



# ХАҚИҚИЙ ТИББИЁТ

(Йўқотилган шифо изидан)

**Нашрға тайёрлаган:**  
Хадича Мисга

**Нашриёт:**  
İhlas Gazetecilik A.Ş.  
29 Ekim cad. 34197  
Yenibosna, İstanbul (+90 212) 444 35 06

**Буюртма учун манзил:**  
[gercektip@gmail.com](mailto:gercektip@gmail.com)  
(+90 212) 534 09 90

ISBN: 978-605-62880-2-9

Июнь 2012

Др. ОЙДИН СОЛИХ

**ХАҚИҚИЙ ТИББИЁТ**  
*(Йўқотилган шифо изидан)*

*Тузатилган ва тўлдирилган иккинчи нашири  
Истанбул 2012*

*Китобни тайёрлашида ёрдамлари учун  
Ҳадиҷа Мисга, Умида Солиҳ,  
Юсуф Ком, Фаруқ Гүниндиларга  
миннатдорчилик билдираман.*

## **МУНДАРИЖА**

**ИККИНЧИ НАШРГА СЎЗБОШИ • 7**

**КИРИШ • 8 / КАСАЛЛИКЛАРНИНГ САБАБЛАРИ • 12**

Кам чайнаш • 12 / Яхши чайнашнинг фойдалари • 13 / Кўп ейиш • 14 / Аралаш ейиш • 15 / Тез-тез ейиш • 16 / Ейиш ва ичишда тартибга (кетма-кетликка) риоя этмаслик • 17 / Эскирган ва иситилган таомлар • 18 / Таом ейишда «Бисмиллоҳ»нинг аҳамияти • 18 / Кўшимчали тайёр таомлар ва ичимликлар • 19 / Кенг қўлланиладиган қўшимча модалар • 22 / Қишлоқ хўжалиги дорилари: гормон, сунъий ўғит, гербицид, дефолиант ва пестицидлар • 28 / Кир ювиш воситалари, кимёвий моддалар, пардоз ва баданни парваришлиш махсулотлари • 28 / Сунъий хушбўй хидлар (ароматлар) • 30 / Тиббий доридармонлар • 33 / Антибиотиклар • 36 / Иммунитет тизими • 37 / Хужайранинг генетик курилишидаги ўзгариш (мутация) • 42 / Рекомбинант дорилар • 43 / Ўзак хужайра • 44 / Касалликларнинг бошланиши ва ривожланиши • 46

**АСОСИЙ ЕГУЛИКЛАР • 50**

Сув • 50 / Асал • 54 / Мева ва сабзавотлар • 57 / Сут • 59 / Нон • 62 / Гўшт • 64 / Товук • 68 / Тухум • 69 / Ёғлар • 69

**ТАБИЙ ДОРИ-ДАРМОНЛАР • 73**

Аччиқ қовун • 73 / Арпабодиён • 76 / Арпа • 77 / Розмарин • 77 / Чимланган (янги унуб чиқсан) буғдой ва арпа • 78 / Седана • 78 / Дафна дарахти • 81 / Кавар (ковул) • 82 / Грейфрут • 82 / Сабзи • 82 / Хурмо • 82 / Қичитки ўти (газанда) • 83 / Анжир • 84 / Чиннигул • 84 / Тарвуз • 84 / Қовун • 85 / Жамбул (тошчўп) • 85 / Зифир уруғи • 86 / Қизил лавлаги • 86 / Қоразира • 87 / Хино • 87 / Карам • 88 / Лимон • 88 / Мисвок • 89 / Анор • 89 / Заъфарон • 90 / Саримсоқ • 90 / Семизўти • 92 / Сано • 93 / Сирка • 93 / Пиёз • 94 / Туз • 96 / Долчин • 97 / Узум • 98 / Кўк чой • 98 / Занжабил • 98 / Зайтун дарахти • 99 / Хулоса • 100

