

Хайрулла Қосимов

ХАЛҚ ТАБОБАТИДА ТЕЗКОР МУОЛАЖАЛАР

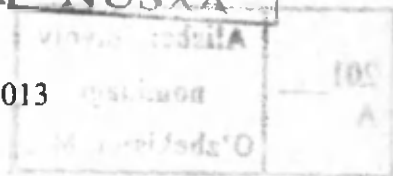
(Уй шароитида биринчи ёрдам)

"...Эй Аллоҳнинг бандалари, даволанинг, чунки Аллоҳ таоло ҳар бир касалликни давоси билан яратган, фақат биргина касалликка даво йўқ, у ҳам бўлса – қариликдир".

Ҳадиси шарифдан

MAJBURIY
NUSXA

Тошкент – 2013



УЎК: 615.89 (072)

КБК: 53.59

Қ-61

— Халқ таъботати

Қосимов, Хайрулла

Халқ таъботатида тезкор муолажалар / Тўплаб, нашрга тайёрловчи: Х.Қосимов. - Тошкент: YURIST-MEDIA MARKAZI, 2013 йил, 40 бет.

ISBN 978-9943-4128-6-6

№ 41829
091

УЎК: 615.89 (072)

КБК: 53.59

Тақризчи:

Муяссархоғ Ёхунова,

Андижон Давлат тиббиёт олий. ҳи катта ўқитувчиси

Қадим халқ таъботати ўзининг бебаҳо мероси билан асрлар оша инсон саломатлигини муҳофаза қилишда амалий восита сифатида хизмат қилиб келмоқда.

Қўлимиздаги рисола кутилмаган бахтсиз ҳодисалар рўй берганда дастлаб қандай ҳаракат қилиш, чора қўллаш каби йўл-йўриқлар ҳақида тушунча беради. Бу тушунчалар ҳаётий тажрибалардан ўтган тавсиялардир.

Бу асарнинг ҳар бир хонадонда бўлиши саломатликни сақлашда кичик бир воситачи-кўмакчи вазифасини бажариши, шубҳасиз.

Китобча халқ таъботати билан қизиқувчилар ва кўп сонли ўқувчиларга манзур бўлади, дея умид билдираимиз.

ISBN 978-9943-4128-6-6

Alisher Navoiy

nomidagi

O'zbekiston MK

2014/6

A

386

© "Yurist-media markazi" нашриёти, 2013

МУҚАДДИМА ЎРНИДА

Маълумки, ҳаёт кутилмаган ҳодиса, тасодифлардан холи эмас. Шунинг учун ҳам рўй бериши мумкин бўлган кўнгилсиз воқеаларнинг олдини олиш чора-тадбирлари ноҳуш оқибатларни зудлик билан бартараф этишда қўл келади.

Ҳозир қишлоқ хўжалиги машиналаридан тортиб, юк транспортлари, енгил автомобилларгача дорихона қутичаси (аптечка) билан таъминланган. Бинобарин, иш жойларида, турли муассасаларда, ҳар бир хонадонда дорихона қутичалари бўлиши талаб этилади.

Унда доимо беморга биринчи ёрдам кўрсатиш воситалари бўлиши мақсадга мувофиқдир:

– қон кетганда, жароҳатларни боғлашда: бинт, тиббиёт пахтаси, стерилланган тампонлар, ёпиштирувчи микропластир;

– йод, кўкдори, марганцовка упаси, қайчи, қисқич (пинцет), ҳарорат ўлчагич (термометр), тиббий спирт, перекис водороди, сирка (уксус), турли малҳамлар, ош содаси.

Бундан ташқари, хонадон эгаларида учраб турадиган бош оғриғи, юрак безовталиги, қорин оғриғи, ич кетишига шифо бўладиган дорилар ҳам бўлиши мумкин.

Бу ҳақда замонавий тиббиётнинг тавсия ва кўрсатмалари, ҳатто беморларга биринчи ёрдам кўрсатиш бўйича амалий йўл-йўриқлар битилган рисоалар мавжуд.

Шуни унутмаслик лозимки, беморга биринчи ёрдам кўрсатишдан мақсад чақирилган шифокор-мутахассис етиб келгунча бир оз бўлса ҳам, енгиллик бағишлаш, хавф-хатарнинг олдини олишдан иборатдир.

Ҳозир барча аҳоли яшаш жойларида қишлоқ врачлик пункт (ҚВП)лари ва маҳаллаларга бириктирилган шифокорлар мавжуд. Биринчи тиббий ёрдам кўрсатилаётган аснода уларга зудлик билан хабар бериш ҳамда уларнинг ҳолатга қараб берган маслаҳатлари ва кўрсатмаларига қатъий риоя этиш лозим. Айниқса, бу борада болалар касаллигини аниқлашда ҳушёрлик ва тезкорлик талаб этилишини унутмаслик керак бўлади.

* * *

Беморларга биринчи ёрдамни қўллаш борасида халқ табобатида ҳам асрлар давомида йиғилиб келган муайян тажрибалар мавжуд. Қуйида ана шу амалий ёрдамни қўллаш, керакли ашёлар, улардан фойдаланиш усули, миқдори, муддати ҳақидаги тавсиялар эътиборингизга ҳавола этилади.

Дорихона қутичасида қўшимча ёки алоҳида тарзда навбатдаги дориворларни сақлаш тавсия этилади:

– андиз илдизи, анор пўчоғи, анжир қоқиси, бўймодарон, кийикўт, гултожихўроз гули ва уруғи, мойчечак, мармарак (шалфей), чаёнўт (крапива), эрмон, баргизуб, тирноқ гул (календула), чумчуқкўз (спориш);

– кашнич (ошкўк), укроп, арпабодиён, зира, мурч, аччиқ қалампир, райҳон ва уруғи, аччиқтош;

– зайтун, бодом, седана, пахта, чаканда (облениха), думба ёғлари каби бир қанча шифобахш маҳсулотларнинг бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Уларни уй шароитида тўплаб, қуритиб олиш ҳам мумкин. Яхшиси, озиқ-овқат дўконлари ва дорихоналардан санаб ўтилган ашёларни сотиб олиш ишончлироқдир.

Рисолада биринчи муолажа кўрсатиш йўл-йўриқларидан ташқари, айрим кўп учрайдиган касалликларни даволаш тажрибалари ҳам ишончли манбалар асосида мухтасар тарзда баён қилинган.

БОШ ОҒРИГАНДА

Инсон энг кўп дучор бўладиган бу хасталик аксарият ҳолларда об-ҳаво, иқлимдаги ўзгаришлар туфайли пайдо бўлади. Киши иссиқда узоқ муддат қолиб кетганда, шамоллаш туфайли бош оғриғига учраши мумкин. Шунингдек, руҳий мутаносиблик издан чиққанда ҳам кучли бош оғриғи қўзғалади. Бундай ҳолат қон босимининг кўтарилиши билан бирга кечиши ҳам кузатилади. Яшаш жойлари ўзгартирилганда ёки бошқа шаҳарларга борилганда иқлим таъсиридан бош оғриши мумкин.

Барча касалликларда, жумладан, бош оғриғида ҳам аввало беморларга осойишталик, тоза ҳаво, оғир жисмоний меҳнат билан шуғулланмаслик, ўзини иложи борича босиб олиш, оғир таомлардан сақланиш, спиртли ичимликлардан тийилиш, ўқилиши оғир китобларни мутолаа қилмаслик ва телевизор фильмларини томоша қилмаслик, ўз вақтида ухлаш ва енгил овқатланиш тавсия қилинади.

Бу касалликда биринчи галда табиий терлатувчи воситалар оғриқни пасайтиради.

– Иссиқ кўк чой ичиш, қоқирим ёки айроннинг 1 бош пиёз билан қайнатмасини истеъмол қилиб, енгил ўраниб ётиш керак. Уйқу энг муносиб даводир.

– Оёқни 40-50 ҳароратдаги сувда ванна қилиш, энса (орқа бўйин)ни енгил уқалаш, хушбўй нарсаларни ҳидлаш ҳам яхши таъсир этади.

