

Абдулазиз САИДНУРИДДИН ўғли

ЎЗБЕК ХАЛҚ ТАБОБАТИ



Абдулазиз
САИДНУРИДДИН ЎҒЛИ



ЎЗБЕК ХАЛҚ ТАБОБАТИ

Тошкент
«QAQONUS MEDIA» нашриёти
2017

УЎК: 615.89
КБК 53.59
С 21

Саиднуриддин ўғли, Абдулазиз

Ўзбек халқ таботати (тиббий тавсиялар) / Абдулазиз Саиднуриддин ўғли. – Т.: «QAQONUS MEDIA» нашриёти. 2017. 272 б.

Қўлингиздаги ушбу рисолада таниқли табиб Абдулазиз Саиднуриддин ўғлининг узоқ йиллар давомида олиб борган кузатишлари ва халқ орасида юриб тўплаган муолажа усуллари баён этилган. Китобда табибнинг касалликни даволаш бобидаги тавсиялари эндигина таботат оламига қадам қўяётган ёшлар учун муҳим қўлланма ва ҳар бир ошпа учун тиббий маслаҳатчи бўлиб хизмат қилади, деган умиддамиз.

Тўплаб нашрга тайёрловчи:

Шавкат Валиев

Тақризчи ва сўзбоши муаллифи:

Муҳаммад ҲАМРОЕВ,
Ўзбекистон халқ таботати
Академияси Бошқарув раиси

ISBN 978-9943-49311-9-3

© Абдулазиз Саиднуриддин ўғли.

© «QAQONUS MEDIA» нашриёти.

ХАР ДАРДНИНГ ДАВОСИ БОР

Одам ер юзида ҳаёт кечириши бошлаган дастлабки кунлардан тортиб, албатта, ўз саломатлиги учун қайғурган. Халқ таботати асрлар оша инсоният тажрибасидан ўтиб, сайқаллашиб келган беназир таботатдир. То шу кунгача халқ орасида ҳам ёзма, ҳам оғзаки тарзда мавжуд бўлиб келган таботатнинг тавсиялари ўзининг беназирлиги билан ҳам халқнинг диққат марказида бўлиб келди. Курраи заминни заҳарлаб келаётган сунъий кимёвий унсурларнинг организмга етказётган зарари бениҳоя зиёдалигини эътироф этган жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти, 1972 йилдан бошлаб халқ таботатини зўр бериб тарғиб қилишни бошлагани бежиз эмас, албатта. Бу ҳаракат бесамар кетмади, бугунги кунда 124 мамлакатда халқ таботати расмий мақомга эга. Инсоният халқ таботатининг табиий дори воситалари кимёвий воситалардан афзаллигига иқрор бўлди. Халқ таботати тавсияларидан кенг миқёсда фойдаланиш оммавий тус олди.

Қўлингиздаги рисола табиби ҳозир халқимиз орасида обрў-эътиборга сазовор бўлган кекса табиб Абдулазиз Саиднуриддин домла қаламига мансуб. Табиб йиллар давомида ўзлари олиб борган кузатишлар ва халқ орасида юриб тўплаган дурдоналарни яна халққа бир китоб шаклида тақдим қилмоқдалар десак муболаға қилмаган бўламиз. У кишининг тажрибалари, касалликни даволаш бобидаги маҳоратлари таботат оламига қадам қўйган ёш

мутахассислар учун бир мактаб эканлигини ҳам тан олиш керак. Китобни ўқиган ҳар бир ўқувчи, тақдим этилаётган у ёки бу тавсиялардан ўрни келганда фойдаланиши шак-шубҳасиз. Чунки бу тавсияларнинг маълум қисмини ўз ўқувчиларига тақдим қилган “Шарқ Табобати” журнаliga келаётган кўплаб миннатдорчилик мактублари далилат беради.

Ушбу китоб оилангизнинг қимматли маънавий мулки, доимий маслаҳатгўйига айланишига ишончимиз комил.

Мухаммад ХАМРОЕВ,
Ўзбекистон халқ табобати
Академиясн Бошқарув раиси

БИРИНЧИ БЎЛИМ

- *Тумовдан қутилиш йўллари
- *Чипқон қандай даволанади?
- *Кўл ва оёқ оғриғи давоси
- *Темирэтки нима?
- *Қулоқ касаллиги сирлари



МУҚАДИММА

Бисмиллоҳир роҳманир роҳийм!

Тангридан умид қиламизки, қўлингиздаги рисола ўзбек халқ таъбаотига бағишланган бўлажак китобнинг бошламаси, яъни “хамир учидан пагир”, холос.

Таъбаот илми – дунёда энг қадимги илм. Уму-ман, Шарқда, қадимий Турон-Туркистон заминида минглаб йиллар мобайнида бехисоб халқ табиблари ўтиб, неча юзлаб дорилар турларини тайёрлашган, кўпдан-кўп муолажа усулларини яратишган, табиат ва ҳайвонот дунёсини, айниқса инсон ҳаётини син-чиклаб кузатишган. Таъбаот тарихининг охириги минг йиллигидаги саҳифалари озми-кўпми ёзилган ва матбуотда эълон қилинган. Айниқса, буюк табиблар, улуғ алломалардан Ибн Сино, Ар-Розий, Юсуфий ибн Муҳаммадлар шулар жумласидан.

Бироқ, ўрта асрлар (IX-XII асрлар)гача бўлган неча минглаб турли даражадаги табибларнинг номлари фанга маълум эмас. Қадимшунос ва тарихчи олим сифатида шунга айтишим керакки, бир қанча археологик, антропологик ва бошқа ашёвий далиллар, маълумотлар тахминан жез (бронза) даври (милoddан олдинги тўртинчи-учинчи минг йилликлар)дан бош-лаб, табиблар одамларни даволашга киришганлари-ни кўрсатади. Қулдорлик даврида (милoddан олдинги VIII-милoddнинг II-III асрлари) ва илк ўрта асрлар (милoddнинг IV-VIII асрлари)да даволаш ишларини мута-хассис табиблар олиб боришган. Шунингдек, дори тай-ёрлаб аҳолига сотадиган махсус дўконлар-дорихоналар пайдо бўлган.

Ўрта асрларгача бўлган қизиқарли ва ўз даври учун кўп тармоқли таъбаот тарихи у билан алоҳида шу-ғулланишни талаб қилади. Шу туфайли бу машақатли

ва хайрли ишни бошқа мутахассисларга ҳавола қилиб, бевосита ўзимизнинг вазифамизга – беморларни баъ-зи касалликлардан даволаш учун қўлланиладиган усуллар ва уй шароитида тайёрланувчи оддий, бироқ самарали дори-дармонлар тавсифига ўтсак.

КАСАЛ БЎЛМАСЛИК УЧУН НИМАЛАР ҚИЛМОҚ КЕРАК?

БАҲОРГИ МУОЛАЖА

Дунёдаги барча мавжудотнинг яшаш учун кураши – униши, ўсиши, улғайиши ва ривожланиши асосан баҳордан бошланади. Шунинг учун ҳар бир одам ва оила йил бўйи соғ бўлиш учун баҳордан бошлаб бир қанча тадбирларни амалга ошириши керак.

Эрта баҳорда инсон истеъмол қилиши мумкин бўлган турли гиёҳлар уна бошлайди. Чунончи, жағжағ, отқулоққ, баргизуб, момақаймоқ, ялпиз, шўра, йўнғичқа ва бошқалар. Уларнинг номлари вилоят ва туманларда турлича айтилади. Бу гиёҳлар ёз ва кузда ҳам бўлади, бироқ, илк баҳордагиси инсон учун энг фойдали ва ши-фобахш ҳисобланади. Уларнинг кўпчилиги фақат эрта баҳорда янги чиққан пайтидагина истеъмол қилинади, холос.

Халқимиз қадимдан баҳорнинг шифобахш гиёҳ-ларидан турли таомлар; чучвара, манти тайёрлашган. Суюқ овқатларга, тандирда ёпилган нонларга ҳам шу гиёҳлардан солишган. Шуниси қизиқки, экиладиган кўкларни ҳам шу гиёҳларга қўшиб истеъмол қилишган. Масалан, кўк пиёз, кўк саримсоқ пиёз, кашнич, райхон, жамбил, семизўт кабиларни. Бу эса гиёҳлардан тайёр-ланувчи овқатларнинг қуввати, сифати, мазаси ва ши-фобахшлигини кучайтирган, албатта.



Эрта баҳорги гиёҳлардан озик-овқат тайёрлаб истеъмол қилиш оилада 15 кундан то 20 кунгача давом этган. Бу муддатнинг биринчи ҳафтаси қийин ўтган, чунки ички аъзолар янги таомга мослашуви зарур эди. Тўғри, маълум миқдорда бошқа овқатлар ҳам истеъмол қилинган, лекин гиёҳлардан, кўклардан тайёрланувчи таомлар шу муддат ичиде энг асосий озик-овқат ҳисобланган. Яъни, эрта баҳорда ўзи униб чиқадиған ёввойи гиёҳларни маълум бир муддат ичиде истеъмол қилиш инсон ҳаёти учун нақадар фойдалеи, зарурий доре эканлиги халқимизга қадимдан маълум бўлган. Баҳорги тадбирлар касаликнинг олдини олиш, ички аъзоларни шу гиёҳлардан олинувчи турли шифобахш сувлар, ширалар, шиллиқлар, ранглар билан озиклантириш, шу йўл билан янаги йилгача соғ юришга қаратилган.

Бу тадбирнинг шифобахш гиёҳлардан ташқари бошқа бир қанча усуллари ҳам бўлган. Шулардан бири шафтолининг тўкилган гулларидап 9 ёки 11 доне чучвара туғиб ютиш усулидир. Бунинг учун чучвара жуда кичкина туғилади, пиширилади ва битта-биттадан танглайнинг юқорисига қўйиб, қайнаган сув билан ютилади, чайнаш мумкин эмас. Шундан сўнг бир оз ўтгач, чучвара ични яхшилаб суради. Шу усул билан ични тозалаб, ўртада 1-2 кун танаффус билан 2-3 марта такрорланади. Шундай қилган кишилар янаги шафтоли гулигача бир қанча касалликлардан йироқ бўлади, қони тозаланади, юзи тиник, оқ-қизил бўлади.

Баҳорда ични тозаловчи ва озуқа берувчи кўк овқатлар қаторига, шунингдек, ток оши – коваток ҳам киреади. Яъни, токнинг дастлабки барглариға қийма туғиб, таом тайёрлаш ва уни бир неча бор истеъмол қилиш ички аъзоларни нордон сув билан таъминлайди.

Биз эрта баҳорда бутун йил бўйи касал бўлмаслик учун турли кўкатларни истеъмол қилиш зарурлиги ҳақида баъзи фикр-мулоҳазаларнигиға айтдик, холос. Шунга оид яна бир қанча бошқа тадбирлар ҳам бор, бироқ ҳаммасини изоҳлаш мавзудан чиқиб кетиш бўлади. Шу боис фақат асосий тадбирларға тўхтаб ўтмоқдамиз. Шундай тадбирлардан яна бири баҳорги ёмғир сувини қайнағиб, ундан бир неча бор чой дамлаб ичиш, таом тайёрлашда фойдаланиш, иситиб чўмилиш, соч ювишдан иборат.

Қисқаси, саломатликни йўлга қўйишда баҳор ҳамиша энг муҳим мавсум ҳисобланган.

ЁЗГИ МУОЛАЖА

Эрта ва кеч баҳор – “илик узилди” даври ўтиб, ёз келганда ҳам саломатликни мустаҳкамлаш учун бир қанча тадбирларни амалга ошириш керак. Улардан энг муҳимларига тўхтаб ўтамиз.

Болаларимизнинг солوماتлигини яхшилаш ва касал бўлишининг олдини олиш учун энгил бош киёими, калта иштонча ва энгил шиппак билан офтобда юргизиш, ўйнатиш керак. Токи, уларнинг бадани кеч куз келгунча аста-секин қорайсин, чиниқсин, табобат тилида айтганда “нафлансин”, замонавий тиббиёт тили билан айтганда эса “Д” витаминига тўйсин. Қуёш нури болаларнинг баданини қорайтиради, чиниқтиради, ташқи ва ички аъзоларни соғлом ва бақувват, суякларни пишиқ қилади, қонни тозалайди. Натижада кеч куз ва қишда болаларнинг томоғи, оёғи, кўзи, қулоғи оғримайди, йўталмайди ва ша-молламайди. Болаларнинг юзи тоза ва тиниқ рангда бўлади. Қорайган бадан эса қишининг ярмига бориб яна оқариб кетади.

Ёзда офтобдан чиниқиш нафақат болалар, балки катталар учун ҳам касалликнинг олдини олишдаги муҳим тадбирдир. Айниқса бели, қўли ё оёғи оғрийдиган, шунингдек, нафас йўллари касал одамлар учун энг зарурий муолажа ҳисобланади. Катта одам офтобга чиққанида ҳам боши ва юзига нур тушмаслиги шарт. Офтоб тушиб турган жойларга доғ қилинган пахта ёғидан суркаб олиш яхши, у баданга қуёш нуруни керагича ўтказиб, органичасини тўсиб қолади. Офтобда чиниқишнинг ҳам ўз тартиби бор. Жавзо (май) ойида офтобга чиқиш соғлом одам учун ҳар куни 3-4 соат бўлиб, олдиндан қаттиқ ичиш маъқул. Офтобга чиқишни тўртга бўлиш керак, яъни ҳар соатда салқинда дам олиш яхши. Салқинда дам олганда қайнатилган ўрик сувидан иссиқ-иссиқ, тўйиб ичиш тавсия қилинади.

Саратон – сумбула (июнь-август) ойларида офтобга тўрт марта ярим соатдан чиқиш керак. Мезон (сентябрь) ойида бунга 8-10 соатгача кўпайтириш керак, чунки куз офтоби жуда фойдали ва “юмшоқ” ҳисобланади. Офтобга чиққанда тўшаксиз тахтада бир гал осмонга, кейинги гал ерга қараб ётиш керак, токи баданнинг иккала томони баробар чиниқсин.

Ёз фаслидаги яна бир муҳим тадбир кўлоб сувда кеч соат 5 дан кейин узоқ сузиб, чумилишдир. Чумилиш нафас йўлларини яхшилайдиган, бод касаллигининг олдини олади ва мушакларни бақувватлаштиради. Баданни бу хил чиниқтириш каттаю кичикка баб-баробар фойдалидир.

Ёзда тўғри овқатланиш муҳим ўрин тутади. Қовурилган овқатлар: қазӣ, кабоб, туҳум, сут, шўр егулик иложи борича қамайтирилиб, асосан қайнатма, димлама, суюқ овқат, кўпроқ мева, сабзавот ва полиз маҳсулотлари истеъмол қилиниши мақсадга мувофиқ

бўлади. Дўкон ва қандолагчилик ширинликларини ниҳоятда қамайтириш керак, чунки ёзнинг иссиқ кунларида қовурилган овқат ва ортиқча ширинлик инсон саломатлигига катта зарар етказади.

Йил бўйи истеъмол қилинадиган озиқ-овқат ичида чой муҳим ўрин тутади. Жумхуриятимизнинг бир вилоятида яшовчилар памил чойни хуш кўрса, бошқа вилоятдагиларга кўк чой ёқади. Иккаласи ҳам фойдали, лекин ёзнинг иссиқ ойларида табобат нуқтаи назаридан кўк чой ичган маъқул. Умуман олганда, икки хил чой билан чекланмасдан, чой турларини кўпайтирган яхши. Масалан, бир кун ичак доғларини ювиш мақсадида доғ сув, яъни ҳеч қандай дамлама солинмаган қайноқ сувнинг ўзини ичиш мақсадга мувофиқдир.

Шунингдек, вақти-вақти билан олма қоқи, ёнғоқ ва бодом мағзи, тут майиз, жийда пўсти, наъматак, тоғ райҳонидан ва ҳоказолардан чой дамлаб ичиб туриш соғлиқка ижобий таъсир қилади. Қайси пайтда қандай чой ичиш ҳар бир кишининг таъбига, йил фаслига ҳам боғлиқ. Биз бу ерда табобат нуқтаи назаридан чой хилларини кўпайтиришни тавсия қилмоқдамиз, холос. Халқимиз ўз тарихида хилма-хил чой ичиб келганки, бу фойдали анъанани тиклаш яхши иш бўлур эди.

КУЗ ВА ҚИШДА БОЛАЛАРНИ КАСАЛЛИКДАН АСРАШ

Куз ва қишда болаларни, асосан, шомоллашдан асраш керак. Бунинг учун ётиш олдида уларнинг кураклари, томоғи ва тиззаларига қўчқорнинг эритилган думба ёғидан суркаб, ишқаб баданга едириб юбориш зарур. Шунингдек, ётиш олдида оёқларини иссиқ сувда буғлаш лозим. Кундузи қайнатилган ўрик сувидан бир неча бор иссиқ-иссиқ ичириш болаларнинг ички

аъзолари ва томоғини шамоллашдан асрайди. Худди шу тадбирларни катталар учун ҳам қўллаш мумкин. Қолаверса, куз ва қишда ҳафтада бир марта ҳаммомда узоқ терлаш болалар учун ҳам, катталар учун ҳам соғлиқни сақловчи энг муҳим тадбирлардандир.

БАДАНТАРБИЯ ХОСИЯТИ

Халқ табобати инсон саломатлиги учун бадантарбия нақадар муҳимлигини қайта-қайта таъкидлайди. Ўтмишда ота-боболаримиз 20-25 чақиримдаги бозорга қоп орқалаб борар ва молини сотиб, керакли нарсаларни олиб, яна қоп орқалаб уйга қайтар эди. Бозор бўлмаган кунлари одамлар ўз ховлисида ер чопган, ўтин ёрган, ўт ўрган, сув ташиган, хуллас эргадан кечгача жисмоний иш қилган. Ҳатто ақлий меҳнат кишилари – шоирлару олимлар ҳам ўз ерида хўжалик ишлари билан шуғулланиб туришган. Натигада бадантарбия билан алоҳида шуғулланишга вақт бўлмас, тинимсиз жисмоний ҳаракатнинг ўзи бадантарбия ўрнига ўтар эди. Шунга қарамай, бадантарбия билан махсус шуғулланган одамлар полвонлар ҳам бўлган.

Ҳозирги замонда одамлар деярли пиёда юришмайди, айниқса, шаҳарларда жисмоний иш жуда кам. Ўтмишга нисбатан ҳозирги одамлар яхши овқатланишади, овқат турлари 2-3 баробар, 5 баробар кўпайди. Яъни, емак-ичмак бисёр, бироқ уларнинг кучини сарф қилиш жуда қамайди. Бу эса касалликнинг хилини ҳам, сонини ҳам кўпайтирди, албатта. Бинобарин, эндиликда одамлар бадантарбия билан шуғулланиши шарт. Ҳаётимиз суръати тезлашиб кетгани туфайли йиллар, ойлар, соатлар тобора тез ўтмоқда. Кўпчилик одамлар бадантарбия қилишга вақтим йўқ деб, зорланади. Бу ўз-ўзини алдашдан бошқа нарсас эмас, чунки кундалик ҳаётида

тартибга ўрганган одам ҳамиша вақт топа олади.

Масалан, кеч соат 11 дан то 1 гача бўлган вақтда бадантарбия билан шуғулланиш мумкин. Бу пайтда болалар ухлайди, тинч кеча бошланади. Соат 11 дан 12 гача уйда, йўлакда ёки ховлида енгил югуриш, 1 гача танлаб олинган турли жисмоний машқларни бажариш ва сўнг енгил ювиниб ётиш керак. Бу билан овқат яхши ҳазм бўлади, қаттиқ ухланади. Тўғри, биринчи ўн кунликда, яъни бадан мослашиб олгунча, қийинроқ бўлади, сўнг иш силлиқ кетаверади. Бадантарбияни ҳар бир инсон ўзининг соғлиги олдидаги бурчи деб билиши керак.

Ҳажга бормоқчи бўлган биродарлар ҳар куни 3 соат юриши ва ёзичи офтобда баданнитутутиб, қорайтириши шарт. Зотан, бу сафар жисмонан бақувват, қуёш нури ва иссиқликка чидамли бўлишни талаб қилади.

МИЗОЖ

Араб-форс тилларидаги “мизож”, туркий тиллар, хусусан, ўзбекчадаги “мижоз” сўзи шарқ табобат илмида муҳим ўрин тутади. Мизож илми замонавий тиббиётда ҳам муҳим аҳамиятга эга эканига қарамай, илмгоҳларда дарс сифатида ўтилмайди.

Мизож қонуниятига кўра, ер юзидаги барча жонли-жонсиз мавжудотлар, дов-дарахтлар, гиёҳлар, мева-валар, сабзавотлар, полиз маҳсулотлари ва ҳаттоки одам томонидан тайёрланадиган озиқ-овқатлар ҳам маълум бир мизожга мансубдир. Мизож уч хил кўринишда: иссиқ, совуқ, ва ним (ўрта) мизож бўлади. Бироқ одамлар ва ҳайвонлар иссиқ ёки совуқ мизожга оид, уларнинг ички ва ташқи аъзолари ҳам маълум мизожга эга. Тарихий тиббий асарларда бу маълум бир кайфият, деб изоҳланади. Ҳар бир мизож тўрт қисмдан ташкил топади: иссиқлик, совуқлик,

қуруқлик ва ҳўлликдан. Уларнинг ўзаро мувозанатда туриши – шу тўрт қисмнинг бир-бирига нисбатан мослик ҳолатидир.

Одам мизожидаги қисмларнинг ўзаро мувозанати бузилиши туфайли касал бўлади. Тарихий тиббий асарлар касалликни қисқа қилиб, одам танасидаги ҳўллик ва қуруқлик мувозанатининг бузилиши деб билади. Лекин бу жуда қисқа ва содда ифодадир. Аслида одамнинг касал бўлишидаги сабаблар юқорида қайд қилинган тўрт қисмнинг бир-бирига бўлган мураккаб муносабатидаги бузилиш туфайли содир бўлади. Одамнинг ички ва ташқи аъзоларидаги мураккаб ўзгаришларни билдирувчи омил – ҳар бир билагидagi еттитадан томирларидир. Эркак билан хотин кишининг билак томирлари уриши ва жоилашишида фарқ бор. Етти томирдан ҳар бирининг уришида ўзига яраша феъл-атвори, мақоми, иссиқ-совуқ ҳолати, қофияси, салмоғ кўриниши, тартиби бор. Етти томирни якка-якка кўринишдан ташқари, бирдан иккитасини ёки учтасини кўриш (босиб туриб билиш) мумкин. Томирларни босиб кўриш асосида ҳатто мутлақо соғ одамнинг мижзини ҳам аниқлаш мумкин. Бу йўл билан мизож аниқлаш далилли ҳисобланади.

Мизожни аниқлашда беморнинг ёши ва жинсига эътибор берилади. Чунки тирик жонда (одамда, ҳайвонда) ёш ўтиши, улғайиши туфайли мизож юмшаб, кучсизланиб боради. Лекин тирик жонда мизож ўзгариши, яъни, совуқ мизож иссиқ мизожга айланиб кетиши мумкин эмас. Одам ёшлиқда қандай мизожда бўлса, қариганда ҳам шу мизожда қогади. Беморни даволаш учун аввало унинг мизожини билиш муҳим ўрин тутаетди. Бу эса табиб учун касалликни даволаш усулини белгилашга, дори танлашга, энг муҳими – шу

дарднинг келиб чиқиши сабабларини аниқлашга ёрдам беради. Зотан, совуқ мизожли одамни даволаш усули худди шу дардга чалинган иссиқ мизожли одамни даволаш усулидан фарқ қилади, албатта.

Табиб мизожни билмаган томирларини кўриш билан билишдан ташқари, беморнинг юзига, кўзига ва тилига қараб ҳам аниқлай олатади. Шунингдек, мизожни бемор истеъмол қиладиган кундалик озиқ-овқатни сўраб билиш орқали ҳам аниқлаш мумкин. Демак, мизожни аниқлаш йўллари турлича бўлиб, табибнинг билими, тажрибаси ва зеҳн-заковатига боғлиқ. Буни мураккаб ва кўп тармоқли илм дейиш мумкинки, бир мақолада изоҳлаб бўлмайди. Шу ўринда биз мизож ҳақидаги тўшунчага аниқлик киритиб, умумий маълумот беришга ҳаракат қилдик, холос. Аслида эса мизож шу мавзуда алоҳида китоб битилишини тақозо этади.

ЎУМОВ

Ўрта аср табиблари тўумовни бир нечта турларга эга бўлган ўзига хос касаллик эканини таъкидлайдилар. Абу Бакр ар-Розий (865-926) тўумовнинг давоси ҳақида гапириб, беморнинг боқидан иссиқ сувни то уни мияси яхши сезмагунча жидиратиб, оз миқдордан қўйиб турилишини тавсия қиладди. Ёки бир парча зиғир лагтани оловга тутиб, қиздириб, тахлаб туриб, бошни қоқ ўртасига қўйиб, қиздиришлиши шартлигини ёзади.

Иссиқдан бўлса, бошга совуқ сув қўйишни, совуқдан бўлса, иссиқ сув қўйишни аятади.

Бутун дунё тан олган машхур табиб Абу Али инб Сино (980-1037) тўумов бўлган одамни тўйиб овқат емаслигини ва доим бошни иссиқ сақлашни тавсия қиладди.

Ўрта аср табибларида Бобур Мирзонинг хос табиби Юсуфий ибн Муҳаммад (XVI-аср) касалликни иккита

бўлади – совуқдан ва иссиқдан. 1. Иссиқ тумовда сув миядан томоққа ёки бурунга оқади, у зўкам деб аталади. Уни даволаш учун нилуфар шарбатини ичишни, арпадан, овқат тайёрлаб истеъмол қилинишини айтади.

2. Совуқдан бўлган тумовда бурундан тушадиган сув совуқ бўлади, бош ва юзда оғриқ сезилади. Уни даволаш учун зуфо шарбатидан ичиш кераклигини ва нўхат шўрва истеъмол қилишни буюради.

Табиб Юсуфий айтган шарбатларни тайёрлаш бўлган кунда жуда қийин иш. Биз бу касални изоҳлашда ва даволашда ҳозирги замон халқ табобатини кўзи ва билими билан иш кўрамыз.

Тумов касали дунёда энг кенг тарқалган касалликлардан бири бўлиб, асосан кеч кузда, қишда ва эрта баҳорда пайдо бўлади. Бунинг сабаби шу даврда жисмоний иш қилиш фаолияти пасаяди, пиёда кам юрилади, одам бадани заифлашади, совуқ ҳавода нафас олиш тезлашади. Об-ҳавони ҳисобга олмай кийиниш туфайли одамнинг баъзи аъзолари совуқ қогади. Шунингдек, овқатланиш ҳам муҳим роль ўйнайди: совуқ туфайли одамлар кучли овқатларни, чунончи, қовурилган овқатлар, тухум, кабоб, сут ва айниқса ширинликни кўп истеъмол қилишади, натижада кучсизланган баданда мувозанат бузилади. Ўзбек халқида “чиллада совуқ сув ҳам иссиқлик” деган ажойиб бир мавол бор. Шунинг учун ҳам куздан бошлаб то баҳоргача шолғом шўрва ичиш, шолғом ва турп истеъмол қилиш қадим замонлардан бери тавсия қилинади.

Тумов йилнинг бошқа фаслларида ҳам учраб туради, яъни, шарт-шароит яратилса пайдо бўлиши мумкин. Беморларда касаллик мизож ва мизож даражасига боғлиқ ҳолда бир хилда кечмайди. Айниқса, нафас йўли касал одамлар учун тумовдан тузалиш жуда оғир.

Бу касалликни даврлашда замонавий тиббиётда ҳам, халқ табобатида ҳам кўпдан-кўп дори-дармон мавжуд. Шунингдек, бир қанча тавсияномалар бор. Бироқ бу ўринда энг содда ва арзон муолажа усулини топилиши осон бўлган дори-дармонларни кўрсатиб ўтмоқчимиз.

Аввало, бемор кўрпак-ёстиқ қилиб, ётиб даволаниши шарт. Агар оёқда юриб даволанса, бу касаллик бирон ички аъзога оғир асорат беради, яъни кутилмаганда янги, хавфли дардга дучор қилади. Бемор ҳар 2 соатда яримта пиёзни ёки ярим боғ кўк саримсоқ пиёзни майда тўғраб, ярим са қатиққа солиб, эзиб аралаштириб, бир бурда суви қочган нон билан еб олиши керак. Бу асосий дори. Шунингдек, тушлиқда ва кечқурун қовурилмаган, гўштсиз оқшоқ хўрда ёки пиёва ичиши керак. Беморнинг хоҳишига қараб иссиқ қовурум ичириш ҳам мумкин. Даволаниш даврида қовурилган ва ёғли овқатлар, шунингдек, тухум, кабоб, сут ва ширинликлар тақиқланади. Ша-кар қўшилмаган мева сувлари, сабзавот сувлари ичиш мумкин, айниқса қайнатилган ўрик сувини яхши.

Бемор ҳавоси тоза бўлган алоҳида хонада ётиши шарт, бу ерда раққо ва ойнажаҳон бўлмасин, уй чироғининг қуввати 10-60 ваттдан ошмасин. Бемор ётган уйга унга қараган ягона одамгина кирсин, у ҳам оғзига 4 қаватли доқа тутқич тутиб кириши ва ҳар сафар ташқарига чиққанида қўлини совунлаб ювиши шарт. Беморнинг идишлари алоҳида бўлиши керак. Унга чой ўрнида янги ёқ ёки наъматак дамлаб бериш мумкин. Бемор ёнида туфлаш учун ярим сувли шиша банка ёки сирланган том бўлиши ва тез-тез янгиланиб туриши керак. Бурунни артиб туриш учун сочиқ ёки рўмолча доимо беморнинг қўлида ёки ёнида бўлгани маъқул, у ҳам алмаштартириб турилиши шарт.

бўлади – совуқдан ва иссиқдан. 1. Иссиқ тумовда сув миядан томоққа ёки бурунга оқади, у зўкам деб аталади. Уни даволаш учун нилуфар шарбатини ичишни, арпадан, овқат тайёрлаб истеъмол қилинишини айтади.

2. Совуқдан бўлган тумовда бурундан тушадиган сув совуқ бўлади, бош ва юзда оғриқ сезилади. Уни даволаш учун зуфо шарбатидан ичиш кераклигини ва нўхат шўрва истеъмол қилишни буюради.

Табиб Юсуфий айтган шарбатларни тайёрлаш бўлган кунда жуда қийин иш. Биз бу касални изоҳлашда ва даволашда ҳозирги замон халқ таботатини кўзи ва билими билан иш кўрамыз.

Тумов касали дунёда энг кенг тарқалган касалликлардан бири бўлиб, асосан кеч кузда, қишда ва эрта баҳорда пайдо бўлади. Бунинг сабаби шу даврда жисмоний иш қилиш фаолияти пасаяди, пиёда кам юрилади, одам бадани заифлашади, совуқ ҳавода нафас олиш тезлашади. Об-ҳавони ҳисобга олмай кийиниш туфайли одамнинг баъзи аъзолари совуқ қотади. Шунингдек, овқатланиш ҳам муҳим роль ўйнайди: совуқ туфайли одамлар кучли овқатларни, чунончи, қовурилган овқатлар, тухум, кабоб, суг ва айниқса ширинликни кўп истеъмол қилишади, натижада кучсизланган баданда мувозанат бузилади. Ўзбек халқида “чиллада совуқ сув ҳам иссиқлик” деган ажойиб бир мавол бор. Шунинг учун ҳам куздан бошлаб то баҳоргача шолғом шўрва ичиш, шолғом ва турп истеъмол қилиш қадим замонлардан бери тавсия қилинади.

Тумов йилнинг бошқа фаслларида ҳам учраб туради, яъни, шарт-шароит яратилса пайдо бўлиши мумкин. Беморларда касаллик мизож ва мизож даражасига боғлиқ ҳолда бир хилда кечмайди. Айниқса, нафас йўли касал одамлар учун тумовдан тузалиш жуда оғир.

Бу касалликни даволашда замонавий тиббиётда ҳам, халқ таботатида ҳам кўпдан-кўп дори-дармон мавжуд. Шунингдек, бир қанча тавсияномалар бор. Бироқ бу ўринда энг содда ва арзон муолажа усулини топилиши осон бўлган дори-дармонларни кўрсатиб ўтмоқчимиз.

Авалло, бемор кўрпа-ёстиқ қилиб, ётиб даволаниши шарт. Агар оёқда юриб даволанса, бу касаллик бирон ички аъзога оғир асорат беради, яъни кутилмаганда янги, хавфли дардга дучор қилади. Бемор ҳар 2 соатда яримта пиёзни ёки ярим боғ кўк саримсоқ пиёзни майда тўғраб, ярим коса қатиққа солиб, эзиб аралаштириб, бир бурда суви қочган нон билан еб олиши керак. Бу асосий дори. Шунингдек, тушликда ва кечқурун қовурилмаган, тўштсиз оқишқок хўрда ёки пиёва ичиши керак. Беморнинг хоҳишига қараб иссиқ қовурилган ичириш ҳам мумкин. Даволаниш даврида қовурилган ва ёғли овқатлар, шунингдек, тухум, кабоб, суг ва ширинликлар тақиқланади. Ша-кар қўшилмаган мева сувлари, сабзавот сувлари ичиш мумкин, айниқса қайнатилган ўрик суви яхши.

Бемор ҳавоси тоза бўлган алоҳида хонада ётиши шарт, бу ерда радио ва ойнаижаҳон бўлмасин, уй чирогининг қуввати 40-60 ваттдан ошмасин. Бемор ётган уйга унга қараётган ягона одамгина кирсин, у ҳам оғзига 4 қаватли дока тутқич тутиб кириши ва ҳар сафар ташқарига чиққанида қўлини совунлаб ювиши шарт. Беморнинг идишлари алоҳида бўлиши керак. Унга чой ўрнида янтоқ ёки наъматак дамлаб бериш мумкин. Бемор ёнида туфлаш учун ярим сувли шиша банка ёки сирланган жом бўлиши ва тез-тез янгиланиб туриши керак. Бурунни артиб туриш учун сочиқ ёки рўмолча доимо беморнинг қўлида ёки ёнида бўлгани маъқул, у ҳам алмаштириб турилиши шарт.

Бемор кечаси ерга қараб ётиши тавсия этилади, бунинг учун ёстиги юмалоқ (лўла ёстик) ва қаттиқ бўлгани яхши, акс ҳолда ухлай олмайди. Бу хонада исирик тутатган маъкул. Кечаси беморнинг оёқ таги-га асал компресс қилиб, пайпоқ кийгизиб ётқизиш керак. Даволаниш даврида чўмилиш мумкин эмас, ётган жойда ҳўл, илиқ латта билан артиниш кифоя қилади.

Тумов бўлган бемор ана шу муолажа тадбирлари билан даволанса, жуда тез, осон ва яхши тузалади, узоғи билан икки кунда шифо топади. Тузалгандан кейин ҳам эҳтиёт тарзида бир ҳафта, ўн кун мобайнида гўшт, ёғ ва ширинликларни истеъмол қилмаслик тавсия этилади.

Асосан суюқ овқат истеъмол қилиш керак. Бемор ётган хона ёруғ, ҳавоси тоза, ҳарорати 26-30 даража бўлсин.

Бу касаллик ўта қаттиқ тартибда иш олиб борилишини тақозо қилади.

ЧИПҚОН

Чипқон халқ тилида “таги катта яра”, “учи йўқ яра” каби номлар билан ҳам машҳур. У шомоллаган одамнинг юзи, бўйни, сонига ёки бошқа аъзоларига чиқиши мумкин.

Демак, чипқонга шомоллаш сабаб бўлади, уни табиий йўл билан даволаш мумкин. Бунинг учун сариқ ёки оқ пиёз орасидан сиёҳ рангидаги, яъни сафсар рангли пиёздан бир донасини олиб, ёниб бўлган ўтнинг қўрига кўмиб пишириш керак. Қўр тайёрлашнинг иложи бўлмаса, газ плитанинг духовкасида пиширса ҳам бўлади. Пиёз 10-15 дақиқада пишгач уни қурдан олиб, устки қатламидан бир қавати тозаланади, сўнг ўртасидан кесиб, икки паллага ажратилади. Пиёзнинг бир палласини кесилган томони билан яра усти-

га қўйиб, устидан бир қават дока билан ҳовол (бўшроқ қилиб) боғлаш лозим. Пиёз палласи 2-3 соат тургандан кейин уни олиб ташлаб, иккинчи паллани иситиб қўйиш лозим. Бу тадбирдан мақсад – пиёз ёрдамида яранинг, ичидаги йирингни пишириб, фасодга айлан-тириш ва чиқариб ташлаш. Бунинг учун баъзан бир неча пиёзни пишириб, паллалаб қўйишга тўғри келлади. Яра тез ёки секин даволаниши унинг катта-кичиклигига, даволаш эрта ёки кеч бошланишига, шунингдек, беморнинг мизожига боғлиқ. Пиёз қўйиб бориш натижасида яранинг йиринги пишиб, фасод ташқарига ўзи отилиб чиқиб кетади.

Энди ярани маргонцовкали илиқ сувда ювиб, стрептоцид сепиб, енгил боғлаш керак. Даволаниш даврида бемор совуқ сув ичмаслиги, совуқ овқат емаслиги ва айниқса, шомолламаслиги шарт. Шунингдек, суюқ хамир овқат истеъмол қилиш, кўк чой ичиш ҳам мумкин эмас. Сиёҳ ранг пиёзنى ўтга кўмиб, у билан ярани даволаш шомоллаш орқасида пайдо бўлган ҳамма яраларга тааллуқлидир. Тўғри, бундай яраларни пиёздан ташқари турли малҳамлар билан даволаса ҳам бўлади. Бироқ кўпчилик буни билмайди, чунки малҳам асосан халқ табиблари томонидан тайёрланади. Шунини ҳисобга олиб, чипқонни даволашнинг энг содда усулини баён қилдик.

Чипқонни шу тартибда даволаганда жароҳатланган жойда бирон из ё тиртиқ қолмайди. Шунингдек, бемор оғриқни жуда кам сезади. Даволангандан сўнг, у энди ўзини шомоллашдан эҳтиёт қилмоғи керак, акс ҳолда касаллик сариққа ўхшаб қайталаши, яъни яна чипқон чиқиши мумкин.

Табобат тарихида чипқон яраларни бир кўриниши бўлиб, у билан бобокалон табибларимиз ҳам шуғул-

ланганлар. Масалан, Абу Бакр ар-Розий (865-926) яраларни даволашда турли сургма ва малҳамлардан ҳағтоки, оддий алой шиллиғини чаплаш билан ҳам даволаш усулини айтади. Абу Али ибн Сино (980-1037)нинг таъкидлашича, мушак лат ейиши орқасида пайдо бўлган ҳамма яраларни даволашда уларни қуригадиган дорилар ёрдамида иш кўриш лозим.

XVI асрда яшаган Бобур Мирзонинг хос табиби Юсуфий ибн Мухаммад, чипқон касалини хуроҷ ёки думмал деб номлайди. Даволашда қон олдиришни, иссиқ малҳамлар кўйиш лозимлигини айтади.

Чипқон шамоллашдан ташқари хазм йўлларидаги заҳарли хилтлар миқдордан ошқича кўпайиб кетганда шунингдек, ҳаммомга узоқ тушмаслик орқасида терининг устки қатлами қалинлашиб кетиши туфайли ҳам пайдо бўлиши мумкин.

Демак, “озодалик туман бойлик” деган гапда қатта маъно борлиги бежиз эмас. Одам терлаганда баданга чанг заррачалари келиб кўнади. Бу ҳол кичиниш ҳосил қилади ва одам бехосдан ўша жойни қашлаб кўяди, шунда ҳам яра пайдо бўлади. Яхшиси рўмолча билан артилса нам, чанг кетади ва маълум даражада қичишган жойни қашлаган бўлади.

Кимки бу дардга учраган бўлса, Худонинг ўзи шифо берсин. Омин.

ТЕМИРЭТКИ

Бу касаллик халқ тилида кўтир, қичима каби номлар билан ҳам аталади. Унинг бир қанча асосий кўринишлари бор:

1. Эт устида йирингли майда пуфакчалар пайдо бўлади. Улар бир текис эмас, баъзиларида йиринг пилишиб, қашлаш натижасида тешилиб, қон аралаш оқа

бошлайди. Баъзи пуфакчалар эндигина қизариб келаётган бўлса, бошқалари ярим пишган ҳолда бўлади.

2. Эт устида майда, узунчоқ, саёз ёрилмалар пайдо бўлади, шунингдек, қашлаш натижасида майда, юпқа ва оқиш эт парчалари ажралиб чиқади. Эт усти деярли қурқ ва қаттиқ бўлади.

3. Эт устида майда-майда, қуруқ ва қорамтир тошмалар пайдо бўлади, қашлаш натижасида улардан майда оқ “кепақчалар” ажралиб чиқади. Эт усти қаттиқ ва кўтир бўлади.

Темирэткиннинг яна бошқа кўринишлари, чунончи, майда қизил тошмадан иборатлари ҳам бор, лекин асосий турларини биз юқорида санаб ўтдик. Бу касаллик қандай кўринишда бўлмасин кичишиш хусусиятига эга ва қашлаш натижасида эт усти бузилади, оқ холлар пайдо бўлади. Темирэтки оёқ, кўл ва бошқа аъзоларга тошиши мумкин.

У одамда қон бузилишидан келиб чиқади. Бунинг сабаби одам баданида иссиқлик овқатлари ҳаддан ташқари кўпайиб кетишидир. Масалан, ширинлик, шунингдек, қовурилган овқатни керагидан ортиқча истеъмол қилиш, баъзан қази ва мошга ружу кўйиш темирэтки касаллигини келтириб чиқаради. Жисмоний иш билан кўп шуғулланган одамлар темирэтки касаллигига камроқ чалинадилар. Бу касаллик анчагина мураккаб, замонавий тиббиёт унга қарши хилма-хил даволаш усулларини қўллаб кўрмоқда, бироқ натижа кутилганча эмас. Беморларнинг тузалиши жуда оз миқдорни ташкил қилади.

Абу Али ибн Сино (980-1037) темирэтки касалининг ҳамма турларини даволашга қатта аҳамият берган. Бу дарднинг келиб чиқишини, албатта, иссиқликдан эканлигини таъкидлайдилар. Уни даволашга келганда ибн Сино дорилардан ташқари зулук солишни, ҳаммомга тушиш муҳимлигини уқтиради.

Кўп минг йиллик тажрибага эга бўлган халқ табобати эса, темирэтки касаллигини даволаш имконига эга. Бунинг учун бемор сарб-қаноат билан, мунтазам равишда даволаниши зарур. Биз бу ўринда темирэтки касаллигини даволашда кўпчиликнинг кўлидан келадиган ва арзон дори-дармонларни айтмоқчимиз.

Биринчидан, бемор қандолагчилик ширинликларини вақтинча истеъмол қилмаслиги шарт, лекин барча ҳўл мевалар ва асал мумкин. Иккинчидан, қовурилган овқатлар, тухум, кабоб, сут ва шўр егулик мумкин эмас. Бу рўйхатга мош ва қазини ҳам қўйиш керак. Энди темирэтки тошган, жароҳатланган ерининг ҳар бир квадрат сантиметрига уч донадан ҳисоблаб зулук қўйиш керак. Масалан, 10 квадрат сантиметр жойга 30 дона зулук қўйилади. Уни ҳар 2-3 кунда, кунига 5-6 донадан қўйиш керак. Зулук дориҳоналарда бор.

Жароҳатланган жойга мўлжалланган зулуқларнинг ҳаммасини қўйиб бўлгандан сўнг, суркаш учун дори тайёрлаш керак. Бунинг учун шиша идишга 100 грамм узум сиркаси қўйилади ва унга алой баргининг ичиданги шиллик сувидан 100 грамм қўйилади. Кейин мағзин оқ сиркасидан 25 грамм қўйилади ва шиша оғзи маҳкам беркитилади. Дори тайёрлангандан бир кун ўтгач, ундан пиёлага озгина қуйиб, тоза оқ доканинг бир парчаси дорига ботирилиб, жароҳатланган ерга кунга уч маҳалдан суркалади. Муолажа икки ой давом этиши зарур. Жароҳатланган ернинг ўлчамига қараб, дорини кўпроқ ва янги-янги тайёрлаб турган маъқул. Юқоридаги кўрсатмалар тўғри бажарилса, бемор, албатта, даво топади.

Ёз келиб, кунлар исиганда жароҳатланган жойни офтобга тутиб қорайтириш керак, шунда даволаниш

пухта бўлади. Темирэткинни даволаш даврида, бир ой ичида, ҳар куни бир чой қошиқдан олтингугурт ичиш шарт, уни албатта, дориҳонадан олинг.

Темирэтки, асосан, иссиқ мизожли одамларда пайдо бўлади ва шамоллашга алоқадор эмас. Унинг ҳамма кўриниши юқумли ҳисобланади, шунинг учун яшириб юрмаслик керак. Темирэткинни фақат совуқ сувда ювиш мумкин, чунки мизожли иссиқдир. Темирэтки, тузалиб кетгандан кейин ҳам бир йил мобайнида парҳез қилиш лозим. Зулук солинган ерларга икки йил давомида яна зулук солиш керак, бироқ зулук сон жиҳатидан камайтириб борилади. Масалан, биринчи йили 30 та зулук солинган бўлса, иккинчи йили 10-12 та. Учинчи йили 5-6 та зулук солинади. Агар шундай қилинмаса, зулук солинган ерлар қичишиши мумкин. Кейинги икки йил ичида зулук солиб боришни шу касалликни даволашнинг узига хос хусусияти деб билиш керак.

Энг охириги дори шуки, уч ой ҳар куни ёғиш олди-дан исириқ қайнатмасига жароҳатланган жойни солиш керак. Бунинг учун бир боғ исириқни майдалаб, сув тўлдирилган пақирга солиб, 20 дақиқа қайнатиш лозим. Қайнатма совига, унга темирэтки чиққан жойни солиб туриш лозим. Сув совига, сувдан чиқиш ва бошқа сувда чайқамай, артмай этни қуритиш лозим. Челақдаги сувни эргасига иситиб яна ишлатса бўлади. Яъни, бир боғ исириқ қайнатмаси 15-20 кунга етади.

Бу дардга чалинган ҳамма бандаи мўминларга Худо ўзи шифо берсин.



КИЧИК ТИЛ КАСАЛЛИГИ

Йилнинг совуқ фасларида кўпинча ёш болаларда танглайнинг охирига жойлашган кичик тил шамоллаш натижасида яллиғланади, хатто яра ёки ярачалар пайдо бўлади. Овқат ютуми қийинлашади, нафас олиш тартиби бузилиб, томоқдан хаво ўтиши ҳам мураккаб-лашади. Бола иситмалаб, инжиқланиб қолади. Замонавий тиббиёт “ангина” деб атовчи бу касаллик боланинг умумий саломатлигига салбий таъсир қилади, шу сабабли ҳам оила аъзолари безовталаниб, уни тезроқ даволашга уринишади.

Гарчи бу касаллик анчагина оғир ва хавfli бўлса ҳам, уни халқ табобати йўлида осонгина даволаш мумкин. Бунинг учун озроқ тайёргарчилик керак. Аввало, узунлиги 15 сантиметрли интичка чўп олиб, учига тоза дока парчаси уралади. Энди куйидаги 6 хил дорини алоҳида пиёлаларда тайёрлаб, чўпнинг дока ўралган учи билан кичик тилнинг устига, ёнларига сўртиб, чиқиш керак.

1. Сиёх рангли пиёздан бир донасини ўтнинг кўрига кўмиб, 10-15 дақиқа пишириб олинади, устки қаватини олиб ташлагач, сувини сиқиб пиёлага қуйиш керак, пиёз суви иссиқ бўлсин, лекин куйдирадиган даражада эмас.

2. Бир грамм тоза мумиёни сувда эритиб пиёлага қуйиш керак, у ҳам илиқ бўлсин.

3. Алой баргининг шарбатидан бир қошиқ тайёрлаш керак.

4. Тўртинчи пиёлага кўчқорнинг эритилган думбасидан бир қошиғини қуйиш керак, у ҳам иссиқ бўлсин.

5. Бешинчи пиёлага тоза кerosиндан бир қошиқ қуйиш, лекин иситмаслик лозим.

6. Олтинчи пиёлага бир қошиқ асал солиб иситиш керак.



Шундай қилиб, боланинг кичик тилини олти хил дори билан эмладиқ. Эмлаш ҳар соатда такрорланиши зарур, яъни олти хил дори ҳар соатда бирин-кетин қайтарилсин. Энди қора зирадан бир чой қошиғини 3 пиёла сувда токи бир пиёла қолгунча қайнатиб, у билан боланинг оғзини чайқаш, яъни ғарғара қилдириш керак.

Касал болага чой ўрнида наъмагак дамлаб бериш, шунингдек, узоқ қайнатиш туршак сувини иссиқ-иссиқ ичириш зарур. Анжирни қайнатиб сувидан иссиқ ичириб туриш керак. Ётиш олдида боланинг оёқларини иссиқ сувда то у совугунча ушлаб туриш, сўнг оёқ кафтига компресс қилиб, пайпоқ кийгизиб ётқизиш, эрталаб олиб ташлаш даркор.

Овқат суюқ ва қовурилмаган бўлиши шарт. Суюқ хамир овқатлар мумкин эмас. Қандолат маҳсулотлари ҳам вақтинча таъқиқланади. Сут гарчи қайнатишган бўлса ҳам мумкин эмас.

Юқорида айтилган дорилар тўла ва тўғри қўлланилса, бола 2-3 кунда соғайиб кетади. Бироқ кичик тилнинг устида фасодли яралар бўлса, даволаниш биров чўзилади. Даволаш даврида болани иссиқ тутиш, совуқ нарсалар едирмаслик ва ичирмаслик шарт. Яна бир муҳим дори – ётиш олдида томоғига асал компресс қилинса ва ўраб ухлатилса, бола тез ва осон тuzалади.

Кичик тил яллиғланганда унинг ҳарорати беморнинг бадан ҳароратидан юқори бўлади. Эмланадиган дориларнинг иссиқлиги эса кичик тилнинг ҳароратидан пастроқ бўлиши шарт.

Кичик тил касаллиги (ангина)ни даволашда замонавий тиббиёт ходимларида бирлик йўқ; баъзилар кичик тил касал бўлса, олиб ташлашни тавсия қилганда, бошқалар олиб ташламай даволаш керак, деган фикрда.

Биз – халқ табиблари кичик тилни олиб ташлашга мутлақо қаршимиз, чунки у инсоннинг ортиқча аъзоси эмас, кўричакка ўхшаб уни олиб ташламай даволаш керак.

Юқорида кичик тилни даволашнинг фақат биргина усулини изоҳладик, яна бир қанча мураккаброқ усуллари ҳам бор. Кичик тилнинг фаолияти, тузилиши, касал бўлиш сабаблари ва уларни даволаш ҳақида хатто бутун бошли рисола ёзиш мумкин. Лекин энг яхшиси кичик тил касалланишининг олдини олиш, бинобарин, болалар шамоллашига йўл қўймаслиқдир.

ЕЛКА, ҚҶЛ ВА ОЁҚ ОҒРИҚЛАРИ

Ёзнинг иссиқ кунлари бошланганга қарамай, қўпгина ёши улўф отахон, онахонларимиз елкалари, қўл-оёқлари қақшаб оғришдан нолишади, кечаларни чала уйқу билан ўтказишади. Бу касаллик кўпинча қишдаги ёки эрта баҳордаги шамоллашдан келиб чиқади, шунингдек, тумовнинг асорати бўлиши ҳам мумкин. У ҳаёт учун хавфли эмас, фақат қари одамларнинг оромини бузадиган бир ҳол, холос. Даволашда ёши улўф беморларни жисмонан қийнамаслик учун уларни кўнглига, хоҳишига мос келадиган, топилиши осон бўлган содда дори-дармонлар билан қисқа вақт ичида соғайтириш керак. Бу борада халқ табобатида кўп минг йиллик тажриба бор. Елка ва қўл-оёқ оғриғини даволашдаги энг асосий дори – Худдонинг офтоби ҳисобланади.

Оғриқ елка, қўл ёки оёқни яланғочлагач, доғ қилинган пахта ёғини суркаб, офтобга тутиб ўтириш ёки ётиш керак. Офтобга чиқиш олдида тўйиб қатик ичиб олиш керак. Жавзо (июнь) ойида офтобга ҳар кунни тўрт марта чиқиш, ҳар чиққанда бир соатдан

ўтириш ёки ётиш лозим. Ҳар соатдан сўнг салқинда дам олиш ва қайнатилган ўрик сувидан тўйиб-тўйиб, иссиқ-иссиқ ичиш керак.

Саратон, асад ва сумбула ойларида офтобга ҳар кунни бир соатдан икки марта чиқиш зарур. Мезон ойида, ҳар кунни бўлиб-бўлиб ўн соат чиқиш яхши, чунки куз офтоби энг фойдали ҳисобланади. “Ёзги офтобни келининга бер кузги офтобни – қизинга” деган мақол ҳам бежиз айтилмаган. Офтобга қўл ёки оёқнинг олд томонинингина тутмай, навбат билан орқа томонини ҳам тутмоқ даркор. Доғ қилинган пахта ёғини суркаш биринчи ва иккинчи ойларидагина зарур, эг қорайиб олгач, суркамаса ҳам бўлаверади. Ҳар кунни кечга бориб, илиқ сувда чўмилиш ёки ювиниш яхши. Шунингдек, ётиш олдида кўл ёки оёқни енгил уқалаш ҳам яхши натижа беради.

Даволаниш даврида суюқ, ҳамир овқатлар истеъмол қилмаслик, кўк чой ичмаслик тавсия этилади. Шунини ҳам айтиш керакки, даволанишнинг биринчи ўн кунлиги қийин кечади, сўнг бадан мослашиб, шифоланиш бошланади, офтобда ўтирганда ёки ётганда тўшак солиш мумкин эмас, чунки иссиқликдан чиққан тер билан тўшак хўл бўлиб баданингизга зах беради. Албатта, қуруқ тахта устида ўтиринг ёки ётинг.

Бу касалликни даволаш учун жуда кўп усуллар ва хилма-хил мураккаб дорилар ишлатилади. Лекин бу ерда биз ҳамманинг қўлидан келадиган содда ва арзон усулни изоҳладик. Бу хил муолажа кўпчиликка манзур бўлади, деган умиддамиз.

Бу касаллик ҳақида ўтмишдаги кўп табибларимиз ҳам бош қотирганлар.

Масалан, Бобур Мирзонинг хос табиби Юсуфий ибн Муҳаммад (XVI аср) ёзадиларким, агар оғриқ балғамдан бўлса, сурги ичишни, борди-ю, оғир юк

кўтаришдан бўлса, гул ёғини суркашни тавсия қилади ва шунингдек малҳамлар буюради.

“Балғамдан бўлса” деганда шамоллашни тушуниш керак. Гул ёғи иссиқлик демак, у ҳам даволаш дориладан бири. Бундан чиқди бизнинг даволаримиздаги дорилар ҳам тарихдаги табибларимиз қўллаган дориларга яқин туради.

ҚУЛОҚ КАСАЛЛИГИ

Қулоқ ўзининг тузилишига кўра мураккаб ва но-зик аъзо ҳисобланади. У турли касалликларга дучор бўлади: қулоқ супрасига, яъни ташқи қисмига темир-рэтки тошиши, чипқон чиқиши мумкин. Қулоқнинг ички қисми иккига бўлинади: ўрта қулоқ бўшлиғи ва ичкари қулоқ бўшлиғи. Бу бўшлиқлар ҳам касалланади: баъзан яллиғланади ёки йиринг ола бошлайди. Қулоқнинг барча касалликлари ҳам инсон ҳаёти учун хавфли, айниқса, яллиғланиш ва йиринг оқиши қулоқ суякларини емирлишига олиб келади, бош мия томон оқиб ўтиши учдан ҳам хавфли ҳисобланади.

Ўтмишда улғу табибларимиз қулоқ касаллигига алоҳида эътибор берган.

Абу Бакр ар-Розий (865-925) йиринг оқиб касалланган қулоқни даволаш учун қон олддиришни, иссиқ сув билан гулобни қулоққа куйишни, оқ шиёф томизишни тавсия қилади.

Абу Али ибн Сино (980-1037) боланинг қулоғидан суюқлик оқса, бунинг сабаби хўлиқдан (шамоллагандан А. С.) деб, таъкидлайди. Давосига аччиқ тошни туюб, асал қўшиб суртма тайёрлаб, пиллик ёрдамида қулоқ ичига суркашни буюради.

Ўрта аср табибларидан (XVI аср) Юсуфий ибн Муҳаммад қулоқ ярасига куйидаги даволарни тавсия қилади:

1. Мумиёдан, гул ёғи ва қашқар упасидан қоришган малҳамни ярага суркаш.

2. Мол ўтидан, қиздирилган асалдан малкам тайёрлаб, пиллик ёрдамида ярага суркаш.

Бугунги халқ табиётининг фикрича, қулоқ касалликларининг аксарияти асосида шамоллаш ётади, бу аъзо, шунингдек, бирон нарса (бурга, пашша, зулук, суварак ва хоказолар) кириб кетиши туфайли ҳам касалланади. Бу ўринда қулоқ касалликларининг ҳаммасига тўхтаб ўта олмаймиз, фақатгина ўрта қулоқ бўшлиғидан ёки ички қулоқ бўшлиғидан йиринг оқиб касалланганда уни халқ таботати усулида қандай даволашни баён қиламиз. Чунки, айнан йиринг оқиши қулоқнинг энг оғир ва хавфли касаллиги деб ҳисоблаймиз.

Бу борада асосий мақсад қулоқдан оқаётган йирингни тўхтатиш, йиринг ўчоғини қуритишдир. Бунинг учун узунлиги 10 см чамасида ингичка ва эгилувчан сим тайёрлаб, бир учига дока парчасини ўраш керак. Кейин қора кўчқорнинг эритилган думба ёғидан (жиззани сарғайтирмай ўтни учиритиб, керак, акс ҳолда ёғ куяди) ярим пиёласини иситиб, дока ўралган сим учига теккизиб, қулоқнинг йиринг оқаётган ичкари қисмига суркаш зарур, бу ишни беморнинг ўзи бажариши шарт, чунки қаердан йиринг оқаётганини ўзи яхши сезади. Даволовчи эса ёғни қўли билан беморнинг қулоқ супрасига, шунингдек, 10 см доирада қулоқ атрофига суркаб ишқалаб едириб юбориши керак. Сўнг ўртаси сопол-у атрофига спирал ўралган электр исититични қулоқ рўпарасига бир газ

масофада қўйиб, секин исита бошлаш керак. Иситиш вақти бир ярим соат давом этади.

Эртасига худди шу муолажани тоза, суюлтирилган мумиёни иситиб туриб, учинчи кунни эса ўтга қўмиб пиширилган сиёх рангдаги пиёзни сиқиб, унинг сувида бажариш керак. Тўртинчи кунни яна қўчқор ёғида, бешинчи кунни яна мумиё сувида, сўнг яна сиёх рангли пиёз сувида давом эттирилади. Яъни бу уч хил дори навбат билан айланаверади. Кечаси оғриқ қулоқни енгил боғлаб ётиш керак, токи шамолламасин. Бемор оёғини бироз иссиқ сувда тутиб, оёқ тагига асал компресс қилиб, пайпоқ кийиб ётсин.

Даволаниш даврида совуқ нарсалар истеъмол қилиш, совуқ суюқлик, суюқ хамир овқатлар, кўк чой ичиш мумкин эмас. Даволаниш муддати 3 ойдан 6 ойгача чўзилади, яъни, касалликнинг эски-янгилигига, оғир-енгиллигига ва мизожга боғлиқ. Баъзи одамлар қулоғидан 10 йил ва ундан ҳам кўп даврда сассиқ йиринг оқишини билатуриб, мунгазам ва пухта даволанишга ўтмайдилар, бу эса жуда хафли ва кўнгилсиз оқибатга олиб келади. Юқорида баён қилинган даво неча минг йиллар мобайнида тажрибадан ўтган ва беозор усулдир. Қулоқни даволашда замонавий тиббиёт усуллари ҳам ёмон эмас, лекин қайси усулни танлаш беморнинг хоҳишига ҳавола.

Электр иситтич бўлмаса, қулоқни ўтга тутиб ўтириш мумкин. Ётганда қулоқ устига сув қоғоз устидан пахта қўйиб, сўнг боғлаш керак. Агар имконият бўлса, муолажани бир кунда уч марта такрорлаган маъқул, шунда даволаниш тезлашади ва бемор икки ой ичидаёқ мутлоқ тузалиб кетади. Йиринг оқиши тўхтагандан кейин ҳам муолажани камида яна 3 ҳафта давом эттириш лозим.

РЎЗА ВА САЛОМАТЛИК

Рўза тутиш ислом динидаги бешта асосий фарздан бири бўлибгина қолмай, балки у айни маҳалда инсон саломатлиги йўлида Аллоҳнинг марҳаматидир.

Ҳар қандай диний маросимларнинг маълум тартиб қондалари бўлганидек, ислом динидаги рўза тутишнинг ҳам ўзига хос тизимлари, дастурлари мавжуд.

Рўза тутиш қатъий ният ила амалга оширилади, ният қилишда, яъни холис Аллоҳ йўлида рўза тутиш учун бошқарувчи марказий асаб тизимига очликка чидаш борасида махсус буйруқ юборилади.

Маълумки, аксарият хасталикларни даволашда парҳез усули қўлланилади. Баъзи бир ошқозон касалликларини даволашда эса парҳез ягона даволаш усули эканлигини замонавий тиббиёт ҳам тасдиқламақда. Демак, рўза савоблигидан ташқари маълум маънода парҳез қилиш ҳам демакдир, бунда соғлом одамлар ҳам ўз саломатлигини мустаҳкамлайди.

Рўза тутиш мобайнида киши очкўзлик, асабийлашши, бахиллик каби иллатлардан маълум даражада фориғ бўлади.

Рўза одамни чидамлилиқка, бардошлилиқка, матонатли, қаноатли одобли бўлишга, шунингдек, руҳангетик юришга ҳам ўргатади.

Рўза тутган одамда одамийлик, камтаринлик, диёнатлилик, меҳрибонлик каби гўзал инсоний фазилатлар шакллана боради. Рўза сабр, қаноатга ўргатади.

Рўза тутишда такаббурлик, кибру ҳавога берилиш айниқса, манманлик кишига фақат зарар келтиради. Чунки бу салбий нуқсонлар ислом динига бўлган эътиқодни сусайтиради ва бандани мўминнинг имонини заифлаштиради, натижада унинг тутган рўзасидан ўзига бу дунёда ҳам ҳеч қандай наф бўлмайди.

Рўза тутиш асосан икки қисмдан – сахарлик ва ифторликдан иборат. Сахарлик кундалик рўза тутишнинг бошланиши бўлса, ифтор кундалик рўзанинг тугаши ҳисобланади. Шу ораликда, яъни сахарлик билан ифторлик ўртасидаги вақтда парҳез қилиш – ҳеч нарса емаслик ичмаслик, ҳаммомга тушмаслик шарт.

Сахарлик билан ифторлик оралиғида ошқозон, ичаклар қийналмасдан, зўриқмасдан ишлайди, ундаги касалликлар даволанади ва умуман парҳез ҳазм йўлларига ижобий таъсир қилади.

Энди сахарликнинг фазилатлари, унинг асосий таомиллари ҳақида тўхталиб ўтамиз.

Сахарда уйқудан уйғониб, рўза тутишга ният қилганда, шунга эътибор бериш керакки, илгари рўзагача бўлган маҳалда нонуштада нима ейилган бўлса, сахарликда ҳам худди шундай ёки шунга ўхшаш ҳолда нонушта қилмоқ лозим.

Кун бўйи оч қолмаслик учун сахарликда ҳаддан ташқари кучли овқатларни истеъмол қилиш билан ошқозонни фақат толиқтириб қўйиш мумкин. Сахарлик енгил чой ичишдан иборат бўлиши керак, масалан, суви қочган нон билан асал, сариеғ ва чой бўлгани яхши. Ёки суви қочган нон, қаймоқ ва чой (ширчой ҳам фойдали). Ҳар ҳолда енгил нонушта бўлгани маъқул. Бу билан ифторликдан “толиққан” ҳазм аъзоларига эрта-лаб “раҳм” қилган бўламиз.

Сахарликнинг мавсум ва фаслга боғлиқлиги бор. Ёз фаслида сахарлик узум ва бошқа енгил таомлар ҳамда суви қочган нон, чойдан иборат бўлиши мумкин.

Халқ таботати тажрибаларига кўра, инсон бир кунда бир фақат бир мартагина иссиқ овқат истеъмол қилиши фойдалидир. Ошиқчаси саломатликка зарар келтиради. Авваламбор рўза тутиш фарз, қолаверса,

рўза тутиш билан саломатликни тиклашни ҳам кўзлаш лозим.

Бу олий мақсад йўлида, яъни ҳам руҳан, ҳам жисмонан соғлом бўлиш учун рўза тутиш қоидаларини рисоладагидек адо этиш лозим.

Шу ўринда ифторлик (оғиз очиш)да нималарга эътибор қилиш кераклигини эслатиб ўтиш жоиздир.

Кундалик рўза тутишнинг тугаш даври – ифторлик улуг онлар ҳисобланади. Шу билан олий мақсаднинг бир кунга яқунланади. Ифторлик бир пиёла сув билан очилган бошланади. Ифторлик ҳам рўза тутилган ойларидаги каби илгари шомликда одатда қандай таомлар тамадди қилинган бўлса, ўша ҳажмда, ўша кўринишда ва ўшандай таркибда кечмоғи лозим. Яъни, илгаригидек, шомлик иссиқ таом, ош кўклари, шакароб, нон, мевалар, полиз маҳсулотлари ва чойдан иборат бўлсин. Ифторлик насибасининг шойилмай, яхши чайнаб тановул қилиш ҳазм йўлларига қони фойда.

