

616.02 7
С. 14

АБДУЛАЗИЗ САИДУРИДИН ЎҒЛИ

ЎЗБЕК ХАЛҚ
ТАБОБАТИДАН

1

АБДУЛАЗИЗ САИДНУРИДДИН ЎҒЛИ

ЎЗБЕК ХАЛҚ ТАБОБАТИДАН

I



ТОШКЕНТ
«ҚАТОРТОЛ-КАМОЛОТ»
2000

Табиб Абдулазиз Саиднуриддин ўғлининг номи китобхонларимизга яхши маълум. Унинг халқ таботати бўйича ёзган китоблари катта қизиқиш уйғотмоқда. Шу пайтгача нашриётимиз томонидан табибнинг иккита китоби босилиб чиқди ва яхши кўтиб олинди. Китобхонларнинг талаб ва истакларига биноан муаллифнинг 1 ва 2-китоблари қайта ҳамда кейинги 3-4-қисмлари ҳам чоп этилмоқда.

Қандай дард қийнапти сизни? Қаерингиз оғрияпти? Балки шифо истаб бормаган жойингиз, изламаган дорингиз қолмагандир?.. У ҳолда, марҳамат, аجدодларимизнинг беминнат таботати жонингизга оро кирсин.

Қўлингиздаги жажжжи китобча кўп минг йиллик ўзбек халқ таботатидан бир қатра холос. Унда кенг тарқалган айрим касалликларни халқ таботати усулида даволашнинг энг оддий ва содда йўллари муфассал баён қилинган. Муолажа тадбирлари ҳар қандай одамнинг қўлидан келади, дори дармонларнинг аксариятини эса уй шароитида, ҳар бир рўзгорда топиладиган нарсалардан тайёрлаш мумкин.

Ушбу китобча соғ-саломат яшашни истаган ҳар бир хонадонда бўлмоғи лозим. Яқинларингиз учун ҳам бундан афзалроқ, савобли советга йўқ. Зеро, «Саломатлик-туман бойлик» деб бежиз айттирмаган.

ISBN 5-633-01133-3

© Абдулазиз Саиднуриддин ўғли
"Ўзбек халқ таботатидан"— 2000

МУҚАДДИМА

Бисмиллоҳир роҳманир роҳийм!

Тангридан умид қиламизки, қўлингиздаги рисола ўзбек халқ табобатига бағишланган бўлажак китобнинг бошلامаси, яъни «хамир учидан патир», холос.

Табобат илми дунёда энг қадимги илм. Умуман, Шарқда, қадимий Турон – Туркистон заминида минглаб йиллар мобайнида беҳисоб халқ табиблари ўтиб, неча юзлаб дорилар тайёрлашган, кўндан-кўн муолажа усуллари яратилган, табиат ва ҳайвонот дунёсини, айниқса инсон ҳаётини синчиклаб кузатишган. Табобат тарихининг охири минг йиллигидаги саҳифалари озми-кўпми ёзилган ва матбуотда эълон қилинган. Айниқса, буюк табиблар, улуг алломалардан Ибн Сино, Ар-Розий, Юсуфий ибн Муҳаммадлар шу жумладан.

Бироқ, ўрта асрлар (IX-XII асрлар) гача бўлган неча минглаб турли даражадаги табибларнинг номлари фанда маълум эмас. Қадимшунос ва тарихчи олим сифатида шуни айтишим керакки, бир қанча археологик, антропологик ва бошқа ашёвий далиллар, маълумотлар тахминан жез (бронза) даври (милоддан олдинги тўртинчи — учинчи минг йилликлар) дан бошлаб, табиблар одамларни даволашга киришганларини кўрсатади. Қулдорлик даврида (милоддан олдинги VIII — милоднинг II-III асрлари) ва илк ўрта асрлар (милоднинг IV-VIII асрлари) да даволаш ишларини мутахассис табиблар олиб боришган. Шунингдек, дори тайёрлаб аҳолига сотадиган махсус дўконлар — дорихоналар пайдо бўлган.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, ўрта асрларгача бўлган қизиқарли ва ўз даври учун кўп тармоқли табобат тарихи у билан алоҳида шуғулланишни талаб қилади. Бизнинг бу китобчадаги мавзумиз эса табобат тарихига оид эмас, шу туфайли бу машаққатли ва хайрли ишни бошқа мутахассисларга ҳавола қилиб, бевосита ўзимизнинг вазифамизга — беморларни баъзи касалликлардан даволаш учун 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. Баҳор инсон йил бўйи соғ бўлиши учун ҳам илк босқич ҳисобланади. Шунинг учун ҳар бир одам ва оила йил бўйи соғ бўлиш учун баҳордан бошлаб, бир қанча тадбирларни амалга ошириши керак.

Эрта баҳорда ерга амал кириб, инсон истеъмол қилиши мумкин бўлган турли гиёҳлар уна бошлайди. Чунончи, жаржағ, отқулоқ, 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 шифобахш ҳисобланади. Уларнинг кўпчилиги фақат эрта баҳорда, янги чиққан пайтидагина истеъмол қилинади, холос.

Қадимда кўпчилик шаҳарларда эрта баҳорда ўзи ўсиб чиқадиган, инсон учун бағоят фойдали гиёҳларнинг махсус бозори бўлган. Бу яхши анъана ҳозир ҳам баъзи йирик шаҳарларда сақланиб қолган. Гиёҳ бозорлар бир ой мобайнида гавжум бўлган. Халқнинг қарашларига кўра, эрта баҳорда униб чиққан ёввойи гиёҳлар инсон саломатлигини янаги йил шу давргача бир қанча касалликлардан сақлайди.

Илк баҳорнинг шифобахш гиёҳларидан дори тайёрлаш усули оддий бўлган. Гиёҳларнинг ҳамма турини аралаштириб, ювиб, чопқи ёрдамида қийма-лаб, чучвара, манти тайёрлашган. Суюқ овқатларга, тандирда ёпилган нонларга ҳам шу гиёҳлардан

болмишган. Шуниси қизиқки, экиладиган кўкларни ҳам шу гиёҳларга қўшиб истеъмол қилишган. Масалан, кўк пиёз, кўк саримсоқ пиёз, кашнич, райдон, жамбил, семизўт кабиларни. Бу эса гиёҳлардан тайёрланувчи овқатларнинг қуввати, сифати, маъноси ва шифобахшлигини кучайтирган, албатта.

Эрта баҳорги гиёҳлардан озиқ-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 ичида энг асосий озиқ-овқат ҳисобланган. Баҳорги тадбирлар касалликнинг олдини олиш, ички аъзоларни шу гиёҳлардан олинувчи турли шифобахш сувлар, ширалар, шиллиқлар, ранглар билан озиқлантириш, шу йўл билан янаги йилгача соғ юришга қаратилган.

Халқ табобатининг саломатлик гарови бўлган бу ажойиб усули йўқ бўлиб кетишига озгина қолган эди. Бу шифобахш тадбирни кенг қўламда тиклашимиз, унга илмий тус беришимиз керак. Халқ табобатининг бу зарурий чорасига Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳам етарлича эътибор берса, яхши иш бўлур эди. Халқ табобати эрта баҳорда гиёҳлар истеъмол қилишни инсоннинг қонини, ички аъзоларини тозалаш, ювиш ва керакли озуқалар билан таъминлаш деб билади. Бу тадбирнинг шифобахш гиёҳлардан ташқари бошқа бир қанча усуллари ҳам бўлган. Шулардан бири шафтолининг тўкилган гулларида 9 ёки 11 дона чучвара тугиб ютиш усулидир. Бунинг учун чучвара жуда кичкина тугилади, 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 тозалаш ўртада 1-2 кун танаффус билан 2-3 марта такорланади. Шундай қилган кишилар янаги шафтоли гулигача бир қанча касалликлардан фориғ бўлади, қони тозаланади, юзи тиниқлашади.

Баҳорда ични тозаловчи ва озуқа берувчи кўк овқатлар қаторига, шунингдек, ток оши — коваток ҳам киради. Яъни, токнинг дастлабки баргларига 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 кўкларни истеъмол қилиш зарурлиги ҳақида баъзи фикр-мулоҳазаларнигина айтдик, холос. Шунга оид яна бир қанча бошқа тадбирлар ҳам бор, бироқ ҳаммасини изоҳлаш мавзудан чиқиб кетиш бўлади. Шу боис фақат асосий тадбирларга тўхтаб ўтмоқдамиз. Шундай тадбирлардан яна бири баҳорги ёмғир сувини қайнатиб, 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.



ЎЗГИ МУОЛАЖА

Эрта ва кеч баҳор — «илик узилди» даври ўтиб, ол вақтда ҳам саломатликни мустаҳкамлаш учун бир қанча тадбирларни амалга ошириш керак. Улардан энг муҳимларига тўхтаб ўтамыз.

Болаларимизнинг соғломлигини яхшилаш ва касаллик бўлишининг олдини олиш учун энгил бош кийими, қалта 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, йутамайди ва шамолламайди. Болаларнинг юзи тоза ва тиниқ рангда бўлади. Қорайган бадан эса қишнинг ярмига бориб яна оқариб кетади.

Бизда 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 ёғилдан суркаб олиш яхши, у баданга қуёш нурини керакликча утказиб, ортиқчасини тўсиб қолади. Офтобда чиниқишининг ҳам ўз тартиби бор. Жавзо (май) ойида офтобга чиқиш соғлом одам учун ҳар куни 3-4 соат бўлиб, олдиндан қатиқ ичиш маъқул. Офтобга чиқишни тўртта бўлиш керак, яъни ҳар соатда салқинда дам олиш яхши. Салқинда дам олганда қайнатилган ўрик сувидан иссиқ-иссиқ, тўйиб ичиш тавсия қилинади.

Саратон — сумбула (июн — август) ойларида офтобга тўрт марта ярим соатдан чиқиш керак. Мезон (сентябр) ойида буни 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, чўмилишдир. Чўмилиш нафас йўллари яхшилайтиди, бод касаллигининг олдини олади ва мушакларни бақувватлаштиради. Баданни бу хил чиниқтириш катта-ю кичикка баб-баробар фойдалидир.

