасидан яхшисидир. Агар эчки сутига зарпечак аралаштирилиб ичилса, сурункали ичкетарнинг асоратини йўқ қилади.

Райҳон уруғини туйиб, эчки сутида пишириб боғланса, шиш ва пучак, чиқик ва тошмаларни пиширади ва ёрилгандан сўн ҳам самарали малҳам бўлади.

Соғилганидан кейин туриб қолган сутда кўпайган зарарли микроблар сутни зарарли ҳолга келтириши сабабли ҳам қайнатилиши керак. Лекин қайнатилганда ҳазми қийинлашади.

Антибиотик билан даволанганларда зарарли микроблар билан бирга ичаклардаги микроблар ҳам йўқ бўлиши сабабли, сут ҳазми бўлмасдан бузилишини бошлайди. Бадан бузилган сутдаги кальцийлардан фойдалана олмайди. Бузилган сут танада ортиқча балғам тўпланишига ва туз йиғилишига, бунинг натижасида суяк юмшашига, жигар, талоқ ва томирларнинг тикилишларига, катаракта, псориаз ва нес, сафро касаси ва буйрак тошларига, тиш чириши ҳамда милк касалликларига сабаб бўлади.

Сут ичимлик эмас, овқат ҳисобланади. Шунинг учун сутни кичик қўлтумлар билан, оғизда тутиб туриб ичиши керак. Сут ичгандан кейин тез ҳаракат қилиши, ухлаш ёки бирон нарса ейиши яхши эмас, аке ҳолда буйракда ва қовуқда тош йиғилишига сабаб бўлади.

Табиий тоза сутни асал билан ичиши киши рангини тозалайди, семиртиради. Асалли сут қарияларнинг қуруқ ва совуқ мизожига фойдали. Қуруқликни камайтиради, совуқликнинг олдини олади.

Шиш ва саратонга, жигар, талоқ, буйрак ва тери касалликларига, бош оғриши, қулоқ шангиллаши, бош айланиши каби касалликларга сут зарарлидир. Бу касалликлар учун фақатгина туя сuti фойдалидир.

**Зарари.** Сутни чучук, аччиқ, шўр нарсалар, гўшт, товуқ тухуми, балиқ, пивз, турп, ҳўл мевалар ва кўкатлар, ҳар хил донли таомлар билан бирга истеъмол қилиши мақбул эмас. Шунингдек, сутнинг устидан ана шу озуқаларни истеъмол қилиши мутлақо мумкин эмас. Бузоги ўлган ёки қорнидан ўлик тулган, ориқ ёки касалманд ва янги туққан ҳайвонларнинг сuti ичишига нораво, ҳар хил хасталикларни келтириб чиқаради. Шунингдек, ҳарорити чиқиб, иситма кўтарилган дастлабки кунларда сутни ичиши ташвиш келтиради. Ҳар қандай сут пиширилиб, 2-4 соат тургандан кейин ичишига яроқсиз бўлиб, зиёнга айланади. Сигир сutiни ҳаддан ташқари кўп ичилса, буйрак ва қовуқда тош пайдо қилиб, баданда бит кўпайишига сабаб бўлади ва нес касалини келтириб чиқаради.

Агар мол сuti меъдада қотиб қолса, аъзоларнинг узилтиши ва қалтироқ касалига сабаб бўлиб, баданда совуқ тер пайдо қилади ва одамни беҳуш этиб, ақлини бежсо қилади.

Сигир сутидан бир марта ичиш миқдори 150 граммдан 300 граммгача бўлиши керак. Мизожси совуқ ва ҳўл одамларга эчки сутининг зарари бўлиб, ҳиқичоқ ва кекириш пайдо қилади.

Уни кўп ичиш ҳар қандай мизож учун зарарли бўлиб, ички аъзолар фаолиятини бузади.

### Табиий қатиқ

Бодринг билан ичилган қатиқ иссиқни туширади. Пиёз ҳам қўшилса, юқумли касалликларга фойдали.

Қайнатилган қатиқ ич кетиши, ҳатто қонли ич кетишини тўхтатади. Аммо қатиқ қаймоғи олиниб, қайнатилиши керак.

Ёгли қатиқ янги куйган жойларга, ҳусусан, қуёшда куйган жойларга сурилса, оғриқларни тўхтатади ва қисқа пайт ичида тузалишини таъминлайди.

Қатиқ суви қонни тозалайди, жигар ва талоқдаги тиқилмаларни очади, буйрак тошларини эритади ва сариқ касалига фойдали.

Бундан ташқари, қатиқ суви билан яра боғланса, яралар тозаланади ва ёпилади, сепкилларга сурилса, уларни кетказади. Учқўқа сурилса, тезда яхши қилади.

Оч қоринга қатиқ суви ичиш газни кетказади, ичаклардаги табиий микробларнинг яшашига кўмаклашади.

Жуда ориқ бўлганлар учун кунни қатиқ суви билан бошлаш, қонни тозалайди, иссиқ сафрони совитади ва камайтиради. Ичаклар ва талоққа дам бериб, ҳазми осонлаштиради ва семиришига ёрдам беради.

Соч қатиқ суви билан ювилса, ялтирайди ва тез ўсади.

### Пишлоқ

Пишлоқ сут суви (яъни қатиқдаги зардоб) ажратилишидан олинади. Пишлоқ сут маҳсулотлари ичида ҳазми оғир бўлгандир. Пишлоқнинг ҳазмини осонлаштириш ва йўқотилган яшил сув ўрнини тўлдириш учун пишлоққа помидор, салат ва кўкатлар аралаштириш керак.

Янги сабзавотлар енгил сувли бўлганлари учун пишлоқнинг ҳазмига ёрдам беради. Қадимги ҳақимлар: “Пишлоқнинг ўзи-

ни ейиш касаллик келтиради, лекин ёнгоқ билан бирга ейилса, шифо бўлади”, дейишган.

Энг яхши пишлоқ – кўй ва эчки сутидан қилинган пишлоқ, бринза ва оқ пишлоқлардир.

Энг огири – ёш кўй сутидан қилинган пишлоқдир.

**Мизожи.** Янги тайёрланган пишлоқнинг мизожи иккинчи даражада совуқ ва хўл. Тузли пишлоқ (бринза)нинг мизожи иккинчи даражада иссиқ ва қуруқ. Анча туриб қолганининг мизожи ҳам шундай.

**Таъсири.** Пишлоқ истеъмоли меъда, ичаклар ва буйрақларни бақувват қилади ва буйракда тош пайдо бўлишининг олдини олади ва ични юмшатади, баданда ёқимли моддалар ҳосил қилади, ҳазми бўлиши билан танадаги аъзоларга тезда сингади. Агар пишлоқни ёнгоқ мағзи билан истеъмоли қилса, баданга роҳат бағишлаб, этига-эт кўшади ва терини юмшоқ қилади.

Пишлоқни пишириб, кабоб қилиб ейилса, сафроли ичкетарни тўхтатади, юпқа қилиб кўзга боғланса, кўздаги қонли нуқталарни ва кўз оғригини даф этади.

Агар пишлоқни сувда қайнатиб, ўша сувни эмизикли боласи бор аёл ичса, сути кўпаяди, бошқа кишилар ичсатар, ичакларидаги яра ва захмларнинг шишига йўл қўймайди.

Агар пишлоқнинг тузлангани ейилса, балғамни титиб юборади, иштаҳани очади ва ичакларга қувват бағишлайди ҳамда бадандаги кераксиз рутубатларини қуритади.

Агар уни асал билан қориб боғланса, бадандаги пучакларни ёради ва бармоқларидаги милгакка шифо бағишлайди. Агар зайтун ёғи билан кўшиб боғланса, қотиб қолган бўгинларни доволайди ва ёмон ийрингли яраларга шифо бағишлайди. Уни ёмғир сувига чайиб кетма-кет боғланса, бўгинлардаги зарарли моддаларни тортиб, ҳеч қандай оғриқсиз ташқарига чиқариб ташлайди. Агар нашатирли спирт билан эзгилаб баданга боғланса, сепкилли доғларни йўқ қилади, теридаги кўтирга шифо бўлади. Агар кийикўти билан бирга туйиб боғланса, нишли жониворларнинг захарини бадандан даф этади. Бузилмаган пишлоқнинг, яъни сақловчи модда кўшилган пишлоқнинг ҳазми кўп туриб қолган сутнинг ҳазмига ўхшайди. Пишлоқни кўп ейиш баданда туз йиғилиши, буйрак

ва қовуқда тош йиғилишига, тамирларда тиқилишларни ва суяк юмшашини келтириб чиқаради.

Зардоби оқизилмаган пишлоқ истеъмол қилинса, уйқуни яхшилайдди, сил касалига даво бўлиб, ошқозон меъдани қувватлайди ҳамда вос-вос касалини йўқотиб, сафроли хасталиклар ва қон қизишининг олдини олади.

**Зарари.** Пишлоқ совуқ мизожли кишиларга зарар қилади, уларнинг иштаҳаларини бўғади, ундан кейин ейилган овқатларнинг ҳазми қийинлашади, йўгон ичакда қуланж (колит), ингичка ичакда оғриқ ва шишлар пайдо бўлиши ва кўз олди қоронғилашиш иллатларини келтириб чиқаради. Тузли пишлоқ истеъмол қилиш, баданда сафроли моддалар пайдо қилади, ташналик келтиради, тери яллигланиши ва қўтирға сабаб бўлади.

Мизожли иссиқ бўлганлигидан совуқ мизожли одамларга зарар қилиши боиси уларнинг баданларининг қаршилик кўрсатиш қобилияти нисбатан суст, шунингдек, ички аъзоларида иллати бор кишилар учун ҳам зарарлидир.

Баданни лоҳас қилиб, буйрак, қовуқ ва бошқа аъзоларда тош пайдо қилади. Ушбу зарарлар юз бермаслиги учун пишлоқни ёнгоқ магзи билан емоқ керак.

Анча эскирган пишлоқни истеъмол қилган кишида кўнгилисиз ҳолатлар юз беради, ич кетиш, қусиш, кўнгиш айниб бош оғриши, қорин ва ичакларда заҳарланиш юз бериши мумкин. Бундай ҳолат иссиқ мизожли одамларда юз берса, сувли мевалар истеъмол қилиши лозим.

Зардоби олинмаган пишлоқ совуқ мизож одамларга тўғри келмайди. Совуқ ва ҳўл хасталикларини келтириб чиқаради, буйрак ва қовуқда тош пайдо қилади.

### Сариёғ

Қадимдан мағҳам ва дори сифатида қўлланилади. Сариёғ ошқозон ва ичакларни дам олдиради, вужудни қувватлантиради.

Тибетда халқ сариёғни сақлаб қўйиб сийшади. Пишлоқ каби сариёғнинг ҳам сақлаб қўйилгани осон ҳазм бўлади.

**Мизож.** Сариёғнинг ҳамма нави биринчи даражада иссиқ ва ҳўл. Қанчалик узоқ сақланса, рутубати ортади ва қуруқлик



ҳосил бўлади. Агар икки йиллик бўлса, мизожги биринчи даражада қуруққа айланади.

**Таъсири.** Агар сариеғни еса ёки боғласа, шишларни қайтаради, бадандаги нуқсонларни очади. Уни шакар ва аччиқ бодомга аралаштириб, оч қоринга эрта наҳорда ялаб ейилса, эски қуруқ йўтални бартараф қилади, кўкрак қафасининг ички аъзоларини юмшатади.

Агар 25 грамм сариеғни 20 грамм анор суви билан ютилса, қон аралаш ич кетишиги шифо бўлиб, терини юмшоқ қилиб, юзнинг рангини очади ва мияни бегона моддалардан тозалайди. Унинг 25 граммини 125 грамм шакар билан ейилса, сийдик тутиллишини бартараф этади.

Шу миқдордаги сариеғни иссиқ сув билан еб, қайт қилинса, илоннинг заҳри таъсирини юракка уришига йўл қўймайди ва бадандан тез чиқиб кетишига йўл очади.

Бу ёғни итузум суви билан кўзга тортилса, унинг лўқиллаб оғришини тўхтатади ва шишларни қайтаради, ёлғиз ўзи суртилса, кўзнинг жимирлашини йўқотади, агар зайтун ёғига аралаштирилиб суртилса, кўз пиликларидаги кўтирни бартараф этишда ажойиб малҳам бўлади. Бу ёғни илтиб қулоққа тамизилса, қулоққа кириб олган қандай жонзот бўлса, уни ўлдириб, ташқарига ҳайдайди ва оғригини тезда босади.

Узоқ вақт сақланган мол ёғи ёки мол ёғини сарвинжонга аралаштириб суртилса, бавосирни даф қилади, агар унинг ўзи суртилса, моховга қарши яхши малҳам бўлади.

Латта ёки тоза пахтаги сариеғга ботириб, чуқур яралар ичига тикилса, уларнинг оғзини кенгайтиради ҳамда уларни йиринглардан тозалайди. Аёллар ва болалар аъзоларидаги шишлар, чипқон, тошма ва ҳар хил чиқиқларни бартариф этиб, пиширади, қайтаради ва изларини йўқотади.

**Зарари.** Сариеғ ботиний ҳўл иллатлар учун зарарлидир. Иссиқ мизож одамлар қора жигарида иллати бор кишиларда саффо моддаси пайдо қилади. У ўз навбатида, таркибида кучли хилт мавжуд бўлган моддага айланади. Занф меъдалар фаолиятини сусайтириб, балғам мизож одамларнинг ҳазм органлари меъда, ичаклар, жигар ва қора жигарини сусайтиради.

Бундай кишилар зарарни бартараф қилмоқ учун ширин-таъм ва осон ҳазм бўладиган нарсалар емоқлиги зарур.

Бир кунда бир марта ейшладиган сариеғнинг миқдори 50 граммни ташкил этади.

### **Айрон**

**Мизожги.** Айроннинг мизожги иккинчи даражада совуқ ва хўл, аммо қуруқлигига қараганда хўллиги кўпроқ.

**Таъсири.** Айрон ичилса қон босими кутарилиши ва ошишини пасайтиради, иссиқ мизожли кишиларнинг пушти камарини ҳаракатга келтиради. Иштаҳани очиб, баданни семиртиради ҳамда одамни лоҳаслик ҳолатидан осон чиқаради. Иссиқ мизожли ва ҳароратни пасайтиради ҳамда сабаби иссиқлик бўлган меъда ва жигар қизишини пасайтириб, чанқоқни тез босади. Нафас олиши носозлом, сил билан оғриган кишилар учун 75 грамм айронга 45 грамм қотган нонни ботириб ейиш кифоя.

Гуруч ёки қовурилган арпа уни айронда пиширилиб ичилса, иссиқдан бўладиган ичкетарни даволайди ва яхши озуқа бўлади. Агар оловда қиздирилган темир унда совитилса ёки қизиган тош резалари унда совитилиб, ўша айрондан ичилса, қон ва сафро ислоҳини боғлайди.

**Зарари.** Уни кўп ичиши меъдада бадбўй ҳид пайдо қилади, яъни зарарли хилт кўпайган пайтда ичилган айрон ёмон ҳидларнинг кўпайишига сабаб бўлади, киши кайфиятини бузиб, овқат ҳазм бўлишини издан чиқаради. Агар меъдада айрон сарминжонга ўхшаб туруш бўлиб қолса, бош айланади ва беҳушлик рўй беради.

## **4. ГҶШТ МАҲСУЛОТЛАРИ**

Барча ҳайвонларнинг ёш, эркак, қора ва ёғли бўлганлари танланиши керак. Елка, бел гўштлари билан суякка ёпишган гўшт янада ширин ва энгил бўлади. Ҳар бир ҳайвоннинг ўнг томонидаги гўшти чап томонидагига нисбатан лаззатли бўлади. Қизил қўйнинг гўшти қораники каби ширин, ҳазми эса янада энгилроқдир. Оқ қўйнинг гўшти энгил, қулранг қўйнинг гўшти эса оғир бўлади. Бир ёшли қора ва ёғли эркак қўйнинг

гўшти ширин ва энгилдир. Кўзи, улоқ ва бузоқ гўшлари энг яхши ва энг энгил бўлган гўшлардир. Улоқ гўшти кўзи гўш-тига қараганда энгилроқ ҳазм бўлиб, ундан оз қолдиқ қолади.

Қуритилган гўштининг ҳазми оғир, аммо музлатилган гўшдан яхши.

Мол гўшти инсон табиатига қаттиқлик, кўй гўшти эса юмшоқлик беради.

Мол, эчки ва туя гўшларининг ҳазми қийин кечади. Аммо ошқозони кўп миқдорда кислота ишлаб чиқарадиган киши-лар бундай гўшларни энгил ҳазм қилади.

Гўшт эшитиш ва кўришни яхшилайдди, ақл ва вужудни куч-ли қилади.

Қовурилган ёки печда пиширилган гўшт қайнатилган гўшдан қуруқ бўлади. Шунинг учун бундай гўштни кўкатли салат билан ейиш керак. Қалампир, дафна ёки арча барги, саримсоқ, пиёз, занжабил, тоғ жамбули, қора зира билан пи-ширилган гўштининг озуқа қуввати кўкатлар билан бойийди.

Гўштни нон билан эмас, кўкатлар билан ейиш керак. Шун-дай қилинса, гўштининг ҳазми осон кечади ва гўштни ҳазм қила олмаганларга зарари камаяди. Бир ҳайвоннинг гўшти бошқа ҳайвоннинг гўшти билан ҳам, ёғи билан ҳам арала-штирилмайди.

Гўштли овқат қилинганида гўштни ўз ёғида пишириш энг яхши усул. Чунки гўшт ўз ёғи билан бирга қулай ҳазм бўлади. Гўшт ўз ёғидан бошқа ҳайвон ёки ўсимлик ёғи билан бирика олмайди. Ҳайвонлар ёғи ҳам гўштсиз қулай ҳазм бўлмайди.

Ҳайвон ёғи, хусусан, ич ёглари ва қуйруқ ёғи таом дори тайёрлашда, суюқлари эса шифоли шўрвалар тайёрлашда ишлатилади. Кузда ва қишда – гўшт ейиш, баҳор ва ёзда – емаслик соғлиқ учун фойдали.

Соғлом киши ҳафтада 1-3, ҳатто 5 мартагача гўшт ейи-ши мумкин.

### Мол гўшти

**Мизожги.** Бир ёшдан ошган гунажсин гўштининг мизожги иссиқ ва қуруқ. Хўкиз қони жуда иссиқ ва қуруқ. Шохининг мизожги иккинчи даражада совуқ ва биринчида қуруқ. Ути-

нинг мизожси деярли тўртинчи даражада иссиқ ва қуруқ.

**Таъсири.** Мол гўштининг таъми ширин бўлиб, жисмоний меҳнат ва бадантарбия билан шуғулланадиган, шунингдек, чурраси бор кишиларга мос келади ва суюқ сафрони қотириб, бақувват қилади. Унинг гўшtidан сирка билан шўрва пишириб, истеъмол қилинса, меъда ва жигарга модда оқшининг олдини олади. Гўшtidан ёғи ажратилиб, гўштининг ўзидан сирка аралаштириб, қайнатиб ичилса, сафроли моддаларнинг меъда, жигар ва томирларга тушиши ҳамда баданга ёйилишига йўл қўймайди. Сарик ва сафронинг равон бўлишини даф этади, сафроли ичкетарни тўхтатади.

Ёғсиз мол гўштини қовурган пайтда ажралиб чиққан сувни олиб қулоққа томизилса, қулоқдаги қуртларни ўлдиради, агар уни оловда куйган жойларга суртилса, терининг пўрсилдок, бўлиши ва шишлар пайдо бўлишининг олдини олади.

Калласи пишириб ейилса, ҳароратни даф этиб, шаҳвоний ҳирсни кўпайтиради. Ҳали тонг отмаган пайтда миясини олиб, нес доғига суртилса, уни теридан йўқотади.

Эркак молнинг шохини қуритиб, эғов билан қириб, 4,5 граммни совуқ сув билан ичилса, бурундан қон келишини тўхтатади. Агар қурутиб қирилган шохнинг 9 grammi асал билан ейилса, қориндаги гижжаларни тушириб юборади. Агар унинг куйдирилгани йирингли яраларга сепилса, уларнинг кўпайишига йўл қўймайди.

Ҳўкизнинг шохи куйдирилган жойдан газанда жониворлар ва заҳарли ҳашаротлар қочиб кетади.

Агар унинг чап шохидан узук ясаб, чап қўл бармоқларига тақиб олинса, тутқаноқ ва болалардаги шайтонлаш иллатини даф этади.

Ҳўкиз ўтининг қуругини майда эзгилаб, сурмага ўхшатиб кўзга тортилса, кўзни қизил донча халлардан тозалайди, агар уни асалга аралаштириб, бир неча марта яланса, томоқ огриги, баданнинг аллергик қичиши ва ҳар хил ярани даволашда шифо бўлади. Янги сўйилган ҳўкиз ўтини бир оз асалга аралаштириб, қулоққа томизилса, йиринг оқшини тўхтатиб, огригини босади. Агар пиёз суви билан томизилса, қулоқ жаранглаши, қулоқ ичидаги шангиллаш ва бошиқа

шовқинларни йўқ қилади. Шунингдек, хўкиз ёғини учли яралар ва ҳар хил жароҳатларга суртилса фойдаси бор.

**Зарири.** Мол гўшти бадҳазм, гализ ва унинг истеъмоли боис танада қуюқ савдоли қон пайдо бўлади, саратон, мохов, қора жигар шиши, фил касаллиги (оёқ болдирларининг йўғонлашиши ва маҳобатли бўлиши), тери пўстининг оқ доглари, қўтир, терининг доглари, вос-вос сингари савдойи хасталикларнинг пайдо бўлишига олиб келади. Мол гўштини давомли ейиш баданнинг барча бўғимларига зарар қилади ва радикулит шлатини кучайтиради. Аёлларнинг ҳайз кўриши ва туғашларини муддатидан олдин юз беришига олиб келади. Баданда қўтир ва қичима шлатини пайдо қилиб, танада бўладиган ноҳуш ҳолат ва ҳидлар юрак ва мияга ўтиб, ҳар хил кўнгилсизликларга олиб келади. Мол гўштининг устидан совуқ сув ичиш жуда ёмон бўлиб, қонни кўпайтириб, бадбўй қилади. Совуқ мизож ва меъдаси суст кишилар мол гўштини емоқчи бўлсалар обдон пишириб, сирка, саримсоқ-пиёз билан еганлари маъқул. Қари, ориқ ва касалманд молларнинг гўшти энг яроқсиз бўлиб, ортиқча ташвишлар туғдиради.

### Товуқ гўшти

Табиий озиқланган товуқнинг гўштини еса бўлади, ёғи таомлар учун қўлланилади.

Хўрознинг яхшиси — ҳали қичқирмагани, товуқнинг яхшиси эса ҳали тухумга кирмаганидир. Жамбул, қора зира, чиннигул ва шивит билан пиширилган хўроз гўшти бўғинлар оғришига, газ, ошқозон ва ичак яллиғланишларига фойдалидир. Товуқ гўшти ақлни кучайтиради, маниёни орттиради.

**Мизож.** Ёш ва семиз товуқнинг мизожи биринчи даражада иссиқ ва хўлликда мўътадил, лекин жўжасининг хўллиги анча кўпроқдир. Хўрознинг ҳарорати, яъни мизожи макиён-никига нисбатан озроқ ва унинг қуруқлиги кўпроқ, аммо жўжасуҳрознинг гўшти мўътадил бўлиб, хўлликка мойилроқдир.

**Таъсири.** Товуқнинг гўшти бошқа қушларникига қараганда, латиф ва ҳазмироқдир, шунинг учун ҳам ақлу шаҳватни зиёда қилади.

Ёши катта хўрознинг гўшти нўхат ва ловия билан бирга

пишириб ейилса, бадандаги куюк моддаларни тахлил қилади, ични юмшатиб, савдони танадан ҳайдайди ва шиш йўгон ичак дарди бўлмиш қуланжга даво бўлади. Қари хўрознинг гўштини сувда то эзилиб пишгунга қадар қайнатиб, бир оз совигандан кейин истеъмол қилинса, бадандан савдойи моддаларни ҳайдайди, ичини укроп билан тўлдириб, қозондаги сув оз миқдорда қолгунча қайнатиб, пишган гўшти кечаси очиқ ҳавога қўйилиб, наҳорда тановул қилинса, жигар ичидаги куюклаган моддаларни бартираф этиши, ўпканинг эски дардлари, шунингдек, қалтироқ нафас қисиши, қуланж, бўгин хасталиклари, меъда бўғилиши томирларнинг бўшашиши ва бошқа дардларга даво бўлади. Танадаги заҳарларни ҳайдайди. Умуман хасталиклардан ночорлашиб қолган беморлар дармонга киришлари ва эски дардлардан халос бўлишларида кўп хосиятли малҳам вазифасини бажаради.

Агар уни оқ гул ёки тоғнинг шундай гулига қориб, қовуқ остига ёки човга боғласа, эркакларнинг олатини бақувват қилади ва ҳаракатга келтиради.

Товуқнинг ёғи истеъмол қилинса, баданни юмшатади, танадан савдойи моддаларни ҳайдайди, бир оз совитиб бошга суртилса, меланхолия хасталигига даво бўлади. майда тошлар ва барча ёғсизлик, яъни қуруқликдан бўлган дардларга шифо бўлади.

Товуқни камида ўн икки кун махсар донига боқиб, кейин гўшти истеъмол қилинса, янги пайдо бўлган мохов ва несга даво бўлади.

Товуқнинг энг яхши шифобахшилик фазилатларидан бири шуки, унинг қорнини ёриб, заҳарли жонзотлар, хусусан, илон ва чаён чаққан жойга иссиқма-иссиқ боғланса, танадаги заҳарларни ўзига тортиб олади ёки тирик товуқнинг кўтан пардасини юлиб ташлаб илон чаққан одамга токи ўзига келгунча боғланса, ҳар қандай заҳарнинг кучини ўзига тортиб олиш имконига эга.

Жўжахўрознинг гўшти эрлик қувватини ошириб, одамнинг ранг-рўйини очади ва овозни ёқимли қилади.

Айниқса, ёш хўрозчалар гўшти, хасталикдан тўрғин камқувват ва мизожси иссиқ беморларга яхши фойда қилади



ҳамда аъзолар ва қуруқшаган баданлар кучга киради, тана семирибгина қолмай, юзига қон югуриб, чеҳраси ёришади ва ўй-хаёллар ўзгариб, ўзини бардам ва хушнуд сеза бошлайди.

Жўжаҳўрози гўшти тоза ёгда қовурилиб, истеъмол қилинса, қуруқ йўталга шифо бўлади, бир ҳафтагача шўрвасига нон ботирилиб, гўшtidан бир бурдадан истеъмол қилинса, сабаби аниқ бўлмаган юз саргайишини бартараф этиб, кайфиятини ўзгартиради ва касалга дармон бахш этиб, аввалги ҳолига қайтаради. Агар гўштини кабоб қилиб ейилса, одамлардаги лой, тупроқ ва бошқа тамизли кесаклар ейишига бўлган иштиёқни сўндиради, айниқса, ҳўл мизож одамларга мос келади.

Жўжаҳўрознини шўрва қилиб ичилса, нимжон ва бадани суст, шунингдек, меъдаси қизийдиган сафроси мўл одамларга фойдали, айниқса, ортиқча моддаларни мўтадиллаштириш, ични юмшатишда унга тенг келадиган даво йўқ.

**Зарари.** Товуқ гўштини сут, қатиқ, айрон ва бошқа сут маҳсулотлари билан тановул қилинса, қуланж дардини пайдо қилади, агар давомли равишда истеъмол қилинса, подагра, бавосир касалликларига чалинтиради.

Товуқ миясини еб бўлмайди, у одамни ақлдан оздириши, яъни жинни қилиб қўйиши мумкин. Товуқ жигари ҳазм бўлиши оғирроқ озуқа ҳисобланади.

### Тухум

Тоза (янги) табиий тухумнинг оқи хомлигида ичилганида заҳарланишини, овознинг хириллашини тузатади. Протеин, бойитилмаган ёғ ва минерал таркибли тухумни ҳамма ейиши мумкин.

Энг яхши тухум табиий озиқланган, эндигина тухум қўйишига бошлаган товуқнинг 1-3 кунлик тухумидир.

Ҳафтада 1-2 марта тухум ейиши кифоядир. Фақат тухум ейишни ёқтирадиганлар ҳафтада 3-5 марта табиий тухум ейишлари мумкин. Янги тухумни хомлигича, қовуриб ёки 3 дақиқа қайнатиб ейиши фойдали. 5 дақиқа қайнатиб еса ҳам бўлади, бундай тухум аллергия бермайди.

Аммо 5 дақиқадан кўп қайнатилган ва 10 кундан ўтган

тухум зарарли ҳисобланади. Унли маҳсулотлар ёки бисквит каби ширинлик маҳсулотларида қўлланилган тухум кукуни, пастеризацияланган тухумлар ва музлатгичда ойлар давомида туриб қолган тухумларнинг протеинлари қон айланишига ўтиб, оғир заҳар каби ишлай бошлайди, буйракларни сустлаштиради ва танага кучли аллергик реакция беради.

Тухумнинг янгилигини қўйидагича билиш мумкин:

Янги тухум тузли сув ичига солинса, у идиш тубида ётган ҳолда туради. Тузли сувда тик турган тухум – ўртача, сув юзида қалқиган тухум – бузилган бўлади.

Янги тухумнинг оқи шаффоф, сариги ейилмаган ва эластик ҳолда бўлади.

Эскирган тухумнинг ҳаво бўшлиғи катталашган бўлиб, ичи бузилади, бундай тухум силкитилганда овоз чиқаради.

**Мизожги.** Тухум саригининг мизожги барча кишиларга мос келади ва ёқимли бўлиб, иссиқликка бир оз мойиллиги бор. Оқининг мизожги иккинчи даражада совуқ ва ҳўл бўлиб, ташқари нўсти иккинчи даражада совуқ ва қуруқ. Тухумларнинг энг қуруғи гоз ва туюқушнинг тухумидир.

**Таъсири.** Унинг саригини чала қовуриб ёки чала пишириб ейилса, танада аъло моддалар пайдо бўлади, озуқалик қуввати кўп бўлиб, юрак, мия ва баданга куч багишлайди ҳамда эрлик қувватини оширишида энг самарали воситадир. Кўкрак қафаси ичига иссиқ назлалар тушишини ман қилиб, кўкрак ости аъзоларининг сустлигини ислоҳ қилади, шунингдек, ана шу аъзолар увушиши ва бўшашишини бартараф қилади.

Қон қусиш ичакларнинг дагаллашиши, ичак ва меъда нуқсонлари ҳамда буйрак ва қовуқ дардларига шифо багишлайди. Қон кўп кетиши туфайли аҳволи оғирлашган кишиларнинг соғлигини тиклашга ёрдам бериб, савдо мизож одамларга ҳар жиҳатдан мос келади ва хуш ёқади.

Тухум саригини хом ютилса, шон чаққанга диво бўлади, овозни очади, шунингдек, ичакнинг қуйиб ачишишини бартараф қилади. Чала пишганини чақалоқларга сут ўрнида берилса, айни муддао бўлади.

5-6 дона тухум саригини қора зира ва мойчечак гули ара-

лашмаси билан бирга туйиб, сув тегмаган матога суртиб, иссиқ қилиб, белга ёпиштирилса, бел огригига энг ажойиб даводир. Агар тухум саригини ўртаси тешилган матога суртиб, кейин иситиб, шиш ва чиқиқларга қўйилса уларни пишириб ёради. Тухум сариги ёгини бошга суртилса, сочни ўстиради. Балғам кўпайиши оқибатида ҳаракати сустлашган ва тортишган аъзолар фаолиятини яна раванлаштиради. Агар унинг хомини қўйиб боғланса, кўз огригига шифо бўлади, орқа авратнинг қичишининг олдини олади, ичак аъзоларида яраларни бартараф этиб, олов ва қайноқ сувда куйган жароҳатларга малҳам бўлади ва чандиқ, пурсилдоқ шишлар пайдо бўлишига йўл қўймайди, юзга тортиб боғланса, қуёш ва бошқа ҳароратлар таъсирида юз қорайишининг олдини олади. Агар мозу билан бирга туйиб, пешона ва бошга боғланса, бош мия пардаларидан сизиб келадиган бурун қонининг олдини олади, мустақо билан аралаштирилиб пешонага боғланса, назланинг кўзга оқиб тушишига йўл қўймайди.

Тухумнинг оқини баданнинг қаерига боғланса ёки суртилса, теридаги яра-чақалар ва ёриқларни битиради, иссиқ шишларга суртилса, уларни тезда бартараф этади. Тухум оқини беда билан аралаштирилиб, ҳуқна қилинса, ичак дардларига даво бўлади.

Товуқ тухумининг оқини қизил гул ёғига аралаштирилиб, орқа аврат тешигига суртилса, ёки аёллар тагдан кўтаришса, орқа аврат ва бачадоннинг лўқиллаб огришига даво бўлади.

Тухум пўчоғини куйдирмай туйиб, ундан 7 грамм ейилса, шаҳват қувватини оширади.

**Зарари.** Тухум саригини ортиқча ейиш меъдага зарар қилади. Буйракда тош, терида оқ ва сепкилли доғлар пайдо қилади. Қайнатилиб, қотиб тишган товуқ тухуми ейилса, мизожидан рутубат кўп пайдо бўлган кишиларга ҳазм бўлиши қийинлашади ва қуланж иллатини ҳосил қилади. Тухумни баъзи мевалар асосан майиз ва узум билан ейилса, сафроти ич кетишни келтириб чиқаради. Тухум мизожидан кўра жавҳари билан, баъзи озиқ-овқатлар билан қўшиб ейилганда инсон

танасига зарар қилади. Масалан, қуйидаги озиқ-овқатлар мутлақо тўғри келмайди:

Тухум билан сут-қатиқ, сумалак, балиқ гўшти ҳамда мизожи совуқ хўл мевалар қўшиб ейишиш натижасида ич кетиш, кўнгил айниш, ич дам бўлиш ҳамда терида асоратли қичишлар ва ҳар хил доғлар пайдо қилади.

### **От гўшти**

**Мизожи.** От гўштининг мизожи иккинчи даражанинг охирида қуруқ иссиқ бўлади. Унинг дорилик хусусиятларига келсак, мизожи совуқ кишиларни совуқдан бўлган (жинсий қувват камлиги, юрак огриш, совуқ бод, лақва, қалтироқ) касалликларига фойда қилади. Ёш от гўштини истеъмол қилса, у юракни қувватлаб, қурқмас, гайратли ва шижоатли қилади.

**Таъсири.** Отнинг гўшtidан ташиқари унинг сути ҳам табобатда дори сифатида истеъмол қилинади. От сутини мизожи иссиқ бўлгани учун уни ҳам совуқдан бўлган касалликлар (мизожи қиздириш, ўпкага сув йиғиши, гайритабиий балғам хилтини ҳайдаш) учун ишлатилади.

**Зарари.** От гўштини мизожи иссиқ бўлган кишилар истеъмол қилишлари мумкин эмас. Мизожи совуқ кишилар ҳам мизожи иссиқ, истеъмолни тўхтатишлари лозим бўлади. Чунки от гўштини узоқ вақт истеъмол қилиш ҳар хил (қон босим ва иссиқдан бўлган тери тошмаси) касалликларга сабаб бўлади.

### **Кўй гўшти**

**Мизожи.** Мизожи иккинчи даражада иссиқ ва хўл. Кўй гўштининг мизожи иссиқ ва қуруқ ҳамда тозаловчи.

**Таъсири.** Кўй гўштининг энг емишли, мазали ва одим баҳра оладиган ҳамда соғлиғига ҳам фойдали жойи биқши, бўйин, кифт ва унга яқин жойлари ҳисобланиб, тез ҳазм бўлади, озуқалик қуввати кўп. Ундан одамда тоза ва барқарор қон пайдо бўлади ҳамда танани ялратиш семиртиради. Юраги, жигари ва буйрагини еган кишининг ушбу аъзоларини бақувват қилади. Қувватсизлик, ҳушдан кетиш, юрак ўйнаши ҳамда ориқлаб кетишнинг олдини олади.

Баданида биров нарсага уриб олиш, йиқилиш ва бошқа сабаблар боис зарба еган, кўкарган, қонталаш бўлган жойи бор одамлар кўйни сўйган пайтда гўштини олиб, ўша жойга иссиқма-иссиқ боғласа, дардни даф этади, шишларни қайтаради ва жароҳат ўрни қотишига йўл қўймайди. Шунингдек, баданининг шундай захми бор жойларини янги шилтинган мол терисига ўралса, ўша захмларга шифо бўлади. Илон, катта чаён, қорақўрт чаққан жойларига кўйнинг гўшти куйдириб боғланса, яхши даво бўлади.

Куйдирилган гўштининг кули сурмага ўхшатиб, кўзга тортилса, кўздаги холни йўқотади, агар уни сирка билан аралаштирилиб суртилса, теридаги оқ доғларни йўқотишида фойда беради. Туёгининг кулини бош ва шякдаги гадир-будур жойларга сочиб, ишқалаб юборилса, янгидан соч ўсиб чиқади. Агар туёгини куйдириб тозалаб ейилса, иситмани туширади.

**Зарари.** Уч ва ундан катта ёшдаги кўйлар гўшти қаттиқ, ҳазм бўлиши оғирроқ, боз устига инсон танаси ва соғлиги учун фойдали моддалари қолмайди ҳисоб. Кўй гўшти қон хилти ва сафро хилти тўлиқлигида тўғри келмайди. Қон босими юқори ва иситмаси бор кишилар кўй ёғи ва чарвисини истеъмол қилиш қатъиян маън этилади. Агар мияси кўп ейилса, одамнинг ақлига салбий таъсир кўрсатиб, ҳардамхаёл, хотира сустлиги ва бошқа нохушликларни келтириб чиқаради.

### Эчки гўшти

**Мизожи.** Мизожи иссиқ ва ҳўл, лекин гўштининг иссиқлиги кўйникига қараганда озроқ, тоғ эчкисининг мизожи уй эчкисиникидан иссиқроқ ва энгилроқ, чўл-сахрода яшайдиганининг мизожи ҳам уй эчкисиникига қараганда иссиқроқ ва энгилроқ.

**Таъсири.** Эчкининг гўшти иссиқ мизожли одамлар, беморлар, соғлом совуқ мизож кишилар учун ёқимли ва фойдали бўлиб, ундан жигарда ёқимли модда ва соф қон пайдо бўлади. Олти ойдан ошган улоқ гўшти рутубати зўр ва энг яхши гўштлирдан бўлиб, ҳарорати баланд қон босимларни пасайтиради, ҳазми энгил бўлиб, беморлар, шунингдек, хасталикдан энди соғайиб турган кишиларга жуда мос келади.

Эчки гўштини лат еган ва шикастланган аъзоларга иссиқ-ма-иссиқ боғланса, терисига иссиқма-иссиқ ўралса, оғриқни босиб, ўша жойларда шиш пайдо бўлишининг олдини олади. Улоқ калласининг териси шилиниб, иссиқ пайтида одам бошига ўралса, мия пардаларининг шишганини ва миянинг ўзини, шунингдек, сусайган зехнини жойига келтириб, соғлиқ бахш этади. Миясини олиб, бошга боғланса, мияни ва қаттиқ аъзоларни юмшатади ва рутубат билан таъминлайди. Қотирилган ўтини эзиб, сурмага ўхшатиб кўзга тортилса, унга тушган ва уни коронгилаштирадиган пардани даф этади, қора эчкининг жигарини майда тўғраб, унга янчилган мурч ва занжабилни сочиб, кабоб қилинса ва идишда қолган жигар селини олиб, кўзга тортилса, шабқўрликни даф этади. Чарвиси боғланса, ҳар қандай дардларга малҳам бўлади. Унинг чала куйганини сиркага аралаштириб, бошнинг сочи тўкилган жойларига суртилса, соч чиқади ва тескари чиққан тукларни қуришиб тўкиб юборади. Агар асал билан аралаштириб, суртилса, кўтир, оқ доғлар, терининг қаттиқ шишлари ва ширинчаларни муолажалаб, йўқолишига ёрдам беради.

Буйрагини тўғраб, унга майдаланган олтингузуртни сепаиб, кабоб қилиб, ажратган селини теридаги оқ доғларга суртилса, уларни даф қилади. Ёгини кўйиб боғланса, захмларда гўшт пайдо қилади. Тоғ эчкисининг ўти жониворлар захрининг тарёки ҳисобланади.

**Зарари.** Савдойи мизож одамларга эчки гўштини емоқ зарарли бўлиб, инсон қандай мизож бўлишидан қатъи назар, эчки гўшти билан бирга кетми-кет хўл мева, нордон ва аччиқ нарсалар, қатиқ ва айрон истеъмол қилиши ниҳоятда зарарлидир.

### Ўрдак гўшти

**Мизожи.** Хонаки ўрдакнинг мизожи бошқа паррандиларга қараганда иссиқроқ бўлади. Ёгининг мизожи иссиқ ва ёқимли.

**Таъсири.** Ўрдак гўшти тўйимли, кеч ҳатм бўлса-да танадан ҳар хил бодларни ҳайдайди. Сонининг гўшти энг мазалиси бўлиб, буйрак ёгини кўпайтириб катталаштиради. Шуни



ҳам айтиб ўтиш жоизки, буйрак катталашса, унда тош пайдо бўлмайди ҳамда шахват қувватини оширади. Унинг жигари, айниқса, тўш ва сонларини еган кишида соғлом ва соф қон пайдо бўлиб, юрак ўйнашини босади ва ёқимли овоз пайдо қилади. Агар гўштини туз билан туйиб боғланса, сўғални қуритиб туширади. Урдакнинг бош миясини олиб боғланса, орқа авратнинг шишларини қайтаради.

Агар уни боқила уни билан қориб хамир қилинса ва таиқаридан юракнинг остига боғланса, юракнинг доимий ҳансирашини босади, аёллар сийнасига қўйиб боғланса, унинг шишларига даво бўлади ҳамда узлуксиз оғригини босади.

Агар уни ейилса, кўкрак қафаси тагидаги аъзо қуруқлиги, овознинг дағаллиги, ичакларнинг жизиллаши ва бошқа дардларга, хусусан, баданда ингичка ичаклар пайдо бўлган бўлса, ҳаммасини даф қилади. Шунингдек, уни суртиш ва эритилганини ёгга қўшиб ҳуқна қилишса, юқоридаги хасталикларга даво бўлади.

Унинг тухуми баданнинг оғирлигини ислоҳ қилиб, йўтал ва кўкрак ичидаги аъзолар дардига яхши даво бўлади ва қаҳрабоннинг тўшганига аралаштирилиб ейилса, ичдан қон келишини ва кучли ичкетишни тўхтатади. Тухумининг пўстини марварид, шакар ва новшадир билан гардга ўхшатиб, эзиб кўзга туркалса, кўзга тушган холни йўқотишида энг яхши чорадир.

Пар-қанотларининг кулини бўйин ва қўлтиқ остида чиқадиган шишли яраларга қўйиб боғланса, пишириб мадасини чиқаради ва таҳлил қилади. Унинг ёғи бўгинлардаги оғриққа энг яхши даводир. Мизожи иссиқ шишларни қайтаради ва оғригини босади.

**Зарари.** Урдак гўшти оғир ҳазм бўлиб, қоринни димлайди. Қон босими бор кишиларда бош оғриқ пайдо қилади. Унинг тухуми меъдаси гализ, ҳазми оғир ва нохуш ҳид ҳосил қилиб, озуқа сифатида тўйимлиги айтарли эмас, товуқнинг тухумига нисбатан самараси анча паст. Одамда қуюқ қон пайдо қилиб, ёмон ҳид чиқариди.

## Куён гўшти

**Мизожги.** Мизожги иккинчи даражада иссиқ ва иккинчи даражада хўл.

**Таъсири.** Унинг қайласи ёки майдаланган гўшти долчин, мурч, кийикўти, хардал ва сирка билан укропнинг эзилган уругини қўшиб, димлама қилиб истеъмол қилинса, шайтонлаш, тананинг бир томони ишламай қолиши, бадан аъзоларининг сусайиши, юзнинг қийшайиши, эт ва баданнинг совуқдан учishi ҳамда бўгинлар зирқираши ва қалтирашига шифо бўлади. Болаларда учрайдиган ухлаганда жойига сийиб қўйиши дардига ҳам самарали даводир.

Аёллар ҳайздан покланганларидан уч кун ўтиб, панирмоядан 2,5 грамм истеъмол қилсалар, ҳамиладор бўлишнинг олдини олади, 9 граммини есалар бачадонидан рутубатларнинг кўп кетишини тўхтатади. Панирмоядан бир грамм атрофида мой билан ичилса, кайфиятни кўтариб, белнинг зимиллаб оғришини бартараф этади.

Нўхат суви билан 3,5 грамм ичилса, пешоб тугилишига сабаб бўлган ичакда қотиб қолган қонни юриштириб, пешоб чиқишини равонлаштиради.

Болаларга куён панирмоясидан 0,2 граммдан 2,5 граммгача ичирилса, улардаги тутқаноқни диф этади ва меъдада қотиб қолган сутни эритиб юборади, заҳарли илон чаққан бўлса, заҳрининг таъсирини синдиради, одам қандай заҳри қотилдан заҳарланган бўлишидан қатъи назар, унга қирши самарали дори бўлиб, заҳарни дарҳол кесади.

Кимки куённинг миясини сирки ва зайтун ёғида қовуриб еса, қалтироқ касалидан қутулади. Уни гўдаклар милкига суртилса, тишлари тезда чиқади. Шу ҳолида баданга суртилса, бундай одамларга чақадиган ҳашаротлар яқинлашмайди.

Бош миясининг кулини айиқ ёғи, асал суви, анзур пиезининг суви билан аралаштириб бошнинг соч тўкилган жойларига суртилса, қайтадан соч ўсиб чиқади. Етти кунгача ҳар кун куён миясидан икки дона арпа дони миқдоринда янги соғилган сут билан ичилса, одамнинг сочи оқармайди.

Подагра ва бўгин хасталикларидан қутулмоқчи бўлган одам куён мияси қайнатилган сувга кириб ўтирса, бу хаста-

ликдан тезда қутулади. Қони иссиқма-иссиқ баданга суртилса, бадан ҳамда юздаги оқ ва бошқа доғларни кетказади. Куйдирилган жунни эзгилаб, қон оқаётган жойга боғланса, қон кетишни дарҳол тўхтатади.

