



ТУРЛИ ХИЛ ГИЁҲЛАРНИНГ ДАВОЛОВЧИ ВА ҚУВВАТ БЕРУВЧИ ХУСУСИЯТЛАРИ

Хайтматов Саттарали Эргашевич

*Қўрғонтепа Абу Али ибн Сино номидаги жамоат саломатлиги
техникуми фитотерапия фани ўқитувчиси.*

Аннотация: Тибет тиббиётида касаллик деган сўз ишлатилмайди, чунки улар учун бир бутун деб тушуниладиган организм касал деб тушунилади. Уларнинг тушунчасича, ҳар қандай касаллик қондаги нордонлик ва ишқорийлик мувозанати (кислотно-щелочной баланс) нинг издан чиқиши туфайли рўй беради. Яъни, улар касалликни инсон организмни бошқаришнинг асосий биологик қонуни бузилиши оқибати деб билишади.

Калит сўзлар: Ўсимликлар, гиёҳлар, табиб, касаллик, шифобахш гиёҳлар, доривор илдиз, илдизноя, дамлама.

Аннотация: В тибетской медицине слово «болезнь» не используется, поскольку для них организм, понимаемый как единое целое, считается больным. По их мнению, любое заболевание возникает из-за нарушения кислотно-щелочного баланса в крови. То есть они рассматривают болезнь как результат нарушения основного биологического закона, управляющего человеческим организмом.

Ключевые слова: Растения, травы, лекарство, болезнь, лекарственные травы, лекарственный корень, корневище, настой.

Abstract: In Tibetan medicine, the word disease is not used, because for them the body, understood as a whole, is understood as sick. According to their understanding, any disease occurs due to an imbalance in the acidity and alkalinity of the blood (acid-base balance). That is, they consider disease to be a consequence of a violation of the basic biological law governing the human body.



Keywords: *Plants, herbs, medicine, disease, medicinal herbs, medicinal root, rhizome, decoction.*

КИРИШ

Инсонлар қадим замонлардан буён турли хил гиёҳларнинг даволовчи ва кувват берувчи хусусиятларини билишган ва бу билимларини турли хил хасталикларни даволашда ишлатишган. Масалан қадимги Мисрда, Хиндистонда, Хитойда, Ўрта Осиёда ва бошқа кўпчилик давлатларда табиблар гиёҳларнинг нимага даво бўлиши ҳақида кўпгина рисолалар ёзиб қолдирганлар. Қадимги Тибет тиббиёти бу билан боғлиқ жуда кўплаб афсоналар билан бурканган. Улар ичида ҳозирга қадар ўз қимматини йўқотмаган ва амалиётда ишлатиладиган турли хил гиёҳлардан тайёрланадиган доривор таркибларни топиш мумкин. Ушбу китобчада халқ табобатининг кўплаб доривор гиёҳлардан иборат ва турли хил касалликларга даво бўла оладиган шифобахш таркиблари келтирилган. Бу таркибларда ишлатиладиган гиёҳларнинг деярли барчасини юртимиз табиатидан, чўладирлар ва тоғларидан топишингиз мумкин. Аммо гиёҳлардан фойдаланганда қуйидагиларни ёдда тутинг:

Ўсимликларнинг ер ости органлари (илдизи, илдизпояси, тугунаги ва пиёзбошиси) одатда ўсимлик уйкуга кирган даврда кеч кузда ёки ўсимлик уйғонмасдан олдин – эрта баҳорда тайёрланади. Ўсимликларнинг ер устки қисми (пояси, барги ва гуллари аралашмаси) ўсимлик гуллаганда поянинг энг тагидаги барг олдидан ўриб олинади.

Куртаклар эрта баҳорда (ёзилмасидан илгари) ўсимлик танасида суюқлик юра бошлаган вақтда йиғилади. Ўсимлик пўстлоқлари эрта баҳорда пўстлоқ ўзакдан осон ажрайдиган вақтда шилинади. Гуллар ўсимлик қийғос гуллаганда йиғилади.