Ёзда тўғри овқатланиш муҳим ўрин тутуди. Қовурилган овқатлар, қази, кабоб, тухум, сут, шўр егулик иложи борича камайтирилиб, асосан қайнатма, димлама, суюқ овқат, кўпроқ мева, сабзавот ва полиз маҳсулотлари истеъмол қилиниши мақсадга мувофиқ бўлади. Дукон ва қандолатчилик ширинликларини ниҳоятда камайтириш керак, чунки ёзнинг иссиқ кунларида қовурилган овқат ва ортиқча ширинлик инсон саломатлигига катта зарар етказилади.

Йил бўйи истеъмол қилинадиган озиқ-овқат ичида чой муҳим ўрин тутуди. Жумҳуриятимизнинг бир вилоятида яшовчилар памил чойни хуш кўрса, бошқа вилоятдагиларга кўк чой ёқди. 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 доғсув, яъни ҳеч қандай дамлама солинмаган қайноқ сувнинг ўзини ичиш мақсадга мувофиқдир.

Шунингдек, вақти-вақти билан олма қоқи, ёнғоқ ва бодом марзи, тут майиз, жийда пўсти, наъма-так, тоғ райҳонидан ва ҳоказолардан чой дамлаб ичиб туриш соғлиққа ижобий таъсир қилади.

КУЗ ВА ҚИШДА БОЛАЛАРНИ КАСАЛЛИКДАН АСРАШ

Куз ва қишда болаларни асосан шамоллашдан асраш керак. Бунинг учун ётиш олдидан уларнинг кураклари, томоғи ва тиззаларига қўчқорнинг эритилган думба ёғидан суркаб, ишқаб, баданга едириб юбориш зарур. Шунингдек, ётиш олдидан оёқларини иссиқ сувда бурлаш 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 бадан тарбия нақадар муҳимлигини қайта-қайта таъкидлайди. Ўтмишда ота-боболаримиз 20-25 чақиримдаги бозорга қоп орқалаб борар ва мол сотиб, керакли нарсаларни олиб, яна қоп орқалаб уйга қайтар эди. Бозор бўлмаган кунлари одамлар ўз ҳовлисида ер чопган, тўнгат қовлаган, ўтин ёрган, ўт ўрган, сув ташиган, хуллас, эртадан кечгача жисмоний иш қилган. Ҳатто ақлий меҳнат кишилари — шоирлару олимлар ҳам ўз ерида хўжалик ишлари билан шуғулланиб туришган. Натижада 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 камайди. Кўпчилик одамлар бадантарбия қилишга вақтим йўқ деб, зорланади. Бу ўзини-ўзи алдашдан бошқа нарса 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 равоқда, уйда, йўлакда ёки ҳовлида 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 ун кунликда, яъни бадан мослашиб олгунча, қийинроқ бўлади. Сўнг иш

силлиқ кетаверади. Бадантарбияни ҳар бир инсон ўзининг соғлиғи олдидаги бурчи деб билиши керак.

Ҳажга бормоқчи бўлган биродарлар ҳар куни 3 соат пиёда юриши ва ёз ичи офтобга баданини тугтиб, қорайтириши шарт. Зотан, бу сафар жисмонан бақувват, қуёш нури ва иссиқликка чидамли бўлишни талаб қилади.



МИЗОЖИНГИЗ ҲАҚИДА

Мизож қонуниятига кўра, ер юзидаги барча жонли-жонсиз мавжудотлар, дов-дарахтлар, гиёҳлар, мевалар, сабзавотлар, полиз маҳсулотлари ва ҳаттоки одам томонидан тайёрланадиган озиқ-овқатлар ҳам маълум бир мизожга мансубдир. Мизож уч хил кўринишда: иссиқ, совуқ ва нам (ўрта) мизож бўлади. Бироқ одамлар ва ҳайвонлар иссиқ ёки совуқ мизожга оид, уларнинг ички ва ташқи аъзолари ҳам маълум мизожга эга. Мизож иссиқ ёки совуқ бўлишидан қатъи назар, ўз йўлида маълум бир мувозанатга хос ҳолдир. 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 асарларнинг кўпчилигида касалликни қисқа қилиб, одам танасидаги ҳўллик ва қуруқлик мувозанатининг бузилиши деб кўрсатилади. 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 билагидаги еттиадан томирларидир. Эркак билан хотин кишининг билак томирлари уриши ва жойлашишида 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 ту-

риб билиш) мумкин. Томирларни босиб кўриш асосида ҳатто мутлақо соғ одамнинг мизожини ҳам аниқлаш мумкин. Бу йўл билан мизож аниқлаш далилли ҳисобланади.

Лекин ҳаётда асосан одам касал бўлганда халқ табиблари касаллик сабабини аниқлаш мақсадида томир кўриш билан мизожни ҳам аниқлашган. 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 қолади. Беморни даволаш учун аввало унинг мизожини билиш муҳим ўрин тутаяди. Бу эса табиб учун касалликни даволаш усулини белгилашга, дори танлашга, энг муҳими — шу дарднинг келиб чиқиш сабабларини аниқлашга ёрдам беради. Зотан, совуқ мизожли одамни даволаш усули худди шу дардга чалинган иссиқ мизожли одамни даволаш усулидан фарқ қилади, албатта.

Табиб мизожни билак томирларини кўриш билан билишдан ташқари, беморнинг юзига, кўзига ва тилига қараб ҳам аниқлай олади. 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. Бу ўринда биз мизож ҳақидаги тушунчага аниқлик киритиб, умумий маълумот беришга ҳаракат қилдик, холос. Аслида эса мизож шу мавзуда алоҳида китоб битилишини тақозо этади.

ТУМОВ

Ўрта аср табиблари тумовни бир нечта турларга эга бўлган ўзига хос касаллик эканини таъкидлайдилар. Абу Бакр ар-Розий (865-926) тумовнинг давоси ҳақида гапириб, касални бошидан иссиқ сувни то уни мияси яхши сезмагунча жилдираптиб, оз миқдордан қуйиб турилишини тавсия қилади. Ёки бир парча зиғир латтани оловга тутиб, қиздириб, тахлаб туриб, бошни қоқ ўртасига қуйиб, қиздирилиши шартлигини ёзади.

Иссиқдан бўлса, бошга совуқ сув қуйишни, совуқдан бўлса, иссиқ сув қуйишни айтади.

Ҳамюртимиз, бутун дунё тан олган машҳур табиб, ибн Сино (980-1037) тумов бўлган одамга тўйиб овқат емаслигини ва доим бошни иссиқ сақлашни тавсия қилади.

Ўрта аср табибларидан Бобур Мирзонинг хос табиби Юсуфий ибн Муҳаммад (XVI-аср) касалликни иккига бўлади — совуқдан ва иссиқдан.

1. Иссиқ тумовда миядан сув 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 бўлади. Уни даволаш учун зуфо шарбатидан ичиш кераклигини ва нўхат шўрва ичишни буюради.

Табиб Юсуфий дориларини ичида айтилган шарбатларни тайёрлаш бугунги кунда жуда қийин иш.

Биз бу касални изоҳлашда ва даволашда ҳозирги замон халқ табобатини кўзи ва билими билан иш кўрамиз. Бобокалон табибларимизни айтганлари биз учун мактаб, йўлланма ва хазина ҳисобланади.

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 заифланади, совуқ ҳавода нафас олиш тезлашади. Об-ҳавони ҳисобга олмай кийиниш туфайли одамнинг баъзи аъзолари совуқ қотади. Шунингдек, овқатланиш ҳам муҳим рол 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 мақол бор. Шунинг учун ҳам куздан бошлаб то баҳоргача шолғом шўрва ичиш, шолғом ва турп истеъмол қилиш қадим замонлардан бери тавсия қилинади.

Тумов йилнинг бошқа фасларида 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 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 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, тушлиқда ва кечқурун қовурилмаган,

гўштсиз оқишоқ хўрда ёки пиёва ичиши керак. Беморнинг хоҳишига қараб иссиқ қоқурум ичириш ҳам мумкин. Даволаниш даврида қовурилган ва ёрлиқ овқатлар, шунингдек, тухум, кабоб, сут ва ширинликлар тақиқланади. Шакар қўшилмаган мева сувлари, сабзаёт сувлари ичиш мумкин, айниқса қайнатилган ўрик суви яхши.

Бемор ҳавоси тоза, ҳарорати 26-30 даража бўлган алоҳида хонада ётиши шарт, бу ерда радио ва ойнаижаҳон бўлмасин, уй чироғининг қуввати 40-60 ваттдан ошмасин. Бемор ётган уйга унга қараётган ягона одамгина кирсин, у ҳам орзига 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 кастрюл бўлиши ва тез-тез янгиланиб турилиши керак. Бурунни артиб туриш учун сочиқ ёки рўмолча доимо беморнинг ёнида бўлгани маъқул, у ҳам алмаштириб турилиши шарт.

Бемор кечаси ерга қараб ётиши тавсия этилади, бунинг учун ёстиғи юмалоқ (лўла ёстиқ) ва қаттиқ бўлгани яхши, акс ҳолда ухлай олмайди. Бу хонада исириқ тутатган маъқул. Кечаси беморнинг оёқ тагига асал компресс қилиб, пайпоқ кийгизиб ётқиши 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, ёр ва дўкон ширинликларини истеъмол қилмаслик тавсия этилади. Асосан суяқ овқат истеъмол қилиш керак.

Аллоҳнинг ўзи шифо берсин. Омин.

ЧИПҚОН

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

Демак, чипқонга шамоллаш 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 қўрдан олиб, устки қатламидан бир қавати тозаланади, сўнг ўртасидан кесиб, икки паллага ажратилади. Пиёзнинг бир палласини кесилган томони билан яра устига 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 айлантириш ва чиқариб ташлаш. Бунинг учун баъзан бир неча пиёзни пишириб, паллалаб қўйишга тўғри келади. 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 чиқади.