**Зарари.** Кўённинг мизожи иссиқ бўлганидан унинг гўшти ва ёғини иссиқ мизожли кишилар истеъмол қилишса, улар учун зарарлидир. Унинг ўтини ичган одам шундай қаттиқ ухлайдики, махсус дорилар ёки сирка ичирилмагунга қадар уйғонмайди.

### Ғоз гўшти

**Мизожи.** Мизожи иккинчи даражада иссиқ.

**Таъсири.** Агар унинг гўштини обдон пишириб истеъмол қилинса, буйрак чарвисини кўпайтиради, буйрак ҳамда қовуқдаги тошларни майдалаб тушириб юборади, чурра (дубба) тушиши оқибатида қорин пардасининг йиртилган жойларини аввалги ҳолига келтиради. Шунингдек, устидан кўйиб боғланса ҳам, қорин пардаси йиртилган жойига даво бўлади.

Жигари совуқ мизож ва дардлари совуқликдан бўлган беморларга ғоз гўштини ейиш айна муддао бўлади, боиси гўшти мизожда анча иссиқ.

Унинг тош халта, яъни меъдаси емоқ учун анча яхши, ҳазми осон кечса, озуқалик кучи жуда кўп. Ғознинг сони ҳамда жигари ҳам ширин ҳам, ёқимли бўлиб, меъдада узоқ турмай ичакларга ўтади.

Бошининг мағзи, яъни мияси суртилса, орқа аврат шишларини таҳлил қилади. Агар ёғи суртилса, томирларнинг таранг тортишиши, беҳаракат ҳолга тушиши ва мушакларнинг тортишишига сиҳат бағишлаб, бадандаги аъзоларнинг чангак бўлиши агар балғам оқишидан бўлса, даво бўлади. Бошга суртилса, соч тўкилган гадир-будур жойларига қайта соч чиқишига кўмак бериб, пўст ташлаш иллатига шифо бўлади. Қулоқ ичига сув кетган бўлса ва бошқа ҳаракатлар сувни чиқаришга ёрдам бермаса, ғознинг ёғидан томизилса кифоя, қулоқ ичидаги сувни тезда ташқарига чиқариб ташлайди.

Боқила унини ғоз ёғи билан хамир қилиб боғланса, она сий-

насидаги қотиб қолган шишларни бартараф этади. Тухумининг сариги чала пиширилиб ейилса, ақлга ақл қўшиб, ҳофиза қувватини мустаҳкамлайди ва паришонхотирликка барҳам бериб, қуруқдан бўлган йўталга самарали муолажа бўлади. Думгазасини сув ва туз билан пиширилиб ейилса, ичак дардини бартараф қилади ва буйрак, қовуқ тошларини майдалаб тушириб юборади. Тухумининг пўсти майин туйиб ейилса, қон қусишга қарши яхши даво бўлади.

**Зарари.** Гўшти ва меъдаси озуқаликда кеч ҳазм бўлади.

### Туя гўшти

**Мизож.** Туя мизож иккинчи даражада иссиқ ва учинчи даражанинг аввалида қуруқ.

**Таъсири.** Туя гўштини ейиши бадан аъзоларини мустаҳкам қилиб, сурункали иситма ҳароратини туширади, радикулит, эски қўймич дарди, сариқ хасталиги ва пешоб куйиши – сўзакка даво бўлади. Гўштини куйдириб, сирка билан аралаштириб, теридаги оқ ва қора доғларга суртилса, унинг изини йўқотади. Иссиқ ўпкасини дарҳол юзга суртилса, хунук сепкилларни йўқотади. Жигари кўзги тортилса, кўзни хиралаштиришига олиб келувчи, гавҳарига тушадиган зардобни даф этади ва кўзга қувват багишлаб, равшан тортиради.

Ёғи суртилса, бавосирга фойда қилиб, бу гўшт сақланаётган жойга илон йўламайди, қочади. Агар туя ўрқачини еса, бачадонни ҳар хил зарарли моддалардан тозалайди, илигининг ёгини аёллар ҳайздан пок бўлганларидан кейин жунга суртиб, уч кунгача кетма-кет тагдан кўтарсалар, ҳамиладор бўлишларига ёрдам беради. Ҳали ўт-ўлан емаган боласининг ширдони (меъдаси) ейилса, эрлик олатини ҳаракатга келтириб, шаҳватни бақувват қилади, маний ахлати қотиб қолган бўлса юмшатади, агар суюқ бўлса, қуюлтиради ва эркакка куч-қувват багишлайди.

Туя сути истисқо учун энг ажойиб дори бўлиб, юмишқо жуни майдалаб сочилса, эски захмларни тозалайди ва уларнинг оғзини очиб сиҳат багишлайди. Агар уни куйдириб, кули сочилса, жароҳатлардан оқайтган қонни тўхтатади. Уни бурун тешигига юборилса, бурундан сурункали қон келишини

тўхтатади. Туя жуни чип сонга боғланса, пешобнинг беихтиёр узлуксиз келишини раволаштиради.

**Зарари.** Гўшти оғир ҳазм бўлади. шу боис жигарда ҳазм бўлиши ҳам оғир кечади ва уни истеъмол қилган кишиларда савдоли қон ҳосил бўлади. Айниқса, иссиқ мизожли кишиларда ҳазм қилиш жуда оғир кечади, шунинг учун бундай инсонлар уни емаганлари маъқулроқ. Агар фойда деб ўпкаси давомли ейилса, одамни кўр қилади.

### Каклик гўшти

**Мизож.** Мизожли иссиқ ва иккинчи даражада қуруқ. Лекин баъзи табиблар уни иссиқу совуқда мўтадил дейишади.

**Таъсири.** Гўшти энг ёқимли, яъни ҳазм бўлиши осон бўлиб, озукатлик кучи кўп, унинг истеъмolidан тоза қон ҳосил бўлади. Юз фалажлиги ва қийшайиши, мияга алоқадор совуқ хасталиклар, кўкрак ости аъзолари ҳамда меъда ва бошиқа қорин ичидаги аъзоларга даво бўлиб, сариқ сув касали ҳамда ич қотишини бартараф этади. Какликнинг ўти кўзга тортилса, унга тушган ва кўришни хиралаштирган нардага, кўзнинг хири тортиши, шабкўрликка энг самарали даво бўлади. Агар уни зайтун ёғида барабар аралаштирилиб, кўзнинг ташқарисидан боғланса, бошланғич даврда бўлса, кўзнинг гавҳарига тушган сувни бартараф этади.

2,25 грамм жигарини қовуриб, иссиқма-иссиқ ютилса, тутқаноққа шифо бўлади.

**Зарари.** Ҳавонинг иссиқ кунларида каклик гўштини ейиш мизожли иссиқ кишилар, шунингдек, ҳарорат баланд жойларида яшовчиларга зарар қилади. Каклик гўштини ароқ билан истеъмол қилинса, бош оғриги ва баданди қичима ҳосил қилади.

### Кабутар гўшти

**Мизож.** Мизожли иккинчи даражада совуқ ва биринчи даражада ҳўл. Лекин ёввойисиники иссиқроқ бўлиб, қуруқдир. Тухумининг мизожли ҳаддан ташқари иссиқ.

**Таъсири.** Гўштини қайси усулда бўлмасин, пишириб истеъмол қилинса, ярим фалажлик, юзнинг қийшайиши, қалтироқ,

бўгинларнинг бўшашиши ва ишламай қолишига шифо бўлади.

Уни истеъмол қилишдан тоза қон ҳосил бўлади. Кабутар боласини сўйиб, тузсиз фақат кунжут ёғида қовуриб, истеъмол қилинса, буйрак ва қовуқ тошларини ўша заҳотиёқ майдалаб, тушириб юборади. Қони пешонага суртилса, бош мия пардаларидан келадиган бурун қонини тўхтатади. Кабутарнинг ёғи терига суртилса, бадандаги доғларни йўқ қилади. Пати куйдирилиб эзгиланиб, кўзга тортилса, кўзни хиралаштирувчи пардани ва шабқўрликни даволайди. Кабутар боласининг қорнини ёриб, чаён чаққан жойга иссиқма-иссиқ боғланса, заҳрини тортиб, бадандан чиқариб таштайди. Кабутар тухумини хом ҳолда истеъмол қилинса, бўгинлар қотиши ва бадан тиришишини ислоҳ қилади ва одамнинг ранг-руйини очади. Агар уни асал билан гўдакларга берилса, тиллари тез чиқади.

Кабутарларга яқин яшайдиган ёки улар билан доимий равишда машғул бўладиган кишилар мия, фалаж, сихта, карахтлик ва ҳар хил хасталиклардан халос бўлишади. Бўлар-бўлмас чўчиш, ҳадиксираш, ҳаво бузилишларидан сиқилиш каби дардлар ҳам яқинлашмайди.

**Зарари.** Агар кабутар боласининг гўштини, айниқса, кабобини доимий истеъмол қилинса, нес ва мохов иллатини келтириб чиқаради ва қон босимини кўтариб юборади. Хонаки ви ёввойи кабутарлар иссиқ мизожли кишилар соғлиги учун зарарли бўлиб, бош оғригини келтириб чиқаради ва қонни қайнатиб тоширади.

### **Бедана гўшти**

**Мизожи.** Бедананинг мизожи иссиқ ва қуруқ, лекин иссиқ ва қуруқлиги ортиқчадир.

**Таъсири.** Гўшти парранда гўшtlари ичида энг аълоси бўлиб, меъдада тез ва осон ҳазм бўлади. Кабоб ёки ковурилганиги қараганда, ҳар хил зираворлар билан паст оловда қайнатиб пиширилгани фойдалироқдир.

Унинг гўшти ёки тухуми эркаклик фаолияти сусайган кишиларга тавсия қилинса, аъло бўлиб, шаҳватиги куч бағишловчи табиий озуқа ҳисобланади.



**Зарари.** Бедана гўшти кўп ейилса, нафас бугилиши дардига мубтало қилади. Бундай пайтда беданани турли нарсалар ва асосан, ёғ билан истеъмол қилиш керак.

Мизожни иссиқ ва қуруқ бўлганидан одамни тез чанқатади, баданда қичишиши, терида тошмачалар пайдо қилади. Айниқса, тафти баланд оловда пиширилган кабобнинг меъдада ҳазм бўлиши қийин ва асорати анчагача безовта қилади.

### Балиқ гўшти

**Мизожни.** Барча балиқларнинг мизожни биринчи даражада совуқ ва иккинчи даражада ҳўлдир. Шўр сувларда, яъни денгиз ва океанларда яшайдиган балиқлар биринчи даражада иссиқ ва қуруқликка мойилроқ бўлади. Тузланиб, ўн беш кун ёки ундан кўпроқ муддат сақланган балиқнинг мизожни иссиқ ва қуруқликка мойил бўлади.

**Табъсири.** Балиқнинг оловда қовурилгани ёки кабоб қилингани меъда ва жигарда тез ҳазм бўлиб, одамга лаззат бағишлайди ва этига эт қўшиб семиртиради.

Агар иссиқ мизож кишилар истеъмол қилса, шаҳватини ошириб, маний, сут ва буйрак чарвасини пайдо қилади ва иссиқ мизож моддаларни ислоҳ қилади ҳамда ўпкани тозалайди ва юмшатади, сил заҳминини оғирлаб кетиши дардига даво бўлиб, қуруқ йўтални юмшатади.

Балиқ узум гўра суви ва татум билан кабоб қилиб ейилса, сафрони ва қонли ич кетишини дарҳол тўхтатади. Унинг шўрвасини илон чаққан, қутурган ит қонган кишилар доимий ичиб туришса, дарддан халос бўлади. Балиқни нон билан еб, устидан иссиқ сув, сирка, асал ёки турп еб қайт қилинса, бадандаги кераксиз моддалар ва турли ахлатлардан тозалайди ҳамда бўгинлар оғриги, бод, теридаги оқ доғ ва тугруқдан қолган доғларни йўқотиб, пелла қарши даво бўлади.

Балиқни сувда қайнатиб, ўша сувга кириб ўтирилса, бошлангич босқичда бўлган ичак заҳмларини йўқотиб, зарарли моддаларни тери устига тортади. Агар шу сув билан ҳўқни қилинса, бод дардига даво бўлади. Балиқнинг ўти, айниқса, зогорабалиқнинг ўти кўзга тортилса, кўздаги холни йўқотади. Тирик балиқнинг қорнини ёриб, ичидаги ҳаракатда

бўлган аъзолари олиниб бўгинларга боғланса, моддалар, шишлар, бадандаги тикан захрини теридан ташқарига олиб чиқиб ташлайди.

Айниқса, мия пўсти ва миянинг ўзида шиш пайдо бўлиши туфайли ақлнинг кирди-чиқди бўлиб қолиш дардини бартараф этишда бемисл даво бўлади.

Агар шўр балиқнинг боши куйдирилиб боғланса, орқа аврат шишини бартараф этади ва унинг ёрилишига шифо бўлади. Агар уни ёғлар билан хамир қилиб боғланса, ҳалқумдаги тилчаларнинг қаттиқ шишларини таҳлил қилади. Тузланган шўр балиқлар сувига қўл-оёқлар ювилса, бадбўй яралар ва кўтирга шифо бўлади.

Куйдирилган суякларнинг қулини сиркага аралаштириб суртилса, песни тузатишига ёрдам беради. Унинг ҳазми осон бўлиши учун бугдой нони билан истеъмол қилиши керак.

**Зарари.** Истеъмол учун энг мақбули янги тутилгани бўлиб, агар эҳтиёт қилинмаса, тез бузилиши ва ейнишга яроқсиз ҳолга тушиши осон.

Балиқни сунт, товуқ тухуми, даштда яшайдиган ҳайвонлар гўшти билан тановул қилиши зарарли ва одамни тузалиши қийин бўлган узоқ муддат давом этадиган касалликларга мубтало қилади. Шуни алоҳида таъкидлаш керакки, балиқ еб устидан совуқ сув ичмоқ ниҳоятда зарарли. Бу ҳолат одамни даволаниш ва ҳалос бўлиши оғир дардларга мубтало қилади.

Иссиқ мизож ва совуқ мизож одамлар учун, шунингдек, ҳўл мия, асаб ва балгамли меъдага ҳам балиқ гўшти зарар қилади. Айниқса, мизожси иссиқ кишиларни сувга ташна қилади. Зарар етказмаслик учун балиқни мол, кунжут ёки бодом ёғида ейиш маъқулдир.

Лекин балиқни шароб (ароқ) билан бирга истеъмол қилиш салбий таъсир кўрсатиб, баданда қичима, кўтир, тери доғлари бошланишига сабаб бўлиб, одамда пўст ташлаш, уйқусизлик ва бошқа иллатларни келтириб чиқаради. Агар қовурилган балиқ бир кеча кундуз ёки ундан ҳам кўпроқ нам жойда сақланса, ейнишга яроқсиз ҳолга келиб айнийди ва заҳарга айланади. Уни билмай истеъмол қилинса, нес ва истисқо дардига мубтало қилиб, худдики заҳарли кўзиқорин

еган одам ҳолатига туширади. Бундан қутилишининг бирдан-бир йўли тезда қайт қилмоқ ва ичакларни ювадиган суюқлик ичмоқ. Агар совуқ мизож кишилар шундай ҳолга тушсалар, иссиқ мизожли нарсалар истеъмол қилишлари, аксинча, иссиқ мизожли кишилар заҳарланса, турли сирка, асал ва қатиқ истеъмол қилишлари лозим. Агар тузлаб қуритилган шўр балиқ доимий ейилса, одамни шабкўрлик дардига мубтало қилади.

Юрагида дарди бор одамларни балиқ истеъмоли беҳузур қилади. Бундай кишилар беҳи сувини оловда қайнатиб ёки қора зирани ивитиш, ўша сувни ичишлари керак.

## 5. ЁГЛАР

Инсон вужудишининг ёгга эҳтиёжи бор: ҳужайра деворларида 50-60% ёғ бор. Ёғ тери остида, аъзоларнинг ва мускулларнинг атрофида тўпланади ва аъзоларни ташқаридан келган хавфлардан сақтайди. Баданнинг иссиқ ва сув йўқотишининг олдини олади. Тери остидаги ёғ терига эластиклик ва гўзаллик беради, яраланиш ва яллиғланишдан сақтайди. Соч, қил, териларни юмшатиши ва порлатади. Бундан ташқари, ёғ ҳам эриган дармондори, озиқ моддаларни ташийди ва сингишига ёрдам беради. Ошқозоннинг секин тарк этиши сабабли тўқлик ҳиссини беради.

Тўймаган ёғлар ҳужайра деворларининг тузилиши, ҳужайранинг ўсиши ва бўлиниши, қон босими ва холестерин миқдорининг мувозанатлишишига, томирларда қон қуюқлашуви ва ёғ бирикишининг олдини олишида, томирлар зарарланишининг камайиши ва тузалишига ҳамда танаҳимоя тизимининг ишлашига ёрдам беради.

Инсон бадани рисоладаги ўлчовдаги ўсимлик ёғларини зайтун ёғи, ёнғоқ ёғи, зигир уруғи ва ёғи, ёғли балиқ, янги тухум, семизўт ва уруғи, қичитқийўт (газанда) ва уруғи ҳамда барча яшил баргли сабзавотлардан олади.

Ўсимлик ёғлари азалдан уруғлардан совуқ сиқилиш йўли билан олинади. Ҳозирги кунда эса ёғ экстракти сиқилиш машиналари томонидан 110°C иссиқликда ва юқори босимда токсик кимёвий ёғ ажратувчилар ёрдамида олинади.

Қўлланилган бу иссиқлик, босим ва кимёвий ажратувчилар бойитилмаган ёғ кислоталарининг углерод боғларини узади, якка-якка радикал моддатар ҳосил қилади ва улардан ҳимоя қилувчи "Е" витаминини йўқ қилади.

Бу жараёндан ўтган зигир уруғи, кунгабоқар ва жўхори ёғлари каби ўсимлик ёғлари саратон, қандли диабет, жигар касалликлари ва мияда юзага келадиган муаммоларга сабаб бўлади.

Бодом, ниста ва ерэнгоқ каби маҳсулотларни қовурилгандан сўнг куттирмасдан ейиш керак.

Пишириш жараёнида мустақил радикал моддалар юзага келиши сабабли табиий ўсимлик ёғларини ҳам бир марта ишлатиш керак.

Ҳайвон ёғлари, яъни бойитилган ёғлар эса унчалик хавфли эмас. Гўшт ўз ёғи билан пиширилса, ҳазм бўлиши осон кечади. Гўшт ўзидан бошқа ёғда яхши ҳазм бўлмайди. Ҳайвон ичи ва қўйруқ ёғларининг гўштсиз ҳазм бўлиши қийин кечади.

Миямизнинг тахминан 60% ёғ кислоталаридан ташкил топади. Бунинг ярми бойитилмаган ёғ кислоталари, қолган ярми эса бойитилган ёғ кислоталаридир. Бойитилган ёғлар ҳужайра деворининг 50%ни ташкил қилади ва ҳужайра метаболизмида муҳим роль уйнайди. Улар суякларга кальций келишини, жигарнинг токсинлардан ҳимояланишини таъминлайди ва яхши холестерин миқдорини оширади. Бундан ташқари, ҳазм тизими аъзоларини зарарли бактериялардан сақлайди, танаҳимоя тизимини қувватлантиради.

Бойитилган ёғлар доғлаш ва пишириш жараёнларида бузилмайди. Шу сабабдан қизартириш ва қовуриш ишларида бу ёғлардан фойдаланиш тўғридир. Фақат табиий озикланмаган ҳайвонларнинг ёғи зарарли ҳисобланади.

Ҳар кун ёғ ейдиганлар ҳайвон ёғлари ўрнига ўсимлик ёғини истеъмол қилишса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Кўп ва зарарли ёғ томирларда кичик дончалар ҳосил қилади. Бу дончалар қон билан айланиб, холестерин билан қопланишини бошлайди ва терининг ёғ безларига боради ҳамда у ердан ҳуснбузар ва чипқон шаклида тери устига чиқади.

Қондаги кўп ёғнинг ҳуснбузар ва чипқон шаклида тери

устига чиқиши энг зарарсиз йўлдир. Бундан ҳам ёмонроғи, қондаги ортиқча ёғларнинг “холестеринли халтачалар” ҳолида томир деворларига ёпишиб, оҳақ билан қопланишидир. Шундай цементланган томир деворлари қаттиқлашади, қалинлашади. Натижада, томирлар торайиб, қон айланиши секинлашади, қон қуюқлашади ва мажбуран иссиқлик кўтарилади. Қон торайган томирлардан аъзоларга етарли миқдорда етиб бормайдиган ҳолга келади, аъзолар кислороддан ва зарурий озукалардан маҳрум қолиб, заифлашади. Томирининг қопланган жойида томир портлаши ёки некроз, яъни тўқима ўлими келиб чиқади. Некроз юзага келган жойда эса яра, қонаш, яллиғланиш ва қаттиқлашиш ҳодисалари бўлади.

Юксак холестериндан қутулиш учун холестеринни дори билан туширмасдан, озиқланишни тартибга солиш, ўсимлик ёғи истеъмол қилиш, саримсоқли дори ичиш, жигарни тозалаш керак бўлади. Холестеринни тушириш учун шу тадбирнинг ўзи кифоядир.

### Зайтун ёғи

**Мизожи.** Биринчи даражада иссиқ ва қуруқ бўлиб, ёғи мўътадил ҳўлдир. Чўпи ва япроғи эса совуқ.

**Таъсири.** Зайтун ёғининг ҳамма тури баданни қувватли қилувчи, ҳаракатга мойил этувчи ва ҳароратни сўндирувчидир. Тузланган зайтуннинг суви хилтни тозалашда намақобдан яхшироқдир. Агар зайтун ёғи ичиб қайт қилинса, бадандаги заҳарлар чиқиб кетади. Агар уни иссиқ сув билан ичилса, йўгон ичак дарди ва шиши бўлмиш қуланжни даф этади, меъда қуртларига қирон келтириб, буйрак ва қовуқ тошларини парчалаб, тўкиб юборади. Илиқ зайтун ёғи билан ҳўқна қилинса, бўгин дардлари, бод, қўймич, бел огриғи каби хасталикларга шифо бағишлайди.

У билан баданни ишқаланса, терни тўхтатади ва мўйни тўкилишидан сақтайди. Ҳар кун ишлатилса, мўйнинг тез оқаришини тўхтатади.

Қадимги, яъни эски зайтун ёғининг мизожи янги олинганидан иссиқроқ.

Агар уни кўзга тортилса, хираланишига қарши сурма бўлиб,

қувват бағишлайди, юпқа хол, кўз иштлиги ва гавҳарига туишган зардоб ҳамда қорачиқ тешигидаги зардобни ва қўтирни даф этади. Уни истеъмол қилинса, гализ моддаларни таҳлил қилади, ични ва юзни юмшатиб, аъзолар қотишии ва томир тортишишини олдини олади ҳамда совуқнинг зарарини бартараф этади.

Унинг сув ва туз билан ишлангани оловдан куйганга боғланса, қаваришининг олдини олади. Чиркли яраларни тозалайди.

Чаён солиб қуйилган зайтун ёғи кулоқ оғригига томизиладиган дориларнинг энг қимматлисидир. Қора зайтун данаги билан бирга истима ва ўпка касалликлариди тутатиладиган нарсалар жумласидандир. Зайтуннинг елими сийдик ва ҳайз қонини ҳайдайди.

Пишмаган зайтун мевасидан олинган зайтун ёғининг мизожи қабзият кучи билан иссиғу совуқликди мўътадил. Унинг истеъмоли бадандаги аъзоларга куч бағишлаб семиртиради, тиш ва тиш мишқларини мустаҳкам килиб, меъда учун ёқимли ва фойдалидир.

Унинг 77 граммини иунча асал, 25 грамм мустақо елими ва 25 грамм седана ёғи билан аралаштириб, уч кун ҳаммомда истеъмол қилиниб, ўша кунлари совуқ сув ичилмаса, барча совуқмизож иллатлардан, шоллик, юзнинг бир томонга қийшайиб қолишидан нажот бериб, кекса кишиларнинг жинсий қувватини ҳаракатга келтиради.

Саҳрода ўсадиган зайтун дарахтидан олинган ёғ ейилса, аъзоларга қўйилган ва равон бўлган моддаларни қайтаради, бадан аъзоларини совитади, ҳалқум ва тилчак фаолиятини сусайтирадиган рутубатлар текилишига йўл қўймайди. Сочнинг оқариши ва тўкилишининг олдини олади.

**Зарари.** Зайтун ёғини иссиқ сув билан ичилса қустиради. Ёввойи зайтуннинг елими ўлдирувчи дорилардан саналади. Ҳидланган зайтундан тортиб олинган ёғ истеъмол қилинса, баданда ёмон моддалар ва қичима пайдо қилади. Бундай ҳолатда бинафша ширбати ичиш тавсия қилинади.

Зайтун ёғидан бир кунда бир марта истеъмол қилиш миқдори 35 граммгача.

Кунора соч тагига зайтун ёғи суриш соч тўкилишини тўхтатади, сочни қувватлантиради, оқ сочларни тўқади, бош оғригини енгиллатади.



Эски зайтун ёғи билан бел ва бўгинларни массаж қилиши бўгинларни юмшатади ва оғриқларни камайтиради. Сарамас ва аллергик тери тўкилишларига зайтун ёғи сурилса, тўкилиш озаяди, геморройга сурилса, оғриқни енгилаштиради ва яхшилайди.

1 ҳовуч майиз 1 литр сув ичида қайнатилиб, сузилади, бу сув 200 гр эски зайтун ёғи билан аралаштирилиб, клизма қилинса, қалин ичак яраларига, геморрой, параноктит номли қалин ичак фистулинига фойда беради.

Зайтун ёғи билан массаж қилиши мускулларни юмшатади, кўзга суриши кўзни қувватлантиради, қулоққа томизиши қулоқни тозалайди, терига суриши терини порлатади, юмшатади, гўзаллаштиради ва ажинларни йўқотади.

Бўтакўз, жамбул, майдаланган седана ёки арпабодиён билан аралаштирилиши зайтун ёғи фойдасини орттиради. Керак жойга ва сочга сураётиб, зайтун ёғига бир томчи бинафша, гул ва шунга ўхшаш хушбўй ёғлар қўшилиши мумкин.

Зайтун ёғи ичилса, жигарни юмшатиб, тозалайди, сафрони орттиради, жигар оғриқларини кетказади ва ишлатади, сариқ касаллигидан даволайди, ичакларни дам олдиради, ошқозонга куч беради, яраларни ёпади, гижжаларни тушириди, геморройни йўқотади, тамирларни очади, холестерин ва қондаги қандни туширади, иммунитетни оширади. Ҳам ичилиб, ҳамда клизма қилинса, ичак қопламаларини кетказади.

Зайтун ёғидан максимум фойда кўриши учун таомни ёгсиз пишириб, устига зайтун ёғи қўйиши керак.

## **6. ЧОЙЛАР**

Чойдан ич кетиши, иштаҳа қирқилиши, бош ва тиш оғриқлари, шамағлаш, қон босими, юрак хасталиги, буйрак ва жигар касалликлари, овқат ҳазм қилиши аъзоларининг издан чиқлиши сингаирларни даволашда фойдаланилган. Чой нафис олиши аъзоларига ҳам ижобий таъсир кўрсатади, ақни пешлайди, қонни тозалайди, оғиздан келадиган қўланса ҳидни йўқотади, пешобни ҳалидайди, жигар ва қон тамирларидаги тикилмаларни очади. Бўғидан шишларга қўйиб боғланса, қайтаради. Совуқ чой билан фасодли яра-чақа, шипоғлишган кўзлар ювилса, фойда қилади. Иссиқ чойга туз қўлииб оғиз чайқалса шамағлаган милкларга даво бўлади.

Хитой чойнинг ватанидир. У ерда ушбу неъматдан дори сифатида фойдаланиш ҳанузгача ўз долзарблигини йўқотмаган. Яқинда Хитой олимлари чойнинг даво хусусиятларининг янги томонларини кашф этишди. Унга кўра телевизор қаршисида хордиқ чиқармоқчи бўлганларга кофе, лимонад эмас, айнан кўк чой ичиш тавсия этилади. Чунки чой телевизор экранидан тараладиган радиактив нурларнинг салбий таъсирини қирқади.

“Чойна дейли” рўзномасининг хабарига қараганда, Хитой олимлари чой билан нур касаллигини муваффақиятли даволамоқдалар. Чой илмий текшириш институтида чойнинг қуюқ дамласидан дори тайёрланган бўлиб, бу қоннинг рак касаллигига бардошлилигини оширар экан. Шунингдек, чойдан тайёрланган дори хавфли ишишларнинг олдини олиш воситаси ҳисобланади.

**Ўрикли чой.** Ўрик сувига дамланган чой қадимдан халқ табобатида қабзиятга қарши, тиқилмаларни очиш ва қаттиқ ишишларни юмшатиш воситаси сифатида қўлланиб келади. Ўрик ивигилган сув оғиздан келадиган қўланса ҳидни йўқотади, ошқозон фаолияти сусайганда, қон шиддатланганда шифодир. Туршак суви чанқоқни қондиради. Ўрик меъда учун шафтолидан кўра муваффақиятлидир.

**Ўрикли чой қўйидагича тайёрланади:** 10-11 дона туршак совуқ сувда чайилиб, ярим литрли чойнакка солинади, унга кичкина қошиқда ҳинд чойи ташланиб, қайноқ сув қуйиладиди, 10-12 соат димлаб қўйилади. Сўнг докада сузилиб, кунига бир пиёладан уч маҳал ичилади, бўртган ўриклар ҳам ҳар сафар 3-4 донадан истеъмол қилинади.

**Олмали чой.** Чой учун олманинг барча навлари яроқлидир: ширин, ширин-нордон, нордон, эртаки, ўртаки, кечки, қипшга гилнададигани ҳам бўлаверади, фақат картиллама бўлса, бас.

Олма чой одатдагича дамланади. Кесилган олма ва шакар солинган пиёлага чой қуйилади. Бир ҳўплам чой билан бир тишлам олма тишланади. Ҳар пиёла чойга 1/4 ёки 1/2 бутак олма ва 1 чой қошигида шакар керак бўлади.

Олма билан ичилган чой юрак, ошқозон, жигар ва ичак каби аъзоларни мустаҳкамлайди, овқатни яхши ҳазм қилади,

овқатдан олдин истеъмол қилинса, иштаҳани очади. Олма кишини бардам қилади, кийфиятини ростлайди, хурсандчиликка мойил этади. Нафас олиш қийинлашганда, юрак ўйнаганда олма еб, ҳидидан чуқур нафас олиш гоятда фойда қилади. Янги олма мияга ижобий таъсир қилиб, унинг фаолиятини яхшилайди.

Шундай экан, чойга олма тўграб ичиш кекса одамларга, ижодий ҳамда ақлий меҳнат кишиларига, юрак-қон томир хасталиги бўлган беморларга жуда фойдалидир.

**Лимонли чой.** Лимоннинг таркиби фойдали моддаларга бой. Лимонли чой бош оғриганда, юрак тез урганда, кўнгил айниганда, рад қилганида тавсия этилади. У қон таркибини яхшилайди, жигардаги тиқилмаларни очади, ошқозонни мустаҳкамлайди. Абу Али ибн Синонинг айтишича, "Лимон юз фалажидида фойда қилади. Лимоннинг қайнатмаси оғизни хушбўй қилади... Сиқиб олинган суви ҳароратни босади, мураббоси томоққа ва ўпкага яхшидир. Сариқ касалига фойдалидир. Саффо қусишни тўхтатади. Иштаҳани оширади".

**Чилонжийдали чой.** Чилонжийди таркибида органик жавҳарлар, оқсиллар, С ва Р дармондорилари мавжуд. Чилонжийда С дармондорисига сероблиги жиҳатдан лимондан 15 барабар устун туради.

Чилонжийдали чой унутилган бўлиб, баъзи тайёрлайдиганлар ҳам уни совуқ сувли идишида қайнатиб, оғзи очик идишида совитишади. Бу хато. Аслида мевалар совуқ сувда чайилади. Кейин ярим литрли чойнакка 10-12 дона ташлаб, кичкина қошиқда олий навли кўк чой кўшиб, шарақлаб турган қайноқ сув қўйилади, чойнак сочиққа ўралиб, 10-12 соат тиндирилади. Сўнгра докадан ўтказилиб, бир стакандан кунига уч маҳал бир ой давомида ичилади. Бўртган мевалар ҳам ҳар гал 3-4 донадан истеъмол қилинади. Чилонжийдадан тайёрланган чой қон босими касалида кўлланади.

Чилонжийда ўпка, нафас йўллари, қовуқ учун фойдали бўлиб, қонни суюлтиради ва кўпайиб галаён қилса, ўрнига туширади. Бу неъмат яна жигар ва буйрак оғригини босади.

**Наъматакли чой.** Наъматак тоғли жойларда ўсади, таркибида кўп миқдорда С дармондориси бўлиб, меваси қанд,

крахмал ва азотли моддаларга бой бўлиб, ундан тайёрланган чой жигар хасталигида, шамоллаганда, қон босими ва авитаминозга йўлиққанда жуда фойдалидир. Ибн Синонинг ёзишига қараганда: "Наъматакнинг барча хиллари тозаловчи ва суюлтирувчидир...перварнинг совиб қолишида фойда қилади. Унинг барча турлари тиқилмаларни очади, томоқдаги ва бодомсимон безлардаги шишлар учун фойдалидир, қусишни ва ҳиқичоқни тўхтатади, айниқса, унинг ёввойи тури ана шундай".

**Наъматакли чой** қуйидагича тайёрланади: қуруқ мевалар чайилгач, селгитиб, чой дамлаш олдидан ёғоч тўқмоқча билан уриб-уриб майдаланади. Ярим литрли чойнакка бир чой қошиқда кўк ёки қора чой солиб қайноқ сув қуйилади-да, 8-10 дақиқа сочиққа ўраб дам едирилади. Шундан сўнг докадан сузиб, 3 чой қошигида шакар аралаштириб дастурхонга тортилади.

**Смородинали чой.** Смородинали чой шамоллаганда терлатувчи дори сифатида қўлланилади, юрак қон-томир касалликларига чалинганларга берилади, у грип касаллигига ҳам фойдали. Ярим литрли чойнакка кичкина қошиқда қуруқ чой солинади ва териб, тозалаб, ювилган смородинадан 1 ош қошиқ 4 ош қошиқ шакар билан чинни ховончада эзиб солинади, устидан шариқлаб қайнаб турган сув қуйилиб, бетоб кишига иссигида ичирилади.

**Майизли чой.** Майизли чой йўталга, кўкракни тўпланган балғамдан халос қилиш ва овозни яхшилаш мақсадларида қўлланилган. Бундай чой тўқтутар бўлиши билан биргаликда ошқозонни бўшатиш хусусиятига ҳам эгадир. "Майиз жигар ва меъданинг дўстидир... Узум ва майиз уруги билан биргаликда ичак оғриқларига яхши. майиз эса буйрак ва қовуққа фойда қилади" деб ўргатади ибн Сино.

**Мурчли чой.** Мурчли чой шамоллаб йўталганда, бронхал астмага чалинганда, кўкрак оғриганда, грип билан оғриганда терлатувчи ва пешоб ҳайдовчи дори-дармон сифатида қўлланилади. Қора мурч агзоларни тозаловчи, қизитувчи, захарларга қарши хусусиятга эга. Илон, қорақурт ёки чаён чаққанда мурчли чой бир неча бор қайта-қайта ичилгач са

шу орқали захарнинг кучи қирқилиб, беморнинг ҳолати яхшиланган. Мурч ошқозон ва жигар фаолиятини ҳам яхшилайди.

**Седанали чой.** Седана донининг тузилиши пиез уругига ухшайди, ҳиди хушбӯй, чайнаганда жиз этиб ачиштирувчи мазаси билинади. Седана ўзбек пазандачилигида нон ёпишда ишлатилади, патир ва кулчатар юзига сепилса, мазасини яхшилайди. Седана овқат ҳазм қилишига яхши ёрдам беради, оғиздаги қўланса ҳидни кетказади, аъзоларни қиздиради ва тозалайди, пешоб ҳайдайди, захарларга қарши таъсир қилади. Халқ табобатида уни йўталганда, қусганда қўлланилади, у худди мурч каби таъсир қилади. Седанали чой сувчечак, сариқ касалликларида, талоқнинг яллиғланишида, ҳайз қонини ҳайдашда ва эмизикли оналарнинг сутини кўпайтириши учун ҳам қўлланилган. Седанали чойга асал қўшиб ичилса, пешоб йўлларидаги тошни майдалайдиган дорига айланади. Седанали чой шундай дамланади: ярим литрли чойнакка 1 чой қошигида қора ёки кўк чой, 20-25 дона седана солиб, қайноқ сув қуйилади ва 3-4 дақиқа давомида чўққа қўйиб дам едирилади. Сўнг ширинликлар билан ичилади. Асал қўшилса, жуда фойдали неъматга айланади.

**Райҳонли чой.** Райҳонли чой дамлаш учун ярим литрли чойнакка 1 чой қошигида кўк ёки қора чой, 7-10 дона райҳон барги солинади ва қайноқ сув қуйилади. 5 дақиқа чўг ёнида дам едирилгач истеъмол учун тайёр бўлади. Қишди эса райҳоннинг қуритилиб уқалаб олингани ишлатилади. Райҳонли чойни совуқ мизожларга жигари ва қон томирларидаги тиқилмаларни очадиган дори сифатида ишлатилган. Бундай чой балғам кўчирадиган, уни якка бўғимлар шамоллаганда, асабийлашганда, сафро ҳайдайдиган дори сифатида ичирилади.

Ибн Синонинг айтишича райҳон: "...Юракни жуда кучли қилади... нафас ёмонлаштишида фойда қилади. Суви қон туфлашда фойда қилади ва сутни кўпайтиради. Ични тўхтатади... Сийишида фойда қилади".

**Зирали чой.** Уни дамлаш усули қуйидагича: ярим литрли чойнакка 1 чой қошигида зира, шунча миқдорда олиғ навли кўк ёки қора чой солиниб, қайноқ сув қуйилади, 5-7 дақиқа дам едирилгач, иссигида ичилади.



Халқ табобатида зирали чой қон босими ошганларга тавсия этилган. Ибн Сино зиранинг фойдаси ҳақида: "Унда қиздирувчи куч бўлиб, елларни ҳайдайди ва тарқатади. Унда парчаланиш, қуритиш ва буриштириш қуввати ҳам бор... Сув билан аралаштирилгани... ичилса, нафас олиш қийинлашганида фойда қилади", дейди.

**Кийикўтли чой.** Кийикўти тоғларда ўсадиган кўп йиллик ўсимлик бўлиб, таркибида ифори мой ва дориворлар сақтайди. Кийикўтли чой халқ табобатида томоқ қирилганда, ўпка ва юрак хасталикларида, қон босими кўтарилганда тавсия этилади. Бундай чой кўз хиралашганда, бўгинлар огриганда ҳам ичилган. У жигарни мустаҳкамлаш, пешоб ҳайдаш хусусиятларига эга.

Кийикўтни тоғлардан териб келиб чайилгач, сояда қуритилади. Фойдаланилганда кафтлар орасида уқалаб олинади. Ярим литрли чойнакка битта кичкина қошиқда олиш навли кўк чой, бир чой қошиқда қуритилган кийикўт солинади ва қайноқ сув қуйиб, чўғда 5 дақиқа дам едирилади. Шундан сўнг истеъмол қилинади.

**Ялпизли чой.** Ялпизли чой халқ табобатида юракни бақувват қиладиган, кайфиятни созлайдиган дори сифатида қўлланилган. Ялпиз бош огригини қолдиради, барги чайналса чанқоқни қолдиради. У тиш огригига ҳам даво.

Ялпизли чой шундай тайёрланади: ярим литрли чойнакка кичкина қошиқда қора ёки кўк чой, 4 та ялпиз барги солинади, да, қайноқ сув қуйилади, чўғ ёнида 5 дақиқа дам едирилгандан сўнг ичилади. Унга асал ёки новвот солиш ҳам мумкин. Қишда ялпизнинг сояда қуритиб олинган барглари ишлатилади.

**Лимонўтли чой.** Лимонўтли чой юрак, миё ва сезги аъзоларига қувват берувчи дори сифатида ичилади. Чиндан ҳам бундай чой ақлни пешлайди, жигар ва ошқозонги фойдаси катта. Одам бирор нарсадан кўрқиб кетса, безовтаманса ёки уйқуси қочса, шу чой дармон бўлади. Лимонўт қоринда, буйракда ва бошқа ички аъзоларда пайдо бўладиган санчикни қолдиради.

Лимонўтдан чой дамлаш учун уни совуқ сувда чайқаб, ярим литрли чойнакка 4 дона баргидан ва 1 чой қошиқда қора чой солиб, қайнаган сув қуйилади ва олов олдида 5 дақиқа дам едирилгач, истеъмол қилинади.



шу орқали заҳарнинг кучи қирқилиб, беморнинг ҳолати яхшиланган. Мурч ошқозон ва жигар фаолиятини ҳам яхшилайди.

**Седанали чой.** Седана донининг тузлиши пиез уругига ўхшайди, ҳиди хушбўй, чайнаганда жисз этиб ачиштирувчи мазаси билинади. Седана ўзбек пазандачилигида нон ёпишда ишлатилади, патир ва кулчалар юзига сепилса, мазасини яхшилайди. Седана овқат ҳазм қилишига яхши ёрдам беради, оғиздаги қўланса ҳидни кетказади, аъзоларни қиздиради ва тозалайди, пешоб ҳайдайди, заҳарларга қарши таъсир қилади. Халқ тибобатида уни йўталганда, қусганда қўллангилди, у худди мурч каби таъсир қилади. Седанали чой сувчечак, сариқ касаликларига, талоқнинг яллиғланишида, ҳайз қонини ҳайдашда ва эмизикли оналарнинг сутини кўпайтириш учун ҳам қўллангилган. Седанали чойга асал кўшиб ичилса, пешоб йўлларидаги тошни майдалайдигин дориға айланади. Седанали чой шундай дамланади: ярим литрли чойнакка 1 чой қошигида қора ёки кўк чой, 20-25 дона седана солиб, қайноқ сув қуйилади ва 3-4 дақиқа давомида чўққа қўйиб дам едирилади. Сўнг ширинликлар билан ичилади. Асал қўшилса, жуда фойдали неъматга айланади.

**Райҳонли чой.** Райҳонли чой дамлаш учун ярим литрли чойнакка 1 чой қошигида кўк ёки қора чой, 7-10 дона райҳон бирги солинади ва қайноқ сув қуйилади. 5 дақиқа чўғ ёпишда дам едирилгач истеъмол учун тайёр бўлади. Қишда эса райҳоннинг қуритилиб уқалаб олингани ишлатилади. Райҳонли чойни совуқ мизожларга жигари ва қон томирларидаги тикилмаларни очадиган дори сифатида ишлатилган. Бундай чой балғам кўчирадиган, уни якка бўғимлар шамоллаганда, асабийлашганда, сафро ҳайдайдиган дори сифатида ичирилади.

Ибн Синонинг айтишича райҳон: "...Юракни жуда кучли қилади... нафас ёмонлашишида фойда қилади. Суви қон туфлашда фойда қилади ва сутни кўпайтиради. Ични тўхтатади... Сийишда фойда қилади".

**Зирали чой.** Уни дамлаш усули қуйидагича: ярим литрли чойнакка 1 чой қошигида зира, шунча миқдорда олий навли кўк ёки қора чой солиниб, қайноқ сув қуйилади, 5-7 дақиқа дам едирилгач, иссиғида ичилади.

Халқ таботатида зирали чой қон босими ошганларга тавсия этилган. Ибн Сино зиранинг фойдаси ҳақида: "Унда қиздирувчи куч бўлиб, елларни ҳайдайди ва тарқатади. Унда парчаланиш, қуритиш ва буриштириш қуввати ҳам бор... Сув билан аралаштирилгани... ичилса, нафас олиш қийинлашганида фойда қилади", дейди.

**Кийикўтли чой.** Кийикўти тоғларда ўсадиган кўп йиллик ўсимлик бўлиб, таркибида ифори мой ва дориворлар сақлайди. Кийикўтли чой халқ таботатида томоқ қирилганда, ўпка ва юрак хасталикларида, қон босими кўтарилганда тавсия этилади. Бундай чой кўз хиралашганда, бўгинлар оғриганда ҳам ичилган. У жигарни мустаҳкамлаш, пешоб ҳайдаш хусусиятларига эга.

Кийикўтни тоғлардан териб келиб чайилгач, сояда қуритилади. Фойдаланилганда кафтлар орасида уқалаб олинади. Ярим литрли чойнакка битта кичкина қошиқда олий навли кўк чой, бир чой қошиқда қуритилган кийикўт солинади ва қайноқ сув қуйиб, чўғда 5 дақиқа дам едирилади. Шундан сўнг истеъмол қилинади.

**Ялпизли чой.** Ялпизли чой халқ таботатида юракни бақувват қиладиган, кайфиятни созлайдиган дори сифатида қўлланилган. Ялпиз бош оғригини қолдиради, барги чайналса чанқоқни қолдиради. У тиш оғригига ҳам даво.

Ялпизли чой шундай тайёрланади: ярим литрли чойнакка кичкина қошиқда қора ёки кўк чой, 4 та ялпиз барги солинади-да, қайноқ сув қуйилади. чўғ ёнида 5 дақиқа дам едирилгандан сўнг ичилади. Унга асал ёки новвот солиш ҳам мумкин. Қишда ялпизнинг сояда қуритиб олинган барглари ишлатилади.

**Лимонўтли чой.** Лимонўтли чой юрак, мия ва сезги аъзоларига қувват берувчи дори сифатида ичилади. Чиндан ҳам бундай чой ақлни пешлайди, жигар ва ошқозонга фойдаси катти. Одам бирор нарсадан кўрқиб кетса, безовталанса ёки уйқуси қочса, шу чой дармон бўлади. Лимонўт қоринда, буйракда ва бошқа ички аъзоларда пайдо бўладиган санчикни қолдиради.