– Арпабодиён (анис), бўймодарон (тысячачалистник), лимонўт (мелисса), укропдан тайёрланган дамламалар терлатади, ични юмшатиш ва сийдик ҳайдаш билан бош оғриғига барҳам беради. Уни тайёрлаш учун 1 чойқошиқ арпабодиённи 500 гр сувда оҳиста қайнатиб, иссиқ ҳолида 4 маҳал овқатдан олдин 100 гр дан ичилади. Бошқа қайнатмалар ҳам шу тартибда тайёрланиб, қабул қилинади.

– Балғам (совуқ) мижозли беморлар қиздирувчи воситалар – мурч, аччиқ қалампир, занжабил ва қалампирмунчоқнинг туйилганидан суюқ овқатларга сепиб фойдаланишлари анчайин тетикланишга сабаб бўлади.

Жигар, ошқозон ичак касалликлари билан оғриганларга қиздирувчи воситалар тавсия этилмайди.

– Тол ва сада-қайрағоч салқинида ялангбош дам олиш, баргизуб япроқларини ювиб, бошга қўйиш тадбирлари ҳам оғриқни қолдириб, ҳароратни пасайтиради.

– Картошканинг янги сиқиб олинган шарбатидан эрталаб-кечқурун овқатдан олдин 2 маҳал 0,5 стакандан ичиб турилса, доимий бош оғриқларни бартараф этади. Даволаниш 10 кун.

– Қорағат (смородина черная)нинг янги шарбатидан кунига 3-4 мартадан ярим стакандан ичилса, қаттиқ бош оғриқларига ҳам муносиб даво бўлади.

– Кийикўт (душица), далачай (зверобой), лимонўт (мелисса), мойчечак (ромашка) сингари шифобахш гиёҳлардан тайёрланган қайнатмалар ҳам бош оғриғини қолдирувчи хусусиятга эга. Уни тайёрлаш учун, масалан, 1 ошқошиқ кийикўтни 350 гр қайноқ сувга солиб, 3 дақиқа дам едирилади. Сўнг 1 соат давомида ўраб қўйиб, тиндирилади. Кун давомида 1 стакан (100 гр)дан 3 маҳал илиқ ҳолда ичилади. Қолган доривор ўсимликлардан ҳам шу тариқа дамлама тайёрлаб, шу тартибда ичиш тавсия этилади.

ТОМОҚ ОҒРИҒИ ВА АНГИНАДА

Бу хасталиклар асосан шамоллаш туфайли содир бўлади. Нафас олиш, овқатланиш қийинлашади, ҳарорат кўтарилиши рўй беради.

– 200 гр сутга 5 дона аччиқ бодом пўчоғи билан туйиб солинади ва аста қайнатиб, устига 10 гр сариеғ солиб, иссиғида ичилади.

– Ёнғоқ барги, пўчоғи, анор пўсти, мойчечак, маврак (шалфей), исириқдан қайнатма тайёрлаб, томоқ чайилади.

– 2 дона картошка, 1 дона пиёз пўсти билан, 1 чойқошиқ хантал (горчица) 3 литр сувда қайнатилади. Сўнг картошка, пиёзни эзиб, буғига оғиз тутилади. Бошга мато ташлаб олинади. 25-30 дақиқадан сўнг аҳвол ўзгаради. Бу нафас

органларидаги барча яллиғланиш, грипп, астмага ҳам фойда қилади.

– Хуноқ (ангина)да бодомдек аччиқтош туйилади ва томоққа пуркалади. Томоқдан совуқ сувга ўхшаш шилимшиқ суюқлик оқиб тушгунча офизни очиб, пастга бош эгиб турилади.

– Тирноқгул (ноготки), пиёз, саримсоқ, қарағай гуддаси каби табиий воситалар ёрдамида қайнатма тайёрлаб, кунига 4-5 марта томоқни илиқ ҳолатида фарғара қилинади. Масалан, саримсоқ бўлагини майдалаб, 1,5 стакан сувда қайнатилади. Ўртача ҳароратда томоқ кунига 4-5 марта фарғара қилинади.

– 1 ошқошиқ асални 200 гр қайноқ сувда эритиб ҳам томоқ чайқалса, бодомча безларидаги яллиғланишга таъсир қилади. Шунингдек, асалари мумини чайнаш ҳам шундай таъсир кўрсатади.

Бу хасталик билан офриганлар совуқ ичимликлардан қатъий сақланган ҳолда, бош ва оёқни иссиқ сақлашлари тавсия этилади.

– Зубтурм баргидан тайёрланган дамламани 3-4 маҳал ичиш томоқ офриғи, ангина, нафас органлари шамоллашида яхши таъсир кўрсатади.

– Қора андиз, отқулоқ илдизидан 75 гр дан, 100 гр ялпизни сирли кастрюлкага солиб, устидан 600 гр совуқ сув қуйилади. Қопқоқни ёпиб, аста қайнатилади. Кейин 15 дақиқа дам едирилади. Қайнатмадан 1 стакан олиб, кун давомида томоқ чайқалади. Қолганини кун бўйи илиқ ҳолатда овқатдан олдин ичилади. Бу усулни 3 кун такрорлаш керак.

ОҒИЗДАН НОХУШ ҲИД КЕЛСА...

3 ошқошиқ ялпизни термосга солиб, устидан 600 гр қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузғичдан ўтказиб, дамламани 4 га бўлади ва кун давомида овқатдан олдин илиқ ҳолатда ичилади. Шу тарзда лимонўт (мелисса)дан ҳам дахлама тайёрлаб ичилса, ҳид йўқолиши билан бирга кишига хушқайфият бағишлайди.

Шунингдек, 1 чойқошиқ занжабил (имбир) ёки шунча миқдордаги жавзбобо (мустак, орех)ни оғизда сўриш ҳам уни хушбўй қилади. Асал қўшиб қабул қилиш ҳам мумкин.

Кечқурун ётишдан олдин оғиз-тишларни тозалаб, 1 дона олма ёйиш ҳам юқоридаги таъсирни беради.

Умуман, оғиздан ҳид келиши – баъзан ацетон ҳидига ўхшаш – ҳазм қилиш аъзоларида ва буйракда дард борлигини билдиради.

БЎҒИЛГАНДА...

Бўғилиш дейилганда нафас олишнинг оғирлашиб кетиши тушунилади. Бу кўргуликка ота-оналарнинг бепарволиги оқибатида кўпинча ёш болалар, ҳатто чақалоқлар дучор бўладилар. Бешикка боғланган болаларни қишда иссиқроқ сақлаш мақсадида қалин мато билан ўраб қўйилганда димиқиб кетиши мумкин. Уларнинг бурнини ҳам тез-тез назорат қилиб туриш керак. Қотиб қолган назла (қалақ) нафас олишга халақит беради. Олиш қийин даражада қотиб қолган назла устига она ўз

кўкрагидан енгил соғиб қўйса, юмшайди. Баъзан катта кўкракли оналар болани эмизаётганда чақалоқ бурнини тўсиб қўйиши ҳам ҳаётда содир бўлган. Бундан ташқари, ҳозирги пайтда хонадонларда сотиб олинган ўйинчоқ ва бошқа буюмларнинг полиэтиленли халтачаларини болалар ўйнаб, баъзан бошига кийиб олиши туфайли нафас қайтиши содир бўлади.

Болаларни ҳаддан ташқари катта ва юмшоқ ёстиқларга ётқизмаслик керак. Бола пастга қараб ухлаб қолганда нафас йўллари беркилиб қолади. Кичкина, нисбатан қаттиқ ёстиқчалар бежавотир бўлади. Яхшиси, ёстиқни тўшак остига қўйган маъқул.

Ёнғин туфайли пайдо бўлган тутундан болалар ҳам, катталар ҳам нафас олишда қийналади.