**СОФЛИКНИ САҚЛАШ ЙУЛЛАРИ • 102**

Тўғри озиқланиши • 103 / Таҳорат • 110 / Намоз • 111 / Уйқу • 112 / Кийим • 114

**ВУЖУДНИ ТОЗАЛАШ • 115**

Вужудингизни тозалашга эҳтиёжингиз борми? • 115 / Вужуд қандай тозаланади? • 115 / Жигарни тозалаш • 116 / Оҳақдан тозалаш • 122 / Буйрак ва сийдик пуфакларини тозалаш • 122 / Буйрак ва сийдик пуфакларини тозалашга тайёргарлик • 123 / Ўпкаларни тозалаш • 125 / Ўпкаларни тозлашга тайёргарлик • 127 / Ўпкаларни тозалаш • 128 / Қон ва томирларни тозалаш • 130 / Қонни тозаловчи, томирларни очувчи ва холестеринни туширувчи дорилар • 130 / Қон олдириш (хожамот) • 131 / Хожамотнинг фойдалари • 134 / Хожамот вакти • 135 / Хожамот жойлари • 135 / Банка кўйиш (кичик хожамот) • 138 / Зулук билан даволаш • 140 / Очлик билан даволаш (рўза) • 143 / Бир кунлик очлик • 146 / Уч кунлик очлик • 147 / Ўн кунлик очлик • 147

**КАСАЛЛИКЛАР ВА УЛАРНИНГ ДАВОСИ • 152**

Жарроҳлик амалиёти • 152 / Аъзоларнинг кўчирилиши • 153 / Қон алмаштириш • 154 / Кўрсатиш (диагностика) жихозлари • 155 / Ошқозон ва ичак касалликлари • 156 / Ҳазмсизлик • 156 / Қусиши • 157 / Қабизлик • 158 / Ичакларни ишлатиш • 158 / Сано қўллаш • 159 / Зифир уруғи қўллаш • 160 / Магнезиум сулфат (инглиз туз) қўлланиши • 160 / Ошқозон ва ичакларда газ хосил бўлиши • 161 / Ич кетиши • 162 / Ошқозон рефлюзи • 164 / Ошқозон яраси • 165 / Ошқозон ва ичакларнинг умумий давоси (2-4

ҳафталик курс) • 166 / Паразитлар • 170 / Моргеллонс • 173 / Варикоз ва Геморрой (вена томирларининг кенгайиши) • 174 / Жигар касалликлари • 177 / Сурункали токсик гепатит • 177 / Вирусли гепатит • 178 / Цирроз • 185 / Талокнинг катталашуви • 188 / Анемия (Камқонлик) • 191 / Сўлак бези тизими ва касалликлари • 194 / Қандли диабет касаллиги • 194 / Тироид бези касалликлари • 202 / Обезит (Семизлик) • 206 / Буйрак ва сийдик йўллари касалликлари • 207 / Сурункали буйрак етишмовчилиги • 207 / Ирсий аъзоларнинг касалликлари • 214 / Простата бези касалликлари • 214 / Эркакларда бепуштлик • 217 / Аёл касалликлари • 220 / Эндометриоз • 221 / Вагинизм • 224 / Бачадонни тозалаш • 224 / Бепуштлик • 225 / Пробирка боласи • 226 / Хроник қонашлар • 230 / Ҳайд қўрмаслик ва барвакт менопоз (климакс) • 234 / Тугишни назорат қилиш • 235 / Менопоз • 237 / Мускул ва суяқ касалликлари • 238 / Ревматик касалликлар • 238 / Бел ва бўйин чурраси (грижаси) • 244 / Суяқ эриши • 245 / Ишиас (қўймич асад толасининг яллиғланиши) оғриғи • 247 / Фил касаллиги (элефантиаз) • 250 / Неврологик ва руҳий касалликлар • 251 / Бош оғриғи • 251 / Фебрил Конвулсиялар (ФК) • 255 / Гиперфаоллик (Дикқат тарқоқлиги синдроми) • 263 / Аутизм • 268 / Эпилепсия (тутқанок) • 271 / Кенг тарқалган руҳий касалликлар • 277 / Юрак-томир касалликлари • 285 / Юкори қон босими • 285 / Юрак касалликлари • 288 / Шиш ва саратон (рак) • 292 / Саратон (рак) ва шиш (ғурра)лар даволаниши • 294 / Кўз касалликлари • 299 / Оғиз соглиги • 301 / Кулок касалликлари • 304 / Соч, қил ва тирноклар • 305 / Соч тўкилиши • 306 / Сочни бўяш • 308 / Шайтонтирнок (тирнокнинг ичкарига ўсиши) • 309 / Қилнинг ўралиши (қайтиши) • 310 / Лазер депиляцияси (қил тушириши) • 310 / Тери касалликлари • 311 / Эгзема • 312 / Садаф (псориаз) • 314 / Витилиго (пес) • 316 / Эризипелоид (Йилонжик, рожа, эритема ползучая) • 319 / Эпидермофития (грибок) • 320 / Яралар • 321 / Кесиклар (ке- силган жойлар) • 321 / Эзиклар (эзилган, урилган жойлар) • 321 / Тузалмаётган яралар • 322 / Куйган жойлар • 323 / Аллергия • 324

