

# Xalq Tabobati va Ommaviy E'tiqodlar

1  
BOB

Dunyodagi barcha xalqlar xastaliklarni davolashda xalq tabobati usullarini ham qo'llaydilar. Ba'zi joylardagi an'anaviy bo'lib qolgan qadimgi davolash sirlari avloddan avlodga yuz yillar davomida o'tib kelmoqda.

Xalq tabobatining ko'pgina usullari bebahodir. Ba'zilarining foydasi esa unchalik ko'p emas yoki umuman xavfli va zararli bo'lishi mumkin. Xalq tabobati usullaridan ham zamonaviy dorilar singari ehtiyotkorlik bilan foydalanish kerak.

**O'zingizga zarar yetkazmaslikka harakat qiling. Siz xavfsiz va ishlatishni yaxshi biladigan xalq tabobati usullarinigina qo'llang**

## YORDAM BERUVCHI XALQ TABOBATI USULLARI

Yillar davomida sinalgan, ba'zi xalq tabobati usullari ko'p kasalliklarni xuddi zamonaviy dorilar singari yoki ulardan ham yaxshiroq davolaydi. Ular odatda arzonroq va ko'p hollarda xavfsizroq bo'ladi ham.

Masalan, yo'tal va shamollashlarda tayorlanadigan turli o'simliklarning damlamalari ko'p shifokorlar yozib bergan yo'tal dorilariga nisbatan foydaliroq.

Shuningdek, ichi ketayotgan bolani ko'proq emizish, oq xo'rda (qaynatilgan guruch) va choy damlamalarini berish har qanday zamonaviy dorilardan xavfsiz va foydaliroqdir. Bunday ahamiyatli narsa ichi ketayotgan bolaning ko'p suyuqlik ichishidir (296 - bet).



YO'TAL, SHAMOLLASH VA  
ODDIY ICH KETISHNI TURLI  
O'SIMLIKlardan DAMLANGAN  
CHOYLAR BILAN DAVOLASH,  
ZAMONAVIY DORILARGA NIS-  
BATAN YAXSHIROQ, ARZONROQ  
VA XAVFSIZROQDIR

## **Xalq Tabobati Usullarini Qo'llashdagi Chegaralar**

Ba`zi kasalliklar "Xalq tabobati usullari" yordamida tezroq davolansa, boshqalari esa zamonaviy dorilar yordamida davolanishi kerak. Ayniqsa, jiddiy kasalliklarni zamonaviy tibbiyotning aralashuvisiz davolash qiyin. Zotiljam (pnevmoniya), qoqshol, terlama, sil, chuvalchangsimon o`simtaning yallig'lanishi (appenditsit), jinsiy aloqa orqali yuqadigan kasalliklar va tug`ruqdan keyingi isitma kabi kasalliklar zamonaviy dorilar yordamida tezroq davolanishi kerak. Ushbu kasalliklarga chalinganinigizda xalq tabobati usullarini qo'llab vaqtni o'tkazmasdan, darhol uning o`rniga zamonaviy dorilarni ishlating. Xalq tabobati usullaridan qaysilari foydali va qaysilari zararliligini bilish qiyin. Ularni puxta o`rg`anish kerak. Shuning uchun:

**Juda jiddiy kasalliklarni zamonaviy dorilar yordamida, iloji bo`lsa, tibbiyot xodimi maslahatlariga rioya qilgan holda davolash maqsadga muvofiqdir.**

## **Eski va Yangi Usullar**

Ba`zi zamonaviy usullar eskilariga nisbatan yaxshiroqdir. Lekin ba`zi vaqtlarda eski va an`anaviy usullarning afzal tomonlari ham bo`ladi. Masalan, bolalar yoki qariyalarni parvarish qilishning an`anaviy usullari zamonaviy usullarga nisbatan yaxshiroq bo`lishi mumkin.

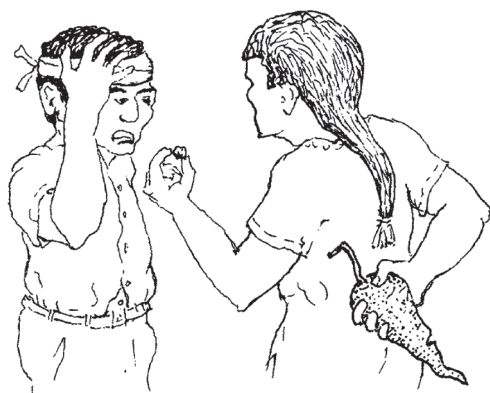
Chaqaloqqa ona suti eng yaxshi ozuqa ekanligini bilib olganingizga ko`p vaqt bo`lgani yo`q. Bu haqiqatan ham shunday. Keyingi paytlarda qadoqlangan sun`iy sut ishlab chiqaruvchi korxonalar, onalarga bolalarni butilkadan (idishdan) ovqatlantirish yaxshiroq ekanligini ayta boshladilar. Bu noto`gri fikr, lekin ko`plab onalar bunga ishonib, bolalarini butilkadan (idishdan) ovqatlantira boshladilar. Natijada, minglab bolalar aziyat chekib, infeksiya yoki ochlikdan nobud bo`ldilar. Bolani emizish eng yaxshi usuldir. (502 - bet)