Ўсимлик мевалари пишиб етилганида йиғилади. Қуруқ мевалар одатда эрталаб ёки кечқурун ҳаво салқин ва бироз шудринг бор вақтда йиғиб



олинади. Доривор бўлувчи уруғлар ҳар тарафлама етилганидан сўнг йиғиб олинади. Ўсимлик маҳсулотлари тайёрланганидан сўнг 1-2 соат ўтмасдан қуритишга ҳозирланади. Бунинг учун ҳом ашё маҳсулот яхшилаб сараланиб, ўзга жисмлардан ҳоли қилинади. Қуритиш жараёнида доривор ўсимликларнинг илдиз ҳамда илдиз пояси – 75%, пўстлоқлари – 45%, куртаклар эса – 60% оғирлигини йўқотади.

Яхшилаб қуритилган ўсимлик илдизлари ҳамда пўстлоқлари қўл билан эгиб кўрилганида, эгилмай синиши лозим, барг ҳамда гуллар бармоқларда уваланиши керак, резавор мевалар эса қуритилганидан сўнг қисмлаб кўрилганида ёпишмаслиги даркор. Доривор маҳсулотлар тоза, қуруқ, ҳаво илашиб турадиган, қуёшнинг тифиз нурларидан ҳоли бўлган жойларда сақланади.

Доривор илдиз, илдизпоя ҳамда пўстлоқларнинг сақланиш даври ўртача 3,5 йилни ташкил қилса, қуритилган гул, барглар ҳамда гиёҳларнинг сақланиш муддати 1-2 йилни ташкил этади. Тайёрланган доривор дамлама ва қайнатмалар туриш жараёнида ачиши, бузилиши мумкин бўлганлиги учун уларни фақат истеъмол қилиш олдидан тайёрланиши маъқул. Дамлама ва қайнатмалар иложи борица салқин ёки совуқ (холодильник) жойларда 3 кечакундузлик муддат билан сақланиши даркор.

Ҳар қандай дамлама ёки қайнатмалар даволовчи шифокорнинг тавсияси бўйича ва белгилаб берган меъёрида истеъмол қилинади. Жуда ҳам ноёб, чет элларда ўсадиган ва кам етиштириладиган гиёҳларни эса шифобахш гиёҳлар сотиладиган фитодорихоналардан бемалол топиш мумкин. Улардан қайнатма, сувли ёки спиртли дамлама, шифобахш чой, ажратма ёки экстракт кўринишида тайёрланган турли хил таркибларни сотиб олишингиз ёки тайёрлатиб олишингиз мумкин.



Тибет тозаловчи таркиби

Тибет тиббиётида касаллик деган сўз ишлатилмайди, чунки улар учун бир бутун деб тушуниладиган организм касал деб тушунилади. Уларнинг тушунчасича, ҳар қандай касаллик қондаги нордонлик ва ишқорийлик мувозанати (*кислотно-щелочной баланс*) нинг издан чиқиши туфайли рўй беради. Яъни, улар касалликни инсон организмни бошқаришнинг асосий биологик қонуни бузилиши оқибати деб билишади. «Чжуд-ши» деб номланган қадимий қўлёзмада Тибет ламалари томонидан тузилган инсон организмдаги мувозанатни тиклаш учун ишлатиладиган шифобахш таркиб келтирилган бўлиб, унда ИНЬ-ЯН (*иссиқ-совуқ*) нисбатига риоя қилиш асосий тамоил бўлиб хизмат қилган. Ушбу Тибет доривор таркиби 37 хил гиёҳдан тайёрланиб, ундаги кўпгина гиёҳлар бизнинг мамлакатимиз худудида ўсмайди. Шунинг учун бизнинг мамлакатимиз шароитларида 5 хил доривор ўсимликдан тайёрланган шифобахш таркиб ҳам ўз таъсирига кўра Тибет доривор таркибига бас кела олади. Ушбу таркиб ҳамма учун фойдали бўлиб, барча касалликларга қарши организмдаги мувозанатни тикловчи ва тозаловчи восита сифатида ишлатилиши мумкин. Бу шифобахш таркибни тайёрлаш учун қуйидаги гиёҳлардан фойдаланиш керак бўлади:

- Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветы) – 100 грамм
- Ўрмон қулупнайи барги (Земляника лесная (листья), Ертут) – 100 грамм
- Оқ қайин куртаклари (Березовые почки) – 100 грамм
- Чойўт ўсимлиги (Зверобой продырявленный (трава), Далачай ўсимлиги,