Лимонўтдан чой дамлаш учун уни совуқ сувда чайиқиб, ярим литрли чойнакка 4 дона баргидан ва 1 чой қошиқда қора чой солиб, қайнагин сув қуйилиди ва олов олдида 5 дақиқа дам едирилгач, истеъмол қилинади.

**Арпабодиёнли чой.** Ундан чой дамлашда майда, сабзи уруғини эслатувчи донидан фойдаланилади. Қайнатмаси эса ширмой нон хуруши сифатида ишлатилади. Халқ табобатида арпабодиёнли чойни мия шамоллаганда, киши гам-ғуссали ҳолатларга тушиб қолганда ва ёмон туш кўриб чўчиганда ичирилади. Оғиздан қўланса ҳид келса, шу чой йўқотади, нафас йўлларини тозалайди, кўкракда пайдо бўлган оғриқни қолдиради, юрак ўйнашини босади. Шунингдек, арпабодиёнли чой астма ва кекирдак шамоллаганда пайдо бўладиган йўталга қарши энг яхши дармондир.

**Зиркли чой.** Зиркли чой сафрони ҳайдаш, чанқоқни қолдириш, жигар ва меъдани бақувват қилиш, қон босимини пасийтириш учун қўлланилади. У юрак хасталигида, захарли илон ва чаён чаққанда ҳам дори бўлади.

**Новвотли чой.** Новвот чой қишининг қаҳратон кунлари, қор ёки ёмғирга бўкканда ичилса, қонга тез шимилиб, тана ва аъзоларни шамоллашдан сақлайди. Новвот чой яна овқатлангандан сўнг тўйганлигини сезмаган пайтларда ҳам ичилади. Новвот чой қандли диабет касалида фойда бермайди. Кишининг бир неча кун оч қолиши ҳолатлари учрайди. Унутмаслик керакки, оч одам бирдан калорияли овқат еса ҳалок бўлади, чунки овқат ҳазм қилиши аъзоларида қувват йўқ, оқсилли ва ёғли таомларни ҳазм қилишга кучи етмайди. Ана шундай ҳолларда аввал новвот чой ичириб, қон қувват билан таъминланади. Оч қолган одам дастлаб новвотли, исалли, иложи бўлмаса қандли чой ичгандан кейингина овқатланиши керак.

**Мурабболи чой.** Мураббони данакли (ўрик, гилос, олхўри, олча), уруғли (олма, нок, беҳи, лимон ва бошқа) мевалар, қулупнай, узум, маймунжон, смородина, малина, анжир сингарии резаворлар, сабзи, помидор, тарвуз пўсти каби сибзавотлардан қишга пишириб олинади. Ёғли ва гўштили овқатлардан сўнг мурабболи чой ичишининг киши аъзоларига катта фойдаси бор. Шунинг эслатиб ўтиш керакки, ёш болаларга ўхшаб мураббога ўч бўлишининг ҳождати ҳам йўқ – ҳар пиёла чойга бир қошиқ мураббо қўлиб ичилса, кифоя. Одатдагидек, ярим литрли чойнакка кичкина қошиқда қора чой солиб дамланади ва бир неча хил мураббо билан дастурхонга тортилади.

**Сутли чой.** Сутни асал билан ичилса, ички яраларни куюқ хилтлардан тозалайди, уларни етиштиради ва ювади... Сутнинг қонга яқинлиги сабабли инсон гавдаси уни то қонга айланиб кетгунича ўзлаштиради. Сут кекса кишиларга фойда қилади. Сут кўпинча ўз ишини ич суриш ва ичаклардаги чиқиндиларни чиқариб ташлашдан бошлайди. Сўнгра озиқлантиради. Сутни шакар билан ичилса юзининг рангини, айниқса, аёлларни чиройли қилади. Сут қуруқ мизождан бўладиган гамгинлик ва васвасага ҳамда эсда сақлай олмаслик касаллигида яхши даводир.

**Ширчой.** Идишда ярим литр сув қайнатиб, унга кичкина қошиқда қора чой ташланади-да, олов пастлатиб қўйилади. Чойнинг шамаси ёйилиб куюқ шира берганда 2 литр сут қўйиб, 30-35 дақиқа пиширилади. Сўнгра пичоқ учида туз ва 50 грамм сариёғ солиб таъми ростланади. Яна 15-20 дақиқа милдиратиб қайнатилгандан сўнг тайёр бўлади. Дастурхонга пиёлаларда тортилади.

Бундай чойни халқ табобатида соғлом одамларга ҳам, юрак қон-томир, ошқозон-ичак, қандли диабет хасталиклари, жигарида, буйрагида, талогиди, қовугиди тиқилмалари бор беморларга ҳам ичиш тавсия қилинади. У нафас йўллари шамоллашида яхши шифо, қарияларнинг эсда сақлай олмаслик (склероз) касалида ҳам аъло парҳездир. Ширчой эмизикли болаларга ҳам овқат бўлади.

**Кўй ёгли чой.** Янги сўйилган кўйнинг думба ёгини майда тўғрайсиз. У қозон ёки товада аввал қуруқ қизитилиб, кейин эритилади, жинзаси олиниб, яхши доғланади. Унга бир бош пиёз куйдириб олиб ташлангандан сўнг йирик туз ташлинса "тасир-тусир" қилиб отади, қорайиб чиққан тутун аста кўкиш тусга киради, шунда оловдан олиниб, совитилади. Чой одатдагича: ярим литр чойнакка кичкина қошиқда қора чой солиниб, қайноқ сув қўйилади, олов ёнида 4-5 дақиқа дам едилгандан сўнг дастурхонга ёғ билан бирга тортилади: меъёри бир пиёла чойга бир чой қошиқ ёғ.

Бундай чой, одатда куз, қиш ва баҳор ойларининг совуқ ва ёгингарчилик кунлари ичилса, шамоллашдан сақлайди. 100 грамм кўй ёғида 900 калориядан кўп қувват бўлади. У та-

нани қувватли қилишдан ташқари юқори нафис йўлларининг яллиғланишида, томоқ қирилиб йўталганда шифо бўлади.

### Кўк чой

Кўк чой кўричак, ошқозон, жигар, ўпка, кўкрак ва тери саратонларидан асрайди. Қон босимини туширади. Қонни тозалайди, юрак ва асаб тизимини дам олдиради. Фикрни бир жойга жамлаш қобилиятини ижобий томонга йўналтиради.

Таомдан аввал ёки уноан алоҳида асал билан ёки ўзини ичиш мумкин. Фақат кўк чойни 1 дақиқадан ортиқча дамламаслик керак, акс ҳолда фойдали хусусиятларини йўқотади.

Бундай пайтда райхон уруги, сканжабин, туруш-нордон нарсалар ейиш зарарни ислоҳ қилади. Бир кунда мураббодан бир марта ейиш миқдори 45 граммдан 95 граммгача.

### 7. Мурч

**Мизожи.** Тўртинчи даражада иссиқ ва қуруқ.

**Таъсири.** Мурчда тортиш, шимдириш ва тозалаш қуввати бор. Майиз билан қўшиб чайналса, ётишқоқ балгамни кўчиради ва бутунлай йўқотади. Оғриқларни босувчи ва исабни қиздирувчи. Сирка билан қўшиб бирга ишлатилса, тиш оғригини тўхтатади.

Асал билан қўшиб танглайга суртилса, томоқ оғригига фойда қилади ва ўпкани тозалайди. Овқат ҳазм қилувчи ва иштаҳа очувчидир. Уни сирка билан қўшиб ичилса ёки суртилса, талоқ шишлари учун яхши.

Оқ мурч меъда учун кўпроқ мос келади ва уни кучайтиради. Узун мурч эса овқатни осонлик билан ичаклардан ўтказилади. Мурчни ёғ билан қўшиб суртилса, эт увишишида фойда қилади, узун мурч газиндалар чаққанида заҳарни қайтаради.

**Зарари.** Мурч соғлом кишиларга тўғри келмайди. У ўзидаги кўп қувват билан эрлик уругини кучли қуритиб бузади.

### 8. Сирка

**Мизожи.** Узун сиркаси таркибида озроқ иссиқ мизожли модда бўлиб, бирмунча совуқ мизож жавҳари мавжуд, иккинчи даражада совуқ ва қуруқ. Хурмо, майиз, анжир ва асал



сиркаси узум сиркаси мизожига яқинроқ. Бироқ асалли сирканинг мизожси узумникига қараганда иссиқроқ. Нок, олма, беҳидан тайёрланган сирка қабзиятли бўлади. Сирка, асосан, уч нарсадан таркиб топган:

1. Иссиқ мизожлисининг олов тафти бўлганидан бадандаги тиқилмаларни очади ва баданнинг ичкари жойларигача етиб боради.

2. Тупроқли совуқ мизожлиси қабзият ҳосил қилади.

3. Сувли ҳўл совуқ моддаси бўлгани боис, бошқа ҳамма хислатлардан голиб бўлганидан асабларни бўшаштиради ва су-сайттиради.

**Таъсири.** Уларнинг шифобахш хислатлари қабз ва қуритувчилик, тез таъсир қилиш ва баданнинг турли аъзоларига қувват бағишлаш, қуюқ ва гализ моддаларни тарқатиб юбориш хусусиятига эга. Агар уларни зайтун ёғи ёки қизил гул ёғига аралаштириб суртилса, бошдаги иссиқ дардни ва қуёш нури таъсирида ҳосил бўлган бошнинг дардини ҳамда сафро хилти ошиб кетиши ёки иссиқ-ҳовур йигилишидан пайдо бўлган бўлса ҳам, шифо бўлади. Агар сирканинг ўзини ҳидласа, бурун ва бош қисмдаги бўғилишни очади ва иссиқ мизожли мияга қувват бағишлайди. Сиркани қайнатиб ҳовури ичга ютилса, мия шиши ва унинг пардаларини таҳлил қилади.

Уни асалга аралаштириб суртилса, кўз остидаги кўкми-тирни йўқ қилади ва тери остидаги ҳарам қонни тарқатиб юборади. Сирканинг ўзини ёки қайнатиб ҳовурини (дистирлангани) қулоқ ичига томизилса, қуртларни ўлдиради ва дарҳол оғриқни қолдиради. Ичида тўпланган чанглар ва ифлосликларини тозалайди, бурунга томизилса, димоғ беркили-шини очади ва яхши нафас олишга имкон яратади. Сиркани иссиқ кул билан қориб боғланса, гурра ва шишларни бартараф этади. Агар уни иссиқ тошга қўйиб, ҳовури бавосирга боғланса, даво бўлади.

Агар уни суртилса ёки боғланса, заҳарли жониворлар чаққанига ва ташқи аъзолардан қон кетишига даво бўлади. Сиркада пишган анжир боғланса, аъзоларнинг куйиши ва уларнинг дағаллигини бартараф қилади. Уни майдаланган кўргошин билан қўйиб боғланса, подаграга шифо бағишлайди.



Арпа унини сирка билан қориб, хамири қўйиб боғланса, томоқ, эмчак учи, қулоқ ости ишилари ва бошқа иссиқ ишиларни қайтаради. Агар туйилган исирикни сиркага қўшиб боғланса, карахтлик, аъзолар тортишиши ва бўгинлар дардини даф этади.

Ҳаркуни оч қоринга наҳорда сирка ичилса, меъда қуртларини ўлдиради. Уни иситиб ичилса, қустиради, натижада, меъдадаги зарарли моддалар чиқиб кетиб, тоза бўлади. Шунингдек, қон ва қотиб қолган сутни ҳам танадан ҳайдайди. Агар уни туз билан истеъмол қилинса, заҳарли замбуруғлар захри ва қутурган ит тишлаганда баданга ўтган заҳарни даф этади. Бу борада, айниқса, узум сиркасининг таъсири кучли.

Ҳар хил сиркалар ичилса, чанқоқни йўқ қилади, ейилган таом ҳазмини енгил қилади, ички аъзолардан қон кетишни тўхтатиб, иштаҳани очади ҳамда балгамни кўчириб, талоқни тозалайди. У сафронинг шиддатини сўндириб, қоринда пайдо бўлган тиқилмаларни очади ва ичакларда ҳазм бўлган овқатларни жигарга тортилишига имкон яритади. Сирканинг ўзига гаргара қилинса, ҳалқумга зарарли моддалар оқиб тушишининг олдини олади, томоқ йўлларида қон йиғилишидан пайдо бўлган томоқ дардларига пайдо қилиб, ҳалқум тилчигига тушган бўлса, ўз ўрнига қайтаради.

**Зарари.** Мизожи совуқ кекса кишилар, янги ва қуруқ йўтали бор одамларга сирка истеъмоли зарар қилади. Шунингдек, аъзоларида боди бор, бўгинлари оғрийдиган, ички аъзолари суст одамларга ва бачадонга ҳам зарари бор.

Бундан ташқари, асабий аъзолари асабнок, янги касалдан турган совуқ мизожли кишиларга ҳам зарарли. Агар уни давомли равишда истеъмол қилинса, истисқо ва кўзни хиралаштириши дардларига дучор қилади, юзни саргайтириб, ичаклар яллиғланишига сабаб бўлади ва одамни оздириб юборади. Ушбу зарарларни ислоҳ қилмоқ учун ҳар хил ширинликлар ёки гўшт суви истеъмол қилмоқ керак.

Шунингдек, йўтал зарарига ширинликлар ёки ширин бодом ёғи, ҳарорати паст ва асаби суст одамларга, ичакларнинг ички деворларида яллиғланиш пайдо бўлганларга оғиз суви бу-  
юрилади.

Бир кунда сиркадан бир мирта ейиш миқдори 32 граммдан ошмаслиги керак.

## 9. Туз

Туз деганда фақат тозаланган ош тузи ( $\text{NaCl}$ , натрий хлор) эмас, балки табиий, қайта ишланмаган тоғ тузини ёки денгиз тузини тушиниш керак. Бу тузлар таркибида йод, магний, калий, цинк, силикат каби инсон соғлиги учун керакли макро ва микроэлементлар мавжуд.

Тош тузи, денгиз тузи, Орал тузи каби тузлар – табиий тузлар ҳисобланади. Булар ва булар каби тузлар ичакларни тозалаб, ич кетишини тўхтатади, ич қотиши ва турли ҳидларни кетказади, ошқозон кислотаси ишлаб чиқарилишига ёрдам беради, тиш тошларини тозалайди ва қуритади, мизк ва талоқни қувватлантиради, терини тўзалайди. Зайтун ёғи билан туз қуйган жойга қўйилса, газаклашининг олдини олади.

Тананинг тузга бўлган эҳтиёжи кунда 10-12 граммдир. Бу миқдор туз бир бўлак гўштда, 3 дона зайтунда ва кундалик нонларда мавжуд. Янги сабзавот ва салатга туз қўйишининг кераги йўқ. Чунки барча ўсимликлар сунъий ўғитлар билан етиштирилгани учун сабзавотлар, донлилар, мева ва уруғлар таркибида туз мавжуд.

Тозаланган туз тузланган нарсаларнинг сифатини, иссиқ таомнинг таъминини бузади.

Табиий туз сувли таомларга пишириш сўнгида, картошка пишира бошлаганда, бақлажонларга юмшганидан кейин қўшилади. Гўшт, балиқ ва сабзавотларга қовурилишидан аввал, картошкага эса қовурилиш охирида туз қўшилади. Зираворлар қўшилганида тузни камроқ ишлатиш керак. Таомларга туз билан бирга бир оз шакар қўшилганида таом таъми янада ширин бўлади.

Тозаланган, қўшимча моддали ёки сунъий туз барча қўшимча моддали таомлар каби соғлиқ учун зарарли ва табиий туз ўрнини боса олмайди.

## 10. Шакар

**Мизожи.** Оқ шакар мизожи биринчи даражада иссиқ ва биринчи даражада қуруқ. Қизил шакар мизожи иккинчи даража охирида иссиқ ва биринчи даража охирида қуруқ.

**Таъсири.** Унинг истеъмоли ич, ҳалқум ва кўкрак ости аъзолари ва ўткани юмшоқ қилади, шунингдек, ушбу аъзоларни рутубатлардан тозалайди.

Бундан ташқари, жигарга қувват бағишлаш, ичак бодларини таҳлил қилиш, жинсий аъзога қувват бериш, тоза қон ҳосил қилиш, асаб ва суякларга куч бағишлаш ва савдойи моддаларни ҳайдаш, шунингдек, савдойи хасталикларни бартараф этиш ҳамда беморларга озуқа беришда тез таъсир қиладиган даво ҳисобланади.

25 грамм шакарни иссиқ сув ёки ширин бодом ёғи билан истеъмол қилинса, овоз олинishi ва қуланж касаллигига даво бўлади. Унинг ўрнига 50 грамм иситилган мол ёғи билан ейилса, киндик ости дарди ва ич тутулишларига даво бўлиб, ҳайз тутулган аёллар ейишса, ёрдам қилади, сийишдаги қийинчиликларни бартараф этади.

Ҳар куни 25 грамм новвотни майдалаб сурилса, йўтал, овоз бўғилиши, қалтироқ юрак ўйнаши иллатларини даф қилади. Новвот ва шакарни туйиб, олтингугурт ва қатрон, дарахтдан олинган елим мисол сариқ сандадарус билан туйиб, новшатир аралаштириб туйиб боғланса, бадандаги оқларни, пес ва нўстдаги бошқа доғларни теридан даф қилади. Туйилган оқ қанд ва новвот тановул қилинса, кесилган аъзо ва ҳар хил жароҳатлардан қон кетаётган бўлса, тўхтатади ва ҳаром гўшт ва жароҳат даҳшатларини бартараф этиб, тоза гўшт ҳосил қилади.

Новвотни куйдириб, тутуни димоққа олинса, тумовни бартараф этиб, буруннинг бекилиб қолган тешигини очади.

**Зарари.** Шакар, новвот ва оққанднинг кўп истеъмоли ичга сил, ичкетар, ичаклар дарди ва сафро мизож кишиларга оч қоринга ейилса зарари бор. Иссиқ мизож кишилар, агар бадаида рутубат ортиқча бўлса, бош оғриқ пайдо қилади. Агар ана шу мизожли кишилар ёғ ва туруш-нордон нарсалар билан истеъмол қилса, зарари зиёда бўлади. Агар қанд, шакар ва новвот анча эски бўлса, бадандаги фойдали моддаларни кучсизлантириб, қонни қиздиради. Зиён етказган пайтда ширин бодом, янги соғилган сут, анор ва беҳи суви каби шифобахш нарсаларни истеъмол қилиш керак.

Шакар, новвот ва оққандни бир кунда бир марта ейиш миқдори 100 граммдан ортмаслиги керак.

## 11. Қаҳва

**Мизожи.** Уругининг магзининг мизожи иссиқлик ва совуқликда мўтадил, лекин қуруқлиги кўпроқ. Меваси ва пўстининг мизожи бир оз иссиқ ва қуруқдир.

**Таъсири.** Иссиқ қаҳванинг ҳовури руҳни тетик қилиб, хурсандлик бағишлайди. Унинг эзилганини ёки пўстсиз мевасини сувда яхшилаб қайнатиб ичилса, баданнинг тикилмаларини очади, ҳар хил дардларга таскин бериб, қон босимининг кўтарилиши ва қайнашини пасайтиради. Сафронинг аччиқлиги ва куйишини, шунингдек, савдонинг иллатларини тинчлантириб, қотган ахлатни суюлтиради. Қон, савдо ва сафро кўпайиб кетганидан пайдо бўладиган ҳарорат ва иситмани бартараф қилади.

Айниқса, терида қизил тошмалар ва чиқиқлар чиққанда, шунингдек, иситмадаги узундан-узоқ қалтирашни қайтаришида кўп фойда қилади.

Сафроли аллергия ва юрак ўйнаши дардларига дармон бўлади. Ични юмшатиб, пешобни юриштиради, зарарли рутубатларни қуритади, балғамли сафрони, тумовлар ва бошқа қусурларни даф этишида даво бўлиб, меъдага қувват бағишлайди, аксари бош оғриқлар, меланхолия ва кўз оғриқларига шифо бўлади.

Унинг эзилганини асал билан қориб, жойидан чиққин ва ўрnidан силжиган аъзоларга қўйиб боғланса, жойинга туширади. Агар ўша ҳамир ялаб ейилса, иссиқ ва ҳўл йўтални босади ва меъдадаги бегона ҳовур мияга боришига йўл қўймайди. У кўп ухлаш, ташиналик ва оз овқатга қаноат қилиш оқибатида мизож сустлашиши ҳамда бузилишига фойда қилиб, баданнинг чарчоғи ва лоҳаслигини бартараф этади.

Қаҳва қайнатилган сувга бир неча томчи заъфаронни қўшиб ичилса, юракни бақувват қилади.

**Зарари.** Уни кўп истеъмол қилиш айрим кишиларда бош оғриғи пайдо қилади, уйқусизлик ва баданнинг ориқлаб кетишига сабаб бўлади. Ўша одамнинг ранг-рўйини саргайтириб жинсий қувватини бўшаштиради. Эркаклик уругини сусайтириб,

юрак ўйнаши ва қуланж касалликларига мубтало қилади. Нафас аззоларини қуруқ ва дағаллаштириб, бавосир ҳосил қилади.

Совуқ ва ҳўл мизож кишиларнинг баданида ёмон ахлатлар жойлашган бўлса, қовурилган қаҳва бундай беморларга зарар қилади.

Агар қаҳва зарар қилса, ширин ва ёгли нарсалар истеъмол қилинса, зиён бартараф қилинади.

## 12. Нон

**Мизожи.** Бугдой уни мўтадилга яқин.

**Таъсири.** Кепакли нон бошқа хил нонларга қараганда озиқли бўлиб, тоза оқ ундан қилинган нон ҳам ўз сифатлари билан кепаксиз нонга ўхшайди. Яхши пиширилмаган, шунингдек, ҳамиртуриши кам нон кўп озиқлидир. Лекин унинг озиғи ёпишқоқ бўлиб, тиқинлар пайдо қилади. Бундай нон фақат кўп ҳаракат қилувчилар учун яроқлидир. Сутга қориб пиширилган нон кўп озиқли бўлиб, секинлик билан тушади ва тиқилмалар пайдо қилади. Янги бугдойдан тайёрланган нон тез семиртиради. Бугдой нони асал суви ва мувофиқ ширалар билан биргаликда ишлатилса, иссиқ ишишлар учун яхши бўлиб, уларни юмшатади ва совитади. Туз ва сув билан аралаштирилган нонни темирткига суртилса, фойда қилади. Эланмаган ундан қилинган нон иччи юмшатиб, тоза оқ ундан қилинган нон эса иччи қотиради. Кепакли ундан қилинган нон кепаксиз ундан қилинган нонга қараганда иччи кўпроқ қотиради.

**Зарари.** Пишмагани ошқозонда ёмон хилт пайдо қилади. Жигарда тиқилмалар келтириб чиқаради ва танада ортиқча семизлик пайдо қилади.

## 13. ДОН МАҲСУЛОТЛАРИ

### Бугдой

**Мизожи.** Иссиқ, ҳўл ва қуруқликда мўтадил бўлиб, толқони қуруққа мойшдир.

**Таъсири.** Бугдой ва унинг уни юзни доғдан тозалайди. Крахмали, айниқса, заъфарон билан ишлатилганда сепкилга доридир. Бугдойни янчиб қутурган ит тишлаган жойга сепилса, фойда қилади.

### **Янги ундирилган бугдой ва арпа:**

• Маълум миқдордаги бугдой ёки арпа парчаланган бугдой ёки арпадан ажратилиб, ювилади ва ҳўлланади. 1-3 соат сувда турганидан кейин сузилиб, ёйилади ва устига нам мато қопланади. Қоронғи ва илқ ерга қўйилади.

• 24 соатдан сўнг бугдой (ёки арпа) уна бошлайди. Униб чиққан бугдой яхишлаб ювилади, асал билан бирга 1-3 ош қошиқ ёйилади. Ҳеч нарса билан аралаштирмасдан таом ўрнига ёйиш керак. Сочларнинг қувватланиши, кўпайиши, порлаши ва ўсишини таъминлайди. Хайзларни тартибга солади, тери рангини очади, ҳуснбузарларни йўқотади, сиқилишларни кетказади. Асаб касалликлари, ичак ва яраларга шифодир.

• 3-5 кун турганидан кейин яхишигина ўсган бугдой яралар учун дармон. Униб чиққан бугдой чимлари билан биргаликда майдаланади, тоза бир матога жойлаштирилади ва яраларнинг устига қўйилади. Бу малҳам кунда 2 марта алмаштирилади. Энг эски ва чуқур яралар бўлса ҳам, қисқа вақт ичида битиб кетади.

### **Униб чиққан бугдой ва арпа сувининг тайёрланиши:**

Униб чиққан бугдой ёки арпа ювилади, яхишлаб эзилиб, сув қўйилади ва сиқилади. Буни асал билан ҳам аралаштирса бўлади. Қариларга, оғир беморлар ва ич яраси бўлган касалларга, болаларга ва соғлом кишиларга жуда фойдали.

**Огоҳлантириш:** Чимланган бугдой ва арпа ишлатилишидан аввал, албатта ювилиши керак!

**Зарари.** Бугдой ва арпа толқонларининг ҳазми оғир бўлиди. Ундан олинган крахмал эса совуқ ва ҳўл мизожли бўлиб, ёпишқоқдир.

Хом ва тортмасдан устки қобигигина олиниб, ҳалим каби яхиш эзиб пиширилмаган бугдой ва ҳалимни ёйилса, ичда қурт тугдиради.

Бугдойнинг барча дармондори ва микроэлементлари унинг муртагида, қобиқ ва қобиқ остида тўплаган. Бугдой марказида эса фақатгина "чуқур уйқу ҳолидаги" крахмал бор.

Бугдой сугорилганда, сув унинг ферментларини эритиб, микроэлементларни ва витаминларни жонлантиради ҳамда крахмалга оқизади. Ферментлар крахмални енгил шакарга айлантириб, муртакга юборади, муртак ҳаракатга ўтиб, унади ва ҳаётини бошлайди.



Ферментларнинг бугдой қобигининг ичида қамалишининг ва крахмалнинг уйқу ҳолида тутилишининг ҳикмати бугдойнинг пайтидан аввал ўсиб кетмаслиги ва юз йиллаб бузилмасдан сақланиши учун. Бундан ташқари, бугдойдан ун қилинганда, унинг қобиклари (кепаги) эланиб, ажратилади, оғир улик крахмали ун қилинади.

Оқ ундан қилинган ноннинг ҳазми оғир, қондаги кислота миқдорини кўпайтиради. Оқ ундан қилинган нон саффо косаси, бўйрак ва қовуқда тошлар пайдо бўлишига, майда (капляр) ва йўгон (вена) тамирларнинг тўқилиб қолишига сабаб бўлади.

Ачитқили, иссиқ нон бир қанча касаллик ва ичак қуртларининг пайдо бўлишига сабаб бўлади. Хамиртурушли нон пишганидан кейин камида 3 соатдан сўнг ейилиши керак. Аммо ачитқисиз ёки табиий ачитқили тандир нонни баъзан иссиқлигида ҳам еса бўлади.

Янги ун қилинган эски бугдой кепagini ажратмасдан арпа ёки нўхат ачитқиси каби табиий ачитқи билан аралаштирилиб, тандирда пиширилган нон танага ҳаёт беради. Хамиртуруш билан ҳам нон қилса бўлади, яъни тайёрланган хамирдан нарча олиб қўйилиб, кейинги нон хамирига ачитқи сифатида қўшилади. Унинг хамири кеч шишади. Масалан, кечқурун қилинган хамир эртаси кун эрталаб шишган бўлади.

Нон ҳазмини осонлаштириши учун хамирга седана, занжабил, арпабодиён, зигир шивит уруглари қўшилади. Нон устига кунжут сепилса, бу ҳам мақсадга мувофиқ.

Хамир қилганда турли унлар бир-бирига аралаштирилмаслиги керак, чунки ноннинг ҳазми оғирлашади (бугдой уни жавдар ёки арпа билан аралаштирилиши мумкин). Сариёғ, зайтун ёғи, ҳайвон ёғи, асал, мураббо ва сабзавот таомлар билан бирга нон ейиш мумкин. Фақат гўшт, товуқ, балиқ, дон ва сут каби таомлар билан бирга нон ейиш ҳазмини қийинлаштиради ва соғлиққа зарарлидир.

Қадимгилар бугдой ёки арпа унини сув, ёғ ва асал билан аралаштириб, кулча қилиб, пиширмасдан, қуёшда қуришиб ейишган. Шу тарзда бошқа таомга эҳтиёж сезмасдан соғлом бўлиб, 100 йилдан кўпроқ умр кўришган.

## Арпа

**Мизожжи.** Биринчи даражада совуқ ва қуруқ.

**Тасири.** Унда тозалаш хусусияти бор. Арпани ўткир сирка билан пишириб, яраланган қўтирга қўйиб боғланса, туза-тади. Унинг суви кўкрак аъзоларига фойда қилади. Арпанинг суви талқонига қараганда кўпроқ озиқлидир. Буларнинг ҳар иккаласи хилтларнинг ўткирлигини синдиради.

Қайнатилган арпа суви сийдик пуфағи, буйрак ва сафро косаси оғриқларига, жигар, талоқ ва кўкрак касалликларига, бурун оқиши, бўйдоқликларга, рахит, экзема, садаф ва қичималарга фойда беради. Иссиқни туширади, балгамни кўчиради, яллиғланишнинг олдини олади.

Уругли (пўстлогли) арпа 3-4 соат сувда ивителиди, кейин шу сувда 1,5-2 соат қайнатилади ва сузилади. Арпа суви асал билан аралаштирилади ва она сутидан бебаҳра қолган болага, қувватсиз қарияларга, жарроҳликдан чиққанларга берилади. Юқориди саналган касалликларга ва хусусан юрак касалликларга жуда фойдали.

Арпа самони ярим соат наст оловда қайнатилиб, ичилади ва чўмилаётганда ваннадаги сувга қўшилса, буйрак ва қовуқ тошларини туширади. Арпа ўрнига шу шаклда сули ҳам қўлланиши мумкин.

Арпани майдалаб, илиқ сув билан аралаштирилади, 2-3 дақиқа қайнатилиб, занжабил, мускат ёки долчин билан асал қўйилади. Нонушта ёки кечки овқат пайти ейиш мумкин.

**Зарари.** Арпанинг суви меъда учун ёмон.

## Ловия

**Мизожжи.** Ловия совуқ ва қуруқ бўлиб, ортиқча намлиги бор ва у иссиқликка мойил.

**Таъсири.** У мошдан кўра тезроқ ҳазм бўлади, озиқлиги ҳам ундан кам эмас. Кўкрак ва ўпка учун фойдали бўлиб, қуюқ хилт пайдо бўлишини таъминлайди ҳамда қизил рангли тури ҳайз қонини кеткизади. Сиркада ивителиган ловиянинг нами камроқдир.

Ловия таркибида киши танасига энгил сингувчи оқсиллар ва аминакислоталарни сақлайди. Халқ табobati амалиётида ловия дуккаклари асосида тайёрланадиган қайнатма, диа-

бет, буйрак ва қовуқ касалликларида, бод, подагра, болаларда учрайдиган ич кетиши ва гипертония касалликларида тавсия қилинади. Ловия уни жароҳат ҳамда куйган жойларга сепилса, яра изи ва куйган чандиқларни йўқотиб, изини силлиқлайди.

Ловия ошқозон-меъданингишира ажралишини уйғунлаштиргани учун ҳам уни бематол парҳезбон таомлар сирасига киритиши мумкин. Ловия куртакларининг дамламаси микробларга қиргин келтирувчи хусусиятига эга бўлгани учун қадимги халқ табобатида унинг ундан яра ҳамда гўшит каби тери касалликларда даволанишда фойдаланилиб келинган.

Ловия кўзоқлари инсулин каби таъсир қилиши хусусиятига эгадир. Ловия пўстларининг диабетга қарши хусусияти бор. Бу доривор диабетнинг енгил формаларида ижобий натижани кўрсатади. Шунингдек, у буйрак ва қовуқларнинг яллиғланиши билан боғлиқ бўлган хасталикларда сийдик ҳайдовчи омил бўлиб хизмат қилади.

**Зарари.** Ловия пайдо қиладиган хилт намли ва шиллиқли бўлиб, ёмон тушлар кўришига сабаб бўлади.

### Маккажўхори

**Мизожини.** Маккажўхори попуғи иссиқ қуруқ.

**Таъсири.** Маккажўхоридан дамланган чой ҳамда суюқ экстракти ўт ва сийдик ҳайдовчи, қон оқшни тўхтатувчи, жигар, ўт пуфағи ва ўт йўллари касалликлари, буйрак ва қовуқда тош бўлганда ҳамда истисқо ва ички қон оқшни тўхтатувчи восита сифатида қўлланилади. Мевасидан олинган мойи атеросклероз касаллигини даволаш ва олдини олиш учун ундан тайёрланган крахмали қайнатма ҳолида ичилади ёки ҳуқна қилинади. Крахмали баъзи суртмалар, чақалоқларга сепиладиган воситалар таркибига киради.

Маккажўхори попуғи ўт ажралишини кўпайтириб, унинг қовушқоқлигини камайтириши хусусиятига эга бўлгани сабабли, ўт ҳайдовчи йиғма чойлар таркибига ҳам киритилади. У танадаги холестерин моддасини камайтиради. Шу туфайли атеросклероз билан оғриган кишилар попуғи дамламасидан кунига 20-25 грамм миқдоридан бир неча ой давомида истеъмол қилишлари тавсия этилади.

Халқ табобатида маккажўхори оналик гули устунчасининг дамламаси буйрак, қовуқ ва сийдик йўлларидаги тош

бўлганда сийдик ҳайдовчи ва ўт пуфаги, ўт йўллари ҳамда сариқ ва жигарнинг бошқа касалликларида ўт ҳайдовчи дори ўрнида қўлланилса, унинг қайласи ички ва ташқи аъзоларда қон оқишни тўхтатувчи восита сифатида қўлланилган.

**Зарари.** Осиқозон ва ўн икки бармоқ ичак яра касаллигида қон кетиш ҳолатларида мумкин эмас. Маккажўхори попузи кўнгилни айнитиб, беҳузур қилиши мумкин.

### **Мош**

**Мизожли.** Намлиги ва қуруқлиги мўътадил.

**Таъсири.** Мош ҳарорати юқори бўлган иқлимда баҳор ҳамда ёз фаслларида фойдали ҳисобланиб, уни истеъмол қилиш учун энг яхши фасл ёз. Мошни асаб оғриқларида узум шарбати билан қўшиб ичилса, фойдали бўлиб, унинг қайласини узилтириш ва эзилтиришларда ҳам қўйиб боғланади. Бодом ёғи билан қайнатилса, яхши хилт пайдо қилади. Мошнинг, айниқса, пўсти ажратилганининг қаймуси яхшидир. Қайнатиб сувини тўкиб ташлаб, сўнгра яна қайнатилса, ички боғлайди.

Мош латиф ва хушхўр таъмлилиги билан ёқимли, жуда тўйимли бўлиб, покиза қон таркиб топишига ёрдам беради.

Мош асабларни мустаҳкамлайди, кўзнинг кўриш қувватини ошириб, совуқ ва иссиқдан бўлган бош оғриқларига фойдали, буйрак касалликларига ижобий таъсир кўрсатади.

Мошли таомлар танани мустаҳкамлайди, юқумли хасталикларга нисбатан аъзоларнинг бардошини оширади.

Илмий тиббиётда баъзи парҳез таомлар таркибига киритилиб, у, асосан, ўсмир танасига озуқавийлиги билан фойдали ҳисобланади.

**Зарари.** Мош совуқ мизожли ҳамда кекса кишиларга салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Шу боисдан совуқ мизожли кишилар мошли таомларни зира, қизил ва қора мурч, қалампир ва хардал каби зираворлар билан бирга тановул қилишлари лозим. Мош ҳазми қийин ва баъзида қарама-қарши мизожли аъзоларда нохуш ҳолатлар келтириб чиқаради.

Мош жинсий қувватга зарар еткази.

### **Нўхат**

**Мизожли.** Оқ нўхат биринчи даражада иссиқ ва қуруқ. Қора нўхат кучлироқдир.

**Таъсири.** Иккови ҳам дам қилувчи ва юмшатувчидир. Бунда парчалаш хусусияти ҳам бор. Бунинг озиқлиги боқиладан кучлироқ ва гавдага жуда ўзлашувчидир. Ўзига ўхшаганлар ичида ўпкани бундан озиқлантирадигани йўқ. Хўл қуругига қараганда ортиқча хилтни кўпроқ тугдирувчандир.

Нўхат қайнатилган сув истисқо ва сариқ касалига фойдалидир.

Нўхат, айниқса, унинг қора ёввойи ясмиксимон хили талоқ ва жигар тўқилмаларини очади, нўхатни таомнинг аввали ва охирида эмас, ўртасида ейиш керак.

Нўхат ёғи темирлаткини йўқотишида, уни эса ёмон хилт яраларга, саратон яраларига ва қичмага ишлатилади. Нўхатнинг ивтилган суви тиш оғригига ва милкдаги иссиқ ва қаттиқ шишларга, қоливерса, қулоқлар остидаги шишларга ҳам фойда қилади.

Халқ табобати амалиётида нўхат ўти, шунингдек, уруғлари асосида тайёрланадиган қайнатма сийдик ҳайдовчи ва сийдик йўлларидаги мавжуд бўлган тошларни эритиб, уларни танадан тушириб юборади. Бундан ташқари, унинг қиздириб доғлаш билан чипқон ва хунтошларни пишириб етилтиради.

Нўхат мойи гармонсифат хусусиятлари билан ажралиб туради ва у қувватбахшлиги, тўйимлилиги билан гўштга яқин туради.

Кўк нўхат ёғ, углевод ва оқсилларга бой бўлиб, у ўз таркибида ҳар хил дармондорилар ва калций тузларини сақлайди. Шунингдек, кўк нўхатда биологик фаол моддалар бўлиб, улар ўз навбатида одам танасида модда алмашинувида катта аҳамият касб этади.

**Зарари.** Иссиқ мизожли кишиларга тавсия қилинмайди. Ошқозон-ичак ўтқир яллиғланиш касалликларида ва сафровий касалликларда мумкин эмас.

### Седана

**Мизожли.** Седана мизожли иккинчи даражада иссиқ ва қуруқ. Седана ёгининг мизожли учинчи даражада иссиқ ва қуруқ.

**Таъсири.** Седана кераксиз рутубатларни иситувчи ва қуритувчи бўлиб, пиширувчи ва уларни ташқарига ҳайдашига тайёрловчидир.

Шунингдек, ички аъзолар ахлатини ташқарига тортиб олувчи ва баданни покловчидир. Агар буни ейилса ва сафсаргул ёғи билан қориб, аёллар тагдан кўтаришса, қориндаги ўлик ҳомилани ва йўлдошини ташқарига чиқариб ташлайди.

Седана ейилса ёки қўйиб боғланса, совуқ мизожли йўталга ва йиринг қайт қилишга таскин бериб, кўкрак қафасининг ички аъзолари, яъни тик туриб нафас олиши дарди, сариқ сув, сариқ касаллиги, юракнинг беҳузур бўлиши ва талоқ хасталиклари ҳамда бодли қуланжга даво бўлади. Ҳар куни наҳорга оч қоринга давомли еб турилса, пешоб, ҳайз ва сутни равон келтиради, агар ёғ билан ейилса, ранг-рўйни очиб юзни мусаффо қилади. Уни сиркага қўшиб ейилса, меъдадаги барча турдаги қуртларни ташқарига чиқишини таъминлайди. Унинг 4,5-10,5 граммни илтиқ сув билан ейилса, қора қурт захри ва қўтирган ит қонганига қарши тарёк бўлади. Шу миқдордагисини сиканжабин (сирка, асал) билан истеъмол қилинса, узундан-узоқ давом этган иситма ва эски багъамли иситмага шифо бағишлайди. Сув ва асал билан ейилса, тўғри нафас олишини даф этиб, қоражигар ва қовуқдаги тошларни майдалаб тўкиб юборади.

Седанани тўйиб, аччиқ тарвузнинг янги олинган сувига қориб, киндикнинг атрофига суртилса, қориндаги ошқовоқ уругига ўхшаган қуртларни дарҳол чиқариб ташлайди, ҳўл дармана суви билан аралаштириб суртилса, қориннинг узун қуртлари (гижжжани) бадандан шиддат билан ҳайдайди.

Седанани қизилгул ёғига аралаштирилиб суртилса, хоҳ ҳўл, хоҳ қуруқ бўлсин, қўтирни тузатишда шифо бўлади. Уни бир оз қовуриб, гулоб билан ҳамир қориб боғланса, оёқ кафтидаги савдоли жароҳатларни даф қилади ҳамда бошдаги рутубатлари асалга ўхшаган яраларни ва бошиқа совуқдан бўлган ҳўл яраларни даволашда ёрдам беради. Седана тўйиб тоғ сафсаргулининг ёғига қориб, бурунга томизилса, агар кўз гавҳарига тушган сув дастлабки босқичда бўлса, даф этади, сурмага ўхшатиб тақроран кўзга тортилса, кўз гавҳарини оқиб тушган сувдан тозалайди.

Унинг етти дона уругини аёл сутида бир соат ушлаб туриб, сариқ касаллиги бор кишининг кўзи саргайган бўлса, шу сутдан бурнига томизилса, бу иллатини тамоман даф этади.



Седанани илтиб бошга боғланса, тумовни даф этади ва бошқа аъзоларга иссиқ белбоғ қилинса, бодларни таҳлил қилади. Уни сувда қайнатиб ўша сувга сирка қўшиб аралашмада оғиз чайилса, совуқдан бўлган тиш оғригини босади. Уни тўйиб бошнинг олди томонига боғланса, эски шамоллашни тўхтатади ва сабаби совуқдан бўлган бош оғригини тўхтатади ва бурун тешигидаги тиқилмаларни очади.

Агар унинг тўйилганини узум сиркаси билан хамир қориб боғланса, сўгаллар, теридаги холлар, нес, майда тошма ва сувли чақалар, шунингдек, тери пўстининг доғларини барта-раф қилади, қаттиқ шиш, чипқон ва холли яраларга хамир қилиб боғланса танадан изини ҳам қолдирмай даф этади. Асал ва ёғ аралаштириб қовуқ устидан боғланса, ҳайз келиш чоғидаги бачадон оғригига даво бўлади.

Седана ёгини ейиш ва суртиш, фалажлик, юзнинг бир томонга қийшайиб қолиши, аъзоларнинг чангак бўлиши, бўгинларнинг совуқдан бўлган дардлари, асаблардаги тиқилмаларни даф этиш, толиқиш, таносил аъзоларини ҳаракатга келтириш ва олат сустлиги, бел оғриги, ҳатто эркаклик қобилиятидан маҳрум бўлган кишиларга қайта ғайрат бағишлашда ажойиб даво бўлиб, тезда самара берувчидир.

**Зарари.** Лекин седанани ҳаддан ортиқ ейиш иссиқ мизож-ли одамларни томоқ оғригига гирифтор қилади. Бунинг давоси сиркада ҳўлаб ейиш. Бир кунда седанадан бир марта ейиш миқдори совуқ мизожли кишилар учун 7 грамм, иссиқ мизожли кишиларга 1,75 грамм кифоя. Агар қора донасининг ёғи зайтун ёғида тайёрланган бўлса, эркаклик қобилиятини йўқотган кишиларга бу ёғни суртиш ҳеч қандай фойда бермайди, аксинча, зиён бўлади. Седана ёғидан бир кунда бир марта ейиш миқдори 7 грамmdан ошмаслиги керак.

### Кенак

**Мизожи.** Бугдой унининг кенаги мизожи иссиқликда бир оз бугдой унидан иссиқ, аммо ундан қуруқроқ, хуллас, биринчи даражада иссиқ ва қуруқ.

**Таъсири.** Кетказувчи юмшатувчи ва жуда тозаговчи, аммо ёввойи ясминчалик эмас. Ел ва шиллиқни еттитиради. Бугдой уни

кепагини сувда асал, шакар, ширин бодам ёғи билан қайнатишиб, ўша сувни тамчилаб тамизилса, кўкрак ости аъзолари ва қоринни юмшоқ қилади, йиғилган қонни қайт қилиш билан даф эттириб, хасталикдан турган камқувват беморларга озуқа бўлади. Иссиқ ишишларнинг бошланishi, баданда тез тарққладиган тошмалар, ярага айланган кўтир ва тери доғларига кепакни жуда кучли сирка ёки асал билан ташириб боғланса даво бўлади. Уни шаробда пишириб боғланса, сийна учидаги оғриқларга шифо бўлиб, сут қотиб қалишидан пайдо булган ишишларни қайтаради. Улар ишликни ва елли ишишларни қайтаради.

Арпа уни кепагини сувда қайнатиб, ўша сувни оз-оздан давомли кўйиб турилса, қичима ва аллергияга даво бўлади. Ясмиқ унининг кепагини куйдириб, тутунни димоққа тортилса, ухлаганда жойга сийиб кўйишга шифо бўлади, яна бит ва бургани ҳайдайди. Боқила унининг кепаги тутатилса, дарихт гуллари тўкилишининг олдини олади. Уни сув билан тузда қайнатиб ёки қуруқ кепакни турп барги билан кўйиб қайнатилгани чаён чаққандаги оғриқни босиб, аъфо илони захрини тарқатади.

**Зарари.** Буғдой уни кепадан нон пишириб ейилса, қабзият ҳосил қилади. Меъдадаги ортиқча рутубатларни қуритади.

## Гуруч

**Мизож.** Гуруч мизожни иссиқ бўлиб, бунда аччиқлик ва мози мазалик ҳам бор.

**Таъсири.** Гуруч ўз таркибида жуда кўп фойдали моддаларни сақлаши билан ажралиб туради. Гуруч оқсилли юқори сифатга эга бўлиб, ўз таркибида аминокислоталарни сақлаши билан ҳайвонот протеинларига яқин туради. Гуручли таомлар тез ҳазм бўлиб, танага осон сўрилиш хусусиятига эга. Шунинг учун ҳам замонавий ва қадимий табобатда ҳам парҳезбон овқатлар сирасига киради.

