

53.59
9-80.



АСАЛ

ВА АСАЛАРИЧИЛИК



Минг дардга даво

33.59.
Q-80.

АСАЛ

ВА АСАЛАРИЧИЛИК



**МИНГ
ДАРДГА ДАВО**

«Adabiyot uchqunlari»

Тошкент — 2014

УЎК: 615.89

КБК: 53.59

Q 80

Қурбонов Р. Асал - минг дардга даво/ Нашрга тайёрловчи:
Рустам Қурбонов — Т.: «Adabiyot uchqunlari», 2014 йил, 96
бет.

ISBN 978-9943-431-92-8

УЎК: 615.89

КБК: 53.59

Асал ажойиб неъмат эканини барчамиз биламиз. Унинг дастурхонимизга етиб келгунча босиб ўтган йўли сиз азизларни қизиқтирса керак, деб ўйлаймиз.

Мазкур китобда асаларичилик, асал, асалари ва асаларининг бошқа маҳсулотлари ҳақидаги жамики маълумотларни жамладик, десак хато қилмаган бўламиз.

Масъул муҳаррир:

Асрор САМАД

Ушбу китоб соғлиқни сақлаш бўйича дарслик ҳисобланмайди. Барча тавсиялар даволовчи шифокор билан келишилган ҳолда бажарилиши шарт.

ISBN 978-9943-431-92-8

© "Adabiyot uchqunlari" нашриёти, 2014

И. Нуруллоҳ, 2014

СЎЗБОШИ

Маълумки, асал минг дардга даво ҳисобланади. У юқори қувватли озиқ-овқат сифатида дастурхонга файз-барака бағишлайди. Мамлакатимизда паррандачилик, балиқчилик соҳалари каби асаларичиликка ҳам алоҳида эътибор қаратилмоқда. Зотан, қишлоқ хўжалиги тармоқларини уйғун такомиллаштирган ҳолда аҳолининг фаровонлигини янада ошириш мумкин.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2009 йил 26 февралда қабул қилган "Асаларичиликни ривожлантириш ва табиий соф асални аҳоли дастурхонига етказиб бериш тўғрисида"ги қарори асаларичиликнинг ривожланишида самарали туртки бўлди.

Кейинги йилларда асаларичиликни ривожлантиришга берилаётган эътибор туфайли тадбиркорлар орасида асал етиштиришга қизиқиш ортмоқда. Агар илгари асаларичилик асосан оилавий шароитда амалга оширилган бўлса, ҳозирда бу фаолият ҳуқуқий мақомга эга бўлган ташкилотлар томонидан олиб бориляпти. Натижада асал етишти-рувчиларнинг жамиятда фаоллиги ортиб, ижтимоий аҳамият касб этмоқда.

АСАЛ

Асалнинг шифобахш хусусиятлари жуда кўп. Табиий неъмат инсон организмида тўлиқ ўзлаштирилади. Гуллар нектаридан йиғилган бол таркибидаги моддалар саломатликни мустаҳкамлайди. Асални мунтазам истеъмол қилган одамга куч-қувват, узоқ умр бағишлайди. Маълумотларга кўра, дунёда ширин ва тўйимлилиги, фойдалилиги жиҳатидан асалнинг ўрнини босадиган неъмат йўқ экан.

Тажрибалардан маълум бўлишича, асал фойдали гиёҳларнинг шифобахш хусусиятини бир неча баробар кучайтириб, зарур моддаларнинг инсон организми ҳужайраларига тўлиқ сўрилишини таъминлайди. Натижада касалликка чалинган ҳужайралар ўз фаолиятини тиклаб, дарддан тез халос бўлади.

Табиий соф асал қарийб 300 хилдан ортиқ касалликни даволаши илмий ўрганилган. Асал ёрдамида семиз одамни оздириб, озгинни семиртириш мумкин ёки қон босимини тушириб-оширса бўлади. Фақат асалдан тўғри фойдаланишни билмоқ керак.

Асал ёрдамида қон босимини кўтариш учун ярим чойқошиқ асални 200 г илиқ сувда эритиб, овқат маҳали истеъмол қилинади. Худди шу доривор сув овқатдан бир соат олдин истеъмол қилинганда эса қон босими тушади.

Олимлар узоқ умр кўрувчиларни синчиклаб ўрганганларида улар кўплаб асал истеъмол қилганларини аниқлашган. Гален 112 йил умр

кўрган, унинг бу ёшга киришида асал муҳим рол ўйнаган, дейилади. Буюк математик олим Пифагор ҳам 115 йил ҳаёт кечирган. У шу ёшда ҳам ақли расо, фикри теран, соғлом инсон бўлган. Бу олимнинг-да саломатлигини асал билан боғлашади.

Асал ўзига бириктирилган маҳсулотларни сақлаш, уларнинг шифобахш хусусиятларини ўзида ушлаб туриш хислатига эга.

Манбаларда айтилишича, Искандар Зулқарнайн, яъни Александр Македонский қадимги Кешда вафот этади. Уни ўз юрти Македонияга олиб кетиш муаммо бўлади. Шунда ерлик аҳоли жасадни асал ичига солиб олиб кетишни маслаҳат беради. Шундай қилиб, Искандар асалга солинган ҳолда она ватанига 3 ой йўл босиб келтирилади. Асадан олинган жасаднинг чиндан ҳам ҳеч қаери бузилмаган бўлади. Шундан бери македонияликлар асални шифобахш неъмат сифатида қадрлайдилар.

Асал азалдан мақталиб келинади. У ҳақда муқаддас китобларда ҳам хабар берилган. Жумладан, Мусо (а.с.)га туширилган Тавротда асалнинг шифолиги хусусида 60 марта гапирилган бўлса, Исо (а.с.)га нозил бўлган Инжилда 600 марта зикр қилинган. Сўнгги пайғамбар Муҳаммад алайҳиссаломга юборилган китоб Қуръони каримда эса алоҳида Наҳл сураси мавжуд.

Ҳадисларда келтирилишича, Аллоҳ таоло бизга иккита шифо берган: бири - Қуръон бўлса, иккинчиси - асадир.

Олимлар аниқлашича, асал ёшлиқни сақловчи ҳисобланади ва бу борадаги дорилар руйхатида биринчи ўринни эгаллайди. Сабаби асалда Менделеев даврий жадвалидаги барча элементлар

мавжуд. Бунинг устига ушбу моддалар ионлашган ҳолда бўлиб, ҳужайрага бемалол кира олади. Бундан ташқари, асал ҳазми оғиз бўшлиғидаёқ бошланадиган, ҳаттоки тери орқали сўриладиган ва ўзидан ҳеч қандай чиқинди чиқармайдиган ягона маҳсулот саналади. Шунингдек, асалнинг ҳужайра қобилини тиклаш қуввати жудаям юқоридир. Касалликларни даволаш учун асални истеъмол қилишда тартиб, миқдор ва меъёр талаб қилинади.

Асал гул ва бошқа нарсаларнинг устига тушадиган кўзга кўринмас шудринг (шира) бўлиб, уни асаларилар териб олади. У шундай бир буғки, юқорига кўтарилиб, ҳавода етилади ва кечаси қуюқлашиб, асалга айланиб пастга тушади. Ўзи тушган дарахт ва тошга қараб асал турлича бўлади. Кўзга кўринадиганини одамлар тўплаб оладилар, кўринмайдиганини эса асаларилар терадилар. Кези келганда асалнинг ўткир ва заҳарли хили ҳам борлигини айтиб ўтмоқчимиз.

Асалнинг энг яхшиси ширин мазали, ёқимли ҳидли, бир оз ўткирлиги бор, қизғиш рангли ва суюқ бўлмай, узилмайдиган ёпишқоқ бўлгандир. Энг яхшиси баҳордагиси бўлиб, ундан кейин ёзгиси туради. Қишқиси эса ёмондир.

Асал иккинчи даражада иссиқ ва қуруқ. Қанд шираси ва най шакар суви эса биринчи даражада иссиқ, лекин қуруқ эмас: улар биринчи даражада ҳўлдир.

Асалда тозаловчи, томирлар оғзини очувчи, ҳўлликларни шимдирувчи қувват бор. У

ҳўлликларни баданнинг чуқур ерларидан тортади, гўштни сасиш ва бузилишдан сақлайди.

Унинг ўткир, заҳарли хилини ҳатто ҳидлаш хушдан кетказади.

Асалнинг хусусиятлари

Гилос, олча, оқ акация, ёввойи нўхат ва бошқа ўсимликлар ширани ўз гулидан, барги остидан, барг бандидан, гулкоса ва пояларидан чиқаради. Ширадонлар ўсимликлар гулининг ичида, гултожибарг ва гулкосабарг туташган жойида, ҳар хил чуқурликларда жойлашган бўлади. Гулдан ташқари ҳолатда ажраладиган шира кечқурунлари тушадиган шудринглар натижасида ҳам вужудга келади. Пахта ўсимлиги, маккажўхори, каноп ўсимликлари ва шунга ўхшаш гулдан ташқари ҳолатда шира чиқади. Иссиқ кечалари қанча кўп шудринг тушса, асаларилар шунча кўп шира тўплайди. Бундай асал таркибида азот, минерал тузлар ва микроэлементларнинг кўплиги билан гул асалидан фарқ қилади.

Ибн Сино таърифлаган асал турларидан бири "заҳарли" (аччиқ) асалдир. Аччиқ асал асаларилар томонидан тўпланадиган ҳар хил ҳашаротларнинг қолдиқларидир. Аччиқ асал ўсимлик гул ширасига алоқаси бўлмаган ширинлик моддасидир. Асаларилар аччиқ асални дуб, қайрағоч, заранг, шумтол, терак, тол, каштан, шафтоли, нок, ўрмон ёнғоғи ва баъзан эса ўтчил ўсимликларнинг кўркам қисмлари (барглари)дан оладилар. Бу ўсимликлар барглариининг остки қисмида кўпдан-кўп гиёҳ битлари, қуртлари тўпланади. Бу ҳашаротлар

Ўсимлик шираси билан озиқланиб, баъзан ўз танасидан жуда кўп миқдорда ширин суюқлик - аччиқ асал (падъ) ажратадилар.

Асалнинг тури асаларининг қанақа ўсимликлардан шира олганига боғлиқ, унга қайси ўсимлик шираси асос бўлган бўлса, асал ҳам ўша ўсимлик номи билан сифатланади. Акация асали, пахта асали, беда асали, кунгабоқар асали, янтоқ асали ва ҳоказо тарзда. Бу асалларнинг ҳар бири ўзига хос мазаси, ҳиди ва ранги билан бир-биридан ажралиб туради.

Асал таркибида 75 фоиз мева ширинлиги мавжуд бўлиб, унинг қолган қисми сув, оқсил моддаси, кислоталар, ферментлар ва хушбўй моддалардан иборат. Соф асал шифобахшлик хусусиятига эга, у жуда кўп йиллар давомида бузилмай туради. Бир килограмм асал 3150 калория қувватга эга. Бу 30 дона тухум ёки 2,5 кг гўштнинг қувватига тенг деган сўздир. 200 гр асал 180 г сир, 8 дона апельсин ва 350 г майдаланган гўшт қувватини беради.

Асалнинг таркибида жуда кўп витаминлар ва микроэлементлар бор. Асал таркибида тиамин, рибофлавин, аскорбин, пантотен кислота, ниацин, пиродонсин, биотин, ретинол, токоферол кабилар 0,1-30 мкг.гача ташкил этади. Хусусан, таркибида микро ва макроэлементларнинг борлиги асалнинг сифатини янада бойитади. Калий, фосфор, кальций, хлор, олтингугурт, натрий ва магний элементлари, айниқса, кўпдир. Мис, марганец, кобальт каби элементлар эса бир мунча оздир.

Асал таркиби эфир мойларига бойдир. Ана шу эфир мойлари асалга ўзига хос хушбўйликнинг муаттар ҳидларни бахш этади. Шунингдек, асал таркибида каротин, хлорофилл, ксантофилл каби ранг берувчи моддалар борки, у асални рангларга бўяб, сифатини бирмунча оширади. Асалнинг шифобахшлик хусусиятини сақлаш учун шиша, сопол ва сирланган идишларда сақлаб, уйни тез-тез шамоллатиб туриш, ҳароратни эса 5-10 дан оширмаслик лозим. Уни темир, алюминий идишларда мутлақо сақлаб бўлмайди. Чунки асал таркибидаги моддалар темир ва алюминий билан реакцияга киришиб, заҳарли моддалар ҳосил қилади.

Асал таркибида 80 фоизга яқин турли-туман қанд мавжуд. Улар ичида глюкоза киши организми учун энг фойдалисидир. Глюкоза организмга тўғридан-тўғри сўрилиб, энергия ҳосил қилади ва киши меҳнат қилиш жараёнида йўқотилган энергия ўрнини тиклайди. Асал таркибидаги фермент эса организмга қабул қилинган крахмалларни глюкозага айлантиради. Шунингдек, асал таркибидаги сут кислотаси, шавел кислотаси, олма ва бошқа кислоталар овқат ҳазм қилишни яхшилаб, иштаҳани очади.

...

Асал - асалари ишлаб чиқарадиган асосий маҳсулот эканини ҳаммамиз яхши биламиз. Ишчи асаларилар табиатдаги шираларни йиғиб келиб, қайта ишлаш йўли билан асалга айлантиради. Бу жараёнда сахароза ўзгаришга учраб, фруктоза ва

глюкоза ҳосил қилади. Кимё илмига оид адабиётларда асал таркибидаги бу икки модданинг нисбати қарийб тенглиги айтилган.

Асал - жониворлар вужуди таркибидаги асосий моддалардан бўлмиш рибозни ўз ичига олган ягона озуқа моддаси, микроб тушмайдиган бирдан-бир егуликдир. Асал деярли юз фоиз организмга сўрилишини юқорида айтиб ўтган эдик. Унинг 1 килограммида 3200 калория қувват бор. Асалда 300 дан зиёд модда мавжудлиги аниқланган: органик кислоталар, уларнинг тузлари, углеводлар, витаминлар, гормонлар, ферментлар, эфир мойи... Асал таркиби 32% глюкоза, 2% сахароза, 36% фруктоза, 8% малтоза, 20% сув, 2% минерал тузлардан иборат. Баъзи олимлар 80% дан кўпроқ углеводлар (глюкоза, фруктоза) борлигини айтишади. Албатта, барча асалнинг таркиби бир хил бўлмайди. Турига кўра кимёвий таркиби ҳам фарқланади. Бу ўринда асал қайси ўсимликдан олингани ва ўша ўсимликнинг кимёвий таркиби ҳам аҳамиятлидир. "Одамлар учун шифо бўлган турли рангдаги шарбат..." Қуръони каримнинг Наҳл сурасида асалга шундай таъриф берилади.

Асалнинг шифобахшлиги қадим-қадимдан ҳам яхши маълум. Қадимги Миср табобатида асал ва мумдан шифо учун фойдаланишнинг 500 дан ортиқ рецепти бўлгани ҳақида бизгача маълумотлар етиб келган. Ибн Сино асалнинг бошқа бир қатор шифобахш хосиятлари билан бирга тинчлантирувчи хусусиятини алоҳида таъкидлаб ўтган. Ўтган асрнинг 60-йилларидан

бошлаб тиббиётда асал билан даволаш усуллари - апитерапия шаклланди. Асалнинг бошқа даво

воситаларидан асосий фарқи шундаки, у комплекс таъсир қилади. Меъёр унутилмаса, заррача ҳам салбий таъсир кўрсатмайди.

Тоза асал аллергия қўзгамайди, организмни ёш ва соғлом сақлайди. Бизда асосан қишда асал ейилади (иссиқлик бўлгани учун). "Илик узилди" пайти ҳисобланган кўкламда ҳам асал истеъмол қилиш организмдаги витаминлар танқислигининг олдини олади, иммунитетни оширади.

Шифобахшлик жиҳатидан тўқ рангли асал оч рангли асалдан афзалроқ эканини яна бир бор таъкидлаймиз. Шунингдек, асал билан даволанишда қайси ўсимликдан олингани ва ўша ўсимликнинг шифобахшлик хусусиятлари ҳам инобатга олинса, кўзланган натижага янада тезроқ эришиш мумкин. Энг қизиғи шундаки, асал озишда ҳам, семиришда ҳам бирдай ёрдам берар экан...

Табиатдан олиниш манбаига кўра, гул (нектар) асали ва шира (ўсимлик барглари ва пояларидан ажраладиган шира) асалига бўлинади. Халқ орасида эса асал асосан тоғ асали ва чўл асалига ажратиб фарқланади. Одатда тоғ асали юқори сифатли ҳисобланади ва нархи ҳам шунга яраша бўлади. Ўзган асали, Зомин асали, Чимён асали каби жой номлари билан аталади. Чўл асали эса бироз бошқачароқ таснифланади. Яъни, одатда нимадан олинган бўлса, ўша ўсимлик оти билан номланади: пахта асали, кунгбоқар асали, беда асали каби. Дашт ҳудудларидан олинган асаллар ҳам аксар ҳолларда чўл асали билан бир гуруҳда саналади, нархи орасида ҳам фарқ унча катта бўлмайди. Лекин сифати, айниқса, шифобахшлиги борасида даштдан олинган асал жуда тоғ асалидай бўломаса

ҳам, ундан қолишмайди. Хусусан, ковул асали, оққурай асали ва бошқа дашт ўсимликларидан олинадиган асаллар ҳам жуда шифобахш ва хуштаъмдир. Фақат ранги оч бўлади ва бир турли ўсимликлардан олингани учун таркиби тоғ асаличалик бой бўлмайди. Тоғ асали турфа хил доривор гиёҳлар гулидан йиғилганидан ранги тўқ (кўпинча тилларанг) бўлади ва алоҳида хушбўй ҳид таратиб туради. Таркиби ҳам шунга яраша бой, табиий, шифобахшлиги-да бошқаларига қараганда юқоридир. Табиатдан олиниш манбаи турли-туман бўлгани сабабли тоғ асали одатда алоҳида ўсимлик номлари билан сифатланмайди. Умуман олганда, асал турларининг юқоридаги ва бошқа манбаларда берилган таснифлари ҳам нисбийдир. Чунки бир ўсимлик турли минтақа (тоғ, чўл, дашт)да ўсиши ҳам мумкин. Шунингдек, бир неча ўсимликлардан олинган асаллар табиий равишда аралаш ҳолда ҳам учрайди.

* * *

Асал қоронғу жойда қанчалик узоқ сақланса, унинг фойдали хусусиятлари шунчалик ошади. Энг фойдали асал май ойида олинган асал эканини юқорида айтдик.

Эрталаб наҳорга, албатта, оч қоринга қайнатилган илиқ сувга бир чойқошиқ асал солиб ичиш одат тусига кириши фойдалидир.

