

И. ТЎХТАСИНОВ

СИНАЛГАН ДАВОЛАР

ТОШКЕНТ

Ибн Сино номидаги нашриёт-матбаа бирлашмаси

1992

«Халқимга бир нафим тегмаган кунни умрим ҳисобига қўша олмайман,» — дейди шоир. «Элга хизмат — олий ҳиммат» деган нақл бор. Донолар бисотидан дурдоналарни саралаб зарурларини танлаб, ихчамлаштириб, Сиз азиз китобхонларга тақдим этдим.

Шояд бу рисолам — «Синалган даволар» кўпчиликка нафи тегса беҳад хурсанд бўлардим.

И. ТЎХТАСИНОВ,

ёзувчи ва журналист,

Республикада хизмат кўрсатган маданият ходими.

КИШИ ТУМОВ БЎЛГАНДА

Сиз бемаврид шамоллаб қолсангиз, дори-дармонлар бўлмаса, ташвишланманг, халқ табобатининг синалган даволаридан фойдаланинг:

Давоси ҳовлингизда ўсган (бўлмаса бозорда) оддий саримсоқ пиёз. Икки-уч донасини ажратинг, тозалаб майдаланг, ярим пиёладан кўпроқ қайноқ сув қуйиб, тиндириг, докада сузинг. Тайёр тиндирмани кунига икки-уч маҳал, икки-уч томчидан бурунга томизинг. Тиндирмани ҳар куни янгиланг. Кор қилмаса, кунига бир марта қиймаланган саримсоқни ўн-ўн икки дақиқа ҳидланг.

* * *

Шамоллашга қарши чой тайёрлашни биласизми? Мажнунтолнинг томири, мойчечак гули, наъматак мевасидан тенг миқдорда олинг. Бир пиёла қайноқ сувга йиғмадан бир қошиқ солинг, паст оловда тўрт-беш дақиқа қайнатинг. Совигач сузинг. Чорак пиёла илиқ доғ сувда бир қошиқдан кунига овқатланишдан ярим соат олдин ичинг.

* * *

Қадимда ота-боболар малина мевасидан ташқари шохларидан ҳам фойдаланганлар. Шохларни қишин-ёзин ишлатса бўлади. Бир пиёла қирқилган шохларни қайноқ сувда 10—20 дақиқа қайнатилади, икки соатча тиндирилади. Салқин жойда сақланади. Кўнгил кўтарганда оздан хўплаб-хўплаб ичилади.

* * *

Бир чой қошиқдаги майдаланган андиз томирини пиёладаги қайноқ сувда ўн соатча сақлайсиз, сўнг қултум-култум қилиб ичасиз. Қайнатма тайёрлаш: бир ош қошиқдаги майдаланган томирни бир пиёла доғ сувда ярим соат мобайнида паст оловда қайнатасиз. Тиндириб, совитилгач, кун давомида уч-тўрт марта бир қошиқдан ичасиз.

* * *

Маржон дарахти (қорақат)нинг қуруқ гуллари бир пиёла доғ сувда қайнатилади. 40-50 дақиқа ўраб қўйилади. Тиндирилади. Кунига икки-уч маҳал оз-оздан ичилади.

* * *

Ўртача катталиқдаги бир дона тозалаб тўғралган пиёзни ярим коса сутга солинади. Ўн дақиқа давомида тиндирилади. Оз-оздан ичилади.

* * *

Кўк чой танани тозалайди. Ҳар куни томоқ-бурунни чойда чайқаш одамни тумов бўлишдан сақлайди.

* * *

Қорақатнинг кузги ва арғувон гуллари (баб-баравар миқдорда) олинади. Қоришма тайёрланади. Бир коса сувда беш дақиқа ўртача оловда қайнатилади. Ярим соатча ўраб қўйилади. Олиб тиндирилади. Сузилади. Меъёрга қараб кунига уч-тўрт маҳал истеъмол қилинади, тумов ўтади - соғлом бўласиз.

* * *

Қаттиқ тумовда қизилчанинг янги сиқиб олинган шарбати бурунга томизилади. Наъматак мевасидан дамланган чойга асал қўшиб ичилса, тумовнинг олди олинади. Одамга қувват бағишлайди.

КЎЗ ҚУВВАТИ

Кўз гавҳари лойқаланганда, мугуз парда, кўз қовоғи яллиғланганда, турли таъсирлардан куйишида, қичишиб одамни безовта қилганда асалнинг сувдаги эритмаси билан ювиш фойдали бўлади. Бу эритма 3:1, 2:1 ва 1:1 миқдорида суюлтириб бориш йўли билан тайёрланади. Ҳар ўн кунда бир кўзга куйилади.

* * *

Табобат бой. Ундан қанча фойдаланса, шунча оз. Ҳамма жойда ўсадиган наъматак гулларида (қўшимчасиз) тайёрланган дамлама, ачччиқ чой, беҳи уруғи қайнатмаси кўз шиллиқ пардаси яллиғланишини, киприк тўкилишини тўхтатади. Кўз атрофи яраларига ёнғоқ мағизидан тайёрланган малҳам фойда қилади.

* * *

Кўрга кўмилган беҳи, гунафша, мойчечак, семиз-ўт, бангидевона барглари қовоқ терисидаги шишларни ва унинг яллиғланишини йўқотади. Қуёш нурида узоқ сақланган ширин анор суви

кўз қичишини қолдиради.

* * *

Кўз куйиб азоб берганда дамланган чой, қизилча (лавлаги) баргининг дамламаси ёрдам беради. Райҳон боғлаш, аёл кўкрак сутини томизиш оғриқни қолдиради.

* * *

Агар кўз оқининг сарғайиши кузатилса, лимоннинг сиқиб олинган сувидан фойдаланилади, Турли хасталикларда кўз ҳам оғриб қолади. Шунда товонга хантап (горчица) кукуни сепиб, иссиқ пайпоқ кийилади. Хонага исириқ солинади. Пиёз шираси, ширин бодом қайнатмаси, бўтакуз гулидан тайёрланган дамлама, малина ва наъматак шарбатлари — қайнатмалари яхши наф беради.

* * *

Кўз хира тортганда бақатерак меваси асал билан, тол елими суртилса, қуввати ошади. Сурма кўзни ҳар қандай офатлардан сақлайди, қувват бағишлайди. Сут, алоэ (сабур) истеъмол қилиш, чилонжийда, седана, ток барги, наъматак қайнатмаси кўзни қувватли қилади.

* * *

Бошингиздан сира - сира қайноқ сув қуя кўрманг, кўзни хиралаштиради. Сигир сутидай илиқ сув фойда қилади. Меъёридаги овқат, меҳнат ва дам олишни тўғри режалаштириш инсоннинг саломатлигини сақлайди, кўзга қувват бағишлайди. Сабзавот ва мавжуд кўкатлардан унумли фойдаланиш одам умрини зиёда қилади.

* * *

Шабкўрликни даволаш йўли: қуритиб туйилган қуён ўти кўзга суртилади. Қони кўздан сув оқишини тўхтатади.

