

Алижон Боходир ўғли Ғайбуллаев

**ЮЗИНГИЗДА БАЛҚИБ ТУРГАН
ҚУВОНЧ, ТАБАССУМ ЭНГ
КУЧЛИ ДОРИДИР**

*Касалликлар ва уларни
даволаш йўллари*

Тошкент – 2020

УЎК: 615.89
КБК: 53.59
F72

Ғайбуллаев А.

Юзингизда балқиб турган қувонч, табассум энг кучли доридир. // Қўлланма. Тошкент: «LESSON PRESS» нашриёти, 2020. - 148 б.

УЎК: 615.89
КБК: 53.59

© Ғайбуллаев А., 2020

Алижон Боходир ўғли Ғайбуллаев

Ғайбуллаев Алижон 1992 йили Навоий вилояти, Нурота тумани, Чуя кишлоғида зиёлилар оиласида таваллуд топди. Маълумоти – ўрта-маҳсус (Чирчиқ Академик лицейини 2010 йилда тамомлаган).

2001 йилдан бери Чирчиқ шаҳрида истиқомат қилади. Бу қобилият олдиндан Ота-боболаридан келаётган мерос.

Ғайбуллаев Алижон 2008 йилдан буён беморларни табиий гиёҳлар билан даволаб келяпти. Беморларнинг томирини ушлаб, касаллигини аниқлаб, ташҳис қўяди.

Бу хислат унинг бобоси раҳматли Эрматов Ғайбулла донадан ўғли Эрматов Баҳодирга ундан Ғайбуллаев Алижонга ўтган.

Ҳозирги кунда Алижон аллергия, буйрак хасталиги, геморрой, қандли диабет касаллиги, ошқозон ва юрак хасталиги, беморлар организмидаги гижжа қуртларни тушуришни табиий гиёҳли дамламалар бериб даволайди. “Тиб қонунлари муаллифи Абу Али ибн Сино беморларни, асосан, ўсимликлардан таёрланган дамба ва малҳамлар билан даволаган. Алишер Навоий, Абдурахмон Жомий, Жалолиддин Румийлар каби алломалар ижод намуналарида ҳам табиблик, ўсимликларнинг инсон саломатлигига фойдаси ҳақидаги назм намуналарини кўриш мумкин. Гиёҳларнинг фойдали томонларини, энг аввало, ўзида синаб кўради. Гиёҳлардан тайёрланган дамба ва малҳамлар унинг асосий дори воситаси ҳисобланади. Мурожаат этган беморнинг касаллик тарихини ўрганади, мижозини аниқлайди. Авлод-аждоди, уларда ўтган касалликлар ўзида нималарга мойиллиги борлигини тўғрисида сўраб-суриштиради. Ана шундан сўнг бемор ҳис этаётган дардни енгиллатишга, кейин даволашга ҳаракат қилади. Даволаш чоғида ҳар бир беморга касалликнинг олдини олишни ўргатади.

Табиб қорахалилани жигар хасталикларига, балила мева талқонини ўт қопига, жигилдон қайнашига, кўнгил айнашига, қорин дам бўлишига беради. Узум данагининг талқони неврология хасталикларини, юрак, варикозларни даволашда ишлатади. Оқ чайир ўсимлик шира сутини нафас йўллари, ўпка шамоллаши, бронхит, астма, аллергик йўталга ва томоқ қичишига қарши қўллайди. Омила мевасидан юрак қон томирларини очишга, аритмия, тахикардия, стенокардия хасталикларини даволашда ишлатади.

Табиб Ғайбуллаев Алижон ўзининг табиблик фаолияти давомида тахминан, мингдан ортиқ беморларни даволаган.

Бугунги кунда Ғайбуллаев Алижон Ўзбекистон тиббий-илмий фаолият билан шуғулланувчи академиянинг аъзоси сифатида халқ саломатлиги йўлида ҳалол ва фидокорона меҳнат қилиб келмоқда.