Овқат билан полиз маҳсулотларини истеъмол қилишда маълум вақт танаффус бўлсин. Чойни илиқ ҳолда майда хўшлаб, шойилмай ичиш лозим. Ҳаддан ташқари иссиқ чой ичакларни куйдириши мумкин, бу нафас йўлларига ҳам таъсир этади. Шунинг учунмаслик керакки, кундузи оч юриб, оғиз очилганда, ҳаддан ташқари кўп овқатланиш саломатликка зиён. Рўза ўз маромида бўлиши керак.

Қуръони Каримда айтилганидек:

“Агар билсангиз рўза тутишингиз ўзингиз учун (эваз бериш ёки ҳатто узрли ҳолатда рўза тутмасликка нисбатан) яхшироқдир”.

НОСУР КАСАЛЛИГИНИ ДАВОЛАШ

У замонавий тиббиётда парапроктит ёки свищ, халқ тилида эса кўтан касаллиги деб юритилади. Бу дардга чалинган одамнинг орқа пешонавида, аниқроғи пешов атрофидаги эт устида чуқурчалар пайдо бўлиб, улардан вақти-вақти билан йирингли зардоб оқиб чиқади. Бу зардобли чуқурчалар аста-секин кўпайиб боради. Тартибсиз ҳолда жойлашади, катта-кичиклиги ҳам ҳар хил бўлади.

Носур касаллиги пешоб фаолиятига тусқинлик қилмайди. Чуқурчалар пайдо бўлган жойлар тўхтовсиз лўқиллаб оғрийди. Носур касаллиги келиб чиқишига бир қанча сабаблар бор: шамоллаш, спиртли ичимликларни ортиқча истеъмол қилиш, орқа билан йиқилиш, урилиш кабилар.

Замонавий тиббиёт бу касалликни жарроҳлик йўли билан даволайди. Баъзан бир неча бор жарроҳлик қилишга тўғри келади. Бу дард одам ҳаёти учун хавфлидир. Халқ табобати эса бу касалликни табиёт усулида даволайди, бунинг учун сиёх рангли пиёздан бир нечтасини (чуқурчалар сонига қараб) олиб, ёниб бўлган ўтнинг қўрига кўмиб пишириш керак. Кўр тайёрлашнинг иложи бўлмаса, газ плитанинг духовкасида пиширса ҳам бўлади. Пиёз 10-15 дақиқада пишгач уни кўрдан олиб, устки қатламидан бир қавати тозаланади, сўнг ўргасидан кесиб, икки паллага ажратилади. Пиёзнинг ҳар бир палласини кесилган томони билан ҳар бир чуқурчага ёпиб, устидан бир қават дока билан енгил боғлаш ёки дока чеккаларини лейкопластир – ёпишқоқ тасма билан мустакамлаб қўйиш лозим. 1-2 соат тургандан кейин пиёз паллаларини олиб ташлаб, янги иссиқ паллаларни қўйиш керак. Пиёз паллалари-

ни кечаю кундуз қўйиб, узлуксиз алмаштириб бориш керак. Бу муолажадан мақсад – ҳар бир чуқур ичидаги йирингни пишириб, фасодга айлантириш ва чиқариб ташлаш. Бунинг учун қанча пиёз кераклиги чуқурчалар сонига, даволаш эрта ёки кеч бошланишига, шунингдек, беморнинг миждозига боғлиқ. Пировардида чуқурчалардаги йиринг пишиб, фасод ташқарига ўзи отилиб чиқиб кетади. Давонни тезлаштириш мақсадида, ўтда пишган сиёх пиёздан бир-иккитасини сиқиб, сувини иссиқлигида резинка пуркагич ёрдамида ҳар бир чуқурчанинг ичига юбориш, сўнг устидан пиёз палласини қўйиш яхши натижа беради.

Энди чуқурчаларни марганцовкали қайнаган илиқ сувда ёки дорихонадан олинган сариқ (рваноль перекись) сувида ювиш лозим. Бу билан даволанишнинг биринчи даври тугайди.

Иккинчи даврда тозаланган чуқурчаларга суюлтирилган (атала кўринишидаги) тоза мумиёни пуркагич ёрдамида бир неча бор қўйиб чиқиш ва шу йўл билан чуқурчалар битиб кетишига эришиш лозим.

Носур дардини беморнинг ўзи даволай олмайди, бу муолажани унинг яқин кишиларидан бири бажаради. Бажарётганда ниҳоятда эътиборли, зийрак бўлиш ва тadbир билан иш кўриш керак, зотан бу дард оғир ва мураккабдир. Даволаниш муддати 1 ойдан 2 ойгача чўзилиши мумкин.

Даволаниш даврида бемор совуқ сув ичмаслиги, совуқ овқат емаслиги ва айниқса шамолламаслиги шарт. Шунингдек, суюқ хамир овқат истеъмол қилиш, кўк чой ичиш ҳам мумкин эмас.

Даволаниш жараёнида қовурилган, ёғли овқатлар, қази, кабоб, сүт, туҳум ва шўр истеъмол қилиш мумкин эмас. Ҳамма хўл мевалар, сабзавотлар мумкин.

Бу дардга учраган бетобларга Худо ўзи шифо берсин. Омин.

ҚОН БОСИМИ КАСАЛЛИГИНИ ДАВОЛАШ

Қон босими хасталиги кенг тарқалган касалликлардан бири бўлиб, агар ўз вақтида даволанмаса, асорат бериб бошқа дардларга олиб келади. Масалан, кўзни хиралаштиради, кўл ёки оёқни фалаж қилади, тилдан қолдиради ва ҳоказо. Борди-ю, асорат бермаган тақдирда ҳам беморнинг ҳаёти доимо хавф остида бўлади. Бу дард билан ёшлар ҳам, катта ёшдаги одамлар ҳам оғриши мумкин.

Қон босими касаллиги келиб чиқишига бир қанча омиллар сабабчи. Масалан, ногўғри овқатланиш, тартибсиз ишлаш ва дам олиш, кўл асабийлашиш, ғамташвиш кабилар. Ўз ишини яхши ташкил қилган, жисмоний иш ёки бадантарбия билан мунтазам равишда шуғулланувчи ва тўғри овқатланувчи одамлар бу касалликка дучор бўлмайди. Энг муҳими – истеъмол қилинадиган овқатларнинг қувватини сарф қилиб туриш керак. Чунки овқат қуввати кам сарфланиб, маълум қисми йилма-йил баданда тўпланиб бориши оқибатида қон босими касаллигини келтириб чиқаради.

Халқ табobati усулида бу касалликни осон ва арзон дори-дармонлар билан узил-кесил даволаса бўлади. Муолажа бир йилдан бир ярим йилгача чўзилади, бунинг сабаби шуки, бемор баданидаги қон босими аста-секин, босқичма-босқич тушириб борилади. Бирдан тушириш бемор ҳаёти учун хавфлидир. Шунини алоҳида таъкидлашимиз керакки, қон босими касаллигини халқ табobati усулида даволаш ҳозирги замон тиббиётининг бу соҳадаги фикрига мутлоқо зид бўлиши мумкин. Лекин ҳукми беморларнинг ўзига ҳавола

қиламиз.

Энди муолажа тартибини изоҳлашга ўтсак.

1. Жавзо ойида ҳар куни бўлиб-бўлиб, 4 соат мобайнида фақат бош кийим ва иштончада офтобга чиқиб ётиш керак. Тахтада ётиш, офтобга чиқиш олдиан тўйиб қатик ичиш керак. Кўёш нури тушаётган жойларга доғ қилинган пахта ёғи суркаш зарур. Икки соат осмонга қараб, икки соат ерга қараб ётилади. Ҳар соатда салқинга бориб дам олиш зарур. Дам олаётганда шакар солинмай, узоқ қайнатилган ўрик сувини иссиқ-иссиқ ичиш керак. Офтобда ётганда овқат истеъмол қилиш, суюклик ичиш тақиқланади. Кимдир ётиш ўрнига хоҳласа курсида ўтирсин. Муолажа пайтида кинотоб ўқиш, ёзиш, радио эшитиш, умуман, бирон бир иш билан шуғулланиши мумкин. Кечга бориб, ётиш олди-дан илиқ сувда чўмилган яхши.

Офтобга биринчи, иккинчи, ҳатто учинчи чиқишда қон босими бироз кўтарилиши мумкин. Лекин у тезда яна орқага қайтади, шунинг учун кўрқиш керак эмас. Ҳар соатдан сўнг дам олганда суюқ овқат, чой ичиш мумкин. Дам олганда кийиниб олиш керак. Ётилган тахта оёқ томонга бироз қия бўлгани яхши, бу ҳол тез-тез оқиб туришига ёрдам беради. Бошга биронта пишиқ ғишт устига сочиқ солиб ётиш керак. Енгил пойабзалда бўлган яхши, токи оёгингиз тагига офтоб тушмасин.

2. Саратон-сумбула ойларида ҳар куни офтобга чиқиш ўша тартибда давом этади. Энди жавзо ойидаги офтобга чиқишдан фарқи шуки, ҳар куни ярим соатдан тўрт марта чиқилади. Саратон-сумбула ойларида офтобга чиққанда баданга ёғ суркамаса ҳам бўлаверади.

3. Мезон-акраб ойларида офтобга чиқиш 10-12 соатга кўпаяди. Куз офтобининг қуввати гарчи олдинги

ойларга нисбатан кам бўлса-да, энг фойдали ва шифобахшидир.

4. Хафтада бир марта ҳаммомга тушиб, узоқ терлаш шарт, шунда тер-губор оқиб, қон босими касаллигининг сақа (қон таначалари) сони камайиб кетади. Ма-салан, 30 сақа камайса, ҳаммомга тушгандан сўнг икки кун ўтгач, 30 та касал сақадан 20 таси яна тикланади, бироқ 10 таси тикланмайди. Яъни, қон босими касалли-нинг сақалари камай бошлайди.

Ҳаммомда баданни уқалаш қон босими касаллиги-ни даволашда катта фойда беради. Умуман, беморни ҳаммомдан ташқарида ҳам кунора уқалаш зарур. Бу ка-салликда қон томири деворлари қотиб қолади, уқалаш эса уларнинг иш фаолиятини яхшилайди, юмшатади, эгиловчан қилади. Тўғри, қон босими касаллигида алоҳида уқалаш усули бор, уни ҳамма ҳам билавермай-ди. Шунга қарамай, билганча уқаласа ҳам бўлаверади.

5. Даволаниш даврида бемор ичадиган асосий суюқлик қатик зардоби бўлмоғи керак. Шунингдек, кўк чой, тоғ райҳони, ялғизни дамлаб ичиш мумкин. Сут ичиш мумкин эмас. Сут қайнатилганда қуртлари ўлади, лекин ундаги йиринг йўқолмайди, йиринг эса одамга жуда зарар. Бу – биринчиси, иккинчиси – сут иссиқлик ҳисобланади, шунинг учун ҳам қон босими касаллигида тавсия этилмайди.

6. Даволаниш даврида қовурилган овқатлар та-қиқланади, фақат пиёзни қовуриш мумкин. Кабоб, қази, кўй ёғи, мол ёғи, норин, спиртли ичимлик ва шўр нарсалар вақтинча ман қилинади.

7. Қандолатчилик маҳсулотлари тақиқланади, асал-ни меъёрида, шунда ҳам совуқ фаслда (куз, қиш, эрта баҳорда) истеъмол қилиш мумкин.

8. Ҳамма мевалар ва полиз маҳсулотларини ейиш

мумкин, бемор бадани мевалардан ўзига керакли ши-раларни ажратиб олади.

9. Сабзавоглар ҳам мумкин. Ҳар қандай овқатни кўк қўшиб истеъмол қилиш айна муддао бўлади. Айниқса, кўк пиёз, катта оқ пиёз ейиш касалликни даволашда алоҳида ўрин тутади, беморнинг катта таҳоратини (катта ҳожат) равон қилади. Овқат таркибида зира, зирк ва турли сир-каларни истеъмол этиш ҳам мақсадга мувофиқдир.

10. Фақат суви қочган нон, қаттиқ нон ва талқон мумкин.

11. Қон босими касаллигини даволашда жисмоний меҳнат, пиёда кўп юриш, бадантарбия муҳим ўрин тутади. Бемор ўз имкониятига, куч-қувватига қараб, иложи борича ҳар кун жисмоний толиққани яхши. Кундузи ухламасликка ҳаракат қилиш керак, акс ҳолда кечаси уйку қочади, бу эса даволашга зарар беради.

12. Ҳар кун бир коса суюлтирилган хамиртгуруш ичиш. Ҳар кун 2 дона хом бақлажон ва 4 дона бўлғор қалампирини хом истеъмол қилиш шарт.

13. Ҳар кун 20-25 та шафтоли мағзини истеъмол қилиш керак.

14. Иложи борича ерга қараб ётиш яхши.

15. Сабзи, сельдер, петрушка, шпинат, қизил лавлаги, бодринг кабиларни ҳар кун истеъмол қилиш керак.

16. Тузни жуда оз ишлатиш ва бора-бора тузсиз овқатланишга ўтиш.

17. Асосий кундалик овқатни мева, сабзавог, сабза-вогли суюқ овқатлар ташкил қилиши касалликни йўқ бўлиб кетишига кафил бўла олади.

Қон босими касаллигини даволашда бизнинг муола-жаларимиз ана шулардан иборат. Борди-ю, даволаниш куз ёки қишга тўғри келиб қолса, бошқа тадбирларни бажарган ҳолда офтобга чиқиш учун жавзо ойини ку-

тиш керак. Бошқа тadbирлар беморнинг соғлигини анча яхшилайти ва офтобга чиқиши учун замин тайёрлайди. Даволаш жараёнида бемор ички ва ташқи аъзолардаги, ўзи билган-билмаган бошқа касалликларни ҳам даволаб олади.

Қон босим суяк сурмайди, уни одамнинг ўзи-ўзига орттириб олади.

Бу дардга чалинганларга Худонинг ўзи шифо берсин. Омин.

ОҚ (ПЕС) КАСАЛЛИГИНИ ДАВОЛАШ

Замонавий тиббиёт бу касалликни “вителиго” (пес) деб атаган. Халқ табобати усулида бу касалликни даволаса бўлади. Бироқ ишлагиладиган дориларнинг баъзилари деярли қиммат ва алмаштириш, яъни арзонлаштиришнинг иложи йўқ. Энди дориларни бирма-бир изохлашга ўтамиз.

1. Ҳар куни кам деганда 1 килограмм анжир истеъмол қилиш шарт, муддати – бир йилу олти ойгача. Қишда қоқиси ейлади.

2. Оқ тушган жойнинг ҳар бир квадрат сантиметрига 3 донадан зулук солиш. Зулукни бир кунда 9-12 дона солиш мумкин. Муолажалар ораси 2-3 кунни ташкил қилсин.

3. Мис идишда сувни қайнатиб, янтоқ дамлаб ичиш керак. Кўк чой мумкин эмас.

4. Ҳамма мевалар мумкин.

5. Дўкон ва бозор ширинликлари мумкин эмас.

6. Ҳар куни 100 граммгача асал ялаш керак.

7. Ҳамма сабзавотлар мумкин.

8. Қовурилган овқатлар тақиқланади, фақат пиёзни қовуриш мумкин.

9. Ҳар куни 500 граммдан сариқ сабзи сувини ичиш.
10. Ҳар куни 2 грамм оқ нон кунжутини истеъмол қилиш.

11. Ҳар куни 5 грамм пиёз уруғини истеъмол қилиш.
12. Ҳар куни пиширилган қизил лавлагидан 100 ёки 200 грамм истеъмол қилиш.

13. Фақат суви қочган нон истеъмол қилиш.

14. Кун ора мошдек мумиёни бир чой қошиқ. шўр сув билан ичиш.

15. Зулук солиш тугагач, ҳар куни зиғир ёғини оқ жойларга суркаб боғлаб ётиш.

16. Ҳар куни 10 грамм седана истеъмол қилиш.

17. Ҳар ҳафтада бир тошбақани 4 литр сувда то 1 литр қолгунча қайнатиб, шўрванинг ярмини ичиш керак, қолган ярмини тоза докага эмдириб оқ жойларга тугагунча суркаш лозим.

18. Қалампирмунчоқни туйиб, ҳар куни бир чим-димдан суюқ овқатга солиб ичиш.

19. Ҳар куни 50 грамм хом хандон пистанинг мағзини истеъмол қилиш.

20. Ҳафтада 2 кун 100 граммдан жизза истеъмол қилиш.

21. Ҳар куни қайнатишган ўрик сувидан бир чойнак ичиш.

22. Уйдаги чироқлар қуввати 40-60 вольтдан ошмасин.

23. Кун ора пиширилган ярим килограмм сариқ нўхатга 2 дона пиширилган тухумнинг сариегини қўшиб истеъмол қилиш.

24. Ҳар куни бир пиёла қайнатишган нордон олчанинг сувини ичиш.

25. Қора смородинадан 4 килограммини гўшт қий-малагичдан чиқариб, унга 2 килограмм асал қўшиб, ҳар куни 4 ош қошиқдан истеъмол қилиш.

26. Биринчи кун чаёни қуритиб тўйиб, унга тенг миқдорда асал қўшиб, оқ жойларга суркаб ётиш. Иккинчи кун пишган қовуннинг суви билан эмлаш. Учинчи кун лоланинг уруғини тўйиб, тенг миқдорда асал қўшиб суркаб ётиш. Суркаладиган дориларнинг ҳажми оқ жойлар кўп-озлигига боғлиқ. Дорилар юпқа қилиб суркалиб, боғлаб ётилади.

27. Қунига 20 дона ширин бодом истеъмол қилиш.

28. Кабоб, тухум, сут, шўр, аччиқ мумкин эмас.

29. 100 грамм она асаларининг сутини 1 килограмм асалга қўшиб, ҳар куни 2 чой қошиқдан ялаш. Бу дори музлатгичда туриши шарт, тугаса янгисини тайёрлаш лозим.

Ушбу муолажани бир ярим йилгача узмаслик шарт. Мумиёнинг тозасини ишлатиш керак. Ёз фаслининг иссиқ ойларида ҳар куни 2-3 соат сузиб чўмилиш керак. Бироқ оқар сув бўлмай, кулоб сув бўлиши ва чўмилишни кеч соат 5 дан кейин бошлаш лозим.

Бу касаллик ҳақида яна икки оғиз гап. У юқимли эмас, баданга оқ тошган билан, у оғриқ бермайди, ҳаёт учун ҳеч қандай хавфи йўқ, кишининг ишига, турмушига зарари йўқ. Ундан жирканиш мутлақо ногўри. Оврупо тиббиёти буни умуман касаллик деб ҳисобламайди, шунинг учун ҳам уни илмий текшириш, даволаш устида иш олиб борилмайди. Бинобарин, оқ тошган одамлардан четланиш, уларни яқкалаш хато.

Юқорида баён қилинган муолажадан кўриниб турибдики, бу касалликни даволаш анча мураккаб ва қиммагга тушади, чунки унинг келиб чиқиши жигар, ошқозон ва

қон билан боғлиқ. Лекин шунга қарамай, уни даволаса бўлади. Бу касалликка инсон баданига бир қанча витаминлар етишмаслиги, чунончи мева, сабзавот ва полив маҳсулотлари етарли даражада ва ўз вақтида истеъмол қилинмаслиги ҳам сабабчи эканидан уларни иложи бо-рича кўпроқ истеъмол қилиш маъқул.

Бу касални даволашдаги бир усулнигина изоҳладик. Дардни даволашда бошқа усуллари ҳам мавжуд.

Даволанишда Худонинг ўзи шифо берсин. Омин.

ҚАНД КАСАЛЛИГИНИ ДАВОЛАШ

Қанд касаллиги дунёда кенг тарқалган ва энг оғир касалликлардан бири ҳисобланади, халқ таъбаотида “ширин касал” деб ҳам юритилади. Бу дард ўта мураккаб бўлиб, бир қанча турларга, шаклларга ва кўринишларга бўлинади, улар ўз навбатида бир қанча босқичларга эга. Хасталик бошланишида энгил кўринишда бўлса ҳам тез орада оғирлашиб, мураккаблашиб боради. Қанд касаллиги келиб чиқишига ошқозон ости безининг фаоллиги бузилиши сабабчидир, яъни бу без инсулин моддасини ишлаб чиқармай қўяди. Шунга кўра, қонда ва сийдикда қанд миқдори ошиб кетади, уни мувозанатга келтириш учун эса бемор баданига инсулин юборилади. Бироқ бемор ҳаётини инсулин билан ушлаб туриш ноиложликдан қилинувчи сунъий тадбирдир. Касаллик одамнинг қони ва сийдигини текшириш орқали аниқланади. Шунингдек, беморнинг оғзи қуриydi, кўп сув ичади, боши оғриydi, асабийлашади, юрагида оғриқ пайдо бўлади, кўзи хиралашади, баданида чумо-ли юргандай бўлади, оёғи оғриydi ва ҳоказо, булар шу касалликнинг белгилари ҳисобланади.

Қанд касаллигини даволашдан асосий мақсад ошқозон ости безини ишга тушириб юбориш. Токи у ўздан шиллик чиқариб, ошқозонга бериб, овқатни парчалашда хизмат қилсин. Бу дардни даволаш соҳасида замонавий тиббиёттинмай иш олиб бормоқда ва озми-кўпми ютуқларга ҳам эришди. Лекин шунга қарамай, уни буткул даволаб юбориш кўнгилдагидек даражада эмас ҳозирча.

Қанд касаллиги шарқ халқ таботат тарихида жуда қадимдан маълум. Абу Али ибн Сино бу дардга алоҳида эътибор беради. “Сув қандай ичилган бўлса, шу ҳолда чиқади”, деб ёзади ибн Сино. “Беморнинг кўп сув ичиши бошқа касалларни ҳам келтириб чиқаради ва бетоб озиб кетади”. Даволарга тўхтаб табиб таъкидлайдики, “касалга совуқ мизожли суюқликлар ичир, совуқ жомга сол, нордон айрон ичир, мевалар бер, ялпиз дамлаб ичир, яъни касални хўлла, совут”, дейди. Овқатлари устида тўхтаб, бугдой атала, сиркали овқатлар, сабзавотдан суюқ овқатлар ичиришни тавсия қилади.

Бу тавсиялардан кўриниб турибдики, касаллик иссиқликни ошиб кетиши туфайли пайдо бўлишини билдиради.

Қанд касаллиги тарихий тиббий манбаларга кўра, наслий ҳам бўлади, лекин наслий бўлмаслиги ҳам мумкин. Унинг келиб чиқишига одам баданида иссиқлик йилма-йил тўпланиб бориши, яъни, истеъмол қилинган озиқ-овқат қувватининг маълум қисми ишлатилмай қолиши сабабчи. Жисмоний иш билан мунтазам шуғулланган ёки доимий бадантарбия қилиб, ортиқча овқатланмай, ўз ишини, дам олишини тўғри ташкил қилган одамлар қанд касаллигига ҳеч қачон

чалинмайди. Шунингдек, ширинликни кўп истеъмол қилиш спиртли ичимлик ичиш, ҳаммомда узоқ терлаш маслик, тўғрироғи, ўз ҳаётига эътиборсиз яшаш, табиат ва таботат қонунларига амал қилмаслик ҳам шу дардга дучор қилади.

Авалло, шунга айтиш керакки, касалликни буткул даволаб бўлади. Бунинг учун уч томон – бемор, табиб ва дори-дармон биргалашиб қаноат, чидам ва матонат билан ишга киришуви керак. Даволаниш муддати касалликнинг оғир-енгиллиги, эски-янгилиги ва турига боғлиқ. Ҳар ҳолда, бир ярим йилдан икки йилгача давом этади. Тажрибада бир йил, ўн ой ва ҳатто саккиз ойда тuzалганлар бор. Энг муҳими – бу дардни босқичма-босқич даволаш зарур, акс ҳолда қош кўяман деб кўз чиқариш мумкин. Рукунни даволашда ўзига хос хусусиятлари бор, уларнинг қонуниятларини бунга бўлмайди. Қанд касаллигини халқ таботати усули билан даволашнинг замонавий тиббий усулга мутлақо қарама-қарши жойлари ҳам бор. Шунинг учун бу борада муолажани танлаш беморларнинг ўзига ҳавола. Энди муолажа тартибини изоҳлаймиз.

1. Ёз келиб, ҳарорат 30 дан ошгач, бетоб кўлоб сувда соат 2 дан сўнг то 5-6 гача сузиб чўмилиши керак. Бу муолажа 3-4 ой давом эттириш керак. Қишда эса сузишни ёпиқ ҳавзаларда давом эттириш лозим.

Шунингдек, ёзда кўшимча яна бир қанча тадбирларни қўллаш яхши.

Масалан, оқшоқ хўрда қилиб ичириш, ажриқ томирини қайнатиб ичириш, аloe баргини майда тўғраб қайнатиб ичириш ва аloe барги ичидаги шиллик билан бошни эмлаш, қоратол шохчасини барглари билан

совуқ сувда гуллаб яланғоч баданга енгил уриб чиқиш, баргизум едириш, шафтоли баргини қайнатиб ичириш, чалоб ичириш кабилар.

2. Қишда ҳафтада икки марта, ёзда бир марта ҳаммомга тушиб узоқ терлаш шарт, шунда қанд сақалари (қон таначалари) камаяди. Масалан, 30 та қанд сақаси камайган бўлса, ҳаммомга тушгандан сўнг икки кун ўтгач, 30 та қанд сақасидан 20 таси бемор баданида тикланади, бироқ 10 та тикланмайди, яъни шу йўсинда сақалар камайиб боради. Ҳаммомда уқаланиш қанд касаллигини даволашда муҳим аҳамиятга эга, шунингдек, ҳаммомдан ташқарида ҳар ҳафтада 3 марта уқаланиш шарт. Бу дардда алоҳида уқалаш усули бор. Лекин уни биладиган одам топилмаган тақдирда оддий уқалаш ҳам ижобий таъсир қилади.

3. Даволаниш даврида бемор ичадиган асосий суюқлик қатик зардоби бўлмоғи керак. Шунингдек, кўк чой, тоғ райҳони ва ялпизни дамлаб ичиш мумкин. Лекин сут ичиш тақиқланади, сут қайнатилганда куртлари ўлади, аммо ундаги йиринг йўқолмайди, бу эса одамга жуда зарар. Сут иссиқлик ҳисобланади, шунинг учун ҳам қанд касаллигига чалинган беморларга мумкин эмас.

4. Даволаниш даврида қовурилган овқатлар тавсия этилмайди, фақат пиёзни қовуриш мумкин. Кабоб, қази, кўй ёғи, мол ёғи, спиртли ичимлик ва шўр нарсалар истеъмол қилиш вақтинча ман этилади.

5. Дўкон ширинликлари ва қандолатчилик маҳсулотлари ейиш тўхтатилади. Асални меъёрида, шунда ҳам совуқ фаслда (куз, қиш, эрта баҳорда) истеъмол қилиш мумкин.

6. Ҳамма мевадар ва полиз маҳсулотларини еса бўлади. Инсон бадани мевалардан ўзига керакли шираларни ажратиб олади.

7. Сабзавотлар ҳам мумкин. Ҳар қандай овқатни кўк қўшиб истеъмол қилиш айна муддао бўлади. Айниқса, кўк пиёз ва катта оқ пиёзни кўп ейиш даволашда алоҳида ўрин тутаети, беморнинг катта таҳоратини (катта хожат)равон қилади. Шунингдек, овқатга зира ва турли сиркаларни қўшиб истеъмол этиш ҳам мақсадга мувофиқдир.

8. Фақат суви қочган нон, қаттиқ нон ва талқон мумкин.

9. Беморни даволашда жисмоний меҳнат, пиёда кўп юриш, бадантарбия муҳим ўрин тутаети. Бемор ўз имкониятига, куч-қувватига қараб, иложи борича ҳар кунни жисмонан толиққани яхши. Кундузи ухламасликка ҳаракат қилиши керак, акс ҳолда кечаси уйқуси қочаети, бу эса даволашга зарар беради.

10. Даволаниш даврида ҳар кунни 4-6та чилонжий-да истеъмол қилиш, 7 дона исириқ уруғини чой билан ютиш керак. Ҳар кунни 1 дона бақлажон хомлигича аччиқ-чучук билан истеъмол қилинади. Ҳар кунни 100 гр хом карам ейиш керак. Қора чой ичиш, шунингдек, кофе, кокао, торт, кекс кабиларни ейиш мумкин эмас. Ҳар кунни бир пиёла олма суви ва бир пиёла қайнатилган нордон олча суви ичиш шарт.

11. Ҳафтада 3 кун фақат мол гўшти ейиш мумкин, у қийма ҳолида бўлсин. Тухум, норин, колбаса, сут, мош кабилар мумкин эмас.

12. Ҳар кунни бир пиёла суюлтирилган хамиртуруш ичиш шарт.

13. Ҳар кўни 20 дона шафтоли мағзини ейиш керак.
14. Ёзда кеч соат 5 дан кейин кўлоб сувда узоқ чўмилиш яхши.

Қанд касаллигини даволашда бизнинг муолажа усулимиз ана шулардан иборат. Борди-ю, даволаниш куз ёки қишга тўғри келиб қолса, бошқа даволарни бажариш зарур. Бошқа тadbирлар бемор соғлигини анча яхшилайдди. Даволаш жараёнида инсон ички ва ташқи аъзоларидаги, ўзи билган-билмаган бир қанча касалликлардан ҳам шифо топади.

Қанд касаллигини даволаш кўп жиҳатдан қон босими касаллигини даволашга ўхшаб кетади. Ҳақиқатан ҳам улар бир-бирига жуда яқин туради, лекин қанд касаллиги қон босими касаллигига нисбатан оғир ва хавфлидир.

Бу дардга чалинган ҳамма бандаларига Худо ўзи шифо берсин. Омин.

МИЛК КАСАЛЛИГИНИ ДАВОЛАШ

Оғиз бўшлиғида пайдо бўладиган касалликлар орасида милк оғриши узоқ вақтга чўзиладиган ва эркин овқатланишга имкон бермайдиган хасталиқдир.

Милк касаллиги бир нечта турга бўлинади, биз фақат милк яллиғланишига тўхтаймиз. Ҳозирги замон тиббиётида у умумлаштирилган ҳолда стоматит касалликлари деб юритилади. Демак, стоматит касалликлари ҳам ўз навбатида турларга эга, бироқ улар ичида кенг тарқалгани милк яллиғланишидир. Милк яллиғланибгина қолмай, юмшайди, тез-тез қонайди, қичишади, баъзи тишлар лиқиллаб қолади, оғриқдан ҳаловат йўқолади, овқатланиш ниҳоятда қийинлашади.

Бундай касалликка сабаб беморда иссиқлик ошиб кетишидир. Яъни иссиқлик овқатларини, чунончи, қовурилган таомлар гўшт-ёғлар, кабоб, тухум, қази ва айниқса турли шириликларни керагидан ортиқча истеъмол қилиш. Шунга кўра, “милким қонаяпти” деган одамга кўпинча “иссиғинг ошиб кетибди” деб жавоб қилинади. Бундай касалликка чалинганлар энг аввало озиқ-овқатни тартибга солиши керак: у ҳам совуқлик, ҳам иссиқлик бўлсин. Масалан, ҳар қандай овқатни, албатта, аччиқ-чучук (памидор, бодринг, пиёздан тайёрланган салат) ва кўкларни қўшиб истеъмол қилиш керак.

Милк касаллиги ўрта аср табибларининг ҳам диққатини тортган. XVI аср табибларидан Юсуфий ибн Муҳаммад милк касаллигини “Истир-хо ал-Лисса”, “Лисса доимийа” деб номлайди. Унда оғиз серсув, тил қизил ва милк қонаши юз беради. Давосита тўхтаб, гул ва анор гулини тўйиб, тиш остига сепишни буюради. Шулнингдек, аччиқтошни ҳам даволигини айтади.

Бизнинг муолажа тadbирларимиз эса қуйидагича:

1. Анор пўстидан 100 гр олиб, 1 л. сувда 5-6 дақиқа қайнатиб, қайнатмани 7 га бўлиб, 7 кун 3 мартада оғиз чайқаш, яъни ғар-ғара қилиш керак.
2. Ёнғоқ баргидан 200 гр. олиб, 1 л. сувда 5-6 дақиқа қайнатиб, уни ҳам 7 га бўлиб, бир ҳафта 3 маҳалдан оғиз чайқаш зарур.
3. 1 гр аччиқ тошни ярим литр қайнаган сувда эритиб, уни 7 га бўлиб, бир ҳафта оғиз чайқаш керак. Кунига 3 маҳал.
4. 150 гр. узум сиркасига 40 гр. саримсоқ пиёзни майда тўғраб, эзиб, сиркага аралаштириб, сўнг бир

парча тоза докага бир чой қошиқ дорини эмдириб, оғриқ милкларга кунига 3 маҳал суртиш керак. Бу до-риллар таъсири 7-10 кун ичида сезилмаса, муолажани яна қайтариш зарур.

Шунингдек, шотут, тоғ олча қайнатмаси билан ғар-гара қилиш ҳам яхши натижа беради. Даволаниш дав-рида (7-10 кун) чой ўрнида ялпиз дамлаб ичиш керак. Қовурилган овқат ва дўкон ширинликларини истеъ-мол қилишни вақтинча тўхтатган яхши. Энг муҳими аччиқ-чучук, кўк ва сарамсоқ пиёзни доимо кўнгил кўтарганича истеъмол қилиш керак.

Хафтада 2 марта ҳаммомда узоқ терлаш муҳим тад-бирлардан биридир. Лиқиллаб қолган тишлар давола-ниш жараёнида аста-секин мустаҳкамланади. Демак, бундай касалга чалинган одам тишларини олдирмасин, чунки юқоридаги муолажа туфайли тишлар тикланади.

Келажақда оғримаслиги учун пиёзни хом ҳолда доим истеъмол қилинг.

Худо шифо берсин. Омин.

ИККИНЧИ БЎЛИМ

- * Бавосир нима?
- * Камқонликни даволаш сири
- * Ошқозон касаллиги давоси
- * Асабшгизни эҳтиёт қилинг
- * Иситмани тушириш усуллари



БАВОСИР

Халқ табобатида касалнинг номи бавосир, бавосир деб аталса-да туркий халқлар орасида “кўтан касали” номи билан ҳам юритилади. Бундай номлаш жуда аниқ маъно англатади. Шунга қарамай пардалироқ бўлишни кўзлаб “орқа аврат” деган иборани қўлладик. Баъзи бир тарихий манбаларда (“шифо ул-и-лал”) “орқа авратнинг атрофидаги касаллик” деб ҳам юритилади. Бу дард жуда қадимдан маълум. Абу Бакр ар-Розий (865-926) бу касалликнинг давоси тариқасида бир данак вазнида (бир данак – 0,495 г) “луфи ншомий, яъни филгуш (фил қулоғи) олинади ва тутатилади” бемор шу дуд устида ўтириши лозимлигини ёзади. Бордию, филгушга хабби дориси қўшилса, яна ҳам яхши бўлишни ёзади.

Абу Али ибн Сино (980-1037) бавосирда тўғри (йўғон) ичак касаллигини тушуниш керак, деб ёзади. Даволаниш учун маълум жойлардан қон олдириш зарурлигини ҳам айтиб ўтади. Шунингдек, сурги ичишни ва юмшатувчи овқатлар истеъмол қилишни тавсия қилади.

XVI аср табибларидан Юсуфий ибн Муҳаммад – Бобур Мирзонинг хос табиби бавосир касалининг турлари устида тўхтаб, орқа аврат яллиғлиниши, ёрилиши ёки шиш бўлишни ёзади. Даволаш учун турли малҳамлардан фой-даланишни тавсия қилади. Малҳамларни тайёрлаш анчагина мураккаб бўлиб, бугунги кунга келиб иложи йўқ даражада қийинлашди.

Юсуфий ҳам қон олдиришни ва таомда парҳез қилишни ёзади. Ҳаким Давоий ал Гилоний (XVI аср)

бавосирга сариқ йўнғичқани асал билан истеъмол қилишни даво бўлишини ёзади.

Ҳозирги замонга келиб, бавосир касали маълум даражада кўпайди, унинг турлари мураккаблашди. Бунга сабаб, қадимги даврга нисбатан ҳозир озик-овқатнинг, ширинликларнинг ҳам турлари бисёр. Жисмоний меҳнат, пиеда юриш ҳам камайган ва ҳ.к. Шунинг учун ҳам бу дардни даволаш ўта жиддий ёндашишни талаб қилиб қолди. Энди дардни изоҳлашга ўтамиз.

Бу дардга чалинган одамнинг орқа аврати яллиғланади, шишади, қон айланиш тартиби бузилади, деворлари нозиклашади, баъзан чеккалари ёрилади, қон, йиринг оқади, қатта таҳорат қийинлашади, оғриқ кучаяди, иситма чиқади ва ҳоказо. Бавосир касали илк даврида даволанмаса, оғирлашиб кетади. Орқа аврат атрофида сўгалсимон ё тутмасимон, узумсимон ўсмалар пайдо бўлади. Энг оғирлашган даврда у ташқарига юма-лок, тахлама тарзда чиқиб кетади ва йирингги, оч рангли қон оқади. Бавосир касалининг бошланғич даврида турли дорилар билан даволаша бўлади. Бироқ, эскириб кучайиб кетгандан кейин жарроҳликка зарурат туғилади. Халқ табобатида ҳам, бавосир касали бошланғич даврларида турли дорилар воситасида даволанган. Дард оғирлашиб, кучайиб, ўсмалар пайдо бўлганда, ип ёки тиғ билан кесиб ташланган. Бироқ, кесиб ташлаш, жарроҳлик ноилжандан қилинувчи энг сўнгги чорадир. Хар қандай жарроҳлик инсонни жисмонан заифлаштиради ва парҳез билан яшашга мажбур қилади.

Табобатда эса асосий вазифа хар қандай касалликнинг олддини олиш, унинг келиб чиқиб сабабларини кўрсатиб беришдан иборат. Бавосир пайдо бўлишига сабаблар одамнинг иссиғи ошиб кетиши, яъни хар

куни истеъмол қилинувчи кучли овқатларнинг қуввати сарфланмасдан, маълум қисми инсон баданида тўлланиб бориши, айниқса, қовурилган ёғли овқатлар, ортиқча истеъмол қилинган турли ширинликлар, ич қотиб кетиши, кўп ўтириш, кам ҳаракатлик, жисмоний иш билан ёки бадантарбия билан шуғулланмаслик, мева, сабзавот ва ошкўкларни кам истеъмол қилиш кабилардир. Шунинг учун меъёрида овқатланиш, қовурилган ёғли овқатларни камроқ, мева сабзавотларни кўпроқ, ошкўкларни, аччиқ-чучукни мунтазам истеъмол қилиш керак. Жисмоний иш ёки бадантарбия билан маълум даражада банд бўлиш инсон соғлиғига кафил бўла олади. Энг муҳими ич қотиб кетишига ҳеч қачон йўл қўймаслик даркор. Бунинг учун сабзавот ва ошкўкка эътибор қилиш, кунда қатиқ ичиш яхши.

Бавосир касали бошланғич даврида эътибор билан даволанса, мутлақ ва осон тузалиб кетади. Уни узок вақт яшириб юриш эса ёмон оқибатларга олиб келади. Чунки, орқа авратдан оқадиган қон хизматдаги айланаб турган қон бўлиб, камайиши юракка санчиқ беради. Аёлларда бу дард жуда кам учрайди. Аёллар ва болаларда орқа авратнинг чиқиши бавосир касали эмас, бу ҳол бирдан қаттиқ кучанишдан юз беради ва уни тез, осон даволаса бўлади. Болаларга ва аёлларга оғир юк кўтариш мумкин эмас, чунки зўриқишдан орқа аврат чиқиб кетиш эҳтимоли бор.

Энди – бавосир касалини даволаш тартиби хусусида. Аввало, шу дардга олиб келган емак-ичмакни тақиқлаб қўйиш бош омил ҳисобланади. Даволаниш даврида қовурилган ва ёғли овқатлар, қази, норин, мош, сут, кабоб, колбаса мумкин эмас. Шунингдек, дўкон ширинликлари, кофе, какао, музқаймоқ ҳам мумкин эмас. Спиртли ичимликлар буткул тақиқланади. Асал

ва ҳамма мевалар, сабзавот, кўклик, қатиқ мумкин. Асосан, суяк овқатлар керак, гўшт қийма ҳолида мумкин. Даволаниш даврида жисмоний иш қилиш ҳам вақтинча тўхтатилади.

Бавосир касалининг ривожланишидаги босқичларига қараб даволаш усули танланади ва дори дармонлар ҳам шунга биноан белгиланади. Муолажада бемор одамнинг мизожини аниқлаб олиш муҳим омил ҳисобланади.

БАВОСИР КАСАЛИНИНГ БИРИНЧИ БОСҚИЧНИ ДАВОЛАШ

Орқа аврат атрофида иситма чиқарувчи оғриқ пайдо бўлади ва ахлат аралаш оч қизил рангли қон ҳам келади. Ич қотиб кетиши туфайли катта таҳоратга чиқиш одатидан кўпроқ вақтни олади. Шунингдек, катта таҳорат баянган икки кунда бир ёки кунда бир марта зўрга келади. Шунда бемор давони катта таҳоратдан сўнг орқа авратни совуқ сув билан ювиндан бошлаши керак.

1. Ҳар кунни катта таҳорат келиш келмаслигидан қатъи назар, орқа авратни совуқ сувда 3-4 марта (эрта-лаб, тушда, кечга томон ва ётишда) ювиш зарур.

2. Орқа авратни ҳар сафар совуқ сув билан ювгандан кейин, бир оз вақт (ярим соат, бир соат) ўтгач, қайнатилган исириқ сувида илиқ ҳолда кунига 3-4 марта ювиш керак. Бунинг учун бир бор исириқни майда-лаб челака тўлдириб сув қуйиб, ярим соат қайнатиш лозим. Сўнг исириқни доқадан ўтказиб, сувида орқа авратни ювиш лозим. Бир челақ сув 8-10 кунга етади. Шунингдек, янтоқни қайнатиб (ярим кг янтоқни 2 л. сувда то 1,5 литр қолгунча қайнатиш) чой ўрнида бир чой қошиқ ичиш. Кунига шу сув билан орқа аврат оғзини ювиш ҳам мумкин.

3. Икки дона алое баргини майдалаб, қирқиб 5 литр сувда то 3 литр қолгунча қайнатиб, совутиб, кунига 3-4 маҳал орқа авратни ювиш керак.

4. Ични юмшатиш мақсадида кунига кам деганда икки пиёла қайнатилган ўрик суви ичиш керак.

5. Овқатланишда суюк хамир таомларга ўтиш, ноннинг суви қочганини истеъмол қилиш лозим.

6. Ширинлик сифатида ҳамма мевалар мумкин.

7. Фақат мол гўшти сувда пишган ва қийма ҳолида мумкин.

Тузалиб кетиш муддати 10 кундан бир ойгача.

БАВОСИР КАСАЛИНИНГ ИККИНЧИ БОСКИЧИНИ ДАВОЛАШ

Орқа аврат яллиғланади, қисман шишади ва чеккаларида ёриқлар пайдо бўлади, оғриқ ачишишга кўшилиб кетади. Катта таҳорат қийинлашади, ахлат қон аралаш келади.

1. Орқа авратни қайнатилган, илиқ исириқ сувда кунига 3-4 маҳал ювиш.

2. Қайнатилган алое сувда кунига 3-4 марта ювиш. Янтоқ сувда ҳам.

3. Ҳар куни эрмон кўкатиинг ер устки қисмини (барги, шохларини) туйиб, икки ош қошиғини 1 литр сувда 5 дақиқа қайнатиб, совутиб, ярмини учга бўлиб уч маҳал ичиш, ярмини уч бўлиб уч маҳал орқа авратни ювиш керак. Эрмон кўкати дорихонада, шунингдек, бозорда атторларда бўлади.

4. Ётишда орқа авратга суюлтирилган мумиёни чаплаб, устидан салафан парчасини боғлаб ётиш, эрталаб салафанны олиб ташлаш зарур.

5. Қора зирани қайнатиб, кунига уч маҳал бир ош қошиқдан ичиш (бир чой қошиқ қора зирани уч пиё-

ла сувда то 2 пиёла қолгунча қайнатиш керак).

Озиқ-овқатга келсак, юқорида айтилган ўша гаглар, яъни қовурилган таомлар, сунъий тайёрланган ширинликлар, қазл, кабоб, сүт, спиртли ичимликлар ва жоказолар мумкин эмас. Ҳафтада бир бор ҳаммомда узоқ терлаш зарур. Ҳар ўн кунда бир марта ични сурги билан тозалаш лозим. Бунинг учун 2 чой қошиқ маккай санони 2 литр сувда то бир ярим литр қолгунча қайнатиш, сўнг уни илиқ ҳолда оч қоринга бир йўла ичиш зарур.

Даволаниш даври 10 кундан бир ойгача боради, тез ва яхши даволаниш беморнинг ўзига боғлиқ.

БАВОСИР КАСАЛИНИНГ УЧИНЧИ БОСКИЧИНИ ДАВОЛАШ

Бу босқичда орқа аврат агрофида сўғалмисон, тугмасимон ёки узумсимон ўсмалар пайдо бўлади. Тугмасимон ўсмалар қаттиқ, узумсимонлари юмшоқ, қора қонли бўлади. Орқа авратда оғриқ кучаяди, катта таҳорат пайтида иситма пайдо бўлади, хансираш, терлаш, қалтираш туфайли беморнинг аҳволи оғирлашади. Ахлат қон, баъзан йиринг аралаш келади, юракда сангич пайдо бўлади. Бавосир касалининг бу босқичи оғир ва мураккаб, шунинг учун ҳам, жиддий даволашни талаб қилади.

Қандай овқат истеъмол қилиш ҳақида юқорида баътафсил айтиб ўтганларимизга амал қилиш зарур.

1. Бу босқичда ҳам совуқ сувда, исириқ ва алое, янтоқ сувда авратни ювиш юқорида айтганларимиз тарафда бўлиши шарт.

2. Баргизубнинг 2-3 дона баргини совуқ сувда ювиб орқа авратга ёпиштириб қўйиш ва тез-тез янгилаб турish лозим. Баргизуб уруғини сидириб олиб, дамлаб ичиш яхши натижа беради. Баргизуб – ёввойи кўкат,

сувли жойларда табиий ҳолда ўсади.

3. Чой ўрнида эрмон ва қора андизни дамлаб ичиб туриш яхши. Қора андиз дорихонада ва атторларда бўлади.

4. Ҳар 10 кунда маккаи сано ичиб, ични тозалаб туриш зарур.

5. Ерқалампир томиридан ярим килограммни пиёз тўғрагандек тўғраб, ярим челақ сувага солиб қайнатиш ва челақ оғзига каттароқ фанер ёпиш зарур. Фанернинг ўртаси 20 сантиметр доирада тешик бўлиб ундан қайнаган ерқалампирнинг буғи чиқиб туради. Ўша буғга орқа авратни тўғрилаб ўтириш лозим, буғ куйдирадиган даражада бўлмасин. Ҳар куни ярим соатдан уч марта буғлаш керак, бу иш 10 кундан бир ойгача давом этади. Челақдаги ярим килограмм ерқалампир томири 10 кунгача қайта-қайта қайнатилса бўлаверади, фақат ҳар сафар челақдаги сув камайса, қўшиб туриш керак. Даволаниш муддати – 20 кундан бир ярим ойгача.

БАВОСИР КАСАЛИНИНГ ТЎРТИНЧИ БОСҚИЧНИ ДАВОЛАШ

Бемор орқа авратининг учдан икки қисми ташқарига юмалоқ, тахланган ҳолда чиқиб кетади. Кўриниши оч қизил тусда бўлиб, қон, йиринг томчилаб оқиб туради. Унинг чиқиши ва қайта кириб кетиши бир соатга чўзилади. Оғриқ кучаяди, юракка, ошқозонга, белга санчиқ беради. Катта таҳорат ниҳоятда қийинлашади. Даволаниш ҳар галгидек озиқ-овқатлардан бошланади, яъни юқорида таъкидлаганимиздек, қовурилган овқат, ширинлик, спиртли ичимлик, қази, кабоб, суг, шўр кабилар тузалгунча мумкин эмас. Бавосир касалининг учинчи босқичидаги ҳамма дори-дармонлар, тўртинчи босқичда ҳам қўлланилади. Кўшимча дори-дармонларга тўхтаймиз.

1. Яллиз ва ширинмия томири алоҳида дамлаб ичилади. Бунинг учун 50 грамм яллизнинг устки қисми, 50 грамм ширинмиянинг томири 1 литр сувда қайнатиб ичилади. 50 грамм яллиз, 50 грамм тозаланган ширинмия томири 3 кунгача қайта-қайта янги совуқ сув куйиб қайнатилaveraди. Уч кундан сўнг янги солиб қайнатилади. Ширинмия томирини бозорда атторлардан харид қилиб олиш мумкин.

2. Орқа аврат ташқарига чиқиб кетганда уни ювиб, ҳар куни 15-20 дона зулук солиш керак. Зулук солиш дори тузалгунча давом этади, бу ҳол эса, ҳаммада бир жила бўлмайди. Зулук дорихонада сотилади. Даволаш – бир ойдан 3 ойгача.

Бавосир касалининг ҳамма босқичларида кўшимча ҳолда яна бир қанча дориларни қўллаш мумкин, бироқ бу иш беморнинг мизожига боғлиқ. Уларни санаб ўтамиз. Олдий пиёзнинг бир қадогини пишириб ёки жом ҳолда уни сиқиб, сувида 3 кун икки маҳал аврат оғзини ювинг. Олма ва сабзавотларни кўп истеъмол қилсангиз оғриқ қолади. Ҳар куни кашнич истеъмол қилинг. Чой ўрнида кўшимча ҳолда бўйимадорон дамлаб ичинг. Яна шунга ҳам айтиб ўтиш жоизки, кимда бавосир касали бўлса, уни озми-кўпми жигари, ошқозон ва ичаклари ҳам касал бўлади. Шунинг учун жигар ва ошқозонингизни ҳам даволашни бирга олиб бориңг. Ҳамма қатори Худо Сизга шифо берсин!

ИСИТМА ЧИҚИШИ ВА УНИ ТУШИРИШ УСУЛЛАРИ

Иситма чиқиши ёки бошқача қилиб айтганда одам баданидаги ҳароратнинг кўтарилиши алоҳида бир касаллик эмас, у одам аъзоларидан биронтаси касалланиши туфайли чиқади. Шунинг учун иситмани тушириши иши касални даволаш билан бирга, ёнма-ён бўлмоғи

керак. Яъни бемордаги асосий касалликни аниқлаб, уни даволашга киришиш билангина иситмани туширишни кўзлаш лозим. Асосий дардни даволамай туриб, иситмани туширишга уриниш бу ўта хатолик бўлади.

Халқ табобати тарихида бир қанча улуғ табиб – алломаларимиз иситма масаласига алоҳида эътибор қилиб, ажойиб рисоалар ёзганлар.

Абу Бакр ар-Розий (865-926) фикрича, тўрт кун давом этган иситма, бу буйрақда йиринг бўлсагина юз беради. Унда 2 ой ичида бетобни кўп кичик таҳоратга чиқариб, заҳар тушириш йўли билан даволаш лозимлигини ёзади. Тўлқинли иситмани даволашда қон олдириш керак деб ёзади. Чечакли иситмада, арпа суви ичириб, даволашни тавсия қилади.

Абу Али ибн Сино (980-1037) иситма касалини даволашда қон олдириш, хукна қилдириш, гиёҳлардан дамламалар ичиш кабилардан фойдаланишни ёзади.

Юсуфий ибн Муҳаммад (XVI аср) ўз асарига бир кунлик, тўлқинли, кўп кунлик иситмалар ҳақида ёзади. Уларни даволашда қон олдириш шунингдек, эрмон, сиконжубин каби гиёҳлардан дамламалар ичиш билан тузалиши мумкинлигини ёзади.

Биз бу мақоламизда муайян бир касални олиб, уни даволаш билан иситмасини ҳам туширишни изоҳламоқчи эмасмиз, мақсадимиз болалардаги иситмани туширишга оид бўлган усул ва дори-дармонлар ҳақидагина сўз юритамиз.

Иситмани тушириш борасида халқ табобати бисотида усуллар ва қўлланиладиган дори-дармонлар сони жуда кўп ва хилма-хилдир. Усул ва дори-дармонлар касалнинг ёшига, жинсига, семиз-ориқлигига, қувватига ва айниқса, мизожига қараб танланади.

1. 1) Уч ойликдан то етти ойликкача бўлган чақалоқларнинг йўталишини даволаш учун унинг баданига мумиёни суюлтириб, сувини илтиб, кунига 5-7 бор суркаб, иссиқ ўрайсиз.

2) Эртасига қора кўчқор думба ёғидан хом эритиб (жиззани оқлигида ўтқи ўчириш, акс ҳолда жизза сарғайса, ёғ қуяди), боланинг баданига кунига уч марта иссиқ-иссиқ суркаб, иссиқ ўрайсиз. Бу муолажани тузалгунча қайтараверасиз.

3) Энди боланинг иситмасини тушириш учун бир боғ исирикни қўлда майдалаб, бир пақир сувда 20 дақиқа қайнатиб, қайнаган исирикни доқада сузиб олиб, сувини эса, иллик ҳолда болани тоғора устида ушлаб туриб, елкасидан оз-оздан қўйиб туриш керак. Пақирдаги исирик сув тутагач, тоғорага тушган сувни қайта иситиб яъни бир кунда 3 марта исирик сувда чўмилтириш лозим. Сувни 10 кунгача қайта-қайта иситиб ишлатса бўлаверади. Исирик суви ёрдамида боланинг иситмаси тушади, шамоллаш орқасида пайдо бўлган йўтални қолдиришда ҳам аҳамияти бор.

II. Саккиз ойдан то икки яшаргача бўлган болаларни турли касалликлардан даволаш билан бирга улардаги иситмани тушириш учун қуйидаги тадбирлар тузалгунча қўлланилади.

1. Ҳар куни касал болани 1-2 марта исирик сувда чўмилтириш. Бир бор исирик бир неча мартага етади.

2. Укропни қайнатиб унда болани чўмилтириш. 2-3 марта.

3. Қора тол баргини қайнатиб, уни сувда чўмилтириш.

4. Алое барги ичидаги шиллигида бола баданини эмлаш.

5. Алое баргидан 50 гр.ни 300 гр. сувда 200 гр.

қолунча қайнатиб, кунига ундан 3 чой қошиқ ичириш.

6. Оқишоқ хўрда ичириш.
7. Тоғ олчани қайнатиб ичириш.
8. Шафтолини сиқиб ёки қоқисини қайнатиб, сувини ичириш.

Ш. Уч ёшдан то 12 яшаргача бўлган болалардаги қасалликни даволаш билан бирга, улардаги иситмани тушириш учун дори-дармонлар қуйидагилар:

1. Кунига уч-тўрт марта исирик сувида чўмилтириш.
2. Оқишоқ хўрда ичириш.
3. Булғор қалампиридан 3-4 тасини сиқиб, сувини учга бўлиб, 3 марта ичириш.
4. Алое баргидан 100 гр. ни майда тўғраб, ярим литр сувда 5 дақиқа қайнатиб, 2 ош қошиқдан кунига 3 марта ичириш.

5. 100 гр. қарамни сиқиб, сувини ичириш.
6. Бир боғ укропни ярим пақир сувда 10 дақиқа қайнатиб унда чўмилтириш.

7. Аччиқ-чучук сувини ичириш.

8. Шафтолини сиқиб, сувини ёки қоқисини қайнатиб сувини ичириш.

9. Кунига 3-4 дона чилон жийда истеъмол қилиш.

10. Кунига 3-5 дона олмани сиқиб сувини ичириш.

IV. Ёши 12 дан юқори бўлган болаларга, шунингдек, катталар иситмасини туширишда қўлланиладиган дори-риларнинг сони ҳам, хили ҳам кўп.

1. Исирик сувида кунига 2-3 марта чўмилтириш.

2. Оқишоқ хўрда (оқ хўрда) ичиш. Шунингдек угра оши (ун оши) ичиш.

3. Бир боғ укроп, 50 гр алое баргини тўғраб, ярим литр сувда 10 дақиқа қайнатиб, ундан кунига 3-4 маҳал бир пиёладан ичиш.

4. 2 дона олма, 100 гр қарамни сиқиб сувини ичиш.

5. Аччиқ-чучук сувидан ичиш.

6. Кунига 10 та чилон жийда истеъмол қилиш.

7. 50 гр ажирик томирини 3 пиёла сувда то 2 пиёла қолгунча қайнатиб, уни учга бўлиб, бир кунда ичиш.

8. Ярим кг шафтоли истеъмол қилиш ёки қоқисидан 300 граммни.

9. Булғор қалампиридан хом ҳолда 2-3 тасини аччиқ-чучук билан истеъмол қилиш. Кун буйи.

10. Фақат суви қочган нон истеъмол қилиш.

11. 50 гр алой баргини ичидаги шиллиғи билан до-қанда бошни эмлаш.

12. Қоратол баргини қайнатиб, унда чўмилиш.

13. Кунига 1-2 та сабзи истеъмол қилиш, (сарик сабзи)

14. Ёрга қараб ётиш.

15. Ветобни енгил умумий уқалаш лозим.

16. Кўк чой ичиш яхши натижа беради.

17. Ветоб ётганда пешанага қарам барги ёки баргини зўб ёпиштириш керак.

Иситмани тушириш муолажасида топилиши осон, нархи арзон ва ҳаммани кўлидан кела оладиган дори-дармонларни танладик. Шунингдек, дўкон ва қандолатчилик билан керакки, иситмани тушириш даврида қовурилган овқатлар, қазни, сут, каюб ва шўр таюмлар истеъмол қилиш мумкин эмас. Шунингдек, дўкон ва қандолатчилик маҳсулотлари, кофе, қахва, музқаймоқ кабилар мумкин эмас. Ҳамма мевалар (ённоқдан бошқа) истеъмол қилиш мумкин. Иситмани туширишда барча сабзавот турлари, албатта, ижобий таъсир қилади.

Иситмаси бор одам то иситмаси тушмагунча юриши, ҳаммомга, жомга (ваннага) тушиши, офтобда ўтириши мумкин эмас. Туюқ шўрва истеъмол қилиш мумкин эмас. Беморни ётиши ёки суяниб ўтириши мумкин. Иситмаси бор одам ётган уй ҳавоси тоза бўлмоғи ва

харорати 25 дан баланд бўлмаслиги лозим. Иситма чиқиши орқасида одам терлаганда кийимларни тозасига тез-тез алмаштириб туриш лозим.

Имконияти бор одамлар иситмани туширишда яна кўшимча дори-дармонларни ишлатишлари мумкин. Улар қуйидагилар:

1. Баргизуб баргини совуқ сувда ҳўллаб, пешонага ёпиштириб ва уни тез-тез янгилаб туриш. Шу билан бирга баргизуб баргидан истеъмол қилиш (нон билан ёки суюқ овқат билан) лозим.
2. Қора андиз томиридан чой дамлаб ичиш (50 гр томир 1 л сувда 3-5 дақиқа қайнатилади. Шу 50 гр томирни яна 4-5 марта қайта-қайта ишлатса бўлаверади).
3. Ялпиздан чой дамлаб ичиш.
4. Наъматакни чой ўрнида дамлаб ичса ҳам бўлади.
5. Жағ-жағ ўтини устки қисмини қиймалаб, чучвара тугиб, уни оқшоқ хўрдада пишириб, истеъмол қилинса, иситма тез тушади. Шунингдек шолғомни пишириб, истеъмол қилиш ёки хомини қириб сувини ичиш (хар куни 2 пиёла) яхши натижа беради.

Баъзан катта одамларда иситма оғир ғамдан, ташвишдан ёки кимнидир интизор бўлиб кутишдан ҳам пайдо бўлади, шундай пайтларда сурги ичиш керак ёки илиқ сувда 1-2 бор чўмилиш лозим.

Даволанишда, иситмани туширишда Сизларга Худонинг ўзи шифо берсин. Омин.

АЁЛЛАР ҲАММОМИ ВА ТАБОБАТ

Ҳаммом – ювиниш, тозаланиш, покланиш, энгиланиш маскани. Шу билан бирга ҳаммом бир қанча ички, ташқи касалликлардан даволаниш шифохонаси ҳам ҳисобланади. Бел, оёқлар, қўллар, кураклар, буйин каби инсоннинг ташқи аъзолари шунингдек,

ички аъзолардан: нафас йўллари, ўпка, ошқозон, ичаклар, буйрак, жигар, талок, қовуқ кабилар даволанади. Кимнинг қаери оғришига қараб, ўша аъзосини кўпроқ терлатиши лозим. Даволанишда асосан кўпроқ терлаб сув алмашишини таъминлаб бериш керак. Масалан, алтайлик буйрак шамоллаган, шунда буйракни иссиқ мар-мар сулага қадаб осмонга қараб ётиб, иложи борица кўпроқ терлаш лозим. Ошқозон ёки ичаклар шамоллаганда, яллиғлаганда ҳам шундай қилиш керак. Баъзилар “юрак чидамайди”, – дейишади. Лекин кўп марта ротаба ҳаммомга тушиш жараёнида аста-секин ўтириш вақтини кўпайтириб бориш билан юрак мослашади, ҳамда чиниқиб даволаниб боради. Тўғри, бир икки марта ҳаммомга тушибгина касалликдан холи бўлиш амри маҳол, лекин кунт ва ишонч, матонат ва қаноат билан даволанишни давом эттириш лозим. “Тома-тома кўл булур”, – дейилади доно халқимизда, шунда, албатта, ижобий натижа бўлади. Қизиги шуки, бир аъзони даволаниш кўлаб, қилинган меҳнат туфайли бир қанча бошқа аъзолар ҳам даволанади ёки уларнинг фаолияти яқинланади, умумий соғлиқ мустаҳкамланади.

Ўзинг терлаш натижасида инсон баданида бир қанча ижобий ўзгаришлар содир бўлади. Юзидаги ажинларни ёзди, камайтиради, шаклини бўрттиради, юз рангини яхшилайдди, пардоз учун юз текислиги мослашади. Ҳаммомдан чиқаётган юзни совуқ сувда яхшилаб ювиш лозим, шунда ажин пайдо бўлмайди. Умуман юз тез-тез совуқ сувда ювилса, ажин бўлмайди.

Ҳаммомда яхши терлаш аёл сочини эгилувчан, мулоим, юмшоқ, силлиқ қилади, соч рангининг товланиши кучаяди ва ҳар қандай ўримга, шаклга киришга мойил бўлади. Тараганда соч кам тўкилади, соч ости томирлари мустаҳкамланади, ранг қабул қилиш осонлашади.

Терлаш натижасида кўзнинг ички томони ҳам тозаланади, шунинг эвазига кўз қорачиғи яна ҳам қораяди, кўз оқи яна ҳам оқаради, кўриш қобилияти яхшиланади.

Ҳаммомда аёл баданидан ғубор чиқиб кетиши эвазига эт-тери мулойимлашади, тери остидаги майда қон томирчаларда қон оқими равонлашади нағижада, бадан ранги атиргул рангига киради. Фақат бадан ранги чиройли бўлибгина қолмай, унда ёқимли, мулоийм хид пайдо бўлади.

Ҳаммомдан сўнг, ётиш олдида қошга, киприкларга озуқа тарзида қора кўчқорнинг эритилган думба ёғидан ёки эчкининг ички ёғидан суркаш лозим, шунда қош киприклар қораяди, зичлашади ва қариганда ҳам қош, киприклар оқармайди. Оқариб қолганлари ҳам қораяди. Бу тадбир мунтазам, яъни, ҳар куни ётиш олдида бажарилса яхши. Эргалаб совунли сувда ювинмасликка ҳаракат қилиш керак. Яхшиси совунни ҳаммомдагина ишлатиш керак. Аввал терлаб, сўнг ишқаланиб, сўнгра совунлашга ўтиш мумкин.

Хўш, ҳаммомда терлашни қандай ташкил қилиш керак? Шунчаки ҳаммомга кирилди, терланди-ю, чиқиб кийинишми, йўқ, албатта. Бу иш ҳам ўзига хос тартиб ва услубга эга. Яхшилаб терлагандан сўнг, кийинадиган хонага чиқиб, устингизга қуруқ чойшаб ўраб, термизда ўзингиз билан бирга олиб келган чойни ёки ҳаммомчининг чойини ичиб, дам олиб, нафасни ростлаб, ўтириш лозим, ҳордигингиз чиқсин, чарчоғингиз кетсин. Маълум вақт ўтгач, ўзингизни яхши, тетик ҳис қиласиз. Энди яна терлаш учун ичкарига кириб кетишингиз керак. Яъни терлаш учун дам олиб, икки марта, қизиқиб кетсангиз уч марта киришг. Шундагина ҳақиқий терлаш, дам олиш, ювиниш ва ҳаммомга

тушиш бўлади. Шундай қилинганда бир ҳафта, ўн кун ичда юзингиз таранг, гулранг бўлади, ўзингизни бардам сезасиз. Инсон ҳаётида ҳаммом, ювиниш, дам олиш, ҳордик чиқариш, покланиш, яшариш, қушдек енгилланиш, бу хоҳласангиз ҳафта ёки ўн кунликнинг байрами бўлади. Энди шу ҳафта ёки ўн кун ичда ҳеч қандай касаллик ёнингизга кела олмайди.