Энди ярани марганцовкали илиқ сувда ювиб, стрептоцид сешиб, ҳовол боғлаш керак. 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. Сиёҳ ранг пиёзни ўтга кўмиб, у билан ярани даволаш шамоллаш орқаси-

1973 g fundamental kebabonasi.
1973

да 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. Шуни 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 шамоллашдан эҳтиёт қилмоғи керак, акс ҳолда касалик сариққа ўхшаб қайталашади, яна чипқон чиқиши мумкин.

Табобат тарихида чипқон яраларнинг бир кўриниши ҳисобланиб, уни даволаш билан бобокалон табибларимиз ҳам шуғулланганлар. Масалан, Абу Бакр ар-Розий (865-926) яраларни даволашда турли суртма ва малҳамлар, ҳаттоки, оддий алоэ шиллигини чаплаш усулини ҳам айтади.

Абу Али ибн Сино (980-1037)нинг таъкидлашича, мушак лат ейиши орқасида пайдо бўлган ҳамма бошқа яраларни даволашда уларни қуритадиган дорилардан фойдаланса бўлади.

XVI асрда яшаган Бобур Мирзонинг хос табиби Юсуфий ибн Муҳаммад, чипқон касалини хурож ёки думал, деб номлайди. Даволашда қон олдиришни, иссиқ малҳамлар қўйиш лозимлигини айтади.

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

Демак, «озодалик туман бойлик» деган гапда катта маъно борлиги бежиз эмас. Одам терлаганда баданга чанг заррачалари келиб қўнади. Бу ҳол қичиши ҳосил қилади ва одам беҳосдан ўша жойни

қашлаб қўяди, шунда ҳам яра пайдо бўлади. Яхши-
шиси рўмолча билан артилса, нам, чанг кетади ва
маълум даражада қичишган жойни қашлаган бўлади.

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



ТЕМИРЭТКИ

Бу касаллик халқ тилида «қутир», «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 пишиб, 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 қуруқ ва қаттиқ бўлади.

3. Эт устида майда-майда, қуруқ ва қорамтир тошмалар пайдо бўлади, қашлаш натижасида улардан майда оқ «кепакчалар» ажралиб чиқади. Эт усти қаттиқ ва қутир бўлади.

Темирэткиннинг яна бошқа кўринишлари, чунончи, майда қизил тошмадан иборатлари ҳам бор, лекин асосий турларини биз юқорида санаб ўтдик. Бу касаллик қандай кўринишда бўлмасин қичишиш хусусиятига эга ва қашлаш натижасида эт усти бузилади, оқ холлар пайдо бўлади. Темирэтки асосан оёқ, қўл 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 қўйиш темирэтки касаллигини келтириб чиқаради. Тўғри, истеъмол қилинган иссиқлик овқатлари ва ширинликнинг қувватини жисмоний иш қилиб чиқариб ташлаган одамларда ҳеч қандай темирэтки учрамайди. Бу касаллик анчагина мураккаб, замонавий тиб-

биёт унга қарши хилма-хил даволаш усуллари
қўллаб кўрмоқда, бироқ натижа кутилганча эмас.
Темирэтки дардига мубтало ўсмирлар худди кеча-
си сийиб қўядиган ёшлар каби, ҳарбий хизматдан
озод қилинади.

Абу Али ибн Сино (980-1037) темирэтки касалини ҳамма турларини даволашга катта аҳамият берган. Бу дарднинг келиб чиқиши, албатта иссиқликдан эканини таъкидлайдилар. Уни даволашга келганда ибн Сино дорилардан ташқари зулук солишнинг, ҳаммомга тушишнинг муҳимлигини ўқтиради.

Халқ табобатида, темирэтки касаллигини даволашнинг жуда кўп, хилма-хил усуллари ва дорилар мавжуд. Бироқ биз бу ўринда даволашда кўпчиликнинг қўлидан келадиган ва арзон доридармонларни айтмоқчимиз.

Биринчидан, бемор қандолатчилик ширинликларини вақтинча истеъмол қилмаслиги шарт, лекин ҳамма мевалар ва асал мумкин. Иккинчидан, қовурилган овқатлар, тухум, кабоб, сут ва шўр егулик мумкин эмас. Бу рўйхатга мош ва қазини ҳам қўшиш керак. Энди темирэтки тошган, жароҳатланган ернинг ҳар бир квадрат сантиметрига уч донадан ҳисоблаб зулук қўйиш керак. Масалан, 10 квадрат сантиметр жойга 30 зулук қўйилади. Уни ҳар 2-3 кунда, кунига 5-6 донадан қўйиш керак. Зулуклар, албатта, дорихоналардан олиниши зарур.

Жароҳатланган жойга мўлжалланган зулукларнинг ҳаммасини қўйиб бўлгандан сўнг, суркаш учун дори тайёрлаш керак. Бунинг учун шиша идишга 100 грамм узум сиркаси қўйилади ва унга алоэ бергининг ичидаги шиллиқ сувидан 100 грамм қўйилади. Кейин магазин оқ сиркасидан 25 грамм қўйилади ва шиша оғзи маҳкам беркитилади. Дори тайёрлангандан бир кун ўтгач, ундан пиёлага озги-

на қуйиб, тоза доканинг бир парчаси дорига ботирилиб, жароҳатланган ерга кунига уч маҳаддан суркалади. Муолажа икки ой давом этиши зарур. Жароҳатланган ернинг ўлчамига қараб, дорини кўпроқ ва янги-янги тайёрлаб турган маъқул. Юқоридаги кўрсатмалар тўғри ва тўлиқ бажарилса, бемор албатта даво топади.

Ёз келиб, кунлар исиганда жароҳатланган жойни офтобга тутиб қорайтириш керак, шунда даволаниш пухта бўлади. Темирэткени даволаш даврида, бир ой ичида, ҳар кун бир чой қошиқдан олтингугурт ичиш шарт, уни албатта, дорихонадан олинг.

Умуман, темирэтки — эт устидаги тошма касаллик бўлиб, жуда қадимги жароҳатдир. Темирэтки асосан иссиқ мизожли одамларда пайдо бўлади ва шамоллашга алоқадор эмас. Унинг ҳамма кўриниши юқма ҳисобланади, шунинг учун яшириб юрмаслик керак. Темирэткени фақат совуқ сувда ювиш мумкин, чунки мизожи иссиқдир. Темирэтки даволаниб, 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 ўзига хос хусусияти деб билиш керак.

Энг охирги дори шуки, уч ой ҳар кун ётиш олдидан куйдирмайдиган даражадаги исириқ қайнатмасига жароҳатланган жойни солиш керак. Бунинг учун бир бор исириқни майдалаб, пақирга солиб, тўлдириб сув қуйиб, 20 дақиқа қайнатиш лозим. Сув совугач, сувдан чиқиш ва бошқа сувда чайқамай,

артмай этни қуритиш лозим. Челақдаги сувни эртасига иситиб яна ишлатса бўлади. Яъни бир боғ исириқ қайнатмаси 15–20 кунга етади.

Бу дардга чалинган ҳамма бандаи мўминларга Аллоҳнинг ўзи шифо берсин. Омин.



КИЧИК ТИЛ КАСАЛЛИГИ

Иилнинг совуқ фаслларида кўпинча ёш бола ларда танглайнинг охирига жойлашган кичик тил шамоллаш натижасида яллирланади, ҳатто яра ёки ярачалар пайдо бўлади. Овқат ютуми қийинлашади, нафас олиш тартиби бузилиб, томоқдан ҳаво утиши ҳам мураккаблашади. Бола иситмалаб, инжиқлашиб 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 хавфли бўлса ҳам, уни халқ табobati йўлида осонгина даволаш мумкин. Бунинг учун озроқ тайёргарчилик керак. Аввало, узунлиги 15 сантиметрли ингичка чўп олиб, учига тоза дока парчаси ўралади. Энди қуйидаги 6 хил дорини алоҳида пиёлаларда тайёрлаб, чўпнинг дока ўралган учи билан кичик тилнинг устига, ёнларига суртиб чиқиш керак.

1. Сиёҳ рангли пиёздан бир донасини ўтнинг қўрига 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 мўмиёни сувда эритиб пиёлага қуйиш керак, у ҳам илиқ бўлсин.

3. Алоэ баргининг шарбатидан бир қошиқ тайёрлаш керак.

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

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

6. Олтинчи пиёлага бир қошиқ асал солиб иштиш керак.

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

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

Овқат суюқ ва қовурилмаган бўлиши шарт. Суюқ хамир овқатлар мумкин эмас. Дўкон ширинликлари ҳам вақтинча тақиқланади. Сут гарчи қайнатилган 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 бир оз чўзилади. Даволаш даврида болани иссиқ тутиш, совуқ нарсалар едирмаслик ва ичирмаслик шарт. Яна бир муҳим дори — ётиш олдидан томорига асал компресс қилинса ва ўраб ухлатилса, бола тез ва осон тузалади.

Кичик тил касаллигини даволашда дорининг тури кўп, лекин бу ерда энг оддий ва осон дорилар билан даволаш усулини кўрсатиб ўтдик, холос. Бундай касаллик билан катталар ҳам оғриши мумкин, уларга ҳам шу муолажани тавсия этамиз.

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

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

Юқорида кичик тилни даволашнинг фақат биргина усулини изоҳладик, яна бир қанча мураккаброқ усуллар ҳам бор. Лекин энг яхшиси кичик тил касалланишининг олдини олиш, бинобарин, болаларни шамоллашига йўл қўймасликдир.

Худо шифо берсин. Омин.



ЕЛКА, ҚҰЛ ВА ОЁҚ ОҒРИҚЛАРИ

Кўпгина ёши улур отахон, онахонларимиз ел калари, қўл-оёқлари қақшаб оғришидан нолишади, кечаларни чала уйқу билан ўтказишади. Бу касаллик кўпинча қишдаги ёки эрта баҳордаги шамоллашдан келиб чиқади, шунингдек, тумовнинг асорати бўлиши ҳам мумкин. У энгил шамоллаш бўлиб ҳаёт учун хавфли эмас, фақат қари одамларнинг оромини бузадиган бир ҳол, холос. Даволашда ёши улур беморларни жисмонан қийнамаслик, уларнинг 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 — Худонинг офтоби ҳисобланади.