* * *

Оқ эчки жигарининг сели кўз қувватини оширади.

* * *

Қуён қонининг қуритилгани кўз оғриғидан сақлайди. Ути кўздаги оқликни кетказди.

* * *

Чанг, ғубор, йиғи, майда хат, кундузги уйқу, оқ ва ялтироқ нарсалар, ҳамда тунги овқат кўзга зарар. Қора ва қоронғулик кўз нуруни оширади.

АСАБ ҚИЙНАГАНДА

Асаблар... «Асаблар кимларни кулатмас, уйқуни яқин йўлатмас...». Айниқса, шу оғдар - тўнтар замонда. Асабингиз бузилса, ўзингизга эҳтиёт бўлинг, сақланинг, қуйидагиларга риоя қилинг.

Далага чиқинг, томорқадан қидириб арслонқулоқ ўтини топинг. Уни сояда куритинг, майдаланг, бир ош қошиғини чойдек қайнатиб дамланг ёки бир пиёла қайноқ сувга солингда, кавлаб тиндириг, ичинг, асабиингиз ўрнига келади.

* * *

Асаб ортиқча бузилса, оддий ош қизилчадан дамлама тайёрлатинг. Салқинда тиндириг, кўнгил кўтарганча табиий асал билан биру бир миқдорда аралаштирингда, истеъмол қилинг. Ана дори.

* * *

Меҳнат жараёнида тез хориб - чарчалса, асаб жунбушга келса, жинсий аъзолар қийнаса, женшен томири (бирга ўн, барги эса иккига ўн миқдордаги) спиртда сақланади. Ўн беш - йигирма томчидан ичилади. Аралашма миқдорини ўзгартириб, чой қилиб ичилса ҳам бўлади. Янги баргини сувда қайнатиб, кунига уч маҳал бир қошиқдан ичса ҳам чарчоқ ёзилади, қувватга қувват қўшилади.

* * *

Мойчечак, арслонқулоқ ва дўлана гулларини (бир - уч) миқдорда аралаштириб дамлама қилинади. Аралашма қайнатилади. Саккиз соат двномида совитиб тиндирилади. Юрак санчганда кунига уч маҳал овқат олдида бир қошиқдан ичилади.

* * *

Райхон ва мойчечак оиласидаги ўтлар томирини тўплаб, аралашма ҳозирланади. Бир пиёла сувда аралашмадан бир қошиғи қайнатилади. Идиш оғзи маҳкамлаб, совитилади. Сузилади. Кунига бир - икки бор истеъмол қилинади.

* * *

Далада ўсадиган оддий совун ўт одамнинг марказий асаб системасини меъёрлаштиришга кўмаклашади. Бутун танани соғломлаштиради. Тайёрлаш усули бир ош қошиқдаги кўкатни (янги терилганими, қуритилганими барибир) қайноқ сувга солиб паст оловда беш минут қайнатилади. Совитиб сузилади. Овқатланишдан олдин уч маҳал ичилади. Ароққа солиб 7 - 10 кун сақлангани 30 - 40 томчидан уч маҳал истеъмол қилинади.

* * *

Мўмиё асаб тизимининг бузилишини, суяк синиши, чиқиши, захарланиш, диққинафаслик, вақти-вақти билан тутадиган бош оғриғи, тутқанок, ичак йўлларидаги яралар, сил ва бошқа касалликларни даволайди. Мўмиё сўзи юнонча, «такани сақловчи» деган маънони билдиради.

Асаб мияга боғлиқ. Ўзгариш асаб томирлари таъсирида бўлади. Хотира сусаяди. Сезгида

нуксон бўлади. Ҳаракат ўзгаради. Зарба гангиратиб кўяди. Хуш йўқолади. Чекмаслик, ичкиликдан оловдан қочгандек қочиш касалликнинг олдини олиш гарови.

ЧИЛЛА АТАЛАСИ

Яхшилаб доғ қилинган кўй ёғига майдаланган гўшт солиниб, маълум миқдордаги тоза унни элаб, зарҳал рангга киргунча қозонда қовирилади. Куйдирмаслик учун капгирда қориштирилади. Меъёрига етгач сув қуйилади. Сув қайнагач шопириб, туз солинади. Сумалакдай қуюқ тортади, тотли бўлади. Суюқроғи жон роҳати. Атала ичганларда ошқозон, ички аъзолар оғримайди, фасл алмашишига бардошли, оёқ - қўллар музлаши, оғришидан фориғ бўладилар.

ГУЛЛАР

Буюк аллома Ибн Сино айтади:

ГУЛСАФСАР. Илдизпояси сепкил ва қон талаш касалликларини даволайди. Юз ювилса, тиниклаштиради. ажинларни кеткизади. Куйганга фойда қилади. Барги яраларни битиради. Шираси асал, сирка билан эски жароҳатларга ишлатилади. Тиш оғриғи (айниқса ёввойиси) қайнатмасидан қолади. Кулоқ шанғиллашига даво. Йўтални тузатади. Кўкракдаги рутубатларни кеткизади.

Гулсафсарнинг ёғи кўп касалликларга фойда қилади. Ичак оғриқларига фойда қилади. Иситмани ҳайдайди. Бурундаги қўланса ҳидни кеткизади. Васвасага даво. Илдизи сирка билан ичилса, жигар ва талоқдаги оғриқларни босади.

* * *

ГУЛТОЖИХЎРОЗ. Жароҳатлар ва яраларни битиради. Шираси оғиздаги эски яралар ва оғиз оғриғига яхши дори. Куйдирилган шираси яна яхши.

* * *

НИЛУФАР. Уруғи ва илдизи яралар учун фойдалидир. Илдизи ичилса ёки қуюқ суртма қилинса, талоқ шишлари учун фойдали. Илдизи сув билан теридаги доғни кеткизади. Шарбати йўтал ва зотилжамга даво.

* * *

ЛОЛА. Ширасини бош ва мияни тозалаш учун бурунга тортилади. Рутубатларни тортиб олиш учун илдизи чайналади. Асал билан кўшиб ишлатилса, кўздаги касалликларни йўқотади.

Лолани қайнатиб қаттиқ бўлмаган шишларга ишлатилади. Чипқон ва иссиқ тошмаларни ёради. Ёнғоқ пўчоғи билан сочни қорайтиради. Барги ҳам даво.

* * *

ХИНА. Гули асаб оғриқларида ишлатилади, фалаж ҳамда тортишиш касалликларига қўйиладиган малҳамлар таркибига киради. Ёғи чарчокни таркатади, асабларни юмшатади, синганга фойда қилади.

Бош оғриғида сирка билан манглайга суртилади. Оғиз яралари ва чақаланишда фойдаси

беҳад.

УЙҚУ ҚОЧСА

Уйқусизлик мутахассисларнинг фикрича, асаб бузилмши ёкн унинг бошланишидир. Ҳар қандай шароитда ҳам табиб - докторнинг ёрдами лозим бўлади.