БОЛАЛАР ВА КАТТАЛАРДА ТОЛИҚИШ

Тиббиёт тарихида улуғ, аллома табибларимиз толиқиш, чарчаш масалаларига тўхтаб, улар содир бўлганда бартараф қилиш йўлларини ҳам ёзиб қолдирганлар. Абу Бакр ар Розийнинг (865-926) фикрича, узок йўл юриб чарчаган одам тирноқларига ёғ суркаса чарчок йўқолади. Ёки оёқларини тиззасигача сувга солиб туриб оёғини чунон уқаласин, шунда ҳам чарчок кетади, деб ёзади.

Толиқиш, авваламбор касаллик эмас, бу ҳолат. Толиқиш ҳалдан ташқари чарчаш, ҳолсизланиш, мадорнинг кўриши, куллатсизланиш орқасида юз берадиган жисмоний ва руҳий ҳолат. Толиқиш – бу инсоннинг ҳамма аъзоларини ўта сусайиши, яъни бола ҳам жисмонан, ҳам ақлан ниҳоят даражада чарчаганда содир бўлади.

Болалар толиққанларида инжиқлашади, кўзлари тиниб, ланжланадилар. Ўтириб ёки ётиб оладилар, ништаҳалари қочади. Бу нохуш ҳолат қачон юз беради? Қачонки, болалар ишлаётганида ёки бирон ўйинни олиб бораётганларида уни бошқарувчи мураббия, ўқитувчи иш ёки ўйин жараёнида ҳавонинг иссиқ-совуқлигини ҳисобга олмай, уларни меъеридан ортиқча ишлагаверса, ўйинни давом эттираверса, ёки дам олдирмай узок юрдирса, толиқиш пайдо бўлади.

Тўғри, ҳамма болалар ҳам толиқавермайдилар. Уларнинг маълум бир қисми толиқади. Шунинг учун болаларни бошқарувчи мураббиялар, ўқитувчилар уларни ўз вақтида кечиктирмай овқатлантисалар, маълум соатда ўйнатсалар, ёки иш қилдирсалар кўнгилсиз ҳолат – толиқиш содир бўлмайди. Қандай болалар кўпроқ толиқади? Болаларнинг ичиди кимнинг қони кам бўлса, ёки қон босими туғма ҳолда паст бўлса, у бола тез толиқади. Мураббия, ўқитувчи болаларнинг ҳар бирини шахсан билиши керак.

Борди-ю, ҳар ҳолда маълум болаларда толиқиш юз берганда унинг ҳолатини тез тиклаш учун нималар қилиш керак? Ундай болани тез ўтқизиш ёки ётқизиб қўйиш, яъни уни дам олдириш биринчи тадбир бўлмоғи керак.

2. Унга иссиқ ширин чой бериш керак.
3. Болани ўтирган ёки ётган жойида оёқларини иссиқ сувда парлатиш лозим, иложи бўлса жомга (ваннага) солиш керак.
4. Озгина шўр балиқ (селёдка) едириш яхши бўлади.
5. Қайнаган ўрик суви, шунингдек, мева ва сабзавот сувларидан ичириш лозим.
6. Узоқ қайнаган суяк овқат ичириш маъқул.
7. Турли меваларни истеъмол қилишни таклиф қилиш керак.
8. Болани ётқизиб, баданини енгил уқалаш лозим.
9. Боланинг яхши ухлаши учун шароит яратиш лозим. Шундай қилинганда, боладаги толиқиш тез ва осон кетади ва бола кўп ўтмай соппа-соғ болалар қаторига киради.

Толиқиш оч қолганда ҳам юз беради. Бунинг учун катталар болаларнинг узоқ оч юришига, ишлашига ёки ўйнашига йўл қўймасликлари шарт.

Тез-тез толиққан болалар озиб кетишади. Болаларда толиқиш баъзан кимнидир соғинганда ичкиш орқали ҳам бўлади. Лекин, бу ҳақда улар ҳеч кимга айтмай "тир" саклашади. Шундай экан, катталар болаларнинг рўзиги ўта нозик эканлигини ҳеч қачон эсларидан чиқармасликлари керак.

Толиқиш кўпинча баҳорда "илик узилди" даврида бўлади. Чунки, қуруқ мевалар тутаган ёки камайиб кетган, янгисига ҳали вақт бор, баданда витамин етишмайди. Ёз пайтларида ҳам толиқиш бўлади. Кун иссиқ, нингада йўк, шунда болалар кўпинча овқат емай юришаверади, бу яхшиликка олиб келмайди.

Шундай қилиб, толиқиш гарчанд касаллик бўлмаса ҳам, унинг тез-тез такрорланиши болани оғир касалликларга дучор қилиши мумкин. Шунинг учун, биз катталар, болаларнинг саломатлигига ҳамisha эътибор юлиб туришимиз керак.

Катталарда толиқиш ўта хавфли бир ҳол. Чунки катталарда касалликка қаршилик болаларга нисбатан жуда кам. Катталарда толиқиш сабаблари болаларникига ўхшаш. Бироқ катталарни толиқишининг ўзига мос кўринишлари бор. Катталар чарчашидан ташқари, узоқ ухламаганларида ҳам толиқиш юз беради. Шунда ҳамма нарса оқ булут ёки туман билан қоплангандай; шакл ва ранглар йўқолгандай, нарсалар одамни кўзига иккиланиб, учланиб кўринади ва доим қимирлагандай туюлади. Толиққанда ранги оқаради, совуқ тер кўп миқдорда чиқади, ҳолсизланади. Баъзан толиққан одам ўтиргандан кейин турмоқчи бўлса, тиззалари ишламай, истакка қулоқ солмай қўяди.

Катталардаги толиқишни йўқотиш учун, биринчи галда уларга ширин илик чой ёки суяк овқат ичириш зарур. Сўнг, албатта, уйқуга кетиш лозим. Уйқудан

уйғониш билан енгил чўмилиш яхши. Толиққанда спиртли ичимликлар ичиш, кучли қовурилган овқатлар истеъмол қилиш мумкин эмас.

Ҳамма учун ишнинг ҳам, овқатнинг ҳам, дамни ҳам меъёридагиси яхши. Шунда толиқиш бўлмайди. Толиқиш, кишининг аъзойи баданини ҳам жисмонан, ҳам руҳан нуратади, касалликка мойил қилиб қўяди.

Худо ҳеч кимни толиқтирмасин. Омин.

АЙРИМ АЁЛЛАРДА ҚЎШИЛИШГА, ЖИМОГА СОВУҚЛИК – ХОҲЛАМАСЛИК

Баъзи аёлларда қўшилишга, жимога мойилликнинг сусайишига, истакнинг аста-секин камайиб боришига бир қанча сабаблар бўлиши муқаррар. Бу сабабларнинг ҳаммасини аёлнинг ўзи билмаслиги, тушуна олмаслиги мумкин.

Сабаблар иккита асосий гуруҳга бўлинади.

1. Руҳий сабаблар.
2. Жисмоний сабаблар.

Аёлда руҳий ҳиссиёт, жисмоний истак бир-бири билан чамбарчас боғлиқликка эга. Шу боғлиқлик йўқ экан, у аёлда уйғониш – жимога талпиниш, интилиш бўлмайди. Энди бу икки жиҳатдан уйғунликнинг бўлиши учун аёл руҳан тинч, ишончли, хотиржам ва жисмонан ҳар томонлама соғлом бўлиши шарт.

Совуқлашган муайян аёлни табиб кўриб, сабаб ёки сабабларни аниқлаши мумкин. Гарчанд, бу касаллик бўлмасада, ташхис қўйиш ўта мураккаб ва нозик иш ҳисобланади. Мисол учун руҳий сабабларнинг ҳеч бўлмаганда баъзи бирларини санаб чиқадиган бўлсак, улар қуйидагилар: илгариги ижобий (розилик) ҳиссиёт, қандайдир сабаб ёки сабабларга кўра, “хоҳишдан” қайтади. Нимадандир ўта хафа бўлиш ёки

қокоратланганини эслаш, ёки ўта ёқимсиз бир хиднинг яна пайдо бўлишини эслаш, ё бўлмаса, қандайдир жисмоний оғриқ келтирувчи қўполликнинг яна бўлишини истамаслик, ёқимсиз қилиқ, имо-ишора, менсимасликни сезиш, пичинг эшитиш, мастни кўриш, ҳолатга мажбурлаш ва ҳоказолар шулар жумласидандир. Аёл руҳан хоҳламас экан, у ўзидаги жисмоний истакни осонгина ўлдиролди. Инсоннинг ҳайвондан фарқи шуки, инсон севгисини руҳият бошқаради.

Демак, аёлдаги сустликни, ўлаётган истакни биланшда, у аёлнинг руҳий ҳолатини аниқлаш (оиладаги воқеаларни) сабабларини очиш зарур.

Инроқ бу масаланинг ярми, олманинг бир палласи қовоқ. Иккинчи муҳим омил аёлнинг жисмоний ҳолати. Кўпинча, баъзи аёллар жисмидаги касалликларни, нуқсонларни ҳеч кимга айтмайди, яширади, табибга бормайди. Масалан, қўшилиш натижасида (ёки ундан сўнг) пайдо бўладиган қовۇғидаги (бачадондаги, каналдаги, киндикдаги ва ҳоказо) оғриқни эслаб, истаги ўчади. Ўзидаги баъзи бир касалликларни, нохушликларни ёки оғриқларини шу ишдан деб билади ва буни яширади, уялдан турли баҳоналар топиб, алоқадан қочади.

Демак, аёл жисмонан ҳар томонлама соғлом бўлмаса, у қўшилишни, жимоъни истамайди ва ҳатто бу ишдан нафратланишгача бориб етади. Илгари ёқтирган бўлсада, энди бу ишни ёқтирмайди, ёмон кўра бошлайди.

Совуқликни пайдо қиладиган яна бир муҳим сабаб у ишда муайян тартибнинг йўқлиги. Сурункали алоқа истакни ўлдирлади, аёл тез ишдан чиқади, натижада совуқлик, совиб кетиш пайдо бўлади.

Сабаблардан яна бири, семизлик ёки ўта озгинлик. Улар ҳам хоҳишни ўлдирлади. Ёки хушдан кетиш. Ой кўришининг бузилиши ва ҳоказо.

Умумий даволаш йўллари:

1. Ҳаммомга тез-тез тушиш ҳам даво бўла олади.
 Аёлнинг қуввати камайиб кетган бўлса, уни шолғом, қарам, сабзи, қизилча, турп сингари сабзавотлар билан даволаш мумкин. Мевалардан: узум, анжир, майиз билан. Гиёҳлардан: женьшень, ялпиз, петрушка, беда, ширин мия томири билан. Донлардан: нўхат, ловия билан. Ширинликлардан: асал, сабзи шинниси. Овқатлардан: қовурилган пиёз, қиймалар (парда, сувда пишган). Шунингдек, мурч, зира. Полиз маҳсулотларидан: қовун. Яна, товуқ тухумини илтиб ютиш, бедана шўрва билан. Буларнинг миқдорини табиб белгилайди чунки, ҳар бир аёл ўзича мизожга, куч-қувватга эга. Шунингдек, бемор ҳам ўз мулоҳазаларини айтгач, аниқ даволар белгилаш мумкин.

АСАБИНГИЗНИ ЭҲТИЁТ ҚИЛИНГ

Халқ табобатида, асабланиш алоҳида касаллик ҳисобланмаган. Кўпроқ бу борада гап жаҳл чиқиши устида борган.

Улуғ халқ табибларимиз Абу Али ибн Сино (980-1057), ар-Розийлар (865-926) ҳам ўз асарларида асабланишни алоҳида касаллик деб ёзишмаган. Уларнинг асарларида ҳам жоҳиллик устида гап боради. Ал-ломаларимиз жаҳл чиқишини қоралашади. Одамийликка, одобга, босиқликка, оғир бўлишга чақиради.

Аслида асаб касали қадимдан маълум. Лекин бугунги кундагидек кўп миқёсда бўлиб, кун тартибидан бўлмаган. Кейинги 30-40 йил ичида асаб касали алоҳида бўртиб чиқди ва кўпчиликни қамраб олган касалликка айланди. Бунинг сабаби, қадимда кундалик ҳаёт оддий ва одми кечган. Кўп вақтни жисмоний иш ташкил қилган, мева, сабзавотлар ўғитсиз, таби-

иё бўлган. Ҳозирги замонда ҳаётнинг мураккаблиги, серқаррлиги, техника тараққиёти, шовқин-сурон кўнлиги, муаммоларни бирин-кетин пайдо бўлиши, жисмоний иш камайиб, ақлий ишнинг кўпайиши, овқатларнинг кимёлашуви, экологиянинг бузилиши каби сон-саноксиз сабабларга кўра асабийлашиш, таъинланиш аҳолининг кўпчилигида учраб турадиган бир ҳол бўлиб қолди. Кўчада, бозорда, ишда, уйда, дўконда, оилада, ҳатто дам оладиган жойларда, тўй томошаларда ҳам одамлар бир-бирлари билан муносабатда бўлганларида, кўпинча, асабийлашишади.

Асаб касалининг кўпайишига яна бир сабаб, кам ўқиб яъни маърифатсизлик ва ичкилик.

Асабийлашмасликнинг иложи, дорилари борми? Албатта, бор.

Энг муҳими, ҳар ким, ҳар қандай вазифада ва шаронгда ҳам, ўзини инсон эканини унутмаслиги керак. Асабийлашишдан сақланиш учун, ўзини-ўзи идора қилиш, бошқаришни билиш лозим.

Инсон фақат ташқи қиёфасинигина идора қилмай, ички аъзоларини ҳам бошқара билса, у асабийлашмайди. Авваламбор, ҳар бир инсон бировга айтмаса ҳам ўзининг ҳамма камчиликларини доимо эсида тутуши керак. Масалан, ўзининг соелигини, билимини, ёшини, ҳаёт тажрибасини ҳисобга олган ҳолда иш тутса, суълаша асабийлашмайди. Шунингдек, ўзининг одадларини, қизғанчиқми, хотамми, бепарвоми, буларни ҳам ўз ҳаётида ҳисобга олса адашмайди.

Асабни даволашда энг муҳим шифо бу буюк алло-маларимизнинг ҳадису ҳикматли сўзларини мунтазам ўқиб, унга амал қилишдир.

Алломаларимиздан Абу Бакр ар-Розийнинг фикри-ча, газабланган одам кўпроқ узи зарар кўради. Унинг

фикрича ғазабланган одам тўртта нарсани эсидан чиқармаслиги керак. Кибру ҳаводан тийилиш, ўзини юқори қўймаслик, камтаринликни одат қилиш, эшитган одамни ёмон кўрмаслик.

Асабийлашиш тананинг соғлиғига жуда алоқадор нарсаси. Соғлиғи яхши одам асабийлашмайди ва аксинча, жисмонан “пачоқ” одам ўта зикна бўлади. Шунингдек, тананинг соғлиги одамнинг руҳиятини ҳам доимо кўтариб туради. Демак, руҳият ҳам тананинг соғлиғига боғлиқ.

Асабийлашиш тана соғлигидан ташқари иқлим шароитига, ойнаинг қайси кунлигига, мавсумга, юлдузлар ҳаракатига ва ҳар бир одамнинг мучали билан ҳам боғлиқ. Бироқ ҳар қандай шароитда ҳам инсон хоҳласа ҳамма нарсага кодир. Ҳадисларда: “ҳаракат қилсанг, барака топасан” дейилганидек асабийлашишнинг олдини олиш, унинг бўлишига йўл қўймаслик борди-ю, бўлганда ҳам уни тез ва осон енгил ҳар биримизнинг қўлимизда.

Асабийлашиш инсон соғлиғига жуда зарар етказадиги ва баъзан, қутилмаганда эрта вафот қилишига сабабчи бўлади. Асабийлашиш натижасида киши жуда тез фурсатда турли касалликларга дучор бўлади. Ошқозон-меъда фаолияти бузилиши мумкин, баданга турли тошмалар тошади ёки юрак ҳаракати бирдан ўзгариб, инсульт, ҳатто инфаркт бўлишига олиб келади.

Асабдан тез соч оқаради ёки тил тугилади, дудуклашади. Баъзан тиззалар ишламай қолади, ёки кўзи кўрмай қолади, ё нафас олиш йўли бузилади ва ҳоказо. Асабийлашганда қандай касалликка йўлиқиш, бу ҳар бир инсоннинг мизожига, ёшига, қувватига, соғлиғига ва жинсига боғлиқ.

Асабийлашган киши ўта ҳаяжонланади, натижада, ҳансираш пайдо бўлади. Баъзан қўл, лаблар

калтирайди, баданда қон айланиш тезлашади, юрак тез-тез уради ёки тўхтаб-тўхтаб уради ва ҳатто уришдан тўхтаб қолади, чунки, юрак қопчиғини мушакларинда томар тортиш пайдо бўлади, юз оқаради, баъзан кўкаран ёки қораяди, бу мизожга боғлиқ.

Энг муҳими асабга жилонни бериш керак эмас, холос. Анваламбор, асабнинг олдини олиш, уни бўлмаслигига оқибон ҳаракат қилиш, унга шарт-шароит тўғдириб бериш маълик керак. Инсон асабийлашмаслиги учун ўзини жисмонан ва аклан тайёрлаши лозим. Борди-ю, ҳар қанда асабийлашса, уни қандай қилиб енгил услубларини билмиш лозим.

Ўзбек халқ табиоти одобномаси бу борада бир қанча кўрсатма ва тавсиялар тақлиф қилади.

1. Асабийлашмаслик учун ҳар кун 21 дақиқа секин югуриш керак ёки 2 соат тўхтамай юриш лозим.

2. Мунтазам жисмоний иш қилиш ёки бадантарбия билан шуғулланиш яхши.

3. Ҳафтада бир ҳаммомда узоқ терлаш асабийлашнинг олдини олади.

4. Ҳар кунни ёттиш олдида оёқни иссиқ сувда буғилтиш асабни мустаҳкамлайди.

5. Ўз вақтида ухлаш, ишлаш, дам олиш ва овқатланиш асабни яхшилайди. Кечаси одам яхши ухласа, мия яхши дам олади, шунинг учун кундузи ухламаслик керак, фақат ёши 60 га борган одамлар ёз кунлари кундузи бир оз “мизғиб” олишлари мумкин.

6. Театр, кино, цирк, концертларга бориб туриш керак.

7. Ўзда уч ой кўлоб сувда кеч соат 5 дан то 8 гача сувиб чўмилиш лозим. Бу асабни мустаҳкамлайди.

8. Уқалатиш соғломлашишда жуда катта аҳамиятга эга, айтиқса, ҳаммомдаги ҳадми инсонга жуда фойда.

Озиқ-овқатлар, мевалар, сабзавотлар, полиз маҳсулотлари ҳам асабни мустаҳкамлашда муҳим ўрин тутади.

Қовурилган, ёғли овқатлар, шўр овқатлар, қази, каболларни меъеридан ортқича ва ҳар куни истеъмол қилиш одамнинг асабийлашишини осонлаштиради. Шунингдек, ширинликларга ўч бўлиш асабни бузади.

Асабни мустаҳкамлашда ёки уни босилишида суюқ овқатлар, айниқса, суюқ хамир овқатлар мақсадга мувофиқ бўлади. Гўштни иложи борича қийма ҳолда, сувда ёки бугда пишган ҳолда истеъмол қилиш тавсия қилинади.

Асабнинг босилишида қаттиқ зардобини ичиш, ялпиздан, қора андиздан, кийик ўтидан чой ичиш фойда беради.

Мевани, сабзавотларни кўп истеъмол қилиш асабни мустаҳкамлайди. Масалан, тутни ёки шафтолини кўп истеъмол қилиш одамни қаттиқ ухлатади. Мева, сабзавот сувлари асабга жуда фойда. Асабни тинчлантиришда тарвуз суви яхши.

Овқат билан истеъмол қилинадиган турли аччиқ-чучуқлар, ош кўкларини доимо истеъмол қилиш асабни мустаҳкамлайди. Шунинг эътибори билан чиқармаслик керакки, ёмон, ёқимсиз емак-ичмаклар асабни уйғотади, пайдо қилади. Айниқса, бу борада спирт ичимликлари, албатта, асабийлашишга олиб келади.

Исломи дини ҳам асабийлашишга қарши кўрсатмалар берган. Асабийлашиш бу жохиллик; чап елкадаги шайтоннинг гапига кириш бўлади. Исломи динининг ақидаларига биноан жahl чиққанда “астафурullo”, дейиш керак “Юрган одам тўхтасин, тўхтаган инсон ўтириб олсин” дейилган.

Ушбу Алишер Навоий шундай ёзади:

“Жаҳл аҳли билан кимки уфат ўлғай,
Ул уфати ивга юз минг офат бўлғай”.

Асабийлашиш, жохиллик фақат ёмон йўлга бошлайди. Инсоннинг содир бўлади, инсонийликка иснод келтирилади энг муҳими, асабийлашганни обрўйи тушади.

ОШҚОЗОН КАСАЛЛИГИ

Ошқозон касалига қадим-қадимдан кўпчилик табиблар иложига эътибор бериб келишган. Масалан, урта аср табибларидан Абу Бакр ар-Розий (865-926) ушунинг асарларида меъда касалликларига боблар бағишлаган. Унда турли хил ошқозон касалликларига қандай даволар қилиш кераклигини ёзган ва нафси тинишга, тўғри овқатланишга чақирган.

Абу Али ибн Сино (980-1037) ошқозон касаллигининг асосан овқатта борлиқлиги ҳақида ёзади. Унинг фикрича ошқозон касаллиги жинсий аъзога ва фикрлашга ҳам алоқадор.

Биз бу мақоламизда ҳозирги замонда кенг тарқалган ошқозон касалликларининг фақат бир турига тўхталамиз.

Ошқозон касалининг хили ҳам, тури ҳам кўп. Лекин кўпчиликида асосан икки хил ошқозон касаллигини учрайди. Биринчиси, ошқозоннинг ички деворлари яллиғланиши орқасида пайдо бўлган касаллик бўлса, иккинчисида ошқозоннинг айрим жойлари яраганини. Қийинчилик шундаки, уни даволаш учун ошқозоннинг истеъмол қилини мутлақ тўхтатиб қўйишнинг иложи йўқ. Шунинг учун ҳам халқ таъбаотида асосий назифаларидан бири, ошқозон касалликларини умуман бўлмаслигини таъмин этувчи

тавсияларни доимо ташвиқот-тарғибот қилишдан иборат. Доно халқимизда ошқозон касалликларига дучор бўлмаслик борасида аччиққина, лекин олам-олам маъноси бор мақоллар бор. Масалан, “Ўйламай еган оғримай ўлар”, яъни истеъмор қилишдан олдин “нимани емоқчиман?”, “менга бу овқатлар бўлаверадими?”, “қандай тарзда истеъмор қиламан?”, “нима билан истеъмор қиламан?” – деган мулоҳазаларсиз емаслик керак демоқчи. Ўйламай, нетмай овқатга муккасидан тушиб кетиш натижасида ярим кечада оғирлашиб кўнгилсиз ҳол юз бериши, яъни кўрпа-тўшак қилиб касал бўлиб ётмай, тўсатдан бир нарса бўлиши мумкин, демоқчи. Ёки бошқа бир мақол – “Нафси ёмон ҳайитда ўлар”. Маълумки, ҳайит куни ҳамма жойда турли-туман емак-ичмаклар сон-саноксиз кўп бўлади. Бироқ, ноз-неъматлардан ҳисоб-китобсиз “ўзи тўйса ҳам кўзи тўймай” истеъмор қилавериш ва натижада ошқозон, ичаклар ёрилиб кетиши ёки ичак буралиб қолиши, нафсини тиёлмаслик туфайли ҳайит куни кўнгилсиз воқеа юз бериши мумкин демоқчи. Ахир, ҳайит куни ҳеч ким: “Мана бу овқатни кўп истеъмор қилиш ошқозонга зарар”, демайди-ку, аксинча, у куни фақат “Олинг, олинг” гина айтилади. Биз инсонлар баъзи масалаларда ҳайвонлардан ибрат олсак бўлади. Масалан, мол фақат совуқ сув ичади, одам эса, совуқ сув ҳам, иссиқ сув ҳам, аччиқ сув ҳам, шўр сув ҳам, ароқ, пиво ва ҳоказоларни ичаверади. “Ошқозонимга, ичагимга, қизил ўнгачимга, томоғимга, милкимга зарар эмасмикин?”, – деган фикрга бормади. Ёки зарарлигини билатуриб ҳам ичаверади. Шунга айтади-да, “Бандасига бало йўқ балони ўзига тилаб олади”, – деб.

Саломатликнинг бошланғич манбаи ҳам озиқ-овқат ҳисобланади. Тўғри овқатланиш – бу табобат ва табиат

табиатга риоя қилиш демакдир. Хулоса шуки, ошқозон касалликларининг сабаблари ногўғри овқатланиш орасида содир бўладиган дардлардир. Шунинг учун ҳам халқ таъбири тарихида “нафсга” алоҳида эътибор берилган. Нафс – одоб, хулқ-атвор илмида ҳам муҳим ўрин тутаяди. У билан боғлиқ бўлган ибратли маколлар, воқеалар бор. Ошқозон касалликлари инсонни бошқа ички аъзоларининг фаолиятини бузиши турган гап. Бу касалликнинг олдини олиш учун асосан сувни қолган нон, қаттиқ нон, талқон истеъмор қилиш керак. Тини йўқ одам ивитиби истеъмор қилиш мумкин. Овқатларни асосан ўсимлик мойларида, жувоз, ангур ёғида, сариқ ёғда пишириш керак. Иложи борида қовурилган овқатларни кам истеъмор қилиш керак. Кунинча, фақат тийёзни қовуриш лозим, холос. Гўштни асосан узоқ қайнатилган шунингдек, қийма ҳолда истеъмор қилиш керак. Кабобда гўшдаги куртларнинг маълум фозни ўлмай қолади ва улар турли касалликлар кўлгайд. Пахтага метафос сочиш бошлангандан бери жигари соғ ҳайвон йўқ. Гарчи ҳозир бундай зарари юмроқ дорин сочиш тўхтатилгани билан ҳайвонлар соғайиб қолмади. Метафоз ўз ишини 200-300 йил давом эттиради. Шунга кўра, гўштни узоқ қайнатиш ёки узоқ қовуриш керак, бошқа илож йўқ. Пахта экилмайдинган баланд тоғ қишлоқлардаги ҳайвонларнинг жигари соғ бўлиши мумкин, уларнинг гўштидан кабоб қилиш мумкин. Бироқ, шундай имконият чегараланган. Овқатларга, айниқса, суюқ овқатларга илож борица турли сабзавотлардан солиш керак. Чой дамламасини ҳам алмаштириб туриш яхши. Айтайлик, бир кун жабда пўстлогидан, бир кун олма қокисидан, бир кун наъматақдан, бир кун бодом ёки ёнғоқдан, бир кун қайноқ сувни ўзини ичиш, бир кун қора чой, бир

кун кўк чой ва ҳоказо. Ширинликларга келсак, дўкон ширинликларини ва қандолагчилик маҳсулотларини иложи борича кам ва онда-сонда истеъмол қилиниши мақсадга мувофиқ. Асосан, мевалар ва асал истеъмол қилиш керак. Аччиқ ва шўрларни меъёрида, шунда ҳам ҳар кунни истеъмол қилмаслик керак. Спиртли ичимликларни ҳамма турлари ҳам халқ табобатида инсон учун зарарли ҳисобланади. Қатиқ истеъмол қилиш ошқозон касаллигининг олдини олади. Сут истеъмол қилинмаганлиги маъқул. Негаки, ҳозирги биздаги сутда куртдан ташқари йиринг бор ва у кайнатган билан йўқ бўлмайди. Қатиқ ивителиса ёки ширгуруч пиширилса йиринг йўқ бўлиб кетади. Ошқозон касал бўлмаслиги учун гаров булаоладиган маҳсулотлар, булар мевалар, сабзавотлар, ошкўклар, дори-ворлар. Буларни ҳар кунни тўйгунча истеъмол қилиш керак. Қазинорин, ҳасил, тухум каби овқатлар камдан-кам ва меъёрида истеъмол қилиниши маъқул.

Инсон қандай овқат истеъмол қилмасин, уни кўклар, дориворлар, сиркалар билан истеъмол қилиш ва оғизда яхши чайнаш керак. Овқатни иссиқ ҳолда эмас, илиқ ҳолда истеъмол қилиш керак. Шунингдек, чой ҳам илиқ ҳолда ичилиши лозим. Исителиб истеъмол қилинган овқат ошқозонга зарар. Демак, ногўри овқатланиш, ишлаш ва дам олиш орқасида ошқозон деворлари яллиғланиб, меъдада кўнгил айнаш содир бўлади, ич кетади, бош айланади, ранг оқаради, тил усти кўкиш оқ рангда бўлади, иситма пайдо бўлади ва энг ёмони ошқозонда ачишиш билан оғриқ пайдо бўлади ва ҳоказо. Шундай касаллик сезилганда аваламбор қовурилган овқатларни, шунингдек, дўкон ширинликларини ва қандолагчилик маҳсулотларини истеъмол қилишни вақтинча тўхтатиш лозим. Асо-

дан суяк қайнатма ва фақат пиёзнигина қовурилган овқатларга ўтиш керак. Фақат мол гўштини истеъмол қилиш мумкин. Даволаниш даврида вақтинча қазиноринлар, пишлок, норин, сут, тухум, тузланган нарсалар, консервалар, кабоб, куритилган ёки қовурилган балиқ мумкин эмас. Фақат суви қочган нон мумкин. Овқатларнинг ҳаммасини ош кўкларни, қатиқ ёки дучиқ чучук билан истеъмол қилиш керак. Даволаниш тартибни қуйидагича:

1. Сурги ичиб ичми бир-икки марта ювиш лозим (бағрик зардобиде).
2. Ҳамма мевалар ва сабзавотлар мумкин.
3. Қайнаган илиқ сув билан асал ейиш мумкин.
4. Дори сифатида 8-10 ой далачайни (кийик ўти) дамлаб ичиш лозим.
5. Чой ўрнида яллиғ, янтоқ, чучук мия дамлаб ичиш керак.
6. 8-10 ой суяк овқат билан ҳар кунни 2-3 дона баргизумининг баргини тўтраб ичиш лозим.
7. Ҳар кунни бир юса қайнатилган ўрик суви ичиш керак.
8. Тушунедан сўнг ва кечкурун, ётиш олдида ҳар кунни бир ош қошиқ доғ қилинган пахта ёғи ичиш лозим. Шунингдек, наҳорда ҳам.
9. Ошқозон оғриғи босилгач, бемор ҳар кунни кам деганда бир соат тўхтамай юриши ва куч-қувватига қараб жисмоний иш билан шўғулланиши лозим.
10. Ҳар кунни имкониятига қараб, албатта, мева ва сабзавотлардан истеъмол қилиш, айниқса хом қарам, сабази муҳим ўрин тутади.

11. 3-5 дона ёнғоқ истеъмол қилиш лозим, бу ошқозон оғриғини тез босувчи ва шу билан бирга касални даволовчи ҳисобланади. 40-50 гр саримсоқ пиёз-

ни нон ёки овқат билан истеъмом қилиш ёки бир коса қатиқ ичиш мумкин.

Шундай қилиб, биз ошқозон касал бўлганда қўлланадиган халқ муолажасини изоҳладик. Бу энг осон, арзон ва содда йўл билан даволаш услуги ҳисобланади.

ЮЗДАГИ АЖИН-ТИРИШЛАРНИ ЙЎҚОТИШ

Одамнинг юзига ажин тушиши, ҳар бир инсоннинг ички ва ташқи дунёсига, мизожига, жисмоний ҳолатига, соғлиғига, феъл-атвориғига, одобиғига, иш-хунарига, яшаш муҳитига ва озиқ-овқатига алоқадор. Даволашда ана шуларни эътиборга олмаслик, яхши натижа бермайди. Меҳнат, хомашё зое кетади. Шунинг учун ҳам, табиий дорилар қўлланилса, фойда бермаган тақдирда ҳам зарар бермайди.

Минг йиллик халқ табобатидаги кузатишлар шуни кўрсатадики, кимки асосий овқатим деб, мева сабзавотларни билса, у одамда ажин йўқ ёки сезиларли эмас. Ундай одамлар овқатни кам истеъмом қилади. Ажиннинг кўп ёки кам бўлиши, кишининг умумий соғлиғига, руҳий тетиклиғига боғлиқ. Бу борада одам тўртта аъзо-сига эътибор бериши шарт:

Ошқозон соғлиғи, ўпка соғлиғи, жигар ва юрак соғлиғи ажин босмаслиғи учун гаров ҳисобланади. Юзни ҳадеб пардоз-андоз қилиш, бўяш – бу вақтинча чиройли бўлиш холос, аслида у юзни бузади.

Ажин-тиришларни табиий даволашда бир қанча тадбирлар қўлланилади:

1. Бодринг ва қовун пўчоқларининг ички томони билан юзни кунига 2-3 бор артиш.
2. Ҳар куни юзни 2-3 марта совуқ сувда ювиш.
3. Пешона ва юзни ёнига силаш (массаж), бурунни тепадан пастга силаш.

4. Ҳар куни уй ичида, айвончада, ҳовлида секин, дунюлаб 21 дақиқа югуриш.

5. Туғиб уқлаш.

6. Қовурилган, ёғли овқатлар, сут, қази, шўр, кабомлар истеъмом қилмаслик.

7. Ҳафтада 2 марта юзга бир дона тухум сариғини сурқаб, қуригач, ювиб ташлаш.

8. Ҳафтада 1-2 пиёла атала қилинган ҳамиртурушни ком ичиш.

9. Ёзда тушдан сўнг кўлоб сувда сузиб чўмилиш (1-2 соат).

10. Юзни, бошни офтобдан асраш.

11. Жисмоний иш қилиш ёки мунтазам бадантарбия билан шуулланиш.

12. Ҳафтада бир (ёзда) – икки (қишда) ҳаммомда узоқ терлаш.

13. Овқатни аччиқ-чучук, ош кўкларига, турп кабилар билан истеъмом қилиш, гўштни жуда кам истеъмом қилиш.

14. Чой ўрнида: қора андиз томири, чучук мия томири, антоқ, олма қоқи, ялпиз ва кўк чой дамлаб ичиш.

15. Юзнинг рангини яхшилаш учун сариқ нўҳат истеъмом қилиш ва хом қарам еб туриш.

Бу ёзилганлар Сизнинг юзингизга ажин-тириш тушмаслиғига ва бори ҳам йўқ бўлиб кетишига кафий бўла олади.

КАМҚОНЛИК КАСАЛИНИ ДАВОЛАШ

Камқонлик касалининг келиб чиқишига сабаблар фақат иқтисодий қийинчилик туфайли яхши овқатланмаслик деб, тушуниш нотўғри. Масалан, конфет, новвот, шоколад, торт, кекс, кофе, какао, қовурилган

гўшт, тухум, кабоб, қази ва ўта оқ ундан тайёрланган нон кабиларни истеъмол қилган одамда кам қонлик касали келиб чиқади. Ақсинча, қайнатма овқатлар, бурда, сувда пишган гўшт, тухум, иссиқ, юмшоқ нон, оқ қанд, шакар, мевалар, сабзавотлар истеъмол қилган одам кам қонлик касалига дучор бўлмайди.

Кам қонлик касалини келтириб чиқарадиган омиллардан бири, бу кам ҳаракатлик, пийёда кам юриш, бир жойда кўп ўтириш, ётиш. Ҳар бир одам ўз кувватига яраша эрталабдан кечгача ҳаракат қилса, ёки бўш вақтида бадантарбия билан шуғулланса, у одам кам қонлик касалига дучор бўлмайди.

Энди кам қонлик касалини даволашдаги халқ табобати усулларига ўтамиз.

1. Ярим қадок (200 гр) қизил лавлагини артиб, майда тўғраб, унга офтобда қорайган, арзон ўрикдан ярим қадоғини ювиб қўшиб ва уларга беш пайса (100 гр) шакар қўшиб, 3 л сувда то 2 л қолгунча қайнатилади. Энди бу дори сувидан ҳар куни 2-3 пийёла ичилади. Дори тугагач, янгисини тайёрлаш керак.

Қизиғи шуки, 2-3 пийёла ичилиши билан беморда ижобий ўзгариш юз беради, ўзини яхши ҳис қила бошлайди.

2. Бурда (манти қасқонда, оташдонда), сувда пишган пийёзни, қийма гўштни, суви қочган нон билан кунига 1-2 бор истеъмол қилиш керак.

3. Чой ўрнида наъматак дамлаб ичиш шунингдек, жийда пўстлоғидан, тут қоқидан чой дамлаб ичиш яхши.

4. Сабзи шиннисини суви қочган нон билан истеъмол қилиш.

5. Ёзда кунига 2 марта 40 дақиқадан офтобда ётиб ёки ўтириб товланиш. Бошга, юзга офтоб тушмасин. Офтоб тушаётган баданга доғ қилинган пахта ёғидан суркаб олиш керак. Офтобга чиқатуриб қатиқ ичиш,

дам олганда узоқ қайнаган ўрик сувидан иссиқ-иссиқ тўйиб ичиш лозим. Қиш бўлса, сандалда (домда бўлса, сандал шипига 3 та лампочка ўрнатиб) ётиш. Яъни сандалда кечаси билан оёқларидаги, қувоқдаги, белдаги ва умуман бадандаги шамоллаш бутланади.

Халқ табобатида яна бир қонни кўпайтирувчи муҳим, ажойиб усул бор. Бир шиша “Кагор” винони (қадим замонда чаросдан тайёрланган узум шароби), чоракам бир қадоғ (300 гр) шакарни олти литр сувда то 5 л қолгунча қайнатиб, энди ундан ҳар куни 3 пийёла ичиш лозим. Ичган заҳоти юзга қон югуради.

Биз юқорида кам қонликни даволашдаги халқ табобат усулларини энг арзон ва осонларини изохладик. Бу муолажани бажариш ҳар кимни кўлидан келади деган умиддамиз.

СУЯКНИ МУСТАҲАМЛАШ

Бундан 40-50 йиллар илгари йўлкада кетаётган эркак ёки аёл кўққисдан тойиб кетиб йиқилса, кўли ёки оёғи синмас эди. Ҳозирги кунда одам йиқилса, кўпинча бирон жойининг суяги синади ёки зил кетади – ёрилади. Бу жумлани ўқиган муштарийлар “Нега, нима сабабдан?” – деган саволни айтишлари муқаррар.

Ҳар бир воқеликнинг тарихи ва сабаби бўлади. Илгарилари ҳатто шахар халқининг аксарияти сув таширди, бозорга қолда юк олиб борарди, юк таширди, ўтин ёрарди, тўнғак кавларди ва энг муҳими кетмон чопарди – деҳқончилик билан шуғулланарди. Хотинлар болаларини кўтаришиб юришар эди ва ҳоказо. Хуллас, жонсмоний иш озми, кўпми бор эди. Офтобда юриш, ишлаш туфайли бадан қораяр эди. Натижада, илгарилари одамларнинг мушаклари, пайлари (мускулларни) чиниқар эди. Мустаҳкам ва бақувват бўлар эди.

Айниқса, офтоб суякни мустаҳкамлар эди.

Жисмоний меҳнат ёки мунтазам бадантарбия ва офтоб нури, инсон суягини қаттиқ, чидамли қилади. Замонавий тиббиёт фикрича, одам суягини мустаҳкамлаш учун, унга озуқа тарикасида “Д” витамини керак. У “Д” витамини тухум саригида, сариёғда, қизил сабзда ва энг кўпи қуёш нурида деб, таъкидлайди.

Демак, инсон суягининг мўрт бўлмаслиги учун, энг муҳими, офтоб нури ва жисмоний ҳаракат бўлиб чиқди. Шунинг учун, олти ой ёзни ўтказмай, ҳар куни 1-2 соат баданни офтобга тутиб қорайтириш керак. Бироқ, бунда бошга, юзга офтоб тушмасин. 10-15 кунгача баданни офтобга туганда доғ қилинган пахта ёғи суркаш лозим, акс ҳолда, терингиз арчилади, қуяди. Бадан қорайиб олгач, ёғ суркамай, офтобда ётаверинг.

Офтобга чиқатуриб қаттиқ ичиб олинг, кайтгач, қайнатилган ўрик сувидан илиқ ҳолда тўйиб-тўйиб ичинг. Баданни ҳар йили 4-5 ой офтобга тутиб қорайтириш, суякларингиз учун ўта муҳим зарурият деб билинг. Шунда, Худо хоҳласа йиқилсангиз суягингиз синмайди, зил кетмайди. Борди-ю, томдан ёки даҳадан йиқилиб, суягингиз синса ёки зил кетса, гипсдан сўнг, 1-2 ой тоза мумиёни атала қилиб, ҳар куни синган жойига чаплаб боғланг ва мошдагини ичинг.

Суяги синган ёки зил кетган одам дори сифатида 3 ой кун ора мош истеъмол қилиши лозим. Мошни турли оқатлар кўринишида, шунингдек, уни ювиб, бўктириб сўнг қуритиб қовуриш лозим. Масалан, буғдойни қовургандай (қумоч), маккажўхорини қовургандай (бодроқ) каби уни ҳам қовуриш лозим. Мақсад мош билан мумиёнинг ишини уйғунлаштириш.

Мумиё ва мош билан даволанганда оғир юк кўтарса ҳам суяк оғримайди. Совуққа ҳам чидамли бўлади. Фақат замонавий дори-дармонлар билан синганни,

ани кетгани даволагандан сўнг юк кўтарганда синган, ани кетган жой оғриydi. Совуқ бўлса ҳам оғриydi. Шунинг учун гипедан сўнг, албатта, мумиё ва мош билан даволаниш керак. Аслини олганда гипсни ҳам тухум сарини ва дока билан қават-қават қилиб шикаст етган жойга ўрам ҳосил қилиш керак. Шунда зах бўлмайди, кунярмайди ва қораймайди.

Албатта, ҳеч кимнинг ҳеч қаери синмасин. Худонинг ўли асрасин, Омин.

ҚОРИН ҚЎЙИШ ВА ДАВОСИ

Бу касалик жуда қадимдан маълум. Семириб, қориннинг чиқиб кетиши икки хил бўлади.

1. Наслий.

2. Сунъий.

Наслий семизлик ва қорин қўйиш кам учрайди. Кунингасунъий семириб, қорин чиқиб кетиш ҳолларига дуч келамиз. Қорни чиқиб кетган одам, албатта, совуқ минжовли бўлади. Қориннинг чиқиб кетиши гарчанд касаллик бўлмаса ҳам, у турли касалликларга чалиниши жуда осон одам бўлиб қолади. Наслий семизликка қараганда сунъий семизлик хавфли бўлади.

Қорин қўйиш бу семизликка қиради. Улуғ аллома – табибларимиздан Абу Али ибн Сино (980-1037): “Семизлик томирларни қисиб, руҳни сўнишига олиб келади”, – деб ёзади. Давосига келганда овқатни кам истеъмол қилиб, кўп ҳаммомга тушишни тавсия қилади. Абу Бакр ар-Розийнинг (865-926) фикрича, семиришга нафсининг ёмонлиги сабаб бўлади.

Умулман қориннинг чиқиб кетишига бир қанча сабаблар бор. Ўз гавдасини бепарволик орқасида идора қилмаслик, ногўрри овқатланиш. Мунгазам жисмоний иш ёки бадантарбия билан шуғулланмаслик, меъридан

ортикча чиқиб кетиши туфайли қорин бўшлиғи, кўкрак қафаси ва юрак атрофини ёғ қатламлари босади. Қорин чиқиб кетиши орқасида қон томирларнинг фаолияти қийинлашади, яъни томирлар қисилиб, уларда қон, ҳаво оқими қийинлашади. Шунинг натижасида киши руҳига ҳам ўта зарар бўлади. Қорин қўйиб юборган одамнинг жисмоний ҳаракати ниҳоятда чегараланади.

Энди хатоларга йўл қўйиб, қорин қўйиб юборганлар тушкунликка тушмай, руҳан эзилмай, енгни шимариб ишга киришсалар, албатта, қоринларини йўқ қилиб, гавдани чиройли бичимга солиб олишлари мумкин. Бунинг учун қуйидаги тадбирларни амалга оширишлари керак.

1. Суюқ овқатларни, айниқса, унли суюқ овқатларни истеъмол қилмаслик (вақтинча).
 2. Иссиқ, юмшоқ ва оқ нон мумкин эмас. Қора (ке-пакли), суви қочган нон мумкин (оз миқдорда).
 3. Қовурилган, ёғли овқатлар, сут, қази, кабоб, шўр ва тухум мумкин эмас.
 4. Дўкон ширинликлари, қандолатчилик маҳсулотлари, каҳва, какао мумкин эмас.
 5. Асал мумкин.
 6. Ҳамма мевалар ва сабзавотлар, полиз маҳсулотлари мумкин.
 7. Спиртли ичимликлар мумкин эмас.
 8. Ҳафтада 1-2 марта ҳаммомда узоқ терлаш зарур.
 9. Ўз куч - қувватига қараб, дўхтир назоратида, жисмоний иш ёки мунтазам бадантарбия билан шуғулланиш керак.
 10. Ҳар куни 40 дақиқа югуриш.
- Мутлоқ соғайиб, ихчам бўлиб кетиш учун, айтилганлар бажарилса, бир йил кифоя бўлади. Бу халқ табобатида тажрибадан ўтган ижобий усул.
- Юқоридагиларга қўшимча ҳолда яна қуйидагиларни тавсия этамиз.

1. Ўрик (қишда), очик (ёзда) сув хавзаларида ҳар кун камидан бир соат сузиш лозим.

2. Аста-секин "лўла" ёстиқда ерга қараб ётишга ўтиш керек.

3. Ҳеч қачон тўйиб овқат емаслик керак. Бу гап фақат қоринни кичрайтириш учунгина эмас, умумий соғлиқнингизни яхши бўлишини ҳам кўзлаб айтилган.

Ҳасталиқдан халос бўлишда Сизга Худонинг ўзи ёр бўлсин. Омин.

ОЁҚ, ЎҚ ТОМИР КАСАЛИ

Бу касалга асосан кўпинча тик туриб ишлайдиганлар чалинади, чунинчи: саргарошлар, чизмакашлар, со-тувчилар кабилар. Бу ҳодиса хомиладор аёлларда ҳам учраб туради, лекин хомила вақти тутагач бу касаллик тузалиб кетади. Кўйимичдан бошлаб оёқнинг ён томондан ёки ички томонидан то оёқнинг учигача борувчи ўқ томир касалланади. Касаллик асосан шамоллашдан бўлади. Кўпинча шикастланган ўқ томир, танадан бўғлиб чиқиб туради ва айрим жойларда у тугунчалар - ёнроқчалар ҳосил қилиб тўқ кўк рангли бўлади. Ўқ томирдан оқиб пастга тушиб, яна тепага кўтарилувчи Қон оқимининг тартиби бузилади ва натижада оғриқ пайдо бўлади. Тик туриш, юриш, ўтириш қийинлашади. Кечалари баъзан томир торгади, қон оқиб бўғинларида қон лангалашади, баъзан улар ёрилади ва ҳоказо.

Замонавий тиббиёт буни жарроҳлик йўли билан даволайди. Иккидан бири: ё чириган ўқ томирлар кесиб олиб ташланади, ёки сим тикиб томир ичи тозаланади. Лекин, барибир оғриш давом этади ва иссиқ ойларида ҳам, жун пайпоқ кийилади.

Халқ табобати йўлида қадимдан бу касални 2 хил йўл билан даволаб келинади. Қайси хилини қўлданни та-

биб белгилайди. Биринчи йўли зулук солиш, силаш, сўнг офтобга тутиб қорайтириш. Иккинчи йўли 6-9 малҳам қўйиб, чаплаб устидан сув қоғоз ёпиб, устидан яна эгилувчан бинт билан ўраб, уни устидан тўр кийгизиб, уни устидан алоҳида шунга ишлатадиган чулки-пайпоқ кийдириб, 9 кун ечмаслик. Сўнг офтобга тутиб, қорайтириш.

Халқ табобат йўли билан даволанганда озик-овқатда, ичимликда парҳез бўлади. Буни касалнинг мизожига қараб табиб белгилайди.

Кейинги 300 йил ичида бу касални даволашда, халқ табобатида учинчи йўли топилди – исриқ сувига солиш, ялпизга ўраш ва ҳоказо. Лекин қайси бирини қўллашни табиб белгилайди.

Қадимда ҳам бу касалликни табиблар билганлар. Абу Бакр ар-Розий (865-926) бу касалликни “кўнчик” деб номлайди. “Даволаш учун сабири ускутарийдан, сариқ халиладан ва оқ совринжондан бир дирхамдан (бир дирхам – 2,975 грга тенг) олиб, тўйиб, элаб, қориштириб сақа қилиб беш-олти марта истеъмол қилиш, деб ёзади.

XVI аср табиби Юсуфий ибн Муҳаммад ибн Юсуф эса, “чаноқсон касали” деб номлайди. Унинг фикрича агар касаллик балғамдан (совуқдан) бўлса, дарахт пўкагини атрифул билан истеъмол қилиш лозим. Борди-ю, қонни кўплигидан (иссиғи ошишидан бўлса), софидан қон олдириш керак, деб ёзади.

Албатта, бундай дардларни табиб кўриб нима қилиб даволаш усулини белгилайди. 6-9 малҳамлар таркиби ўта мураккаб, уни бемор тайёрлай олмайди, табиблар тайёрлайди.

СУТ БЕЗИНИНГ КАТТА БЎЛИБ КЕТИШИ

Сут безини ўз ҳажмидан катта бўлиб кетиши бу касаллик эмас. Бирок, бу хунук ҳолат. Аёл кишининг қадди-қоматини, латофатлигини, файзли кўринишини бузади. Яъни одам аъзоларининг ўзаро муносиби бузилади.

Сут безининг ўз ҳажмидан, меъёридан катта бўлиб кетиши ўша аёлнинг умумий соғлиғи билан боғлиқ. Бунга сабаб:

1. Умумий семириш.
2. Ваданда ҳўллик ошиб кетиши.
3. Қовурилган, ёғли, кучли овқатларни ҳаддан ташқари кўп истеъмол қилиш.
4. Ширинликка ўчлик.
5. Кам ҳаракат қилиш, юриш ёки мунтазам бадан-тарбия билан шуғулланмаслик.
6. Оқ нон ва қандолатчилик маҳсулотларини кўп миқдорда истеъмол қилиш кабилар.

Хўш, даволаниш ва ҳар томонлама чиройли бўлиш учун нима қилиш керак?
Авваламбор озиб, ўртача-ихчам ҳолга келиш керак. Бунинг учун:

1. Сулоқ овқатларни тўхтатиб, фақат енгил куюқ овқатларни истеъмол қилиш керак. Масалан, ширғурч, шовла, бунда пиширилган каргошка, қовоқ манти, гречка, ловия, нўхат ва ҳоказо.
2. Асосий овқат сабзавот ва мевалар бўлмоғи маъқул.
3. Тўйиб овқатланмаслик лозим.
4. Қовурилган, ёғли овқатлар, сут, қази, каюб ва тухум
5. Ҳафтада 1-2 марта ҳаммомга тушиб, узок терланш шарт. Шунда вазн камаяди, ўзингизни енгил ҳис қиласиз.

6. Оз-оздан кунига 3-5 марта овқатланиб, кеч соат 7-8 дан сўнг ҳеч нарса емаслик ва ичмаслик яхши.
 7. Ширинлик деб, фақат асални ва меваларни билинг.
 8. Жисмоний иш ёки бадантарбия билан мунтазам шуғулланнг.
 9. Сут безларини ҳар куни 2-3 марта ёзда совуқ сув билан, қишда илиқ сув билан ювинг.
 10. Овқатни сирка, аччиқ-чучук ва ош кўкларни билан истеъмол қилинг ва қора нон истеъмол қилинг.
 11. Ҳар куни уй ичида, айвонда ёки ҳовлида аста-секин 21 дақиқа югуринг.
 12. Кўпинча ерга қараб, лўла ёстиқда ухланг.
- Шу юқорида айтилганлар бажарилса, албатта, 6-8 ой муддатда ўз хоҳишинингизга эришасиз. Ёзилган муолажалар Сизнинг кўпингиздан келади, деб, ишонаман. Худонинг ўзи шифо берсин. Омин.

БОЛАЛАРДА ИЧ КЕТИШ КАСАЛИ

Болаларда ич кетиш касали катталарга нисбатан кўпроқ учрайди. Айниқса, 2-3 яшар болаларда ич кетиш ёз фаслида кўп учрайди. Бу касал болаларнинг ички аъзоларидан ошқозон ичаклари касалланганда, шамоллаганда юз беради. Касалликнинг келиб чиқишига бир қанча сабаблар бор. Энг аввало, тозалikka рия қилмасликдан, нотўғри овқатланиш орқасида ич қотиб қолишдан, мизожда совуқликнинг ошиб кетишидан ва ҳоказо.

Ич кетиш касаллигини бир қанча турлари бор. Икки ойликдан то етти ойлик чақалоқлардаги ич кетиш она сути қуюқ ёки суюқлиги, тиш чиқиши билан боғлиқ бўлади. Шунингдек, чақалоқни ортиқча иссиқ ўраб ухлатиш ҳам ич кетишга олиб келади. Бир яшардан тортиб то ўн икки ёшгача бўлган болаларда кўпроқ ичбуруғ

ич кетиш касаллиги учрайди. Ич кетганда болаларнинг ошқозони ёки йўгон ичаги оғрийдн, шилимшиқ, боъдан йиринг аралаш ҳолда таҳораг чиқади.

Ич кетиш касали ёз фаслида болаларни офтоб уриши туфайли ҳам бўлиши мумкин. Уларни бу дармон куритадиган, ҳолсизлантирадиган ич кетиш касаллигидан асраш учун шахсий тозалikka ўргатиш лозим. Ҳамма сабзавотларни доимо ювиб истеъмол қилиш, таҳоратдан олдин ва сўнг қўл ювишга ўргатиш. Кўчадан келганда, овқатланмоқчи бўлганда қўл, оғизларни ювиш, усти-бошларини озода тутиш, эски овқатларни истеъмол қилмаслик ва ҳоказо.

Ота-оналар, мураббиялар болаларни, айниқса, ёз кунлари ич кетиш касаллигидан асраш учун қайнамаган сувни ичишларига йўл қўймасликлари шарт. Иложи борича болаларга иссиқ чой ичириш, катик ва қатик зардоби ичириш лозим. Музқаймоқ истеъмол қилгандан сўнг ёки мева, сабзавот истеъмол қилгандан сўнг иссиқ чой ичириш керак. Кун иссиқ пайтларида болаларга қовурилган, ёғли овқатлар, қази, кабоб, сут бермаслик керак. Ёзда болалар асосан суюқ овқатлар, мева ва сабзавот истеъмол қилсин. Улар ухлаганда, албатта, пашшахонга тутиб бериш лозим, чунки, пашшалар болаларга юқумли касалликларни олиб келиши мумкин. Шунингдек, болаларни оқин сувларда ва фаввора сувларида чўмилишларига йўл қўймаслик керак.

Агар болаларни катталар иложи борича яхши асрашлар ич кетиш касали юз бермайди. Борди-ю, ҳар ҳолда болаларда ич кетиш касали пайдо бўлганда, бу касалликни даволаш учун нималар қилиш керак, деган саволга халқ табибати қуйидаги чораларни, дори-дармонларни тавсия қилади.

1. Иссиқ оқшоқ хўрда ичириш.
2. Нон талқон, тут талқон едириш.
3. Қоринни енгил ўраб қўйиш.
4. Янтоқдан чой дамлаб ичириш.
5. Узоқ қайнатилган сувда пишган саримсоқ пиёз едириш ва сувини ичириш.
6. 40 дона хандон писта истеъмол қилиш.
7. Эски қатиқ ичириш.

Умуман олганда ич кетиш касалини даволашда юзлаб дори-дармонларни қўллаш мумкин. Лекин, биз юқорида санаб ўтганлар болаларни даволашда етарли бўлади. Болаларни ич кетишдан даволашда ҳар бир болани алоҳида олиб, унинг мизожини, куч-қувватини, ёшини аниқлаб туриб, унга мос дори-дармонларни табиб белгилайди.

Табобат тарихидан маълумки, улуғ аллома табибларимиз ҳам болаларда ич кетиш масаласига алоҳида эътибор берганлар. Абу Бакр ар-Розий (865-926) боланинг ичи кетса, талқон қайнатилган сувни, анор сувини, шунингдек, зирк қайнатмасини, майиз беришни тавсия қилади.

Абу Али ибн Сино (980-1037) таъкидлашича, ичи кетган болани қорнига қизилгул уруғи, ё петрушка уруғи, ёки Рум арпабодёни уруғи, ё зира қиздириб боғланади. Бошқа дорилардан: сиркада ивигитилган зира, қизилгул, ёки сиркада қайнатилган тарик қоринга боғланади.

Яхшиси, болаларнинг ҳаётига хавфли бўлган ич кетиш касалининг бўлмаслигини таъминлаш мақсадга мувофиқ бўлади. Болаларимизни бу касалликдан Худонинг ўзи асрасин. Омин.

ФАРЗАНДСИЗЛИК ДАВОСИ

Табобат тарихида бу масалага улуғ аллома табиблардан Абу Али ибн Сино (980-1037) ҳам ўз асарларида тўхтаб ўтади. Унинг ёзишича, бола бўлмасликнинг сабаби ё эрда ёки хотинда бўлади. Ички ва ташқи аъзоларнинг касалланиши туфайли фарзанд бўлмаслиги мумкин. Бу фикрни кейинги табиблар ҳам ўз асарларида тасдиқлашади ва даволарини келтиришади.

Фарзанд кўрмасликнинг сабаблари кўп ва улар хилма хил. Бу масалада ҳар бир муайян оилани алоҳида аниқлаб кўриб чиқиб, сўнг даволашни бошлаш лозим. Замоनावий тиббиётга оид бўлган илмий ва оммабон манбаларда фарзандсизликнинг ҳамма сабаблари батафсил равишда бирма-бир изоҳлаб берилган. (Шу туфайли биз, сабабларига тўхталиб ўтирмадик).

Халқ табибатида эрни ҳам, хотинни ҳам, табиб қўл томирларининг уриш ҳаракатини аниқлаб чиқади, кўз, юз, тилни кўриб чиқади, суҳбатлашади, сўнг бир фикрга келиб, муолажа режаларини тузади. Тажрибада фарзанд бўлмаслигига кўпинча эр сабабчи бўлиб чиқади, шунда фақат эр даволанади.

Халқ табибати фарзандсизликка умумий – ҳамма учун тааллуқли бўлган сабаблари ҳам бор, деб билиб, икковларига ҳам пуштли бўлиши учун қуйидаги муолажани тавсия қилади. Бу услуб авваламбор инсон соғлигига зарар бермайди. Шу усулда даволанганларнинг аксарияти фарзандлик бўлиб кетишганлар. Бу муолажани эркак ўзидан деб билса, эр бажарсин, амалга оширсин. Бордиго, эр соғ бўлиб, хотин даволаниши керак бўлса, хотин бажарсин. Икковларида ҳам бир хилда касаллик бўлса, икковлари ҳам бу даволанишни амалга оширсинлар.

1. Ҳар куни киндикдан пастига то оёқларнинг учигача қора кўчқорнинг эритилган думба ёғидан суркаб, офтоб-

да очиб ўтириш. Жавзо ойи бўлса, бир кунда тўрт марга чиқиш, ҳар чиққанда бир соат ўтириш. Чиқишда қаттиқ ичиб олиш, дам олганда қайнатилган ўрик сувидан иссиқ-иссиқ тўйгунча ичиш. Киндикдан юқорисига, шунингдек, бошга офтоб тушиши шарт эмас. Саратон-сумбула ойларидида офтобга ҳар чиққанда ярим соатдан ўтириш (4 марта). Мезон ойида ва ақраб ойининг 15 гача офтобда ҳар кун 10-12 соатдан (4 мартада) ўтириш ёки ёғиш.

Офтобда товланишда бир кун ёғ суркалса, иккинчи кун мумиё суркаш ва ўша кун иётишда мошдек мумиёни ютиб ёғиш.

Даволаниш даври куз ёки қиш фаслига тўғри келиб қолган тақдирда, иссиқда товланиш сандалда бажарилиши лозим. Кўп қаватли уйларда турувчилар сандални ички ён шилларига 4 та лампочка ўрнатсалар, шунда у иссиқ сандал бўла қолади.

2. Хафтада бир ҳаммомда узоқ терлаш лозим.
3. Даволаниш даврида совуқ нарса ичиш, совуқ овқат истеъмол қилиш мумкин эмас. Спиртли ичимлик мумкин эмас.
4. Оқин сувда чўмилиш, совуқ сувда ювиниш мумкин эмас.
5. Суяқ хамир овқатлар вақтинча мумкин эмас.
6. Иссиқ, юмшоқ нон мумкин эмас.
7. Қовурилган овқатлар, сут, қази, кабоб, шўр, аччиқ мумкин эмас.
8. Шақар, асал ва оқ қандан бошқа дўкон ширинликлари ва қандолатчилик маҳсулотлари мумкин эмас.
9. Ҳамма мевалар ва сабзавотлар мумкин.
10. Қаттиқ, творог мумкин.
11. Ҳар кун бир сиқим қора кишмиш истеъмол қилиш.
12. Сариёғ мумкин.

13. Чой ўрнида фақат янтоқ дамлаб ичиш.
14. Хафтада бир бедана шўрва ичиш ва гўштини ҳам истеъмол қилиш.

15. Алоқа ҳар икки хафтада бир мартаба.
16. Сувда пишган тухум мумкин. Товуқ гўшти мумкин эмас.
17. Кун ора нўхат ёки ловия истеъмол қилиш.
18. Ҳар кун тўйиб ухлаш.
19. Ҳар кун ўрик суви ичиш керак.

БУЙРАК ШАМОЛЛАШНИНГ ДАВОСИ

Ўтмишда улуг табибларимиз бу дардга алоҳида эътибор берганлар. Абу Бакр ар-Розий буйрак шамоллашганда уни даволаш учун иссиқ сувга тушишни, арпа қабнатмасини, анор сувини ичишни тавсия қилади. Абу Али ибн Сино ҳам буйрак шамоллаганда иссиқ жомга тушишни ва ётишда буйракка турли даво суртмалар суркашни тавсия қилган.

XVI аср табиби Юсуфий ибн Муҳаммед ибн Юсуф – Бобур Мирзонинг ҳос табиби буйрак бодида кепак, туз босишни ва “мой усул” ичишни буюради. Шу асрнинг бошқа бир табиби Давоий ал-Гилоний долчин дамлаб ичишни ёзади.

Инсон ички аъзоларининг ҳаммаси ҳам тузилиши жоннатидан ўта мураккаб ва шу билан бирга нозик бўлади. Буйрак шулардан бири, шу билан бирга, буйрак бошқа аъзолардан ўзгача хусусиятларга эга. Буйрак касалланса уларни сиқаш, уқалаш, бирон нарса суркаш ёки иссиқ, совуқ нарсани улар устига қўйиш мумкин эмас.

Буйрақларга ташқаридан бирон нарса урилса, улар ёрилади, шикастланади. Буйрақларнинг даволанишида уларни ўзларига хос “инжиқликлари” бор. Истеъмол қилинадиган овқатларни, суяқликларни ҳаммасини

ҳам ёқтиравермайди, танлайди. Буйракнинг касалликларга чалиниши ҳам осон. Халқ табобатида 20 га яқин хилда буйрак хасталиклари мавжуд. Чунончи: шикастланиши, тош пайдо бўлиши, буйрак сили, яллиғланиши, пастга сийжиши, шишиб кетиши, ифлосланиши ва ҳоказолар. Энг кўп учрайдиган касаллик бу шамоллаш билан боғлиқ бўлган касалликдир.

Буйракларнинг шамоллашига кўпинча тез-тез ароқ ичиш, пиво ичиш, оқ винолар (сухой) ичиш, оқин сувда чўмилиш, терлаб туриб совуқ чашмага ёки жомга тушиш, муз истеъмол қилиш, нам жойда ётиш, совуттичдан совуқ ичимликларни кўп марта олиб ичиш, ҳўл кийимда юриш, совуқда ёмғирда қолиб кетиш каби ҳоллар сабаб бўлади.

Буйрак шамоллаш касали тез пайдо бўладиган касаллик эмас. Буйрак сурункасига узоқ шамоллагандан кейин ёки доимо совуқ мизожли спиртли ичимликлар ичилгандан кейингина пайдо бўлади. Буйрак шамоллаш касали инсоннинг орқасидан, белидан юқорида бирдан оғриқ пайдо бўлишидан бошланади.

Оғриқлар санчиқли, тўлқинли бўлиб баъзан у силжиб юради. Буйраклар оғриганда оғриқнинг кучидан нафас олиш тартиби бузилади, кўз аланг-жаланглади, иштаҳа йўқолади, юракда санчиқ пайдо бўлади. Баъзан бош айланади, кўнгили айнийди, оғриқдан беморга дунё қоронғидай туюлади. У қийшайиб юра бошлайди, дам ўтириб кўради, ерга ётиб ҳам олади. Хуллас, бемор ўзини қўйгани жой тополмайди.

Халқ табобати бу касални узил-кесил ва тез даволай олади. Бунинг учун бемор ва унинг оила аъзоларидан кимдир ёрдам бериб, қуйидаги усулда муолажани бажаришлари лозим.

1. Беморни майка, кўйлагини ечиб, орқасини бўйнидан то қуймичигача бўлган майдонни офтобга

тоблан лозим. Офтоб бемор этининг юқори қатламини кундириб, арчиб тушмаслиги учун беморнинг орқасига дов қилинган пахта ёғи суркаш лозим. 10-15 кундан сўнг, ёғ суркамай офтобга тобланса ҳам бўлаверади.

Офтобга тобланиш жавзо ойида ҳар куни ярим соатдан 3 марта. Саратон-сумбула ойларида ҳар куни 20 дақиқадан 3 марта. Мезон ойида ҳар чиққанда 2 соатдан офтобга тобланиш 3 марта. Куз офтоби ўта фойдалди.

