

Geçmişten Günümüze Türk Tıbbı
(Tarih, Metinler, Uygulamalar, Terim ve Terimlerin Türkçeleştirilmesi)

Dr. Meryem ARSLAN





Kitabın Adı : Geçmişten Günümüze Türk Tıbbı
(Tarih, Metinler, Uygulamalar, Terim ve Terimlerin Türkçeleştirilmesi)
Editör/Yazar : Doç. Dr. Meryem ARSLAN
1. Baskı : Aralık 2021 ANKARA
ISBN : 978 - 625 - 8455 - 24 - 3
Yayın No. : 1329

© **Doç. Dr. Meryem ARSLAN**

Tüm hakları yazarına aittir. Yazarın izni alınmadan kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, çoğaltılması yapılamaz. Yalnızca kaynak gösterilerek kullanılabilir. Kitapta yer alan her bölüm / makalenin yasal / akademik sorumluluğu yazarına aittir.

SONÇAĞ AKADEMİ

İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı No.: 48/49 İskitler 06070 ANKARA

T / (312) 341 36 67 - GSM / (533) 093 78 64

www.soncagyayincilik.com.tr

soncagyayincilik@gmail.com

Yayıncı Sertifika Numarası: 47865

BASKI VE CİLT MERKEZİ



UZUN DİJİTAL MATBAA, SONÇAĞ YAYINCILIK MATBAACILIK TESCİLLİ MARKASIDIR.

İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı No.: 48/48 İskitler 06070 ANKARA

T / (312) 341 36 67

www.uzundijital.com

uzun@uzundijital.com

Geçmişten Günümüze Türk Tıbbı
(Tarih, Metinler, Uygulamalar, Terim ve Terimlerin Türkçeleştirilmesi)

Dr. Meryem ARSLAN

*Beni her çalışmamda sabırla destekleyen
güzel gözlü ve güzel yürekli kızıma
Çok teşekkür ederim.*

VII

Ön Söz

İnsanın yaşaması ve yaşatılması toplumların temel amaçları arasında yer almış ve hatta bu da kutsal olarak kabul edilmiştir. Kutsal kabul edilmesinde dinî metinlerdeki beslenmeye, tedaviye ve tedavi edene yönelik bilgi, öğüt ve müjdelere etkili olsa da bunda insanın acısını durdurmanın önemi de göz ardı edilmemelidir. Bu acının durdurulması gayreti, elbette ilk ağrıya başlamış olmalıdır. Her ne kadar ilk ağrının tarihi kesin olarak bilinmemekle birlikte onun ilk insana kadar götürülebileceği rahatlıkla söylenebilir. Çünkü sağlık gibi hastalık da canlılara mahsustur ve canlıyla birlikte vardır.

İnsanoğlu, ağrılara yönelik bir yandan belirtiler ve tedaviler düzeyinde birikimler sağlarken diğer yandan sağlığın korunmasının hastalıkla mücadeleden önce gelmesi gerekliliğini de fark etmiştir. Bu tecrübelerin gerek sözlü gerekse yazılı olarak gelecek kuşaklara aktarılması tıp alanında evrensel düzeydeki birikimlerin artarak çoğalmasını sağlamış ve sağlamaya da devam etmektedir. Bu birikimlerin dille aktarılması, terimlerin dili ve bunlarla ilgili tartışmalar, dil çalışmalarının; tarihsel süreç, tarihî mekan ve şahsiyetler, tarihin; beslenme tavsiyeleri, aşılardan yararlanma ve spor gibi aktiviteler koruyucu hekimliğin; özellikle tedavi, tıbbi araç gereç ve uygulamalar, tıbbin konuları arasında yer almaktadır. Bunların belirlenmesi bir milletin tıp kültürünün ortaya çıkarılmasında da gereklidir. Bu çalışma da Türk tıbbi ile ilgili birikimlerin oluşmasına katkı sunmak amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmaların içeriğinde tarihte tıp, Türkçe tıp metinleri ve terimleri, uygulamalar, şifalı bitkiler ve hayvansal ürünler, ahlat-ı erbaaya yönelik beslenme ve tedavi, terimlerin Türkçeleştirilmesi, hastalık adları gibi alt konular bulunmaktadır. Çalışmalar, yazarlarının isimlerine göre kitaba yerleştirilmiştir. Yazılarda ve kısaltmalarda temelde Türk Dil Kurumu'nun İmla Kılavuzu esas alınarak düzenleme yapılmıştır. Ancak yazarların özel kısaltma ve yazım tercihlerine de yer verilmiştir. Çalışmanın kaynakça ve alıntı düzenlemesinde çoğunlukla APA sistemi esas alınmakla beraber, bulunabildiği ölçüde yazarların adlarının açık yazılması gibi küçük değişikliklere de gidilmiştir.

Türk tıbbının birikimlerini ortaya çıkarma gayesi taşıyan bu çalışmaya yazılarıyla destek olan öğretim üyeleri, öğretim görevlileri, araştırma görevlileri, bilim uzmanları, lisansüstü öğrencileri ve öğretmenlere teşekkür etmeyi bir borç bilirim. Umarım çalışmamız gelecek kuşaklara ulaşır ve bu konuda bir boşluğu doldurur.

IX

İçindekiler

Ön Söz	VII
İçindekiler	IX
Karaman İlindeki Sağlık Kurumları ve Hastalıklar	1
<i>Abdullah ULUÇAY</i>	
Sağlık İçin Spor Uygulamalarının Yerel Yönetimlerdeki Yeri ve Önemi.....	8
<i>Alptuğ SOYER- Gönül YAVUZ-Ahmet Erdi AVANOĞLU</i>	
Dünya’da Salgın Hastalıklar (Pandemiler) ve Nevşehir’de Hastalıklara Bağlı Ölümler (1905-1980).....	17
<i>Ahmet KORKMAZ</i>	
Tıp Bilimi Açısından Sağlık ve Kadın.....	37
<i>Kübra İNAN-Bülent KARA</i>	
Ahlat-ı Erbaa Teorisi Çerçevesinde Özbek Kültüründe Şifalı Bitkiler: <i>1001 Tıbbiy Hikmet</i> Örneği	56
<i>Filiz Meltem ERDEM UÇAR</i>	
Tıp Terimlerini Türkçeleştirme Tartışmaları	88
<i>Genç Osman GEÇER-Emrah GÜÇ</i>	
Azerbaycan Halk Tebabeti	100
<i>Günel MAMMADOVA</i>	
İbn Bibi’ye Göre Türkiye Selçukluları Devrinde Sağlık Kurumları, Tabipler, Hastalıklar ve Tedavi Yolları	108
<i>İbrahim ÖZTÜRK</i>	
Kırgız Türklerinde Sağlıkla İlgili Terimler, Uygulamalar ve Atasözleri	117
<i>Meder SALİEV</i>	
Batı Türkçesi Tıp Metinlerinde Atık Maddelerle İlgili Söz Varlığı Denemesi	139
<i>Meryem ARSLAN</i>	

Türkiye Türkçesi ve Kazak Türkçesinde “Hastalıklar, Tedaviler, Hekimlik ve Ecza” Konuları İle İlgili Söz Varlığı.....	164
<i>Mesut SÖNMEZ</i>	
17. Yüzyıl Klasik Türkçe Tıp Metinlerinde Yer Adları Üzerine Bir Deneme .	176
<i>Nevzat TOPAL</i>	
“Derleme Sözlüğü’ne Katkılar” Başlığı Altında Yapılan Ağız Çalışmalarında Sağlık Temalı Terimler	185
<i>Nülüfer ÇELİK</i>	
Niğde Yöresi Halk Dilinde Sağlıkla İlgili Kavramlar.....	192
<i>Songül ERDOĞAN</i>	
Veremli Türküler	215
<i>Ümmügülsüm CANDEĞER-Filiz METE-Meyser KAYA</i>	
Yunus Emre’de Psikosomatik Hastalık: Kulunç	232
<i>Yusuf YILDIRIM</i>	

Ahlât-ı Erbaa Teorisi Çerçevesinde Özbek Kültüründe Şifalı Bitkiler: 1001 Tıbbî Hikmet Örneği

Filiz Meltem ERDEM UÇAR¹

1. Giriş

1.1. Ahlat-ı Erbaa Teorisi

Güncel Türkçe Sözlük'te (GTS) hastalıkları iyileştirmek, hafifletmek veya önlemek amacıyla başvurulan teknik ve bilimsel çalışmaların tümü olarak tanımlanan tıp (< Ar. *ıttb*) kelimesi, Arapça kökenli olup sözlük anlamı *mevcudu muhafaza etme veya eksik olanı (sıhhati) onarma* demektir (Pormann, 1989: 95). Tıp tarihinin başlangıcını insanlık tarihinin başlangıcına kadar götürmek mümkündür. İnsanoğlunun ilk çağlardan itibaren devam eden hastalıkların ortaya çıkış sebeplerini ve tedavi yöntemlerini bulmaya çalışma çabası, dış dünyayı tanıma, varlıkların özünü keşfetme ihtiyacını da beraberinde getirmiştir. Bu sebeplerdir ki eski tıp kitaplarının ilk bölümleri, kozmik olayların hastalıklarla ilişkisi, mineraller dünyası, beden tanınması, sağlıklı beslenmenin yolları, hastalıkların teşhisi gibi konulara ayrılmıştır. Klasik tıbbın bu alanı, *ahlât-ı erbaa (humoral patoloji) teorisi* çerçevesinde gelişmiştir (Pala, İskender, <http://yazyaz.wordpress.com>).

Ahlât-ı erbaa teorisinin tam olarak anlaşılabilmesi için *anâsır-ı erbaa* teorisinin de bilinmesi gereklidir. *Anâsır-ı erbaa*, dört unsur, demek olup klasik felsefede *toprak, su, hava ve ateş*ten ibarettir. Grekler'e göre tanrı (veya tanrılar) kâinatı yoktan var etmiş değildir. O, kendisi gibi ezeli olan kâinatın ilk maddesine sadece şekil verip onu düzene sokmuştur. Bu ilk maddenin ne olduğu, Grek düşüncesinin kuruluş döneminde çok tartışılmıştır (Karlığa, 1989: 149). Antik Yunan filozoflarından Tales (M.Ö. 625-545) suyu, Anaximenes (M.Ö. 588-24) havayı, Heraklitos (M.Ö. 540-24) ateşi hayatın temel unsuru yani kâinatın ilk maddesi olarak kabul eder. Evrenin 1'in yansımaları olan sayılardan meydana geldiğini savunan Phythagoras'a göre ise doğaya 4 temel eleman (su, toprak, hava, ateş) ve bunların 4 fiziksel özelliği (sıcaklık, soğukluk, kuruluk, yaşlılık/rutubet), 4 ürün (insan, hayvan, bitki, maden), 4 ana yön (kuzey, güney, doğu, batı), 4 mevsim (ilkbahar, yaz, sonbahar, kış) gibi 4'lü bir düzen hâkim olduğundan, 4 en mükemmel oran temsilcisidir (Bayat, 2010: 124).

Bu görüşlerden etkilenen Sicilyalı Empedokles (M.Ö. 492-32), M.Ö. V. yüzyılda, *Peri Physeos* (Tabiat Üzerine) adlı eserinde, evrenin esas ve tali derecede olmak üzere 2'şer özelliğe sahip, birbirine zıt 4 temel elemandan oluştuğunu ileri sürmüştür: su (soğuk, yaş), toprak (soğuk, kuru), hava (yaş, sıcak), ateş (kuru, sıcak) (Bayat, 2010: 124).

Empedokles'in bu teorisi Hippokrates tarafından benimsenip insan bedenine uygulanmıştır. *Ahlât-ı erbaa (humoral Patoloji) Teorisi* adı verilen bu anlayışa göre evrenin bir parçası olan insan bedeninde doğadaki oluşma ve bozulmayı meydana getiren 4 elemanın (su, toprak, hava, ateş) karşılığı olarak 4 temel sıvı (hılt/humor) vardır: *kan, balgam, safra, kara safra*. Bu sıvılar da *su, toprak, hava, ateş* gibi 2'şer özelliğe sahip olup *kan*, sıcak ve yaş olan havaya; *balgam*, soğuk ve yaş olan suya; *safra*, sıcak ve kuru olan ateşe; *kara safra (sevda)*, soğuk ve kuru olan toprağa karşılıktır (Bayat, 2010: 125; Kerimov-Kerimova, 1991: 24-25).

Ahlât-ı erbaa teorisine göre bu sıvılar şu şekilde oluşur: Hayatın devamını sağlayan gıdalar, vücuda alındıktan sonra vücudun doğal ısıyla pişerek et, kemik ya da kan olarak beden bir parçası hâline gelir. Çiğnenme esnasında ağız ısıyla belli ölçüde pişen (hazmolan) ve böylece mizacı ve yapısı kısmen değişen gıdalar, mideye inince midenin hararetiyle kaynamış hâle gelene kadar pişer, buna tıp literatüründe *keymûs* adı verilir. Mide, *keymûs*u karaciğere, kalanları da vücuttan çeşitli yollarla atılmak üzere bağırsaklara gönderir. Karaciğerde kana dönüşüncüye kadar pişen *keymûs*ün üzerinde bir köpük birikir (safra), kuru artıklar dibe çöker (kara safra / sevda), karaciğer ısısının tam pişiremediği kısımlar ise balgam olur. Damar yoluyla vücudun çeşitli bölgelerine dağılan bu maddeler, oralarda da vücudun doğal ısıyla pişmeye devam eder. Bu arada kanda nemli bir buhar meydana gelir. Büyüme kuvveti kandan gerekli payı alarak ete, katı kısmı ise kemiklere dönüşür. Bütün bu faaliyetler sırasında ortaya çıkan gözyaşı, salya, ter vb. atıklar ise vücuttan atılır (Bayat, 2010: 125; Önler, 1981: 31-32).

¹ Doç. Dr., Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi Çağdaş Türk Lehçeleri ve Edebiyatları Bölümü, filizmeltemerdemucar@gmail.com.

XIX. yüzyıla kadar etkisini sürdüren bu anlayışa göre sağlık, bu sıvıların vücutta uygun ve dengeli bir şekilde birleşmesine, hastalık ise sıvıların dengesinin veya kalitesinin bozulmasına bağlıdır. İnsan vücudundaki 4 temel sıvıdan (hılt/humor) birinin diğerlerinden fazla olması, mizacın *demevi/sanguin* (sempatik, sıcakkanlı), *sevdavi/mélancolique* (melankolik, karamsar), *safravi/coléretique* (öfkeli, tezcanlı) ve *balgami/flégmatique* (sakin, tembel) olmasına yol açar. Doğal yapıları gereği soğuk gıdalar balgamı, sıcak gıdalar safrayı oluşturur. Soğukkanlı kişiler balgama, sıcakkanlı kişiler safraya eğilimlidir. Mevsim soğuksa balgama, sıcaksa safraya eğilimli hâle gelir. Soğuk hastalıklar balgamdan, sıcak hastalıklar safradan kaynaklanır. Her organda bu sıvılar farklıdır, fakat kendi içlerinde belirli oranlarda dengede bulunurlar. İklimin ve o mevsimde yenen gıdaların etkisiyle ilkbaharda kanın, yazın safranın, sonbaharda kara safranın, kışın balgamın oranı artar (Bayat 2010: 125-126; İbrahim, 1993: 15-17).

İnsan vücudunda ortaya çıkan hastalıkların teşhisi, vücutta hangi sıvının arttığını tespit etmekle mümkündür. Hastalığın mizacı iklim, mevsim, coğrafya ve gıdalarla ilişkili olduğundan, ilaç hazırlanırken bu unsurlar mutlaka dikkate alınmalıdır. Her organın sıcaklığı, soğukluğu, kuruluşu ve yaşlığı farklı olduğundan hastalanan organ, 4 temel elemandan gelen özelliğinin zıttı özellikler taşıyan basit veya kompoze ilaçlarla ve diyetle tedavi edilir (Bayat, 2010: 126-127). İlaçların da gıdaların da kabızlık verici, yumuşatıcı (mülâttif/müleyyin), dokuya nüfuz edici (mühallil), uyuşturucu (muhaddir/münevvim), açıcı/geçirtici (müfettih) gibi birtakım mizaçları vardır. Tedavide verilecek ilaçların ve uygulanacak diyetin bu tür özelliklerinin iyi bilinmesi gerekir. Mesela, marul, nilüfer, itüzümü, lüffah ve afyon uyutucu; ebegümeci, hatmi, kudrethelvası, pazı ve yer fesleğeni yumuşatıcı; et kuvvetli ve kabız yapıcı; deniz ürünleri kuru ve hafif; peynir kuvvetli ve besleyicidir (Bayat, 2010: 127; Önler, 1990: 29-30).

İnsan, hayvan ve bitkilerin büyük bir uyum ve denge içinde yaşamını sürdürdüğü dünyada böylesine önemli güçlere sahip olan bitkiler, insanlığın hizmetine sunulmuş hazine niteliğindedir. İnsanoğlu hayatta kalabilme mücadelesinin bir gereği olarak kendisinin de bir parçası olduğu doğayı tanımak, ona hâkim olmak ve hayatının her safhasında doğadan yararlanmak ister. Doğanın önemli bir kısmını oluşturan bitkiler, insanlık tarihinin başlangıcından beri besin elde etmede, hastalıkların teşhisi ve tedavisinde, buna bağlı olarak hayat mücadelesinin devamlılığında önemli kilit taşlarından biri durumundadır. Yaşam tarzları bulunduğu çevrenin ekolojik dengesine uygun olarak şekillenen toplumlar, etrafında hazır bulduğu, yetiştirdiği ya da ticari yollarla elde ettiği bitkileri kendi kültürü içerisinde yoğunurup bilgi ve deneyimleriyle birleştirerek yaşamın her alanında kullanmaya, onlardan türlü biçimlerde yararlanmaya çalışır.

