

# “ЭЛДИК ДАРЫЛОО” ЫКМАЛАРЫ ЖАНА ЭЛГЕ КЕҢИРИ ТАРАГАН ИШЕНИМДЕР, ТҮШҮНҮКТӨР, ЫРЫМ-ЖЫРЫМДАР

# 1

БӨЛҮМ

Дүйнө жүзүндө “элдик дарылоо” ыкмалары көп колдонулат. Кээ бир элдердин *адатка айланган* дарылоо ыкмалары муундан муунга өтүп, кылымдар бою сакталып келе жатат.

“Элдик дарылоо” ыкмаларынын көбү өтө пайдалуу, ал эми башкалары азыраак пайда алып келиши мүмкүн. Кээ бири болсо коркунучтуу же пайдасыз. “Элдик дарылоо” ыкмаларын азыркы учурдагы дарыларды колдонгондой этияттык менен колдонуу керек.

*Зыян келтирип албоого аракеттениңиз.*  
“Элдик дарылоо” ыкмаларынын зыянсыздыгына толук ынангандан кийин жана алардын колдонуу жолун так билгенден кийин гана аларды пайдаланыңыз.

## “ЭЛДИК ДАРЫЛООНУН” ПАЙДАЛУУ ЫКМАЛАРЫ

Көптөгөн оорулар үчүн турмушта далилденген “элдик дарылоо” ыкмалары азыркы медицина сыяктуу эле же кээде андан да жакшы таасирин берет. Көбүнчө “элдик дарылоо” - **арзаныраак** болот жана алардын **зыяны** да **азыраак**.

Мисалы, жөтөл менен суук тийүүгө каршы ичилген чөп чайлардын көбү медициналык кызматкер сунуш кылган жөтөл сиробуна же күчтүү дарыларга караганда көбүрөөк пайда алып келет жана зыяны азыраак.

Ошондой эле, көп энелер ичи өткөн балдарына чай, “күрүчтүн кайнатылган маңызын” же таттуу суусундуктарды бергени көп учурда жакшыраак жана азыркы дарыларга караганда пайдалуураак. Эң негизгиси - ичи өткөн бала суюктукту көп ичиши керек (151-бетти караңыз).



**КӨБҮНЧӨ ЖӨТӨЛ, СУУК ТИЙҮҮ ЖАНА ИЧ ӨТКӨККӨ CARШЫ БЕРИЛҮҮЧҮ АЗЫРКЫ ДАРЫЛАРДЫН ОРДУНА ЧӨП ЧАЙ КЫЙЛА ЖАКШЫ, АРЗАН ЖАНА КОРКУНУЧСУЗ.**

## “Элдик дарылоонун” чектери

Кээ бир ооруларга “элдик дарылоо” ыкмалары жакшы жардам берсе, ал эми башкаларына азыркы медицина ылайыктуу. Өтө коркунучтуу инфекцияларды азыркы медицина менен гана дарылаңыз. Өпкө сезгенүүсүн, селеймени, ич келтени, кургак учукту, сокур ичеги сезгенүүсүн, жыныстык катнаш аркылуу пайда болгон ооруларды жана төрөттөн кийинки ысытманы азыркы медицинанын жардамы менен мүмкүн болушунча эртерээк дарылоо керек. Мындай ооруларга карата “элдик дарылоо” ыкмаларын гана колдонуудан алыс болуңуз жана аларды айыктырууга көп аракетинизди жумшап, убакытты текке кетире бербейиз.

Кээде “элдик дарылоо” ыкмаларынын кайсынысы пайдалуу же пайдасыз экенин айырмалап билүү өтө кыйын. Муну кылдаттык менен изилдөө керек. Ошондуктан:

**Көпчүлүк учурда өтө коркунучтуу ооруларды азыркы дарылар менен дарылоонун зыяны азыраак. Мүмкүн болушунча медициналык кызматкер менен кеңешиңиз.**

## Дарылоонун эски жана жаңы ыкмалары

Азыркы мезгилдеги дарылоонун кээ бир ыкмалары мурункуларга караганда пайдалуураак; бирок ошондой болсо да, илгертен келе жаткан “дарылоо” ыкмаларынын пайдасы көбүрөөк. Мисалы, балдар жана улгайган адамдар үчүн адатка айланган дарылоо ыкмалары жана кам көрүү жолдору жаңы ыкмаларга караганда ыңгайлуураак жана пайдалуу.

Эненин сүтү ымыркай бала үчүн эң жакшы аш болумдуу тамак экени баарыбызга белгилүү. Бул эң туура! Бирок сакталма (консерванттан) жана жасалма сүт чыгарган ири ишканалар эне сүтүнө караганда өздөрүнүн өнүмдөрү бала үчүн пайдалуураак деп энелерди ынандырышат. Бул чындыкка дал келбесе да, көптөгөн энелер буга ишенип, эмизүүнүн ордуна балдарын жасалма сүт менен тамактандырууга өтүшөт. Натыйжада, миңдеген балдар инфекциядан же ачкалыктан жабыр тартып же чарчап калышат. Бала үчүн **эмчек сүтү эң жакшы** тамак экендигинин көп себептери бар (271-бетти караңыз).