Бодрино, касаллик кеч кузда ёки кишида содир бўлса, унда ҳар куни кечаси орқага қўй ёғи суркаб, сандалда ордани ўтга тоблаб ётиш шарт. Бу ишни уч ой қиш бўйи беморни лозим. Кўп қаватли уйларида турувчи беморлар учун сандал шипини ён томондаги тахталарига тўртга патрон ўрнатиб, лампочка қўйилса, иссиқ сандал ҳосил бўлади. Бемор кундузи 1-2 марта исириқ (жом) ванна қилиши лозим. Бунинг учун бир боғ исириқни майдалаб, бир челақ сувга солиб, 20 дақиқа қайнатиб, уни доқадан сувга туртиб, сувини ваннага қуюди ва кўшимча иссиқ сув қўлиб ваннани тўлдириб, энди бемор тушиб, сув совуқлигига ётади. Бошқа сувда бадан чайқалмайди, артилмайди, чойнаб ётишиб ўтириб этни қуритади ва сўнг кийинлади. Кўчага чиққанда оёқларни иссиқ туттиш керак.

2. Бемор буйракларини ювиш мақсадида ҳар куни 3-6 та қари бодрингни арчиб, ўртасидаги пишган уруғини оғизда яхши чайнаб, ютиши лозим. Бодринг уруғидаги сув буйракларни яхши ювади. Қиш фасли бўлса, бодринг уруғидан ҳар куни беш пайсасини (100 гр) гўнуб, 1 литр сувда қайнатиб ичиш лозим.

3. Ҳар куни бир қадок (400 гр) "мой усул" ичиш лозим. Уни таварлаш усули: беш пайса асални икки ярим қадок (1 л) сувда то бир қадок қолгунча қайнатилади.

4. Ҳафтада 3 марта ҳаммомда узоқ терлаш лозим.

5. Қовурилган, ёғли опқатлар, қази, кадоб, сут даво-

ланиш даврида истеъмол қилиш мумкин эмас. Спиртли ичимликлар мумкин эмас.

6. Дўкон ширинликлари (оқ қандан бошқа), қандолатчилик маҳсулотлари, конфет, шоколад, торт, кекс, кахва, какао ва турли пиширмалар, музқаймоқ мумкин эмас.

7. Чой ўрнида фақат янтоқ дамлаб ичиш. Кўк чой, памил чой мумкин эмас.

8. Ҳамма мевалар мумкин.

9. Ҳамма сабзавотлар, полиз маҳсулотлари мумкин.

10. Суюқ хамир овқатлар мумкин эмас.

11. Овқатда зира ва зирк ишлатиш лозим.

12. Кўпроқ буғда пишган картошка, манги истеъмол қилиш лозим.

13. Кун ора чой ўрнида 50 гр тозаланган ширин мия (чучук мия) томирини 1 литр сувда дамлаб ичиш керак.

14. Ҳар куни 21 дақиқа уй, ҳовли ичида секин, лўкиллаб югуриш керак. Бир кеча кундуз ичида 90 марта ўтириб туриш.

15. Сариеғ, қатик, творог мумкин.

16. Ҳар куни ярим қадоқ (200 гр) саримсоқ пиёзни сувда пишириб истеъмол қилиш, сувини ҳам ичиш.

17. Ҳар куни 5-6 та ёнғоқ истеъмол қилиш.

18. Бемор қўлидан келадиган майда жисмоний иш қилгани яхши. Оғир юк кўтариш, оғир иш қилиш мумкин эмас.

19. Ерга қараб, лўла ёстиқда ётиш яхши.

Даволаниш муддати 3 ойдан 6 ойгача. Бу дард шу йўл билан ўз вақтида даволанмаса, бошқа буйрак касалликларига ўтиб кетиш хавфи бор.

Юқорида келтирилган муолажа тўла бажарилса, албатта, шифо топади. Бу усулда даволаниш неча юз йиллар ичида тажрибадан ўтган, ишончли даволаниш йўли.

УЧИНЧИ БЎЛИМ

«Унка сили нима?

«Фалаж ва шолни даволаш усули

«Танглай ва милклар нега

«Яллиғланади?

«Оқ тошмаларнинг сири

«Товон ёрилиши ва уни даволаш



ИРҚУННАСО – ҚҲЙМИЧ КАСАЛИ

Ирқуннасо-қўймич ва думғазанинг шамоллаши ёки бошқа бир сабабга кўра пайдо бўладиган дард. Баъзи бир тарихий тиббийёт асарларда у Урқ-ан-Насо деб ҳам ёзилади. Замоनावий Оврупо тиббиётида уни радикулит деб номлашади.

Ирқуннасо касаллигининг бир қанча турлари бор. Бўйин-елка ирқуннасоси, кўкрак қафаси ирқуннасоси. Баъзан пастки умуртқа оралиғига нерв толаси кириб, қисилиб қолади, бу сон-оёқ ирқуннасоси ҳисобланади.

Бу мақолада биз, фақат қўймич – думғазани ирқуннасоси устида гап юритамиз. Умуман ирқуннасо касаллиги жуда қадимдан маълум. Бу касалликнинг илмий асосда ўрганилиши Шарқда илк ўрта асрга тўғри келади. Оврупо тиббийёти бу дардни XIII-XIX асрларда илмий исботлаб берди.

Қўймич – думғазани ирқуннасосининг келиб чиқишига бир қанча сабаблар бўлади:

- 1) Ўз имкониятини ҳисобга олмай, ортиқча оғир юк – нарса кўтариш орқасида.
- 2) Қўймични сурункасига шамоллатиш туфайли.
- 3) Қўймич – думғазани бирон нарсанинг қаттиқ урилиши ёки йиқилиш туфайли.

Инсоннинг меҳнат қилиш жараёнида асосий оғирлик қўймичга тушади, яъни умуртқанинг охириги, пастки поғоналарига. Шунда босим ортиқча бўлса, калсаллик пайдо бўлади, меъёрида бўлса, касаллик келиб чиқмайди. Бироқ машқ қилиб қўймични чиниқтирилса, унда у оғир юкларни кўтара оладиган “чидамли” бўлади.

Ирқуннасо дарди ўз вақтида, охиригача даволанмаса, у бир йўқ бўлиб, яна пайдо бўлиб, ҳатто доимийликка ҳам айланиши мумкин.

Ирқуннасо касаллиги асосан баҳорда, кузда ва кенда кўтагайди. Ёзнинг иссиқ ойларида у “жим” бўлиб қолади. Демак, у асосан шамоллаш орқасида пайдо бўлади.

Бу касаллик кўпинча инсон 40 ёшдан ўтгандан кейин бошланади. Хотинларга нисбатан эркакларда бу дард кўпроқ учрайди.

Ирқуннасо билан касаланган одам қўймичнинг устги қисми ва атрофида оғриқ пайдо бўлади. Оғриқ кечаси ва саҳарда кучаяди. Шунинг учун кеча бедор ўтади. Санчиқдан бемор кўпроқ ерга қараб ётади ва санчиқдан кўрқиб, иложи борица қимирламасликка аракат қилади. Беморнинг оёғида куч-қувват камаяди. Эгиллиш, букилиш, бурилиш жуда қийинлашади. Нуталишдан, аксиришдан ҳам санчиқ туфайли кўрқайди. Ўз-ўзидан маълумки, бундай аҳволда иш фаоллиги сусаяди, йўққа чиқади. Бемор кўрпа-тўшак килиб ётиб олади. Жисмоний ҳаракат деярли тўхтайтиди. Беморнинг асаби бузилади, ҳаловати йўқлигидан у ўта инижик бўлиб қолади.

Даволашни изохўлаймиз:

1. Ер қалампир илдииздан ярим қадоғини олиб, уни ифё туғрагандай тўғраб, қўйма чиқаргичдан чиқариб, калтачага солиб, халтача оғзини тикиб, уни ёстиқчага аблаттириб, энди ёстиқчани касални қўймичига қўйиш билан 6 қават докани қўйиб, уни устига ёстиқчани кавол қолди қўйиш лозим ва шу тариқа ёстиқча 70-80 дақиқа турсин. Сўнг ёстиқчани ағдариб, яна 60 дақиқа турсин. Бордию, 6 қаватда касал 2жуда куйдирворяпти” – деса, докани каватини кўпайтиринг.

Касални оғир-оғирлиғига қараб, бу муолажани кун билан 3,5,7,9 ва 11 марта қайтариш мумкин.

2. Жавабондан бошлаб, ҳар куни 1-2 соат қўймични

ёз ичи офтобга туттиб, қозоннинг қоралиги даражасида қорайтириш лозим.

3. Ҳар кунни ётиш олдидан қуймигча бир кун қўй ёғи, бир кун мумиё суркаб, иссиқ ўраб ётиш керак.

4. Ҳафтада 1-2 марта ҳаммомга тушиб узоқ терлаш яхши. Ёки чашмага (иссиқ душ) кунора қуймични тутиб қиздириш.

5. Ҳар кунни ётиш олдидан қуймични енгил уқалагиш керак.

6. Чой ўрнида қалампирмунчоқ дамлаб ичиш лозим.

7. Қаттиқ, текис ерда ётиш лозим.

8. Даволаниш даврида совуқ нарса истеъмол қилиш ман этилади.

9. Даволаниш жараёнида суюқ ҳамир овқатлар мумкин эмас, зах беради. Шунингдек, кўк чой мумкин эмас.

10. Ўн бир марта исириқ сувига тушиб ётиш лозим. Бунинг учун бир боғ исириқни майдалаб, бир пақир сувга солиб, 15-20 дақиқа қайнатиб, энди уни доқада сузиб, жомга қуйиб, қўшимча иссиқ сув қуйиб, тушиб ётиш зарур. Сув совига, туриш керак ва жомдаги суви пақирларга олиб қуйиб, эртасига уни иситиб, ишла-тиш лозим. Яъни, 11 кунгача.

Даволаниш муддати касалликнинг оғир-енгиллигига, эски-янгилигига қараб, бир ойдан уч ойгача чўзилиши мумкин. Даволанишдаги қўлланиладиган дори-лар беморга ҳеч қандай азоб, оғриқ ёки ачишиш бермайди, беозор ўтади.

Шу юқоридаги айтганлар тўла бажарилса, бемор бу дарддан бутунлай тузалиб кетади.

САРДОР КАСАЛИНИ ДАВОЛАШ

Сардор касали деб ошқозон, 12 бармоқли ичак, ин-гичка ва йўғон ичакларнинг касалланишига айтила-ди. Замонавий тиббиётда бу дард панкратит деб ном-ланади. Бунда ҳазм йўлларини ҳамма тармоқлари касалланиб, ўсма ва қанд (саратон) касаллари ҳам бўлиши эҳтимолдан холи эмас. Шунинг учун панкра-тит аниқланаётганда қанд касаллигини аниқлашга ҳам қон топширилади.

Халқ таъбаотида бу касаллик икки усул билан да-воланади. Биринчи усулида турли дори-дармонлар билан бўлса, иккинчи усули дорисиз даволаш бўлиб, биз бу мақоламизда айнан иккинчи – дорисиз усулини изоҳлаймиз. Бунда сардор касали билан оғриган одам фақат ҳаво (ҳавода азот, углонордон газ бўлиб, у одам аъзоларига яхши овқат) ва қайнаган илик сув билан овқатланиб даволанади.

Бундай ажойиб усул билан даволаш шарқ халқ таъ-баотида қадимдан бор. Ислон динида рўза тутиш ҳам ин-сонларни шунга яқин тартибда даволаш ҳисобланади. Бутун дунёда тан олинган улуғ Шарқ табиблари: Форо-бий, ар-Розий ва ибн Синолар ҳам шундай усул билан одамларни турли касалликлардан кутқаришган.

Бу усулнинг моҳияти шундаки, сардор касалига ча-линган одамнинг бутун ҳазм йўлларидаги эски овқат қолдиқлари, қасмоқлар, ортиқча ёғлар, жароҳатланган эглар, хужайралар, шишлар, ўсмалар, яралар, захарли шил-лиқлар, томирлардаги лахталашиб қолган қон парчалари, қўйингки, инсонни касалликка олиб келган ҳамма иллатлар ёнилғига айланиб, газ кўринишида чиқа бошлайди. Натижада, ички аъзолардаги ҳамма касалликлар чиқиб кетиб, бутун аъзолар тозаланади.

ДАВОЛАНИШНИНГ БОРИШИ

Тоза хаво ва қайнаган илиқ сувдан бошқа нарса истеъмол қилиш истаги икки кун давом этади холос, сўнгра меъдада енгиллик пайдо бўлади ва овқатга интилиш йўқолади. Даволанишнинг бешинчи кунидан сўнг эса бетобни овқатга қарагиси ҳам келмай қолади ва шу ҳол даволаниш охиригача давом этади.

Даволанувчининг тилини устки қисми оқ қалин қатлам билан қопланади. Нафас чиқарганда оғиздан ацетон ҳиди келиб туради. Бунинг сабаби, ошқозон ва нафас йўлларидаги чиқиндилар газ ҳолатида ўпка орқали оғиз бўшлиғидан чиқади. Сийдик тўқ сарик, қуюқ ва қолдиқлар билан чиқади. Бунда буйрак тозаланиб, даволаниб боради.

Томир уриши кўтарилиб, 120 мартага (1 дақиқада) чиқиши ёки аксинча, пасайиб 40 мартага тушиши мумкин. Кўнгил бир оз айнаши, бош айланиши, қувват камайиши, томоқ қирилиши, ич кетиши, шамоллаш кўриниши бўлиши мумкин. Бироқ, бундай ҳоллар жуда оз муддат давом этади. Буларнинг ҳаммаси ноқулайлик тўғриси ҳам, лекин инсон саломатлигига путур етказа олмайди. Чунки, булар баданни тозаланишга ўтганлигидан, даволаниш бошланганлигидан аниқ далолат беради ва оз фурсатда ўтиб кетади.

Ўз-ўзидан маълумки, вазн оғирлиги ҳам камаяди. Бемор вазни 20-23 фоизга камайиши мумкин. Инсон саломатлигига хавф соладиган вазн камайиши 40 фоиз бўлиб, бунга бетоб ва бошқарувчи табиб йўл қўймасликлари шарт. Бир кунлик ўртача вазн камайиши – 350-400 граммга тенг бўлади.

Баданни, оёқ-қўлларни доимо иссиқ сақлаш лозим. Қаттиқ шамоллашга йўл қўйиш ўта хавфли.

Даволанишдаги бу ёқимсиз ноқулайликлар ҳаммада бир хилда кечмайди.

Ҳамма беморларда ўзига хос кўринишда ўтади ва кўнчилигида бу ҳоллар умуман бўлмайди.

Даволаниш жараёнида одамдаги ёғнинг камайиши ва қисман мушаклар кичрайиб кетишининг инсон саломатлигига ҳеч қандай зарари йўқ. Мушаклар ҳармининг кичрайиши, мушак хужайраларининг қисқариши билан боғлиқ йўқолиши билан эмас. Юрак мушакларининг қисқаришига келсак, у бор-йўғи 3 фоизга қисқаради, холос. Бунинг сабаби, юрак фаол ишлайди, унда ёнилғига олинадиган, ишдан чиққан хужайралар жуда кам бўлади. Шунингдек, юрак ўзини-ўзи таъмирлашга ўтади ва қон айланиши ишини яхши йўлга қўйиш билан шуғулланади.

Даволаниш даврида ошқозон, ичаклар, яъни ҳамма ҳазм аъзолар овқатларни парчалаш учун ўзларидан шиллик – сув чиқармайдилар. Даволанишдан олдинги даврларда ҳазм аъзолар овқатларни парчалаш, овқатта айлантириш учун ўзларидан шиллик – сув чиқаради. Ошқозонга қанча овқат кирганлигига қараб эмас, қандай овқат кирганлигига қараб шиллик – сув чиқаради. Масалан, одам гўшт, ёғ, тухум кабиларни истеъмол қилганда ошқозон хлористо-водородний кислотани (ачитмани) ўзидан кўп миқдорда чиқаради. Бироқ, одам крахмал овқатларни (нон, макарон, картошка кабиларни) истеъмол қилганда ошқозон ўзидан ачитма – парчловчи сувларни камроқ чиқаради.

Даволанишда одам аъзоларидаги касалликка олиб келган ҳамма иллатлар, ишдан чиққан хужайралар, инфосланган қонлар, яралар, ўсмалар, жароҳатланган этлар, қотмалар ҳаммаси кунма-кун, соатма-соат чиқинди сифатида ёниб газ ва кекириш йўли билан чиқиб кетади. Бадан ва унинг ҳамма аъзолари янгиланади, ёшаради, тозаланади.

Даволанишда одамнинг бутун ички аъзоларида ва ташқи терисида ўта мураккаб ўзгаришлар содир бўлади. Миллиард сонли ҳужайраларда тозаланиш, янгиланиш, яшариш бўлиб, бу одамни ҳам жисмонан ва руҳан янгилайди, соғлом қилади.

Даволаниш тартибини изоҳлаймиз:

1. 3-5 кун даволанишга тайёргарлик қилиш керак. Бунинг учун кун бўйи ҳеч нарса емай, ичмай кеч соат 6-7 ларда 1 л қатиқ зардобини тез ичиш лозим. Зардоб ични ювиб, овқат қолдиқларини чиқариб ташлайди. Бу ишни 3-5 кун давомида ҳар кун қилиш лозим. Сўнгра фақат тоза ҳавода ҳар кун иложи борича чуқур-чуқур нафас олиб, чанқаганда қайнаган илиқ сув ичишга ўтиш лозим. Бошқа хил овқатлар (ҳаводан бошқа) ва суюқликларни (қайнаган илиқ сувдан бошқа) ичиш керак эмас. Зардоб билан ични ювгандан кейинги кун даволанишнинг биринчи кунни ҳисобланади.

2. Даволанишнинг бошидан бошлаб, бемор илгари ҳар кун нима иш қилиб юрган бўлса, ўша ишини ҳеч нарса бўлмагандай, давом эттириши лозим. Фақат оғир жисмоний ишларни қилмаслик керак.

3. Даволаниш даврида оғиз бўшлиғида ичдан чиқиб келган аччик, бадхўр сўлак пайдо бўлади. Уни доим тупуриб ташлаш лозим.

4. Даволанишнинг бошидан охиригача бетоб ҳеч қандай дори-дармонларни истеъмол қилиши, суркаши асло мумкин эмас.

5. Даволаниш мuddати касалнинг оғир-енгиллигига, эски-янгилигига ва шахсий табиатига, куч-қувватига қараб, узоқ ёки тез кунда тугайди. Умумий чегара мuddати етти кундан 47 кунгача боради. Кўпчилик касалларда 7-13 кун ичида даволаниш мuddати ту-

гайди. Борди-ю, даволаниш мuddати 20 кундан ошган тақдирда бетоб шу муолажани биладиган табиб ёки дўхтир назорати остида давом эттириши лозим. Касаллик мuddати қанча бўлмасин, бемор ўзини оғир-босиқ тутиши, ховлиқмаслиги, матонатли, чидамли ва қаноатли бўлмоғи даркор.

6. Беморнинг тузалганлигини, даволаниш тугаганлигини билдирувчи бир қанча аниқ кўрсаткичлардан биламиз. Улар куйидагилар:

а) бемор бир кун эрталаб туриб, ўзини жуда бардам, тетик ва мутлақ соппа-соғ ҳис қилади;

б) оғизда ёқимли, ширин ва кўп микдорда сўлак пайдо бўлади;

в) тилнинг устки қисми қизил тусга киради;

г) сийдик оқ сариқ, ўта суюқ чиқади;

д) томир уриши бир маромда бўлади;

е) ҳарорат ўз меъёрида бўлади. Иштаҳа пайдо бўлади. Демак, энди бутун касаллик иллатлари ёниб,

чиқиндига айланиб, сарф бўлиб тугади, аслий соғлиқ тикланди. Шу даврдан бошлаб, овқатланишга ўтиш мумкин. Бироқ, нимадан бошлаш керак? Бу масалада жуда эҳтиёт бўлиш, шошқалоқликка асло йўл қўймаслик лозим. Шу пайт хато қилмаслик, тартиб ва интизомни сақлаш энг асосий вазифа бўлиб қолади. Чунки арзимаган хатога йўл қўйиш, инсон ҳаёти учун ўта хавфли ва шунча қилган муолажа бир пул бўлиши мумкин.

7. Уч кунгача (эрталабдан кечгача) фақат томат, олма, қарам каби мева сабзавотларнинг сувлари (со-кларига) қайнаган илиқ сув қўшиб (60 гр га 50 гр), ҳар соатда ичиб туриш лозим.

8. Яна уч кун сабзавот ва мева сувларининг энди ўзини, сув қўшмай ичиш мумкин.



9. Еттинчи кундан бошлаб мева ва сабзавот истеъмол қилиш ва бир пиёлагина оқ хўрда ичиш (ёғсиз, гўштсиз ва тузсиз) мумкин. Шунингдек, бир бурда қотган нон ҳам мумкин.

10. Саккизинчи кундан бошлаб ёғсиз, гўштсиз жуда кам туз солиб, турли донлардан суяқ овқатлар ичиш, мевалар, сабзавотлар истеъмол қилиш мумкин бўлади. Оқ суви қочган нондан кунига 2-3 бурда истеъмол қилиш мумкин.

11. Унинчи кундан бошлаб, сариеғ ишлатиш мумкин. Хафтада 3 кун гўштни қийма ҳолда истеъмол қилиш мумкин. Шундай қилиб, овқатга аста-секин эҳтиётлик билан кўп емай кириб бориш лозим.

12. Ошқозон ҳажми кичрайган, ўз ҳолига келган, шунинг учун, бир ўтиришда ярим косадан ҳам озроқ овқат ичиш лозим. Бу гап ҳамма овқатларга ҳам алоқадор.

13. Энди овқатни, нонни жуда узоқ чайнаб, оғиз бўшлиғида уни аталага айлантириб, сўнг ютинг, шошилмай овқатланинг. Доим табиб билан маслаҳатлашинг.

Маълум қисқа вақт ўтиши билан Сиз, ўзингизни ишчан бўлиб қолганлигингизни, кўзингизни илгаригидан анча равшанлигини сезасиз. Овозингиз ҳам жарангдор бўлади. Гавдангиз хипча ва ҳаракатчан бўлиб қолади. Энди шамоллаш, тумов бўлмайсиз ва ҳеч қандай дорисиз яшай бошлайсиз.

Буларнинг ҳаммасини амалга ошириш учун даволаш тартибига тўғри ва тўла тушунган ҳолда амал қилиш лозим. Акс ҳолда “қош қўяман деб, кўз чиқариб қўйиш” ҳеч гап эмас.

ТАХТ КАСАЛИ

Замонавий тиббиёт бу касални парконсонизм деб юритади. Бу дард фалаж, шол касалликлари туркумига кирлади. Шарқ халқлари табаотида бу хасталикнинг номи тахт касали дейилади.

Қанда касалига чалинган одамнинг ошқозон ости беши инсулин ишлаб чиқармай қўйганидек, тахт касалига чалинган одамнинг орқа бош миясига жойлашган қорамтир беши допанин номили шилликни ишлаб чиқармай қўяди. Натигада одамнинг қўл-оёғ “буйруқ” билан ишламай қўяди. Дунёдаги кўпчилик доришунослар тахт касалини даволаш учун допамин шиллигини суяғий яратиш кўрдилар. Айниқса, венгер доришунослари анча яхши допанин ишлаб чиқардилар. Лекин шунга қарамай, тахт касалини даволашда маълум сил-жинш юз бермади.

Замонавий тиббиёт мутахассисларининг фикрича тахт касалининг келиб чиқишига сабаблар кўп. Масалан, энцефалит, отеросклероз касалликларини ривожланишидан, шунингдек, дорихона дориларини кўп истеъмол қилишдан, бошни уриб олишдан, бош ичида ўсма пайдо бўлишидан ҳам тахт касалига чалинади.

Тахт касали замонавий тиббиётда ўтган асрда инглиз дўхтири Джеймс Парконсон томонидан аниқланган. Бў касалик Шарқ халқ табаоти илмига XV асрда кирган.

Тахт касалига чалинган одамнинг юриши жуда секинлашади. Ўтириб-туриши қийинлашади. Юрганда туқтаб-туқтаб қолади. Бетоб ўзи юролмайди. Касалнинг юзиде тек қараб туриш пайдо бўлади, оғиздан сув оқади. Гипирини жуда қийинлашади, тушуниш қийин. Баски касалларда бош, қўл қалтирайди, кўзи кичиклашади, нури камаяди ва хоказо.

Тахт касалини суяк суриши мумкин. Кўпинча бу

дард ҳаётдан орттириб олинади. Аксар 50-60 ёшдан кейин пайдо бўлади. Бироқ кейинги 10 йил ичида ёшларда ҳам учрайдиган бўлиб қолди. Бу касалликка кўпинча зиёлилар, савдо ходимлари ва жамиятнинг юқори табақасига мансуб кишилар чалинади.

Дарднинг келиб чиқишига кўп йиллар ичида ба-данга тўпланган иссиқликнинг ошиб кетиши сабаб бўлади. 50-60 ёшда инсонда касалликка қаршилик йўқолади. Шунинг учун 50-60 ёшдан кейинги ҳаётда инсон ўзида касалликка қаршиликни яратиши лозим, яъни 50-60 ёшгача қилган жисмоний ишини икки баробар ошириш ёки мунтазам бадантарбия билан шуғулланиши лозим. Агар одам еяпман, ичяпман, яшайвераманда деса, бу ўта хато фикр. “Чиқим” ва “кирим” ўзаро муътадиллашиши лозим. 50-60 ёшдан сўнг озиқ-овқатни ҳам маълум даражада енгиллатиш лозим. Бу гаплардан мақсад, касалликнинг олдини олиш, ейилган озиқ-овқатларни, ширинликларнинг куч-қувватини баданда тўглаб бормай сарф қилишга ўргатиш – касал бўлишга йўл қўймасликнинг гарови.

Даволаш тизимини изоҳлаймиз:

Даволаниш муддати 2 йил. Бу дардни даволашда оила аъзолари, туғишганлар бевосита ёрдам бериши лозим. Даволаниш даври бетобдан ўта чидамли, матонатли, қаноатли, бардошли бўлишни, аниқ ишонч би-лан ишга киришиликни талаб қилади.

Даволаниш жараёнида табиб турли-туман дори-ларни қўллаши, уларни ўзгартириб туриши мумкин. Му-олажа ҳар бир касалда ўзига хос кўринишда олиб бори-лади. Бу борада касал мизожи муҳим аҳамиятга эга.

ДОРИЛАР ИЗОҲИ

1. Даволанишда бетоб жуда кўп жисмоний ҳаракат-ларни бажаришига тўғри келади. Бунинг учун турли мосламалар – тренажерлар, швед девори кабилар керак бўлади. Жисмоний даво ишларини – машқларини даво-ловчи табиб, дўхтир ишлаб чиқади ва бошқариб боради.

2. Даволаниш даврида бетобга қовурилган ёғли овқатлар, қази, кабоб, тухум, сут мумкин эмас.

3. Дўкон ширинликлари, қандолатчилик маҳсулот-лари, кофе, какао, музқаймоқ мумкин эмас.

4. Юмшоқ нон, иссиқ нон мумкин эмас.

5. Қаттиқ, сузма, ширтуруч мумкин.

6. Кук чой мумкин.

7. Асал, ҳамма мевалар, сабзавотлар мумкин.

8. Май ойдан бошлаб, бетоб офтобда ётиб, ўтириб даволанади. Тахтада тўшаксиз ётиш шарт. Офтобга чиқишда қаттиқ ичиб олиш керак. Очиқ баданга доғ қилинган пахта ёғ суркаш зарур. Дам олганда узоқ қайнаган ўрик сувидан иссиқ-иссиқ тўйгунча ичиш ло-зим. Май ойида ҳар куни 6 соат бўлиш керак.

Июнь-август ойларида ҳам офтобга чиқиш 6 марта бўлади. Лекин энди ҳар чиққанда ярим соатдан ёта-риш шарт. Офтобга чиққанда орқа-олдини алмаштириб ту-риш шарт. Энди баданга ёғ суркамаса ҳам бўлаверади. Қаттиқ, ўрик суви ичиш давом этади.

Сентябрь-октябрь ойларида офтобга чиқиш соати ҳар куни 10-12 соатдан бўлиши лозим.

Чой ўрнида олма қоқи дамлаш мумкин. Бир кун кун бўйи қайноқ сув ичиш лозим, ич ювилади.

9. Ҳар куни 20 дона шафтоли мағзини, 10 дона исриқ уруғини истеъмол қилиш керак.

10. Ҳар куни 2 пиёла суюлтирилган хамиртуруш ичиш лозим.

11. Ҳар куни 2 дона хом бақлажон, 4 та булғор қалампирини истеъмол қилиш шарт.
12. Ҳар куни 8-10 та чилонжийда истеъмол қилиш керак.
13. 120 марта исирик жом (ванна) қабул қилиш лозим.
14. Ҳар куни касални уқалашни ташкил қилиш шарт.
15. Бетоб ҳар куни “мошдек” тоза мумиё истеъмол қилиши лозим.
16. Август ойида касални 30 марта ялпизга ўраш шарт.

Юқорида айтилганлар тахт хасталигига чалинган беморнинг даволаниш дастури ҳисобланади. Булардан ташқари даволловчи табибнинг ҳам даволлаш дастури бўлади. Табиб даволлаш даврида турли дориларни қўллайди. Уларнинг тизимини табиб белгилайди.

Ушбу дастур иложи борича арзон ва амалга оширса бўладиган даражада тузилди.

ФАЛАЖ, ШОЛ ДАРДИ ВА УНИ ДАВОЛАШДАГИ НОЁБ УСУЛ

Ҳамма турдаги фалаж, шол касалликларини Шарқ табиблари жуда қадимдан ҳаво ва сув билан даволлаш усулини қўллаб келганлар.

Шарқнинг улуғ аллома табиблари ал-Фаробий (873-950), ар-Розий (865-926), ибн Сино (980-1037), Абу Райҳон Беруний (973-1048)лар овқатсиз ҳаво ва қайнаган илиқ сув билан даволлаш усулини тартиблаштирган, такомиллаштирганлар.

Фалаж, шол касалликларини фақат ҳаво ва қайнаган илиқ сув билангина даволашни қандай тушунмоқ керак? Бунинг изоҳи нимадан иборат?

Ҳавода азот, эфир ёғи, нордон газ бўлиб, улар инсон баданига ҳаётий озуқа – овқат бўла олади. Унга қўшимча

қонга қайнаган илиқ сув бадандаги ҳамма жараёни ўқитиб қолишга йўл қўймайди. Беморнинг бадани овқат ўрнида фақат ҳаво ва қайнаган сув олади холос. Энди вужуддаги миллион-миллион сонли хужайралар ҳаётий нисбатлиқни яраттиш учун ички ва ташқи ҳамма касалланган аъзоларни ёқилғига айлантира бошлайди. Шунда ҳамма касалланган хужайралар, терлар, яралар, шишлар, шишиқлар, лахталанган қонлар, қотиб қасмоқлашган овқат қолдиқлари “ўтинга” айланади. Шундай қилмаса, касал баданидаги ҳаёт тўхтаб қолади. Бу ишни инсон баданидаги соғлом қон таркиби бажаради. Соғлом қон касалнинг ҳаётини бошқаришга киришади.

Даволаниш жараёнида касал бадани бош мия билан чамбарчас алоқада бўлиб, авваламбор қонни тозалашга киришади. Сўнг бош мия асаб толалари билан биргаликда ўзларидаги тозаланган қон ёрдамида, бадандаги касал аъзоларни даволашга киришади.

Бу жараён бемор баданида ўта мураккаб, лекин нодрамлик билан кечади. Бемор баданидаги тоза қон, бемисоли кўринмас “дўхтир” сифатида даволанишни бошқаради. “Ҳўжайиннинг” (дардманнинг) аъзоларидаги ҳамма иллатлар “ўтинга” айлантирилиб, ёқиб бўлингач, бетоб соғайиб, тузалиб кетади.

ДАВОЛАНИШ ЖАРАЁНИ

Касалга овқат бермай, уни фақат ҳаво ва қайнаган илиқ сув билангина “боқилса”, беморни 2-3 кунгача овқат егиси келиб туради. Сўнг овқат истаги йўқолади, ўзини енгил ҳис қила бошлайди. Беш кун ўтгач, бемор овқат ейишни умуман хоҳламайди. Сабаби, баданда даволаниш жараёни бошланади. Энди шу даволаниш жараёни тугамагунча касал овқат истеъмол қилишни хоҳламайди.

ДАВОЛАНИШНИ ИЗОХЛАШ. ТАЙЁРГАРЛИК

Даволаниш бошлангалигини унинг тили устида пайдо бўлган қалин оқ қатлам билдиради. Бетоб нафас чиқарганда оғиз бўшлиғидан ацетон хиди келади. Бу ўпка ва унинг атрофи, ошқозон кабиларни даволаш бошлангалигидан далолат беради. Беморнинг сийдиги ўта ифлос туша бошлайди, орқа авратдан ҳар галгидек газ чиқиши давом этади. Бу дегани, бетобдаги касаллик иллатлари “ўтинга” айланиб ёқилмоқда. Томир уриши бир дақиқада 120 мартагача кўтарилиши ёки 40 тагача пасайиши мумкин.

Даволанишнинг бошланғич даврида беморнинг бир оз кўнгли айнийди, ичи кетади, иситмаси чиқади, боши айланади, кучсизланади, шамоллаш аломатлари пайдо бўлади. Бу ҳол табиий, лекин, хавфли эмас.

Бетоб маълум даражада вазнини йўқотиб боради, кунига 300-350 гр.дан. Лекин уни маълум чегараси бор — 40 фоиз, бироқ амалда озиш 20-23 фоизга боради ҳолос. Бу ишни табиб кузатиб боради. 20-23 фоизга вазн камайиши ҳаёт учун хавфли эмас. Бемор баданини доим иссиқ сақлаши керак, шамоллаш хавфли. Бу жараёнлар ҳар бир касалда ҳар хил кечади.

Озиш жараёнида мушаклар ўз хужайраларини йўқотмайди. Лекин ҳажми вақтинча кичраяди. Юрак мушаги фақат 3 фоизга кичраяди — бу хавфли эмас. Юрак ўзини-ўзи даволашга киришади ва унда қон ҳаракати бирмунча яхшиланади.

Ошқозон, ичак безлари овқат кирмагандан кейин ўзидан шиллиқ чиқармайди. Натижада, касал хужайралар бадандан чиқарилиб, янги, ёш хужайралар пайдо бўлади.

1. 3 кун ҳеч нарса емай, ичмай фақат ҳар куни кечга бориб 1 л. қаттиқ зардобини бирдан ичиб ични ювиш лозим.

II. Тўртинчи кундан бошлаб, ҳеч нарса емай, ичмай тоза ҳавода 4-5 соат юриб, чанқаганда қайнаган илиқ сувдан майда хўплаб ичиш мумкин.

Даволанишдан олдин нима иш қилиб юрган бўлса, касал шу ҳолда ўша ишини давом эттириши керак. Фақат оғир нарса кўтариши мумкин эмас.

Оғиз бўшлиғида пайдо бўлган шиллиқларни туфлаб туриш лозим.

Даволаниш даврида ҳеч қандай дори қабул қилиш мумкин эмас.

Даволаниш муддати ҳар кимда ҳар хил. Бу касални эски-янгилигига, мизожига, касалнинг қуввагига боғлиқ. Даволаниш муддати 45 кунгача. Бироқ, кўпинча бемор бу чегарага бормай тузалиб кетади. Юқори чегара 90 кун.

Энг муҳими, бетоб ҳар қандай шароитда ҳам ўзини тута билиши, матонатни, чидамни ишлатиб, қаноатли бўлиши лозим.

III. Беморнинг тузалиб, дарди йўқ бўлиб кетганлигини билдирувчи бир қанча омиллар бор. Авваламбор, фалаж туриб юра бошлайди.

Касал тузалганлигининг аниқ кўрсаткичлари куйидагилар.

1. Бетоб тилининг устидаги оқ қатлам ўз-ўзидан йўқ бўлиб, қизил рангга киради.
2. Сийдик ранги тиниқ, тўқ олади.
3. Оғиздан ацетон хиди чиқиши тўхтаб қолди.
4. Томир уриши текислашади.

5. Бетоб ўзини яхши ҳис қилади ва овқат егиси келадди. Унинг оғзида ширин таъм пайдо бўлади.

IV. Бетоб тузалгач, унга бир ҳафтагача мева, сабзавот шарбатларига сув қўшиб берилади. Кунига бўлиб-бўлиб 100 гр. нон (суви қочгани) берилади.

Иккинчи ҳафтада мева, сабзавот сувларига сув қўшмай бериш. Нон ҳажмини 400 гр. га чиқариш (кунига) 50 гр. оқ қанд, 60 гр. сарийёғ, 2 пиёла оқ хўрда бериш мумкин.

Учинчи ҳафтадан нон 300-400 гр. Мева, сабзавот сувлари ва меваларнинг ўзини хом берса бўлади. Суюқ, қовурилмаган овқатлар, кунига 100 гр. сарёғ, 100 гр. асал мумкин.

Тўртинчи ҳафтадан бошлаб, бетоб энди соғ одамлардек овқатланиши мумкин.

Ошқозон ҳажми кичрайганлиги туфайли энди кўп овқат емаслиги, ичмаслиги лозим.

Энди кечаги шол, фалаж ёки бошқа касалга чалинган одам, бугун ўзини соғ ва яхши ҳис қилади. Кўзи илгаригидан яхшироқ кўради, қулоғи яхшироқ эшитилади, товуши жарангдор бўлиб қолади. Гавдаси анча енгил, хитча бўлиб қолади. Энди у шамолламайди, дорилар ишлатмай қўяди.

Ҳамма масала касални даволанишга ишонч билан жиддий киришиши, яхши тайёргарлик қилишига боғлиқ. Бу ишда ўта одобли, чидамли бўлиш шарт.

ТАНГЛАЙ ВА МИЛКЛАРНИНГ ЯЛЛИНГЛАНИШИ, ОҚ ТОШМАЛАР ТОШИШИ ВА УЛАРНИ ДАВОЛАШ

Оғиз бўшлиғида юз берадиган касалликлар ичида танглай ва милклар яллиғланиб, оқ тошиши (грибковий стоматит), инсонни кундалик ҳаётини ўта қийин аҳволга солиб қўяди. Чунки у овқат истеъмол қилишни, тапиришни йўққа чиқаради ёки қийинлаштириб, азоб беради. Бу дардга чалинган одамнинг асаби бузилади, ҳаловати йўқолади.

Касаллик танглай ва милклар қизариб юмшаб, ҳарораг кўтарилишидан бошланади. Тез орада милк чеккаларида ва танглай юзида майда оқ тошмалар чиқади, оғиздан ёмон, қўланса ҳид келади.

Касалликнинг келиб чиқиш сабаби одамнинг иссиғи ошиб кетишидан бўлади. Яъни қовурилган, ёғли овқатларни (гўшт, балиқ, тухум), қазми, кабоб, сут кабиларни, шунингдек, турли ширинликлар меъёридан ортиқча истеъмол қилиниши натижасида бу дард пайдо бўлади.

Кўп асрли тажрибага эга бўлган халқ табиоти бу дардни доим тўла даволаб келган. Бунинг учун қуйидаги муолажани амалга ошириш лозим:

1. Ҳар кун танглайни, милкларни новокаинда эритилган мумиё суюқлигида 4-6 марта эмлаш керак. Бунинг учун, 1 гр мумиёи асилни 60 гр новокаин суюқлигида эритиб, ундан эмлаш учун кунига 2 чой қошиқ ишлатилади. Тоза доканинг бир парчасини суюқликка ботириб, милкларни ва танглайни қайта-қайта эмлаш керак.

2. Кунига бир дона алоэ баргини олиб, уни узунасига иккига бўлиб, кесиб чиқиб, ичидаги шиллигини пичоқда қориштириб пиёлага солиб, унга бир парча

тоза докани ботириб, танглайни, милларни 4-5 маҳал эмлаш лозим. Шилингандан қолган алоэ баргини майда тўғраб, 2-3 пиёла сувда 2-3 дақиқа қайнатиб оғиз бўшлиғини ғарғара қилиш керак ярмини ичиш лозим.

3. Тоғолчани қайнатиб ичиш ва шунингдек, оғиз бўшлиғини чайқаш, ғарғара қилиш лозим.

4. Чой содасида оғизни чайиш. Бунинг учун ярим чой қошиқ чой содасини бир пиёла қайнаган илиқ сувда эритиб, кунига 4 марта оғиз бўшлиғи чайилади.

5. Саримсоқ пиёз ва сафсар (сиёх) қайнатмасида оғиз бўшлиғини кунига бир неча бор чайқаш керак бўлади.

6. Далачой, ерчой ва маврак гиёҳларнинг ҳар бири туюлмасидан бир чой қошиқдан олиб 0,5 л сувда 4-5 дақиқа қайнатиб, 3-4 кунгача оғизни чайқаш керак.

7. Ер қалампир ва қора андиз томирлари қайнатмасида ғарғара қилиш. Бунинг учун, уларнинг ҳар бирдан беш пайсадан олиб 0,5 дақиқа қайнатиб, 3-4 кунгача оғиз бўшлиғини ғарғара қилиш керак бўлади.

Даволаниш даврида беморнинг овқатланиши қийинлигини ҳисобга олиб, халқ табobati қуйидагиларни истеъмол қилишни тавсия қилади:

ивитилган нон сувини ичиш;
атала ва оқ хўрда ичиш;
бугда ёки сувда пиширилиб, эзилган картошкага шўрва сувидан қўшиб, суюлтириб ичиш;
кўк чой ва турли мева сувлари, шунингдек, сабзавот сувларидан ичиш мумкин.

Даволаниш даврида қовурилган, ёғли овқатлар, қази, кабоб, сут каби иссиғлиқ овқатларни истеъмол қилиш тўхтатилади. Бу рўйхатга дўкон ширинликлари, қандолатчилик маҳсулотлари, кофе, какао ва музқаймоқлар ҳам кирради.

Қайнаган, илиқ сувда асални эритиб ичиш мумкин. Бу касал билан кўпинча болалар касалланади. Бизнинг даво усулимиз болаларга ҳам, катталарга ҳам баъбаравар тааллуқлидир.

Бу дардга чалинган катта одамлар билсинларки, уларнинг ошқозони, ичаклари, жигари ҳам касал. Озми-кўпми бавосир касали ҳам бор. Демак, шу аъзоларини ҳам даволашга киришсалар яхши бўлади.

Оғиз бўшлиғидаги яллиғланишни, тошмаларни юқорида зикр қилинган усулда тез ва тўғри даволаса, бир ҳафта, ўн кунда соғайиб кетади.

ЎПКА СИЛИ ВА УНИ ДАВОЛАШ

Ўпка сили касаллиги нафас йўли касалликлари ичида энг оғири, мураккаби ва ўта хавфлиси ҳисобланади. Бу касаллик одамда узоқ йиллар ичида аста-секин пайдо бўлади.

Ўпка сили – бу кекирданинг пастки, майда шохчалари атрофида жойлашган ўпка япроқларининг сункали яллиғланишидир. Ўпка япроқларини бириктирувчи кўп сонли тўқималар бирин-кетин емирила бошлайди ва ўз вазифасини бажара олмай қолади.

Ўпка сили касаллиги “ўжар” ва “инжик” дард бўлиб, у одамдан одамга юқади.

Бу касаллик қадимлан маълум, бутун дунёга кенг тарқалгандир. Касалликнинг икки кўриниши мавжуд:

1. Очик кўринишдаги ўпка сили.
2. Яширин кўринишдаги ўпка сили. Биринчисида балғам таркибида сил микроби бор бўлса, иккинчисида бўлмайди. Касаллик авлоддан-авлодга ўтмайди, яъни суяк сурмайди.

Касалликка чалинган беморнинг балғамидаги сил микробактериялари фақат ўпканигина шикастлан-

тирмай, у қон томирларини, мушакларни, суякларни, мия пардаларини, бўйрак ва бошқа ички аъзоларни ҳам касаллантиради. Натигада, бошқа аъзоларда ҳам яллиғланиш, сил касали бошланади.

Ўпка сили билан кўпроқ болалар, ўсмирлар ва ўрта ёшдаги одамлар касалланади. Сўнгги ўн йил ичида катта ёшдаги (50-65) одамларда ҳам сезиларли даражада сил касаллиги кўп тарқалди. Ўпка сил касаллиги кўпроқ йилнинг совуқ фаслларида – куз, қиш ва эрта баҳорда кучаяди, хуруж қилади.

Ўпка сили касаллигига чалинишнинг сабаблари кўп ва хилма-хилдир. Авваламбор сурункали шамоллаш, одамдан ёки ҳайвондан юқиши, сурункали оч юриш, заҳарланиш, спиртли ичимликлар ичиш, бошқа касаллик туфайли сил касалининг пайдо бўлиши ва ҳоказо.

Ўпка сили касаллигига чалинган одам, кўпинча сурункали узок йўталади, терлайди, иситмалайди, озиб кетади, дармони қурийди, ҳаво етишмай тез-тез нафас олади, ранги оқариб, сўлиб, иштақаси, уйқуси йўқолади. Баъзан қон, йиринг аралаш балғам туфлайди, қон қусади, юзи кўқаради, дабба пайдо бўлади, қорни ва сон-оёқларида шишлар пайдо бўлади. Касал ҳам руҳан, ҳам жисмонан заифлашади.

Замонавий тиббиёт бу касалликка қарши барча имкониятларни ишга солиб, ҳатто жаррохлик йўли билан ҳам қаттиқ қураш олиб бормоқда. Натигада, қирқ фоиздан ортиқ беморлар даволаниб, тузалиб кетмоқдалар.

Халқ таботати ҳам мана неча минг йилдан бери бу оғир ва ёвуз касалликни даволаш билан шуғулланмоқда. Халқ таботати бу касалликни даволашда турли хил усулларга ва сон-саноксиз дори-дармонларга эга. Даволаш муддати муайян шариғатга,

имкониятга, касалининг оғир-енгиллигига, эски-янгилигига ва энг муҳими беморнинг мизожига борлиқ. Бу касалга чалинганларнинг кўпчилиги совуқ мизожли одамлар бўлади. Бироқ, даволашда унинг ёши, қуввати, жисмоний тузулиши ҳам аҳамият касб этади.

Ўпка силини даволашда, бемордан ва айниқса, беморнинг яқинларидан мунтазамлик, чидам, матонат, фидойилик, шижоат, ишонч талаб қилинади. Даволаниш бу – кеча-кундуз тинмай меҳнат қилиш, тер туқиндир.

Энди халқ таботатида бу дардни даволашдаги усул ва дори-дармонларини изоҳлаймиз.

1. Даволаниш ёз фаслининг бошланиш даврига туғри келса, жавзо ойида ҳар куни баданни яланғочлаб, офтобга тобланиш зарур. Бу ишни икки йўл билан бажариш мумкин. Агар бемор туриб юриб, енгил ишларни бажара оладиган даражада бўлса, у кун бўйи эғнида иштонча, оёғида шиппак ва бош кийим билан офтобда юрсин. Борди-ю, юришга мадори бўлмаса, у холда офтобга чиқиб тахтада, фанерда (тўшаксиз, ҳеч нарса солмай) бўлиб-бўлиб тўрт соат ётсин. Биринчи чиққанда осмонга қараб, иккинчи чиққанда ерга қараб, яъни алманшлаб ётсин.

Офтобда тобланиб ётишдан аввал тўйиб қатиқ ичиб олиш яхши. Ҳар соатда салқинга бориб, дам олганда узок қайнаган ўрик сувидан иссиқ-иссиқ тўйиб ичсин. Шунингдек, чой, суюк овқатлар ичиш ҳам мумкин. 10-16 кунгача ҳар сафар офтобда ётганда, баданга доғ қўлинган пахта ёғи суркаб олиш тавсия қилинади. Акс холда, эт арчилиб тушади.

Саратон-сумбула ойларида ҳам офтобга чиқиш давом этади. Лекин, энди ҳар чиққанда ярим соатдан. Мезон ва акраб ойларида офтобда тобланиш ҳар куни 10-12

соатдан бўлиши шарт. Куз ойларининг офтоби “юмшоқ” ва шифобахшдир. Бу даврда ҳам қатиқ ичиб, дам олган-да қайнаган ўрик суви ичиш давом эттирилади.

Беморнинг офтобга товланиши, ўпка япроқларидаги ҳўл яллиғланишни тўхтатади ва силнинг бошқа аъзоларга тарқалишининг олдини олади.

Даволаниш куз ёки қиш фаслларига тўғри келиб қолса-чи? У ҳолда то ёз келгунча, касал куз, қиш кечалари сандалда ётиб даволаниб туриши керак. Бемор кўп қаватли уйда яшаса-чи, унда сандал ёки хонтахта шипига 4 та электр лампочка ўрнатилса, иссиқ сандал бўлади. Энди касални ҳар куни кечаси ётиш олдидан орқасига, елка аралаш куракларига хом эритилган (жизза оқлигида ўтқи ўчириш керак), қўчқор думбасидан сурқаб, ишқаб, этга едириб, эски кўйлагини кийдириб, иссиқ ўраниб ётиш лозим бўлади.

2. Бемор бир йил ичида ҳаммаси бўлиб, 120 марта қайнаган исирик сувига тушиши керак. Бунинг учун бир боғ исириқни майдалаб, челака солиб, тўлдириб сув қуйиб, 15-20 дақиқа қайнатиш керак. Энди қайнаган челақдаги исирик сувини докадан ўтказиб, ваннага қуйиш керак. Бир челақ исирик суви ваннага оз, қўшимча иссиқ сув қўшиб, ваннага тушиб ётиш керак. Сув совигач, ваннадан чиқиш керак. Бошқа сувда баданни чайқаш, артиниш керак эмас, чойшаб ёпиниб ўтириб, баданни қуритиб сўнг кийиниш лозим. Ваннадаги сувни челақларга олиб қуйиб, эртасига иситиб ишлатиш мумкин. Бир боғ исирик суви 15-20 мартага етади.

3. Ёз фаслида касални белидан бошлаб, то бўйнигача яланғочлаб, янги ўриб келинган яллиғга ўраш лозим. Шу кўринишда касал кўланка жойда 40-50 дақиқа ўтирсин ёки ётсин. Бунинг учун, яллиғнинг илдиридан юқори қисми ўриб келинади. Касалнинг баданини

ўранганда, яллиғ шохчаларининг барглари билан ҳавол ўранган, суви чиқмасин, баданни яра қилади.

Яллиғ бемор баданидаги губорли сувни суриб чиқариб ташлабди ва бу билан касални даволашда маълум маънода хизмат қилади.

4. Куз, қиш ва эрта баҳорда касалнинг куракларига сафтода 4 марта ер қалампирнинг томирдан бозил-лама (компрессе) қилинади. Бунинг учун ер қалампирни томирдан олиб, уни пиез тўтрагандай тўғраб, битта-битта солиб кўйма чиқаргичдан чиқарилиб, латта хал-тамага солиб, халтачанинг оғзини тикиб, ёстиқча шак-лига келтирилади, касални ерга қаратиб ётқизиб, ўнг курагининг устига 8 қават дока қуйиб, доканинг усти-га ёстиқчани ҳавол (азмаб) бир соатга қуйиб қўйилади. Бир соат ўтган, ёстиқчани ағдариб чап куракка бир соат қўйилади.

Бордан ю, бемор кўкрагида оғрик бўлса кўкрагига хом шундай бозиллама қилинади.

5. Хафтада бир марта ҳаммомда узоқ терлаш касал даволашнинг муқим ўрни тутади. Ҳаммомда ёки уйда касални ушлан маълум даражада фойда беради. Бунда куракларга ва кўкракка алоҳида ишлов бериш керак.

Ўпка силнига чалинган касални уй шароитида даво-лашда маълум табобат қоидаларига риоя қилиш керак. Касал ётган хона алоҳида бўлиб, у ёруғ, тоза, серҳаво бўлиши керак. Тез-тез полни ҳўл латта билан артиб туриши лозим. Хонада пашша, чивин, мушук ва қушлар бўлмагани яхши. Касалнинг кўрпа-ёстиғи, усти боши, янги товоқлари алоҳида бўлиши ва уларни доимо тоза бўлишига аҳамият бериш керак. Уй ичида ҳар куни бир исирик тутатиш яхши. Касалга қаровчилар ҳамма эҳтиёткорликни кўришлари, оғиз-бурунларига ҳўл қаватли дока тутқич тутушлари, кўлоқ ишлатиш-

лари, тез-тез ювиниб туришлари, уст-бошларини доим дазмоллаб кийишлари, хона ичида алоҳида пойфазал кийишлари, идиш товоқларни совунли, хлорли сувда ювишлари шарт.

6. Ҳафтада 2 марта касал оёқларининг тагига кечаси ётиш олдида асал бозилама (компресс) қилиш керак. Бунинг учун беморнинг оёқ тагини салафанда ёки сув қорозда шаклини ясаб, унга юпқа асал суркаб, оёқ тагига ёпиштириб, пайпоқ кийгазиш лозим. Эрталаб ечиб, иссиқ, ҳўл латтада оёқ тагини артиш керак бўлади.

Ўпка силини даволашда унинг озик-овқатлари, ичадиган чойлари ва бошқа суюқликлари айнан даволайдиган бўлиши шарт.

7. Беморнинг истеъмол қиладиган овқатлари асосан қайнатма, бугда пишган ва димлама бўлиши шарт. Овқат пиширганда фақат пиёзнигина қовуриш мумкин. Қовурилган овқатлар, қази, кабоб ва сут мумкин эмас. Шунингдек, дўкон ширинликлари ҳам вақтинча тўхтатилади. Эрталабки нонуштада бемор сариеғ, тум, асал, кишиш, ёз бўлса ёнқоқ, қаймоқ, суви қочган нон, наъматақдан дамланган чой истеъмол қилиши керак. Асални ҳар тишлам нонга суркаш лозим. Бемор тушлик овқатгача яна бир бор нонушта қилиши зарур. Арпа нон истеъмол қилса яна яхши.

ТУШЛИК

Сергўшт суюқ қайнатма овқатлардан бири бўлиб, унга қўйнинг ички ёғи – чарвисидан солиниши тавсия қилинади. Овқат сабзавотли бўлиб, унга шолғом кўп солиниши шарт.

Овқатни истеъмол қилишдан олдин косага ҳар хил ошқўқлардан солиш яхши. Суви қочган арпа нон фойдали. Тушликда бемор хоҳишига қараб, ҳамма ме-

новордан, сабзавотлардан чегарасиз ҳолда тановул қилиши мумкин.

Чоддан ташқари турли мева ва сабзавот шарбатларидан тўғунуچа ичсин. Нонуштага ўхшаб, тушлик овқат қилиб, бемор учун яна бир бор ташкил қилиниши керак.

КЕЧКИ ОВҚАТ

Бугда пиширилган ёки димлаб тайёрланган овқатлардан бири, ё бўлмаса, фақат пиёзигина қовурилган палов ош, шавла бўлиб, сергўшт, серсабзавот бўлгани яқин. Бемор албатта, турли хил ошқўқлардан кўп истеъмол қилиши керак. Кечки овқатдан сўнг, мевалардан, сабзавотлардан керагича истеъмол қилиши мумкин. Шунингдек, полиз маҳсулотларидан ҳам, иложи борича кўп ебилса бўлаверади.

Ўпка силига чалинган одам тўйиб, яхши овқатлангани шарт. Овқатлар хилма-хил, зирали, зирк-ли, витаминларга бой, ўта сифатли ва тўйимли бўлиши маълум мусофирлик бўлади. Бемор даволашни даврида қон қандай сирганингини билмаслик керак. Чек-кенини тўқиб олиб, туғатилиш зарур. Совуқ нарсалар истеъмол қилиш, соғуқ сувда чўмилиш, ювиниш мумкин эмас.

8. Ҳамма мевалар, сабзавотлар, полиз маҳсулотлари, сувдан бошқа сут маҳсулотларини истеъмол қилиш беморга чегараланмабди.

9. Дорилар. Суюқликлар.

Ноннинг қимти, жийдани қайнатиб чой ўрнида ичсин, тувоқтан қора қилилани, долчинни кўшиб, чой даволаб ичсин (биринчидан чой қошиқ туюлгани 1 л сувда 4-5 донага қайнатиб таёёрланади), ширин мия томирларидан чой дамлаб ичсин, қора андиз томирдан чой дамлаб, унга асал қўшиб ичсин, асалнинг ўзини қайнаган

илик сувда эритиб, кун бўйи ичиш, кийик ўтидан чой дамлаб ичиш, эрмондан чой дамлаб унга асал аралаштириб ичиш, тоғ райхонидан чой дамлаб ичиш, гулхайридан чой дамлаб ичиш, арпабодийендан чой дамлаб ичиш мумкин. Кўк чой мумкин эмас. Шунингдек, чой ўрнида олча ёки саримсоқ шарбатини ичиш мумкин. Айниқса, анжирни (қоқисини ҳам) қайнатиб ичиш яхши.

Умуман, чой ўрнида шу касалга даво бўладиган дамламаларни сон-саногой йўқ. Биз энг кераклиларинигина келтирдик. Бемор иложи борича улардан чой дамлаб ичса, фақат даво бўлади. “Суюқ дамламалар жуда кўп-кў”, деган савол туғилади. Баъзи дориларни кунига 3 қошиқ ичилса бўлади. Масалан, қора андизни. Баъзи бир дориларни кунига 3 пиёла ва ҳоказо ичиш ҳам мумкин. Суюқликни ичиш йилнинг мавсумига, касалнинг ҳолатига ҳам боғлиқ. Бир, икки йил ичида бу дамламаларни бемалол ҳаммасидан 1-2 л дан ичиш мумкин. Ҳамма масала режалашда, истақда.

Бошқа дорилар:

Ҳар кунни бемор ётиш олдидан ёки наҳорга “мошдек” тоза мумиё ютиши керак.

Саримсоқ пиёзни дори сифатида ҳар хил мақомда кўп истеъмол қилиш керак.

Ҳар кунни 10 та чилонжийда истеъмол қилиш лозим.

Тухум, ловия, нўхат касалнинг дориси деб билиб, кўп истеъмол қилиниши лозим. Шу билан улар касалга қувват беради. Шундай дорилардан яна бири пиёва ичиш. Алой баргининг ичидаги шилиғини асал билан истеъмол қилиш муҳим дори ҳисобланади.

Яна бир муҳим дори – у бир дона сўйилган ва териси шилинган бўрсиқ – хайвон бўлиб, уни гўшдан ёғи ажратилиб, ёғини эритиб касал ундан ҳар кунни бир чой қошиқдан (эргалаб ва кечкурун) истеъмол қилиши,

ғўштини ҳар кунни оз-оздан шўрва қилиб тугатиши лозим. Камлик қилса, яна бир бўрсиқни шу тахлитда истеъмол қилиш керак.

Баъзи бир оғир касалларга кўшимча яна бир қанча дориларни ишлатишни тавсия қиламиз. Масалан, қайнатилиб, чала пиширилган саримсоқ пиёзни ҳар кунни истеъмол қилиш, суюқ овқатлар билан бир бор кўк саримсоқ пиёз, ярим боғ кашнич истеъмол қилиш, асал-ин кунига ярим қаддоқча микдорда истеъмол қилиш. Кунора кечаси сандалда (танчада) ётганда курақларга, кўраққа суюлтирилган тоза мумиё суркаб, ўраб ётқизиш ва ҳазиво. Ҳар 3-4 кунда беморни парвариш қилувчилар доволаниш жарафини ўтириб муҳокама қилиб боришларини яхши ши бўлади. Шунда доволаниш кўзга ташланади, қамчиллар аниқланади, кейинги режалар белгиланади.

Халқ табиотида бу дард жуда яхши даволанади. Юзорида энг қилинган муолажа тўла ва тўғри амалга оширилган тақдирда касал, албатта, шифо топади.

Бу дардга чалинганларнинг ҳаммасига Оллоҳнинг Ўн шифо берсин. Омин!

ТОВОН ЁРИЛИШИ ВА УНИ ДАВОЛАШ

Товон ёрилиши кўпчиликнинг ҳаётида учраб туролган дард. Кўпинча инсон кундалик ҳаётий ташвишлари билан бўлиб, оёғига қарамай кўйиши натижасида товлонларида қатта-кичик, узун-қалта, чуқур-саёз кўринишда ёриқлар пайдо бўлади. Натيجавда, юрннш-туриш қийинлашади. Айниқса, жисмоний ин қилинганда қаттиқ оғрик пайдо бўлади. Кечаси дам олнш учун ётганда ачишиб, гоҳо лўкиллаб оғрийдн, кеча бедор ўлади. Болалардаги товон жароҳати уларни инанқ қилади, йиғига сабаб бўлади.

Бу дардга чалинганлар кўпинча оқсаб юради, ҳасса

таянади ёки товонини босмай юришга ҳаракат қилади. Вазни оғир одамлар учун бу касаллик анчагина ташвиш ва безовталик туғдиради.

Товон ёрилишининг сабаблари ҳар хил бўлиши мумкин. Товоннинг ҳаддан ташқари қуриб кетиши оқибатида майда қон томирларининг фаолияти бузилади. Уларда қон оқиш жараёни қисман тўхтаб қолади. Товонни узок ювмай юриш туфайли қора кирларнинг кўпайиши ҳам товон ёрилишига сабаб бўлади.

Шунингдек, доимо сувда, захда бўлиш ҳам товонда ёриқлар пайдо қилади. Товоннинг қаттиқ шомоллаши ҳам унда ёриқчалар ярагади. Сакраш натижасида ҳам товон зарбга бардош бера олмай ёрилиши мумкин. Товон ёрилганда товоннинг ўзида иситма чиқиши мумкин.

Товон ёрилиши касали гарчи инсон ҳаётига хавfli бўлмасада, соғлиққа зарар беради. Товон ёрилмаслиги учун уни доимо илиқ сувда ювиб туриш тавсия қилинади. Товон қурий бошлаган тақдирда тезда касалликнинг олдини олиб даволашга киришиш лозим. Ҳар ҳолда ҳамма аъзоларингиз қаторида ўз товонингиздан ҳам "хабар" олиб туришни унутманг.

ЭНДИ ДАВОЛАШНИ ИЗОҲЛАЙМИЗ

1. Товонни илиқ сувда совунлаб ювиб, қуриштириб, эритилган кўй ёғи суркаш лозим. Иложи бўлса, қора кўчқор думба ёғи бўлсин. Ёғни суркаб устига бир парча целлофан ёпиб, пайпоқ кийиб ётиш керак. Бу ишни товон мутлақ тузалиб кетгунча ҳар кунни ётиш олдидан бажариш лозим.

2. Баргизубнинг баргини ювиб, ювилган, қурук товонга қошлаб пайпоқ кийиб ётиш зарур.

3. Товонни илиқ, совунли сувда ювиб, қуриштириб, қайнаган илиқ сувда "мошдек" тоза мумиёни эритиб,

суркаб, устидан бир парча целлофан ёпиб, пайпоқ кийиб ётиш керак. Товон тузалиб кетгунга қадар бажарилиши шарт.

4. Товон ёриқларини ва умуман ёриқларни даволанишга мўлжалланган малҳамлардан ҳам фойдаланиш мумкин. Масалан, оддий доғ қилинган пахта ёғини суркаб, ёглаб ётса ҳам бўлади.

5. Шафтолининг ёки ўрикнинг мағизини хиёл ўтда қиздириб, сўнг уни тоза тошга суркалса, ёғи чиқади, унинг малҳам бўлади. Уни товонга суркаш ҳам даволардан бири бўлади.

6. Алоэ баргининг ичидаги шиллигини ёрилган товонга чаплаб боғлаб олиш ҳам даво бўлади.

7. Юқорида айтилган дори-дармонларнинг қайси бири Сизнинг уйингизда бўлса, ўшандан даволанинг. Айтилган дориларнинг ҳаммасини бирваракайига ишлатиш шарт эмас, албатта. Айтилганлардан ташқари, унда бир қанча малҳамлар бор. У малҳамларни табиб таъбирлаб берса, ишлатишингиз мумкин.

ЙЎТАЛ

Нафас йўли касалликлари сон жиҳатидан олсак, ундан ортиқ. Нафас йўли инсонни оғиз бўшлиғидан бошланиб, то ўпка япроғининг пастки учигача бўлган масофани англатади.

Шунга кўра, нафас йўлида учрайдиган ҳар бир касалликнинг муайян аниқ номи бор. Ташхис қўйиш учун, унинг нафас йўлида содир бўлган касалликнинг қайси бири эканини билиш учун, доктор ёки табиб касални ҳар томонлама синчиклаб ўрганади, бемордан баъзи бир нарсаларни сўрайди, аниқлайди, ташхис қўяди, сўнг даволашга киришади. Кўпинча нафас йўлларида ютулиш содир бўлади. Йўтал хуружли, хуружсиз, бўғик

ёки товушли, калта, узун ёки сурункали, балғамсиз, шунингдек балғами қора, оқ, сарик, суюқ, қонли, қонсиз, йирингли, йирингсиз, ёпишқоқ ёки юмаловчи каби кўринишларга эга бўлади.

Шунинг учун, кўпинча бемордаги йўтал нуқсонига қараб, даволоччи дарднинг номини аниқлайди, яъни йўтал кўриниши асосий белгилардан ҳисобланади.

Нафас йўлларини касалланишига сабаблар кўп: шамоллаш, аксинча иссиқлик ошиб кетиши, атроф-муҳитнинг ифлосланиши, яъни экологик сабаб, чекиш, спиртли ичимликлар ичиш, экинларга солинадиган заҳарли химикаг ўғитлар, завод-фабрикалардан чиқадиган турли кимёвий моддаларнинг нафас йўлига кириши ва шу каби бир қанча сабаблар бор.