Қизилпойча) – 100 грамм

- Ўлмасўт гуллари (Бессмертник песчаный (цветы), Бўзноч) – 100 грамм

Бу таркибнинг 2 ош қошиғи устига 400 грамм қайнаб турган сув қуйилади ва термосга эрталабгача солиб қўйилади. Сўнгра уни филтрлаб, ишлатиш мумкин. Юрак қон-томир касалликларида, гипертонияда,



нефритда, холециститда ва бошқа сурункали касалликларда овқатдан 20 дақиқа олдин кунига 2 маҳал 100 граммдан ичилади. Семириб кетганда ёки хотира сусайганида эса юқорида тайёрланган дамламага бир чой қошиқ тоза гул асали ёки 20 грамм данаксиз ўрик туршаги (*курага*) қўшилади ва уни эрталаб, нонушта ўрнига эрталаб 200 граммдан ичилади. Юқоридаги беш шифобахш гиёҳ асосида тайёрланган дамлама қуйидагича таъсир қилади:

- Буйрак, жигар ва ичакларнинг чиқариш функциясини кучайтиради ва бу билан уларни тозалайди;

- Организмдаги модда алмашинувини яхшилайди;

- Бўғимларнинг эгилувчанлигини яхшилайди;

- Гипертония ва семиришни даволайди;

- Асаб тизимини тиклайди;

- Организмдан ортиқча холестеринни, токсин ва захарларни чиқариб ташлайди;

- Буйракда, ўт қопида ва сийдик йўлида тошлар ҳосил бўлишининг олдини олади;

- Ички органлардаги тошларни йўқотади.

Бу шифобахш таркиб айниқса семиришда, юрак қон-томир касалликларида, жигар, буйрак хасталикларида, организмда модда алмашинуви издан чиққанда, қанд касаллигида, остеохондрозда, атеросклерозда ва бошқа касалликларда жуда фойдали ҳисобланади. Ушбу доривор таркибни тайёрлаш учун баҳордаёқ ҳаракат қилиш керак: оқ қайин куртакларини йиғиш, далачой, ўрмон қулупнайи барглари, мойчечак гуллари ва ўлмасўт гуллари йиғиб қўйилади. Аммо уларни бир йилдан ошиқ муддат сақлаш ярамайди.

Бу шифобахш таркибни тайёрлаш учун қуйидагилар керак бўлади:

- Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветы) – 100 грамм

- Оқ қайин куртаклари (Березовые почки) – 100 грамм



- Чойўт ўсимлиги (Зверобой продырявленный (трава), Далачай ўсимлиги,

Қизилпойча) – 100 грамм

- Ўлмасўт гуллари (Бессмертник песчаный (цветы), Бўзноч) – 100 грамм

Бу гиёҳларнинг барчасини майдалаб, яхшилаб аралаштирилади. Кечки пайт бу аралашмадан 1 ош қошиғи устига ярим литр қайнаб турган сув солиб, термосда 3-4 соат дамланади. Сўнгра уни матодан сиқиб олиб, филтрланади. Тайёр бўлган дамламанинг 1 стаканига 1 ош қошиқ тоза асал қўшиб, кечкурун овқатдан 30 дақиқа олдин ичилади. Барча тайёрланган шифобахш таркиб тамом бўлмагунча уни шу тарзда ичилади. Бундай муолажа курсини ҳар беш йилда бир марта қайтарилади. Бу муолажа организмдаги модда алмашинувини яхшилайти, уни турли хил ёғли ва бошқа моддалардан тозалайти, қон томирларини эгилувчан ҳолатга келтиради, склерознинг ва гипертониянинг олди олинади, бошдаги шовқин йўқолади ва бош айланиши тузалади. Натижада организмнинг умумий ҳолати яхшиланади, кўриш қобилияти кучаяди ва бутун организм ёшаради.

Қон томирларини тозалаш ва организмдаги модда алмашинувини яхшилаш учун яна бир шифобахш таркиб тайёрлаш усули қуйидагича: Кечки пайт юқорида тайёрланган 4 хил гиёҳдан иборат бўлган доривор таркибдан 1 ош қошиғига 2 стакан қайнаб турган сув қуйилади ва ёпиқ шиша идишда 20 дақиқа дамланиб, матода суви сиқиб олинади. Бу дамламадан 1 стаканида 1 чой қошиқ тоза асал эритилиб, ичилади. Сўнгра эрталабгача ҳеч нима ичилмайди ва ейилмайди. Эртаси куни эрталаб кечагидан қолган дамламани 50-60 даражагача иситиб, унга 1 чой қошиқ тоза асал қўшиб, оч қоринга ичилади. Шундан 20 дақиқа сўнг нонушта қилиш мумкин. Бу ишни юқорида тайёрланган қуруқ шифобахш таркиб тамом бўлмагунча қайтарилади. Муолажани 2-3 йилдан сўнг яна қайтариш тавсия этилади.