**Элиңиздин үрп-адаттарын сыйлап, дарыланууда дайыма аларга таянып иш кылыңыз.**

Элиңиздин үрп-адаттарына таянып иш кылуу жөнүндө көбүрөөк малымат алгыңыз келсе, *“Медициналык кызматкерлердин окуп-үйрөнүшүнө жардам”* аттуу китептин 7-бөлүмүн караңыз.

## ИШЕНИМ АРКЫЛУУ АЙЫГЫП КЕТҮҮ

Кээ бир “элдик дарылоо” ыкмалары денеге түздөн-түз таасир берет. Ал эми башкалары адамдардын ишениминин негизинде гана көп колдонулуп келген. **Ишеним күчү адамдын айыгып кетүүсүнө чоң жардам бериши мүмкүн.**

Мисалы, мен бир жолу башы катуу ооруп жаткан адамды байкагам. Аны айыктырыш үчүн бир аял ага ашкабактын кичинекей бөлүгүн берип, бул оорууну басуучу эң күчтүү дары деп ынандырган. Ал аялга ишенген жана анын баш ооруганы дароо эле басыла баштаган.

Ал адам ашкабактын таасиринен эмес, аялдын айыктырышына ишенгендигинен гана өзүн жакшы сезип калган.



“Элдик дарылоо” ыкмаларынын көбү элдерге ушундай жол менен таасир берет. Элдин көбү ал ыкмаларга ишенишкендиктен, алар көбүрөөк жардам берет. Ошол себептен, “элдик дарылоо” ыкмалары бир четинен, **адамды өзүнүн оорулуу сезген, ишениминен, тынчсызданган же корккон абалынан чыгып кетүүсүнө жардам берет.**

Мындай оорулар төмөнкүлөр: көз тийгенден же каргыштан бошонуу, себепсиз же үрөй учурган коркунуч, белгисиз эле “дененин оорушу жана кыйналуу” (өспүрүм кыздардын биринчи жолу этек киринин келишинен же башка себептен, башынан кыйынчылыкты өткөргөн адамдын оорушу), тынсыздануу же кыжаалаттануу. Мындай абалга муунтма, ыктытуу, тамактын начар сиңиши, ашказан жарасы, шакый ошондой эле сөөлдөрдү да киргизүүгө болот.

Бул ооруларды дарылоодо **дарыгердин ыкмасы, өзгөчө мамилеси өтө маанилүү.** Адамдын сакайышына сиздин ага болгон кам көрүүңүз, эс алдырууңуз, ага кайдыгер болбогонуңуз жана айыгып кетишине болгон ал адамдын өзүнүн ишеними жакшы негиз болот. Кээ бирлердин көз карашы боюнча рухий дүйнөнүн таасири күчтүү болуп эсептелет. Ошол себептен алардын түшүнүктөрүн, ишенимдерин урматтоо керек. Мындай адамдар үчүн ооруларды айыктырууда ишеним, дуба окуп берүү, сыйынуу өтө маанилүү.

## АДАМДЫ ООРУГА ЧАЛДЫКТЫРУУЧУ ИШЕНИМДЕР ЖАНА ТҮШҮНҮКТӨР

Ишеним күчү адамдын айыгып кетүүсүнө жардам бере алат. Бирок ошол эле учурда ал зыян да келтириши мүмкүн. Эгерде адам бир нерсенин зыян келтирээрине берилип, катуу ишенип алса, ал ошол коркунучунун кесепетинен ооруп калышы мүмкүн. Мисалы:



Жаңыдан **боюнан түшкөн** аял бир аз кансырагандыктан доктурду (мени) чакыртты. Короосунда өрүк багы болгондуктан, өрүктүн ширесинен суусундук (кампот) ичүүсүн сунуш кылдым. (Өрүктө кан тамырларды чыңдоочу “С” витамини бар.) Бирок ал өрүк кампоти зыян келтирет деп чочуп тургандыгынан аны ичкени менен, зыян келтирерине ишенгендигинен ал аял катуу ооруп калды. Аны текшерип көргөнүмдө анын денесинен эч бир

оорунун белгисин тапкан жокмун. Анын кооптонуусунун негизи жок экенин айтып, сооротууга канчалык аракеттенсем да, ал өлүп баратам деп айтты. Акырында, суунун эч бир медициналык таасири жок болсо да, аны денесине сайып киргиздим. Ал аял сайма дарылардын таасирине ишенип жүргөндүктөн эле, тез арада айыгып кетти.

Чындыгында, ага ширеден эч бир зыян тийген жок. Аялдын **ооруп калам деген коркунучу өзүнө зыян келтирди**. Ал сайма дарыларга ишенгендигинен улам айыгып кетти.