* * *

Дориларсиз ҳам асабни мустақамлаш, уйқуни меъёрига келтириш мумкин Ухлайдиган хонанинг ҳавоси соф, намлиги рисоладагидек, саранжом-саришта бўлсин. Кўрпа - тўшак юмшоқ, покиза, ётиш кийими таъбга яраша бўлгани маъқул. Бошни қиблага қилиб, оёқ томоннинг баландроқ бўлгани яхши. Оёқ совқотса, иссиқ пайпоқ кийинг. Уйқу олдидан бирор соат сайр қилинг, лоақал 10—15 дақиқа очик ҳавода ўтиринг, илиқ сувда чўмилинг. Утган ва бўлажак ишларни кўп ўйламанг. Тўқ қоринга ётманг. Уйқу олдидан ҳаяжонли киноларни кўриш, ўта таъсирли китобларни ўқиш тавсия қилинмайди.

ҲУШДАН КЕТСА

Эрта тонг. Ҳамма шошади. Автобус, троллейбус, маршрутқалар одамларга тўлиб – тошган. Тўхташ жойларда чиқди - чиқди.Тиқилинч. Нафас олиш қийин... Бунақада кексалар, беморларгина эмас, ёш - яланглар ҳам хушдан кетиб йиқилиши мумкин. Табиб келгунча ёрдам нимадан иборат? Ундай одамни дарров ўтқизинг, тугмаларини ечинг, соф ҳавога олиб чиқинг. Қўл бармоқларини қаттиқ уқаланг, кафтларини ишқаланг, қулоқларининг юмшоқ жойини босинг... Одатда, шундан кейин одам ўзига келади, барибир табибга кўриниши шарт.

Бод хуруж қилганда бир миқдордаги хантал ва камфора, тухум оқи ва глиотни аралаштириб, мураккаб қоришма қилинади. Тайёрлаш усули: пиёлага спирт қуйилади, унга туйилган хантал солиб эритилгди, сўнг тухумнинг оқини кўшиб, қуюлгунча қорилади, суюқлик ҳосил бўлади. Уйқу олдидан бод кўзгалган жойга қўл билан суртилади, қуруқ сочик билан артилади.

ТОМИР ТОРТИШГАНДА

Ҳар қандай турида янги соғилган иссиқ сутдан фойдаланилади. Тортишган жой сут билан уқаланади.Совигач муолажа қайтарилади. Шакар кўшилган киймаланган пиёздан ҳам фойдаланиш мумкин. Бу аралашма касал ерга қўйилади. Томир тортиши тез ўтади.

Пай тортиб қолса илиқ сув фойда: докани тўрт буклаб иссиқ сувга ивитинг, тортишган жойга қўйинг. устига қоғоз кўшиб боғланг. Совигач докани янгиланг.

НАФАС ҚИССА

Асалга тўрт дона лимон суви, ўн дона тозаланиб қирғичдан ўтказилган саримсоқ пиёз донаси солинади. Ҳаммаси яхшилаб аралаштирилади, оғзи берк идишда бир ҳафта сақланади. Ҳар куни тўрт ош қошиқда (ҳа, тўрт қошиқ! Ҳар бир қошиқ оз-оздан) ичилади. Бу тадбир икки ой давомида мунтазам олиб борилади.

ҚОРИН ОҒРИСА

Илиқ сув билан сурги қилинг. Унга озгина мой қўшинг. Райҳон чой қилинг. Камфералик суюқлик билан қоринни ишқанг. Иссиқ нарса қўйиш фойда қилади. Шифокорга боришни ҳам унутманг.

БЕЗГАҚДА

Маида тўғралган лимон бир пиёла сувга солинади. Лимон эригунча қайнатилади. Тиндирилади. Унга бир ош қошиқ ароқ қўшиб, ўтга қўйилади, яна қайнатилгач, озгина хинин (безгак дори) қўшилади. Бир қайнагач олов ўчирилади, кўпиги олиб ташланадн, салқинда совутилади. Уч-тўрт кун наҳорда ичилади. Безгак таслим бўлади.

СОВУҚ ОЛСА

Чорак қадоқ карафе (сегъдерей - берги овқатга солинадиган ўт) бир коса сув билан қайнатилади. Сув сал совигач, унга совуқ олган жой солинади. Оғришига чидаш зарур. Сўнг совуқ олган жой куён ёки ғоз ёғи билан яхшилаб ишқаланади. Бу иш кечкурунлари, ҳафта давом эттирилгди. Совуқ янги олган бўлса, қор билан қизаргунча ишқаланади. Совуқ сувга ивитиб олинган тоза латта совуқ олган жойга қўйилиб, устидан иссиқ нарса билан боғланади.

СЎҒАЛ

Кўрга кўмилган ўртача оқ пиёз иккига бўлинади, бир бўлаги сўгалга қўйилади. Боғланади. Пиёз совигач, ҳар тўрт соатда алмаштирилади.

СУВЧЕЧАК

Энг яхши дориси туфон (чориям дейилади). Туфон қайнатилади (канақунжутники дуруст), чой ўрнида кўпгина кун бўйи ичилади.

ЖИҒИЛДОН ҚАЙНАСА

Энг осон давоси сабзи шарбати. Қанча оғир кечса, шунча кўпроқ сабзи ва унинг шарбати истеъмол қилинади. Ҳар қандай шароитда амалга оширса бўладиган бу тадбир ота - боболардан қолган мерос.

ЮРАК ЎЙНАСА

Кўкатлар — муъжиза. Ишонинг. Ардоқланг уларни - Она Табиат қўнидан таниб олинг. Дўстлашинг. Умрингиз узок, саломатлигингиз маромида бўлади.

Тоғда ўсувчи дўлана минг бир дардга даво. Қайнатмасини (ҳеч карса қўшмасдан ўзини) бир пиёладан чой ўрнида кунига уч маҳал ичинг. Уч-тўрт ойдан кейин бемор юрагингиз тинчиганини, қувватга тўлганини сезасиз. Меҳнат қобилиятингиз жойига келади. Ҳансирамайсиз. Зиналардан бемалол чиқа оласиз. Машина ҳайдайсиз, Дорихонага югуришдан қутуласиз.

Қайнатмани тайёрлаш усули: идишга икки коса қайноқ сув қуйинг. Данаги ва пўсти олинган етти қошиқ дўланани солинг. Паст оловда идишни оғзи берк ҳолда бир неча дақиқа сақланг. Оловдан олинг, идишни яхшилаб ўрагач, бир кеча - кундуз тиндиринг. Докада сузинг. Истеъмолга тайёр. Музхонада сақланг. Бир пиёладан овқатдан илгари ичинг.