Bu açıdan bakıldığında ekonomisi sanayinin yanında tarım ve hayvancılığa da dayanan Özbek Türklerinin yaşamında, bitkiler oldukça önemli yer tutar. Özbekistan'da yetişen bitkilerin nitelik ve nicelik bakımından fazlalığı, ülkede Özbek Türklerinden başka Kazak, Karakalpak, Tatar Türklerinin, Rus ve Taciklerin de yaşıyor olmasından kaynaklanan kültürel çeşitlilik, tarihî İpek Yolu üzerinde bulunmaktan kaynaklanan ticari konum, Özbeklerin bitkilerden çok çeşitli biçimlerde yararlanmalarını, bitkisel ve hayvansal ağırlıklı zengin bir mutfak kültürüne sahip olmalarını ve bitkileri hastalıkların tedavisinde halk ilacı olarak kullanmalarını sağlamıştır.

Hem gıda hem ilaç olarak kullanılma özelliğine sahip olan bitkilere, Türkçenin tarihî ve çağdaş lehçeleri ile yazılmış eserlerinde de yer verilmiş, konusunu doğrudan bitkilerin oluşturduğu eserler kaleme alınmıştır. Çalışmamıza konu olan *1001 Tıbbiy Hikmet* de bitkileri ele alan manzum bir eser niteliğindedir.

1.2. 1001 Tıbbiy Hikmet

Mahmudhon Mahdum tarafından Taşkent'te Kiril alfabesiyle kaleme alınan *1001 Tıbbiy Hikmet* (Mahdum, 2013) çeşitli tıp kitaplarından yararlanarak türlü gıdaların özelliklerinin (mizaç), insan vücuduna veya doğaya olan olumlu ve olumsuz etkilerinin, hastalıkların tedavisindeki rollerinin dile getirildiği 1001 adet dörtlükten meydana gelmiş bir eserdir. Eserde altın, inci, mum gibi maddelere, güvercin gibi kanatlı hayvanlara değinen dörtlükler de yer almaktadır. Ancak bunların sayıları sınırlıdır. Dörtlüklerde ele alınan gıdaların büyük çoğunluğunu spor veya tohum aracılığıyla döl vererek çoğalan bir veya çok yıllık otsu, odunsu bitkiler oluşturmaktadır. Ayrıca bal suyu, sirke, şeker, yumurta gibi gıdalara, bazı gıdaların

yapımında kullanılan maya gibi maddelere de yer verilmiştir. Bu çalışmanın kapsamına *1001 Tibbiy Hikmet*'te geçen bitkiler girmektedir. Amaç tıbbî bilgiler ya da değerlendirmeler ortaya koymak değil, eserde adı geçen bitkileri, dörtlüklerde verilen bilgilerden hareket ederek *ahlat-ı erbaa teorisi* çerçevesinde sınıflandırmak, bunların mizaçlarını, yarar ve zararlarını, çeşitli hastalıkların tedavisindeki rollerini göstermek, böylece bitkilerin Özbek kültürü içerisindeki yerini ve önemini ortaya koymaya çalışmaktır.

1001 Tibbiy Hikmet'te Kiril alfabesiyle yazılmış dörtlükler, çalışmamızda Özbek Latin alfabesiyle verilmiştir. Şiirsel ifadenin bozulabileceği ve anlam kaybı oluşabileceği kaygısıyla dörtlükleri Türkiye Türkçesine aktarma yoluna gidilmemiştir. Eserdeki bitkilerin sayıca fazlalığı çalışmanın çok uzun olmasına sebep olacağı için ele alınan bitkilerin sayısında sınırlandırmaya gidilerek bir örneklem oluşturulmuştur. Bitkiler, her başlık altında Türkiye Türkçesi alfabesine göre sıralanmıştır. Eserde geçen ölçü birimleri aynen alınıp ilk geçtiği yerde dipnotta açıklanma yoluna gidilmiştir.

2. Ahlat-ı Erbaa Teorisi Çerçevesinde 1001 Tibbiy Hikmet'te Şifalı Bitkiler

2.1.Yaş ve Sıcak (Ho'l-Issiq) Mizaçlı Bitkiler

Yaş ve sıcak mizaçlı bitkiler, vücudu oluşturan dört sıvıdan kan ile ilişkilidir. Doğadaki havaya eş kılınan kanın mizaacı yaş ve sıcak olup yeri karaciğerdir. Et, yumurta gibi gıdalardan meydana gelir. Yağlı, tatlı, kan yapıcı gıdalar çok yenildiğinde vücuttaki kan oranı yükselerek şiddetli baş ağrısı, vücut ağırlaşması, uyku, gerinme, esneme, ağızda acılık, burun kanaması, ciltte kızarıklık, kaşıntı, siville gibi rahatsızlıklar ortaya çıkar. Bu durumda ekşi meyve suları, sirke gibi kuru ve soğuk mizaçlı gıdalar yemek gerekir (Bayat 2010: 126; Pala, İskender, <http://yazyaz.wordpress.com>). *1001 Tibbiy Hikmet*'te yaş ve sıcak (*ho'l-issiq*) mizaçlı olarak nitelendirilen bitkiler ile bunların insan vücuduna yarar ve zararları aşağıda gösterilmiştir.

2.1.1.Anjir “İncir”

İncir, dutgillerden, asıl yurdu Akdeniz kıyıları olan, yaprakları geniş dilimli bir ağaç ve bu ağacın yaş veya kuru olarak yenilen etli, tatlı meyvesidir (GTS). Eserde yaş ve sıcak (*ho'l-issiq*) mizaçlı olarak nitelendirilen incir, kolay sindirilme özelliğine de sahiptir. Aynı zamanda harareti düşürmekte, sinir sistemini düzenleyip vücudu rahatlatmaktadır:

*Anjirkim, mevalar ichida sozi,
Qanday deb so'rasang uning mijoz.
Ho'l-issiq bo'ladi anjirde mijoz,
Mening bu so'zimga bo'laver rozi. (206)
Tez hazm bo'ladi anjir badanda,
So'ndirar harorat bo'lsa gar tanda.
Ichingni yumshatib, muloyim qilar,
Yana terlatadi undan yeganda. (208)
Anjirkim yeyilsa g'azab so'nadi,
Yurakka sovuqlik asta ko'nadi.
Ichingni yumshatib, suradi biroz,
Oqil bo'lsa kishi bunga ko'nadi. (209)*

Eserde kırk gün boyunca her sabah düzenli olarak yenilen incirin insanın iç sıkıntılarını giderdiği, karaciğer, dalak, böbrek gibi iç organlarını güçlendirdiği, öksürüğe iyi geldiği belirtilmektedir:

*Qirq kun tongda undan yesa har kishi,
Biroz anisun ham qo'shsa-xohishi.
Xafaqon, harsillash hamda yo'talu,
Nafas yo'llaridan ketar tashvishi. (210)
Qirq kun tongda anjir yesa har odam,
Jigarga kuch berar, taloq uchun ham.
Buyrak "ozish"yu qiyin siyishlik,
Yana bavo silga beradi barham. (211)
Sabahları aç karnına yenilen incir, sinir sistemini yatıştırır:
Nahorda anjirni qilsang tanovul,
Tozalab, ovqatga ochar yaxshi yo'l.
Taomingdan oldin tanovul qilsang,
Ichingni muloyim qiladi butkul. (214)*

İncirin badem ve Antep fıstığı ile birlikte tüketildiğinde vücudu beslediği, akıl ve beyin sağlığına iyi geldiği ifade edilir:

*Anjirga qo'shilsa bodomu pista,
Badaning semirar undan ohista.
Miya javhariga beradi quvvat,
Aqling ham o'sadi, o'tirmay ista. (212)*

Herhangi bir sebeple ortaya çıkan zehirlenmelerde incir ve cevizi ilaç niyetine birlikte yemek, başvurulacak en iyi yoldur:

*Nogahon yuz bersa bir zahri qattol,
O'zingni yo'qotma, ishga tush darhol.
Anjirga yong'oqning mag'zini qo'shib,
Bemorga yedirgin, o'zgarar ahvol. (213)*

İncir göz sağlığı için de çok yararlı bir bitkidir. Bunun için ya balla karıştırılmış incir sütü ya da incir yaprağının suyu gözlere sürülmelidir:

*Anjirda "sut" bo'lar, olsang agar sut,
Asal bilan surtsang, ko'zlarindir but.
Ko'zga "suv kirish"ning oldin oladi,
Pardani ko'tarar, buni yodda tut. (218)
Bargidan suv olsa agar har odam,
Qo'tirga surkasa qiladi yordam.
Ko'zlarga surtilsa, ko'z qovog'ini,
Ko'p og'ir bo'lishdan asraydi har dam. (219)*

Kolay pişmeyen et yemeklerine iki üç adet olgunlaşmamış incir atıldığında etlerin kolayca yumuşadığı görülecektir:

*Go'shtkim, qattiq bo'lsa, pishmasa oson,
Hom anjiring bo'lsa olgin o'sha on.
Qozoningga tashla ikki-uch dona,
Qattiq go'shiting yumshoq bo'lar begumon. (221)*

İncirin gereğinden fazla tüketilmesi, karaciğer, mide ve dişlere zarar verebilmektedir:

*Anjirdan ko'p yesang nogahon jigar,
Yana saif me'da topadi zarar.
To'htamay, tinimsiz har kuni yesang,
Og'izda tishlar ham qolmas bezarar. (223)*

2.2.2. G'o'za va Paxta "Pamuk"

Pamuk, ebegümeçigillerden, koza biçimindeki meyvesi üç, dört, beş dilimli olan, sıcak bölgelerde yetişen tarım bitkisi ve bu bitkinin tohumlarının çevresinde oluşmuş ince, yumuşak tellerin adidir (GTS). Bu bitki de yaş ve sıcak (ho'l-issiq) mizaca sahiptir:

*G'o'za mijozidan aylasang savol,
Ho'l-issiq bo'ladi, so'zga quloq sol.
Gulning mijozin bilmoqchi bo'lsang,
U ham ho'l-issiqdir, yaxshi yodlar ol. (368)*

Pamuk çiçeğinin şerbetinden yirmi dirhem² içilmesi, sinir sisteminin yatışmasını sağlar, insana iç huzuru ve rahatlık verir:

*Sharbat tayyorlasang gulidan har on,
Yigirma diramni ichganing zamon,
Jinniliging endi boshlagan bo'lsa,
Seni qutqaradi bu darddan omon. (369)*

*Sharbatidan ichsang yigirma diram,
Vasvasa yuz bersa yo xafaqon ham.
Yoki bachadonning "bo'g'ilishi"da,
Senga yetqazadi ajoyib yordam. (370)*

Bir uqiyya ichsang sharbatin nogoh,

Kuchli shodlik hosil qilar banogoh.

*Buni ko'rgan odam mast ekan deya,
Yo-veringda seni chekishadi oh. (371)*

Pamuk yapraklarının ya da çiçeklerinin ezilerek vücuttaki şişliklere, yanıklara veya uyuz gibi hastalıklardan dolayı oluşan kızarıklıklara sürülmesi, rahatsızlıkların kısa sürede iyileşmesini sağlayacaktır:

*G'o'zaning bargidan olsa har odam,
Yoki gullaridan uni topsa ham.*

² Dirhem (dirham/diram): Okkanın dört yüzde birine eşit olan, 3,207 gramlık eski bir ağırlık ölçüsü (GTS).

*Ezib, bog'lar bo'lsa agar shishlarga,
Shishlarga albatta beradi barham. (372)
Batgi yo gulini ezib har inson,
Qichima, chechakka bog'lasa har on.
Yoki bog'lasalar o'tdan kuyganda,
Illat zararidan bo'ladi omon. (373)*

Aynı işlemi pamuğu ateşte biraz ısıtarak da yapmak mümkündür:

*Chala kuydirilgan paxtani olsang,
Yara kovagiga yaxshilab solsang,
Yaraning eng chuqur yerlaridan ham,
Chirkni tortib olar sabr qilolsang. (376)
Eski paxtalarni qizdirib har on,
Og'rigan a'zoga bosganing zamon.
Yoxud shishlarga ham bog'lasang uni,
Og'rig'i ketadi, toparsan omon. (377)*

Pamuk tohumunun çekirdeğinin yenilmesi, sinir sistemini yatıştırır, nefes yollarını açar, öksürtüğü keser:

*Chigit mag'zin olib yesa har kishi,
Ichni yumshataadi, ketar tashvishi.
Nafas yo'llarini muloyim qilar,
Issiq yo'tal undan aniq ketishi. (378)*

Eserde pamuk tohumunun çekirdeğinden elde edilen yağın yüzdeki yaralara iyi geldiği ifade edilmektedir. Ancak bu yağ her gün beş miskale³ kadar tüketmek yeterlidir:

*Yeyish miqdorini, kelgin, bilib ol,
Bir ichimi faqat besh misqol.
Yuz dog'iga agar surkasang yog'in,
Yuzdagi dog'larning qolmog'i mahol. (379)*

Pamuktan yapılmış kıyafetler oldukça sağlıklı olup insan bedenini yazın sıcağın, kışın soğuktan korumaktadır:

*Paxtadan har kishi kiyganda libos,
Badanga kuch berar, so'zga quloq os.
Badanni qizdirar va quritadi,
Mustahkam qiladi tanani paqqos. (374)*

2.1.3. Qovun “Kavun”

Kavun, kabakgillerden, sürüngen gövdeli, iri meyveli bir bitki ve bu bitkinin genellikle güzel kokulu, sulu ve etli meyvesidir (GTS). Yaş ve sıcak (ho'l-issiq) mizaçlı kavun, yüksek besin değerine sahip olup vücut, özellikle de iç organları için âdetta bir nimettir:

*Ho'l-issiq bo'ladi qovunda mijoz,
Ajoyib ne'matdir, marg'ibu mumtoz.
Yeyilsa, qorindan tezda o'tadi,
Ichki a'zolarga quvvatu damsoz. (626)*

Hem beyin hem beden sağlığı için oldukça değerli bir bitki olan kavun, aynı zamanda nefes tıkanıklıklarına da iyi gelmektedir:

*Qovundan miyaga ho'llik bo'lar yor,
Badanga shu xislat yetadi takror.
Tanaga semizlik ato etadi,
Tiqilma ochuvchi xislati ham bor. (627)*

Kavun, vücuttaki su toplanmalarını ve yaraları iyileştirici, anne sütünü artırıcı, böbreklerdeki taşları düşürücü, idrar söktürücü ve makul derecede terletici özelliklere sahip değerli bir besindir:

*Istisqoga qarshi qiladi yordam,
Yana foyda qilar yaraqonga ham.
Sutni ko'paytirar, teru peshobni,
Yana toshlarga ham beradi barham. (628)*

İç organlarına özellikle de böbreklere iyi gelen kavun, sadece kahvaltıda bile tüketildiğinde insan vücuduna safravî bir sıcaklık verir:

*Buyrakning ishini yaxshilar mudom,
Ichki yaralarni tugatar tamom.*

³ Miskal (misqol): 4,810 gram olan bir ağırlık ölçü birimi (GTS).