Йўтал кучайиши, беморнинг ички ва ташқи аъзоларига ўта салбий таъсир қилади. Қаттиқ сурункали йўтал дабба (чурра) чиқишига сабаб бўлади, бавосир касалини уйғотади ёки кўзғатади, ошқозонни касал қилади, томоқда бўқоқни пайдо қилади, кичик ва катта таҳорат тартибини бузади, иситма пайдо қилади, кўзга зўр бериб - ёшлантиради, кўз тинади, касалнинг куч-қувватини олади, тинкасини қуритади, бошини оғритади, иштаҳасини йўқотади, юрак фаолиятини бузади, қон юришини тезлаштиради ва ҳоказо.

Шунинг учун, авваламбор, йўтални тўхтатиш керак бўлади. Бу фақатгина муҳим даво бўлибгина қолмай, касалликни бошқаларга юқмаслиги учун ҳам керак.

Бу мақоламизда биз шамоллаш орқасида пайдо бўлган қаттиқ йўталишни даволаш масаласига тўхтаймиз. Нафас йўллари касалликлари ичида энг кўп учрайдигани шамоллаб йўталиш.

Авваламбор, йўтал касалига чалинган бемор доимо балғамни иложи борича чиқариб ташлашга интилиши

лозим. Кечаси ётганда ёнида ярим сувли идиш бўлиб, балғамни шунга ташлаб туриши керак. Касал ётган уй қорраги 20-25 даража бўлиб, уй ҳавоси тоза бўлиши шарт.

Халқ таъбаотида бу касални узил-кесил даволаш усуллари ва сон-саноксиз дори-дармонлар бор. Биз улардан энг муҳимларини изоҳлаймиз. Ўйлаймизки, бизнинг усултимиз ва дори-дармонларимиз маъқул бўлади.

1. Иссиқлик овқатлар йўтални кучайтиради. Шу туфайли, қонурилган, ёғли овқатлар, қази, кадоб, сўт, шўр, аччиқ мумкин эмас.

2. Дўкон ширинликлари, қандолагчилик маҳсулотлари, кофе, какао, музқаймоқ мумкин эмас.

3. Асал мумкин.

4. Ҳамма мевалар (ёнғоқдан бошқа) мумкин.

5. Ҳамма сабзавотлар мумкин.

6. Мош мумкин эмас.

7. Асосан суюқ овқатлар, айниқса, суюқ хамир овқатлар ичиш яхши.

8. Фақат суви қочган нон, қаттиқ нон, талқон мумкин.

9. Кунора ловия, нўхат истеъмол қилиш фойдали.

10. Ёз фасли бўлса, баданни яланғочлаб, офтобга чиқиб ётиш зарур. Жавзо ойида кунига тўрт марта) ҳар чиққанда бир соат ётиш. Чиққидан олдин қаттиқ ичиб олиш, дам олганда қайнатилган ўрик сувидан иссиқ иссиқ туғулулча ичиш. Ётганда тўшаксиз тахтада, фанерада ётиш керак. Биринчи чиққидида осмонга қараб ётганга, иккинчи чиққидида ерга қараб ётиш. Саратон суғулу оёқларида офтобга чиққиди 4 марта лекин, ярим соатдан. Мезон - куз ойида офтобга чиққиди бир кунда 10-12 соат.

11. Куз, кин фасли бўлса, 60 марта исириқ сувига ту-

шиш керак. Бунинг учун бир боғ исирикни майдалаб, бир челақ сувга солиб, 15-20 дақиқа қайнатиб, доқада сузиб туриб, ваннага қўйиш ва унга қўшимча иссиқ, сув қўшиб тушиб ётиш. Сув совигач, туриш ва бошқа сувда чайинмай, артинмай, ўтириб баданни қуритиш, сўнг, кийиниш. Ваннадаги сувни челақларга олиб қўйиб, эртасига иситиб ишлатиш. Яъни бир боғ исирик 15-20 мартага етади.

12. Фаслнинг қандай бўлишидан қатъий назар, ҳафтада бир ҳаммомга тушиб, узоқ терлаш.

13. Кўкракка ва куракларга 11 марта ер қалампирни томиридан (хрен) бозиллама қилиш. Бунинг учун ярим қадок ер қалампир томирини пиёз тўғрагандай тўғраб, битта-битта солиб, қйма чиқаргандай чиқариб, лат-та халтачага солиб, унинг оғзини тез тикиб, ёстиқга айлантириб, аввал ўнг кўкракка бир соатдан сўнг ағдариб, чап кўракка бир соат қўйиш лозим токи, қуйиб қолмасин. Бемор чидамаса, қаватни кўпайтириш лозим. Ёстиқни қўйиб бўлгач, куракка янги ер қалампир томирини тайёрлаб қўйиш лозим. Чунки, унинг кучи 2 соатга етади холос.

14. Албатта, ҳар куни 2 бурда суви қочган нонни ҳар бир тишламига асал суркаб истеъмол қилиш.

15. Қон босими йўқ касаллар, ҳар куни наъматақдан чой дамлаб ичсинлар.

16. Ҳар куни овқат билан бир бор кўк саримсоқ пиёз истеъмол қилсинлар.

17. Ҳар куни оёқ тагига асалдан бозиллама қилиш. Бунинг учун, оёқ тагининг шаклини целлофан қўйиб қирқиб, унга юпка асал суркаб, оёқ тагига ёпишти-риб, пайпоқ кийиб ётиш.

18. Қуйидаги доривор ўтлардан дамлама қилиб ичиш мумкин. Балғамни чиқариш учун қизил мия томири,

қора андиз, зубтурум барги, арпабодиён, тоғрайҳони, йуғални тўхтагиш учун, гулхайри, далачай, етмак, ангир уруги, кашнич, тоғ жамбили, фенхель, хантал, эрмон фойдалидир.

19. Касал учун қувватига қараб, албатта, ҳар куни жисмоний иш ёки бадантарбия билан шуғулланиш шарт.

Баъзи бир мураккаб мизожли (огир) касалларга бу муолажа камлик қилиши мумкин. Бундай ҳолларда табибга учрашиш керак.

Касални тузалиб кетиши аввалам бор, касалнинг ҳатти-ҳаракатига, дарднинг эски-янгилигига боғлиқ. Ҳар ҳолда, тузалиш муддати 3 ойдан бир йилгача бо-риши мумкин. Энг муҳими, тузалиб кетиши аниқ ва муқаррар. Ҳамма гап қаттиқ истақда.

ДИҚҚИНАФАС – БЎҒМА КАСАЛЛИГИ ВА УНИ ДАВОЛАШ

Нафас йўли касалликлари ичида дунёда энг кўп тарқалгани диққинафас (астма) касаллиги ҳисобланади. Бу дардга ҳамма ёшдаги одамлар, ҳатто чақалоқлар ҳам чалиниши мумкин. Касаллик инсон ҳаёти учун хавфли бўлиб, кўп йиллар мобайнида аста-секин шаклланиб боради.

Инсоннинг асосий нафас йўли кекирдақ бўлиб, у нафга ўхшаш, узунлиги 9-12 см, доираси 2 см.га яқин бўлади. Кекирдакнинг кўндаланг-ярим халқа шаклидаги эгилишчан қақирмачоқлардан ташкил топган бўлиб, у тоғай деб аталади. Кекирдақ пастки қисми иккига бўлиниб шохчалашиб кетади. Бу шохчалар замонавий тиббиётда бронх деб аталади.

Касалликка чалинган одам кекирдагининг ва бронхларининг ички деворларида балғамлар, шиллиқлар ёпишиб яллиғланади, ҳаво ўтишини



қийинлаштиради. Бу ҳол ўз навбатида хуружли йўтални юзага олиб келади.

Диққинафас – нафас олишнинг қийинлашуви, бўғилишидир.

У оддий йўталишдан бошланиб, бора-бора – хуружли йўталишга айланади. Балғам чиқаради, томоқ орқали хириллаш, чийиллаш товушлари эшитилади. Беморга ҳаво етишмайди, айниқса, нафас чиқариш қийинлашади, кўкрак қафаси кенгаяди, бўйин, елка томирларига зўр келади. Оғиз, бурун, қўлларда кўкаришлар пайдо бўлади, кўз катталашади.

Хуруж даврида беморнинг ички аъзолари ҳам қийин аҳволга тушади. Юрак тез уради, қорин шишади, буйрак фаолияти бузилади.

Хуруж баъзан 50 дақиқагача давом этади.

Диққинафасга чалинган бемор ётиб ухлолмайди. Бу ҳолатда унинг умуртқасига оғирлик тушади. Баъзан хуруждан сўнг хушдан кетади, томир уришининг бузилиши юзага келади.

Хуруж тугганда оёқни ерга осилтириб ўтириш лозим. Уй ҳавоси тоза бўлиши шарт. Акс ҳолда бурунга зўр келиб кучли яллиғланиш юз беради. Томоқ қизариб, ангина катталашиб кетади.

Касаллик кўпинча йилнинг совуқ фасларида кучаяди. Касалликнинг баъзи турлари наслий бўлиши мумкин. Қуруқ, иссиқ мизожли одамлар бу дардга кам чалинади. Касални даволаш жараёни оғир кечади. Чунки, бу дард “ўжар”, “инжиқ” лиги туфайли даволловчидан ва дардманддан жиддийликни, магонатли, қаноатли бўлишни ва фидойийликни талаб қилади.

Диққинафас билан оғриган одам доим ўзини хавф остида сезади, кўрқув босади, нажот истайди.

Диққинафас касаллигининг келиб чиқиши сабабла-

рига кўра бир неча турлари бор.

1. Уй чангидан (гилам, шолча, кигиз чангларидан).
2. Ҳасимлик гулининг чангидан, хидидан.
3. Полиз маҳсулотларидан, мева-сабзавотлардан.
4. Ҳайвонлардан, қушлардан, балиқлардан, овқатдан, сутдан, кана, суварак ва капалаклардан.
5. Дорилардан.
6. Ишлаб чиқариш ашёларидан, тўқимачилик мато-ларидан.

Ҳатто ғам, ташвишларнинг кўпайиши ҳам инсонни диққинафас қилади.

Шунинг учун уй жиҳозларини тез-тез тозалаб туриш, хўл латга билан артиш лозим. Ёстиқлар парлардан эмас, пахтадан бўлгани яхши. Уйнинг ҳавосини тез-тез алмаштириб туриш лозим. Китобларни ойнали жавонларда сақлаш керак.

Спиртли ичимликлар ичиш, чекиш, шахсий гигиенага эътибор бермаслик, яқин қариндошларнинг бир бирига қиз олиб, қиз беришлари диққинафас пайдо бўлишига шaroит туғдиради.

Диққинафас касаллиги иккига бўлинади: юқимли ва юқимсиз. Доимийликка ўтган диққинафас касали ҳам бўлади. Унда йўтал ва хуруж бўлмайди.

Диққинафас билан касалланиш, шунингдек, шамолдан билан ҳам кўпинча боғлиқ бўлади. Биз айнан шу шомолдан турига тўхтаймиз.

Халқ табиоти бу касалликни даволашда кўп асрдан таянблага эга ва ҳар қандай кўринишни ҳам даволай олади. Даволаш усуллари хилма-хил ва дорин дориларни кам кўп. Табиб муайян касални ҳар томонлама ўрганиб чиқиб, даволаш усулларидан бировни танлабди ва бу усулга мос кўлланиладиган дорин дармонлар рўйхатини тузади. Даволаниш жа-

раёнида табиб усулни ҳам, дори-дармонларни ҳам ўзгартариши мумкин.

Даволаш усули:

1. Йил фаслининг қандай бўлишидан қатъи назар, бемор эргалаб суви қочган ёпган нонни ҳар бир тишлагига асал суркаб истеъмол қилиши, жийда пўстлоғидан ёки наъматақдан чой дамлаб ичиши лозим. Эргалаб иссиқ овқат истеъмол қилиш мумкин эмас.

2. Тушлик овқат шолғоми кўп, суяқ овқат бўлгани яхши. Суви қочган нон, ҳамма мевалар ва сабзавотлар истеъмол қилиш мумкин.

3. Хамирли суяқ овқатлар, қовурилган овқатлар, қази, сут, кабоб, шўр ва аччиқ мумкин эмас.

4. Дўкон ширинликлари, қандолатчилик маҳсулотлари, кофе, какао, музқаймоқ мумкин эмас.

5. Кечки овқат қандай бўлишидан қатъий назар, бетоб, албатта, овқат билан бирга бир боғ кўк саримсок пиёз истеъмол қилиши шарт.

6. Овқатлар асосан сувда, буғда пишган ва димлама-лар бўлсин.

7. Қатиқ қаймоқ, сариеғ, пишлоқ, творог мумкин.

8. Касал ичадиган чойлардан бири қайнатилган ўрик суви бўлмоғи керак. Кўк чой, айрон, шалоп мумкин эмас.

9. Совуқ овқатлар, совуқ сувда ювиниш, бош кийим-сиз юриш, кўп ухлаш мумкин эмас.

Диққинафас касали билан бетобланган одам кунига 4-5 марта овқатланиши керак. Шунга кўра эргалабки иккинчи чой ичишда сариеғдан ширчой ичиши лозим. Овқат билан ҳар кун, албатта, бир боғ кашнич истеъмол қилиш керак. Суяқ, қуюқ овқатлардан нўхат солинган бўлиши мақсадга мувофиқ бўлади. Қуруқ мевалар қаторида ҳар кун 4 та ёнғоқ истеъмол қилиниши шарт.

Дорилар изоҳли:

1. Оёқни ҳар кун иссиқ сувда буғлаб, сўнг оёқ тагига асал бозиллама қилиш лозим. Бунинг учун оёқ тагининг шаклини сув қозоғга ёки целлофанга тушириб, унинг устига юпқа асал суркаб, оёқ тагига ёпиштириб, устидан пайпоқ кийиш лозим. Эргалаб оёқ таги ҳўл иссиқ латта билан артилади.

2. Ҳар кун иккала куракларга, кўкрак ва тиззаларга эритилган қора кўчқор думба ёғидан суркаб, ишқалаб едиртириб, ўраниб ётилади.

3. Куз, қиш ва эрта баҳор фасли бўлса, кечаси сандал танчада ётиш лозим.

4. Ёз фасли бўлса, кундузи баданни яланғочлаб, набат билан олди-орқани тоблаб қорайтириш керак. Ёки офтобда бирон бир иш қилиш керак. Офтобга чиққанда қатиқ ичиб олиш ва яланғоч баданга доғ қилинган пахта ёғи суркаб олиш лозим.

5. Ёз давомида кеч соат 5-6 дан сўнг, кулоб сувда 2-3 соат сузиб чўмилиш керак. Қиш бўлса, ёпиқ хавзаларда чўмилиш мумкин.

6. Қиш фаслида ҳафтада 2-3 марта исириқ ванна қилиш керак. Бунинг учун бир боғ исириқни майдалаб, бир челақ сувда 10-15 дақиқа қайнатиб, сўнг докадан ўтказиб, ваннага қуйиш керак. Докадаги исириқни туғиб, ваннага ташлаш лозим. Кўшимча иссиқ сув қўшиб, тушиб ётиш ва сув совигач, туриб бошқа сувда чайқалмай, артинмай, чойшаб ёпиниб баданни қуритиш лозим, сўнг кийиниш мумкин.

Ваннадаги исириқ сувини челақларга олиб қўйиб, эртасига ёки индинига иситиб, яна ванна қилиш мумкин. Бир боғ исириқ 10-15 мартага етади.

7. Куз, қиш фасларида кечқурун ётиш олдидан ванна қилинади.

ЖИГИЛДОН ҚАЙНАШИ

Оврупо тиббиёти жигилдон қайнашини касаллик деб ҳисобламайди. Шарқ халқ таботати жигилдон қайнашини кичик бир касаллик деб билади ва у шу билан бирга, шу одамнинг ошқозони, меъдаси касалланганлигидан дарак берувчи деб ҳисоблайди.

Жигилдон қайнаши нимадан бошланади? Истеъ-мол қилинган овқатнинг суви меъда суюқлиги билан аралашиб, қизилўнғачнинг пастки қисмидан юқорига қараб ҳаракат қилади. Бу эса қизилўнғач деворларида ачишиш юз беришига сабабчи бўлади. Баъзан суюқлик “қайнаб” оғиз бўшлиғигача чиқади. Бу ҳол меъда-ошқозон фаолиятини бузади, ҳаловат йўқолади, яъни меъда ширасида кислота (шўр-аччиқ сув) миқдори ошиб кетади, ёки аксинча, у жуда камайиб кетади, ё бўлмаса, кислотанинг умуман йўқлиги туфайли ҳам қайнаш пайдо бўлади.

Жигилдон қайнашининг асосий сабаби, инсоннинг иситмаси юқорилаб кетишидан бўлади. Ични қотиб кетишидан, катта таҳоратга чиқишнинг камайиши ҳам шулар жумласига киради. Шунингдек, кичик таҳорат ҳам камлигидан, буйрак фаолиятининг бузилишидан бўлади.

Халқ таботати бу касал сабабларини яхши билганлиги учун, уни тез ва осон даволай олади. Шунга кўра давосини изоҳлаймиз:

1. Қовурилган, ёғли овқатлар, қази, кабоб, сут, тухум кабиларни истеъмол қилиш вақтинча тўхтатилади. Қора чой ўрнига наъматак, кўк чой, олма коқилардан дамлаб ичилади.

2. Қайнатма, димлама ва буғда пиширилган овқатларга ўтиш лозим бўлади. Ош, шавла каби қуюқ овқатларни тайёрлашда ҳам фақат пиёзигина қовурилади.

3. Вақтинча дўкон ширинликлари, қандолатчилик маҳсулотлари, кофе, какаоларни истеъмол қилиш тўхтатилади.

4. Иссик, юмшоқ нонлар мутлақо истеъмол қилинмайди. Суви қочган, қаттиқ нонга ўтилади.

5. Асал, ҳамма мева турларидан иложи борича кўп истеъмол қилиш керак.

6. Энг муҳими, иложи борича, сабзавотнинг ҳамма турларидан чегарасиз истеъмол қилиш лозим.

7. Ични тозалаш, ювиш мақсадида кечки овқатдан сўнг, бир ярим – икки литр шўртаккина қаттиқ зардобини ичиш ва натижасини кутиш керак.

8. Ҳар куни куч-қувватга қараб, жисмоний иш қилиш, кўп юриш ёки бадантарбия билан шуғулланиш тавсия қилинади.

9. Шунингдек, ҳар ким ўз ошқозонини текширтириб, уни даволашга киришгани маъқул.

10. Тузалгандан кейин озик-овқатлар, суюқликлар истеъмол қилинганда тенг меъёрга эришиш лозим. Яъни, бадандаги хитлар мувозанатини бузмасликка интилиш лозим бўлади.

“Бандасига бало йўқ, балони ўзига тилаб олади”, – деган гап бор. Агар биз тўғри овқатлансак касал бўлмаймиз. Ҳар кимнинг соғлиги ўзининг кўлида.

Худо ўзи шифо берсин. Омин!

КЎЗНИ ПАРВАРИШ ҚИЛИШ, ҚУВВАТИНИ ОШИРИШ БЎЙИЧА ТАВСИЯЛАР

Инсон ҳаётининг асоси кўз билан боғлиқ. Кўпинча ўз кўзимизнинг қадрига ва саломатлигига аҳамият бермаймиз. Бошимизни, тишимизни, қулоқ-бурнимизни эътибор билан ювамиз-у, кўзимизни эса, шунчаки бет аралаш ювиб кўямиз.

Аслида кўзни алоҳида, хилма-хил совунлар билан ювиш лозим.

1. Мизожи иссиқ одамлар кўк чойни дамлаб, шамасини ажратиб олиб, илиқ ҳолда ҳафтасига 2-3 марта ювишлари керак. Мизожи совуқ одамлар қора чойни дамлаб, шамасини ажратиб олиб, илиқ ҳолда 2-3 марта ювишлари лозим.
 2. Мизожидан қатъи назар, ҳар қим ош содасида ҳафтасига 2-3 марта ювиш керак (ҳар сафар ярим чой қошиқ содани 2 пиёла қайнаган илиқ сувда эритиб).
 3. Ҳафтада ёки 10 кунда бир, бир дона хом тухумнинг оқи қанча бўлса, шунча қайнаган илиқ сув кўшиб кўзни ювиш.
 4. 15 кунда бир, бир дона агиргулни майдалаб, 2 пиёла сувда 2-3 дақиқа қайнатиб, илиқ ҳолда кўзни ювиш керак.
 5. Бир ойда 1-2 марта қора зира қайнатмасида кўзни ювиш (3 гр зирани 2 пиёла сувда 2-3 дақиқа қайнатиш лозим).
 6. Бордию, кўз қизариб кетган бўлса, ун, асал қайнатмаси билан ювиш яхши (10 гр ун, 10 гр асални 3 пиёла сувда 1-2 дақиқа қайнатиб, совутиб, илиқ ҳолга келганда ишлатиш).
 7. Кўз йиринг аралаш шапақлашса, Бор кислотаси қўшилган сувда ювиш керак (5 гр Бор кислотаси 3 пиёла қайнатиш, илиқ сувда эритиб ишлатилади).
 8. Ҳафтада бир ҳаммомга тушиб, узоқ терланса ҳам, кўз яхши ювилади.
 9. Қайнатишган пиёз кўзни тозалайди. Ёки пиёз тўғраб кўз ёшланса ҳам ювилади. Шунингдек, анор сувида кўзни ювса бўлади.
- Умуман олганда кўзни ювадиган сувоқликлар сони жуда кўп, биз улардан энг арзон ва асосийларини санаб ўтдик.

Энди кўзнинг қувватини оширадиган тадбирларга ўтамиз.

1. Ҳафтада 3 кун (кунора) киприкларга ётиш олди-дан сурма кўйиш яхши натижа беради.
 2. Ҳафтада 1-2 марта суюлтирилган мумиёдан ётишдан аввал пешонага суркаб ётиш (1 гр мумиёни 2 ош қошиқ қайнаган илиқ сувда эритиш, 3-4 кунга етади).
 3. Кунора ётишда ковоқларга қора қўчқорнинг эритилган думба ёғидан ёки балиқ ёғидан суркаб ётилса, кўзнинг қуввати ошади. Бунинг учун беш пайса эритилган ёғ бир йилга етади.
 4. Ҳафтада 3 марта (кунора) ковоқларга зайтун ёғи суркаш фойда беради. Ҳар куни 300 гр хом шолғомни қирғичдан ўтган ҳолда истеъмол қилиш.
 5. Ҳар куни эрталаб, панжаларингизни юмшоқ томон билан ковоқларни, кўз бурчакларини енгил уқаланг.
 6. Кўзингизга эрталаб 2-3 дақиқа машқ беринг. Бунинг учун кўзингизни катта очиб, кўз соққасини юқорига, пастга, ўнг ёнига, чап ёнига бир неча бор қаратинг. Шунингдек, кўз соққасини доира шаклида ўнгга, чапга айлантиринг.
 7. Ҳар куни ётиш олдидан оёқларингизни иссиқ сувда енгил буғлатишга одатланинг. Бу кўзни парвариш қилишда муҳимдир.
- Кўзни парвариш қилиш, қувватини оширишда истеъмол қилинадиган озиқ-овқатларни, мева ва сабзавотларнинг аҳамияти катта. Шунингдек, кўзга зарарлилари ҳам учрайди.
1. Иложи борича мева ва сабзавотларни ювиб, арчиб кўп миқдорда истеъмол қилиш керак. Айниқса, турп, қизил сабзи, қизилбулғор қалампир, шолғом, шовул. Мевалардан ёнғоқ кунига 2-3 дона, 10 та ширин, 10 та

аччиқ бодом, иложи бўлса ҳар кун истеъмол қилиш яхши.

2. Ошкўкларни овқат билан доим истеъмол қилиш лозим. Укропни ойда фақат 1-2 марта истеъмол қилиш мумкин, ортиқчаси кўзга зарар.

3. Озиқ-овқатларга келсак, асосан қайнатма, димлама ва парда пишган овқатларни истеъмол қилиш фойда бўлади. Овқатларни пиширганда мол ёғи, қўй ёғи ишлатмаслик керак. Суюқ хамир овқатларни кам истеъмол қилиш керак. Чунки улар кўзга зарар беради. Овқатлар шўр, аччиқ бўлмаслиги дуруст. Гўштни иложи борича қийма ҳолда истеъмол қилиш яхши. Кўз учун нўхат, ловия, маккажўхори, сариеғ жуда фойда ҳисобланади.

Овқатларга зира, зирк, қалампирмунчоқ, қора мурч, узум сиркаси ишлатиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Хом қийма, хом тухум истеъмол қилиш кўзга ўта зарар, имкониятга қараб ҳафтада 1-2 марта балиқ шўрва ва енгил қовурилган жигар (ҳар сафар ярим қадокдан) истеъмол қилиш яхши таом бўлади.

Қовурилган овқатлар, кабоб, сут кўз учун зарар. Иссиқ, юмшоқ нон ўрнига яхшиси, суви қочган нон, қаттиқ нон ва талқон истеъмол қилиш яхши.

4. Ширинликлардан асал, ёнғоқ, анжир, ўрик, беҳи мурабболари мумкин. Дўкон ширинликлари, қандолатчилик маҳсулотлари, кофе, какао кўзга зарар.

5. Доим бир ҳил чой ичиш кўз учун фойдали эмас. Чой хилини алмаштириб ичиш керак. Айтилик, бир кундан қилиб, кўк чой, қора чой, ёнғоқ мағизидан, ширин бодомдан (4-5 дона), олма қоқисидан, тут майизидан, кийик ўтидан, жийда пўстлогидан, ширин мия томиридан, ялпиздан, бир кун фақат доғ сув ичиб, алмаштириб туриш лозим.

Ҳар қандай спиртли ичимликлар кўзга фақат зарар беради. Қаттиқ ичиб юриш кўз учун муҳимдир.

6. Кўзни эҳтиёт қилиш учун уй чироқлари 40-60 ваттга бўлиши керак. Ўта ёруғлик кўзга зарар. Ёзда офтоб ёруғидан кўзни асраш мақсадида қора, кўк, жигарранг кўзойнаклар тақса бўлади. Шамолда, чангда, тунда, газда тақиладиган кўзойнакларни тақиб кўзни асрайди. Исириқ тугуни эса кўзга фойда бўлади.

7. Пойабзаллар ҳам кўз учун аҳамиятли. Резинкали пойабзални кийиб юриш 1-2 соатдан ошмаслиги маъқул. Кузда, қишда, эрта баҳорда кийиладиган пойабзалларнинг кигиз патаги бўлиши керак. Доим бош кийимда ёки рўмолда бўлиш кўзни турли касалликлардан асрайди. Ётиб ўқиш кўз нурини қирқади.

Умуман олганда тўғри овқатланиш, кийиниш, шахсий тозалликка риоя қилиш кўзнинг касал бўлмаслигига гаров бўла олади.

Кўзнинг доимо соғ бўлиши инсон ички ва ташқи аъзоларининг соғ-саломат бўлишига ҳам боғлиқ. Айниқса, ички аъзоларнинг касалланиши кўзга салбий таъсир қилади. Чунки, одам аъзолари бир-бири билан узвий боғлиқ доимий алоқада.

Хуллас, кўзимизни – нуримизни асраш, парвариш қилиш, озуқалаш ҳар биримизнинг кундалик бурчимиз бўлиши лозим. Биз бу тавсияларни ҳозирги бозор иқтисодида ўтиш давридаги қийин аҳволни ҳисобга олиб, дориларимизнинг топилиши осон ва арзон бўлишини кўзлаб ёздик. Ҳеч кимнинг кўзи илоҳим оғримасин. Омин!

КЎЗГА ГОВМИЖЖА ЧИҚИШИ ВА УНИ ДАВОЛАШ

Кўз касалликлари ичида энг кўп тарқалгани кўзга говмижжа чиқишидир. Фарғона водийсида бундай кўз касаллиги “йигналағуч” деб номланса, бошқа баъзи бир вилоятларда, “бўжама” деб ҳам юритилади.

Кўпчилик одамлар то 50 ёшга киргунча кўзини шамоллатиши натижасида албатта, бу кўз касалига чалинади. Кўзга говмижжа чиқиши асосан болаларда, ўсмирларда ва ўрта ёшдаги одамларда бўлади.

Киприк терилган қовоқ қирғоқлари қизариб, яллиғланади. Шунда қовоқнинг ички томонидан – киприкларнинг орасидан кичкина, юмалоқ қизил ярача – говмижжа чиқади. 2-3 кун ичида говмижжанинг тепа – уч қисми сарғая бошлайди (бошқа ҳосил қилади) – бу йиринг олганлигидан дарак беради.

Тез орада унинг сарғиш учи оқаради ва ёрилиб ундан йиринг чиқади.

Баъзан говмижжа бирин-кетин қатор киприк бўйлаб болалайди, ҳатто кўшалок бўлиб ҳам чиқади. Шундай ҳоллар ҳам бўладики, у пишиб ёрилгач, бошқа – соғ кўзга ҳам ўтади. Бунга кўпинча беморнинг ўзи сабабчи – юқтирувчи бўлади. Касал оғрик кўзини ушлаган кўли билан соғ кўзига беҳосдан, билмай тегиб ишқаб, суркаб кўяди.

Кўзига говмижжа чиққан одам ўз вақтида даволанмаса, унинг тузалиши уч-тўрт ой ҳам давом этади. Баъзан доимийликка айланади. Говмижжа чиққач, ўша одамнинг кўриш фаолияти қийинлашади, натижада у инжиқ бўлиб қолади. Иш фаолияти пасайиб кетади. Кўз касаллиги кучайиб ётиб қолиши ҳам мумкин.

Бу касалликка бепарволик, кичкина ярачада, деб қораш хато.

Замоноавий тиббиёт кўз гўвмижжасини иссиқлик юбориш билан (УВЧ), антибиотиклар билан даволайди. Бироқ, келажакда говмижжа қайта чиқмаслигига кафолат беролмайди.

Халқ таъбаоти говмижжани даволабгина қўймай, бошқа ҳеч чиқмаслиги учун қатор чораларни кўради. Унинг йирингини тез пишириб ёрилишига эришади. Йиринг оқиб чиқиб кетгач, уни қайнаган, илиқ сувда ювиб, қуритади. Бунга қуйидаги муолажа билан эришилади.

Фаслга қараб, беморни фақат кўзининггина эммас, бутун бадани иссиқ сақлашга киришилади. Говмижжа устига асал ёки қора кўчқорнинг эритилган думба ёғидан ё мумиё суркаб ўтга ёки электр иситкичга ё бўлмаса, сув буғига тугилади.

Беморнинг оёғи ҳам иссиқ сувга, иложи бўлса, қайнаган исирик сувига солиб, буғлатилади. Сўнг кечаси ётишда оёқ тагига асал компресс қилиб, пайпоқ кийгизиб қўйилади. Бунинг учун беморни оёқ тагининг шаклини сув қоғозга ёки целлофанга тушириб, унга юпқа асал суркаб, оёқ тагига ёпиштирилади.

Говмижжа йиринги чиқиб у илиқ сувда ювилгач, унга суюлтирилган мумиё суркалади. Натижада, говмижжа қуриб йўқ бўлиб кетади. Энди, келажакда яна унинг чиқмаслигини кўзлаб, қуйидаги тадбирлар қўлланилади:

1. Қиш бўлса, ҳар куни, ёз бўлса, ҳафтада 3 кун (кунора) ётиш олдидан юқори ва паст қовоқларга эришилган қора кўчқор думбасидан суркаб турилади. Эр-

талаб кўзни совунли сувда ювиш мумкин эмас. Фақат ҳаммомда совун ишлатиш мумкин.

2. Вақтинча, суяқ ҳамир овқатлар, музқаймоқ, совуқ нарсалар истеъмол қилинмайди, совуқ сувда ювиниш ҳам тўхтатилади.

3. Кўзни даволаш даврида беморнинг қийналмаслиги учун қора кўзойнак тақилади.

4. Хафтада бир ҳаммомда узоқ терлаш, ёз бўлса, офтобда ётиб, баданни қорайтириш лозим бўлади. Офтобга чиқиш олдидан қатик ичиб олиш, яланғоч баданга доғ қилинган ёғ суркаш лозим.

5. Ёз фаслида ҳар куни кеч соат 6 дан кейин, кўлоб сувда 2 соат сузиб чўмилиш кўзни чиниқтиради, ювади.

6. Уйда иссиқ душ бўлса, баданингизни, бошингизни, тиззаларингизни навбат билан 2-3 бор иссиқ сувга тутиб, қизартиринг, терлагинг. Ёки ваннага иссиқ исриқ суви қилиб, тушиб совигунгача ётинг.

7. Овқатлар асосан, қайнатма, бугда пишган ва димлама бўлгани яхши. Ҳар куни эрталабки нонуштада асал истеъмол қилиш керак.

8. Даволаниш даврида вақтинча кўк чой ичмай, наъматак дамлаб ичиш лозим.

9. Бир ой бир дона мускат ёнғоғини 6 га бўлиб, ҳар бўлганини 4-5 кун оғзингизда сўриб юринг.

Сиз учун энг муҳим бўлиши кўзингизни – шамоллашдан асранг.

КЎТИРЛИ ТЕМИРЭТКИ, ҚИЧИМА-ПСОРИАЗ

Эт касалликлари ичида тўп-тўп ёки сочма кўринишда учрайдиган темирэткилар туркумига кирувчи кўтирли қичима, энг оғир ва ўжар дард ҳисобланади.

Ҳозирги замон тиббиётида у псориаз деб юритилган. Бу сўз юнонча бўлиб, қичима деган маънони англатди. Шарв халв табобати кўтирли қичима касалининг исси хили мавжудлигини қайд қилади.

1. Инсон баданининг ҳамма ерига сочма ҳолда топиб кетувчи хили.

2. Баданининг айрим жойларида тўп-тўп ҳолда бўртиб чиққан шаклдаги хили.

Кўтирли қичима наслий бўлиши ҳам мумкин. Лекин кўпинча ногўри овқатланиш туфайли касаллик орттириб олинади. Шунингдек, бошқа касалликлар бу касалнинг пайдо бўлишига туртки ҳам бўлади. Кўпроқ касалнинг бузилишидан ҳам пайдо бўлади.

Жуда кўп уринишларга қарамай, замонавий тиббиёт бу дарддан тўла даволай олмайди, шунга кўра дард кўп 5-8 йилларга чўзилиб боради.

Кўтирли қичима бошқа хил темирэткилар каби келиб чиқши сабабига кўра қон босим, қанд (саратон), таху касалларига жуда яқин туради. Шунинг учун кўтирли темирэтки – қичимага чалинган одамда қон босим ёки қанд касли ҳам бўлиши мумкин.

Кўтирли қичима ҳамма ёшдаги одамларда учраши мумкин. Лекин кўпроқ у 50 ёшдан ўтгандан кейин боғланади.

Бу касаллиқни келтирувчи қатор омиллар мавжуд.

Ушар авваламбор метёридан ортиқча истеъмол қилинган қовурилган, ёғли овқатлар, кази, каоб, ту-

хум, сут, қандолатчилик маҳсулотлари, дўкон ширинликлари, кофе, какао каби ўта иссиқлик овқат ва ширинликлар ҳисобланади.

Ҳатто булар меъёрида истеъмол қилинган тақдирда ҳам, уларнинг куч-қуввати сарф қилинмай ёки жуда кам миқдорда сарф қилиниб боради. Йиллар ўтиши билан баданда бундай кучли овқатларнинг қувватлари кўпайиб, қатламлашиб боради. Бу ҳол аста-секин қонни қиздира бориб, касалликни келтириб чиқаради.

Шунга кўра шарқ халқ таботати бу касалликни қоннинг бузилишидан деб билади. Шарқда бу дард жуда қадимдан маълум. Шунинг учун касалликни даволаш тизими ишлаб чиқилган.

Касалликнинг мураккаблиги туфайли уни даволаш ҳам маълум даражада қийинчилик билан боради. Шу сабабли бемордан матоңатли, қаноатли ва бардошли бўлишни талаб қилади. Ёруғликка чиқиш учун озми-кўпми азоб-уқубутга, қийинчилик ва ноқулайликларга чидаб бериш лозим бўлади. Даволаниш бу пешона тери тўкиб, фаол меҳнат қилиш демақдир.

Кўтирли қичиманинг биринчи – сочма хили қотиб тўкилувчи кўкиш-оқ рангда бўлиб, қаттиқ қичишади. Кечалари ухлатмайди. Этнинг устки хужайралари доим емирилиб туради. Кўпинча жароҳатланган ерлар уч қаватдан иборат бўлиб, иккинчи қавати майда, қизғиш тугунча ва тангачалардан иборат бўлади. Учтинчи – охириги қаватида сизиб чиқадиган қон бўлади. Биринчи, иккинчи қаватлар тўкилиши туфайли энди 3-қаватга айланади. Бироқ, касалликнинг айрим-айрим жойларга жойлашган марказлари тўкилмайди.

Касаллик тирноқларни ва айрим мушакларни ҳам шиқастлайди. Тошма юзга ва бошга ҳам тошиши мумкин.

Кўтирли қичиманинг иккинчи – тўп-тўп бўлиб, ўрмон кўринишидаги хили гарчи кам қичишса ҳам, этни тортиш хусусияти билан юрак уриш тартибини бузади ва оғриқ беради. Устки кўриниши қорамтир-кўкиш бўлиб, таг қисми оқ-сарғиш бўлади.

Касалликнинг иккала тури ҳам беморни ўта безовта қилади, иш фаолиятини тўхтаатади, асабини бузади, уйқуни йўққа чиқаради, куч-қувват камайиб кетади.

Бемор ўзини доим оғир, ёмон ҳис қилади, иштаҳа қочади, иситмалайди. Баъзан қўл-оёқларининг айрим жойларида ёриқлар пайдо бўлади, қизаради, қон оқимининг тартиби бузилади.

Кўтирли қичима касаллиги мавсумга боғлиқ. У ёзда камаяди, эрта баҳорда, кузда ва қишда кучаяди. Чунки, ёзда кучли овқатланиш камаяди.

Касаллик албатта парҳез қилишни тақозо қилади. Айниқса, спиртли ичимликларни мутлақо истеъмол қилмаслик лозим. Сабзи, сельдер, петрушка, шпинат, қизил лавлаги ва бодрингни ҳар кунни, албатта, истеъмол қилиш керак бўлади.

Абу Али ибн Сино буни саъфа касалининг қуруғи деб номлаган. Давосига тўхтаб, бадандан сафрони, савдонини чиқариб ташлашни тавсия қилади. Жароҳатланган баданининг устига эса, қора, сариқ халилаларга дев-печак кўшиб, малҳам яратиб, суркашни айтади. Бетобга ширинликлар, шўр, аччиқ нарсалар истеъмол қилмасликни тавсия қилади.

XVI асрда яшаб ижод қилган Бобур Мирзонинг хос табиб Юсуфий ибн Муҳаммад кўтирли темирэт-

кини жараб деб номлайди ва унинг асосий давоси – ҳаммомга кўп тушиш, ичдан иссиқни чиқариб ташлаш, олтингургут кукунига кунжут ёғи, сирка қўшиб, малҳам ясаб, жароҳатланган танага суркаш керак эканлигини таъкидлайди.

Биз эса, ҳозирги замон халқ табобатининг ютуқларини бобокалон табибларимизнинг тавсиялари билан бойитган ҳолда, қуйидаги муолажа тизимини ишлаб чиқдик:

ДАВОЛАНИШ ТАРТИБИ

1. Даволаниш жараёнида вақтинча қовурилган, ёғли овқатлар, кабоб, қази, тухум ва сут истеъмол қилиш мумкин эмас.
2. Дўкон ширинликлари, қандолатчилик маҳсулотлари, кофе, какао, музқаймоқ мумкин эмас.
3. Асал, қатик, творог, сариеғ мумкин.
4. Ҳамма мевалар (куруғию ҳўли) мумкин.
5. Ҳамма сабзавотлар, полиз маҳсулотлари мумкин.
6. Фақат суви қочган нон, қаттиқ нон мумкин.
7. Кўй ёғи, гўшти, мол ёғи мумкин эмас.

ДАВО

1. Жавзо ойдан бошлаб, то саратон ойининг ўртасигача яланғоч ҳолда, қуруқ тахтада, фанерда ёғиб, баданни офтобга тоблаш.

Бир кунда бўлиб-бўлиб, 6 соат ётиш. Ҳар соатдан сўнг салқинга келиб, дам олиш ва узоқ қайнатилган ўрик сувидан иссиқ-иссиқ тўйгунча ичиш. Офтобга чиқишдан олдин тўйиб қатик ичиб олиш. Баданга (15

кунгача) доғ қилинган пахта ёғи суркаш.

Офтобга чиқиб ётганда, аввал ерга қараб ётиш, кейинги чиққанда, осмонга қараб ётиш, кўзга қора кўзойнак тақиб олиш. Ҳар чиққанда ётиш тартибини алмаштириб (ерга қараб, осмонга қараб) ётиш зарур.

2. Саратон ойининг ўртасидан то сумбула ойининг охиригача ҳар кун баданни офтобда тоблаш, 4 соатдан. Бошқа ҳамма тартиблар биринчи бандда айтилганидек бажарилсин.

3. Мезон – ақраб ойларида офтобда баданни тоблаш ҳар кун 10-12 соатдан. Чунки куз офтоби “юмшоқ” ва шифобахш.

4. Кеч соат 8 дан то 12 гача 3-4 марта шифобахш гиёҳлар қайнатмаларидан тайёрланган иссиқ жомга (ванна) тушиш.

Агар иложи бўлса, катта, узун бўйли темир бочкага тушиб, жом қилиш. Бунинг учун бочкани пишиқ гиштли ўчоқ устига ўрнатиб, унга тўлдириб сув қўйиб, гиёҳларни солиб, бир қайнатиб, қўймайдиган даражада совутиб, сўнгра унга беморни тикка тушириш лозим.

Беморнинг оёғи қўйиб қолмаслиги учун, бочкани ички тубига (босиб туриш учун) тахтадан мослама қилиш лозим.

Бочканинг ичидаги сув совиб кетмаслиги учун унинг тагига хиёл ўт ёқиб туриш лозим. Бемор ҳар соатда бочкадан чиқиб дам олсин, есин, ичсин.

Жомда ётиш учун гиёҳлар солинган челақларни сув билан тўлдириб, бир қайнатиб, сўнг жомга докада сузиб қўйиш лозим. Касал жомга тушиб маълум вақт ётгач, сув совийди, энди касал жомдан чиқиши керак. Жомга электр иситтич симини солиб, сувни қайта иси-

тиш керак. Сўнг унга касал яна тушиб ётиши керак. Шу тартибда бир кунда 3-4 марта такрорланади.

Жомда ётиб, ёки бочкада тик туриб даволанганда, сувга қандай даво гиёҳлар ва қанча ҳажмда солинади, деган саволга жавоб қиламиз.

Авваламбор бир марта солинган гиёҳлар 5-6 кунгача қайта-қайта қайнатилиб, иситилиб ишлатилаверади. Янги шифобахш гиёҳларни ҳар 5-6 кундан кейин солиш лозим.

5-6 кунгача: 2 боғ майдаланган исириқ 500 гр майда қирқилган қора андиз илдизи, 500 гр майда тўғралган алой барги, 500 гр майдаланган ер қалампир илдизи, 500 гр шафтолининг барги.

Буларнинг ҳаммасини солиб, сувни бир қайнатиш лозим. Сув эса жом ёки бочка тўлгунча қуйилади ва кун сайин (5-6 кунгача) сув камайса, қўшиб бориш керак.

Бемор жомда ёки бочкада бўлганда доим сал қимирлаб туриши ва жароҳатланган жойларни қўли билан дам-бадам ишқалаб қўйиши керак. Жомдан ёки бочкадан чиққанда бошқа сувда баданни чайқаш, артиш мумкин эмас, чойшаб ёпиниб қуритиш лозим.

5. Касал чанқаганда фақат қатик зардобини ичиши лозим. Қора чой мумкин эмас.

6. Овқаглар асосан суюқ бўлмоғи лозим. Энг яхшиси суюқ хамир овқатлар.

7. Ҳар куни 20 дона шафтоли данаги мағзини истеъмол қилиш (хоҳлаган тартибда).

8. Ҳар куни бир коса суюлтирилган хамиртуруш ичиш.

9. Ҳар куни 2 дона баклажон, 4 та булғор қалампирини хом ҳолда (аччиқ-чучук билан) истеъмол қилиш лозим.

10. Ҳар куни 21 дона исириқ уруғини (қора, майда-сидан) истеъмол (овқат билан) қилиш лозим.

11. Кечас ухлашдан олдин жароҳатланган ерларга олтингурут малҳамини (дорихоналарда бўлади) суркаш керак.

12. Ётишда дорихонадан олинган, ичиш учун тайёрланган олтингурут кукунини сув билан ичиш лозим, ҳар куни бир чой қошиқдан.

13. Ҳар куни кўпми-озми жисмоний ҳаракат қилиш керак.

Офтобда ётиш ҳаммаси бўлиб 10 ой. Гиёҳ сувларда эмланиш 12 ой. Даволаниш муддати 2 йил. Бироқ бу муддат қисқариши мумкин. Касалнинг даволаниш ишининг яхши йўлга қўйилиши, мизожи, дарднинг эски-янгилиги аҳамият касб қилади.

Бемор даволаниш даврида бу касални биладиган табибдан маслаҳатлар олиб турса, яна ҳам яхши иш бўлади.

ҲИҚИЧОҚ ТУТИШИ ВА УНИНГ ДАВОСИ

Замонавий тиббиёт бу касалликнинг келиб чиқishини қорин бўшлиғидаги баъзи бир касалликлар билан, масалан, яллиғланиш, шунингдек, бош ёки орқа мия шикастланиши, асабнинг бузилиши билан боғлайди. Даволаш кўпинча натيجا бермайди ва касаллик кўп йилларга (5-8 йил) чўзилиб кетади.

Шарқ халқ табобати ҳиқичоқ тутиш касалининг асосида шамоллаш ётади деб таъкидлайди.

Табиатан бу дард хўл-совуқ мизожли одамларда пайдо бўлади. Касалликнинг нафас йўллариининг, шунингдек, қизилўнғач, ошқозон деворларининг шамоллаши билан боғлиқлиги бор. Касалликнинг келиб чиқишига шамоллашдан ташқари, ногўри овқатланиш, тартибсиз ишлаш, мунтазам ҳаммомга тушмаслик кабилар ҳам сабабчи бўлади.

Ҳиқичоқ касаллиги айниқса, унинг хуружи авваламбор юракка, ошқозонга қаттиқ салбий таъсир қилади. Бошқа ички аъзоларнинг ўзаро мунтазам иш фаолиятини издан чиқаради.

Касаллик аста-секин ташқи мушаклар толаларини таранглаштириб, беморнинг озиб кетишига сабабчи бўлади. Бу ҳол 4-5 йил ичида беморнинг қувватини камайтириб, ҳолсизланишига олиб келади. Касал қандай овқатланишни аниқ билмайди. Натيجاда, иш фаолияти пасаяди, асаб бузилади, ҳаловат йўқолади.

Халқ табобати бу дардни даволашда кўп асрли тажрибага эга ва узил-кесил даволай олади. Бу касаллик суяк сурмайди ва ҳамма ёшдаги одамларда бўлиши мумкин. Касалликнинг бўлмаслиги учун яшаш, овқатланиш ва иш тартибини тўғри йўлга қўйишига кифоя қилади. Бошқача қилиб айтганда, ҳар бир инсон табиат ва табобат қонун-қоидаларига,

одобномаларига риоя қилса, бу ва бошқа касалликларга ҳам чалинмайди.

Шунинг учун болаларимизнинг гўдаклигидан бошлаб тўғри ҳаёт кечиришга, овқатланишга, ишлашга, одобга ўргатишимиз ҳар қандай касалликнинг бўлмаслигига кафил, гаров бўла олади.

Ҳиқичоқнинг давоси:

1. Ҳар куни ётиш олдидан “мошдек” мумийе асилдан югиб ётиш.

2. Томоққа ҳар куни ётиш олдидан асал билан мумийедан суртма (компресс) суркаб ётиш. Бунинг учун мошдек мумийе асилни ярим чой қошиқ қайнаган илиқ сувда эритиб, унга ярим чой қошиқ асал аралаштириб — малҳамга айлантириб, энди уни 2 кун суркаш мумкин. Устидан хитой сув қоғози (калька) ёки целлофан қоплаб, устидан бир парча пахта қўйиб, унинг устидан рўмол билан ёки бинт билан эрталабгача боғлаб қўйиш зарур.

3. Ҳар куни ётиш олдидан оёқ тагига эрталабгача асал суркалган целлофан ёки сув қоғоз ёпиштириб, устидан оддий пайпоқ кийиб ётиш. Эрталаб оёқ тагини хўл, иссиқ латтада артиб ташлаш. Агар, кечаси пайпоқ хўл бўлса, уни алмаштириш.

4. Жавзо ойда ҳар куни 6 соат баданни офтобда тоблаш зарур. Ҳар соатдан сўнг салқинга келиб дам олиш. Офтобга чиққанда қаттиқ ичиб олиш ва баданга доғ қилинган пахта ёғи суркаб олиш (10-15 кунгача). Дам олганда узоқ қайнаган ўрик сувидан иссиқ-иссиқ тўйгунча ичиш. Ётганда ҳеч нарсасиз қуруқ тахтада ёки фанерда ётиш шарт. Даволаниш бошланишида кийин бўлади: иситма чиқиши, ич кетиши, лоҳас бўлиш мумкин. Лекин кўрқиш керак эмас, уларнинг ҳаммаси илғаш мослашиш давридаги ўткинчи “шамол” ҳисобланади. Офтобда тоб-

ланиш касални даволашда марказий даводир. Офтобда товланишни алмаштириб бориш керак. Биринчи соатда осмонга қараб ётиб, иккинчи марта чикқанда ерга қараб ётиш керак. Офтобдан сўнг ҳар куни илиқ сувда чўмилиш тавсия этилади.

5. Саратон-сумбула ойларида офтобда товланиш давом этиши шарт. Энди кунига 4 соатдан. Дам олганда суяқ овқат ичиш, мурабболи қора чой ичиш мумкин. Ўрик сувини ичиш давом этади. Салқинда дам олганда кийиниб ўтириш, шамолламаслик лозим.

6. Мезон-акраб ойларида офтобга чиқиб товланиш 10-12 соатдан бўлиши шарт. Куз офтоби шифобахш “юмшоқ”. Дам олганда илгари нима қилинган бўлса, давом этиши лозим.

7. Ҳафтада бир (ёзда), қиш, куз, эрта баҳорда икки марта ҳаммомда узоқ терлаш шарт. Ҳаммомда уқалатиш яхши натижа беради.

8. Ҳар куни эрталаб “курак кўтариш” ни уюштириш шарт. Кун буйи 2-3 марта алоҳида уқалаш усули билан бетоб даволаниши шарт. Бу масалада шу соҳани биландиган табибдан маслаҳатлар олиш керак.

9. Ётиш олдидан орқа куракларга ва кўкракка биринчи куни қора қўқорнинг хом эритилган (яъни жиззани, сарғаймай, оқлигида ўтти ўчириш) думба ёғидан суркаш, иккинчи куни суюлтирилган мумиёй асиддан (нўхатдек катталигидаги мумиёни) суркаб ётиш.

10. Борди-ю, даволанишнинг бошланиши кеч куз, қиш ёки эрта баҳорга тўғри келиб қолса, унда то жавзо ойигача ҳар куни кечаси сандалда ётиш олдидан бутун баданга бир кун қора қўқорнинг хом эритилган думба ёғидан суркаб, ишқалаб, едириб ташлаб, кийиниб (кўйлак, иштон) ётиш. Иккинчи куни, баданни ҳамма ерига мумиёй асилнинг эритмасидан уч марта (ҳар са-

фар қуришини кутиб туринг) суркаб, кийиниб ётиш. Қолган даволар юқоридагича.

11. Беморнинг асосий чойи мойи усул бўлмоғи шарт (100 гр асални 1 л сувда то 600-700 гр қолгунча қайнатиш. Шу мойи усул бўлади). Чойни илиқ ҳолда, шунингдек, овқатлар ҳам илиқ ҳолда истеъмол қилиниши керак.

12. Даволаниш даврида қовурилган, ёғли овқатлар, сут, қази, каоб мумкин эмас.

13. Суяқ хамир овқатлар ҳам мумкин эмас. Манги мумкин.

14. Дўкон ширинликлари, қандолатчилик маҳсулотлари, кофе, какао, музқаймоқлар мумкин эмас. Асал мумкин.

15. Фақат суви қочган нон, талқон, қаттиқ нон мумкин. Ивитиб истеъмол қилиш мумкин.

16. Қатик, иссиқ қоқурум, творог, қаймоқ, сариеғ мумкин.

17. Овқатлар асосан суяқ овқатлар бўлиб, қўй чарви ёғи солинган бўлсин.

18. Эрталаб ширчойни сут билан эмас, қаймоқ билан тайёрлаб, унга асал, сариеғ солиш мумкин.

19. Қўй ёғи (думба), мол ёғи мумкин эмас.

20. Ҳамма мевалар (қуруғи-ю, хўли) мумкин. Айниқса, ёнғок, анжир, бодом, хурмо ва сояки кишмишлар ўта фойдали.

21. Ҳамма сабзавотлар мумкин.

22. Ҳамма полиз маҳсулотлари айниқса, қовун жуда яхши бўлади.

23. Албатта, ҳар куни секин, лўкиллаб, ховлида, айвонда, йўлақда, уйда 41 дақиқа югуриш шарт. Шунингдек, билганингизча ҳар куни 37 дақиқа бадангарбия қилинг. Ёки майда жисмоний ишни 1-2 соат бажаринг.

24. Даволаниш даври қишга, кузга тўғри келганда са-

наб 90 марта исирик жом (ванна) қилиш лозим. Бунинг учун бир боғ исириқни майдалаб, бир пақир сувга солиб, 20 дақиқа қайнатиб, энди уни докада сузиб туриб, жомга қуйиш керак. Кўшимча иссиқ сув қўлиб, тушиб ётиш лозим. Сув совигач, жомдан чиқиш ва бошқа сувда чайқамай, артмай баданни қуритиб сўнг кийиниш лозим. Жомдаги сувни челақларга олиб қўйиб, эртасига иситиб ишлатиш лозим. Яъни бир боғ исириқ 15-20 мартага етади.

25. Кунора 10 гр шивит уруғини бир пиёла сувда қайнатиб ичиш керак.

26. Тез-тез нўхат ва пиширилган саримсоқ пиёз истеъмол қилиш керак.

27. Ҳар куни 4-6 та ёнғоқ истеъмол қилиш лозим.

28. Мевалардан шафтоли, полиз маҳсулотларидан тарвуз мумкин эмас.

29. Кунора 10 гр мошни тўйиб, кап отиш керак.

30. Ҳар куни 3 чой қошиқ қайнатилган зира ичиш (бир ош қошиқ зирани 3 пиёла сувда то 2 пиёла қолгунча қайнатиш).

Агар юқорида ёзилганларни тўла ва сифатли бажарсангиз, Худо хоҳласа, дардингизга даво топасиз. Даволаниш муддати – 1-2 йил.

ТЎРТИНЧИ БЎЛИМ

**Болаларда ошқозон касаллиги*

**Ошқозонда яра пайдо*

бўлиш сабаблари

**Болаларни тумов асраш дастури*

**Иситма туширишининг*

энг қулай чоралари

**Сийиб қўйиш касаллигини даволаш*



ЎЗБЕК ХАЛҚ БОЛАЛАР ТАБОБАТИ

Халқ табобатида энг асосий масала касалликнинг олдини олиш ҳисобланади. Шу сабабли болаларни тўғри овқатлантириш, мавсумга мос кийинтириш, бадантарбия билан шуғулланишини, дам олишини, кечаси уйқуга ётишини ва эрталаб уйқудан туришини тўғри ташкил қилиш лозим. Бу муҳим ва бажарилиши шарт бўлган вазифалар авваламбор оила бошлиқлари зиммасига юкланади. Сўнгра бунга бошқалар мактаб мураббийлари-ю раҳбарлари масъулдир.

Болаларни турли касалликлардан асрашнинг энг муҳим чораларидан бири ёз ойларида уларнинг баданларини офтобда аста-секин қорайтиришдир. Улар офтобда меҳнат қилишсин, уйнашсин, дам олишсин. Офтобда бўлиш жараёнида уларнинг бадани чиниқади, касалликка қаршилиқ (иммунитет) кучаяди. Болажонларимиз соғлом, ақл-идрокли, фаросатли, зеҳни ўткир бўлиб ўса бошлайди. Ўқишда, меҳнат қилишда барака кўлаяди.

Болалардаги турли касалликларни даволашда халқ табобатида асосан табиий дорилардан фойдаланилади. Бу дорилар турли овқатлар, мевалар, сабзавотлар, гиёҳлар, илдишлар, барглар, майизлар, ёглар, сувлар ва уқалашлар, офтоб кабилардан иборат. Касал аъзони даволаётган бу дорилар бошқа аъзоларга зиён етказмайди.

Халқ табобати асосий эътиборни дарднинг келиб чиқиш сабабларини аниқлашга қаратади. Шу сабабдан табобатда дардни даволаш нисбатан тез ва осон кечади.

Ушбу рисола болаларда учрайдиган турли касалликларнинг ўзбек халқ табобатида қандай даволанишига бағишланган биринчи рисоалардан десак адашмаймиз. Худо хоҳласа, бу рукнни давом эттириб, болаларни безовта қиладиган турли касалликлар ва уларни даволаш йўллари ҳақида яна рисоалар ёзиш ниятидамиз.

БОЛАЛАРДАГИ ИСИТМАНИ ТУШИРИШНИНГ ЭНГ ҚУЛАЙ ЧОРАЛАРИ

Иситма чиқиши ёки бошқача айтганда, одам баданидаги ҳароратнинг кўтарилиши алоҳида бир касаллик эмас, иситма аъзолардан биронтаси касалланиши туфайли чиқади. Шунинг учун иситмани тушириш чоралари касални даволаш билан бирга олиб борилиши керак. Яъни, бемордаги асосий касалликни аниқлаб, уни даволашга киришиш билангина иситмани тушириш мумкин. Асосий дардни даволамай туриб, иситмани туширишга уришиш хато.

Иситмани тушириш учун халқ табобатида қўлланадиган усуллар ва дори-дармонлар жуда кўп ва хилма-хил. Улар беморнинг ёшига, жинсига, семиз-ориқлигига, қувватига ва айниқса, мизожига қараб танланади. Бунда табибнинг билим ва тажрибаси муҳим аҳамиятга эга.

3-7 ОЙЛИК ЧАҚАЛОҚЛАР

Йўтални даволаш учун чақалоқнинг баданига 1 г суюлтирилган мумиёни илиқлигида кунига 5-7 марта суртилади ва яхшилаб ўраб қўйилади, эртасига қора қўчқорнинг думба ёғидан хом эритилиб (жиззанинг оқлигида оловни ўчириш лозим, акс ҳолда жижза сарғайса, ёғ куюди), иссиқроқ ҳолда боланинг баданига кунига уч маҳал суртиб, яхшилаб ўраб қўйилади. Бу муолажа бола тузалгунча такрорланаверади. Боланинг иситмасини тушириш учун бир боғ (бозорларда сотиладиган ўртача боғ) исириқ қўлда майдаланиб, бир челақ сувда 20 дақиқа қайнатилади, сўнгра сув доқадан ўтказилади. Болани тоғора устида ушлаб туриб, илиқ сувни елкасидан оз-оздан

қуйилади. Бу челақдаги сув тугагунча давом эттирилади. Тоғорадаги сувдан қайта иситиб фойдаланиш мумкин.

Бола бир кунда 3 марта исириқли сувда чўмилтирилади. Бир марта тайёрланган исириқли суви 10 кунгача қайта-қайта иситиб ишлатилса бўлади.

Бундай муолажа баданнинг иситмасини тушириб, болада шамоллаш туфайли пайдо бўлган йўтални қолдиришга ҳам ёрдам беради.

8-24 ОЙЛИК БОЛАЛАР

Турли касалликлардан даволаш билан бирга бемор болалар тузалгунча иситмасини тушириш учун қуйидаги тadbирлар қўлланилади:

- касал болани ҳар куни 1-2 марта исириқ сувда чўмилтириш;
- укроп қайнатмасида чўмилтириш;
- қора тол барги қайнатмасида чўмилтириш;
- алоэ барги орасидаги шиллиғида бола баданини эмлаш (тиббийет пахтаси билан енгилгина суртиб чиқиш);
- 50 г алоэ япроғи 300 г сувга солинади, сув 200 г қолгунича қайнатилиб, кунига 3 чой қошиқ ичириш;
- оқишоқ хўрда ичириш;
- тоғолчани қайнатиб ичириш;
- шафтоли шарбати ёки қоқисини қайнатиб, сувини ичириш.

Санаб ўтилган шифобахш чоралар боланинг асосий касаллигини даволашга ҳалал ёки зарар бермай, аксинча унга ёрдамчи даво бўла олади.

3-12 ЁШЛИ БОЛАЛАР

Касалликни даволаш билан бирга, ушбу ёшдаги бемор болалардаги иситмани тушириш учун қуйидагилар қўлланилади:

- кунига уч-тўрт марта исириқли сувда чўмилтириш;
- оқишоқ хўрда ичириш;
- 3-4 та булғор қалампирининг сувини сиқиб уч маҳал ичириш;
- алоэ баргидан 100 г ни майдалаб тўғраб, ярим литр сувда 5 дақиқа қайнатилади ва 2 ош қошиқдан кунига 3 маҳал ичирилади;
- 100 г карамни сиқиб, сувини ичириш;
- бир боғ (бозорда соғиладиган ўртача боғ) укропни ярим челақ сувда 10 дақиқа қайнатиб, унда чўмилтириш;
- аччиқ-чучук (шакароб) сувини ичириш;
- шафтолини сиқиб, шарбатини ёки қоқисини қайнатиб сувини ичириш;
- кунига 3-4 дона чилонжийда истеъмол қилиш;
- кунига 3-5 дона олмани сиқиб, шарбатини ичириш.

ЁШИ 12 ДАН ОШАН БОЛАЛАР

Бу ёшдаги болаларга, шунингдек катта одамларга иситмасини туширишда қўлланиладиган усулларнинг сони ҳам, хили ҳам кўп:

- исириқли сувда кунига 2-3 марта чўмилиш;
- оқишоқ хўрда (оқ хўрда) ичиш, шунингдек угра оши (ун оши) ичиш;
- бир боғ укроп, 50 г алоэ баргини тўғраб, ярим литр сув билан ёпиқ идишда паст оловда 5 дақиқа қайнатиб, ундан кунига 3-4 маҳал бир пиёладан ичиш;



- 2 дона олма, 100 г карамни сиқиб сувини ичиш;
- аччиқ-чучук сувидан ичиш;
- 50 г ажриқ томирини (илдизини) 3 пиёла сувда то 2 пиёла қолгунча қайнатиб, уни учга бўлиб, бир кунда ичиш;
- ярим кило шафтоли ёки 300 грамм қоқисидан истеъмол қилиш;
- бир кунда булғор қалампиридан хом ҳолда 2-3 тасини аччиқ-чучук билан истеъмол қилиш;
- фақат суви қочган нон истеъмол қилиш;
- қоратол баргини қайнатиб, унда чўмилиш;
- кунига 1-2 та сариқ сабзи истеъмол қилиш;
- юз тубан ётиш;
- беморни енгил умумий уқалаш;
- кўк чой ичиш;
- беморнинг пешонасига карам барги ёки баргизуб ёпиштириш.

Санаб ўтилган дори-дармонларни тайёрлаш ва қўллаш осон. Таъкидлаш керакки, иситмани тушириш даврида қовурилган овқатлар, қази, сут, каюб ва шўр таюмлар истеъмол қилиш мумкин эмас. Шунингдек, дўкон ширинликлари ва қандолатчилик махсулотлари, кахва, музқаймоқ кабилар ҳам таъқиқланади. Ҳамма меваларни (ёнғоқдан бошқа) истеъмол қилиш мумкин. Иситмани туширишда барча сабзавот турлари, албатта, ижобий таъсир қилади.

Иситмаси бор одам то иситмаси тушмагунча юриши, ҳаммомга тушиши, офтобда товланиши, шунингдек, товуқ шўрва ичиши мумкин эмас. Бемор ётиши ёки суяниб ўтириши ҳамда у ётган уй хавоси тоза ва ҳарорати 25 С дан баланд бўлмаслиги лозим. Иситмаси бор одам тез-тез терлайди, шунинг учун унинг кийимларини алмаштириб туриш керак бўлади.

СИЙИБ ҚЎЙИШ КАСАЛЛИГИНИ ДАВОЛАШ

Қовук, бўйрак, сийдик пуфаги ва сийдик йуллари-нинг атрофидаги мушаклар турли даражада шамоллаши натижасида баъзи болалар уйқусида сийиб кўяди. Бу ҳол ёшлигида даволанмаган кагта ёшдаги одамлар орасида ҳам учрайди. Агар аскарликка олинган йигитларда бундай ҳолат кузатилса, уларни даволаш учун хизматдан қайтарилади. Баъзан бу касаллик сабабли ёш оилалар бузилиб кетади. Кагта ёшдаги одамлар эса, бу касалликни кўпинча яшириб юришади.