**Xalqning an`analarini hurmat qiling va ularning tajribalariga tayaning**

## ODAMLARNI DAVOLOVCHI E'TIQODLAR

Xalq tabobatining ba`zi usullari tanaga bevosita ta`sir qiladi. Boshqalari esa odamlar unga ishonganlari tufayli ta`sir qilgandek bo`ladi. Ishonchning shifobaxsh qudrati juda kuchli bo`lishi mumkin.

Masalan, men bir marta juda qattiq bosh og`rig`idan azoblanayotgan odamni ko`rganman. Uni tuzatish uchun bir ayol unga oshqovoqning bir bo`lagini berdi. Ayol unga bu kuchli og`riq qoldiruvchi dori ekanligini aytdi. Bemor unga ishondi va ogriq yo`q bo`lib ketdi.



Bemorning tuzalishiga oshqovoq emas, balki uning shu oshqovoq orqali davo topa olishiga bo`lgan ishonchi sabab bo`lgan.

Xalq tabobati usullarining ko`pi shu narsaga asoslangandir. Ularning ishlatilishiga sabab odamlarning unga bo`lgan ishonchidir.

Shu sababdan xalq tabobati usullari, ayniqsa, **odamlarning ko`nglidagi qo`rquv yoki xavotirga tushish orqali kelib chiqqan kasalliklarda foydalidir.**

Ushbu guruhga kiruvchi kasalliklardan: ko`z tegishi, sababsiz yoki vahimali qo`rqinch, noma`lum og`riqlar (ayniqsa, qiyin asabiy holatlarni boshidan kechirayotgan odamlar, masalan, birinchi marta hayz ko`rayotgan yosh qizlar) hamda asabiy xavotirlanish kabilarni bilamiz. Shuningdek, bunday kasalliklar qatoriga astmaning ba`zi turlari, hiqichoq, qorin og`rig`i, oshqozon yaralari, migrenli bosh og`riqlar va hatto so`ngallarni ham kiritish mumkin.

Yuqoridagi kasalliklarda **tabibning muolajalari, ushlab qo`yishi yoki boshqacha harakatlari juda muhim o`rin egallaydi.** Ko`p hollarda, bemorni davolashdagi ahamiyatli narsa bemorga yordam bermoqchi ekanligini ko`rsatish, uni tuzalishiga ishontirish yoki tinchlanishiga yordam berish kabilardir.

## ODAMLARNI KASAL BO'LISHIGA OLIB KELUVCHI E'TIQODLAR

Ishonchning davolovchi qudrati, odamlarning tuzalishiga yordam beradi. Lekin bu narsa ularga zarar yetkazishi ham mumkin. Agar odam o'ziga biror narsa yomon ta'sir qilishiga ishonsa, uning ishonchi uni kasal qilishi mumkin. Masalan:



Bir marta men bolasi tushgan va hanuzgacha bir oz qon yo'qotayotgan ayol oldiga chaqirtirilgan edim. Men unga o'rik sharbatidan ichishni maslahat berdim. (O'rik tarkibida qon tomirlarga foydali S "L" vitamini bor.) U shu sharbatdan ichdi, ammo shu ichimlikning unga zarar yetkazishiga bu ayol qattiq ishongan edi.

Uning qo'rqinchi shunchalik kuchli ediki, ayol tez orada qattiq kasal bo'lib qoldi. Men uni tekshirib ko'rdim va jismoniy kamchilik topa olmadim. Men uni xavfli holatda emasligiga ishontirishga harakat qildim. Lekin u o'lib qolishiga ishonar edi. Oxiri men unga distillangan (toza) suvdan bir oz ukol qildim. Suvning hech qanday tibbiy ta'siri yo'q edi. Lekin ayol ukollarga qattiq ishongani tufayli tez orada tuzalib ketdi.