Кўп хасталикларга даво бўладиган шифобахш таркиб

Ўзинг еб, ўзгага ҳам берсанг эй инсон,

Номинг улуғ бўлар, вужудинг омон.

Бундай шифобахш таркиб тайёрлаш учун аввало куйида келтирилган гиёҳларни тайёрлаб олиш керак бўлади:

- Валериана илдизи – 1 қисм

- Дўлана (Боярышник) – 1 қисм

- Читранги (Желтушник) – 1 қисм

Бўйимодарон (Тысячелистник) – 1 қисм

- Чойўт (Зверобой продырявленный) – 1 қисм

- Лимон ўт (Мелисса обыкновенная) – 1 қисм

- Оддий четан мевалари (Плоды рябины обыкновенной) – 1 қисм

- Иттиканак гиёҳи барглари (Череда, лист) – 1 қисм

- Зарчава ёки катта қончўп барглари (Чистотель, лист) – 0,5 қисм

- Зуптурум гиёҳи (Подорожник большой) – 1 қисм

- Қариқиз илдизлари (Лопух, корень) – 1 қисм

- Чага (Березовый гриб) – 2 қисм

- Игир ўсимлиги илдизи (корень Аира) – 1 қисм

- Сарик андиз ўсимлиги илдизи (Корень девясила) – 1 қисм

- Суғурўт (Адонис) – 1 қисм

- Сули, буғдой, арпа, пшено ва гречка крупалари (Овес, пшеницу, ячмень, пшено, гречка (крупы)) – 1 қисмдан

Барча гиёҳлар ва крупаларни алохида-алохида холда кофемолкада яхшилаб майдаланади ва бир-бирига хафсала билан аралаштирилади. Кейин тайёр гиёҳлар аралашмасини тоза бутилкаларнинг 1/3 қисмигача солинади. Бутилканинг қолган 2/3 қисми рафинация қилинмаган кунгабоқар ёғи билан тўлдирилади ва хона хароратидаги қоронғи жойда 2 ой муддат сақланади. Аммо бутилкалар ҳар куни бир-икки марта чайқатилиб турилади. Олтмиш



кун ўтганидан сўнг, барча бутилкалардаги суюқликларни битта шиша ёки эмал идишга солинади ва 60 даражагача қиздирилади. Кейин суюқликни яна қайтадан бутилкаларга солиниб, хар куни чайқатиб турган холда, хона хароратидаги қоронғи жойда 1 ой муддат сақланади. Шундан сўнг, дори тайёр бўлади. Ундан фойдаланиш усуллари қуйида келтирилади:

Милк шамоллаши – парадонтозда тайёрланган дорини бошга суртилади ва 30-45 дақиқа давомида бош массаж қилиниб, дори унга сингдирилади. Массаж қилинаётган пайтда вақти-вақти билан дорини оғизга солиб туринг, аммо ютиб юборманг. Кейин дори билан оғиз ичини ва айниқса милкларни яхшилаб массаж қилинг. Бош массажи тугаганидан сўнг, бошни иссиқ қилиб ўраб олиш керак. Оғиз ва милк массажи тугаганидан сўнг эса бошни илиқ сувда совун билан 3-4 марта яхшилаб ювиш керак. Чунки бошда ёғ қолса, бош терисининг нафас олиш тешиклари ёпилиб, унинг нафас олиши қийинлашади. Бу массажларни қуйидагича тартибда амалга оширилади:

- Биринчи цикл – кунора 10 та муолажа олинади ва 20 кун дам олгандан сўнг, яна кунора 10 та муолажа олинади.

- Циклларни қирк кундан сўнг ёки ярим йилдан сўнг яна қайтариш мумкин (*бу касаллик қандай даражадалиги билан боғлиқ*).