Ёнғин пайдо бўлган хонада қолган кишиларни қутқаришга бел боғлаган одам оқилона ҳаракат қилиши лозим. Бунда қуйидагиларга риоя қилиш талаб этилади:

– ёнаётган хонага киришдан аввал ён-атрофдагиларни ёрдамга чақиринг. Сизни хонага кириб кетаётганингизни атрофдагилар кўрсин;

– ёнғин кетаётган хона эшиги қабзасини ушлаб кўринг. Қизиб кетган бўлса, дарҳол эшикни очманг, тоза ҳаво кириб ёнғин авж олиши ёки портлаш содир бўлиши мумкин. Ҳатто ўз ҳаётингиз ҳам хавф остида қолади;

– агар эшик қабзаси совуқ бўлса, бирор қалин матони сувда намлаб, устингизга ёпинг. Айни вақтда юз, бурун ва оғизни ҳам ҳўлланган мато билан боғланг. Тутун босган хонага эмаклаб кирилса, полдан бир неча сантиметр оралиқда тоза ҳаво бўлиб, кўриш ҳам осонлашади. Бу вақтда

чироқ ёки гугурт ёқа кўрманг. Болалар қўрққанидан кўпинча кўрпа, одеал орасига, стол тагига ёки шкаф ичига яшириниб олиши мумкин.

Аниқ ҳаракат қилсангиз, сиз уларни халос эта оласиз. Қутқарганларнинг дарҳол уст кийимларини ечиш, очиқ ҳавога олиб чиқиш, лабларини ҳўллаш керак. Беҳушлик содир бўлса, сунъий нафас олдириш ва бошқа тадбирларни қўллаш лозим.

Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, йиқилганда, қўрққанда, ток урганда, кучли зарб олганда, куйган ва сувда чўкканларда, беҳушлик рўй берганда биринчи ёрдам кўрсатилаётганда дастлаб оғзини очиб, тилига эътибор бериш керак. Кўп ҳолларда тил ортига қайтиб тиқилиш пайдо бўлиб, нафас олиш оғирлашиб кетади. Шунинг учун тилни тортиб, ўнглаб олиш зарур. Кейин бурун катакларини кўздан кечириш мақсадга мувофиқдир.

СУВГА ЧЎККАНДА...

Чўкаётган киши жон талвасасида қутқарувчига ёпишиб, қирғоққа чиқишига халақит бериши мумкин. Шунинг учун қутқарувчи орқа томонидан, сочидан ёки қўлтиғидан ушлаб, юзини юқорига қаратиб қирғоққа тортиши лозим.

Қирғоқда бажариладиган биринчи иш – оғиз-бурунини тозалаш, тилини тортиш-ўнглаш. Сўнг оғзини пастга қилиб, қорнини ўз тиззасига олиб, тез-тез босилади. Бунда оғиздан сув чиқади. Ёки чўкканнинг икки оёғидан ушлаб, тиззасини букиб тез-тез қорнига қадар босилади. Кўкрак қафаси ҳам босилса, кўп сув чиқади.

Агар нонми, овқатми, бирор нарса еб турган ҳолда сувга чўккан бўлса, улар ҳам юқоридаги тадбир туфайли оғзидан чиқиб кетади. Яна оғизни олиб, тишларни кўриш керак. Қўл-оёқларини тез-тез ҳаракатлантириш шарт бўлади. Нафас йўлларини тозалаб олгач, юқорида эслатилган тарзда сунъий нафас олдириш, юракни уқалашга аҳамият бериш керак. Баъзан танаси совиб кетади. Бунда қўл билан ишқалаб қиздириш ёки иссиқроқ матога ўраб, нафас олиши ва юрак уришига эътиборни қаратиш лозим. Шундай ҳаракат қилиш лозимки, 1 дақиқада 15-20 марта нафас – ҳаво юбориш самара беради.

Қуруқ кийим кийдириш ёки матога ўраб, совқотмаслиги таъминланиши керак. Зудлик билан бемор аҳволига қараб иссиқроқ хонага ётқизиш ёки шифохонага олиб бориш тақозо этилади. Қошиқлаб иссиқ чой ёки сув ичириш керак. Баданни қиздирилган ёғ билан енгил мойлаш ҳам иситишга ёрдам беради.

ҚОРИН ДАМ (ҚАБЗИЯТ) БЎЛГАНДА

Йўғон ичакда ахлатнинг қотиб, узоқ вақт (48 соат давомида) туриб қолиши натижасида қоринда қабзият пайдо бўлади. Қолдиқ овқатлар, консерваланган таомлар, шўр-аччиқ, ғализ ва хамирли овқатлар истеъмол қилинганда, газли сувларни кўп ичиш, бир хил таомларни узлуксиз қабул қилиш ич қотиши ва қабзиятнинг келиб чиқишига сабаб бўлади. Бундан ташқари, қабзият йўғон ичак шамоллаши (колит), қанд касали (сах. диабет), бавосир (геморрой), қалқонсимон без

фаолияти (гипотериоз) пасайишининг белгиси сифатида ҳам намоён бўлиши мумкин. Баъзан давомли тарзда дори препаратлари қабул қилинганда ҳам қоринда дам бўлиши кузатилади.

Бемор қорин қаппайиши ёки оғриқдан безовта бўлади. Иштаҳанинг йўқолиши, оғизда нохуш ҳид пайдо бўлиши, қорин қулдираши ва газ (ел) кўп чиқиши касаллик белгилари ҳисобланади. Қачонки қотиб кетган ахлат чиқиб кетса, бемор ўзида энгилликни ҳис этади.

Бундай дардга йўлиққанлар биринчи галда парҳезли таомга ўтишлари лозим. Сабзавотли ва кўкатли овқатлар муносиб бўлади. Юқорида биз санаб ўтган ғализ овқат шўрларидан ўзларини тийишлари керак. Бу хасталик халқ табобатида қуйидаги усулларда даволанади:

– кечқурун ётишдан олдин 10 г маккаи сано (александрский лист, кассия)ни қайнатиб, дамламасидан 1 стакан ичилади;

– ҳар куни наҳорга бир стакандан қайнатилган совуқ сув ичилади. Баъзан бунинг ўрнига наҳорга янги софилган сут ичиш ҳам ични юмшатиб, суради.

– узоқ қайнатилган олхўри ёки сули қайнатмаси суви;

– анжир мураббоси, тузланган бодринг ва карам қайнатмаси ҳам ични мулойим қилади.

– сули ёки арпани қайнатиб, сувини илиқ ҳолда ҳуқна (клизма) қилиш ҳам ёрдам беради, майдаланган зиғир уруғи ҳам шундай таъсир кўрсатади;

– ич юришиб кетгач, қатиқ, мева ва унинг шарбатларини истеъмол қилиш ҳам қабзиятдан халос этади.

Эмизикли ва ёш болаларда қабзият пайдо бўлиши хатарлироқ кечади. Биринчи ярим йилликдан бошлаб табиий ва сунъий овқатлантиришлар туфайли чақалоқларда ҳар хил хасталиклар учраб туради. Жумладан, қоринда дам бўлиш ҳам шу даврда бошланиши мумкин. Бунда эмизувчи она орқали ҳам касаллик болага ўтиши кузатилади.

Бунда чақалоқ овқат ейиши билан қоринда оғриқ пайдо бўлади ва ичи суюқ ҳолда сурилади. Ахлат сассиқлиги, иштаҳанинг йўқлиги, қорин қулдираши, доим йиғлайвериш, кайфиятсизлик бу касаллик белгисидир.

Иложи борича чақалоқнинг биринчи ярим йиллигида қўшимча овқатлар беришдан тийилиб, кўкрак сути билан кифояланчш керак. Бунинг учун эмизикли она хилма-хил сифатли таомлар истеъмол қилиши, яхши пишган мева-чевалар, сабзавотли овқатлар тановул этиши мақсадга мувофиқдир. Полиз маҳсулотларидан мутлақо тийилиши лозим.

Иккинчи ярим йилликда ҳам чақалоқ парвариши осон кечмайди. Унинг ранг-баранг овқатларга кўникиши учун енгилликдан бошлаш лозим. Бир хил овқат беравериш барибир қоринда дам пайдо бўлишига олиб келади. Бундай пайтда, албатта, болалар шифокори кўригига шошилиш керак. Унгача пиширилган сабзи ва шарбати, анор (чучук) ва лимон шарбати оз миқдорда (20-30 г) тавсия этиш мумкин.

Қорин атрофини кўрсаткич бармоқда 2-3 дақиқа чапдан ўнг томонга ҳаракатлантириб уқалаш яхши натижа беради.