Бугунги кун халқ таюобати бу дардни даволашда кўйидаги усул-муолажани тавсия қилади:

1. Бемор бола ҳаммаси бўлиб 160 марта исириқли сувда чўмилтирилади. Бунинг учун бир боғ исириқни майдалаб, бир челақ сувда 8-10 дақиқа қайнатилади. Сўнг сувни докада сузиб олиб, уни тоғората кўйиб, сув харорати маромига келгач, болани тоғората ўтказилади. Агар сув боланинг белигача чиқмаса, кўшимча илиқ сув кўшиш керак бўлади ва тоғорадаги (ваннадаги) сувдан чўмичда олиб боланинг елкаларидан кўйиб турилади. Сув совугач, болани тоғорадан олиб бошқа сувда чўмилтирмай, артмай, чойшабга ўраб бадани яхшилаб қуритилади, сўнг кийинтирилади. Тоғорадаги (ваннадаги) исириқли сувни эртасига яна иситиб, ишлатса бўлади. Яъни, бир боғ исириқли сувни 4-5 марта ишлатиш мумкин. Бу муолажа кечгатомон, ётиш олдидан қилинса яхши натижа беради.

2. Кечаси ётиш олдидан оёқ тагига асал компресс қилиш ҳам яхши фойда беради. Бунинг учун сувқоғоз ёки целлофандан оёқ кафти шаклини қирқиб олиб, унга юпқа қилиб асал суркалади ва оёқ тагига ёпиштирилади, устидан оддий пайпоқ кийгизилади. Эрта-лаб уни олиб ташлаб, оёқ тагини илиқ хўл лагта билан

артилади. Бу муолажани ҳам 160 кун бажариш керак бўлади.

3. Болага кечаси ётишдан олдин киндигидан бош-лаб оёқ учигача қўй ёғи суркаш ҳам яхши фойда беради. Бунинг учун уч яшар қора қўчқорнинг думба ёғидан бир қадок (400 г) “хом эритиб (яъни, жиззани сарғайтирмай оловни ўчириб), ундан ҳар кунни 1-2 чой қошиқни пиёлага солиб, иситиб суркаш, суркаганда ҳам ишқаб, танага сингдириб юбориш керак бўлади.

4. Боланинг боши ва бетига кўёш нури туширмай баданини офтобда тоблаш. Бунинг учун болани, айниқса қовуғини яланғочлаб, офтобга тутиш керак. Офтоб тушаётган жойларга доғ қилинган пахта ёғини суркаб қўйиш мақсадга мувофиқ бўлиб, бунда офтобда эт қавариб кетмайди, пахта ёғи суркаб қўйиш 15-20 кун давом эттирилади. Кейин суркамаса ҳам бўлаверади. Бола офтобда ёғиши шарт эмас, ўйнаб юриши ҳам мумкин. Бу муолажанинг чегараси йўқ уни бутун ёз бўйи ва кузда ҳам давом эттириш мумкин.

5. Даволаниш жараёнида бола 3 ойгача ҳар кунни қуйидагиларни истеъмол қилиши лозим: 6 та ёнғоқ, 2 чой қошиқ асал, бир боғ кашнич, шунингдек, кунора бир нўхат ва ловия ейиш яхши даво бўлади. Чой ўрнида наъматак дамлаб бериш керак. Суюқ хамир овқатлар истеъмол қилиш, кўк чой ичиш мумкин эмас.

Мазкур муолажани катта ёшдаги беморларни даволашда ҳам қўлласа бўлади. Фақат бунда спиртли ичимликлар ичиш мумкин эмас. Тез ва яхши тузалиш дори-дармон етарли бўлишига, касалликнинг оғир-енгиллигига ва бемор мизожига ҳам боғлиқ. Чала тузалган тақдирда даволаниш муддатини чўзиш зарур. Бу касалликни даволашда қўлланган дори-дармонлар беморга ҳеч қандай зарар келтирмайди, чунки бу му-

олажа минг йиллар мобайнида тажрибадан кўп ўтган халқ усулидир.

Тузалгандан кейин касаллик қайталанмаслиги учун болани шамоллашдан асраш ва чиниқтириш зарур. Масалан, уни кеч соат 5 дан кейин соат олти-егтиларгача кўлоб сувда 1-2 соат чўмилиштириш керак. Бундай чўмилишда қовуқ, сийдик пуфаги ва сийдик йўллари шамолламайдиган бўлади. Болани музқаймоқ ейишдан сақлаш лозим, чунки у қовуққа ва томоққа зах беради. Баъзан кичик тил ва қовуқ шамоллаши ҳам музқаймоққа ружу қўйишдан бўлади.

Бу касалликка чалинган катта ёшдаги беморларни даволашда энг муҳим муолажа офтобда тахта устида ётишдир. Офтоб даволабгина қолмай, инсонни ҳар томонлама чиниқтиради ҳам.

КИЧИК ТИЛ (АНГИНА) КАСАЛЛИГИНИ ДАВОЛАШ

Йилнинг совуқ фасларида кўпинча ёш болалар орасида танглайнинг охирига жойлашган кичик тил шамоллаши натижасида унинг яллиғланиши кузатилади. Бунда ҳатто яра ёки яралар ҳам пайдо бўлади. Овқат ютиш қийинлашади, нафас олиш тартиби бузилиб, томоқдан ҳаво ўтиши ҳам мураккаблашади. Бола иситмалаб, инжиқланиб қолади. Замонавий тиббиётда “ангина” деб аталувчи бу касаллик боланинг умумий саломатлигига салбий таъсир қилади. Шунинг учун ота-оналар болани тезроқ даволашга уринишади.

Гарчи бу касалликнинг оқибати – асорати оғир ва хавфли бўлса ҳам, уни халқ табиобати йўли билан осонгина даволаш мумкин.

Бунинг учун узунлиги 15 см ли ингичка чўп олиб, учига тоза дока парчаси ўралади. Сўнг куйидаги 6 хил дори-

ни алохида пиёлаларда тайёрлаб, чўпнинг дока ўралган учи билан кичик тилнинг устига, ёнларига суртилади.

1. Сиеҳ рангли пиёздан бир донасини ўтнинг кўрига кўмиб, 10-15 дақиқа пишириб олинади, устки каватини олиб ташлагач, сувини сиқиб пиёлага қуйилади. Пиёз суви иссиқ бўлиши керак. Лекин куйдирадиган даражада эмас, албатта.

2. Бир грамм тоза мумиёни сувда эритиб пиёлага қуйилади, у ҳам илиқ бўлиши керак.

3. Бир қошиқ алоэ баргининг шарбаги тайёрланади.

4. Тўртинчи пиёлага иссиқ холда қора кўчқорнинг эритилган думбасидан бир ош қошиқ қуйиш керак.

5. Бешинчи пиёлага иситмасдан бир ош қошиқ тоза керосин қуйилади.

6. Олтинчи пиёлага бир қошиқ асал солиб иситилди. Шундай қилиб, боланинг кичик тили олти хил дори билан эмланади. Эмлаш ҳар соатда такрорланиши зарур, яъни олти хил дорици суркаш ҳар соатда биринкетин қайтарилиши керак. Энди қора зирадан бир чой қошиғини 3 пиёла сувда токи бир пиёла қолгунча қайнатиб, у билан боланинг оғзини чайиш, яъни ғарғара килдириш керак.

Касал болага чой ўрнида наъматак дамлаб бериш, шунингдек, узоқ қайнатилган туршак ҳамда анжир сувини иссиқ-иссиқ ичиришининг ҳам нафи яхши бўлади. Боланинг ётиши олдидан оёқларини иссиқ сувда то у совигунча ушлаб туриш, сўнг оёқ кафтига компресс қилиб, эргалабгача пайпоқ кийгизиб ётқизиш зарур.

Овқат суюқ ва қовурилмаган бўлиши лозим. Суюқ ҳамир овқатлар бериш мумкин эмас. Қандолат маҳрулотлари бериш ҳам вақтинча таъқиқланади. Сут гарчи қайнатилган бўлса ҳам мумкин эмас.

Юқорида айтилган дорилар тўлиқ ва тўғри қўлланилса, бола 2-3 кунда соғайиб кетади. Бироқ кичик тилнинг устида фасодли яралар бўлса, даволаниш бир оз чўзилади. Даволаш даврида болани иссиқ тутиш, совуқ нарсалар едирмаслик ва ичирмаслик керак. Яна бир муҳим усул – ётиш олдидан томоққа асалдан компресс қилинса ва ўраб ухлатилса, бола тез ва осон тузалади.

Кичик тил яллиғланганда унинг ҳарорати беморнинг бадани ҳароратидан юқори бўлади. Эмланадиган дориларнинг иссиқлиги эса кичик тилнинг ҳароратидан пастроқ бўлиши керак.

Кичик тил касаллиги (ангина)ни даволашда замонавий тиббиётда аниқ бирлик йўқ баъзилар кичик тил касал бўлса, олиб ташлашни тавсия қилади, бошқалари эса олиб ташламай даволаш керак, деган фикрда.

Биз халқ табиблари кичик тилни олиб ташлашга мутлақо қаршимиз, чунки у инсоннинг ортиқча аъзоси эмас, уни олиб ташламасдан даволаш керак.

Юқорида кичик тилни даволашнинг фақат биргина усулини изохладик, яна бир қанча мураккаброқ усуллари ҳам бор. Кичик тилнинг фаолияти, тузилиши, касал бўлиш сабаблари ва уларни даволаш ҳақида ҳатто бутун бошли рисола ёзиш мумкин. Лекин энг яхшиси кичик тил касаллишининг олдини олиш, бинобарин, болалар шамоллашига йўл қўймасликдир.

БАЪЗИ ТАВСИЯЛАР

Болалар йўталганда томоқ бодамчалари яллиғланади. Шунда асал, сариеғ, кўйилтирилган сутдан бир ош қошиқдан олиб, аралаштириб, болага майда хўплаб ичириш лозим. Боланинг чойи "Мои усул" бўлсин. Масалан, 100 гр асални 1 литр совуқ сувга солиб, то 600-700 гр қолгунча қайнатилса, мои усул бўлади.

* * *

Ёнғок, бодом пўчоқларини ташламанг, уларни қайнатиб ичирилса, йўтал қолади. Пўчоқлар айнимайди, чиримайди, қурт тушмайди. Халтага солиб осиб кўйиб керагида оласиз.

* * *

Болалардаги бир хил шол-фалаж касалини даволаш учун, алоҳида тайёрланган балиқ ёғини баданига суртиб ҳам 1 ош қошиқ ичириб, ҳар куни бадани офтобга тобланса, даво бўлади.

* * *

Бола она сутини қанча кўп эмса, (узоғи 2 йил) қатта бўлгач, жуда кам касалланади. Энг муҳими, у ҳеч қачон ўсма дардига чалинмайди.

* * *

Ердан 1 м баландликкача бўлган бўшлиқда турли хил газлар бўлади. Шунинг учун болангизни аравачада эмас, кўтариб юринг. Ўзингизга ҳам, болага ҳам фойда ва боланинг боши силкинишдан қутилилади.

* * *

Ёзнинг саратони, чилласида, яхшиси, совуқ сув, совуқ чой, умуман, совуқ ичимликлар ичмаганингиз маъқул. Бу мавсумда одам жигарининг ҳарорати баланд бўлиб, совуқ ичимлик унга салбий таъсир қилади.

* * *

Ўрик есангизу, унинг данагини чақиб емоқчи бўлсангиз аччиқ чиқса, ташламанг, аччиқ мағиз жуда кўп оғир касалларни даволашда дориладан бири. Масалан, қон босими қанд, темиратки, тахт каби касалликларда.

* * *

Пиширилган таомлар ичида инсонга зарарсиз, бешори бу қовурилмаган суюқ овқатлар.

* * *

Одамнинг қалқонсимон беши учун энг керакли нараса бу йод. Бу модда дуккакли экинларда: маккажўхори, нўхат, ловия, сояларнинг ҳамма турида; сабзавотлардан, бақлажонда кўп. Мевалардан хурмо ва, ўрикда, чой дамламаларидан наъматақда кўп. Демак, шуларни болажонларимизга иложи борица едиришимиз маъқул.

ХўПЛАМА

Хўплама ёзнинг иссиқ кунлари учун айнан энг фойдали ва тўйимли суюқ овқатлардан бири. Шу билан бирга у арзон ва тайёрланиши ўта содда таом бўлиб, ҳамма ёшдаги одамлар учун кони фойдали тушлик ва шомлик бўла олади.

Гўштсиз суяклардан 3-4 кг олиб, ювиб ташлаб, сўнг парча-парча қилиб майдалаб, устига 0,5 кг пиёз тўғраб, туз сепиб, 10 л сувда то 6-7 л қолгунча қайнатиб, сўнг докада сувини сузиб олиб, унга 1 кг помидорни қирғичдан ўтказиб, сувини қуйиб, бир икки қайнатиб, киши ярим косадан қуйиб, дастур-хонга тортилади.

Хоҳлаган нон тўғраб ичади, баъзилар ўзини нон билан истеъмол қилади – ҳар кимнинг хоҳиши.

Пазандачилик тарихидан бир нарса аниқ – ҳеч ким ҳўпламага тўйдим демаган, чунки косани лабдан “узиш” қийин бўлади.

Хўплама ҳар бир оиланинг сеvimли овқати бўлиб қолишига аминмиз.

* * *

Чақалокни йўргаклаш эркин кўринишда бўлиши керак. Яъни ҳар бир қўлни, оёқни ва баданни алоҳида алоҳида йўргаклаш керак.

БОЛАЛАРДА ИЧ КЕТИШ КАСАЛИ ВА УНИ ДАВОЛАШ

Болаларда ич кетиш касали катталарга қараганда кўпроқ учрайди. Айниқса, 2-3 яшар болалар орасида ич кетиш ёз фаслида кўп кузатилади. Бу касал болалар ички аъзоларидан ошқозон, ичаклар касалланганда, шамоллаганда юз беради. Касаллик келиб чиқишининг бир қанча сабаблари бор. Энг аввало, тозалikka риоя қилмаслиқдан, ногўғри овқатланиш орқасида ич қотиб қолишдан, мижозда совуқликнинг ошиб кетишидан ва ҳоказо.

Замонавий тиббиётда бу касаллик “ифлос қўл касаллиги” ҳам деб юритилса, халқ табобатида “тиррақи”

касаллиги деб номланади. Ич кетиш касаллигининг бир қанча турлари бор. Икки ойликдан то етти ойликкача чақалоклардаги ич кетиш она сути қуюқ ва ёки суюқлиги, тиш чиқиши билан боғлиқ бўлади. Шунингдек, чақалокни ортиқча иссиқ ўраб ухлатиш ҳам ич кетишига сабаб бўлади. Бир яшардан тортиб то ўн икки ёшгача бўлган болаларда кўпроқ ичбуруғ – ич кетиш касаллиги учрайди. Ич кетганда боланинг ошқозони ёки йўғон ичаги оғрийдди, ахлати шидимшиқ баъзан йиринг аралаш бўлади.

Ич кетиш касали ёз фаслида болаларни офтоб уриши туфайли ҳам бўлиши мумкин. Уларни бу каби тинкани қуритадиган, ҳолсизлантирадиган касалликдан асраш учун биринчидан шахсий тозалikka ўргатиш лозим. Сабзавотларни доимо ювиб истеъмол қилишга, хожатдан олдин ва сўнг қўл ювишга одатлантириш зарур. Кўчадан келганда, овқатланмоқчи бўлганда қўл, оғизларни ювиш, уст-бошларини озода туттиш, эски овқатларни истеъмол қилмаслик керак ва ҳоказо.

Ота-оналар, тарбиячилар болаларни, айниқса, ёз кунлари ич кетиш касаллигидан асраш учун қайнамаган сувни ичишларига йол қўймасликлари керак. Илжи борича болаларга иссиқ чой, қатиқ ва қатиқ зардоб ичириш лозим. Музқаймоқ ёки хўл мева, сабзавот истеъмол қилгандан сўнг иссиқ чой ичириш керак. Кун иссиқ пайларда болаларга қовурилган, ёгли овқатлар, қази, кабоб, сут каби озиқ-овқатлар бермаслик зарур. Ёзда болаларга асосан суюқ овқатлар, мева ва сабзавотлар бериш мақсадга мувофиқ. Уларни пашшахонада ухлатиш керак, чунки пашшалар болаларга юқумли касалликларни юқтириши мумкин. Шунингдек, болаларнинг оқин сувларда ва фонтан сувларида чўмилишларига йўл қўймаслик керак.

Агар катталар юқорида айтилган гапларга амал қилсалар, болаларда ич кетиш касали кузатилмайдди. Борди-ю, болаларда ич кетиш касали пайдо бўлса, бу касалликни даволаш учун қандай чоралар кўриш керак деган саволга халқ табобати қуйидагиларни тавсия қилади:

1. Иссиқ оқшоқ хўрда ичириш.
2. Нон талқон, тут талқон едириш.
3. Қоринни енгил ўраб қўйиш.
4. Янтоқдан чой дамлаб ичириш.
5. Сувда узоқ қайнатилган саримсоқ пиёз едириш ва сувини ичириш.
6. Кунига 40 дона хандон писта истеъмол қилиш (3 маҳал).
7. Эски қатиқ ичириш.

Умуман олганда ич кетиш касалини даволашда юзлаб дори-дармонларни қўлаш мумкин. Лекин биз юқорида санаб ўтганимиз болаларни даволашда етарлидир. Уларни ич кетишдан даволашда табиб ҳар бир боланинг мизожига, куч-қувватига, ёшига қараб даво чораларини белгилайди.

Табобат тарихидан маълумки, улуғ аллома табибларимиз ҳам болаларда ич кетиш масаласига алоҳида эътибор берганлар. Абу Бакр-ар Розий боланинг ичи кетса, талқоннинг қайнатилган сувини, анор сувини, шунингдек, зирк қайнатмасини, майиз беришни тавсия қилади.

Абу Али ибн Сино ичи кетган боланинг қорнига қизилгул уруғини, ё петрушка уруғини, ёки Рум арпабодёнининг уруғини, ё зирани қиздириб боғлашни тавсия қилади, яна шунингдек сиркада ивигилган зира, қизилгул, ёки сиркада қайнатилган тарихкни ҳам қоринга боғлаш тавсия қилинади.

Тарихда қўлланилган дориларни ҳам ишлатиб кўриш мумкин, чунки улар ҳам ўз даврида кўп асрлик тажрибага суянган ҳолда ишлатилган.

Яхшиси, болаларнинг ҳаётига хавfli бўлган ич кетиш касалининг олдини олган маъқул. Болаларимизни бу касалликдан Худонинг ўзи асрасин. Омин.

ЧАПАҚАЙЛИК ВА ЎНАҚАЙЛИК ХАҚИДА

Фарзанд онадан чапақай ёки ўнақай бўлиб туғилмайдди. Боланинг чапақай ёки ўнақай бўлиши ўсиш-улғайиши даврида, ҳаётий жараёнда пайдо бўлади.

Ислом оламида бола ҳаётга кириб келаётган даврдан бошлаб ҳамма соҳада ўнақайликка ўргатилади. Шунинг учун боланинг аввал ўнг енгги, поябзалининг эса ўнг томони кийгизилади. Кўришганда ўнг қўл бериллади ва ҳоказо.

Ислом оламида ҳамма улуғ алломалар, зотлар ўнақай бўлишган. Ўтмишда ислом давлат бошлиқлари, арбоблар, олиму фузалолар ўнақай бўлишган. Қуръони Қарим ўнгдан чапга ўқилади. Каъбани ўнгдан чапга айланиб зиёрат қилинади ва ҳоказо.

Халқ табобати нуқтаи назаридан, боланинг ўнақай ёки чапақай бўлиши тарбияга, оилага, тарбиячига, ўқитувчига боғлиқ. Бошида болани жисмонан нимага ўргатсангиз, бола ўша йўлдан кетади.

Табобат тахлили бўйича, ўнақай одамнинг нафас йўллари, ўпкаси ва айниқса, жигари чапақай одамникига нисбатан соғлом ва бақувват бўлади. Инсоннинг энг муҳим ички аъзоларидан бири жигар. Шунинг учун ҳам одамлар яқини вафот қилганда “жигарим” деб йнглашади. Ўнақайлик жигарнинг соғломлигига ижобий таъсир қилади.

Одам чапақайликдан ўнақайликка ўтиши мумкин. Бунинг учун 1-2 ой мунтазам машқ қилинса бас.

Мен бу борада бир воқеанинг шохиди бўлганман. Олийтоҳнинг I курсида ўқийдиган бир йигит ётоқхонада ниманидир ёзиб ўтирганда эшик очилиб, ўрта ёшлардаги бир аёл кириб келади. Бироқ талаба аёлга қарамай ёзишда давом этаверади. Аёл йигитнинг олдига аста бориб, унинг юзига қўққисдан бир шاپалок уради. Шунда талаба “ялт” этиб кўрқув билан аёлга қарайди. Аёл эса, қовоғини солиб ўдагайлаб: “Ручкани ўнг қўлинига ол!” – дейди.

Шу баҳона ўша йигит ўнақай бўлиб кетади. Кейин билсам тарсаки туширган аёл талабанинг кагта опаси бўлиб, укасидан хабар олгани келган экан.

Демак, ўнақайлик ёки чапақайлик жисмонан ўрганишга боғлиқ. Бошқа диндаги халқларда ўнақай ёки чапақайликка эътибор йўқ. Чапақайни кўрган одам, кулимсираб кўяди, холос. Аслини олганда чапақайлик салбий нуқсон.

БОЛАЛАР БАДАНИГА ҚИЗИЛ ТОШСА

Баъзан кутилмаганда боланинг баданига майда қизил нарсалар тошиб кетади. Бу тошмалар 4 хил бўлади. Уларнинг баъзи хиллари қичишади ва қашлаш натижасида майда ярачаларга айланади, қонайди ёки тери устида пуфакчалар қосил бўлади.

Болалар баданига қизил нарсаларнинг тошиб кетиш сабаби хар хил бўлиши мумкин. У ширинликни ортиқча истеъмол қилишдан, торт, пирожний каби ширин пишириқлар ҳамда музқаймоқни кўп истеъмол қилишдан, қази, кабоб, сут ва қовурилган овқатларнинг ёқмаслиги натижасида юзага келиши мумкин.

Шунингдек, совуқ, оқин сувда чўмилишдан, шамоллашдан ва захарли кўкатлар устида ётишдан ҳам қичима пайдо бўлади. Демак, ота-оналар, мураббийлар, тарбиячилар хар бир боланинг овқатланиш тартибига, чўмилишига эътибор беришлари, яъни бола доимо катталар назоратида бўлиши лозим.

Эҳтиёткорликка қарамай, боланинг баданига қизил тошиб кетган тақдирда уни даволаш чоралари куйидагилардан иборат:

1. Сабур – алоэ барги ичидаги шиллиқ сувини бир парча докага шимдириб, боланинг баданини эмлаш керак.

2. Сабур баргини майда тўғраб, уни сувда қайнатиб, шу сувда болани чўмилтириш лозим.

Бунинг учун бир қадок (400 г) сабур баргини майда тўғраб, бир челақ сувда 10-15 дақиқа қайнатиб, сувни илиқ холда тоғорага қуйиб болани унга солиш лозим. Сувдан чўмичда боланинг елкасига қуйиб туриш керак. Сув қуйишни кўп такрорлаш, сув совигач эса, болани тоғорадан олиб бошқа сувда чўмилтирмай, сочиқ билан артмай, устига чойшаб ёпиб, баданини қуригиш лозим.

3. Бир боғ исириқни бир челақ сувда 20 дақиқа қайнатиб, докадан сузиб, сувини тоғорага қуйиб, болани унга ўтказиб чўмилтириш ҳам ниҳоятда фойдали. Энди тоғорадаги сувдан эртаси кунни яна қайнатиб фойдаланса бўлади.

4. Болага кўк чой ичириш лозим.

5. Оқишоқдан хўрда қилиб ичириш ҳам айти муддао.

6. Хўл мевалар, сабзавотлар, полиз маҳсулотлари ва асал истеъмол қилиш мумкин.

7. Нонлардан фақат суви қочган нон едириш керак.

8. Болани чўмилтириш учун ажриқнинг томирини қайнатиб, унинг сувида баданини ювиш ҳам фойдадан холи эмас.

9. Қоратол ёки шафтоли дарахти баргини қайнатиб, унинг сувида болани чўмилтириш мумкин.

10. Эрмон кўкатиғи қайнатиб, унда болани чўмилтириш мақсадга мувофиқ.

11. Тоза 1 гр мумиёни қайнаган илиқ сувда эритиб, боланинг баданига суриш ҳам яхши фойда беради.

12. Доғ қилинган пахта ёғи суркаш билан бола баданидаги қизил тошмаларни камайтириш ва қичимадан фориғ қилиш мумкин.

Илоҳи борича болаларни асраб-авайлаб; уларнинг баданига қизил тошмалар тошишига йўл қўймаслик керак. Тўғри даволанса, асорат қолмайди, бироқ шу арзимаган касаллик ҳам бола баданига салбий таъсир қилади. Унинг касалликка қарши иммунитетини заифлаштиради.

БОЛАЛАРНИ ТУМОВ (ГРИПП)ДАН АСРАШ ВА ДАВОЛАШ ДАСТУРИ

Тумов тарқалган бир даврда болаларни овқатлантириш ва парвариш қилишнинг ўзига хос тартиби, услуби бор.

Болани об-ҳавога қараб, ҳароратни ҳисобга олган ҳолда кийинтириш лозим. Болалар кийиниб юрганда, ўйнашганда, овқатланганда, ухлаганда бадани терламаслигига аҳамият бериш керак. Совуқ кунларда уларни баданлари, айниқса, оёқлари совқотмайдиган қилиб кийинтириш керак.

Уй ҳароратини 25 С градусдан оширмаган маъқул. Шу билан бирга уй ҳавоси тоза бўлиши шарт. Уйда вақти-вақти билан исирик тутатиб туриш ҳам фойдадан ҳоли эмас.

Болаларнинг усти бошларини ҳар куни 1-2 бор исирик тутунига тутутиш ва агир пуркаш лозим.

Уларнинг ички кийимларини ҳар куни дазмоллаб кийинтириш, шунингдек чойшаблари, сочиқлари, дастрўмоллари, пайпоқларини ҳам дазмоллаш керак.

Болаларни ҳар куни ётиш олдида исирик сувига чўмилтириш мақсадга мувофиқ бўлади. Бунинг учун аввалом бор чапиштирилган иссиқ сувда бола баданини совунлаб ювилади. Сўнг боланинг бўйни-елкасидан қайнатилган исириқли сув чўмичда бир неча бор қуйилади, кейин бошқа сувда чўмилтирмай, артмай боланинг устига чойшаб ташлаб, ўраб бадани куритилади ва агир сепилган чойшаб устига ётқизилиб ухлатилади.

Болаларни кундузи кўпроқ жисмоний ишга ёки қизиқарли бадантарбия ўйинларига жалб қилиш керак. Бунда бола жисмонан чарчайди ва чиниқади.

ОВҚАТЛАНТИРИШ

Нонушта. У енгил, тоза хазм бўладиган бўлиши керак. Тахминий нонушталар тури:

– Қўйилтирилган сутдан ширчай, суви қочган нон билан.

– Нон, кўк чой, қуруқ мевалар билан (масалан, бир сиқим туршак, майиз, 2-3 дона ёнғоқ).

– Нон, чой, пишлоқ, сарёғ, 3-4 чақмоқ оқ қанд.

Тушлик. Ярим коса бирон-бир суюқ овқат (масалан, шолғом шўрва, пиёва, қарам шўрва, чучвара, угра оши) дан иборат бўлиши керак. Овқатлар қовурилмаган бўлгани маъқул. Овқат гўшти, албатта, қиймаланган бўлиб, боланинг косасига бир оз майда тўғралган кўк саримсоқпиез ёки кўкпиез, қатиқ солиб ичириш лозим.

Болаларимизга овқатни суви қочган нон билан истеъмол қилишни ўргатиш керак.

Боланинг хоҳишига қараб лимонли ширин кўк чой

бериш мумкин. Агар бола хоҳласа, қатикча шакар со-
либ ичиши мумкин. Болага иложи борича кўп қатик
ичириш керак. Чунки у муҳим дори ҳисобланади.

Ҳўл меваларни, сабзавотларни (сарик сабзи, турп)
қанча еса есин, чегаралаш керак эмас.

Шомлик. Оила, боланинг хоҳишига қараб, суюқ ёки
қуюқ овқатлар пишириш мумкин. Масалан, фақат пи-
ёзигина қовурилган, серсабзи, ош кўклар солинган,
қатикланган, қиймали утра оши, шўрва, мастава кабилар.
Қуюқ овқатлардан манти, хоним, ширгуруч, қора
бўғдойдан шавла, фақат пиёзигина қовурилган ошпалов.
Ёғли овқатларни болага аччиқ-чучук (шакароб), ош
кўкларни билан едиришга ҳаракат қилиш лозим.

Бола жуда тўйиб овқатланмаслиги керак. Бунни назо-
рат қилиш зарур.

Шомликда ҳам тушлиқдаги сингари мева, сабзавот-
лар, полиз маҳсулотларини болалар хоҳлаганича ейи-
ши мумкин.

Агар биз, катталар болажонларимизни тўғри
овқатлантурсак, яшаш тартибини керақли йўсинда
олиб борсак, улар тумов касалига чалинмайдилар.

ДАВОЛАНИШ

Тумов ўта юқумли касаллик. Эҳтиёткорликка қарамай
оилада болалардан биронтасига тумов илашиб қолган
бўлса, беморни тезда алоҳида хонага кўрпа-тўшакка
ётқизиш зарур. Оила катталаридан бири, то касал тузал-
гунча унга қараб туриши лозим. Касалга қаровчи киши-
нинг ўзига касал юқиб қолмаслиги учун, у оғзига дока
тутиб, қўлини тез-тез ювиб туриши лозим.

Касал бола ётган хона ёруғ, баҳаво бўлиб, хона
ҳарорати 25 С дан баланд бўлмаслиги керак. Хона ичи-
да тез-тез исирик тутатиб ва атир пурқаб туриш ло-

зим. Касал боланинг идиш-тавоқлари, сочик, чойшаби
алоҳида бўлиб, уларни тез-тез ювиш ва дазмоллаб ту-
риш шарт. Касалнинг ички кийимларини чойшабини
ҳар куни алмаштириб туриш керак.

Болани даволаниш даврида чўмилтириш мумкин
эмас. Бироқ ҳар куни ётиш олдида оёғини буглаб, од-
дий ип пайпоқ кийгизиб ухлатиш мақсадга мувофиқ
ҳисобланади.

Боланинг баданини исирикли сувга солиб суви
сиқилган илиқ сочик билан ёки хиёл атирланган латта
билан охишта артиб чиқиш керак.

Касалнинг ҳароратини тушуриш учун унинг бада-
нини сабур барги ичидаги шиллиги билан ёки аччиқ
кўк чойда ҳўлланган латта ёрдамида кунига 3-4 марга
артиб, эмлаб чиқиш керак. Беморнинг боши ҳам худди
шу тарзда эмланади.

Касал болани даволашда унга иложи борича, даво
бўла оладиган суюқликларни кўп ичириш керак. Ҳатто
беморнинг овқатлари ҳам таомлигидан ташқари,
шифо бўлишини кўзлаш лозим. Бу болаларни даволаш-
да ўзига хос усул.

БЕМОРГА БЕРИЛАДИГАН ИЧИМЛИКЛАР

1. Озгина шакар қўшилган тоғолча, наъматак
қайнатмаси.
2. Шўртак қатик зардоби, шакар солинган қатик.
3. Узок қайнатилган туршак суви – қайнатмаси.
4. Асалли кўк чой.
5. Шакар ёки асал қўшилган шолғом суви, лавлаги
қайнатмаси.
6. Лимонли ширин кўк чой.
7. Турли мева ва сабзавот шарбатлари.

НОНЛАРИ

1. Тешик кутчалар, шакарсиз печенилар.
2. Шакарли нон талқон.
3. Суви қочган нон, қаттиқ нон.

ОВҚАТЛАРИ

Бир кунда 4-5 маҳал оз-оздан овқатлантириш лозим. Овқатлар иложига суюқ бўлиб, серсабзавот, зирали, тоғолча, туршаклар солинган бўлса янаям яхши. Овқатларни ош кўкларига, қаттиқ кабилар билан истеъмол қилган маъқул.

Лекин касалнинг раъйига қараб қуюқ овқатлар ҳам бериш мумкин. Қуюқ овқатларни ҳам ош кўкларига, аччиқ-чучуқлар билан ейиш керак.

СУЮҚ, ҚУЮҚ ОВҚАТЛАР

Пиёва, угра оши, қарама шўрва, шолғом шўрва, чучува кабилар. Уларнинг ичига думалоқланган қийма солинса янаям яхши. Чучварани қиймадан ва чучук сузмадан (творог). қилиш мумкин.

Касалга билдирмай ёки билдириб, ҳамма овқатларига (косасига) 30-40 г сабур баргини майда тўғраб солиб бериш жуда фойдали.

Қуюқ овқатлардан ширғурч, қовурилмаган, серзабавот, туршак, тоғолча солинган шавла шўрттак бериш мумкин.

Касалнинг хоҳишига қараб, унга қурт, хил-хил қилиб пиширилган оёқ-поча гўшти бериш мумкин.

Айниқса, шакароб сувини кўп ичириш фойдали. Мева, савбзавотларни чегараланмаган миқдорда бериш керак.

Шундай қилиб, юқорида айтилганларга амал қилсак, болажонларимизни тумовдан даволашдан ташқари уларга куч-қувват ҳам киритамиз.

Болажонларимизни турли дардлардан Худонинг ўзи асрасин.

БОЛАЛАРДА ВА КАТТАЛАРДА ТОЛИҚИШ

Толиқиш аввалам бор касаллик эмас. Бу ҳолат. Толиқиш ҳаддан ташқари чарчаш, ҳолсизланиш, мадор қуриши, қувватсизланиш туфайли юз берадиган жисмоний ва руҳий ҳолат. Толиқиш – бу одамнинг ҳамма аъзоларининг ўта сусайиши. Толиқиш бола ҳам жисмонан, ҳам ақлан қаттиқ чарчаганда содир бўлади.

Болалар толиққанларида инжиқ бўлиб қоладилар, кўзлари тиниб, хархаша қиладилар. Ўтириб ёки ётиб оладилар, иштаҳалари йўқолади. Болаларда бундай нохуш ҳолат қачон юз беради? Боланинг ёши, қуввати, ҳавонинг иссиқ-совуқлигини ҳисобга олмай, у меъридан ортиқча ишласа, ўйнаса ёки дам олмай узоқ юрса толиқиш пайдо бўлади. Буни мураббийлар билиши лозим.

Тўғри, ҳамма болалар ҳам толиқавермайди. Уларнинг баъзи бирларигина толиқади. Шунинг учун болаларга қаровчи тарбиячилар, ўқитувчилар уларни ўз вақтида кечиктирмай овқатлантирсалар, маълум соатда ўйнатсалар ёки иш қилдирсалар кўнгилсиз ҳолат – толиқиш содир бўлмайди. Болаларнинг қайсилари кўпроқ толиқади? Кимнинг қони кам бўлса ёки қон босими туғма ҳолда паст бўлса, ўша бола тез толиқади. Тарбиячи, ўқитувчи болаларнинг ҳар бирини шахсан билиши керак.

Агар болаларда толиқиш юз берса унинг ҳолатини тез тиклаш учун нималар қилиш керак?

1. Ундай болани тез ўтказиш ёки ётқизиб қўйиш, яъни уни дам олдириш биринчи тадбир бўлмоғи керак.

сурғалиб юришаверади, бу эса толиқишга сабаб бўлади. Шундай қилиб, толиқиш гарчанд касаллик бўлмаса ҳам, унинг тез-тез такрорланиши боланинг жиддий касалликларга чалинишига сабаб бўлиши мумкин. Шунинг учун биз катталар, болаларга доимо эътибор билан ғамхўрлик қилишимиз керак. Бу иш ҳам “соғлом авлод учун” кураш бўлади.

Катталарда толиқиш бирмунча хавфлидир. Чунки уларда касалликка қаршилик кўрсатиш болаларга нисбатан жуда паст бўлади. Катталарда ҳам толиқиш сабаблари болаларникига ўхшаш. Бироқ катталар толиқишининг ўзига хос кўринишлари бор. Катталар чарчашдан ташқари, узоқ ухламаганларида ҳам толиқадилар. Шунда кўзга ҳамма нарса гўё оқ булут ёки туман билан қоплангандек кўринади, шакл ва ранглар йўқолади, нарсалар одамнинг кўзига иккинчи даражада кўринади ва доим қимирлаётгандай туюлади. Толиққан одамнинг ранги оқариб, бугун вужудини совуқ тер босади. Шунда ҳолсизланиш ниҳоят даражада кучаяди. Баъзан толиққан одам ўтирган жойидан турмоқчи бўлса, тиззалари тиграб, хоҳришга бўйсунмай қўяди.

Катталардаги толиқишни йўқотиш учун, биринчи гада уларга ширин илиқ чой ёки суюқ овқат ичириш зарур. Сўнг, албатта, уйқуга кетиш лозим. Уйқудан уйғониш билан енгил чўмилиш яхши. Толиққанда спиртли ичимликлар ичиш, кучли қовурилган овқатлар истеъмол қилиш мақсадга мувофиқ эмас.

Ишнинг ҳам, овқатнинг ҳам, дамнинг ҳам меъёри дагиси яхши. Бу барчага тегишли. Шунда толиқиш бўлмайди. Толиқишни, кишининг аъзои баданини жисмонан ҳам руҳан ҳам нурагади, касалликка мойил қилиб қўяди. Худо ҳеч кимни толиқтирмасин. Омин!

2. Унга иссиқ-иссиқ ширин чой бериш керак.

3. Ўтирган ёки ётган жойида боланинг оёқларини иссиқ сувга солиш лозим. Иложи бўлса жомга (ваннага) солиш керак.

4. Озгина шўр балиқ (селёдка) едирилса иштаҳаси очилади.

5. Қайнаган ўрик суви, шунингдек мева ва сабзавот сувларидан ичириш керак.

6. Узоқ қайнаган суюқ овқат ичириш маъқул.

7. Турли мевалар бериш керак.

8. Болани ётқизиб, унинг баданини енгил уқалаш лозим.

9. Боланинг тиниқиб ухлаши учун шароит яратиш зарур. Шундай қилинганда, боладаги толиқиш тез ва осон ўтади.

Толиқиш оила шароитида ҳам бўлади. Шунинг учун ота-оналар болаларини тарбиялашларида уларни толиқтириб қўймасликлари керак.

Толиқиш оч қолганда ҳам юз беради. Буни катталар билиши, болаларнинг узоқ оч юриши, ишлаши ёки уйнашига йўл қўймасликлари шарт.

Тез-тез толиқадиган болалар озиб кетади. Уларда толиқиш баъзан кимнидир соғинганида ичкикиш туфайли ҳам бўлади. Лекин бу ҳақда улар ҳеч кимга айтмай “сир” сақлашади. Шундай экан, катталар боладан ҳеч қачон меҳрини аямасликлари, уларнинг руҳияти ўта ноэтик эканлигини ҳеч қачон унутмасликлари керак.

Толиқиш кўпинча баҳорда “илик узилди” даврида ҳам кузатилади. Чунки бу вақтга келиб меваларнинг қуруғи ҳам тугайди ёки камайиб кетади, янги сига ҳали етилмагани натижасида баданда витамин етишмайди. Ёз пайтларида ҳам толиқиш кузатилади. Қунлар исиб, иштаҳа йўқолади, шунда болалар кўпинча овқат емай

БОЛАЛАРНИНГ ОШҚОЗОН-ХАЗМ ЙЎЛЛАРИДАГИ КАСАЛЛИКЛАР. ОШҚОЗОНДА ЯРА ПАЙДО БЎЛИШ САБАБЛАРИ

Кейинги йилларда 1-7 ёшдаги болалар орасида ошқозон-ҳазм йўллари касалликлари кўп кузатилмоқда, ҳатто уларнинг хиллари ҳам пайдо бўлди. Аслида ошқозонда яра пайдо бўлиши кагталарга (30-70 ёшда) хос бўлишига қарамай, ёши 3-7 яшар болаларнинг ҳам ошқозонида яра учрамоқда. Бунинг сабаби болаларни нотўғри овқатлантиришда деб тушуниш лозим.

Эмадиган болалар то 6-7 ойлик бўлмагунча, уларга катталар истеъмол қиладиган пиширилган овқатларнинг ҳатто сувини – шўрвасини ҳам бериш мумкин эмас.

Бола 6-7 ойлик бўлгунга қадар унинг ошқозон-ҳазм йўллари ҳали овқат қабул қилишга мослашмаган бўлади. Бу даврда унга асосан она сuti ва фақат чақалоққа мўлжалланган овқатларнигина бериш мумкин. Шу қоида қўпол ҳолда бузилганда боланинг ошқозон-ҳазм йўлларида яллиғланиш содир бўлади.

Ёши 1-7 яшар болаларга қовурилган, ёғли овқатлар, кабоб, сuti, кока-кола сингари ичимликлар, дудланган нарсалар, қази, аччиқ, шўр нарсалар бериш мумкин эмас. Шу асосий қоида бузилганда боланинг ошқозонида ёки ҳазм йўлларида яллиғланиш, ҳатто яра пайдо бўлиши мумкин.

Шу ёшдаги болаларга ҳар 10 кунда бир марта оч қоринга қатиқ зардобини (0,5 л) ичириб, ичини ювиб туриш лозим.

Болаларга сutiнинг ўзини бериш мумкин эмас. Сабаби, пахтага ортиқча микдорда бутефос сепилганлиги (қизил

империя даврида) туфайли, молларнинг жигари касал ва натижада сutiда йиринг бор. Қатиқ ивигилганда йирингнинг кўпи йўқ бўлиб кетади. Шунингдек, ширгуруч пиширилганда гуруч йирингнинг кўпини “ўлдирлади”, шу туфайли ширгуруч мумкин. Ширчой тайёрланганда, қуюлтирилган сutiдан фойдаланиш керак.

1-7 ёшдаги болаларнинг овқатлари асосан суюқ сutiли, қайнатма, димлама овқатлар бўлиши лозим. Шунингдек, болаларга кўпроқ мева, сабзавотларни, полиз маҳсулотларидан сарёғ, твороғ, асал, қатиқ, сузма кабилар берилгани маъқул.

Қандай овқатлар, мева, сабзавотлар, ичимликлар, суюқликлар бериш мумкин деган саволга жавобан уларнинг умумий рўйхатини берамиз.

ОВҚАТЛАР

Ширгуруч, манний бўтқа, қора буғдойдан шавла, фақат пиёзигина қовурилган шавла, ош-палов кабилар.

Қайнатма овқатлардан, хўплама, пиёва, шўрва, хамирли суюқ ошлар, сutiли суюқ овқат кабилар.

Турли мевалар, сабзавотлар, уларнинг шарбатлари. Турли аччиқ-чучуклар, уларнинг шарбатлари. Масалан, хом карамни майда тўғраб, унга қаймоқ ёки сметана қўшиб, туз солиб, аралаштириб берилса, болалар учун қони фойда бўлади.

ИЧИМЛИКЛАР

Узоқ қайнатилган турли мева компотлари, туршак қайнатмаси, кўк чой, доғ сув кабилар бўлгани яхши.

Болажонларимизни тўғри овқатлантириш билан бирга, уларни ёшига қараб, мунтазам равишда ўйин ҳолида бадантарбия қилишга ўргатиш лозим. Чунки мунтазам

бадантарбия болаларнинг ошқозон-ҳазм йўлларида касалликлар, яралар пайдо бўлишининг олдини олади.

Болаларни овқат олтидан ва овқатдан сўнг қўл, оғизларини ювишга ўргатиш ва буни одат тусига кириштиришга ҳаракат қилиш керак.

Болалар истеъмол қиладиган мева, сабзавотлар, албатта, ювилиши, артилиши лозим.

Борди-ю, шунча эҳтиёткорликка қарамай, болада ошқозон яллиғланиши ёки яра пайдо бўлган тақдирда, уни даволаш учун замонавий шифокорга, халқ табибига олиб бориш лозим.

Болажонларимизни тўғри овқатлантириш, ичириш, ювинтириш, мева, сабзавотларни ювиб, арчиб бериш уларнинг соғликлари учун, келажаги учун нақадар муҳимлигини доимо эсда тутмоғимиз зарур.

БЕШИНЧИ БЎЛИМ

***Тутқаноқни даволаш дастури**

***Гўшт истеъмол қилиш**

бўйича мулоҳазалар

***Хотира бўйича**

табобат тавсиялари

***Хотирани қандай**

мустаҳкамлаш мумкин?



МУКАММАЛ ХОТИРА БЎЙИЧА ТАБОБАТ ТАВСИЯЛАРИ

Инсонлар орасида хотиранинг заифлашиши ёки бутунлай йўқолиши, афсуски, учраб туради. Кузатишлар натижасида қон томирларининг касалланиши, ногўғри овқатланиш, қалқонсимон без муаммолари, тутқаноқ дарди, вазнининг меъёридан ортиқча бўлиши, инсулт ёки инфаркт хасталиклари хотира заифлашишига сабаб бўлиши аниқланган. 8-10 соатлик уйқу инсон саломатлигига ижобий таъсир кўрсатади, аниқроғи, тиниқиб дам олишга асос бўлади. Бундан келиб чиқадики, кам ухлаш ва уйқусизлик инсоннинг мия фаолиятига, жумладан, хотирага салбий таъсир этади. Хотиранинг йўқолиши ёки пасайиши хусусида сўз юритар эканмиз, қуйидаги ҳолатларни ҳам қайд этишни лозим деб топдик. Бошнинг жароҳат олиши, бош мияда қандайдир касаллик бўлиши, қориннинг катталашиб кетишидан эркакларда кўкрак безининг осилиб қолиши (бунда кўкракда сут пайдо бўлиб, у қон билан мияга оқиб боради ва хотирани бузади); асабийлашиш, танада модда алмашинуви бузилиши; бош мияга ҳавонинг етарли даражада бормаслиги; чекиш, спиртли ичимликлар ичиш; телевизорга 3 метрдан яқин ўтириш; компьютердан зарарланиш (компьютер атрофига хона гуллари яқин жойлаштириш зарар олдини олади); ҳаммомга тушмаслик; бадантарбия билан шуғулланмаслик; жисмонан заифлик; баданда қон ҳажмини камайиши ёки кўпайиб кетиши; тишларнинг камайиб кетишидан хотира заифлашади. Бир сўз билан айтадиган бўлсак, инсон ўз ҳаётини тўғри ташкил қилмасликдан хотира ё камаяди, ё йўқолади. Хотирани даволашда унинг келиб чиқиш сабабларини аниқлаш ўта муҳим. Ишни аниқ ташхис қилишдан бошлаш керак. Шундагина хо-

тирани яхшилаш ва тиклашга йўл очилади ҳамда даволаш равон кетади. Демак, хотирани даволашдан олдин, юқорида санаб ўтилган касалликларни, камчилик ва етишмовчиликларни баргараф қилиш лозим.

Яна бир жиҳатни алоҳида таъкидлаб ўтишимиз лозим. Хотиранинг пасайишига бошқа хил дардлар каби тўғри овқатланмаслик ва тана учун зарур бўлган бадантарбияни амалга оширмаслик ҳам сабаб бўлади. Қисқаси, тўғри ҳаёт тарзини шакланмаслигидан инсон турли хил касалликларга чалинади. Шулар ичида хотира ҳам бор. Шунинг учун, авваламбор ҳар кунги овқатланишни тартибли ҳолда амалга ошириш лозим. Қуйида тавсия этиладиган нонушта, тушлик ва кечки овқат тартиби ҳар бир инсон учун фойдали ва саломатликка хисса қўшувчи оддий, синовдан ўтган таъбаот усули ҳисобланади.

НОНУШТА

Инсон доим соғ бўлиши учун ва узок умр кўриши учун мунтазам равишда у ҳар кунги бир ош қошиқ асал истеъмол қилиши керак. Бунинг учун, эрталаб соат бешларда туриб, 1 стакан толий сувга 1 ош қошиқ таряк асалини солиб, эритиб ичиб олиш лозим. Нима учун соат бешларда? Сабаби шуки, асални фақат оч қорингагина истеъмол қилиш шарт. Яна бир шарт чой ёки сув билангина истеъмол қилиш мумкин. Уни нон билан, овқат билан истеъмол қилиш касаллик чақиради. Асални истеъмол қилгач, 2-3 соат ўтмагунча нон ёки овқат тановул қилиш мумкин эмас. Эрталаб соат бешларда асални истеъмол қилгач, ухлаш керак. Шунда асал баданга сингиб олади. Шу ўринда савол туғилади: нима учун таряк асал?

Халқ таъбаотида 5-7-9-11 хил асалларнинг аралашмаси таряк дейилади. Беш турдан ибораг таряк асалдан

истеъмол қилинганда у ошқозонга киргач, 5 га бўлиниб кетади. Ошқозонни даволоччи асаллар хазм йўлларига қараб йўл олса, нафас йўлларини даволоччи асал бронх аъзоларига шимилади. Юракни даволоччи асал юрак тизимига қараб йўл олади. Боринки, 5 хил асалнинг ҳар бири ўз “кўчасига”га қараб йўл олади. Натжижада, сизнинг ҳамма аъзоларингиз асал билан таъминланади.

Толий сувда асални эритишдан мақсад, толий сув энг тоза сув ҳисобланади.

Бундай сувни тайёрлаш учун қайнаган, совуған сувни музлатқичнинг музхонасига қўйилади ва музлагач, музлатқичдан олинса, у аста эриб, тиниқ сувга айланади. Бу толий сув бўлади. Соғ егтиларда тургач, 1 ош қошиқ зайтун ёғи ичиш керак. Зайтун ёғи қон томирлари ва мушаклар озукаси ҳисобланади. Ва бу наҳорда ўта ижобий таъсир қилади.

Сўнг 100 гр творог, 1 сиқим майиз, 1 сиқим хандон писта истеъмол қилиш жигар учун ўта муҳим озук бўлади. Шунингдек, 3-4 дона ёнқоқ, 2 бурда кепакли суви қочган нон, 50 гр пишлок, 30 гр сарёғ еб, дўлана ва наъматақдан чой ичиш лозим. Бу каби нонушта халқ табобати нуқтаи назаридан маъқул бўлади.

ТУШЛИК

Тушликда бедананинг 3 та хом тухумини чақиб, ютиш керак. Тушликда кўпроқ мева-сабзавотлар, полиз маҳсулотларни истеъмол қилиш лозим.

Тушлик бир неча хил кўринишида бўлиши мумкин. Ҳар ким ўзи учун танлаб олгани яхши. Масалан, хўл ва қуруқ мевалар билан нон чой ичиш: ёки аччиқ-чучук яъни шакароб, нон - чой ичиш, 40 даражада иситилган сут (“Nestle” сутини тавсия қиламиз), унга кепакли суви қочган нон тўғраб истеъмол қилиш мумкин.

Тарвуз билан нон еб, чой ичиш мумкин. Истеъмол қилинадиган нон кепакли бўлиш шарт. Жуда бўлмаганда оддий буханка нон бўлсин. Чойларга келсак, хоҳлаган чойни ичиш мумкин. Ҳатто, доғ (қайнаган) сув ҳам бўлаверади. Ёз пайтида кўк чой ичилади. Лекин ҳар бир чойдан 3-5 пиёлагина ичиш керак. Чанқоқ босилмаса, бошқа бошқа хил чойни ичишга ўтиш мумкин. Чойларни турларига келсак, улар қуйидагича:

- А) кўк чой;
 - Б) қора (памил) чой;
 - В) дўланали чой;
 - Г) наъматакли чой;
 - Д) шафтоли қоқидан, олма қоқидан чой;
 - Е) жийданинг пўстлогидан тайёрланган чой;
 - Ё) шунингдек, лимон чой ва хоказо чойлар.
- Нонуштада, албатта, чой ичилади, лекин тушликда ва шомликда чойни ярим соат олдин ёки ярим соат кейин ичиш лозим. Сабаби, чой ошқозонга овқатни хазм қилиш жараёнида халақит беради. Бироқ ёш болалар ва қариялар овқат билан қултум-қултум чой ичиб овқатланиши мумкин. Чунки, уларнинг қизилўнғачлари тор бўлади. Овқат тикилиб қолиши мумкин.

ШОМЛИК

Шомда оила аъзоларининг хоҳишига қараб, бирон бир суюқ ёки куюқ иссиқ овқат пиширилади.

Суюқ овқатлар донли ёки хамир овқатлар бўлиши мумкин. Куюқ овқатлар ҳам донли ёки хамир овқатлар бўлиши мумкин.

Шу ўринда хотирани мустаҳкамлашда фойдали бўлган бир неча овқатлар ва уларнинг тайёрланиш усулларини келтирамиз. Суюқ овқатлар кўп сабзавотлардан иборат шўрва (борш) бўлгани маъқул. Шу-

нингдек, пиёва шўрва: унга 1 кг пиёз тўғралади, 200 гр товуқ гўшти тушади за денгиз тузидан солинади. Бу пиёва шўрва қопқоғи маҳкамланган қозонда қаттиқ қайнатилади. Шарт шуки, қайнаш жараёнида пиёз ундек парчаланиб, кўкимтир оқ шўрва ҳосил бўлади. У соғлиққа ўта фойдали. Угра суюқ хамир оши, гўжа оши, мастава каби суюқ овқатлар ҳам организм учун ўта фойдали ҳисобланади.

Қуюқ овқатлардан кўпроқ турли шавлалар пиширилгани маъқул. Масалан, сули донидан, арпадан, гречкадан, мошдан шавлалар, шунингдек, ош (палов) пиширилгани ҳам маъқул. Ош пиширилганда, гўштни алоҳида бошқа қозонда сувда қайнатиш ва кўпигини тутаб кетгунича олиб, сўнг сувни тўкиб, гўштни совуқ сувда ювиб, сўнг қозонга солиб ош қилиш керак. Аввал пиёзни қовуриб, сув қўйиб, сув қайнаб чиққач, кейин ҳалиги гўштни солиш мумкин. Сабзини ҳам арчиб, тўғраб, уни ҳам бошқа қозонда сувда бир қайнатганда сув устида оқ кўпик пайдо бўлади. Бу кўпик – селитра. Бу сувни тўкиб, сабзини совуқ сувда ювиб, кейин қозонга солиш мумкин. Бундай ош экологик тоза ош бўлади.

Овқат билан доим аччиқ-чучук (шакароб), турп, бодринг, қалампир, қалампирмунчоқ, олма сиркаси, зира, зирк, занжабил, куркума, шунингдек, ош кўклардан: селдерей, петрушка, кўк саримсоқ, кашнич кабиларни истеъмол қилиниши шарт. Овқат билан қўшиб истеъмол қилинадиган нарсалар овқатингизнинг 30-40 фоизини ташкил қилсин. Бу соғлирингиз учун ўта муҳим ҳисобланади ва овқат тез ҳамда осон хазм бўлади.

Шундай қилиб, биз хотирани тиклашга, уни яхшилашга оид овқатланишни қисқача изоҳлаб чиқдик.

Хотирани тиклашда, уни мустаҳкамлашга, инсонни ички-ташқи аъзолари, боринки, бутун бадани соғ

бўлиши шарт. Бу борада, ҳар бир инсон ўз соғлигини доим тартибда бўлиши учун у ҳафтада 2 кун ўзи танлаб олган бирон бир спорт тури билан шуғулланиши мақсадга мувофиқ бўлади. Ҳафтанинг қайси кунлари бадантарбия билан банд бўлишини ўзи танлагани маъқул. Масалан: пайшанба ва якшанба кунлари машқ қилиб, кечга боргач, чашмада (душ) нуқталик чўмилиш мумкин.

Спортни қайси тури билан қанчадан машқ қилишни шифокор ёки табиб билан келишган ҳолда танлагани маъқул. Чунки, шифокор ёки табиб Сизни бадан тузилишингизни, ёшингизни ҳисобга олган ҳолда тавсиялар беради.

Хотирани тиклашни яхшилашда ҳафтада 1 марта ҳаммомга тушиб, бир неча бор терлаш ўта муҳим. Терлаш жараёнида одам терисининг катаклари очилиб, ундан ишлаб эскирган тузлар, ёғлар, сувлар чиқиб кетади. Ҳаммомдан сўнг Сиз овқат ёйсиз, суюқлик ичасиз. Натижада баданингизга янги туз, янги ёғ, янги сув қиради. Натижада баданда модда алмашиши юз беради. Бу ҳол Сизни соғлигингиз учун ўта муҳим. Чунки, бу баданда янгилиниш, ёшариш юз беради. Бу эса сўзсиз ўз навбатида, хотирани яхшилайдди, албатта.

Энди хотирани мустаҳкамлаш учун яна нималар қилиш кераклиги ҳақида гап юригамиз. Авваламбор, ҳамма мева-сабзавотлардан ҳар куни озми-кўпми истеъмол қилиш, хотирани мустаҳкамлашда ўта муҳим йўл.

Мевалар деганимизда, фақат ҳўл меваларнигина эмас, шунингдек, қуритилган меваларни ҳам истеъмол қилишни кўзда тутамиз. Яна бирҳим жиҳати шуки, хотирани яхшиловчи бу мева ва сабзавотларнинг шарбатларини ҳам ичиб туриш лозим. Жумладан, уч хил

меваани ва уч хил сабзавотни танлаб олиб, ҳар биридан ярим пиёладан сиқиб олинган шарбатини ара-лаштириб ичиш лозим. Бу даво ҳафтасига 2-3 марта амалга оширилгани маъқул. Шунда ҳар сафар ҳаммаси бўлиб, 3 пиёла шарбат бўлади. Бу кўп ҳам эмас, оз ҳам эмас. Баъзан уч хил сабзавотни икки хили полиз маҳсулотлари – қовун, тарвуз билан алмаштириш мумкин. Баъзан қовун шарбати ўрнига бодринг шарбати қўшиш ҳам мумкин. Меваларни алмаштириб туриш яхши натижа беради. Ҳатто, уч хил мева шарбатини бир хили, кўкларнинг шарбати бўлиши ҳам мумкин. Масалан, сельдерей ёки петрушка ва х.к. кўклар.

Хотирани яхшилаш учун турли донларни ундириб, ўстириб, истеъмом қилиш ажойиб даво бўлади. Масалан, сулини, бугдойни, арпани, ловияни, мошни ва ҳоказо бошқа донларни, шунингдек, уруғларни ҳам ундириб, ўстириб, истеъмом қилиш ҳам яхши натижалар беради. Масалан, қора кунжут уруғини ўстириб, истеъмом қилиш. Бу ўстирилган донларни, уруғларни аччиқ-чучуқ, овқатлар билан, нон билан ҳам истеъмом қилса бўлади.

Хотирани қуй гўшти, курка, товуқ гўшти, балиқ гўшти яхшилайди. Лекин, ҳайвон гўштини овқатга солиш олдида уни қайнатиб, кўпигини тугаб кетгунча олиб, сўнг ўша сувда гўштни то пишгунча қайнатиб, кейин сувни тўкиб ташлаб, гўштни совуқ сувда чайиб, шундан кейин пишириладиган овқатга солиш керак. Чунки, ҳайвон турли заҳарли гиёҳларни билиб-билмай еб қўяди, натижада гўштида, суягида, қонида, ёғида, заҳар моддалар бўлиши мумкин. Яна шуни ҳам айтиб ўтиш жоизки, сўйилган ҳайвон гўштини уч кун ўтгач истеъмом қилиш лозим. Шунда, гўштдаги зарарли моддалар, шилимшиқлар тинади.

Шунингдек, ҳайвон ёғини истеъмом қилиш, хотирага зарар.

Асаларининг сутини асалга қўшган ҳолда, эрталаб 1 чой қошиқдан истеъмом қилиш хотирани яхшилайди. Бунинг учун 2 литр асалга 100 гр асалари сутини қўшиб, совуткичининг пастиди сақлаш лозим.

Хотирани яхшилаш учун тоза хавода 7 - 9 соат ух-лаш керак. Шунингдек, ёзда кўлоб сувда, қишда ёпик ҳавзаларда сузиб чўмилиш хотирани мустаҳкамлайди. Нонлар ичида хотирани яхшиловчи нон, бу – зоғора нони.

Хотирани яхшилашда, уни мустаҳкамлашда, кучай-тиришда, бир қанча даво гиёҳлардан чой дамлаб ичган маъқул. Улар қуйидаги табиий гиёҳлар: ялпиз (мята), лимон ўт (мелисса), беда (клевер), момақаймоқ (одуванчик), игир (аир), газанда ўт (крапива), мойчечак (ромашка), бўзоч (бессмертник), далачой (зверавой), арслонқуйруқ (пустырник), қирқбўғим (хвош), валериана. Буларни ҳар биридан бир чой қошиқдан олиб, бир литр сувда қайнатиб (5 дақиқа) сўнг сузиб, чой ўрнида кунига 3-4 пиёладан бир ой ичиш. Тавсия даври: 1 ой ичиб, 1 ой дам олиш.

Хотирани тиклаш учун, бир нуқтага тикилган ҳолда қўлларингизни навбат билан мушт қилиб, қаттиқ сиқинг. Машқни 10-15 марта 21 кун бажаринг. 1 ой дам олинг яна қайтаринг.

Хотирани яхшилаш учун, ҳар куни ётишдан олдин 1 стакан кефир ичинг. Ҳафтада 2 марта 1 стакандан эчки сути ва туя сутини қайнатиб ичинг.

ХОТИРАНИ МУСТАҲКАМЛАШДА САЁХАТ ВА ХОРДИҚНИНГ АҲАМИЯТИ

Хотирани мустаҳкамлашда саёхат ва зиёратлар алоҳида аҳамият касб этади. Бунда инсоннинг руҳан ҳаловат топиши, маънан хордиқ олиши таъминланади. Айнан бу кайфиятлар хотирани янгилайди. Шунингдек, тутишганларингизни, устозларингизни, қариндошларингизни, дўст-биродарларингизни йўқлаб, ўтганларнинг қабрларини зиёрат қилиб, эслаб, Қуръон ўқиб хотирани тўлдириб юриш инсоннинг юрагини, табиатини очади. Мамнунлик келтиради.

Тарих, археология, этнография, тил-адабиёт, география фанлари хотирани бойитади. Эсда қолишини кучайтиради.

Узоқ, яқинга саёхатга бориш инсоннинг хотирасини янги манбалар билан бойитади, руҳини бойитади.

Қизиғи шуки, ёмон одамлар хотирангизга келса, қовоғингизни солиб, юзингизда нафрат, жирканч ҳиссиёт пайдо бўлади. Лекин, аксинча, ажойиб хулқ-атворга эга бўлган, олижаноб одамлар ёдингизга тушса, кулимсираб, юзингиз гул ранг тус олади. Юзингизда мамнунлик бўлади. Бу ҳол хотирангизни яхшилайди.

Ўзингизга яқин кишилар билан кўришганингизда, албатта, кучоклашиб кўришинг. Шунда, руҳингиз кўтарилади, яшарасиз. Нафас олишингиз яхшиланади. Бу сизни умумий соғлиғингизни яхшилайди, ўзингизга бўлган ишонч кучаяди. Буларни ҳаммаси сизнинг хотирангизни мустаҳкамлайди чунки, инсоннинг ярим ҳаёти хотира билан боғлиқ. Хотираси йўқ одам пессимизмга берилиб, ҳаётга қизиқиши йўқолади.

Хотира самимиятлик, одамийлик, ҳаққонийлик, очик чеҳралик каби бир қанча инсоний фазилатлар билан уйғун ва унинг аҳамиятини оширади.

Хотирани яхшилаш, уни мустаҳкамлаш учун инсоннинг танаси, руҳи соғ бўлиши ўта муҳим омил.

Шу ўринда яна бир тавсияни эслатиб ўтишни лозим деб билдик. Бу ишни амалга ошириш учун, инсон ётиш олдидан ҳар кун ичти ва ташқи аъзоларига шомлик овқатини бериш лозим. Бунинг учун, у уй ичида 1 соат секин, лўккиллаб югуриши (бег труппой) лозим. Инсонда 5 миллион ўта майда қон томирлар бор. Масалан, бошда 1 миллион майда қон томирлар бор. Бу югуриш, бадантарбия эмас, бу бадандаги кўп миллионли қон томирларни ишга солиш, юракнинг уриш маромини бир текисда йўналишини тартиблаш, нафас олишни бир маромга келтириш, юрак, жигар, боринки, ҳамма ички ва ташқи аъзоларни ишга солиб, кун бўйи истеъмол қилинган овқатларнинг ҳазмини бошлаб бериш, уюштириш каби инсон учун долзарб вазифаларни шу секин ҳаракат билан амалга ошириш керак.

Яхши куй, аўшиалар, рааслар хотирани янгилайди, бойитади. Айниаса, классик ашулалар эслашни кучайтиради, одамни ҳаяжонга солади, кўнглини очиб, юракни тўлқинлаштиради, миллий ғурурни оширади. Яна бир ижобий жиҳати шуки, инсон ўзига манзур бўлган концертларга, спектаклларга, киноларга бориб турса, хотираси бойийди, кўпаяди. Шунингдек, бу руҳиятни кучайтиради.

Демак, санъат ҳам, тўғри овқатланиш, бадантарбия, ҳаммом каби хотирани бойитар экан, инсоннинг руҳини кўтарар экан.

Шундай қилиб, биз хотирани яхшилаш, бойитиш, мустаҳкамлаш учун, нималар қилиш кераклиги ҳақида бир қанча тавсияларни қисқача изоҳладик. Бу бамисоли, хотира мундарижасидаги боблардан бири бўлди.

Биз юқорида айтиб ўтдикки, хотира пасайиб, ҳатто

йўқ бўлишига инсонда мавжуд бўлган касалликлар сабаб бўлади.

Энди ўша касалликларнинг баъзи бирларига тўхтаб ўтамиз.