ЎЛИМ • 328

ҲОМИЛАДОРЛИК, ТУГИШ ВА ЧАҚАЛОҚ ПАРВАРИШИ • 331

Ҳомиладорликнинг илк ҳафталари • 331 / Ҳомиланинг тушиш хавфи • 332 / Ҳомиладор аёл парвариши • 333 / Чакалоқ жинси • 333 / Тугишга тайёргарлик • 334 / Табиий тувиш • 335 / Сунъий тўлғоқ • 338 / “Цезар амалиёти” • 339 / Туккан аёлнинг нифос (тувишдан кейинги қонаш) даври • 342 / Чакалоқни парваришлаш • 342 / Эмизиш • 342 / Кўкракларнинг шишиши, кўкрак учларининг ёрилиши • 344 / Компресслар • 344 / Тайёр таглик (памперс) кўллаш • 347 / Чакалоқни ювинтириш • 348 / Болалар касалликлари • 249 / Қусиши • 349 / Ич кетиши (диарея) • 350 / Ич қотиши • 350 / Кулок оғриғи • 351 / Бодомсимон безлар шиши (ангина) • 352 / Кўркув • 353 / Уйқуда тагини хўллаш • 355 / Эмлаш • 356

GMO • 360

Инсон-ҳайвон эмбрион гибридининг ишлаб чиқарилиши • 363

ДНКдаги ЎЗГАРИШЛАР • 365

Индигоид ва кристал болалар • 371 / Кибернетик тиббиёт • 372

ЗЕҲН (ОНГ) НАЗОРАТИ • 377

Бинаурал фаоллашув • 377 / Психотроп моддалар • 382 / 25-чи кадр • 386 / Нанотехнология • 394

СЎНГСЎЗ • 481

ИЛОВА • 397

Инсон насли таҳликада • 397 / Атиrlар (хидлар) • 398 / BBC радиосига сухбат • 407 / Муштариylардан мактублар • 419

“ҲАҚИҚИЙ ТИББИЁТ”НИНГ ЎЗБЕК ТИЛИДАГИ НАШРИГА ЛУФАТ • 425

## **ИККИНЧИ НАШРГА СЎЗБОШИ**

Китобимиз Туркия туркчасида ёзилганди, аммо унда кўтарилиган тиббий муаммоларнинг деярли ҳаммаси, бутун дунёда бўлганидек, Ўзбекистонда ҳам мавжуд.

Албатта, китобда хасталарга тавсия қилинган ўсимликлар Туркия-нинг жуғрофияси, табиати ва ўсимлик дунёси ҳисобга олинган ҳолда тавсия қилинди. Китобда кўрсатилган баъзи ўсимлик Ўзбекистонда то-пилмаслиги мумкинлигини кўзда тутиб, китобимизда бу ўсимлик ва до-риларнинг муқобиллари ҳақида ҳам билги бердик.

Аммо бу ерда кўрсатилган ўсимликларнинг аксарияти Ўзбекистонда мавжуд. Буни китобимиз охирида берилган "Луғат"га қараб ўрганишингиз мумкин.

Китобнинг иккинчи нашри жиддий бир таҳрирдан кечди ва унга бир-нечта муҳим боблар илова килинди. "Кибернетик тиббиёт", "Бинаурал фаоллашув", "Психотропик моддалар" шулар жумласидандир.

Бу китобда мавжуд тиббий муаммоларнинг ечими фақат Яратганинг қонунларида эканини баҳоликудрат англашишга ҳаракат қилдик.