ИЧ СУРИЛГАНДА...

Бу касаллик кўпроқ ёз фаслида эмизикли ва ёш болаларда, айниқса, кўпроқ учрайди. Сабаби пишмаган ва ювилмаган ёки ҳўл мева, сабзавотларни, полиз маҳсулотларини кўп истеъмол қилинганда, музлатгичда сақланган сут-қатиқ, сувни совуқ ҳолда ичилганида, баъзан қолдиқ овқатлар туфайли заҳарланганда рўй беради. Булар ички яллиғланиш рўй берганини англатади.

Иштаҳасизлик, ҳарорат, қайт қилиш ва ич суриши ҳамда тилда оқлик (караш) пайдо бўлиши касаллик белгисидир.

Бундай пайтларда халқ табобатида қуйидаги муолажалар қўлланилади:

– 1 тилим янги лимон бўлаги чақалоққа сўрдирилади (2 маҳал 1 тилимдан). Катталар бутунича истеъмол қилишлари мумкин;

– 1 ошқошиқ гуручни тозаланмасдан 1 пиёла сувда қуруқ қайнатилади ва илиқ ҳолатида суви ичирилади;

– 1 ошқошиқ анорнинг қуритилган пўчоғи ва 1 чойқошиқ мойчечак (ромашка) гули 0,5 литр сувда қайнатилади ва докадан сузиб, кунига 4 маҳал 50-100 г.дан илиқ ҳолатда ичирилади. Унга 1 чойқошиқ тоза асал қўшиш мумкин;

– 0,5 кг унни 100 г ўсимлик (ёки думба) ёғида қизартириб олинади. Сўнг 1 литр қайноқ сувда 200 грамм новвот эритиб қуйилади ва паст оловда аралаштириб пиширилади. Ҳалвойитар (ҳўлҳолва) ҳосил бўлади. Бу ҳамма ёшдагилар учун муносиб даво бўлади. Иссиқ-иссиқ истеъмол қилинади;

– чумчуқкўз (спориш) ўтининг қуритилганидан 1 чойқошиқ олиб, 200 г сувда аста қайнатилади ва 4 маҳал иссиқ ҳолатда 50 г.дан ичилади;

– 1 пиёла қатиқ ёки 2 ошқошиқ сузма, 1 бўлак саримсоқ 500 г сувда аста қайнатилади. Кунига 4 маҳал 100 г.дан иссиқ ичилади. Бунда кўнгил айниши, қусиш ҳам барҳам топади;

– дўлана мевасининг қайнатмаси ҳам даводир. Бунинг учун 20 г мева 500 г сувда аста қайнатилади ва кун давомида 4 маҳал 100 г.дан ичилади. Сабзи уруғидан ҳам шу тартибда қайнатма тайёрлаб ичиш мумкин;

– киндик атрофига, думғазага кўрсаткич бармоқ билан уқалаш тарзида вьетнам бальзами (Золотой звезда)ни (соат мили йўналишида) суртиш ҳам наф келтиради;

– овқатдан заҳарланиш рўй берганда 1 коса қатиқни суюлтириб ёки унинг зардобини ичириб, 3-4 дақиқа ўтгач, қустириш биринчи ёрдам ўрнига ўтади.

Юқоридаги чораларни қўллашда беморнинг ёшини ҳисобга олиш зарур. Масалан, ёш болаларга оз миқдорда чойқошиқда тез-тез ичириш кифоя.

Бундан ташқари, қорин ёки белга қиздирилган қум, туз, кепакни халтачага солиб, тоқатига яраша қўйиш, иситгич (горелка) қўллаш ҳам ёрдам беради. Бундан ташқари, шифобахш гиёҳларни дорихоналардан олган маъқул. Ёғли ва қуюқ овқатлардан ва ҳўл мевалардан вақтинча тийилган маъқул.

Аммо мизожи совуқ кишилар иссиқ кабоб ёки думба ёғига пиширилган палов, иссиқ сомса еганларида ҳам ич сурилиши тўхтамаганлиги маълум.

Қон аралаш ич сурилиши содир бўлганда отқулоқ (шавел конский) ёки зубтурум (подорожник) уруғидан чой тайёрлаб, иссиқ ичиш тавсия этилади. Бунинг учун 1 ошқошиқ уруғ 600 г сувда милтиллаб қайнатилади ва 4-5 маҳал ичилади. Ёки нимранг марганцовка эритмасини катта ёшдагилар 1 стакан, болалар 25-50 г ичиши керак ва клизма қилиши лозим.

ЛАТ ЕГАНДА, ҚОН ОҚҚАНДА...

Йиқилиб ёки урилиб зарб олганда халқ табобатида қуйидаги чоралар кўрилади:

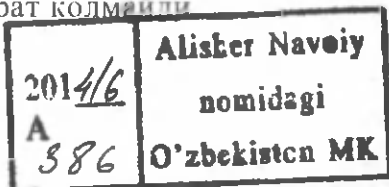
– лат етган аъзо ўрнига қараб, намакоб (туз-сув эритмаси) тайёрлаб пахтага шимдирилади ва боғланади. Сийдикни шу тариқа боғлаш кучлироқ таъсир кўрсатади. Тиббий спирт ҳам шу таъсирни беради;

– шиш пайдо бўлса, 2-3 та оқпиёзни тўғраб, 100 грамм пахта мойида қовуриб олинади ва лат олган жойга боғланади;

– тухумни ийлаб, туз қўшилади ва зарб еган жойга чапланади. Бош мия чайқалганда ҳам шу усулни қўллаш керак;

– агар бош мия зарб олган бўлса, кўнгил айниши ва кўзда ёшли қизариш пайдо бўлади. Бунда бошга думбадан қатламасимон кесиб олиб, товада озгина қиздирилади ва бошга босиб, устидан салафан қўйиб мато билан боғланади. 10 соат сақлаш лозим.

Шунингдек, табобатда синовдан ўтган усул – ҳар куни наҳорга 400 г дан янги соғилган сигир сути ичилади. 40 кун ичилса, асорат қолмайди.



Шиш тез пайдо бўлса, суякда қайрилиш ёки синиш рўй берганини англатади. Зудлик билан юқоридаги чораларнинг бирини қўллаб, сўнг касалхонага олиб бориш керак.

Пичоқ ва бошқа тигли асбоб ёки қаттиқ жисмлар туфайли қўл-оёқ, бошқа аъзоларга жароҳат етиб қон оққанда дастлаб қонни тўхтатиш чорасини кўриш керак. Агар шиша синиғи, занглаган темир ёки мих туфайли жароҳат етса, бироз қон чиқариб, кузатиш керак: зарб олган парча қолдиғи қолмасин. Сўнг спирт ёки сийдикни латтага шимдириб боғланади. Бармоқ ва оёққа ош тузи босиш мумкин. Қон тўхтагач, оққандни туйиб, жароҳат битгунча сепиб турилади. Мўмиё ва асал эритмаси ҳам фойда қилади.

Кесилган жой каттароқ ҳажмда бўлса, аввал қон оқишини тўхтатиб, юқоридаги чоралардан бири қўлланади. Сўнг зудлик билан жарроҳлик бўлимига етказиб бориш керак.

Бурундан қон оққанда қуйидаги чораларни тезкорлик билан бажариш керак:

– дастлаб қон оқаётган томондан бурунни яхшилаб қоқиб ташлаш (тозалаш) керак;

– стулга ўтирғизиб, бошини орқа томонга эгиш керак;

– халтачага ёки докага муз солиб пешона (қаншар) ўртасига босиб туриш керак; борди-ю муз бўлмаса, латтани совуқ сувда ивитиб қўйиш керак. Бунда тез-тез латтани алмаштириб туриш талаб этилади;

– бош ва кўрсаткич бармоқ билан бурунни соч тепароғидан 4-5 дақиқа сиқиб турилади. Бемор оғзидан нафас олиб туради. Оёққа совуқ сувдан ванна қилиш ҳам фойда қилади;

– дори қутичада (аптечка) агар перикс водород ёки докали, пахтали тампонлар бўлса, қон оқаётган томонга аста тиқилади.