Бу дардлар орасида одамнинг соғлигига, шунингдек, уни хотирасига ўта хавфли бўлган нуқсон – бу одамни бўйига, ёшига нисбатан, вазнининг меъёридан ортиқча бўлиши ҳисобланади. Кўпинча қорин катталашиб, олдига чиқиб кетади. Баъзан эркакларнинг кўкрак бези осилиб ҳам қолади. Бу ҳол одам умуртқасини олдига қараб эгиб, унда туморлар (грижа, бляшка) пайдо бўлишига олиб келади. Қориннинг катталашishi туфайли ошқозон ости бези эзилиб, унинг инсулин ишлаб чиқаришини қийинлаштиради. Баданнинг ҳаракати пасайиб, ёғ босиш кучаяди. Эркакликка ҳам зарари бўлади. Кўкрак безида сут пайдо бўлиб, сут қон билан оқиб, миёга бориб, фикрлашни бузади. Бу ҳол турган гапки, хотирага салбий таъсир қилади.

Энди шу касалликни, тўғрироғи, қориннинг чиқиб кетишини, вазннинг оғирлашишини бартараф этишга доир тавсиялар берамиз:

1. Кунига 300 гр ёғсиз кефир ичиш.
2. 1-3-5 кунлик парҳез қилиш, масалан, 3 кун фақат қовун ейиш, чанқасангиз, қовунни сиқиб, шарбатини ичиш ёки 1 кун фақат нок ейиш ва чанқасангиз, нокни сиқиб, шарбатини ичиш ва ҳ.к.
3. Ҳар куни ухлаш олдида 1 соат секин, лўкиллаб югуриш.
4. Ҳафтада бир ҳаммомга тушиб, кўп марта терлаш.
5. Хамир овқатларни маълум муддат емай туриш.
6. Ҳафтада бир кун оч бўлинг. Чанқасангиз, қайнаган илиқ сув ичинг ва очликнинг охирида бирданига 1 литр

қаттиқ зардобини ичиб, кейин таҳоратхона таклифини кутинг. Шунда ичингиз ювилади.

7. Ҳар куни майда жисмоний иш қилиб чарчанг.

8. Кунора ярим стакан гуручни 2 стакан сувда бир қайнатиб, сувини тўкиб, сўнг янги сувда яна қайнатиб, сувини тўкинг. Бу ишни 4 марта қайтариб, сўнг гуручни енг.

9. Окрошкани олма билан истеъмол қилинг.

10. Ҳар кун озми-кўпми мева-сабзавотлар енг. Айниқса, грейфруфт, қовун, қарам, помидор каби.

11. Вазнни туширишда турли донларни ўстириб ундириб, истеъмол қилиб туриш ўта яхши даво бўлади. Ҳафтасига 2-3 марта бу давони бажаринг.

12. Узум ёғидан 71 кун 1 чой қошиқдан ичинг.

13. Яхши кийиниб, очиқ ҳавода ухланг. Умуман олганда, вазннинг оғирлиги буйрак, жигар, ўт пуфати, юрак касалликларини келтириб чиқаради. Ҳатто, қандли диабетни ҳам.

Шу даволарни амалга оширсангиз, ҳар ойда 3 кг дан вазн камайиб боради.

ҚАЛҚОНСИМОН БЕЗНИ ДАВОЛАШ ОРҚАЛИ ХОТИРАНИ МУСТАҲКАМЛАШ

Инсон хотирасининг бузилишида, эслаш қobiliятининг пасайишида қалқонсимон без (щитовидная железа) муҳим ўрин тутаети. Агар у касалланса, хотира кўпол кўринишида бузилади. Қалқонсимон без касалланганда у одамни ички ва ташқи аъзоларга “қасал бўл” деб, буйруқ бера бошлайди. Шунда кўз, юрак, ўпка, жигар, ошқозон, қон, тери касалланади. Уйқу қочаети, қувват пасаяди.

Қалқонсимон без, асосан, икки хил кўринишида касалланади. Биринчиси: йод камлиги орқасида касалла-

ниши; иккинчиси: аксинча, йод кўпайиб кетганда кунатиладиган касаллик. Биз куйида қалқонсимон безга йод етишмаслиги туфайли пайдо бўладиган касаллик ҳақида тўхтаймиз чунки, айнан йод камлиги орқасида касалланиш кўпроқ учрайди.

1. Вақтинча ҳайвон гўшти, ёғли, қовурилган овқатлар, товуқ тухуми истеъмолини тўхтатиш лозим, шўр мумкин эмас.

Балиқ, парранда, айниқса, курка гўшти, ҳафтасига 1-2 марта 100-150 гр дан мумкин.

2. Шомликдаги суюқ, қуюқ овқатлар серсабзавот ҳамда донли бўлсин. Айниқса, шавлалар, сули шавла, арпа шавла, гречка шавла, девзира гуручдан шавла, нестле сутига ширгуруч, нўхат шавла тавсия этилади.

Овқатларни писта, зайтун ёғларда пиширинг.

3. Дўкон, қандолатчилик маҳсулотлари, ширинликлар, турли кремли пишириқлар, пирожнийлар мумкин эмас.

Асал, меваларнинг барча турлари, сабзовотлару полиз маҳсулотлари, кўкатлар, ҳолвайтарлар мумкин.

4. Бу касалликни даволашда куйидаги чойлар ичилади: дўланадан, наъматақдан, жийда пўстлоғидан, тут қоқисидан, анжирдан, чилон жийдадан, ўрик қоқидан чойлар ичиш мумкин, лекин ҳар бир чойдан бир кунда фақат 3-4 пиёлагагина ичиш мумкин.

5. Ҳар кун ичтишдан аввал 1 чой қошиқ зайтун ёғини томоққа ишқаб, суркаб едираверинг.

6. Таркибида йоди кўп: бакдажон, картошка, хурмо, бодринг, кўк булғор қалампир, анор, анжир, помидор, ловия, балиқ, қатиқ зардоб, эчки сут, саримсоқ пиёз, нўхат, бедана тухуми, шпинаг, қарам, сабзи, ёнғоқ, қовун, беҳи, гўшт, асал, лимон, нок, апельсин, ошқовоқ, олма, мош, гуруч ва яна бир қанча маҳсулотлар тавсия этилади.

7. Буйнингизга сариқ янтар тош тақиб юринг.
8. Ҳафтада 1 кун оч бўлинг, чанқасангиз қайнатилган илиқ сув ичинг ва очликни охирида, бирданига 1 л қатиқ зардобини ичиб, кейин ичингизни ювишини кунтинг.

9. 1 ой давомида зобник номли гиёҳдан чой дамлаб, ичинг. 1 ош қошиқ гиёҳни 0,5 л сувда 5 дақиқа милтиллатиб, қайнатиб, сузиб, кунига ярим стакандан 3 марта ичинг.

10. Ҳафтада 2 марта 9 қошиқ бугдой кепагини товада қиздириб, суруп халтага солиб, оғзини тикиб, ёстиқчага айлантириб, томоққа боғлаб ухланг.

11. Эрталаб томогингизни намақобли лағтада артинг.

12. Ҳафтада бир ҳаммомда бир неча бор терланг.

13. Ҳафтада 3 марта ярим пиёладан сиқиб олинган сабзини, хом картошкани, бодрингни, кўк булғор қалампирини, қарамни, ошқовоқни – ҳаммасини араштириб (3 пиёла бўлади) ўша захоти ичинг.

14. Ҳар кун (9 кун мобайнида) оёгингиз тагига асалдан бозиллама (компресс) қилиб, пайпоқ кийиб ухланг.
15. 41 кун давомида 3 томчи тюдни ярим пиёла сув билан ичинг.

16. Ҳар кун ичтишдан аввал 1 соат секин, лўкиллаб югуринг.

17. Дуккакли донлардан ҳафтасига 3 марта истеъмолад қилинг.

18. Қишда сандал-танчада ётинг.

19. Ҳафтада 1 марта 100 гр ёнғоқ баргини қайнатиб, 4 қават докага чилаб, томоққа фарғара қилинг. Тўйиб ухланг (7 - 9 соат).

20. Денгиз тузи, зира, узум сиркаси ишлатинг.

21. Тез-тез қовурилиб, қуритилган пиёзни нон билан енг.

22. 3 ой ҳар куни 100 гр дан баргизуб (подорожник) истеъмол қилинг.

23. Кун ора 200 гр кепакни товада қиздириб, томоғингизга бозиллама қилинг. То совуғунча.

24. Ҳафтада 3 марта лимон шарбагини сув билан, ғарғара қилинг (3 дақиқа) сўнг тупуриб ташланг.

25. Ҳар куни 9 дона чилон жийда, 7 дона аччиқ бо-дом енг. Ётишда оёғингизни жом (ванна) қилинг.

26. Ҳафтасига 2-3 марта лимон ва апельсинни пўстини сиқиб, сувини томоғингизга сурканг.

27. Ҳар куни майда жисмоний иш қилиб чарчанг.

28. Ҳафтасига 3 марта ётишда йод эритмасидан чап қўлга, тирсакка, елкага, чап оёққа, сонга сурканг.

29. Розпанжа (лапчатка), эман (дубовый коры) қовзағи ҳар бирдан чой қошиқдан олиб, 0,5 л сувда 5 дақиқа қайнатиб, уни сувига 4 қават докани чилаб, томоқда то совуғунча бозиллама қилинг. Ҳафтасига 3 марта худди шундай бозилламани 1 стакан сулини қайнатиб бажариш ҳам мумкин.

ЮРАК САЛОМАТЛИГИ БИЛАН ХОТИРА МУСТАҲҚАМЛИГИГА ЭРИШИШ

Инсон инфаркт, инсультни бошидан кечирган бўлса, бу касалликлар қайтиб келмаслигига кафолат йўқ. Касалликдан кейинги муҳофаза қиладиган ҳаёт тарзини изоҳлаймиз.

1. Ҳайвон ёғи, қовурилган овқатлар, тозаланмаган ҳайвон гўшти (ҳайвон гўштини тозалаш ҳақида юқорида тўхталиб ўтдик), шўр мумкин эмас.

Гўшт, товук туҳумини ҳафтасига 2 марта 100-150 гр дан, 4 донадан истеъмол қилиш, етарли бўлади, лекин балиқни ҳафтасига 2-3 марта қовурилган ҳолда истеъмол қилиш керак.

Парранда гўштининг бугда пиширилгани маъқул. Айниқса, курка гўшти бу касалликларда тавсия этилади.

2. Дўкон ва қандолатчилик маҳсулотлари, яъни ширинликлар, кремли турли пишириқлар, мурабболар мумкин эмас. Асал, барча турдаги мевалар, сабзавотлар, полиз маҳсулотлари мумкин.

3. Юмшоқ нон, иссиқ нон, оқ нонлар, бозор нони мумкин эмас. Кепакли нонлар, оддий бўҳанка нони, зоғора нон мумкин.

Қандай нонушта қилиш керак, қандай тушлик қилиш керак, қандай шомлик қилиш керак, қандай чойлар ичиш кераклиги ҳақида юқорида агрофлича тўхталиб ўтдик.

4. Ҳафтада 1 марта ҳаммомга тушиб, бир неча бор терланг. 2 марта чашма (душ) қабул қилинг.

5. Ҳафтада бир кун оч бўлинг, чанқасангиз, қайнаган илиқ сув ичинг ва очликни охирида бирданига 1 л қаттиқ зардобини ичиб, ичингизни ювилишига эришинг. Бу умуман соғлигингиз учун ўта муҳим.

6. Ҳар куни майда жисмоний иш қилиб чарчанг.

7. Ҳар куни ётишдан олдин 2 ош қошиқ зайтун ёғи қўшилган 1 стакан кефир ичинг.

9 Кунора наҳорда ёки ётишга яқин 2 ош қошиқ писта ёғини оғзингизга олиб, 3-4 дақиқа ғарғара қилиб сўнг тупуриб ташланг.

10. Ҳар 3 ойда 1 шиша женъшенни кунига 1 чой қошигини сув билан ичиб, тугатинг.

11. Ҳафтада 1-2 марта пиёва ичинг (бу шурва қўйдагича тайёрланади: унга 1 кг пиёз тўғралади, 200 гр товук гўшти, таъбга кўра туз солиб, 3 л сувда ёпиқ қозонда қаттиқ қайнатилади. Шарт шуки, қаттиқ қайнаш жараёнида пиёз, “ун” бўлиб, кўкимтир “сут” бўлиб қолсин.

12. Ҳар кунги чойларингиз ичида 3 пиёла қатик зардоб ичсин. Шунингдек, 3 пиёла лимон чой ҳам.

13. Ҳафтада 3 марта суюқ овқатингизга (косангизга) 20-30 гр сабур баргини (алоэ) майда тўғраб солиб ичинг.

14. Ҳафтада 3 марта ётишдан олдин 1 дона хом картошкани пўстлоғи билан қирғичдан чиқариб, сузиб, сувини ичинг.

15. Яхши ухлаш учун, пустирник, валерина, дўланадан 1 чой қошиқдан олиб 0,5 л сувда 3 дақиқа қайнатиб, сузиб, чой ўрнида ичинг.

16. Тилла буюмлардан тахминан 30 гр ни бир ярим литр сувда то ярим литр қолгунча қайнатиб, 3 кун сақлаб, сўнг тиллаларни олиб ташлаб, сувини овқатдан олдин 2 ош қошиқдан ичинг. Муддаг 7-9 кун.

17. Ҳафтада 1-2 марта 2 пиёладан эчки сутини қайнатиб ичинг. Шутарзда, туя сутини ҳам ичишингиз мумкин. Туя сутини 70 % қайнатилади.

18. Кундалик овқатингизни 70-80 фоизини мевасабзавотлар, полиз маҳсулотлари, творог, пишлоқ, бедана тухуми, кўкатлар, асал, нон, чойлар ташкил қилсин.

19. Доим қон босимингизни ўлчагиб туринг.

20. Шолғом шўрвани тез-тез ичиб туринг. Помидори кўп аччиқ-чучук енг.

21. Ҳафтада 3 марта ярим пиёла сиқиб олинган ернок (тапинамбур) шарбатига, ярим пиёла сиқиб олинган сабзи шарбатини кўшиб ичинг.

22. Ҳар кунги ётишдан олдин оёгингизни жом (ванна) қилинг.

23. Ҳар кунги 3 дона хом бедана тухумини ютинг. Буни тушлиқдан сўнг амалга оширинг.

24. 2 л асалга 100 гр асалари сутини кўшиб, аралаш-

тириб, совуткичинг пастиди сақланг ва ҳар кунги эрта-лаб, 1 чой қошиқ миқдориди истеъмол қилинг.

25. Ўрикни ҳафтасига 2 марта 200 гр дан истеъмол қилинг.

26. Ҳар кунги ётиш олдида 1 соат уй ичида секин, лўкиллаб югуринг. Бу бутун баданингизни шомлик овқати.

ҚОН БОСИМИНИНГ ХОТИРАГА ТАЪСИРИ ҲАҚИДА

Инсонда қон босими юқори бўлса, хотира пасаяди ва у фақат кундалик ҳаётигагина оид бўлган нарсаларни эслайди, холос. Яна бир жиҳати – бу ҳар инсон ички, ташқи аъзоларида турли касалликларни пайдо қилади. Айниқса, юракка ўта салбий таъсир қила бошлайди. Натижада, умр қирқилади.

Қон босимининг ошиши дунёда ечими қийин оғир касалликлар рўйхатига кирган.

Бунинг акси бўлган қон босим пастлиги касаллиги ҳам хотиранинг меърига салбий таъсир қилади. Агар қон босим паст бўлса, демак, вазн оғир бўлади ва инсонда қалқонсимон без касал бўлади. Биз юқорида вазни туширишни изоҳладик.

Ундаги даволар амалга оширилса, шунингдек, тўғри овқатланишга ўтилса, қалқонсимон без даволанади, шунда қон босими пасайиши меърига келади. Бу ўз навбатида хотирани яхшилаиди.

Қон томирлари касал бўлса қуйидаги даво чораларини амалга ошириш лозим. Давони қон томирларни ювишдан бошлаш керак.

1. Қовурилган овқатлар, хайвон гўшти, айниқса, хайвон ёғи, шўр нарсалар емаслиги маъқул.

Ҳафтада 2 марта сувда ёки буғда пишган курка

гўшти 100-150 гр дан ва қовурилган балиқ мумкин.

2. Қандолатчилик ширинликлари, кремли тортлар байрамларда, тўйларда чегараланган тарзда истеъмол қилиш ёки умуман истеъмол қилмаслик керак. Кундалик ҳаётда эса асал, барча турдаги мевалар, сабзавотлар, полиз маҳсулотлари мумкин.

3. Ҳар куни 1 дона булғор қалампир, 1 дона сувда пишган қизил лавлаги, 1 дона сариқ сабзи, 1 дона бодринг, 50 гр қарам, аччиқ-чучук истеъмол қилиш керак бўлади.

4. 40 градусгача иситилган нестле сугига лимон ширинлиги кўшиб (1:1) ичиш керак. Кўк чойни лимон билан ичиш лозим. Кунига 4 пиёладан. Ҳар куни 1 боғ кўк саримсоқ пиёзни овқат билан истеъмол қилиш керак.

5. Қуйидаги гиёҳлардан 1 чой қошиқдан олиб, 1 л сувда 5 дақиқа милтилатиб қайнатиб, сузиб, кунига 4 пиёладан ичиш лозим. Булар: бўйимадорон (тысячелистник), сувоқ (полюнь), киперея, момақаймоқ (одуванчик), эхинацей, газандаўт (крапива), любестник, колендула, розмарин.

6. Ҳар куни ётиш олдида уй ичида 1 соат секин, лўкиллаб югуриш. Ҳафтада бир ҳаммомга тушиб, бир неча бор терлаш тавсия этилади.

7. Ҳар куни 3 пиёла қатиқ зардобини ичиш керак. Бу даволарни 41 кун бажариш лозим.

ТУТҚАНОҚНИ ДАВОЛАШ ДАСТУРИ

1-босқич

1. Қовурилган овқатлар, хайвон гўшти, ёғи, шўр мумкин эмас. Сувда, бугда пиширилган парранда гўшти ҳафтасига 3 марта 100-150 гр дан мумкин.

2. Дўкон ширинликлари, қандолатчилик маҳсулотлари, кремли пишириқлар мумкин эмас. Асал, барча турдаги қуруқ мевалар, айникса, анжир қоқи тавсия этилади.

3. Юмшоқ нон, иссиқ нон, оқ нон, бозор нонлари, оқ буханка нон мумкин эмас. Кепакли нонлар, оддий буханка нон мумкин.

4. Ҳар куни ухлашдан олдин уй ичида 1 соат секин, лўкиллаб югуриш ва иккала кафтингизни тиззаларни букмаган ҳолда ерга 100 марта теккизиш тавсия этилади. Кундузи ухламанг. Кун бўйи майда жисмоний иш қилиб чарчанг.

5. Чойлар: кўк чой, дўлана ва наъмагакли чой, олма қоқидан, шафтоли қоқидан чой ичиш мумкин. Ҳар бир чойдан бир кунлик меъёр 3-4 пиёла.

6. Ҳафтасига 3 марта исирик жом (ванна) қабул қилинг.

7. Ҳар куни бошни 3 мартадан қуйидагилар билан эмланг: кўк чойда, сабур (алоэ) баргини сиқиб олинган сувда, қатиқ зардобда, олча сувда, бодринг сувда, турп сувда, қарам сувда енгил уқалаб, кейин сувда чайиш керак.

8. Ҳар куни ярим боғдан кўк саримсоқ пиёз сельдерей, петрушкани овқат билан истеъмол қилинг, зира ҳам тавсия этилади.

9. Ҳафтада бир марта ёпик ҳавзада назорат остида 1 соат сузинг.

10. Ҳар куни 40 дақиқа оёқларингизни юзингиздан 40 см баландда ушлаган ҳолда ётинг.

11. Ҳафтада бир марта ҳаммомда бир неча бор терлаш лозим. Текис, қаттиқ жойда, паст ёстиқда ухланг.
12. Ҳар куни ётиш олдида 1 стакан кефир ичинг, 3 пиёла шакарли лимон чой ичинг.
13. Ҳафтада бир марта мева, сабзавотлар, полиз маҳсулотларини сиқиб олинган шарбатини аралаштириб ичинг.
14. Ҳар куни 41 кун мобайнида 1 гр мумиёни ярим пиёла илиқ сувда эритиб, ётишдан олдин ичинг.
15. Ҳар куни нонуштадан сўнг ярим чой қошиқ туйилган исирик уруғини ичинг. Сув билан.
16. Ҳар куни авратингизга кўргошин (свинки) лапагини боғлаб ухланг.
17. Валериана гиёҳидан 1 чой қошиғини 0,5 л сувда 3-5 дақиқа қайнатиб, сузиб, 3 кун 1 пиёладан ичинг.
18. Икки ҳафтада бир марта қуйидаги гиёҳлардан 1 чой қошиқдан олиб, 1 л сувда 5 дақиқа милтиллаб қайнатиб, сузиб, 3 кун 3 марта 1 пиёладан ичинг.
19. Ҳар куни озми-кўпми саримсоқ пиёз, қарам, бодом, тут ёки тут қоқисини истеъмол қилинг.
20. Бир кун оч бўлиб, чанқасангиз, қайнаган сув ичиб, очликни охирида, бирданига 1 л қаттиқ зардобини ичиб, ич кетишини кутинг, бу муолажа ичингизни ювади.
21. Қора итнинг жунли терисида ухланг.
22. Тутқаноқда, асосан, бош касал бўлади, шунинг учун, 41 кун пешонангизга қарам баргини боғлаб ухланг. Шунингдек, ҳафтада бир марта бошингизни қаттиқ зардобидан, кўк чой дамламасида, турп сувида, қарам сувида ювинг.
23. Тўйиб овқат еманг, доим озгина оч бўлинг.
25. Ҳар куни бедананинг 3 та тухумини хом ютинг.
26. Қаттиқ товушли жойда турманг.

27. Зулук солиш, бу дардни даволашда самарали усуллардан бири ҳисобланади. Зулукни мутахассис солсин.

28. Абу Бакр ар-Розийнинг китобида тутқаноққа девпечак, тархун гиёҳлари кукунлаштириб, зайтун ёғи қўшиб, сақалар ясаб, наҳорда ва ётишдан олдин 1 донадан истеъмол қилиш кераклиги ёзилган.

29. Очлик билан даволашни шифокор ёки табиб назоратида амалга ошириш лозим.

30. Даволаниш даврида бемор иложи борича тузни кам миқдорда истеъмол қилиш керак.

31. Офтобга чиқмаслиги керак. Яна бир муҳим томони, иложи борича, суюқ овқат ичмаслиги керак.

32. Тутқаноқ хуружи бошланса, бетобни дарров ерга ётқизиш керак. Елкаларини очиш керак. Чап кўлнинг бош бармоғини сиқий керак. Арслонқуйруқ (пустырник), ландыш, тоғ райҳони – (душица, эрмон), дастарбош (пижма), саллачук – (пион) каби гиёҳлардан чой дамлаб, ичириш лозим.

Абу Али ибн Сино тутқаноққа долчин, арпабодиён, сариқ ҳалила, игир, қалампирмунчоқ, арча уруғидан чой дамлаб ичириш кераклигини ёзади.

Бу касалликка чалинишни сабаблари кўп. Бошни уриб олиш, асабийлашиш, офтобда кўп қолиб кетиш ва бошқалар.

Тутқаноқ – эпипилепсия бу бош мияни касалланиши бўлиб, миянинг психик бузилиши билан боғлиқ.

Бетоб хуруж даврида ўзини йўқотади, нима бўлаётганини тушунмайди. Хуруж бўлиши тез-тез такрорланиб туради.

Бу дарднинг 70-75 фоизи болалик, ўсмирлик давридан бошланади. Баъзан инсон 60 ёшдан ошгандан кейин ҳам кузатилади.

Бу дардни даволаш 3 йилдан 5 йилгача чўзилади. Хуруж бетобни ҳамма ички ва ташқи аъзоларини қийнайди. Кўпинча, хуруж қутилмаганда бошланади. Шунинг учун бетобни яқинлари доим хушёр туришлари керак.

Даволашда бетоб ҳеч қанақа спиртли ичимлик ичмаслиги, чекмаслиги шарт. Тоза ҳавода ухлаши керак. Яхши дам олиши ва 7-9 соат ухлаши лозим. Сув бўйида, баланд жойда турмаслиги керак. Баландга чиқмаслиги, серқатнов жойда турмаслиги керак.

Меҳнат фаолиятида кечки сменада ишламаслиги керак, машина ҳайдамаслиги лозим. Бетоб ҳарбий хизматдан ҳам озод қилинади. Доим спорт билан шуғулланиши ҳам мумкин эмас. Бетоб то тузалгунча, кимдир доим унинг ёнида бўлиши шарт. Энг муҳими, бетоб тўғри овқатланиши шарт.

Даволаниш, бетоб тузалгандан кейин ҳам, маълум муддат давом этиши керак.

Бетобга доим насихат қилиш керак, токи у доим туғишганлари билан яхши алоқада, мулоқотда бўлсин. Бетоб доим дўстлари, шифокор, табиб гапларига қулоқ солиши шарт.

Бу дардни келиб чиқиши асосида иссиқлик ётади, яъни дард иссиқдан келиб чиқади. Шунинг учун, бетоб доим мева, сабзавот, полиз экинларини, кўкатларни, творог, пишлок, эчки ва туя сути ичишни, қатик, сузма истеъмол қилиши, нон-чоё ичиш кундалик овқатнинг 60-70 фоизини ташкил қилиши керак.

Бетобда хуруж 2-5 дақиқа давом этади. Хуруж пайтида бетобни кўтариб бошқа жойга олиб бориш мумкин эмас. Хуруж пайтида бетобни қўл, оёқларини енгил уқалаб, уни ўнг томони билан ётқизиш керак, чунки оғзидан суюқлик чиқиши мумкин. Борди-ю, чиқса, уни артиб туриш керак.

Бетоб ҳа деганда, ўзига келмаса демак, ҳали хуруж давом этмоқда. Бетобни яхши нафас олиши учун уни елиб туриш керак.

Бу дард суяк суриши, яъни наслий бўлиши ҳам мумкин. Лекин кўпинча ҳаёрда орттириб олиш кузатилади. Касалликни пайдо бўлишига, онанинг ҳомиладорлик даврида спиртли ичимликлар истеъмол қилиши ёки қаттиқ асабийлашиши, чекиши сабаб бўлади. Шунингдек, отасининг доим спиртли ичимлик ичиши, чекиши ҳам сабаб бўлади. Спиртли ичимлик, чекиш фақат тутқаноқ дардинигина эмас, бошқа бир қанча дардларни ҳам пайдо қилади.

Биз юқорида хотирани тиклаш, яхшилаш учун бир қанча касалликларни даволаш ҳақида сўз юритдик. Лекин бу касалликларнинг оғир турлари ҳам мавжуд бўлиб, ўша оғир турларини даволашда, табиб, бир қанча дориларни тайёрлаб беришига тўғри келади, акс холда бетоб тузалмайди.

Яъни “қарс икки томондан чиқиши керак”, деган гап бор. Табиб тайёрлаб берадиган дориларни гарчи бетоб табабат воситаларидан хабардор бўлса-да, қўлидан келмайди.

Демак, табиб шундай пайтларда даволашда қатнашишига тўғри келади.

Шунингдек, китобни охирида юқорида зикр қилинган касалликларни даволаш учун, бир қанча уғитлар берилган. Уларни ҳам, даволаниш рўйхатига киритиб, амалга ошириш керак.

ХОТИРАГА АЛОҚАДОР ТАБОБАТ ЎГИТЛАРИ

1. Авокада мевасини ёғи хотирага даво. 20 кун кунига 3 марта 1 чой қошиғини сув ёрдамида ичиш. 1 ой дам олиб, яна ичишга ўтиш. 1 йилда 4 марта.
2. Узум данагидан олинган ёғдан кунига 3 марта 1 чой қошиғини сув ёрдамида 1 ой ичиб, 1 ой дам бериш, сўнг яна 1 ой ичиш.
3. Саримсоқ пиёз ёғидан 1 ой мобайнида кунига 1 чой қошиғини ярим пиёла сувга қўшиб, овқатдан 1 соат олдин ичиш. Давомийлиги: 1 ой.
4. Ялпиз гиёҳи қайнатмасига 7 томчидан седана ёғ ва асал қўшиб ичиш. Давони 1 ой амалга ошириш яхши натижа беради.
5. Хотирани даволашда очлик усулини ҳам қўллаш мумкин. Лекин бу ишни шифокор ёки табиб назоратида амалга ошириш керак.
6. Хотирани даволашда асаларининг сути ўта муҳим. 2 л асалга 100 гр асалари сутини аралаштириб, музлаткичда сақлаб, кунига наҳорда 1 чой қошиқдан истеъмол қилиш лозим.
7. Нестле сутини 400Сда иситиб, кунига 1 стакандан ичиш тавсия этилади. Кунига 50 гр дан йогурт ва пишлоқ истеъмол қилиш тавсия этилади. Ётишдан олдин 1 стакан кефир ичиш хотирага даво.
8. 1 чой қошиқ пальма ёғини ярим пиёла илиқ сувга қўшиб, 1 ой ичиш хотирани мустаҳкамлайди.
9. Хотирага ҳайвон ёғи зарар.
10. Писта ёғини лимон шарбатига қўшиб ичиш хотирага даво. 1 чой қошиқ ёғга шунча лимон шарбатини қўшиб 71 кун ичиш керак.
11. Диабет – қанд касалида хотира пасаяди. Шунинг учун, диабет – қанд касалини даволаш керак. Бу дардни даволаса бўлади, даволанганлар бор.

12. Эфир ёғи розмарин гулидан олинади, ундан ичиш хотирага даво. Қоғозига қараб, қанчадан ичишни билиб оласиз. Шунингдек, розмарин гулини хидлаш хотирага даво.

13. Хотиранинг энг кўп пасайиши, нафас йўлларини касалланишида бўлади. Чунки хотира учун кистлород – ҳаво энг муҳим.

14. Лимонут (мелисса) ёғи хотирага даво. Уни дорихонадан олиб, қанчадан истеъмол қилишингизни ўқиб амалга оширинг.

15. 1 бош саримсоқ пиёзни қиймалаб, унга 1 стакан писта ёғи қўшиб, 21 кун қоронғи, совуқ жойда сақланг. Сўнг унга 1 ош қошиқ лимон шарбатини қўшиб, аралаштириб, кунига 3 маҳал овқатдан олдин 1 чой қошиғини ярим пиёла илиқ сув билан ичилади. Давомийлиги: 41 кун.

16. Хотирани тиклашда, яхшилашда, кучайтиришда доривор гиёҳларнинг аҳамияти кагга. Масалан, ялпиз (мята) қайин барги (берёза), буйрак чойи (почечный чай), қариқиз (лопух), бўзоч (бессмертник), дала-чой (зверобой), мойчечак (ромашка), саллагул (лион), газандаўт (крапива), қоқи (одуванчик), лимон ўт (мелисса), атиргул (роза), гулсафсар (касатик), игир (аир), сарсабил (споржа), кирқбўғин (хвоощь), беда (касверь), пастирноқ (пустырник), бўйимадорон (тысячелистник), қораандиз (девясил), эрмон (полюнь) ва бошқа бир қанча гиёҳлардан навбат билан чой дамлаб ичиш хотирага ўта муҳим ҳисобланади.

ГҶШТ ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИШ БЎЙИЧА МУЛОХАЗАЛАР

Мен, “Ўзоқ умр кўриш сирлари” номли китобимда гўштни овқатга солиш олдидан уни бошқа қозонда қайнатиб ва сув юзига чиқаётган кўпикларни то тугаб кетгунча олиб, сўнг гўшт қайнаган сувни тўкиб ташлаб, гўштни эса совуқ сувда ювиб, сўнг пиширмоқчи бўлган овқатга солиш кераклигини ёзган эдим. Бироқ сўнгги кузатувларимга кўра гўштни сувда қайнатиб кўпигини олиш етарли эмас экан. Шунинг учун кўпик тугагач, гўштни то пишгунча қайнатишни давом эттириш лозим бўлиб чиқди. Шунда гўштдаги ҳамма зарарли моддалар чиқиб, зарарсиз тоза гўшт қолади.

Тўғри, унда гўштни маза-матраси чиқиб кетади-ку, деган фикрни айтувчилар ҳам бўлади. Албатта, маълум маънода шундай бўлади ҳам. Лекин бари бир шунда ҳам, гўштни ўзига хос ва мос мазаси қолади. Масалан, кеча шўрвада пишган гўштни тушлиқда нон билан еганда ҳеч ким “бу гўштни мазаси йўқ-ку” демайди-ку!

Энг муҳими, гўштдаги одам учун зарарли моддалар чиқиб кетади ва мутлақ зарарсиз гўшга айланади. Бу ерда асосий эътибор ва мақсад, истеъмол қилинадиган гўштни зарарсизлантириб, истеъмол қилиш кўзда тутилади, холос.

Бунинг учун гўштнинг кўпигини олиш, сўнг уни пишишини оsonлашишини кўзлаб, гўштни лаппак-лаппак қилиб кесиб керак. Лаппакнинг қалинлиги 2 см бўлсин. Шунда гўштдаги қоннинг чиқиши оsonлашади.

Баъзан ўтлаётган моллар билиб-билмай кўкатлар орасидаги захарли гиёҳларни еб қўяди. Масалан, қончўпни (чистотел), бунда молнинг ошқозони оғрийди ва ётиб олиб, овқат емай қўяди. Шу таразда 3 кун ўтади.

Мол сув ичади-ю, лекин овқат емайди ва ўтламайди. Шу 3 кунда захарли кўкат-гиёҳ ошқозонда ҳам бўлиб, чиқиб кетади ва мол овқатланишни бошлайди. Бу қонуниятни билмаган молнинг эгаси эса у харом ўлиб қолмасин деб, молни сўйиб юборади ҳам.

Бу мақолани ёзишдан мақсад шуки, оғир меҳнат қилиб топилган маблағ эвазига сотиб олинган озиқ-овқат молларини одамга зарар берадиган қисмини олиб ташлаб, истеъмол қилиш кўзланади. Шунда пулга олинган нарсаси, ичимизга кириб бизни “пичоқламайди”. Яъни овқат бизни касал қилмасин, умримизни қисқартирмасин.

Илм-фан ривожини, жамият тараққиётининг негизи эканлигини унутмайлик.

Демак, неча минг йиллардан бери гўштни нотўғри истеъмол қилишимиз оқибатида инсонлар бир қанча касалликларга чалинган экан-да. Бу хол фан учун янгилик бўлиб чиқди.

Инсон хотирасини тиклашда, яхшилашда, оширишда халила, омила, балила ўта муҳим манба, даво. Бу Шарқ таботатида хос истеъмол қилинадиган табиий дорилар.

Бу дорилар инсонни, энг аввало, ёшартиради. Бундан ташқари улар қонни тозалайди, юракишини яхшилайди, терини тиниқлаштиради, суякни мустаҳкамлайди, жигар ишини тартиблантиради тишини мустаҳкамлайди, сочини чиройли қилади. Бу ажойиб Шарқ таботати воситалари бозорларда, атторларда сотилади.

Шундай қилиб, хурматли китобхонлар, хотира, инсон ҳётида муҳим ўрин тутар экан. Хотира инсоннинг ақлини, идрокини, фаҳм-фаросатини, руҳий ҳолатини яхшилар экан. Ҳаёт лаззатини тушунишига ёрдам берар экан. Шундай экан, хотира – инсон ҳаёти учун чега-раси бўлмаган муҳим манбалигига шубҳа йўқ.

ХУЛОСА

Инсоннинг хотираси ёш ўтган сари маълум маънода камайиб боради. Бу ҳол табиий. Лекин, айнан қаришни секинлаштирадиган бир қанча жиҳатлар борки, улар амалга оширилса, хотира камайиши ўрнига уни кучайтиради. Улар қуйидагилар: мевасабзавотлар, полиз маҳсулотлари, кўкатлар, шарбатлар, сут ва сут маҳсулотлари, ундириб чиқарилган барча турдаги донлар, уруғлар, лавлаг, нўхат, балиқ, курка, қўй гушти, доривор гиёҳлар, асал, асал маҳсулотлари, айникса, асалари сути, писта, зайтун, кунжут ёллари, кунжут дони, бедана тухуми, кепакли нон, зогора нон, жийда нон, ширмой нон, дўлана, наъматак, кўк чойлар, зарчавалар, денгиз тузи, шунингдек, ҳаммом, спорт, тоза ҳаво.

Лекин, шундай нарсалар ҳам борки, улар маълум маънода инсоннинг қаришини тезлаштирувчи деса бўлади. Уларни билиб қўйган ҳам яхши. Масалан, қовурилган овқатлар (балиқ бундан мустасно), ҳайвон ёллари, қандолатчилик маҳсулотлари, турли кремли пишириқлар, тозаланмаган гўштлар, оқ нон, юмшоқ-иссиқ нонлар, барча турдаги спиртли ичимликлар, чекиш, кока-кола, фанта, лемонад, пиво каби салқин ичимликлар, хотинбозлик, маишатта берилиш, ҳаммомга бормаслик, бепарволик, ҳеч нарсага қизиқмаслик кабилар.

ОЛТИНЧИ БЎЛИМ

**Узоқ умр кўриш сирлари*

**Юракни ёшартириш мумкинми?*

**Қандай чой ичиш керак?*

**Суякни мустаҳкамлаш сирлари*

**Бадантарбия хосияти*



НОНУШТА ВА УЗОҚ УМР

Нонушта – тўғри овқатланиш борасидаги биринчи қадам. Кундалик соғлом ҳаёт бўлишини бошлаб берувчи омил. Нонуштанинг қандай бўлиши тушлик ва шомлик таомларнинг таркиби ва ҳазмига таъсир кўрсатади.

Эрталабки нонуштадан олдинроқ наҳорлик бор. Наҳорлик – нонуштага кириш учун, уни бошлаш учун ўта муҳим. Лекин қизиғи шунки, наҳорлик қилишдан олдин, уни бошлаб берувчи сахарлик бор. Ўша сахарликни амалга оширгач, наҳорликка ўтилади.

Демак, нонушта қуйидаги босқичлардан иборат:

1. Сахарлик;
2. Наҳорлик;
3. Нонушта.

Сахарликда (соат 5 ларда) уч пиёла толий сувга бир ош қошиқ тарёк асалдан солиб, аралаштириб ичиб олиш керак. Толий сув нима? Сиз чойгумда сувни ўтга қўйиб, қайнатдингиз ва уни совутдингиз. Сиз энди у сувни совуттичнинг музхонасига қўйиб, музлатиб, сўнг уни олиб қўйдингиз. Маълум вақтдан сўнг у эриб, уй ҳароратига келиб қолади. Бундай сув толий сув деб аталади.

Маълумки, чойгумдаги сувни қайнатганингизда, ундаги зарарли хлор йўқ бўлади. Лекин сувда ҳали одам учун зарарли бўлган яна бешта унсур бор. Улар сув қайнатилганда йўқ бўлмайди. Шунинг учун қайнагандан сўнг совитилган сувни совиттичнинг музхонасига қўйиб музлатдингиз, сўнг олиб қўйдингиз, муз эриб, сувнинг кўриниши ҳам ўзгаради, у анча тиниқлашади. Шунда ундаги одам учун зарарли бўлган бешта унсур ҳам йўқ бўлиб, сув тирик сувга айланди. Энди у сув энг мусаффо, тоза сув – толий сув бўлиб

қолди. Сиз энди ўша толий сувга тарёк асалдан 1 ош қошиқ солиб, аралаштириб ичдингиз. Тарёк асал қанақа асал? Агар асал 5 хил, 7 хил, 9 хил, 11 хил гуддан олинган бўлса, у тарёк асал дейилади.

Масалан, 5 хил гуддан олинган 5 хил асал аралаштирилса, тарёк асал ҳосил бўлади. Сиз 1 ош қошиқ тарёк асални толий сувга аралаштириб ичганингизда, меъдага тушган асал бешга бўлиниб кетади. Бир хил асал ўлкани – нафас йўллари яхши даволовчи бўлганлиги учун, ўпка томон йўл олса, иккинчи хил асал ошқозон-ҳазм йўллари бўйлаб кетади. Демак, ҳар бир хил асал ўзининг “кўчасига қараб йўл олади”. Нағижанда, сизнинг ҳамма ички, ташқи аъзоларингизнинг ҳар бири ўзига хос ва мос асал билан таъминланади. Хўш, нима учун асал сахарликда истеъмол қилиниши керак деган саволнинг туғилиши табиий ҳол. Чунки асал фақат оч қоринга истеъмол қилиниши керак.

Асални овқат билан ёки нон билан истеъмол қилиш зарар. Асални ҳам, қовунга ўхшаб, ўзини сув билан ёки чой билан истеъмол қилиниши мақсадга мувофиқ бўлади. Асални сахарда истеъмол қилганингизда, у нонуштага баданингизга сингиб даволашга ўтади.

Толий сувга келсак, у ошқозон, ичак деворларини ювиб, нонуштага жой тайёрлайди. Бу ҳол нонуштанинг тез ва яхши сингишига – ҳазм бўлишига замин ясайди. Шунда ошқозон-ҳазм деворларидаги шира чиқарувчи безлар ювилиб, овқатга шира чиқаришга шайланади.

Энди сиз, сахарликка ўтишингиз мумкин. Сахарликда 3 ош қошиқ (40 г) зайтун ёғи ичишингиз маъқул. Зайтун ёғи ҳамма аъзоларингиз учун ҳам овқат, ҳам даво. Зайтун ёғидан сўнг 100 г творог истеъмол қилинг. Уни ўз мақомида тайёрланг. Яъни творогга 1 ош қошиқ шакар қўшиб, истеъмол қилинг.

Творог жигарингиз учун ҳеч бир бошқа нарса билан алмаштириб бўлмайдиган сеvimли озуқа. Нонуштада жигарга творог бериб уни эрталабдан “хурсанд” қиласиз. Жигар инсон учун энг асосий ва муҳим аъзо эканлигани унутманг.

Ана энди, нонуштага ўтирсангиз ҳам бўлади. Халқ таобати нуқтаи назаридан нонуштада нималар истеъмол қилиш, қанчадан истеъмол қилиш муҳим ўрин тутади. Эрталаб инсоннинг ички ва ташқи аъзолари эндигина уйқудан туради. Улар ҳали тўлақонли ҳаракатга ўтмайдилар. Шунинг учун эрталаб бадантарбия билан шуғуланиш, бу вужудингизга нисбатан зўравонлик, кўполлик қилиш бўлиб, соғлиқ учун зарар. Бу бутун дунёнинг хатоси. Шунга кўра, нонушта ҳам ўзининг нозик кўринишига эга.

Нонуштада бир сиқим кишиш, бир сиқим бодом, 3-5 та ёнғоқ 1-2 бурда суви қочган нон ва 4-5 пиёла кўк чой ё наъматак чой, ё дўлана чой ичилади.

Нон масаласига тўхтасак, инсон учун энг фойдали нон, бу кепакли нон, бозорда кепакли нон сотилмайди. Демак, дўконнинг кепакли оқ ёки қора нони маъқул.

Нега энди албатта кепакли нон, ахир дўконнинг кепакли йўқ, чиройли оқ нонлари, бозорнинг кетворган ўта оқ, хилма-хил нонлари-чи, деган савол туғилади. Ўта оқ нон, хоҳ дўконники бўлсин, хоҳ бозорнинг турли оқ нонлари бўлсин одамга зарар! Ҳатто одамда ўсма дардини пайдо қилиши мумкин!

Бир сиқим майиз эрталаб юрагингиз учун айна мундао. Юракни энг яхши кўрган овқати, меваси – бу кишиш, умуман узум. Ёнғоқ мияни озиклантирувчи асосий манба. Тўғри, ёнғоқ ҳамма бошқа аъзоларингиз учун ҳам ўта муҳим. Лекин, инсондаги энг азиз аъзо бу бош. У ҳамма ишни бажаришда буйруқчи марказ.

Бодомга келсак, авваламбор у мушакларингизнинг озуқаси. Шунингдек, у қонингизни ҳар томонлама яхшилайтиради ва бошқа аъзоларга ҳам фойдаси оз эмас. Бодом меъдангизни тўқ тутади.

Тўғри, нонушанинг бошқа турлари ҳам оз эмас. Лекин, бизнинг фикримизча, халқ таобати нуқтаи назаридан қараганда, изоҳланган нонуштани ҳар томонлама мукаммал деб биламиз. Биз изоҳлаган нонушта асосан, куз фаслига, қишга ва эрга баҳор фаслига яхши. Ёзнинг иссиқ ойларида нонуштада нон, хусайни узум, чой бўлиши мумкин.

Бизнинг изоҳлаган нонуштамизга кўшимчалар ҳам бўлиши мумкин. Масалан, 50 г пишлоқ кўшиш мумкин. Шунингдек, қиш фаслида бир сиқим тут қоқи, туршак кабилар билан бойитиш яхши бўлади.

Нонушта ўта энгил ва хазми осон, қувват бағишловчи бўлиши шарт. Нонуштада, масалан, нон билан қаймоқ еб, чой ичиш ҳам мумкин. Ёши 60 дан ошган кишилар нонуштада 1 дона тухумни илтиб ютсалар қувват береди. Нонуштада истеъмол қилинадиган кишишни, бодомни, ёнғоқни қайноқ сувда 2-3 марта ювиб ташланг. Бу чора ҳар эҳтимолга қарши яхши бўлади.

Халқ таобатида тўғри нонушта қилиш, тўғри овқатланиш усули билан бир қанча касалликларни даволаса бўлади. Шундай экан, уни тўғри нонуштадан бошлаган маъқул.

ТУШЛИКНИНГ ТАРТИБИ

Эрталабки нонушта тўйимли, мукаммал бўлганлиги туфайли, тушликда овқатланишга унча талаб бўлмайди. Шунга кўра, тушлик энгил бўлгани маъқул.

Шошилиб овқатланиш инсон соғлигига ўта зарар. Тушликда кўпроқ мева, сабзавотлар, полиз

маҳсулотларига зътиборни кучайтириш лозим.

Тушлик бир неча кўринишида бўлиб, ҳар ким ўзи учун улардан бирини танлаб олиши мумкин:

- а) хоҳлаган ҳўл ёки қуруқ мевалар билан нон, чой ичиш;
- б) аччиқ-чўчук, нон, чой ичиш;
- в) сутни 40 даражада иситиб, унга нон тўграб ичиш;
- г) тарвуз билан нон еб, чой ичиш;

Истеъмол қилинадиган нон, албатта, суви қочган кепакли нон бўлиши шарт. Жуда бўлмаганда, “серый” бухонка нон ҳам маъқул.

Чойларга келсак, хоҳлаган чойни ичиш мумкин, ҳатто, доғ (қайнаган) сув ҳам бўлаверади.

Тушликда ўта тўйиб овқатланмаслик лозим. Ёз пайтларида тушликда кўк чой кўп ичилади. Лекин ҳар бир чойдан 3-5 пиёлагина ичиш мумкин. Тўймасангиз, бошқа хил чойни ичишга ўтинг. Яъни, бир хил чойни 3-5 пиёладан ортиқча ичиш зарар.

Қовун истеъмол қилиш масаласига келсак, уни тушлик билан шомликнинг орасида ҳеч нарсаиз, ўзинигина истеъмол қилинади. Бу борада халқимизда бир мақол бор: “Қовун есанг сахар е, сахар емасанг захар е”. Бунинг маъноси, қовуни оч қоринга ўзини егин, бирор нарса билан кўшиб ема, дейилмоқчи.

Қовун ўта тўйимли полиз маҳсулоти. Шунинг учун, ҳатто, тушликда ўзини еб, чой ичса ҳам бўлаверади, ўша тушликка ўтади.

Тўғри овқатланиш борасида, тушликни ўз тартибида ташкил қилиш ўта муҳимдир.

Тушлик инсонни бир кунлик овқатланиш тартибида нонушта билан шомликнинг ўргасида бўлиб, тамадди қилиб кўйиш дегандай гап ҳатто, тушликни умуман ташкил қилмай, чой ичиш билан чегараланса ҳам бўлаверади.

ШОМЛИКНИНГ СОҒИҚҚА ТАЪСИРИ

Шомлик, инсоннинг бир кунлик овқатланишининг охириги муҳим нуқтаси ҳисобланади.

Шомликда одатда бирон бир суяк ёки куюк иссиқ овқат ташкил қилинади. Бироқ тўйлар бор, турли байрам, маросимлар, ўтиришлар, гаплар бор. Унда шомлик бутунлай бошқа тус олади. Биз бу рисоламизда оддий кундалик шомлик устида тўхталамиз.

Шомлик ҳаммага бир хилда бўлиши ҳам мумкин. Лекин, яхшииси уни ёшга қараб ташкил қилиш соғлиқ учун фойдали бўлади.

Айтайлик, болалар шомлиги, ўспиринлар шомлиги, ўрта яшарлар шомлиги ва қариялар шомлиги.

Шундай қилиб, биз куйида изоҳланадиган шомликни асосан ўрта ёшдаги одамлар учун деб биламиз. Ўрта ёшдаги одамлар жамиятнинг кўпчилигини ташкил қилади. Шунга қарамай, бу шомлик кенг омма учун ҳам маъқул бўлиши мумкин.

Шомликнинг муҳим асосини овқат билан бир қаторда ош кўклари, аччиқ-чўчук – шакароб, турп, бодринг, қалампир, олма сиркаси, зира, зирк, занжабил, қуркума кабилар ташкил қилиши лозим. Булар ичида ош кўклари деганимизда, сельдерей, петрушка, кўк пиёз, кашнич, укроп, кўк саримсоқ пиёз ва бошқа кўкатларни назарда тутамиз. Шомликнинг 30-40 % ни шулар ташкил қилиши лозим. Шунда шомлик тез, осон ҳазм бўлади.

Чойни яхшииси, шомликдан 30 дақиқа олдин ёки 30 дақиқа кейин ичган маъқул. Тўғри, бунга эришиш дарров бўлмайди. Лекин, меъдани аста-секин, шунга ўргатиш лозим. Шунда, ошқозон ҳазми осонлашади.

Ўзбекларни ошпаловини яхши кўришини ва уни пиширишда дунёда “ўстаси фаранг”лигини кўпчилик мамлакатларда билишади.

Ҳа, паловхон тўрани кам деганда 20 хил тури мавжуд. Ҳар бирининг ўзига хос ва мос кўриниши, мазаси, тайёрлаш ва пишириш услуби бор.

Паловнинг қуввати ўта кучли экани, унинг ошқозон-ҳазм йўллари учун жуда оғир овқатлиги маълум. Лекин ош истеъмол қилинганидан кейин, ичиладиган кўк чой паловнинг куч-қувватини – калориясини яхши парчалаб, унинг қувватини инсонга зарар бермайдиган даражада муътадиллаштириши ҳам аниқланган.

Паловни ҳар куни истеъмол қилиш, зарар бериши мумкин, “меъёр” сўзини унутмаслик лозим. Чунки “меъёр” умрни узайтиради, кундалик ҳаётни бекзайди, меҳнат унумини оширади, касал бўлишга йўл қўймайди.

Энди шомликка қайтайлик. Шомликда паловхон тўрага алоҳида тўхтадик. Уни қандай тайёрлашни рисоламизнинг ўғитлар бўлимида бердик.

Суюқ овқатларга келсак, у оиланинг хоҳишига қараб танланади. Ҳар куни ҳар хил суюқ овқат бўлгани маъқул. Суюқ овқат пиширилган куни қуюқ овқат пиширилмагани тўғри бўлади. Чунки, ётишда ўта тўқ бўлиш зарар.

Суюқ овқатларнинг хилларига келсак, уларнинг сон-саноғи йўқ. Оила аъзолари озгин, ориқ бадан тузилишда бўлса, унда тез-тез суюқ хамир овқатлар бўлгани яхши.

Албатта, ҳар куни иссиқ овқат пишириш шарт эмас. Айтайлик, бир кун иссиқ овқат пиширмай, қатма-совуқни (холодец) нон, аччиқ-чучуқлар билан еб, чой ичиш мумкин. Қатма-совуқни молнинг олди оёғидан тайёрлаган маъқул. Унга саримсоқ пиёз, сабзи кабилар солиб тайёрланади ва бу овқат қувватли, тўйимли, енгил овқат ҳисобланади.



Яна бир куни иссиқ овқат пиширмай, терма (винегрет) тайёрлаб, уни нон, турли мева, сабзавот шарбатлари билан истеъмол қилиш мумкин. Кам бўлса, мева-сабзавот, полиз маҳсулотларидан истеъмол қилиш мумкин. Шунингдек, оилада бир кунни балиқ куни деб эълон қилиб, балиқни кимга қовуриб, кимга ман-ти қозонда бугда пишириб, кимгадир уни отошдона (духовка)да пишириб бериш мумкин. Балиқни турли аччиқ-чучуқлар, кўк саримсоқ пиёз билан, нон билан истеъмол қилиш мумкин.

Ҳатто, баъзи куни турли ширинликлар, мевадан тайёрланган торт – пишириқлар, полиз маҳсулотларини еб, чой ичиб ухлаш ҳам мумкин. Шунда, ошқозон хазм йўллари дам олади, инсон соғлиғи учун ўта фойда холос.

Ош – палов пиширганингизда фақат пиёзнингиз қовуриг. Сўнг сув қўйинг. Ана энди ўша сувга гўшт, сариқ сабзи ва бошқа масаллиқларни солиб қайнатинг, сўнг ивитилган, ювилган гуручни солиб, ошни дамланг. Лекин ошга солмоқчи бўлган гуштингизни аввал бошқа қозонда сувда қайнатинг ва кўпигини то тугаб кетгунча олиб турунг, сўнг сувини тўкиб, гўштни совуқ сувда чайқаб, сўнг ош пиширилаётган қозонга солинг.

Сабзини ҳам аввал 3 соат совуқ сувга солиб қўйинг, сўнг уни олиб, арчиб, туғранг. Энди уни ҳам бошқа қозонда сувда бир қайнатиб, сувини тўкиб, сабзини бошқа сувда чайқаб, сўнг ош пиширилаётган қозонга солинг.

Шунда сабзидаги селитра чиқиб кетади. Шунча ош пиширсангиз, ошингиз экологик тоза ош бўлади. Бундай ош ҳамма учун қони фойда.

ҚАНДАЙ ЧОЙ ИЧИШ КЕРАК?

Тўғри овқатланиш борасида, чой истеъмол қилиш, муҳим ўрин тутади. Чой инсон ҳаётида ҳар кунги но-нуштада, тушликда, шомликда истеъмол қилинадиган суяқ озуқа ҳисобланади.

Чойнинг жуда кўп турлари бўлиб, уларнинг ҳар бири инсон соғлигига ижобий таъсир қилади. Шунингдек, баъзи бир чойлар касалликларни даволашда ҳам қўлланилади.

Соғлом одам барча турдаги чойларни истеъмол қилиши мумкин. Инсон истеъмол қиладиган нарсаларни еб-ичишининг маълум қонун-қоидалари, тартиблари бўлгани каби, чойнинг ҳам ўзига хос ва мос истеъмол қилиш йўллари бор, унинг ҳажми, меъёри мавжуд. Уларни билмаслик оқибатида ичилаётган чойдан касаллик орттириб олиш ҳам ҳеч гап эмас.

Халқ табобати инсон ҳар куни бир хил чой ичишни тавсия этмайди. Масалан, кун бўйи кўк чой ичиш бўйрак, ошқозон ўпка ва бошқа аъзоларга ҳам зарар бериши мумкин. Ёки айтайлик, сурункасига дўлана чой юракка яхши бўлгани билан, бўйракка зарар бериши мумкин. Шунга кўра, халқ табобати бир ҳафтада қўйдаги тартибда чой истеъмол қилишни тавсия қилади: кўрсатилаётган чой турларидан бир кунда 3-4 пиёла ичиш, чанқоқ босилмаса, бошқа хил чой ичишга ўтиш лозим:

- а) кўк чой;
- б) қора чой;
- в) наъматак чой;
- г) шафтоли қоқи, олма қоқидан чой;
- д) дўланадан чой;
- е) жийда пўстлоғидан чой;
- ё) доғ (қайнаган) сув – чой ўрнида.

Бу чой ичишдаги умумий тартиб. Лекин уни ҳар ким ўзича ўзгартириши мумкин. Бу чойлардан бошқа чойлар ҳам бор. Масалан, турли шифобахш гиёҳлардан чойлар дамлаб ичиш мумкин. Шунингдек, куритилган мевалардан, уларнинг пўстлоқларидан ҳам чой дамлаб ичиш мумкин. Масалан, тут қоқидан, ўрик қоқидан чой ва ҳоказо.

Нонуштада мевалар билан нон ва чой ичилади. Лекин, тушликда ёки шомликда овқат билан биргаликда чой истеъмол қилиш яхши эмас. Ё овқатдан бир соат олдин ёки бир соат кейин чой истеъмол қилиш маъқул.

Турли дардларга чалинган одамлар қандай чой истеъмол қилишини, уни даволоччи врач и ёки табиби билан келишган ҳолда хал қилиши лозим. Бунинг сабаби қандай чой ичаётганлигимизнинг муолажага бево-сита алоқаси борлигида.

Халқ табобати чой сифатида қаҳвадан фойдаланишга қўшилмайди, чунки қаҳва қуввати паст наркотик ва у мушакларга зарар.

Чойларни мевалар, полиз маҳсулотлари билан ҳам ичиш мумкин. Масалан, лимон билан. Қандай чой ичилишидан қатъи назар, уни ўта иссиқ ҳолда ёки ўта совуқ ҳолда ичиш зарарлидир.

Чойни ичганда шимириб эмас, хўплаб ичган маъқул. Совуб кетган ёки туриб қолган чойни иситиб ичиш зарарлидир. Чойнинг шамасини сузиб ичиш лозим. Шама ҳазм бўлмайди. Ўта аччиқ дамланган чой ошқозон-ҳазм йўлларига зарар ва кўнгилни айнитади. Чойларга муз солиб ичиш бизнинг иқлимимизга мос келмайди, яхшиси уни илиқ ҳолда ичган маъқул.

Чойлар нон ва нон маҳсулотлари (печенье, торт, кекс ва ҳоказо) билан ҳам ичилади. Шунингдек, сут, асал, новвот билан ҳам ичиш мумкин.

НОН ЕЙИШ ТАРТИБИ

Нон инсон саломатлиги учун энг керакли озуқа. Нонни истеъмол қилиш урф бўлган халқ учун ноннинг ўрнини босадиган ҳеч нарса йўқ. Нон инсонга умумий соғлиқ беришидан ташқари, бош мия фаолияти учун энг муҳим озуқа.

Нон деярли ҳамма овқатлар билан истеъмол қилинади. Шунингдек, мева-сабзавотлар, кўкатлар, полиз маҳсулотлари (қовундан бошқа), турли ширинликлар билан ҳам истеъмол қилинади.

Нон ҳақида бир эмас, бир неча ўнлаб рисолалар ёзиш мумкин. Бироқ биз бу рисоламизда ноннинг халқ табобатига алоқадор томонлари ҳақидагина тўхталамиз холос.

“Ошдан кейин нон суннат” деган гап бор ва бунга қадимдан амал қилиб келинади. Паловдан сўнг нон ейилади. Сабаби нон, ош ҳазмини уюштирувчи омил, воситачи сифатида хизмат қилади. Замонавий тиббиёт тили билан айтганда нон ошнинг ҳазм бўлишига тоғализатор – ҳазмни уюштирувчи бўлиб хизмат қилади.

Шунингдек, нон билан бирга истеъмол қилинмайдиган баъзи бир озиқ-овқатлар ҳам бор. Масалан, нонни қовун билан истеъмол қилиш халқ табобати нуқтаи назаридан яхши эмас. Шунга кўра, ўзбек халқ мақолларидан бирида: “Қовун есанг сахар е, сахар еманг, захар е” – деб айтилади. Бунинг маъноси шуки, қовунни бирор нарса билан ема. дейилмоқчи. Шунга кўра, қовунни оч қоринга фақат ўзини еб, 2-3 соат ўтмагунча, бошқа нарса ейилмайди. Лекин чой ичиш мумкин.

Асал ҳам нон билан истемол қилинмаганлиги маъқул.

Халқ табобатида нимани нима билан истеъмол қилиш, қачон истеъмол қилиш, қанчадан истеъмол

қилишнинг маълум қоидалари, тартиблари мавжуд. Бундай тартиб замонавий тиббиётда ҳам бор. Бу қоида, тартибларни билмаслик турли касаликларни келтириб чиқаради.

Нонларнинг ўзини истеъмол қилиш масаласи ҳам, ўта муҳим. Масалан, юмшоқ нон, айникса, иссиқ нон одамнинг соғлигига зарар. Ақсинча, суви қочган нон, қаттиқ нон инсон соғлигига фойда. Тишингиз йўқ бўлса, ивитиб ейиш мумкин. Нон қуриганда ундаги хамиртуруш қуриydi – бу яхши.

Ўта оқ нон инсон саломатлигига зарар. Кепакли оқ нон инсон соғлигига ўта фойдали, шўр нон одамга зарар. Дўкон нонларига қоида бўйича 1 кг хамирга 4 г туз тушади. Бундай нон одам соғлигига зарар эмас.

Бозор нонларининг 1кг хамирига 20-25 г баъзан ундан ҳам кўп туз тушади. Бу инсон соғлигига ўта зарар. Танدير сомсанинг 1 кг хамирига 30-35 г туз тушади. Бундай сомса инсон соғлигига ўта зарар.

Қуйиндиси бор нон ҳам соғлиқ учун хавфли.

Ноннинг турларига келсак, у деярли ҳамма донлардан таёрланади. Масалан, бугдой, арпа. маккажўхори ундан тайёрланган нонлар. Шунингдек, нонларни турли мева, сабзавотлардан қўшиб таёрласа ҳам бўлади. Масалан, зогора нонга ошқовоқ, пиёз солиб тайёрланса, бундай нон ҳам ширин, ҳам даво бўлади.

Ўзбекистонимиз бир ажойиб ўлкаки, ҳар бир шаҳарнинг, туманнинг ўзига хос ва мос нони бор. Уларнинг нонлари бир-биридан кўп жиҳатдан ажралиб туради. Еб кўрсангиз, ҳаммасининг ҳам ўзига хос ширин, ёқимли таъми бор. Яна қизиғи шуки, ҳар бир жойнинг нонининг ўзига хос шакли-шамойиллари бор. Рангларини ҳам бир-биридан ўзгача бўлади.

Нонлар тайёрлаш услубига қараб ҳар хил номлана-

ди: оддий ёпган нон, патир нон, гижда нон, ширмой нон, чевати нон ва ҳоказо.

Биз бу борада ширмой нонга бироз тўхталмоқчимиз. Ширмой ноннинг таркибида бугдой уни ва туюлган нўхат бўлади. Ширмой нонга туз деярли тушмайди. Шунинг учун бўлса керак, инсон саломатлиги учун ширмой нон энг фойдали ҳисобланади.

Патир нонга келсак, у ҳам инсон соғлигига фойдали нон. Патирга жизза, пиёз, ёғ солиб тайёрлаш мумкин.

Ҳар бир нон қандай номланишидан катъи назар, инсонга керакли бўлган муҳим озуқа. Шундай экан, нон пиширувчиларга иккитагина тавсиямиз бор. Биринчидан, қандай нон тайёрламанг шўр бўлмасин. Яъни 1кг хамирга 4 граммгина туз тушсин. Бу илмий асосда белгиланган ўлчов.

Иккинчи тавсия: ёпилган нонларнинг ҳаммаси кепакли бўлсин. Шунда нонлар инсон саломатлигига зарар етказмайди. Кепаги йўқ, ўта оқ нон ўсма (рак) дарадини келтириб чиқариши мумкин. Шунингдек, тузнинг нонда меъридан ортиқчаси бошқа касалликларни келтириб чиқаради. Оллоҳ бандасига ҳамма имкониятларни яратган, вазифамиз уни амалга оширишдир.

Агар бу борада хато қилмай нонни тайёрласак ва истеъмол қилсак, унда бу неъмат бизга соғлиқ, омонлик келтиради. Борди-ю бу ишда хатога йўл қўйсак, ўзимизга зарар келтирамиз. Пулга дардларни сотиб олган бўламиз. Нон Оллоҳ томонидан бандаларига яратилган ризқ-насиба. Уни тўғри тайёрлаш ва ўз тартибида, мақомида яшаш. пишириш ва айнқиқса, ўз қондаси билан истеъмол қилиш, бизнинг бурчимиздир.

САРАТОН ЧИЛЛАСИ ҚОНУНИЯТЛАРИ

Ёз ойида саломатлик анча яхшиланади, хасталиклар чекинади, лекин чилла ойида ўзига хос кун тартибига риоя қилиш керак.

Ёзнинг яхши фазилатларидан бири у одамларнинг озиқ-овқатга бўлган иштиёқини бироз сусайтиради. Тўғри, суяқликка бўлган иштиёқ ошади. Бироқ, бу ҳол банддаги сувни тез-тез алмашишига ички, ташқи аъзоларининг ювилишига сабабчи бўлади. Бу зарарли эмас.

Ёз ўзининг бутун борлиги, инсонга ҳаётбахшлиги, фақат фойдалилиги билан бошқа фасллардан фарқ қилади.

Йил фаслларининг ўзига хос ва мос фазилатлари, феъл атвори, қонун-қоидалари, тартиблари борки, уларга риоя қилиш ниҳоятда муҳимдир. Кимки қолддан чиқиб кетгудек бўлса, ёз уни жазолайди. Баъзан, “шундай иссиқда ҳам одам шамоллайдими?” ёки “шундай иссиқда ҳам йўталасанми?” деб қўйишади.

Ёз чилласида инсон ўзини қандай тутиши, ишлаши, овқатланиши, ухлаши ва дам олишини билиш асосий ҳаётий масала ҳисобланади.

Келинг, тавсияларни келажак ғунчалари болажонларимиздан бошласак. Ўзингизга маълум, йилнинг бошқа фаслларига қараганда ёзда болаларимиз яйрайди, кўп ўйнашади, кўп ҳаракат қилишади, дам олишади ва айнқиқса, тез-тез чўмилишади.

Шунга кўра, биз болажонларимизга ёзни қандай ўтказишлари кераклигини айтмоқчимиз.