ГУЛ ЧАНГИ

Асалари асаддан ташқари яна нима йиғади?

Асалари гулзорга бориб, хартумлари билан гуллар нектарини олиш вақтида қанотлари орқали гул чангларини учиради, учган гул чанглари унинг танасидаги махсус тукчаларга қўнади. Асалари чангни олди оёқчалари билан йиғиб, юмалоқлаб, орқа оёқчаларидаги саватчаларга солади. Ин катакларига келгач, аввал личинкаларини ташлайди, личинка устига гул чангини, унинг устига эса асал кўяди, кейин мум билан беркитади. Гул чанги билан озикланган асалари личинкаси бор-йўғи 4-5 кундан сўнг етук арига айланади.

Гул чанги даволовчи ва етилтирувчи хусусиятга эга бўлиб, гулларнинг эркак ҳужайралари ҳисобланади. Асалари танасидаги ҳамма гул чангини йиғолмас экан. Маълум миқдорда тукчаларда гул чанги қолиб кетаркан. Асалари 1 г гул чанги йиғиш учун 500 та гулга қўнади. Гулларга қўниш жараёнида ҳамма гулларни оталантириб кетади. Хуллас, у ҳосилдорликни 50-55% га ошириб беради.

"Фан ва турмуш" журналида ёзилишича, охирги асалари ўлгандан кейин орадан 4 йил ўтиб, одамзот очликдан қирилиб кетар экан. Сабаби асаларилар инсон озуқа маҳсулотлари учун етиштириладиган 75% дан ортиқ ўсимликларни чанглатиб берар, яъни овқат захирасини ташкил қилишда жуда катта рол ўйнар экан.

Гул чанги ўрганилганда шу нарса маълум бўлдики, унинг таркибида инсон организмда

ишлаб чиқариладиган кўплаб гормонларнинг оралиқ маҳсулотлари мавжуд экан. Шунинг учун гул чанги гормонлар ишлаб чиқаришда катта таъсирга эга. Инсон организмда қайсидир гормон ишлаб чиқарилиши кучайиб кетган бўлса, уларни камайтиради ёки, аксинча, қайси гормон кам ишлаб чиқарилса, бу жараёни ривожлантиради. Масалан, гул чангини чала туғилган чақалоққа (7 ойлик) беришни бошласангиз, 2 ойда тўққиз ойлик болага етиб олади. Ёки балоғат етган-у, лекин иккиламчи белгилари ривожланмаган ўсмирга берсангиз, уни вояга етказди. Бўй ўстиришда ҳам гул чангининг аҳамияти катта.

Шунингдек, фарзанд кўролмаётган эркак ва аёлларда гул чанги керакли гормонларни ишлатиб юборади. Яна қалқонсимон без, ошқозон ости бези, ички секреция безлари бузилганда гул чанги қўлланилса, яхши натижаларга эришилади.

Афғонистонлик олимлар бир қишлоқда гул чанги истеъмол қиладиган аҳолини учратишди. Уларни текшириб ўрганишганида ҳеч қайсисида камқонлик кузатилмаган. Кейин олимлар 90 та камқонлик билан оғриган беморни тажриба учун танлаб олдилар. Уларни 2 гуруҳга ажратиб, бирини дорихона дорилари билан, иккинчи гуруҳдагиларни эса фақат гул чанги билан даволашди. Орадан 3 ой ўтгач, икки гуруҳдаги беморларда ҳам камқонлик белгилари йўқолди. Олимлар кузатувни давом эттирдилар. 4-5 ойдан сўнг дорилар билан даволанган гуруҳдаги беморларда яна камқонлик белгилари кўринди. Гул чанги истеъмол қилган беморларда эса 9-11-ойга боргач, касаллик белгилари намоён бўла бошлади.

Афғонистонлик олимлар текширув жараёнида яна бир нарсани билиб олишди: гулчанги билан даволанган беморларда камқонлик белгилари билан бирга бу касалликнинг келиб чиқишига сабаб бўлувчи айрим ҳолатлар ҳам йўқолган, масалан, овқат ҳазм қилиш тизимидаги касалликлар бартараф бўлган. Шундан сўнг олимлар гулчангини яхшилаб ўрганишди, аниқланишича, унинг таркибида бифидом фактор бор экан. Бифидом фактор танлаб таъсир қилиш хусусиятига эга бўлиб, у ичаклардаги потоген, яъни касаллик келтириб чиқарувчи омилларни йўқотади ва ҳимоя қилувчи омилларнинг ўсишига ёрдам беради. Бу эса айнан овқат ҳазм қилиш тизими касалликларини даволаш имконини беради. Шунингдек, ичаклардаги касалликлар туфайли дисбактериозга учраган, ичак фаолияти яхши бўлмаган беморларга берилса, ич ўтишини тўхтатиб, овқат ҳазм қилишни яхшилайти ва ферментларга тўйинтиради.

Қон кетиши туфайли камқонликка учраган беморлар ҳам гулчанги истеъмол қилинса, қон кетиши бартараф бўлади.

Шунингдек, гулчанги истеъмол қилинганда қон таркибидаги холестерин, билибурун, ёғ кислота ва сийдик кислота йўқолади, майда қон томирлардаги моддалар алмашинуви жараёни тикланади ва тромблар - қон қуюқлашиш ҳолати бартараф бўлади. Яна инфаркт ва инсультнинг олдини олади. Кўзнинг тўр пардасидаги моддалар алмашинуви жараёнини қайта тиклаш хусусияти туфайли гулчангидан ҳар қандай кўз касалликларида фойдаланиш мумкин.

Гул чанги истеъмом қилганда қондаги С витамини - аскорбинка фаолияти юз фоизга ошади, электросит ва тромбоситларнинг эрта ёрилиб кетиш хусусиятлари йўқолади, қон плазмасидаги ионлашган кальцийнинг миқдори 40 фоизга кўпаяди, фибрин ҳосил бўлиш қуввати ортади. Мана шу омиллар қон кетишини тўхтатади.

Гул чанги ҳам қонни тозаловчи, ҳам суюлтирувчи, микроциркуляцияни кучайтирувчи, моддалар алмашинуви жараёнини ривожлантирувчи, атеросклерозни йўқотувчи, шунингдек, қон кетишини баргараф қилувчи хусусиятларга эга.

Арманистонлик олимлар ошқозон ярасидан қон кетаётган беморга гул чанги беришганида 24 соатда қон тўхтаган. Дорихона дорилари билан даволанганда эса 48-72 соатда қон кетиши тўхтади.

Шундай қилиб, касалликларда гул чангидан кенг фойдаланиш мумкин. Бугун кўпчиликда учрайдиган қандли диабет, семириш ва унинг оқибатида келиб чиқадиган қон босими ошиши касалликлари периферик қон томирларида, яъни қўл-оёқларда қон айланишини бузади, микроциркуляция издан чиқади, оқибатда кўзнинг кўриш қуввати йўқолади. Бундай беморлар гул чанги истеъмом қилишса, улардан келиб чиқадиган асоратлар йўқола боради.

Гул чанги яна жигарлардаги гипотацидларни тиклайди. Айнан жигар циррози, сурункали гепотит, сурункали жигар касалликлари билан огриган беморларга гул чанги самарали фойда қилади. Шунингдек, қораталоқ қотиши ва шишини ҳам баргараф бўлади.

Тажрибада гул чанги ичак касалликларини йўқотар экан, шу билан бирга буйрак хасталикларини ҳам бартараф этганини кўрасиз. У қандли диабет ва гипертония касаллигига учраган беморларда периферик қон айланиши бузилиши оқибатида пайдо бўлган йирингли касалликларни ҳам даволайди.

Гул чанги ва асал аралашмаси ажойиб малҳам бўлади. Уни фарзанд кўришга тўсқинлик қиладиган торч инфекция, яъни токсоплазмада қабул қилинса, қонда инфекциялар миқдори камаяди. Маълумки, бу вирусларнинг кўпайиб кетиши ҳомиланинг нобуд бўлишига сабаб бўлади.

ПРОПОЛИС

Асалари хартумлари билан гуллар болини, қанотлари билан гул чангини йиғишдан ташқари ўсимликлар, дарахтлар пўстлоқлари, барглари, куртакларидан яна нимани етиштириши олимларни қизиқтириб қўйди. Улар сўлак безларидан қандайдир моддани қўшиб, прополис деган ажойиб маҳсулотни ҳосил қилар экан.

Прополис - дахлиз, кириш жойи, остона деган маънони билдиради. Асалари прополисни яратиб, ундан инларига кирадиган эшик дарчаларини қурар экан. Ичкарига кираётган ҳар бир асалари прополисга ишқалана-ишқалана қачон тўлиқ тозалов ҳолатига эришгач, яъни стериллангач, кейин ичкарига киришга рухсат берилади. Ичкарида, ёзми-қишми, ҳамиша 24 градус ҳарорат ва доимий тоза муҳит ҳукм суради.

Айнан прополис ичкаридаги бутун муҳитни ушлаб турувчи асосий маҳсулот саналади. Ваҳоланки, асалари ини туғруқ уйи, болалар боғчаси, озиқ-овқат омбори, озиқ-овқат ишлаб чиқариладиган завод ҳисобланади. Шунинг учун асаларилар инини доимо покиза ва стерилланган ҳолда сақлашади. Бунинг учун эса прополисни ишлаб чиқаришади.

Аввалига германиялик, кейинчалик ленинградлик олимлар прополисни олиб, унга инсон учун ўта хавфли бўлган 30 дан ошиқ касаллик қўзғатувчиларини экиб кўришди. Шунда олимлар ҳайрон қоларли натижага гувоҳ бўлдилар. Масалан, кокк таёқчаси тубуркулёз касаллигини келтириб чиқаради, бу таёқчалар прополисга экиб кўрилганда 2 соатгина яшай олган, холос. Ўпкадан ташқари тубуркулёзни пайдо қилувчи кокк таёқчалари эса 1,5 соат яшаган. Ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак яраси, ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак раки сабабчилари 1 соату 40 дақиқа, шамоллашни келтириб чиқарадиган стрептококк, пневмакокк - умуман ...кокклар 1 соату 20 дақиқа яшай олар экан. Қолаверса, инсон учун ўта хавфли бўлган замбуруғлар ҳам ривожлана олмаслиги маълум бўлди. Ичак касалликларини келтириб чиқарадиган кандиномалар, кандидалар прополисга мослашолмас экан, улар 2 соату 40 дақиқа "умр кўраркан". Ҳар хил вируслар-да прополисда ҳаёт кечиришдан маҳрум экан. Олимлар шундан кейин прополисни супер универсал антибиотик, яъни ҳар қандай касалликка таъсир қила оладиган антибиотик деб

аташди. Касаллик қўзғатувчиларининг мослаша олмаганининг сабаби прополисда органик бирикмалар жамланганидир.

Россиялик олимлар прополисни антибиотик билан биргаликда қўллаб кўришди. Шунда натижалар тез юзага чиқиб, клиника қисқарганини кўришди. Яъни, беморга 10 кун эмас, 3-4 кунда кичкина дозада антибиотик берилганда у соғайган. Прополис антибиотикларнинг дисбактериоз келтириб чиқарадиган ичак флораларини ўлдириш хусусиятини кесиб ташларкан, аксинча, вирус ва микробларга таъсир қилиш қувватини кучайтираркан. Бу ҳолат прополисни антибиотиклар билан қўшиб ишлатиш назариясини илгари сурди.

Кейинчалик олимлар прополисининг оғриқни қолдириш хусусиятини ҳам аниқлашди. Аммо айтиб ўтиш керакки, ота-боболаримиз буни қадимда билишган. Маълумки, бувиларимиз авваллари уйларида туғишарди. Доя аёллар қўлида ҳамиша прополис бўлган. Туғаётган аёл остидан прополис кўтарилганда у осон кўзи ёриган ёки туғуруқ жараёнида олинган ҳар хил жароҳатларга албатта прополис суркаб қўйилган. Сартарошлар ҳам доимо прополис олиб юришган. Мабодо, сочсоқол олаётганларида мижознинг бирон ери кесилиб кетса, дарҳол прополис суркашган. Жароҳатлар прополис ёрдамида бир кунда битишини улар билишган.

Прополис оғриқ қолдирувчи дориларга нисбатан 50-60 маротаба кучлироқдир. Унинг бу борадаги таъсир доираси 24 соатдан 72 соатгача давом этади.

Прополис нафақат оғриқ қолдирувчи, мускул тўқималарини бўшаштирувчи, асаб толаларининг қақшашини қолдирувчи хусусиятга ҳам эга. У ташқи томондан суркалганда теридан осон сўрилади.

Югославиялик олимлар прополис таркибини яхшилаб ўрганиб чиқиб, дунёга жар солишдики, унинг таркибида орло ва парнади деган модда бор экан. Бу икки модда организмдаги атипик - ўзгариб қолган (ракка учраган) ҳужайрага тўғри келиб қолса, ўзидан нур чиқариб, уни даволаб кетаркан. (Бошқа ҳолатларда прополис тўқималарга ҳеч қандай зарар келтирмайди.) Шунда мисрлик олим Аллоҳ таоло Қуръони каримнинг Наҳл сурасида асаларига нур билан даволашни буюрганини айтади. Бундан келиб чиқадики, прополис ёрдамида кўплаб онкологик касалликларни даволаш мумкин. Фақат саратон касаллигининг бошланганини эртароқ билиш аҳамиятлидир. Шунда даволаш ҳам самаралироқ кечади. Шунинг учун прополисни вақти-вақти билан мунтазам истеъмол қилиб туриш зарар қилмайди.

Прополис таркибида гул чанги бор. Юқорида айтиб ўтдикки, гул чанги қонни суюлтиради, қон таркибидаги холестерин, билибурунни бартараф қилади, майда қон томирларидаги моддалар алмашинуви жараёнини тиклайди. Демак, прополисни қандли диабет касаллиги билан оғриган беморларга бериш муҳимдир. Чунки у қўл-оёқлардаги қон томирларида моддалар алмашинуви жараёнининг бузилиши, уларнинг трофикаси издан чиқиши оқибатида ҳар хил яралар келиб чиқиши, натижада беморнинг бир оёғи ёки

бир қўлидан ажраб қолишининг олдини олади. Прополис истеъмол қилган бундай беморларнинг битмаётган жароҳатлари ҳам битганини кўрасиз. У қон таркибидаги холестерин, билибурин моддаларини эритгани учун микроциркуляцияни тиклайди.

Прополиснинг яна бир ажойиб хислатларидан бири - ичак флораларини тиклаши ҳисобланади. Унинг таркибидаги гул чангида бифидом фактор бор. Бифидом фактор эса танлаб таъсир қилиш қувватига эга.

Прополис жигар касаллиги билан хасталанган беморларга тавсия қилинмайди. Чунки унда жигарни тиклаш хусусияти йўқ.

Прополис ва асал аралашмаси ҳар қандай касалликдан ҳимоя қиладиган ва даволайдиган малҳамга айланади.

Прополиснинг хусусиятлари

Халқ табобатида асалари қиёми ёки елими - прополисдан кўпгина хасталикларга беминнат даво сифатида жуда қадимдан фойдаланиб келинган. Асалари уясидаги тешикчаларни, кириш-чиқиш йўлларини беркитишда, уячалар хонасидаги деворларни мустаҳкамлашда ишлатадиган шарбатсимон бу елимнинг даволаш хусусиятлари асосида микробларга ва шамоллашга қарши кураш, биологик қувватни ошириш, оғриқ қолдириш каби хоссалар ётади.

Прополис нафас йўллари, қулоқ-томоқ-бурун, овқат ҳазм қилиш йўллари хасталиклари, буқоқ, узоқ муддат тузалмаётган яралар, бачадон бўйни

емирилиши (эрозия), эркаклик жинсий беги касаллиги, иммунитет сусайиши каби ҳолатларда кенг қўлланилмоқда. Куйган ёки яраланган жойларни даволашда асалари елими энг яхши воситадир. Куйишдан ҳосил бўлган жароҳатга ёки сурункали варикоз яраларига елимнинг 15 фоизли малҳамини уч-тўрт қатлам докага қўйиб боғлаш яхши самара беради.

Прополиснинг шифолари

Елимнинг турли фоиздаги аралашмаларидан қўтир (грибок), тери ўсмаси (рак), ўсмирлар юзидаги тошмалар, қадоқ, сўгал, сурункали ва офир тошмалар (экзема), соч тўкилиб кетиши (калик), терининг оқ касаллиги, офиз бўшлиғи касалликларини даволашда ҳам самарали фойдаланилмоқда. Замонавий тиббиётда ва халқ табобатида асалари мумининг турли миқдордаги аралашмалари сурункали томоқ қуриши (фарингит), бурун яллиғланиши (ринит), нафас қисиши (бронх астмаси), пневмония, ўпка ва тери сили, қон босимини пасайтириш ва қондаги холестерин миқдорини камайтириш, бавосир (геморрой), ошқозон-ичак йўли касалликлари, турли яраларни даволашда ҳам ишлатилмоқда. Энг ажабланарлиси, жуда кўп кимёвий дори-дармонлар бошқа аъзоларда қандайдир асорат қолдиргани ҳолда асалари елими ҳеч қандай зарарли таъсир кўрсатмайди. Чунки антибиотиклардан фарқли ўлароқ, асалари елими табиий модда бўлгани учун унда микроорганизмларнинг мослашувчанлиги

ҳодисаси содир бўлмайди, елим уларнинг кучайиб кетишига, таъсирини ўтказишига йўл қўймайди.

Асалари парвариши билан шуғулланувчиларнинг касаликка кам чалинишларининг ўзиёқ асалари чиқарган ҳамма нарса шифобахш эканини исботлаб турибди. Масалан, асалари учун озуқа омили бўлмиш ўсимликларнинг эркаклик тўқималари (гул чанглари) ажойиб биологик кучқувват бағишловчи, танани фаоллаштирувчи восита бўлиб, у, айниқса, қариб-қартайган таналарга жуда фойдалидир. Гул чанги кекса кишиларнинг асаб тизими фаолиятини яхшилаши ҳам кашф этилган. Гул чанги жуда кўп мамлакатларда косметик даволашда кенг қўлланилмоқда.

Асаларини чақтириш ёки унинг тиббиёт йўли билан олинган захарини қўллаш орқали ҳам қадим-қадимдан турли касалликлар муолажа қилиб келинган. Масалан, захарга асал қўшиб, каллик даволанган, соч ўстиришда ишлатилган. Россия подшоси бўлган Иван Грозний ва Швеция қироли Карл XII бу хушбўй суюқликдан подагра (бўғин ва тўқималар касаллиги)ни даволашда фойдаланишган.