Sharbat unga zarar yetkazmagan. Unga zarar yetkazgan narsa sharbatning unga zarar yetkazishiga bo'lgan **ishonchi edi**. Uning tuzalishiga esa ukollarga bo'lgan e'tiqodi sabab bo'lgan!

Shunday qilib, ko'p odamlar ukollar, parhez va boshqa narsalar haqidagi noto'g'ri ma'lumotlarga ishonadilar. Natijada, ortiqcha azoblar kelib chiqadi.

Balki men ushbu ayolga yordam bergandirman. Lekin bu haqida o'ylaganim sari men noto'g'ri ish qilganimga ishonch hosil qildim, men uning haqiqatga to'g'ri kelmaydigan narsalarga ishonishiga yordam berdim.

## Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

Lekin men buni to'g'ri hal qilishni xohlardim. Bir necha kundan keyin, ayol butunlay tuzalib ketganidan so'ng, men uning uyiga borib qilgan ishim uchun uzr so'radim. Men uni kasal qilgan narsa sharbat emas, balki uning **qo'rkinci** ekanligiga ishonishiga yordam berdim. Uni tuzatgan narsa esa ukol emas, balki uning **qo'rqinchdan qutulishi** ekanligini tushuntirdim.

Sharbat va ukol haqidagi haqiqatni va uning ongdagi aldovlarni bilgandan so'ng ushbu ayol va uning oila a'zolari qo'rqinchdan biroz qutulgan bo'lishi mumkin va kelajakda ular o'z sog'liklariga yana ham e'tiborliroq bo'lishga qodirlar.

### Sog'lik - tushunish va ichki qo'rqinchdan qutulishga bog'liq

## SEHRGARLIK, KINNACHILIK, KO'Z TEGISHI VA FOLBINLARGA BORISH

Ko'p odamlar o'zlari yoki oila a'zolari kasal bo'lganida bu kasallik yomon ko'z, qarq'ish yoki biror sehr-jodudan deb o'ylaydilar. Ular xalq tabobati usullarini qo'llash va shifokorga borish o'rniga kinnachi, baxshi yoki qari kampirlardan madad izlaydilar. Tabiblar deb atalgan bunday kishilar tasbeh, tumor, duolar o'qish kabi turli usullardan foydalangan holda kasallikni davolashga harakat qiladilar.



Ko'pgina odamlar kasalligini tushunmagan va bilmaganliklari tufayli bunday tabiblar oldiga boradilar. Boshqa vaqtlarda esa ular kasalxonaga borishga qo'rqadilar yoki qimmat dorilar uchun pullari bo'lmaydi. Gohida esa fursat o'tganida shifokorlar yordam bera olmaydigan ahvolda boradilar. Ushbu malakasi va kuchi bo'lmagan tabiblarning ko'pchiligi boyish maqsadida kasalning holidan foydalanadilar. Ushbu kitob kasallikning kelib chiqish sabablari va uning tuzalishiga yordam beruvchi vositalarni bilib olishingizga yordam beradi. Kasallingiz sabablarini bilmay turib kinnachiga hadeb borish yaramaydi, bu sizga foyda ham bermaydi.

Masalan. Teringizga noma'lum yaralar chiqqan bo'lsa, kinnachiga borishdan avval 374 - betdagi teri kasalliklari jadvaliga qarang. Yaralar va

belgilarga qarab kasalligingizni aniqlang. Bundan so'ng uning davolanish usuli haqida o'qib, unga amal qiling.

Ehtiyot bo'ling. Ba'zan jiddiy tibbiy muammolar fursatni o'tkazmasdan turib, zudlik bilan tibbiy yordam ko'rsatish orqali bartaraf etilishi mumkin. Ba'zi odamlar kasal bo'lib qolganlaridan so'ng avval baxshi yoki kinnachi oldiga boradilar. 2-3 hafta o'tib, kasali zo'raygandan keyin shifokorga murojaat qiladilar. Endi davolanish uzoqroq kechib, ko'p xarajat talab qiladi. Agar ular kasallik boshlanganida shifokorga borganlarida edi, kasallikni davolash tez va oson kechgan bo'lar edi.

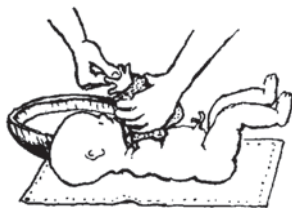
Agar siz kasal bo'lsangiz-u va kinnachi yoki baxshiga bormoqchi bo'lsangiz, shifokorga ham uchrashishni unutmang. Agar vujudingizda g'alati o'zgarishlarni sezsangiz yoki jiddiy kasallikdan shubha qilsangiz, kutib o'tirmang. Tezda shifokorga murojaat qiling.