Худди шундай тартиблар қуйида тавсиф этилган касалликларда ҳам қўлланилади.

Тромбофлебитда, настки органлар атеросклерозида, эндеритда, тромбозда, трофик язвада ва мушаклар дистрофиясида дорини оёқлар бармоқлари учларидан белгача спиралсимон ёки тўғри чизикли ҳаракатлар билан массаж қилиб сурилади. Хар бир оёқ учун 30-40 дақиқали массаж кифоя бўлади. Массаждан сўнг оёқлар ўраб олиб, ухланади ва эрталаб дори ювиб ташланади.

Стенокардияда дорини кўкракка ва куракка суртилади ҳамда массаж айланма ва тўғри чизикли ҳаракатлар билан қўлтиқ томонга қараб амалга



оширилади. Массаждан сўнг, ўралиб олиниб эрталабгача ётилади ва эрталаб дори ювиб ташланади. Бундай тартибда фойдаланганда тайёрлаган доримиз нафақат касалликларнинг олдини олади, балки терингизни ёшартиради, уни чўзилувчан ва эластик қилиб, тери кўринишини ҳам соғлом, эгилувчан, эластик ва рангини чиройли қилади.

Турли хил касалликларда доривор гиёҳлардан фойдаланиш

Анемия (камқонлилик) да

Ушбу касаллик билан оғриганлар овқатдан 2 соат кейин қуйидаги шифобахш дорилардан бирини (*дамлама ёки хабдори*) ичишлари фойда беради:

Ўсимлик ёғили дамлама тайёрлаш

Бу дорини тайёрлаш учун аввало унинг қуйидаги таркибий қисмларини топиш керак бўлади:

- Ўсимлик ёғи – 1 литр
- Тоғ қуддусининг майдаланган илдизлари (*Буквица лекарственная, измельченные корни*) – 3 ош қошиқ
- Газандаўт ёки Қичиқўтнинг майдаланган илдизлари (*Крапива двухдомная, измельченные корни*) – 3 ош қошиқ
- Доривор кўкўт (*Кровохлебка лекарственная, измельченные корни*) – 3 ош қошиқ
- Ертут (*ўрмон қулупнайи*) нинг майдаланган илдизлари (*Земляника лесная, измельченные корни*) – 3 ош қошиқ
- Бешбарг (*Ғозпанжа, Ерчой*) нинг майдаланган илдизлари (*Лопчатка прямостоячая, измельченные корни*) – 3 ош қошиқ
- Малинанинг майдаланган илдизлари (*Измельченные корни малины*) – 3 ош қошиқ
- Чучукмиянинг майдаланган илдизлари (*Солодка, измельченные корни*) – 3 ош қошиқ



- Тутнинг майдаланган ёш илдизлари (*Щелковица, молодые измельченные корни*) – 3 ош қошиқ

Тайёрланадиган ушбу дорининг барча таркибий қисмлари яхшилаб аралаштирилади ва вақти-вақти билан чайқатилиб турган ҳолда қоронғи жойда хона хароратида 3-4 ҳафта сақланади. Сўнгра ёпиқ идишда сув ваннасига солиб, 1 соат қайнатилади. Кейин доривор аралашма 2 кун тиндирилиб, яхшилаб сиқилиб, филтрланади. Тайёр дорини қоронғи ва совуқ жойда сақланади (*подвалда ва холодильникда ҳам бўлаверади*).

Юқорида тайёрланган дорини ичгандан 20 дақиқа кейин 1/3 стакан миқдорида қуйидаги гиёҳлардан тайёрланган қайнатма ичилади:

- Дўлана гуллари (*Боярышник, цветки*) – 1 қисм
- Тоғ қуддусининг юқори қисми, илдизлари билан (*Буквица лекарственная, надземной части с корнями*) – 1 қисм
- Тоғжамбил (*Душица*) – 1 қисм
- Тирноқгул (*Календула лекарственная*) – 1 қисм
- Пашмоқ ёки қизилқонўт (*Кипрей, Иван-чай*) – 1 қисм
- Себарга (*Клевер красный*) – 1 қисм
- Чойўт (*Зверобой продырявленный*) – 1 қисм
- Доривор кўкўт (*Кровохлебка лекарственная*) – 1 қисм
- Доривор медуница гуллари билан (*Медуница лекарственная с цветками*) – 1 қисм
- Қоқиўт ёки Момақаймоқ (*Одуванчик*) – 1 қисм
- Чакамуғ (*Подмаренник настоящий*) – 1 қисм
- Ёпишқоқ чакамуғ (*Подмаренник цепкий*) – 1 қисм
- Репешок аптечный – 1 қисм
- Мойчечак (*Ромашка аптечная*) – 1 қисм
- Чучукмия илдизи (*Солодка, корень*) – 1 қисм
- Бўйимодарон (*Тысячелистник*) - 1 қисм