Ошол сыяктуу эле, көптөгөн адамдар сыйкырчылык, мүнөз тамак, ийне сайуу, көз ачуу, оккультизм жана башка нерселер тууралуу жалган түшүнүктөргө дагы эле ишенишет. Натыйжада, бул көптөгөн керексиз азап чегүүлөргө, убаракерчиликке алып келет.

Бир чети, мен аялга жардам бергендей болдум, бирок бул тууралуу канчалык көп ойлонгон сайын, ошончолук ага терс таасир тийгизгенимди түшүндүм; чындыкка дал келбеген нерселерге анын ишенип калуусуна мен улам түрткү бергем.

Ошондуктан өзүмдүн туура эмес аракетимди оңдоо максатында бир нече күндөн кийин аял толук айыкканда, мөн үйүнө барып андан кечирим сурадым. Мөн ага анын ооруп калганынын себеби өрүк суусундугунан эмес, **өзүнүн корккондугунан** болгондугун түшүндүрүүгө аракеттендим. Ал өрүк суусундугунан эмес, коркунучтан ооруганын, вакциндеги сууну сайып берүүдөн эмес, ага ишенгенден гана айыккандыгын түшүндүрүүгө аракеттендим.

Өрүк, сайма дары жана жалган көз караштар боюнча туура түшүнгөндө, балким аялдын үй-бүлөсү жана өзү коркунучтан эркин болуп, келечекте ден соолугун жакшы кароого жөндөмдүү болоор эле.

Демек, **ден соолук – туура түшүнүү** жана негизсиз **коркунучтан алыс болуу** менен түздөн-түз байланыштуу.

## **КӨЗҮ АЧЫКТАРГА, БҮБҮ- БАКШЫЛАРГА ЖАНА БАШКА “ЭЛДИК ДАРЫГЕРЛЕРГЕ” КАЙРЫЛУУ**

Көптөгөн адамдар, өзү же үйдөгүлөрдүн бири ооруп калганда, анын себебин көз тийүүдөн же каргыштан көрүшөт. Медициналык кызматкерге кайрылуунун ордуна бүбү-бакшы, көзү ачык же дарылоочу кемпирлерге барышат. Ошол “элдик дарыгерлер” дуба окутуу, тумар түйүү же көз мончок сыяктуу нерселердин жардамы менен дарылоого аракеттенишет. Оору жөнүндө түшүнүк толук эмес же жок болгондуктан көптөгөн адамдар мындай “дарыгерлерге” барышат. Кээде ооруканага жаткандан коркуп же дарыланып чыгууга, дары-дармектерге акча-каражаты жетпегендиктен, оору өтүшүп кеткенге чейин созушуп, медицина жардам бере албай калганда гана доктурга кайрылышат. Көптөгөн элдик “дарыгерлер” (бакшы, көз ачыктар ж.б.) элдин кайдыгерлигинен жана билимсиздигинен байып алууга умтулушат. Бул китеп аркылуу оорулардын себептерин жана аларды дарылоо жолдорун билип алсаңыз болот. Канчалык оорунун себебин туура аныктасаңыз, дарылоо да ошончолук ийгиликтүү болот.

Мисалы: Эгерде денеңизге жара чыкса, анда көзү ачыкка же башка бир элдик “дарыгерге” кайрылаардан мурда, бул китептин 248-250-беттерин карап чыгып, денеңиздеги жараны жана анын бардык белгилерин аныктап алыңыз. Дарылоонун ыкмасы жөнүндө окуп, толук билгенден кийин гана аларды колдоно баштаңыз.

**Эскертүү:** Кээ бир учурларда медициналык кызматкерге тезирээк кайрылганыңыз оң. Кээ бир адамдар ооруп калышса, адегенде бакшыга же көзү ачыкка барып, 2-3 жума өткөндөн кийин гана медициналык дарыгерге кайрылышат. Мындай абалдагы адамдардын дарылануусу узакка созулуп, акча-каражат да көп кетет. Эгерде башынан эле доктурга кайрылганда, ооруну тезирээк жана оңоюраак дарылоого болмок. Ошондуктан ооруганда көз ачык же башка бир элдик “дарыгерге” кайрылгыңыз келсе, медициналык кызматкерге да барууну эстен чыгарбаңыз.

## 1-бөлүм

Эгерде өзүңүздү начар сезип, денеңизде адаттагыдан башкача эмес өзгөрүүлөр пайда боло баштаса же катуу ооруп калсаңыз, анда доктурга тезирээк кайрылыңыз.

### **КЭЭ БИР ЖАЛГАН, ТУУРА ЭМЕС ТҮШҮНҮКТӨР жана ЭЛДИК “ДАРЫЛОО” ЫКМАЛАРЫ БОЮНЧА ЖООПТОР**

Төмөнкү мисалдар Орто Азия маданиятынан келтирилди. Сиз жашаган жериңизде бул ыкмалардын кайсынысы пайдалуу же зыяндуу экенин байкап көрүңүз.