1. Эргалаб болалар енгил нонушта қилишлари лозим. Унда творог, иссиқ, ширин кўк чой ёки қуйилтирилган суддан ширчой, суви қочган нон, мева, сабзавот, сариеғ, пишлоқ бўлгани яхши.

2. Тушлиги қовурилмаган, сабзавотли, қиймали, суяқ овқат, (шўрва, карам мастава, мошхўрда, пиёва,

лағмон, чучвара) қатик, сузма, мевалар ва мева шарбатлари (масалан, ўрик шарбати), суви қочган нон, чой бўлиши мумкин. 3. Кечки овқат – қовурилмаган ёки фақат пиёзигина қовурилган куюк ёки суюқ овқатлардан бири бўлиши лозим. Масалан, ширгуруч, шавла, қора бугдойдан шавла, палов, манти, пайчоқ-туёқ, хасил, калла гўшти кабилар. Шунингдек, мевалар, сабзавотлар, ош кўкатлари, аччиқ-чучуклар, нон, кўк чой ва шарбатлар бўлиши мумкин.

4. Кечаси болаларни тинч ва ором олиб ухлашларини ташкил қилиш лозим. Иложи борича улар очик хавода, пашшахона ичида ухлашсин. Тунда улардан 1-2 бор хабар олиш лозим. Болалар ёзда 10-12 соат ухлашлари керак.

Ёзда болалар чўмилишни хуш кўришади. Шунда улар фақат кўлоб сувларда кеч соат 4-5 дан сўнг чўмилишларини ташкил қилиш мақсадга мувофиқ бўлади. Шунингдек, ёғиш олдидан чашма (душ)нинг чаптирилган илиқ сувида, совун билан ювинишлари лозим.

Ёзда болаларни бош кийимда, енгил шиппақда, эғнида иштонча билан офтобда ўйнашларини, юришларини ташкил қилиб, уларнинг баданларини офтобда тоблаш яхши натижа беради.

Ҳамма учун, шунингдек, ёшларимиз ва ўрта яшар одамлар учун ёзда озми-кўпми вақт топиб, баданларини офтобда тоблаб, қорайтирсалар соғлиқлари учун фойдадан ҳоли бўлмайди.

Ёз бўлса ҳам кунда иссиқ чашмада чўмилиш билан бир қаторда ўн кунда бир ҳаммомга тушиб туриш ўта фойдали. Шунингдек, ҳар ким ўз имкониятига, вақтига қараб кўлоб сувда кеч соат 4-5 дан сўнг, узоқ сузиб чўмилиши айни муддао бўлади.

Жамиятимизнинг бойлиги, фахри бўлмиш, хурматли кексаларимизни асраб-авайлаб, эъозлаб ёзни яхши ўтказишларига ҳамма шарт-шароитларни яратганимиз маъқул.

Кексаларнинг нонушта тартиби икки-уч хил бўлиши мумкин. Масалан, қаймоқ билан нон ёки узум билан нон, чой. Хоҳловчилар қуюлтирилган сутдан тайёрланган ширчойни нон билан истеъмол қилиши мумкин. Ёки асал билан нон, чой. Ҳар ҳолда нонушта енгил бўлгани маъқул.

Тушлик улуғларимиз учун одатда ярим коса бирон суюқ овқат, нон, чой, мева ва сабзавотлардан иборат бўлади.

Ёши улуғ кексаларимизни кечки, ёғиш олдидан истеъмол қиладиган овқатлари енгил, хушбўй, тез ҳазм бўладиган мазали таомлар бўлмоғи лозим. Шомлик суюқ ёки куюқ овқатлардан бири бўлиши мумкин. Масалан, пиёва, палов, шўрва, олчали, ўрикли, ёғли ичакли – шавла бўлиши мумкин.

* * *

Саломатлик борасида инсонга, асосан, учта нарса муҳим:

1. Тўғри овқатланиш.
2. Бадантарбия.
3. Танани озода тутиш.

Ҳар бир одам, қайси касбда фаолият кўрсатмасин, шу учта нарсага амал қилса, уни ҳар кунги, эртанги ва келажақдаги режалари, орзу-истаклари амалга ошавради. Энг муҳими, у касалга чалинмай, доимо бардам юради. Баъзи одамлар “тўғри овқатланишим мумкин, баданимни тоза тутишим ҳам мумкин, бадантарбияга вақтим йўқ”, деб айтишади. Бу энди баҳона. Лекин

масала шундаки, у ўз кундалик ҳаёт тарзини тўғри ташкил эта билмайди. Унинг назарида бадантарбия вақтини кўп олиб қўяётгандек туюлади. Бундай одамларга ажойиб бир тавсия борки, у кундалик иш тартибига асло зиён келтирмайди.

Айтайлик, кеч соат 22 дан то 24 гача бўлган вақтини бадантарбияга берганида ҳеч бир зарар кўрмайди. Шунда у қаттиқ ухлайди, истеъмом қилган овқатлари яхши ҳазм бўлади, эрталаб эса ўзини бардам ҳис қилади.

Бу одатни у ўз ҳаётига киритиб олгунча, бир ой қийналади. Чунки, бошида бадантарбиядан кейин уйқу қочади, киши ўзини лоҳас сезади ва ҳоказо. Лекин бу ҳол баданни янги ҳаётга мослашиш, кўникиш даврида бўлиши мумкин бўлган табиий бир ҳолдир. Ҳамма нарса мақсадга, ҳаракатга, интилишга боғлиқ.

Баъзи одамлар кундалик иши жисмоний эканлиги учун “бадантарбия қилмасам ҳам бўлаверади”, деган ҳаёлга боради. Тўғри, жисмоний меҳнат маълум даражада бадантарбия ҳисобланади. Лекин бадантарбияни бажараётгандаги жисмоний меҳнатдаги ҳаракатдан тубдан фарқ қилади.

Бадантарбияни бажараётгандаги ҳиссиёт жисмоний бажарилаётгандаги ҳиссиётдан, руҳий ҳолатдан мутлақо фарқ қилади.

Жисмоний меҳнат билан шуғулланувчилар бадантарбия билан ҳам шуғуллансалар, улар жисмоний меҳнатларини осон, эркин, чарчамай бажаришларига имкон туғилади, соғлиги янаям зиёда бўлади.

Бадантарбия билан фақат ақлий меҳнат кишилари шуғулланади, деган фикр, нотўғри.

Таобат қонуниятлари, қоидалари ҳамма учун баб-бабробар фойдалидир. Хўш, у қандай бадантарбия

эканки, кеч соат 22 дан 24 гача бажариш мумкин бўлса. Соат 22 дан то 23 гача уй ичидами, йўлақдами, айвондами, ҳовлидами иш қилиб, қаерда бўлса ҳам секин лўкиллаб бир соат мобайнида югуриш, сўнг 23 дан 24 гача ўзи билганича гимнастика машқларини бажариш мумкин. Бунда ҳар бир рақамли машқ (қўл ёки оёқ ҳаракати) 3 дан 4-5 дақиқача қайта-қайта такрорий бажарилади. Сўнг бошқа кўринишдаги рақамли машққа ўтилади ва у ҳам 3 дақиқадан 4-5 дақиқача бажарилади. Соат 24 га боргач, машқ тугаб, илиқ сувда енгил чўмилиб, уйқуга ётилади.

Албатта, ҳамма учун кеч соат 22 дан 24 гача бадантарбияни бажариш шарт эмас. Кимдир бу ишни эрталаб 6 дан 8 гача бажариши мумкин. Масала шундаки, бир кеча кундузи ўзига маъқул соатларда бажариши мумкин.

НОННИНГ ХОСИЯТЛАРИ

У – ҳамма неъматлар ичида энг улуғи. Инсон учун асосий ҳаётий зарурият ҳисобланади. Иккинчи жаҳон уруши йилларида одамлар асосан нон-чой билан жон сақлашган. Нон ўрнини ҳеч бир бошқа неъмат боса олмайди. Шунинг учун ҳам, у билан боғлиқ жуда кўп ривоятлар яратилган.

Нон ҳеч қачон меъдага тегмайди ва у ҳамма овқатлар билан биргаликда истеъмом қилинади.

Инсоннинг фикрлаш қобилиятини устиришда буғдой энг асосий омил ҳисобланади. Ўтмишда айрим улуг алломалар гўшт, ёғни истеъмом қилмаганлар, лекин улардан ҳеч бири нондан юз ўгиришмаган.

Нонни халқ табиобати доимо суви қочган ва ҳатто қаттиқ ҳолатда истеъмом қилишни тарғиб этиб келади. Бунинг учун янги ёпилган нонни аввал совутиб, сўнг

ўраб қўйиш лозим. Нима учун суви қочган ёки қаттиқ нонни истеъмол қилиш яхши? Бунга сабаб – суви қочган ёки қотган нон, нон талқони ошқозон – ҳазм йўлларини яллиғланишдан сақлайди. Йўл-йўлакай турли шиллиқларни тозалаб кетади ва ҳазм деворларидаги шиллиқ ажратувчи безларга ҳам ижобий таъсир кўрсатади.

Қаттиқ ва суви қочган нонда ва айниқса, нон талқонида нонга солинган хамиртурушнинг ачитмалари йўқ бўлиб кетади. Ва аксинча, юмшоқ, айниқса, иссиқ нонда хамиртуруш ачитмаси кучли бўлиб, ошқозон – ҳазм бўлиш йўлларидаги шиллиқ безларига ўта салбий таъсир кўрсатиб, турли касалликларни келтириб чиқаради.

Баъзи бир хорижий журналларда нонга хамиртуруш солишини ҳатто зарарли деб ёзишмоқда. Бироқ бу ҳол нон ҳақида уларнинг илмий тушунчаси саёзлигидан далолат беради. Нонга хамиртуруш солинмаса, у кўпчимамайди, яъни хамир егилиб чиқмайди, яхши пишмайди, берч бўлиб қолади. Шунинг учун бу сўз кўчма маънога ҳам эга. хамиртуруш бирор нарсанинг асоси, пойдевори, бошланғич деган маъноларни ҳам англатади.

Хамиртуруш солинмаган нон човати, қотирма деб айтилади. Бундай нон нордон, баъзан аччиқ, мазаси йўқ, ҳазм бўлиши узоқ кечади, ични қотиради. Човати, қотирма – бу хамиртуруш йўқлиги учун ночор қолганда пишириладиган нондир.

Нонга хамиртуруш ўрнига нутрун (чой содаси) солинса, унинг нонлик хусусиятлари йўқолиб, бемаза ва ёзи йўқ, хиди йўқ нон бўлади.

Хамиртуруш нонга эстетик кўриниш ҳам беради, узоқ турадиган бўлади, нонга ранг бағишлайди, маза-

магга киргизади ва овқатларнинг ҳазм бўлишида фаол қатнашади. Нон истеъмол қилган одам ҳаддан ташқари озиб кетмайди. У ҳатто одам қонини кўпайтиради ва тозалайди. Хамиртурушли ноннинг яна бир қанча ижобий томонлари борки, улар бошқа неъматларда йўқ.

Шуни алоҳида таъкидлаб ўтиш жоизки, нонни қовуриб истеъмол қилиш ошқозон – ҳазм йўлларига ўта зарарлидир. Қаттиқ нонни намлаб, сўнг оташдонда қуритиб истеъмол қилинганда ҳам унинг қуввати кетади ва ошқозон – ҳазм йўлларига салбий таъсир кўрсатади.

ЗУЛУК ҚАНДАЙ ҚЎЙИЛАДИ?

Беморга зулук қўйиб даволаш ўзбек халқ табиобатида бир неча минг йиллардан буён қўлланиб келинади. Қўпчилик зулукнинг шифобахшлик хусусияти ҳақида эшитганларига асосланиб, зулукнинг қандай хасталикларга, қай тариқада қўйилишини яхши билмасдан фойдаланади.

Зулук асосан баданга, оёқ, қўлларга темирэтги тошганда қўйилади. Шунингдек оёқ томирлари бўртиб чиқиш хасталиги – тромбоблебит дардини даволашда қўлланилади. Бавосир касаллигида орқа авратнинг оғиз атрофидаги ўсмаларни йўқотишда ҳам зулук солиш жуда қўл келади. Қон босими хасталиги давомий тус олганда эса бемор бошининг икки чеккасига зулук солинса дард чекинади.

Зулук солишнинг бир қанча тартиблари, қонунқоидалари бор. Зулуклар шартли равишда икки хилга ажратилади: ҳалол ва ҳаром зулуклар. Ҳалол зулук махсус боқиб кўпайтириладиган зулукдир. Ҳаром зулук эса ариқ ва ботқоқларда табиий кўпаядиганлари. Иккаласи ҳам бир хил вазифани бажаради, яъни ба-

дандаги қонни сўриб олади. Фақат, ҳаром зулукнинг думи очик, яъни тешик бўлади. Бу зулукни қўяётганда думини қора ип билан боғлаб қўйиш керак, оқ ип билан боғланса сўрмай қўяди. Агар думи боғланмаса сурган қонни думидан чиқариб юбораверади ва тўйиб, тишлаган жойидан ажралиб тушмайди. Ҳеч топилмаган да зулукни икки марта ҳам ишлатиш мумкин. Қондан тўйиб тушган зулукни қўлга солсангиз ютган қонини қайт қилиб ташлайди. Ювиб яна ишлатиш мумкин. Лекин бу сафар тишлаган жойи қаттиқ оғрийдди. Баҳорда, ўрик довучча пайтида зулук қўйилса тишлаган жойи оғримайди.

Зулук қўйилаётган бемор кўрқса, сесканса қон қочади ва зулук “тишламайди”. Ишлатиб бўлинган зулукни кўмиб ташлаш лозим. Ҳар қандай муолажа каби зулук ҳам ихлос билан қўйилиши керак. Қадимдан табибларимиз беморга зулук қўяётганларида зулукка гапиришган, мурожаат этишган. Тахминан мана бу тарзда: “Зулукжон, сен Худо томонидан одамлар хасталигига даво бўлиш учун яратилгансан. Биз сени яхши кўраимиз. Сенинг ана шу беморнинг хасталигига даво бўлишингни сўраймиз. Ҳаром қонни сўриб ташла ва бизга ёрдам бер. Биламизки, сен хастага шифо бўласан. Зулукжон, биз сендан розимиз ва раҳмат айтамыз”.

Баъзан зулук тишлаган жойдан қон оқиши тўхтамаслиги мумкин. Бундай ҳолларда қон оқаётган жойга чала куйдирилган пахта босиш лозим.

ЮРАКНИ ЁШАРТИРИШ

Инсон ички ва ташқи аъзоларини яшартириши керак. Шундагина, узоқ унумли умр кўради ва кам касал бўлади. Айтайлик, буни юракни ёшартиришдан бошлашасак. Илмий хулосалар бўйича, юрак 100 йил яшашни аниқланган. Шунинг учун сиз доим паспорт ёшингизга нисбатан юрагингизни яшартириб боришингиз маъқул бўлади. Бу борада энг муҳим тадбирлардан бирини изоҳлаймиз.

Ҳар куни ухлаш олдидан уй ичида 1 соат секин, лўкиллаб югуринг. Ётишдан олдин бир сиқим қора кишимини оз-оздан узоқ чайнаб, атала бўлгач, ютинг. Қундалик чойингиз дўланадан, наъмагақдан, валерианадан, ялпиздан, мойчечакдан, арслон-қўйруқдан, кўк чойдан, олма қоқидан бўлиб, ҳар биридан 1 чой қошиқдан олиб, 1 л. лик термосга дамлаб ичинг.

Америкалик замонавий тиббиёт фанининг олимидоктор Поль Брегг бизнинг зомондошимиз эди. У денгизнинг баланд тўлқинларида сузиш спортига қатнашиб, 95 ёшида фожиали ўлимга учраб, дунёдан кўз юмди. У тириклигида қолдирган васиятига кўра, докторлар унинг ички аъзоларини очиб, уларнинг ёшини аниқлашди. Шунда унинг ички аъзолари 25 дан 30 ёшгача бўлган йигитларники каби эканлиги аниқланган.

Демак, ички аъзоларни ёшартириш илмий асосга эга бўлгани ҳақиқат.

Менинг фикримча, ташқи аъзоларни ҳам ёшартириш мумкин. Масалан, инсон терисига маълум муддатга зайтун ёғни суркаб, ишқаб, едирворса терини ва тери остидаги кўп миллионлик ҳужайраларни ҳам озиклантириш, ёшартириш мумкин.

ҚОРИННИ ЙЎҚОТИШ

Қорин ортиқча чиқиб кетган бўлса, вазн мўтадиллигини бузади. Вазнининг керагидан ортиқчаси турли хил касалликларни келтириб чиқаради. Қорин борлиги қон босими, қанд, ўсма касалликларининг келиб чиқишига шароит туғдиради. Қорин борлиги умуртқага зўр келади, уни қорин томонга тортиб, қийшайтиради. Натигада умртқа бўғимларида гижалар пайдо бўлади. Қорин борлиги маълум маънода миянинг равон, тўла ишлашига ҳалақит беради. Шунингдек, ҳазм йўлларида турли дардларни келтириб чиқаради. Масалан, қуланж касалига чалиниш мумкин. Қуланж касали ўз навбатида бавосир дардини пайдо қилади ва ҳоказо. Демак, қориннинг ҳаддан ташқари катталashi иinson учун зарарли экан, унинг чиқиб кетишига йўл кўмаслик керак, борди-ю қорин чиқиб кетган бўлса, уни кич-райтириб, ростмана ҳолатига олиб келиш лозим. Тажриба шуни кўрсатадики, ҳаётда ортиқча қорин чиқиб кетиши турли юрак касалликларини: чунон-чи инфаркт, инсулитни келтириб чақариши мумкин. Хўш, шундай экан, яъни булар иш бўлиб, қорин чиқиб кетган бўлса, ундан қандай кутилиш мумкин? Давога ўтамиз. Вазнингизни мўтадиллаштириш учун:

1. Кунига 300 гр ёгиз кефир ичинг.
2. 1, 3, 5 кунлик парҳез қилинг.
3. Ухлаш олдида 1 соат секин югуриг!
4. Ҳар куни 3 ош қошиқ туйилган хом нўхат енг.
5. Уч ой офтобда товланинг.
6. Ҳафтада ҳаммом қилинг.

7. Ҳамир овқат еманг.

8. Ҳафтада бир кун оч бўлиб, очликнинг охирида 1 л. қатиқ зардобини ичиб, ичингизни ювинг!

9. Ҳар куни озми-кўпми жисмоний иш қилинг! Бу тадбирларни амалга ошириш ҳар қандай одамнинг қўлидан келади. Бунда инсон ўзининг матонатини, иродасини, шижоатини ва қаноатини ишга солиши шарт. Ишонч билан ишга киришса, албатта яхши натижаларга эришади. “Сендан ҳаракат, мендан барака” иборасини ҳеч қачон эсдан чиқармаслик керак. Тадбирни адашмай амалга оширишда табиб раҳбарлигида иш олиб борилса, нур устига нур бўлади.

КЎЗНИ ПАРВАРИШ ҚИЛИШ – ҚУВВАТИНИ ОШИРИШ

Инсон ҳаётининг асоси кўз билан боғлиқ. Кўпинча ўз кўзимизнинг кадрига ва саломатлигига аҳамият бермаймиз. Бошимизни, тишимизни, кулоқ-бурнимизни эътибор билан ювамиз-у, кўзимизни эса, шунчаки бет аралаш ювиб қўямиз.

Аслида кўзни алоҳида, хилма-хил совунлар билан ювиш лозим.

1. Мизожи иссиқ одамлар кўк чойни дамлаб, шамасини ажратиб олиб, илиқ ҳолда, ҳафтасига 2-3 марта ювишлари керак. Мизожи совуқ одамлар қора чойни дамлаб, шамасини ажратиб олиб, илиқ ҳолда 2-3 марта ювишлари лозим.
2. Мизожидан қатъи назар, ҳар ким ош содасида ҳафтасига 2-3 марта ювиш керак (ҳар сафар ярим чой қошиқ содани 2 пиёла қайнаган илиқ сувда эритиб).
3. Ҳафтада ёки 10 кунда бир бир дона хом ту-

хумнинг оқи қанча бўлса, шунча қайнаган илиқ сув қўшиб кўзни ювиш керак.

4. 15 кунда бир бир дона атиргулни майдалаб, 2 пиёла сувда 2-3 дақиқа қайнатиб, илиқ ҳолда кўзни ювиш керак.

5. Бир ойда 1-2 марта қора зира қайнатмасида кўзни ювиш. (3 г зирани 2 пиёла сувда 2-3 дақиқа қайнатиш лозим).

6. Бордию, кўз қизариб кетган бўлса, ун, асал қайнатмаси билан ювиш яхши (10 г ун, 10 г асални 3 пиёла сувда 1-2 дақиқа қайнатиб, совутиб, илиқ ҳолга келганда ишлатиш).

7. Кўз йиринг аралаш шапақлаша, Бор кислотаси қўшилган сувда ювиш керак (5 г Бор кислотаси 3 пиёла қайнатиш, илиқ сувда эритиб ишлатилади).

8. Хафтада бир ҳаммомга тушиб, узок терланса ҳам, куз яхши ювилади.

9. Қайнатишган пиёз кўзни тозалайди. Ёки пиёз туфаб кўз ёшланса ҳам ювилади. Шунингдек, анор сувида кўзни ювса бўлади. Умуман олганда кўзни ювадиган суюқликлар сони жуда кўп, биз улардан энг арзон ва асосийларини санаб ўтдик.

Энди кўзнинг қувватини оширадиган тадбирларга ўтамиз.

1. Хафтада 3 кун (кунора) киприкларга ётиш олдидан сурма қўйиш яхши натижа беради.

2. Хафтада 1-2 марта суюлтирилган мумиёдан ётишдан аввал пешонага суркаб ётиш. (1 г мумиёни 2 ош қошиқ қайнаган илиқ сувда эритиш, 3-4 кун га етади)

3. Кунора ётишда қовоқларга қора кўчқорнинг эритилган думба ёгидан ёки балиқ ёгидан суркаб

ётилса, кўзнинг қуввати ошади. Бунинг учун беш пайса эритилган ёғ бир йилга етади.

4. Хафтада 3 марта (кунора) қовоқларга зайтун ёғи суркаш фойда беради. Хар куни 300 г хом шолғомни қирғичдан ўтган ҳолда истеъмол қилиш.

5. Хар куни эрталаб панжаларингизни юмшоқ, томони билан қовоқларни, кўз бурчакларини енгил уқаланг.

6. Кўзингизга эрталаб 2-3 дақиқа машқ беринг. Бунинг учун кўзингизни катта очиб, кўз соққасини юқорига, пастга, ўнг ёнига, чап ёнига бир неча бор қаратинг. Шунингдек, кўз соққасини айлана бўйлаб ўннга, чапга айлантиринг.

7. Хар куни ётиш олдидан оёқларингизни иссиқ сувда енгил буелатишга одатланинг. Бу кўзни парвариш қилишда муҳимдир.

Кўзни парвариш қилиш, қувватини оширишда истеъмол қилинадиган озиқ-овқатлар, мева ва сабзавотларнинг аҳамияти катта. Шунингдек, анор керакки, баъзи бир истеъмол қилинадиганлари ичидан кўзга зарарлилари ҳам учрайди.

1. Иложи борича мева ва сабзавотларни ювиб, арчиб кўп миқдорда истеъмол қилиш керак. Айниқса, турп, қизил сабзи, қизил булғар қалампир, шолғом, шовул. Мевалардан ёнғоқ кунига 2-3 дона, 10 та ширин, 10 та аччиқ бодом, иложи бўлса, хар куни истеъмол қилиш яхши.

2. Ошқўкларни овқат билан доим истеъмол қилиш лозим. Укропни ойда фақат 1-2 марта истеъмол қилиш мумкин, ортиқчаси кўзга зарар.

3. Озиқ-овқатларга келсак, асосан қайнатма, димлама ва буғда пишган овқатларни истеъмол қилиш

фойда бўлади. Овқатларни пиширтганда мол ёғи, кўй ёғи ишлатмаслик керак. Суяқ хамир овқатларни кам истеъмол қилиш керак. Чунки улар кўзга зарар беради. Овқатлар шўр, аччиқ бўлмаслиги дуруст. Гўштни иложи борича қийма ҳолда истеъмол қилиш яхши. Кўз учун нўхат, ловия, маккажўхори, сарийёғ жуда фойда ҳисобланади.

Овқатларга зира, зирк, қалампирмунчоқ мурч, узум сиркаси ишлатиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Хом қийма, хом тухум истеъмол қилиш кўзга ўта зарар, имкониятга қараб ҳафтада 1-2 марта балиқ шўрва ва енгил қовурилган жигар (ҳар сафар ярим қадокдан) истеъмол қилиш яхши фойда беради.

Қовурилган овқатлар, кабоб, сут кўз учун зарар. Иссиқ юмшюк нон ўрнига яхшиси суви қочган нон, қаттиқ нон ва талқон истеъмол қилиш яхши.

4. Ширинликлардан асал, ёнғоқ, анжир, ўрик, беҳи мурабболари мумкин. Дўкон ширинликлари, қандолагчилик маҳсулотлари, кофе, какао кўзга зарар.

5. Доим бир хил чой ичиш кўз учун фойдали эмас. Чой хилини алмаштириб ичиш керак. Айтилик, бир кундан қилиб кўк чой, қора чой, ёнғоқ мағзидан, ширин бодомдан (4-5 дона), олма қоқисидан, тут майизидан, кийик ўтидан, жийда пўстлоғидан, ширин мия томирдан, ялпиздан, бир кун фақат доғ сув ичиб, алмаштириб туриш лозим.

Ҳар қандай спиртли ичимликлар кўзга фақат зарар беради. Қаттиқ ичиб юриш кўз учун муҳимдир.

6. Кўзни эҳтиёт қилиш учун уй чироклари 40-60 ваттга бўлиши керак. Ўта ёруғлик кўзга зарар. Ёзда офтоб ёруғидан кўзни асраш мақсадида қора, кўк,

жигарранг кўзойнаклар тақса бўлади. Шамолда, чанда, тутунда, газда тақиладиган кўзойнакларни тақиш кўзни асрайди. Исирик тутунни эса кўзга фойда бўлади.

7. Пойабзаллар ҳам кўз учун аҳамиятли. Резинкали пойабзални кийиб юриш 1-2 соатдан ошмаслиги маъқул. Кўзда, қишда, эрта баҳорда кийиладиган пойабзалларнинг кигиз патаги бўлиши керак. Доим бош кийимда ёки рўмолда бўлиш кўзни турли касалликлардан асрайди. Ётиб ўқиш кўз нуруни қирқади.

Умуман олганда тўғри овқатланиш, кийиниш, шахсий тозалликка риоя қилиш кўзнинг касал бўлмаслигига гаров бўла олади.

Кўзнинг доимо соғ бўлиши инсон ички ва ташқи аъзоларининг соғ-саломат бўлишига ҳам боғлиқ. Айниқса, ички аъзоларнинг касалланиши кўзга салбий таъсир қилади. Чунки, одам аъзолари бир-бири билан узвий боғлиқ доимий алоқада.

Хуллас, кўзимизни – нуримизни асраш, парвариш қилиш, озуқалаш ҳар биримизнинг кундалик бурчимиз бўлиши лозим. Биз бу тавсияларни ҳозирги бозор иқтисодига ўтиш давридаги қийин аҳволни ҳисобга олиб, дориларимизнинг топилиши осон ва арзон бўлишини кўзлаб ёздик. Ҳеч кимнинг кўзи илоҳим оғримасин. Омин!



УМУРТҚА ПАРВАРИШИ

Маълумки, инсон ҳаракатидаги оғирлик, аввало, умуртқага тушади. Шунинг учун унутмаслик керакки, бош суягимиз, қўл-оёқ суяқларимизнинг соғлом бўлиши ҳам умуртқага боғлиқ. Умуртқанинг инсон учун яна бир муҳим хизмати бор. Одамнинг мияси умуртқа қайишқоқ ғилофи ичига жойлашган умуртқалар шаклидан бир хил кўринса ҳам, катта-кичик ҳажмда бўлиб, бир-бири билан юмшқоқ тоғайлар орали бириктирилган, бамисоли тик турган устунга ўхшайди. Устун ичига оқ сариқ мия суюқлиги жойлашади.

Бош мия одамнинг барча фикр-уйларини, сезгиларини шунингдек, ички аъзолар ишини бошқарса, умуртқа ичига жойлашган орқа мия танамиздаги барча аъзоларимизнинг жисмоний ҳаракатини бошқаради.

Шунга кўра, умуртқа юқоридан пастга томон бўлинмалардан иборат, бўйин, кўкрак, бел, думғаза, қўймич қабилар шулар жумласидандир. Бу бўлинмаларнинг ҳар бири ўзига хос вазифани бажаради. Масалан, елкадан бошгача бўлган ораллиқдаги 7 та бўйин умуртқаси бошимизни, кўзимизни, қулоғимизни, бурнимизни саломатлигига алоқадор. Кимки ҳар кун бошини чашпа, ўнгга буриб ва ўз ўқи атрофида айлантириб, бош, бўйин учун турли бадантарбия машқларини бажарса унинг бош ва бош атрофидаги аъзоларига ижобий таъсир қилади, соғлиги яхшиланади.

Умуртқанинг пастки қисмида, яъни белдан то думғаза – қўймичгача бўлган масофада жойлашган 7 та умуртқа оёқ, бел саломатлигига тўғридан-тўғри

алоқадор. Демак, кимки ҳар кун икки кунда бир лоақал 3 кунда бир бўлса ҳам, атиги 10-15 дақиқа секин, лўкиллаб югурса-ю, сўнг тиззаларини эгмаган ҳолда қўл кафларини ерга бир неча бор эгилиб, тегиб, у одамнинг умуртқаси, бели, оёқлари доимо соғ-саломат бўлади.

Кўкрак умуртқалари жойлашган ер кўкрак қафаси ҳисобланади. Ундаги қовурғаларимиз умуртқага ташташган бўлиб, бамисоли ички аъзоларимизни асраб турувчи “қўллар” ҳисобланади. Шунга кўра, кўкрак умуртқалари шикастланса, кўкрак қафасида ҳам ҳас-талиқ пайдо бўлади.

Ҳамма суяклар қатори умуртқа ҳам озиқланишга, парваришга муҳтождир. Халқ табиотида умуртқа нури-малҳам билан озиқлантирилади. Бундай озукани замонавий тиббиётда “Д” витамини деб аташади. Нури-малҳамнинг энг кўп манбаи Аллоҳ таоло яратган офтоб нури бўлиб кимки ёзда озми-кўпми умуртқаси устига доғ қилинган пахта ёғи сурқаб, офтобга тоблаб, қорайтирса, у одамнинг умуртқаси дард кўрмайди.

Шунингдек, умуртқани парвариш қилиш бора-сида унинг саломатлигини кўзлаб, ҳеч бўлмаганда ҳафтада 1-2 марта илиқ сувга тутиб, иситиш қони фойдадир.

Борди-ю, Худо кўрсатмасин, бирон-бир сабабга кўра умуртқа шикастланса, унинг устига аталадан қуюқроқ ҳолда мўмиёи асилни 10-15 кун сурқаб, кунига 1 граммни илиқ сувда эритиб ичиб турилса, мутлақ шифо топиб кетишга юз фоиз кафолат бор. Мумиёи асилнинг тозасини Тошкендаги Абулқосим мадрасасидан сотиб олиш мумкин.

КАМҚОНЛИК ВА УНИ ДАВОЛАШ ДАСТУРИ

Камқонлик дарди келиб чиқишига кўра, бир неча турга бўлинади. Чунончи, кўп қон йўқотиш натижасида пайдо бўлган қувватсизлик, баданда темир моддасининг камайиб кетиши, захарланиш билан боғлиқ ҳамда суяк хасталиклари оқибатида юзага келадиган камқонлик.

Камқонлик касали катталарда ҳам, болаларда ҳам бўлиши мумкин. Ёшларда хатто туғма ҳолда учрайди. Бу дард суяк суриши натижасида ҳам юзага чиқиши мумкин. Лекин, кўпинча туриш-турмушда орттириб олинади.

Бу хасталик асосан аёлларда ва болаларда кўп учрайди. Камқонликни даволашдан мақсад фақат қонни кўпайтиш етарли миқдорга олиб чиқишигина эмас, балки беморнинг ҳамма аъзоларидаги камчиликларни ҳисобга олган ҳолда уларни ҳам бирваракай даволашдир, деб тушунмоқ керак. Шунга кўра, камқонликни даволашда турфа хил дори-дармонларни қўллаш мумкин.

Камқонликни даволашни суюқликдан бошланган маъқул. Шунга кўра, бу дардни аритишда беморнинг доимий чойи, то тузалиб кетгунича, узоқ қайнатилган туршак суви бўлмоғи лозим. Иккинчиси, камроқ истеъмол қилинадиган суюқликлардан наъматак ва дўлана қайнатмаси бўлгани яхши.

Ҳафтада, кун оралаб, қуйидаги қайнатмани ичиш керак. Ярим қадок (200 гр) туршак, шунча миқдорда қизил (лавлагини) сабзидек тўғраб, чоракам бир қадок (300 гр) шакар қўшиб, 3 литр сувда то 2 литр қолгунча қайнатиб, ўша кун ичилгани маъқул.

Қизиғи шундаки, ўша кун беморнинг юзига ранг югуради.

Чарос узумидан тайёрланган “Кагор” номли шаробга бир қадок (400 г) шакар қўшиб, 3 литр сувда то 2 литр қолгунча қайнатиб ичиш ҳам кони фойдадир. Эрталабки нонуштада пахта, писта ёки зайтун ёғида қовурилган пиёзни суви қочган нон билан истеъмол қилиш яхши натижа беради.

Овқатларга келсак, яхшиси қовурилган, гўшти таомлар, кабоб, сут истеъмол қилинмагани маъқул. Гўшт иложи борича қийма ҳолида истеъмол қилиниши керак. Ҳафтада ёки 10 кунда бир бор бемор ошқозони, хазм йўллари ювиб туриш фойдали. Бунинг учун бир кеча-кундуз овқат емай, чанқаса қайнаган илиқ сув ичиб туриб, сўнг бир литр шўртка қатиқ зардобини ичиш лозим. Бир-икки мартагина ичилган зардобнинг кучи ични суради. Бу муолажаларни соппа-соғ одам ҳам вақти-вақти билан такрорлаб турса фойдадан холи бўлмас.

Ҳар кун наҳорда беш пайса (100 гр) чучук сузма (творог) истеъмол қилиш шарт. Нонуштадан сал олдин бир ош қошиқ зайтун ёки писта ёғи ичиш, кетидан бир дона тухумни илтиб ютиш янада фойдали.

Бемор асосан суюқ қайнатма овқат ичгани маъқул. Масалан, пиёва қуйидагича тайёрланади. Қозондаги сувга бир кило пиёз тўғралади, 300 грамм қоракесак гўшт ва озгина туз солиб, 4-6 коса сувда қайнатилади. Шарт шуки, қайнаш жараёнида пиёз “ун” бўлиб – оппоқ сутга айланиб бўлади. Яхшиси, у тез қайнатгич асбобда пиширилса, анча қулай бўлади.

Дўкон ширинликларидан оқ қард, шакар истеъмол қилиш мумкин эмас. Қандолатчилик маҳсулотлари,

қахва, какао, турли пишириклар мумкин эмас. Асал, ҳар турли хўл мевалар, полиз маҳсулотини истеъмол қилиш мумкин.

Ноннинг суви қочганини, қаттигини истеъмол қилиш фойдалидир.

Бемор ҳар куни маълум бир вақт ажратиб, уй ичи-дами, айвондами, ховлидами, ишқилиб қаерда бўлса ҳам, бир соат давомида секин, лўкиллаб югуриши лозим. Кундузи ишлайдиганлар кечаси 11 дан 12 гача югурса ҳам бўлаверади.

Ёзда ҳар куни оз-оздан вақт ажратиб, баданни яланғочлаб, офтобга тутиб қорайтириш лозим. Офтобда тобланаётганда қатиқ ичиб олиш ва баданга доғ қилинган пахта ёғи суриш керак.

Камқонликни даволашда бемор ҳар куни озми-кўпми жисмоний меҳнат қилиши ёки мунтазам равишда бадантарбия билан шуғуллангани маъқул.

Биз юқорида беморнинг қўлидан келадиган, осон ва арзон тайёрланадиган дори-дармонлар билан шифоланишни назарда тутиб, тавсиялар бердик. Ўйлаймизки, бу даволаш дастури ҳаммага маъқул тушади.

ХОТИМА

Ўзбек халқ таъбаоти ўзининг кўп асрли тараққиёти жараёнида Ўрта Осиё ва Қозоғистонда тўғрироғи, Туркистон улкасида яшовчи бошқа халқларнинг таъбаоти таърибалари билан ҳам бойиб борган, ривож топган. Шунинг учун Ўзбек халқ таъбаоти битмас-туганмас муолажа хазинасидир. Қўлингиздаги кичик бир тўпلام Ўзбек халқ таъбаотининг мўъжазгина деб бочасидир. Ўзбек халқ таъбаотини тўлиқ ҳолда яратишдек улуғ ва кўп қиррали ишни халқ таъбаоти биргаллашиб яратишлари лозим. Шу йўлдан бориб, охири “Ўзбек халқ таъбаоти маъмуаси” яратилиши керак. Ўзбек халқ таъбаоти мустақил Ўзбек давлатига, қолаверса, бутун Туркистон замини халқларининг саломатлигига хизмат қилиши шарт. Бинобарин, давлатимизнинг маъмурий идоралари ҳам бу эзгу ишга бош-қош бўлиши керак.

Халқ таъбаотининг қонуниятига кўра, касалликни даволашдан ҳам кўра олдини олиш асосий вазифадир. Бунда энг муҳим омиллар – атроф-муҳитнинг соғломлиги, уй-жой қурилишининг тўғрилиги, истеъмол қилинадиган емак-ичмакнинг табиийлиги ва тозаллиги, меҳнатнинг тўғри ташкил қилиниши, шахсий озодалик, тўғри кийиниш ва хоқазолардир. Булар халқнинг яшаётган муҳити ва сиёсий тузумга, шахс ва оила эркин-озод бўлишига ҳам боғлиқ.

Туркистон халқлари, шунингдек, Ўзбек халқининг ҳам оғир ҳаёти Чор Русияси Туркистонни босиб олишдан бошланади. Элимизнинг жамики бойлиги Русияга ташилди, биз мустамлака халқ бўлиб, эркинлигимиз тупроққа қоришди. Шуро империяси

кўринишдан чиройли бўлгани билан мақсадига кўра қабиҳ ва ёвуз эди. Ўзбекистан ҳамма соҳада хом ашё омбори бўлиб қолиши оқибатида Орол қуриди, еримиз, сувимиз заҳарланди, хаво бузилди. Неча минг йиллар мобайнида саломатликка мослашган уй-жой қурилишимиз айнади. Босқинчилар “уйингнинг деразасини кўчага қаратасан деб мажбурлашди. Холбуки қадим-қадимдан уйларнинг деразаси ва эшиги айвонга қаратилган бўлиб, бундай лойихада уй ичидан шамол яламайди. Чанг жуда кам қиради. “Уйингнинг айвони офтоб томонга қаратилиши шарт эмас» деб бизни кўёшнинг покловчи нуридан ҳам маҳрум қилишди.

Захарли ўтлар туфайли мевалар, айниқса, сабзавот ва полиз маҳсулотларининг табиий таъми бузилади. Инсон учун энг керакли бўлган табиий ҳолдаги дон, сабзавот, мева, асал ўрнига консерваланган, музланган овқатлар, гўштлар, қолбаса истеъмол қилиши, хар хил сутли, қандли пишириклар, кўпикли емакларнинг кўпайиши касалликларнинг хилини ҳам, сонини ҳам кўпайтириб юборди. Русиядан Туркистонга келтирилган энг зарарли нарса хилма-хил спиртли ичимликлар бўлади. Бу миллатимизга энг оғир касалликларни, қашшоқлик, тубанлик ва жиноятни келтирди.

Худога минг қатла шукрим, ўзбек эли озод бўлди, у энди ўзининг миллий давлатини қайта тиклади. Бинобарин, бундан кейинги ҳаётимизда халқчиллик билан суғорилган анъаналаримизни тиклаб, халқимизнинг саломатлигини яхшилашимиз керак. Бу ишни энг кичкина нарсадан томорқамизга экадиган мева, сабзавотларимизга зарарли ўғит солмай

етиштириб фарзандларимизга тоза егулик беришдан бошлайлик. Ер қимирлашига яхши бардош бера оладиган иссиқ ва совуқ хавога мос саломатлик учун фойдаси катта бўлган қўш синчли, офтобга қараган пешайвонли уй-жойлар қурайлик.

Ҳаётимиздаги ҳамма нарсани халқимиз саломат бўлишига қаратайлик, табиийликка доимо интилайлик. Энг муҳими-миллий табиий муолажаларимизни тиклайлик, ўзлигимизни англайлик. Халқимизнинг “Сендан ҳаракат, мендан баракат”, “Бандасига бало йўқ, балони ўзига тилаб олади” каби мақоллари бизни эмаслигини тушунайлик.

Серҳаркатлилик соғлиқни яхшилайдди. Тўйиб овқатланиш касаллик келтириб чиқаради. Семизлик умрни қирқади.

Ҳамма масалада табиийлик бўлиши саломатликка олиб боради, умрни узок қилади.

Илоҳим, бетобларга шифо берсин, хонадонда ҳеч ким дард чекмасин. Омин.

БОШИДАН ЎТКАЗГАН ТАБИБ

Ўзбекистон халқ табобати академиясининг бош табиби Абдулазиз Саиднуриддин ўғли 1919 йили Андижон шаҳрида табиб оиласида туғилган. Ёшлик давридаёқ табобат илмини, шифобахш гиёҳлар билан даволашни ўрганди. Отаси унга доривор гиёҳларнинг номланиши ва нимага даволигини ўргата бошлади. “– Одамларга фойданг тегиб, уларнинг кўнглига йўл топиб, дардига малҳам бўлиш табиб учун фазилат. Ҳам қўлинг билан, ҳам тилинг билан одамларни даволайсан. Сенга бор даволаш илмини ўргатаман. Бу минг йилдан ошган халқ табобати, тўғри қўллай олсанг, барча касалликларни даволай биласан”, – деб насиҳат қилар эди.

Сталиннинг махсус фармониغا кўра, табибларни ҳам 1937 йили қамоққа олиш бошланди. Аввал отасини, бир йилдан сўнг эндигина ўн саккиз баҳорни қаршилаётган Абдулазизни ҳам “Тула” қамоқ лагерига сургун қилишди. Қаҳратон совуқ оғир меҳнат одамларнинг тинка-мадорини қуритиб, турли хил касалликлар кўпайган пайтларда ёш табиб ўрганган билимларини амалда қўллай олди. Ўз даволаш услуби ва маслаҳати билан турма назоратчиларидан тортиб, бандиларгача ёрдам берди.

Ўша оғир давр ҳақида Абдулазиз отанинг ўзи шундай ҳикоя қилади:

– Бир кун турма бошлиғи менга синовчан тикилиб туриб сўради:

– Ёш табиб деганлари сенми? Қизимнинг оёқлари жонсиз, тўрт йилдан бери тўшакка михланиб ётибди. Даволаш қўлингдан келадими?

– Аввало беморни кўришим керак, яхши шароит бўлса уч ой ичида юриб кетади, – деб жавоб бердим.
– Нима керак бўлса тортинмасдан айтивер, ернинг остидан бўлса ҳам етказиб бераман.

– Ҳозирча йўлбарс, айш, бўрсиқ ёғлари ва мумиё керак. Биринчи ўрнда бизга иссиқ жой зарур. Баданини иссиққа тоблаб, уч ой даволаш лозим. Насиб қилса юриб кетади.

Бизга ажратилган учта ҳарбий машинада олти аскар, иккита офицер йўлга тушдик. Кейинги машинада бемор қиз, онаси ва укаси билан, жойлашган учинчи машинада кийим-бошлар, озиқ-овқатлар юкланган. Бир неча кун йўл юриб номаълум шаҳарга етиб келдик. У ерда бир ҳовлини ижарага олдик ва мен даволашни бошлаб юбордим. Беморга кунда илкли шўрва ичказдим, иссиқда у ҳар кун бир соат танасининг олди ва орқасини тоблаб ётарди. Тез кунда бутун баданидаги яралар тузалиб юзларига ранг кириб қолди. Бўрсиқ ёғига ғоз ёғини қўшиб, сурта бошладим. Оёқларига қувват кириб борарди. Бир кун қарасам – қиз ҳовлида деворни ушлаб юрибди. Онаси бунни кўриб, хурсандчилигидан йиғлаб юборди. Тўрт йилдан бери тўшакка михланиб ётган қизини олиб бормаган жойи, кўрсатмаган шифокори қолмаган экан. Қизи юрганини кўриб, онанинг қувончи ичига сиғмасди.

– Бу – мўъжиза! Мўъжиза! – дерди.

Ундан кейин мен қизнинг онасига қараб:

– Қизингиз юриб кетди, биз мақсадимизга эришдик. Сиз қачон истасангиз, манзилга қайтамиз, – дедим.

Орадан яна бир ҳафта ўтиб турмага қайтиб келдим. Кейин билсам, қизнинг отаси Совет Иттифоқидаги барча турмаларнинг бошлиғи

бўлган генерал экан. У мени ҳузурига чақириб:

– Адулазиз, сенда ноёб иқтидор бор, келажакда кўпчиликка фойданг тегади. Бу ерда беқорга ўлиб кетма. Ўзингни эҳтиёт қил, ҳаётингиз қадрига ет! – деди.

– Мен сизни тушундим, – дея хайрлашиб чиқдим.

Ўша йили Тошкент шаҳрига келдим. 1950 йилда Ўрта Осиё Давлат университети (ҳозирги ЎзМУ)нинг тарих факультетига ўқишга кирдим.

Ўзбекистон Фанлар Академиясининг Тарих ва археология институтида ишлаб бошладим. Тарих фанлари номзоди бўлдим. Кўплаб мақолалар китоблар нашр эттирдим. Юртимизнинг кўплаб жойларида, қазиниша ишларини олиб бордим.

Ва ниҳоят, Ўзбекистон мустақилликка эришган йили гўё елкамдан тоғ ағдарилгандай бўлди. Истиқлол, бу – улугъ неъмат, унинг қадрига етган инсонгина бундан тегиниб қилади. Энди истиқлол шарофати билан севимли ишимга қайтдим...

Ҳозирги кунда Абдулазиз Саиднуриддин ўғли ота-боболари ишини давом эттириб келмоқда. Ўндан ортиқ қанд касали билан оғриган беморларни, ўсма, оёк-қўл фалажи бўлганларни даволади. “Табиб табиб эмас, бошидан ўтган – табиб” деган гап юради. Айтганига амал қиладиган, ҳар бир нарсани ўзида синаб кўрадиган табиб соғлом турмуш тарзини ўзга дастуруламал қилиб олган.

Очлик билан даволаш бўйича дунёга машҳур мутахассис Пол Брег билан ҳам ўз пайтида фикр алмашиб турган. Очлик вақтида тилда бўладиган ўзгаришларни қачон тўхтатиш кераклиги ҳақида Пол Брегга маслаҳатлар бериб борган. Пол Брег бир мак-

тубида “Мен даволаётган ҳар ўн одамдан тўрттаси бевақт вафот этмоқда, бунинг сабаби нимада?” деб ёзиб юборибди. Абдулазиз табиб бунга жавобан: “Сен очлик билан даволаш пайтида беморга, мева шарбаги берасан, бунда ошқозонда ишқор кучайиб кетади. Бу эса ошқозонни таталаб ташлайди ва натижада ўлимга олиб боради. Агар беморга оз-оздан талқон бериб борсанг, у ошқозон деворини қоплаб олиб, ишқорни йўқотади”, – деб маслаҳат берди. Пол Брег кейинги ҳақида талқон ҳақида ҳеч нарса билмаслигини ёзибди. Кейинчалик эса у беморларни очлик билан Абдулазиз табиб айтгандай даволаганда беморларнинг ҳаммаси соғайиб кетган. Пол Брег бундан хурсанд бўлиб, ўзбек табибига самимий миннатдорчилик билдирган.

Абдулазиз Саиднуриддин ўғлининг муолажалари ҳақида ўқувчининг тасавури тўлароқ бўлиши учун табибнинг айрим фикр-мулоҳазаларини қисқача баён қилиб ўтсак, фойдадан холи бўлмас.

“Рўза-баданнинг зақоти” – деб бежиз айтишмайди. Ўттиз кун давомида инсон организмидам олади, руҳан ва жисмонан янгиланади. Сабр-қаноатга, очлик ва чанқоқликка ўрганади. Бизнинг бутун куч-қувватимиз еган таомимизни ҳазм қилишга қилишга сарфланади. Ўзингиз бир ўйлаб кўринг-а нонушта, тушлик, кечки овқатдан кейин уч-тўрт хил таом еб олгандан кейин буларни ҳазм қилишга қанча фурсат кетади? Организм қачон дам олиб, қачон ўзини тиклайди? Мана шу сабабли ҳам очлик билан даволашни узоқ умр кўришнинг гаровидир.

Александр Солженициннинг “Гулаг архипелаги” номли дунёга машҳур китобида мана шу ўзбек та-

биби ҳақида ҳам ёзилган. Табиб табобат соҳасидаги ўзгаришлардан мудом хабардор ва доимо изланишда. Халқ табобатига оид ўндан зиёд китоблари нашр қилинган. “Узоқ умр кўриш сирлари”, “Мукаммал хотира” бўйича тавсиялари синовлардан ўтган. Тўксон тўққиз баҳорни қаршилаётган Абдулазиз табиб бугунги кунда ҳам ўз қимматли маслаҳатлари билан кўпчиликка ёрдам бермоқда. Маълумки, соғлом турмуш тарзига амал қилиш узоқ умр кўришга замин яратади. Бинобарин, табибнинг гўшт истеъмоли қилишга доир ош ҳақида фикр-мулоҳазалари диққатга сазовордир.

“Ўзбеклар миллий таом паловни яхши кўриши ва уни тайёрлашда дунё бўйича усталигини кўпчилик мамлакатларда яхши билишади. Паловхон тўранинг олтимишга яқин тури мавжуд. Ҳар бирини ўзига хос ва мос кўриниши, мазаси, тайёрлаш ва пишириш услуби бор. Паловнинг қуввати ўта кучли экани, ошқозон ҳазм йўллари учун жуда оғир овқатлиги маълум. Ош истеъмоли қилинганидан кейин кўк чой ва бир бурда кепакли суви қочган нон истеъмоли қилиш паловни ошқозонда яхши парчалаб қувватини инсонга зарар бермайдиган даражада мўътадиллаштириши аниқланган. Паловни ҳар кунни истеъмоли қилиш зарар бериши мумкин, мезори унутмаслик лозим. Мезор умрни узайтиради, кундалиқ ҳаётни безайди, меҳнат унумини оширади, касал бўлишга йўл қўймайди. Ош пиширганда фақат пиёзникина қовуриш, кейин суви қуйинг! Ана энди, ўша сувга гўшт, сариқ сабзи ва бошқа масаллиқларни солиб, қайнатинг! Қайнаш жарёнида сабзи яхши пи-

ишига эришинг! Сўнг ивтилиб ювилган гуручни солиб, дамланг. Ошга солинадиган гўштни аввал бошқа қозондаги сувда қайнатинг ва кўпигини тугаб кетгунча олиб туринг, токи гўштни иссиқ сувда чайқаб, ош пишаётган қозонга солинг. Шунда гўшт таркибидан инсонга зарарли бўлган ҳамма моддалар чиқиб кетади ва зарарсиз тоза гўшт қолади. Бу ҳолда гўштининг мазаси чиқиб кетади-ку!”, – дегувчилар ҳам топилади. Албатта, маълум маънода, шундай бўлади. Лекин, барибир ўшанда ҳам гўштининг ўзига хос ва мос мазаси қолади. Масалан, кеча шўрвада пишган гўштни бугун тушликда нон билан еган одам унинг мазаси қолмабди, демайди-ку, ахир! Гўшт ҳақида “Мукаммал хотира” номли китобимда батафсил ёзганман.

Сабзини аввал уч соат совуқ сувга солиб қўйинг, кейин арчиб тўғранг. Уни бошқа қозонда сувда қайнатинг. Шунда суви юзига қалин оқ қўпик пайдо бўлади. У сабзи таркибидаги селитрадир. Энди сувини тўкиб, сабзини совуқ сувда ювиб, ош пиширилаётган қозонга солинг. Ошни ҳайвон ёғида дамлаш одам учун зарар, яхши доғланган пахта ёғида ёки писта ёғида тайёрлаган дуруст. Пиширилган нўхатни гуруч устига солиш керак. Кишмиш сабзи билан биргаликда қайнаши лозим. Ошга қора зирк солган маъқул. Яна бир муҳим жиҳат – ошга денгиз тузи солган аёло. Пиёз қовурилгач, қозонга қайнатиб совутилган суви қуйиш зарур. Шунда ош жиҳатдан экологик тоза бўлади. Бундай таом ҳамма учун кони фойда ва ўзбекининг ошини дунёда яна ҳам машхур қилади.

Халқимизда “Ошдан кейин нон-суннат”, деб бежиз айтилмаган. Замоनावий тиббиётда нон ҳазми уюшти-

рувчи восита деб аталади. Нонни қовун билан истеъмол қилиши зарар. Шунинг учун бўлса керак, халқ мақоли бор. “Қовун есанг саҳар е, саҳар емасанг заҳар е” деган. Умуман олганда қовунни ҳеч бир нарса билан ейиши мумкин эмас. Сабаб, қовунда гўшт, ёғ, тухум, сўтнинг қуввати бор. Шунинг учун бўлса керак, қовун одамни тўқ тутади. Энг муҳими, қовунни фақат оч қоринга ейлади, кейин 2-3 соатгача, бошқа нарса еб бўлмайди. Фақат чой ичиши мумкин холос. Шунингдек, нонни асал билан истеъмол қилиши зарар. Асални ҳам оч қоринга тановул қилиб, уч соатгача бошқа нарса еб бўлмайди. Чой ичиши мумкин. Нонни чой билан истеъмол қилса бўлади. Шунга кўра, “нон-чой” ибораси бор. Кераги йўқ, фақат оқ ундан тайёрланган иссиқ нон соғлиқка зарар. Суви қочган кепакли нон, қаттиқ нон саломатлик учун фойда. Нон қуриганда ундаги хамиртуриши учиб кетади бу эса соғлиқ учун фойдали. Масалан, ноннинг 70 фоизи оқ ундан, 30 фоизи кепакдан бўлиши керак.

Шўр нон ҳам зарарли. Дўкон нонининг бир кг хамирига тўрт гр туз тушади. Бу соғлиққа зарар эмас. Бозор нонининг бир кг хамирига эса 20-25 гр, баъзан ундан кўпроқ туз тушади. Бу эса соғлиққа ўта зарарли. Тандир сомасининг бир кг хамирига 30-35 гр туз тушади. Агар ноннинг чеккаларида, тагида қора куйиндиси бўлса, уни кенга ташлаб, истеъмол қилиши керак. Нонга ҳайвон ёғини қўшиб тайёрлаш инсон соғлиғига ўта зарар. Нонлар бугдой, арпа, маккажўхоридан тайёрланади, мева, сабзавот, полиз маҳсулотлари қўшиб тайёрласан ҳам мумкин. Масалан, зоғора нон хамирига ошқовоқни қирғичдан ўтказиб, пиёзни майда тўғраб қўшилса, бундай нон ширин, юмшоқ ва тўйимли бўлади. Ўзбекистонимиз бир

ажойиб ўлкаки, ҳар бир шаҳар, туманнинг ўзига хос ва мос нони бор. Улар бир-биридан кўп жиҳатлари билан ажралиб туради. Ҳаммаси ўзига хос ширин ва ёқимли таъмга эга. Яна қизиғи шундаки, ҳар бир жой нонининг ўзига хос шакл-шамоли бор, ранглари ҳам ўзгача. Тайёрлаш услубига қараб, улар ҳар хил номланади. Оддий нон, патир нон, гижда нон, ширмой нон, чевати нон ва бошқалар шу жумладан.

Ширмой нонга бир оз тўхталсак. Унга туз деярли тушмайди. Саломатлик учун ширмой энг фойдали нон ҳисобланади. Патир нон ҳам соғлиққа фойдали. Унга жизза, пиёз, мева ёғи солиб тайёрлаш мумкин. Ҳар бир нон, қандай номланишидан қатъи назар, доимий азий озуқа. Нонвойларга тавсиямиз шуки, нон шўр бўлмасин. Бир кг. Хамирга тўрт грамм туз тушгани маъқул. Бу – илмий асосда белгиланган меъёр. Иккинчи тавсиямиз – нонларни ҳаммаси кепакли бўлсин, шунда инсон саломатлиғига зарар етмайди. Кераги йўқ ўта оқ нон ўсма дардини келтириб чиқариши мумкин. Шўр нон касаллик пайдо қилади. Яъниким, барча имкониётлар ўз қўлимизда, вазифамиз улардан тўғри фойдалана билишдир”.

Ҳа, беназир табиб Абдулазиз Саиднуриддин ўғлининг минглаб юртошларимизни ширин ҳаётга қайтарганига, турли хил дардларига Аллоҳ таолонинг изни билан шифо топиб берганига гувоҳ бўлганман. Хусусан, қанд, ўсма (рак) сингари ўта оғир хасталикларни ҳам даволаб, беморни ҳаётга қайтарганини кўрдик.

Шунинг учун ҳам буюк табиб кўлида шифо топган мижозлардан бири Тохиржон Иноятов ўзининг «Қон

босим ва гипертония» китобида Абдулазиз отанинг табиблик иқтидори ҳақида тўлиб-тошиб ёзади. Мижозлардан яна бир Александр Лишевский эса ўсма касаллигидан фориг бўлгач, «Процай простаты рак» номли китоб нашр қилди. У ҳам битикларида Абдулазиз отанинг мўъжизавий даволари ҳақида баён этади.

Бугунги кунда устоз табиб Абдулазиз ота юз ёшга яқинлашиб қолди. Аммо у киши ҳамон ўрганиш ва изланиш билан банд. Жумладан, Абдулазиз ота сўнгги йилларда ўз иш тажрибасидан келиб чиқиб, қайд этиб борган муолажа сирларини китоб ҳолига келтирди. Бу китоб «Ўзбек халқ таботати» деб номланибди. Марҳамат, ўқинг! Аллоҳ таоло ҳар биримизга Ўзи шифо берсин!

**Шавкат ВАЛИЕВ,
журналист**

Фойдаланилган адабиётлар

1. Абу Наср Форобий. Фозил одамлар шахри. – Тошкент, 1993 й.
2. Абу Бакр ар-Розий. “Буръис-соъа”. – Тошкент, 1992 йил.
3. Абу Бакр ар-Розий. “Касалликлар тарихи” – Тошкент, 1994 йил.
4. Абу Али ибн Сино. “Тиббий ўғитлар”. – Тошкент, 1991 йил.
5. Абу Али ибн Сино. “Зийнат”. – Тошкент, 1992 йил.
6. Бобурнинг хос табиби Юсуфий таботати. – Тошкент, 1992 йил.
7. Ҳаким Давоий ал-Ғилоний. “Фавойид-ул-инсон”. – Тошкент, 1991 йил.
8. Маҳмуд Ҳасаний, Сурайё Каримова. “Навоий даври таботати”. – Тошкент, 1991 йил.
9. Туркий тибнома. Тошкент, 1992 йил.
10. А.А.Абдуллаев. “Очерки истории развития медицины в Хорезме”. – Ташкент, 1980 г.
11. Нетрадиционные способы лечения. – Ташкент, 1994 г.

МУНДАРИЖА

Ҳар дарднинг давоси бор.....	3
БИРИНЧИ БЎЛИМ	
Муқадимма	6
Касал бўлмаслик учун нималар қилмоқ керак?	7
Баҳорги муолажа.....	9
Езги муолажа.....	11
Куз ва қишда болаларни касалликдан асраш	12
Бадантарбия хосияти	13
Мизож.....	15
Тумов.....	18
Чиққон.....	20
Темирэтки	24
Кичик тил касаллиги	26
Елка, қўл ва оёқ оғриқлари	28
Қулоқ касаллиги	31
Рўза ва саломатлик.....	34
Носур касаллигини даволаш.....	36
Қон босими касаллигини даволаш.....	40
Оқ (пес) касаллигини даволаш	43
Қанд касаллигини даволаш	48
Милк касаллигини даволаш.....	52

ИККИНЧИ БЎЛИМ

Бавосир.....	52
Бавосир касалининг биринчи босқичини даволаш.....	55
Бавосир касалининг иккинчи босқичини даволаш.....	56
Бавосир касалининг учинчи	

босқичини даволаш.....	57
Бавосир касалининг тўртинчи босқичини даволаш.....	58
Йситма чиқиши ва уни тушириш усуллари.....	59
Аёллар ҳаммоми ва таъобат	64
Истиқо.....	67
Айрим аёлларда қўшилишга.....	70
Асабингизни эҳтиёт қилинг	72
Ошқозон касаллиги	77
Юздаги ажин-тиришларни йўқотиш	82
Қамқонлик касалини даволаш.....	83
Суюкни мустаҳамлаш.....	85
Қорин қўйиш ва давоси.....	87
Оёқ, ўқ томир касали.....	89
Сут безининг катта бўлиб кетиши.....	91
Болаларда ич кетиш касали.....	92
Фарзандсизлик давоси.....	95
Буйрак шамоллашининг давоси.....	97

УЧИНЧИ БЎЛИМ

Ирқуннасо – қўймич касали	102
Сардор касалини даволаш	105
Даволанишнинг бориши	106
Тахт касали.....	111
Дорилар изоҳи	113
Фалаж, шол дарди ва уни даволашдаги ноёб усул.....	114
Танглай ва милкларнинг яллиғланиши, оқ тошмалар топиши ва уларни даволаш.....	119
Ўпка сили ва уни даволаш	121

БЕШИНЧИ БЎЛИМ	
Муқаммал хотира бўйича таъбаот тавсиялари.....	192
Нонушта	193
Тушлик	194
Шомлик.....	195
Хотирани мустаҳкамлашда хордиқнинг аҳамияти.....	200
Қалқонсимон безни даволаш	203
Юрак ва хотира мустаҳкамлигига эришиш	206
Қон босимининг хотирага таъсири ҳақида	209
Тутқаноқни даволаш дастури.....	211
Хотирага алоқадор таъбаот ўғитлари	216
Гўшт истеъмол қилиш бўйича мулоҳазалар	218
Хулоса.....	220

Тушлик	126
Кечки овқат	127
Товон ёрилиши ва уни даволаш	129
Йўтал.....	131
Диққинафас – бўғма касаллиги ва уни даволаш.....	135
Жигиддон қайнаши.....	140
Кўзни парвариш қилиш бўйича тавсиялар.....	141
Кўзга говмижжа чиқиши ва уни даволаш.....	146
Қўтирли темирэтки, қичима-псориаз	149
Ҳиқичоқ тутиши ва унинг давоси	156

ТҮРТИНЧИ БЎЛИМ

Ўзбек халқ болалар таъбаоти.....	162
Иситмани туширишнинг энг қулай чоралари.....	163
3-7 Ойлик чақалоқлар	163
8-24 Ойлик болалар	164
3-12 Ёшли болалар.....	165
Ёши 12 дан ошган болалар	165
Сийиб қўйиш касаллигини даволаш	167
Кичик тил (ангина) касаллигини даволаш	169
Баъзи тавсиялар.....	172
Болаларда ич кетиш касали ва уни даволаш	174
Чапақайлик ва ўнақайлик ҳақида	177
Болалар баданига қизил тошса.....	178
Болаларни тумов ан асраш ва даволаш дастури	180
Болаларда ва кагталарда толиқиш.....	185
Ошқозонда яра пайдо бўлиш сабаблари.....	188

ОЛТИНЧИ БЎЛИМ

Нонушта ва узоқ умр	222
Тушликнинг тартиби.....	225
Шомликнинг соғиққа таъсири.....	227
Қандай чой ичиш керак?.....	230
Нон ейиш тартиби	232
Саратон чилласи қонуниятлари	235
Ноннинг хосиятлари	239
Зулук қандай қўйилади?	241
Юракни ёшартириш	243
Қоринни йўқотиш.....	244
Кўзни парвариш қилиш – қувватини ошириш	245
Умуртқа парвариши.....	250
Қамқонлик ва уни даволаш дастури.....	252
Хотима.....	255
Бошидан ўтқизган табиб.....	258
Фойдаланилган адабиётлар.....	267

Адабий-бадший нашр

Абдулазиз Саиднуриддин ўғли

ЎЗБЕК ХАЛҚ ТАБОБАТИ

Тиббий рисола

Муҳаррир:

Ирода Мухиддинова

Техник муҳаррир:

Файзулла Азизов

Мусаххих:

Нодира Эгамкулова

Дизайнер:

Дилмурод Жалилов

Нашр лицензияси № АІ 293, 23.02.2017

Теришга 2017 йил 22 августда берилди.

Босишга 2017 йил 25 сентябрда рухсат этилди.

Бичими: 84x108 1/32. «РТ Setif» гарнитурасида

офсет босма усулида офсет қоғозида босилди.

17 босма тобоғ.

Адади 2000 нусха. 11-сон буюртма.

«QAQUNUS SOFTWARE» МЧЖ босмахонасида чоп этилди.

Тошкент шаҳри, Юнусов кўчаси, 3-уй.

e-mail: qaqunusoft@gmail.com

Тел. (99890)3479600



Абдулазиз Саиднуриддин ўғли

*Даволаш – бу илм, меҳнат ва санъат.
Даволаниш – бу сабр-қаноат ва ишонч.*



QAQONUS MEDIA
nashriyoti

ISBN 978-9943-4931-9-3



9 789943 493193