BA'ZI AN'ANAVIY E'TIQODLAR VA XALQ  
TABOBATI USULLARIGA OID SAVOL-JAVOBLAR

Quyidagi misollar O`zbekiston sharoitidan olingan. Yashayotgan joyingizdagi ushbu oddiy holatlarni kuzating va qaysilari foydali yoki zararli ekanligini bilib oling.

Yangi tug'ilgan chaqaloqni qirqi chiqmagunga qadar cho`miltirish mumkin emasligi to'g'rimi?



Chaqaloqni turli kasalliklardan saqlash uchun uni doimiy ravishda cho`miltirib turish kerak. Lekin bola kindigi tushib ketgunga qadar quruq saqlanishi kerak. Unga qadar esa bola badanini toza, yumshoq, iliq nam latta bilan artib turing.

Yangi tuqqan ona necha kun cho`milmasligi kerak?



Ona tug`ruqdan keyingi kuni va bundan keyin doimiy ravishda iliq suv bilan yuvinishi kerak. Tug`uqdan so`ng 40 kun cho`milmaslik odatda infeksiyalarga olib kelishi mumkin.

An`anaviy emizish odati zamonaviy "butilka(idish)" orqali oziqlantirishdan yaxshiroq ekanligi rostmi?



ROST! Ko`krak suti yaxshiroq va bolani turli infeksiyalardan himoya qiladi.

Bemorni, hatto toshma toshgan odamni, cho`miltirish yaxshimi yoki bu zararli bo`lishi mumkinmi?



Cho`miltirish toshmani infeksiyalanishdan himoya qiladi. Bu yaxshi fikr. Kasal odamlar har kuni iliq suvda cho`miltirilishi kerak.

Agar bolam ko`p kasal bo`layotgan bo`lsa, bu mening sutim yoqmayotganidan bo`lishi mumkinmi?



YO`Q! Bolaning kasal bo`lishiga ko`p narsalar sabab bo`lishi mumkin, lekin onaning suti emas. Ona suti eng yaxshi va xavfsiz ozuqadir, ayniqsa, kasal bolalar uchun.

Homilador ayol ellik ovqat yemasligi kerakmi?



Ellik ovqatlar toshma (yoki boshqa allergik reaksiya) larga sabab bo`lishi mumkin (juda kam hollarda). Lekin ellik masallqlarning ko`pi (no`xot, loviya, mosh) juda to`yimli va ularni hamma odamlar, ayniqsa, homilador va emizikli ayollar yeb turishlari kerak.

Bolamning ichi ketayotganda unga qatiq bersam bo`ladimi?



Ha, qatiq ichni o`tkizadigan mikroblarni o`ldirishga yordam beradi.



Betonda va zax joylarda o'tirish yoki ventilyator oldida uxlash grippga olib keladimi?



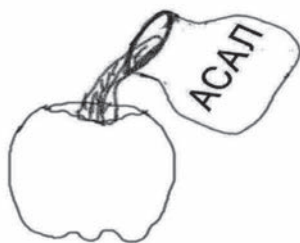
Bu sizni gripp bo'lishga yoki shamollashga moyilroq qilishi mumkin, ammo gripp yuqumli bo'lib, u kasal odamdan havo yoki kasal odam idishidan foydalanish orqali yuqadi.

Bolaning kesilgan kindigi uchiga (yoki pichilgan joylariga) kul yoki loy sepishim mumkinmi?



YO'Q! Har qanday loy va iflos narsa yarada infeksiyani keltirib chiqarishi mumkin.

Ichiga asal quyib pishirilgan behi yoki turp, yo'talni tuzatishga yordam beradimi?



Ha. Bu tomoqni yumshatadi va balg'amni ko'chiradi.

## HALQ TABOBATI USULLARI TO`G`RI YOKI NOTO`G`RILIGINI BILIB OLIH YO`LLARI

Xalq tabobati usullarini ko`p odamlar qo`llashi, ularning to`g`ri yoki xavfsiz ekanligini bildirmaydi. Ularning qaysilari yaxshi-yu, qaysilari yomonligini aytib berish juda mushkul. Buni bilish uchun ularni ehtiyotkorlik bilan o`rganish kerak bo`ladi. Quyida uy muolajalarining qaysilari yaxshi emas yoki xavfli ekanligini bilishga yordam beruvchi yo`l-yo`riqlar keltirilgan.