1. Жаңы төрөлгөн балдарды 40 күн ичинде жуунтса болобу? Ымыркайдын дени сак болуш үчүн, аны такай жуунтуп туруу керек, бирок киндик жагын кургак кармап, айыкканча суулабаш керек. Ошондуктан ымыркайды таза, жумшак, нымдуу, жылуу сууга малынган чүпүрөк менен сүртүп туруңуз.
2. Жаңы төрөгөн энеге канча убакытка чейин сууга түшүүгө болбойт? Эне төрөгөн күндөн баштап жылуу сууга жуунуп туруусу зарыл. Эгерде төрөттөн кийин 40 күн бою жуунбаса, ал инфекциялардын бирине чалдыгышы мүмкүн.
3. Ымыркайга сүттү шише менен берүүгө караганда эмизген жакшыбы? Туура! Эмчек сүтү эң жакшы тамак жана ал ымыркайды ар түрдүү инфекциялардан коргойт.
4. Денесине жара чыккан адам сууга түшсө болобу же тескерисинче, жуунганы зыян келтиреби? Адам сууга түшүп турса, инфекциялардан сактанат. Жарасы бар адам күнүгө жылуу суу менен жуунуп туруусу зарыл.
5. Эгер ымыркай бала тез-тез ооруй берсе, анын себеби эмизүүдөн деп айтууга болобу? Жок, андай эмес. Ымыркайдын ооруганы эмчек сүтүнөн эмес, көптөгөн башка себептерден болушу мүмкүн. Эненин сүтү, айрыкча, ооруп турган ымыркай балдар үчүн витаминге бай, эң жакшы аш болумдуу тамак болуп саналат.
6. Кош бойлуу аялдар “ичти көптүргөн” тамактарды жеши керекпи? Мындай тамактан денеде аллергиялык реакция болушу мүмкүн, бирок алардын көбү (аш буурчак, төө бурчак) тоюмдуу жана витаминге бай. Бардык эле адамдар, айрыкча, кош бойлуу же бала эмизген аялдар тамак-аштын бул түрлөрүн жеп турушу зарыл.
7. Баланын ичи өткөндө, ага айран берсе болобу? Ооба, болот, анткени айран ич өткөктү козгогон мителерди өлтүрүүгө жардам берет.

8. Эгерде бирөө муздак, сыз жерге отуруп же желге туруп калса, ал сасык тумоого чалдыгабы? Сасык тумоо мындан болбойт, бирок ооруп калууга түрткү бериши мүмкүн, анткени сасык тумоо бат тараган оору болуп, аба же идиш-аяк аркылуу жугат.
9. Ымыркай баланын киндигине топурак же күл сүйкөсө болобу? Жок, анткени топурак же кир нерседен инфекция жуктуруп алууга болот.
10. Балды бышкан бийалма (айва) же шалгамдын (репа) ичине салып жесе, бул жетөлдү токтотобу? Ооба, ал тамакты жумшартып, какырыктын оңой чыгуусуна жардам берет.
11. Эненин же анын ымыркай баласынын ичи өткөндө, эмизүүгө болбойт деген туурабы? Туура эмес, эненин сүтү эң жакшы, витаминдүү тамак болгондуктан, эмизүүнү эч качан токтотпош керек. Эгерде эне баласын эмизүүнү токтотсо, балага зыян келтирип алат.
12. Ымыркай баланын ичи өткөндө, энеси мөмө-жемиштер менен жашылчаларды жесе болбойт деген туурабы? Туура эмес, жашылча-жемиштер эне менен бала үчүн өтө керектүү витаминдер болуп саналгандыктан, энеси аларды жегенди токтотпошу керек.
13. Эгерде ич өтсө, суусундуктарды ичүүгө болобу? Болот. Суусундуктарды ичип, дене жоготкон суюктукту кайта толуктап алуу керек. Эгерде адам эч нерсе ичпесе, ал тескерисинче ооруп калышы мүмкүн.
14. Кийин жыныстык жактан жакшы жетилүү үчүн же этек кир мезгилдеги ооруну басуу үчүн, 18 жаш куракта көбүрөөк жыныстык катнашка болуу зарыл деген туурабы? Жок, бул медицина тарабынан туура эмес. Адам жыныстык жашоого ашыкпашы керек.
15. Алманын курамында темир көппү? Жок, анда темир өтө эле аз. Алманы кескенде химиялык реакциядан өңү күрөң боло түшөт. Кээ бир алмалардын өңү башкаларына караганда кочкулуураак болот. Алманын курамында темирди жакшыраак сиңирүүгө жардам берүүчү “С” витамининин бир аз өлчөмү бар.
16. Эгерде кош бойлуу аял көз айнек тагынса, анда ал кесар жаруусунун жардамы менен гана төрөшү керек экени чынбы? Жок, андай деле эмес, буга эч кандай медициналык далил жок.
17. Төрөгөндөн кийин энелер бир нече жума бою кайсы тамактарды жебеши керек? Төрөттөн кийинки жумаларда энелер аш болумдуу, витаминге бай тамактардан эч тартынбашы керек жана мөмө-жемиш, жашылчаларды, жер-жемиштерди, эт, сүт, жумуртка, дан азыктарын жана буурчактарды көп жеши керек (276-бетти караңыз).