Гуручли қайнатма ошқозон хасталиклари учун шифоли омил ҳисобланиб, хастага оромли уйқу таъминлайди. чанқоқни йўқотиб, ички аъзолардаги тўқилмаларни очади ва бўгин оғриқларида фойда қилади. Инсонда семиришиги мойиллик уйғотиб, буйрак ва қовуқ касалликларига фойдали ҳисобланиб, одам чеҳрасини тиниқлаштиради. Таом шакар

ва сўт воситасида тайёрланадиган бўлса, унинг озуқалик қиймати янада ошади.

Энг ажойиби, замонавий медицинада ундан юқори сифатли ва доривор ула-кукунлари тайёрланади.

### Ерэнгоқ

**Мизожи.** Иссиқ ва қуруқ.

**Таъсири.** Ерэнгоқ магизлари ўз таркибида энгил сингадиган оқсил ҳамда ҳаётбахш витаминлар сақлаганлиги туфайли, уни камқувватлик ва дармонсизликда тоблаб истеъмолат қилиш тавсия этилади. Ерэнгоқ жинсий ва бошқа эндокрин безларининг фаолиятига уйғунлаштирувчи сифатида таъсир қилади, мушакларга қувват бахш этиб, асаб системасини мустаҳкамлайди.

Ерэнгоқ мойи фармацевтика-доришunosлик амалиётида учувчан суюқ дорилар, жумладан, мингдевона суртма дорисини тайёрлашда бодом ва кунгабоқар мойлари ўрнида ишлатилади.

Ерэнгоқ эмульсиялари меъда ва ичакдаги оғриқни қолдириш учун ҳам тинчлантирувчи дори сифатида ишлатилади.

**Зарари.** Оғиз бўшлиғи ва ошқозон ичак шиллиқ қаватида зарар қилиб, ҳар хил яралар пайдо қилади. Қон босимини ошириб, юракни бўшаширади. Танадаги сафрони кўзгаб, аллергияк тошмаларни юзага чиқаради. Иссиқлиги ошиб кетган беморларга тавсия қилинмайди. Сурункали буйрак етишимовчилиғи ва аллергияси бор беморларга ерэнгоқ истеъмоли мумкин эмас.

## 14. МЕВАЛАР

Янги сабзавот ва мевалар ҳазми қулай ва соғлом озуқа сифатида инсон учун етарлидир. Мева сабзавотлардаги сув, органик кислоталар, витаминлар ва микроэлементлар баданни тозалайди ва унга шифо бахш этади. Бу моддалар мева ва сабзавотлар янгилигида етилганда фойдали бўлади. Сабзавот ва мевалар пиширилганда ўз суви, органик кислоталари ва протеинларидаги табиий таркибни йўқотиб, витаминларидан маҳрум бўлади. Қисқаси, тирик мавжудот-

дир жөн беришади. Масалан, помидор ёки исмалоқнинг суви янгилигида ичилса, баданни оҳақлардан тозалайди, анемияни кетказади ва бадан қувватини оширади.

Помидор янгилигида ейлса, суяк юмшаши, ҳатто саратоннинг олдини олади. Пиширилганида ичидаги оксалацид зарарли ҳолга келиб, тузланиш, томирларда торайиш, анемия, буйрак ва сафро тошини келиб чиқишига сабаб бўлади.

Қуритилган сабзавот ва мевалар эса янглик хусусиятини йўқотмайди. Шу сабабдан қуритилган меваларни қайнатиб, компот қилиш тўғри эмас. Бунинг ўрнига қуруқ мевани 4-7 соат сувга солиб, аввал сувини ичиш, кейин эса мевасини ейиш фойдалидир.

Мева бутунлай таомдан айри ёки таомдан аввал ейлиши керак. Шу билан бирга, таомдан кейин ейилган мева ҳазм бўлмасдан ачийди, спирт, сирка кислотаси, газ ишлаб чиқариб, турли касалликларга, ҳатто жигар циррозига сабаб бўлади.

Мева ва сабзавот пўсти олинмасдан, бир неча уруги билан ейлиши керак. Тарвуз, лимон каби меваларни, оз бўлса ҳам, пўстлоғи билан ейиш фойдалидир. Ошқовоқ, картошка, бақлажон, қизил лавлаги каби сабзавотлар печ ёки оловда пўстлоғи билан пиширилади.

Қаттиқ мева ва сабзавотларни (олма, сабзи ва бошқаларни) янчганда пўстлоғи билан бирга янчиш керак. Меваларга шаккар, сут ёки туз қўшилмайди.

Бир неча тур мева бир пайтда ейилмайди. Фақат бир синфга кирувчи, масалан апельсин, лимон ёки олча, гилос кабилар бир пайтда ейлиши мумкин.

Аммо бир синфдан бўлиб, ранги турли бўлса (масалан, қизил ва яшил олма) аралаш ейилмаслиги керак, акс ҳолда улар қоринда газ пайдо қилади ва қоринни илтиради.

Икки турли мевани фақат 30 дақиқа ёки 1 соат танаффус билан ейиш мумкин.

Пишиқчилик даврида ейилган мева ва сабзавотлар касалликларни кетказувчи хусусиятларга эга бўлади. Бу мавсумдан бошқа пайтда ейилган мева ва сабзавотлар касаллик келтириб чиқариши мумкин.

Масалан, музлатгичда музлатилганидан кейин қовун, алма ёки нокнинг кимёвий таркиби ўзгариб, улар ачиб спирт, сирка

ёки ацетон ишлаб чиқаради, ҳазмнинг бузилишига, ичакларда ортиқча газлар кўпайишига сабаб бўлади.

Энг фойдали мева ва сабзавотлар сизга энг яқин боғ ёки полздан узилган, янги мева ва сабзавотлардир. Чунки бир муҳитда фойдали бўлган мева ёки сабзавот бошиқа бир экологик муҳитда яшайдиган кишига кўзланган фойдани бермайди. Яъни экологик муҳит ва инсон бир бутун ҳисобланади.

Кимёвий моддалар билан қуритилган, мева ва озуқаларда жонли қурт топиш мумкин эмас. Чунки дориланган меваларни ҳеч бир ҳашарот, қуш, пашша емайди, ҳатто микроб ҳам тегина олмади.

### Анжир

**Мизожи.** Қизил анжир бир оз иссиқ. Ҳўл анжирда сув моддаси кўп бўлиб, дорилик таъсири оз. Пишмаган анжир тозаловчи бўлиб, бир оз совуқликка мойилдир, лекин сути ундай эмас. Қуруқ анжир эса биринчи даражада иссиқ ва шу даражанинг охирида латифдир. Анжир япрогининг шираси кучли қизитувчи ва тозаловчидир.

**Фойдаси.** Анжирнинг энг яхшиси ва енгили оқи бўлиб, ундан кейин қизили ва қора ранглисидир. Тоза пишгани энг зарарсиз ва ёқилдир. Анжирнинг хамини, шунингдек, баргини хол, сўғал ва шу каби доғларга суртилади. Уни (пишгани) ейилса, касалликлар ва иссиқ бўи ишиллар сабабли бузилган рангни тuzатади, чипқонларни пиширади. Ҳўл ва қуруқ анжир тутқаноқ касалига фойда қилади.

У жигар ва талоқдаги тиқилмаларни очади. Анжирнинг шарбати сутни кўпайтиради, шунингдек, эски шароби эски йўталларга ва кўкрак оғриқларига, ўпка ва унинг йўлларига ишилларга фойда қилади.

Хом анжирни оловда пишириб боғланса, бўйин ва кўлтиққа чиқадиган ёмон яра – кулгунани (лимфа шиши) таҳлил қилади, таранг тортилган асабларни юмшатади, сирка ва тузга аралаштириб боғланса, қутирган ит қолганига даво бўлади.

Анжир сутининг ўзи ёки асалга аралаштирилиб, кўзга томизилса, кўз гавҳарининг ичига тушган сувни даф этиб, унга тушган ва хиралаштирган пардани йўқ қилади. Кўз қорачиғи

дагаллашган бўлса, ўз ҳолига келтиради, баргининг суви томизилса, кўз киприклардаги қичиштирадиган иллатларга шифо бўлади.

Пахтани анжир сувига ҳўллаб оғригангёки қурт еган тишининг тагига босилса, оғриқ босилади.

Қуритилгани иссиқ мизожли моддалардан пайдо бўлган фалажлик иллатлари, бел оғриги, чакмезак (сийдик томчилаши) кабиларга даво бўлади.

Ибн Сино анжир мевасини йўтал қолдирувчи, балгам кўчирувчи, овозни очувчи сифатида қўллаган. Анжир таркибидаги эфир ёғлари қонни ҳайдайди ва мия кислород билан осонроқ таъминлангани учун зеҳни яхшилайди.

Яна дармонсизлик, юрак беҳоллиги, кўкрак шамоллаши ва оғришида, бронхиал астма, йўтал ва ангинада анжир ва унинг қоқисидан истеъмол қилиши фойдалидир. Қуруқ анжир буйракни иссиқ қилиши боис эркаклар олатини ҳаракатга келтиради. Тоғ анжирининг туйилганини жароҳатларга сепилса, уларни йиринглардан тозалайди, теридаги доғларга қўйиб боғланса, уларни йўқотиб, сурункали қонли ич кетишни тўхтатади.

Анжирни сувда қайнатиб, ўша билан гаргара қилинса, тил ости шишлари ва ўпка дардини, ҳўқна қилинса, ичакдаги дардларни бартараф этади.

Анжир барча меваларнинг фойдаларини ўзида мужжасамлаштирган. Қоннинг қуюқлигини сақтайди, қуюқ қонни суюқлаштиради, балгамни кетказади. Яраларни яхшилайди, ичакларни очади ва бўшатади, барча касалликларга шифодир. Ҳар куни эрталаб узум сиркасида 8-10 соат турган 3 дона қуруқ анжир еган киши, иссиқлик билан боғлиқ касалликлардан омон бўлиб, сафродан зарар кўрмайди. Ҳар куни тоза зайтун ёғи ичида бир кеча турган 3 дона анжир еган киши жигар касаллигига учрамайди. Анжир жигар, талоқ, буйрак, қовуқдаги тикчилишларни очади. Ичакларни ишлатиб, бегона микробларни чиқариб юборади, соғломларини жойлаштиради. Саратоннинг олдини олади.

Янги анжирни ювмасдан, пўсти билан ейиш керак. Ювиш керак бўлса, ювилганидан кейин 3-4 соат қутиш керакки, устидаги фойдали микроблар кўпайсин. Ҳафтада 1-3 кунни фақат анжир билан ўтказиш жўжа фойдали.



**Зарари.** Агар уни бирор қуюлтирувчи нарса (масалан, гўшт) билан ейилса, зарари катта бўлади. Анжирнинг ҳамма хиллари ҳам моддаларнинг меъда тарафига оқиб турганида ишлатиш учун мувофиқ эмас (масалан, ошқозон яра касаллигида). Унинг қуруғи шишган жигар ва талоққа ширинлиги учунгина зарар қилади. Яхши пишган анжирни кўп ейиш ичми дам қилади. Агар қуритилганидан кўп истеъмол қилинса, одамни чанқатади ва ёмон хилтли моддаларни терига тоширади.

Агар ошқозон кучсиз бўлса, анжир шарбати ёмон хилт туғдирувчидир.

### Анор

**Мизожи.** Ширин анорнинг мизожи совуқ, биринчи даражада ҳам, иккинчи даражада ҳам ҳўл. Пўстининг мизожи совуқ ва қуруқ. Анча қабзиятли. Туруш-нордон анор мизожи иккинчи даражада совуқ ва қуруқ. Нордон-ширин анорнинг мизожи совуқ ва ҳўлликда ўртача.

**Тибсири.** Анорнинг озиқлик жиҳати оз, лекин уни еган одамда соғлам қон пайдо бўлади. Уни иссиқ мизожили кишилар еса, эрлик қувватини оширади, бадан аъзоларини зарarli моддалардан тозалайди ва ҳар хил тижимларни очиб, ичми ямшатади, пешобни юргизади. Таомдан кейин ейилса, ҳазми тезлаштириб, овқатнинг меъдадан чиқиб кетишини осонлаштиради. Шунингдек, жигарни тозалаб, қувват бағишлайди. Бундан ташиқари, сариқ сув, жигар сустлиги, сариқ хасталиги, талоқ касалликлари, юрак ўйнаши, кўкрак қафаси аъзолари дарди ва иссиқдан бўлган йўталга шифо бўлиб, кўтир ва қичимани даф этади.

Ширин анор сувини шишага солиб, бир неча кун қуёшга ташлаб қўйилса ва қуюлганидан кейин кўзга тортилса, равшанлиги ортади. Қанчалик кўп офтобда турса, кучи ҳам шунча ортади.

Нордон-ширин анор сафро қайнаши, қон босими кўтарилишини босишда ширинидан кучлироқ ва сафро мизожили одамларга ширин анорга қараганда ёқимлироқ.

Анор гулининг қуруғини туйиб сепилса, жароҳатларни бартараф этади, қорин пардаси йиртилиши, чурра ва кўричакка даво бўлади. Унинг ҳўл пўстини туйиб эзиб, қуёшда қуюлтирилса, анор пўстининг шарбати дейилади.

Унинг етти дона ҳали очилмаган гунчаси қўл теккизилма-  
сдан ичга ютилса, шу одамнинг баданига бир йил давомида  
ҳеч қандай чиқиқ чиқмайди, кўз хасталиги яқинлашмайди.

Ҳарорати (иситмаси) кўтарилган киши бир оз вақт та-  
мадди қилиб, кейин нордон ёки ширин анорни шимса, фой-  
да бағиштайди, агар овқатдан олдинроқ шимса, таъсири  
кучлироқ бўлади.

Ҳазм тизимидаги барча бузилишларни тuzатади, қонни то-  
залайди. Юрак қувватсизлиги, ўпка касалликлари, ички яра-  
лар, нифос, сафро косаси (ўт пуфаги) безовталаниши, қусиш,  
геморрой, ҳуснбузар ва учуқларда ишлатилади. Анор суви,  
асал аралашмаси ҳазмни қувватлантиради. Анор пўстининг  
яшли сийдикни кўпайтиради. Нордон анор яллигланишлар ва  
диабетга, ширини эса томоқ ва кўкрак касалликларига даво.  
Анор ҳарорат билан боғлиқ касалликларга шифо. Уруғлари ва  
ичининг пўстлоқлари билан ейиш ич қотишининг олдини ола-  
ди, ошқозонни тозалайди. Мавсумида ичилган анор суви те-  
рини тозалайди ва тиниқлаштиради. Уруғсиз анор ва тоза  
анор суви ични қотиради. Шунинг учун анор суви ичаётганда  
қунига 1-2 марта узум ёки анжир ейиш керак.

Анор пўсти ич кетишини кесишда ва гижжа туширишда  
дори сифатида ишлатилади.

**Зарари.** Ширин анор ҳаддан кўп ейилса, ҳазмни бузиб,  
ичакларни яллиглантириб, ички деворларни ачитади.

Совуқ мизожли кишиларга зарарли бўлиб, жигарнинг  
қувватини сусайтиради ва эрлик ҳафсаласини бўшашти-  
ради ҳамда меъдани заифлаштиради. Бодли бўлгани боис,  
терининг қатламларини дагаллаштиради. Нордони ангина  
ва томоқ яраларини кучайтиради. Уругини ейиш бадҳазм,  
меъдада бод пайдо қилади. Анор донасини ейиш йўтали бор  
одамларга зарарлидир.

### Апельсин

**Мизожси.** Пўчоғи ва гули иккинчи даражали қуруқ ва иссиқ.  
Эти ва шарбати иккинчи даражали иссиқ бўлиб, совуқлиги  
биринчи даражали қуруқдир.

**Хусусиятлари:** ширинлик билан кўшиб ейилганда, саф-  
рони ҳайдайди. Қон хилтини тинчлантириб, қон ва сафро

касалликларига фойда қилади. Иштаҳани очиб, кўнгил айниши ва қайт қилишни тўхтатади. Ҳидлаш кайфиятини яхшилайти ва тетиклаштиради. Қуритилган пўчоғини кийимларга қўйилганда ҳашарот тушмайди, ошқозонни қувватлантиради. Унинг истеъмоли бош мия тўқинларини очиб, ҳар қандай модда таъсир кўрсатишидан қатъи назар, бош оғриқни тезда тўхтатади.

Халқ табобатида апельсин мевасини ошқозон ичак йўли жараҳати ва яраси касалликларини даволашда, иштаҳа йўқлиги ва силла қуришида ҳамда овқат ҳазм қилиш жараёнида тавсия этилган ва ажойиб самара бериб келган. Шунингдек, у ҳарорати юқори бўлган ҳолатларда чанқоқни қолдирувчи омил бўлиб, мева ва шарбатларидаги шифобахш моддалар анчагача ўз кучини сақлай олади.

Илмий медицина амалиётида апельсин танани ташқи муҳитнинг зарарли омилларидан сақлаш ҳамда инфекциялар ва кучли микробларни қирувчи омил сифатида чидамини ошириш учун тавсия қилинади. Оғиз бўшлигининг яллиғланиши, лаб бичилиши, кўз тиниши (бош айланиши), меъда ости бези ва жигар фаолиятини яхшилашда самара бериб келган. Апельсин шарбати пелагра касаллигини даволашда ҳамда юрак-қон томирлари, гипертония, меъда ичак, юқумли сариқ касаллиги, бронхиял астма хасталигида фойдали манба ҳисобланади.

Ҳам эти, ҳам пўстлоғи аралашган апельсин шарбати ҳазм қилиш жараёнини яхшилаб, тери жараҳатланганда қон кетишини тўхтатиб, яратарни зарарли микроблардан сақлайди. Унинг дамламаси бачадондан қон кетишда, ҳайз кўп келганда шифо бўлиб, шарбатидан ичилса, ҳеч қандай қабзият хавф солмайди. Апельсинлар иммунитетни оширади ва томирларни мустаҳкамлайди.

Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, апельсин кислотаси кучли микробларни қирувчи омил сифатида фойдаланиб келинган. Унинг мевапўстлоқлари куя капалакларининг ашаддий қушандасидир.

Агар темир моддасиги бой овқатларни апельсин шарбати билан қўшиб истеъмол қилсангиз, темирни ўзлаштириш миқдори икки бараварга ортади. Апельсин мевасидан нафақат табобит-

да, балки замонавий косметологияда ҳам кенг қўлланиб келинмоқда.

Апельсин мевасини эзиб, озгина қаймоқ қўшинг-да, ҳосил бўлган бўтқани юз ва бўйнингизга суртинг ва ўн дақиқадан сўнг ювиб ташланг. Озиқлантирувчи бу ниқоб қуруқ юзли аёлларга ажойиб фойда беради.

Бу мева пўчоги таркибида организм тўқималарини янгиловчи, терини тинчлантириш ва яра-чақаларни битказиш хоссасига эга моддалар мавжуд.

**Зарари.** Асаб тармоғига зиён қилади, кўп истеъмол қилиш жигарни кучсизлантиради. Олдини олиш учун асал ва шакар билан қўшиб истеъмол қилинади. Янги сиқиб олинган апельсин шарбати ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак касаллиги ва гастрит билан оғриган беморларга зиёни бор. Чунки органик ва ноорганик кислоталарга бой бўлиб, ошқозонда ачмилликни (кислотност) ошириб юбориши мумкин.

## Беҳи

**Мизожси.** Ширин беҳи иссиқ билан совуқнинг ўртасида биринчи даражадаги ҳўл бўлади. Тахир беҳи биринчи даражали совуқ, иккинчи даражали қуруқ бўлади. Нордон беҳининг мизожси биринчи даражада совуқ ва иккинчи даражада қуруқ.

**Таъсири.** Беҳи истеъмол қилиш инсоннинг руҳиятига яхши таъсир қилиб тетиклаштиради, бош оғригининг баъзи турларига фойда бўлиб, юрак, жигар ва ошқозонни қувватлайди. Беҳини ҳидлаш ҳам кайфиятни яхшилайди. Унинг шарбати меъдани кучайтиради, балғам қусишни ва қон тўфлашни тўхтатади. Сиқиб олинган суви иситмани туширади.

Тахир беҳи иссиқ ошқозонга фойдали. У ширин беҳига қараганда иссиқ мизожли меъдага қувват бағишлайди анча кучли. Унинг шарбатини қуёшда қуюлтириб ичилса, тўғри нафас иллати, яъни узала тушиб ётган ҳолда нафас ололмайдиган хасталикни, ҳаво етишмаслик, қон қусиш, қайт қилиш иллати, хумор, чанқоқни босиш, тез-тез пешобга чиқиш, қон кетиш касалликларига даво бўлади.

Илмий тиббиётда беҳи уругидан тайёрланган қайнатма кўз оғриганда, қабзиятда, юқори нафас йуллари шамолла-

ганда даво бўлади. Беҳи меваси таркибида темир моддаси борлиги туфайли, уни камқонлик билан даволанишга муҳтож беморларга тавсия этилади.

Халқ табобатида мевасининг қайнатмаси ва пиширилган меваси меъда-ичик хасталикларида овқат ҳазм бўлишини яхшилашда, жигар ва қон тупуришини даволашда ҳамда қусишга қарши таъсир қилувчи дори сифатида қўлланилади. Беҳи сувига асал қўшиб тановул этилса, сурункали жигар хасталигига даводир. У терни тўхтатади, нафас аъзолари учун фойдали бўлиб, қусишни қолдиради. Уруғи томоқ қирилишида яхши наф келтиради. Беҳи таркибида темир моддаси кўп бўлгани учун темир танқислиги билан кечадиган, меъда шираси камайган, сурункали гастритда тавсия қилинади. Ибн Сино астма касаллигини даволашда яхши самара беришини айтган.

Уругидан тайёрланган қайнатма ич кетишини, қон тупуриши ва бачадондан қон кетишини тўхтатиш учун ишлатилади. Беҳи ёгининг мизожли совуқ ва ҳўл. Қазоққа қарши, чумоли чақиши ва огиз бўйлиги дардларига даво бўлади. Эркаклар олати тешиги ва аёллар фаржига томизилса, пешоб йўллари заҳми, яъни сўзакка даво бўлади.

**Зарари.** Ширин беҳини пиширмай ейилса, баданда тиқилма ва тугунлар пайдо қилади, унинг суви, айниқса, совуқ мизожли кишиларга зарарлидир. Шунинг учун беҳини буелантирилган ёки қайнатма ҳолда ейиш тавсия қилинади. Ичакка зиён қилиб бижгиши пайдо қилади, йўтални кучайтириб, тиқилмалар келтириб чиқаради, бадандаги заиф аъзоларга зиёни бор. Хусусан, ўпкани, яъни нафас йўлларида дағаллаштириб, қалтироқ, йўтал ва қуланж касалликларини келтириб чиқаради. Ширин-нордон беҳини ҳаддан ортиқ ейилса, меъдада ел пайдо қилади. Беҳи устидаги тивитнинг ҳалқум ва овозга зарари бор.

### Дўлана

**Мизожли.** Биринчи даражада совуқ ва биринчи даражада қуруқ, бироқ айрим ҳақимларнинг фикрича, шу даражада ҳўл.

**Таъсири.** Буруштирувчидир ва бу хусусияти жийданикидан кучлидир. Сафрони сўлдиради, бошқи меваларга қараганда суюқликларнинг оқмишини пасайтиради. Сурункали ич кетиши-

ни тўхтатади. (Сийдик тутилишини тўғдирмайди). Унинг пишган меваси озуқа бўлиб, қабзият пайдо қилади, яъни аъзоларга оқиб тушидиган зарарли моддаларнинг йўлини тўсади, танани семиртириб, қон босимининг кўтарилишини пасайтиради, қусини тўхтатиб иссиқ меъда ва жигарни бақувват қилади. Дўлана сувини шакар билан аралаштирилиб ичилса, иссиқдан бўлган бош оғриғига шифо бўлади. Уни туйиб боеланса, қаттиқ шишларни юмшатади ва қизил тошмаларни йўқотади. Ибн Сино унинг мевасини ични тўхтатиш, сафрони сўндиришида тавсия қилган.

Ҳажми майда қизил дўлананинг мизожи аслида каттакатта, оқ-сарик дўланалар мизожига яқин. Шифобахшлик хусусияти бошқачароқ. Уни ейилса, қон қусиш, ичдан қон кетиш ҳамда қайт қилишини тўхтатади, белни бақувват қилиб, фил оёғи дардини даф этади.

Илмий тиббиётда дўланадан кенг фойдаланилади. Жумладан, унинг спиртли эритмаси ва экстрактини шифокорлар қон томири неврози, функционал хасталикларда, юрак фаллятининг бузилиши, қон босимининг ортиши, юқумли касалликларга чалинган беморлар юрагининг қувватсизланиши, танглай муртаклари яллиғланиши хасталиклари билан оғриган беморларга тавсия қилади. Мияга қон қуйилганда, атеросклероз, асаб хасталикларида наф келтиради.

Дўлана мевасидан уй шароитида қайнатма тайёрлаш учун 20 грамм дўлана мевасига 200 грамм қайноқ сув солиб, 15 дақиқа қайнатилиб, чой ўрнида ичилади.

**Зарари.** Дўлана кўп ейилса, буйракка зарари бор, қуланж иллатини пайдо қилиб, бошни оғритади, энг ёмони, меъдага зарарлидир. Дисбактериоз касаллиги бор кишиларга тавсия қилинмайди. Совуғи ошганларга, совуқ мизожлиларга тўғри келмайди.

### **Ёнгоқ**

**Мизожи.** Ёнгоқ мевасининг мизожи ҳўллик пайтида, иссиқ ва қуруқлиги озроқ, қуригандан кейин иссиқ бўлиб, қуруқлиги ортади. Қуриган ёнгоқ магзининг мизожи иккинчи даражада иссиқ ва биринчи даражада қуруқдир.

**Таъсири.** Ёнгоқ жуда енгил озуқа бўлиб, ични юмшатади.



галлиз ахлатни таҳсил қилади. Жинсий қувват бағишлайди. овқатнинг меъдада туриб қолиши ва ҳазм бузилишини бартараф этади.

**Юрак, мия, жигар, меъда буйракдан иборат асосий аъзоларнинг қувватини оширади.**

Ёнгоқни пўчоғи билан қовуриб, кейин мағзи ейилса, совуқ сабабли бўлган йўталга даво бўлади. Унинг ҳўл ва янги мағзини майин эзиб боғланса, куч зарбидан терида пайдо бўлган доғларни йўқотади, агар баданга суртилса, сепкилга ўхшаган доғларни даф этади ва юз мускуллари тортилишини бартараф этади.

Унинг мағзини бир кеча-кундуз сиркага ивитиб, кейин ейилса, суст меъдаларга дармон бўлади, агар асал билан мураббо қилиб ейилса, буйрак бақувват бўлади. Бақувват буйракда эса тош пайдо бўлмайди. Ёнгоқ мевасининг кўк пўстини теридаги доғлар ва бошнинг кенагига қариш суртилади, агар уни тишга шиқаланса, тиш ва тиш милкларини мустаҳкамлайди. Ҳўл томирнинг пўстини ҳар беш кунда бир марта тишга суртилса, миани бегона моддалардан тозалайди ва фаромухотирликни даф қилади.

**Зарари.** Ёнгоқ мағзининг таркиби нозиклиги ва ёглилиги туфайли тез бузилади, яъни аччиқ ва зарарли ҳолга келади. Уни кўп истеъмол қилинса, қориндаги гижжа қуртларини юқориги ҳайдайди ва ҳалқумдаги бодомча безларини шиширади. Иссиқ мизожли одамларнинг оғзида тошмалар пайдо қилади. Агар мағизнинг таъми аччиқ ва қўланса бўлса, уни емаслик зарур, сабаби у бу ҳолатда захарга айланади. Доимо ёнгоқ мағзини егандан сўнг, албатта, оғизни ювмоқ керак.

### Жийда

**Мизож.** Биринчи даражанинг аввалида совуқ ва иккинчи даражанинг охирида қуруқ. Холида қуруқлик кўпроқ.

**Таъсири.** Ҳар қандай оқаётган нарсани тўхтатади. Қишининг ички аъзоларига қуйилаётган сафрони йўқотади. Меъда ва бошқа аъзолардан бошга чиқиб борган ёмон хилтлар туфайли бошланган бош оғриққа ва иссиқдан бўлган йўталга фойдали бўлиб қайт қилиш илатини йўқотади. Унинг буриштиришида ва ички қотиришида қуввати дўланианикидан кўпроқдир.

Сафродан бўлган ичак шилинишида фойда қилади. Агар хом жийда ейлса, баданнинг қайси жойида бўлмасин рутубатларнинг беурин равон бўлиши ва ич кетишни тўхтатади. Пешобнинг кўп келиши ва сийдик томчилашининг олдини олади, чақалоқларга жийда талқонини едириш жуда фойдали бўлиб, у болалар мизожига жуда ёқимли ҳисобланади.

**Зарари.** Буйрак ўткир ва сурункали касаллигининг кўзгалиш даврида мумкин эмас. Мизожси совуқ кишиларга кўп ейиш тавсия қилинмайди.

### Чилонжийда

**Мизожси.** Янги пишганининг мизожси иссиқлигу совуқликда мўътадил, лекин ҳўлликка мойили бор. Абу Али ибн Сино биринчи даражада совуқ, қуруқликда мўътадил ва озроқ рутубати бор деганлар.

**Таъсири.** Унинг меваси бадандаги гализ ахлатни пишириб, танадан даф бўлишига имкон яратади, қонни тозалаб бадан қизиши ва чанқогини босади. Қон босими кўтарилишини пасайтириб, жигар, буйрак ва қовуқ дардини босади. Йўтал, нафас етишмаслиги ва кўкрак ости аъзолари дардларини даф этади.

Унинг янги узилгани ўпкага фойдали, чала пишгани эса ични қотиради. Данаги билан чайнаб ейилса, ичаклар яллигланишига даво бўлади.

Абу Али ибн Сино мевасидан кўкрак оғриги, ўпка, буйрак ва сийдик туфаги касалликларини даволашда фойдаланган мевасидан тайёрланган дамламани йўтал, истма, чечак, камқонлик, ич кетишни қолдириш, оғриқни қолдирувчи ва қон босимини пасайтирувчи восита сифатида тавсия қилинади. Жилонжийда дарахтини арралаганда, чиққан қитиғи боғланса, синган суюқларни пайвандлайди, бордию суюқ силжиган бўлса, ўз ўрнига солади, истеъмол қилинса ичакнинг ички деворидаги яллигланиш, баданнинг қичиши ва қўтирни даф қилади.

**Зарари.** Совуқ мизожли меъда учун жилонжийда оғирлик қилиб, кеч ҳазм бўлади ва оғир ел ҳосил қилади. Шунингдек, уни кўп ейиш мияни сусайтириб, жинсий қувватни пасайтиради. Ҳўл баргини чайнаса, тилни қарахт ва беҳуш қилади.

## Лимон

**Мизожги.** Иккинчи даражада совуқ ва биринчи даражада қуруқ. Баъзилар ҳўл дейишган. Лимон шарбатининг мизожги биринчи даражада совуқ ва ҳўллиги қуруқликда мўътадил.

Асалли шарбатининг мизожги қуруқликка мойилроқ. Лекин баъзилар иккинчи даражада совуқ ва биринчи даражада ҳўл дейдилар. Уругининг мизожги иккинчи даражада иссиқ ва биринчи даража охирида қуруқ.

**Таъсири.** Халқ табобатида меваси қон босими кўтаришганда уни пасийтирувчи восита ҳамда сариқ, истисқо, сийдик йўлларидаги тош. бавосир, ўпка сили, бод касалликларида қўллansa, илмий тиббиётда унинг мевасидан ҳар хил дармондорилар етишмаслиги сабабли келиб чиқадиган касалликларни даволашда фойдаланилади. Лимон ва унинг шарбати меъда касалликлари, танада минерал тузлар алмашинуви бузилганда, қуюқ шарбати ангина, фарингит, безгак билан оғриган беморлар иситмасини туширишда фойдаланилади.

Лимонни пичоқ билан кесиб, ўша кесилган томонни оловда тоблаб пешона чаккаларига қайта-қайта суртилса, сабаби иссиқлик бўлган бош оғригини қолдиради.

Агар кесилган лимонни териға ишқаланса, аллергияк тошмалар ва пўстидаги сувли ширинча ва терининг қуришига шифо бўлади. Агар ўша пўстини юзга суртилса, уни тозалайди ва рухсорни очади. Сафроли хасталикларни даф этишда лимон ва унинг шарбати анчайин самаралидир. Ибн Синонинг айтишича, лимоннинг сиқиб олинган суви хафақонни босади, ҳатқум ва ўпкаги матҳам бўлади. Япроги меъда ва ичак аъзоларини кучли қилади. Қобиғи доривор сифатида овқатга солинса, ҳазмга ёрдам беради. Қайнатмаси қусини тўхтатади. Қуюқ шираси, яъни сиқиб олинган сувининг қуюлтирилгани меъдани тоза қилади, иштаҳани очади ва сафро қусини тўхтатади.

Қуритилганига ўша вазнда шакар аралаштирилиб ейилса, бошга чиққан ҳовурлар, танадаги тўқилмалар ва тугунларни очшида энг яхши даводир. Агар унга туз сепиб ейилса, меъдага куч бағишлайди, оғиз ҳидини ва кекиришдаги бадбўйликни йўқотади. Унинг баргини озроқ аччиқ қалампир ёки долчин билан эзиб суртилса, бош оғригини даф қилади. Ширин ли-

мон нордонига қараганда шифобахшиликда бир оз сустроқ, аммо асабга зарари йўқ.

1-3 дона лимон суви сиқилиб, сув билан аралаштирилиб ҳар кун ич қоринга ичилса, шифо бўлади. Қондаги РН мувозанатини таъминлайди, аллергия, экзема ва замбуруққа қарши фойдали. Ҳароратни ва қанд моддасини туширади. Яллигланишни қуритади, балғамни юмшатиб, ўпкалардан ҳайдайди, семиртиради ва ҳазмни осонлаштиради.

Лимон танадаги оҳакни эритади, сийдикни кўпайтиради, қовуқ ва буйрак тошларини парчалаб, туширади. Терига сурилса, терини гўзаллаштиради, ҳуснбузарларни йўқотади. Суви бош оғригига, томоқ инфекцияларига ва ангина шишига фойда беради. Қусишнинг олдини олади, ич кетишини тўхтатади. Совуқ сув билан ичилганида терлатади.

Лимон пўстини чайнаш милк қонашини, уруғларини чайнаш ич қотишининг ва геморройнинг олдини олади, 2-3 грамм қуритилиб, майдаланган лимон уруғи ёки пўсти инфекция ва ҳар қандай заҳар таъсирини камайтиради.

Илон чаққан пайт лимон сувини пўсти суви билан аралаштириб ичиш ва чаққан жойга лимон пўсти қўйиш фойда беради. 2-3 кун давомида кунига 2-3 марта алмаштириб, терининг қаварган жойларига лимон пўсти қўйиш қавариқларни кетказади.

Лимонни шакар билан ейиш зарарли, қон кислотасини кўтаради, оҳак тўпланишига, аллергия ва замбуруққа сабаб бўлади. Сиқилган лимон суви нордон эмас, нордон-ширин бўлади.

Юнг материаллар орасига лимон пўсти қўйиш куюларнинг кўпайишининг олдини олади.

Лимон суви 15-30 дақиқадан кейин шифо хусусиятини йўқотишни бошлайди.

**Зарари.** Лимон истеъмоли ички асаблар ва совуқ мизожли йўтали бор кишиларга зарар қилади. Агар меъда бўшаган пайтда ейлса, ичакларни заифлаштиради ва ушбу аъзоларда оғриқ пайдо қилади. Лимоннинг узлуксиз истеъмоли уйқунни қочиради.

### Майиз

**Мизожси.** Майизнинг мизожси узумнинг қайси навидан қуритилганига қараб, турлича бўлади. Масалан: оқ узумдан

тайёрланган бўлса, мизожсининг иссиқлиги қора узумникига қараганда озроқ бўлиб, ширинида иссиқлик кўпроқ.

**Камгўшт.** серуруг қуруқ, майиз мизожи қуруқликка мойилроқ бўлади. Уругининг мизожи биринчи даражада совуқ ва иккинчи даражада қуруқ. Узум уругининг мизожи биринчи даражада совуқ ва иккинчи даражада қуруқ. Агар уни еса ични қотиради, ҳўл мизож меъда ва ичакларга куч бағишлайди.

**Табъсири.** Майиз истеъмоли кўюқ хилтни пишириб, танадан даф этишига тайёрлайди, бадандаги қаттиқ нарсаларни юлшиштиб, меъда ва ичакларни бегона моддалардан тозалайди. Нафас йўллари учун ёқимли ва мувофиқ бўлиб, жигарга қувват бағишлайди ҳамда совуқ мизожли кишиларда жинсий қувватни ҳаракатга келтиради. Майизни мурч ва тариқ уни билан қовуриб, асалга қориб ейилса, шилмишиқ балғамни оғиз орқали бадандан ташқарига чиқариб ташлайди. Уни мол ёғи билан туйиб, баданга боғланса, ҳар қандай газакли ишишларни қайтиради, чипқон ва тошмаларни ёради, бежо бўлган тирноқларни тўширади.

Туйилган майизни спирт билан қориб қорасон, ийрингли кўриниши асалга ўхшаган ярага, чечакка, бўғинлар иллатлари, бадан қайнамалари, сиратон ишишларига боғланса, шифо бўлиб, унинг боқила уни ва зира билан туйиб, кўйиб боғланса, турмуқлар ишини бартараф қилади. Майизни арпабодиён билан то эзилиб пишгунча қайнатиб, кейин тозалаб олиниб, ширин бодом ёғи билан кўшиб ейилса, совуқдан бўлган ҳўл йўталга даво бўлади. Агар майизни "мол тили" – гавзабоннинг гули ва кўк ҳўрмо билан ейилса, юрак уйнашини даф қилади, сирка билан давомли истеъмол қилинса, сариқ хисталигига даво бўлади. Агар майизни бир кеча-кундуз узум сиркасига ивитиб кўйиб, кейин наҳорда оч қоринга ейилса, талоқ ишини уругининг ўрнига ҳар битта майиз ичига бир донадан мурчни жойлаштириб, уни давомли тарзда ейшини одат қилса, буйрак совуқлиги ва чакмезакка даво бўлади, буйрак ва қовуқ тошларини майдалаб тўкиб юборади.

Кишмиши узумнинг энг яхшиси кўкимтир сариқ ранглиси бўлиб, қора ранглиси сифат жиҳатидан паст бўлади.

Кишмиши майизи нозик бўлиб, озуқалик жиҳати юқори, унинг истеъмоли жинсий қувват баҳш этади. Бир кеча-кундуз кишмиши майизи ивитилган ёки қайнатилган сувда оққандни

қиём қилиб ейилса, оғир йўталга даво бўлиб, кўкрак ости аъзоларини безона ва гализ моддалардан тозалайди ҳамда овозни майинлаштиради. Агар уни заъфарон ёки товуқ тухумининг сариги билан туйиб боеланса, яраларни юмшатади. Агар кишмишни алоэ билан туйиб бошга суртилса, қалтироқ дардига шифо бўлади.

**Зарари.** Шираси оз ва эти кам майиз ични қотиради ва қонни куйдиради. Иссиқ мизожли кишилар учун майизни кўп истеъмол қилиш зарар қилади. Ҳар қандай мизожли киши учун ҳам кўп тановул қилса, буйракка зиёни бор, зарарини кетказмоқ учун жилонжийда ейиш керак. Бир кунда майиздан бир марта ейиш миқдори 100 грамм. Майизнинг ўрнига кишмиш истеъмол қилинса ҳам, шу натижани беради.

### Мандарин

**Мизож.** Совуқ ҳўл.

**Таъсири.** Мандарин мевалари асосан сархиллигида истеъмол қилиниб, унинг хушхўр суви ёпилиб қолган иштаҳани очишда ажойиб восита ҳисобланиб, овқат ҳазм бўлишини осонлаштиради, танани юқумли касалликларга нисбатан бардошлилигини оширади.

Халқ табобатида мандарин пўчоқлари асосида тайёрланадиган дамлама овқат ҳазмини уйғунлаштирувчи, шунингдек, ўпка хасталикларига даво сифатида тавсия қилинади.

Илмий тиббиётда мандарин танада модда алмашинуви-ни яхшилаш мақсадиди, тўқималарнинг нафас олиши, ўсиши ва қайта тикланишида ҳамда қон ҳосил бўлишида ижобий таъсир қилувчи, кўриш қобилиятини яхшилайдиган неъмат сифатида тавсия қилинади.

Мандарин бўғма, шамоллаш, ўтқир бод касаллиги, йўтал, тумов, грипп, ич терлама ва яна бир қанча касалликларни даволашда фойдали деб тан олинган.

**Зарари.** Аллергияси бор кишиларга тавсия қилинмайди.

### Маймунжон

**Мизож.** У совуқ ва қуруқ. Меваси этиштирувчи бўлиб, бир оз иссиқдир.

**Таъсири.** Ҳамма қисмлари буриштирувчи ва қуритувчидир.



Илдизида латифлик бор, шунинг учун ҳам сийдик йўлидаги тошларни майдалайди. Барги ва пишган мевалари чайналса, милкни мустаҳкамлайди ва оғиз чақаланишини даволайди. Барглари бошдаги яраларни кетказиб, кўзнинг ўқрайишини тузатади.

Унинг шохлари барги билан қўшиб қайнатилган суви сочни бўяйди. Бошдаги яраларга фойда қилади ва яраларни бириктиради. Унинг бўлаклари қон туфлашни тўхтатади.

**Зарари.** Маймунжон мевасини кўп ейиши бошни оғритади.

### Нок

**Мизожси.** Биринчи даражада совуқ ва иккинчи даражада қуруқ.

**Таъсири.** Нок турларининг ҳаммаси буриштирувчи бўлиб, ёмон хилтларни тўхтатувчи, мияни намлик билан таъминлайди, тумов ва шамоллашларни бартараф қилади. Нок, айниқса, ёввойисининг қуритилгани жароҳатларни битиради. Меъдани ошлаб тозалайди, ташналикни кесиб сафрони тўхтатади, унинг қуюлтирилган суви сафровий ич кетишларга фойдали. Нокнинг хилти олма хилтидан кўра кўпроқ ва яхшидир. Пишган ва ширин нокнинг деярли зарари йўқ. У қўзиқорин захрини даф этувчи ҳисобланиб, у билан бирга қовурилса, захарлигини бартараф этади.

Гули истеъмол қилинса, хушнудлик бағишлайди, юракни бақувват қилади, агар тўйиб боғланса, кўз ишларини қайтаради.

Нок магзининг 9 грами тўйиб ейилса, меъдадаги гижжаларни ўлдириб ҳайдайди. 17,5 грамм барги ейилса, ич кетишини тўхтатади.

Туруш нок чинни нок ҳам дейилади. Унинг мизожси биринчи даражада совуқ ва иккинчи даражада қуруқ. Унинг етилиб пишгани меъда ва жигарга куч бағишлайди, таомга иштиёқ тугдириб, иштаҳани очади, қон босими ва сафронинг батандлигини пасайтиради, шунингдек, ана шу моддаларнинг баданда қайнашини туширади. Чанқоқни ва қайт қилишни босади.

Сувсиз ва дашт-саҳроларда ўсадиган нок дарахти майда, шунингдек, меваси ҳам кичикроқ бўлади. Унинг мизожси иккинчи даражада совуқ ва учинчи даражада қуруқ. Унинг қуритилганининг талқони ейилса, ич кетишини тўхтатади.

Агар гарди сепилса, жароҳатларни битказиб, ўрнига янги эт пайдо қилади. Нокнинг бу нави қўзиқорин захрига тарёк бўлади, унинг новдасини куйдириб, кули ейилса, томоқ оғриги кучайиб, йиринглаган бўлса ҳам даво бўлади.

Халқ табобатида нок қоқиларининг қайнатмаси чанқоқни, йўтални, дизентерияни қолдиришида фойдаланилса, нок шарбати ва ундан тайёрланган дамламасидан сийдик йўлидаги тошларни ҳайдовчи восита сифатида фойдаланилади. Абу Али ибн Сино нокни меъда мушакларини мустаҳкамлаш, қоқисини яра ва жароҳатларга боғлашни тавсия қилган.

Кучли антимикробиял ва ич сурувчи хусусиятидан ташқари, буйрак касалликларида қўлланилади. Ич қотишига фойда, ошқозонга қувват, юракка роҳат бериб, юрак тез уришини кетказди, қонни тозалайди, бурун оқишини тўхтатади, сўлак безларининг нормал ишлашини таъминлайди.

Ёввойи нок боғ нокидан ҳам таъсирли бўлади.

**Зарари.** Нок ични қотиради, пишиб етилмагани қуланж касалини келтириб чиқаради. Нок қоқиси ични қотиради. Пишган нок меъдаси заиф ва мизожли совуқ одамларга зиён қилади. Уни ортиқча ейиш бод (ел) ҳосил қилади. Мағзи юракни беҳузур қилади.

Нокни егандан кейин совуқ сув ичиши ва уни зўшит билан истеъмол қилиш асло мумкин эмас.

Туруш нокини ейиш кексалар ва қуланж касалига мойиллар ҳамда совуқ мизожли кишиларда йўгон ичак дарди ҳисобланмиш қуланж касалини келтириб чиқаради.

## Олма

**Мизожли.** Пишган олма, сувли бўлгани сабабли, совуқ ва ҳўлдир. Олмада ҳўллик ва совуқлик кўпдир. Аммо ширин олма мизожли биринчи даражада иссиқ ва иккинчида ҳўл.

Туруш-пордон олма мизожли иккинчи даража аввалида иссиқлигу, совуқликда мўтадил ва биринчи даражада қуруқ, барги ва мевасининг тарёклик қуввати бор.

**Таъсири.** Уни ейиш юрак ўйнаши ва нафас олишидаги қийинчиликларга фойда бўлиб, меъданинг бошига қувват бўлиб, бегона моддаларнинг меъдага оқиб тушишига тўсқинлик қилади.

Олма баргида чиқиндиларга тўсиқлик қилиш хусусияти бор. Барги ва сиқиб олинган суви бошланаётган иссиқ шишлар ва тошмаларга фойда қилади.