Оғриқ елка, қўл ёки оёқни яланғочлагач, доғ қилинган пахта ёғини суркаб, офтобга тутиб ўтириш ёки ётиш керак. Офтобга чиқиш олдидан тўйиб қатиқ ичиб олиш керак. Жавзо (май) ойида офтобга ҳар куни 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 куни бир соатдан икки марта чиқиш зарур. Мезон ойида, ҳар куни бўлиб-бўлиб ўн соат чиқиш яхши, чунки куз офтоби энг фойдали ҳисобланади. «Ёзги офтобни келинингга бер, кузги офтобни — қизингга» деган мақол ҳам бежиз айтилмаган. Офтобга қўл ёки оёқнинг олд томонинигина тутмай, навбат билан орқа томонини ҳам тутмоқ даркор. Доғ қилинган пахта ёғини суркаш биринчи ва иккинчи ойлардагина зарур, эт қорайиб олгач, суркамаса ҳам бўлаверади. Ҳар куни кечга бориб, илиқ сувда

чўмилиш ёки ювиниш яхши. Шунингдек, ётиш олдидан қўл ёки оёқни енгил уқалаш ҳам яхши натижа беради.

Даволаниш даврида суюқ хамир овқатлар истеъмол қилмаслик, кўк чой ичмаслик тавсия этилади. Шуни 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 ҳўл 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 касаллик ҳақида ўтмишдаги кўп табибларимиз ҳам бош қотирганлар.

Масалан, Бобур Мирзонинг хос табиби Юсуфий ибн Муҳаммад (XVI аср) ёзадиларким, агар оғрик балғамдан бўлса, сурги ичишни, борди-ю, овир 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 дориларидан бири. Бундан чиқди бизнинг даволаримиздаги дорилар ҳам тарихдаги табибларимиз қўллаган дориларга яқин туради.

Бу дардга чалинганларга Худо ўзи шифо берсин. Омин.

ҚУЛОҚ КАСАЛЛИГИ

Қулоқ ўзининг тузилишига кўра мураккаб ва нозик аъзо ҳисобланади. У турли касалликларга дучор бўлади: қулоқ супрасига, яъни ташқи қисмига темирэтқи тошиши, чипқон чиқиши мумкин. Қулоқнинг ички қисми иккига бўлинади: ўрта қулоқ бўшлиғи ва ичкари қулоқ бўшлиғи. Бу бўшлиқлар ҳам касалланади: баъзан яллиғланади ёки йиринг оқа бошлайди. Қулоқнинг барча касалликлари ҳам инсон ҳаёти учун хавфли, айниқса яллиғланиш ва йиринг оқиши қулоқ суяқларини емирилишига олиб келади, бош мия томон оқиб ўтиши ундан ҳам хавфли ҳисобланади.

Ўтмишда улур табибларимиз бошқа касалликлар ичида қулоқ касаллигига ҳам алоҳида эътибор берган.

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

Абу Али ибн Сино (980-1037) бола қулоғидан суюқлик оқса бунинг сабаби ҳўлликдан (шамоллагандан) деб, таъкидлайди. Давосига тўхтаб айтадики, аччиқ тошни туйиб, асал қўшиб суртма тайёрлаб, пилик ёрдамида қулоқ ичига суркашни буюради.

Юсуфий ибн Муҳаммад (XVI аср) қулоқ ярасига қўйидаги даволарни тавсия қилади:

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

2. Мол ўтидан, қиздирилган асалдан малҳам тайёрлаб, пилик ёрдамида ярага суркаш.

Бугунги халқ табобатининг фикрича, қулоқ касалликларининг аксарияти асосида шамоллаш ётади. Бу аъзо, шунингдек, бирон нарса (бурга, пашша, зулук, суварак ва ҳоказолар) кириб кетиши туфайли ҳам касалланади. Бу ўринда қулоқ касалликлари-

нинг ҳаммасига тўхтаб ўта олмаймиз, фақатгина ўрта қулоқ бўшлиғидан ёки ички қулоқ бўшлиғидан йиринг оқиб касалланганда уни халқ табobati 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. Касалликни даволашда топилиши осон ва арзон дори-дармонларни танладик. Бунинг учун узунлиги 10 см чамасида ингичка ва эгилувчан сим тайёрлаб, бир учига дока парчасини ўраш керак. Энди қора қўчқорнинг эритилган думба ёғидан (жиззани саргайтирмай ўтти ўчириш 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 иситгични қулоқ рўпарасига бир газ масофада қўйиб, аста исита бошлаш керак. Иситиш вақти бир ярим соат давом этади.

Эртасига худди шу муолажани тоза, суюлтирилган мўмиёни иситиб туриб, учинчи куни эса ўтга кўмиб пиширилган сиёҳ рангдаги пиёзни сиқиб, унинг сувида бажариш керак. Тўртинчи куни яна қўчқор ёғида, бешинчи куни яна мўмиё сувида, сўнг яна сиёҳ рангли пиёз сувида давом эттирилади. Яъни бу уч хил дори навбат билан айланаверади. Кечаси оғриқ қулоқни енгил боғлаб ётиш керак, токи шамолламасин. Бемор оёғини бир оз 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 ой-дан 6 ойгача чўзилади, яъни, касалликнинг эски-янгилигига, офир-енгилигига ва мизожга борлиқ. Баъзи одамлар қулоғидан 10 йил ва ундан ҳам кўп даврда сассиқ йиринг оқишини билатуриб, мунтазам ва пухта даволанишга ўтмайдилар, бу эса жуда хавфли ва кўнгилсиз оқибатга олиб келади. Юқорида баён қилинган муолажа неча минг йиллар мобайнида тажрибадан ўтган ва беозор усулдир. Қулоқни даволашда замонавий тиббий усуллар ҳам ёмон эмас, лекин қайси усулни танлаш беморнинг хоҳишига ҳавола.

Электр иситгич бўлмаса, қулоқни ўтга тутиб ўтириш ҳам мумкин. Ётганда қулоқ устига сув қоғоз устидан пахта қўйиб, сўнг борлаш 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.

Ҳаммага Худонинг ўзи шифо ато қилсин. Омин.



СИЙИБ ҚЎЙИШ КАСАЛЛИГИ

Қовуқ, буйрак, сийдик пуфаги ва сийдик йўлларининг атрофидаги мушаклар турли даражада шамоллаши туфайли айрим ёш болалар уйқусида сийиб қўяди. Бу ҳол ёшлигида даволанмаган катта одамларда ҳам учрайди. Аскарликка олинган ёшлар даволаниш учун хизматдан қайтарилади. Баъзан шу касаллик сабабли ёш оилалар бузилиб кетади. Катта ёшдаги одамлар эса, бу касалликни кўпинча яшириб юришади.

Халқ табобатида сийиб қўйиш касаллигини ҳам узил-кесил даволаса бўлади. Энг муҳими шуки, бемор ҳеч қандай озор чекмасдан шифо топади, муолажа арзон ва осон кечади. Фақат муолажа тadbирлари ўз вақтида ва тўлиқ бажарилиши шарт.

Бу касалликни XVI аср табиби Юсуфий ибн Муҳаммад изоҳлаб, унинг номини арабча «Ал-бабл фил-фираш» деб, номлайди. (Яъни кўрпада сийиб қўйиш демақдир). Унинг фикрича уйқусида сийиб қўйиш ҳўллик (шамоллаш) туфайли қовуқ мускулининг бўшашидан пайдо бўлади. Сабаби, ортиқча тўйиб овқатланиш. Касалнинг киндик ости совуқ, сийдик рангсиз бўлади.

«Давоси, — деб ёзади табиб, — эрталаб ва кечқурун бир данакдан баршаъшодан истеъмол қилишдир».

Баршаъшонинг маъноси «бир онда фойда етказувчи» демақдир. Бу дори оқ мурч ва мингдевона уруғидан йигирма мисқолдан (1 мисқол — 4,26 гр тенг), афюндан ўн мисқол, заъфарондан беш мисқол, сунбул нозло ўти, фарфиюнинг ҳар биридан бир мисқолдан олиб, ҳаммасини жамлаб, туюб, элаб унга 160 мисқол асал аралаштириб, қориб юмалоқ сақачалар ташкил қилинади. Ҳар бир сақа оғирлиги бир данак оғирлигида бўлади. (0,495 гр.)

Бироқ, ҳозирги кунда бу касални даволашда Юсуфийнинг даво дорисини тайёрлаш амри маҳол.

Бугунги кунда халқ табобати бу дардни даволашда қуйидаги усул — муолажани қўллайди:

1. Бемор бола ҳаммаси бўлиб 60 марта исириқ сувига солинади. Бунинг учун бир боғ исириқни майдалаб, бир пақир сувда 20-25 дақиқа қайнатиш керак. Энди исириқ чўпларини доқада сузиб олиб, сувини ваннага ёки тоғорага қуйиб, сув ҳарорати маромига келгач, болани сувга тушириб ўтқозиш зарур. Агар сув боланинг белигача чиқмаса, қўшимча иссиқ сув қўшиш лозим. Тоғорадаги (ваннадаги) сувдан чўмичда олиб боланинг елкаларидан қуйиб туриш шарт. Сув совигач, болани олиш ва бошқа сувда чайқамай, артмай, чойшабга ўраб қуритиш яхши, сўнг кийинтириш мумкин. Тоғорадаги (ваннадаги) совиган исириқ сувини пақирларга олиб қуйиб, эртасига яна иситиб, ишлатса бўлади. Яъни, бир боғ исириқ суви 4-5 мартагача ишлатилади. Бу муолажа кечга томон, ётиш олдидан бажарилса, яхши натижа беради.