*Biroq nonushtada yesa har kishi,
Safraviy isitma qilar beorom. (629)*

Kavun, göz ağrısına, vücuttaki yaralara ve şişliklere iyi gelmektedir. Bunun için göze ve vücutun şişmiş bölgesine kavunun sürülmesi gerekmektedir:

*Agar badaningda bo 'lsa biror shish,
Qovun go 'shtin bog 'la, ketadi tashvish.
Ko 'z og 'riq illati yuz bersa nogoh,
Unga ham bog 'lagin, bu munosib ish. (633)*

*Bura qo 'shib qovun go 'shtiga agar,
Dog 'larga bog 'lasang, dog 'laring tugar.
Terida yuz bersa har xil izu dog '.*

Ular ham bir yo 'la badandan ketar. (634)

Kurumuş kavun kabuğundan iki dirhem içmek, böbrek ve idrar yollarındaki taşları dökmeye yardımcı olur:

*Qovun po 'chog 'ini quritib odam,
Ikki dirham undan ichsa o 'sha dam.
Buyragu qovuqda tosh bo 'lsa agar,
Toshlarni to 'kadi, beradi barham. (635)*

Kavun yemek için en doğru zaman iki öğün arasındır:

*Qovun yemoq uchun eng yaxshi muddat,
Har ikki taomning o 'rtasi faqat.
Birinchi taomning me 'dadani o 'tib,
Ketgan bo 'lsa yeğin, shu yaxshi fursat. (631)*

Yemeklerden hemen sonra yenilen kavun hazmı zorlaştırır. Peynir ile tüketilen kavun ise çeşitli tıkanıklıklara sebep olur:

*Taomning ustidan yesa har kishi,
Unda paydo bo 'lar tuxma tashvishi.
Pishloq bilan qo 'shib yeyilsa agar,
Odamni qiynagay tiqilma nishi. (630)*

Kavunun fazla yenilmesinden kaynaklanan zararlar sirke ve acı nar suyu ile giderilebilir:

*Qovun yeganingda yuzlansa ziyon,
Ziyondan qolmoqchi bo 'lsang sen omon.
Islahiga sirka tanovul ayla,
Yoki achchiq anor suvi ich ravon. (632)*

Kavunun farklı bir özelliği de zor pişen sert etlerin yumuşamasını sağlamaktır. Bunun için yemeğin içine bir miktar kavun kabuğu atmak yeterlidir:

*Qozonga go 'sht solsang, pishmasa go 'shting.
Asabing buzilib, qaytmasin shashting.
Qovun po 'chog 'idan tashla qozonga,
Go 'shtlar tez pisharu, yuz berar gashting. (636).*

Kavunun kendisi gibi çekirdekleri de yaş ve kuru (ho 'l-issiq) mizaca sahip olup oldukça yararlıdır:

*Qovun urug 'idan so 'rasang mijoz,
Aytgan so 'zlarimga quloq sol biroz.
Ho 'l-issiq bo 'ladi qovun urug 'i.
Tabiblar so 'zi bu, qilma e 'tiroz. (638)*

Kavun çekirdekleri karaciğer tıkanıklıklarına iyi gelmektedir:

*Jigarda tiqilma yuz bersa nogoh,
Tabiblar so 'zidan doim bo 'l ogoh.
Jigardan tiqilma ochar urug 'i,
Tiqilmaga urug ' qazir bunda choh. (639)*

Böbrek ve idrar yollarında ortaya çıkan sorunlara iyi gelen kavun çekirdeği, öksürüğü de kesmektedir:

*Qovun urug 'lari haydaydi peshob,
Buyragu qovuqni tozalar shitob.
Ichni yumshataadi, hisni qo 'zg 'atar.
Issiq yo 'tal ketar, guvohdir kitob. (640)*

Kavun çekirdeklerini günlük iki ile beş dirhem arası tüketmek kâfi olup fazlası dalağa zarar verebilir. Zararını önlemek için de bal ve menekşe çiçeğinden faydalanılabilir:

Qovun urug 'idir taloqqa ziyon,

*Asalu binafsha yeğın o'sha on.
Ikki dirhamdan to besh dirhamgacha,
Ichmoq mumkin o'sha urug'dan har on. (643)*

2.1.4. Kunjut "Susam"

Susamgillerden, sıcak bölgelerde yetişen küçük bir bitki ve bu bitkinin yağ çıkarılan, öğütülerek tahin elde edilen ve simit vb.nin üzerine serpilerek küçük sarımsak tohumu (GTS) olan susam, eserde yağ ve sıcak (ho'l-issiq) mizaçlı olarak nitelendirilmiştir. Susamdan elde edilen yağın besin değeri oldukça yüksek olup bozulmadan dört yıla kadar saklanabilmektedir:

*Ho'l-issiq bo'ladi kunjutning yog'i,
Maqtovining yo'qdir aslo adog'i.
Quvvati saqlanar to'rt yilgacha,
Buzilmay turadi olingan yog'i. (104)*

Helva yapmak için de kullanılan susam, ekmeğin üzerine serpiştirildiğinde ekmeğin faydası katbekat artar:

*Kunjutni odatda sepishsa nonga,
Noning aylanadi davoda konga.
Ba'zilar kunjutdan halvo qilishar,
Tan uchun rohatu oromdir jonga. (96)*

Besleyici değeri yüksek olan susam, sesi yumuşatır, nefes yollarını temizler, damak için de faydalıdır:

*Kunjut yesa agar semirar odam,
Ovozni muloyim qiladi har dam.
Nafas yo'llarini musaffo qilar,
Undan foyda topar yana tomoq ham. (97)*

Eserde yılan ve akrep sokması sonucu oluşan zehirlenmelere karşı şarapla karıştırılmış susamın yenilmesinin iyi olacağı ifade edilmektedir:

*Chayon chaqib olsa va yoki ilon,
Kunjutni sharobga qo'shgin shu zamon,
Tanovul aylasang, zaharni kesar,
Zarardan qolasan albatta omon. (98)*

Susam, saç sağlığı için de oldukça yararlı bir bitkidir. Susamın tohumlarının ya da yapraklarının kaynatılarak suyu ile saçların yıkanması, hem saçların güçlenerek uzamasını hem de renginin siyahlaşmasını sağlar. Aynı işlemi erkekler sakalları için de uygulayabilirler:

*Kunjut barglarini qaynatib har dam,
Sochini shu suvda yuvsan har odam.
Niyati sochini o'stirmoq bo'lsa,
Sochi uzun bo'lar, qorayadi ham. (102)*

*Kunjut tomirini olib har inson,
Suvga solib uni, qaynatgan zamon.
Sochi soqolini yuvsan shu suvda,
Sochi qorayadi, o'sar begumon. (103)*

Susam yağı nefes darlığına ve öksürüğe iyi gelmektedir:

*Munosib dorilar qo'shib har inson,
Kunjutning yog'idan ichgani zamon.
Nafas siqishiyu yana yo'talni,
Yo'qatar, dardiga bo'ladi darmon. (105)*

Gözlerde oluşan iltihaba ya da vücudun herhangi bir sebeple şişmiş bir bölgesine yumurta sarısı eklenmiş susam yağı sürülebilir. Bu karışıma zeytinyağı da eklemek mümkündür:

*Tuxum sarig'iga qo'shilsa yog'i,
Ko'zlarda shamollash bo'lgani chog'i.
Yoki shishsa agar birorta a'zo,
Surtilsa, yuz berar illat adog'i. (106)*

*Tuxum sarig'ini olgin, ey inson,
Kunjut, zaytun yog'i qo'shgin o'sha on.
Ko'zingga bog'lasang va yoki surtsang,
Shamollash illati ketar begumon. (107)*

Bütün yararlarına karşın gerektiğinden fazla tüketilen susamın yan etkileri de olabilmektedir. Susamın miktarı çok önemlidir ve tek seferde beş dirhemden fazlası baş ağrısına sebep olabilir. Susamı sade tüketmek de zararlı olabileceğinden bal ile karıştırmak gerekir:

Kunjut ko'p yeyilsa, og'ritadi bosh,

*Shunda asal bo'lsin sen uchun yo'ldosh.
Ichish miqdoridir faqat besh diram,
Bundan ortig'iga yo'l qo'yma, ey bosh. (101)*

Hazmi oldukça zor olan susamın kolay hazmedilmesi için ya bala karıştırılarak ya da ateşte biraz ısıtılarak yenilmesi gerekir:

*Qiyin hazm bo'lar me'dada kunjut,
Hazm bo'lsin desang, asal bilan yut.
Yoki unga biroz tab berib yegin,
Zarari yuzlanmas, buni yodda tut. (100)*

2.1.5. Loviya “Fasulye”

Fasulyegillerden, barbutya, çalı, ayşekadın, horoz vb. türleri bulunan bitki ve bu bitkinin sebze olarak yararlanılan yeşil ürünü ve kuru tohumlarıdır (GTS). Eserde fasulyenin kırmızı ve beyaz olmak üzere iki türünün olduğu, kırmızısının yaş ve sıcak (ho'l-issiq) beyazının ise kuru ve sıcak (quruq-issiq) mizaçlı olduğu dile getirilmiştir:

*Loviya bo'ladi qizil hamda oq,
Ho'l-issiq bo'ladi qizil biroq.
Oqi esa quruq-issiqlik ichra,
Mo'tadil holatga egadir har choq. (286)*

Hazmi zor, gaz yapıcı bir bitki olan fasulye, idrar söktürücü özelliği ile de bilinir:

*Loviya yeyilsa, tug'diradi yel,
Qiyin hazm bo'lar, buni bilar el.
Quyuy xiltlar paydo bo'ladi undan,
Yana siydik haydar, bamisoli sel. (287)*

Fasulyenin haşlanmış suyunda oturulması böbrek ağrılarına iyi gelmektedir. Bu bitki çok yenildiğinde ise kâbus görülmesine sebep olabilir:

*Qaynatma suviga o'tirsang agar.
Buyrak og'rig'ida foyda keltirar.
Biroq loviyadan ko'p yemaginki,
Dahshatli tushlarni senga yor etar. (289)*

Fasulyenin fazla yenilmesinden kaynaklanan rahatsızlıklar, *kuru ve sıcak (quruq-issiq)* mizaca sahip olan zencefil, kimyon ve hardal ile giderilebilmektedir. Ayrıca zeytinyağı eklenmiş tuz, kimyon ya da karabiber de bu tür rahatsızlıklara iyi gelir:

*Ko'p yesang, taningda qo'zg'alsa ziyon,
Zanjabil, xardalu zira ye shu on.
Yana tuz, zirayu zaytunning yog'i,
Va yoki murchning ham foydasi ayon. (290)*

2.1.6. Şalgam “Şalgam”

Şalgam, turpgillerden, yumru köklü bir bitki ve bu bitkinin insan ve hayvanlar için besin olarak kullanılan etli ve tatlı köküdür (GTS). Pek çok hastalığa iyi gelen bu bitkiye 1001 Tibbiy Hikmat'te de oldukça fazla yer verilmiştir. Yaş ve sıcak (ho'l-issiq) mizaçlı şalgamdan her gün iki dirhem kadar içilmesi yeterlidir. Sıcakkanlı kişilerin fazla yemesi durumunda baş ağrısı yapabilir. Bu ağrı, kuru ve sıcak (quruq-issiq) mizaçlı bir gıda olan şeker yenilerek giderilebilir:

*Shalg'om urug'ida ho'l-issiq mijoz,
Ikki dirhangacha ichilmog'i soz,
Issiq mijoz yesa bosh og'riq qo'zg'ar,
Qo'zg'alsa, shakar ye boz ustiga boz. (48)*

Şalgam'ın bilinen önemli faydalarından biri de öksürüğe iyi gelmesidir:

*Yo'talni bartaraf qiladi shalg'om,
Muloyim bo'ladi odam ichi ham.
Ko'z nuri oshadi, ishtaha ochar,
Maniy tug'diradi, qiladi bardam. (43)*

Şalgam, böbrek kanalları içerisinde bazı minerallerin birleşmesiyle oluşan böbrek taşlarının düşmesini sağlayarak insanın hayat kalitesini artırır, âdeta içimizdeki güneşin yeniden parlamasını sağlar:

*Shalg'om sindiradi buyrakda toshing,
Ozod qiladi seni bu g'amli boshing.
Tchunki bohga quvvat beradi har dam,
Undan ye, nur sochip chiqar quyoshing. (44)*

Eserde şalgam ile ilgili bir hadis-i şerif olduğundan da bahsedilmektedir:

*Rasuldan bir hadis keldi biz uchun,
Uni bayon qiladi bugun siz uchun.
Dedilar: "Shalg'om yeng, juzomni quvar".
Demak zarur barcha o'g'il-qiz uchun. (45)*

2.2. Kuru ve Sıcak (Quruq-Issiq) Mizaçlı Bitkiler

Kuru ve sıcak mizaçlı bitkiler, safra ile ilişkili olup safranin doğadaki karşılığı ateştir. Yeri safra kesesi olan ve tatlı yemeklerden meydana gelen safranin vücuttaki fazlalığında uykusuzluk, gözlerde ve yüzde sararma, ağızda acılık, damakta kuruluk, iştahsızlık ortaya çıkar, insanın içini huzursuzluk kaplar. Bu tür olumsuzlukları gidermek için şeker, arpa gibi kuru ve soğuk; salatalık, karpuz gibi yaş ve soğuk gıdalar yemek gerekir (Bayat, 2010: 126; Pala, İskender, <http://yazyaz.wordpress.com>). Eserde *kuru ve sıcak (quruq-issiq)* mizaçlı olarak nitelendirilen bitkiler, bunların insan vücuduna yarar ve zararları dörtlükler hâlinde açıklanmıştır.

2.2.1. Achchiqtosh "Kaya tuzu"

Kaya tuzu, doğada billur durumda bulunan tuzdur (GTS). 1001 Tıbbiy Hikmet'te bu tuzun kuru ve sıcak (quruq-issiq) mizaçlı olduğu, vücuttaki yaraları iyileştirdiği, kanamayı durdurduğu ifade edilir:

*Quruq-issiqdir, bilsang, achchiqtosh,
Qon to 'xtatish unga yo 'ldosh.
Yara bo 'lsa tanda yamaydi umi,
Qurutuvchi xislat vujudida bosh. (126)*

Burun kanamalarını durduran kaya tuzu, mide bulantısına da iyi gelir:

*Ko 'ngil qaynashini bosar achchiqtosh,
Qusish ham u bilan bo 'ladi odosh.
Burundan qon oqib, to 'xtamasa hech,
Achchiqtosh tufayli to 'xtar bu avbosh. (127)*

Vücutta uyuz hastalığı veya başka sebeplerle çıkmış yaraları kaya tuzu ve bal ekleyerek kaynatılmış su ile yıkamak, bu yaraların kısa sürede iyileşmesini sağlayacaktır:

*Davo uchun tezda qaynoq suvdan ol,
Ichiga achchiqtosh, yana asal sol.
Qutiru qichima, yomon yarani,
U bilan yuvginki, qolmog 'i mahol. (131)*

Tırnak üzerinde çeşitli sebeplerle oluşmuş beyazlıklar, kaya tuzu eklenmiş su ile giderilebilir:

*Har kimda oqarib qolganda tirnoq,
Achchiqtosh eritgin suv ichra shu choq.
Tirnoqqa surkasang shu suvdan agar,
Tirnog 'ing ustidan yo 'qoladi oq. (132)*

Vücutta oluşan yanıklar, soğuktan dolayı oluşan kaşıntılar, söz konusu bölgenin kaya tuzu eritilmiş su ile silinmesi durumunda kısa sürede iyileşecektir:

*Olovdan kuyganda nogoh bir a 'zo,
Achchiqtosh eritgan suv sep hamono.
Sovuqdan yorilsa, qichisa barmoq,
Suvdan sep, illatdan bo 'ladi judo. (133)*

Kaya tuzunu gereğinden fazla tüketmek çok sakıncalıdır. İçilen bir dirhem kaya tuzu şiddetli öksürüğe yol açar, akciğerlere zarar verir, tüberküloza sebep olabilir. Vücuda alınan iki dirhem tuz, ölüme bile yol açabilir. Kaya tuzu ile zehirlenmiş kişiye yeni sağılmış süt içirmek iyi gelecektir:

*Har kim achchiqtoshdan ichsa bir diram,
Zarardir, tugadi qattiq yo 'tal ham.
O 'pka uchun zarar qiladi,
Hatto paydo qilar sil illatin ham. (135)
Ikki diram ichsa har kim achchiqtosh,
Osha onda bo 'lar o 'linga yo 'ldosh.
Zaharlansa kishi achchiqtosh bilan,
Yangi sog 'ilgan sut ichirsin har bosh. (136)*

2.2.2. Baqlajon "Patlican"

Patlicangillerden, kalın saplı, uzunca yapraklı otsu bitki ve bu bitkinin sebze olarak kullanılan, mor renkli, uzunca veya toparlak ürünüdür (GTS). Kuru ve sıcak (quruq-issiq)

mizaçlı olan patlıcan, vücutta balgam ya da kara safranın yoğunluğundan dolayı oluşan rahatsızlıklara iyi gelir:

*Ajoyib qomatli, zebo baqlajon,
Faqat baqla dema, balki tanu jon.
Quruq-issiq bo'lar badaning uchun,
Demak sovuqlikni quvar harqachon. (389)*

Yağda kızarmış patlıcan kabızlığa, sirke ile birlikte yenilen patlıcan ise ishale iyi gelmektedir. Ayrıca patlıcan ve sirke, idrar söktürücü olarak da bilinir:

*Yog' bilan qovurib, qilsang tanovul,
Iching qotgan bo'lsa, yumshatar butkul.
Sirka bilan yesang, qotirar ichni,
Biroq siydik haydar xislati ma'qul. (391)*
Patlıcan, kötü ter kokularına birebirdir:
*Har kim terlashidan qilsa doim o'y,
Badbo'y terlashini qiladi xushbo'y.
Xususani, qo'ltig'u choti terlasa,
Xushbo'y bo'lar teri, daf bo'lar badbo'y. (392)*

El ve ayaklardaki kötü kokular, patlıcanın bir müddet bekletilmesiyle elde edilen suda yıkandığında yok olur:

*Baqlajonni olu suvga solib qo'y,
Yaxshilab ivişin, ko'p o'ylashni qo'y.
Oyog'u qo'lingni yuvsang shu suvda.
Terlagan terlaring bo'ladi xushbo'y. (397)*

Ateşte kavrulmuş patlıcana sirke ekleyerek hamur kıvamına getirilen karışım, vücuttaki siğillere sürüldüğünde siğiller kısa sürede düşer:

*Baqlajonni kuydir va kulini ol,
Sirkaga solginu xamir qil darhol.
Shu quyuyq moddani so'galga surka,
So'galing uzilib tushar bermalol. (398)*

Patlıcanın fazla tüketilmesi, vücudun kaburga ile kalça arasında yer alan ve *böğür* olarak adlandırılan kısmında ağrıya sebep olabilmektedir. Ayrıca fazla miktardaki patlıcan, vücutta kara safranın yoğunlaşmasına, bu durum da yüzün renginin solmasına sebep olur:

*Biqin og'riq paydo qilar baqlajon,
Bavosil dardiga yetadi ziyon.
Savdo moddalari tug'ilar undan,
Rangi ruxsorining buzadi yomon. (393)*

Patlıcanın zararlı etkilerinden korunmak için onu kavurarak ve et ile birlikte tüketmek gerekir:

*Qovurib yemoqdir buning islohi,
Go'shtlar bo'lsin doim uning hamrohi.
Boshqa ashyolar ham solinsa agar,
Yemoq mumkin erta va kechda gohi. (395)*

Et ile birlikte kavrularak yenilen patlıcan, mide için oldukça yararlıdır, mide bulantısına da iyi gelir:

*Aytilgan tartibda yesang har zamon,
Me'daga kuch berar, bo'ladi darmon.
Taom yeb, qusishga kim moyil bo'lsa,
Qusishni to'xtatar, foydasi ayon. (396)*

2.2.3. Dalachoy “Sarı kantaron”

Kızilkantarongillerden, hekimlikte kullanılan, sarı çiçekli, acı köklü, küçük bir bitki (GTS) olan sarı kantaron, *kuru ve sıcak (quruq-issiq)* mizaçlı olarak bilinir:

*Dalami egallab o'sgan dalachoy,
Davolash bobida xislatlarga boy.
Quruq-issiq bo'lib, tovlanib doim,
Dala chiroyiga qo'shadi chiroy. (589)*

Soğuk suya iki dirhem sarı kantaron eklenip içildiğinde vücutta yoğunluğu artan safra sıvısı dengelenerek bu yoğunluktan dolayı yaşanan rahatsızlıklar da kaybolur:

*Dalachoydan olib sen ikki diram,
Sovuq suvga qo'shib ichsang o'sha dam.*

*Quyuq safrrolarni haydar ichingdan,
Safroning tashvishi bo'lar senda kam. (590)*

Zeytinyağı ile karıştırılan sarı kantaron, vücuttaki yaralara ve hemoroide iyi gelmektedir:

*Zaytun yog'i bilan qo'shilsa agar,
Bahaqu dog'larda foyda keltirar.*

*Teri dog'larini quvar tanadan,
Bavosil davroni tanangda tugar. (593)*

Eklem ağrılarına da iyi gelen sarı kantaron, sıcak mizaçlı kişiler tarafından dikkatli tüketilmelidir. Fazla tüketildiğinde yaşanan rahatsızlıklar, bal ve sirkele yapılmış Farslara özgü içeceklerle giderilebilir:

*Bo'g'in og'rig'ida foydasi bordir,
Yarani yamashda hamdamu yordir.
Issiq mijoz ichsa, qiladi zarar,
Sikanjubin ichsa, zarar beqordir. (594)*

2.2.4. Xina “Kına”

Kına, kına ağacının kurutulmuş yapraklarından elde edilen, saç ve elleri boyamakta kullanılan toz şeklinde bir bitkidir (GTS). 1001 Tibbiy Hikmet'te kına, mizacı kuru ve sıcak (quruq-issiq) olan, baş, göz ve ağız hastalıklarına iyi gelen oldukça yararlı bir bitki olarak tanıtılmıştır:

*Quruq-issiq bo'lar xinada mijoz,
Yana sovuqlikka moyildir biroq.
Boshning illatiyu ko'z illatiga,
Og'iz illatiga davo bo'lar soz. (225)*

Birlikte ve haricen kullanılan kına yaprağı ile ceviz yaprağı, baş ağrısını hemen dindirmektedir:

*Xinaning bargidan olsa har inson,
Yong'oq bargi bilan qo'shgani zamon.
Bog'lansa, surkalsa shaqiqa yoki,
Boshning og'rig'ini qoldirar oson. (226)*

Kına suda kaynatılıp bu su ile ağız çalkalandığı zaman ağızdaki yaraların kısa sürede iyileştiği görülür:

*Xinani qaynatib, suvida har on,
Og'izda olinib, chayqalgan zamon.
Og'iz yaralari bitadi undan,
Bolalar qulo'i ketar begumon. (227)*

Kına, mide, karaciğer, dalak, idrar yolları ile ilgili hastalıklarla, günümüzde sık görülmeyen cüzam, veba gibi hastalıkların tedavisinde de kullanılan bir bitkidir:

*Jigarda, me'dada yoki taloqda,
Yo siydik yo'lida dard bo'lgan choqda.
Moxov, o'lat yoki boshqa dard bo'lsa,
Bariga nafqilar ishlatgan choqda. (230)*

*Ivitma suvidan olsang o'n misqol,
Yetti misqol shakar qo'shilsa darhol.
Bu suvdan iste'mol qilinsa har kun,
Boshlangan moxovning qolmog'i mahol. (232)*

Kına yapraklarının yünlü kıyafetlerin güvelenmesini önleyici bir özelliği vardır:

*Xinang bo'lsa uyda, bargidan olgin,
Jundan libos bo'lsa, ichiga solgin.
Libosingni aslo qurtlar yemaydi,
Zarardan u bilan bezarar qolgin. (234)*

Hadis-i şeriflerde kınanın hoş kokulu bitkilerin sultanı olduğu, baş ağrısını dindirdiği, gözlere kuvvet verdiği ve İslam dinine göre kutsal kabul edildiği dile getirilmektedir:

*Hadisi sharifda keldi bu ma'no.
Xushbuy giyohlarning shohidir xino,
Islom bilan imon ahliga bo'lmish,
U bilan bo'yanish shior doimo. (228)*

*Hadisi sharifda yozildi yana,
Boshdagi og'riqni ketkizar xina.
Ko'zlarning nurini oshirar mudom,
U bilan jinsiy kuch qilar tantana. (229)*

2.2.5. Isiriq “Üzerlik otu”

Sedef otugillerden, yaprakları almaşık, çiçekleri beyaz renkte, susama benzeyen tohumları acı olan, halk hekimliğinde tedavi amaçlı, tütsü olarak kullanılan bir bitki (GTS) olan üzerlik otu, *kuru ve sıcak (quruq-issiq)* mizaçlıdır:

*Endi isiriqdan eshitgin biroz,
Isiriq bag'rida qandayin mijoz.
Quruq-issiq bo'lar aytsam mijozin,
Kecha-kunduz uni aylagin e'zoz. (427)*

Yapraklarının ve tohumunun yenilmesi felç riskini azaltır, sinir sistemini yatıştırır:

*Bargu tanasidan qilsang iste'mol,
Tutqanoqmi, falaj yuz bergani hol.
Jinnilikmi yoki falaj yuz bersa,
Isiriqqa ruju aylagin darhol. (428)*

Eritilip içildiğinde vücuttaki kara safra yoğunluğunu azaltan üzerlik otu, kanı tazelemekte, kabızlığı gidermektedir:

*Isiriq ivitib ichilgan zamon,
Savdoviy moddalar ketadi ayon.
Qoningni tozalab, musaffo qilar,
Iching qotgan bo'lsa, yumshatar har on. (431)*

Bir miktar üzerlik otuna keten tohumu ve bal karıştırılarak elde edilen karışım her gün yenildiği zaman nefes darlığına iyi gelmektedir:

*Avval isiriqdan olgin sen biroz,
Zig'ir urug'idan yana qo'shgin boz.
Asal bilan qorib, har kuni yesang,
Nafas siqishiga davo bo'lar soz. (434)*

Vücutun sorunlu organlarını kaynatılmış üzerlik otu ile ovmak gerekir. Ayrıca bu ot, saç ve sakalın da siyahlaşmasını sağlar:

*Isiriqdan olu qaynat shu zamon,
A'zoga qo'y uni, bo'ladi darmon.
Sochu soqolingni qoraytirar u,
Uvishganda a'zo foydadir har on. (435)*

Üzerlik otunu özellikle sıcak mizaçlı kişilerin tüketmesi risklidir. Bu bitki, sadece bir iki miskal tüketilmelidir çünkü fazlası baş ağrısına sebep olabilmektedir. Yan etkisi, kakule ve ekşi meyvelerle önlenabilir:

*Issiq mijozlarga keltirar ziyon,
Bosh og'riq qo'zg'aydi yeyilgan zamon.
Islahidird nordon barcha mevalar,
Sikanjubin ichsa, foydasi ayon. (436)*
*Ichimidan agar aylasang savol,
Bir misqoldan tortib to ikki misqol.
Badalini agar bilmoqchi bo'lsang,
Sudob urug'i-yu kardamondan ol. (437)*

2.2.6. Qahva “Kahve”

Kahve, kök boyasigillerden, sıcak iklimlerde yetişen bir ağaç, bu ağacın meyvesinin çekirdeği, bu çekirdeklerin kavrulup çekilmesiyle elde edilen toz ve bu tozla hazırlanan içeceğin adıdır (GTS). İçimi oldukça lezzetli olup çoğu insan tarafından zevkle tüketilen kahvenin pek çok faydası mevcuttur. *1001 Tıbbiy Hikmet*'te *kuru ve sıcak (quruq-issiq)* mizaçlı bitki olarak tanıtılmıştır:

*Quruq-issiq deydi ba'zi ulamo,
Quruq-issiq deydi ba'zisi ammo.
Bahsu tortishuvlar ziyoda, biroq,
Sevib ichib kelar ellar doimo. (879)*

Eserde bu bitkinin ağrıları dindirdiği, kan basıncını düşürdüğü ifade edilmektedir:

*Barcha atibbolar bo'lib jamul-jam,
Tiqilma ochadi, deydilar, har dam.
Qaynatib ichilsa, og'riq qoldirar,
Yana pastga tushar qon bosimi ham. (880)*

Balgamlı öksürüğe ve burun akıntısına iyi gelmektedir:

*Kimda paydo bo'lsa balg'amiy yo'tal,
Yoki nazla unda yuz bersa har gal.*

*Yoki ichi qotsa uni nogahon,
Qahva ichib yursa, bari bo'lar hal.* (883)

Baş ve göz ağrılarına, ruhsal bozukluklara iyi gelen kahve, yoğunluğu artan vücut sıvılarının dengelenmesinde de etkili olan bir bitkidir:

*Bosh og'riq yuz bersa va yoki ramad,
Molixuliyodan agar cheksa dard.
Xilllar quyuqlashsa, yig'ilsa nogoh,
Barini tozalar, faydasi behad.* (884)

Midede oluşabilecek rahatsızlıklara faydası çoktur:

*Me'da ichra bo'lsa rutubat ayon,
Quritib, tozalar uni begumon.
Yana qarshi foyda qiladi nogoh,
Bug'lar ko'tarilsa miyaga tomon.* (885)

Kararında tüketildiğinde faydalı olan kahvenin fazlası oldukça zararlıdır. Sinir ve sindirim sistemlerinin bozulması, uykusuzluk ya da kâbuslu uykular, hazımsızlık, nefes darlığı, kahvenin zararlı etkilerinden bazılarıdır:

*Ortiq ichsa paydo bo'lar xafaqon,
Qo'lanj yuz beradi, kobus ham shu on.
Yellar paydo bo'lar ichaklar ichra,
Nafas yo'lining ham qurishi ayon.* (887)

*Ertalab, kunduzi yoki kech bo'lar,
Ozroq ichsa-foyda, zarar hech bo'lar.
Ochlikda-to'qlikda tinimsiz ichsa,
Zarari yuz berar, tani pech bo'lar.* (888)

2.2.7. Qalampir “Biber”

Biber, patlicangillerden, yurdumuzda çok yetişen ve çeşitli türleri bulunan bir bitki ve bu bitkinin tazeleyen sebze olarak yenilen ürünüdür (GTS). Kuru ve sıcak (quruq-issiq) mizaçlıdır:

*Qalampir bo'lsang ham va yoki munchog,
Mijozingdan bizga xabar ber bu choq.
Uchinchi o'rinda quruq-issiqman,
Taning sovuq bo'lsa, aylagin so'roq.* (454)

Sinir sistemi, akıl ve beyin sağlığı için oldukça yararlıdır:

*Qalampirmunchoqni qilsang iste'mol,
Barcha ruhlar quvvat topadi darhol.
Rais a'zolari baquvvat qilar,
Kuchu quvvatini saqlar barcha hol.* (455)

*Miyaga kuch berar qalampirmunchoq,
Zehn bilan fikr kuchayar biroq.
Sovuqdan kishida og'riganda bosh,
Burundan suv oqsa foydadir har choq.* (456)

Felçli hastalıklarda, beyin tıkanlıklarında tüketilmesi gerekir:

*Falaj va laqvaga foydasi bordir,
Miya tiqilmasin ochishga yordir.
Asabiy illatlar yuz bersa agar,
Ularni quvishga doim tayyordir.* (457)

Biber, vücutta kara safra sıvısının artması durumunda dengeyi sağlamak için başvurulacak bitkilerden biridir:

*Har kim bo'lsa agar savdoviy mijoz,
Savdoni quvishda foydasidir soz.
Xoh ichgin, xoh tomiz, xohi hidlagin,
Xoh surka, xoh bog'la, foydasi mumtoz.* (458)

Ağızda çiğnendiği zaman hem diş ağrılarına iyi gelecek hem de ağızdaki kötü kokuları giderecektir:

*Tish milki bo'ladi undan mustahkam,
Sovuqdan og'rigan tishga foyda ham.
Og'iz badbo'y bo'lsa, xushbo'y qiladi,
Tish bilan ezig'ilib, chaynaganing dam.* (459)

Biber, göz sağlığı için de oldukça faydalıdır. Gözlere sürüldüğü zaman gözün görme gücünü artırır, göz kızarıklıklarına iyi gelir:

Qalampirmunchoqdan surtilsa ko'zga,

*Ko'zning ko'rishini qiladi o'zga.
Ko'zdagi qizilu dog'lar ketadi,
Bu tabib so'zidir, ishongin so'zga. (460)*

Mide, bağırsak, böbrek, karaciğer, dalak gibi iç organları için çok yararlı olup hazmı kolaylaştırmaktadır:

*Yeyilsa me'daga quvvat bag'ishlar,
Hazm a'zosi ham baquvvat ishlar.
Ichagu, buyragu jigaru taloq,
Baridan ohista ketar tashvishlar. (461)*

Kusma, hıçkırık, geğirme gibi rahatsızlıklara, çeşitli gıdaların sebep olduğu gaz sancıklarına oldukça iyi gelmektedir:

*Sovuqdan yuz bersa odamda qusish,
Hiqichoq yuz bersa yoki kekirish.
G'aliz ovqatlardan yuz bersa yellar,
Qalampirmunchoqdan lozimdir berish. (462)*

Soğuk algınlığı sebebiyle görülen öksürük, nefes darlığı gibi rahatsızlıklar da biber ile giderilebilir:
*Sovuqdan har kimda yuz bersa yo'tal,
Yoki nafas siqish qiynagan mahal.
Sovuq xafaqon ham yuz bersa nogoh,
Vasvasa yuz bersa asta qilar hal. (465)*

2.2.8. Karam "Lahana"

Turpgillerden, geniş ve kalınca kat kat yaprakları olan, güz ve kış sebzesi olarak yetiştirilen ve birçok türü olan bu bitki (GTS), kuru ve sıcak (quruq-issiq) mizaçlı olup baş ağrısına iyi gelmektedir:

*Quruq-issiqdir karamda mijoz,
Tovuq go'shti bilan sho'rva qilsang soz.
Uning qaynatmasi yoki urug'i,
Boshning og'rig'ini quvar beniyoz. (416)*

İnce ince doğranarak pişirilen lahana, mahmurluğu gidermekte, uykuyu düzene sokmakta, ayrıca göz sağlığına da iyi gelmektedir:

*Hil-hil qilib pishgan bo'lsa gar karam,
Yeyilsa mastlikni quvar o'sha dam.
Ko'zning zaifligi ketkazar yana,
Kishini uxlatib qiladi bardam. (417)*

İyice ezilerek pişirilmiş lahananın sabah ve akşamları yenilmesi, köklü öksürüğün kesilmesini ve vücutta ortaya çıkmış şişliklerin inmesini sağlayacaktır:

*Yaxshi eziltirib pishirsang agar,
Iste'mol aylasang kechmi yo sahar,
Eski yo'tal bo'lsa ketadi tandan,
Ichki a'zolarning shishi ham tugar. (418)*

Her gün bir miktar yenilen lahana sesi açar, ses kısıklığını giderir, dalakta ortaya çıkan ağrıları keser:

*Har kun uch uvqiya⁴ yeyilsa karam,
Ovozni ochadi, sof qiladi ham,
Taloq ichra agar yuz bersa og'riq,
Og'riqni ohista quvar o'sha dam. (419)
Karamni og'izda ezib har kishi,
Suvini ichiga kerak yutishi.
Nogahon ovozi bo'lgan bo'lsa,
Tez kunda ketadi uning tashvishi. (420)*

Pişmiş lahana yapraklarının her gün tüketilmesi, böbrek ve idrar yollarındaki taşların küçülmesine yardımcı olmaktadır:

*Karam tomirini kuydirib shu on,
Kulidan har kuni ichganing zamon,
Qovug'u buyrakda tosh bo'lsa agar,
Toshlar mayda bo'lib chiqar begumon. (423)*

⁴ Uvqiya, gümüş para ölçüsüdür. Bir uvqiya 40 dirheme eşittir (http://daryo-uz.com/la/Ziroatlar-zakoti-hakida_la/).

Sirke ile birlikte tüketilen lahana yaprakları, dalaktaki şişlikleri ve bu şişlikler sebebiyle oluşan ağrıları giderir:

*Yangi barglarini olib har inson,
Sirka bilan birga yegani zamon,
Taloqda shish bo'lib alam yetqazsa,
Alam ketadi uni begumon. (421)*

2.2.9. Qushqo'nmas "Kuşkonmaz"

Zambakgillerden, uç dalları yapraksı görünüşte, toprak altı kök saplarından çıkan taze sürgünleri yenen bir bitki olan (GTS) kuşkonmaz, kuru ve sıcak (quruq-issiq) mizaçlı bitki olarak tanıtılmıştır:

*Qushqo'nmasdan agar so'rasang mijoz,
Quruq-issiq deya qilurman og'oz.
Tomir ila bargin qilsang iste'mol,
Ochuvchi xislatga egadirlar soz. (832)*

Eserde kaynatılıp içildiğinde karaciğer ve mide için oldukça faydalı olduğu kayıtlıdır.