Олма заиф меъдани қувватлантиради. Хамирнинг ичида пиширилган олма иштаҳанинг камлигига фойда қилиб, гижжаларда ва дизентерияда фойдалидир. Талқони меъдани қувватли қилади, қусишни тўхтатади. Гулининг мураббоси, яъни гулқанди юрак, мия сустлиги ва пуштикамарнинг — жинсий аъзонинг ҳаракатига яхши даво бўлади.

Сувини то қуюлгунча оловда қайнатиб ёки унинг шарбати ичилса, танага роҳат бағишлаш, меъда юрак қувватини оширишда таъсири зўр бўлиб, айни пайтда савдоли восвосни даф қилади, вабога шифо бағишлайди ва баданнинг қизишини босади. Унинг мураббоси ҳам шундай хислатларга эга.

Иссиқ мизожлилар, турули ва нордон-ширин, совуқ мизожлилар ширин, батлам мизожлилар эса унинг ширин ва нордон навларидан ёмоқликлари лозим. Агар олма егандан сўнг ўзингизда ноҳушлик, оғирлик ҳис қилсангиз, устидан зинҳор совуқ сув ичманг.

Таркибида кўп миқдорда А, В1, В2, С дармондорилари, натрий, фосфор, органик кислоталар ва маъдан тузлар мужассам. Юқори антимикробиял ва антивирус таъсирга эга бўлгани учун ошқозон ва ичакларга, дизентерия инфекциясига, барча яллиғланиш касалликларига ва гриппга фойда беради. Юрак ва буйрак касалликларига, анемия ҳамда диабетга фойдалидир.

Олма қонни тозалайди, қаттиқлашган томирларни ва жигарни юмшатади, юрак ва бошқа мускулларни кучли қилади, баданда тўпланган зарарли моддаларнинг, буйраклардаги қум ва тошларнинг чиқариб ташлашига ёрдам беради. Олма ёки олма суви ревматизмга, йўтал, нафас сиқилиш, бронхит ва тумовга, тана ҳароратини кўтарувчи касалликларга, шунингдек, озишга ёрдам беради.

Олма таомдан олдин ейилса, ич қотишининг олдини олади. Таомдан кейин ейилган олма ҳазми бузади, ошқозон ва ичакларда газ ҳосил қилади ҳамда қоринни шиширади.

Олма пусти ва бир неча уруғи билан бирга ейилиши керак. Уруғида қувват ва чидамликни кўпайтирувчи баъзи хусусиятлар бор. Пусти олинган олманинг шифоли хусусиятлари камаяди. Олма суви янгилигида ичилиши керак, туриб қолган ва ранги

ўзгарган ширбат шифобахшилигини йўқотади. Олма пўстидан тайёрланган чой буйрақлар ва қовуқдаги тошларни эритиб туширади, буйрақ касалликларига фойдали.

Ҳали пишмаган, хом олма таркибида кўп миқдорда темир моддаси борлиги учун яхшигина қон ишлаб чиқарувчидир. Болалар ва ҳомиладорлар хом олмани яхши кўришади.

Ҳар куни 1-3 дона олма ейиш ва ҳафтанинг 1-2 кунини фақат олма билан ўтказиш (кунига 1 кг олма ейиш) саломатлик кафолатидир. Олма фақатгина пишиқчилик мавсумида шифобахшидир. Музлатилган олма ҳамда ҳосил мавсумидан кейин истеъмол қилинган олма кимёвий ўзгаришларга учраб, фойда ўрнига зарар беради: ичакларда ачийди, ортиқча газ ҳосил бўлишига сабаб бўлади.

**Зарари.** Олманинг баҳоргисини кўп ейиш асаб оғриқларини тугдиради. Ширин бўлмаганида эса дам қилиш хусусияти бор. Хом олмада хом хилт пайдо бўлганлиги сабабли, баъзан у турли иситмаларни тугдиради.

Туруш олма ҳаддан зиёд истеъмол қилинса, мураккаб иситмаларга гирифтор қилади. Қоринни бодга тўлдириб, аъзоларнинг ишламай қолиши илатини келтириб чиқариб, мускулларда оғриқ пайдо қилади ва қалтироқ келтириб чиқаради.

Унинг қоқисини ҳам ҳаддан зиёд кўп еб бўлмайди. У кўкрак ости бези учун зарарли бўлиб, ўпка шишини ҳосил қилади ва томирларда ҳар хил бодларни келтириб чиқаради.

Олма меъдада то ҳазм бўлиб кетмагунча туруш мевалар ва туруш овқатлар емаслик лозим. Бемаза олмани ейиш умуман ман этилади.

### Олхўри

**Мизожи.** Иккинчи даража аввалида совуқ ва унинг охирида ҳўлдир.

Озиқалиги оздир. Елими суюлтирувчи, парчаловчи хусусиятларга эга. Қора олхўрининг мизожи биринчи даражада совуқ ва иккинчи даражада ҳўл.

**Таъсири.** Олхўрида ични тўхтатиш ва буриштириш хусусияти бор. Олхўрининг япроги билан оғиз чайилса, иккала бодом безларига (лак-лукка) тушадиган назлаларни қайтаради.

Елими кўзга тортилса, қувватли ва равшан қилади. Агар

уни ейилса, йўталга фойда қилиб, буйрак ва қовуқдаги тошларни чиқариб юборади. Агар сирка билан қориб, теридаги доғларга боғланса, шифо бағишлайди, ёш болалар баданининг пишиши, ҳар хил тошма ва чиқиқлар пайдо бўлишини бартараф қилади. Кўкракдаги оғриқларга, аччиқ хили эса юракнинг алангаланишига фойдалидир.

Олхўрининг гули чайналса, зарарли моддаларнинг юқоридан настга тушишига йўл қўймайди. Агар уни туйиб бошга қўйиб боғланса, иссиқдан бўлган бош оғриғига фойда қилади.

Барғи ёки шидизини сувда қайнатиб, ўша сув билан гарғара қилинса, миядан тумовни кўзговчи сулоқлик келишини тўхтатади.

Агар бу сув ичилса, меъдадаги гижжсаларни ҳайдайди. Барғини туйиб, киндикдан настга боғланса, қориндаги куртларни ўлдиради.

Олхўри мевасини бир кунда бир марта ейиш миқдори 150 граммдир.

**Зарари.** Уни кўп истеъмол қилиш, мияга зарар қилади. Бундай зарарни чилонжийда еб ислоҳ қилса бўлади. Агар меъдага зарар етган бўлса, гулқанд емоқ лозим.

### Олча ва гилос

**Мизож.** Пишган олча мевасининг мизожини иккинчи даражада совуқ ва ҳўл, лекин пишган гилоснинг мизожини биринчи даражада иссиқ ва ҳўлдир.

**Таъсири.** Илмий тиббиётда ҳар иккисининг меваси, шарбат ва дамламаси камқонлик, сариқ касаллигида қўл келмоқда.

Темир тузлари бўлган гилос халқ табобатида қувват бағишловчи неъмат сифатида тавсия қилиниб, гулидан бод хасталигини даволашда фойдаланилган бўлса, олча шарбати юқори нафис йўллари яллигланганида балғам кўчирувчи ва иситма туширувчи восита сифатида фойдаланилган.

Агар гилос ейилса, ёпишоқ рутубати борлиги боис, меъдадан дарҳол тушиб кетиб, ҳалқум ва ўпка дагалликларига даво бўлади.

Данагининг ёғидан бир ҳажмидаги арнабодиён билан ейилса, буйрак ва қовуқ тошларини майдалаб тушириб юборади, пешоб йўлларидаги захм, яъни сўзакка шифо бағишлайди, тутилган ҳайзни юриштиради. Унинг мағзи

билан эски пахтани бирга туйиб, ингичка тилик ясаб, закар тешигига киритилса, йиринг келиши ва ачишиб қичишига шифо багишлайди. Ҳар иккала дарахт елимининг мизожи иссиқ ва қуруқ. Улар тозаловчи хислатга эга бўлиб, ёпишқоқ ахлатларни кўчиради. Ўпка соҳаси иштаҳа ва ранг-рўйни очади. Агар кўкрак қифаси ичидаги аъзолар дағаллиги қуруқликдан бўлса, ўзининг ёпиштирувчи хусусияти билан шифо багишлайди, ундан ёпишқоқ балгамни узади ва тозалайди ҳамда эски йўталга даво бўлади. Бу елимни майда эзгилаб, сурмага ўхшатиб кўзга тортилса, кўз нуруни равшан қилиб, ундаги кўтир ва бошқа иллатларни даф қилади.

Анемия, ўпка ва буйрак яллиғланиши билан бирга барча яллиғланишларга, дизентерия инфекцияси, гепатит, сийдик тута олмаслик, ич қотишиги жуда таъсири.

Юрак уришларини сокинлаштиради. Йўтални кетказади, сийдикни тўкади, ич кетишини тўхтатади. Олча мавсумида кўзга кунига 1-2 олча сувни томизилса, кўриш қуввати ва кўз нуруни орттиради. Олча мавсумида эртадан тушликкача фақат олча ейиш (1-2 кг гача) жуда фойдали. Тушдан сўнг таом еса бўлади.

**Зарари.** Гилосни овқатдан кейин ейилса, бадҳазмлик келтиради ва меъдани заифлаштиради, шунингдек, овқатнинг устидан ейилса, меъдада қайси модда кўп бўлса, бу ҳам ўша модданинг мизожига мойиллашади. Агар қуругини ейилса, ични қотиради.

## Тут

**Мизожи.** Биринчи даражада иссиқ бўлиб, иккинчи даражада ҳўл, жуда ширин навлари иккинчи даражада иссиқ.

**Таъсири.** У баданда соғлом қон пайдо қилиб, қуруқ мияга рутубат – ҳўллик багишлайди. Бадандаги тикилмаларни очиб, жигар ва талоқ ҳолсизликларини бартираф этиб, буйрак чарвисини кучли қилиб, пешобни юргизади ва ични юмшатади.

Теридаги сувли тошмалар ва чиқиқларга дори бўлади. Баргини тўрсилдоқ шишчалар ва сувли яраларга қўйиб боғланси, тезда шишириб ёради ва шифо бўлади. Баргини туйиб зайтун ёгига қориб, жароҳатлар ва оловда куйган изларга суртилса, фойда беради. Тут томири қайнатилган сув билан гаргари



қилинса, томоқ бугилниши ва томоқдаги хавфли яра-ханозерни бартараф қилади. Оғизни тут елими билан чайилса, яъни елимини оғиз бўшлиғида айлантирилса ёки чайналса, тиш оғриғини босади ва суртилса шишларни қайтаради.

Агар ҳўл баргининг сувидан 28 граммини ичилса, заҳарли экониворлар заҳрини, шу жумладан, қора қурт заҳрини бадандан даф қилади. Хусусан, балх тутти халқ табобатида иситма қайтарувчи, сийдик ҳайдовчи восита сифатида фойдаланилган.

### Шотут

**Табиати.** Иккинчи даражада совуқ ва биринчи даражада қуруқ. Меваси қабзиятли.

**Таъсири.** Унинг пишган меваси бадандаги қотган моддаларни юмшатади. Юқори қон босимини пасайтиради ва савдо хилтини титиб тарқатиб юборади. Ҳалқумдаги иссиқ мизожли шишларни қайтаради ва бартараф этади. Мевасининг сувига гаргара қилинса ёки оғизга солиниб айлантирилса, оғиз бўшлиғидаги яра ва тошмалар ҳамда шишларни бартараф қилади.

Шотут меваси ейилса, ичаклар яллиғланиши иссиқ ва қонли ич кетишларга шифо бўлади.

Унинг қуритилганини кашнич сувига ивитиб, эрмон суви билан ейилса, зарарли моддаларнинг баданнинг бошқа аъзоларидан меъдага оқиб туришига йўл қўймайди.

**Зарари:** Шотут мевасини ортиқча ейиши кўкрак остидаги аъзолар, ўпка ва асабга зарари бор. Бундай ҳолатларда асал ва анор суви истеъмол қилиш зарарни бартараф этиш имконини беради.

### Узум

Узум сийдикни кўпайтиради, ичакларни юмшатади ва дам олдиради, балғамни кўчиради, холестеринни туширади. Бу хусусиятларидан ташқари, ревматизм, буйрак, жигар, ўпка ва бўгин касалликларига қарши истеъмол қилинади.

Ҳам узум ич кетишини тўхтатади, ичаклардаги яраларни ёпади, садаф (исориаз) ва нес (вителиго) касалликларига фойдали.

Эрталаб ейилган узум юзни порлатади ва гўзаллаштиради. Узум шарбати қонни кўпайтиради.

Янги узум кўп миқдорда глюкоза, калий, В витамини ва кальцийни ўз ичига олгани учун юрак ва асаб тизимларини қувватлантирувчи сифатида ишлатилади. Соч кепаклашишини даволашда фойда беради. Лекин ҳозир узум ва майизларга сепилган дорилар соғлиқ учун хавфлидир.

**Мизож.** Тури кўп бўлганидан мизожги ҳам ранг-баранг. Мутлақо пишгани биринчи даражада иссиқ ва ҳўл. Уруги эси совуқ ва қуруқ.

Узум гўрасининг мизожги иккинчи даражанинг аввалиди совуқ ва иккинчи даражада қуруқ. Агар унинг суви қуёшда қуюқлаштирилса, мизожги совуқроқ ва учинчи даражагача қуюқроқ бўлади.

**Таъсири.** Пишганининг зарари пишмаганидан кам. Майиз жигар ва меъданинг дўстидир. Пўсти юнқалангунча асраб осиб қўйилгани яхши озиқли бўлиб, баданни қувватли қилади.

Узум ҳазм бўлмаса, унинг берган озиғи ҳам ва етилмаган бўлиб қолади. Узум этининг бир оз тиришгани ейлса, ҳазми осонлашади, ел ҳосил қилиши камаяди, танага қувват бағишлайди, семиртиради, соғлом қонни кўпайтириб, ортиқча ва зарарли моддаларни пиширади ва бадандан хайдаши учун қўлай шароит яратади. Нимжон беморлар ва тўшакдан янги турган хасталар ҳамда доимий тарзда совуқ иситма тутадиган кишиларга фойда қилади. Абу Али ибн Сино узум ва майизни ичак оғриқлари, буйрак ва қовуққи ишлатган бўлса, барғи ва жингалаklarини бош оғриғи, кўз шамоллаши, меъда қўлоқ касалликларини даволашда фойдаланган.

Узум уругининг мизожги иккинчи даражада совуқ ва қуруқ.

Узум меваси пўстининг мизожги биринчи даражада совуқ ва қуруқ. Агар уни куйдириб, унга ўхшатиб, эзиб сепилса, бадан терисига жило беради, кўз рутубатларини ҳамда аъзолардаги жароҳатларни қуритади.

Узум гўрасининг шифобахиллиғи қон босими ва сафрони насайтириб, шиддат билан қайнашини қайтаради. Меъдада пайдо бўлган балғамни титиб юборади. Бадан ва жигарга қувват бағишлаб, чанқоқни босади ва аъзолар сустлигини бартараф этади. Уни қуритиб туйиб боғланса, тери дағаллиғи шифо бўлиб, хушбўй қилади ва йил бўйи бақан ташқарисига бадбўй тер чиқишига йўл қўймайди. Тиббиётда аллергия деб

аталадиган бадан қизиши ва қичишини даф этади. Унинг шарбати билан ҳуқна қилинса, ичаклардаги яллигланишни бартараф қилиб, бачадондан ортиқча ҳайз қони кетишини тўхтатиб, ҳар қандай шлатларни йўқотади. Ғўрасининг сувини қулоққа томизилса, унинг ичини кир ва йиринглардан тозалайди, гаргара қилинса, ҳалқумдаги шишларни бартараф қилади.

**Зарари.** Янги узилган узум ҳазми оғир бўлиб, ични суради ва дам қилади. Шунинг учун уни узгандан сўнг тановул қилмай, бир-икки кун ўтказиб емоқ маъқул. Ҳар қандай узум ҳам буйрак ва қовуққа зарар қилади. Агар узум еб, устидан совуқ сув ичилса, ичкетар ва иситмага мубтало қилиши мумкин. Узум уругини ейилса, бод ҳосил қилади, ични қотиради, маний ва пешобни боғлайди.

Узум ғўрасини истеъмол қилиш мизожси сусларнинг меъда фаолиятини бўшаштириб юборади ва жинсий фаолиятга путур етказади. Қоринда бод пайдо қилиб, ичакларда дард кўзгайди.

### Ўрик

**Мизожси.** Иккинчи даражада совуқ ва ҳўл. Мағзининг ёғи иккинчи даражада иссиқ ва қуруқ. Тиқилмаларни очувчи ва қаттиқ моддаларни юмшатувчидир. Аччиқ данак ўрик мағзининг мизожси иккинчи даражада иссиқ ва қуруқ.

Унинг шифобахи хислати ҳаракатлантирувчи, кеч ҳазм бўлувчи, мағзининг ёғи тановул қилинса, тиқилмаларни очади, қаттиқ жойларни юмшатади, ҳалқумдаги ютиш оғирлиги ва терининг қуруқлигига шифо бўлади. Ўрик ширин мағзининг мизожси биринчи даражада иссиқ ва ҳўл.

Ўрик дарахтининг бошқа қисмлари мизожси иккинчи даражада совуқ ва қуруқ. Унинг шифобахи хислатлари, баргини сувда қайнатиб, ўша сув ичишса, меъда қуртларини тўқади, пешобни равон келтиради.

**Таъсири.** Яхшиси қуритилган туршак, чунки у тез бузилмайди, тез ачимайди. Ўрик меъда учун шафтолидан кўра мувофиқроқдир.

Мағзининг ёғи бавосир касалига фойда қилади. Туршагининг суви ташналикни қондириб, иситмаларга фойда қилади.

**Зарари.** Ҳўл ўрик тез бузилиши сабабли иситмаларни кел-

тириб чиқаради. У пайдо қилган хилт тез сасийди. Наҳор-га оч қоринга ўрик ейиш соғлик учун ёмон. Давомли равишда ейиш эса ичакларнинг ички деворини яллиглантиради, энг ёмони, қонга таъсир кўрсатса, қоннинг ранги оқиш тусга кириб, нес балосига сабаб бўлади.

Бунинг оқибатида танада бадбўй ҳид берадиган балғамни ҳосил қилади. Аччиқ данак магзи ейилса, юракни беҳузур қилиб, ҳушдан кетказади.

### Шафтоли

**Мизожи.** Иккинчи даражанинг охирида совуқ ва биринчи даражада ҳўл, аммо бу даражанинг охирида эмас.

Шафтолининг рутубати унинг тез сасишига ёрдам беради. У юмшатувчи бўлиб, бир оз буриштирувчанлиги ҳам бор; унинг энг буриштирувчанлиги қоқисидир. Шафтоли хилтларнинг оқишини тўхтатиш хусусиятига эга. Хом шафтоли ҳам буриштирувчи бўлади.

**Таъсири.** Шафтолининг баргидан олинган сувини қулоққа ва киндикка қўйиб боғланса, қуртларни ўлдиради. Пишиган шафтоли меъда учун яхши бўлиб, унда оёқатга иштаҳа тугдириш хусусияти бор. Унинг гули ва ёш барглариинг шираси ҳам болалардаги гижжаларни туширишда ёрдам берса, гулини туйиб карам суви билан қориб боғланса, сўгалларни тўкиб қуритиб юборади. Магзини чайнаса, ҳамашган тишларни ислоҳ қилади. Шафтоли данагидан олинган ёғни илиқ ҳолида томизилса, қулоқ дарди ва карлигини даф қилиб, қулоқ пардаларидаги тўсиқни очади, агар шу ёғни еса, бавосир дардини бартараф қилади.

Барглариинг шарбати ёки баргидан тайёрланган қайнатма ревматизм, бош оғриги, меъда-ичак хасталиклариди қўл келади.

**Зарари.** Шафтолини овқат устига ейиш таомни бузади ва ўзи ҳам бузилади. Қуритилгани кеч ҳазм бўлади ва гирчи озиқлиги кўп бўлса ҳам яхши озиқ эмас. Пиймагани эса ични қотиради.

### Қулуннай

Таркибида метаболизмнинг нормал ишлаши учун керакли моддалар, органик кислоталар ва кўп миқдорда дармондори бўлган қулуннайнинг мўъжизавий хусусиятлари борлиги

аниқланган. Қулупнайда бўқоқ, эски, яллиғланган ва ҳеч нарса билан даволаб бўлмаган экземаларга, аллергия, ошқозон ичак яралари, гемморой, ич қотиши ва кетиши, юқумли касалликлар, буйрак, жигар, юрак ва томир касалликларига шифоси бор. Қулупнай камқонликка қарши таъсири доридир. Сийдикни ҳайдади, ҳароратни туширади.

Қулупнай ҳеч нарса билан аралаштирилмасдан ейлиши керак. Қулупнайнинг шифосидан фойдаланиш учун қулупнай мавсумида эртадан тушгача фақат қулупнай ейиш (1 кг гача) керак. Тушдан сўнг таом ейиш мумкин. Қулупнай билан бир кунда ширинлик ва оқ нон ейиш қатъиян таъқиқланади.

Ҳафтанинг икки кунини (масалан, душанба ва пайшанбани) фақатгина қулупнай билан ўтказиш фойдали. Қулупнай аллергиясини ҳам яна ўша қулупнай билан даволаш мумкин. Бунинг учун қулупнайни шакар, қаймоқ, ёки бошқа мевалар билан аралаштирмасдан ейишнинг ўзи кифоя қилади. Мавсуми ўтгунича ҳар кун қулупнай ейиш фойдали. Мавсумида табиий қулупнай еганлар йил давомида касалликлардан омон бўлишади.

**Диққат:** Фақатгина табиий бўлган ва пишиш мавсумида тўпланган қулупнай ва тоғ қулупнайи дорилик хусусиятига эга.

### Хурмо

**Мизожи.** Биринчи даражада иссиқ ва ҳўл; унинг иссиқлиги ҳўлигидан кўпроқ.

**Таъсири.** Хурмо озуқа сифатида серқувват, ундан баданда тоза ва соғлом қон пайдо бўлади.

Фалажлик иллатлари, юзнинг қийшайиши ва дармон қуришини бартараф этиб, нимжон буйракка қувват бўлади.

У совуқ меъда учун фойдали бўлиб, совуқдан бўлган хасталикларга шифо бағишлаб, табиатни юмшатади ва эрлик уругини кўпайтиради. Буйрак ва қовуқ тошларини майдалаб тўкиб юборади, агар шу сувни пишган гуруч билан истеъмол қилинса, ориқ одамларни семиртиради. Шунингдек, мевасидан тайёрланган ширбат, бўқоқ хасталигига, хафақон, камқувватлик, қон босими пасайишига, юқори нафас йўллари шамоллаганига ва қон қусганга шифо бўлади. Хурмо мева-

си шлмий тиббиётда меъда-ичак касалликлари, чипқон жароҳатларини даволашда фойдаланилади.

Киши озуқа сифатида кўп вақт давомида хурмо ейиши мумкин. Хурмо, пусти билан ювилмасдан ейилиши керак. Хурмо пусти устидаги микроблар соғлом киши ичакларидаги микроблар билан бир хил. Хурмони ювмасдан ейиш ичакларга керакли микробларни бериш бўлади. Кунига 1-5 дона хурмо данаги билан ейилса, ичакларнинг ишламаслигига ва гемморойга фойдали.

Ҳомиладор аёлларга хурмо тавсия қилинади, чунки хурмо бачадон мускулларини тозалаб, кучга тўлдиради. Хурмо – ҳомила ривожланиши учун керак бўлган фолія кислотасининг манбаидир.

Нонушта ва кечки овқатлар ўрнига сув ёки кўк чой билан ейиш мумкин.

**Зарари.** Бош оғригини келтириб чиқаради, унинг бу таъсирини бодом, кейин тоза сиканжабин тузатади.

### Бодом

**Мизожи.** Аччиқ бодом магзи учинчи даражада иссиқ иккинчи даража охирида қуруқ. Абу Али ибн Синонинг фикрича, иккинчи даражада иссиқ ва қуруқдир. Аччиқ бодом ёгининг мизожи иккинчи даражанинг аввалида иссиқ ва хўлликка мойилроқ. Аччиқ бодом дарахти томирининг мизожи иссиқ ва қуруқ.

**Ширин бодом** магзи мизожи биринчи даражада иссиқ ва хўл. Ибн Сино таъриф қилишича, мўътадил ва намликка мойил. Унинг ёғи иссиқлигу совуқликда мўътадил, янғиси мияга жуда кўп намлик бағишлайди. Пўстининг мизожи совуқ ва қуруқ.

**Таъсири.** Аччиқ бодомнинг елими буриштиради ва қиздиради, ширин бодом тиқилмаларни очишда аччиқ бодомдан анча кучсизроқдир, чунки у латифлаштирувчи ва кетказувчидир ва фақат кўшимча таъсирлар билангина очувчидир, аммо бодомнинг барча турлари кетказади, тозалийди ва тиқилмаларни очади. Аччиқ бодом буедой уннинг крахмалига кўшиб ишлатилганда қон тўфлаш, чўзма йўтал, иситма ва зотил-



жамга даво бўлади. Аччиқ бодомнинг хоссаси шуки, уни тулки еса ўлади, у озиқ эмас, фақат доридир.

Бодом, айниқса, аччиқ бодом жигар ва талоқдаги тиқилмаларни очади, агар унинг янгисини нўстлоғи билан ейилса, меъдани намлиқдан тозалайди, уни туйиб, сирка билан қориб боғланса, бош оғригини босади, туйилгани кўзга тортилса кўриш нуруни кучли қилади. Аччиқ бодом магзи ейилса, кўкрак ости ва ўпка аъзолари шишлари, йўтал ва нафас етишмаслик дардларига шифо бағишлайди. Агар крахмал билан ейилса, таъсири кучлироқ бўлиб, ялтиз билан ейилгани буйрак дардини даф этади. Агар асал суви билан тановул қилинса, қуланжни очади, асатнинг ўзи билан ейилса, жигар ва талоқ тиқилмаларини очиб, сариқ хасталиғи ва талоқ иллатлирини бартараф этади. Мой билан ейилса, буйрак ва қовуқ тошларини майдалаб, пешоб келишини кучайтиради ва сийишидаги қийинчиликни кетказади.

Аччиқ бодом ёгини сал иситиб қулоққа томизилса, оғригини ва ичидаги ҳар хил шовқин ва жеранглари даф қилиб, қуртларини туширади.

Аччиқ бодомнинг туйилгани ёки ёгини аёллар тагдан кўтаришса, ўлик ҳамма ва унинг йўлдошини осон туширади.

Аччиқ бодом ёгининг туйилгани сиркага қориб боғланса, эски ва югурик яратар, ҳўлчечак, теридаги доғлар, кўтир, қичима ҳамда аллергия тошмаларга шифо бўлади, ёгининг ўзи сепкилли ва қора доғларни даф қилиб, юзни юмшатади ва совуқдан ёрилганни майинлаштиради.

Унинг магзини туйиб, сувда қайнатиб, ўша сув билан бош ювилса, қазгоқни йўқ қилиди ва битларни ўлдиради.

Қутирган ит қопганга туйилгани боғланса, фойда беради. Аччиқ бодом дарахти томирини туйиб, қизилгул ёғи томирига қориб боғланса, совуқдан бўлган бош оғриғига шифо бўлади, шунингдек, темиратки доғларини даф этади. Илдизининг кулини кўйиб боғланса, оловдан куйганга шифо бўлади.

Халқ табобатида ширин бодом қанд билан аралаштирилгани дармонсизлик, нафас қисили, бош айланиши ва йўталги даво сифатида ишлатилади. Уни новвот билан бирга ейилса, бош миё жағдарини мустаҳкам қилади, ички аъзоларни ортиқча ва зарарли моддалардан тозалайди, кўзга қувват бағишлаб, ични

ва ҳалқумни юмишатади. Мағзини шакарга қориб, ширин қилиб ейилса, йўтал, кўкрак ичидаги аъзолар ҳамда тамоқни яхши қилади, нафас қисими ҳамда кўкрак ости пардаларининг шиши, зотилжамга шифо бўлиб, қон қусишини тўхтатади.

Унинг пўчоғини то қорайгунча куйдириб, тишига суртилса, кирларини тозалайди, миқларини мустаҳкам қилади. Бодом истеъмолчи ички аъзоларни ва ички юмишатади, ичак ва қовуқ яралари, ичкетарга, агар меъда рутубатидан бўлса, даво бўлиб, маний ҳосил қилади ва унинг шиддатини пасайтиради. Пешоб ачишишига даво бўлиб, баданни семиртиради.

Бодом мағзини анжирга қўшиб ейилса ёки ташқаридан қўйиб боғланса, кутурган ит қонганда шифо бағишлайди.

Ширин бодом ёғи истеъмол қилинса, аввало, мияни сернам қилади ва пардаларидаги шишларга даво бўлади. Қуруқлар ва шишлар туфайли аъзоларининг чангик бўлишини дивольйди. Зотилжамга шифо бўлиб, уйқусизликни бартараф этади. Бу ёғни елка аралаш бел суюқларига давомли суртиб турилса, қўл-оёқ, бармоқларнинг иллати – оғриқ ва шишлари бўлмиш подаграни даф қилади. Букри ва кекса кишилар белининг букичиб қолишига сабаб бўлган бодларни тарқатиб, белларни тик туттишлари ва соғайишларига ёрдам беради.

**Зарари.** Аччиқ бодом истеъмолчининг ичакларга зарари бор. Унинг давоси шакар, новвот ва ширин бодом ейиши.

Ширин бодом қийин ҳазм бўлади. Унинг туюлгани ширинлиги сабабли оғир бўлади ва сафрони кўзгайди. Ширин бодом мизожли совуқ ва ҳўл мизожли кишилар учун оғир ва кеч ҳазм бўлгучи, қолаверса, қорин аъзолари учун зарарли. Масалан, сафро моддасини пайдо қилади. Бундай ҳолатда шакар ейилса, зарари ислоҳ қилинади. Зарарини даф этмоқ учун мустасқо ейиш лозим.

Агар у эскирса, бузилади ва аччиқ бўлади, уни ейилса, одамни гамгин қилади. Иштаҳани бўғади, юракни беҳузур қилиб, ҳушдан кетиш иллатини пайдо қилади. Бундай пайтда уни тезда қайт қилиш, меъдани ундан тозалаш учун нордон мевалар шарбатидан ичиш керак. Ширин бодом ёғини ичга истеъмол қилиш, агар қориннинг ички аъзоларида заифлик бўлса, зарар қилади. Бир кунда ширин бодом мойидан ейиш миқдори 50 граммдир.

**Писта**

**Мизожи.** Писта магзининг мизожи иккинчи даражада иссиқ ва қуруқ, лекин баъзилари хўл ҳисобланади.

**Таъсири.** Мағзи зеҳнини ўтқирлаштиради, миянинг ҳолатини яхшилайти, йўтал, юрак ўйнаши ва беҳузур бўлиши, қайт қилиш, ичаклар дарди ва жигар совуқлигини бартараф этиб, тиқилмаларини очади. Озиқалиги оз бўлса-да, давомли еса, танани семиртиради, мағзи ташиқаридаги пўсти билан ейилса, буйракнинг бужмайгани ва сариқ хасталигини даф этиб, жондорлар чаққанига қарши дори бўлади.

Унинг қаттиқ пўчоғини сувда қайнатиб, киндиккача ўша сувда ўтирилса, чиққан кўтанни жойига қайтариб киритади.

Писта дарахтининг пўстлогини ва баргини сувда қайнатиб, ўша сув билан таҳорат олинса, орқа аврат ва ба-чадонга шифо бағишлайди. Агар шу сув билан сочни давомли ювиб турилса, восвос, савдо моддаси ошиши ва шунингдек, бадандаги заҳарларни даф қилади. Пишмаган кўк пистанинг ташиқи томонидаги пўстининг мизожи совуқ ва қуруқ.

Агар уни оғизга солиб чайналса, тиш ва милкларни мустаҳкам қилиб, оғиз бўшлиғига хуштаъмлик киритиб, оғиз пишшига шифо бўлади. Уни шакар билан ейилса, ваболи ҳаво таъси-рини енгади. Кўк пўстини туйиб ейилса, юрак ва меъдани бақувват қилади, меъда толаларини кучли қилиб, қусиш, ке-кириш, ич кетиш ва чанқоқни бартараф этади.

Писта меваси билан ўз даврида Абу Али ибн Сино меъда жигар ва бошиқа касалликларни даволаган.

Халқ табобатида баргидан тайёрланган қайнатмаси ичке-тиш, қон арлаш ич кетиш ҳамда турли қон оқишларни тўх-татиш учун қўлланилган. Унинг уруғи дамламаси билан ўпка сити қувватсизлик даволанади. Бемор жуда озиб кетганда ҳам уруғи дамламасидан ичирилса, ажойиб қувват бўлади.

Хандон писта дарахти пўстлогидан олинган елими ҳар хил очиқ яраларга боғланса, йиринг ва сувни тортиб, шишини йўқотади.

Жигарни тиқилмалардан тозалаб, баданда ҳўлликни оши-ради ва ҳашаротлар заҳрини кесади.

**Зарари.** Писта мағзи ва ёғи кўп ейилса, меъда ва баданнинг қуйи қисмларига зарар қилиб, аллергия ҳосил қилади.

## 15. САБЗАВОТЛАР ВА ПОЛИЗ

### Қовун

**Мизож.** Иккинчи даража аввалида совуқ ва иккинчи даража охирида ҳўлдир. Уруги қуритилса, ҳўлловчи бўлмасдан, балки биринчи даражада қуритади; илдизи ҳам қуритувчидир.

**Пишгани латиф ва хоми гализдир.** Пишмаган қовун таррак табиатига эга бўлади. Бунда қандай бўлмасин очии хусусияти бор. Қовуннинг эти ва айниқса, уруги етилтирувчи ва тозаловчидир. Бунинг етилгани ва шунингдек, етилмагани ҳам тозаловчи бўлади. Уруги тозалашда кучлироқ ва улар меъдада қайси хилтга тўғри келса, ўша хилтга айланади. Сафрога ва айниқса, савдога қараганда балгамга айланишга мойилроқдир.

**Таъсири.** Унинг ичидагисини бугдой уни билан ҳамир қилиниб, офтобда қуритилса, терини тозалайди сепкил доғ ва бошнинг кепакланишига фойда қилади. Қовуннинг етилгани ҳам, хоми ҳам сийдикни ҳайдайди, буйрак ва қовуқдаги майда тошларга, айниқса, буйракда бўлганига фойда қилади. Унинг озиқлиги яхшироқ ва хилти мувофиқроқдир. Бунини бошқа таом кетидан кейин ейиш керак. Қовун турли дармондорилар, кўп миқдорда темир ва целлюлозаларни мужассамлаштирган. Ичакларни тозалайди, гемоглобинни кўпайтиради, жигарни юмшатади, оҳак ва тошларни эритади ва туширади, сийдикни кўпайтиради.

Янги қовун қон касалликлари, склероз, геморрой, буйрак ва юрак касалликларига фойдали, ич қотишини йўқотади. Туғишдан аввал қовун ейиш туғишни осонлаштиради.

Энг шифоли қовун яқин полиздан келган қовундир. Туриб қолган қовунда зарарли модда кўпаяди. Янги қовун уруги тери, ички ва ташқи яраларга фойдали.

**Зарари.** Қовуннинг илдизи қустирувчидир. Агар у яхши ҳазм бўлмаса, ич кетиш билан қусишни келтириб чиқаради, меъдада бузилса, захарли табиатга эга бўлади. Бунда уни тезда чиқариш лозим, энг яхши ёрдам бирор восита орқили қусишдир.

### Бодринг

**Мизожи.** Учинчи даражада иссиқ ва қуруқ.

**Тағсири.** Латиф ва шимдирувчи. Илдизи, барғи ва мебаси тозалайди ва шимдиради, нўстлоғи эса кўпроқ қуритади. Ёввойи бодрингнинг ўзидан, илдизи ва барғидан олинган шира сариқ касалига фойда қилади. У билан сурғи қилиш нафас олиши ёмонлашган кишига жуда мос келади. Бўгинлардаги оғриқларга фойда қилади. Агар қуруқ ширасини қулоққа томизилса, оғригини босади.

У "темир қалпоқ" деб аталувчи ва эски бош оғриқларига ҳам даводир. Шираси сийдик ҳайдиди.

**Зарари.** Рутубатни ошган кишиларга, сафроли ич кетши касалликларига мулкун эмас.

### Карам

**Мизожи.** Мураккаб табиатли.

**Тағсири.** Гиббиётда карам ширасини меъда ва ўн икки бармоқли ичак ярасида қўлланилганда яхши самара бериб келяпти. Карам барғи халқ табобатида иштаҳа очиш, овқат ҳазмини яхшилаш, С дармондориси этишмаслигининг (цинга касаллигида) олдини олиш ҳамда сийдик ҳайдовчи ва енгил сурғи дори сифатида қўлланилса, баргининг шираси сариқ касаллиги ва юқори нафас йўллари яллиғланишини даволашда қўлланилади.

Йўтал, катар ва юқори нафас йўлларининг бошқа шамоллаш касалликларини даволаш учун янги сиқиб олинган карам ширасига шакар солиб, ундан чиққан шира сувини ичирса, даво тағсири янада сезиларли бўлади.

Карам Е витаминлари манбасидир. Тухум касалликларига, семизлик, гормон муво. нитсизлигига, ревматизм, шишлар, милк ва талоқ касалликлари, ҳуснбузар, тери касалликларига қарши қувватли қуролдир. Қабзият (ич қотиши) ва унга боғлиқ тери касалликларини кетказди, қондаги қандни туширади.

Карам суви оз муддатда ошқозон ва ўн икки бармоқли ичакдаги яраларни ёпади, ичакларни тозалайди, она сутини кўпайтиради. Эски яралар устига янги карам барғлари эзилиб

сурилса, яраларни тозалаб, қисқа вақт ичида ёпади, оғриган бошга сурилса, бош оғригини кетказади, шишган талоққа сурилса, шишни туширади.

Оқ карам таомни ёки карам суви ичакларда газ тўпласа, бу карам у киши мизожига тўғри келмаганини кўрсатади. Бу киши оқ карам ўрнига қизил карам, сабзи ёки қизил лавлаги ейиши керак.

**Зарари.** Ошқозон ичак яра касаллида қон кетиш ҳолатларида тавсия қилинмайди.

### Лавлаги

**Мизож.** Биринчи даражада иссиқ ва қуруқ, ҳақиқатда эса мураккабдир.

**Таъсири.** Лавлагиде бурақлик латифлаштириш ва эритиб тарқатиш хусусиятлари бор.

У юмшатувчи ҳамдир. Лавлаги баргининг қайнатилгани оловдан куйганга яхши таъсир қилади, исал билан кўшиб суртилса, темирлаткиларни йўқотади. Қора лавлаги ични қотиради, ахлатни чиқариш учун у билан ҳуқна қилинади, озиқлиги кам, аммо жигар тиқилмаларини очишда фойдадир.

Баргидан сиқиб олинган сув сўғилларни кўчиради ва битларни ўлдиради. Сувини шитиб қулоққа томизилса, оғригини босади, бошни ювилса, кепакни кетказади, шунингдек, талоқ касалига ҳам даводир.

**Зарари.** Илдизи меъда учун ёмон ва кўнгилни айнитади, кўпинча, бунинг сабаби унда ачиштирувчи хусусияти борлигидадир. Лавлаги ёмон каймус тугдиради, озиқлиги кам.

### Ошқовоқ

**Мизож.** Совуқ ва ҳўл.

**Таъсири.** Қовоқ уруги ва унинг уни, атала ва суюқлиги лентасимон, баъзан юмалоқ гижжаларни тушириш учун қўлланилади. Мевасининг юмшоқ этли қисми парҳез таом сифатида атеросклероз, қабзият ҳолларда жигар, буйрак ва қовуқ касалликларида сийдик ҳайдовчи восита сифатида истеъмол қилишга тавсия этилади. Мевасининг юмшоқ қисми этидан олинган каротининг ёғли эритмаси қийин битади-



ган ва йирингли яражар, куйган ва совуқ олган тери, шиллик парданинг зарарланган ерлари ва терининг бошқа сурункали касалликларини даволашда қўлланилади.

Қовоқ мевасидан тайёрланган қайнатмани Абу Али ибн Сино кўкрак оғриги ва йўталга қарши қўлаган. Кўрда кўмиб пиширилган ва қанд билан аралаштирилган қовоқни ичми юмшатиш учун буюрганлар. Пиширилмаган қовоқ шираси билан ибн Сино томоқ оғригини ва мия касалликларини (миядаги шишлар ва мия яллигланиши) даволаган.

Сувда ёки кўрда кўмиб пиширилган қовоқ халқ табобатида парҳез таом сифатида сариқ ва жигарнинг бошқа касалликлари, буйрак ва сийдик тош касалликларида сийдик ҳайдовчи дори сифатида қўлланган. Темиратки касаллигида қовоқнинг этли қисмини майдалаб, эзиб, унинг устига қўйиб боғланади.

**Зарари.** Ошқозонда кислота миқдори ошганда, яъни жигилдон қайнаганда истеъмол қилиш тавсия қилинмайди.

### Анзур пиёзи

**Мизожги.** Учинчи даражали иссиқ, иккинчи даражали қуруқ.

**Таъсири.** Совуқда орттирилган бош оғриги, тутқаноқ, тумов, бош айланиши, фалажлик, зехн настлиги йўтал қон тутуришга фойда қилади. Томоқ ва ошқозонни қувватлаб ҳазми яхшилади. Сийдик йўлидаги тошларга ва бўгин оғриқларига фойда қилади. Ўзининг хусусияти билан тиқилмаларни очади. Ичиш миқдори 4 гр атрофида бўлиши керак.

**Зарари.** Иссиқ мизожли кишиларга тавсия қилинмайди. Уларнинг кўнглини айнитиб, бош оғриги пайдо қилиб, баданда тошмалар чиқаради. Бунинг учун исиканжабун ва қанд билан истеъмол қилинади.

### Пиёз

**Мизожги.** Учинчи даражада иссиқ ва унда ортиқча ҳўллик ҳам бор.

**Таъсири.** Пиёз латифлаштирувчи ва парчаловчидир.

Пиширилган пиёзнинг озиқлик моддаси гализ хилт пайдо қилади ҳамда ейладиган пиёз турли сувларнинг зарарини қайтаради. Юзни қизартиради, уруғи доғни кетказади

ва туз билан қўшиб ишлатилса, сўғалларни кўпоради. Суви чиркин яраларга фойда қилади, товуқ ёғи билан қўшиб оёқ кийимидан шилинганга ишлатилса, фойда қилади. Суви бурунга юборилса, бошни тоза қилади ва бош оғирлашганида, кулоқ шангиллашида, йиринг ва сув пайдо бўлишида кулоққа томизилади. Ейиладиган пиёзнинг сиқиб олинган суви кўзга сув тушгани – катарактага даво.

Пиёз суви асал билан ишлатилса, томоқ оғригини тўхта-тади. Пиёзнинг ҳамма турлари шаҳвоний ҳисни тўхтатади. Бунинг бир хили қусишни кўзгатиб, аччиқлиги сабаб заиф меъдани кучли қилиб иштаҳани очади. Сарик касалида жуда фойдали.

Пиёзли дорилар кучли, бактерияга қарши хоссига эга бўлиб, майдаланган пиёз бошидан қийин битадиган ва йирингли яраларни даволашда фойдаланилади. Пиёз яна дармондорига бой сабзавот сифатида кўп ишлатилади. Ринит касаллиги, яъни бурун шиллиқ қаватларига ва кольпитда қиннинг шиллиқ қаватларига суртилади.

Уни Абу Али ибн Сино иштаҳа очиш ва сарик касаллигини даволашда қўлаган. Пиёз шираси билан кулоқдан йиринг оқишини, йирингли яраларни, ангина ва бош оғригини (кулоқ ва бурунга томизилади), кўзга оқ тушишини даволаган.

Ибн Сино уни яна юмшоқ сурғи ҳамда аёлларда тўхтаб қолган ҳайзни келтириш мақсадида қўлаган.

Пиёз билан турли яралар, чипқон, цинга ва бошқа хасталиклар даволанади ҳамда сийдик ҳайдовчи дори сифатида фойдаланилади. Майдаланган пиёзни олма, асалга аралаштириб, иўталга ва томоқ оғригига даво сифатида ишлатилади. Пиёзнинг спиртли эритмаси билан атеросклероз ва ичак касалликлари ҳамда қон босими касаллигининг бошланғич тури даволанади.

Қуруқ пиёз ўзида кучли антисептик моддаларни муҳим-самлаштиргани учун сил билан бирга барча юқумли касалликларга фойда беради. Қондаги қандни, сариқликни кетказ-зади, ҳайз ва сийдикни тўкади, сўлак безларининг меъёрда ишлашини таъминлайди, ошқозон, танаҳилмоя тизимини ва ичакларни қувватлантиради. Янги пиёз ейишни хоҳлиганлар

иккиланмасдан ейишлари керак. Соғлом киши бунга эҳтиёж ҳис қилмайди. Саримсоқ ва пиёзнинг ҳидини кетказиши учун чиннигул, кардамон, ялпиз, петрушка ва арпабодиён чайнаш мумкин, сўнгра тишлар тозаланади.

**Зарари.** Пиёз бошни оғритадиган нарсалардандир. Буни кўп истеъмол қилиш уйқуни кучайтиради. У ёмон хилт тугдиргани учун ақлга зарар қилади ва сўлакни кўпайтиради.

### Сабзи

**Мизожси.** Учинчи даража охирида иссиқ ва биринчи даражада ҳўлдир. Тогда бўладиган сабзида ични дам қилиш ва қотирниш хусусияти бор. Бу хусусият полизларда бўлмайди, чунки уругини қуюқ қилиб, қоринга суртилганида елни тарқатиб юборида.

**Таъсири.** Зотилжам ва давомли йўталга фойдалидир. Ҳазми қийин, мураббосининг ҳазми эса енгилдир. Истисқога фойда қилади.

Сабзи ва ёввойи сабзининг уруғи ичак оғриқларини босади. Қаттиқ сийдиради. Сабзи, айниқса, ёввойиси ичилса ҳам, кўтарилса ҳам, ҳайз қони ва сийдикни ҳайдайди. Уруғи ва илдизи ҳомиладор бўлиш қийинлашганда ёрдам беради. Сабзи, айниқса, полизларда ўсадиган сабзи шаҳвоний ҳирсни орттиради. Илдиз меваси юмиоқ сурғи таъсирига эга бўлиб, углеводлар алмашинувини тартибга солади.