Тақдим этганимиз даволаш услуби аждодларимизнинг асрлар давомида кўлланиб келган муолажа усулларига таянади.

Шифо Аллоҳдандир. Биз фақат тавсияларимизни Китоб, суннат ва тибб илмига уйғун қилишга уриндик.

**Ойдин Солих**  
2012 йил

# КИРИШ

## *(Замонавий медицинанинг инқиризи)*

Туркия Жумхурияти соғлиқни сақлаш вазирлиги 2006 йили тайёрланған “Сурункали касалліклар ҳисоботи”га күра, Туркияда, таҳминан, 22 миллион киши сурункали касал ва бундай касаллар сони тобора ортиб бормоқда.

Таҳминан 15 миллион кишида юксак қон босими бор, 4 миллион киши қанд касаллиги, 3 миллион киши сурункали обструктив үпка касаллиги, 2 миллион киши коронар юрак касаллиги билан оғрийди. Аҳолининг 40%ида турли даражаларда анемия кузатилган.

Бундан ташқари, ёш қызларнинг аксариятида, баъзи эркакларда ҳатто болаларда эндрометриоз кузатилмоқда. Қисирлик (тұғмаслик) кенг ёйилмоқда, ҳар иккі чақалоқдан бири жаррохий йўл (цезар амалиёти) билан туғдирилмоқда. Психологик ва рухий муаммолар, рак, тироид касалліклар халкни сел каби босмоқда. Рекомбинант ДНК дорилар, вакциналар, ДНК си ўзгартирилган озуқалар инсонларнинг, айниқса болаларнинг, ДНКсини ўзгартирмокда. Бу аянчли манзара инсонларни умидсизликка, кўркувга солиб, уларни даволанишда янглиш харакатларга йўналтирилмоқда.

Замонавий тибб ва унинг ташҳис (диагноз)имкониятлари “катта қадамлар билан” олға юраётгандай кўринади, аммо касалліклар ҳам худди шундай “катта қадамлар билан” тарқалиб, кенгайиб бормоқда. Касаллікларни даволаш чоралари сифатида қилинган муолажалар эса, акс таъсир қилиб, бугунгача маълум бўлмаган касаллікларни юзага чиқармокда.

Биз учун бу парадокс эмас. Нега? Чунки замонавий тиббиёт фалсафаси пойдеворидан бошлаб хатога курилган. Масалан, замонавий тиббиёт инсон баданида ҳарорат (температура) юксалса - уни пасайтирувчи, қон босими кўтарилса - уни туширувчи, инфекция тушса - антибиотик кўллашни ўргатади. Яъни замонавий тиббиёт касаллікни эмас, симптомларини кетказишга ҳаракат қиласди.

Бу даво эмас, балки жонли организм иммунитетига эълон қилинган шиддатли ва давомли урушдир. Бизнинг иммун тизимимиз бу заарали "тиббий экспериментлар" хужумига карши омонсиз қаршилик кўрсатмоқда ва то чўкиб, хароб бўлгунга қадар таслим бўлмаяпти. Иммунитет тизими чўкканидан кейин эса, касалліклар киши бошига бирин-кетин ёға бошлайди.

Замонавий тиббиётнинг витаминалар, Рекомбинант ДНК дорилар ва эмлаш материаллари, жарроҳлик муолажалари, жарроҳлик билан туғдириш, қон ва аъзоларни кўчириш, икки онали ва “пробирка болалари”, илдиз ҳужайра (эмбриональная стволовая клетка)сидан фойдаланиш, клонлаштириш воситалар орқали қутулиш умиди билан йўғрилган бу хаёллар ҳар гал хусрон (зараар) билан якун топмокда ва топажақадир.

Бунинг сабабини Яратувчининг қонунларини менсимасдан ва ёки бу қонунларга зид даво йўлларини излаганларнинг дунёқарашидан ахтармоқ керак.

Ҳақиқатга олиб борадиган йўл - илоҳий қонунлар топталмаган йўлдир.

Бу қонунлар Лавҳи Махфузда ёзилган. Қонунлар яратилиб бўлинган, уларнинг яратилишига нуқта кўйилгандир. Аллоҳнинг қонунларида ўзгариш қилинмайди.