Özellikle çocuklarda ateş düşürücü olarak kullanılabilir:

*Qushqo'nmas kaynatib ichilsa agar,
Jigaru me'daga foydasi tegar.
Eski, isitmaga foydasi bordir,
Xususan, bolalar ko'p foyda topar. (834)*

El titremesi, bel ağrısı, cüzzam ve felçli hastalıklarda kuşkonmaz oldukça faydalıdır:

*Falaju bel og'riq yoki qaltiroq,
Yoxud odam ichi ketganda har choq.
Juzom bo'lsa yoki barasu bahaq,
Qushqo'nmasni qo'lga kirit ertaroq. (835)*

2.2.10. Lola "Lale"

Lale, zambakgillerden, yaprakları uzun ve sivri, çiçekleri kadeh biçiminde, türlü renkte bir süs bitkisidir (GTS). Eserde bahçelerin gelini, gönül alan sevgili, yönünü gökyüzüne çevirmiş altın bir kâse olarak tanıtılan lale, kuru ve sıcak (quruq-issiq) mizaçlı bir bitkidir:

*Bog'ning kelinchagi dilrabo lola,
Samoga yuz tutgin oltin piyola.
Quruq-issiq bo'lar ikkinchi miqdor,
Sovuq deya uni borma xayola. (811)*

Lalenin kurutulmuş yapraklarından iki dirhem içildiğinde bağırsaklardaki sorun çözülebilmektedir:

*Gulini quritu yanchi o'sha on,
Shinni bilan uni qushib shu zamon.
Ikki diram ichsang, ichak og'rig'i,
Osha onda tinar, bo'larsan omon. (812)*

Vücutun herhangi bir yerinde özellikle de burunda oluşan kanamaların durdurulmasında lale yapraklarından yararlanılabilir. Kanayan bölgeye sürülen ezilmiş lale yaprakları, kanın hemen durmasını sağlar. Ayrıca bu yaprakları koklamak da burun kanamasını durdurulabilmektedir:

*Burningdan to'xtamay kelsa agar qon,
Bu qondan og'risa vujudindan jon.
Tuyilgan gulini tortgin burningga,
Burun qoni senda to'xtar o'sha on. (813)*

*Qaysi a'zo bo'lsin, oqsa agar qon,
Gulini tuyginu talqon qil shu on.
Qon oqqan a'zoga sepib qo'y undan,
Qon oqish to'xtaydi, tinar o'sha on. (814)*

Lalenin yaprak ve tohumlarına bir miktar arpa samanı eklenerek kaynatılmasıyla oluşan karışımın düzenli olarak içilmesi, anne sütünü artırır. Ayrıca bu karışım, idrar kaçırma hastalığına da iyi gelmektedir:

*Lolaning bargiyu tanasini ol,
Arpa somonidan unga yana sol.
Qaynatib, suvini iste'mol qilsang,
Siydik haydar, suting ko'payar darhol. (815)*

Lalenin öz suyu da oldukça yararlıdır. Bu su yaraya sürüldüğünde yarayı iyileştirir, şişmiş gözlerin şişini indirir, cildi yumuşatır:

*Lola shirasini olsa har odam,
Zahmga surkasa, tozalar har dam.
Ko'z shishsa, shishini bartaraf qilar,
Terini muloyim qilar o'sha dam. (816)*

2.2.11. Makkajo'xori "Mısır"

Mısır, buğdaygillerden, gövdesi boğumlu ve kalın, yaprakları şerit biçiminde, boyu yaklaşık iki metre olabilen, erkek çiçekleri tepede salkım durumunda, dişi çiçekleri yaprakla gövde arasında koçan biçiminde olan bir kültür bitkisi, bu bitkinin koçan üzerindeki taneli ürünü ve bu ürünün taneleridir (GTS). 1001 Tıbbiy Hikmet'te bu bitkinin aslında kuru ve sıcak (quruq-issiq) mizaçlı olduğu ancak kimilerince sıcak, kimilerince de soğuk mizaçlı olarak nitelendirildiği, bu durumda mısırı sıcak ile soğuk arası yani ılık olarak nitelendirmenin en doğru olacağı dile getirilmektedir:

*Makkajo'yxorida quruqdir mijoz,
Biroq issiq sari moyildir biroz.
Ba'zilar deydiki, quruq-sovuqda,
Mo'tadil holdadir, marg'ubu mumtoz. (660)*

Eserde besin değerinin pirinçten fazla, buğdaydan az olduğu ifade edilen mısır, verem, tüberküloz gibi hastalıklara iyi gelmekte, ishali durdurmaktadır:

*Oziqlik quvvati unda ko'p sozdir,
Guruchdan ziyoda, bug'doydan ozdir.
Sil bilan ich ketish bo'lsa kishida,
Foydasi ko'p uni, sozu mumtozdir. (662)*

Pişirilmiş mısır bir miktar sirke eklenerek elde edilen karışım, uyuz veya diğer kaşıntılı hastalıklardan dolayı vücutta ortaya çıkan yaralara sürüldüğünde bu yaraların kısa sürede iyileştiği görülecektir:

*Makkani pishirib olginu shu on,
Unga biroz sirka qo'shgin shu zamon.
Yara bo'lib ketgan qo'tirga surka,
Yorilgan yerga ham surkasang darmon. (663)*

Mısır, böcek veya sürüngenlerin sokması sonucu vücuda giren zehre karşı panzehir olarak kullanılabilir. Ayrıca ağızda bir süre çiğnenmiş mısıranın göze sürülmesi, gözün görme gücünü artırır:

*Tish bilan maydalab bog'lansa ko'zga,
Ko'rishi ko'payib, bo'ladi o'zga.
Jonivor chaqqanda zaharin kesar,
Tabiblar so'zi bu, inongin so'zga. (664)*

Kaynatılmış mısır suyunun içilmesi, bağırsaklarda ortaya çıkan yaralara iyi gelmektedir:

*Makkani qaynatib agar har odam,
Suvi bilan ho'qna qilsa o'sha dam.
Ichak yarasiga foyda qiladi,
Bu ishdan o'zi ham bo'ladi xurram. (665)*

2.2.12. Petrushka "Maydanoz"

Maydanozgillerden, yenmek için yetiştirilen, 50-80 santimetre uzunluğunda, ufak, yeşil ve parçalı yapraklı, hoş kokulu iki yıllık otsu bir bitkidir (GTS). Kuru ve sıcak (quruq-issiq) mizaçlı maydanoz, tıkanıklıkları açar, arpa unu ile karıştırılarak gözlere sürüldüğünde şişlikleri indirir:

*Quruq-issiq bo'lar uning mijoz,
Tiqlima ochishda dorilar sozi.
Arpa uni bilan qo'shib bog'lansa,
Ko'z shishin quvishda bo'lar hamrozi. (280)*

Nefes darlığına iyi gelir, yaraları iyileştirir, hıçkırığı durdurur:

*Karafdand agar qilsang iste'mol,
Nafas siqishining qolmog'i mahol.
Ichdagi yaralar tuzalar undan,
Hiqichoq u bilan quvilar darhol. (281)*

Maydanoz, iştah açıcı, gaz problemini, böbrek ve idrar yollarındaki sorunları giderici, böbrek taşlarını düşürücü özelliklere sahiptir:

*Karafs yeyilsa ishtaha ochar,
Qorinda yel bo'lsa yellar ham qochar.
Buyrak ila qovuq toza bo'ladi,
Toshdan yana peshob yo'lini ochar. (282)*

Herhangi bir sebeple oluşan zehirlenmelerde maydanoz ve nar suyuna şeker eklenmesiyle elde edilen karışımın kaynatılarak içilmesi, zehirin etkisinin bertaraf edilmesini sağlar:

*Karafsning suvin olsa har inson,
Anor suvi, shakar qo'shsa o'sha on.
Qaynatib ichilsa agar shu suvni,
Zaharlansa, zahar ketar begumon. (283)*

Maydanoz, akrep sokması sonucu oluşan zehirlenmelere de iyi gelmektedir:

*Barg ila tomirmi qaynatsa kishi,
Agar unga yetsa chayonning nishi,
O'sha qaynatmadan ichgani zamon,
Zahar ta'siridan bo'lmas tashvishi. (284)*

2.2.13. Rayhon “Reyhan”

Ballibabagillerden, Akdeniz ülkelerinde yetişen, yaprakları güzel kokulu, beyaz veya pembe çiçekli, bir yıllık ve otsu bir süs bitkisidir (GTS). Kuru ve sıcak (quruq-issiq) mizaçlı bu bitki, stres ve sıkıntıya iyi gelir, gönlü ferahlatır:

*Rayhonkim dil uchun marg'ubu mumtoz,
Xushbo'y hidi jonga orom berar soz.
Davo uchun agar ishlatar bo'lsang,
Quruq-issiq bo'lar undagi mijoz. (268)*

Beysin tikanıklıklarına, vücuttaki şişliklere, mide rahatsızlıklarına, gaz problemlerine iyi gelmektedir:

*Miya tiqilmasin ochadi rayhon,
Shishlarni eritib, tarqatar oson.
Xafaqonu zaif me'daga sozdir,
Quyuyq yellarni ham quvar har tomon. (269)*

Reyhanın öz suyuna şeker katılarak elde edilen karışım, nefes yollarını açar, öksürüğe iyi gelir:

*Uning shirasidan olinsa agar,
Shiraga ozgina qo'shilsa shakar.
Nafas yo'llariyu, harsillash, yo'tal,
Illatlari undan ohista tugar. (270)*

Reyhanın kendisinden üç ya da beş, haşlanmışından on, tohumundan beş dirhem, suyundan ise altmış miskal kadar içilmesi yeterlidir:

*Rayhondan ichilar uch yo besh diram,
Olmish misqolgacha ich suvidan ham.
Qaynatmasi esa o'n diramgacha,
Urug'idan esa ichgin besh diram. (272)*

2.2.14. Sedana “Çörek Otu”

Çörek otu, bugün çiçeğigillerden, çiçekleri sapının ucunda bulunan otsu bir bitki ve bu bitkinin susam iriliğindeki siyah tohumlarıdır (GTS). Her derde deva olarak bilinen çörek otu kuru ve sıcak (quruq-issiq) mizaçlıdır. Bu bitkiden yapılmış sabun cildi güzelleştirmekte, ciltteki yaraları iyileştirmekte, hücreleri yenilemektedir:

*Siyohdona quruq-issiq mijozi,
Tuyilsayu sovun bo'lsa hamrozi.
Yuzlarga surtilsa chiroyli qilar,
Dog'larni yo'qotar, davolar sozi. (60)*

Çörek otu, soğuk algınlığına iyi gelir, diş ağrılarını keser:

*Sedana tunu-kun hidlangan zamon,
Bahaqu barasga foydasi ayon.
Tumov bo'lsa, tumov ketadi undan,
Tish og'riq tugaydi, qildilar bayon. (61)*

Anne sütünü artıran çörek otunun bilinçsiz kullanımı ise düşüğe sebep olur:

*Sedana ayollar sutini oshirar,
Xiltlarni badanda yana pishirar.
Sovuq zahar bo'lsa, kesadi uni,
Boshqa bir xislati – bola tushirar. (63)*

Eserde sabahları zeytin ile birlikte düzenli olarak tüketilen çörek otunun cildi güzelleştirip cilt rengini kırmızılaştırdığı, kanı temizlediği ifade edilmektedir:

*Tongda zaytun bilan sedana mudom,
Yeyilse va buni qilinsa davom.
Yuzni qizil qilar, chiroy ochadi,
Qonni esa qilar musaffo tamom. (64)*

Sabahları sirkeyle birlikte alınan çörek otu, her türlü bağırsak kurdunun düşmesini sağlar:

*Sedana sirkaga qo'shilsa agar,
Har kim tongda undan yese sarbasar.
Qorinda qaysi xil qurti bo'lmasin,
Barisi o'ladi va umri tugar. (65).*

Kuduz köpek tarafından ısırılmış bir kişiye kaynatılmış suya katılan iki dirhem çörek otunu üç gün boyunca içirmek, bu kişinin beyin fonksiyonlarının herhangi bir zarar görmesini engeller:

*Quturgan it tishlab olsa mabodo,
Sen aqlu hushingdan bo'lmagil judo.
Qaynoq suvga solgin ikki diramni.
Uch kun ichsang hosil bo'lar muddao. (66)*

Çörek otunun faydalarından biri de böbrek ve idrar yolları taşlarını düşürmesidir. Bunun için bir miktar suya çörek otu ile birlikte bal eklenmelidir:

*Sedana qo'shilsa sivu asalga,
Va berib turilsa doim kasalga.
Buyragu qovuqdan toshni tushirar,
Bu ishni solmagin aslo paysalga. (67)*

Çörek otu ve bal birlikte karın ağrısına da iyi gelmektedir:

*Ja'fari Sodiqqa kelib bir kishi,
Dedi, qornim og'rir, qur-qurdir ishi.
Dedi, asal bilan sedana yeğin,
Ayiganin qildi-yu ketdi tashvishi. (74).*

Çörek otunu koklamak, burun tıkanıklıklarını açar, baş ağrısını keser:

*Ko'p uzoq vaqtdan og'risa boshing,
Yo burun bekilsa, oqsa ko'z yoshing.
Yo laqva hukmini o'tkazsa senga,
Sedana hidlagin, yetsa bardoshing. (69)*

Sirke damlatılmış çörek otunu çiğneyerek diş ağrılarından kurtulmak mümkündür:

*Sovuqdan nogahon og'risa tishing,
Shu onda kerakdir sirka topishing.
Unda sedanani ivitu chayna,
Albatta ketadi sening tashvishing. (70).*

Oldukça yararlı bir bitki olan çörek otunun fazla tüketilmesi ise birtakım yan etkilere sebep olabilmektedir. Bu yüzden günde sadece iki dirhem kadar çörek otu tüketmek yeterlidir. Fazla tüketilmiş çörek otundan görülen zarar sirke ile azaltılabilir. Çörek otu bulunmadığı zaman aynı miktardaki anason tohumları da benzer yararı gösterebilmektedir:

*Sedana ichishni kim qilsa orzu,
Ikki diramgacha tortsin tarozu.
Sedana topmasang, tengma-teng miqdor,
Anisun olmoqqa kirishsin bozu. (76)*
*Sedana ko'p yesa, qo'zg'aydi xo'noq,
Issiq mijoz ortiq yemasin mulloq.
Zarar qilsa, sirka iste'mol qilsin,
Zarari kesilar o'sha ondayoq. (75).*

2.2.15. Shirinmiya “Meyan kökü”

Fasulyegillerden, 30-60 santimetre yüksekliğinde, tüysü yapraklı, mavimsi, mor çiçekli, tatlı olan toprak altı bölümleri hekimlikte ve serinletici içeceklerin yapımında kullanılan, çok yıllık otsu bir bitkidir (GTS). Kuru ve sıcak (quruq-issiq) mizaçlı olup besin değeri oldukça yüksektir:

*Uning shirininidan qilinar darmon,
Quvvati to o'n yil turadi omon.
Quruq-issiq bo'lar mijozni uni,
Quyulgan xiltarni pishirar har on. (299)*

Gastrite iyi gelen meyan kökü, vücudun susuzluğunu giderir, nefes yolunu açar:

*Me'da ichra yallig' sezilgan zamon,
Ivitma suvidan ichsang begumon.
Yallig' i yo'qolar, tashnalik so'nar,
Nafas yo'li, tomoq bo'ladi omon. (300)*

Akciğer ve karaciğer rahatsızlıklarında, nefes darlığında, idrar yolları hastalıklarında oldukça etkilidir:

*Nafas siqishiga ko'magi yordir,
O'pka illatiga foydasi bordir.
Jigaru qovuqqa manfaati bor,
Kuyib chiqsa siydik, nafi bisyordir. (302)*

Meyan kökü, göz sağlığı için de oldukça yararlıdır. Bunun için bu bitkiyi gözlerle sürmek gerekir:

*Shirinmiya ko'zga surtilgan zamon,
Ko'zlarda oq bo'lsa, bo'ladi pinhon.
Yana ko'z nurini baquvvat qilar,
Ko'zdagi sariq ham qolmaydi omon. (303)*

Meyan kökünün şerbeti de *kuru ve sıcak (quruq-issiq)* mizaçlı olup besin değeri oldukça zengindir. Cerrahi müdahalelerde kullanılan yan etkisi yüksek ilaçların zararlarını engellemek için kullanılır:

*Quruq-issiq bo'lar sharbat mijozi,
Kuch ila quvvatda sozu mumtozi.
Surgi dorilarning zararini kesar,
Yomon dorilarning tugar "parvozi". (307)*

2.2.16. Shivit "Dereotu"

Maydanozgilllerden, ince yapraklı, bazı yemeklere konulan güzel kokulu bir bitki (GTS) olan dereotu, *kuru ve sıcak (quruq-issiq)* mizaçlı olup tıkanıklıkları açar, soğuk sebebiyle oluşan karın ağrılarını keser:

*Quruq-issiq bo'lar shivit mijozi,
Tiqilma ochadi, bu bobda sozi.
Sovuqdan nogahon og'risa qorin,
Shivit bo'lsin uning doim hamrozi. (147)*

Dereotu ve bal, zehirlenmelere iyi gelmekte, kusmayı kolaylaştırarak mideyi zararlı maddelerden temizlemektedir:

*Shivit bilan birga yeyilsa asal,
Zahar bo'lsa ichida, uni qilar hal.
Qusish uchun yordam beradi yana,
Me'da xiltin quvib chiqadi tugal. (148)*

Gerek taze gerekse kurutulmuş dereotu yaprakları ya da dereotunun tohumu gaz sorununu gidermektedir:

*Ho'imi yo qurug' i bargidan olsang,
Va yoki urug' in iste' mol qilsang
Eng chuqur joydagi yellarni haydar,
G' aflatda qolmayin tez ishga solsang. (149)*
*Shivitning bargi yo urug' idan ol,
Qaynatib, suviga o' tirgin darhol.
Buyrakda, qovuqda yoki tuxumda,
Yel bo'lsa, yellarning qolmog' i mahol. (153)*