### 1. MA`LUM KASALLIKNI DAVOLASH YO`LLARI QANCHALIK KO`P BO`LSA, ULARNING TA`SIRI SHUNCHALIK OZ BO`LADI.

Masalan: So`ngalga qarshi bir qancha davolash usullari bo`lib, ulardan hech birining foydasi yuqori darajada emas. Quyida shulardan bir nechasi keltirilgan:

1. anjir suvini surtish
2. qatiq surtib kuchukka yalatish
3. buloq suvida yuvish
4. ot dumining qili bilan bog`lash.
5. duo o`qish

**Agar kasallikning hammaga ma`lum bittagina davosi bo`lsa, uning to`g`riligiga shubhalanmasa ham bo`ladi.**

### 2. DAVO BILAN KASALLIK BIR-BIRIGA O`XSHAB KETSA, UNING DAVOSI KO`PROQ ISHONCHDAN KELIB CHIQADI DESAK BO`LADI.

Quyidagi kasalliklar va ularning davosi orasidagi bog`liqlik ko`rinib turibdi:

1. Qizamiqda bemorga qizil ko`ylak kiydirish.
2. Milkda pilla bo`lib qolsa unga pilla qo`yish.

## Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

3. Tepkini davolash uchun egizak tuqqan ayol ostonasiga boshini qo'yib turgan bemorning jag'iga asta tepib qo'yish.
4. Vahimaga tushgan odam arining inini qaynatib ichishi.
5. Ko'zga ninalog'ich chiqsa, do'ppiga igna qadab ko'z oldiga tushirib yurish.

Ushbu davolar va bularga o'xshagan boshqalarining hech qadr-qiymati yo'q. Agar odamlar bularga astoydil ishonsa, shundagina ular bir qadar foyda qilishi mumkin. Lekin jiddiy muammolarda ularning ishlatilishi davolanishni kechiktirayotganiga e'tibor bering.

## SHIFOBAXSH O'SIMLIKLAR

Ko'p o'simliklarning davolovchi qudrati bor. Ko'plab zamonaviy dorilar yovvoyi o'tlardan olingan.

Lekin odamlar ishlatadigan „shifobaxsh o'tlar“ ning barchasi ham tibbiy qimmatga ega emas va noto'g'ri ishlatilayotganlari ham bor. Yashayotgan joyingizdagi yovvoyi o'simliklardan foydalanishni o'rganing.



**EHTIYOT BO'LING!** Ba'zi o'tlarning aytilgan miqdordan ortiq ishlatilishi zaharli bo'lishi mumkin. Shuning uchun, miqdorini to'g'ri o'lchab bergani osonroq bo'lgan zamonaviy dorilarni ishlatgan ma'qul.

**E'tibor bering: Homilador va emizikli ayollar ushbu o'simliklarni ichmasligi kerak.**

Quyida ehtiyotkorlik bilan ishlatilganda foyda qiluvchi dorilar berilgan: (Ko'proq ma'lumot topish uchun 601 - betga qarang).

## O'SIMLIKLARNI TAYYORLASH

Ko'proq 1 - 4 choy qoshiq choynakka solib, 150 mg qaynatilgan suvni quyib, 15 minut turgandan keyin kuniga 3 mahal 1 piyoladan ichiladi.

## DALACHOY

(Ruscha nomi "Zveroboy", Lotincha nomi "Hypericum perforatum")

Ruhiy tushkunlik uchun yordam beradi (333-336, 663, 731 - betlar). Dunyoda ko'p mamlakatlarda ishlatiladi va O'zbekistonda bemalol topiladi. Ilmiy ishlar bilan uning foydasi tasdiqlangan. U foydali va arzon. Tushkunlikni davolash uchun ushbu tabiiy shifobaxsh o'simlikdan foydalaning.

*Miqdori:* 2-4 choy qoshiq choynakka solib, 150 g qaynatilgan suvni quyib, 15 minut damlanganidan keyin keyin kuniga 3 mahal 1 piyoladan iching.



## KATTA ZUBTRUM

(Ruscha nomi "Podorojnik", Lotincha nomi "Plantago major")

Astma, bronxit, va ODDIY shamollash uchun yordam beradi.

*Miqdori:* 2-4 choy qoshiq choynakka solib, 150 mg qaynatilgan suvni quyib, 15 minut damlanganidan keyin kuniga 3 mahal 1-2 piyoladan iching.