## 1-бөлүм

18. Ооруган адамды жуунтса болобу же бул ага зыян келтиребиди? Болот. Ооруган адамдарды күнүгө жылуу сууга жуундуруп туруу керек.



19. Адамга суук тийсе же денеси ысытмаласа, мандарин, апельсин, анар жана башка мөмө-жемиштерди жесе болбойбу? Туура эмес, бардык мөмө-жемиштер жана алардын ширелери суук тийме менен ысытмага каршы жакшы жардам берет.



### **“Элдик дарылоонун” кайсынысы жакшы же зыяндуу экенин кантип билүү керек**

Адамдар “элдик дарылоонун” жолдорун көп колдонуп келгендиги гана бул ыкманын туура же коркунучтуу эмес экенин билдирбейт. Кайсынысы жакшы же туура эместигин аныктап алуу да оңой эмес. “Элдик дарылоо” ыкмалардын кайсынысын колдоноорун билиш үчүн, аларды кылдаттык менен, терең изилдеп алуу керек. Төмөндө элдик “дарылоо” ыкмаларынын кайсылары коркунучтуу же туура эмес экендигин аныктоонун кээ бир жолдору жана пайдалуу экени эч далилденбеген ыкмалардын мисалдары келтирилди. Көпчүлүк учурда мындай “дарылоо ыкмалар” эл арасында ооз-эки тарайт. Же болбосо эл аларды илгертен бери колдонуп келишкен, ал эми азыркы илимдин, медицинанын негизинде алар пайдасыздыгы же залакасын тийгизерлиги көрсөтүлгөн.

1. Оорудан айыктыруу ыкмалары канчалык көп болсо, алардын пайдасы да ошончолук аз. Мисалы, сөөлдү “дарылоо” ыкмалары көп болгону менен, бири да аны толугу менен кетире албайт. Төмөндө мындай ыкмалардын кээ бирлери берилген:

1. Анжыр ширесин сүйкөө;
2. Үстүнө айран сүйкөп, анан аны күчүккө жалатуу;
3. Булак суусуна жуу;
4. Сөөлдү аттын кылы менен тегерете байлоо;
5. Дуба окуу.

Эгерде ооруга каршы бир гана белгилүү “дарылоо ыкмасы” болсо, анда анын пайдалуулугунан күмөн санабаңыз.



2. Эгерде оору менен “дарылоо ыкмасы” шайкеш болсо, анда айыгуу адамдын ишениминин негизинде гана болушу мүмкүн. Алардын ортосундагы кандайдыр бир байланышты төмөнкү мисалдардан көрсөңүз болот.

1. Кызылча менен ооруганда, өңү кызыл кийим кийиңиз.
2. Бүйлөңүз ириңдегенде, күбөнүн курту менен бастырыңыз.
3. Моюндун лимфа бездери шишигенде, ооруган адам эгиз төрөгөн аялдын үйүнө барып, босогосунда туруп, шишиген бездерин ошол аялга төптирүү керек.
4. Адам күйүксө же катуу чочуп калса, ал ары уюгун бышырып же кайнатып ичиши керек.
5. Аритмиядан айыгыш үчүн, көгүчкөндүн жумурткаларын чийки бойдон жеш керек, анткени көгүчкөн учканда канатын адамдын жүрөк согушу менен бирдей кыймылдатат.

3. Жийиркеничтүү, начар “дарылоо ыкмалар” жардам бербестен, көбүнчө зыян алып келет.

1. Боор сезгенүүгө каршы жүзүмдүн 25 жөмиштерин тирүү биттер менен кошо жеш керек.
2. Кан басымы көтөрүлгөндө, 3 сөөл куртту бир күнгө муздак сууга салып, анан пияз менен кошо жеш керек.

4. Адамдын же жаныбардын заңын же заарасын пайдаланып жасалган “дарылоо ыкмалардын” эч бир пайдасы жок, алар коркунучтуу инфекцияларды туудурат. Мындай “дарылоону” эч качан колдонбоңуз.

1. жараларга заң же заара сүйкөбөңүз.
2. заараны ичпеңиз.

Мындай “дарылоо” ыкмалары жардам бербейт. Бул ыкмаларга адам ишенгендиктен гана өзүн айыккандай сезиши мүмкүн. Көпчүлүк учурда, мындай дарылоо ыкмаларын колдонуу адамдарга чынында жардам бере турган ыкмаларды пайдалануусуна тоскоол болот.

## ИЧИНЕ ТАРТЫЛГАН ЫМЫРКАЙДЫН ЭМГЕГИ

**Эмгек** бул – жаңы төрөлгөн баланын төбөсүндөгү жумшак, баш сөөктүн толугу менен ката элек жери. Эмгек - бир жылдан бир жарым жылга чейинки убакытта толугу менен катуу боло баштайт.