ИШТАҲА БЎҒИЛСА

Одамнинг қуввати у истеъмол қиладиган озиқ-овқатга, турмуш шарт - шароитига боғлиқ. Иштаҳа бўғилдими, куч кетади. Дармонсизлик бошланади. Олдини олинг. Оддий туруп, ҳа ажабланманг, ҳовлингизда етиштирилган ёки бозордан олинган туруп сизга ёрдамчи. Қирғичдан ўтказилганини бир неча кун истеъмол қилинг. Даво даврида кунига йигирма - ўттиз донадан ҳантал уруғини сув билан ютинг. Даво бирор ой мунтазам давом эттирилса, иштаҳа меъерига келади, ҳолсизланиш кетади.

БАДАН БЎШАШСА

Яхши даво ҳаммом. Халқ ибораси билан айтганда «Ҳаммом — ҳазина», минг бир дардга даво. Ҳаммадан арзон ва қулай шифолардан бири ҳаммом- «Ҳаммом букрини тuzатади, ғам - ғуссадан озод, кирдан пок қилади», — дейди машойихлар. Қон юришади, чеҳра очилади, «ортиқча ғуборлар» чиқиб кетади, томирлар терлаб тозаланади, ўпка, буйрак, юрак ва бошқа аъзолар меъерга тушади, бадан енгиллашади, нафас олиш осонлашади.

Ўзбек ҳаммоми ҳар вақт хизматга тайёр. Совуқхонада бироз турунг. Бадан исийди. Ўрта хонага ўтинг. Икки-уч қайтаринг. Сўнг иссиқхонага кириг. Ўн - ўн беш дақиқа чиданг. Терлайсиз. Иссиқхонадан чиқдингизми, тер қуйилиб келади. Бошдан сув қуйишга шошманг. Нафасни ростланг. Ювинишни бошланг. Мириқиб ювинсангиз, ўзингизни енгил сезасиз.

Рус ҳаммоми, сауна, ўз уйингиздаги ваннахоналарда кўкатлар, турли - туман дори - дармонлар, асал ва камёб ёғлардан фойдаланиб, бод ва ҳар хил оғриқларни даволаш мумкин.

ЮЗНИ ПАРВАРИШЛАШ

Икки ош қошиқ иссиқ сут, шу миқдорда асал юзни тимиклаштиради.

* * *

Қирғичдан ўтказилган янги бодринг, ароққа солиб икки ҳафта қуёш нурида сақлангани юз терисини мулойимлаштиради.

* * *

Ажинлар давоси эритилган асал, кепак ва лимон шарбатининг аралашмаси.

* * *

Сояда тайёрланган асал ва мойчечак гули аралашмаси хуснбузарни даф қилади. Тухум сариғи, озгина асал ва глицерин аралашмаси терини юмшатади.

* * *

Нилуфар баргидан олинган суюқлик ажинларни даволайди. Тайёрлаш усули: нилуфар барги шишага солинади. Унга ароқ қуйилади, икки ҳафта сақланади.

* * *

Доғ ва сепкилни йўқотмоқчи бўлсангиз, петрушкани майдалаб қатиқ кўшингда, юзга суртинг.

* * *

Теридаги доғни кетказиш учун янги соғилган сут ва спирт (уч баробар кам) аралашмаси кифоя.

* * *

Хуснбузар тошмаслиги учун ўн кун сояда сақланган алоэ баргидан сиқиб олинган суюқлик билан юзни артиш кифоя.

СОЧ

Соч тўкила бошласа, қичитқи ўтдан тайёрланган дамлама ишлатинг. Бир қошиқ қуритилган қичитқи бир стакан сувда қайнатилади, бир соат димланади. Совигач тиндирилади. Шу билан ҳафтасига ккки марта соч ювилади.

* * *

ХИНА билан гоҳо - гоҳо ювилган соч тўкилмайди.

* * *

БИР ҳафта ҳаэтила билан ювилса, соч оқармайди.

* * *

ЛАВЛАГИ ва мозини туйиб, сочга боғланса жингалак бўлади.

* * *

СОЧНИ жингалак қилишнинг яна бир йўли: қашқар-беда, мингдевона уруғи ва оҳак туйиб лавлагининиг суви билан боғланади.

* * *

ОЛАКУЛАНГ, туйилган мурч, зайтун ёғи, кўршапалак қони аралашмаси янги соч чиқаради.

* * *

БЕМАВРИД соч тўкилиши касаллик. Соч ва тукларни сақлаш ва ўстириш учун умумий еалематлики тик-лаш муҳим аҳамиятга моттик.

ЙЎТАЛГА ДАВО

ҚОРАМТИР шолғомчалардан бир бойламини олингда, майдалаб тўгранг, устига шакар сепинг, тиндириб, шарбатни сузинг, ҳар соатда бир қошиқдан ичинг. Тинимсиз йўталдан ҳам мусаффо бўласиз.

* * *

ТУРПНИ арчмай, думини олиб ўра қилинг, асал. солинг, ўзи билан ёпиб, беш - олти соат иссиқ жойда сақланг. Шарбатини ичинг. Яна асал тўлдириг. Шамоллаш ва йўталнинг давоси бу.

* * *

САБЗИ шарбатини тенг миқдорда сут билан аралаштирилади, йўталганда кунига тўрт - беш маҳал ичилади.

* * *

МАСКА ёғини тухум сариғи, чой қошиғида ун, икки баробар асал билан обдан қорилади, нафас йўллари шамоллаганда, йўтал кучайганда кунига тўрт маҳал ичилади.

* * *

НАФАС қисганда саримсоқнинг 5-6 донаси туйилиб, бир стакан сувда қайнатилади. Кунига бир неча марта чой қошиқда истеъмол қилинади. Касаллик кетади.

* * *

АНЖИР суви йўтални қувади.

* * *

ШАҚАР тухум сариғи билан ийланса, икки-уч баробар кўпаяди. Бу аралашма наҳорда ичилса, йўтал тўхтади.

* * *

ҚУРИТИЛГАН гулхайри томиридан 15 граммни ярим литр сувда бир кеча - кундуз сақланади. Нафас йўллари шамоллаганда кунига уч-тўрт маҳал бир қошиқдан ичилади.

* * *

АРПА ва сут аралашмаси паст оловга қўйилади. Камайганда сут қуйиб турилади. Арпа пишгач сузилади. Кунига уч маҳал 2-3 қошиқдан ичилса, йўталга шифо.

* * *

НАФАС йўллари ва ҳиқилдоқ пардасининг яллиғланишини даволаш учун малинанинг барги ва бутасидан фойдаланинг. Барги ва бутаси ювилиб, устидан қайноқ сув қуйилади, паст оповда

яна беш дақиқа қайнатилади. Тиндириб оз-оздан ичилади.

* * *

ШИШАГА тўрт дона алоэ баргидан солинади, устига вино қуйилади. Тўрт кун тургач дори тайёр бўлади. Уни бронхитда кунига уч маҳал бир ош қошиқдан ичилса наф қилади.

* * *

300 грамм асал, ярим стакан сувда, бир дона алоэ барги билан паст оловда икки соат қайнатилади. Совигач аралаштирилади, салқин жойга қўйилади. Бу дорини ўпкаси шамоллаганлар, каттиқ йўтал бўлганлар бир қошиқдан уч маҳал ичишса малҳам бўлади.