*“Лекин Ҳақ уларнинг истакларига тобеъ бўлса эди, аниқ-ки, осмонлару ердагилар ва уларнинг орасидагилар фасодга учрашаарди”* (Мўъминун сураси, 71).

Бу Ояти Каримада Аллоҳ Таъоло инсонларнинг тинимсиз ўзгариб турадиган истакларини рўёбга чиқаришга интилишлари улкан фалокатга олиб келишига уқтиromoқда.

Биз касалликни эмас, иммунитет тизимидан чиқаётган таҳлика сигналларини бартараф этишга ҳаракат қиласиз. Хатони инсон баданининг яратилишидан излаймиз. Тўғрироғи, хатони Аллоҳ яратган механизмдан кидирамиз. Ҳолбуки, У яратган механизмда хато бўлмайди.

Аллоҳ яратган иммунитет тизими барча замонавий даволаш усуулларидан ўзини мудофаа қиласи, бу усуулларга охиригача қаршилик кўрсатади. Ва оқибатда, даво топган инсонлар дори ёки жарроҳлик шарофати билан эмас, балки бу "шарофат"ни четлаб ўтаолгани туфайли даво топадилар.

Замонавий тиббиёт касалликларни йўқотиш учун янги усуулларни ишлаб чиқармоқда. Бу тараққиёт натижасида ўлимга олиб борувчи баъзи касалликларнинг ўлимга олиб бориш нисбати камайган. Ҳарорат кўтарилиши ва туғищдан ўлиш каби. Аммо хеч бир касаллик даволаш йўли билан йўқотилмади, аксинча, янги-янги касалликлар пайдо бўлмоқда.

Вабо сингари касалликлар эса ўз вазифасини тамомлагани учун Аллоҳ Таъоло томонидан (ваксина билан эмас) ер юзидан йўқ қилинди. Бу демак, ер юзида "вабодан ўлган шахиддир" ҳадисида айтилган шахидлик мартабасига лойиқ инсон деярли қолмаяпти.

Бу жараён юксак ҳарорат (температура) билан боғлиқ касалликлар ва туғищда ўлимларнинг камайишига ўхшайди. Бугун аёллар туғищда ўлмайди, чунки туғищда ўлишга лойиқ аёл қолмади. (*“Тугишида ўлган аёл шахиддир”*- Ҳадиси шариф). Бугун мижозларнинг сири очилган

ва мижозга - қон гурухига кўра - озиқлантириш тизимлаштирилган. Бу тизимни қўллаган киши барча касалликлардан қутила оларди. Гап шундаки, бу тизимни ҳётга татбиқ қилиш учун зарур бўлган табиий, гени ўзгартирилмаган озуқалар қолмаган.

Коинотдаги барча жисм ва тизимлар бир бутундир. Баданимиз эса бутун коинотнинг бир нусхаси, андоzаси сифатида яратилган.

Инсон баданига қараганимизда, ҳар хил, ич-ичига кирган ва бир-бирига дастак бўлган муazzам бир тизим намоён бўлади.

Замонавий тиббиёт бу муazzам борлиқни бўлакларга бўлиб ўргангани учун, бу йирик тизим фаолиятига бир бутун кўз билан қарамагани учун ҳам на касалликка тўғри ташхис қўймоқда, на унинг сабаблари-ни билмоқда ва на-да унга даво топмоқда. Ҳолбуки, инсон яратилиш қонунларини билса ва уларга амал қилсагина соғ, сихҳатли ва тўғри яшаш имконига соҳиб бўлади.

Бу китобда айтилаётган даволаш усуулларини англаш учун унга яхлит назар билан қараш керак бўлади. Биз китобда касалликларни якка-якка даволаш илми билан шуғулланмаймиз. Шу боис, китоб бошдан оёқ ўқилгандан кейингина унинг даволаш фалсафаси ва услубига оид ту-шунча ҳосил бўлиши мумкин.

Бу китобда замонавий билимларнинг яроқсиз изоҳларига тўла, оғир услуги ўрнига касалликлар сабаби ва ҳақиқий шифонинг қаердалиги содда тил билан тушунтирилди. Бу китоб Охират кунига ишонган, ўз вужуди ва жонли-жонсиз барча борликларга зулм қилишдан қўрқкан, шифо излаган кишилар учун тайёрланди.