2. Ётиш олдидан оёқ тагига асал компресс қилиш керак. Бунинг учун оёқ кафти шаклини сув қоғоз ёки салафанда қирқиб олгач, унга юпқа асал суркаб, оёқ тагига ёпиштириб, устидан оддий пайпоқни кийгизиб қўйиш лозим. Эрталаб уни олиб ташлаб, оёқ тагини илиқ, ҳўл латта билан артиш керак. Бу ишни ҳам 60 кун бажариш даркор.

3. Ётишдан олдин боланинг киндигидан бошлаб оёқ учигача қўй ёғи суркаш яхши даво. Бунинг учун бир қадоқ (400 гр) уч яшар, тим қора қўчқорнинг думба ёғини хом эритиб (яъни, жиззани сарфайтирмай ўтти ўчириб), ундан ҳар куни 1-2 чой қошиғини пиёлага солиб, иситиб суркаш, суркаганда ҳам ишқалаб, танага сингдириб юбориш зарур.

4. Боланинг боши ва бетига қуёш нури туширмаган ҳолда баданини офтобда даволаш. Бунинг учун болани, айниқса қовуғини яланғочлаб офтобга тутиш зарур. Офтоб тушаётган жойларга доғ

қилинган пахта ёғини суркаб қўйиш мақсадга мувофиқ, токи офтобда эт арчилик кетмасин. Пахта ёғи суркаб қўйиш 15–20 кун давом этади холос, сўнг суркамаса ҳам бўлаверади. Бола офтобда тек ётиши шарт эмас, ўйнаб юриши ҳам мумкин. Бу муолажанинг чегараси йўқ — бутун ёз бўйи ва кузда ҳам давом этиши мумкин.

5. Даволаниш жараёнида бола 3 ойгача ҳар куни қуйидагиларни истеъмол қилиши лозим: 6 та ёнғоқ, 2 чой қошиқ асал, бир боғ кашнич. Шунингдек, кун ора бир кун нўхат ва бир кун ловия ейиш яхши даво бўлади. Чой ўрнида наъматак дамлаб бериш керак. Суюқ хамир овқатлар истеъмол қилиш, кўк чой ичиш мумкин эмас.

Ушбу муолажани катта ёшдаги беморларни даволашда ҳам қўлласа бўлаверади, фақат спиртли ичимликлар ичиш мумкин эмас. Тез ва яхши тузалиш дори-дармон етарли бўлишига, касалликнинг оғир-енгиллиги ва бемор мизожига ҳам боғлиқ. Чала тузалган тақдирда даволаниш муддатини чўзиш зарур. Бу касалликни даволашда қўлланилган дори-дармонлар беморга ҳеч қачон зарар келтирмайди.

Тузалгандан кейин касаллик қайталанмаслиги учун болани шамоллашдан асраш ва чиниқтириш зарур. Масалан, у кеч соат 5 дан кейин кўлоб сувда 1–2 соат чўмилиши яхши. Бундай чўмилишда қовуқ, сийдик пуфағи ва сийдик йўллари шамолламайдиган бўлади. Болани музқаймоқни кўп 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 ёшли беморларни даволашдаги энг муҳим муолажа офтобда тахта устида ётишдир. Офтоб даволабгина қолмай, инсонни ҳар томонлама чиниқтиради ҳам.

Бу дардга чалинганларга Аллоҳнинг ўзи шифо берсин. Омин.

НОСУР КАСАЛЛИГИ

Узамоनावий тиббиётда парапроктит ёки свиш, халқ тилида эса кўтан касаллиги деб юритилади. Бу дардга чалинган одамнинг йўгон ичаги сўнгида аниқроғи орқа тешик 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 «катта таҳорат»га тўсқинлик қилмайди, чуқурчалар пайдо бўлган жойларда лўқилловчи тўхтовсиз оғриқ бўлади. 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 табobati эса бу касалликни тирсиз муолажа йўли билан даволайди. Бунинг учун сиёҳ рангли пиёздан бир нечтасини (чуқурчалар сонига қараб) олиб, ёниб бўлган ўтнинг қўрига кўмиб пишириш керак. Қўр тайёрлашнинг иложи бўлмаса, газ плитанинг духовкасида пиширса ҳам бўлади. Пиёз 10-15 дақиқада пишгач, уни қўрдан олиб, устки қатламидан бир қавати тозаланади, сўнг ўртасидан кесиб, икки паллага ажратилади. Пиёзнинг ҳар бир палласини кесилган томони билан ҳар бир чуқурчага ёпиб, устидан бир қават дока билан ҳовол боғлаш ёки дока чеккаларини лейкопластир — ёпишқоқ тасма билан мустаҳкамлаб қўйиш лозим. 1-2 соат тургандан кейин пиёз паллаларини олиб ташлаб, янги иссиқ паллаларни қўйиш керак. Пиёз паллаларини кеча-ю кундуз қўйиб, узлуксиз алмаштириб бориш керак. Бу муолажадан мақсад — ҳар бир

чуқур ичидаги йирингни пишириб, фасодга айлан-тириш ва чиқариб ташлаш. Бунинг учун қанча пиёз кераклиги чуқурчалар сонига, даволаш эрта ёки кеч бошланишига, шунингдек, беморнинг мизожига боғ-лиқ. Пировардида чуқурчалардаги йиринг пишиб, фасод ташқарига ўзи отилиб чиқиб кетади. Давони тезлаштириш мақсадида, ўтда пишган сиёҳ ранг пи-ёздан бир-иккитасини сиқиб, сувини иссиқлигида резинка пуркагич ёрдамида ҳар бир чуқурчанинг ичига юбориш, сунг устидан пиёз палласини қўйиш яхши натижа беради.

Энди чуқурчаларни марганцовкали қайнаган илиқ сувда ёки дорихонадан олинган сариқ (рва-ноль), (перекись) сувида ювиш лозим. Бу билан да-воланишнинг биринчи даври тугайди.

Иккинчи даврда тозаланган чуқурчаларга суюлти-рилган (атала кўринишидаги) тоза мўмиёни пуркагич ёрдамида бир неча бор қўйиб чиқиш ва шу йўл би-лан чуқурчалар битиб кетишига эришиш лозим.

Носур дардини беморнинг ўзи даволай олмайди, бу муолажани унинг яқин кишиларидан бири ба-жаради. Ундан эса ниҳоятда эътиборли, зийрак бўлиш ва тадбир билан иш кўриши талаб қилина-ди, зотан бу дард, оғир ва мураккабдир.

Даволаниш муддати 1 ойдан 2 ойгача чўзилиши мумкин. Носурни даволашнинг бошқа усуллари ҳам бор. Масалан, турли мураккаб малҳамлар ёрдамида. Бироқ кўпчилик бундай малҳамларни тайёрлашни билмайди, уни халқ табибларигина тайёрлай олади. Шунинг ҳисобга олиб, даволашнинг энг содда, ҳамма-нинг қўлидан кела оладиган усулини баён қилдик.

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 дўкон ширинликлари

қовурилган, ёғли овқатлар, қази, кабоб, сут, тухум
ва шўр истеъмол қилиш мумкин эмас.

Ҳамма мевалар, сабзавотлар мумкин.

Бу дардга учраган бетобларга Аллоҳнинг ўзи
шифо берсин. Омин.



ҚОН БОСИМИ КАСАЛЛИГИ

Қон босими хасталиги кенг тарқалган касалликлардан бири бўлиб, агар ўз вақтида даволанмаса, асорат бериб бошқа дардларга олиб келади. Масалан, кўзни хиралаштиради, қўл 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, нотўғри овқатланиш, тартибсиз ишлаш ва дам олиш, кўп асабийлашиш, рам-ташвиш 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.

Замонавий тиббиёт бу касалликни узил-кесил даволай олмагани туфайли қон босими бор беморларда қўрқув уйғотади. Аслида қўрқувга асос йўқ. Зотан, 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. Энг аввало, бу касалликка чалинган одамдан даволаниш даврида матонатли, қаноатли, чидамли ва мард бўлишини илтимос қилардик. Чунки, бу даволаш тўғри тартибда, босқичма-босқич ўтишига

ёрдам беради ва пировардида мутлоқ соғайиб кетишга олиб келади. Шунини алоҳида таъкидлашимиз керакки, қон босими касаллигини халқ табобати усулида даволаш ҳозирги замон тиббиётининг бу соҳадаги фикрига мутлақо 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 олдидан тўйиб қатиқ ичиш керак. Қуёш 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, суюқлик ичиш тақиқланади. Ётиш ўрнига хоҳласа курсида ўтирилса ҳам бўлади. Муолажа пайтида китоб ўқиш, ёзиш, радио эшитиш, умуман, бирон иш билан шуғулланиш мумкин. Кечга бориб, ётиш олдидан илиқ сувда чўмилган яхши.

Офтобга биринчи, иккинчи, ҳатто учинчи чиқишда қон босими бир оз кўтарилиши мумкин. Лекин у тезда яна орқага қайтади, шунинг учун қўрқиш керак эмас. Ҳар соатдан сўнг дам олганда суюқ овқат, чой ичиш мумкин. Дам олганда кийиниб олиш керак. Ётилган тахта оёқ томонга бир оз қия бўлгани яхши, бу ҳол тер тез оқиб туришига ёрдам беради. Биронта пишиқ ришт устига сочиқ солиб бош остига қўйиб ётиш керак. Енгил пойабзада бўлган яхши, токи оёғингиз 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 — сум-

була ойларида офтобга чиққанда баданга ёр суркамаса ҳам бўлаверади.

3. Мезон-ақраб ойларида офтобга чиқиш 10-12 соатга кўпаяди. Куз офтоби энг фойдали ва шифобахш, гарчи қуввати олдинги ойларга нисбатан кам бўлса-да. Қатиқ ичиб офтобга чиқиш, дам олганда ўрик суви ичиш керак.

4. Ҳафтада бир марта ҳаммомга тушиб, узоқ терлаш шарт, шунда тер — губор оқиб, қон босими касаллигининг сақа (қон таначалари) сони камайиб кетади. Масалан, 30 сақа камайса, ҳаммомга тушгандан сўнг икки кун ўтгач, 30 та касал сақадан 20 таси яна тикланади, бироқ 10 таси тикланмайди. Яъни, қон босими касалининг сақалари камая бошлайди.

