

Farzandlaringiz oqil bo'lsin desangiz...

Bir podshoh og'ir dardga chalinibdi. Saroy amaldorlari: - Sizni mashhur tabiblarning barchasi ko'rdi foydasi bo'lmadi. Shu kunlarda shahrimizga musofir tabib kelganmish, uni taklif qilmoqchimiz, - debdilar. - Roziman, - javob beribdi podshoh. Tabib podshoh huzuriga keltirilibdi, u podshoh bilan uzoq suhbatlashibdi va sinchiklab ko'ribdi-da: - Podshohim, sizning kasalingiz ko'zingizda, - debdi.

Bir podshoh og'ir dardga chalinibdi. Saroy amaldorlari:

- Sizni mashhur tabiblarning barchasi ko'rdi foydasi bo'lmadi. Shu kunlarda shahrimizga musofir tabib kelganmish, uni taklif qilmoqchimiz, - debdilar.

- Roziman, - javob beribdi podshoh.

Tabib podshoh huzuriga keltirilibdi, u podshoh bilan uzoq suhbatlashibdi va sinchiklab ko'ribdi-da: - Podshohim, sizning kasalingiz ko'zingizda, - debdi.

- Yo'g'ye, ko'zim yaxshi ko'radi, undan shikoyatim yo'q. Bilsangiz, mening dardim ichimda, dilim hamisha qorong'i, hech narsa yoqmaydi. Diqqatim oshadi va yaxshi uxlo olmayman.

- Hamma gapingiz to'g'ri, lekin dardingizni davolashni ko'zingizdan boshlash lozim.

- Siz qanday tabibsiz o'zi, mening ko'zim soppa sog'-ku axir.

- Bo'lmasa, menga ijozat bering, o'z yo'limdan qolmayin.

Podshoh bir oz o'ylanib: - Mayli kelishdik. Siz aytgandek bo'laqolsin, tuzalsam bas.

- Tuzalishingizga ishonchim komil. Buning uchun mening aytganlarimning hammasiga rioya qilishingiz lozim bo'ladi.

- Xo'p, roziman.

Tabibning so'ziga binoan podshoh o'zining yaqin kishilari bilan safarga chiqadi. Tunda shahardan ancha uzoqdagi vodiya yetib keladi. Bu yerda podshoh shunday qattiq uxlabdiki, uni ikkinchi kuni tongda zo'rg'a uygotishadi. U o'rnidan turib atrofga qarasa, tog' bag'rida katta daryoning suvi quyosh nurida jilolanib oqayap-ti, atrof ko'm-ko'k maysazor, ko'zni qamashtiradigan turli rangdagi chiroyli gullar, sarvqomat daraxtlar bilan qoplangan. Podshoh o'rnidan tura solib bolalardek u yokdan-bu yoqqa chopdi, to'yib-to'yib nafas oldi. Har nafas chiqarganda ko'krigidan qandaydir noxush havo chiqib ketgandek tuyulibdi. Ruhi yengillashib, yuragida shodlik hislari uyg'ondi. Podshoh bir haftada sog'ayib qoldi.

- Dori-darmonsiz qanday qilib tuzalдим, bu yerda qanday sir bor?

- Olampanoh! Inson salomatligi va kayfiyatini yaxshilashda ko'zning tutgan o'rni beqiyos kattadir. Sizni ko'rishimdan oldin bir necha kun hayotingizni o'rgandim. Bildimki, siz uzoq vaqtlar mobaynida taxt uchun kurashlar, harbiy yurishlar, kishilarni o'ldirish yoki darra bilan urdirishning tepasida turgansiz. Siz hamisha xavotirlik va ehtiyotkorlikda yashab, saroydan chiqmagansiz. Bunday bir xildagi turmush tarzingizni ko'ravergan ko'zlaringiz toliqib, a'zoi-

badanigingizni nur-lantirishga va rohatlantirishga ojizlik qilgan. Bu esa dilingizni xiralashtirgan, jig'ibiyronlik va chirsillash tuyg'ularini qo'zg'otgan.