Ар кайсы өлкөлөрдө жашаган энелер балдарынын эмгеги ичине тартылса, бул коркунучтуу деп ойлошот. Муну алар ар түрдүү себептер менен, өз көз караштарынын негизинде түшүндүрүшөт. **Чындыгында, эмгек ымыркайдын денеси суусузданып кетүүдөн улам ичине тартылат** (151-бетти караңыз).

Бул баланын суюктукту ичкенине караганда денесинен көбүрөөк жоготконун билдирет. Баланын денеси суусузданса, адатта бул ич өтүүдөн же кусуу менен коштолгон ич өтүүдөн болот.



### *Дарылоо:*

1. Баланы суюктук менен (регидрон суусунун, 152-бет; эмчек сүтүн же кайнатылган сууну) көп ичириңиз.
2. Зарыл болгон учурда, ич өтүүнүн жана кусуунун себептерин аныктап, баланы дарылаңыз (152, 161-беттерди караңыз). Көпчүлүк учурда ич өткөктү токтотуу үчүн, дары колдонуунун зарылчылыгы жок, ал жардам бергендин ордуна зыян келтириши мүмкүн.

## ЫМЫРКАЙДЫН ИЧИНЕ ТАРТЫЛГАН ЭМГЕГИН ДАРЫЛОО ҮЧҮН

МУНУ  
ЖАСАБАҢЫЗ(АР КАНДАЙ  
ДУБА ОКУУ,  
СЫЙКЫРЧЫЛЫК  
МЕНЕН "ДАРЫЛОО"  
ЖАРДАМ БЕРБЕЙТ)МУНУ  
ЖАСАҢЫЗЖЕ МУНУ  
ЖАСАҢЫЗ

**Эскертүү:** Эгерде ымыркайдын эмгек жагы шишисе же томпоюп **өйдө көтөрүлсө**, бул менингиттин белгиси болушу мүмкүн. Дароо дарылоону баштап (185-бетти караңыз), медициналык жардамга кайрылыңыз.

## ДАРЫ ЧӨПТӨР (ӨСҮМДҮКТӨР)

Көптөгөн өсүмдүктөрдүн айыктыруучу касиети бар. Эң жакшы азыркы дары-дармектердин кээ бирлери жапайы чөптөрдөн жасалат.

Ошондой болсо да, эл колдонгон "дары чөптөрдүн" бардыгы эле медициналык жактан пайдалуу боло бербейт, кээде алар туура эмес колдонулат. Сиз жашаган жердеги чөптөр жөнүндө маалымат чогултуп, алардын кайсылары чындыгында пайдалуу экенин билип алууга аракет кылыңыз.

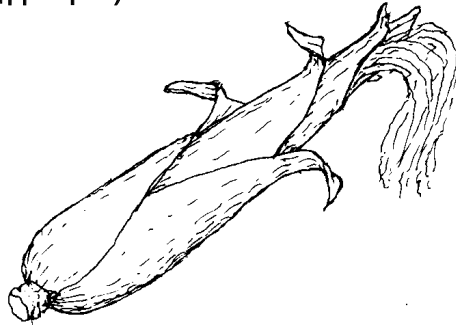


**САК БОЛУҢУЗ:** Кээ бир дары чөптөрдү сунуш кылынган дозадан ашырып колдонгондо, алар катуу уулантышы мүмкүн. Ошол себептен, көбүнчө азыркы дары-дармектерди колдонгонуңуз жакшы, анткени алардын дозасын өлчөп алуу оңоюраак. Эгерде төмөнкү өсүмдүктөрдү туура колдонсо, алар жакшы жардам берет:

## 1-бөлүм

### **ЖҮГӨРҮНҮН ЧАЧЫСЫ (“жибек” өңдүү нерсе)**

Жүгөрүнүн чачысынан демделген чай көбүрөөк сийгелектетет. Мындай чай буттун шишүүсүн (айрыкча, кош бойлуу аялдарда, 176, 248-беттерди караңыз) азайтууга жардам берет.



### **САРЫМСАК**

Сарымсактан жасалган суусундук көп учурда чүчөк курттан арылууга жана ич өткөктү токтотууга жардам берет.

Сарымсактын 4 бөлүгүн майда туурап же жанчып алып, бир ыстакан суюктук (суу, шире же сүт) менен аралаштырыңыз.

**Дозалап өлчөнүшү:** Чүчөк курттарга каршы 3 жума бою күнүнө бир ыстакандан ичиңиз. Ич өтүүгө каршы, ал басылмайынча ар бир 2 саатта 1 ыстакандан ичиңиз.

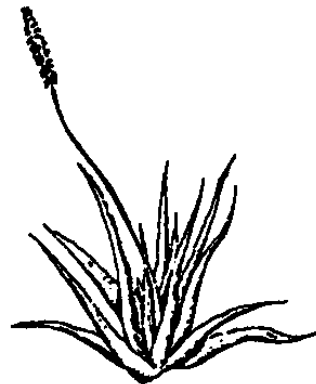


Кын инфекцияларын сарымсактын жардамы менен дарылоо жөнүндө 241-242-беттерди караңыз.