Ҳаммомда баданни уқалаш қон босими касаллигини даволашда катта фойда беради. Умуман, беморни ҳаммомдан ташқарида ҳам кунора уқалаш зарур. Бу касалиқда қон томири деворлари қотиб қолади, уқалаш эса уларнинг иш фаолиятини яхшилайти, юмшатади, эгилувчан қилади. Тўғри, қон босими касаллигида алоҳида уқалаш усули бор, уни ҳамма билавермайди, шунга қарамай, билганча уқаласа ҳам бўлаверади.

5. Даволаниш даврида бемор ичадиган асосий суюқлик қатиқ зардоби бўлмоғи керак. Шунингдек, кўк чой, тоғ райҳони, ялпизни 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 тақиқланади, фақат пиёзни қовуриш мумкин. Кабоб, қази, қўй ёғи, мол ёғи, норин, спиртли ичимлик ва шўр нарсалар вақтинча ман қилинади.

7. Дўкон ширинликлари, қандолатчилик маҳсулотлари тақиқланади, асални меъёрида, шунда ҳам совуқ фаслда (куз, қиш, эрта баҳорда) истеъмо қилиш мумкин.

8. Ҳамма мевалар ва полиз маҳсулотларини ейиш мумкин, бемор бадани мевалардан ўзига керакли шираларни ажратиб олади.

9. Сабзавотлар ҳам мумкин. Ҳар қандай овқатни кўк қўшиб истеъмо қилиш айна муддао бўлади. Айниқса, кўк пиёз, катта оқ пиёз ейиш касалликни даволашда алоҳида ўрин тутади, беморнинг катта таҳоратини равон қилади. Овқат таркибида зира, зирк ва турли сиркаларни истеъмо 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 куни жисмоний толиққани яхши. Кундузи ухлмасликка ҳаракат қилиш керак, акс ҳолда кечаси уйқу қочади, бу эса даволашга зарар беради.

12. Ҳар куни бир коса суюлтирилган хамиртуруш ичиш. Ҳар куни 2 дона хом бақлажон ва 4 дона булғор қалампирини хом истеъмо қилиш шарт.

13. Ҳар куни 20-25 та шафтоли мағзини истеъмо қилиш керак.

14. Иложи борича ерга қараб ётиш яхши.

15. Сабзи, сельдер, путрушка, шпинат, қизилча, бодринг кабиларни ҳар куни истеъмо қилиш керак.

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

17. Асосий кундалик овқатни мева, сабзавот, сабзавотли суюқ овқатлар ташкил қилиши касалликнинг йўқ бўлиб кетишига кафил бўла олади.

Қон босими касаллигини даволашда бизнинг муолажаларимиз ана шулардан иборат. Борди-ю, даволаниш куз ёки қишга тўғри келиб қолса, бошқа тадбирларни бажарган ҳолда офтобга чиқиш учун жавзо ойини кутиш керак. Бошқа тадбирлар беморнинг соғлиғини 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 ортириб олади.

Бу дардга чалинганларга Худонинг ўзи шифо берсин. Омин.



ОҚ (ПЕС) КАСАЛЛИГИ

Замонавий тиббиёт бу касалликни «витилиго» (пес) деб атаган, халқ табобати усулида уни даво-ласа бўлади. Бироқ ишлатиладиган дориларнинг баъзилари деярли қиммат ва алмаштириш, яъни ар-зонлаштиришнинг иложи йўқ. Энди дориларни бир-ма-бир изоҳлашга ўтамиз.

1. Ҳар куни кам деганда 1 килограмм анжир истеъмол қилиш шарт, муддати — бир йилу олти ой-гача. Қишда қоқиси ейилади.

2. Оқ тушган жойнинг ҳар бир квадрат сантиметрига 3 донадан зулук солиш. Зулукни бир кун-да 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 ширинликлари ва қандолатчилик маҳ-сулотлари мумкин эмас.

6. Ҳар куни 100 граммгача асал ялаш керак.

7. Ҳамма сабзавотлар мумкин.

8. Қовурилган овқатлар тақиқланади, фақат пи-ёзни қовуриш мумкин.

9. Ҳар куни 500 граммдан сариқ сабзининг су-вини 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 қизилчадан 100 ёки 200 грамм истеъмол қилиш.

13. Фақат суви қочган нон истеъмол қилиш.

14. Кунора мошдек мўмиёни бир чой қошиқ шўр сув билан ичиш.

15. Зулук солиш тугагач, ҳар куни зирфир 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 чимдимдан 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 қайнатилган 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 саригини қўшиб истеъмол қилиш.
24. Ҳар куни бир пиёла қайнатилган нордон олчанинг сувини ичиш.
25. Қора смородинадан 4 килограммини гўшт қиймалагичдан чиқариб, унга 2 килограмм асал қўшиб, ҳар куни 4 ош қошиқдан истеъмол қилиш.
26. Бир кун чаёни қуритиб туйиб, унга тенг миқдорда асал қўшиб, оқ жойларга суркаб ётиш. Иккинчи куни пишган қовуннинг суви билан эмлаш. Учинчи куни лоланинг уруғини туйиб, тенг миқдорда асал қўшиб суркаб ётиш. Суркаладиган дориларнинг ҳажми оқ жойлар кўп-озлигига боғлиқ. Дорилар юпқа қилиб суркалиб, боғлаб ётилади.
27. Кунига 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. Мўмиёнинг тозасини ишлатиш керак. Ёз фаслининг иссиқ ойларида ҳар куни 2-3 соат сузиб чўмилиш керак. Бироқ оқар сув бўлмай, кўлоб сув бўлиши ва чўмилишни кеч соат 5 дан кейин бошлаш лозим.

Бу касаллик ҳақида яна икки оғиз гап. У юқумли эмас, баданга оқ тошган билан, у оғриқ бермайди, ҳаёт учун ҳеч қандай хавфлилиги йўқ, кишининг ишига, турмушига зарари йўқ. Ундан жирканиш мутлақо нотўғри, чунки бу касаллик ҳеч кимга зарар бермайди. 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 қимматга 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 полиз маҳсулотлари етарли даражада ва ўз вақтида истеъмол қилинмаслиги ҳам сабабчи эканидан уларни иложи борича кўпроқ истеъмол қилиш маъқул.

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

Даволанишда Худонинг ўзи шифо берсин. Омин.

ҚАНД КАСАЛЛИГИ

Қанд касаллиги дунёда кенг тарқалган ва энг оғир касалликлардан бири ҳисобланади, халқ та- бобатида «ширин касал» деб ҳам юритилади. Бу дард ўта мураккаб бўлиб, бир қанча турларга, шаклларга ва кўринишларга бўлинади, улар ўз на- вбатида бир қанча босқичларга эга. Хасталик бош- ланишида енгил кўринишда бўлса ҳам тез орада оғирлашиб, мураккаблашиб боради. Қанд касаллиги келиб чиқишига ошқозон ости безининг фаолияти бузилиши сабабчидир, яъни бу без инсулин мод- дасини ишлаб чиқармай қўяди. Шунга кўра, қон- да ва сийдикда қанд миқдори ошиб кетади, уни мувозанатга келтириш учун эса бемор баданига инсулин юборилади. Бироқ бемор ҳаётини ин- сулин билан ушлаб туриш ноиложликдан қили- нувчи сунъий тадбирдир. Касаллик одамнинг қони ва сийдигини текшириш орқали аниқлана- ди. Шунингдек, беморнинг оғзи қурийди, кўп сув ичади, боши оғрийди, асабийлашади, юрагида оғ- риқ пайдо бўлади, кўзи хиралашади, баданида чумоли юргандай бўлади, оёғи оғрийди ва ҳоқа- зо, булар шу касалликнинг белгилари ҳисобла- нади.

Қанд касаллигини даволашдан асосий мақсад ош- қозон ости безини ишга тушириб юборишдан иборат, токи у ўзидан шиллиқ чиқариб, ошқозонга бе- риб, овқатни парчалашда хизмат қилсин. Бу дардни даволаш соҳасида замонавий тиббиёт тинмай иш олиб бормоқда ва озми-кўпми ютуқларга ҳам эриш- ди. Лекин шунга қарамай, уни буткул даволаб юбо- риш кўнгилдагидек даражада эмас, ҳозирча.

Қанд касаллиги шарқ халқ табобати тарихида жуда қадимдан маълум. Улуғ бобокалонимиз Абу Али ибн Сино бу дардга алоҳида эътибор беради. «Сув қан-

дай ичилган бўлса, шу ҳолда чиқади», деб ёзади ибн Сино. «Касалнинг кўп сув ичиши бошқа касалларни ҳам келтириб чиқаради ва бетоб озиб кетади». Даволарга тўхтаб, табиб таъкидлайдики «касалга совуқ мизожли суюқликлар ичир, совуқ ваннага сол, нордон айрон ичир, мевалар бер, ялпиз дамлаб ичир, яъни касални ҳўлла, совут», дейди. Овқатлари устида тўхтаб, буғдой атала, сиркали овқатлар, сабзавотдан суюқ овқатлар ичиришни тавсия қилади.

Бу тавсиялардан кўриниб турибдики, касаллик иссиқликнинг 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 терламаслик, тўғрироғи, ўз ҳаётига эътиборсиз яшаш, табиат ва таботат қонунларига амал қилмаслик ҳам шу дардга дучор қилади.