Агар бемор йўталиб ёки ўқчий бошласа, билингки, қон оғиз орқали томоққа йўналаётган бўлади. Бирор идишга туфлатиб, оғзини чайқаш керак.

Бобокалонимиз Ибн Синонинг таъкидлашларича, бирор тирик қонхўр ҳашарот ёки зулук тухуми (личинкаси) бурунга кириб қолган бўлса, ривожланиши оқибатида қон сўриб, "ҳазм" қилади. Бунда новшадил (нашатир спирти) ҳидлатиш ёки унга тенг миқдорда сув қўшиб, бурунга томизиш тавсия этилади.

КУЙГАНДА...

Ота-оналарнинг бепарволиги оқибатида кўпинча бу кўргуликка ёш болалар дучор бўлишади. Қаровсиз қолдирилган электр иситгичлари, плита, газ, ўчоқ, қайноқ сув, янги сузилган овқатни ағдариб юбориш, ушлаш, қўлини тиқиб олиш ва бошқа ҳолатларда куйиш содир бўлади.

Бундай вазиятда дарҳол боланинг ҳамма кийимларини ечиб ташлаш лозим. Катталар эса қўлдаги узук ва бошқа тақинчоқларни зудлик билан олиб қўйишлари керак. Куйган жойда шиш ва пуфакчалар пайдо бўлиши мумкин. Бунда:

– куйган жойга тезкорлик билан картошка ёки сабзини қириб боғлаш керак;

– куйган тери ҳажмига қараб, тарелка ёки лаганни қўйиб, устига муздек сув қуйиш керак. Бу тадбир

ачишиш ва оғриқни ҳар ҳолда пасайтиради. Чаканда мойи яхши таъсир қилади;

– баргизубни ёки карам баргини эзиб боғлаш ҳам тинчлантирувчи воситадир.

Биринчи ёрдамни шу тариқа бажаргач, болани юпатишга ҳаракат қилинг ва дарҳол "Тез ёрдам"га хабар беринг.

Хонадонда ёнғин содир бўлганда биринчи галда болалар ва қариялар хавфсизлигини таъминланг.

Қозон ёки товадаги ёғ ёниб кетганда асло устига сув қуя кўрманг. Хавф баттар кучайиши мумкин. Дарҳол қалин мато-одеял, полос ёки тўшак билан устини ёпсангиз, ўчади. Газ ва электрни ҳам ўчиринг.

Болалар ва катталар куйганда зарарланган жойга сув ёки балчиқ, лой боса кўрманг. Ҳатто сув ичириш мумкин эмас. Лабларини тоза, нам латта билан артинг. Шунингдек, ёғ, малҳам, атир каби нарсаларни дастлаб куйган жойларга суртманг. Тузалгунча сут ва сут маҳсулотларини истеъмол қилишдан тийилиш лозим. Аксинча, куйган ерида оқ доғлар пайдо бўлади.

Катталарнинг куйган терисига латта ёки пахтани болалар сийдигида намлаб боғлаш лозим.

Агар фалокатга учраганларда беҳушлик содир бўлса, дарҳол нафас олишини, юрак уришини кузатинг. Оғзини очиб, тили орқасига тортган-тортмаганини аниқланг. Тезлик билан сунъий нафас олдиришга ҳаракат қилинг. Бунда боланинг оғзи ва бурнига оғзингизни жипс қилиб босинг. Бундан аввал, албатта, чуқур нафас оласиз ва пуфлайсиз. Орадан 3-5 сония ўтказиб, беш марта шу тариқа нафас юборинг. Катта ёшдагиларда оғиз-оғизга

босиб нафас-ҳаво юборилади. Қўлларни бош ва ён томонга ҳаракат қилдирилади. Юз қисми куймаган бўлса, сачратиб сув ҳам сепиш мумкин.

Алой баргини эзиб шарбати билан куйган жой 2-3 маҳал артилади. Бу ўсимлик организмнинг ҳимоя тикланишида ёрдам беради.

"Тез ёрдам" етиб келгунча юқоридаги тадбирлар жароҳат олган шахсларга биринчи муолажа ўрнида ўтади.

Қуёшнинг ҳаракатли кунларида очиқ жойда кўп юриш болалар ва катталарга салбий таъсир кўрсатади. Халқ тилида буни "офтоб урибди" дейилади. Шунингдек, чўмилиш жойларида офтобда кўп қолиб кетиш ҳам терини қизартириб юбориши мумкин. Бундай терига 10-15 дақиқа давомида совуқ сув сепилади ва тоза енгил мато билан боғлаш лозим. Тоза ичимлик сув ичириш керак.

Сачратқи-талха (цикорий обыкновенный) ивитилган сувда чўмилтириш лозим.

Сачратқи ёки эрмон (чорький полинь)дан қайнатма тайёрлаб ичирилади. Бунда 2-3 г эрмоннинг қуритилган баргидан 500 г қайноқ сувга солиб, 1 соат ўраб қўйиб, дам едирилади. Кунига 100 г.дан 3-4 маҳал ичилади. Болаларга учдан бир қисми берилади. Бу ваҳима ва ҳароратни, кўнгил айнишини бартараф этади.

Бундан ташқари, ёзда қуёш чиқмай туриб, 2 метр чит матони даладаги ўт ёки бедазордаги шудрингга шалаббо бўлгунча ивотилади. Сўнг уни йиғиштириб олиб, хонада бола ёки офтоб урган кишини яланғоч қилиб, 1 соат давомида ўраб қўйилади. Бу тадбир 2-3 бор такрорланса, бемор хавф-хатардан халос бўлади.

БИЗ ТАЖРИБАДАН ЎТКАЗГАН "ХАЙРУШ-ШИФО" ТИНДИРМАСИ ТИНДИРМА ВА УНИ ТАЙЁРЛАШ

Керак бўладиган ашёлар: 1 кг тозаланган ёзги саримсоқ, 25 г ерқалампир (хрен), 500 г асал, 1 литр 96 даражали тоза спирт.

Тайёрлаш: саримсоқ ва ерқалампир қиймалагичдан ўтказилиб, спиртга солинади ҳамда оғзини маҳкам беркитиб (1,5 л баклашкага жой бўлади) 15 кун салқин ва қоронғу жойда сақланади. Чайқаб туриш керак.

Кейин аралашмани докадан ўтказиб, турпи олинади ва қайта идишга қуйиб, устига асал солинади. Яна 15 кун юқоридаги усулда сақланади.

Саримсоқ турпи (қолдиғи)га 2 та бор вазелинини яхшилаб аралаштириб, шиша банкага солинади. 10 кундан сўнг устига 100 г зайтун ёки бодом ёғи аралаштирилади. Оғзи маҳкам ёпилади.

Бу малҳам теридаги ҳар қандай яра-чақаларга, зарб олган аъзога, куйган жойга суртилади.

Бавосир (геморрой)да кечқурун ётишдан олдин иссиқ сув билан мустаҳаб олиб, артгач, тоза пахтага 1 г малҳам суртиб қўйилади.

Шу тарзда йўғон ичак шамоллаши (колит)да пахтадан пилик қилиб малҳам суртилади ва орқага тиқилади, тузалгунча ҳар кечқурун қўлланилади.

Спиртли тиндирма тўқ жигарранг тусга киради. Ундан томоқ, ангина, нафас аъзолари шамоллашида ярим пиёла қайнатилган сувга 20 томчи томизиб аралаштирилади ва фарғара қилинади. Бу тадбирни овқатдан олдин уч маҳал бажарилса, тил, милк, тиш оғриқларига ҳам бирдек таъсир кўрсатади.

Тиндирмадан уч маҳал 20 томчидан ярим пиёла қайнатилган сув ёки янги соғилган сутга қўшиб, овқатдан ярим соат олдин ичилса, ички органлардаги барча хасталикларга шифо бағишлайди. Иштаҳа яхшиланиб, тетиклик пайдо бўлади. Муддати 20 кун. Такрорлаш бир ойдан кейин. Уни ичиш жигар касаллиги билан оғриганларга, ҳомиладор аёлларга буюрилмайди.

Спиртли ичимлик ва қатиқ истеъмол қилинмайди.