### **АЛОЭ**

Алоэ менен майда күйүктөрдү, жараларды дарыласа болот. Бул өсүмдүктүн ичиндеги кою, жабышчаак шире ооруу менен кычышууну басып, айыгууну тездетип, инфекциянын алдын алат. Алоэ өсүмдүгүнүн бир бөлүгүн кесип алып, кабыгын сыйрып, ширесин же арчылган жалбырактын өзүн күйгөн жерге же жарага басыңыз.

Ошондой эле алоэ ашказан жарасын жана гастритти дарылоого жардам берет. Калың жалбырактарын майда туурап, түнү менен сууга салып коюңуз. Ушул жабышчаак, ачуу суюктукту ар бир эки саатта бир ыстакандан ичиңиз.



## СЫНГАН СӨӨКТӨРДҮ ОРДУНАН ЖЫЛДЫРБАЙ КАРМОО ҮЧҮН, ҮЙ ШАРТЫНДА ЖАСАЛГАН ГИПС

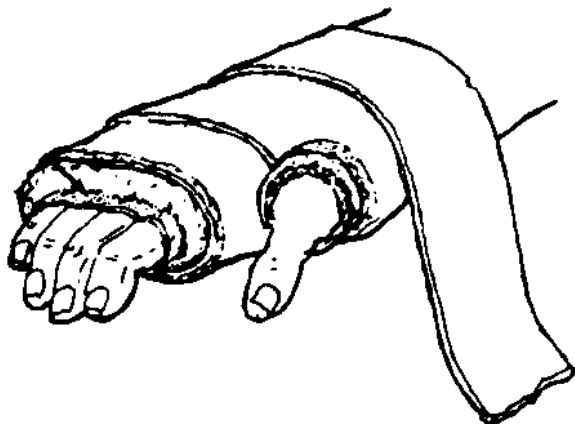
Сөөктөрдүн өз ордуна жылып кетпегенин текшериңиз (98-бет).

Гипсти жылаңач териге **таңбаңыз.**

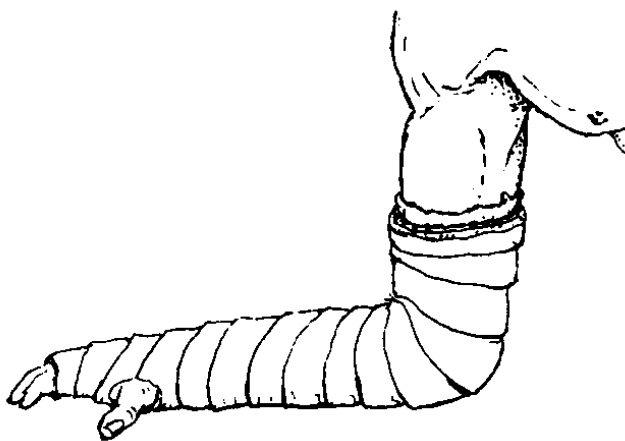
Колду же бутту жумшак чүпүрөк менен ороңуз.

Андан кийин жүндөн же кебезден каттап алыңыз.

Аягында, нымдуу чүпүрөктүн узун кесиндилери менен өтө катуу тартпай, бирок бекем кармаган гипстей кылып байлаңыз.



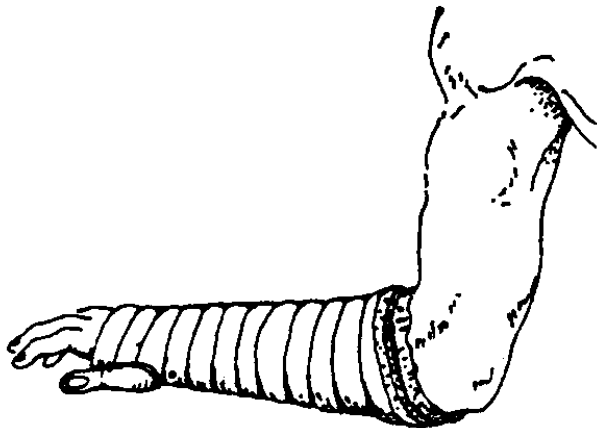
Сынган сөөктү ордуна жылдырып албаш үчүн, медициналык кызматкерлердин көбү сынган жердин жогору жагындагы муундан баштап төмөнкү муунга чейин гипстеп салууну сунуш кылышат. Башкача айтканда, эгерде билек сынса, сүрөттө көрсөтүлгөндөй кылып, колду толугу менен гипстөө керек.



Колдун өңүн байкап туруш үчүн, манжаларды оробой эркин коюңуз.

## 1-бөлүм

Бирок Кытайдагы жана Латын Америкасындагы сөөктү ордуна коюучу элдик дарыгерлер кол **өтө катуу эмес сынганда** (бир гана сынык, доо кеткен жерине) кыска гипс таңышат. Алардын ою боюнча, сынган сөөктөрдүн учтары эркин болуп, бир аз кыймылдап турса, бул айыгууну тездетет. Акыркы илимий изилдөөлөр мунун чын экендигин далилдеп чыкты.