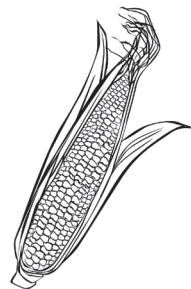
## ALOE (Ruscha nomi "Aloe", Lotincha nomi "Aloe vera")

Aloe badanning yengil kuygan joyiga va jarohatlarga davo qilish uchun ishlatiladi. O'simlik sharbati og'riq va qichishishni pasaytiradi, davolaydi va infeksiyaning oldini oladi. O'simlikdan bir bo'lak kesib olib, po'stini arching va uni kuygan joy yoki jarohatga qo'ying.



## MAKKAJO'XORI SOQOLI (POPUGI)

Makkajo'xori popugidan damlangan choy, siydik haydovchi hisoblanadi. Bu, ayniqsa, homiladorlikdagi oyoq shishlarini pasaytirishga yordam beradi (459 - bet).



Bir siqim popukni bir choynak suvda (yarim litr) qaynating va 1 yoki 2 piyola iching. U xavfli emas.

## SARIMSOQ

Sarimsoqdan tayyorlangan ichimlik, ko'pincha mayda qurtlar (ostritsa)ni yo'qotadi.

Sarimsoqning 4ta bo'lakchasini olib, mayda qilib to'rg'ang yoki ezing va 1 stakan (250 ml) suyuqlik (suv, sharbat yoki sut) bilan aralashtiring.

Miqdori: 3 hafta davomida kuniga 250 ml. dan iching.



**Quyidagi muammolar uchun, ko'pgina shifobaxsh o'simliklar ham foydali bo'ladi (730-733 - betlar):**

- **Asabiylanish:** Valeriana, Arslonquyruq (Pustrnik)
- **Astma va bronxit :** Katta Zubtrum (Podorojnik), Qizil miya (Solodka).
- **Buyrak toshlari:** Petrushka, Qichitqi (Krapiva).
- **Gastrit, qorin og'rig'i:** Moychechak (Romashka), Bo`ymodaron (Tsyachelistnik)
- **Ichakning o`qtin-o`qtin og`rishi:** Yalpiz(Myata), Bo`ymodaron (Tisyachelistnik) Moychechak (Romashka)
- **Ich ketar:** Qatiq
- **Ich qotishi:** Olma, Sano(Kassiya)
- **Ishtaha oshiruvchi:** Bo`ymodaron (Tisyachelistnik)
- **Kuyish:** Aloe(teri ustiga)
- **Oyoq tomirlarning kengayishi:** uzum barglari, uzum urug`lari, gilos, piyoz, sarimsoq, achchiq qalampir
- **Oshqozon yaralari:** Qizil miya(shirin miya, solodka)
- **Ruhiy tushkunlik:** Dalachoy (Trava Zveroboya)

- **Sariq kasallik (gepatit):** Karsil kapsul (o`simlikdan qilingan)
- **Tarvoq toshishi:** Qatiq
- **Teri yaralari:** Kalendula (teri ustiga), asal (teri ustiga)
- **Uyqusizlik:** Valeriana, Moychechak (Romashka), agar tushkunlikka tushgan bo`lsa, Dalachoy (Trava Zveroboya) ham foydali bo`ladi.
- **Shamollash:** Katta Zubtrum (Podorojnik)
- **Yurak yetishmovchiligi:** Do'lana (Boyarshnik)
- **O`t pufagidagi og`riq:** Yalpiz (Tabletki myatnie)
- **Qindagi qattiq qichishish, oqtusli ajralma (po`panak, kandida-mikoz):** qatiq
- **Qurtlar:** Qora andiz
- **Hayz ko`rishning to`xtashi paytdagi qizib ketishi:** Soya uni.
- **Hayz davridagi og`riq:** Jag`-jag` (Trava pastushya sumka)

### SINGAN SUYAKLARNI DAVOLASH.

### SINGAN SUYAKLARNI SILJITMASDAN DAVOLASH UCHUN ISHLATILADIGAN XONAKI GIPSI.

Meksikaning dukkakli o`simliklari va daraxt po'stlog'i gips o`rnida ishlatiladi. Lekin, quriganda qotib, qattiq bo`lib qoladigan va terini ta`sirlamaydigan o`simlik sirop (sharbat) ishlatilishi mumkin. Siniqchilari daraxt sharbatidan qilingan sirop o`rniga, tuxum oqi va o`simliklarni ishlatadilar. Yashayotgan joyingizdagi turli o`simliklarni ishlatib ko`ring.

1 kg. po'stga 5 litr suv quyib, undan 2 litr qolgunga qadar qaynating. Uni suzib, qo'yilib sirop hosil bo'lgunga qadar qaynating. Flanel yoki toza choyshab tasma-sini unga tushiring va quyidagicha ishlatib.

