



2/2013

Առեւ մածոս



ИБРОҲИМ ИБН АБДУРАҲМОН ИБН АБУ БАКР АЛ-АЗРАҚНИНГ "ТАСҲИЙЛУЛ МАНОФИЪ ФИТ-ТИББ ВАЛ-ҲИКМА" АСАРИ ҲАҚИДА.

Шарқнинг машҳур табибларидан бири Иброҳим ибн Абдураҳмон ибн Абу Бакр ал-Азрақ XV асарда табобатга оид муҳим асарни ёзди. Бу асар "Тасҳийлул манофиъ фит-тибб вал-ҳикма" (*Табобат ва фалсафадаги фойдаларни осонлаштириш*) деб номланади. Бу асар ҳақида ўз даврининг етук уламози бўлган Абу Абдуллоҳ бин Аҳмад бин Усмон аз-Заҳабий ўзининг "Қашфуз-Зунун фи асмаил-кутуби вал-фунун" номли китобида Иброҳим ибн Абдураҳмон ибн Абу Бакр ал-Азрақнинг "Тасҳийл ал манофиъ фит-тибб вал-ҳикма" китоби, Муҳаммад бин Абул Ғайс ал-Камронийнинг "Қитобу шифа-ал ажсам" ва ал-ҳаким ал-Мукрий Маҳдий Сабрийнинг "Раҳмат" номли китоблари асосида ёзилганлигини ва бу маъбаларга қўшимча тарзда Ибн ал-Жавзийнинг "ал-Луғат", "Бир'ус-саъа" ва Сувайдийнинг "Тазкиратус-Сувайдий", "Қомил ас-синоъа ат-тиббийя" каби китоблардан ҳам фойдаланилганлигини айтиб ўтади.

Бухоро давлат бадиий-меъморчилик музей-қўриқхонаси араб ёзувидаги қўлёзмаларни ўрганиш илмий маркази хазинасида 27875/11-рақам остида мазкур асарнинг тошбосма нусхаси сақланади.

Ушбу асар 184 саҳифадан иборат. Тузилиши жиҳатидан беш қисмга бўлинган ушбу китоб умумий сон жиҳатидан 120 боб, 255 фаслни ўз ичига олади.

Биринчи қисм 3-саҳифадан бошланиб, 8-саҳифада тугайди. Унда 3 боб, 10 фасл мавжуд. Бу қисмда инсон мизожлари, Қуръон оятлари ва Пайғамбаримиз с.а.в.нинг ҳадислари асосида ҳалол-пок нарсалар билан даволаниш ҳақида маълумотлар, кўрсатма ва тавсиялар берилган.

Иккинчи қисм 8-саҳифадан бошланиб, 50- саҳифага қадар давом этади. Унда 3 боб, 28 фасл мавжуд. Бу қисмда уруғлар (донлар) ва уларнинг озукалик, дориворлик хусусияти, фойдалари ва ишлатиш йўллари. Шунингдек,

турли табиий ёғлар, ўсимликлар, мевалар ва ҳайвонотлардан олинадиган дори-дармонлар, фойдали озиқ-овқатлик хусусиятлари ва уларни инсон организмдаги ижобий ва салбий таъсирлари ҳақида маълумотлар берилган.

Учинчи қисм 50-саҳифадан бошланиб, 81-саҳифага қадар давом этади. Ушбу қисм 10 боб, 59 фаслни ўз ичига олади. Ушбу қисмда соғлиқни асраш касалликни бартараф этишдан осонроқ ва муҳимроқ эканлиги хусусида, соғлом пайтда соғлиқни асраш кераклиги борасида Пайғамбаримиз с.а.в.нинг ҳадислари ва табибларнинг тавсия-кўрсатмалари берилган.

Тўртинчи қисм 81- саҳифадан бошланиб, 160-саҳифага қадар бўлган маълумотларни ўз ичига олади. Мазкур қисм 88 боб, 139 фаслдан иборат.

Бу қисмда тананинг ҳар бир махсус аъзоларидаги (бош, кўз, қулоқ, бурун каби) касалликларнинг келиб чиқиши ва уларни даволаш хусусида маълумотлар берилди.