ЯРА ВА ОҒРИК

ШИША кичитқи ўтга тўлдирилади, спирт қуйилади. Оғзи маҳкамланиб, икки ҳафта қуёш нурига қўйилади. Суюқликка ботириб олинган дока яра ва кесилган жойга шифо.

* * *

ГАЗАК олган ярани тузатиш йўли: катталиги ўртача пиёз (яхшиси қизил пиёз) куйдириб пиширилади, иккига бўлинади, ҳар тўрт соатда алмаштирилади.

* * *

ЎН дона саримсоқ пиёзни қайнатилган сут билан ичилса, қуртлар қочади.

* * *

Ич кетганда бир пиёла илиқ сутга озгина марганцовка солиб истеъмол қилинади. Ич тўхтайд.

* * *

250 грамм спиртда уч кун турган 300 грамм ёнғоқ мағзининг пўсти 6—10 томчидан уч маҳал ичилса, ич кетишга фойда қилади.

* * *

ОЛМА ва гилос қоқисидан тайёрланган дамлама ични юмшатади. Олхўри одамга фойдали.

* * *

ДОЛЧИННИ шимиб юриш диабетга даво.

* * *

ФАЛАЖГА «мейамая». Бир миқдордаги асал ўн баробар сув етти қисми қолгунча қайнатилади. Тўрт кун ичилади.

* * *

ШОЛҒОМ наҳорда нссиқ-иссиқ истеъмол қилинса, кўкрак оғриғига даво. Овозни очади. Кучни зиёда қилади.

* * *

ҚЎЙ жигари қоринни мулойимлаштиради. Сути овозни яхшилайти.

* * *

ОДАМДА қуланж (колит) бўлса, бўри терисига ўтирсин. Белига боғласа яна яхши. Эчки гўшт фойда.

* * *

ТУЯ юнгининг кули жароҳатни йўқотади.

* * *

БОШ оғриганда лимон пўстпоғи пешонанинг икки чеккасига қўйилади. Оғриқ даф бўлади.

* * *

КИРПИТИКОН ўти кофур билан бурунга томизилса, бош оғриғи дарҳол қолади.

ТИШ ОҒРИГАНДА

САРИМСОҚ пиёз доналарини майдалаб, билак томирларига қўйилса, тиш оғриғи қолади.

* * *

ОҒРИҚ тиш томондаги қулоққа баргизуб ўтининг илдизи ёки отқулоқ тикилади.

* * *

ТИШ оғриган томонга тулки тиши боғланса оғриқ қолади. Тулкининг қўл - оёғини никрис иллантига боғланса, касал тузалади.

* * *

ТИШНИ доимо тоза тутиш емирилиш ва оғриқлардан сақлайди. Каклик ўти, туз, янги сут тишни ялтиратади.

* * *

МАВРАК дамламаси билан оғизни чайқалса, тиш оғриғи қолади. Маврак ўти ювилиб

қайнатилади. Совимасдан оғизга олинади. Бу уч-тўрт қайтарилса, оғриқ тўхтайдди.

ОДАМ АЪЗОЛАРИ

ИЧДАГИ куртлар (гижжа)ни ҳайдаш йўли: ошқовоқ уруғини чакиб мағзи туйилади, уни сут билан наҳорда ичилади.

* * *

ХАФАҚОНЛАР кўй сутини баравар миқдорда сув қўшиб сут қолгунча қайнатаб оқ шакар қўшиб уч кун ичсалар тузаладилар.

* * *

КАКЛИК жигари (иссиқ ҳолда) тутқанокни қолдиради. Сели бурунга томизилса, зеҳни тозалайди, ақлни пешлайди.

* * *

МИЯНИ соф сақлаш хушбўй ҳидли нарсаларга боғлиқ. Мижоз эътибор. Тўқ қоринга ухламанг.

ОВОЗНИ САҚЛАШ ТАДБИРИ

12—15 грамм пиета мағзи, маска ёғи наҳорда (бирор ҳафта) яланади. Бўғилса, сигир сутида ғарғара қилинади.

КЎКРАК оғриб қийнаса, қичқиришдан, қаттиқ шовқин - суронлардан эҳтиёт бўлинг.

* * *

МИЖОЗ айниши, қайғу - алам, узоқ фикрлаш юракка азоб. Сабр-тоқатли бўлиш, хурсандчилик ором беради.

* * *

ОВҚАТНИ чайнамай ютиш меъдани совутади. Совуқ меъда – касаллик.

* * *

МЕЪДА совиб кетган бўлса, зирани қовуриб, сирка аралаштириб истеъмол қилинг.

* * *

АНОР билан ялпиз, турп уруғи меъдага қувват.

* * *

ТОВУҚ тухумининг сариғи турп уруғи билан балғамни ҳайдайди.

* * *

КАШНИЧ қонни тозалайди, ортиқчаси зарар.

* * *

САРИҚ йўнғичқани қуритиб, элангани шакар билан ичдаги бодларни ҳайдайди,

* * *

АЛОЗ барги, кашнич, турп, шолғом уруғлари тенг миқдорда олинади, туйиб эланади, оқ пиёз ва тоза, асалда хамир қилинади, ярим граммлик соққалар тайёрланади. Бир донадан уч кун наҳорда сувда эзиб ичилса, заифликдан холи бўлинади.

* * *

ЁШ сумбул томирининг оқлари ажратиб олинади, сояда қуритилади, туйиб докадан ўтказилади, тенг миқдорда шакар қўшиб, наҳорда бир кафтдан ютилади. Қувватсизлик кетади.

* * *

КИЗДИРИЛГАН туз аъзо учишини қолдиради. Бўлмаса танки тозаловчи дорилар ичикади.

* * *

ТЎНҒИЗ суяги баданга боғланса, одамдаги иситма кетади.

* * *

ТУЯ юнгининг куйдирилган кули бурундан қон келишини тўхтатади, ўти асал билан истеъмол қилинса, томоқ оғриғи қолдиради.

* * *

ҚЎЙ мияси гул ёғи билан бўғимларга суртилса, оғрикни қолдиради.

* * *

ШОЛҒОМНИ майда тўғраб, идишга солиниб устига шакар сепилади. Икки соат кайнатилади. Совигач шолғомлари олиб ташланади. Суви шишага қуйилади. Кунига уч-тўрт марта ичилса, одам аъзолари соғломлашади.

* * *

ШАМОЛЛАГАНДА дарҳол оёқ остига қантал (горчичник) қўйиб, дока билан боғланг, жун пайпоқ кийингда, бир - икки соат чиданг. Кейин илдам қадамлаб юринг. Яхшиси, бу тадбирни

ухлаш олдидан адо этинг.

* * *

НАЪМАТАК қайнатмаси қорин оғриғи, камқонликка ва бошқа кўпгина хасталикларга даво. Бу гиёҳ С витаминига бой. «Соғ бўламан десанг, наъматак қайнатмасини ич», — дейди донолар.