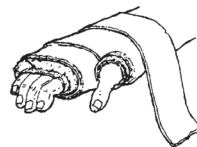
## Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

Suyaklar to'g'ri joylashganiga e'tibor bering (122 - bet).



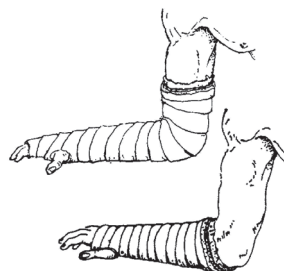
Gipsni to'g'ridan to'g'ri teri ustiga qo'ymang.

Oyoq yoki qo'lni yumshoq material bilan o'rang.



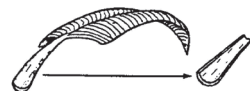
So'ng, paxta bilan o'rang.

Oxirida, xo'llangan, keyinchalik gipsdek qotadigan lekin tortilib qolmaydigan latta tasmalarini o'rang.



Ko'p shifokorlarning maslahat berishicha, singan suyak siljimaيدigan bo'lishi uchun gips joyning tepasi va pastidagi bo'g'imlarni qoplashi kerak.

Bu degani, agar bilak sinsa, u quyidagicha gips qilinib, deyarli butun qo'lni qoplashi kerak.



Barmoqlar rangining o'zgarishini ko'rish uchun, ularni ochiq qoldiring.

Xitoy va Lotin Amerikasi siniqchilari qo'lning bir oz harakatlanishi tuzalishni tezlashtiradi, deb, qo'lning oddiy sinishida kalta gips ishlatadilar. Oxirgi paytlarda qilingan tadqiqotlar buni to'g'ri ekanligini ko'rsatmoqda. Vaqtinchalikka bo'lgan taxtakachalar uchun, karton, jipslashtirilgan qog'oz yoki daraxt shoxi ishlatilishi mumkin.

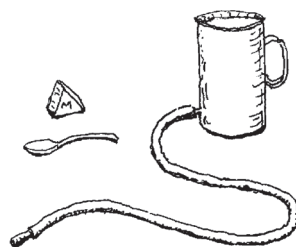
**EHTIYOT BO'LING:** Gips qo'yilgan vaqtda singan joyni qismasada, keyinchalik u shishib ketishi mumkin. Agar, kasal gipsning qisayotganidan shikoyat qilsa yoki uning qo'l yoki oyoq barmoqlari sovib, oqarib yoki ko'karib ketsa, gipsni echib, yangitdan bo'shrog'ini qo'ying.

Kesilgan joy yoki jarohatda xech qachon ustidan gips qo'ymang.

## KLIZMA(HUQNA), ICHNI YUMSHATUVCHI VA YURGIZUVCHI VOSITALARNI QANDAY VA QACHON ISHLATISH KERAK

Ko`pgina odamlar ichni yumshatuvchi vositalar va klizma(huqna)larni juda ko`p ishlatadilar. Ich yurgizuvchi vositalardan foydalanish dunyoda keng tarqalgandir.

**Klizma**(huqna) va ich yurgizuvchilar odatdagi uy muolajalaridan hisoblanadi. Ular odatda juda xavflidir. Ko`p odamlar isitma va ich ketishni klizma (orqa peshov orqali ichakka suv jo`natilishi), ich yurgizuvchi yoki yumshatuvchi vositalar bilan dardni "yuvilib ketishi"ga ishonadilar. Afsuski, ichakni tozalash yoki yuvishning bunday yo'llari shikastlangan ichakning yanada qattiqroq zararlanishiga olib keladi.



**Klizma(huqna) va ich yumshatuvchilarning foydasi juda kam. Odatda ular juda xavfli - ayniqsa, kuchli ich yurgizuvchilar.**

## ICH YURGIZUVCHI VA KLIZMALARNI ISHLATISH XAVFLI BO`LGAN HOLLAR

Agar bemorda kuchli qorin og`rig`i yoki appenditsitning (196-bet) boshqa belgilari kuzatilsa, uning bir necha kundan beri ichi kelmagan bo`lsa ham, **hech qachon** klizma qilmang yoki ich yumshatadigan dori **bermang**.

O`q bilan jarohatlangan yoki ichak jarohatlari bo`lgan odamlarga **hech qachon** klizma qilib, ich yumshatuvchi **bermang**.

2 yoshga kirmagan bolaga **hech qachon** klizma qilmang yoki ich yurgizuvchi bermang.



## Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

Isitmasi bor, qayt qilayotgan, ichi o'tayotgan, suvsizlanish belgilari bor (281-bet) bolaga **hech qachon** ich yumshatuvchi yoki yurgizuvchilar **bermang**. Bu suvsizlanishni kuchaytirib, bolani o'ldirishi mumkin.