Bu bitki, böbrek ve idrar yollarında ortaya çıkan sıkıntılarda, bel ağrılarında, mide bulantısında ve hazımsızlıkta oldukça etkilidir:

*Buyrak yo qovug' ning og' rigan zamon,
Yo beling og' risa yordami ayon.
Ovqat turib qolsa, me' dada qaynab,
Yo ko' ngil aynisa bo' ladi darmon. (150)*

Dereotunun öz suyundan ağrıyan kulağa damlatılması, ağrının kısa sürede kesilmesini sağlar:

*Shivit barglaridan olingan shira,
Qulog' ing og' risa, dil bo'lsa xira.
Shiradan quloqqa tomizsang agar,
Og' rig' i ketadi, qolmaydi sira. (154)*

Dereotunun faydalarından biri de pişmesi zor etlerin kolayca pişmesini sağlamaktır:

*Go'shtni pishirmoqchi bo'lsang qozonda,
Shivitdan ichiga solsang shu onda.
Yetilib, tez pishar, hazm qilishga,
Me'dang bo'lar seni yaxshi imkonda. (151)*

Diğer gıdalarda olduğu gibi bu bitkiyi de gereğinden fazla tüketmek zararlıdır. Günlük sekiz dirhem dereotu, insan vücudu için yeterlidir. Fazlası gözlere, böbrek ve idrar yollarına zarar verir, beyni zayıflatır:

*Har qayu narsaning bordir me'yori,
Shivitning ham mavjud shunda miqdori.
Sakkiz dirhamgacha mumkin iste'mol,
Undan oshirmagin, yeter ozori. (1551)
Ortiqcha yemaki, ko'z uchun zarar,
Buyragu qovuqqa zarari yetar.
Miyaga zaiflik yor bo'lar undan,
Maniyini kam etar yoki quritar. (156)*

Dereotunun yan etkilerini azaltmak için sıcak mizaçlılar limon veya olgunlaşmamış üzümünden, soğuk mizaçlılar bal veya karanfilden yararlanabilir:

*Zarar tortsa undan har issiq mijoz,
Limon yoki g'o'ra suvin ichsa soz.
Sovuq mijoz uchun dolchinu asal,
Va yo qaranfuldan yesa ko'p mumtoz. (157)*

2.2.17. Tuyatikon “Deve dikenini”

Birleşikgillerden, yol ve tarla kenarlarında yetişen, 30-100 santimetre yüksekliğinde, 1-2 yıllık ve otsu bir bitki (GTS) olup kuru ve sıcak (quruq-issiq) mizaçlıdır:

*Mijozini so'rsang agar ushturxor,
Quruq-issiqlikda uchinchi miqdor.
Ichilsa, me'dani qizdirar doim,
Yana tiqilmani ochmoqqadir yor. (764)*

Hazmı kolaylaştırır, iştahı açar, idrar yolları rahatsızlıklarına iyi gelir, ruhu dinlendirir:

*Tuyatikon qo'zg'ar ishtahang ravon,
Taom hazmi uchun bo'ladi darmon.
Qovuqdan peshobni haydar to'xtovsiz,
Tanovul aylasang qochar xafaqon. (765)*

Mide sorunlarına iyi gelen deve dikenini, vücuttaki safra sıvısını düzenler, eklem ağrılarını dindirir:

*Me'da rutubatin haydar ushturxor,
Unga kuchu quvvat aylagay nisor.
Safrodan ich ketsa, to'xtatar uni,
Bo'g'in og'riq uchun foydasi bisyor. (766)*

Deve dikeninin yaprakları ile tohumuna sirke eklenerek elde edilen karışım, vücutta soğuk sıvıların fazlalığından dolayı oluşan şişliklere iyi gelmekte, ağrıları yok etmektedir:

*Bargu tanasini olib har inson,
Sirka bilan qo'shib surtgani zamon,
Sovuq shishlar bo'lsa, tarqatar uni,
Tanda og'riq bo'lsa, yo'qotar oson. (767)*

Deve dikenini iki dirhemden fazla içmemek gerekir. Çünkü vücuda fazla giren bu bitki, mide bulantısına sebep olur, böbrek ve beyin sağlığı için de tehlikelidir:

*Ikki dirham undan ichish miqdori,
Buyragu miyaga bordir ozori.
Ko'ngilni aynitar, qustiradi ham,
Qachonki buzilsa uning me'yori. (768)*

2.2.18. Yong'oq “Ceviz”

Cevizgillerin örnek bitkisi olan, uzun ömürlü, gövdesi kalın, kerestesi değerli, yurdumuzda çok yetişen ağaç ve bu ağacın dışı kabuklu, içi yağlı ve nişastalı yemiştir (GTS). Kuru ve sıcak (quruq-issiq) mizaçlı bir bitki olup yaş hâli kurudukça kuruluk oranı iyice artar:

*Quruq-issiq bo'lar yong'oqda mijoz,
Ho'lida issiqlik bo'lar juda oz.
Qurisa, harorat oshadi unda,
Ho'lligi kamayar, g'iza uchun soz. (536)*

Özellikle yaşlılar tarafından çekirdeksiz kuru üzüm, beyaz incir ve cevizin birlikte tüketilmesi önemlidir:

*Agar keksa esang, so'zga quloq sol,
Urug'i olingan mayiz topu ol.
Oq anjirdan unga qo'shib yeginki,
Sen uchun eng loyiq taom, yodlab ol. (538)*

Ceviz, incirle birlikte kabızlığa iyi gelmektedir:

*Iching qotgan bo'lsa seni, ey odam,
Yong'oqdan olginu to'ygin o'sha on.
Anjir bilan qo'shib tanovul ayl,
Ichingni yumshatib, bo'larsang bardam. (539)*

Soğuk algınlığından dolayı oluşan öksürüğü keser:

*Sovuqdan yuz bergan bo'lsa gar yo'tal,
Yong'oqdan topginu qizdirgin jadal.
Agar bu yong'oqdan tanovul qilsang,
Yo'talni ketaru mushkul bo'lar hal. (540)*

Isıtılan ceviz yapraklarının suyu kulağa damlatıldığında kulak kirleri temizlenir:

*Yong'oqning bargidan suv olsa odam,
Bu suvni ozgina isitsa har dam.
Quloqqa tomizsa, kirni yo'qotar,
Qulog'ing kirlari topadi barham. (549)*

Bozulmuş, tadı değişmiş yağın içine taze ceviz katılıp kaynatıldığında yağın tadının düzeldiği görülecektir:

*Uyda yog'ing bo'lsa, o'zgarsa ta'mi,
Seni qiynamasin bu holning g'amu.
Shu yoqqa tashlagin toza yong'oqdan,
Qaynatib yuborgin, tuzalar ta'mi. (552)*

Ceviz gereğinden fazla tüketildiği zaman önce ağız su ile çalkalanmalı, daha sonra tatlı nar içilmelidir. Farslara özgü olan ve sirke ile baldan yapılan içecek de vücuda fazla alınmış cevizin zararını azaltabilir:

*Yong'oqni yegandan keyin, ey odam,
Og'zingni suv bilan chaygin o'sha dam.
Shirin anorni so'r, sikanjubin ich,
Og'izdan ta'siri ketadi shu dam. (543)*

2.2.19. Yosuman “Yasemin”

Zeytingillerden, beyaz, kırmızı veya sarı renkli güzel kokulu çiçekleri olan, 1-2 metre boyunda, süs bitkisi olarak yetiştirilen turmanıcı bir ağaççıktır (GTS). Kuru ve sıcak (quruq-issiq) mizaçlı olup insan ruhuna huzur verir, vücuttaki tıkanıklıkları açar:

*Yosumanda quruq-issiqdir mijoz,
Shodlik bag'ishlovchi xislatidir soz.
Tiqilmalar tanda bo'lsa ochadi,
To'lalik bag'ishlar, bu bobda mumtoz. (596)*

Yasemin çiçeğinin kokusunun beyni güçlendirici bir etkisi vardır. Bu koku, vücutta soğuk sıvıların yoğunluğundan dolayı oluşan baş ağrılarını durdurur:

*Yosuman gulinin hidlasi odam,
Miyani baquvvat qiladi har dam.
Sovuq bosh og'riqqa foydasi yordir,
Miyada yel bo'lsa, beradi barham. (597)*

Yasemin çiçeğinin kaynatılmış suyu ile başın yıkanması baş ağrılarını geçirebilir. Bu suyun içilmesi durumunda ise vücutta birikmiş fazla balgam ve kara safra sıvıları atılır. Tıkanıklıklar açılır:

*Qaynatib, suvida yuvilganda bosh,
Bosh og'riq ketadi, berolmay bardosh.
Ichilsa, balg'amu savdoni quvar,
Tiqilmalar bo'lsa, bo'ladi odosh. (598)*

Aynı su, felçli hastalıklara yakalanma riskini azaltır, eklem ağrılarını giderir, gaz problemini çözer:

*Qaynatma suvidan ichsa har kishi,
Quyulgan yellarning ketar tashvishi,
Uvishish, falaju va yana laqva,*

Badanni tark etar bo'g'in og'rig'i. (599)

Yüze sürülen yasemin çiçeği cildi güzelleştirir, ciltteki yaraları iyileştirir:

Yosumandan olib, bog'lasa odam.

Yuzlarni qip-qizil qilar o'sha dam.

Terida dog' bo'lsa dog'ni ketkazar.

Teriga go'zallik bo'ladi hamdam. (602)

Yasemin çiçeğini fazla koklayan insanın yüzü sararabilir. Yüzün sarılığı, özellikle sıcak mizaçlı insanlarda daha belirgindir. Bu durum, sirke içilerek düzeltilebilir:

Issiq mijozlarga qiladi ziyon,

Ortiqcha hidlasa yana har inson.

Yuzlarda sariqlik paydo qiladi,

Islahiga ichgin sirka o'sha on. (603)

2.2.20. Zanjabil “Zencefil”

Zencefigillerden, Hindistan ve Malezya'da yetişen, yaklaşık 100 santimetre yüksekliğinde, kemiş görünüşünde otsu bir bitki ve bu bitkiden elde edilen ve baharat olarak kullanılan tozdur (GTS). Mizaçlı kuru ve sıcak (quruq-issiq)tır:

Zanjabil qanday, so'rasang, mijoz,

Senda bo'lsa agar bu bobda niyoz.

Yangisining issiq bo'lar mijoz,

Quruqlik ham unga yor bo'lar biroz. (196)

Hafızayı kuvvetlendirici, hazmı kolaylaştırıcı, balgam söktürücü özelliklere sahip olan zencefil, karın, mide ve karaciğer için de güç kaynağı durumundadır:

Xotiraga quvvat berar zanjabil,

Hazm quvvatini qiladi dadil.

Oshqozonu me'da kuch topar undan,

Jigar bilan yana bo'ladi ahil. (197)

Me'daning sathiga yopishsa balg'am,

Ichak yoki boshqa joyda bo'lsa ham.

Barini parchalab tashlar zanjabil,

Quritar, qirqadi, beradi barham. (199)

Zencefil, göz sağlığı için de oldukça önemli bir bitkidir:

Zanjabil surmadek surtilsa ko'zga,

Ko'z oqi ketadi, amal qil so'zga.

Shamollash ham bo'lsa agar ko'zingda,

Shamollashi ketib, bo'ladi o'zga. (204)

Vücuda alınan zencefilin ölçüsü kaçırıldığında en olumsuz etkilenen organ boğazdır. Bu olumsuz etkiyi gidermek için bal ya da badem yağına başvurmak gerekir:

Har kim zanjabil dan yeganda ko'proq,

Undan zarar ko'rar va'zida tomoq.

Islahiga agar asaldan yesang,

Bodom yog'i ichsang, naf qilar biroq. (205)

2.2.21. Zarchava “Zerdeçal”

Zerdeçal, zencefigillerden, kök saplarından safranı andıran boyalı bir madde çıkarılan, yaprakları sivri uçlu, çiçekleri sarı renkte, çok yıllık bir bitkidir, Hint safranı da denilebilir (GTS). Oldukça faydalı bir bitki olan zerdeçala 1001 Tibbiy Hikmet'te de geniş yer verilmiştir. Kuru ve sıcak (quruq-issiq) mizaçlı olan bu bitki, gözlere sürme gibi sürüldüğünde gözleri kuvvetlendirmekte, ciğer tıkanlıklarına, vücuttaki su toplanmalarına, kaşıntı ve kızarıklıklara iyi gelmektedir:

Quruq-issiq bo'lar uchunchi miqdor,

Ko'zlarga mur berar. quvvatidir yor.

Jigarda tiqilma bo'lsa ochadi,

Istisqo dardiga yana foyda bor. (168)

Surmadek ko'zlarga surtilgan zamon,

Ko'z oqi ketadi, topadi omon.

Ko'zlarni baquvvat qiladi yana,

Qo'tirga surtilsa, qolmadi gumon. (170)

Zarchava shirasini surtsang ko'zingga.

Nurini oshirar. qara o'zingga,

Oq bo'lsa, oqini bartaraf qilar.

Shodlik shu'lalari balqar yuzingga. (171)

Sarılık hastalığına iyi gelen zerdeçaldan diş ağrılarını dindirmek için de yararlanılabilir. Bunun için zerdeçalın ya çiğ olarak ya da ateşte ısıtılarak çiğnenmesi gerekmektedir:

*Sariq illatiga qarish qilar naf,
Chaynasang, tish og'riq undan bo'lar daf.
Xususan, bir muddat qizdirsang uni,
So'ng uni chaynasang, og'riq bartaraf. (169)*

Vücuttaki yaralara zerdeçal çiçeğinin suyunun düzenli olarak sürülmesi, yaranın tamamen iyileşmesini sağlayacaktır:

*Zarchava gulidan suv olib har dam,
Bahaqqa surtilsa, foydasi hamdam.
Terida dog' bo'lsa va yoki yuzda,
Qoldirmas, bariga beradi barham. (173)*

Bu kadar faydalı olan zerdeçalın gereğinden fazla tüketilmesi ise oldukça zararlıdır. Tek seferde iki dirhemden fazla zerdeçal tüketmek, kalp sağlığını tehlikeye düşürebilir. Zerdeçalı limon veya portakal ile birlikte kullanmak, bu bitkinin olası yan etkilerinden korunmak için yararlı olabilir:

*Har kishi zarchava yeganda takror,
yurakka zarardir, zarari bisyor.
Uni isloh qilar limonning suvi,
Yoki apelsindan foyda bo'lar yor. (174)
Zarchavaning qanday ichish miqdori,
Quloq sol, aytayin, qanday me'yori.
Ikki diram bo'lar bir marta ichmoq,
Undan ortiq ichsang, yetar ozori. (175)*

2.2.22. Zira “Kimyon”

Kimyon, maydanozgilllerden, 50 santimetre yüksekliğinde, beyaz veya pembe çiçekli, bir yıllık, güzel kokulu, otsu bir bitki ve bu bitkinin tohumundan elde edilen ve baharat olarak kullanılan tozdur (GTS). Mide, bağırsak, karaciğer, böbrek gibi iç organlarına oldukça faydalı olan kimyon, aynı zamanda iştah açıcı özelliği ile de bilinmektedir. Kuru ve sıcak (quruq-issiq) mizaçlıdır:

*Quruq-issiq bo'lar zirada mijoz,
Me'daga kuch berar ajoyibu soz.
Ichak, jigar, buyrak quvvat topadi,
Ishaha ochishda marg'ubu mumtoz. (178)*

Eserde oldukça faydalı bir bitki olarak nitelendirilen kimyonun sirke ile birlikte burun kanamalarına iyi geldiği, burnu kanayan kişinin bu karışımı koklayarak içine çektiğinde kanın durduğu ifade edilmektedir:

*Burundan to'xtamay kelsa agar qon,
Sirkada zirani ivitgin shu on.
Tomizsang, hidlasang, burunga olsang,
O'sha qonoqishi to'xtar o'sha on. (176)*

Su, sirke ve kimyon karışımı, nefes darlığına, huzursuzluk ve sıkıntılara iyi gelmektedir:

*Qiyin nafas olish yoki harsillash,
Dardidan yuraging bo'lgamida g'ash.
Suv qo'shg'in sirkaga va ziradan sol,
Ichishmi odat qil, ketadi bu g'ash. (177)*

Eserde kimyonun hıçkırığı da kestiği ifade edilir:

*Hiqichoq qo'zg'asa ho'llik yo'yeldan,
Quvvatni ketkazsa oxiri beldan.
Uzoqqa yugurma, ziradan yegin,
Hiqichoq ketadi umid qil dildan. (179)*

2.3. Yaş ve Soğuk (Ho'l-Sovuq) Mizaçlı Bitkiler

Yaş ve soğuk mizaçlı bitkiler balgamla ilişkilidir. Balgamın yeri akciğer olup doğada suya karşılık gelir. Balık, yoğurt ve ham meyvelerden meydana gelen balgamın vücuttaki yoğunluğunun artması, iştahsızlık, hazımsızlık, unutkanlık, sindirim yetmezliği, yüzün sararması gibi rahatsızlıklarla kendini gösterir. Bu rahatsızlıkları ortadan kaldırmak için bal, zencefil, mısır, karabiber gibi kuru ve sıcak mizaçlı gıdalara başvurmak gerekir (Bayat, 2010: 126; Pala, İskender, <http://yazyaz.wordpress.com>). *1001 Tibbiy Hikmet*'te yaş ve soğuk (ho'l-

sovuq) mizaçlı olarak nitelendirilen bitkilerle bunların insan vücuduna olan yarar ve zararları aşağıda gösterilmiştir.