Шунинг учун ёш сабзини углевод алмашинуви бузилганда ҳамда дармондорилар етишмаслиги касалликларини даволашда истеъмол қилиш тавсия этилади. Илдиз мевасидан олинган мойдаги эритмаси экзема, қийин битадиган яра ва бошқа тери касалликларини, йирингли яра, куйган, совуқ урган ерларни ҳамда бурун ва томоқ ишлиқ нардаси зарарланишини даволаш учун ишлатилади.

Халқ табобати амалиётида сабзи сийдик ҳайдовчи, қовуқдаги тош ҳамда қумларни нуратувчи, сурункали йўтал ва зотилжамда самарали дори ҳисобланиб, кўкрак ҳамда жигар хасталигида фойдалидир. Сабзи тери куйганда ҳамда хавфли ўсма касаллигида шарбатини ичиш тавсия қилинади. Шунингдек, у ташиқи муолажаси учун ҳам қўлланилади.

Сабзи уруглари кукун ҳолида ёки дамлама сифатида ги-жэса ҳайдовчи восита ҳамда қорин дамлаб ичкетишида қўлланилади. Сабздан тери куйганда, совуқ урганида, битиши қийин бўлган йирингли яра ва жароҳатларда ҳам фойдаланиш мумкин. Сабзи замонавий тиббиётда камқонлик, дармонсизлик, юрак, жигар буйрак касалликларида фойдаланиб келинган. Юқори нафас йўлларининг шамоллаши билан боғлиқ бўлган бронхит йўталда сабзи шарбати билан асал энг ажойиб дори воситасидир.

Болалар учун она сутидан кейинги қийматли озуқа. Эмицикли аёлларнинг сутини кўпайтиради ва бойитади. Она ва боланинг тишларини қувватлантиради, кўз нуруни оширади. Саратоннинг олдини олади, тери ва кўз касалликларига, катаракта, астма ва овоз настлигига фойда беради.

Сабзи уруелари ошқозон ва ичак газларини кеткази, сийдикни ҳайдайди, буйрак ва қовуқ тошларини туширади, қоринда сув тўпланиши касаллигига фойда беради. Сабзи суви исмалоқ, қичитқийт, семизўт, карам, пиёз, петрушка, селдир ёки олма суви билан бирга ичса, самарадорликни янада оширади.

**Зарари.** Сабзини хамлигида кўп истеъмол қилиш заҳарланишга олиб қелиши мумкин.

### Саримсоқ

**Мизожи.** Учинчи даражадан тўртинчи даражагача иссиқ. Ёввойи саримсоқ эса бундан ҳам иссиқроқ.

**Таъсири.** Юмишатувчи, дами жуда тез тарқатувчи ҳамда терини яралантирувчи ва куйдирувчидир. Сувларни зарарлантиришда фойдали таъсир қилади. У тоғ ялпизининг қайнатмаси билан қўшиб ичилса ёки баданга суртилса, бит ва сиркаларни ўлдиради. Унинг кулини асал билан қўшиб, доғ, темирлатки, яраланган қўтир, кўз остидаги қонталашларга суртилса, уларни кеткази. Ёввойи саримсоқни ялпизигида ёмон жароҳатлар устига қўйилса, уларни бириктиради. Унинг қайнатилгани ва қуритилгани тиш огригини босади.

Пишириб ейилса, овозни ва томоқни тозалайди, эски йўталларга ва совуқдан бўлган кўкрак огриқларига фойда қилади ҳамда томоқдаги зулукни чиқаради. Зайтун ва сабзи

қўшиб пиширилгани қоринда сув йиғилишида фойдалидир.

Саримсоқ барги ва новдасидан тайёрланган қайнатмага ўтирилса, сийдик ва ҳайз қонини юриштиради ва йўлдошини туширади.

Унда ични бўшатиш хусусияти бор.

Саримсоқ қонни тозалайди, ўпка, жигар, саффо косаси (ўт туфаги) ва юракни қувватлантиради. Яллиғланишни кетказади ва барча касалликларни йўқотади. Артерияларнинг оҳакланиши, торайиши ва тикқилишини кетказиш учун саримсоқдан яхшироқ дори йўқ. Гижжаларни тўқади, туберкулез бактерияси билан бирга зарарли микробларни, вирус ва паразитларни ўлдиреди, иссиқликни туширади, қонни суюлтиради, иштаҳани очади. Қизийдиган ишларни туширади, газаклаган яратарни очиб, тозаланишига ёрдам беради. Ярадаги инфекцияларни тозалаб ёпади, қонни холестериндан тозалайди, юз рангини гўзаллаштиради, сулак безларининг яхши ишлашига ёрдам беради. Танақимоя тизимини қувватлантиради.

Ичимлик сувини ўзгартириши керак бўлган киши саримсоқ ейиши керак. Бу шаклда янги сувга кўникма даврини қисқартиради ва қулайлаштиради.

Жисмоний чўкишдан ўзини сақлашни хоҳлаган қариялар ҳар кун саримсоқ ейишлари ёки туйилган 3 тилим саримсоқни асал ширбати билан ичишлари керак.

**Зирари.** Саримсоқ бошини оғритади. Кўзни заифлаштиради ва кўзда майда чиқиқларни тоширади. У қуритиш ва тарқатиш хусусиятларига эга бўлгани туфайли шаҳвоний қувватга зарарлидир. Терини яра қилади. Баробар олинган саримсоқ бунинг ёввойисининг ўрнига ўтади. Бўйрак касалликларида тавсия қилинмайди.

### Шолғом

**Мизож.** Шолғомда ҳар хил қувватлар бор. Унинг ҳар икки хили ҳам иккинчи даражада иссиқ ва биринчи даражада хўлдир.

**Табъсири.** Шолғом уруғини қўйиб боғланса, елларни ҳайдайдди ва чот оралтигидаги ишларни йўқотади. Унинг қайнатмаси подагра касалига қўйилса, гўшт билан қайнатилгани эса бел ва бўйракни қиздиради. Шолғомнинг уруғи кўп елли-

ги туфайли шахвоний қувватни кўзгаб, эрлик уругини кўпайтиради, суви эса сийдикни юриштиради. Уни пишириб ёки хомлигича ейилса, кўзга фойда қилади.

**Зарари.** Шолғом секин ҳазм бўлади. Уни қайнатилган ва яхши пиширилган ҳолда ейилса, кўп гализ гизо беради; доимий истеъмол қилиш эса тиқилма ва елларни тугдиради.

## 16. ДОРИВОР ЎСИМЛИКЛАР

### Арпабодиён

**Мизожи.** Учинчи даражанинг аввалида иссиқ ва биринчи даражада қуруқ. Лекин Абу Али ибн Сино иккинчи даражада иссиқ ва биринчида қуруқ деган. Уругининг мизожи баргиникдан иссиқроқ. Саҳрода ўсадиган арпабодиённинг мизожи учинчи даражада иссиқ ва иккинчи даражада қуруқ. Лекин ҳар иккала бодиённинг ҳам бошқа қисмларига қараганда шифобахшликда томири кучлироқдир.

**Таъсири.** Ёпишқоқ хилтларни эритади, қоршидаги дамни кеткизиб тозалайди ва оғриқ қолдиради. Заҳарга қарши таъсири бор. Сийдик ҳайдайди, аёлларда ҳайз кўришни яхшилаб, эмизикли оналар сутини кўпайтиради. Ёмон туш кўриш ва васвасага тушишнинг олдини олади. Барча совуқ хилли касалликларга фойдали.

Арпабодиённинг уругини қовуриб истеъмол қилинса, кўкрак ичидаги аъзолар, жигар, талоқ, буйрак ва қовуқ тиқилмаларини очиб, ана шу аъзоларнинг совуқдан бўлган дардларига шифо бўлади. Меъдага қувват бўлиб, қуюқлашган бод, ахлатларни таҳлил қилади ва бадандан ҳайдайди. Унинг янгиси пешоб ва ҳайз қонини равон юргизади.

Уругини сувда қайнатиб, ўша сувни мол тили гули ва бодиён уруги билан ичилса, юрак ўйнаши, бош оғриқ, йўтал ва касалликларга даво ҳамда терлатувчи хусусиятларига эги бўлиб ични юргизади. Агар якка ўзи истеъмол қилинса, қуюқлашган бодларни таҳлил қилади ва тарқатиб юборади. Елкадаги ва белдан елкага қадар ораллиқдаги дардларни тарқатиб, йўғон ичак дарди бўлган қуланжни очади.

Туйилган томирини асал билан аралаштирилиб суртил-



са қутурган ит қонганга даво бўлиб, унинг елимини сурмага ўхшатиб кўзга тортилса, кўзнинг қувватини ошириши ва кўзнинг гавҳарига оқиб тушадиган сувнинг йўлига гов бўлишида яхши самари беради. Агар ана шу аралашмани ейилса, буйракдаги ва қовуқдаги тошларни эритиб тушириб юборади. Агар унинг тўйилганини гулқанд билан аралаштирилиб ейилса, меъдадаги қувват бағишлаб, ундаги рутубатларни ҳайдайди. Унинг ичираси тўйилганига аралаштирилиб, бир оз илтиб, гўдакларнинг қорнига суртилса, қориндаги елни тарқатиб, оғригига даво бўлади.

Арнабодиёни асал ёки сиканжабул билан ейилса, эски иситмаларни боғлайди ва ҳарорат кўтарилиб, иситма хурж қилганда совуқ сув билан ичилса, юракнинг безовта бўлиши ва ичур балғам йиғилишидан юз берадиган меъда қизишиги таскин беради ва ҳароратни ўзига тортиши ва буглантириши воситасида ҳамда пешоб орқали бутун губорни бадандан ташқарига чиқариб ташлайди.

Ёввойи бодиёнинг шохи, барги, гули ва бошқа қисмларини истеъмол қилинса, чакмезакни ислоҳ қилиб, бачадонни зарарли моддалардан тозалайди ҳамда тўтилган ҳайзни юргизиб, яраларни кир ва йиринглардан тозалайди ва буйрак қовуқдаги тошларни майдалаб тушириб юборади, бугидан ҳосил бўлган томчисини қаттиқ бош оғригига ва бош айланishiга тўтилса, тезда тўхтатиб, тарқатиб юборади.

Буйрак, қовуқ, бачадон, жигар ва талоқ қопламаларини очади; оғриқларни енгилаштиради; ҳайз, сут ва эрлик уруғи ишлаб чиқарилишини орттиради; қориннинг настқи қисмидаги оғриқларни ва танага теккан ҳар қандай захарнинг зарарини кесади. Газ чиқаришида таъсирли восита. Арнабодиён чойи бош оғриғи учун жуда фойдали. Кўриш қувватини оширади.

Арнабодиён учинчи даражали иситувчи ва қуритувчи бўлгани учун уни ҳар кўни истеъмол қилиб бўлмайди. 1-2 ҳафтalik курслар ҳолиди ва ҳафтада 1-2 марта таомларда қўлланилади.

**Зарари.** Лекин арнабодиёни иссиқ мизожли одамлар ичга истеъмол қилса, зарар беради. Хусусан, иссиқдан бўлган ичак касалликларига ва бош оғригига зарарлидир. Бу зарарнинг зидди сиканжабулдир.

Арнабодиён уруғида бир кўнда бир марта истеъмол қилини

миқдори 3,5 граммдан 9 граммгача, сувидан истеъмол қилиш  
миқдори 9 граммдан 14 граммгача.

### Алоэ (Сабури)

**Мизожи.** Иккинчи даражага яқин иссиқ ва қуруқ. Ибн Синнинг таъкидлашича, қуввати буриштирувчи ва қуритувчи. Баданга иссиқлик тоширади ва ухлатади. Ҳинд сабури кўп фойдали ва ачиштирмасдан қуритувчи бўлиб, бир оз буриштирувчанлиги ҳам бор. Ачиштириши камлигидан ёмон сифатли жароҳатларни ҳам ачиштирмайди.

**Таъсири.** Сабурни истеъмол қилса, жигардаги нуқсонларни ва танадаги бошқа иллатларни очади, қорин бодларини таҳлил қилиб, меъда бош ва бошқа аъзолардаги ортиқча моддаларни зудлик билан бадандан ҳайдаб, йўқотишга ёрдам беради. Баданнинг чуқур жойларидаги моддаларни тортиб чиқариб, меъда ва томирларни йирингдан тозалайди, савдо, қуюқ шаффоф балғам ва сафроларни нишириб, ҳайдаб чиқаради. Шунингдек, кўзнинг кўриш қувватини ошириб, руҳий хасталиклар ҳамда меъдага боғлиқ мия дардларига шифо бўлади, чунки ана шу аъзоларининг сустлиги, беҳол ва беморлиги меъдага алоқадар бўлиб, шу хасталиклар сабабли одамни уйқу боса бошлайди. Алоэ эса меъдани шу иллатлардан тозалаб, унга алоқадор бўлган аъзолар фаолиятини яхшилашда энг самарали даво воситаси сифатида қўл келади. Алоэ асал ва сариқ халила билан кўшиб истеъмол қилинса, таъсир кучи ошади, сабаби уларнинг ҳар иккаласи ҳам алоэнинг қувватини оширишида шшончли ҳамкор ҳисобланади. Айниқса, урилишдан қолган излар, шикастланган ва лат еган аъзоларнинг қон ивиб, кўкариб кетган жойларини муолажа-лайди ва теридаги доғларни даф этади. Яраланадиган мил-какни битиради. Битиши қийин бўлган яраларга, хусусан, орқа тешик, эрлик олати, бурун ва оғиздаги яралар ва оқма яраларга фойда қилади.

Бошни сафрофий чиқиндилардан тозалайди, агар гул ёғи билан кўшиб, пешона билан чаккага суртилса, мияни ортиқча сафроли моддалардан тозалаб, бош оғригига барҳам беради. Алоэни туз ва қизил танокори билан аралаштириб бошнинг олд томониغا суртилса, совуқ тумовларни бартараф қилади,

миanning иссиқ ва ортиқча рутубатларини қуритади. Агар бирғизуб суви билан сиркани қўшиб суртилса, чақалоқлар бошидаги ҳўл яраларни тўкиб юборади, ширин ошқовоқ ёғи билан суртилса, қулоқ ва бурундаги жароҳатлар учун даво бўлади. Сабур савдони суриб, меланхолияда фойда қилади. Форс сабури ақлни ва дилни ўткирлаштиради.

Алоэ кўзга тортилса, қувватини оширади, кўз-киприклар шиллиқлигини, кўтир ва қичишни йўқотади ҳамда йўғонлашган киприкларни ўз ҳолига келтириб, кўз чуқури захмлари, кўз яраси ва ички бурчагининг куйиб ачишишига фойда қилиб, рутубатларини қуритади ҳамда кўриш қобилиятини оширади.

Сабурдан икки қошиги совуқ ёки илиқ сув билан ичилса, меъдани шиллиқли ва сафровий чиқиндилардан тозалайди, меъдада сафро ҳарорати туфайли тилчада бўладиган куйиш ва алангаланишини босади. Баъзан у меъда оғригини бир кундаёқ тузатади, жигардаги тикилмаларни очади. Елгон ва бузилган иштаҳани қайтаради. 3.5 грамм алоэ совуқ сув билан ейилса, қон қусиши иллати ва сириқ хасталигига даво бўлади, агар шу миқдордаги алоэ қизил гул ё мустақо билан ейилса, меъда ва ичакларнинг барча хасталиқларига даво бўлади.

Алоэни қалампир ёки аччиқ пиез суви ва илон нусти билан пишириб, такрор ва такрор суртса, кўтанинг ёришни ҳамда бавосир донларини тўкишда бунга тенг келадиган дори йўқ. Агар уни янчилгани билан ҳўқна қилинса ҳам бавосирга фойдаси бор.

Аччиқ шuvoқ билан ейилса, савдали хасталиклар, меъда ва ичакдаги қуртларни хайдиш, қора жигару буйрак иллатларини ислоҳ қилиш ва тешиналикни босишда агар бу хасталиклар балғамли сафро йиғилишидан бўлса, иштаҳани тиклашда ажойиб дори бўлиб, уларнинг зарари меъдага ўтишига йўл қўймайди. Агар алоэ ҳўл томирларга қўйиб боғланса, дардлар захмидан халос қилади, ҳамшиша оғриқ бериладиган кўҳна дардларга шифо бўлади. Илдизи йўқ яраларни тузатади, айниқса, орқа чиқарув тешигидаги яраларда ёмон моддалар йиғилиб кўнгилсиз ҳолатлар олиб келишига барҳам берилади.

Сурғи бўлишлиғи сабабли ва шифобахш қуввати билан сариқ касаллигини тузатади ва жигарнинг димиқшиларини очади.

Айниқса, меъда учун энг самарали дори бўлиб, қувват бахш этувчи ва тозаловчи дори вазифасини ўтайди.

**Зарари.** Шифобахш қуввати паст бўлган алоэни истеъмол қилиш зарарли бўлиб, сабаби у уч кунгача меъдада туриб қолади ва пастга тушмайди, оқибатда кайфиятни бузиб, одамни изтиробга солади. Жигарнинг ўзига зарар қилади. Совуқ кунлари ичиш хавфли, чунки қон суриб юборади. Шунинг ҳам унутмангки, алоэни ичга ейиш ичак, меъда ва заиф жигар, шунингдек, орқа тешикка зарарли бўлиб, орқа чиқарув тешиги томирларининг сустлиғи ва очувчанлиғи боис ичакларни яллиглантиради.

Сафро мизож ёшлар ҳамда мизожи иссиқ одамлар, ички аъзолари, жумладан, қорни носоглом, жигари ва ўт қони суст, орқа тешигида иллати ва бавосири бор кишилар, вужудда қон қўп ва томирлари тор одамларга ҳаво жуда иссиқ ва совуқ пайтларда, шунингдек, меъдада овқат бор пайтларда ҳам алоэни истеъмол қилиш тавсия қилинмайди.

Билмасдан ёки эътибор бермай тўқ қоринга алоэ ейилса, овқатга аралашиб одамни лоҳас қилиши, аҳволини оғирлаштириши мумкин.

### Арча

**Мизожи.** Иссиқ ва қурукликка мойилроқ; бужури эса биринчи даражада иссиқ ва иккинчи даражада қуруқ.

**Таъсири.** Қиздирувчи, юмшатувчи ва ел ҳайдовчи. Тозалайди ва танадаги тиқилмаларни очади. Ичилса меъда бодини ҳайдайди, истисқода шифо бағишлайди. Ҳайз қони ва сийдикни ҳайдайди, бачадон бўғилишига ва унинг оғриқларига, тутилиб қолган ҳайз қонларига яхши таъсир қилади. Шунингдек, қориндаги улик ҳомилани туширади. Газандалар чақишидан келган зарарни қайтаради. Кўкрак оғриқлари ва йўталга яхши фойда. Агар арчанинг ҳўл баргини туйиб боғланса, миядаги иссиқ шишни (минингит) деб аталувчи мия пардаси иллатларини даф этса, унинг уруги фалаж, баданнинг бирор аъзосининг нотаваонлашиши, қулоқ карлиғи, тиш-милк яраси ва захмлари, нафас қисими, сариқ

сув хасталиги, бавосир ва бадан терисидаги доғларни даф этишда ишлатилади.

Мевасини туйиб, жароҳатларга сепилса, уларнинг оғзини очади. Шунингдек, ҳидланган яраларни ҳам тuzатади.

Арча баргининг қуришиб майдлангани овқатларга хуш таъм берувчи зировар сифатида фойдаланилади.

**Зарари.** Сафроли ва ички қон кетишларда ҳамда ошқозон яраси кўзгалган пайтларда зарарли ҳисобланади.

### Атиргул (қизилгул)

**Мизожини.** Қизилгул мизожини мураккаб-ул-қувват. Бир гуруҳ табиблар унинг мизожини биринчи даражада совуқ ва иккинчи даражада қуруқ дейишса-да, кўпчилик унинг мизожини иссиқ ва ҳўл деб билади. Ҳатто иссиғу совуқда мўътадил деб билганлар ҳам бор. Агар уни қуритилса, қабзиятлик хусусияти ошади, бироқ тахирлиги камайган бўлади. Қизилгул ёгининг мизожини мураккаб-ул-қувват.

Суви – гулоби мизожини ҳам мураккаб-ул-қувват бўлиб, баъзи табиблар унинг совуқлик ва қуруқлигини кўп деб билганлар.

Унинг умумий хислатлари. Бадандаги қувватларни оширувчи ва хурсандчилик баҳи этувчи, қуюқлашган моддаларни суюлтирувчи, баданни ортиқча зарарли моддалардан тозаловчи ҳамда ични ва суюқ сафро ва балғамни тартибга келтирувчи. Қабзият ҳосил қилувчи, айниқса, қуруқ гунчалари кучли бўлиб, қабзият келтирувчи ҳисобланади.

**Таъсири.** Унинг гул баргларидан ейилса, юрак, ўпка, жигар, меъда, буйрак ва ичаклар, қовуқ бачадон ва орқа тешикни кучли қилади ҳамда қон қусишини тўхтатади. Агар суви ичилса, сабаби иссиқлик бўлган юрак ўйнаши ва ҳўшдан кетиш дардларига даво бўлади.

Унинг 70 грамм гулбарги туйиб ейилса, ични келтиради, қуругини сувда қайнатиб, кўзга томизилса, кўз-киприклар дағаллигини бартараф этади. Қизилгулни ҳидлаш мияга куч бағишлайди.

Барглари туйиб боғланса, қорин пардаларининг ишини таҳсил қилади, меъданинг ортиқча рутубатларини қуришиб,

меъдага қувват багиштайди. Унинг янги узилган ҳўл барглари тўйиб боғланса, орқа тешик ишишини таҳлил қилади.

Агар унинг гули қуругини тўйиб, аёллар андомига сепилса, бачадондан сув кетишни тўхтатади ва унинг бадбўйини йўқ қилиб, хушбўйлик ато этади ҳамда бу аъзони торайтиради. Бундан ташқари, гулининг қуругини тўйиб сепилса, ҳар хил тошмаларни йўқ қилиб, терининг қичишига шифо бўлади, чуқур яраларда гўшт пайдо қилади, иссиқ ишишларни кеткази ҳамда синган аъзоларни бир-бирига улайди. Агар буни ҳаммамда лозим бўлган жойга суртилса, тернинг ёмон ҳидини бартараф этади.

Унинг янгисини ҳўллигича тўйиб боғланса, баданга кирган тикан ва ўқни ташқарига тортади.

Қизилгул ёгининг ёлғиз ўзини ёки сирка ва гулобга аралаштириб, оз-оздан бошга давомли қўйилса, бош оғригига шифо бўлиб, мияни кучли қилади, уйқусизлик дардини даф этиб, бош мия пардаси ва миянинг ишишини таҳлил қилади.

Ушбу ёғни илиқ ҳолда қулоққа томизилса, унинг дардига таскин бериб, бош оғригини тўхтатади ва ҳар икки аъзодаги қуруқлик иллатига барҳам беради, бош магзи пардасининг ишиши ва миянинг ичига фойда қилади. Агар уни оғизда олиб лунжада айлантирилса, тиш оғригини даф этиб, ножоиз нарсаси ейиш ёки ичиш орқали оғизда қолган қуйишиши ва ловуллашга барҳам беради.

Агар буни ичилса, бадандан зарарли моддаларни ич кетиши билан ҳайдайди. Сафроли ич кетишни тўхтатади, меъданинг қизишини пасайтиради ва ичаклар жароҳати ҳамда ички деворлар яллигланишига шифо бўлади. Бу ёғни чуқур яраларга суртиш уларда гўшт ҳосил қилади, заҳм ва жароҳатлар рутубатини қуритиб, ёмон ва хавфли моддаларни даф этади, жароҳатлар моддасини тўхтатади ва шифо багиштайди.

Агар буни товўқ туҳумининг оқиға аралаштиришиб суртилса, оловда қуйган, оҳакдан пайдо бўлган жароҳатлар ва билмасдан марғумиш еб қўйиш натижасидаги заҳарланишларга фойда беради, кўз ишишини қайтаради ва иссиқдан бўлган теридаги барчи жароҳат ва тошмаларга ажойиб малҳам бўлади. Агар шу ёғ билан ҳўқна қилинса, ичаклар жароҳати, уларнинг ички



деворининг шилиниши ва зарарланиши. зарарли таомлар ейши оқибатида ҳосил бўлган оғрикларга шифо бўлади.

Қизилгул сувини ярим иссиқ ҳолида ичилса, иссиқдан бўлган шамоллашда, қон қусиш, кўкрак ичи аъзолари дағаллиги, юрак уйнаши каби дардларга шифо бўлади. Баданни мустаҳкамлаб, хоҳ иссиқ, хоҳ совуқдан бўлсин, меъда, ичак, жигар ва талоқ дардларига шифо бўлади. Бунни хоҳ ҳидлансин, хоҳ суртилсин, совуқдан юз берган бош оғриғи ва кўз касалликларига шифо бағишлайди. Агар бунни шишага қўйиб, вақти-вақти билан чайқатиб, оғзидан ҳидлаб турилса, мия ва ички хиссиётларга куч бағишлайди, кўнгилни чоғ қилиб, юракка қувват беради, хуморни ёйиб, беҳушлик ва юрак ўйноғини кетказди.

**Зарари.** Қизилгулни ҳидлаш мияси суст кишиларни тумов ва шамоллашга гирифтор этади. Иссиқ мизожли кишиларга зарар қилганда камфора истеъмол қилса, зиёнини ислоҳ қилади. Қизилгул ёвдани бир кунда бир марта ичиши миқдори 25 граммдан ошмаслиги лозим. Айрим ҳолларда қизилгул барглари ейши жинсий қувватга зарар қилиб, ташиналик келтириб чиқаради. Бунинг зарарига арнабодийен лозим.

Бир кунда янги ҳўл баргларидан бир марта ейши миқдори 35 грамм, қуритилганидан 14 грамм, сувдан 28 граммгача истеъмол қилинади. Қизилгул гулоби тумови бор одамларга зарар қилади, ҳатто эски тумовларни ҳам ҳаракатга келтиради. Шунингдек, пуштикамар-жинсий қувватга ҳам зиёни бўлиб, сочни тез оқартиради. Ана шу зарарларга қарши новвот ейиши ёки новвот билан бирга истеъмол қилиши энг яхши тарёк бўлади.

### Баргизуб

**Мизож.** Учинчи даражада совуқ ва қуруқ. Илдизи қуруқроқ ва ҳўллиги камроқдир. Совуқлиги увиштириш даражасига бориб етмайди. Қуруқлиги ачиштириш даражасидан наст.

**Таъсири.** Барглари совуқ, сувли бўлатуриб, буриштирувчи ва қайтарувчидир. Қон кетишини тўхтатади. Ёмон яраларга, югуруқ ярага, ўзоқ вақт давом этадиган ва чуқур яраларга

энг яхши восита ҳисобланади. Уруғи қон туфлашига фойда қилади. Лавлаги ўрнига баргизуб солинган ясмиқ оши астмага фойда қилади. Илдизи уруғи ва барглари жигар ҳамда буйракдаги тиқилмаларга даво бўлиб, ичаклардаги яраларга ва сафроли ич кетишларга фойда қилади.

Илдизи чайналса ёки унинг қайнатмаси билан оғиз чайилса, тили оғригани тўхтатади. Баргнинг суви оғиз чақаланганини даволайди.

**Зарари.** Совуқлиги ошиб кетган беморларга тавсия этилмайди.

### **Беда**

**Мизож.** Биринчи даражада иссиқ ва ҳўл.

**Таъсири.** Агар уни истеъмолад қилинса, ични юмшатади ва жинсий қувватни оширади, шакар билан доимий равишда ейилса, танани семиртириб, ундан соғлом қон пайдо қилади. Ёгини олиб ейилса ва суртилса, юзнинг қийшайишига даво бўлади, уни сувда пишириб асабларнинг асосий марказига ҳар кун икки маҳал боғланса, қалтироқ касалини даф этади.

Бедани майда туйиб, асал билан хамир қориб боғланса, совуқ шишларни бартараф этади, сирка билан аралаштирилиб боғланса, иссиқ шишларни қайтаради. Уруғи бошқа қисмларга қараганда шифобахшиликда кучлироқ бўлиб, қабзият ҳосил қилиш хислати бор. Агар буни истеъмолад қилинса, маний ва сут пайдо қилади, баданни семиртириб, ҳайзни равон юргизади. Айниқса, ҳаммомда ёки ҳаммомдан чиққандан кейин истеъмолад қилинса, таъсир кучи зўр бўлади. Кўкрак қафаси ичидаги аъзоларнинг дағаллигига ва йўталга дори бўлади. Энг асосийси, беш йилгача қувватини ўзида сақлайди. Шифобахшиликда гули уруғига қараганда таъсирлироқ. Агар унинг тутунини давомли нафасга ютилса, юзнинг қийшайишига даво бўлади.

**Зарари.** Агар қуруқ беда ейилса, ични қотиради, уни кўп истеъмолад қилиш қоринни дам қилади.

Уруғидан бир марта ейиш миқдори 7-10 граммдан ошмаслиги керак.

### **Бинафша**

**Мизож.** Бинафша мизож бирикинчи даражада совуқ ва иккинчи даражада ҳўлдир. Айрим табиблар бирикинчи даражада

иссиқ дейишади. Ибн Синонинг таъкидлашича, япрогининг совуқлиги шубҳасиздир.

Ёгининг мизожи совуқ ва ҳўл.

**Таъсири.** Бинафшани сувда қайнатиб, ўша сув ичилса ёки аъзоларга кўйилса, сафроти хилтни бадандан, айниқса, меъда ва ичакларда бўлса, ҳайдаб чиқариди, уни арпа ва олхўри суви билан тановул қилинса, чанқоқни босади ва қон босими баланд бўлса, пасайтиради, юрак ўйнаши, иссиқ ҳарорат ҳамда ҳушдан кетиш иллатларига даво бўлади. Агар тўйиб боғланса, юмшоқ ва қаттиқ ишишларни таҳлил қилади, иссиқдан бўлган бош оғриқни босади. Агар шу сув ичилса, йўтал, кўкрак ичидagi аъзолар дағаллик, ишишлар ва пардалар дардига, ҳатқум, томоқда қон йиғилиши оқибатида ҳосил бўлган дағалликлар, шунингдек, ўпка ишишларига шифо бағишлаб, меъда, жигар, талоқ иллатларига, кўтанинг чиқishi, қовуқ ачишиши ва сийдик тутилиши ҳамда буйрак дардига дармон бўлади.

Қайнатилган бинафша сувини болалар бошига кўйилса, улардаги тутқаноқ, шамоллаш ва тумовни бартараф қилиди.

Унинг ҳўл гулини ҳидланса, уйқу келтиради. Сафроти ичкетар учун 7-15 грамм қуруғини тўйиб, совуқ сув билан ичиш керак. Унинг тўйилганини гулқанд билан аралаштирилиб ейилса, муриқкаб иситмаларни даф этади.

Унинг янги узилган ҳўл гулини ейилса, заҳарга қарши тарёк бўлади. Бинафша гиёҳини мойчечак билан бирга қайнатиб, ушбу сувни оз-оздан ва давомли равишда бошига кўйиб турилса, бош оғриғини қолдиради ва унинг иситмасини бартараф қилади, шунингдек, йўтал ва миянинг қуруқлигига дори бўлади, агар бадандан рутубати қуриган бўлса, унга ҳўллик бағишлайди.

Баргининг 3,5 грамм сувини бир грамм шикар билан чақалоқларга берилса, ташқарига чиққан тўғри ичакни қайтадан ўз жойига келтиради. Ёгини асалари мумига аралаштириб, гўдакларнинг кўкрагига кўйиб боғланса, уларнинг йўталига бағоят яхши матҳам бўлади. Агар баргини тўйиб, савдоли кўтир ва қичимага кўйиб боғланса, уларни тузатади. Гулдан шарбат тайёрлаб ичилса, кўкрак ичидagi иши ва пардалар дардлари, ўпка ишишига яхши шифо бўлади.

Ибн Синонинг айтишича, бинафшанинг ёғи иссиқ кўз оғригида (боглаш ва ичиш), қондан бўлган бош оғригида яхши таъсир қилади. Шарбати сийдикни ҳайдаб, ични юмшатади ва қуриган сафрони суради, шарбати зотилжам ва ўпка яллиғланишида фойдалидир.

Бинафша ёғи уйқуни келтириш, кўтир, ҳар хил жароҳатлар, кўкрак ичи аъзоларининг қуруқлиги, йўтал, соч тўкилиши, аъзолар ва бўгинларни юмшатишида кўл келади, шунингдек, тирноқлар соғлигини яхшилашга хизмат қилади.

**Зарари.** Бинафшани ичга ва ташга ҳаддан ортиқ истеъмол қилинса, юракни сусайтириб гэмгин ва беҳузур қилади, меъдани оғирлаштириб, қиздирадиган иссиқ ҳароратли иситма ҳосил қилади. Ва агар ҳаддан ортиқ ҳидланса, тумов ҳосил қилади. Бундай ҳолатларда майда баргли райҳонни тўйиб ёки қийма қилиб ейилса, зарари йўқолади.

Бу гиёҳдан бир кунда бир марта ейиш миқдори 23 граммдан ошмаслиги керак. Агар сувда қайнатиб, ўша сувни ичиш буюрилса, сувга 45 грамм солинади.

### Бойчечак

**Мизожки.** Мизожки иккинчи даражада иссиқ ва биринчида қуруқ. Ёғининг мизожки иккинчи даражада иссиқ ва иккинчи даража аввалида қуруқ. Илдизининг мизожки ҳам иссиқроқ, ҳам қуруқроқ, шифобахиликда гулдан кучлироқ.

Қиздирувчи ва хилтни етилтирувчи, тиқилмаларни очади, қизил ҳолида шимилтириш қуввати бўла туриб, буриштириш ва турли суюқликларни оқиншига тўсқинлик қилиш ҳиссаси бор. Лекин буриштириш қуритиш билан бирга бўлади.

**Таъсири.** Бойчечак гулларини тўйиб кўйиб боғланса, қаттиқ аъзоларни юмшатиб, шишларни қайтаради. Агар уни сувда қайнатиб, ўша сув ичилса, бадан аъзоларидаги тиқилмаларни очади, мия ва асабларни кучли қилиб, жинсий қувватни оширади.

Тер, сут, пешоб ва ҳайзни равон келтириб, мия ва бош оғригига алоқадар хасталикларга даво бўлади. Қаттиқ тумовни бартараф қилиб, кўзга алоқадар ва қулоқ ичидаги бодни таҳлил қилади.

Нафас қисиш ва қўкрак ичи аъзоларининг қолган дардлари жигар, қорин, орқа тешик ва бачадон дардларини босади, шунингдек, ана шу аъзоларнинг шишларининг тузалишига олиб боради ва қайтаради, шу билан бир қаторда, бошқа аъзолар ҳолатини яхшилайдди. Сариқ хасталиги иллатларини даф этиб, баданни ёмон ва зарарли ахлатдан тозалайдди. Ана шу гиёҳнинг гули қайнатилган гиёҳли сувда киндиккача кириб ўтирилса, юқорида келтирилган касалликларнинг олдини олиши ва муолажасида янада самаралироқ бўлади.

Бойчечакни оғизга солиб чайналса, оғизнинг пишиши ва қайнашига шифо бўлади. Унинг қуритилгани майин эзгилаб кўзга пуркалса, кўздаги эски яранинг очилишидан сув оқишининг олдини олади ҳамда гули қайнатилган сувда кўзни ювилса, унинг дардига шифо бўлади. Агар уни оловда куйдирилса, тутунидан зарарли жониворлар қочади ва шу яқин орага йўламайди. Унинг илдизидан 4,5 граммни туйиб, асал билан ейилса, пушти камарни кучайтиради.

Агар унинг ёғи суртилса, совуқ ва мураккаб шишларга малҳам бўлиб, рутубатларни қуритади, савдоли ва балғамли иситмадаги қалтирашни тўхтатади. Агар бадандан тер чиқарадиган тешикчалар совуқ таъсирида ёпилиб қолган бўлса, очади ва бадандан тер чиқариб, чарчоқ ва толиқишни босади. Аъзоларнинг ҳаракатсиз қолишини бартараф этиб, аъзоларда тутилиб қолган бодларни тарқатиб юборади, қолаверса, бўгинлар, ва бел оғригига, қўл ва оёқ панжсаларидаги подаграга шифо бўлади.

Агар ушбу ёғни ярим иссиқликда қулоққа томизилса, қулоқ дардларига диво бўлади.

**Зарари.** *Бойчечак* гулини меъёрдан ошиқ истеъмол қилиш, ҳалқумининг ичи ва меъда оғзига зарар қилади. Бунинг давосига асал емоқ лозим.

*Бойчечак* баргидан бир кунда бир марта истеъмол қилиш миқдори 15 граммдан ошмаслиги зарур. Агар ушбу гиёҳ топилмаса, молкўзи мойчечагининг гули, майин баргли ва тахир баргли бўймодаронни истеъмол қилиш мумкин.

## Гулхайри

**Мизожги.** Мўътадил даражада иссиқ.

**Таъсири.** Унда юмшатиш, пишириш, бўшаштириш ва шимдириш хусусиятлари бор.

У, айниқса, ўрдак ёғи билан қўшиб ишлатилса, бўғитлардаги оғриқни босади ҳамда қалтирашига, мушакларнинг ўртасидан узилишига ва асабларнинг чўзилишига фойда қилади.

Бачадон қаттиқланиб қолганида, уни сақич билан қўшиб кўтарилади. Агар уни қўйиб боғланса, қулоқ безларидаги шишларга фойда қилади. Қовоқ салқигани ва шишни тарқатади. Унинг уруги иссиқ йўталга фойдали бўлиб, балгамнинг кўчишини енгилаштиради ва ўзидаги буриштириш қуввати туфайли қон туфлашни тўхтатади.

Гулхайрининг елими ташиналикни босади. Илдизининг қайнатмасини ичганда сийишидаги ачишишига ҳамда ичакларнинг ачишишига ва орқа тешик йўллариининг шишларига фойда қилади. Гулхайрининг илдизи ўрнига унинг ёввойисининг илдизи ва баргининг ўрнига илдизи ўтади.

**Зарари.** Иссиқлиги ошиб кетган касалларга зарар қилиб, танадаги сафрони кўзгатиб юборади.

## Далачой

**Мизожги.** Далачойнинг мизожги учинчи даражада иссиқ ва қуруқ. Лекин баъзи табиблар фикрича, қуруғининг қуруқлиги иссиқлигидан кўпроқ. Далачойнинг тупи каттароқ, барги ялпиз баргига ўхшаш санавбар ҳидли турининг мизожги иккинчи даража охирида иссиқ ва қуруқдир.

**Таъсири.** Далачойни минг йиллик табобатда Абу Али ибн Сино оғриқ қолдирувчи ва сийдик ҳайдовчи ва турли яра ҳамда жароҳатларни тузатувчи дори сифатида ишлатган бўлса, халқ табобатида, дизентерия, меъда ва ичак оғриқлари ҳамда яллиғланишида, жигар, ўпка ва юрак хасталикларини диволашида тавсия қилинган. Ўсимлик ҳам ашёсидан тайёрланган дамламалар сузоқ, буйрак тоши, қин ва бачадон хасталиклари муолажасида қўл келган. Шунингдек, грипп, ангина, ревматизм, суякларнинг қақшаб оғриши ҳамда кечаси сийдик тутабилмаслик ҳолатларидан халос бўлишида



ҳам ижобий натижалар бериши узоқ йиллик тадқиқотлар ва амалиётларда исботланган.

Далачойнинг кундалик истеъмоли бўгин ва томир тортишишига шифо бағишлайди, жигар меъди ва ичаклардаги тиклмаларни очиб, пешоб ва ҳайзни раволаштиради, сафрроли қуюқ моддаларни танадан ичкетар орқали ҳайдайди. Аёллар буни тагдан кўтаришса, ҳайз ва пешобни раволаштиради. Барғи қайнаган сувни кўёида қуюлтириб, қирқ кун муттасил ичилса, бод, подагра, тизза ва сон оғриқларини даф этади.

Баргини майда тўйиб боғланса, катта яраларни кир ва йиринглардан тозалайди ва уларнинг оғзини очиб, сихатлик бағишлайди ҳамда хабиса яралари ва ўтда куйган жароҳатлар изини қуритади. Унинг уруги тўйиб сепилса, шишган ва бадбўй яраларни емиради. Бунинг ўрнига арпабодиён уруги ҳам мос келади.

Далачойнинг иккинчи турининг 7 грамм уругини совуқ сув билан ичилса, гализ сафрони ичкетар билан ҳайдайди. Гиёҳини тўйиб боғланса, оловда куйган жароҳатларга шифо бағишлайди.

Юқорида айтган икки туридан бир оз фарқ қиладиган учинчи турини ейилса, меъдадаги рутубатларни ичкетар билан ҳайдаб, унинг ҳўллигини ислоҳ қилади ва қуритади. Унинг 7 грамм қуруқ гиёҳини тўйиб, совуқ сув билан истеъмоқ қилинса, фалаж, радикулит ва сийишдаги қийинчиликларни бартараф қилиб, буйрак ва қовуқдаги тошларни майдалаб тўшириб юборади, тутилган ҳайз йўлини очиб раволаштиради ва юзни қизартириб, танадаги барча турдаги заҳарларга тарёк бўлади.

Буни тўйиб зайтун ёғига қориб, суртилса, боши орқага қийшайиб қолган бемор фалажини тўзатади, ўзини тўйиб суртилса, теридиги оқ доғлар ва темиротки ҳамда бошқа доғларни йўқотади. Бавосир ва қулунга энг яхши даводир.

**Зарари.** Қонни қуюқлаштириши хусусиятига эга бўлгани учун қони қуюқлашган беморларга тавсия қилинмайди. Нефрит касаллигида ва буйрак етишмовчилигида ҳамда қон босими ошганда ва умумий танада иссиқлик ошиб кетганда беморлар истеъмоқ қилиши мумкин эмас.

### **Жамбул (тошчўн)**

Сийдик йўллари касалликларига жуда фойдали. Буйрак тошларини парчалайди ва туширади. Ҳазми осонлаштиради, ҳазм аъзоларини дезинфекция қилади, яллигланишни кўритади, ошқозон, кўз ва юракни қувватлантиради. Қориннинг настки қисмидаги оғриқларни кетказади, иштаҳани очади. Таомларга доимий равишда жамбул қўшиш кўриш қувватини сақлайди ва орттиради.

Жамбул чойи ичилса, тер ва оғиз ҳидини кетказади, уйқусизликка, жисмоний ва руҳий касалликларга фойда беради. Эпилепсия, анемия ва қувватсизликка таъсирли восита. Гижжаларни туширади.

Жамбул ёғи бошга сурилса, бош оғриғига, қоринга сурилса, қорин оғриғига ва ошқозон тортишиб оғришларига, кўкрак ва белга сурилса, астма, бронхит, кўк йўтал ва йўталга фойда беради.

30 гр янги жамбул майдалаб тўзгалади, 200 гр зайтун ёғи билан аралаштириб 7 кун туради. Кейин ёғи сузилиб, салат ва бошқа таомлар учун ишлатилади. Оғриган жойларга суртилади.

Жамбул уруғлари қовурилади ва туйилади, бир латта билан ётилади, натижада геморрой кичкиналшиади. Уруғи топилмаса, ёввойи жамбулни айни шаклда ишлатса бўлади. Ёввойи жамбул маданийсидан кўра таъсирли ҳисобланади.

### **Жасмин (Ёсуман)**

**Мизожи.** Жасмин мизожи иккинчи даражада иссиқ ва қуруқ, ҳатто учинчи даражагача ҳам дейишган. Жасмин гули мизожи иссиқ ва ҳўл.

**Таъсири.** Жасмин гулини ҳидлаш мияга қувват бағишлайди, агар совуқдан бўлса, бош оғриғига таскин беради, миядаги елларни ҳайдайди. Катта ёшдаги совуқ мизожли кишиларга фойдалидир. Бунини сувда қайнатиб, ўша сувни оз-оздан давомли равишда қўйиб турилса, бош оғриғи ва бошқа совуқ мизожли дардларга даво бўлади. Гулини истеъмол қилинса, балғам, савдо ва зардобни ичкетар билан даф этиб, бадан тикилмаларини очади. Ғализ елларни тарқатиб ҳайдайди, фалаж, юзнинг қийшайиши, қарахтлик ва бўгинлар дардига шифо бағишлайди.

## Маржон табиб битиклари

Инсонга хуш кайфият бағишлаб, жинсий қувватнинг ҳаракатини оширади, меъда ва ичаклардаги қуртларни бадандан ҳайдайди ҳамда пешоб ва ҳайзни равонлаштиради. Унинг гулини уч кун сувда ивитиб, 7 граммдан ичилса, ҳар хил қон кетишларни тўхтатади.

Баргини сувда қайнатиб ўша сувни оғизда айлантирилса, тишлар оғригини босиб, оғиз ичининг қизиши ва тиш милкларига даво бўлади. Жасминни туйиб белга ва закарга боғланса, эрлик олатини ҳаракатга келтиради ва уни катта қилади. Гулини туйиб боғланса, барча заҳар турларига қарши тарёк бўлади.

Туйиб боғлангани теридаги сепкил ва қора доғларни йўқотади ва юзда қизиллик пайдо қилади.

**Зарари.** Агар ҳаммомда жасмин гулининг сувига бошни ювилса, сочни оқартиради, ҳатто туйиб бошга сочилса ҳам шундай таъсирга эга. Айниқса, сариқ навли жасминнинг таъсири кучлироқ. Жасмин гулини иссиқ мизожли кишилар еса, зарар қилади. Уни ҳаддан кўп истеъмол қилиш одам юзини саргайтириб юборади. Ушбу зарарига қарши бинафша, қизилгул ва сирка ажойиб самарали даво бўлади.

Агар жасмин ёгини иссиқ мизожли кишилар еса, бош оғригини келтириб чиқаради ва бурундан қон кетказади. Жасмин гулидан бир марта ейиш миқдори 3,5 граммни ташкил этади. Унинг ёгидан бир кунда бир марта истеъмол қилиш миқдори 10,5 граммдан 17,5 граммгача.