Бу китоб янги “илмий” терминларни кўз-кўз қилиш мақсадида эмас, аччиқ бўлса ҳам, ҳақиқатни ошкор қилиш мақсадида ёзилди.

Ирсий касалликлардан ташқари, деярли барча касалликларнинг сабаби кишини ҳайратга соладиган даражада бир хил.

Барча касалликларнинг давоси ҳам, деярли, бир хил.

Қўлингиздаги китоб бу содда ва ҳикматга бой ҳақиқатни англатиш йўлида Аллоҳнинг изни билан отилган бир қадам.

Касал бўлиш инсоннинг ўз айби, ўз хатосидир. Чунки инсоннинг баданига уни касалликлардан сақлайдиган шундай бир мукаммал механизм жойлаштирилган-ки, бу механизмни ишдан чиқариш учун кўп “мехнат” қилиш керак. Агар инсон шу мукаммал механизмга эга бўлиб туриб ҳам касалланса, Аллоҳ инсонга шифо топиши учун йўл кўрсатиб қўйган.

Инсон бундан фойдаланмасдан, шифони янглиш йўлларда излаши иккинчи бир хатодир.

Тиббиётда хавфли ҳисобланган бутун касалликлардан табибининг ёрдамисиз қутулиш мумкин. Касалликни ташхис қилиш унчалик аҳамият касб этмайди. Бу китобда тақдим этилган курол ва даволашларни ўз

ҳаётиңгизга татбиқ қилсангиз ташҳисни, касалликларнинг ҳақиқий сабабини тушуниш имконига эга бўласиз.

Сабабларни аниқлабгина қолмасдан, бугунгача эътибор бермаганингиз, ҳаётий аҳамиятга эга нарсаларни кўрасиз. Касалхона эшигидан навбат пойламай, бир талай дори-дармонлардан ва барча даволаниш харажатларидан қутуласиз.

Соғлом бўлишнинг қанчалик қулайлигини ҳайрат билан кашф этиб, шундай бир мукаммал яратилганингиз учун Яратганга шукр қиласиз.

Ҳақиқатга олиб борувчи йўл очик ва соддадир.

# КАСАЛЛИКЛАРНИНГ САБАЛАРИ

## *Кам чайнаш*

Карбонгидратлар, органик кислоталар, хушбўй моддалар ва тузларнинг ҳазми оғизда, сўлаклар билан бошланади, чайнаш пайтида ферментлар билан коришади ва бир қисми оғиздаги майдага томирларга сингиб кетади.

Оғир карбонгидратларнинг ҳазми оғизда бошланиб, ошқозонда айни ферментлар билан давом этади. Оғизда овқатнинг кимёвий таркиби ҳақида тўпланган маълумотлар мияга юборилади. Мия бу хабарни таҳлил қилиб, овқатнинг ҳазмини дастурлайди. Бу ҳолатда чайнаш жараёни муҳим ҳисобланади. Таом қанчалик яхши чайналса, мия унинг таҳлилини шунчалик яхши қиласи ва ҳазм тизимини шунга кўра тайёрлайди. Чайналган таомнинг таъми ва ҳиди оғизда тарқаси ва қаймоққа ўхшаш суюқлик (кимус) ҳолига келиши керак. Бу 15-40 та чайнаш харакати билан ҳосил бўлади.

Оғизда кўп сонли акупунктур (хар бир тишининг тагида 2 та) нуқталари жойлашган. Чайнаш пайтида озукалардан чиқсан қувват бу акупунктур нуқталари воситасида тананинг умумий қуввати билан коришади. Шуннинг учун кичик ютумлар билан ичиш ва кичик луқмалар ҳолида ейиш керак.

Сут, гўшт суви, мева-сабзавот суви ёки сув кичик ютумлар билан истеъмол қилинади, оғизда илитилади, сўлак билан яхшигина аралашганидан сўнг ютилади. Агар маҳсулотлар етарлича чайналмаса, ҳазм бoshидan бузилади.

Тез еган киши кўп ейди, чунки тана озукадаги қувватни оғиздаги акупунктур нуқталари воситасида ололмайди, фақатгина кимёвий парчаланиш реакциялар натижасида ҳосил бўлган қувватни олади.