Tabiblar siznikiga o'xshagan ko'zlar garchand ko'rsalarda, kasallangan deb hisoblaydilar. Shuning uchun ham dardingiz ko'zingizda deb aytgan edim. Kasallik-dan og'ir holatlardan xoli bo'lishning yagona yo'li sayohatga chiqishdadir. Avvalo, ko'z orqali olinadigan ozuqa o'ta foydalidir. Ko'zlarni bunday darddan xoli qilish uchun daryolarga, tog' cho'qqilariga, gulzorlarga, ko'm-ko'k maysalarga, chinorlar va yam-yashil daraxtzorlarga mayinlik bilan qarash kerak. Hatto chiroyli odamlar, nafis kiyimlar, go'zal parrandalarni ko'rish ham o'ta foydali. Ular ko'zlarni oziqlantiradi va shodlantiradi. Bu o'z navbatida miyani tiniqlashtirib dilni ravshanlashtiradi. Nutq va yozishni yaxshilab fikr-mulohazani o'tkirlashtiradi.

Podshohimiz, eshitish a'zosining ham ahamiyati katta. U bir xillik shovqin-suron, haqorat so'zlardan charchab, salomatlik va kayfiyatni yomonlashtiradi. Bu holatga tushmaslik uchun tez-tez qo'shiq va kuylarni, bulbul va bedananing sayrashlarini, daryo va soy suvlarining sharqirashini, shamolda teraklar bargining "shivirlash"larini tinglash kishini zavqlantiradi.

Xonadonlarda bedana va boshqa sayroqi qushlarni saqlash bejiz bo'lmagan, albatta. Hatto suv va to'qay atroflarida qurbaqalarning yoqimli sayrashiga mahliyo bo'lib o'tirgan kishilarni ko'rganman. Ayrim odamlarga otlarning kishnashi, tunda bo'rilarining cho'zib uvillashi yoqadi. Ayniqsa, donishmandlar suhbatini, ayollarda uchraydigan jozibador va erkalovchi so'zlarni eshitishdan kishiga rohat baxsh etadi. Odamlar, dilni dil sug'oradi, deb bekorga aytishmagan.

Mansab egalari ishdan tashqari vaqtlarda tengdoshlari, do'stlari va ayniqsa, oilasi doirasida o'z amalini unutgan holda bir oddiy inson sifatida so'zlashsalar, dardlashsalar va hazillashsalar koni foydadir. Aks holda ular samimiy va shirin so'zlarni eshitishdan mahrum bo'lib, yakkalanib qoladilar. Bu hukumatning murakkab va sertashvishli ishlaridan taranglashgan va toliqqan asab tomirlarini og'ir kasalga chalinishga zamin hozirlaydi.

Podshohim, inson uchun burun orqali olinadigan havoning ahamiyati ham bebahodir. Bordiyu, havoni o'zgartirib turmasak, yoqimli hidlardan foydalanmasak katta zarar ko'ramiz. Musaffo havo, gullar, maysalar, noz-ne'mat (qovun, handalak, shaftoli, behi, olma)-lar, yangi yopilgan non va mazali palovning yoqimli hidlari ko'krak-nafas faoliyatini yaxshilaydi. Bedazor va yaylovlarda dam olish va uxlashning nafi katta.

Aytib o'tish joizki, ayrim kishilar o'z kasblari bo'yicha biror hidga o'rganib qolganliklarini o'zlari sezmay qoladilar. Chunonchi, Eshmat nomli bir kishi novvoylar oilasida tug'ilib, voyaga yetadi o'ttiz yoshida boshqa shaharga borib yashaydi. Ma'lum vaqt o'tishi bilan u bosh og'rig'iga chalinadi, har qancha davolansada tuzalmaydi. Ota-onasini sog'inib, yurtiga qaytadi. Uyiga kirsa, dasturxon ustida issiq nonlar qo'yilgan. Beixtiyor ko'zi chaq nab, nonning hidiga to'yadi. So'ng tiniqib uxlab tursa bosh og'rig'idan nom-nishon qolmaydi.