## Заъфарон

**Мизожли.** Иккинчи даражада иссиқ ва биринчи даражада қуруқдир. Буриштирувчи ва эритувчидир. Бунда буриштириши ва елимлаш хусусияти бўлганидан етилтирувчидир. Иссиқлиги мўтадил бўлиб, тиқилмаларни очади, хилтни қўзғатмасдан баробарликда сақлайди.

**Таъсири.** Заъфаронни ичиш рангни чиройли қилади, ишларни шимичтиради, сарамасга қарши ҳам суртилади. Юракни қувватли ва кишини хурсанд қилиб, шаҳвоний ҳисларни қўзғайди. Заъфарон балғам кўчишини осонлаштиради ва нафас аъзоларини кучли қилади. Мум ёки тухум сариги би-

лан ишлатилса, бачадоннинг қаттиқлашиши, сиқилиши ва тузалмайдиган яраларга фойда қилиб, 4,5 граммни чой билан ичларига ютсалар узоқ вақт туголмай ётган аёлларнинг дардини тезлатади. Агар ундан кунига 0,2 грамм истеъмол қилиниб турилса, талоқни шу даражада тозалайдики, одам унинг қаердалигини ҳам сезмайди. Агар уни асал билан ейилса, буйрак ва қовуқдаги тошларни майдалаб тушириб юборади, тоғ райҳон билан ейилса, бачадон ва орқа авратнинг ҳар қандай дардига шифо бағишлайди. Заъфаронни, хусусан, унинг ёгини зотилжам касали билан оғриган беморга ухлатиш учун ҳидлаттирилади.

Агар заъфаронни ҳидласа, кўкрак ичи пардаларининг шишини пайдо қилади ҳамда уйқуни осон келтиради. Агар заъфаронни эзиб сурмага ўхшатиб тортилса, кўзни равшан қилиб, унга тушган ва хиралаштирадиган пардани даф этади, шунингдек, оғриқ тўфайли ёки касалликлардан пайдо бўлган кўз кўкаришларида заъфаронни сурма қилинса, ислоҳ қилиб, шилтиқлик, кўтир ва кўз томирига шифо бағишлайди. Заъфаронни сувда қайнатиб, оз-оздан давомли равишда бошдан қуйиб турилса, бошнинг қизиб оғриши ва уйқусизликни изга солади. Агар уни кўйиб боғланса, кўздан доимий ёш келишини ислоҳ қилиб, унга рутубатлар тушишининг олдини олади ва қулоқнинг иссиқлигини қайтариб, совуқдан пайдо бўлган бош оғригини даф этади.

Буни молочойга аралаштирилиб суртилса, подагра иллоти ва бўгин хасталикларига дори бўлади. Агар уни тўйиб сочилса, ташқи қон кетишни тўхтатади. Хотинлар заъфаронни тагдан кўтаришса, бачадон дардини енгиллаштиради, агар орқа авратдан кўтарса, орқа аврат дардларининг барча турига даво бўлади.

Агар заъфарон ёғи суртилса, ҳар қандай таранг асабларни юмшатиб, ухлатади. Уни бурун тешигига суртилса ёки томизилса, кўкрак ичидаги ишишларга шифо бўлади. Бу ёғни суркаш бачадон қаттиқлашиши ва яраси ҳамда бошқа аъзолардаги хавфли яраларни тозалайди.

Ички аъзоларни қувватлантиради, юракни дам олдиради, тикилган томирларни очади, иштаҳани ёнайди, юз рангини

ғўзаллаштиради, туғишни қулайлаштиради, сийдикни кўпайтиради. Селдир суви билан ичилса, талоққа фойда беради. Асал билан ичилса, буйракдаги қумни ҳайдайди.

Сарамас, бачадон саритони, жигар ва талоқ касалликларига фойдали. Кўз учун ҳам фойдали. Катарактанинг олдини олади.

**Зарари.** Заъфарондан меърдан ортиқ ейилса, буйракка зарар қилиб, таомга нисбатан иштаҳани бўғади ва юракни беҳузур қилиб, кўнгилни айнитади, меъдада бўлган нордон ширага зидлиги жиҳатидан иштаҳани ҳам туширади, чунки иштаҳа шу нордон шира билан бўлади. Бошни оғритади ва унга зарар қилади. Ухлатади ҳамда сезги аъзоларни пасайтиради. Унинг зарари меъдага савдо моддаси тўқилиши туфайли оғизда аччиқ ва тахир таъм пайдо қилади. Заъфарон иссиқлиги боис меъдани меърдан ортиқ қувватлантиради ва қибзият ҳосил қилади. Шаробга солиб ичилса, маст қилади, ҳатто одимийлик хислатларини хиралаштириб, асабларга кучли таъсир ўтказади ва бефаҳм қилиб қўяди.

### Зарпечак

**Мизожи.** Биринчи бошланғичига озгина иссиқ, иккинчи даражанинг охирида қуруқ, шу билан бирга қарама-қарши қувватларга эга.

**Таъсири.** Тозаловчи, суюқ чиқиндиларни томирдан чиқарувчидир. Меъдани кучайтиради, сирка билан ичилса ҳиқичоқни тўхтатиб, жигар ва меъда тиклмаларини очади.

Суви сариқ учун даводир. Ёввойи хилининг шираси туюлса ва шаробга сепилса, кучсиз меъдани кучли қилади.

**Зарари.** Ўзининг буриштириш хусусияти сабабли меъдага оғирлик қилади.

### Занжабил

**Мизожи.** Янги узилган ҳўл занжабилнинг мизожи учинчи даражада иссиқ ва биринчи даражада қуруқ. Қуругининг мизожи иккинчи даражада қуруқ ва ортиқча рутубати бўлади.

**Таъсири.** Занжабилни истеъмол қилган кишининг

ҳофиза қувватини, шунингдек, меъда, жигар ва ичаклар, талоқ каби аъзолар қувватини ошириб, жинсий қувватни мустаҳкамлайди.

Меъда ва ичаклардаги гализ елларни таҳлил қилиб, балғам ҳамда меъданинг ички деворига ёпишган қуюқ рутубатларни титиб, тарқатиб юборади.

Шунингдек, овқат ҳазми бузилишида пайдо бўлган ичкеларни тўхтатиб, чанқаш балғам кўпийишидан пайдо бўлган бўлса, бартараф қилади. Занжабилни новвот ва кундур елими билан истеъмол қилса, ҳайвонлар заҳри ва газандалар чақишидан ўтган заҳарни даф этади. Буни товуқ туҳумининг чала пишган сариги билан бирга ейилса, манийни кўпайтиради ва унинг қуюқлигини ислоҳ қилади.

Қуруқ занжабилни майин тўйиб, сурмага ўхшатиб кўзга тортилса, кўзга тушган ва уни хиралаштирадиган пардани, шунингдек, кўздаги қизил гўшт ва қора холларни йўқотади. Занжабилни оғизга солиб сурилса, меъдада балғам йиғилиши оқибатида ҳосил бўлган ташналикни бартараф этади. Агар уни тўйиб боғланса, аъзоларни мустаҳкамлайди, совуқ таъсиридан мушаклар тортишишини яхшилайди ва бодли бавосирга даво бўлади. Балғам кўпийиши ва боддан бўлган оғриқ, шишларни ва шунингдек, бошқа аъзоларнинг шишларига ҳам даво бўлади. Агар унга икки баробар миқдоридаги исирик қўшилса, таъсири кучлироқ бўлади.

Халқ табобатида унинг ер остидаги қисмидан тайёрланган қайнатма меъда-ичак хасталикларида, айниқса, қон аралаш ич кетганда ишлатилади. Қайнатмаси темирткига ва бадандан чиққан бирор чиқик ва тошма тошганда суртма сифатида суртилади.

Жигар, ошқозонни иситиб, қувватлантириди, ҳазми осонлаштиради, ичакларни кучли қилади, қусишнинг олдини олади, ошқозондаги балғамни парчалайди ва яллиғланишни кетказади. Қон босимини нормаллаштиради, қон айланашини яхшилайди, терлатади ва иссиқни туширади. Жинсий орзуларни амалга оширади. Давомий занжабил истеъмол қилиш саратон (рак)нинг олдини олади.

Ичак касаллигига дучор бўлганлар, кўричак жипроқлигини



ўтказганлар занжабил кукунини чой, сут ва таомлар билан бирга кунига 2 мартагача (1/2 чой қошиқ) истеъмол қилишлари мумкин.

Оқ ундан қилинган ширинликлар, нон ва нон маҳсулотларига занжабил қўшилса, зарарини камайтиради.

- Занжабил кукунини асал билан айни миқдорда қориштирилади ва ҳар кун таомдан аввал 1-2 қошиқ ейилади. Янги занжабил суви кунда 1-2 қошиқ ичилади. Таомдан аввал ёки ҳазмини қувватлантириши учун таомдан сўнг ҳам ичиши мумкин.

- Ошқозон ачишиши ва жигилдон қайнашини кетказиши учун ва ҳазмсизликка қарши таомдан аввал ёки кейин янги занжабилни тишлаб ейиши керак.

**Зарари.** Занжабилни миқдордан ортиқ истеъмол қилиш ҳалқум ва ҳалқум ости безларига зарар қилади. Бундай пайтда асал ва ширин бодом ёғи истеъмол қилинса, зарари ислоҳ бўлади.

### Зира

**Мизожи.** Иккинчи даражали иссиқ ва учинчи даражада қуруқ.

**Таъсири.** Унда парчалаш, қурутиш ва буриштириши қуввати бор. Зиранинг суви билан ювилса юзни тиниқ қилади. Зирани сув билан аралаштирилган сиркага солиб ичилса, нафас олишининг қийинлашишида фойда қилади. Зайтун ёғи билан қўшиб мойя ичишига туширади, шираси эса кўзни равшан қилади. Унинг ўзи, айниқса, еввойиси тошни майдалайди. Томчилаб сийиш, қон сийиш ва ичакнинг бураб оғришида ҳамда қорин кўпчишида фойда қилади.

Ҳалқ таъбибларида зира қадимдан иштаҳа очувчи, соғлиқни яхшиловчи, яраларни даволовчи восита сифатида ҳамда ошқозон-ичак касалликларида ишлатиб келинган. Ибн Сино ҳам ўз вақтида зирани ўз вақтида шу мақсадлар учун қўллаган.

Мевасининг кукунини қорин оғригини қолдириш, талок (Қора жигар) ишинини йўқотиши, мевасининг сиркадаги дамламаси эса бурундан қон оқлишини тўхтатиши учун ишлатилади. Қовурилган меваси сийдик ҳайдовчи восита сифатида қўлланилади.

Сийишда қийналиш ва ич кетишига дори, простатит ва бошқа безларни сақлайди, таомлар ҳазми ва газ чиқишини осонлаштиради, буйрак ва қовуқни касалликлардан сақлайди, тошларни парчалаб туширади, буйрак яраларининг ётилишини тасъминлайди, терини гўзаллаштиради. Кўп истеъмол қилиш терини саргайтиради. Қора зира палов ёки шўрвага солинади, бошқа таомлар устига эса майдаланиб сепилади. Майдаланган қора зира тез эскиради.

- Бир миқдор қора зира, сано, жамбул ёки кашнич туйилади ва бу аралашмадан 1 чой қошиқча таом устига қўшилади.

- Донали ёки кукунли қора зира ейиш ёки чойини ичиш ич кетишини тўхтатади, тошларни туширади.

- Майдаланган қора зира асал ва зайтун ёғи билан аралаштирилади, эркак тухумидаги шишларга сурилади ва 3-5 соат кутилади.

- Қора зира асал шарбатига қўшилганида она сутини орттиради. Айни шарбатга озгина сирка қўшиб ичиш, сийишда қийналиш ва нафас қисқишига фойда беради.

**Зарари.** Ошқозон ярасида қон кетиш ҳолатларида, сурункали ва ўткир буйрак етишмовчилигида истеъмол қилиш мумкин эмас. Иссиқ ва қуруқ мизожли кишиларга тавсия этилмайди.

## Зирк

**Мизож.** Учинчи даражада совуқ ва қуруқ. Қабзият ва тарёклик хусусиятлари бор. Зирк қиёмининг мизожу биринчи даражада иссиқ ва иккинчи даражада қуруқдир.

**Таъсири.** Зиркнинг қиёми гулобга аралаштирилиб, кўзга тортилса ёки томизилса, кўздан равон оқадиган сувни қуритади ва эскирган дардларни даф қилади. Агар уни ейилса, ичкетарни тўхтатади ва баданда моддаларнинг бадбўй бўлишига йўл қўймайди, ҳиди бузилган бўлса, йўқ қилади, тиқилмаларни очиб, тиш илдизлари ва милк оғриқларига шифо бағишлайди. Зиркнинг қотирилган қиёмидан ҳар кунни арпа дони миқдоридегисини сувда эзиб ичилса, бир ҳафтаўн кунда жигардаги қуртни йўқ қилиб, иситмални жигар

## Маржон табиб битиклари

дардини босади. Уни иссиқ сувди эритиб, совумасдин ҳуқна қилинса, ичаклар ярасини қирлардан тозалайди.

Бир сиқим қуруқ зиркни қайнатилган сувга солиб, кетмакет уч кунгача ичилса, танадаги сафро хилтини бир томонлама қилади.

Чанқоқни, меъда ва жигар қизишини босади, қон босими баланд бўлса, мўтадиллаштиради. қайси аъзодан бўлмасин, ичдан қон кетишни тўхтатади. Мизожси иссиқ юрак, меъда ва жигарга қувват бағишлайди ҳамда ушбу аъзоларга зарарли ҳамда керексиз моддаларнинг оқиб тушишига йўл қўймайди. Шунингдек, бавосир ва бачадондан бемаврид сув кетишига ичса ҳам фойда қилади. Унинг мевасини туйиб боғланса, баданнинг қаттиқ бўлган жойларини юмшатади. Мевасининг суви ичилса, қайт қилиш ва юракнинг беҳузур бўлишини бартараф қилади.

Зирк илдизи дамламаси халқ орасида юрак-тамир ва меъда касалликлари, бот ва иситмани даволашди қўлланилади. Барги ва шохлари қайнатмаси билан бош оғриғи, бурундан қон оқиши даволанилади. Мева дамламасидан юрак фаолиятини яхшиловчи иситма ва қон босимини пасайтирувчи ҳамда чанқоқ қолдирувчи восита сифатида қўлланилган.

Уругини майдалаб ейилса, ичаклар яраси ва уларнинг ички девори яллиғлинишига даво бўлади. Иссиқ мизож ва сафро мизожли одамлар учун фойдали ва мизожига мосдир.

**Зарари.** Бироқ совуқ мизожли, баданларида савдо ва балғам хиллари ортиқча кишиларга зарар қилади. Иутали бор одамлар зирк қиёмини ейишса, зарар қилади.

## Зигир

**Мизожси.** Биринчи даражада иссиқ, ҳўл ва қуруқликда мўтадил.

**Таъсири.** Уругдан тайёрланган дорилар 15-20 фоизли қайнатмаси меъда-ичак шиллиқ қаватлари яллиғлинишида ўраб олувчи ва енгил сурғи дори сифатида нафас йўллари яллиғланганда томоқ ва оғиз чайши учун қўлланилади. Уругнинг кунжараси парашоғи тананинг оғрийдиган жойларига қиздириб қўйилади. Зигир ёғидан енгил сурғи сифати-

да ва куйган жойларни даволашда ҳамда фармацевтика амалиётида суюқ суртма дориладан фойдаланилади. Зигир ёғидан олинган суртма дори атеросклероз касаллигини даволашда ва унинг олдини олишда ҳамда турли хил куйишларда куйган жойларга суртиш учун ишлатилади.

Қовурилган зигир уругини Абу Али ибн Сино ич кетиши ва бошқа меъда касаллиги ҳамда йўталга даво сифатида қўллаган, эзилган уругини эса шиш ва чипқонга қўйилган. Бачадон ва йўгон ичакда шиш бўлганида буйрак ва қовуқ касалликларида зигир уруги қайнатмасига тушиб ўтиришни тавсия этган. Халқ табобати тажрибасидан зигир уругидан тайёрланган дамлама меъда яраси ва унинг бошқа касалликлари йўтал, ангина, буйрак ва қовуқ касалликларини даволашда қўлланиб келинган. Шу қайнатмага сут қўшиб ўпка сили билан қасалланган беморга берилади.

### **Зигир уруги**

Милк, юз, овоз муқуллари, кўкрак ва бадандаги ички ва ташқи шишларни кетказди, овоз бузуқлигини йўқотди. Буйрак ва қовуқ тошларини туширади. Маний ва сийдикни кўпайтиради, тугишни осонлаштиради, ошқозон, ичак ва сочларни қувватлантиради, яраларни ёпади. Хусусан, кўк йўтал, йўтал ва ошқозон яраси учун жуда фойдали. Саратоннинг олдини олади, саратон янги бошланган бўлса, тўхтатади.

Янги қовурилган ва майдаланган зигир уруги зейтун ёғи билан аралаштирилиб, бош терисига сурилса, соч тўқилишини тўхтатади, сочларнинг ўсиши ва қалинлашишини таъминлайди.

**Зарари.** Уругини ейиш ўткир жигар касалликларига таясия қилинмайди.

### **Индов**

**Мизожи.** Сахро индовининг мизожи учинчи даражада иссиқ ва иккинчи даражада қуруқ. Сувли жойларда етиштириладиган индов мизожи иккинчи даражада иссиқ ва биринчи даражада қуруқдир. Маданийлашган – сугориладиган ерларда экиладиган индов уругининг мизожи учинчи даражада иссиқ ва қуруқ. Янгисидан биринчи даражада хўллик бор.

**Таъсири.** Уни истеъмол қилиши жисгар ва талоқти қилмаларини очади, ични тозалаб пешобни келтиради ҳамда буйрак ва қовоқдаги тошларни майдалаб чиқариб юборади. Ични юмшатиб, бадандаги елларни таҳлил қилади ва тиол ҳазмини енгиллаттиради. Жинсий алоқа учун ҳаракатга қувват бағишлаб, манний ҳосил қилади ва олатни осон ҳаракатга келтиради. Молнинг туйилган ўти билан қорилиб баданга боғланса, теридаги яра доғларни кетказади, агар сахарда оч қоринга ейилса, кўлтиқ остидаги кўланса ҳидни йўқотади. Она сутини кўпайтиради. Ёввойи индовнинг уруги сийдикни ҳайдайдди, шаҳвоний ҳисни ва олатни кўзгатади. Унинг суви сугир ўти билан яра изларини кетказиши учун шилатилади. Шунингдек, барғига қариганда уругининг шифобахиллик хусусияти кучлироқ. Агар уруги иссиқ сув билан ичилса балғамни шиддат билан даф этади.

Уруги ёки суви билан юз чайилса, қора доғ ва сепкилни кетказади. Асал билан хамир қориб боғланса, теридаги оқ нуқталарни йўқотади. Уруги мол ўтига қориб боғланса, ёрилган тирноқларни тузатади. 10,5 грамм уругини туйиб иссиқ, сув билан ичилса, қуланжени даф этиб, бодларни тарқатиб юборади. Кўкрак ости аъзолар ва ўпкани кераксиз моддалардан тозалаб, меъда мизожини иссиқ қилиши, ҳайзни равон қилиб, жинсий қувватни ошириши, қориндаги бирча қуртларни ҳайдати, аёллар туққан пайтларида чақалоқ билан кетма-кет йўлдошини ҳам қориндан туширишида даво бўлади. Индов уругини туйиб, асалга қориб ялаб ейилса, калта нафас ва йўтал иллатлари ҳамда елка сон ва белларда туз йиғилишидан пайдо бўлган оғриқларга шифо бўлиди. Агар уни чала пишган товуқ тухуми саринги ва асал билан аралаштирилиб ейилса, кўкрак ости аъзоларининг дардлари, пайтарининг узилтиши ва шикастланиши, шунингдек, ташки зарба таъсирида кўкрак ичига тугилган моддаларга шифо бўлади.

Ўн кунгача бошқа овқатлардан озроқ еб индов уруги ҳар кун 7 граммдан эчки суги билан истеъмол қилинса, бадан терисидаги пезни йўқ қилади. Индов уругини то ҳиди чиққунга қадар оловда қиздириб, кейин ейилса, балғам ва ичак яллиғланишларига шифо бўлади.

Агар зироатли индов уругини туйиб, асал билан хамир қориб чап биқин пастига боғланса, қоражигар шишини дарҳал қайтаради, бошдаги рутубат, асалга ўхшаган яра, теридаги доғ, ярага айланган қўтир ва заҳарли жониворлар чақинишга қўл келиб, радикулит, иссиқ шишлар ва оловда куйган жойларни даволашда шифо бўлади. Сув ва туз билан хамир қориб боғланса, рутубат ва яралар ҳамда бет ва сондаги оғриқларга даво бўлади.

Агар уни сувда қайнатиб, ўша сув билан хўрчи қилинса, ичаклар дардига шифо бўлиб, кўймиш дардига таскин бериб, ич кетишини тўхтатади. Унинг тутунидан заҳарли жониворлар қочади.

**Зарари** Индов бир ўзи ейилганда бошни оғритади. Коху сачратқи ва семизўтлар унинг зарарини қайтаради. Мизожни иссиқ бўлгандан саҳродан ўсадиган индовни ейиш бошни оғритади, кўз орқасига тортиб кўз олди қоронғилашади. Бундай ҳолатда сачратқи, сирка ва семизўт истеъмол қилинса, зарарни ислоҳ қилади. Маданийлашган индов уругини ейиш буйракка зарар қилади. Индов ва унинг уругидан ортиқча истеъмол қилиш қонни қайнатади, фаолияти сусайган аъзоларга кераксиз моддалар тушишига имкон яратади. Бундай пайтда янги соғилган сут ичиш кифоя.

Бир кунда боғ ва томорқадан етиштирилладиган индовдан истеъмол қилиш миқдори 17-18 грамдан ошмаслиги, саҳрода ёввойи ҳолда ўсгани 10-11 грамдан ошмаслиги керак.

## **Исирик**

**Мизожни.** Исирик мизожни учинчи даражада иссиқ ва иккинчи даражада қуруқ бўлиб, парчаловчи ва латифлаштирувчидир. Исирик ёгининг мизожни учинчи даражада иссиқ ва иккинчи даражада қуруқ.

**Таъсири.** Исирик ичаклардаги бодларни ҳайдайдн, қуюқлашган моддаларни таҳлил қилади, совуқ мизожли кишиларга жинсий қувват бағишлаб, баданни семиртириб, пешоб, сут ва ҳайз юришини равонлаштиради, савдо ва қуюқ балғамни ҳамда ич кетишини даф этади. Исирик майдалаб туйиб боғланса, тутқаноқ, қалтироқ, жинишлик, париишон-



хотирлик ва бош ҳамда асаб хасталикларига даво бўлиб, мия, баданнинг бошқа аъзоларини иссиқ қилади.

300 грамм қуритилган исирикни икки литр ширин сувда ивитиб қўйиб, кейин сувини сузиб ҳар куни 100 граммдан ичиб турилса, бадандаги савдо моддаларни пароканда қилади ва қонни тозалаб, ични юмшатади. 25 грамм қуруқ исирикни тўйиб, 100 грамм сувда қайнатиб, кейин сузилганини 25 грамм асал ва 50 грамм кунжут билан истеъмол қилинса, кўкрак остидаги ва тананинг юқори қисмидаги аъзоларни ёпишқоқ рутубатлардан қаттиқ қустириши орқали тозалайди. Нафас қисмини ва ҳўл йўтални тозалайди.

300 грамм қуруқ исирикни 9 литр узум сувида то сувининг тўртдан бир қисми қолгунча қайнатиб ичиб турилса, эскидан келаётган бош оғриқ ва тўтқаноқ дардларини даф этиб, ҳомиладор бўлиб юрган аёл айрим сабаблар, касалликлар боис ҳомиладор бўлмаётган бўлса, ана шу қайнатмидан уч кунгача 50 граммдан ичса, ҳомиладор бўлади. Тўйилган шивит ёғи билан аралаштирилиб, қўймич ва белнинг пастки қисмига суртилса, эски қуланжни даф этади.

Заъфарон, хонадон товугининг сафроси, асал ва арпабодиён суви билан аралаштирилиб кўзга тортилса, балғам ошиб кетиши оқибатида қувватсиз бўлиб қолган кўзга шифо бағишлайди. Илдизининг тўйилганини тоғ савсанинг ёғи билан қориб, орқа авратнинг тешигига тиқилса, бавосир томирларининг оғзин очиб, унда тўхтаб қолган қоннинг келишини равонлаштиради. Иisirикни сувда қайнатиб, ўша сувни заифлашиб қолган аъзоларга қўйилса, уларга қувват бағишлайди ва карахтликни даф этади.

Иisirик қайнатилган сувни қуёшда қуюлтириб бурунга томизилса, тумов ва кўзнинг қизиллигини йўқотади.

Иisirикни турп сувида то қуввати унга ўтгунча қайнатиб, кейин у сувни тозалаб, устидан ўша миқдорда зайтун ёғи қўйиб, паст оловда суви бугланиб, ёгининг ўзи қолгунча қайнатиб, шу ёғни совутмасдан илиқ ҳолатда қулоққа томизилса, қулоқ оғриғи ва карлиғи, шунингдек, турли оҳанглар жарангашларига даво бўлади.

*Исириқ ёғи* ейилса ёки ташиқаридан суртилса, миянинг иллатини очади, фалаж, юзнинг қийшайиши, қалтироқ аъзоларининг нотавонлиги, тутқаноқ, эт учиши, асаб бодлари ва қарахтликка даво бўлади. Агар шу ёғ билан ҳўқна қилинса, бел оғриги, радикулит, буйрак совуқлиги ва бачадонга фойда қилади.

**Зарари.** Иссиқ мизожли кишиларга исириқни истеъмол қилиш зарарли бўлиб, бошогриқни келтириб чиқаради ва юракни беҳўзур қилади. Бунда шаробнинг маст қилишидек маст қилувчи қуввати бор. Кўнгилни қаттиқ айнитади.

Исириқнинг ўзини бир кунда бир марта ейиш миқдори 4,5 граммдан 9 граммгача.

### **Кавал (Ковул)**

*Ковул (кавал)* гули гунчасига капари дейилади. Капари қуритилган ҳолда, шўр ёки табиий сиркада сақланиб ишлатилади. Янгиси лимон суви (ёки сирка), туз ва зайтун ёғи билан ейилади. Қуритилган капари яхшилаб туйилиб, сув билан ичилса, геморройга фойда беради.

Талоқ касалликларига ковулдан яхшироқ ўсимлик йўқ. Бу каби касалликларда ковул томирининг пўсти қайнатилиб ичилади ёки 1 чой қошиқ майдаланган ковул пўсти 3 ҳафта давомида эрталаб ва кечқурун сув билан ичилади.

Қуруқ томири ўрнига гунчаларини (капарини) ҳам қўллаш мумкин.

Қуритилган томири туйилиб, жавдар уни билан аралаштирилади ва кечқурун талоққа сурилади ва устига ёғли қозғоз ёпилади ҳамда эрталабгача туради.

Янги ковулнинг томири пўсти қуритилган ковулнинг пўстидан қувватли бўлади.

### **Кийикўт**

**Мизож.** Учинчи даражанинг аввалида иссиқ ва қуруқ. Тогда ўсадиган кийикўтининг мизожу учинчи даража охирида иссиқ ва шу даража ўртасида қуруқ. Сув ва дарёлар соҳилида ўсадиган сув кийикўти мизожу иккинчи даража охирида иссиқ ва қуруқ.

**Таъсири.** Унинг истеъмоли баданнинг тортишиш дардига даво бўлиб, меъда ва кўкрак остидаги аъзоларни бегона ва гализ моддалардан тозалайди. Меъданинг ачишишига таскин бериб, кекириш ва юракнинг беҳузур безовталанишига ёрдам бериб ўпкадан ёпишқоқ рутубатларни чиқаради. Бадандаги бодларни ҳайдайди, тер, ҳайз ва пешоб келишини равонлаштиради, савдо моддасини ичкетар билан ҳайдайди. Унинг шароби беҳузурлик ва кўнгил айнашини кетказди. Ичилса, тутатилса ва кўтарилса, ҳайз қонини ва сийдикни кучли равишда ҳайдайди, шароби эса туққандан кейинги қонни тушириб бачадонни тозалайди. Уни тўғиб ҳамиладор аёллар тагдан кўтаришса, ўлик ҳамила ва йўлдошининг тушишига ёрдам беради.

Сахро кийикўтини сувда қайнатиб, қорин остига, яъни киндик атрофига кам-камдан томизилса, бачадон еллари ва унинг қотиши – ҳамма-ҳаммасига шифо бўлади.

Уни куйдириб тишга босилса, милкни мустаҳкам қилади, ҳидласа димоққа урилиб, ҳушдан кетиш дардига даво бўлади.

Тогда ўсадиган кийикўтини чой ўрнида ичилса, кўкрак ости, ўпка ва бачадон аъзоларидаги қуюқ рутубатларни ҳайдайди, иштаҳани очиб, йўгон ичак ишларидаги қуланжни даволайди.

Руҳий тушкунлик ва беҳушликни бартараф этиб, пешоб ва ҳайзни шиддат билан равонлаштиради ҳамда буйрак ва қовуқ тошларини майдалаб тўкиб юборади.

Сой ва соҳилларда ўсадиган сув кийикўти, аввало, ҳар қандай заҳарга қарши самарали даво бўлиши билан ажралиб туради. Агар унинг ҳўлидан олинган сувини ивитиб, қулоққа томизилса, қулоқ ичида эт пайдо бўлиши туфайли гаранглик (карлик) бўлган бўлса тезда тuzатади.

Агар уни сувда қайнатиб ўша сув ичилса, тўғри нафас олиш, яъни ўринга ётганда нафас ололмай, фақат тик турганда бошини баланд кўтарган ҳолда нафас олиш дардига гирифтор беморлар дардига шифо бўлади. Янги узилган кийикўтини сиканжабун ёки анор шарбати билан ичилса, юрак безовталлиги, сафроли қайт қилиш ва кекиришни бартараф этади, агар уни асал ва туз билан ичилса, меъда ва ичаклар қуртини, ҳатто ошқовоқ уругиги ўхшаган гилжжаларни ҳам тўкиб юборади.

*Кийикўтни спиртга чўктириб боғланса, теридаги оқ доғлар ва радикулитни даф қилади. Заҳарли жонзотлар чаққан жойга қуруқ кийикўтни кўйиб боғланса, ўша жойда яра ҳосил қилади ва заҳарни ўзига тортиб олади.*

*Қуруқ кийикўтини туйиб, тананинг қуртлаган жойига сепилса, қуртларга қирон келтиради.*

**Зарари.** Саҳро кийикўтини ичга истеъмол қилиш ичакларга зарарли бўлиб, ошиқчаси ичдан қон кетишни пайдо қилади ва ҳатто қон сийдиради, ҳомиладор аёлдаги соғлом болани муддатдан олдин туширади. Саҳро кийикўтидан бир кунда бир марта истеъмол қилиш миқдори 7 грамм. Тоғ кийикўтини ейиш орқа авратга зарар қилади. Бунинг зарарини сирка ичиш билан қайтарса бўлади.

### **Крахмал**

**Мизож.** Унинг мизожини аввалги даражанинг охирида совуқ ва қуруқ. Лекин баъзида совуқ ва ҳўл бўлади.

**Таъсири.** Крахмални аёллар сути ёки товуқ тухумининг оқида эзгилаб, кўзга тортилса, кўз огригини тузатиб, кўз пардаларининг қотинини юмшатади. Уни новвот ёки ширин бодом ёғи билан пишириб, илиқ ҳолида истеъмол қилинса, қон қусишни тўхтатади ва ҳалқумдаги дағаллик, иссиқ йўтал, кўкрак ости аъзолари дардлари ва силга шифо бўлиб, бавосир ва ҳайз қонини тўхтатади. Агар буни қовурилган ясмиқ билан пиширилиб ейилса, ичкетарни тўхтатади. Шунингдек, крахмални эритиб, у билан ҳўкна қилинса, ичакларнинг ички деворидаги яллиғланишларни бартараф этади.

Крахмалдан кисел тайёрлаб ичилса, кўкрак ости аъзоларга ташқаридан ножоииз моддаларнинг оқиб тушиши олдини олади. Уни сирка билан қориб боғланса, тамоқ огригига шифо бағишлайди ва иссиқ шишларни бартараф қилади.

Уни шароб билан қориб суртилса, заҳарли илон чаққанига даво бўлади.

**Зарари.** Крахмалнинг озуқа сифатида кучи оз, бироқ крахмални кўп ейиш манийни камайтириб юборади, бадан аъзоларида тиқилмалар пайдо қилади, кеч ҳазм бўлади ва савдо моддасини келтириб чиқаради. Ушбу зарарларни қайтармоқ

учун ҳар хил ширинликлар. иччиқ қалампир ейиши тавсия қилинади. Крахмалдан истеъмол қилиши миқдори бир кунда 4,5-7 граммгача.

### Кунжут

**Мизожи.** Биринчи даражанинг ўртасида иссиқ ва охирида ҳўл.

**Таъсири.** Елимловчи, юмшатувчи, мўътадил даражада қиздирувчидир.

Кунжут ёғи диққинафас ва астмада фойда қилиб, кўз тўқиллашлари ҳамда шишларга суртилади. Ёғини ичилси балгам ва қондан бўлган қичимани кетказади. Йўгон ичакка фойдалидир. Кунжут ёғини зигир уруғлари билан бирга мўътадил миқдорда ейилса, эрлик уруғини ва шаҳвоний қувватини оширади.

Шохли илон чаққанига фойда қилади.

**Зарари.** Кунжут меъда учун ёмон, кўнгилни айинитиб, иштаҳани туширади ва тезда тўйдиради. Кунжутнинг жуда ёғлик гизолик моддаси кишини чанқатади. Кунжутнинг ўзи ёғига қираганди кучлироқ.

### Кунгабоқар

**Мизожи.** Мағзи иккинчи даражали иссиқ қуруқ.

**Таъсири.** Кунгабоқар барги ва гулидан тайёрланган эритма халқ табобатида безгак касаллигини даволашда, иштаҳа очиши ва овқат ҳазмини яхшилашда ишлатилади. Баргининг дамламаси билан иситма, гулидан тайёрланган қайнатма билан безгак, иситма, ич кетиши, бод, сариқ ва юрак касалликлари даволанади. Гулларининг қайнатмаси яна сийдик ҳайдовчи восита сифатида ҳам қўлланилади.

Бир гуруҳ олимларнинг тажрибасидан маълумки, кунгабоқар мевасидан малҳам тайёрланиб, ҳар хил катта-кичик шишларга суртилган, гулларининг дамламасидан оғиз бўшлигидаги яраларни даволаш учун оғизни чайнига буюрилган, гулларидан сутга тайёрланган қайнатма билан кўз оғриғида ювиш тавсия қилинган.

Илмий тиббиётда кунгабоқарнинг тилсимон гуллари ва баргларидан тайёрланган дамламалар иштаҳа очувчи восита ҳисобланиб, ундан олинган мойдан ични юмшатувчи малҳам сифатида фойдаланилади.

**Зарари.** Ошқозонда сафро тугдириб, сафровий қайт қилдиради. Ошқозон ярасидан қон кетишига сабабчи бўлиши мумкин. Танада сафрони кўзгаб, аллергияни кучайтиради. Бош миёда савдони купайтириб, меланхолик касаллигини пайдо қилади. Иссиқ-қуруқ мизожли кишиларга тавсия қилинмайди.

### **Лавр барги**

**Мизож.** Мизож иккинчи даражада иссиқ ва қуруқ. Мевасининг магзи барги ва пўстига қараганда иссиқроқ. Ёгининг мизож бошқа қисмларига қариганда, ҳатто ёнгоқ магзидан ҳам кўра иссиқроқдир.

**Умумий хусусиятлари.** Таҳлил қилиб, ҳузур бағишловчи, қувватни ошириб, пешобни равон юргизувчи ва заҳарларга қарши энг самарали тарёклик (айниқса, меваси) кучига эга.

**Таъсири.** Лавр меваси ейлса, гализ бодларни бартараф этиб, ичаклар дарди, қуланж ва жигар ҳамда талоқ хасталикларига шифо бўлади. Қуруқ мевасидан 9 грамм янчиб ейлса, ичак дардларига дарҳол таскин бериб, балғамли бош оғриги, тўхтаб қолган бодлар, тутқаноқ ва васвасга шифо бўлиб, зеҳни зийрак қилади ва фаҳм-фаросатни оширади. Агар бун туйиб бурун тешигига қўйилса, бошнинг бир томони оғриши ва юзнинг қийшайишига даво бўлади.

Ёги бошга суртилса, асаб дардларига таскин бериб, зеҳн сустлашиши ва хотира тарқоқлигини бартараф этади, шунингдек, яраларнинг кўзини очади. Мевасини туйиб, нон ёки арпа уни билан хамир қориб, қўйиб боғланса, лўқиллаб оғрийдиган дардларга малҳам бўлади ва иссиқ ишиларни қайтаради. Меваси ва ёги ейлса ёки суртилса, бўгинларнинг дарди, айнақса, бел оғрига таскин беради. Меваси ва баргини туйиб, спирт билан қориб суртилса, теридаги оқ сепкилли ва бошқа доғларни бадандан даф этади.

Баргини сувда қайнатиб, оғиз бир-икки чайилса, тиш оғригига таскин беради, ичилса, қовуқ ва бачадон дардларига шифо бўлади ва агар шу сувни асал суви билан ичилса, совуқдан ҳосил бўлган дардларни, сиканжабин билан ичилса, иссиқдан ҳосил бўлган иллатларни бартараф этади, ўша сувдан оз-оздан ва давомли равишда қўйиб турилса ёки киндиккача кўриб ўтирилса, бўйрак, қовуқ ва бачадон хасталикларига шифо бўлади.



Лавр япрогининг хислатларидан бири шундаки, агар баргини сувда қайнатиб, ўша сув уй ичига сепилса, пашша ва шунга ўхшаш зарарли жониворлар ўша атрофдан қочиб қолишади, шунингдек, барглари ёйиб қўйилса ҳам, шундай хислати намён бўлади.

**Зарари.** Лавр баргини ичга истеъмол қилиш асносида, меваси ва ёғи меъда фаолиятини сусайтиради, шунингдек, юракни беҳузур қилиб қустиради ва кўкрак қафаси ичидиги аъзоларга кам зарар қилади.

Ҳомиладор аёлларга лавр мевасининг нўстидан ейиш тақиқланади. Унинг 3,5 граммини туйиб еса, қорнидаги тирик боласини ўлдиради.

Лавр дарахтининг меваси ва баргидан бир кунда бир марта истеъмол қилиш миқдори 2,25 грамм. Агар 9 грамм ичиб қўйса, ични шиддат билан келтиради.

### Лимонўт

**Мизож.** Ҳамма турларининг мизожини иккинчи даража ўртасида иссиқ ва қуруқдир. Баъзи табибларнинг таъбирича, мизожини иссиқликда мўътадил ва иккинчи даражада қуруқдир.

**Таъсири.** Ушбу гиёҳ, юрак, мия ва баданнинг барча ўнг қисми меъда ҳамда жигарга қувват бахш этувчидир. Уни ейилса ва ҳидланса, кайфиятни чоғ қилади. Мия аъзоларидаги тугунларни очиб, қуюқ моддаларни юмшоқ ва суюққа айлантиради, уйқусида атрофни қора қоплаш ҳолатига барҳам бериб, мияда савдо моддаси кўпайиши оқибатида юз берадиган кўрқоқлик, ҳадиксираш, юрак ўйнаши, ҳушдан кетиш, бодли ҳиқичоқ каби дардларга дармон бўлади. Агар уни еса ва боғласа савдо моддаларини таҳлил қилади, савдодан бўлган кўтирга фойда қилиди. Балгам кўпайиб кетиши натижасида пайдо бўладиган хасталиклар ҳамда ичаклар дарди, кўймич ва буйрак иллатларига даво бўлади. Баргини ҳидланса, миядаги тугунлар ёйилиб, мия теқилмаларини очади. Агар ўша баргини чайнаса ёки сувда қайнатиб, оғиз чайилса, тиш, милк ва оғиз бўшлиғидаги турли ҳидланишларни кетказади ҳамда тишлар чиришининг олдини олади. Ушбу гиёҳнинг туйилганини асал билан ҳамир қилиб, ялаб ейилса, нафас олишдаги қийинчилик, тик туриб нафас олиш дардларига шифо бўлади.

Агар уни туйиб боғланса, қутирган ит тишлагани ҳамда қорақурт чаққанида захарга қарши таъсири кучли тарёк бўлади. Юракка қувват бахш этиб савдони бартараф қилади. Уни агар сирка билан аралаштирилиб боғланса, яраларни қуритиб, ҳўл мизожли совуқ меъдага қувват бағишлайди, ҳазми оғир таомларни латифлаштириб, кекиртиради ва уйқуни келтиради.

Баргининг суви суртилса савдоли қўтир, чумоли чаққан ва этни ейдиган яраларга даво бўлади, агар буни туз билан аралаштирилиб, ҳарорати мўтадил ҳаммомда баданга суртилса, ханозер (қулғуна)ни, таҳлил қилади, шунингдек, қақшаб қалтиратадиган иситмани тушириб танадан даф қилади. Уни сувда қайнатиб, аёллар шу сувда киндикларигача ўтирсалар, тутилган ҳайзлари юришади.

**Зарари.** Уни қайнатиб устига ўтириш қўймичга зарарлидир. Бундай пайтда бодомлар елимини ейиш зарарни ислоҳ қилади.

Унинг уругидан бир марта ейиш миқдори 9 граммдан, қуритилган гиёҳидан бир марта ейиш миқдори 35 граммдан, ҳўлидан ейиш миқдори 70 граммдан ошмаслиги лозим.

### Лолақизгалдоқ

**Мизож.** Мизожли иккинчи даражада иссиқ ва ҳўл. Таъсири тозаловчи ва шимдирувчидир.

**Таъсири.** Туйилган қуруқ гулини найча орқали бурун ичига пуфланса, бурундан қон келишини, баданга сепилса, қайси жойдан қон кетаётган бўлса, тақа-тақ тўхтатади. Ҳўл гиёҳининг сувини қуёшда қуюқлаштириб лолақизгалдоқ шарбати тайёрланади. Ана шу шарбат суртилса, жароҳатларни йирингдан тозалайди ва пўст ташлаш иллатини бартараф этади ҳамда кўзнинг ишшини таҳлил қилади. Унинг шарбати бурунга томизилса, мияни зарарли рутубатлардан тозалайди.

Гулини ёнгоқнинг кўм-кўк пўчоғи билан бирга туйиб, аралаштириб қўйиб боғланса, сочни қорайтиради ва те-ридаги доғларни йўқотади. Лолақизгалдоқни қайнатиб чўкмасини қаттиқ бўлмаган ишшлар ҳамда чипқон ва иссиқ тошмаларга суртилса, ёриб бўшатади. Шираси бош ва мияни тозалаш учун бурунга тортилади. Яна ширасини

асал билан кўшиб ишлатилса, кўз хиралашишига, кўзга оқ тушишига ва кўздаги яралардан қолган изларга фойдали. Хўл гиёҳининг суви кўзга томизилса ёки қуритилган гулини туйиб, сурмага ўхшатиб кўзга тортилса, ундаги хол ва пардаларни йўқотади. Қуритилган лолақизгалдоқ чиркли яраларга фойда қилади ва уларни битиради. Ҳар куни унинг 3,5 грамм уруғини совуқ сув билан истеъмол қилинса ва буни муттасил давом эттирса, нес иллатини бадандан батамом йўқотади.

**Зарари.** Унинг 3,5 грамм гули ейилса, одамни жинни қилиш кучига эга.

### Момоқаймоқ (қоқиғул)

**Мизожи.** Совуқ хўл.

**Таъсири.** Момоқаймоқ халқ табобатида овқат ҳазм қилиш аъзоларининг фаолиятини яхшиловчи, илдиздан тайёрланган дамлама эса жигар шамоллашида, ўт пуфаги ва меъда яллиғланишида яхши самара бериб келган. Баргидан олинган шира эса камқонлик дармонсизлик ва кўкрак оғригида ёрдам беради.

Илмий тиббиётда унинг илдиздан тайёрланган қуюқ экстракт ёки кукуни иштаҳа очувчи, овқат ҳазм бўлишини яхшиловчи, ўт ҳайдовчи восита сифатида гастритни даволашда тавсия этилади.

Шарқ табобатининг бобокўлонлари Абу Бакр Ар-Розий ва Абу Али ибн Сино амалиётда момоқаймоқ ширасини истисқо ви жигар хасталигини даволаш, хўл танаси ва баргини эзгилаб чаён чаққан жойга боғлаш, сўт шираси билан кўзга тушган оқни даволашда буюрган бўлса, халқ табобатида илдизи ва баргидан тайёрланган дамлама, буёрак дардини даволаш, сийдик ва ўт ҳайдовчи ва қонни тозаловчи восита сифатида фойдаланилган.

Момоқаймоқдан фойдаланиш болаларда кўпроқ учраб турадиган экзема даволашда ҳам яхши самара бериб келяпти. Бунда илдизининг кукуни асал билан суртма ҳолда суртилади.

**Зарари.** Совуқ мизожели кишилар камроқ истеъмол қилишлари керак. Хафақон касаллигига тавсия этилмайди.

## Мўмиё

**Мизожги.** Мўмиё мизожги иккинчи даражада иссиқ.

**Таъсири.** Латиф ва шимилтирувчи. Шиллиқли ўсмаларга фойда қилиб, чиққан, синган, йиқилган, урилгандаги оғриқларга ҳамда фалаж ва юз фалажигга қарши ичилади ҳамда суртилади. Мўмиёни уч арпа дони миқдоридагисини ўткир набз шарбатига солиб ичилса, ўпкадан қон туфлашнинг олди олинади.

Мўмиё бошининг бир томон ярмининг оғригига совуқ бош оғригига тутқаноқ ва бош айланишига фойда қилади. Меъда кучсизлигига зира, жувона ва қора зира суви билан ичирилади. Шунингдек, балғамдан бўладиган ўқчишда кўкрак, меъда ва жигар устига йиқилишда заъфаронга кўшиб сувидан ичирилади. Талоқ оғригидида бир киротини шакар суви билан ичирилади. Мўмиё сийдик йўлидаги ва қовуқдаги яралар учун фойдали.