* * *

САРИМСОҚНИНГ ҳосияти кўп. Уни думба ёғ ичига солиб хамирга ўралади, шоли тўпон кўрига кўмилади. Хамир юзи куя бошлагач, саримсоқ сарғайиб пишади. Ҳиди кетади. Одамнинг ҳамма аъзоларига дори.

* * *

ИЧ юрмаслик сабабини ўйлаганмисиз! Хасталиклар сабабчиси — нотўғри овқатланиш... Дори - дармонни пала - партиш истеъмол қилиш. Камқонлик. Ўз - ўзини эҳтиёт қилмаслик. Ҳориш. Кун тартибига риоя қилмаслик.

ДАВОСИ қизилча, сабзи шарбатидан кўпроқ ичиш. Ич юрмаса, аралашма шарбатлар истеъмол қилинади.

* * *

ОДАМ аъзосини тозалаш усули: қуритилган, майда кесилган қирқ бўғим (барги бўғим - бўғим бўлиб ўсадиған гиёҳ)ни қайнатиб чой ўрнида ичилади.

* * *

ҲАЗМ, модда алмашишини яхшилаш учун денгиз гиёҳи (карами, гул карам)дан фойдаланса бўлади. Қайнатилса, фойдаси ошади, Денгиз карами одам танасини меъёрига келтиради.

* * *

ТОМОҚ оғриб қолдими, дарҳол янги лимон топинг, пўстини олиб ташлаб паррак - паррак қилинг. Улардан ҳар соатда бир донадан оғизга солинг, томоққа яқин тутишга ҳаракат қилинг, сўнг ютиб юборинг. Бу томоқ оғриқ (ангина) бошланган вақтда шифо бўлади. Оғриқ чўзилса, азоб берса, лимоннинг 30 фоизли суви билан оғизни тез - тез чайинг. Қутуласиз.

* * *

БЎҒИМЛАРНИНГ касалланишини асал арига чақтириш билан даволанг. Табиблар қадим замонларда ҳам бу усулдан фойдаланганлар. Йўли оддий. Ари қанотларидан ушланади, оғриган жойга рўпара қилинади, Чақади. Ўзи ўлади. Кун ўтади. Ари чакқан жойдан сал юқорироқни иккита арига чақтирилади. Зарурият бўлса, учинчи куни учта, кейин тўрт - беш аридан фойдаланилади. Бир - икки кун танаффус қилинади. Кейин даво, аксинча, бешдан-бирга келтирилади. Оғриқ ўтмаса, бир ҳафтадан сўнг янгидан бошланади. Тадбирни уч мартадан ортиқ қилиб бўлмайди.

* * *

ПАНОР ёғи (керосин) билан даволаш: юмшоқ латта ёғга ботирилади, оғриган жойга қўйилади. Сочик билан маҳкам ўралади. Ярим соатдан бир соатгача сақланади, қизарган жойларга сиқма ёғ суркалади.

* * *

КУЯНЧИҚ оғир касал. Илгари табиблар қаттиқ қиздириш, хафтада икки-уч ҳаммом қилдириш билан даволаганлар. Ҳозир энг оғирлари ҳам парҳез билан шифо топади.

* * *

БОЛАЛАРДА ич кетиш ёз ойларида кўп учрайди. Ҳаётга хавfli ҳоллари кам бўлади. Табиблар ҳозирги тиббиётда ҳам лол бу касалга. Шундай оддий усул борки, ич кетиш касали икки-уч кундаёқ тузалади. Бир қошиқ сара гуручга етти баробар сув қуйиб, паст оловда қайнатилади. Олинган суюқлик — ёзгон докада сузилади, совитилади, илиғида оз - оз, тез - тез, ҳар соатда болага ичирилади.

* * *

КАТТАЛАРДА ич кетишини ҳам юнон ёнғоғи пўстлоғи, ароқ шарбати билан даволанади. Кунига икки маҳал икки қултумдан ичилади.

* * *

БАДАН терисини бодринг суви билан мулойимлаштирса бўлади. Бодринг майдалаб шишага солинади, устига ароқ ёки спиртли сув аралаштирилиб қўйилади. Бодринг суви тайёр. Сочик ёки дока сувга ботирилиб. дағаллашган тери, юзга суртилади, Бодринг суви баданга дори.

* * *

Юзни мулойимлаштириш, танадаги тиришларни йўқотиш учун бир дона тухум сариғи, чой қошиқда асал, бир қошиқ глицерин аралашмасини суркаш етарли. Бир - икки соатдан кейин ювиб ташланади. Юз тиниклашади.

* * *

ҲИҚИЧОҚНИ ҳамма билади. Сабаби кўпчиликка аёнмикан! Ҳиқичоқ одамни қийнайди, узоқ давом қилса азоблайди. Асабга тегади. Бутун баданни ларзага келтиради. Бир неча қултум совуқ сув ичинг. Икки-уч дақиқадан ксйин ҳиқичоқ қолади. Ҳар икки қўл башмалдоғи билан синчалокда доира ясанг. Ҳиқичоқ тўхтайтиди.

* * *

БУЙРАК касал бўлганда «айиқ қулоғи» ўтининг қуритилганини қайнатиб чой қилиб ичинг.

* * *

МАККА соқоли, гилос ва қора гилос пўстидан тайёрланган дамламани наҳорда, кунига бир неча марта ичиш қовуқ оғриғининг давоси бўлади.

* * *

КАРАМ ва помидор шарбатларидан тенг миқдорда олиб, ҳар куни уч маҳал овқатдан сўнг ичиш бир оз бўлсада, жигар оғриғини пасайтиради. Маълум натижага зоришиш учун узоқ муддат истеъмол қилиш керак. Халқ табобатида етилиб пишган макканинг ҳосили йиғиштирилганда соқоли ва донлари атрофидаги соқолчалар йиғиб қуритилади, қайнатиб чой ўрнида ичилади. Бу муолажа ярим йилгача давом эттирилади.

Жигар ва ўт пуфагидаги тошларни эритиш учун қизилча дамламасини узоқ муддат ичиш керак. Шунда тошлар оғриқсиз эрийди.

Бир неча дона сара қизилча олинади, тозаланади, ювилади, қайнатилади, қуюқлашгунча паст оловда сақланади. Ним стакандан кукига бир неча марта ичилади. Табибларнинг фикрича, бу ўтдаги тошларни эритади.

* * *

ПЕШОБ равон, мўътадил юрмаса, томчи - томчи бўлиб чиқса, одамга азоб. Кучалани сутда қайнатиб, пўстини олиб ташлаб, майда - майда қилиб тўғралади, эрталаб ва кечқурун уч-тўрт доначадан ичилади. Оғриқ камаяди, пешоб равонлашади.

* * *

ИЧ кетиш асосан озиқ - овқат, суюқликни кам истеъмол қилиш, ҳаракатсизликдан. Чиқиндисиз ва ҳажми оз, юмшоқ овқат, мева - чевани кўпроқ истеъмол қилиш, кунига бир - икки пиёла оддий сув (яхшиси наҳорда ва ётиш олдидан) ичиш, дам олишдан илгари ярим соат юриш, ҳар куни бир вақтда бўшанишга одатланиш керак.