*Ҳар бир кишига кун давомида энг камида
ўн марта ҳаётини ўзгартиришга имконият
берилади. Омад эса ўша имкониятни
ишлата олганга кулиб боқади.*

КИРИШ

Республикамизда юртимиз равнақи ва келажаги йўлида изчиллик билан олиб борилаётган турли соҳалардаги ислохотлар, янгиланишлар жараёни, соғлиқни сақлаш тизимини ҳам четлаб ўтмади.

Бу соҳага давлатимиз раҳбарияти томонидан бўлаётган катта эътибор, саломатликни сақлаш тизимида янги дастурларнинг ишлаб чиқилиши ва уларни ҳаётга тадбиқ этилишини таъминламоқда. Шу жараёнда, соғлиқни сақлаш тизимида ташкил этилган тиббиётнинг турли соҳалари республика илмий-амалий марказлари, республика шошилич тиббий ёрдам кўрсатиш илмий маркази ва унинг вилоятлар, туманлардаги филиаллари, энг муҳими аҳолига бирламчи тиббий ёрдам кўрсатишдек юксак вазифа юклатилган қишлоқ врачлик пунктлари ва таобат билан даволаш усуллари, тез ёрдам шаҳобчалари ва оилавий поликлиникалар ўз фаолиятларини тинимсиз равишда такомиллаштириб бормоқда.

Бу ўринда, аҳоли орасида соғлом турмуш тарзи омилларини тарғиб этиш, уларнинг саломатлигини авайлаб-асраш йўлида ўзларининг ҳам четда турмаслигига эришиш ва тиббиёт соҳасидаги билимларини янада ошириш катта аҳамият касб этади. Қўлланма тушунарли, оммабоп ва фойдали бўлиши учун, бўлимлар тузилиши соддалаштирилган, ундаги кўпёқлама ахборотлар, турли нашрларда учрайдиган, халқона табобатда қўлланиладиган маълумотлар билан биргаликда тўпланиб, бир тизимга солинган. Ушбу китоб кенг китобхон оммасига мўлжалланган.

АСАБ КАСАЛЛИГИНИНГ КЕЛИБ ЧИҚИШИ ВА УНИ ДАВОЛАШ УСУЛЛАРИ

Инсон организмда кўплаб учрайдиган касалликларнинг бир қатор турлари асаб тизимининг иш фаолиятига боғлиқ. Инсон танаси чарчаганда, уйқусизлик ҳолати рўй берганда ҳамда асаб тизимига салбий таъсирлар ўтказилганда бир қатор касалликлар артеросклероз, ақл фаолиятининг ёмонлашиши, иштаха бузилиши, тез-тез толиқиш,



шамоллаш ва бошқалар келиб чиқади. Асаби яхши одамни саломатлиги яхши, иродаси кучли киши деб айтишади. Зеро, асаб ички органлар фаолиятига катта таъсир кўрсатади.

Маълумки, бош мия фаолияти ички органларга таъсир этиб туради. Айниқса, изтироб чеккан, ғамгин кишилар доимо юрак безовталанишидан, юрак атрофидаги оғриқдан шикоят қилишади. Бир оғиз ноўрин сўз асаби сезгир кишиларга тез таъсир этиб, одам ўзини дарҳол ёмон сеза бошлайди, юраги безовта бўлибгина қолмай, қўл-оёқлари бўшашади, ичи титраб кетади. Шу билан бирга, ички органлар фаолияти бузилади, қонда қанд миқдори ошиб кетади, оғиз курийди, дармонсизлик ва шунга ўхшаб бир қанча ўзгаришлар рўй беради. Асабни сақлаш борасида Жалолиддин Румий шундай деган: – “Бир оғиз сўз билан ҳам бўғиш, ҳам тўзиш мумкин. Қудратингдан айланай сўз”! Яна айтганки: “Табассум чехрага улуғворлик беради, дилни равшан қилади, қалбга ором бағишлайди. Табассум кўнгилларни яшнатувчи кучдир”. Шунини унутмаслик керакки, киши ташқи муҳитдаги ёмон таъсирга қанчалик сезгир бўлса, организмнинг юқумли касалликларга нисбатан чидамини шунчалик пасайиб кетади. Натижада киши ҳар хил касалликларга тез чалинадиган бўлиб қолади.