**Зарари.** Ўткир жигар касаллигида, қон босими юқори кишиларга ва тугруқ ёшидаги аёлларга тавсия қилинмайди.

## Наргис

**Мизожги.** Наргис гули ва пиёзининг мизожги учинчи даражада иссиқ ва қуруқдир. Уругининг мизожги учинчи даражада иссиқ ва қуруқ.

**Таъсири.** Наргисни ҳидласа, балғамли ва савдоли дардларга таскин бўлиб, мия тиқилмаларини очиди, шунингдек, агар совуқдан бўлган бўлса, тумов ва шамоллашига шифо бўлади.

Абу Али Ибн Сино асал билан ёввойи ясмик кўшилган илдизини йирингли шишларга, ёгини асаб хасталиклари, кўкрак ва қорин тўсигидаги қаттиқ ва қалин шишларни даволашда қўллаган бўлса, наргисни миядаги тиқилмаларни очишда савдодан келиб чиқадиган рутубатли бош оғриги, бачадон ва қовуқдаги оғриқларига даво сифатида тавсия қилган.

Халқ табобатида наргис пиёзбошиисидан тайёрланган спиртли аралашма қабзият ва ўт йўлини тозаловчи амил сифатида қўлланилган. Агар уни туйиб боғланса, ширинчага даво бўлади ва тумовни даф этади.

Унинг қуруқ пиёзини майда эзилаб сочилса, кўзга тушган пардани ва унга тушган чуқвуқни йўқ қилади. Пиёзини туйиб

асал билан аралаштирилиб боғланса, асабларнинг чангак бўлишини бартараф этади. Унинг пиёзчаларини туйиб, сирка ва асабга аралаштирса, яра ва катта чуқур жароҳатларни йиринг ва ифлосликлардан тозалайди ҳамда уларнинг оғзини очиб, шифо бағишлайди. Асабнинг таранг тортилган торларини бир-бирига пайвасталайди, уни туйиб асал билан қориб боғланса, асабнинг эски дардлари бўгинлар ва қўл-оёқлар ишишдан иборат бўлган подаграни даволашда қўл келади, шунингдек, синган суяк аъзоларини бир-бирига пайвандлайди. Агар гулининг ўзини туйиб қўйиб боғланса, асаб аъзолари жароҳатларига даво бўлиб, уларни бир-бирига ёпиштиради. Агар асалга қориб боғланса, куйган жойларга малҳам бўлади. Туйилганини сиркага аралаштириб боғланса, бошнинг сочи тўкилган жойларига соч, иякнинг туки йўқ жойларига тук чиқади ва теридаги оқ ва қора доғларни бартараф этади.

**Наргис** ёғи суртилса, савдоли ва бодли дардларни, бод йиғилиши туфайли содир бўлган бош оғриғи ҳамда сабабчиси совуқлик бўлган барча дардларни бартараф этишда даво бўлади. Бундан ташқари, асаб хасталикларига шифо бўлиб, бачадоннинг беркилиб қолган оғзини очади. Наргиснинг 1,75 грамм уругини туйиб, янги соғилган сут билан ичилса, жинсий фаолиятни равланштиради. Туйилганини сиркага қориб боғланса, теридаги темирлатки доғлари ҳамда оқ ва қора доғларни йўқ қилади.

**Зарири.** Мизожи иссиқ кишиларга наргис истеъмоли зарар қилиб, бош оғриғини келтириб чиқаради. Шундай пайтда бинафша ейиши тавсия этилади.

Бир кунда наргисдан бир марта ейиш миқдори 7,5 грамм.

### Нилуфар

**Мизожи.** Нилуфарнинг барча қисмларининг мизожи иккинчи даражада совуқ ва ҳўлдир. Гулининг мизожи бинафшадан ҳам кўра совуқроқ ва ҳўлликда ундан ҳам ортиб тўтади. Илдизининг мизожи иссиқ ва қуруқ, уругиники совуқ ва қуруқ. Кучи бир йилгача сақланади.

**Таъсири.** Нилуфар гулини истеъмоли қилиш юрак ва иссиқ мизожли миёга куч беради. Уйқунни келтириб, иссиқдан бўлган бош оғриғини босади ва миёанинг қуруқлигига даво бўлади.



ди. Кўкрак ичидаги аъзолар дагаллигини ислоҳ қилиб, иссиқ йўтални босади, тез даволари туфайли содир бўлган ички ва ташқи яра-чақаларга шифо-багишлайди. Агар уни заъфаронга аралаштирилган долчин билан ейлса, юракни кучли қилади ва юрак ўйнашига шифо багишлайди.

Унинг илдизидан озроқни олиб шимилса, ҳалқумдаги шишларни қайтаради ва томоқ дардини даф этади. Гулини сувда қайнатиб, ўша сувни оз-оздан давомли равишда бошдан қуйиб турилса, унинг иссигини босади. Гули ёки илдизи ейлса, ичкетарни, ҳатто эскирган бўлса ҳам даво бўлиб, жавҳарнинг беихтиёр тўкилишининг олдини олади ва беҳуда келишини тўхтатади. Жинсий шаҳватни осойишталаштириб, ухлаганда тушида шайтоний бўлишининг олдини олади. Гулининг ўзи ейлса, чечак ва қизамиққа даво бўлади. Баданга тошмалар тошгандан кейин ҳарорат кўтаришган юрак ва жигарни беҳузур қилган бўлса, уларга таскин беради ва шиддатли ва иссиқ ҳароратни туширади.

Илдизини еса, эски ичкетарни тўхтатади, талоқни тозалайди ҳамда ичаклардаги яратарга шифо бўлиб, манийнинг бемаврид келишини боғлайди. Агар бунни туйиб, ташқари томондан боғланса, меъда, орқа аврат ва қовуқлар дардига шифо бўлади.

Илдизини туйиб, сувда қориб, қуймучга боғланса, теридаги оқ доғларни ва песни йўқотилади, айниқса, унинг қора илдизи бу борада кучли ва таъсирлироқдир. Бунни асал билан қориб боғланса, бошнинг сочи тўкилган гадир-будур жойларига соч ҳамда иякка соқол чиқади.

Уругини туйиб, қуйиб боғланса, кўп ва бежсо кетаётган ҳайз қони ва шашт билан оқаётган қонни тўхтатади. Нилуфар шарбати ички юмишатиб, иссиқдан бўлган бош оериги, иссиқ сафроли иситма ва ориқлатувчи ҳаракат, чечак, қизамиқ, иссиқ йўтал ўпка шиши ва иссиқдан бўлган юрак ўйнаши, кўкрак қафаси аъзолари дагаллиги каби дардларга шифо багишлайди.

**Зарари.** Бироқ нилуфар қовуққа зарар қилади, бунинг давоси асал ёки новотдир. Жинсий қувватга ҳам путур етishi мумкин, бунинг давоси эса мева доналарининг мағзи ҳамда асал истеъмол қилмоқ.

Бир кунда нилуфар қисмларидан бир марта ейиш микдори



10,5 граммгача бўлиб, агар сувда қайнатиб, суви ичиладиган бўлса, 35 граммгача бўлади. Нилуфар илдизидан бир марта истеъмол қилиш миқдори 3,5 грамдан, 10,5 граммгача бўлиб, агар бундан ортиқ ейилса, жинсий қувватни сустлаштиради.

### Пахта

**Мизожги.** Мизожги иккинчи даражада иссиқ ва қуруқ, чигитники иккинчи даражада иссиқ ва ҳўл, гулининг мизожги иссиқ ва ҳўл ҳамда бошқа ҳолатлари ҳам учраб туради.

**Таъсири.** Пахта гулининг ўзини ёки ҳўли билан бирга туйиб боғланса, бадандаги нўрсилдоқ тошмалар ва оловда куйган жойларга шифо бағишлайди ҳамда пахта толасининг тутуну бурунга тортилса, шамоллаш-тумовни даф этади.

Пахтадан тикилган ёки астаридан пахтадан бўлган либос кийилса, танани иссиқ тутиб, қувват бағишлайди, бадан аъзоларини қуруқ ва қаттиқ сақлайди, шунингдек, мия ва асабга алоқадор қалтироқ, аъзоларнинг сустлиги ва нотавонлиги, тананинг бир томонга бошдан оёққа қадар шол бўлиши ва томирлар тортишиши каби хасталиклар учун фойдалидир.

Чигити ажратилган пахтани то қорайгунга қадир куйдириб, яъни кул ҳолига етказмай боғланса, ишиларни қайтариб, баданининг шилинган ва яллиланган жойларини тузатибди, куйган бўлса, шифо бағишлайди. Чигити ажратилган тоза пахта бадандаги оғзи очилган, ичи йиринг боғлаган ва жароҳатли яраларга босилса, йирингни шилиб, тозагаб қурилади, агар туюлган пахта ундан эски яралар ичиги солиб тўлдирилса, ҳаром гўштларни ташқарига чиқаради ва яра тубидаги йирингларни тортиб сихатлик бағишлайди.

Оловда иситилган пахта дардманд аъзолар, совуқ ишилар ва сув тузилган моятларга бир муддат боғланса, дардини даф этиб, ишиларни қайтиради ва моятларга тузилган сувни чиқариб юборади. Туксиз чигит магзи ейилса, кўкрак ичидаги аъзолар ва қоринни юлшатади ҳамда иссиқдан бўлган йўташни йўқотилади. Агар буни долчин ва шакар билан бирга истеъмол қилинса, мизожги совуқ кишиларга эрлик қувватини бағишлайди.

Сиканжабун (сирка ва асал) билан бирга ейилса, иссиқ мизожли кишиларнинг шаҳватини кўпайтиради, нирқувват қилишда дармон бағишлайди.

Чигит ёғи суртилса, теридаги сепкилли доғларни йўқ қилади ва юзда бўлган тошмаларга шифо бағишлайди.

Янги узилган гўза баргини туйиб, сувини сиқиб олиб, ундан 70-75 граммдан бир неча марта ичилса (айниқса, олма шарибати билан), болалар ва катталарнинг ич кетишини тўхтатади. Туйилган барги қизилгул баргига қўшиб боғланса, қўлоёқ панжасаридаги шишлар ва бошқа муттасил лўқиллаб оғрийдиган дардларга шифо бўлади. Агар гўза барги билан семизўт барги бирга туйиб боғланса, хоҳ иссиқдан, хоҳ совуқдан бўлсин, бўгинлар дардига даво бўлади.

Гўзанинг майда барглари ва илдизи аралаштирилиб, қайнатилган сувга аёллар кириб ўтиришса, бот-бот хуружга келиб, беҳушлик ҳолатини келтирадиган дардларга шифо бўлиб, иллатларини бартараф қилади. Унинг баргларини сояда қуритиб, туйиб сочилса, тиф ва бошқа сабаблар туфайли бадандан қон кетишини тўхтатади.

**Зарари.** Чигит мағзидан бир кунда бир марта ейиш миқдори 23 граммдан ошмаслиги керак. Акс ҳолда қарама-қарши мизожларга зиён етказиши мумкин.

### **Петрушка**

**Мизож.** Биринчи даражада иссиқ, иккинчи даражада қуруқ. Богда ўсадигани хўл, лекин унинг томири қуруқдир.

**Таъсири.** Ел ва кўпчишини тарқатувчи, тиқилмаларни очувчи, терлатувчи, оғриқларни тўхтатувчидир. Мураббоси иссиқ мизожли кишиларга фойдалидир. Богда ўсадигани оғиз ҳидини жуда яхшилайди.

Қаттиқ ва иссиқ шишларни шимилтиради. Йўталга, айниқса, астма, нафас қисилиши ва нафас олишининг қийинлашувига ҳам фойда қилади. Жигар ва талоқ учун фойдалидир. Сийдик ва ҳайз қонини юргизади. Петрушканинг ҳамма турлари ва ҳамма бўлаклари буйракни, қовуқни ва бачадонни тозалайди. Тоғ петрушкаси тошни майдалайди. Петрушка сийшининг қийинлашувида ёрдам беради.

**Зарари.** Ёввойиси яра қилувчи, оғритувчидир. Бош оғриғи учун ёмондир. Тутқаноғи бор кишининг тутқаноғини кўзгатади. Петрушканинг уруги қовурилмаган бўлса, кўнчилини айнатади ва қустиради. Ҳомиладор аёллар учун зарарлидир.

**Равоч**

**Мизожги.** Равоч мизожги пояси билан баргиники иккинчи даражада совуқ ва қуруқ. Илдизининг мизожги мураккаб, у қувват бўлиб, иккинчи даражада иссиқ ва қуруқ.

**Таъсири.** Равоч илдизини сиркага қўшиб суртилса ва у билан сурги қилинса, сепкил ва теридаги (ярадан) қолган изларга фойда қилади. Уни баъзан суюқликлар билан қўшиб иссиқ шишларга боғлайдилар. Сирка билан қўшиб темираткига (қариши) суртилса, фойда қилади. Бўгинларда йиқилиш ва урилишлар асоратларини йўқотишга ёрдам беради.

Бунинг иссиқ сув билан истеъмол қилинса, ҳар хил кекиришлар, аъзоларнинг таранг тортилиши ва ишламай қолиши, қорин пардасининг йиртилиши (дабба, чурра), ва ичаклар дардига даво бўлади.

Бундан 4,5 граммини қовун шираси билан ейилса, тутилган пешобни равон ва шиддатли келтиради. Агар сунбул суви билан тановул қилинса, радикулит, балғамли иситма, пайлар сустлиги ва уларнинг дардларига шифо бўлиб, зира билан ейилса, ичдаги шишларни қайтаради. Уни райҳон шарбати билан ичилса, турли чиқишларда фойдалидир; шунингдек, ёғи билан ёғланса, эт узилишида, унинг оғриқлари ва (мушакларнинг) чўзилишида фойдалидир.

Агар равоч илдизининг туйилганини беҳи уругининг шарбати билан қориб, тилнинг тагига ташилганса ва суви ичга ютилса, совуқ мизожли ҳўл йўтал ва ҳўл совуқ астма, совуқдан бўлган ҳўл оғизнинг пишшиши ва қон туфлида фойдали бўлиб, уни қобулий халила, дарахт танасидаги оқ замбуруғ ва алоэ билан аралаштирилиб ичга ютилса, мияни зарарли ва кераксиз моддалардан тозалаш, сафроли ва совуқдан пайдо бўлган бош оғригига, бошнинг бир томонидаги дард фалаж, томир тортишиши, жиннилик, кўрқини, совуқ мизожли тумов, қулоқдаги ҳар хил шовқин ва жаранглашлар ҳамда кўз оғриги шамоллашларига даво бўлади.

Агар унинг талқонини андиз илдизига қўшиб ейилса, кўкрак қафаси ичидаги хасталиклар, йўтал, нафас қисиш, овоз олиниши ва бошқа дардларга даво бўлиб, уни олма шарбати билан бирга ейилса, мушаклар сустлиги ва асаблар дардлари,

шунингдек, уларнинг узилиши ва йиртилиши, нота\_\онлашиши ва мия чайқалишида яхши самара беради.

**Жигар, меъда ва унинг заифлигида ва оғриқларида, ички оғриқларда, хиқичоқда фойдали бўлиб, талоқни оздиради.**

Равоч илдизи овқат ҳазмининг бузилишдан бўлган ич кетишида, ичак оғриқлари ва дизентерияда, буйрак ва қовуқлардаги оғриқлар, бачадон оғриқлари ва қон кетишида ҳамда чўзма даврий иситмаларда фойдалидир. Унинг туйилгани сирка билан қориб хамири боғланса, теридаги сепкилли доғлар, тошмалар ва лат ейиши ҳамда кучли зарбалардан ҳосил бўлган доғларни йўқ қилади. Агар арпа уни тугмачагул, гулхайри уруғлари билан аралаштириб, қўйиб боғланса, силжиган суякларни ўрнига қайтаради.

Равочни туйиб иссиқ сув билан хамир қориб суртилса, лат еган аъзоларга ёрдам бериб, совуқ шишларни қайтаради ва иссиқдан бўлмаган барча дардларга шифо бўлиб, совуқ мизож заҳарлар, айниқса, чаён чақишида фойдали бўлиб, уни танада я ҳайдайд. Бир ичиш миқдори тўққизнинг бир ичиш миқдори билан баробардир. Агар кифтлар орасига суртса, юракка тушган гулгула ва хавфни йўқ қилади.

**Зарари.** Уни меъда ва жигар хасталикларига учраган беморларга тавсия этилмайди. Унинг ўрнига бир ярим миқдор вазнда қизилгул истеъмол қилишлари лозим. Равочнинг илдизини меъёрдан ортиқ ейиши ичда қотиб қолган ахлатнинг танадан чиқишига зарар қилади. Бундай ҳолларда зарар учун бодом елими кифоядир.

Равоч илдизидан бир кунда бир марта ейиши миқдори 4,5 граммдан 7 граммгача.

### **Райҳон**

**Мизож.** Райҳоннинг мизожу биринчи даражада иссиқ ва иккинчи даражада қуруқ. Латиф ва қурутувчи.

**Таъсири.** Райҳонни ейилса, миядаги тикилмаларни очиб, ҳамма аъзолардаги шишларни бартараф қилади. Юрак ўйнаши, меъда заифлиги ва ночорлигига шифо бўлиб, ёмон бодларни бадандан ҳайдайд. Сирка билан қўйиб, сарамас, шиллиқли ўсмалар ва ейилувчи яраларга суртилади. Юз фалажига фойда

қилади. Уни бачадон оғриғига қарши қизил гул ёғи билан қўшиб ишлатилади. Агар райҳон барғининг сувини шакар билан қўшиб, ширин қилиб истеъмол қилинса, кўкрак ости аъзолари, нафас олишидаги қийинчилик ва йўталга барҳам беради. Агар райҳонни чайнаса ёки суви билан оғиз чайилса, оғиз ичи ачишишини (пишиши)ни бартараф этади.

Райҳонни сувда бир кеча ивйтиб қўйиб, эртасига ўша сув ичилса, баданининг иссиқ аъзоларини совуққа айлантириб, куч бағишлайди. Райҳонни ҳидланса, иссиқдан бўлган бош оғриғига, шунингдек, сафар чоғида бош оғриғи пайдо бўлса, оғриқларни босади ва вабо иллатини даф этади. Уруги ҳамма мизожлар учун ёқимли бўлиб, мизожда бу мўътадилдир.

Унинг ҳидидан зарарли жонзотлар қочади ва унинг суви чаён захрини қайтаради.

Тери, ошқозон, ичаклар ва қовуқни тозалайди. Райҳон ҳидлаш бош оғриғини, уни чайнаш эса чанқоқни кетказади. Кўзга нур, юракка қувват. Мигрен, бош айланиши, тутқаноқ ва уйқусизликка фойдали. Гижжаларни тўкади. Палов, таомлар, шўрва, қатиқ ва айронга қўшилади, чой билан дамланиши ҳам мумкин.

Шарқ ўлкалари, аёллари райҳонни кўп нарсаларди ишлатишади: райҳон чайнашади, сочлари, кўлоқ орқасига тақишади, ҳидлашади, бешикларга, осишади, барча таом ва ичимликларга қўшишади. Қуруқ райҳонни кийимларига ва уйларига осишади.

Қадимдан настронийлар (христианлар) уйларига қуруқ райҳон осиб, ҳатто ўликларининг тобутига ҳам райҳон қўйишган.

**Зарари.** Райҳон уругини туйиб, бошқа шифобахш восита ва гиёҳларга аралаштириши мутлақо мумкин эмас. Тибобатда танасидан олинган суви кам шифо бўлиб, уни туйган пайтда ана шу хислати зарарли моддага айланади. Райҳон уругининг туйилгани таркибида ман қилувчи ва қабзият ҳосил қилувчи қувват кўплигидир.

### Семизўт

Семизўт турли йўллар билан истеъмол қилинади, энг таъсирлиси, сувини ичишдир. Унинг суви танаҳимоя тизимини қувватлантиради, бачадоннинг сўрункали қонашини, гемор-

рой қонашини ва ҳайзни тўхтатади, гижжаларни туширади, буйрак, қовуқ, жигар ва талоқ касалликларига фойдалидир.

Семизўт суви ҳуснбузарларга сурилса, уларни йўқотади. Ичилса, ёки газакланган жойга боғланса, газакни олади. Эзилган семизўт иссиқ шишларга сурилса, шишни қайтаради. Семизўтнинг суви ичилса ва бош терисига сурилса, иссиқни туширади ва бош оғригини камайтиради.

Семизўт қайнатилиб ва сузилиб, суви билан клизма қилинса, ичакдаги яраларни ёпади, гижжаларни туширади. Ёввойи семизўт боғ семизўтидан фойдалироқдир. Буйрак касалликларига қарши ёввойи семизўтидан фойдали дори йўқдир.

### Сувқалампир

**Таъсири.** Халқ табобатида бавосил ва тери касалликларини даволашда ҳамда қон кетишни тўхтатишда қўлланилиб келинган.

Бачадонда, бемаврид қон кетганда, чипқон, қорасон касалликларини даволашда тавсия этилганда, 50 грамм сувқалампир ўти 400 грамм сувда қайнатилиб, ана шу қайнатма билан терининг зарарланган жойлари ювилади.

Ушбу ўсимликдан тайёрланган малҳам одатда бачадондан қон кетиши, ҳайзнинг чўзилиши жараёнларидаги акушер-гинекологик амалиёти даволаш муолажаларида (қон кетишни тўхтатиш) самарали фойдаланилади. Шунингдек, майда томирлардан, меъда ва ичаклар капиллярларидан қон кетганда ҳам сув қалампирни тавсия этилади.

Қуритилган сувқалампир хом ашёси яхши жойлаштирилган идишларда, қуруқ, ҳавоси мўътадил жойларда икки йилгача сақланиши ва табобатда қўлланилиши мумкин.

**Зарари.** Сувқалампир қайнатмасини шифокор тавсияси билан ичиш кераклигини унутманг. Сабаби, буйрак ва қовуқ яллиғланганда, сувқалампирни истеъмол қилиш мумкин эмас.

### Терак

**Мизожи.** Теракнинг мизожи биринчи даражада совуқ ва қуруқ.

**Таъсири.** Баргидан олинган сувини қуёшда қуюқлаштирилганини терак баргининг шарбати дейилади. Ана шу шарбатни асалга қўшиб, кўзга тортилса, кўзнинг хиралашишини



бартараф қилади. Уни совитмасдан қулоққа томизилса, ичидаги ишшни бартараф этса, томирининг ҳўл бўлагини оловга қўйилса, ёна бошлаганида, оловдан ташқаридаги иккинчи учидан сув сиза бошлайди, ана шу сув қулоққа томизилса, узоқ давом этилган карликка даво бўлади. Агар туйилганини сирка билан қориб суртилса, песнинг рангини ўзгартиради.

**Зарари.** Томирининг сувини ичга истеъмол қилинса, қонни кўйдирди. Баданда савдо моддасини пайдо қилади. Бундай пайтда шакар ейилса, юз берган зарарни ислоҳ қилади.

### Узум токи

**Мизожи.** Новдаларининг гули доғловчи дорилар таркибига киради. Ширасининг ёғ қўшилгани етилтирувчи ва қиздирувчидир. Ёввойисининг гули жуда буриштирувчидир. Ёғи бәрча ёғларнинг энг кучлисидир.

**Таъсири.** Токнинг суви кўтир ва темираткилар учун дори бўлиб, ёввойи токнинг меваси чиқиқларнинг яллиғлашишини қайтаради.

Қириндиларининг кули сирка билан аралаштирилганда, асаб бурлишига, шохларининг кули эса зайтун ёғи билан қўшилганда мушакларнинг ёрилиши ва бўгинларнинг бўйашувига қарши ишлатилади. Кулининг суви йиқилиб тушганда ичирилиб, ширасининг ёғи бўгин, мушак, асаб оғриқлари ва чарчашга дори бўлади.

Баргининг сиқиб олинган суви дизентерия ва иссиқдан бўлган орқа тешик оғригига даво. Елимдек қўйилган сувини шароб билан ичилганда ичдиги тошни майдалайди, қириндиларининг кули сирка билан қўшилса, бавосишга, тутсимон ўсмага қўйилади. Тоғ токи баргининг, шунингдек, ёввойисининг сиқиб олинган суви ва меваси қон туфлашга қарши ичилади. Барги ва жингак иплари иссиқ бош оғригига суртма дори бўлиб, қора, оқ ёввойи токнинг илдизи қулоқ кирларини яхшилаб, карликда фойда қилувчи дорилардандир.

**Зарари.** Зайтун ёғи билан қўшиб ишлатилганда сочи тўқади. Меваси кўп сийдиради ва ични қотиради.

## Хардал (Хрен)

**Мизожси.** Мизожси тўртинчи даражада қуруқ ва иссиқ.

**Умумий хусусиятлари.** Балгамни кўчиради, ёғи турп ёғига қараганда қизитувчанроқдир. Унда тозалаш хусусияти бор.

**Таъсири.** Агар уни еса мияга алоқадор совуқлик ва фалаж, аъзоларнинг суст ва нотавон бўлиб қолиши бош огриги ва совуқ ўтиши каби бод хасталикларига шифолиги бор. Совуқ тумовларни бойлаб, бурун тешигининг ёпилиб қолишини очади ва бадандаги барча сезгиларни очиб, зеҳни ўткирлаштиради ва иштаҳага қувват бағишлаб, жигар ва талоқ дардларини пасайтиради. Сочни олинган бошга хардални хамир қилиб боғланса, литаргусга шифо бўлади.

Агар унинг туйилганини бурун ичига сепилса, боши айланган ёки ҳушдан кетган одамни ўзига келтиради. Тиббиётда бачадон бўйни бўғилиши деб аталган хасталикка дучор бўлган аёллар туйилганини ялпиз билан кўшиб ейишса, шифо бўлади. Буни сувда қайнатиб, сувига одам ўзини тутса ва шамоллашдан эҳтиёт бўлса, зўшт ичидаги яраларнинг тугунларини очади.

Хардалнинг туйилганини сув ва асал аралаштирилиб кўзга тортилса, кўзни хиралаштирувчи пардани даф қилиб, киприкларнинг дағаллигини юмшатади ва яхшилайди. Уни сувда қайнатиб, ўша сувга асал аралаштириб кўзга томизилса, шабкўрликни даволайди, қулоқ ва тишга томизилса, лўқиллаб огриш ва иккала аъзонинг бошқа дардларига даво бўлади. Хардалнинг туйилгани асал ё чарви ёки асалари муми билан, оловда суюлтириб зайтун ёғига аралаштирилиб юзга суртилса, ранг-рўйни очади ва агар кўзга суртилса, унда йиғилган қонни йўқотиб, равшан қилади. Унга ўхшатиб эзиб, асал сув билан аралаштириб, гаргара қилинса ёки огиз чайилса, тил остидаги шишни йўқотиб, унинг тахир ва ланж бўлишини яхшилайди. Агар эскирган бўлса ҳам, нафас йўлларидаги нотавонликларга фойда бўлади.

Буни чага туйиб сув билан ютилса, балгамли ва савдали иситмага даво бўлиб, сабаби қуюқ ёпишқоқ модда бўлган қулоқ жаранглашини йўқотади. Агар бунни анжир билан бирга туйиб боғланса, подагра, бод хасталикларига шифо

## Маржон табиб битиклари

багишлаб, сочнинг тўкилган жойларига суртилса, янгидан соч чиқишини таъминлайди. Ичдаги ёмон моддаларни тери юзасига чиқариб, қайси аъзоларда бўлмастин, эски балгамли шишларни қайтаради. Сирка билан хамир қориб боғланса, томир отган кўтир ва теридаги эски доғларни йўқотади. Агар сиканжабин ва олтингугурт, ёки карам сиканжабин билан аралаштириб боғланса, қаттиқ ва савдоли, ханорез (оқма яра) ни ажиб бир ҳолатда ислоҳ қилади. Жавдарнинг қуруқ илдизи билан кўшиб боғланса, песни йўқ қилади.

Агар буни асалга аралаштириб ейилса, калта нафас олиши ва йўталга шифо багишлаб, жинсий қувватни оширади.

Хардал қайласи бадандиғи балгамларни шиддат билан тозалайдики, унга тенг келадигани топилмайди. Агар уни бошиқа маҳсулотларга кўшиб доимий истеъмол қилинса, жигар ва меъданинг мизожини иссиққа айлантиради. Гиёҳи ва уругини таом билан ейилса, таомни ҳазм қилдириб, меъдани иссиққа айлантиради ва қоражигар шишини бартараф этади.

Буни лавлағи билан давомли тирзда еб турилса, тутқаноқ ва бош мияда балгам йиғилиши сабабли юзага келган кўз олдига қорайиши илатларига даво бўлади. Агар тери юзасидаги доғни йўқотишининг бошиқа ҳеч бир иложи топилмаган бўлса, бемор ҳаммом қилиб чиққач, ўша доғли жойни дағал латта билан қонталаш бўлгунча шиқалаб, кейин эзгилаб қўйилган хардални суртса, қашланган теридан зардоблар сизиб чиқи бошлайди ва изигача йўқотиб юборади.

Хардал тутатилса, унинг аччигидан ҳашарот ва заҳарли жонзотлар қочади. Машиҳур ҳаким Ар-Розийнинг айтишича, хардал илон ётган тешикка қўйилса, ҳар қандай илон бўлса ҳам ўлади.

**Зарари.** Совуқ мизож одамларга хардал ейиши зарарлидир.

Бир кунда туйилган хардалдан бир марта ейиши миқдори 10,5 грамм.

Шуни эсда тутмоқ лозимки, хардални истеъмол қилмоқ учун беморнинг мизожини, ҳасталик турлари, қулай вақт, об-ҳаво, қулай табиий-жусуғрофий макон ва табиий маслаҳат муҳим ҳисобланади.

Бир кунда хардал ёғидан бир марта истеъмол қилиш миқдори 10 грамм.

## Хино

Хино қайнатилиб ичилса, балғамни тарқатади, майдаланган ва намланган хино оғриган оёқларга сурилса, оёқ оғригини бартараф қилади, иссиқ ичишларга боғланса, шишни юмшатиб, яллиғланишни кетказади. Хино ёғи асабларни ва барча ичишларни юмшатади. Хино туйшлиб, сув билан аралаштирилади ва тирноқ инфекциясига, куйган жойларга ва соч парваришида қўлланилади.

## Шўра

**Мизожи.** Биринчи даражага яқин иссиқ ва қуруқ Шўрада буриштириш билан бирга тузлилиқ ҳам бор.

**Тяъсири.** Сут билан қўшиб гарвара қилинса фойда қилади. Сарик сувни ҳайдайди, айниқса, унинг уруги ва ўсимлигининг шираси фойдали. Сийдикни ҳайдайди ва эрлик уругини оширади. У сафро ва сув моддасини юмшоқлик билан сурувчидир.

**Зарари.** Ҳазм жараёнини бузади ва бош оғриги пайдо қилади.

## Чиннигул

Юрак, ошқозон, жигар ва кўз нурини қувватлантиради, геморройни кетказади. Ҳидланганида уйқуни келтиради, чайналса, оғиз ва тана ҳидини яхшилайди, оғиз яраларига, милк касалликларига ва яллиғланишга фойда беради. Хоҳишга кўра таом ёки ширинликларга чой, қаҳва, шарбат ва мурабболарга қўшиб истеъмол қилиш мумкин.

## Юлгун

**Мизожи.** Мизожи совуқ ва қуруқ.

**Умумий хусусиятлари.** Бунда буриштириш артиш ва қаттиқ қуритмасдан тозалаш хосияти бор. Сувни аритувчидир. Аритиши қуритишидан кўра кўпроқдир. Қуритиши буриштириши билан биргаликда бўлади. Унинг мевасида эса буриштириш кўпроқдир. Юлгунда озгина латифлаштириши хоссаси ҳам бор.

**Тяъсири.** Битларни ўлдирши учун қайнатмаси бадинга

суртилади. Япрогини говак шишларга қуюқ суртма қилинса, тутуни ҳўл яралар ва чечакни қуритади. Янчилгани ва гули оловдан куйганга ҳамда ҳўл яраларга сетилади. Меваси ва гули битиши қийин яраларни қуритади, ортиқ бўлиб қолган гўштларни ейди. Ҷўзилма ич кетишида фойда қилиб, бачадондан оқадиган рутубатларни кетказади.

Меваси қорақурт чаққанга қарши восита бўлиб, япроги ва мевасининг шаробдаги қайнатмаси тиш оғригида фойда қилади ва тишнинг ейлишини тўхтатади.

**Зарари.** Унинг истеъмоли кўнглини айнитиб, ични боғлайди.

### Ялпиз

**Мизожи.** Ялпиз мизожи иккинчи даража охирида қуруқ.

**Умумий хусусиятлари** Ўзининг ўтқирлиги ва аччиқлиги билан кучли равишда латифлаштиради; айниқса, ёввойиси. Шунингдек, у қизартирувчи ва яра қилувчидир. Агар унинг бир ўзини ичилса терни бадан чуқурлигидан тортиб ҳайдайди, хилларни парчалайди, қуритади ва кучли қиздиради.

**Таъсири.** Ялпиз табобатда оқ ялпизга қараганда ҳамма томонлама кучли ва фойдали бўлиб, агар уни ейилса, танага иссиқлик ҳамда ҳаловат бағишлайди, юракни бақувват қилади ва қуюқ қонни суюлтиради ҳамда бадандаги совуқмизож моддаларни ҳайдайди. Ҳўл ялпизни српа унига аралаштириб, пешонага суртилса, совуқ тўфайли пайдо бўлган бош оғриққа шифо бўлади. Тоғ ялпизи ажралтиш ва ёрилишда фойда қилиб, кўтир ва қичмага қарши у қайнатилган сувда чўмилиш керак. Уни ични моховга фойда қилади. бунда у фақат ўзининг шимдирилиши билан эмас, балки парчаланиши ва латифлаштирилиши билан ҳам таъсир қилади. Қайнатмасига чўмилинса, сариқ касали билан оғриганга фойда қилади ва шитаҳани очади. Тоғда ўсадиганининг яна бир хусусияти шундаки, уни қайнатиб узум шарбати билан ичилса, сарсий ҳайвонларнинг тишлаганига фойдалидир. Така ялпизи эса меъда орқали бўладиган хафақонга, беҳузурлик ва кўнгли айнишига фойдалидир.

Ёввойи ялпиз, шитаҳа камлиги, меъда заифлиги ва ҳиқичоқда ҳамда сариқ касали билан оғриган кишиларга фойда қилади. Ҷўлки сафро ва савдоси кўпайган кишиларга, тозалани шимдирилиши, очилиши ва латифлаштирилиши таъсирини кўрсатади. У ични

кучли суриб, бачадонги фойда қилади ва гижжасаларни ўлдиради.

Ялпизни туз билан бирга туйиб боғланса, қутирган ит қонганда баданга ўтган заҳарни даф қилади. Агар уни чайнаб босилса, чаён заҳри шиддатини сўндиради. Бунни туйиб, арпа уни билан хамир қориб боғланса, танадаги чиқиқ ва тошмаларни пиширади ҳамда уларга шифо бағишлайди.

Унинг ширбатини истеъмол қилинса, қон кетиши ва қон қусишни тўхтатади, кўкрак ости аъзолари ва елкадаги аъзоларга шифо бўлиб, ўпка соҳасидаги ўпканинг ўзи ва кўкрак ичидаги аъзолар рутубатларини пиширади ва зарарли моддалардан тозалаб ташқарига ҳайдашга тайёрлайди. Ялпиз билан сунбулни бирга қайнатиб, ўша сувдан ичилса, юрак дарди ва меъданинг безовталанишига шифо бўлиб, ҳазм аъзолар қувватини сақловчи қисми ҳамда меъда оғзини кучли қилади, кекиришга чек қўйиб, йўгон ичак дарди ва шиши бўлмиши қуланжни бартараф этади.

Энг муҳими, қориннинг ҳамма турдаги қуртларини ўлдиради.

Агар ялпизни сирка билан ичилса, қон қусишни тўхтатади.

Ялпизни сирка ва бошқа нордон-туруш нархалар билан ейилса, аччиқ ва нордон таъмларнинг асабга салбий таъсир қилишининг олдини олади, шунингдек, уни сут маҳсулотлари билан истеъмол қилинса ҳам шундай фойдаси бўлади. Ялпизни сиканжабин ва қаттиқ-сузмага қўшиб истеъмол қилинади. Айниқса, айрон, қаттиқ ва чалобга қўшилгани танга роҳат бағишлаб, чанқоқни босади ҳамда томир ва бўғинларга фойда қилади.

Ялпизни туйиб устидан боғланса, меъдани иссиқ ва кучли қилади ва иштаҳани очади. Бунни туйиб, арпа уни билан хамир қилиб боғланса, аёл сиёнаси учуда қотиб қолган сутни илтиб, равон келишини таъминлайди. Ўзини туйиб боғланса, бавосирга даво бўлади, узум майизи билан эзиб боғланса, хоянинг шишини қайтаради ва оғригини тўхтатади.

Ошқозонни иситади ва қувватлантиради. Ҳазмга ердам беради. Балғам ва қусишининг олдини олади, ошқозон ва ўпка яллиғларини қуритади, манийни кўпайтиради. Лимонли ялпиз чойи йўтални кетказади. Ялпиз озуқалар бузилишининг олдини олади, юз ва оғиз ҳидини яхшилайди. Сано билан бир-



## Маржон табиб битиклари

га ишлатилганда ичакларни тозалайди, гижжса ва зарарли микробларни ташқарига чиқаради. Сутга қўшилса, сут бузилишининг олдини олади.

Янги ялпиз терлатади, бош оғриги, айланиши, одатий оғриқлар ва ошқозон ачишини кетказади, жинсий хоҳишларни камайтиради.

Эзилган ялпиз озроқ туз, сув ва сирка билан аралаштирилиб ичилса, ўпкаларни тозалайди, цирроз ва сариқ касаллигига жуда фойдали. Ялпиз ейиш ва қатиқ суви ичиш фшл касаллиги (бесўнақайлик) ва варикозга фойда қилади.

**Зарари.** Ёввойи ялпиз ични кучли суради, хонакиси эса шаҳвоний қувватни қирқади. Ўз ҳолича майдалаб қайнатилса ва асал билан ичилса, қориндаги болани ўлдиради. Унинг бош оғритиш хусусияти бўлиб, уни доимий истеъмол қилиш баданда бод пайдо қилса, ҳаддан кўп истеъмол қилиш томоқда қичиш пайдо қилади. Ушбу зарарларни даф этмоқ учун петрушка ейиш тавсия қилинади.

Ялпиздан бир кунда бир марта ейиш миқдори 9 граммгача.

## Янтоқ

**Мизожи.** Янтоқ мизожи иссиқ ва қуруқ бўлиб, баъзи табибларнинг фикрича, совуқ ва қуруқ ҳисобланади.

**Умумий хоссалари.** Шишларни қайтарувчанлик, иллатларни очувчанлик ва поклаш хусусиятига эга.

**Таъсири.** Заҳарларга қарши тарёк ҳисобланади. Агар уни ейишса, гулини туйиб боғлашса ёки куйдириб, тутунига одам ўзини тутса, эски ва янги бавосирни тезда қуритади. Гиёҳининг ҳўл сувини тиндириб, кўзга суртилса, ундаги юпқа холни бар-тараф этади, унинг уч томчи соф суви эрта наҳорда бурунга томизилса ва бирор соатдан кейин бинафша ёғи бурунга тортилса, эски бош оғригини батамом йўқ қилади.

Ёнтоқ ёғи ейилса ёки суртилса, бўғимлар дарди ва танада пайдо бўлган совуқлик учун дармон бўлади.

Асли чанқоқбосди ўсимлик бўлиб, йўтал учун энг самарали доривор ҳисобланади ва савдо хилтини танадан батамом йўқ қилади.

**Зарари.** Бош оғриқ пайдо қилади ва ични қотиради.

### **Қалампирмунчоқ**

**Мизожи.** Мизожи учинчи даражада иссиқ ва қуруқ.

**Таъсири.** Қалампирмунчоқ, энг аввало, тарёклик хусусиятига эга, еганда одамга хушқайфият бахш этиб, нафсоний ва табиий руҳларга қувват багишлайди юрак, меъда, жигар, мия, меъда ва буйракдан иборат шоҳ аъзоларни мустаҳкамлайди ҳамда уларни ҳал қилувчи аъзо сифатида сақлайди. Бош мияга қувват багишламоқ, зеҳни чархламоқ, фикрни теран ва кучли қилмоқ учун энг яхши восита ҳисобланади. Совуқ ва ҳўлликдан бўлган бош оғриқ, фалаж, юзнинг қийшайиши, кетма-кет шамоллаш ва сакта (ўликка ўхшаб ҳаракатсиз ётишлар)ни даф этади.

Бош мия тиқилмаларини очади (ҳаммаси учун бурунга тамчилаб тортилади) ҳамда совуқ мизожли хасталиклар, мия ва асабга алоқадорлик бўлса, шифо багишлаб, савдо мизож кишиларнинг савдоси ортиб кетишига даво бўлади. Уни туйиб совуқдан оғрийдиган аъзолар ва шишларга боғланса, шифо бўлиб, уни бошнинг олд тамонига боғланса, мия касалликлари бўлмиш васвас, чўчиш, жиннилик ва ўзи билан ўзи гаплашиш касалликларини бартараф этади. Шунингдек, туйиб ейилгани инсонда шижоат пайдо қилиб, совуқдан бўлган ҳўл йўтални, эскидан бўлган астма ва совуқ боис юрак ўйнаши, барча ҳазм аъзолари, совуқ мизожли буйрак, бачадон ва жинсий қувватни кучли қилади ҳамда сийдикнинг беихтиёр келиб-кетишини тўхтатади. Уни аёллар тагдан кўтаришса, бачадоннинг янги ва совуқдан бўлган дардларига шифо бўлади.

Агар қалампирмунчоқни шакар билан қиём қилиб шарбат тайёрланса, унинг истеъмоли барча шиддатли ва муолажаси оғир дардларга шифо бўлади, бу борада унга тенг келадигани йўқ. Уни бутунлигича чайнаса, тиш мишқларини мустаҳкам қилиб, совуқдан бўлган тиш оғриқларини босади. оғиздан келадиган қўланса ҳидларни йўқ қилади ва бу аъзонинг хушбўй бўлишини таъминлайди.

**Қалампирмунчоқ мизожининг ёғи** учинчи даражада иссиқ ва қуруқ.

Унинг ёгини ичиш миянинг барча хасталикларига ва кўзнинг камқувватлигига дори бўлиб, кўзнинг гавҳарига тушиб

эскирган ҳатто кўзни хиралаштириб кўрмайдиган қилиб кўйган бўлса ҳам, шифо бағишлайди. Қалампирмунчоқ даво бўладиган барча хасталикларга унинг ёғи ундан-да яхши ва самаралироқ натижа беради.

**Зарари.** Қалампирмунчоқ истеъмолининг ортиб кетишида бўйрак ва ичакларга зарари бор.

### Қушитили

Оғиз, томоқ, ошқозон, ичак, жигар ва сифро касаси инфекциялариغا, экзема, юқори холестерин, ревматизм ва саратонга қарши кучли дориридир. Қонашларни тўхтатади, ошқозон ва ичаклардаги газларни чиқариб юборади, ҳазмсизлик ва ошқозон ачишларини кетказиши соч тўкилишини тўхтатади. Хотира пастлиги, тутқаноқ, юракнинг тез уриши ва ҳолсизликка, бош оғриқлари, шунас оғриқларга, юқори ва паст қон босимида қарши самарати восита

### Қичитқи ўти (Газанда)

Қичитқи ўти темир моддаси манбаи ҳисобланади. Кучли қон тозаловчи ва шилаб чиқарувчи, яллиғланишини ва шишларни кетказувчи, танахимоя тизимини қувватлантирувчи ва қондаги қанд моддасини туширувчи, аллергия реакцияларни бошқарувчи, яроқсизланган тўқималарни (мумкин қадар) янгидан қурувчи, барча камчиликларни тўлдирувчи ва қаринини секинлаштирувчи сифатларга эга Газанда бўгинлар, ревматизм ва орқа касалликларига, простатит, тиронд ва лимфа безларининг катталанишига, бўйрак ва ўт пуфаги тошларига, ҳар қандай яллиғланишга, анемия ва аллергия касалликларга, саратон, алзгеймер ва паршионхотирликка қарши қўлланилади. Қисқаси, ҳар қандай касалликларга шифодир.

## МУНДАРИЖА

I БОБ. ҚОЧОКЛАР.....	4
II БОБ. ЯНГИЧА ТУРМУШ.....	41
III БОБ. ТАҲОЛИК САРИ.....	60
IV БОБ. ТОҒ АСИРАСИ.....	82
V БОБ. ҚОЧОҚ АЁЛ ТОЛЕН.....	122
VI БОБ. ТОҒДАГИ КЎШНИ.....	143
АСАРНИНГ ЯРАТИЛИШ ТАРИХИДАН.....	187
МАРЖОН ТАБИБ БИТИКЛАРИ.....	196

---

*Адабий-бадиий наир*

**Набижон ҲОШИМОВ**

### **МАРЖОН ТАБИБ**

**I қисм**

*Саргузишт роман*

Масъул муҳаррир: А.Қоржовов  
Муҳаррир: О.Қанаев  
Тех.муҳаррир: Н.Мухитдинова  
Бадиий муҳаррир: Р.Тацматов  
Саҳифаловчи: Г.Курбанбаева  
Рассом: М.Тухтарбоев

Теришга берилди 10.02.2016. Босишга рухсат этилди  
06.10.2016. Қогоз бичими 60x84  $\frac{1}{16}$  "Times New Roman"  
гарнитураси. Шартли босма табоги 22,5. Нашр босма табоги  
22,0. Адади 3000 нусха. Буюртма № 37

*«JOD-PRESS» наشريётида нашрга тайёрланди.*

*Наشريёт лицензияси: А1 №270*

*«Dizayn-Print» МЧЖ УИЧК босмаханасида офсет  
усулида чоп этилди. 100054. Тошкент шаҳри, Чўпон ота  
кўчаси, 28а-уй.*

*тел: 0371 273 19 51. email: Dizayn-Print@mail.ru*

12,000



ISBN 978-9943-994-22-5



9 789943 994225