Ҳозирги замон тиббиётида ҳам асалари захари кенг миқёсда қўлланилмоқда. Чунки асалари захари жуда кучли антибиотик модда саналади. Унинг таркибидаги виропин, аписартрон ва бошқа шифобахш моддалар кўпгина касалликларни даволаш ва олдини олишда тенги йўқ самарали воситадир. Асалари захари бод (ревматизм), неврит ва невралгия каби асаб тизими хасталиклари, кўзнинг баъзи касалликларини даволаш, қон

босимини мўътадиллаштиришда ишлатилмоқда. Аммо уни ўзбошимчалик билан ҳар ким ўзича қўллаши, болаларни даволашда ишлатиши хатарли оқибатларга олиб бориши мумкин.

АСАЛАРИ ҲАҚИДА

Кузатилишича, асалари 3000 хил ўсимлик гулларидан шира йиғар экан. Ўртача асалари оиласи йил давомида 100 кг.гача асал, 25 кг.гача гул чанги истеъмол қилади. 1 кг асал олиш учун асалари 10 миллионта гулга қўниб чиқади. Бу вақт орасида ҳар бир асалари инига 120-150 марта қатнайди. Бу 450 минг чақирим йўлни босиб ўтиш демақдир. Яъни, бу масофа ер куррасини 11 марта айланиб чиқиш ёки ердан ойгача бўлган оралиқни босиб ўтишга тенг келади.

Асалари ўз жуссасидан йигирма баробар оғирликдаги юкни ерда судраб юра олади. Бир асалари ҳар сафар ўз уясига 60-65 мг.гача шира олиб келади, ўртача 20 кунда 6-8 г шира йиғади. Бундан 3-4 г асал ҳосил бўлади.

1 кг ширадан асал ҳосил қилиш учун 1000 та асалари уч кеча-кундуз тинмайди. Мумкатакнинг битта тешигига 0,40 г.гача асал ва 0,20 г.гача гул чанги жой бўлади.

1 кг тирик асалари 10.000 (ўн минг) донадир. Бир қосқондаги зич асаларининг оғирлиги эса 400 г. Бир қосқон мумкатаклар тешиги 8-9 мингта.

1000 та ари боласини вояга етказиш учун 1140 г асал, 894 г гул чанги, 33 г сув керак бўлади. Бир асалари оиласи кунига 400-800 г.гача сув ичади.

Битта асалари ёзда 35-40 кунгача, қишда эса саккиз ойгача яшайди. 1 та ари тухум қўйиши учун 36 сония вақт кетади.

Асаларининг бешта кўзи бор. Ҳид билиши ва сезиши одамларга нисбатан 25 марта ортиқ. Шунга кўра, бир неча чақирим узоқ масофадаги ҳидни сеза олади.

Асаларилар ўз инидан 14 километргача узоқликка учиб боради. Учиш тезлиги соатига 65 км.га тенг. Шира олиб қайтишда бу тезлик 35 км.ни ташкил қилади.

Асаларилар йил фаслларида алоҳида парвариш қилинади, тухум қўйиш ва етиштириш жараёнлари ўзига хос, "овқатланиш" тартиби, уяга кириб-чиқишнинг ўз "темир қонун"лари бор, "посбон", "подшоҳ", "ишчи", "энага" арилар қатъий гигиена қоидалари асосида ишлашади.

Олти бўрчакли асалари ини илоҳий илҳом билангина қуриш мумкин бўлган меъморий шоҳ асардир. Бундан ташқари, қурилиш ашёси сифатида ишлатилган моддаларнинг сақичга ўхшашлиги, яъни ўзига хос кимёвий модда танлангани ҳам мўъжизадир.

Асалари ўзига хос овоз тўлқинларига эга бўлиб, дастурланган аниқ ҳаракатни бажаради ва маълум бир вазифани адо этади. Асалари табиий равишда уйини топиб келаркан, йўлидан ҳеч адашмайди.

Асаларининг кўзлари жуда узоқдаги нарсаларни олтиш марта катта қилиб кўради.

Ҳид билиш қобилияти уч чақирим узоқликдаги гул бўйини бошқа бўйларга аралаштирмасдан қабул қила олади.

Кичик вужудли бу ари учганда қанотлари бир сонияда 500 марта ҳаракат қилади. Гул шарбатини энг моҳир жарроҳ сингари чимдиб олади.

Асалдонида тўпланган шифоли асал шундоқ ёнбошида жойлашган ўта кучли, баъзан ўлдирувчи заҳарга аралшиб кетмайди. Айни замонда вужуди "асал муми фабрикаси"га айланади ва ишлаб чиқарилган асал мумлари қоронғу зулматда нуқсонсиз шаклда "тўкилади". Унинг катаklarига тўлдирилган бол эса илоҳий ҳадя сифатида бизга эҳсон этилади.

Асалари уяси чинакамига бир шоҳона меъморлик асаридир. Энг оз материал ишлатиб, энг кенг маконга эга бўлиш санъатининг юксак намунаси ҳамда "Асаларилар масаласи" дейилиб майдонга чиққан ва кўпгина уста математикларни адаштирган бир математик мўъжизадир.

Ўтган асрнинг охирида асалари заҳрининг кимёвий таркиби ва унинг физиологик хоссалари синчиклаб текширила бошланди. Асалари заҳари табиатини ўрганиш туфайли

аптоксининг бир неча фракцияларга бўлиниши маълум бўлди: минерал қисмида магний ва мис, майда молекуляр органик бирикмалари қисмида гистамин ва органик кислоталар бўлади. Липоид фракциясида стеринлар типигаги моддалар топилган. Бундан ташқари, И.Ф.Коноенко текширишларидан маълум бўлишича, заҳарда эркак жинсий гормони ва буйрак уст безлари пўстлоғи гормони типигаги моддалар бор. Кимёвий жиҳатдан ҳам, физиологик жиҳатдан ҳам асосийси оқсил фракциясидир. Унда молекуляр оғирлиги 35000 бўлган актив таъсир қилувчи оқсил модда

топилган, бу модда мелиттин деб аталган. Мелиттин қон билан тўқнашганда гемолиз, яъни эритроцитларнинг эриши содир бўлади. Мелиттин силлиқ ва кўндаланг - тарғил мускулларнинг қисқаришига таъсир кўрсатади, нерв қўзғолувчанлигининг ички органларга ўтишини тўхтатади. Капилляр ва майда артериялар кенгайтирилиб, шу тариқа қоннинг касал органга оқиб келишини кўпайтиради. Заҳарнинг қўзғатувчи таъсири ҳам мелиттин туфайлидир.

Оқсил фракциясининг бошқа моддаси унда иккита фермент - гиалуронидаза ва фосфолипаза борлигидан заҳарнинг тўқималарга тарқалишига имкон беради ва қоннинг ёпишқоқлиги билан ивишини камайтиради.

Асалари заҳари юрак мускули ишини қувватлайди, артериал қон босимининг пасайишига имкон беради. Апитоксин моддалар алмашинувига, айниқса, самарали таъсир қилади, бу атеросклероз касаллигида қонда холестерин миқдорини пасайтириш зарур бўлганда муҳимдир, ҳатто қисқа муддат мобайнида даволаш ҳам яхши натижа беради: беморнинг аҳволи яхшиланади, иш қобилияти ошади, яхши ухлайдиган бўлади.

Асалари ва унинг бошқа маҳсулотлари хусусида

Асаларининг асалдан ташқари яна шифобахш заҳар, елим, ари сути, гул чанги, мум етиштириши ҳайратланарлидир.

Қадимий даволаш воситаси бўлган асалари заҳари халқ табобати учун энг кўп қизиқиш

туғдиради. Асалари заҳари асаларининг махсус шира чиқарувчи безлари фаолиятининг маҳсули ҳисобланади; асалари бу заҳардан ўз уясини душманлардан ҳимоя қилишда фойдаланади. Заҳар асалари қоринчасининг учида алоҳида пуфакчаларда йиғилади, қоринчанинг ичида узунлиги 2 мм.га етмаган найза бўлади. Асалари ниш уриши вақтида найза орқали заҳар ажралиб чиқади. У рангсиз, асал ҳиди келиб турувчи, аччиқ таъмли, жуда қуюқ суюқликдир. Заҳар нордон таъсирли бўлиб, солиштирама оғирлиги 1,131 ҳавода тез қотади, сувда ва кислоталарда осон эрийди. Кучли антибиотик хусусиятига эга.

Асаларининг 1-10 ниш уриши инсон терисиде қизаришни, шиш ва қичишни юзага келтиради, 200-300 ниш юрак-қон томир тузилиши фаолиятини бузади, 500 ва ундан ортиғи эса ўлимга олиб бориши мумкин.

Асалари заҳри таркибига оқсил ва ёғ моддалари, майда молекуляр органик қўшилмалар фракциялари, минерал ва эркин кислоталар, глицерин, аспаргин ва нуклеин кислоталари, ушунинг моддалар ва ферментлар киради.

Турли касалликларни даволашда асалари заҳридан минг йиллардан бери фойдаланиб келинганлигини маълум. У беморнинг умумий аҳволига самарали таъсир кўрсатади, ҳаётий фаоллик ва иш қобилиятини оширади, уйқу ва интиҳани яхшилади.

Шундай қилиб, фан асалари заҳрининг инсон организмга ҳар томонлама таъсирини аниқлашга муваффақ бўлди. "Шулар аниқланганки, асалари заҳри холестерин миқдорини камайтиради, илик

фаолиятини кучайтиради; эритроцид миқдори ва қондаги гемоглобин таркибига, миокард ва мия инфарктларининг олдини олиш учун жуда муҳим бўлган қоннинг қуйилиши хусусиятига таъсир кўрсатади: иммуноглобулин миқдорини кўпайтиради; нерв ва мускулларнинг нормал таъсирланишини тиклайди; сийдик тошларини эритади. Заҳарнинг полицептидлари ошқозоннинг эвакуацион ишини камайтиради".

...

Энг ажойиб асаларичилик маҳсулотларидан бири асалари елими (мўмиёси)дир. У инсон организмга хилма-хил ва самарали даво таъсири кўрсата олади. Ари елими асаларичиликнинг бошқа маҳсулотлари билан биргаликда касаллик қўзғатувчи манбалар (бактериялар, вируслар, замбуруғлар)ни йўқ қилади ёки уларнинг заҳарлигини зарарсизлантиради, организмни кераксиз моддалардан тозалайди, етишмаётган моддалар ўрнини тўлдиради ва айрим пасту баландликларни бир маромга солади. Асалари елими ёки мўмиёси - бу қора рангдаги ёпишқоқ, хушбўй, елимга бой модда бўлиб, асаларилар томонидан куртаклардан ва терак, оққайин, тоғтерақ, тол, каштан, зирк, шумтол ва бошқа дарахтларнинг ёш баргларидан ва қатор ўт-ўланлардан йиғилади. Асаларилар уни уя тирқишларини суваш, катакчаларни елимлаш, ички деворларини ва мумкатак кўзларини силлиқлаш учун ишлатишади. Елим юқори бактерицид таъсири туфайли асаларилар оиласини вирус ва

бактериялардан сақлайди, уяда соғлом микроиқлимни яратади.

Асаларилар тўпланган хом ашёни жағлари билан қайта ишлайдилар, унга сўлак безлари, мум, чанг қўшадилар. Натижада жигарранг ёки тўқ рангдаги, таъми аччиқ елимга бой модда ҳосил бўлади.

Асалари елими табиатда тайёр ҳолатда учрайди. Елимнинг кимёвий таркиби жуда мураккаб. Унда 55 фоиз атрофида ўсимлик смоласи, 30 фоиз мум, 10 фоиз эфир мойлари ва 5 фоиз гул чанги, шунингдек, малҳам, тери ошловчи ва минерал моддалар, аминокислоталар бор. Елимда ҳаммаси бўлиб 50 хил атрофидаги модда бўлади.

Асалари елими кўпдан бери халқ табобатида кенг қўлланилади. Клиникаларда ўпка сили, экзема, темиратки, куйиш, совуқ уришдан хасталанган беморларни асалари елими билан даволаш яхши натижалар олинган. Масалан, сифати ёмон маҳсулотлар билан захарланиш ва ошқозонда оғриқ бўлганда тузалиш учун елимнинг нўхатдек битта бўлагини ютиш кифоя. Унинг даволашдаги самараси кулоқ, томоқ, бурун, оғиз бўшлиғи шиллиқ, пардасининг яллиғланиш пайтларида, дерматит бўлганда, нафас олиш ва овқат ҳазм қилиш органларини даволашда, тузалиши қийин яралар, радикулит ва тиш оғриғида, қадоқларни кетказишда яққол кўринади. Шунингдек, елим простата безлари ва бачадон бўйни емирилиши касалликларини даволашда ҳам самаралидир. Елим аэрозол кўринишида юқори нафас олиш йўлларининг яллиғланиши, болалар ва бронхиал астма касалликларининг олдини олиш ва даволаш учун муваффақиятли қўлланилади. Бунда

елимнинг наъматак, ўрик ёки шафтолининг 1:2, 1:2 ва 1:1 нисбатларда олинган ёғдаги эмульсияси кўринишидаги 5 фоизли спиртли эритмаси ингаляцияси (нафас олдириб даволаш)дан фойдаланилади. Муолажа курси 1-3-5 дақиқа давомида 5 тадан 20 тагача.

Шундай қилиб, елимнинг даволаш мақсадларида қўлланиши аввало унинг бактерияларга қарши таъсирига асосланади.

...

Ёш асалариларнинг бўғиз ва юқори жар безларидан ажралиб чиқадиган ширани она ари сути ("шоҳ таоми") дейишади. У ташқи кўринишидан сарғиш, оқ, ўзига хос ҳидли ва ўткир нордон таъмли елимсифат модда. Асаларилар она ари сути билан она асалари қуртчалари (личинкалар)ни 5 кун давомида, ишчи асаларилар ва эркак асаларилар қуртчаларини эса ҳаётларининг биринчи 3 куни мобайнида боқадилар.

Асаларилар, шунингдек, она ариларни тухум қўйиш даврида баҳор ва ёзда ҳам сут билан боқадилар. Шунинг натижасида у бир мавсумда 200 мингтагача (бир суткада 2 мингтадан ортиқ) тухум қўйишга қодир бўлади. Она ари сунининг ўзига хос хусусияти туфайли ишчи асаларилар 30-35 кун яшагани ҳолда она асалариларнинг умри 6 йилга чўзилади.

Асалариларда она ари сути улар ҳаётининг 4-6 кунидан бошлаб пайдо бўлади. Оқсил, ёғ ва витаминлар, томоқ безларига бой перга (гул

чанглари билан аралашган асал)ни еб, асаларилар кучли ривожланадилар ва она ари сути ишлаб чиқара бошлайдилар. У найча орқали бўғизга, сўнгра сўрувчи хартумчага оқиб келади. Асалари хартумчадаги сутни катаклардаги она ари қуртчаларига беради ёки она ариларни овқатлантиради. Асаларилар 10-12 кунлик бўлгунга қадар сут ишлаб чиқарадилар.

Она ари сути таркибида 20 та атрофидаги аминокислоталар ва кўплаб витаминлар: В1, В2, В6, В8, В12, С, Н, РР ва бошқалар, шунингдек, 15 та микроэлемент бўлади. Улар орасида оқсил алмашинувида иштирок этувчи кобальт энг кўп қизиқиш туғдиради.

Она ари сути юқорида айтилганлардан ташқари қондаги гемоглобин миқдорини кўпайтиришга ёрдам беради. Шундай қилиб, она ари сути организмининг юқумли касалликларга бардошлилигини оширишга, аллергия ҳодисаларининг олдини олишга, артериал қон босимини меъёрлаштиришга, органларнинг ва қариётган организм системасини шифолашга ва бошқа кўп нарсаларга қодир.

Гул чанги - бу гулли ўсимликларнинг эркак жинсий ҳужайраси ҳисобланади. Асаларилар гулларга қўниб, олдинги оёқлари билан баданларига ёпишган чанглари йиғадилар ва уларни юмалоқланган кўринишда орқа оёқлари "сават"часига жойлайдилар. Асаларилар гул чангининг бу юмалоқчасини мумкатакларнинг бўш

тешиқларига жойлайдилар, бошлари билан босиб зичлайдилар, уларга асал соладилар ва устини мум билан суваб қўядилар. Мана шу модда асаларилар овқатланиши учун бетакрор оқсиллар, мойлар ва витаминлар манбаи ҳисобланган гул чанги дейилади.

Асалари уясига бир марта бирданига икки оёқлаб 8-15 мг. оғирлиқдаги гул чангини олиб келади. Шунча миқдордаги гул чанги тўплаш асалари тахминан 500 гулга қўниши лозим. Битта асалари оиласи бир кунда 1 килограммгача, бутун мавсум давомида эса - 50 килограммгача гул чанги келтира олади.

Гул чанги таркибида барча маълум витаминлар (С, В1, В2, В6, В8, Н, Д, Е, Р ва бошқалар) ва 27 та микроэлемент (кальций, магний, мис, темир, калий, ванадий, кремний, вольфрам, барий, олтингутурт, олтин, кумуш, иридий, кобальт, руҳ ва бошқалар) бор. Унда сув 3-4 фоиз, қанд 40 фоиз, ёғлар 10-20 фоиз, оқсиллар 11-15 фоиз, аминокислоталар (аргинин, гистидин, лейция, фенилаланин, триктофон, валин ва бошқалар) 10-45 фоизни ташкил этади.

Гул чанги таркибида 50 тагача фермент бор, шунинг учун ҳам у инсонда фермент етишмаслиги билан боғлиқ касалликларни даволашда ўринбосарлик ролини ўйнаши мумкин. Олимларнинг кўпгина тадқиқотлари кўрсатишича, гул чанги капилляр томирлар чидамлилигини оширади, сийдик ҳайдовчилик таъсирини кўрсатади, артериал қон босимини мўътадил ҳолда ва глаукома вақтида кўзнинг ички босимини пасайтиради, шиш ва қон кетишини камайтиради,

ичакларда микроб таркибини меъёрлаштиради, ошқозоннинг кислоталилигини тиклайди. Безгакни даволашда ижобий натижа беради, қондаги гемоглобин ва эритроцит миқдорини кўпайтиради, иштаҳани очади ва иш қобилиятини оширади. 1 грамм гул чангида Р (рутун) витаминнинг шунча бир суткалик ўлчови миқдори (дозаси) борки, у бир неча ўнлаб одамларни мияга қон қуйилиши, кўзга тўр парда тушишидан сақлаб қола олади. Гул чанги таркибидаги нерв системасининг нормал фаолияти учун зарур бўлган аневрин ҳам анча муҳим рол ўйнайди. Айни пайтда гул чанги холестерин даражасини пасайтиради, бу эса қаришнинг олдини олишда жуда муҳимдир.