Баъзан оғир стресс, об-ҳаво, куёш нури, иссиқлик, совуқлик ҳар хил ранглар шовқин-сурон, мусиқа ва ҳоказолар ҳам инсон асабига салбий таъсир этади. Бу ҳолат 2 ҳафта, айрим кишиларда эса 1 ойдан кейингина тикланади. Баҳорги толиқиш ёки мадорсизлик организмда органик моддалар етишмаслигининг оқибати бўлиши мумкин.

КАСАЛЛИКНИ ДАВОЛАШ УСЛУБЛАРИ

Руҳий соғломлаштиришга Жалолоддин Румий, Фаробий, Абу Али ибн Сино каби буюк алломалар алоҳида эътибор беришган. Жалолоддин Румий: “Ҳар ғамнинг охирида бир шодлик, ҳар йиғининг охирида бир ханда бор” – деган. Ибн Сино мусиқанинг даволаш хусусиятларида ёритиб ўтган. Масалан: “Яхши машқдан ташқари кўшиқ айтиш соғлиқни юкори даражада ушлашлиқдир”, дея лутф қилганлар. Қадим замонларда Хоразм табиблари ўлим тўшагида ётган беморларни сурнай, ноғара, доира овозлари ёрдамида тетиклаштиришга ҳаракат қилганлари ёзиб қолдирилган. Фақат унда қандай мусиқа чалинганлиги ёзилмаган.

Ҳозирги кунларда психиатрлар, психотерапевтларнинг кўпчилиги турли таъсирчан мусиқа оҳангларидан фойдаланишмоқда. Оғир руҳий сиқилишдан даволанаётган кишиларга, ижобий ва салбий таъсир кўрсатадиган ранглар мавжуд. Жумладан, юрак бузилган беморлар кўк рангли хапдориларни яхши қабул қиладилар, чунки бу ранг уларнинг хотиржамлигини таъминлайди. Аксинча тўқ сариқ ёки қизил рангли дори-дармонлар уларни толиқтириши ва асабларни кўзғатиши мумкин ва ҳоказо. Маълумотларга қараганда, уйқусизлик, иш қобилятининг пасайиши, тинка қуриши ва толиқиш каби нохуш вазиятларда, ҳаммомдан фойдаланиш ижобий самара беради. Ҳаммом қабул қилган кишининг марказий асаб аъзолари фаолияти яхшиланади, ҳар тарафлама организмни чиниқтиради, асабни мустаҳкамлайди. Шу борада

Абдурахмон Жомий: “Ҳаммомда бошингдан куйсанг совук сув. Танагга касаллик ёпишгуси дув”. Яна бир; “Табиат доимо ҳақиқатгўй, шунга кўра унга қарши бориб бўлмайди” деган.

Халқ табobati ва илмий тиббётида асаб тизими ва бошқа тизим касалликларининг олдини олишда, даволашда диёримизда ўсаётган турли хил мева-сабзавотлар айна шифо бўлади. Шулардан баъзиларни келтирамиз.

Исмалоқ (чўққатикан). Бу ўсимликнинг барглари, уруғи ва илдизи шифобахш ҳисобланади. Исмалоқ баргининг қайнатмаси асаб тизими бузилганда тинчлантирувчи восита сифатида ичиб турилади. Қайнатма тайёрлаш учун 1 ош қошиқ миқдорида барг уқаланмаса олиниб, 200 г сувда 10 дақиқа қайнатилади, кейин 1 соат давомида тиндириб қўйилади. Сўнг докада сузиб, шарбатидан ярим пиёладан кунига 3 маҳал ичиб турилади.