Грипп билан оғриганда кечқурун ётишдан аввал бурунни қоқиб, пахтадан пиликча ясаб, тиндирмага шимдирилади ва катакларга тиқилади. 1 соат сақланади. Теридаги барча касаллик (яра-чақа, темиратки, тери қўтирлиги в.х.)ларга суртилади. Бадан куйишининг ҳар қандай турига зудлик билан тиндирма пахта воситасида суртилса, асорат қолдирмайди.

Қулоқ шамоллашида ҳам пилик ясаб, тиндирма шимдирилади ва оғриқ томонига тиқилади. Бунда 3-5 дақиқада оғриқ қолиб, бурун катакларидagi тиқилма ҳам очилиб, эркин нафас олиш бошланади.

Оёқ-қўлдаги қадоқ, товон ёрилиши, оёқ панжалари оралиғидаги пичилиш, лаб четидаги оқариш ва учуққа ҳам самарали таъсир кўрсатади. Бунда ҳам суртиш, ҳам ичиш тез фойда қилади.

Биз тажриба синовидан ўтказган бу тиндирмага шартли равишда "Хайруш-шифо" – яъни "яхши даво" номини бердик. Қўшимча маслаҳат ва сўровлар учун рисола охиридаги унвонга қаралсин (муаллиф).

МОЙЛИ МУОЛАЖАЛАР

* Зайтун мойи ични мулойим қилади. Кўзни равшан қилади. Соч, киприк ва қошга суртилса, ўстиради ва қорайтиради.

Ҳар оқшом бир ош қошиқдан бир ой давомида ичилса, оғиздаги касалликлар барҳам топади. Ўт пуфак яллиғланиши ва тошини туширишга фойда қилади. Ҳар ойда 3-4 марта баданга суртиш терини ёшартиради. Баданни қувватли қилади. Чиркли яраларни тuzатади.

* Бодом ёғи бош оғриғига, қулоқнинг лўқиллаб оғришига, шанғиллашига, мия яллиғланишига, куйганга, талоққа, эмчак шишига фойда қилади. Йўтал ва томоқ оғриғини қолдиради. Бунинг учун ётишдан олдин бир чой қошиқ ичилади ва томоққа суртилади.

* Чаканда ва мойчечак ёғи ошқозон-ичак хасталикларида оқшомда 1 чой қошиқдан тузалгунча ичилади. Уларнинг музлатгичда сақлангани куйшининг ҳамма турларида суртилади. Асоратсиз шифо бўлади. Яралар, эт зарб олганда ҳам суртилади.

* Пахта ёғи доғлаб олинганини ҳар қандай шамоллашда баданга суртилади. Бу бўғин оғриқларига ҳам даво бўлади.

* Думба (кўчқор ёғи) совуқликдан пайдо бўлган барча дардларга даво. Уни жизза қилиб истеъмол қилиш томоқ оғриғи ва нафас йўллариغا, ўлка шамоллашига, йўталга шифо бағишлайди.

Тери шилинишида эритилган думба ёғи суртиб турилса, фойда қилади.

* Мол ёғининг жиззаси ҳам иссиғида истеъмол қилиб турилса, изтиробли йўталларни муолажа қилади.

* Канакунжут ёғи ич қотиши (қабзият)да кунига 3 маҳал 1 чойқошиқдан ичилади. Турли қуртларни суриб чиқаради. Яраларга суртилади. Жигар ва талоқдаги тиқилмани очади, фалажга фойда қилади.

* Гул ёғи ҳам ичилса, ични суради. Меъдадаги алангаланиш ва ҳиқичоқни бартараф этади. Хўл яраларга муносиб даво бўлади.

* Седана ёғи ошқозон-ичак хасталикларига, меъда касалига мувофиқ келади, қуртларни туширади, шамоллаш асоратларини бартараф қилади. Бир ичими болаларга 1 чойқошиқ, катталарга 2-3 чойқошиқдир.

* Нўхат ёғи битмас яраларга, темиртки, товон ёрилишига фойда қилади.

* Балиқ ёғи гўдакларга қувват бағишлайди. Заиф аъзоларни мустаҳкамлайди. Болалар учун ярим чойқошиқдан 3 маҳал ичирилади. Катталарнинг бир кунлик ичиш миқдори 30 г. Бу шабкўрликда яхши самара беради.

Тирик ва семиз балиқни тозалаб, манти қозонида буғлаб пиширилади. Қозонга ёғ ва суви оқиб тушади. Ошқозон яраси ҳамда ўн икки бармоқли ичак ярасидан изтироб чекаётганлар ана шу пайдо бўлган суюқликни иссиқ хўплаб ичадилар. Гўштини ҳам тановул қиладилар. Бу тадбирни кун ора 3 бор такрорлаш керак. Совуқ ичимликлардан сақланиш лозим.

* Бўри, айиқ ёғлари бўғин оғриқларига, шамоллашга қарши суртилади.

* Ғоз ва хўроз ёғларини пахтага шимдириб, йўғон ичак яллиғланишига қарши ичига тиқилади.

* Хомёғ сигир сутини кув қилиш орқали олинади. Бу ёғдан қораталоқ ва ўпка касаллигида эрталаб ва кечқурун 20 г.дан истеъмол қилинади. Унга 1 ошқошиқ асал ҳам қўшиш мумкин. Тулки ва ит ёғи ҳам шундай хоссага эга.

ОГОҲЛАНТИРУВЧИ БЕЛГИЛАР

* Агар кўз тўсатдан кўрмай қолса, жигар фаолияти бузилганлигини англатади.

* Ўпканинг иш қобилияти ўзгарса, ҳид билиш қобилияти пасайиб кетади.

* Овқат таъмини ҳис қилмаслик буйракда иллат борлигидан далолат беради.

* Лабдаги сезувчанликнинг йўқолиши ошқозонда бошланаётган дарддан огоҳлантиради.

* Оғизнинг тез-тез қуруқшаб туриши юракда касаллик борлигини билдиради.

* Кўз қорачиғининг ўнг томони катталашса, чап оёқда оғриқ борлигини билдиради. Чап кўз қорачиғи катталашса, ўнг оёқ оғриб турганини англатади.

* Узоқ ётган бемор қулоқларининг супраси кирлангандай туюлса, кўзнинг бири кичрайгандай кўринса, бурун қийшайгандай ёки учи найза каби учли ҳолга келса – умр ниҳоясига етаётганини билдиради.

* Лабларнинг кўкимтир тус олиши юрак хасталигига далил бўлади.

ҲИҚИЧОҚ ДАВОСИ

Ҳиқичоқ меъда ҳаддан ташқари тўлиб кетганда, нафас олишда иссиқ-совуқ ҳаво бирдан алмашганда пайдо бўлади.

Овқат ёки суюқликни кўп ичиш туфайли ҳиқичоқ пайдо бўлса, энг осон йўли бармоқни оғизга тиқиб, қайт қилиб ташлаш керак.

Ҳиқичоқ тутганда чуқур нафас олиб, бир дақиқа нафас чиқарилмай турилса, нохуш ҳолатдан холи бўлинади.

Ҳиқичоқ тутиши билан бир неча қултум муздек сув ичилса, ҳиқичоқ тўхтайд.

Ҳиқичоқ тутганда, шунингдек, оғизга бир чақмоқ қанд солиб шимиш тавсия этилади.

Ҳиқичоқдан қутилиш учун сувга бироз сирка (яхшиси узум сиркаси) қўшиб ичиш яхши натижа беради.

Ҳиқичоқни қолдирадиган қуйидаги хонаки амалдан ҳам фойдаланиш мумкин. Чой қошиғи учида хантал (горчичник) кукунидан олиниб, унга ошхона сиркаси аралаштирилиб, тилнинг учдан бир қисмига суртилади. Шунда ҳиқичоқ тутиши тўхтайд.

Ҳиқичоқ тутганда нафасни чиқармай туриб, икки қўлнинг жимжилоқларини бош бармоқ учларига тегизиб, халқалар ҳосил қилинади. Кўрибсизки, ҳиқичоқ тутиши тўхтайд.