Ich yumshatuvchilarni ishlatishga **odatlanmang** (152-bet, "Ich qotishiga" qarang).

### KLIZMA(HUQNA)NING TO'G'RI ISHLATILISHI

1. Oddiy klizma ich qotishini (quruq, qattiq, qiyin axlatlar) yo'qotadi. Faqat iliq suv yoki biroz sovunli suvni ishlatning.

2. Qattiq qayt qilayotgan va suvsizlangan kasalga suv o'rniga "Suvni Tiklovchi Ichimlik"ni **juda sekin** klizma(huqna) orqali jo'natish mumkin (283, 284-bet).

### KO'P ISHLATILADIGAN KLIZMA VA ICH YUMSHATUVCHI VOSITALAR

BISAKODIL, DULKOLAKS. Sano (kassiya) o'simligi	Bular kuchli dorilar bo'lib, foydasidan zarari ko'proq bo'lishi mumkin. Ularni ko'p ishlatmang!
MAGNIY TUZI (magniy sulfat) (716 bet)	Bular tuzli ich yurgizuvchilardir. Ularni ich qotib qolganda faqat kichik dozalarda ishlatning. Ularni ko'p ishlatmang va ayniqsa, qorinda og'riq bo'lganda.
MINERAL YOG' (717 bet)	U ko'pincha bivosili bor odamlarga ishlatiladi...ammo bu ham ich qotishga qarshi yaxshi foyda bermaydi. Shuning uchun tavsiya qilinmaydi.

## ICH YUMSHATUVCHI VA YURGIZUVCHILARNING TO`G`RI ISHLATILISHI

Ich yumshatuvchi dorilar ich yurgizuvchilarga o`xshab ketadi, ammo ularga nisbatan bir oz kuchsizroq. Yuqorida aytilgan barcha dorilar, oz miqdorda qabul qilinganda yumshatuvchi va kattaroq miqdorlarda esa ich yurgizuvchi bo`lib xizmat qiladi. Ich yumshatuvchilar ichni yumshatib, uni yurishuvini tezlashtiradi, yurgizuvchilar ich ketishiga olib keladi.

Ich yurgizuvchilar: Bularning ishlatiladigan birdan bir vaqti, kuchli zaharlanish bo`lib, bunda ich tez tozalanishi kerak (209-bet). Boshqa vaqtlarda ich yurgizuvchilar zararli bo`lishi mumkin!

Ich yumshatuvchilar: Magneziy sulfat yoki magnezianing boshqa tuzlari kichik miqdorlarda ich yumshatuvchi sifatida turli ich qotishlarda ishlatilishi mumkin. Bivosili bor odamlar (gemorroy, 328-bet) mineral yog`ni ishlatishi mumkin, lekin bu ularning axlatini yumshatmaydi, balki uni sirg`anchiqroq qiladi. Mineral yog` miqdori 3 - 6 choy qoshiq bo`lib, yotishdan avval ichilishi kerak (uni ovqat bilan birga ichmang, chunki u ovqatdagi vitaminlarni yo`qotadi). Bu yaxshi yo`l emas.

Orqa peshovga qo`yiladigan shamchalar yoki o`q shaklidagi dorilar ham ichni yurgizishda yoki bivosillarda ishlatilishi mumkin (328- va 721-betlarga qarang).

## YAXSHIROQ YO`L

Tolali ovqatlar. Ichni yumshatish va yurgizishning foydaliroq yo`li - bu ko`proq suv ichish va tolali ovqatlardan ko`p iste`mol qilishdir. Masalan, "hazm qilish yengil bo`lgan" oshqovoq, kepak (bug`doy qobig`i) va boshqa donli kashalardan foydalanishdir (715-bet). Meva va sabzavotlarning ko`p iste`mol qilinishi ham yordam beradi.

Odatda tabiiy tolali mahsulotlarni, masalan kepakli unni ko`p iste`mol qiladigan odamlar, tozalangan "zamonaviy" ovqatlar, masalan: tozalangan oq guruch, yuqori navli un kabilarni iste`mol qiluvchilarga nisbatan bivosil, ich qotishi va ichak raki (o`smasi) singari kasalliklar bilan kamroq kasal bo`ladilar. Ichning yaxshi yurishi uchun tozalangan donli mahsulotlarni iste`mol qilishdan saqlaning. Qora nonning oqiga nisbatan kepagi ko`proq. Olma va olxo`rilarini iste`mol qilish foydalidir.