U ko'p yillar mobaynida novvoychilik qilgan. Nonning hushbo'y hididan butun a'zoi badani rohatlangan. Bu hunarni tark etganidan so'ng non hidining xumori tutib, boshi og'riydigan bo'lib qolgan. U esa asl sababini bilmay dori ichavergan.

Hidga doir bir voqyeani o'qiganman: Bir podshohning o'spirin o'g'li saroy novvoyxonasiga serqatnov bo'lib qolibdi. U buning sababini so'raganda o'g'li, o'sha joyga borsam kayfiyatim yaxshilanadi, boshqa vaqtda o'zimni juda lanj his qilaman, debdi.

Podshoh o'g'lim dardga chalinibdi, deb mashhur tabiblarga qancha ko'rsatmasin baribir tuzalmabdi. Buni eshitgan donishmand podshohga: - Bir qoshiq qonimdan kechsangiz o'z

fikrimni ma'lum qilsam. Menimcha o'g'lingiz avlodlarida novvoychilik bilan shug'ullangan kishilar bo'lgan. Bu hunarning lazzatini qo'msash qondan o'tgan bo'lsa ajab emas.

Podshoh bu mutlaqo xayolda yo'q so'zni eshitib larzaga tushibdi, bir ishonib bir ishonmay dovdirabdi. Donishmandning taklifiga ko'ra u xotinidan qarindosh-urug'larda novvoylar bo'lganmi, deb so'raganda, u shunday javob qilibdi:

- Bilasizki ko'p yillardan buyon taxtga merosxo'r yo'q, edi. Xudo taoloning xohishi bilan qiz tug'dimu olam ko'zimga qorong'i bo'lib ko'rindi. Hatto o'lishga rozi bo'ldim. Shunda doyaning rahmi kelib o'sha kuni tug'ilgan novvoyning o'g'li bilan qizimni almashtirishni taklif etdi. Boshqa iloji bo'lmagandan keyin, avvalo taxtni avlodimizning qo'lida qolishini istab bir xaltacha tilla evaziga, sir tutish sharti bilan chaqaloqlarni almashtirdik. O'sha novvoyning o'g'li shaxsan siz shohimizning tarbiyasida yuksak odob-axloh egasi bo'lib yetildi. Agar meni qilgan ishimni gunoh deb hisoblasangiz, har qanday jazoga roziman.

Podshoh bir zum xayolga cho'mib dedi: - Shunchalik taxtu davlatimizni o'ylaganing uchun senga rahmat. Endi bo'lar ish bo'ldi. Haqiqatan ham o'g'lim har jihatdan maqtovg'a sazovor. Xudo ta'olo bu o'g'ilning peshonasiga hukmdorlikni yozganki, bizning xonadonimizda voyaga yetdi. Men uni o'zimning chinakam o'g'lim va me-rosxo'rim deb hisoblayman.

Hidning odamga ta'sirini ko'rsatuvchi yana bir misol. Huzurimga ayol kishi ukasi bilan kelib boshi og'rishi va gangishini bildirdi. Ukasi bilan alohida gaplashganimda ayolning eri 4-5 oydan beri savdo bilan chet elga ketganligini ma'lum qildi. Men unga, pochchasining do'ppisini berkitib olib kelishni buyurdim. Tayinlangan kuni erini do'ppisini o'girib ayolga hidlatgan zahotim o'zgarib erimni hidiku, deb yubordi va tuzalganligini aytdi.

Dilnoza Muhammadova O'zDJTU
Xalqaro jurnalistika fakuleti talabasi.