* * *

Асалари муми ишчи ариларнинг қоринчасидаги жойлашган мум безларидан ишлаб чиқарилади ва силлиқ мумли сиртнинг кичкинагина тешиги орқали ташқарига ажралиб чиқади, у ерда пластинкачалар кўринишида қотади. Асалари бир мартада 1,5 мг мум ажратиб чиқаради.

Асалари муми мураккаб моддалар сирасига киради. Унинг таркибида 75 фоизгача мураккаб эфирлар, 15 фоизгача эркин ёғ кислоталари ва 15 фоизгача энг юқори углеводлар бўлади.

Асалари мумининг шифобахшлик хусусиятлари жуда қадимдан тан олинган. Ибн Сино ўзининг "Тиб қонунлари" асарида таркибида мум бўлган кўплаб дори-дармонлар келтирган. У ёпишқоқ ва симоб пластири (малҳамли мато), қўрғошин ва рух мази (малҳами) тайёрлашда зарурий таркибий қисм ҳисобланади.

Мум косметикада кенг қўлланилади. Ундан аёллар учун турли кремлар тайёрланади. Мум терига яхши сўрилади, бу эса юзга силлиқ ва мулойим қиёфа бағишлайди.

Микроб тушмайдиган неъмат

Асал - микроб тушмайдиган бирдан-бир егулик, сувда эриган бутун дармондориларни ўз ичига олган бир шифо маъдани, бошқа ҳеч бир озуқа моддасида топилмайдиган В13, В14 ва ВТ дармондориларига эга озуқа, мавжудот яратадиган моддаларнинг энг сирлиси ҳисобланган асалари сутининг қаймоғи, жигар, кўкйўтал, ошқозон яраси, бод, камқувватлик, ичак, тери, камқонлик ва бошқа кўплаб касалликларнинг давоси, юрак ва юрак билан боғлиқ асаб силсилаларининг озуқа манбаи, мияни озиқлантира оладиган мўъжизадир.

Асални халқ табобати тавсия этадиган шифобахш неъматларнинг подшоҳи дейиш мумкин. У фақат ширинлик бўлиб қолмай, шифо ҳамдир. Асалари 1 кг асал йиғиши учун уясида 120-150 минг марта учиб чиқиши, 400 юз минг чақирим масофани учиб ўтиши керак. Бу Ер куррасининг белидан ўн марта айланиб ўтишга тенгдир.

Ўтмишнинг машҳур юнон файласуфи Пифагорнинг айтишича, унинг узоқ умр кўришига муттасил асал истеъмол қилиши асосий сабаблардан бўлган экан. Яна бир донишманд Демокрит эса бир асрдан ортиқ яшаган бўлиб, у умрбоқийлик сирини мунтазам асал ейиш ва баданни мой билан муолажа қилишда деб билган.

Қадимий Миср, Юнонистон, Бобил, Ҳиндистон ва Хитойда беморларни асал ёрдамида даволаш урф бўлган.

Тиббиёт фанининг отаси, улуғ ҳаким Абу Али ибн Сино асалнинг кўплаб хосиятларини келтириб ўтади: "Асал мизожни тозалайди, қоннинг томирларда юришини равланштиради, гўшти бузилиш ва сасишдан сақлайди. Йирингли, чуқур яраларни тозалаб, қотиради. Кўз хиралигидан халос этади. Бўғмадан қутулишга ёрдам беради. Бодомча безлари оғришининг олдини олади. Асал суви меъдани кучли қилади. Иштаҳани очиб, овқат ҳазмини яхшилайди. Темираткини асал ва аччиқтош аралашмаси йўқ қилади".

Ибн Сино айтишича, навқиронликни сақлаб қолиш учун асал истеъмол қилиб туриш керак. Айниқса, ёши улғайиб қолганларга у бебаҳо шифо ва қувват манбаидир. У шамоллаш, ҳолсизлик, асаб тўқималари касалликларида яхши даво бўлади. Асал болалар ва қарияларга, танадаги модда алмашинуви бузилган кишиларга бирдай фойдалидир. Айниқса, у ич қотиши, ошқозон-ичак яралари касал-ликларини даволашда, мияни озиқлантиришда асқотади. Яна турли жароҳатлар, шамоллаш, юқори нафас йўллари ва ўпка хасталиклари, юрак, жигар, буйрак, асаб тўқималари, ошқозон-ичак, тери ва кўз касалликлари ҳам асал ёрдамида муолажа қилинмоқда. Даволаш косметикаси, радиация туфайли пайдо бўладиган нур касалликларида ҳам асал беминнат ёрдамчидир.

АСАЛНИНГ ШИФОБАХШЛИГИ

Асалари шунча кўп асални ўз эҳтиёжи учун ишлаб чиқармайди. Аксинча, у бизга берадиган асалнинг юздан бири ҳам унга ортиқчалик қилади. Ҳисоб-китобда мутахассис бўлган асаларининг кўп асал етиштиришига сабаб нима? Оятда амр этилганидай, бутун оламларни яратган Парвардигор асаларига шундай буюргани учун у кўп асал етиштиришга киришади.

Асалдан топилган жамики фосфор ачитқилари, ҳар хил кимёвий реакцияларда фаоллик кўрсатадиган аччиқ фолик ва бошқа ферментлар ҳамда сувда эрийдиган витаминлар борки, уларнинг бари меваларда бўлади.

Маълумки, асалда яна жуда кўп ўзига хос гормонлар мавжуд. Халқ орасида "асалари сути" деб аталадиган бу гормонлар қисман қиролича (подшоҳ) асалари учун ҳозирланади. Лекин қиролича асаларининг эҳтиёжи жуда оз бўлиб, ишлаб чиқарилган асалари сути бениҳоя кўпдир. Мазкур гормоннинг таркиби ва таъсир даражаси тўла ўрганилган эмас. Уни еган қиролича тўсатдан бир неча бор катталашиб, шиддатли тарзда туғувчан бўлиб кетади. Ушбу гормондан ёшлик вакцинаси олинади.

Асалнинг озуқавийлиги

Асал озиқ моддаларга бойлиги туфайли бошқа кўпгина маҳсулотларнинг ўрнини боса олиши

мумкин. Яъни, 100 г асал 90 г ёғли пишлоқ, 175 г қийма, 700 г оқ ноннинг ўрнини боса олади.

Асалнинг энг яхшиси хушбўй, таъми ширин, ранги оқиш, қиёми йўғон ва ҳиди димоғни қитиклайдиган, аниқроғи, баҳор фаслида, ҳавоси мусаффо, тоғ ва тоғолди ҳамда чўлу чаҳроларда ўсадиган гиёҳлар гулидан мисқоллаб йиғилган, халқ орасида "май ойи асали" (майский) номи билан машҳур бўлгани ҳисобланади.

Шифобахш табиий асалнинг ўзига хос белгилари ва фазилатлари бор. Бундай асалгабармоғингизни ёки қошиқни ботириб кўтарсангиз, ипга ўхшаб чўзилади, таркибида асалари муми, яъни уясининг муми мутлақо бўлмайди. Бундай шифобахш асалнинг ранги қизил тоб бўлиб, ҳиди димоққа гупиллаб уради. Оқиш, яъни новвот ранги ҳам ана шундай фазилатларга эга. Юқорида айтганимиздек, шифобахшлик ва тўйимлилик жиҳатидан баҳорги асал ҳаммасидан аъло ҳисобланади. Одамлар қанча узоқ сақланса, шифобахшлик қуввати шунчалик ортади, дейишади. Балки бу гапда жон бордир. Лекин асални сақлаш қоидалари ҳам бор.

Ширинлик ва шифобахшлик хусусиятлари жиҳатидан кузда олинган асал баҳоргидан пастроқ бўлса ҳам, фойдаси бор. Бироқ қишда олинган асал саломатлик учун унчалик мақбул эмас. Бордию, таъми аччиқ ёки тахир ё эскириб, ранги ўзгарган, таъми бузилган бўлса, бундай асални истеъмол қилишдан тийилиш керак. Сабаби соғлиққа зарар қилади. Ҳатто эскирган, таъми бузилган асални кўп еган киши ақлдан озиши мумкин.

Сувда қайнатилган асал, агар қайнаш жараёнида қайласи олинган бўлса, озуқа сифатида иссиқлиги, тозаловчанлик ва аччиқлилик хусусиятлари озроқ қолади. Асални қиём ҳолига келтирмоқ учун унга сув аралаштириб, паст ёнаётган оловда қайнатиб, кўпиги, яъни қайласи олиб турилади, шундан кейин оловдан олинади. Бу соф асал ҳисобланади. Лекин қаттиқ қайнашига эҳтиёт бўлмоқ лозим, агар қаттиқ қайнаса, асалнинг таркиби нозик бўлганлигидан қуруқ ва аччиқ бўлиб қолади. Агар сув қўшмасдан қайнатилса, қайласи ажралмайди. Шунинг учун ҳам асл, яъни шифобахш, таъми ширин, озуқалик кучи ошмоғи учун, албатта, қайнатиш ва сақлаш хусусиятларига амал қилмоқ шарт.

Табиблар таъкидлаганларидек, шу муолажадан шифо топишга ишонган кишилар эрталаб оч қоринга асални ёмғир сувига қўшиб ичсалар, ниятларига етадилар. Ҳаким Жолинус шундай дейди: "Баданда ва бошқа жойлардаги дардлардан қутулишдан ҳеч нарса асалчалик шифо бўлолмайди".

Кимлардир асл асалнинг ўзини ейишни, кимлардир сувини ичишни, яна кимлардир бошқа егуликлар билан бирга тановул қилишни хуш кўради. Ҳар қалай, асални мизожига мос озуқалар билан, иштаҳанинг тортишига қараб, энг яхшиси, меъёри билан истеъмол қилингани ҳам соғлиққа, ҳам ҳаёт тарзига фойдали бўлади.

Агар буни мустако (мастика) билан ейилса, рутубат ва ортиқча зарарли моддаларни миядан тортиб, ташқарига ҳайдайди, тананинг бир томони ишламай қолиш (фалаж), юзнинг қийшайиши,

аъзоларнинг нотавон ва мадорсиз бўлиб қолиши, карахтлиқ ва бошқа шунга ўхшаш дардларни, агар буларнинг сабабчиси совуқ мизожли моддалар тўпланишидан бўлган бўлса, шифо бахш этади, иштаҳани очади, бодлар ва ёпишқоқ моддаларни даф этади, қуланж ва бадан иллатларини очади, меъда, таом иштаҳаси ва шаҳватга куч бағишлайди.

Агар асални кундир елими билан ейилса, кўкрак қафаси ичидаги аъзоларни кераксиз ва зарарли моддалардан тозалайди, истисқо, сариқ хасталиги ва оқра, жигар дардларидан халос қилади, буйрак ва қовуқ тошларини майдалаб тушириб юборади. Шунингдек, пешоб чиқишидаги қийинчиликлар, хилма-хил бодлар, ингичка ичаклардаги оғриқ ва бадандаги заҳарларни ҳайдайди.

* * *

Ҳар биримиз истеъмол қилаётган таомнинг танамизга таъсири, мос келиши ёки йўқлигини билишимиз зарур. Бу борада асалнинг организмга таъсирини кўриб чиқамиз. Асал таркиби бўйича инсон қон плазмасига жуда яқин турувчи, юқори қувватли маҳсулот, 100 г тоза, табиий асал 300 калория қувватга эга.

Унинг таркибида 32% глюкоза, 2% сахароза, 36% фруктоза, 8% малтоза, 20% сув, 2% минерал тузлар мавжуд. Асал таркибидаги моддаларнинг 78 фоизини глюкоза ва фруктоза ташкил этиши кўриниб турибди. Узоқ вақт сақланганда сахарозанинг арзимас ҳиссаси 2 дан 10 фоизгача ошиши мумкин.

Соғлом кишининг 1 литр қони таркибида 1 г глюкоза мавжуд бўлади. Фруктоза жигарда

гликоген шаклида сақланади ва зўриққанда глюкоза кўринишида организмга қувват бағишлайди. Оддий шакар, картошка охоридаги (крахмал) углеводлар меъда шира таркибидаги диастазлар таъсирида ҳазм бўлади.

Асал инсон танасида оқсиллар, гормонлар ва ферментлар ҳосил бўлишида иштирок этади.

Асал ферментлари ҳазм жараёнини яхшилаб, тананинг озиқ моддаларини ўзлаштиришга кўмак беради. Ферментларсиз тана яшай олмайди, озиқ моддалар кўпайиб кетишидан ҳалок бўлади. Асалда бошқа озуқ моддаларга нисбатан ферментлар миқдори юқори. Ўткир асал ферментлар таъсирида бўлиниб кетади, бироқ қийин ҳазм бўлади ва айтарли озуқ қувватига эга бўлмайди.

Асалда минерал моддалар туз кўринишида мавжуддир. Уларнинг аҳамияти қон таначалари ҳосил бўлиши, асаб тизими кўзғалиши, тери нафас олишига сабаб бўладиган ферментлар, дармондори ҳамда гармонлар орасидаги ўзаро боғлиқликни таъминлашдан иборат.

Асалдаги дармондорилар (витамин) инсон танасига ижобий таъсир кўрсатади. Органик кислоталар ҳазм жараёнига таъсир кўрсатиб, ошқозон шиллиқ қаватининг шира ажратиш фаолиятини кучайтиради, иштаҳани кўзғайди. Танага асал 97-98% ўзлашиб кетади. Сутда бу кўрсаткич 90%, қора нонда 85%, гўштда 95%, картошкада 85% ни ташкил этади.

Асал озуқа сифатида организм ўсиши даврида жуда муҳимдир. Асал тановул қиладиган мактаб ўқувчиларида жисмоний ва ақлий ўсиш юқори, ижодкорлик қобилияти яққолроқ намоён бўлиши

аниқланган. Уйқу олдидан асал истеъмол қилиниши тинч ва осуда уйқуни таъминлайди.

...

Асал тўғри истеъмол қилинганда шифо воситасига айланади. Унинг таркибидаги оқсил ўсиб бораётган болалар учун кўпроқ фойдалидир. Асал таркибидаги табиий дармондорилар сунъийларига қараганда танага фаол таъсир кўрсатади. Синтетик дармондориларнинг асал билан бирга қабул қилиниши меъёрни таъминлайди.

Асал микробларга қарши кучли восита ҳисобланади. Унинг бу хислати асаларилар шира йиққан ўсимлик турига боғлиқ. Яйлов асали, дала асали, қизилбарг асали, арчагулдан йиғилган асал, кийикўтидан олинган асалда микробга қарши хусусият яққолроқ кўзга ташланади. Асалнинг микробга қарши хусусиятлари стафилокок, стрептококлар, дифтерия бактерияларига нисбатан фаолдир. Асал ва асалдан тайёрланган дорилар йирингли яраларни даволашда беқиёсдир.

Асалнинг озуқа маҳсулоти сифатида мунтазам истеъмол қилиниши танани ташқи муҳитнинг салбий таъсирига қарши фаоллигини ошириб, инсон умрини узайтириши аниқланган. Болалиқда асал истеъмол қилиниши турли хасталикларнинг олдини олишда энг зўр воситадир, асаб тизимини бақувват қилади, бадан қуввати ва чидамлилигини оширади.

Қўшимча озуқа сифатида ҳар оқшом 50-70 г асал истеъмол қилиб турадиган кексаларда иштаҳа, уйқу, кайфият яхшиланиб, ошқозон-ҳазм тизим

фаолияти фаоллашади. Доимий асал еб турадиган инсон танаси хасталикларни енгил кечиради.

Узоқ ўтмишдаёқ кишилар асалнинг консервалаш хусусиятини билганлар ва ундан фойдаланганлар. Қадимги Миср, Оссурия, Юнонистонда камёб уруғлар ва озуқалар асалга ботириб қўйилган ҳолда сақланган. Узоқ юртлардан ов гўшти ва меваларни келтиришда асал тўлдирилган кўзалардан фойдаланганлар. Қадимги Фиръавнлар асал ва мўмиё билан жасадларни узоқ сақлаш сирларини билишган.

Цейлонликлар гўштни бўлақларга бўлиб, асалга бўктирганлар. Сўнг ердан тахминан бир метр баландликдаги дарахт ковагига жойлаб, ковакни яхшилаб беркитиб қўйганлар. Бундай усулда сақланган гўшт узоқ вақт ўз таъми ва хусусиятларини сақлаб турган.

Мўътадиллаштирилган баланд калорияли табиий озуқа сизга ёрдам бериши мумкин: бу ёнғоқ мағзи аралаштирилган тоза асалдир. 100 г аралашманинг озуқавий қиймати шундай: оқсил - 7,6 г; ёғ - 28,0 г; углевод - 40,5 г; инсон организми учун энг зарур бўлган барча макро ва микроэлементларга, витаминларга эга.

Бу озуқа оддий ва парҳезли таомларда қўшимча тарзда қабул қилинади. Гипертоник касалликларда, юракнинг ишемик касаллигида, миокард, анемия, астения, неврастения ҳолларида, шунингдек, жигар ва ошқозон хасталикларида тавсия қилинади. Жигар ва атеросклероз касалликларини даволашда

жуда катта аҳамиятга эга. Ошқозоннинг ҳаракат қобилиятини тиклаш ва оғриқни тўхтатиш хусусияти бор. Сил касалликларини даволашда, ҳомиладор ҳамда гўдак эмизувчи аёллар, болалар учун фоят фойдалидир. Кунига 1-2 чойқошиқдан 3-4 марта қабул қилинади.

Асал барча касалликларда

Асал хроник (узлуксиз давом этиб келаётган, яъни эски) касалликларни, шубҳасиз, даволайди, юрак мускулларига ўзгача бир шифобахш таъсир кўрсатади. Яна асал жигар, қон ва суяк илиги учун бебаҳо доридир. Асал қон таркиби учун жуда муҳим бўлган моддаларни ташувчи ҳисобланади.

Битга қарши асал

Асал суртилса, бит ва сирка бостирмайди ва уларни ўлдиради.

Сепкилда

Агар асални, айниқса, аччиқ асални қуст билан қўшиб сепкилда суртилса, фойда беради. Туз билан қўшилгани эса бақлажон тусли изни кетказди.

Яра-чақаларда

Асал чиркли, чуқур яраларни тозалайди. Қуюлгунча қайнатилгани янги жароҳатларни даволайди. Аччиқтош билан қайнатилгани темираткиларни тузатади.

Асал қулоққа шифо

Асални оқ туз билан аралаштириб, илиқ ҳолда қулоққа томизилса, уни тозалайди, қуритади ва эшитиш қувватини кучайтиради.

* * *

Агар асални анзарут ва тоштуз билан аралаштириб қулоққа томизилса, унинг пардасидаги бодлар ва қулоқ даранглашини йўқотади, қулоқ ичидан йиринг келиши ва рутубатларни бартараф этади, унинг совуқдан пайдо бўлган дардларига малҳам бўлади, қулоқнинг оғирлигини даф қилади.