Бешинчи қисм эса, 160-саҳифадан бошланиб, 183-саҳифада тугайди. Бу қисм 16 боб ва 19 фаслни ўз ичига олади. Унда танадаги умумий касалликларни даволаш, шу билан бирга, соғлиқни сақлаш ва уни даволаш учун керак бўлган барча ноёб маълумотлар ва тавсиялар берилган. Бу қисмда танадаги барча хасталиклар — бош оғриғи, жиннилик, танадаги оқ доғлар, мохов касалликлари ва уларни даволаш усуллари берилган бўлиб, китобнинг охири бетида Қуръон оятлари билан даволаш усуллари кўрсатиб берилган ва энг сўнги 184-саҳифасида занжабил ва унинг хусусиятлари, инсон организмдаги фойдалари ҳақида шеърӣ тарзда ажойиб тавсифлар ва тавсиялар берилган.

Мазкур асардан бир неча бобларни сиз муҳтарам мухлисларимизга ҳавола қилиш ниятидамиз.

ОВҚАТЛАНИШ ТАРЗИ, УНИНГ ФОЙДА ВА ЗАРАРЛАРИ

Сизга маълумки, овқатланишнинг энг тўғри меъёри тўймай туриб овқатланиш ва қоринни ҳаддан ортиқ тўйдирмасликдир.

Расулуллоҳ с.а.в. бу борада: "Одам боласининг қориндан-да ёмонроқ тўлдирадиган идиши йўқ" деб, марҳамат қилдилар.

Эрон подшоҳи Кусронинг саройида тўрт табиб тўпланди. Булар Ироқлик, Румлик, Ҳиндистонлик ва бири Суданлик эди. Кусро табибларга қараб: ҳар бирингиз менга шундай бир доривор воситани сифатлаб берингки, уни истеъмол қилгандан сўнг танада дард қолмасин деди. Шунда Ироқлик табиб "Агар ҳар куни наҳорда уч (3) културдан илиқ сув ичиб юрсангиз танангизда касаллик бўлмайди",

деди.

Сўнг Румлик табиб "Агар сиз ҳар куни зунбаргдан бироз истеъмол қилиб юрсангиз, сизда касаллик бўлмайди" деди.

Ундан сўнг Ҳиндистонлик табиб: "Агар сиз ҳар куни уч дона қора халиладан есангиз, албатта касаллик юзини кўрмайсиз" деди.

Ниҳоят навбат Суданлик табибга етганида, у жим турди. Суданлик табиб олдинги уч табибдан ёш жиҳатдан энг кичиги бўлсада, тажриба жиҳатидан энг тажрибалироғи эди. Унинг жим турганини кўрган подшоҳ Кусро унга: Гапир нега жим турибсан? деганда Суданлик табиб: "Эй хожам мен ўзимдан олдин уч табибнинг тавсифларини тингладим аммо,

биринчи табиб айтган илиқ сув ошқозон ҳимоя қатламидаги ёғларни эритади ва ошқозон фаоллигини сусайтиради, иккинчи табиб айтган зунбарг — сафро касаллигини кўзғотади, ниҳоят учинчи табиб айтган қора ҳалила эса, савдо касаллигини кўзғотади" деди. Курсо Суданлик табибга: "бу борада сенинг фикринг қандай, сен нима дея оласан?" деганида у: «*Эй хожам касалликни олдини олиш ва унга чалинмасликнинг ягона бирдан бир йўли овқатланиш тарзига амал қилиш, қачон қорин оч қолсагина овқатланиш ва қорин тўймай туриб қўлни овқатдан тийиш лозим, шундагина ҳеч қандай касаллик сизни безовта қилмайди*» деди. Ёш табибнинг айтган сўзлари тўғрилигини олдинги уч табиб ҳам тасдиқладилар. Бу ҳикоядан қилинган қисқагина ҳулоса шундайки, овқатланиш тарзига амал қилиш ёки амал қилмаслик инсонни ё нажотга ё ҳалокатга етакловчи омил эканлигини англаб етишдир.

Овқатланишда, ҳазм бўлмайдиган, оғир овқатларни ейишлик, еганда ҳам меъёрдан ортиқ ейишлик кишида юзага чиқиши мумкин бўлган яширин касалликларни пайдо қилади (гарчи истеъмолич соғлом бўлса ҳам).

Энг муҳими дуруст, соғлиқка зарарсиз бўлган овқат ва овқатланишга, шу билан бирга, овқатланиш меъёрига ҳам аҳамият бериш лозим. Овқатланувчилар асосан Гуруч, ёнғоқ, листа, бугдой ачитқиси, жуъжа гўшти, тоза соғилган эчки ва қўй сутлари каби енгил ҳазм бўладиган овқат ва ичимликларни истеъмол қилишлари мақсадга мувофиқдир. Аммо, жисмоний меҳнат билан шуғулланувчи истеъмоличилар фатир (нон) ва ҳариса (ҳалим) каби тез ҳазм бўлмайдиган овқатларни истеъмол қилсалар ҳам зарар қилмайди, чунки, жисмоний меҳнат натижасида еган овқатлари ҳазм бўлиб кетади.