* * *

НЕГА одамда хорғинлик ва уйқучанлик юз беради! Бу бадандаги яшин тезлигида юрадиган қонга боглик. Демак, тенанинг баъзи бир бурчакларига қувват етиб бормайди.

* * *

ОДАМДАГИ ҳамма аъзолар табиатан оқилона яратилган. Гўдакни эркалаб кўтарсангиз хурсанд бўлади, ўсиши тезлашиб, чехраси очилади, қувватга тўлишадм. Оқар дарё йўлини тўссангиз, бошқа ердан ўзига йўл очади...

* * *

МАРКАЗИЙ асаб томирларини авайланг, мускулларни чиниктиринг, ҳар доим ҳаракатда тутинг, саломатлигингиз меъёрида бўлади.

* * *

АСАБИЙЛАШИШ ва меҳнатни нотўғри уюштириш, пала - партиш овқатланиш, чекиш, кўп чекилган хонада нафас олиш, оиладаги нотинчликлар юракка ёмон таъсир кўрсатади. Булардан сақланиш тадбирларини кўринг. Меъёр одамни ҳар қандай нохушликлардан сақлайди.

СУЯК

ТАНАДАГИ суюқлар ёш улғайган сари ўзгаради.

Фойдали моддалар ёшларда эллик, ўрта яшарларда 65, кексаларда 80 фоизни ташкил қилади. Борган сари суюқ мўртлашади. Кексаларда баъзи суюқлар чинни идишиарга ўхшаб қолади, салга ногиронлашади, зирқираб оғрийди. Кексанинг салобати яхшию, ички дунёси ёшлигига ўхшамайди. Бел оғрийди, ёш чиқади, одам ўзгаради. Чораси ҳар нарсада меъёрга амал қилиш, ўзни сақлай билиш.

ЮРАК

ЮРАК. Оҳ юрак! Донолар, шоирлар озмунча ёзишганми бу ҳақда! Тинмайди. Кема дарғаси у. Бир кеча-кундузда тинч, тотўв яшагanning юраги ўн минг литр қонни қайта айлантиради, нозик томирларга ҳаёт манбаи қонни етказди. Ёзозланг, парвариш қилинг уни, Қон бузилиши, тана аъзоларининг тез қаришига йўл қўйманг. Чавандозниинг мақталган тулпори ҳам «қоқилиши»ни эсдан чиқармаиғ.

ЎПКА

ЎПКА — ҳаётини муҳим аъзо. Нафас олишда кенгаяди, чиқаришда қисқаради. Ҳолати кўкрак мушаклари, қовурғаларнинг соғломлигига боғлиқ. Кексайиш — бу табиий. Уни эрта, бемаврид келишига йўл қўйманг. Огоҳ бўлинг.

БУЙРАК

БУЙРАК — қон тозаловчи ажойиб сузғич. Баданни ҳамма зарарли нарсалардан тозалайди. Ёши улғайган баданда бўлганидек буйракда ҳам ўзгаришлар содир бўлади. Баъзи аъзолар аёлларда эрларга қараганда илгарироқ «қарийди».

ТУРЛИ МУОЛАЖАЛАР

МАВРИДСИЗ оқсоқланиш асосан олтмишдан ошган эркаларда кўпроқ учрайди. Юрганда тез чарчайди. Оғрик кучайганда тўхташга, бир оз дам олишга мажбур бўлади. Оғрик ўтгач, йўлни давом эттириш имконини туғилади. Кайталандими, аҳвол оғирлашади. Одамнинг ранги оқаради, совуқ тер босади, тинч турганда ҳам оёқлар зирқирайди. Касалликни вақтида даволаш умрини узайтиради.

* * *

ҚОННИИГ баданда меъёрида юриши саломатлик белгиси. Босим ошдими ёки бирдан камайдими! Чаток. Лоҳаслик. Бунда , мускуллар алоҳида аҳамиятга молик. Юрак барча томирларга керагича қон етказди. Шу сабабли юрак гоҳ жадал, ё секинроқ ҳаракат қилади. Ҳаммаси унинг уришига боғлиқ. Босимнинг кучайиши озгин кишиларга қараганда, семизларда кўпроқ учрайди. Бош оғриғи, гангираш, қулоқ шанғиллаши, баъзан бурундан қон келиши

босимнинг иши. Кўзнинг хираланиши ҳам шундан.

Ҳаётини рисолага тушириб олган, озиқ - овқати мева - чева, сабзавот, ўсимлик ёғи, сут - катиқдан иборат, парҳезга амал қиладиган одамлар бу касалликка кам йўлиқадилар.

* * *

КАСАЛЛИКЛАРНИНГ кўпи мушакларга, айниқса, юрак мушакларига сезиларли таъсир қилади. Қон юришининг камайишини дарҳол юрак сезади. Оёқлар билинар - билинмас шишади. Сийдик меъеридан чиқади. Юрак хапқириб кечалари тинч ётишга имкон бсрмайди. Ниҳоят юрак ўйноғи бошланади.

Юракка ором берсангиз, саломатлигингиз сақланади.

* * *

ҲАДДАН ташқари семиришни ҳавас қилманг. Баъзиларда «семириш соғлиқ, соғломлик, мен дам олишда шунча кило ошдим» деган кайфият бор. Семириш ҳам, озиб кетиш ҳам касаллик. Эҳтиёт бўлинг. Узингизни меъерида тутинг. Парҳезга риоя қилинг.

* * *

Жиғилдон қайнаб, беҳузур қилса, кўкрак қизишса, дарров бир пиёла муздек сув ичинг қолади.

* * *

ЎН икки бармоқ ичакнинг яраланиши меъданинг иши, унда меъда суюқлиги кўпайиши ё озайишига боғлиқ. Оғриқ нимадан! Одам букилиб қолади. Беморлик узоқ вақт давомида билинмайди. Касаллик одатда эрта баҳор, кеч кузга тўғри келади. Меъдада қон туриб қолади... Бу ёмон одатларга мойил, жохил одамларда кўпроқ учрайди. Тузалиш йўли борми! Бор. Аввало парҳезга риоя қилиш. Ёғли гўшт, қовурилган нарса, қалампир, сирка, ўткир шарбатларни камроқ истеъмолга киритиш, кўпроқ сут, тухум, ёғсиз гўшт, маска, ўсимлик ёғи, сабзавот, хамир овқатлар, фақат оқ нон ейиш тавсия этилади.

* * *

ОДАМ баданида керакли моддаларни ишлаб чиқарувчи безлар бўлади. Гипертрофияда бу безларнинг, ўсиши хавфли. Кеча заруриятга тез - тез борилади.

Бориб - бориб бўшаниш узоққа чўзилади, сийдик томчилаб чиқади... Яхшиси шифокорга учрашинг.