Аввало шуни айтиш керакки, бу касалликни буткул даволаб бўлади. Бунинг учун уч томон — бемор, табиб ва дори-дармон биргалашиб, қаноат, чидам ва матонат билан ишга киришуви керак. Вазифа мураккаб ва оғир, лекин неча асрлардан буён уддалаб келинган. Даволаш жараёнида дори-дармонларни иложи бориचा арзонлаштириш ва муолажани беозор ўтказишга интилиш шарт. Даволашни муддати касалликнинг оғир-енгиллиги, эскиянчилиги ва турига боғлиқ. Ҳар ҳолда, бир ярим йил-

дан икки йилгача давом этади. Тажрибада бир йил, ўн ой ва ҳатто саккиз ойда тузалганлар бор. Энг муҳими — бу дардни босқичма-босқич даволаш зарур, акс ҳолда «қош қўяман деб кўз чиқариш» мумкин. Шуни алоҳида таъкидлаб ўтиш керакки, қанд касаллигини халқ табobati 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. Жавзо ойида ҳар куни, бўлиб-бўлиб, жами 4 соат мобайнида фақат бош кийимда ва иштончада офтобга чиқиб ётиш керак. Тахтада ётиш шарт, офтобга чиқиш олдидан тўйиб қатиқ ичиш керак. Офтобда ётганда, қуёш нури тушаётган очиқ жойларга доғ қилинган пахта ёғи суркаш зарур. Икки соат ерга қараб, икки соат осмонга қараб ётиш керак. Ҳар соатда салқинга бориб дам олиш, дам олаётганда шакар солинмай, узоқ қайнатилган ўрик сувини иссиқ-иссиқ ичиш зарур. Офтобда ётганда овқат истеъмол қилиш, суюқлик ичиш мумкин эмас. Тахтада ётиш ўрнига курсида ўтирса ҳам бўлади. Офтобда даволанишда китоб ўқиш, ёзиб-чизиш, радио эшитиш ёки бирон бошқа иш билан шуғулланиш мумкин. Кечга бориб, илиқ сувда чўмилиб ётган яхши.

Офтобга биринчи, иккинчи, ҳатто учинчи чиқишда қон босими бир оз кўтарилиши мумкин, лекин у тезда яна орқага қайтади, шунинг учун қўрқиш керак эмас. Ҳар соатдан сўнг дам олишда суюқ овқат, чой ичиш мумкин. Дам олаётганда кийиниб олиш керак. Ётилган тахта оёқ томонга бир оз қия бўлгани маъқул, бу ҳол тер тез оқиб тушишига ёрдам беради. Бошга биронта пишиқ ришт қўйиб, устига сочиқ ёпиш керак. Енгил пойабзалда бўлиш яхши, токи оёрингизнинг тагига офтоб тушмасин.

Саратон-сунбула ойларида офтобга чиқиш ўша

тартибда давом этади. Энди жавзо ойидагидан фарқи шуки, ҳар кун ярим соатдан тўрт марта чиқилади. Бу даврда баданга ёғ суркамаса ҳам бўлаверади.

Мезон-ақраб ойларида офтобга чиқиш 10-12 соатга кўпаяди. Қуввати олдинги ойлардагига нисбатан кам бўлса ҳам куз офтоби энг фойдали ва шифобахшдир. Қатик ичиб офтобга чиқиш, дам олганда ўрик суви ичиш ва бошқа тадбирлар аввалги тартибда давом этиши керак.

Албатта, офтобга чиқишнинг биринчи ҳафтаси баъзи бир касалларга қийинчиликлар туғдиради. Қон босим кўтарилади, иситма пайдо бўлади, бетоб лоҳасланади ва ҳоказолар, натижада даволанишни тўхтатиш керак деган фикр ҳам келади. Шундай пайтларда тезлик билан баъзи бир қўшимча тадбирларни қўллаш лозим. Масалан, оқшоқ хўрда қилиб ичириш, ажриқ томирини қайнатиб ичириш, алоэ баргини майда тўғраб қайнатиб ичириш ва алоэ барги ичидаги шиллиқ билан бошни эмлаш, қоратол шохчасининг барглари билан совуқ сувда ҳўллаб яланғоч баданга енгил уриб чиқиш, баргизум едириш, шафтоли баргини қайнатиб ичириш, чалоб (айрон) ичириш кабилар бемор баданини аста-секин офтоб нурига мослаштиради ва бир ҳафтадан сўнг касал ҳеч нарса ичмай, емай офтобда ётаверади.

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 таси тикланмайди, яъни шу йўсинда сақалар камайиб боради. Ҳаммомда уқаланиш қанд касаллигини даволашда муҳим аҳамиятга эга, шунингдек, ҳаммомдагидан ташқари ҳар ҳафта 3 марта уқаланиш шарт. Алоҳида уқалаш усу-

ли ҳам бор. Лекин уни биладиган одам топилмаган тақдирда, оддий уқалаш ҳам ижобий таъсир қилади.

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

4. Даволаниш даврида қовурилган овқатлар тавсия этилмайди, фақат пиёзни қовуриш мумкин. Кабоб, қази, қўй 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 мевалар 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 тутади, беморнинг катта таҳоратини 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 тутади. Бемор ўз имкониятига, куч-қувватига қараб, иложи бори-ча ҳар куни жисмонан толиққани яхши. Кундузи ухламасликка ҳаракат қилиши керак, акс ҳолда кечаси уйқуси қочади, бу эса даволашга зарар беради.

10. Даволаниш даврида ҳар куни 4-6 та чилон-жийда истеъмол қилиш, 7 дона исириқ уругини чой билан ютиш керак. Ҳар куни 2 дона бақлажон хомлигича аччиқ-чучук билан истеъмол қилинади. Ҳар куни 100 гр хом карам ейиш керак. Қора чой ичиш, шунингдек, кофе, какао, торт, кекс кабиларни ейиш мумкин эмас. Ҳар куни бир пиёла олма суви ва бир пиёла қайнатилган нордон олча суви ичиш шарт.

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

12. Ҳар куни бир пиёла суюлтирилган хамиртуриш ичиш шарт.

13. Ҳар куни 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 ва офтобга чиқиш учун жавзо ойини кутиш керак. Бошқа тадбирлар бемор соғлигини анча яхшилайти ва офтобга чиқиш учун замин тайёрлайди. 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 бандаларга Худонинг ўзи шифо берсин. Омин.

МИЛК КАСАЛЛИГИ

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

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 овқатларни, чунончи, қовурилган таомлар, гушт-ёғлар, кабоб, тухум, қази ва айниқса турли ширинликларни керагидан ортиқча истеъмол қилиш ҳамда уларнинг қувватини жисмоний иш қилиб сарфламаслик оқибатида бадандаги мувозанат бузилади. Шунга кўра, «милким қонаяпти» деган одамга кўпинча «иссинг ошиб кетибди» деб жавоб қилишади. Бундай касалликка чалинганлар энг аввало озиқ-овқатни тартибга солиши керак: у ҳам совуқлик, ҳам иссиқлик бўлсин. Масалан, ҳар қандай овқатни, албатта, аччиқ-чучук ва кўкларни қўшиб истеъмол қилиш керак.

Милк касаллиги ўрта аср табибларини ҳам диққатини тортган. XVI аср табибларидан Юсуфий ибн Муҳаммад милк касаллигини «Истир-хо ал-Лисса», «Лисса домийя», деб, номлайди. Унда оғиз серсув, тил қизил ва милк қонаши юз беради. Давосига тўхтаб, атиргул ва анор гулини туйиб, тиш остига

сепишни буюради. Шунингдек, аччиқтош ҳам да-
волигини айтади.

Бизнинг муолажа тадбирларимиз эса қуйидаги-
ча:

1. Анор пўстидан 100 гр олиб, 1 л. сувда 5-6 дақиқа қайнатиб, қайнатмани 7 га бўлиб, 7 кун 3 мартадан оғиз чайқаш, яъни фар-фара қилиш керак.

2. Ёнроқ 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 ке-
рак. 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 суркаш керак. Бу дорилар таъсири 7-10 кун ичида сезилмаса, муола-
жани яна қайтариш зарур.

Шунингдек, шотут, тоғ олча қайнатмаси билан фар-фара қилиш ҳам яхши натижа беради. Давола-
ниш даврида (7-10 кун) чой ўрнида ялпиз дамлаб ичиш керак. Қовурилган овқат ва дўкон ширинлик-
ларини истеъмол қилишни вақтинча тўхтатган яхши. Энг муҳими аччиқ-чучук, кўк ва саримсоқ пиёзни доимо кўнгил кўтарганича истеъмол қилиш керак.

Ҳафтада 2 марта ҳаммомда узоқ терлаш муҳим тадбирлардан биридир. Лиқиллаб қолган тишлар даволаниш жараёнида аста-секин мустаҳкамлана-
ди. Демак, бундай касалга чалинган одам тишларини олдирмасин, чунки юқоридаги муолажа ту-
файли тишлар тикланади.

Келажақда оғримаслиги учун пиёзни хом ҳолда доим истеъмол қилинг.

Худо шифо берсин. Омин.

ХОТИМА

Ўзбек халқ табобати ўзининг кўп асрли тарақ қиёти жараёнида Ўрта Осиё ва Қозоғистонда, тўғрирори, Туркистон ўлкасида яшовчи бошқа халқларнинг табобати тажрибалари билан ҳам бойиб борган, ривож тошган. Шунинг учун ўзбек халқ табобати битмас-туганмас муолажа хазинасидир. Қўлингиздаги кичик бир тўплам ўзбек халқ табобатининг мўъжазгина дебочасидир. Ўйлайманки халқ табиблари биргалашиб мукамал «Ўзбек халқ табобати мажмуаси» яратишимиз лозим. Ўзбек халқ табобати мустақил ўзбек давлатига, қолаверса, бутун Туркистон замани халқларининг саломатлигига хизмат қилиши шарт.

Халқ табобатининг қонуниятига кўра, касалликни даволашдан ҳам кўра олдини олиш асосий вазифадир. Бунда энг муҳим омиллар — атроф-муҳитнинг соғломлиги, уй-жой қурилишининг тўғрилиги, истеъмол қилинадиган озиқ-овқатнинг табиийлиги ва тозаллиги, меҳнатнинг тўғри ташкил қилиниши, шахсий озодлик, тўғри кийиниш ва ҳоказолардир. Булар халқнинг яшаётган муҳити ва сиёсий тузумга, шахс ва оила эркин-озод бўлишига боғлиқ. Бунинг учун эса миллатнинг ватани, мамлакати мустақил, озод бўлиши шарт.