Ҳиқичоқ тутиб қолганида нафас чиқармай туриб, икки қўл панжаларини орқа тарафдан туташтириб турган ҳолда столда турган пиёладаги сувдан бир неча қултум ичилса, кифоя.

Бирдан ҳиқичоқ тутиб қолса, бирорта киши унинг икки елка орқасини кафти билан шаппатилаб қўйиши ҳам маълум даражада фойда беради.

Киндик остига бармоқларни тик қилиб бир марта тез босиб олиш керак.

СУЯК ҚАҚШАШИ

Суякларнинг қақшаб оғриши нохуш ҳолат уйғотувчи дард бўлиб, кўпинча қаттиқ шамоллаш, чарчаш ёки инсон организмда бошқа бирор ўзгариш оқибатида рўй бериши мумкин. Мана шундай ҳолатларда ҳам кишиларга ёрдам бериш, уларнинг аҳволини яхшилашга интилиш, оғриқни қолдириш мақсадида шифобахш неъматлардан фойдаланиш мумкин.

Ёввойи мурч ўсимлигининг шифобахшлик хусусиятлари жуда кучлидир. Чунки унинг барги, гули ва мевасида эфир мойлари бор. Халқ табobatiда қўл-оёқларнинг суяклари оғриганда, бет шишганда ва бошқа касалликларда у дори сифатида қўлланилган. Дори тайёрлаш учун унинг барги ва ёш новдаларидан бир сиқим олиб майдалаб, ярим литр сувда (ранги сариққа айлангунига қадар) қайнатилади. Сўнгра шу қайнатмани пахта ёки бирор бошқа матога шимдириб, оғриқ бўлган жойга малҳам сифатида қўйилади. Бу дори тезда ўз таъсирини кўрсатиши исботланган.

Ибн Сино суяк оғриғи хасталиklarини даволашда исириққа катта аҳамият берган. Унинг тиббиётга доир асарларида маълумот беришича, тизза ва суяклар қаттиқ ва қақшаб оғриган пайтида энг яхши оғриқ қолдирувчи омил исириқ экан.

Бунинг учун исириқдан бир сиқим миқдорида олиб, 2 стакан сувда қайнатилади ва ҳосил бўлган шарбатни 10 кун давомида оғриган жойга пахта ёки бошқа бирор матога шимдириб, суртиб турилса, беморга мадад бериши мумкин.

Суюклари қақшаб оғриган киши ўша ерига машина мойини суртиб силаса ва қуёшга тобласа, оғриқ қолади.

250 г ёнғоқ барги бир литр сувда ярим соат қайнатилади, ушбу қайнатма оғриётган жойга ванна қилиб таъсир эттирилса ҳам, фойдали ҳисобланади. Бу усул қадимги халқ табобатида кенг қўлланилганлиги хусусида маълумотлар бор.

СИЙГАКЛИК

Ёш болаларни ётишидан олдин тўсиш лозим, болалар ётишдан олдин шўртан маҳсулотлар, чунончи, қурут, шўрданак истеъмол қилиб ётса, кечаси сийиб қўйиши камаяди.

Болалар уйқу олдидан суюқлик ичмасликлари керак. Ётганда чалқанча, кафти билан ҳамда қорин билан ётмасдан, балки ёнбошлаб ухлаш сийиб қўйишдан сақлайди.

Булдурғуп (ежевика) ҳамда черника баргларининг сархили ёки қуритилганидан 100 г.дан олиб аралаштирилади, ундан қайнатма тайёрлаб, кунига 4 маҳал ичиб турилади. Бу муолажа қовуқни мустаҳкамлайди.

Шивит (укроп) уруғидан 1 ошқошиқ олиб, 1 стакан қайноқ сувда, илиқ жойда, яхшиси, термосда дамлаб қўйилади. Шарбати бир йўла ичилади.

Очимбити (жағ-жағ) шарбатидан 50 томчисини 1 ошқошиқ сувға қўшиб, кунига 3 маҳал ичилади.

Сийдик ушлай олмасликда жағ-жағ ўтидан тайёрланган дамламадан ҳам фойдаланиш мумкин. Бунинг учун 3 ошқошиқ майдаланган ўт устига 1 стакан қайноқ сув қуйиб, дамлама тайёрланади. Бу дамламадан чорак стакандан 4 маҳал ичилади.

Мармарак (шалфей) ўтининг қуритилганидан (дорихоналарда сотилади) дамлама тайёрлаб, кўнгил кўтарганича ичиш мумкин. Бунинг учун 50 г гиёҳ устига 1 литр қайноқ сув қуйиб, дамлама тайёрланади. Юқорида зикр этилган содда муолажа сийиб қўйишнинг олдини олади.

Шунингдек, исириқли ванналар ҳам фойда қилади. 100 г исириқ 10 литр сувда қайнатилади. Ўртача ҳароратга келтириб, болани қайнатмага ўтирғизилади. Ярим соатдан сўнг бола баданини артиб, думба ёғи ёки бор вазелини билан бел ва оёқларига суртиб, кийинтирилади, кейин ётқизилади.

ТАНА ШИШСА

Инсон организмига кирган жамики ортиқча нарсалар, хоҳ суюқлик бўлсин, хоҳ бошқа турдаги моддалар бўлсин, организмидаги барча аъзолар фаолиятига салбий таъсир кўрсатиши ҳамда оғир асоратларни келтириб чиқариши мумкин. Танада шиш пайдо бўлишининг сабабларидан бири ҳам ҳаддан ташқари кўп таом ейилиши ва ортиқча суюқлик истеъмол қилиниши оқибатида юзага келади. Бундай ҳолларда халқ табобатида парҳез буюриш йўли билан даво қилинади. Парҳез шу

хасталикни даволашда муҳим ўринда туради. Тана шишиб кетганда қуйидаги шифобахш ўсимликлардан фойдаланиш тавсия этилади:

– укропнинг ер устки қисми дамламасидан ичиб туриш;

– бодринг ва ошкўк уруғидан тайёрланган дамламаси кунига 3 маҳал овқатдан ярим соат олдин бир стакандан ичилади;

– маккаи санодан тайёрланган дамлама киши танасидан ел ҳайдовчи сифатида фойдаланилади;

– қора андиз илдизидан тайёрланган дамлама овқат ҳазм қилишни яхшиловчи, ел ҳайдовчи, сийдик ҳайдовчи дори сифатида ишлатилади;

– қора зира ўсимлигининг мевасидан тайёрланган дамлама ёки қайнатма меъда-ичак хасталикларида ўт ва ел ҳайдовчи ҳамда сурғи сифатида ишлатилади;

– эрман ўсимлигининг ер устки қисмидан тайёрланган дамлама овқат ҳазми бузилишида, тана шишиб кетганда қўлланилади, терлатувчи дори сифатида ишлатилади.

Ёз ва куз фаслларида помидор, бодринг ва тарвуз истеъмол қилиб парҳез сақлаш ҳам манфаат келтиради.

ТЕРЛАТУВЧИ ВОСИТАЛАР

Шафтолининг меваси, барги шифобахш ҳисобланади, таомни яхши ҳазм қилдиради. Унинг баргидан тайёрланган дамлама кучли даражада терлаш ва инсон организмидаги хилтларни ҳайдаш хусусиятига эга.

Кўкчойни яхшилаб дамлаб, ўранган ҳолда иссиқ-иссиқ ичилади. 1 бош пиёзни тўғраб, 2 қошиқ сузмани ярим литр сувга аралаштириб қайнатилади. Сўнг мурч ёки аччиқ қалампир солиб иссиқ ичилади.

Терлагандан кейин шамоллаб қолмаслик тадбирини кўриш керак.

Бўтакўзнинг тилсимон гуллари дамлаб ичилса, унинг шифобахш таъсири ҳам кучли бўлади.

Жўка гулидан ёки арпабодиён уруғидан тайёрланган дамлама (иссиқ ҳолда) турли шамоллаш касалликларида терлатувчи дори сифатида ишлатилади.

Ибн Сино янтоқнинг ер устки қисмидан тайёрланган дамламани йўтални қолдирувчи, терлатувчи ва кўкракни юмшатувчи дори сифатида ишлатган.