Кол же бутка убактылуу таңгычты катуу кагаздан (картон), катталган кагаздан же жыгачтан жасаса болот.

**ЭСКЕРТҮҮ:** Гипс таңылганда өтө катуу тартылып оролбосо да, кийинчерээк дененин сынган жери шишип кетиши мүмкүн. Ошол сынган дене мүчөсүн өйдөрөөк көтөрүп коюуга аракет кылыңыз. Эгерде адам гипстин катуу тартылып оролгонун же манжалары, бармактары үшүй, агара же көгөрө баштаганын айтса, анда гипсти алып таштап, жаңысын бошураак кылып таңып бериңиз.

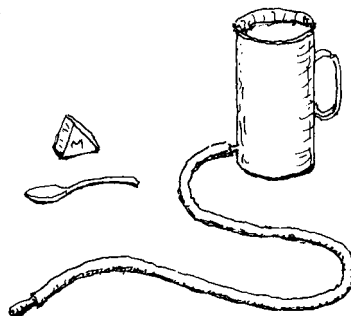
Дененин кесилген жерине же жараатка эч качан гипсти койбоңуз. Бул тууралуу медициналык кызматкер менен кеңешиңиз.

## **ИЧ АЛДЫРГЫЧ ТҮТҮКТӨР, ИЧ АЛДЫРМА ЖАНА АРЫЛТМА ДАРЫЛАР: АЛАРДЫ КАНДАЙ УЧУРДА КОЛДОНУУ ЖАНА КОЛДОНБОО КЕРЕК**

Элдер ич алдыргыч түтүктөр менен ич алдырма дарыларды өтө эле көп колдоно беришет. “Ичегилерди тазалоо” ыкмасы дүйнө жүзүндө көп элдерге белгилүү.

Ич алдыргыч түтүктөр менен арылтма дарылар үй шартында өтө көп колдонулат. Бирок көпчүлүк учурда алардын залакасы да катуу тийет. Көптөгөн адамдар эт ысыганда жана ич өткөндө

**ич алдыргыч түтүктүн** (көтөн тешик аркылуу ичегиге суу жиберип), **арылтма дарынын** же күчтүү ич алдырма дарынын жардамы менен “жууп салууга” (ооруну арылтууга) болот деп ишенишет. Бирок ооруган денени “тазартуу” иш-аракеттери көпчүлүк учурда ичегинин оорусун ого бетер арбытып, тескери натыйжага алып келет.



**Ич алдыргыч түтүктөр жана ич алдырма дарылар  
сейрек учурда гана жардам берет.  
Көпчүлүк учурда мындай дарылар, айрыкча, күчтүү  
ич алдырма дарыларды колдонуу коркунуч туудурат.**

## **ИЧ АЛДЫРГЫЧ ТҮТҮКТӨРДҮ же ИЧ АЛДЫРМА ДАРЫЛАРДЫ КОЛДОНУУДАГЫ КОРКУНУЧТУУ УЧУРЛАР**

- Эгерде адамдын ичи, ашказаны катуу ооруп, сокур ичеги сезгенүүнүн же “коркунучтуу курсактын” (93-бет) белгилери байкалса жана адам көп күндөн бери чоң заара кылалбаса, анда **эч качан** ич алдыргыч түтүктөрүн же ич алдырма дарыларын колдонбоңуз.
- Эгерде адамдын ок тийгенден жарасы болгон же башка ичеги жаралары болсо, **эч качан** ич алдыргыч түтүктөрдү же ич алдырма дарыларды колдонбоңуз.
- Эгерде адам ооруп же алсырап турса, **эч качан** күчтүү ич алдырма дарыны бербөңиз, анткени ал адамды ого бетер алсыратат.
- Эгерде бала эки жашка толо элек болсо, **эч качан** ич алдыргыч түтүктү колдонбоңуз жана арылтма дары бербөңиз.
- Эгерде баланын денеси катуу ысыса, кусса, ичи өтсө же суусуздануу белгилери байкалса (151-бетти караңыз), **эч качан** ич алдыргыч түтүктү колдонбоңуз жана арылтма дары бербөңиз, анткени булар суусузданууну ого бетер күчөтүп, баланын өмүрүнө коркунуч туудурат.
- Ич алдырма дарыларды колдонууну **адатка айландырбаңыз** (ич катуу, 126-бет).

## **ИЧ АЛДЫРГЫЧ ТҮТҮКТӨРДҮ ТУУРА КОЛДОНУУ**

1. Жөнөкөй ич алдыргыч түтүктөр ичтин катышын азайтууга жардам берет (куркак, катуу, оңойлук менен чыкпаган чоң заара). Жылуу сууну менен гана же бир аз самындалган сууну колдонуңуз.
2. Адам көп кусуп, денеси суусузданса, ич алдыргыч түтүк менен регидрон суусунун **өтө жай** киргизип, денесин суу менен толуктай аласыз (152-бетти караңыз).