* * *

Асални сигирнинг янги олинган ўтига қўшиб ёки молнинг, эчки ёхуд аёл сутига ё товуқ тухумининг оқига аралаштириб қулоққа томизилса, юқорида айтилган қулоқ хасталикларига шифо бўлади.

Кўз хиралашганда

Асал кўз хиралашинининг олдини олади ва бунга буткул даво бўлади.

Бўғмаларда

Асални танглай билан эзиб (сўриш) ва ғарғара қилиш бўғмаларни тuzатади, шунингдек, бодом безларига фойда қилади.

Меъдани мустаҳкамлашда

Асалнинг суви меъдани кучайтиради ва иштаҳани оширади.

Ички аъзоларда

Найшакар суви ични юмшатади, қанд шираси эса юмшатмайди. Кўпиги олинмаган асал ел пайдо қилади ва ични суради, агар кўпиги олинса, бу хил таъсири камаяди. Қайнатилгани ични юргизмайди, балки балғам мизожларнинг ичини боғлайди ва яхши озиклантиради. Сув билан қайнатилгани сийдикни кўпроқ ҳайдайди. Асал ва унинг суви овқат сингиганига ичилса, ични боғлайди; агар у овқатни нотинч ва сингишга кам қобилиятли ҳолда учратса, ични суриб юборади.

Заҳарланишда

Асални қизил гул ёғи билан қўшиб қиздириб ичилса, газандаларнинг чақишида ва афюн ичганга фойда қилади. Уни ялаш қутурган ит қопганга ва заҳарли қўзиқорин еганга даводир. Қайнатилган асал заҳарларга қарши фойдали нарса; уни еб қусган киши харбақнинг зараридан қутулади. Ҳидлаганда ва еганда акса урдирадиган ўткир асал бирданига хушдан кетказади ва совуқ тер чиқазади; бунинг давоси тузланган балиқ ейиш ва асал суви ичиб қусишдир.

Энг муҳим ички аъзоларда

Асални ўпка, буйрак, жигар, юрак, қон-томирлар, ошқозон ва ичак, марказий асаб системаси, кўз, тери хасталиклари ҳамда турлитуман сурункали яра касалликларини даволашда кенг қўллаш мумкин. Сурункали бронхит, фарангит ва тинит, ўпка касалликларига 5-10 фоизли асал эритмаси тайёрлаб, ингаляция қилинса, бемор тез тузалиб кетади.

Ошқозон ва ичак касалликларида

Ошқозон, ичак касалликларини даволашда ҳам асал жуда фойдали. Ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак яраси касалликларини даволашда овқатдан бир ярим-икки соат олдин 25-30 граммдан илик сув ёки мева шарбатига асал эритиб ичилса, ошқозон шираси кўпайишига сабаб бўлади.

* * *

Озишга мойиллик, гепатит ва ошқозон-ичак, нафас йўллари касалликларини даволашда ҳам асалдан фойдаланиш маъқул.

Истеъмол кўрсаткичи

Асал билан даволанишда бир кунда ўртача 80-100 граммгача асал тановул қилиш мумкин. Эрта билан 30 грамм миқдорда истеъмол қилинади. Даволаш вақти бир ярим-икки ойга мўлжалланган.

Болаларга асал беринг

Қадимги юнонларда чақалоқни эмизишдан олдин унинг оғзига бир неча томчи асал томизиш одат бўлган. Дарвоқе, баъзи вақтларда болага сигир сути беришга тўғри келади. Лекин бунда боланинг ранги бир оз оқаради, ҳаракатлари сусаяди. Ана шу сутга озгина асал қўшилса бас, гўдак соғайиб кетади.

Баъзи ёш болалар ҳар хил сабабларга кўра иштаҳаси бўлмай, кам овқат ейди. Бундай болага вақти-вақти билан асал бериб турилса, иштаҳаси очилади.

Озиш ва семиришда

Асалнинг яна бир қизиқ хусусияти шундаки, у озмоқчи бўлган кишиларга ҳам, семириш керак бўлган кишиларга ҳам баб-баравар шифобахш таъсир кўрсатади. Дармонсиз, озгин кишилар асални бошқа озиқ-овқатлар билан бирга тановул қилишлари керак. Семириб кетган кишиларга эса озиш учун асални ҳўл мева ёки сув билан истеъмол қилиш тавсия этилади.

Юрак касалланганда

Юрак касалликларига чалинган беморларга ялпиз асали, ошқозон, ичак касалланганда гул асали, буйрак касалланса, ҳар хил гиёҳлар ва мевали дарахтлар асалини истеъмол қилиш тавсия этилади.

Асал табиий бўлсин

Асал энг аввало таркибида шакар қиёми, сирка қўшилмаларисиз бўлмоғи керак. Асални иситмаган маъқул, чунки шифобахшлик хусусияти анча йўқолади.

Беқиёс неъмат

Асал тўғрисидаги амма маълумотларда ҳозирги замон фани - тиббиёт ҳам унинг кўп фойдали хусусиятларига тан берганлиги эътироф қилинади. Асал киши организмига беқиёс фойдали бўлганлигидан ҳамма касалликларга даво ҳисобланади.

Нафас органларида асал

Ибн Сино асалнинг шифобахшлигини ўрганиб, турли хил касалликларни даволаш тавсияларини ҳам ишлаб чиққан. Чунончи, нафас органлари яраланиб қолса, асални танглай билан эзиб сўришни, кўз хиралашиб қолса, унга асал суртиб, кўз хиралашини кетказишни маслаҳат беради.

Уйқусизликда

Буюк табиб бундан минг йил илгари асалнинг кишини тинчлантирувчи хусусиятга эга эканлигини ҳам исбот этган. Шу мақсадда уни уйқусизликда ва ҳар хил асаб касалликлари, шунингдек, болалар касалликларини даволашда

қўлаган. Бунда у дастлаб асалнинг қувватлилигига, тез ҳазм бўлишига, хушбўй-лигига, ширин таъмга эга бўлишига таяниб иш кўрганлигини махсус уқтириб ўтади.

Бундан ташқари, ошқозон, ичак ва бошқа аъзоларнинг касалликларини даволашда, турли хил шамоллашлар ва ўпка касалликларида асални илиқ сутга ёхуд лимон, сабзи, шолғом сувларига аралаштириб ичишни буюрган.

Асал ҳамроҳдир

Ўтмишда олимлар узоқ муддат сафарга чиққан пайтларда тез бузилувчан озиқ-овқатларни сақлашда асалдан фойдаланганликлари маълум. Ҳатто тоза асални ўлганларни бальзамлашда (бузилишдан сақлашда) ҳам ишлатганлар. Саркарда Александр Македонскийнинг жасадини ўз ватанига шу тарзда олиб келингани тарихдан маълум.

Ташқи органларда

Ибн Сино асални бош органлари касалликларини даволашда ишлатган, у асални оқ туз билан аралаштириб, қулоққа томизилса, уни тозалайди ва эшитиш қувватини кучайтиради, деган.

Шайх ур-раис узоқ умр кўриш учун доимо озиқ-овқат таркибида асал бўлишини алоҳида таъкидлаган. 45 ёшдан ошган кишиларга ҳар куни асалнинг ёнғоқ билан эзилган аралашмасини истеъмол қилишни буюрган.

Ўпкага даво

Ибн Сино ўпка касалликларини даволашда асални қизил гул барги билан ҳар куни эрталаб соат 12 гача қабул қилишни тавсия қилиб ўтган.

У қон томири ва юрак касалликларида асал билан ширин анор қўшиб истеъмол қилишнинг фойдалилигини уқтиради.

Болалар табобатида

Абу Али ибн Синонинг болалар табобати, тарбияси, санитарияси ва гигиенасида асалдан фойдаланиш бўйича баён этган фикрлари ҳозиргача ўз аҳамиятини йўқотган эмас. Бу жиҳатдан, айниқса, унинг болаларда пайдо бўладиган айрим касалликларни асал билан даволашга оид ўндан ортиқ тавсиялари диққатга сазовордир.

Ибн Сино ўзининг биринчи китобида ёзишича, болаларнинг тишлари чибиши олдидан тиш милкларидаги шишларда, икки жағ суягининг чеккасидаги пайларда пайдо бўладиган шишлар ва тиришиш касалликлари пайтида боланинг оғзи мойчечак (ромашка) ёғига аралаштирилган асал билан чапланади.

Иммунлар фаоллашади

Асал инсон танасидаги моддалар алмашинуви жараёнида беқиёс аҳамиятга эга табиий воситадир. У ошқозон-ичак йўлига ҳеч қандай салбий таъсир

кўрсатмайди, тинчлантириш ва биров бўшаштириш хусусиятларига эга. Муттасил асал истеъмол қилган киши танасида иммун фаолиги ошади, турли юқумли касалликларга қаршилиқ кўрсата олиш имконияти ортади.

Юқорида эслатганимиздек, асал таркибида инсон танаси учун зарур бўлган кимёвий элементлар, ферментлар, аминокислоталар, витаминлар мавжуд. Бироқ уларнинг миқдори асал йиғилган мавсум ва маконга кўра турлича бўлиши мумкин. Аниқланишича, тўқ рангли асал таркибида шифобахш элементлар оч ранглидагисига нисбатан кўпроқ бўлар экан. Шунингдек, тўқ рангли асал халқ табобатида кўпроқ қадрланади. Яна ўрмон асали ҳам таркибида кучли таъсир этувчи дармондорилар мавжудлиги сабабли анчагина шифобахш хусусиятларга эга.

Асал мураккаб таркибга эга бўлса ҳам, қанд ва шакардан фарқли ўлароқ, жигар, буйрак ва бошқа аъзоларни ортиқча зўриқтирмай, тез ҳазм бўлади. Уни сут, қаймоқ, қатиқ, сузма, ҳар хил мева шарбатлари билан бирга қабул қилиш ҳам жуда фойдалидир. Бироқ донишманд халқ "Асалнинг ҳам ози яхши", дея бежиз айтмаган. Дарҳақиқат, узоқ муддат кўп миқдорда асал истеъмол қилиш (айниқса, кекса ва семиз кишилар учун) хасталиклар келтириб чиқариши мумкин.

Замонавий тиббиёт анча илгарилаб кетди. Аммо ҳозир ўзи забт этган чўққида туриб ҳам у табиий неъматларга, хусусан, асалга тез-тез мурожаат этиб туради. У кўпгина дори-дармонларнинг таркибий қисмига айланган, ундан парҳез таомлари тайёрлашда ва ҳатто косметологияда кенг фойдаланилади.

Асалдан шарбат

Асалдан тайёрланган шарбатдан йўтални даволашда фойдаланиш ҳам қадимдан маълум. Шунингдек, уни турли яраларни даволовчи малҳам сифатида ҳам яхши биладилар. Асал яраларни тозалабгина қолмай, микроб ва бактериялар кўпайишининг ҳам олдини олади. Шунинг учун куйиш, йирингли яралар ва жароҳатларни даволашда у энг биринчи восита ҳисобланган. Ундан турли малҳамлар, суртма дорилар тайёрланган. Ҳатто Иккинчи Жаҳон уруши даврида ҳам жанг майдонларида асал ва балиқ мойи аралашмасидан тайёрланган малҳам қўлланилган.

Сил касалликларида

Сил ва бошқа нафас йўли касалликларини даволашда асал, сут ва сарийғ (ёки оқ ёғ) аралашмасидан кенг фойдаланганлари маълум. Бироқ кейинчалик аниқланишича, бу аралашма айни касалликларни даволашда махсус аҳамиятга эга эмас, балки умумий дармон берувчи восита ҳисобланади.

Асал терлатади

Баъзан табиблар сутга асал қўшиб истеъмол қилишни тавсия этганлар. Бироқ асал терлатиш хусусиятига эга бўлганлиги сабаб уни қабул қилгач, ташқарига чиқиш мумкин эмас.

Ҳидланишга қарши асал

Бадбўй ҳид келганда кунда икки марта оғизни асалли эритма билан чайиш лозим.

Асалли ванна

Ҳаддан ортиқ асабийлашган одамга табиблар асал "ванна"си буюрганлар. Асалли сув тўлдирилган тосда 15-20 дақиқа турган тана бўшашиб, тинчланади. Асал эса ошқозон ва ичакларга ҳеч қандай таъсир кўрсатмай, сувга қўшилиб бутун танага сўрилади.

Бавосирда

Бавосир касаллигида асал нафақат истеъмол қилинади, балки ташқаридан малҳам сифатида ҳам фойдаланилади. Бунда асални лавлаги суви билан аралаштирилади ва ушбу аралашмада бир парча докани хўллаб, маъқад соҳасига қўйилади.

Болаларга озуқа

Асал ёш болалар учун мислсиз озуқа ҳисобланади. У ёш танани турли витаминлар, микро ва макроэлементлар билан таъминлайди ҳамда бола жисмоний ривожланишининг меъёрий кечишига ёрдам беради. У тез ҳазм бўлиши ва тўйимлилиги сабабли болалар учун энг биринчи дармон манбаи ҳисобланади.

Сийиб қўйишда асал

Гўдак тунда пешоб тутиб тура олмаган ҳолатларда табиблар уйқу олдидан унга бир ошқошиқ асал беришни буюрганлар. Чунки асал тинчлантирувчи восита ҳисобланади, шунингдек, намлик сақлаш хусусиятига ҳам эга. Бу эса буйрақларнинг ишини енгиллаштиради.

Эслатма

Асал ва ёнғоққа аллергияси борлар учун тавсия этилмайди.

Асал юракка қувват

Асал юрак фаолиятини яхшилашини яна бир бор таъкидлаймиз. Юракка таъсири ва қуввати жиҳатдан қон-томирга берилувчи глюкоза билан барабар кучга эга бўла олади. Шу боис ҳам миоркарднинг дистрофик ўзгаришларида асални парҳез ва асосий озуқа сифатида тавсия этишади. Бироқ юрак касаллиги чоғида асални қайноқ чой билан истеъмол қилмаслик лозим, акс ҳолда миокардга ортиқча юк тушиб, тер ажралишини кучайтиради. Бир қатор олимларнинг фикрича, асал қон-томирларни кенгайтиради, қон айланишини яхшилади. Асал истеъмол қилиб борилганда қон-томир босимининг пастлашуви ҳам кузатилади.

Шу нарса аниқ исботландики, юрагида сурункали ишемик касали бор беморларда

(миокард инфарктини ўтказган қисмида) бир ой давомида ҳар куни 50 граммдан (овқатдан олдин 3 марта бир ошқошиқдан) асал истеъмол қилиб боришлари натижасида холестерин миқдорини 14 фоизгача камайтириш имкони туғилган.

Асалнинг юрак-қон томири тизимига таъсирини кучайтириш учун кўплаб тадқиқотчилар асални доривор ўсимликлар билан, озиқ-овқат ўсимликлари шарбатлари, масалан, қанд лавлаги, сабзи шарбатлари, шунингдек, қайнатилган наъматак меваси ва ҳоказо дориворлар суви билан биргалиқда қабул қилинса, самараси янада кучли бўлишини таъкидлайдилар.

Юракнинг ишемик касаллиги, кардиодистрофия ва бошқа хил юрак касалликларида асал дозаси кунига 50 г (кунига 3 марта, бир ошқошиқдан, овқатланишдан олдин). Даволов курси бир-икки ой.

* * *

50-100 г.дан қабул қилинган асал (сувда эритиб ёки тоза ҳолда) енгил бўшаштирувчи таъсир кўрсатади. Бу нарса ундаги қанд миқдорининг кўплиги ва ичак қобиқларидаги хеморецепторни бесаранжомлантирувчи органик кислота билан боғлиқ.

Асалнинг ошқозон ва ичак секрецияларига таъсири қабул қилинган асал миқдори, қабул вақти ва аралашма ҳароратига боғлиқдир.

Гастритда

Ошқозон яраси касаллиги ва 12 бармоқли ичакнинг гиперсекретор фаоллигида асални

нонушта ва тушлиқдан 1,5-2 соат илгари, кечки овқатдан 3 соат олдин 30-60 г дан қабул қилиш тавсия этилади.

Гиперацид гастритда 1 ошқошиқдан истеъмол қилинади. Асални 30-40 даражали иссиқ сувда эритиб, дарҳол ичилади. Даволов курси 1,5-2 ой.

Ана шу усулдаги даволов йўли билан ошқозон суви ачитқиси камайиб, ошқозон-ичак фаолияти мустаҳкамланади, оғриқлар тўхтайди, кўнгил айниш ва зарда йўқолади, беморнинг кайфияти кўтарилади, асаб тизимлари ҳаловатсизлиги барҳам топади.

Асални овқатланишдан олдин совуқ аралашма ҳолида қабул қилиш ошқозон-ичак секрециялари кучайишини таъминлайди. Гипоцид гастрит чоғида аралашма бир ошқошиқдан овқатланишдан олдин қабул қилинади. Даволов муддати 1,5-2 ой.

Жигар хасталанганда

Жигар хасталигида ҳам асал қабул қилиш тавсия этилади. Бунда асал гапотоцитларда ликоген шаклланишига ёрдамлашувчи, жигар фаолиятини мустаҳкамлаб, токсинлар ва заҳарларни йўқотувчи қимматбаҳо энергетик маҳсулот сифатида фойдаланилади. Асал асосан жигарнинг углевод алмашинувларини мўътадиллаштиради. Жигар хасталигида асални эрталаб нонуштадан олдин 50 г, тушда бир ошқошиқдан (20-25 г) қабул қилинади. Шунингдек, асални гул чанги билан аралаштирган ҳолда қабул қилиш янаям кўпроқ самара беради. Жигар патологиясида бўлган беморлар учун парҳезли овқатланишда асални ширинликлар ўрнига бериш мумкин.

* * *

Инсон жигари 4 нарсани хуш кўради: хом карам, творог, қаттиқ нон ва асал.

1 стакан турп шарбати тенг миқдордаги асал билан обдон аралаштирилади. Жигар, ўт ва ошқозон касалликларида кунига уч марта бир ошқошиқдан ичиб борилади.

* * *

Кунига уч донадан ачиқ бодомни асалга қўшиб еб юрилса, жигар хасталикларига даводир.

* * *

Бир кунда асални бир марта ейиш миқдори 68 грамм. Шунини алоҳида таъкидлаш ўринлики, асалари аччиқ шувоқ ва шунга ўхшаш гиёҳларга ўтирган ва уларнинг гулидан нектар олган бўлса, бундай асал таъми аччиқ бўлиб, меъда, жигар хасталиклари бор кишиларга иллатларни очишда шифобахшдир, асалари кокутига ўтирган бўлса, бундай асални истеъмол қилган иссиқ мизож, совуқ мизож ва совуқ балғамли одамларга фойдалидир.