Ўтмишдаги баъзи шоирлар айтадилар: "Учга нарса борки, улар соғлом инсонни касалликка етаклаб, оқибатда ҳалок қилади булар қуйдагилар:

1. Доимий маст қилувчи ичимликлар ичиб юриш.
2. Кўп (доимий) жинсий муносабатда бўлиш.
3. Овқат ҳазм бўлмай туриб овқатланиш".

Аҳнаф ибн Ғайс айтадилар: "Донишмандлар тўрт минг ҳикматли сўздан тўрт юзтасини, тўрт юзтадан қирқтасини, қирқтасидан тўртта ҳикматли сўзни танлаб олдилар. Улар қуйдагилар:

1. Аёлларга ишқивоз (ўч) бўлма, яъни жинсий муносабатда меъёрни бил.
2. Ошқозонинг кўтара олмайдиган даражада овқат ема.
3. Бойлигинг еру-заминга сиғмас даражада кўп бўлса ҳам гурурланма.
4. Ўзинга (ҳаётинга) керакли, фойдали илми

олгину, ортиқчасини излаб, ўзинг ҳам йўлдан адашиб, ўзгаларни ҳам адаштириб юрма (мақсад- бу билан илм олишни чеклаб қўйиш эмас балки, кераксиз илм кетидан қувлаб ҳам азиз умрини беҳуда исроф қилишини, ҳам илмда бирор бир даражага эриша олмай аросатда қолиб, ҳатто ёмон йўللarga кириб кетиш ҳолатларини унга билдириб қўйишдир).

Аллоҳ Таоло Куръони Каримда овқатланиш тўғрисида: "Енглаб, ичинглаб, исроф қилманглаб чунки, у (Аллоҳ) исроф қилгувчиларни севмас" деб марҳамат қилган бўлса, Пайғамбар с.а.в: Овқатларингизни қорнингиз тўйгунича, бўкиб еманглаб чунки, ҳар бир касалликнинг асоси овқатни кўп ейишлиқдандир ва тўқ бўлиб, овқат устига овқат ейишлик натижасида модда алмашинуви бузилиб, натижада пес, мохов касаллигига сабаб бўлишини" айтдилар.

Донишмандлар айтадилар: "ҳаддан зиёд кўп ейиш ошқозон фаолиятини сустлашишига сабаб бўлади" ошқозон фаолиятини сустлашиши эса, ҳолдан тойиш, заифликка олиб келади, бу касаллик бора-бора ўлимга олиб боради.

Уламолар айтадилар: "Агар қабр аҳлидан бу ерга тушганлик сабаблари сўрагалганда, улар бизнинг бундай ҳолга тушишимизга (қабрга киришимизга) баднафслигимиз, қоринни ҳаддан ортиқ тўйдиришимиз сабаб бўлди деган бўлар эдилар" дедилар.

Расулуллоҳ с.а.в: "Овқатланишдан олдин ҳаракат қилиш мақтовга арзигулик ишлардандир чунки, у пайтдаги ҳаракат ошқозон ўтини ёқиб, ошқозондаги олдиндан ҳазм бўлмай қолган овқатларни ҳазм қилади" дедилар.

Донишмандлар айтадилар: " Овқатланишга киришган киши аввало овқатини яхшилаб меъёрига етказиб пиширсин сўнг, овқатни яхшилаб, майдалаб чайнаб есин, сутни нордон нарсалар билан ичмасин, балиқни эса, сут билан қўшиб истеъмол қилмасин чунки, бу икаласини бир вақтнинг ўзида истеъмол қилиш (жузом) мохов каби касалликларга сабаб бўлади. Тажрибали табиблар сут билан балиқни, қичи билан саримсоқни, товук гўшти билан турпни, каптар боласининг гўшти билан пиёзни, ялпиз билан гуручни, боқила билан қатиқни, асал билан қовунни, узум билан калла гўштини, анор билан ҳарисани, сирка билан гуручни аралаштиришдан, шу билан бирга қудуқ суви билан анҳор сувини ҳам аралаштиришдан қайтарадилар.

Араб тилидан
Ахтам Аҳмедов таржимаси