* * *

БАВОСИЛ — қон томирларининг ноқулай жойда йириклашишидир. Шиш катталашади, зўраяди, оғриқ кучаяди. Ич юрмаслигининг олдини олинг, орқа тешикни тоза сақланг, эҳтиёт чораларини кўринг.

* * *

УЙҚУСИЗЛИКНИНГ энг яхши давоси парҳез — мева-чева, сабзавот, хом мева, полиз маҳсулотларидан тайёрланган шарбатлар. Ётиш олдидан пиёз истеъмол қилинса уйқу келтиради, танга ором беради. Оёқни ётиш олдидан илиқ сувда ювиш, асал-ариннинг шарбатини ичиш яхши.

ЁРОНГУЛ гиёҳининг томирини олиб, сувда қайнатасиз, қайнатгани совитиб, докада сузасиз. Бу суюқликни ҳар куни қазғоқли бошга суркайсиз, қазғоқ кетади.Тўкилган сочлар қайта чиқади, дағаллари рисолага тушади.

Суюқликка пиёз суви ва озгина коньяк аралаштирилса яхши. Бир миқдордаги коньякка тўрт баравар пиёз ва олти баравар ёронгул томирининг шарбати қўшилади.

Гул томирларини тозалаб, музлатиб қўйилса, янги ҳосилгача сақласа бўлади. Иссиқда айнийди.

* * *

УЙҚУ олдидан оёқларни иссиқ сувда ванна қилинади, қуритилади, қадақ - қаварикқа кесилган лимон парчаси боғланади. Уч-тўрт кунда қадоқ - қаварик бутунлай йўқолади. Оёқлар ором олади.

* * *

УЧ юз грамм саримсоқ тозаланиб, шишага солинади, устига спирт ёки ароқ қуйилади, уч ҳафта сақланади, кунига 20 томчидан истеъмол қилинганда хотира яхшиланади.

* * *

КУЙГАН жойга дарҳол совуқ сувга солинган дока билан туз босинг. Янги тухумни оқ - сариғи билан яхшилаб аралаштирилгани куйган жойга даво бўлади.

* * *

ҚАДОҚНИ йўқотиш. Бир парча лимон пўсти буғланган қадоққа қўйилади. 2—3 кундан кейин аста кўчирилади.

Пиёз пўсти шишага солинади. Ботгунча сирка қуйилади. Икки ҳафта сақланади. Сирка тўкиб ташланади. Пиёз қуритилиб қадоққа боғланса шифо бўлади.

* * *

СУРУНКАЛИ Ҳикичокқа укроп уруғидан тайёрланган дамлама фойда беради.

* * *

Оёқ терлашига борний кислота фойда беради. Оёқ иссиқ сувда ювилади. Панжа ораларига қўл билан суртилади. Яхшилаб ишқаланади. Пайпоқ кийилади. 8 — 10 соатдан кейин оёқ илиқ сувда ювилади. Бу тадбир икки-уч ҳафта давом этади.

* * *

ИЛОН чаққанга тўнғиз юраги шифо беради. Суяги иситмага дори, (боғланади ёки

тутатилади).

* * *

БАДАНДАГИ оқ доғларни йўқотиш учун анжир баргини томирига қўшиб пара - пара қилинади, уч-тўрт соат қайнатилади. Сузиб шарбати олинади. Кунига уч марта оқ жойларга қўйилади. Жароҳат қизариб шишса фойда. Шиш қайтгунча дорилаш тўхтатилади.

Пишмаган ёнғоқдан 6 донасини янчиб, икки юз граммча анжир барги билан икки соат давомида қайнатилади. Сузилади. Кунига уч марта суртилади.

* * *

ҚАНД касалининг яхши давоси парҳез.

* * *

ЎЗ саломатлигингизни, аъзоларни яхши сақлаш учун ични, ҳамма аъзоларни кераксиз чиқиндилардан вақтида тозаланг. Доимо ўзингизни озода тутинг.

* * *

ИЧНИ тозалаш учун баҳор фаслида уч-тўрт бор парҳез кифоя. Спиртли ичимлик ичмаслик, чекмаслик, хамир овқатлар истеъмол қилмаслик. Ётиш олдидан ярим пиёла доғ сувни енгил терлагунча майдалаб ичишу куруқ сочиқ билан баданни артиш лозим.

* * *

БАДАННИ тоза тутиш, зарарли озиқ - овқат ва кайф қиладиган ичимликларни ичмаслик, фойдали таомларни истеъмол қилиш, меҳнат ва дам олишни мужассамлаштириш, тоза ҳаво, ғанимат куёш нуридан баҳраманд бўлиш, мулоҳаза билан гапириш, тажанг бўлмаслик, табиат берган икбонлардан ҳамда ҳуқуқ ва имтиёзлардан тўғри фойдаланиш саломатликни мустаҳкамлашга кафилдир.

* * *

ТОМОҚ яллиғланганда сут - қаймоқли чой ичинг. Шифобахш ўсимликлардан фойдаланган яхши.

Йўтал кучайса куруқ мато билан юракни ишқанг, сариёғ суртиб, баданга едиринг. Янги сариёғ, иккита тухум сариғи, бир қошиқ тоза буғдой ва икки қошиқ асални қориштиринг. Аралашмани тўрт - беш маҳал бир қошиқдан ичинг.

Ярим килограмм майдаланган пиёзга 400 грамм шакар қўшиб, бир литр сувда аста қайнатасиз, совитиб 50 грамм асал қўшасиз, овқатдан сўнг бир ош қошиқдан ичасиз.

* * *

Битта лимонни ўн дақиқа қайнатиб сувини олинг, бир қошиқ гпицерин билан асал тўлдирилган пиёлага солинг-да, аралаштириб ҳар куни уч маҳал бир қошиқдан овқат олдидан ичинг. Қоришмани уйқу олдидан ичиш фойда.

* * *

ҲАР қандай касалликни зўрайтирмасдан олдини олган маъқул. Бетоблик нишонаси билиндими, уни даволашга киришинг, бетоб бўлмаслик ҳаракатини илгарироқ қилинг. Бунинг учун куйидагиларга эътибор берилса бас: вақтида шифокорга учраш, ўзбошимчалик билан даволанмаслик; шифокорнинг айтганини вақтида қилиш. Уни кераксиз саволларга тутмаслик; обдан текширтириш. Ишонч. Ривоятларга камроқ ишониш. Шифокор кўрсатмаларини бузиб, ўз - ўзига зарар етказмаслик. Саломатлик ҳақида соғломлик даврида қайғуриш. Ҳар йили кўрикдан ўтиш. Меҳнат ва дам олишни мувофиқлаш. Руҳан тетик бўлиш, ёшга қараб иш тутиш, парҳезга риоя қилиш. Ҳаётда мўътадилликка амал қилиш.

Ана шулар сиҳат - саломатлик гарови ҳисобланади.

ТАҚРИЗЧИЛАР:

Фарғона Давлат дорилфунунининг профессорлари
К. ТОЖИБОЕВ, С. ТЕШАБОЕВ.