* * *

Сирка сувда қайнатиб, сўнг у асалга қўшиб ейилса, қонни тозалайди ва жигарга ёрдам беради, яна шунга монанд сирка ва асал қўшиб еб турилса, жигар хасталикларига шифо бўлади.

Стоматитда

Ярали оғиз бўшлиқ (стоматит)ларини даволашда сизга прополиснинг спиртли аралашмасидан

фойдаланиш тавсия этилади. Ёш болаларда оғиз бўшлиғи яраси узоқ кечади, у юқори ҳарорат, иштаҳа йўқолиши, баъзида қусиш ва ич кетиш асоратларини ҳам бериши мумкин. Прополис оғизнинг шиллиқ қобиқчасидаги оғриқни қолдиришда, шунингдек, шамоллашга қарши фойдали дори ҳисобланади. Оғиз бўшлиғи касаллигида прополис-спирт аралашмаси қўлланилганда унинг фойдасини биринчи соатлардаёқ сезиш мумкин.

Прополис аралашмаси қуйидагича тайёрланади. 10 г майдаланган прополисга 100 мг спирт қўшиб, 3 суткага қоронғи жойга қўйиб, вақти-вақти билан силкитиб турилади. Учинчи куни бутилкадаги аралашмага 100 г сув қўйиб, сузиб олинади.

Оғизни чайқаш учун ярим стакан илиқ сувга 5-10 г прополис аралашмаси қўшилади. Агар фарзандингиз оғиз бўшлиғини чайқашни эплай олмаса, у ҳолда аралашмани оғиз бўшлиғига суртиш керак бўлади. 20-40 дақиқадан сўнг болада ўзгариш сезилади, иштаҳаси очилади, шамоллаши тез ўтади. Болаларда терининг яллиғланиши ҳосил бўлмаслиги учун прополис аралашмасининг миқдорини камайтириш мумкин.

Юқори нафас олиш органлари хасталикларида

Кўплаб олимлар инсоннинг юқори нафас олиш органлари хасталиklarини даволашда асалнинг шифобахш хусусиятлари юқорилигини таъкидлашади. Бу хусусиятлар унинг антибактериаллиги ва нафас олиш йўлларидаги

ҳар қандай хасталик асоратларини йўқотишга боғлиқ самаралари билан белгиланади.

Бундай хасталикларни асал билан даволаш муддати 20 кундир ва қўйидаги асосий тавсиялар асосида олиб борилади:

1. Барча беморларга асални шундай тартибда қабул қилиш белгиланади: ҳар 3 соатда (кунига 6 марта) 1 чойқошиқдаги (10 г) асални осмонга қараб ётиб олган ҳолда, оғизда эритиб сўриб тугатиш.

2. Тиббий аппаратлар ёрдамида аэрозол ингаляциялари: асалдан минерал сувда ҳар куни 20 фоизли эритма тайёрланади. Ингаляция дозаси 15-20 мл эритма. Бурунда нафас тортиб, оғиздан нафас чиқарилади. Кунига 10-20 дақиқадан 1-2 марта ана шундай муолажа ўтказилади.

3. Уй шароитида аэрозол ингаляциялари қўйидагича ўтказилади: чойнакка ярим стакан сув қўйиб қайнатилади ва унга 1 ошқошиқ асал қўшилади. Ана шу эритма буғи чойнак оғизчасига кийдирилган резина трубка орқали ҳарорати пасайиб, буғи чиқмай қолса, уни яна бир бор қайнатиб олинади. Ана шу тариқа ингаляция муддати 15-20 дақиқа, даволов муддати 10-20 кундир.

4. Бурун ичига қотиб қолган асал парчалари суртиш орқали даволаш. Асалнинг қитиқловчи таъсирини камайтириш учун унга анестезионнинг 10% ёғли эритмаси қўшилади. Ёнбошлаб ётган беморнинг бурнига ана шу асалдан кичик бир бўлакчаси жойлаштирилади. Иссиқлик таъсирида асал эрий бошлайди ва аста-секин бурун бўшлиқларидан тарқалиб, ўзининг шифобахшлик таъсирини ўтказа бошлайди. Бундай процедура кунига бир марта қилинади. Муддати 20 кун.

5. Ток учун мўлжалланган аппарат ёрдамида асал билан электрофорез ўтказиш. Антибиотиклар электрофорезидаги усулнинг ўзгинаси. Фақат бунда дистилланган сувдаги асалнинг 30% эритмаси ишлатилади. Қўллаш 20 дақиқа давом этади. Ток кучи 6 дан 12 гача.

6. Тонзиллит, ларингит ҳолларида 30% асал эритмаси (дистилланган сувдаги) билан кунига бир неча марта томоқни фарғара қилиш.

7. Стоматологияда асал билан даволаш стоматит, гингивит, глоссит ва оғиздан нохуш ҳид чиқиши ҳолларида қўлланилади. Қанддан фарқли ўлароқ, асал тишларда декалцинация келтириб чиқармайди. Аксинча, милк ва тишларни тозалаб, мустаҳкамлайди, шифобахшлик таъсирини кўрсатади. Юқорида тилга олинган тиш касалликлари ҳолида 1 стакан илиқ сувга 1 ошқошиқдаги асал обдон эритилиб, оғизни кунига бир неча бор чайқаш лозим.

Кузатишлардан шу нарса маълум бўладики, юқоридаги каби даволашлар ҳамisha ижобий самаралар келтиради. 10 кун давомидаёқ юқори нафас олиш йўлларидаги ва, шунингдек, тиш билан боғлиқ хасталиклар барҳам топиб, бемор ўзида тетиклик сеза бошлайди.

Ичаклар тозаланади ва кучаяди

1 ошқошиқ асални 1 стакан қайнатиб совутилган сувга аралаштириб, овқат истеъмол қилишдан олдин ичилади. Даволов курси 1,5-2 ой. Асалнинг таъсирида ичак патоген микрофлорасидан тозаланади. Шу билан бирга организмга керакли

бўлган турли витаминлар ва гармонларни таъминлаб беради. Туюлган ёнғоқ билан асал бир хил миқдорда обдон аралаштирилади. Аралашма кунига 100 г.дан 3-4 маротабадан жигар, ошқозон ва ич қотиш касалида қабул қилинади. Ёнғоқ таркибида олий сифатли ёғ, тўйинмаган ёғли кислота бўлиб, айниқса, бу моддалар жигар ва атеросклероз касалини даволашда жуда катта аҳамиятга эга. Шу билан бирга ичакнинг ҳаракат функциясини кучайтиришда ёрдам беради.

* * *

Асални баргизуб сувида эритиб, ўша сув билан илиқ ҳолида ҳуқна қилинса, ичаклардаги захмлар ва унинг шишларига даво бўлади.

Куйишда

Бир хил тенгликда ўсимлик ёғи ва асалари муми 15 дақиқа давомида қайнаб турган сувда ушлаб турилади. Совугандан сўнг аралашмадан вазелинга ўхшаш малҳам ҳосил бўлади. Ушбу малҳамни докага суриб куйган жойга қўйилади.

Гипертонияда

Гипертонияда бир хил тенгликда қизилча, сабзи, шолғом шарбатлари асал билан яхшилаб аралаштирилади. Бу аралашмани 2-3 ой давомида кунига 3 маҳалдан 1-2 ошқошиқдан овқат ейишдан ярим соат олдин қабул қилинади. Аралашма қоронғу ва совуқ жойда сақлаб турилади.

Юракнинг ишемик касаллигида

Юракнинг ишемик касаллигида гул чангини ярим ёки тўла чой қошиқда кунига овқатланишдан 1 соат олдин 2-3 маҳалдан қабул қилиб турилади. Даволаш муддати 1 ой. Икки ҳафталик танаффусдан сўнг шу даволов курсини яна давом эттириш керак.

Табиий асал ва гул чангидан 2:1 ҳажмда тайёрланган аралашма ҳам жуда фойдалидир. Уни 1 ошқошиқдан кунига 2-3 марта қабул қилинади.

Миокардда

Миокард, шунингдек, анемияда, ошқозон шиллиқ пардаларининг яллиғланиши ва озишда кунига 2-3 мартабадан 0,5-1 стаканда сабзи шарбати ва 1 чойқошиқ асал (овқатдан олдин ёхуд кейин) истеъмол қилиб турилади. Сабзи шарбатини ошқозон яраси кучайишида, шунингдек, энтерит (ингичка ичак касали)да истеъмол қилиш ман этилади.

Ангинада

Бир стакан қайнатилган сувга 1 ошқошиқдан қуруқ ва туюлган қўзиқулоқ барги (подорожник) солиб, 10-15 дақиқа давомида қайнатилади. Қайнагандан сўнг ярим соатга тиндирилиб, унга 40 томчи 20% ли прополисли спирт эритмасидан қўшилади ҳамда ангина пайтида томоқ чайқаб турилади.

* * *

Баргизуб ўсимлигини қуритиб майдалангандан 1 ошқошиқда олиб, уни 200 мм сувда 10 дақиқа атрофида паст оловда қайнатинг, уни ярим соат тиндириг. Унга 20 фоиз прополисининг спиртдаги эритмасидан 40 томчи томизинг. Ушбу суюқлик билан ангинада, сурункали тонзиллитда, ларингит ва шу каби офиз бўшлиғи касалликлари, томоқ офриғида чайқанг. Суюқликни ичиб юборинг.

* * *

Ангина, сурункали тонзиллит, ларингит (кекирдак шамоллаши), фарингит (томоқ шамоллаши), милк офриқлари ва ҳоказоларда табиий асал сақичи ғоят шифобахшдир. Бундай ҳолларда халқ табобати асал сақичини чайнашни тавсия қилади.

Асал сақичи бўлмаган тақдирда тоза табиий асални унча қайноқ бўлмаган иссиқ сувда 1:2 миқдорида эритиб, офиз чайқайсиз

Ревматизм ва артритда

1 чойқошиқ она ари сути ва асал (1:100 тенглиқда тайёрланган) аралашмасини кунига 2 маҳалдан тилнинг тагига қўйиб, эриб кетгунга қадар ушлаб турилади. Шу билан бирга ревматизм ва артритда беморлар офриб турган жойини 20 та асалари нишига чақтиради. Даволов курси 1 ойни ташкил этади. Сўнг 2 ойга даволов курсини тўхтатиб, яна 10 кун давомида 1 курс муолажа қабул қилинади.

Бронхиал астмада

Бронхиал астмада 500 г асал, 500 г сариёғ, 500 г қўй ёғи, 10 та тухум, 100 г какао кукуни олиниб, ҳаммаси аралаштирилади, 1-2 дақиқа давомида қайнатилади, сўнг тайёр бўлган аралашмани совутиб, бир ошқошиқдан кунига 3 марта иссиқ сут билан истеъмол қилиб турилади. Даволов муддати 1 ой, сўнг 2 ҳафта дам олиб, даволаш курсини давом эттириш лозим.

* * *

1 ошқошиқ алоэ шарбати, 100 г тузсиз сариёғ, 100 г фоз ёғи, 110 г табиий асал ва 50 г какао олинг. Барчасини обдон аралаштиринг. Бир стакан қайноқ сутга бир ошқошиқдан аралаштириб, кунига икки мартадан ичиб борилса, бронхит ва ўпка-сил касалликлари шифо топади.

Сил касаллигида

1 стакан асал, 1 стакан эчки ёғи, 1 ошқошиқ оқ қайин суви аралаш-тирилади. Паст оловда қизитилади ва сўнгра олиб қўйилиб, икки соатга тиндирилади. Аралашмани кунига 3 марта 1 ошқошиқдан ичиб борилади.

* * *

Айиқ ёғига баробар миқдорда асал аралаштириб, кунига уч марта ичиб борилса, ўпка-сил касаллиги даф бўлади.

Йўталда

Йўталда 100 мл турп сувига 1 ошқошиқ асал қўшиб, асал эриб кетгунига қадар аралаштирилади. Аралашмани ҳар соатда қабул қилиб туриш лозим.

* * *

Оқбош карам шарбатига шакар ёки асал аралаштириб ичиш ҳам томоқни юмшатиб, йўтални қолдиради.

* * *

Қарағай баргини қайноқ сувли банкада 15-20 дақиқа дамлаб, кейин унга ярим стакан тоза асал қўшиб эритасиз. Овқатланишдан сўнг кунига 3-4 марта икки-уч ошқошиқдан ичиб олсангиз, дарддан фориғ бўласиз.

* * *

Агар асални қизилгул ёғига аралаштириб, ялаб ейилса, совуқ моддалар туфайли пайдо бўлган йўтални даф этади.

Атеросклерозда

Пиёз сувини сиқиб чиқариб, унга ярим миқдорда асал қўшасиз, кунига 3-4 марта бир ошқошиқдан ичиб борсангиз, дарддан халос бўласиз.

Стенокардияда

1 литр асал, 10 дона лимон ва 5 бош саримсоқпиёз оласиз. Лимонларни яхшилаб ювиб,

арчиб, ундан шарбатини сиқиб чиқарасиз. Саримсоқпиезни қиймалаб, кейин сувини сиқиб оласиз. Шарбатларни асал билан обдон аралаштириб, бир ҳафта совутгичда асрайсиз. Ундан сўнг кунига бир марта 4 чойқошиқдан шошилмасдан симириб ичасиз, 1,5-2 ҳафтадаёқ ўзингизни соғлом ва бардам ҳис этасиз.

Варикозда

Қон томирининг кенгайишида дока тампони устига қалинроқ ҳолда асал суртиб, қон томирига бинт билан боғлаб қўйилади. Дастлабки кун компрессни 2 соатдан сўнг, иккинчи ва учинчи кунлари 4 соатдан сўнг оласиз. Кейинроқ эса бутун тун давомида асрайсиз. Асал микробга ва газаклашга қарши таъсир ўтказиб, варикоз жароҳатларини тез енгади.

Асабийлашишда

Асабийлашганда фақат тоза, табиий асалдан фойдаланиш лозим. Кундалик доза 60-100 г. Бундай ҳолларда бошқа ширинликларни истеъмол қилишдан тийиласиз. Ярим килоча асални 1-1,5 л қайноқ сувда обдон эритиб, кунига 3-4 марта 100-150 г.дан уйқуга кетиш олдидан қабул қилиб боринг. Бир-икки ҳафталик узлуксиз даволов курсидан сўнг кайфиятлар аъло бўлади.

* * *

Бодом мағизини янчиб, асалга аралаштириб, мунтазам истеъмол қилиб юриш асабнинг давоси,

мияни қувватлантирувчи, ақлни зиёдалаштириб, фикрни тиниқлаштирувчи воситадир.

Ҳуснбузарда

Ҳуснбузарда 3 ошқошиқда майда тўғралган янги бодрингга бир стакан қайноқ сув қуйиб, 2 соат тиндирилади, сўнг докадан ўтказиб, 1 ошқошиқдан асал қўшиб, эриб кетгунга қадар аралаштириб юборилади. Кейин пахтали тампонни эритмага ботириб юз қисми артилади, 30 дақиқадан сўнг илиқ сувда ювиб ташланади.

Яралар битишида

1 стакан хом картошка 1 ошқошиқ асал билан бўтқа ҳолига келгунча эзиб юборилади. Сўнг пахтадан тайёрланган матога 3-4 қалинликда бўлган қатламда суртиб, оғриётган тери қисмига қўйиб, бинт билан боғланади ва 2 соат мобайнида туради. Касаллик кучайиши билан кунига 3-4 маротабадан 2-3 соат оралатиб компресс қилинади. Ётишдан олдин яраланган жойга прополис мағзини суртиб, бинт билан эрталабгача боғлаб қўйилади. Ушбу маз аллергия бермаётганлигини, албатта нозорат қилиб туриш лозим. Яра битиб кетгунга қадар муолажа давом этади.

Бу муолажа куйиш, экзема ярасида, бириктирувчи тўқималарнинг йиринглаб яллиғланишида, товон қаварганда қўлланилади.

Ажинда

Ажинда шиша идишга 1 ошқошиқ асал, 1 дона хом тухум сариғи ва 0,5 чойқошиқда глицерин қўшиб, ёғоч қошиқ билан бир массага келгунга қадар аралаштирилади. Ушбу аралашма ювилган юз қисмига юпқа қатламда суртиб, 15 дақиқа мобайнида туради. Ундан кейин илиқ сувда юзни ювиб, сўнг совуқ сувда чайқалади.

Тери озикланади

1 чойқошиқда асал ва глицеринни олиб, уни тухум сариғи билан обдон аралаштирилади. Ҳосил бўлган аралашма юзга суртилса, терини озиклантирувчи ниқоб ҳосил бўлади.

* * *

Терини ёшартирувчи крем тайёрлаш учун 2 ошқошиқдан суяк илиғи, 1 ошқошиқдан асалари муми биргаликда қайнатилади. Сўнг нўхат катталиғида қизил қалампирни алоҳида туйиб, 1 ошқошиқ ўсимлик ёғи билан биргаликда аралашмага қўшилади. Ҳосил бўлган крем қуруқ терига суртилади.

* * *

Янги сиқилган 1 стакан бодринг сувига 1 чойқошиқ асал яхшилаб аралаштирилади ва юзга суртилади. 30-40 дақиқадан сўнг совуқ сув билан ювиб ташланади.

* * *

50 мл қайнатилган сувга 1 чойқошиқ асал солиб аралаштирилади ва бу аралашма соқол олинганидан сўнг юзга суртилади. Асалли сув юз терисини турли микроблардан тозалайди ва юзнинг тиниқ бўлишини таъминлайди.

* * *

100 г асал билан 1 дона лимон шарбати ўзаро аралаштирилади. Тайёр бўлган ушбу масса тоза юзга юпқа қатламда суртилади. 5-10 дақиқадан сўнг совуқ сувда ювиб ташланади. Қуруқ юз терисиде қўллаш тавсия этилади.

* * *

1 чойқошиқ асал, 2 ошқошиқ ун ва 1 дона тухум оқини хамирга ўхшаш ҳолатга келгунча обдон аралаштирилади. Сўнг юзга суртиб, 15 дақиқа ушлаб турилади, кейин илиқ сувда ювилади. Қуруқ юз терисиде қўллаш тавсия этилади.

* * *

35 г асал, 90 г арпа уни ва 1 дона тухум оқини кўпиксимон ҳолатга келтириб, яхшилаб аралаштирилади. Сўнг терига суртиб, 15 дақиқа туради. Ажин тушишининг олдини олади, шунингдек, куруқ юз терисиде қўллаш тавсия этилади.

* * *

1 чойқошиқ асални 100 мл янги узилган помидор шарбатига аралаштириб юборилади. Тайёр бўлган ушбу воситани юзга суртиб, 30 дақиқа ушлаб

турилади. Сўнг ювиб ташланади. Бу муолажа ажин тушишининг олдини олади ва юздаги доғларни кетказади.