Маълумки Туркистон халқлари, шунингдек, ўзбек халқининг ҳам оғир ҳаёти Чор Русияси Туркистонни босиб олишидан бошланади. Элимизнинг жамики бойлиги Русияга ташилди, биз мустамлака халқ бўлиб, эркинлигимиз тупроққа қоришди. Шўро империяси кўринишдан чиройли бўлгани билан мақсадига кўра қабиҳ ва ёвуз эди. Ўзбекистон ҳамма соҳада хом ашё омбори бўлиб қолиши оқибатида Орол қуриди, еримиз, сувимиз заҳарланди, ҳаво бузилди. Неча минг йиллар мобайнида саломатликка

мослашган уй-жой қурилишимиз айниди. Босқинчилар «уйингнинг деразасини кўчага қаратасан» деб мажбурлашди. Ҳолбуки қадим-қадимдан уйларнинг деразаси ва эшиги айвонга қаратилган бўлиб, бундай лойиҳада уй ичини шамол яламайди. Чанг жуда кам киради. «Уйингнинг айвони офтоб томонга қаратилиши шарт эмас» деб бизни қуёшнинг покловчи нуридан ҳам маҳрум қилишди.

Заҳарли ўғитлар туфайли мевалар, айниқса, сабзавот ва полиз маҳсулотларининг сифати пасайиб, табиий таъми бузилди. Инсон учун энг керакли бўлган табиий ҳолдаги дон, сабзавот, мева, асал ўрнига консерваланган, музлаган овқатлар, гўштлар, колбаса истеъмол қилиниши, ҳар хил сутли, қандли пишириқлар, 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 шукурким, ўзбек эли озод бўлди, у энди ўзининг миллий давлатини қайта тиклади. Бинобарин, бундан кейинги ҳаётимизда халқчиллик билан сурорилган анъаналаримизни тиклаб, халқимизнинг саломатлигини яхшилашимиз керак. Бу ишни энг кичкина нарсадан — томорқамизга экадиган мева, сабзавотларимизга заҳарли ўғит солмай етиштириб, фарзандларимизга тоза егулик беришдан бошлайлик. Зилзилага яхши бардош бера оладиган, иссиқ ва совуқ ҳавога мос, саломатлик учун фойдаси катта бўлган қўш синчли, офтобга қараган пешайвонли уй-жойлар қурайлик.

Ҳаётимиздаги ҳамма нарсани халқимиз саломатлигига қаратайлик, доимо: табиийликка интилайлик. Энг муҳими — миллий тиббий муолажаларимизни тиклайлик, ўзлигимизни англайлик. Халқимизнинг

«Сендан ҳаракат, мендан баракат», «Бандасига бало йўқ, балони ўзига тилаб олади» каби мақоллари бежиз эмаслигини тушунайлик.

Илоҳим, беморларга шифо берсин, ҳеч ким дард тортмасин. Омин.



Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Луқмони Ҳаким. Табобат. Тошкент, Фафур Фулом номидаги адабиёт нашриёти, 1993 й.
2. Абу Наср Форобий. Фозил одамлар шаҳри. Тошкент, Абдулла Қодирий нашриёти, 1993 й.
3. Абу Бакр ар-Розий. Буръус—соъа. Тошкент, «Мерос» нашриёти, 1992 й.
4. Абу Бакр ар-Розий. Духовная медицина. Душанбе, «Ирфон» нашриёти, 1990 й.
5. Абу Бакр ар-Розий. Касалликлар тарихи. «Абдулла Қодирий» нашриёти, Тошкент, 1994 й.
6. Абу Али ибн Сино. Тиббий ўғитлар. «Меҳнат» нашриёти, Тошкент, 1991 й.
7. Абу Али ибн Сино. Зийнат. «Чулпон» нашриёти, Тошкент, 1992 й.
8. Туркий тибнома. «Ўзбекистон» нашриёти, Тошкент, 1992 й.
9. Бобурнинг хос табиби Юсуфий ибн Муҳаммад. «Фан» нашриёти, Тошкент, 1992 й.
10. Ҳаким Давоий ал-Тилоний. Фавойиду-л-инсон (Инсонларга фойдалар). Тошкент, 1992 й.
11. Зийратнома. «Меҳнат» нашриёти, Тошкент, 1991 й.
12. Ас-саъиду-с-Самарқандий. Жонзотларнинг тиббий хосиятлари. «Фан» нашриёти, Тошкент, 1994 й.

МУНДАРИЖА

Муқаддима	3
Баҳорги муолажа.	4
Ёзги муолажа.	7
Куз ва қишда болаларни касалликлардан асраш	9
Бадантарбия хосияти.	10
Мизожингиз ҳақида.	12
Тумов.	14
Чипқон.	17
Темирэтки.	20
Кичик тил касаллиги.	24
Елка, қўл ва оёқ оғриқлари.	27
Қулоқ касаллиги.	29
Сийиб қўйиш касаллиги.	32
Носур касаллиги.	35
Қон босими касаллиги.	38
Оқ (пес) касаллиги.	43
Қанд касаллиги.	46
Милк касаллиги.	52
Хотима.	54
Фойдаланилган адабиётлар руйхати	57

ИККИНЧИ КИТОБ МУНДАРИЖАСИ

Муқаддима

Бавосир

Иситма чиқиши ва уни тушириш усуллари

Аёллар ҳаммоми ва табобат

Болаларда ва катталарда толиқиш

Айрим аёлларда қўшилишга, жимога совуқлик

Асабингизни эҳтиёт қилинг

Ошқозон касали

Юздаги ажин-тиришларни йўқотиш

Кам қонлик касалини даволаш

Суякни мустаҳкамлаш

Қорин қўйиш ва давоси

Оёқ ўқ томир касали

Сут безининг катта бўлиб кетиши

Болаларда ич кетиш касали

Фарзандсизлик давоси

Буйрак шамоллаши ва унинг давоси

Хотинлар бавосири

Болаларга қизил тошиши

Арпа — минг дардга даво

Хотима

УЧИНЧИ КИТОБ МУНДАРИЖАСИ

Муқаддима
Ирқуннасо
Сардор касалини даволаш
Тахт касали
Фалаж, шол дарди ва уни даволашда ноёб усул
Танглай ва милкларни яллиғланиши, оқ тошмалар тоши-
ши ва уни даволаш
Ўпка сили ва уни даволаш
Товон ёрилиши ва уни даволаш
Йўтал
Диққинафас - бўрма касаллиги ва уни даволаш
Жиғидон қайнаши
Кўзни парвариш қилиш, қувватини ошириш бўйича тав-
сиялар
Кўзга говмижжа чиқиши ва уни даволаш
Қўтирли темирэтки, қичима—псориаз
Ҳичичоқ тутиши ва унинг давоси
Кичик таҳоратнинг тутилиш касаллиги — аденома
Шақиқа
Истисқо
Ўпка истисқоси
Сарамас, кўкяра, ёлин, сурхбода — рожа
Канали қўтир-қичима
Шайгонлайдиган болани даволаш

ТЎРТИНЧИ КИТОБ МУНДАРИЖАСИ

Қорасон касали ва уни даволаш
Юрак касалликларидан бири
Бўғим касали ва уни даволаш
Сепкил касали
Сугални даволаш
Товон касали ва уни даволаш
Зотилжам касали ва уни даволаш
Юрак томир касали ва уни даволаш
Мохов касали
Мояк истисқоси
Буйрак яллиғланиши — нефрити
Суяк яллиғланиши ва унинг давоси
Меъда ости безини яллиғланиши (панкратит)
Зотилжам касаллиги
Болаларда рахит касали
Бод касалликлари
Тери сили (волчонка)
Меланхолия касаллиги
Юз фалажи
Кўзга оқ тушиши, уни даволаш

Ҳурматли китобхон!

Халқ табобатига қизиқувчи муштарийлар, ушбу халқ табобати рисолаи ҳақида "Янги аср авлоди" нашриёт-матбаа марказига (700113, Тошкент, Чилонзор-8, Қатортол кўчаси, 60) фикр-мулоҳазаларингизни, таклиф ва истакларингизни ёзиб юборсангиз, роят мамнун бўлардик.

"Ёш куч" таҳририяти.

"Янги аср авлоди"
нашриёт-матбаа маркази
2000 йилда болаларга бағишланган
қуйидаги китобларни чоп этади:

Тўплам. "Олтин балиқ". Ўзбек халқ эртаклари.
Ўзбек тилида 4,0 б.т.

Тўплам. "Ўзбек халқ фольклорларидан". Эртаклар,
афсоналар. Инглиз тилида 9,0 б.т.

Наримон Орифжонов. "Биз Истиқлол фарзандимиз".
Ўзбек тилида 1,0 б.т.

М. Хидир. "Ҳарф ўйини ривоятлари". Ўзбек тилида
3,0 б.т.

Тўплам. "Қизил қурбақа ҳақида эртақ". Ўзбек ва
рус тилларида 1,5 б.т.

Тўплам. "Қувноқ топишмоқлар". (4 та китоб).
Ўзбек тилида 4,0 б.т.

Тўплам. "Афанди ва болалар". Латифалар. Ўзбек
тилида 4,0 б.т.

(Оммабоп нашр)

Ўзбек тилида

Абдулазиз Саиднуриддин ўғли

ЎЗБЕК ХАЛҚ ТАБОБАТИДАН

I

Муҳаррир **А.Саид**
Мусаввир **Б.Бозоров**
Тех.муҳаррир **В.Демченко**
Мусаҳҳиҳа **Н.Шокирова**
Компьютер устаси **М.Ли**

ИБ № 3437

Босишга рухсат этилди 25.02.2000. Бичими 84x108 1/32 Босма тобоғи 2.0. Адади 5000 нусха. Буюртма №22. Баҳоси келишилган нарҳда.

"Қатортол-Камолот" нашриёт-ишлаб чиқариш корхонаси.
700113. Тошкент, Чилонзор-8, Қатортол кўчаси, 60.

Ўзбекистон Ёшлари "Камолот" жамғармаси "Янги аср авлоди" нашриёт-матбаа маркази босмахонасида чоп этилди.



3 330000 312962

120850