2.3.1. O'rik "Kayısı"

Güllergillerden, sıcak veya ılık iklimlerde yetişen, çiçekleri pembemsi beyaz bir ağaç ve bu ağacın açık turuncu renkte, eti sulu, güzel kokulu, tek ve sert çekirdekli tatlı meyvesidir (GTS). 1001 Tıbbiy Hikmet'te bu meyvenin yaş ve soğuk (ho'l-sovuq) mizaçlı olduğu, ancak bazı kaynaklarda yaş ve sıcak (ho'l-issiq) olarak da nitelendirildiği ifade edilmektedir:

*O'rik mijoziga quloq sol biroz,
Ho'l-issiq bo'ladi undagi mijoz.
Ba'zilar o'rikning shirin navini,
Shoyad ho'l-issiq deb, qilmish e'tiroz. (308)*

Sıcak mizaçlılar için oldukça yararlı olan bu meyvenin kurusunun suda bekletilmesiyle elde edilen su, vücuttaki fazla safranın dışarı atılmasını sağlar:

*O'rikdan ich doim bo'ladi yumshoq,
Issiq mijozlarga yana yaxshiroq.
Qoqidan olingan ivitma suvi,
Tandagi safroni quvadi yiroq. (309)*

Kayısların haşlanıp ezilmesiyle elde edilen karışım içildiğinde vücuttaki kan sıvısı dengelenir. Mide rahatsızlıklarına da iyi gelen bu karışım, susuzluğu giderir:

*Qaynatib va yoki ivitib har on,
Ichilsa qon aslo qilmas g'alayon.
Me'da yallig' bo'lsa, foydasi bordir.
Tashnalik odamdan ketar begumon. (310)*

Fazla tüketilmesi durumunda mide için zararlı olan kayısı, yaşlılar ve özellikle de midesi hassas olanlar tarafından dikkatli tüketilmelidir. Bu meyvenin vücuda verdiği zarar, şeker veya anason ile giderilebilir:

*O'rik me'da ichra buziladi tez,
Achchiq kekirikni paydo qilar tez.
Me'dasi zaifu yeli birlarga,
Yana keksalarga zarar yegan kez. (311)
O'rikdan bir zarar yetsa nogahon,
Tadbirga qo'l ursang, bo'lmaydi yomon.
Shakar iste'mol qil va yoki anis,
Kundur yoki nonxoh dardingga darmon. (312)*

Kayısının aç karnına yenilmesi de çok zararlı olup bağırsakların rahatsızlanmasına sebep olabilir. Bu durumda da yine şeker veya anasondan yararlanılmalıdır:

*O'rikkim, doimiy yeyilsa nahor,
Tabib deydi, bunda o'ta zarar bor.
Agar buni doim davom ettirsa,
Sanchiq yuz beradi, qolmaydi qaror. (313)
Har kimsa o'rikdan yeganda nahor,
Ichak sanchig'idan qolmasa qaror,
U qaysi mijozda bo'lmasin faqat,
Shakaru anisun yesin, foyda bor. (314)*

Kayısı, vücuttaki balgam miktarının artmasına, bu durum da kanın beyazlamasına sebep olur:

*Kimki o'rik yesa, so'ng oldirsa qon,
Qoni oq bo'ladi olingan zamon.
Shuning uchun kimki uni ko'p yesa,
Baras illatlari bo'lar namoyon. (315)
O'rik tez buzilar, bilsang badanda,
Va undan tug'ilar balg'am har damda.
Balg'am sabab bo'lar baras dardiga,
Demak, baras siri, bilsang, balg'amda. (316)*

2.3.2. Semizo't "Semizotu"

Semizotugillerden, etli ve mayhoş yaprakları sebze olarak yenilen otsu bir bitkidir (GTS). Yaş ve soğuk (ho'l-sovuq) mizaçlı olan bu bitki, vücutta safra ve kan sıvılarının yoğunluğunu azaltır, bu yoğunluğa bağlı olarak yükselen vücut hararetini düşürür:

*Ho'l-sovuq mijozda bo'lar semizo't,
Ajoyib davodir, buni yodda tut.*

*Safroni so'ndirar, qonni tindirar,
Jigarda harorat sovishini kut. (481)*

Şeker hastalığına iyi gelen semizotu, vücudun susuzluğunu giderir, kanı dengeleyerek kan yoğunluğundan dolayı oluşan baş ağrısını durdurur:

*Semizo't chanqashni bartaraf qilar,
Ziyobitus bo'lsang, senga naf qilar.
Issiq bosh og'rig'i yoki qon tuflash,
Illati yuz bersa, uni daf qilar. (482)*

İdrar yolları rahatsızlıklarına iyi gelir, böbrek taşlarını küçültür:

*Semizo't maydalar buyrak toshini,
Bu g'amdan qutqarar odam boshini.
Siydik yo'llarida yara yuz bersa,
To'kishga qo'ymaydi odam yoshini. (483)*

Ağızda çiğnenen semizotu dişlerin keskinleşmesini sağlar. Ancak çiğneme süresi uzatılırsa diş beklenenin aksine keskinleşmez:

*Tishing o'tmaslashsa, chayna semizo't,
Biroq ko'p chaynama, buni yodda tut.
Tabib deydi, agar ortiq chaymasang,
Aksincha, tish o'tmas bo'lishini kut. (484)*

Semizotu, mide ve karaciğer başta olmak üzere diğer organlardaki fazla harareti düşürür:

*Semizo't bog'lansa a'zoga agar,
Harorati bo'lsa, foyda keltirar.
Me'da yo jigarga bog'lansa nogoh,
Harorat kuchini asta so'ndirar. (485)*

Kına ile karıştırılan semizotu, el ve ayaklardaki yanmayı durdurur:

*Xina bilan qo'shib bog'lasang nogoh,
Oyoq-qo'l issig'i chektirmagay oh.
Bahaqqa semizo't bog'lasang takror,
Teridan daf bo'lar, bo'l bundan ogoh. (486)*

Semizotunun lifleri, vücuttaki siğillerin düşmesini sağlar:

*Semizo't tomirin asta kavlab ol,
So'galga qo'yginu yaxshi bog'lab ol.
Bargiyu tanadan kuchliroq tomir,
So'galni tushirib, qiladi xushhol. (487)*

Fazla yenilen semizotu iştahı kapatır, vücuda güçsüzlük verir, göz sağlığını da olumsuz etkiler. Yan etkilerine maydanoz ve nane iyi gelmektedir:

*Semizo't ko'p yesang, ishtaha ketar,
Ko'z muri kamayar, kuchsizlik yetar.
Karafs va yoki yalpizdan yesang,
Zarari o'sha on seni tark etar. (489)*

2.3.3. Shaftoli “Şeftali”

Şeftali, gülgüllerden, ılıman bölgelerde yetişen, çiçekleri pembe renkli bir ağaç ve bu ağacın tatlı ve sulu meyvesidir (GTS). Eserde yaş ve soğuk (ho'l-sovuq) mizaçlı bitki olarak tanıtılan şeftali, susuzluğu giderir, kan basıncını düşürür. Sıcaklık, su ve tuz kaybı sonucu ısınan beyin sıvısını soğutur:

*Shaftoli bag'rida ho'l-sovuq mijoz,
Odamning ichini yumshatadi boz.
Chanqovni qoldirib, bosim tushirar,
Miya qizib ketsa, sovutadi soz. (50)*

Vücutta safra ya da kanın fazlalığından dolayı oluşan harareti düşüren şeftali, iştah açıcı özelliği ile de bilinir:

*Isitma safrordan bo'lsa yo qondan,
Alami o'tsa gar aziz jondan,
Isitma kuchini so'ndirar beshak,
Ishtaha ochadi, qutil gumondan. (51)*

Eserde lahana suyuna eklenen şeftali çiçeğinin el ve ayakta çıkan siğilleri yok ettiği ifade edilmektedir:

*So'gal paydo bo'lsa qo'lda biror gal,
Yo'qotmoqchi bo'lsang to'lig'u tugal,
Karam suviga qo'sh shaftoli gulin,*

So'galga bog'lab qo'y, tugaydi so'gal. (55)

Şeftali çekirdeğinin yağı, kulak ağrısını dindirir, kulakta oluşan tıkanıklığı giderir:

Shaftoli mag'zidin olinganda moy.

Quloq og'rig'unga jangin berar boy.

Tiqilmani ochar, bavoşil dardi,

Daf bo'lib, yuzingda ochilar chiroy. (57)

Ateşte ısıtılmış şeftali çekirdeğinin özü, çocukların cildinde beliren kızarıklık ve döküntülerin giderilmesine yardım eder, kaşıntıyı giderir, çocuğu rahatlatır:

Saftoli danagin olovga solgin,

Kuyganda, ichidan mag'zini olgin.

Boladagi toshma yoki qutirga,

Surkayu g'am ketib, rohatda qolgin. (59)

Eserde bağırsak kurtlarının tedavisinde şeftali yaprağından yararlanıldığı, göbeğin üstüne sürülen şeftali yaprağının suyunun kurtların ölmesinde şaşırtıcı derecede etkili olduğu ifade edilmektedir:

Shaftoli bargidan asta suv olgin,

Olib uni biror idishga solgin.

Kindikni ustiga surkasang agar,

Qurtlarni o'ldirar, hayratda qolgin. (54)

Bargidan olgin sen ikki uqya suv,

Shakar qoshib, me'da qurtlarini quv.

Oddiy fjiya yoki "qovoq urug'i",

Bu suvdan ichganda to'kiladi duv. (53)

Şeftali yaş ve soğuk mizaçlı bir bitki olduğu için fazla tüketildiğinde vücuttaki sıcaklığı düşürür. Sınırları zayıflar. Özellikle de soğukkanlı kişiler bu meyveyi dikkatli tüketmelidir. Şeftalinin yan etkilerini zencefil ve bal yok edebilir:

Issiq kuygan xilni quvar shaftoli,

Sovuk mijoz yesa yomandir holi.

Asabni sust qilar, tezda buzilar,

Islahi zanjabil yo ari boli. (52)

2.3.4. Tarvuz "Karpuz"

Karpuz, kabakgillerden, sürüngen gövdeli parçalı sert yapraklı, sarı çiçekler açan bir bitki ve bu bitkinin dışı yeşil kabuklu, içi kırmızı ve sulu, iri meyvesidir (GTS). Yaş ve soğuk (ho'l-sovuq) mizaçlı bitkilerden biri olan karpuz, sıcak yaz mevsiminde insanı rahatlatıp vücudun susuzluğunu giderir, hararetini alır. Karpuz, idrar yollarındaki sıkıntılar için de yararlı bir bitkidir:

Tarvuzkim, yoz oyi jonga halovat,

Chanqagan odamga beradi rohat.

O'zining ho'l-sovuq mijozi bilan,

Tanani sovutar, so'nar harorat. (644)

Tarvuzkim, safroni so'ndirar har dam,

Peshob haydar undan yeganda odam.

Suyuq qonlar paydo bo'ladi undan,

Vujudingga ho'llik ato qilar ham. (645)

Karpuz kabuğunun bal ile karıştırılmasıyla elde edilen reçel, rahatsızlık yaşanan dönemlerde tüketilmesi gereken çok önemli bir besindir. Hazmı da kolaylaştıran karpuz reçeli, psikolojik sıkıntılar için de birebirdir:

Tarvuzning po'chog'in solib asalga,

Murabbo qilsangu bersang kasalga.

Barsom bilan vasvos quvilar undan,

Hazmga kuch berar, o'zgarmas salga. (652)

Karpuzu doğru zamanda yemek önemlidir. Bu meyveyi yemek için en uygun vakit iki öğün arasındadır. Özellikle yemeklerden hemen sonra yenilen karpuz hazmı zorlaştırır:

Tarvuz yeyish uchun eng yaxshi zamon,

Har ikki ovqatning o'rtasi yoron.

Birinchi ovqatning me'dadan o'tsa,

Tarvuzni to'xtatmay yeyaver ravon. (649)

Ovqatning ustidan yeyilsa har choq,

Ovqat hazmi bo'lmay turadi uzoq.

*Nahorda yeyilsa zarar qiladi,
Xususan, dim havo hukm surgan choq. (650)*

2.4. Kuru ve Soğuk (Quruq-Sovuq) Mizaçlı Bitkiler

Kuru ve soğuk mizaçlı bitkiler kara safra (sevda) ile ilişkili olup onun da doğadaki karşılığı topraktır. Yeri kalp ve dalak olan kara safra, sarımsak gibi kuru gıdalardan meydana gelir. Kara safra yoğunluğunun vücutta artması, durgunluk, uykusuzluk, vesvese, melankoli, düşünce bozukluğu gibi zihinsel ya da ruhsal rahatsızlıklarla kendini gösterir. Mercimek, sığır eti, patlıcan, mısır, fasulye gibi kanın yanmasına yol açacak sıcak mizaçlı gıdalar, bu sıvının vücuttaki yoğunluğunu artırır, dengesini bozar. Bu durumda üzüm, kayısı, nergis, şeker kamışı, taze incir, kavun gibi yaş ve sıcak mizaçlı gıdalar yemek gerekir (Bayat, 2010: 126; Pala, <http://yazyaz.wordpress.com>). Eserde *kuru ve soğuk (quruq-sovuq)* mizaçlı olarak nitelendirilen bitkiler, bunların insan vücuduna yarar ve zararları dörtlükler hâlinde açıklanmıştır.

2.4.1. Arpa “Arpa”

Arpa, buğdaygillerden bir bitki ve bu bitkinin ekme ve bira yapımında kullanılan, hayvanlara yem olarak verilen taneleridir (GTS). Eserde kuru ve soğuk (quruq-sovuq) mizaçlı olarak nitelendirilen arpanın besin değerinin buğday kadar yüksek olmadığı vurgulanmaktadır:

*Arpadan qandaydir, so'rasang mijoz,
Quruq-sovuq bo'lar, qilma e'tiroz.
Qabziyat qiluvchi holi bor uni,
Ovqatlik quvvati bug'doydandir oz. (158)*

Vücutta safra sıvısının yoğunlaşması sonucu oluşan rahatsızlıkları giderici, kan basıncını düşürücü, vücut ısısını düzenleyici, susuzluğu giderici özelliklere sahiptir:

*Safra vujudingda qilsa g'alayon,
Yoki bosim bilan qiynaganda qon.
Yoki chanqob seni holdan toydirsa,
Isitma qo'lg'alsa, undan ol ravon. (159)*

Eserde arpa suyunun zatürre, tüberküloz gibi hastalıklara iyi geldiği, vücuttaki harareti düşürüp öksürüğü kestiği ifade edilmektedir:

*Jigar ichra bo'lsa agar harorat,
So'ndirib, tashnaga beradi rohat.
Sil bo'lsa kishi yo zotiljam bo'lsa,
Yoki yo'tal bo'lsa, qiladi g'orat. (162)*

Vücutun herhangi bir bölgesinde oluşan çıban türünden şişlik ve kızarıklıklara arapa unu iyi gelir:

*Arpa uni qattiq shishni tarqatar,
Chipqon bo'lsa, uni tandan aritar.
Qo'ltiqda, emchakda, quloq ostida,
Shish bo'lsa, chaplagin, tuzalib bitar. (163)*

Ayva ve maydanoz suyuna eklenmiş arpa unu, vücuttaki şişliklerin inmesine yardım eder:

*Behining suviga qo'shilsa uni,
Niqriska bog'lansa, tugaydi kumi.
Kashmich suvi bilan bog'lansa agar,
Xanozir shishining chiqadi uni. (164)*

Uyuz türünden kaşıntıya sebep olan deri hastalıklarında içine sirke eklenerek kaynatılmış arpa suyunun haricen kullanılması, rahatsızlıkların ortadan kalkmasını sağlar:

*Arpaning suviga biroz sirka sol,
Ozgina qaynatib olovingdan ol.
Qo'tiru qichima bo'lsa, yuv uni.
Ushbu illatlarning qolmog'i mahol. (165)*

Kavrulup kül hâline getirilmiş arpaya sirke eklenmesiyle oluşturulan karışım, vücutta oluşan yaralara sürüldüğünde yaranın kısa sürede iyileştiği görülür.