* * *

Бир ошқошиқ асалга тенгма-тенг олхўрини эзиб қўшилади. Ярим чойқошиқ лимон шарбати ҳам қўшилади. Қуруқ териلى юз учун фойдали.

* * *

Ёш тери, яъни соғлом юзлар учун бир ошқошиқ асални шунча миқдордаги қирғичдан ўтказилган бодринг, шафтоли, олма шарбатига қўшиб ишлатиш тавсия қилинади.

* * *

Юзларида енгил тошма, чўтирлик ёки нотекислик акс этган кўринишларда асални олма сиркаси, қатик, майдаланган қичитқи (крапива) ўт, сузма, янчилган гуруч унини аралаштириб суртилади. 15-20 дақиқадан сўнг ювиб ташланади.

Милклар касалланганда

Асални сиркага аралаштириб, оғиз бўшлиғининг ички деворларига такроран ва давомли равишда суртилса ёки уни оғизда тутиб турилса, тишлар милкини мустаҳкамлайди, агар гўшти емирилган бўлса, соғлом гўшт ундиришга ёрдам беради, шунингдек, тишни ўз ўрнида мустаҳкам сақлаш имконини яратади, уларни кирдан тозалаб, оппоқ қилади. Айниқса, ҳар ойда уч-тўрт марта бармоқ билан тишларга суртилса, тишларнинг олдинги

жойларида туриши, оқариб соғлом тортишига хизмат қилади.

Баъзилар асални ширин бўлгани учун сустлаштирувчи (бўшаштирувчи) деб билишган. Бу унчалик тўғри эмас. Тўғри, асалнинг ширинлиги рутубатли бўлиб, бўшаштирувчи ҳисобланади. Лекин асал мизожда иссиқ ва қуруқ эканини унутмаслик керак. Шундай экан, у қатъий бўшаштирувчи бўлмайди.

Кўзлар тиниқлашади

Асалнинг ўзини ёки пиёз суви билан кўзга тортилса, кўзни равшан қилади, қичиш, қўтир, сув оқиш, кўздаги ҳол ва гавҳарига бегона сув тушиши каби ҳолатларни бартараф қилади.

Жинсий аъзоларда

Ҳар гал ҳаммом қилгандан кейин бадан совумасдан асал боғланса, закарни катта ва кучли қилади.

Аёллар асални ҳайз ёшида тагдан кўтарсалар, уларнинг бачадонларидаги иллатларга шифо бахш этади.

Асалнинг хислатларидан яна бири шундаки, аёл киши уни сув билан шарбат қилиб, оч қоринга

наҳорда ичса, агар ҳомиладор бўлса, ичакларида кучли оғриқ пайдо бўлиб, ҳомиласи тушади.

Истисқод ва шишларда

Саримсоқни пишириб, асал билан қўшиб еса, бир неча ҳафта ичида истисқо дардидан батамом халос бўлинади.

* * *

Асални буғдой уни билан қориб баданга боғланса, шишларни қайтаради, чипқон ва тошмаларни пиширади, сирка ва туз билан аралаштириб боғланса, шишларни йўқотади, сепкилли доғларни даф этади, туз билан қориб боғланса, баданда лат ейиш ва кучли зарба туфайли пайдо бўлган қонталашларни йўқ қилади, арпа уни билан хамир қилиб боғланса, баданда қайнаб чиқадиган терларни ислоҳ қилади, анзарут билан аралаштириб боғланса, захмларни ифлосликлардан тозалайди ва уларнинг ҳаром гўштларини кемириб, йўқотади, товуқ ахлати ёки жавдарга қўшиб боғланса, тери юзидаги оқ доғлар ва песга шифо бўлади.

* * *

Асални укроп билан қайнатиб боғланса, бадандаги кучли зарба доғлари ва теридаги оқ доғларни йўқ қилади. Уни қизилгул ёғига аралаштириб суртилса, рутубати асалга ўхшаган ҳазмлар ва кўпи ширин балғам туфайли пайдо бўлган яраларга шифо бағишлайди ва баданни бақувват қилади. Агар ёлғиз ўзи суртилса, бит ва

сиркани йўқотади. Уни ўлган жасадларга суртилса, мурдани бузилиш ва ҳидланишдан сақлайди, шунингдек, гўшт ва чарвиларга суртилса, уларнинг сифати, таъми бузилмайди, асл ҳоли сақланади.

Заҳарланишда

Асални зира сувига қўшиб ичилса, замбуруф заҳрига, қутурган ит тишлаганига даво бўлади. Агар қизил гул ёғига аралаштириб истеъмол қилинса, бадандан заҳарли жонзотлар заҳрини ҳайдайди. Агар асални еб қайт қилиб ташланса, заҳар еган одамни хавф-хатардан қутқаради.

Хурсанд қилади

Бир дирам ипакни қайчида майдалаб, уч ҳисса асалга ийлаб истеъмол қилса, ғамгинликдан халос қилади, шод-хуррам этади, юракни бақувват қилади.

* * *

Хуллас, совуқ мизож ва балғамли одамлар учун асал яшаш жойи совуқ ҳудудларда фойдали бўлиб, иссиқ мизож ва мизожи қуруқ одамлар агар асални иссиқ фаслларда ейишса, зарар қилади. Иссиқ мизожли кишиларда бош оғриғи пайдо қилади. Агар улар кўпроқ еб қўйсалар, мизож жиҳатидан иссиқ ва қуруқ бўлган сафро хилтига дучор бўладилар. Оқибатда, иссиқ мизожли кишиларнинг миясида нохушлик пайдо бўлиб, қайт қиладилар, сафроли дардга чалинадилар, кўпроқ чанқоқлик чораси анор, лимон суви, кашнич ва нордон мевалар истеъмол қилишдир.

* * *

Кузги асални ҳидлаганда акса келтирса, терлатса ва беҳушлик чақирса, ақлни бежо қилса, бундай асални истеъмол қилмаслик керак. Билмай шундай асални еган кишилар дарҳол қусишлари, тузланган балиқни истеъмол қилиб, ичлари тоза бўлгунча қайта-қайта қусишлари ва меъдалари тоза бўлгач, ширинтоб олма ва олмурид ейишлари тавсия қилинади.

* * *

Гап шундаки, бозорларимизда сотиладиган асалнинг таъми, хили ва сифатини кўпчилик фарқ қилмайди, бунинг устига инсоф-диёнатни унутган баъзи олиб-сотарлар асал таркибига ҳар хил нарсаларни аралаштириб, ҳатто куз ва қишда олинган асални ёлғон айтиб, мўмай даромад дардида "Асал асал, май асали" деб пуллайдилар. Фарқига борма, дардга шифо умидида катта пулга сотиб олинган асал гоҳо ҳузур ўрнига ташвиш келтиради, дардга дард қўшади.

* * *

Зулукни қуришиб, асалга солиб яланса, буйрақдаги тошларни майдалайди.

* * *

Ҳар кимнинг мизожи совуқдан ташвиш берадиган бўлса, долчин билан асални қайнатиб ва анор шарбатини қайнатиб, иссиқ ичса, даф бўлади.

* * *

Петрушка уруғи, нұхат ва асалдан истеъмол қилиб юрган кишининг қовуғи мустақкам бўлади.

* * *

Ёнғоқ мағзи билан асалдан мураббо тайёрлаб еб юрилса, буйракни семиртиради ва кўричак мустақкамланади.

* * *

Қизил бодрезак мевасининг шарбатини асал билан аралаштириб ичилса, жигар хасталигига даво бўлади.

* * *

Ҳар куни 7 г дашт сабзиси гиёҳини қуритиб янчигач, чой ва асалга аралаштириб ичилса, совуқ жигарга иссиқлик бахш этади ва шу билан бирга сабзини сувда қайнатиб, сўнг у асалга қўшиб ейилса, қонни тозалайди ва жигарга ёрдам беради.

* * *

Ловияни асал билан аралаштириб кўзга боғланса, кўз милқларининг қизаришини ва шишини йўқотади.

Нафас қисишига доир настойкалар

10 г сариқ бедани сувда қайнатиб, суви асал билан истеъмол қилинса, нафас танглиги (астма)га даводир.

* * *

Арча мевасидан 30 г янчиб ва элақдан ўтказиб, 15 г мол ёғи қўшиб эзилади ва кўпиги олинган асал билан хамир қилиб, бир ҳафта ялаб юрилса, балғамдан ҳосил бўлган нафас қисишига даво бўлади.

* * *

2 г горчица уруғини эзиб, асал билан истеъмол қилинса, нафас танглигидан халос бўласиз.

* * *

Ҳар куни 8-9 г райҳон сувини асал билан қўшиб ичган одам нафас танглигидан халос бўлади.

* * *

Буғдой кепаги қайнатилган сувга шакар, асал, ширин бодом ёғи қўшиб истеъмол қилинса, нафас танглигига даводир.

* * *

Бир граммдан мўмиё, асал ва алоэдан тайёрланган аралашма ҳар куни наҳорга истеъмол қилинса нафас қисишига даво бўлади.

* * *

Нафас қисишидан халос бўлишни истасангиз, юз граммдан исириқ ва зиғирни ярим кило асалга аралаштириб, ундан бир чойқошиқда кунига уч маҳалдан истеъмол қилиб туринг.

Ич кетишига

Шотут майизини асал билан ейилса, ич кетишига даво бўлади.

* * *

Асалари мумидан варақ ясаб, қотган асабларга қўйиб боғланса, уларни юмшатади.

* * *

Кунига 7-8 г ялпиз уруғини қайнатиб, асал билан ичган одам ичакдаги бегона моддалардан халос бўлади.

Иштаҳани очишда

Идишга қўйилган қимизга асал солиб, хамиртуруш билан тўлдириб, аралашини учун силкитиб юборилади. Шиша тиқинлаб беркитилиб ётқизилган сим билан боғланади ва 45 кун уй ҳароратида ётқизилган ҳолда сақланади. Бу ичимлик антибактериал хусусиятга эга бўлиб, иштаҳани зўр очади (0,5 л қимиз, 4 ошқошиқ асал, 1 чойқошиқ хамиртуруш).

* * *

Пишиб етилган ўрик мевасига қайноқ сув қўйиб, 12 соат мобайнида тиндирилади. Сўнг докадан ўтказиб, унга асал ва хамиртуруш қўшилади. Қайнаши учун 4-5 соат иссиқда ушлаб туриб, кейин бутилкаларга қўйиб, совуққа олиб чиқиб қўйилади. 8-10 кундан кейин хушбўй ва

ёқимли бўлган ушбу ичимлик тайёр бўлади (5 кг ўрик, 15 л сув, 30 г хамиртуруш, асал дидга қараб).

* * *

Асал қайнаб турган сувга аралаштирилади. Асали сув 20 С даражада совугандан сўнг унга хамиртуруш ва лимон шарбати қўшиб юбориб, 10-12 соат мобайнида иссиқда ушлаб турилади. Совуган суюқликни бутилкаларга қуйиб, оғзини беркитиб, етилгунга қадар ертўлага тушириб қўйилади (800 г асал, 25 г хамиртуруш, 2 дона лимон, 5 л сув).

* * *

Пўсти билан майда бўлакчаларга тўғралган лимон (уруғи олиб ташланади, акс ҳолда квас аччиқ бўлади), майиз ва асалга 5 стакан қайноқ сув қуйиб, қопқоғи маҳкам беркитилиб, бир суткага иссиқ жойга олиб қўйилади. Эртасига хамиртуруш, 1 ошқошиқда ун ва қолган қайноқ сув аралаштириб юбориб, ўраб қўйилади. Лимон ва майиз квас юзига чиққандан сўнггина тайёр ҳисобланади. Шунда уни бутилкаларга қуйиб, бир ҳафтагача ачитиш учун ертўлага тушириб қўйилади.

10 фоизли прополисининг спиртли экстракти бош қисм терисига суртилади ёки соч ювилади. 1 чойқошиқ прополис экстракти 1 стакан сув билан аралаштирилади. Бу муолажа нафақат сочни мустаҳкамлайди, балки ўсишини кучайтиради.

* * *

50 г суюқ асал 1 та лимон суви билан аралаштирилади. Сўнг докали сочиққа аралашмани

шимдириб, 15-20 дақиқага юз терисига қўйилади (шу вақт давомида дока 2-3 марта алмаштириб турилади), кейин илиқ сувда ювиб ташланади. Бу оқартирувчи ниқоб юздаги турли доғларни йўқотишда ишлатилади.

* * *

Гулчангини кекса ёшдаги одамлар кунига 2 маҳал 1 чойқошиқда овқат ейишдан ярим соат олдин истеъмол қилиб туришлари керак. Бу инсон қонидаги холестерин миқдорини кескин камайтиради, атеросклероз пайдо бўлиши олдини олади, умуман ёши кекса инсонлар саломатлигини яхшилайти.

* * *

10 г прополисни майдалаб, қайнатилган сувга солинади. 40-60 дақиқа давомида қопқоқ билан ёпилган идишда иситиб, аралаштириб турилади. Сўнг совутиб, 30-50 мл.дан кунига 3-5 маҳал овқат ейишдан олдин ичиб турилади, ушбу аралашма ёшартирувчи, умрни узайтирувчи восита ҳисобланади. Прополис сувини совуқроқ жойда сақлаш муддати 2 ой, ундан сўнг бактерияларни қирадиган кучи камайти.

Кўз ёшланишида

1 фоизли прополис эритмасини кунига 6-10 мартабадан вирус кератитига, куйган ва яраланган мугуз пардасига томизиб турилади. Бу препарат қўлланилганда офриқ дарҳол тўхтайти, ёруққа қарай олмаслик, кўздан доим ёш оқиш касали даволов

курсини қисқартиради. Ушбу ҳолатларда 10-15 фоизли прополис мазини ҳам ишлатиш мумкин.

Саратон касаллигида

Саратон касаллигида 50 г оддий дастарбош (тысячелистник) ва қарағай куртагини 5 г аччиқ эрман ўти билан обдон аралаштириб, унга 3 л қайнатиб совутилган сувни қуйиб, 2 соат дамлаб қўйилгандан сўнг 2 соат давомида паст оловда қайнатилади. Шундан сўнг яна 24 соат давомида дамланади. Кейин сузгичдан ўтказиб олиб, унга 200 г оқ қайиннинг чага "бифунгин" экстракти (аптека препарати), 200 г тозаланган алоэ барглари, 250 мл шароб, 500 г асал қўшилиб, идиш қопқоғи беркитилиб, 4 соат давомида дамлаб қўйилади. Тайёр бўлган қайнатмани 1 чойқошиқдан кунига 3 маҳал овқат истеъмол қилишдан 1 соат олдин ичиб турилади. Муолажа 3 ҳафтадан то 3 ойгача чўзилиши мумкин. Қайнатмани тайёрлашдан олдин кесиб олинган алоэ баргларини 1-2 ҳафта давомида музлаткичда сақлаб туриш лозим.

Радиацияга қарши

3 ошқошиқда қуруқ ва туйиб майдаланган наъматак мевасига 0,5 л қайнатилган сувни қуйиб, қайнатиш даражасига келтириб, 2-3 соат дамлаб, сўнг сузиб олиниб, ярим стакандан ичилади, олдиндан 1 чойқошиқ асал унда эритиб олинади. Бу қайнатма мустаҳкамловчи, витаминли ва радиацияга қарши восита ҳисобланади. Кунига 3-4 маҳалдан ичиб турилади.

Тетиклаштирувчи аралашма

50 г гул чангини олиб, 250 г асалга аралаштириб, шиша идишда, қоронғу хонада, уй ҳароратида сақлаб турилади. Тайёр бўлган аралашма 3-4 кундан сўнг 1 чойқошиқда (бир стакан сувда аралаштириб, 2-3 соат тиндирилади) кунига овқат истеъмол қилишдан ярим соат олдин тетиклантирувчи ва мустаҳкамловчи восита сифатида қабул қилинади.

Ферментлар алмашинувида

Она ари сути озик-овқатни ўзлаштиришни яхшилайтиди. фермент алмашувини фаоллаштиради, тўқималарнинг нафас олишини яхшилайтиди, чидамлиликни оширади, томирларнинг вегетатив системасини тартибга солади, парасимпатик бўлимини қўзғатади ва адреналин ажратишини кучайтиради, асаб системасини яхшилайтиди, миянинг глюкоза ва кислородни ўзлаштиришини кучайтиради, аллергия реакцияларнинг олдини олади, артериал босимини нормаллаштиради, қон таркибини, иликнинг функциясини яхши-лайди, организмда синтезни кучайтиради, бу эса ўсишни ва вазнининг ривожланишини тезлаштиради. Яна ари сути оқсил синтезини нормаллаштиради, жинсий қувватни оширади, бепуштлик ва импотенция (жинсий ожизлик)ни даволайди, буйрак усти безлари фаоллигини кучайтиради, специфик иммунитетини кўтарайди, чарчоқни ёзиб юборади, уйқу, иштаҳа, хотира яхшиланади, меҳнатга қобилият ошади, шунингдек,

атеросклероз касалида қулай даволов усулларида бири ҳисобланади, инфекцияларга қаршилиқ кучаяди, умумий ва ҳаётий активлиги кўтарилади, кайфиятни яхшилади, эмизувчи аёлларнинг сутини кўпайтиради, юрак фаолиятини яхшилади, организм алмашув жараёнида чиқиндилар йўқолишини фаоллаштиради, бу эса қарилиқнинг олдини олади. Таҷрибаларда она ари сутини истеъмол қилган ҳайвонлар ёшарган.

Асал - мислсиз неъмат

Кузатувлар шуни кўрсатдики, ранги тоза, бели бақувват нуроний отахонлар ўз ҳаётларида асал истеъмол қилиб келишган. Ҳозирги замон илмий хулосалари ҳам бундан далолат.

Қуръон ва асал шифолиги муқаддас китобларда айтиб келинади. Вафқуддин Бағдодийнинг ёзишича, Пайғамбаримиз алайҳиссалом ҳар куни асални совуқ сувга аралаштириб ичганлар.

Абу Али ибн Синонинг "Тиб қонунлари"да асалари маҳсулотларидан тайёрланган 500 дан ортиқ дори тури тилга олинган. Абу Райҳон Берунийнинг "Сайдона ат-Тиб" асарида бундай дориларнинг 300 тури ҳақида айтиб ўтилган.

Турон заминиде асаларичилиқ маҳсулотларидан халқ истеъмолчилигида ва даволашда кенг қўлланилган. Қадимги ҳаким ва файласуфлар асал инсонни ёшартирувчи, умрни узайтирувчи, соғлигини сақловчи, қарилиқ чоғида иш фаолиятини тикловчи тўйимли, шифобахш модда сифатида унга катта аҳамият берганлар. Уларнинг фикрича, 45 ёшдан ошганлар умрини узайтириш

учун доимо асални сут ёки ёнғоқ билан бирга истеъмол қилишлари лозим.