Эрмон ўсимлигининг ер устки қисмидан тайёрланган дамлама ҳам терлатувчи хусусиятга эга.

Арпабодиён, далачой, кийикўт, укроп, кашнич, чаёнўт, лимотўт, ялпиз, қорамурчдан дамлама қилиб ичилса, терлатувчи, сийдик ҳайдовчи хоссага эгадир. Бунинг учун 1 чойқошиқ шифобахш гиёҳни 600 г совуқ сувда аста қайнатиб, кунига 3 маҳал илиқ ҳолатда 1 пиёладан ичилади.

Халқ табобатида қора смородина баргидан тайёрланган дамлама ёки қайнатма қон босими ошганда, бод, тери ва буйрак касалликларида ҳам терлатувчи дори сифатида қўлланилади. Уни ҳам юқоридаги тартибда дамлаб ичилади.

ТЕМИРАТКИ

Киши организмида модда алмашинуви бузилганда ёки бирор-бир турдаги модда етишмовчилиги рўй берганда унинг терисига турли хил тошмалар тошиши мумкин.

Темиратки ҳам мана шундай тошмалар сирасига кириб, у баъзан тананинг барча қисмига тарқаб кетади.

Темираткини даволашда так-так ўсимлиги фойдали эканлиги аниқланган. Унинг таркибидаги крахмал, сахароза, оқсил, мой моддалари инсон организмига жуда ҳам яхши таъсир кўрсатади. Ўсимлик кукуни темиратки тошма устига сепилса, у тошмани йўқотишга ёрдам беради. Бундан ташқари, ўсимлик донидан 10-15 донасини олиб, чойнакка дамлаб ичилса ҳам, даво бўлади.

Қора андиз таркибида 2-3 фоиз эфир мойи, сапонин, инулин, лактон, қанд ва бошқа бирикмалар кўп. Бу ўсимликнинг барги ва илдизи темиратки, экзема ҳамда бошқа турли хил тери касалликларига қарши даво сифатида ишлатилади. Қора андиз илдизидан 100 г олиб, 1 литр сувда 15 дақиқа қайнатиб, унда ванна қилиш фойдали. Исириқдан ҳам шундай фойдаланиш мумкин.

Ибн Сино қовун уруғини теридаги сепкил, доғ, темираткини даволашда қўллаган. Бунинг учун дориланмаган қовунни олиб, уруғи ажратилади ва қуритиб янчилади, ҳосил бўлган талқон терининг шикастланган жойига сепилади.

Темираткига қарши хардал ўсимлигини сирка билан аралаштириб суркаш ҳам фойда беради.

Саримсоқ пиёз ҳам шундай таъсирга эга. 10-15 кун давомида янги сийдик билан артиб туриш ва боғлаш ҳам шундай таъсирга эга. Шунини унутмаслик керакки, бу хасталикдаги кишилар ичларини юмшоқ қилишга, тозаланишга ҳам эътибор беришлари керак. Ични тозаламай туриб, олиб борилган муолажаларнинг натижаси паст бўлади, ишонаверинг.

УЙҚУСИЗЛИКДА

Тунги уйқунинг турли хил сабабларга кўра бузилиши, узоқ вақт ухлай олмаслик, бевақт уйғониш, турли хил сабабларга кўра тез-тез уйқуда безовта бўлиш инсон организмнинг қаттиқ чарчашига олиб келади. Бундай хасталикка чалинган беморларга аввало уйқусизликнинг келиб чиқиш сабабларини аниқлаб, маслаҳат берилади. Бунда беморнинг ёши, қандай касалликлар билан оғриганига, уни кўпроқ безовта қилишига қараб турли хил даволовчи воситалар қўлланилади.

Инсон организми учун зарур бўлган жуда кўп ноёб моддаларни ўзида жамлаган ошқовоқ уйқусизликда ҳам жуда фойдалидир. Ошқовоқнинг қайнатмасини асал билан аралаштириб, кунига 3 маҳал чорак стакандан ичилади. Янги узиб олинган кашнич истеъмол қилинса ҳам, у уйқусизликка даво бўлади.

Инсон организмида сафро хуруж қилса ҳам, уйқусизлик ҳолати юзага келади. Бундай ҳолда сурги дори ичиб, ични тозалаш ва турли хил зарарли хилтлардан мусаффо бўлиш лозим. Бунинг учун

маккаи санодан бир сиқимини чойнакка солиб, устидан 2 стакан қайноқ сув қуйиб дамланади, 4-5 соатдан сўнг ичилади. Мазкур хасталикда арпа сувини бошдан қуйиш ҳам фойдали. 3 кун давомида мана шу усул такрорланса, уйқусизлик дардига йўлиққан киши нафини сезади.

Шунингдек, 100 г исириқ ва шунча миқдордаги эрмон 15 л сувда қайнатилиб, ўртача ҳароратда ванна қилинади. Бутун аъзо ювилади. Кунора 3 марта такрорлаш лозим.

Ўтиш олдидан 1 ошқошиқ асал истеъмол қилиш ёки 1 стакан қатиқ ичиб ўтиш ҳам фойдалидир.

Синовдан ўтган мана бу тавсия ҳам ҳаммага муносиб даводир. 1 кг бодом мағзи ажратилади. Қозонни қуруқ қиздириб, 1 ошқошиқ сариёғ солинади ва тезлик билан мағиз қовуриб олинади. Сўнг олиб, устига ярим кило шакар сепилади. Бу ширинакдан эрталаб-кечқурун 1 ошқошиқдан овқатдан олдин яхшилаб чайнаб истеъмол қилинади. Уйқусизлик ва асаб беҳаловатлиги бартараф бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар:

Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари, I-II жилд. Тошкент, "Фан", 1982.

Г.Н.Ужечов. Народной медицины. Москва, 2007.

М.Умаров, И.Усмонов. Табобат асрори ва шифо. I- II жилд. "Насаф", 2010.

Домашний лечебник. Москва, 1997.

Набиев С. Шифобахш гиёҳлар. Тошкент, 1980.

* * *

Рисола ҳақидаги таклиф-мулоҳазаларингизни нашриёт манзилига ёки +998945040990 ва +998942732363 рақамли қўл телефонларига боғланиб билдиришингиз мумкин.

МУНДАРИЖА:

Муқаддима ўрнида	3
Бош оғриганда	5
Томоқ оғриғи ва ангинада	7
Оғиздан нохуш ҳид келса	9
Бўғилганда	9
Сувга чўкканда	11
Қорин дам бўлганда	12
Ич сурилганда	15
Лат еганда, қон оққанда	17
Куйганда	19
«Хайруш-шифо» тиндирмаси	22
Мойли муолажалар	24
Огоҳлантирувчи белгилар	26
Ҳиқичоқ давоси	27
Суяк қақшаши	28
Сийгакликда	29
Тана шишса	30
Терлатувчи воситалар	31
Темиратки	33
Уйқусизликда	34
Фойдаланилган адабиётлар	36
Мундарижа	37

2000 с.м.

Оммабоп нашр

Халқ таобатида тезкор муолажалар

Тўплаб, нашрга тайёрловчи:

Хайрулла Қосимов

Муҳаррир:

Адиба Ҳамро қизи

Техник муҳаррир:

Зухра Ҳамдамова

Мусаҳҳиҳ:

Алишер Рўзиматов

Ношир:

Акмал Нажмиддинов

Нашриёт лицензияси: АІ № 221 – 16.11.12

Теришга берилди: 12.04.2013. Босишга рухсат этилди: 22.05.2013. Бичими: 84x108 $\frac{1}{32}$. Офсет босма. Times New RomanUzbek гарнитураси. Босма табоғи: 2,5. Адади: 1000. Буюртма: 14 – 13. Баҳоси келишилган нархда.

Нашриёт манзили:

«Yurist-media markazi» нашриёти, Тошкент шаҳри,

Отчопар кўчаси, 82-уй.

Тел.: 230-04-74; 212-47-79.

E-mail: yurist_media@mail.ru

Босмахона манзили:

«SIRIUS MEDIA» МЧЖда чоп этилди.

Тошкент шаҳри, Бобур кўчаси, 4-уй.