*Arpaning kaydiru kulini olgin,
Bu kulni o'sha on sirkaga solgin.
Dog' bo'lsa, shu dog'ga surkayu asta,
Bu dog'ning dog'idan qutilib qolgin. (166)*

Arpa unu ve şekerin pişirilmesiyle oluşan muhallebi kıvamındaki yiyecek, buğday unu ile pişirilene kadar olmasa bile çocuklar için oldukça yararlıdır:

Arpaning unidan qilinsa talqon,

*Bug'doyga nisbatan quvvati, ayon.
Biroz shakar bilan qo'shib yeyilsa,
Bolalar uchun soz, ko'p qohatijon. (167)*

2.4.2. Otquloq "Kuzukulaği"

Kuzukulaği, karabuğdaygillerden, nemli yerlerde yetişen, yaprakları salata olarak kullanılan, çiçekleri iki evcikli ve kırmızımtırak bir bitkidir (GTS). Kanal ağızlarında yetişen bu bitki, kuru ve soğuk (quruq-sovuq) mizaçlıdır:

*Ariqlar labida o'sgan otquloq,
Xislatda misoli qaynagan buloq.
Agar mijozini so'rasang mendan,
Avval sovuq, so'ngra quruqdir biroq. (439)*

Eserde kuzukulağının öz suyu ile ağzın çalkalanmasının ağızdaki sorunları giderdiği, diş ağrısını kestiği ifade edilmektedir:

*Shira olib undan chayilgan zamon,
Tish og'riqdan asar qolmas nogahon.
Og'iz ichra bo'lsa agar chaqasi,
Chaqasidan qolmas na nomu nishon. (440)*

Kuzukulaği yemek, insanın ruh hâlini düzeltir, kusma isteğini durdurur, çeşitli sebeplerle ortaya çıkan toprak, kil vb. maddelere karşı yeme isteğini azaltır:

*Otquloqdan agar qilsang iste'mol,
Kayfing tarqar, qusish to'xtaydi darhol.
Kesak bilan gilga xohishing bo'lsa,
Bu xohishing senda qolmog'i mahol. (441)*

Kuzukulaği ile bir miktar safran, vücuttaki irinli yaraların kurutulmasında çok etkindir:

*Otquloqdan biroz olingani choq,
Za'farondan yana qo'shilsa ozroq.
Yiringlagan yara bo'lsa badanda,
Ushbu bilan uni quvgin ertaroq. (442)*

Bu bitkinin tohumu da kuru ve soğuk (quruq-sovuq) mizaçlı olup kalp, mide, karaciğer, bağırsak gibi iç organları için oldukça yararlıdır:

*Urug'idan agar so'rasang mijoz,
Quruq-sovuq bo'lar, qobizdir biroz.
Yurak illatiga, me'dayu jiggar,
Ichak dardlariga davo bo'lar soz. (445)*

Kuzukulaği, midedeki gastrit, bağırsaklardaki yaralar başta olmak üzere safra ve kan yoğunluğundan dolayı oluşan rahatsızlıklara birebirdir. Tohumunun ateşte ısıtılarak içilmesi de çok faydalıdır:

*Har kishida bo'lsa issiq xafaqon,
Aziyatga solsa yoki yaraqon.
Yallig'lansa me'da, ichakda yara,
Barisiga uning foydasi ayon. (446)
Safro yoki qondan toxtamasa ich,
Urug'ini qizdir, o'ylamasdan ich.
Ortiqcharoq uni qizdirib qo'ysang,
Butunlayin endi to'xtab qolar ich. (447)*

2.4.3. Do'lana "Alıç"

Alıç, hünnapgillerden, kırlarda kendiliğinden yetişen, hekimlikte ve boyacılıkta kullanılan, sert odunlu bir ağaç ve bu ağacın mayhoş yemişidir (GTS). Eserde bu bitki, bog' dolanasi "bahçe alıcı" ve dog' do'lanasi "dağ alıcı" olmak üzere ikiye ayrılarak incelenmiştir. Her iki tür de kuru ve soğuk (quruq-sovuq) mizaçlıdır:

*Luffingga intizor yotar do'lana,
Diqqatni bemisol tortar do'lana.
Quruq-sovuq o'zi, yetilib pishgach,
Xislatga bosh-oyoq botar do'lana. (729)*

Yüksek kan basıncını düşüren alıç, mide sağlığı için de faydalıdır, kusmayı durdurur:

*Qonkim vujudingda qilsa g'alayon,
Yoki qusish dardi qiynagan zamon,
Yoxud iching ketib, tang bo'lsa holing,
Do'lana sen uchun haqiqiy darmon. (731)*

Midenin yanında karaciğer sağlığı için de oldukça faydalı olan alıç, iştah açıcı özelliği ile biliniyor, bağırsıklık sistemini güçlendirir:

*Me'dani baquvvat qilar do'lana,
Jigar issiq bo'lsa, foydadir yana.
Ishahang kam bo'lsa, karnay bo'ladi,
Quvvating badanda qilar tantana. (732)*

İdrar yolları rahatsızlıklarında, ishalin durdurulmasında, baş ağrısının giderilmesinde önemli bir bitkidir:

*Siydik tomchilasa, ich ketsa ravon,
Do'lana dardingga bo'ladi darmon.
Shakar bilan qo'shib iste'mol qilsang,
Issiq bosh og'rig'i qo'yar o'sha on. (733)*

Alıç fazla tüketildiğinde mide, böbrek gibi organlara zarar verebilir:

*Do'lanadan buyrak topadi zarar,
Ortiqcha yeyilsa, ichni qotirar.
Me'dada bo'shish paydo bo'ladi,
İslohiga aytay tabib ne qilar? (734)*

Sarı ve kırmızı renkli olan dağ alıç da özellikleri bakımından bahçe alıcına benzer. Fazla tüketildiğinde kabızlık yapabilir:

*Sarig'u qizildir tog'do'lanasi,
Bog'nikiga o'xshar biroq xossasi.
Sarig'i bo'ladi qurug'u sovuq,
Ichni qotirishda kuchli hissasi. (736)*

2.4.4. Gultojixo'roz "Medine çiçeği, Kadindüğmesi"

Süs bitkisi olarak yetiştirilen, düğme biçiminde çiçek açan otsu bir bitkidir (GTS). Çeşitli adları ve türleri olan bu bitkinin bütün türlerinin de mizacı *kuru ve soğuktur (quruq-sovuq)*:

*Bo'stonafruz bo'lar gultojixo'roz,
Uning ahvolidan eshitgin biroz.
Turlari ko'p uning, biroq barida,
Quruq-sovuq, ya'ni yagona mijoz. (338)*

Kadindüğmesinin kaynatılmış suyuna gül suyu eklenmesiyle elde edilen karışım, mide ve karaciğer rahatsızlıklarına iyi gelmektedir:

*Qaynatma suviga qo'shilsa gulob,
Yoki sikanjubin qo'shilsa shu tob.
Ichilsa, me'dayu yana jigarda,
Harorat yuz bersa, bosadi shitob. (339)*

Aynı su, dalaktaki rahatsızlıktan dolayı oluşan tıkanmalar için de yararlıdır:

*Tiqilma yuz bersa agar taloqda,
Kuchala zarari qo'zg'algan choqda,
Iste'mol qilinsa aytilgan suvdan,
Illatlar uni deb bo'lmas so'raqda. (340)*

Bu çiçeğin tohumlarının öğütülerek az miktarda sütle karıştırılmasıyla elde edilen karışım, bir gece bekletildikten sonra üç gün boyunca aç karnına tüketildiğinde idrar yolları rahatsızlıklarına iyi gelmektedir:

*Urug'ini tuyib, ozroq sutga sol,
Tunda oy nurida qoldirgin derhal.
Uch kun nahorda ich, siydik kuyishi,
Yoki qon siyishning qolmog'i mahol. (342)*

2.4.5. Rovoçh "Işkın"

Kayalık yerlerde ve dağlarda yetişen, yenilebilir bir tür ot (GTS) olan ışkın, *kuru ve soğuk (quruq-sovuq)* mizaçlıdır. Safra sıvısının fazlalığından dolayı oluşan vücut ısısını düşürür:

*Rovoçhga qotirish quvvati yordir,
Safroni so'ndirish xislati bordir.
Quruq-sovuq bo'lar uning mijoz,
Demak, issiq jigar undan bahordir. (187)*

Eserde ruha huzur veren bu bitkiye çok kıymet verilmesi gerektiği ifade edilmektedir:

*Agar senga nasib aylasa rovoçh,
Joning bilan darhol quchoq'ingni och.
Chunki u ruhingga shodlik bag'is'lar,
Demak rovoçh uchun pullaringni soch. (186)*

İştah açıcı, kan basıncını düzenleyici, vücuttaki susuzluğu giderici özelliklere sahiptir:

*Rovochkim, yeyilsa ishtaha ochar,
Chanqagan odamdan tashnalik qochar.
Qonda yo safroda g'alayon bo'lsa,
Bosilar, qoniga safolik sochar. (188)*

Kızamık, sarılık gibi hastalıklara iyi geldiği ifade edilir:

*Qizamiq illati yuz bergan zamon,
Yoki ichi ketsa odamning yomon.
Va yoki yuz bersa sariq illati,
Iste'mol qilinsa, faydasi ayon. (190)*

Göz sağlığına da iyi gelmektedir:

*Rovoch shirasini surtsa har inson,
Ko'zida oq bo'lsa haydar beomon.
Bordi-yu ko'z nuri kamaygan bo'lsa,
Shirasi surtilsa, ko'payar har on. (191)*

Işkınım tek seferde otuz dirhemden fazlasını tüketmemek gerekir. Fazla tüketildiğinde anason şerbeti ve bal yenilmelidir:

*Iste'mol miqdori qanchadir rovoch,
Agar bilay desang qulog'ingni och.
O'ttiz diramgacah ichilar suvi,
Bundan ortig'ini ichmaginu qoch. (194)
Rovoch yeb, zararga bo'lganda duchor,
Zarardan qutilish choralari bor.
Ud yoki anisun sharbatini ich,
Yoki asal bo'lsin qo'lingda tayyor. (193)*

2.4.6. Zig'ir “Keten”

Ketengillerden, çiçekleri mavi renkte ve beş taç yapraklı, lifleri dokumacılıkta kullanılan bir bitki olup (GTS) kuru ve soğuk (quruq-sovuq) mizaçlıdır:

*Zig'irning holidan eshitgin biroz.
Quruq-sovuq bo'lar undagi mijoz,
Mo'tadil deb bayon qilmish ba'zilar,
Sovuqqa moyillik bor emish oz-moz. (353)*

Keten, vücuttaki harareti düşürücü bir özelliğe sahip olduğu için bu bitkiden yapılmış kıyafetler de sağlıklı olup vücudu terletmez:

*Zig'irdan odatda kiyilsa libos,
Ortiqcha terlashga bo'lmaydi asos.
Chunki haroratni so'ndiradi u,
Terni esa shishib oladi paqqos. (354)*

Keten çiçeği, sinir sistemini güçlendirip insana huzur ve rahatlık verir:

*Qayg'u g'amda qolgan bo'lsa har odam,
Zig'ir guli uni qiladi xurram.
Yuragida kuchi qolmagan bo'lsa,
Yuragiga quvvat bo'ladi har dam. (356)*

Sonuç

Mahmudhon Mahdum tarafından yazılmış *1001 Tibbiy Hikmet* adlı eserin *ahlat-ı erbaa teorisi* çerçevesinde değerlendirildiği bu çalışmada, eserdeki bitkiler, mizaçları, vücuda ve doğaya olan yarar ve zararları, hastalıkların tedavisindeki etkileri bakımından incelenerek söz konusu bitkilerin Özbek kültürü içerisindeki yerleri ortaya konmaya çalışılmıştır. Eserdeki dörtlüklerde verilen bilgilerden hareketle bitkilerin iyi geldiği hastalıklar ve sebep olduğu yan etkiler şu şekilde özetlenebilir:

1001 Tibbiy Hikmet'e göre sinir sistemini yatıştırıcı özelliğe sahip bitkiler, anjir “incir”, g'o'za ve paxta “pamuk”, isiriq “üzerlik otu”, qalampir “biber”, rayhon “reyhan”, tarvuz “karpuz”, zig'ir “keten” ve zira'dir “kimyon”. Fazla tüketilen qahva “kahve” ve shaftoli “şeftali” ise sinir sisteminin bozulmasına sebep olur.

Akıl ve beyin sağlığına anjir “incir”, qalampir “biber”, qovun “kavun”, rayhon “reyhan”, sedana “çörek otu”, shaftoli “şeftali” iyi gelmekte, fazla miktardaki tuyatikon “deve dikleni” ise beyne zarar verebilmektedir.

Karaciğer, mide, bağırsak gibi organlarda görülen rahatsızlıklar, anjir “incir”, otquloq “kuzukulağı”, do'lana “alıç”, gultojixo'roz “kadındüğmesi”, xina “kına”, qalampir “biber”,

qovun “kavun”, qushqo’nmaz “kuşkonmaz”, semizo’t “semizotu”, shirinmiya “meyan kökü”, zanjabil “zencefil”, zira “kimyon” gibi bitkilerle hafifletilebilir. Gereğinden fazla tüketilen incir ise karaciğer, mide ve dişlere zarar verebilmektedir.

Böbrek ve idrar yolları rahatsızlıklarının iyileştirilmesinde anjir “incir”, do’lana “alıç”, qalampir “biber”, karam “lahana”, qovun “kavun”, loviya “fasulye”, patrushka “maydanoz”, sedana “çörek otu”, semizo’t “semizotu”, shalg’om “şalgam”, shivit “dereotu”, tuyatikon “deve dikenini” ve zira “kimyon” kullanılmaktadır. Ancak fazla tüketilen shivit “dereotu”, tuyatikon “deve dikenini” ve do’lana “alıç” yarardan çok zarar verebilir.

Çeşitli sebeplerle oluşan öksürük, anjir “incir”, arpa “arpa”, g’o’za ve paxta “pamuk”, qahva “kahve”, qalampir “biber”, karam “lahana”, qovun “kavun”, kunjut “susam”, rayhon “reyhan”, shalg’om “şalgam”, yong’oq “ceviz” ile giderilebilir. Fazla tüketilen achchiqtosh “kaya tuzu” ise şiddetli öksürüğe yol açar.

Nefes darlığına iyi gelen bitkiler, g’o’za ve paxta “pamuk”, isiriq “üzerlik otu”, qalampir “biber”, qovun “kavun”, kunjut “susam”, petrushka “maydanoz”, rayhon “reyhan”, shirinmiya “meyan kökü” ve zira “kimyon” dir.

Do’lana “alıç”, xina “kına”, karam “lahana”, sedana “çörek otu” ve semizo’t “semizotu” baş ağrısını giderirken fazla tüketilen isiriq “üzerlik otu”, kunjut “susam” ve shalg’om “şalgam” baş ağrısına sebep olmaktadır.

Esere göre qalampir “biber”, tarvuz “karpuz”, tuyatikon “deve dikenini” ve zanjabil “zencefil” hazmı kolaylaştırırken kunjut “susam” ile loviya “fasulye” hazmı zorlaştırır. Ayrıca yemeklerden hemen sonra yenilen qovun “kavun” ve tarvuz “karpuz”, fazla içilen qahva “kahve” de sindirim sisteminin bozulmasına sebep olur.

Baqlajon “patlıcan”, isiriq “üzerlik otu”, yong’oq “ceviz” kabızlığa iyi gelmekte, fazla tüketilen do’lana “alıç” kabızlık yapmaktadır. Sirke ile birlikte alınan baqlajon “patlıcan” ile makkajo’xori “mısır” ise ishale iyi gelen gıdalar olarak bilinir.

Cilt sağlığına, vücutta türlü sebeplerle oluşan yara, kızarıklık, döküntü ve kaşıntılara iyi gelen bitkiler achchiqtosh “kaya tuzu”, makkajo’xori “mısır”, “sedana “çörek otu”, shaftoli “şeftali”, yosuman “yasemin” ve zarchava “zerdeçal” olarak sıralanmıştır.

Çalışmamızda ele alınan bitkilerin ahlât-ı erbaa teorisine göre özellikleri ise aşağıdaki tabloda gösterilmiştir:

4 Hilt	Doğadaki Karşılığı	Mizacı	Fiziksel Özelliği	Uygun Gıdalar
kan	hava	<i>demevi/sanguin</i> (sempatik, sıcakkanlı)	yaş ve sıcak (ho’l-issiq)	anjir “incir”, g’o’za va paxta “pamuk”, qovun “kavun”, kunjut “susam”, loviya “fasulye”, shalg’om “şalgam
safra	ateş	<i>safravi/coléretique</i> (öfkeli, tezcanlı)	kuru ve sıcak (quruq-issiq)	achchiqtosh “kaya tuzu”, baqlajon “patlıcan”, dalachoy “sarı kantaron”, xina “kına”, isiriq “üzerlik otu”, qahva “kahve”, qalampir “biber”, karam “lahana”, qushqo’nmaz “kuşkonmaz”, lola “lale”, makkajo’xori “mısır”, petrushka “maydanoz”, rayhon “reyhan”, sedana “çörek otu”, shirinmiya “meyan kökü”, shivit “dereotu”, tuyatikon “deve dikenini”, yong’oq “ceviz”, yosuman “yasemin”, zanjabil “zencefil”, zarchava “zerdeçal”, zira “kimyon”
balgam	su	<i>balgami/flégmatique</i> (sakin, tembel)	yaş ve soğuk (ho’l-sovuq)	o’rik “kayısı”, semizo’t “semizotu”, shaftoli “şeftali”, tarvuz “karpuz”
kara safra (sevda)	toprak	<i>sevdavi/mélancoliq ue</i> (melankolik, karamsar)	kuru ve soğuk (quruq-sovuq)	arpa “arpa”, otquloq “kuzukulağı”, do’lana “alıç”, gultojixo’roz “medine çiçeği, küpe çiçeği”, rovoch “ışkın”, zig’ir “keten”

Kaynakça

- Bayat, Ali Haydar (2010). Tıp Tarihi. İstanbul: Merkezefendi Geleneksel Tıp Derneği.
 Demirhan Erdemir, Ayşegül (1989). Ahlât-ı Erbaa, *TDV İslam Ansiklopedisi* 2: 24.
 İbrahim, Tahir (1993). Ebu Ali İbn Sîna, Tıb Kanunları 1. Taşkent: Abdulla Kadiriyy Namıdagi Halk Merasi Neşriyatı.

- Karlıġa, H. Bekir (1989). Anâsır-ı Erbaa, *TDV İslam Ansiklopedisi* 3: 149-151.
- Kerimov, U. İslam-Kerimova, S. U. (1991). Ebu Ali İbn Sînâ, Tıbbiy Öğitler. Taşkent: Mehnet Neşriyatı.
- Mahdum, Mahmudhon (2013). 1001 Tibbiy Hikmat. Taşkent: Fen ve Teknoloji Neşriyatı.
- Önler, Zafer (1981). Celalüddin Hızır (Hacı Paşa) Müntahab-ı Şifa, İnceleme-Metin-Dizinler. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, Elazığ.
- Pormann, Peter E. (1989). Tıp, *TDV İslam Ansiklopedisi* 41: 95-101.
- Pala, İskender, <http://yazyaz.wordpress.com>.
- <https://sozluk.gov.tr/>
- http://daryo-uz.com/la/Ziroatlar-zakoti-hakida_la/.