- Кийикўти ёки тоғжамбил (*Чабрец*) – 1 қисм

- Наъматак мевалари (*Шиповник, плоды*) – 1 қисм

Ушбу барча таркибий қисмларни бир хил қилиб олинади ва яхшилаб аралаштирилади. Сўнгра бу гиёҳлар аралашмасидан 2 ош қошиғи устига 0,5 литр қайнаб турган сув солинади ва 5 дақиқа давомида паст оловда милтилатиб қайнатилади. Совугандан сўнг, филтрланиб, қоронғи ва совук жойда сақланади. Қайнатманинг сақланиш муддати 3 суткадан ошмаслиги даркор.

Агар бемор анемиянинг оғирроқ тури билан оғриган бўлса, у ҳолда эрталаблари 30 кун давомида 30-40 грамм озик-овқат дрожжиси қўшилган 200 грамм кучсиз пиво ичиши тавсия этилади. Кундузги ва кечки овқатдан олдин 1-2 бош пиёз ва бир хил нисбатда аралаштирилган қизил пиёз, петрушка, селдерей, сабзи, олма, укроп ва қарамдан қилинган 1 тарелка салат ейиш ҳам тавсия этилади. Бу салатга озгина саримсоқпиёз қўшилиб, ўсимлик ёғи билан аралаштирилади.

Нонушта, кундузги ва кечки овқатдан кейин беморга маржон гиёҳи ўти (бузина чёрная) дан қилинган мармалад ва 1/3 чой қошиқ тухум пўчоғидан қилинган порошок аралашмаси ичиш ҳам тавсия қилинади.

Чой ўрнига эса 7 та ёнғокни ичидаги пардалари билан майдалаб, 1 литр сувда 30 дақиқа қайнатиб, филтрлаб олинган қайнатма ичиш фойда беради.

Фойдаланилган адабиётлар руйҳати

1. Нортош Ўлжабоева. Халқ табobati хазинасидан жавоҳирлар. Тошкент, «Янги аср авлоди», 2009 йил. 1135 бет.
2. Муҳиддин Умаров ва бошқалар. Бошига тушган табиб. Тошкент, «Истиқлол», 2007 йил.



3. Холида Мирфаёз қизи, Солижон Азизов. Қарияларга малҳам бўлайлик. Тошкент, Абу Али Ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 2002 йил.
4. Дилноза Зуннунова. ЛИМОН – барча касалликларга даво. Тошкент, «Давр Пресс», 2008 йил.
5. Сафар Муҳаммад. Табиат неъматларининг шифобахш хусусиятлари. Тошкент, «Истиқлол», 2007 йил.
6. Икромали ҳожи Усмонов. Асал хосиятлари. Тошкент, «Истиқлол», 2008 йил.
7. Хайрулла Косимов. Пиёз ва саримсоқ. Тошкент, «Санъат журнали», 2009 йил.
8. Абу Али Ибн Сино. Сирли табобат. Тошкент, «Насаф нашриёти», 2009 йил.
9. Зуннунова Д. Наъматак – 100 дардга даво. Тошкент, «Давр Пресс», 2009 йил.
10. Зуннунова Д. Асал – саломатлик манбаи. Тошкент, «Давр Пресс», 2009 йил.
11. Насибулин Ф.Х. МЎМИЁ – минг дардга даво. Тошкент, Ибн Сино номидаги нашриёт-матбаа бирлашмаси. 1994 йил.
12. Эргашев Шукур. Юз дардга юз даво – шифобахш гиёхлар, табиий неъматлар ва турли беозор омиллар билан даволаш. Тошкент, «Истиқол», 1999 йил.
13. Хожи Менгназар Рустам ўғли. Дард борки, дармон бор. Тошкент, «Фан», 2005 ва 2006 йиллар.