Айтишларича, римлик сенатор Пол Румелия ўзининг 100 йиллигини нишонлаганда тантанада қатнашган Юлий Цезарь ундан қандай модда истеъмол қилиб, ўзини бақувват ва тетик сақлаганлигини сўраганда "Ичган дорим асал", деб жавоб қилган экан.

Энг сўнгги тадқиқотлардан бири шуки, асаларилар яшаётган жойда табиат, ҳаво мусаффо бўлади. У ерда касалликлар тарқалмайди.

Собиқ шўро тузуми даврида пахта яккаҳокимлиги устувор эди. Экинни қишлоқ хўжалик зараркунандаларидан сақлаб қолиш баҳонасида заҳарли кимёвий дорилар беаёв ишлатилар, ҳатто самолётда одамлар устидан сепиларди. Оқибатда беҳисоб фойдали ҳашаротлар, жумладан, асаларилар ҳам қирилиб кетди. Асаларичиликка ихтисослаштирилган хўжаликлар фойда қолиб, зарар устига зарар кўрдилар. Асал маҳсулотларидаги табиийликка мислсиз путур етказилди. Натижада Марказий Осиё минтақасида экологик талофатгина эмас, балки ҳалокат бошланди. Жигар ва камқонлик касалликлари авж олди. Оналар ва болалар ўлими собиқ Иттифоқ даврида юқори даражага кўтарилди.

Мустақил давлатимизда эса табиат муҳофазаси ва экология давлат сиёсати даражасига кўтарилди. Шунингдек, асаларичилик ҳам янги қирраларини намоён эта борди. Бу соҳадаги илғор тажрибалар жаҳон миқёсида кенг ўрганилмоқда. Илмий изланишлар пешма-пеш эълон қилинмоқда.

Дардига қараб шифо

Энг қизиғи, асал олинган жойга қараб уларнинг тури маълум касалликларга шифо бўлар экан. Масалан, юқори нафас йўллари шамоллаганда тоғ асали фойда қилади. Ҳазм йўллари хасталикларида эса чўл ва далалардан олинган асал шифо бўлади. Юрак хасталикларида ўрмон асали кўпроқ наф келтирса, буйрак хуружида каштан дарахти гулининг асали қўлланилади.

Камқонликда

Камқонликда асални малина билан бирга истеъмол қилиш тавсия этилади.

* * *

Асал дармонсизлик ва сил касали туфайли пайдо бўлувчи камқувватликда ҳам ёрдам беради. Бунинг учун асални сархил сабзи шарбатига қўшиб, кунига 80-100 граммдан ичиб туриш тавсия этилади.

Тана тонусини оширади

Асални пиёзнинг қирғичдан ўтказилган тўлпига қўшиб истеъмол қилиш тананинг умумий тонусини кўтаришга ёрдам бериши ҳам табиблар тажрибасида синовдан ўтган.

Гриппда

Грипп касаллигининг олдини олиш ва уни даволашда ҳам асал беминнат даводир. Бунинг

учун асални пўстлоғидан ажратиб қирғичдан чиқарилган саримсоқпиез билан баравар миқдорда яхшилаб аралаштирилади ва уйқу олдидан бу аралашма 1 чойқошиқ миқдорда қайнатилган сув билан 3-5 кун давомида ичилса, касаллик чекинади.

Ҳар ишда меъёр бор

Ҳар қандай шифобахш неъматни меъёридан кўп истеъмол қилиш зарар келтиргани каби асалдан фойдаланишда мўътадилликка эътибор қаратиш лозим. "Асалнинг ҳам ози ширин", деган мақол бежизга айтилмаган. Шифокорлар қандли диабет, астма (нафас бўғиши), асалга бадани сезгирлик кўрсатадиган беморларга уни тавсия этишмайди.

Катта ёшдагилар бир кунда 100-150 граммдан, болалар эса 30-40 граммдан ортиқ асал емаганлари маъқул. Бир ёшгача бўлган болаларга эса чойқошиқдаги асалнинг учдан бирини бериш мумкин, холос. Асални овқатдан 1-1,5 соат олдин ёки овқат егандан уч соат ўтгач, истеъмол қилиш тавсия этилади. Уни ширчой, сут ёки ширингуруч билан еган фойдалироқ. Асални қайноқ сув ёки чойга аралаштириб ичиш тавсия қилинмайди. Чунки 50 даражадан юқори иссиқ сувга солинган асал таркибидаги фойдали минераллар ўлади. Ташналиқда асални иссиқ ёки совуқ чойга, тоза сувга аралаштириб ичилганида ҳам чанқовни босади, ҳам турли хасталикларга даво бўлади.

Асалли шарбат тетиклаштиради

Асал шарбати кишини руҳан ва жисмонан тетик қилиши билан бирга юрак ва мия фаолиятини анча яхшилади. Нафақат асал, ҳатто асалари муми - прополис ва сути ҳам бебаҳо шифо воситаси эканини айтдик. Асалари сути кўкйўтал, ошқозон яраси, бод (ревматизм), камқонлик, бемадорлик ва бошқа кўпгина касалликларни даволашда ишлатилади.

Чипқонни даволашда

Чипқонни даволашда тоза елимни кулча қилиб чипқон устига қўйилади ва устидан ёпишқоқ қоғоз (лейкопластир) билан маҳкамланади, то чипқондан йиринг чиқа бошламагунича олинмайди. Худди шу усулни тери касалликларида ҳам қўллаш мумкин.

Асални тўғри танланг

Қиём аралаштирилмаган, тоза асални таътиб кўрганингизда оғиз бўшлиғи ва томоқни қиздириб, шираси анча пайтгача кетмай туради ҳамда мазасида хусусиятига кўра гулнинг таъми ёки ифори уфуриб туради.

Асалнинг сифати ҳамда шифобахшлик хусусияти 5 хил, 7 хил, 9 хил, 11 хил гулдан олинганлиги, қайси мавсумда - баҳорнинг май ойи ёки кузда йиғилганлигига, ҳудудига - чўл, дашт, тоғ асаллигига қараб белгиланади.

Асаларичилар гул чангини ҳам алоҳида сотишади. Гул чанги бир чойқошиқда оч қоринга - наҳорда каплаб тил остига олиб шимилса, иммунитетни оширади, камқонликка ҳам даво бўлади, ҳам унинг олдини олади. Гул чанги қайси гулдан йиғилганлиги ва гулнинг рангига кўра оч ёки тўқ рангда бўлади.

Қисқа сатрларда

*Асалари жуда нозик ҳашарот. Айниқса, жуда эътиборталаб. Унга худди ўз фарзандингиздай, лозим бўлса, ундан ҳам кўпроқ эътибор билан қарашингиз керак. Йўқса, барча меҳнатингиз зое кетиши мумкин.

*Асалари тартибни ва тозаликни ёқтиради. Қути олдига яқинлашишдан олдин устингиздаги кийимингиз тозалигига, ўзингиздан ҳар хил ҳидлар келмаётганига ишончингиз комил бўлмас экан, яхшиси, уяга яқинлашмаганингиз маъқул. Сиздан тер ёки атир, совун, косметик воситаларнинг ҳиди келса, тамом, ариларга таланишингиз мумкин. Арилар бундай ҳидларни ёқтиришмайди. Шунинг учун асаларилар билан ишлашда алоҳида кийим-бош ажратиб қўйиш лозим.

*Эркак ва она арилар фақат кўпайиш вазифасини бажаради. Оиладаги қолган ҳамма юмушларни эса ишчи арилар бажаради. Агар бир қутида иккита она ари бўлса, яшолмайди. Улардан биттаси арилар тўдасини олиб қочади. Яъни, гуруҳни ўзига эргаштириб, дарахт шохларига

осилиб ётишади. Уларни тўр ёрдамида авайлаб тутиб, қутига жойлаштириш керак.

*Асалари, асосан, гўза, мевали дарахтлар гули, янтоқ, турли хил гуллардан шира йиғади. Айғоқчи ари қаерда гуллар кўплигини аниқлаб, ишчи ариларга ахборот беради. Ишчи арилар эса айғоқчи ари кўрсатган томонни аниқлик билан топиб бориб, яна ўша йўналиш билан ҳеч бир адашмасдан уяга қайтиб келишади. Айтганимиздек, асалари тозаликни ёқтиради. Фақат тоза жойларда ўсган ўсимлик гулларида олади. Агар адашиб, гўнг ёки ахлат остидан ўсиб чиққан гул чангини олиб келган асалари уясига киролмайди. Негаки, уяни кўриқловчи арилар ҳар бир арининг оғзини ҳидлаб, назоратдан ўтказиб, кейин уяга киргизади. Бадбўй гуллар нектарини келтирган асалари эса бу оилани умуман тарк этишига тўғри келади. Асаларилар оиласидаги ушбу қоида неча асрлар ўтса-да, ўзгармайди: қилинган хато кечирилмайди.

*Аслида асл асал қайси гулдан олинишидан қатъий назар, шифобахшдир. Айниқса, тоғ гиёҳларидан олинган асалнинг шифобахш хусусиятларини ҳар қанча таърифласангиз ҳам кам.

*Асалари шакар қиёми билан озиқлантирилади. Озиқлантиришга ҳам алоҳида эътибор қаратиш керак. Агар озиқ кам ёки кўп бўлса, асал кўнгилдагидек чиқмайди. Қолаверса, асалариларга ўзлари тайёрлаган асалнинг маълум қисми қутида қолдирилади. Асаларилар ўша асал билан ҳам озиқланади.

*Она ари ва бўлажак она ари личинкаларини ишчи арилар боқишади. Ишчи асалариларнинг

сут безларидан ажратиб чиқадиган оқ-сарғиш суюқлик асалари сути дейилади. Унинг таркибида сигир сутидан беш-олти баробар кўп, яъни 18 фоизгача оқсил, шунингдек, шакар, ёғ, минерал тузлар, витаминлар ва бошқа фойдали моддалар борлиги аниқланган. Асалари сутидан тайёрланган дори-дармон кўплаб касалликларни даволашда яхши самара бермоқда. Ҳатто организмни ёшартириш хусусиятига ҳам эга.

*Асаларилар уя тирқишларини беркитиш, катакчаларни силлиқлашда яшил ёки жигарранг ёпишқоқ модда ишлатадилар. Бу модда прополис ёки асалари елими деб аталади. Арилар уни энди очилаётган куртаклар ва бошқа ўсимликлардан йиғиб келишади. Мабодо уясига сичқон ёки ўзидан анча йирик бўлган ҳашарот кириб қолса, уни чақиб ўлдиради ва катакни ифлослантирмаслиги учун устини ана шу елим билан беркитиб ташлайди. Мана шу елим саноатда қайта ишланиб, турли хил дори-дармон маҳсулотлари ишлаб чиқаришда кенг қўлланилади.

*Илгарилари тиббиёт ҳали унчалик ривожланмаган даврларда бод, оёқ оғриғи, асаб тизими касалликларида ари захридан фойдаланишган. Ҳозирги кунда фармацевтика соҳасида ари захридан турли дорилар тайёрланади.

*Асалнинг ҳақиқийлигини билиш учун унга диққат билан қаранг, таркибида майда гул чанги зарраларини кўрасиз. Қиёмда эса бундай зарралар бўлмайди. Бу - биринчи фарқи. Кўпроқ қайси ўсимлик ширасидан йиғилганига қараб, асалнинг ҳар бир тури, масалан, йўнғичқа, пахта, янтоқ, оққурай асали ўзига хос ҳидга эга бўлишига

қарамай, уларнинг барчаси учун умумий бўлган ниҳоятда хушбўй ҳиди бор. Бу - иккинчи фарқи. Таъми жиҳатдан ҳам худди шундай. Қиём эса бундай ҳид ва таъмга эга эмас. Гарчи унга асал ҳидини берувчи турли хил эссенциялар, хушбўйлантирувчи элементлар қўшилса ҳам, ҳақиқий асалнинг ҳидига ўхшамайди. Бундан ташқари, асал асални татиб кўрганингизда ҳам уни қалбакисидан фарқлаш мумкин. Асал таркибида органик кислоталар борлиги учун бир оз томоғингизни қиргандай, ачиш-тиргандай бўлади. Қиём эса бундай хусусиятга эга эмас.

*Асаларининг аниқлик тизими:

Асалари дурбини: узоқдаги нарсаларни олтмиш марта катта қилиб кўра олади.

Энг сезгир аппарат: бир чақирим узоқликдаги гул ҳидини бошқа ҳидларга аралаштирмасдан қабул қилади.

Тенгсиз тезлик: қанотлари бир сонияда 500 марта ҳаракат қилади.

Моҳир жарроҳ: гул шарбатини энг моҳир жарроҳ сингари чимдиб олади.

Суперхотира: асаларининг мўъжаз вужудидаги "компьютер тизими" унинг қаерга, неча чақирим масофага учганини хатосиз қайд қилиб бориб, иш битгач, ҳеч адаштирмасдан уни яна уясига қайтаради.

Ақл ва онг уйғунлиги: асалдонида тўпланган асал шундоқ ёнбошида жойлашган ўта кучли, баъзан ўлдирувчи заҳарга аралашиб кетмайди.

Вужуд ичигаги фабрика: айни замонда вужуди "асал муми фабрикаси"га айланади ва ишлаб чиқарилган асал мумлари қоронғу зулматда

нуқсонсиз шаклда тўкилади. Унинг катакларига тўлдирилган бол эса илоҳий ҳады сифатида бизга эҳсон этилади.

Меъморчиликнинг ногир гурдонаси: чинакамига бир шоҳона меъморлик асар. Энг оз материал ишлатиб, энг кенг маконга эга бўлиш санъатининг юксак намунаси ҳамда "Асаларилар масаласи" дейилиб майдонга чиққан ва кўпгина уста математикларни адаштирган бир математик мўъжизадир.

Оиладаги ҳарбий интизом: асалари оиласида шундай тартиб ўрнатилганки, у ерда ҳар бирининг алоҳида вазифаси бор. Энг қатъий ҳарбий интизом тартиби ўрнатилган армиялар ҳам асалари уясидаги қатъий меҳнат тақсимотига қойил қолса арзийди.

Бир онадан туғилган батальон: асалари оиласи 10.000 - 50.000, баъзан 100.000 гача ишчи, битта она (маликаси), бир неча юз эркак арилар-трутенлардан ташкил топган. Оилада барча арилар битта онанинг насли ҳисобланади.

Фронт ортидаги заҳматлар: ишчи ариларнинг умри қисқа бўлиб, 25-40 кун яшайди. Мавсум давомида битта асалари оиласи 25-30 килограмм гул чанги йиғади ва 100-120 кило асал етиштиради. Бир кунда битта оила 30-40 миллион гулни чанглантиради. Шу билан бирга битта асалари жиғидонида 30-40 миллиграмм нектар олиб келади.

Мундарижа:

Сўзбоши	3
Асал	4
Асалнинг хусусиятлари	7
Гул чанги	13
Прополис	17
Прополиснинг хусусиятлари	21
Прополиснинг шифолари	22
Асалари ҳақида	24
Асалари ва унинг бошқа маҳсулотлари хусусида	27
Микроб тушмайдиган неъмат	35
Асалнинг шифобахшлиги	37
Асалнинг озуқавийлиги	37
Асал барча касалликларда	44
Битга қарши асал	44
Сепкилда	44
Яра-чақаларда	44
Асал қулоққа шифо	45
Кўз хиралашганда	45
Бўғмаларда	45
Меъдани мустаҳкамлашда	46
Ички аъзоларда	46
Заҳарланишда	46
Энг муҳим ички аъзоларда	47
Ошқозон ва ичак касалликларида	47
Истеъмол кўрсаткичи	47
Болаларга асал беринг	48
Озиш ва семиришда	48

Юрак касалланганда	48
Асал табиий бўлсин	49
Беқиёс неъмат	49
Нафас органларида асал	49
Уйқусизликда	49
Асал ҳамроҳдир	50
Ташқи органларда	50
Ўпкага даво	51
Болалар табобатида	51
Иммунлар фаоллашади	51
Асалдан шарбат	53
Сил касалликларида	53
Асал терлатади	53
Ҳидланишга қарши асал	54
Асалли ванна	54
Бавосирда	54
Болаларга озуқа	54
Сийиб қўйишда асал	55
Эслатма	55
Асал юракка қувват	55
Гастритда	56
Жигар хасталанганда	57
Стоматитда	58
Юқори нафас олиш органлари хасталикларида	59
Ичаклар тозаланади ва кучаяди	61
Куйишда	62
Гипертонияда	62
Юракнинг ишемик касаллигида	63
Миокарда	63
Ангинада	63
Ревматизм ва артритда	64
Бронхиал астмада	65

Йўталда	66
Атеросклерозда	66
Стенокардияда	66
Варикозда	67
Асабийлашишда	67
Ҳуснбузарда	68
Яралар битишида	68
Ажинда	69
Тери озикланади	69
Милклар касалланганда	71
Кўзлар тиниклашади	72
Жинсий аъзоларда	72
Истисқод ва шишларда	73
Хурсанд қилади	74
Нафас қисишига доир настойкалар	76
Ич кетишига	78
Ишгаҳани очишда	78
Кўз ёшланишида	80
Саратон касаллигида	81
Радиацияга қарши	81
Тетиклаштирувчи аралашма	82
Ферментлар алмашинувида	82
Асал - мислсиз неъмат	83
Дардига қараб шифо	85
Камқонликда	85
Тана тонусини оширади	85
Гриппда	85
Ҳар ишда меъёр бор	86
Асалли шарбат тетиклаштиради	87
Чипқонни даволашда	87
Асални тўғри танланг	87
Қисқа сатрларда	88
Мундарижа	93

Илмий-оммабоп нашр

АСАЛ - МИНГ ДАРДГА ДАВО

Техник муҳаррир:
Зухра Ҳамдамова
Мусахҳих:
Алишер Рўзиматов

Нашриёт лицензияси:
41 № 239 — 2013 йил 4 июль

Теришга берилди: 07.02.2014. Босишга рухсат этилди: 14.02.2014. Бичими: 84x108 $\frac{1}{32}$. Офсет босма. BalticaUz гарнитураси. Босма табоғи: 6,0. Адади: 1000. Буюртма: 19. Баҳоси келишилган нарҳда.

Нашриёт манзили:

«Adabiyot uchqunlari» нашриёти, 100027,
Тошкент шаҳри, Ўқчи кўчаси, 29-уй.

Босмахона манзили:

«ADAD PLYUS» МЧЖда чоп этилди.
Тошкент шаҳри, Бунёдкорлар кўчаси, 28-уй.

2008

АСАЛ ВА АСАЛАРИЧИЛИК



ISBN 978-9943-4319-2-8