Лимонўт (Мелисса лекарственная): ўлкамизда ўсувчи юзлаб хосиятли гиёҳлар орасида бу ўсимликнинг шифобахш хусусиятлари, айниқса, асабни тинчлантириб, юрак ўйноғига хотима беради. Иштахани очади. Айна баҳор дамлари лимонўтнинг мурғак кўкатларидан ва бошқа кўкатларни аралаштириб, кўкатли чучвара, кўксомса тайёрлаб, истеъмол қилиш мақсадга мувофиқ бўлади. Булардан ташқари ундан дамлама тайёрлаш учун, оғзи ёпиладиган идишга 2 ст қайнаб турган сув қуйиладиди, ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан ёки баргидан 8 чой қошиқ солиб 4 соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузиб, кунига 4 маҳал ичиб турилади.

Банги девона (дурман обыкновенный): Ўзбекистоннинг деярли ҳамма вилоятларида учрайди. Бўйи 100-200 смгача етадиган ҳидли ўсимлик. Гули оқ, меваси чаноқ тиканлар билан қопланган. Ўсимликнинг ҳамма қисми захарли. Ўсимликнинг барги асаб касалликларида тинчлантирувчи восита сифатида ишлатилади. Ўсимликнинг барги ўраб чекилади ёки хидланади. Дамламалари ванна қабул қилишда ишлатилади.

Бўтакўз (Василёк синниё): бу ўсимлик ҳамма ерларда, гулзорларда ўсади. Бўйи 40-80 см.гача етади, гуллари тилсимон

кўкрангда. Асаб касалликларида бўтакўз ўсимлигининг гулидан дамлама тайёрлаб ичиш тавсия этилади. Гулидан дамлама тайёрлаш учун, оғзи ёпиладиган идишга 1 стакан қайнаб турган сув қуйиб, майдаланган тилсимон гулидан 1 чой қошиқ солинади ва 1 соат ламлаб қўйилади. Сўнгра докалан сузиб кунига 3 маҳал овқатдан олдин чорак ст ичиб турилади. Асаб тизими фаолиятини яхшилаш ва унинг мустаҳкамлигини ошириш мақсадида В1, В2, В6 каби дори-дармонларга бой гўжа оши, арпа нони, қўй гўшти, пишлоқ, тухум, карам, балиқ, қовоқ кабиларни истеъмол қилиб туриш тавсия этилади. Асабийлашиш оқибатида юраги ўйнаб бошлаган аёл киши ярим кг лимонни қирғичда қириб, асал билан аралаштириб эрталаб ва кечқурун овқатдан олдин 1 қошиқдан истеъмол қилиб турса шифо бўлади.

Қаттиқ хафагарчилик оқибатида бош оғриғига чалинган аёл кишига, ётар олдидан 1 қошиқ шакарни сув билан ичишни Балгариялик башоратчи Ванга тавсия этган. Ёнғоқ, майиз ва пишлоқни ҳар кун истеъмол қилиб турилса асаб яхшиланади, одам чарчоқдан, бош оғриғидан халос бўлади, юрак мушаги мустаҳкамланади, жигар касалликлари барҳам топади.

Бир ўтиришда 30 г ёнғоқ, 20 г пишлоқ, 20 г майиз истеъмол қилиш етарлидир.

Асаби касал гўдакни тоғдаги салқин жойдан олинган пичанни қайнатиб шунинг сувиди чўмилтириш керак.

Асаб бодига чалинган беморга, оғриган жойларга милтиқ мойи ёки қўй ёғи суртиб кейин офтобда яри соат товланиб ётиш буюрилади. Олма билан ичилган чой (олма чой) аъзоларни мустаҳкамлайди, иштаха кўзгатади, кишини бардам қилади, кайфиятни кўтаради.

Карафс (Сельдерей пахучий): ўзбек пазандачилигида кенг ишлатиладиган кўкатлардан бири. Биз уни сельдерей деб атаймиз. Карафс аъзоларда кечувчи модда алмашинуви жараёнига ижобий таъсир кўрсатади, иштха очади, асаб тизимларини мустаҳкамлаш хусусиятларига эга. Неъмат таркибидаги калий одамларнинг юрак қон томир тизимларига



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi
<https://kitobxon.com/oz/asar/5628> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси
<https://kitobxon.com/uz/asar/5628> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию можно
найти на сайте <https://kitobxon.com/ru/asar/5628>