Яхши чайнамаган таом ё парча ҳолида, ёки катта бўлак ҳолатида ошқозонга киради. Ошқозон бу парча ёки бўлакни ҳазм, қила олмайди, фақат чирилади. Тоза нон, хусусан тоза оқ нон парчаларининг (хусусан қон гурухи “0” бўлганлар учун) ва гўшт парчаларининг (хусусан қон гурухи “A” бўлганлар учун) зарари катта.

Ошқозонда чиришни бошлаган парча ва бўлаклар ичакларга ўтади ва у ерда чиришда давом этади. Ичакларда чириган парча ва бўлаклар қондаги лейкоцитларни кўпайтиради. Иммунитет тизими бунга қарши муҳофаза дастурини ишлаб чиқаришга мажбур қолади. Шу тарзда хар ейилган таом иммунитет тизимига зарба бера-бера, танани фалокатга олиб боради.

Фақат янги мева ва кўқатларда, уларнинг уруғлари ва қобиқларида бундай хавф йўқ. Улар ичаклардаги фойдали микробларни қўпайтиради ва тананинг фойдасига ишлайди. Бунинг учун мева ва кўқатларни пўстлоқлари ва бир қанча уруғлари билан ейиш мақсадга мувофиқ. Ичакларнинг микрофлорасини жонлантириш учун қилинадиган яна бир нарса - кунига 1-3 саримсоқ истеъмол қилиш, ютишdir.

## **Яхши чайнашнинг фойдалари**

1. Таомни яхши чайнаган, кам чайнаганга нисбатан кам еб-ичади. Чунки таом қувватини камчиликсиз қабул қилган бўлади.
2. Аралаш ейишнинг зарари камаяди.
3. Ҳазм жараёни қисқаради.
4. Ошқозон, ошқозон ости бези, жигар ва буйракларнинг иши осонлашади.
5. Оз фермент (инсулин ҳам) сарфланади.
6. Ошқозон, ичак, жигар, ошқозон ости бези, иммунитет тизими, диабет, шиш, саратон, аллергия, тиш чириши, нерв ва руҳий касалликларидан сақланган бўлади.
7. Мавжуд касалликлар енгиллашади.
8. Семизлиқдан қутилади ва ҳоказо.

Олимлар наркотик, сигарет ва алкоголга муккадан кетиши ва бошқа психологик ва нерв касалликларининг негизида ҳам кам чайнаш ётишига амин бўлишган. Яхши чайнамаган таом жигар, талоқ ва юракка оғир юқ бўлади.

Аъзоларнинг бу ҳолати руҳий мувозанатни бузади. Алломалар: “Луқмани катта олган ва яхши чайнамаган киши телбаликка юз тутади”, дейишган.

Ҳазмсизлик, қандли диабет касаллиги, ошқозон, ичак, жигар, талоқ ва бутун соғлиққа оид муаммолардан қутулиш учун тўғри озиқланиши ва овқатни яхши чайнаш кифоядир.

Бу сатрларни ўқиганлар болаларни нотўғри озиқлантириб, уларни қанчалик катта ташликага судраётгандарини билишлари керак. 1,5 ёшгача чайнашни билмаган, она сутидан ташқари озуқаларни ҳазм қила олмайдиган, жоҳил ота-оналардан муҳофазасиз қолган бечора болаларга зўрлаб таом едирадиганлар бераётган таомини, ҳеч бўлмаса, чайнаб беришлари керак.

## Кўп ейиш

*“Ҳар бир касалликнинг негизида тўқлик бор”. (Муҳаммад (с.а.в.)*

*“Ейиш улар учун бир жазо, бир тузоқ ва бир кишин бўлајсак”. (Довуд (а.с.)*

*“Мечкайлик дарахтини эккан касаллик мевасини теради”. (Мақол)*

“Мечкайлик дарахти”нинг касаллик меваларини қандай ҳосил қилиннига эътибор қаратсак.

Емак кўп ейилганда, ошқозон ҳазм учун эритувчи ферментларга эҳтиёж сезади. Фермент ишлаб чиқаришда тана қийналади ва бунинг учун кўп энергия ва зарур озиқ моддалар талаб қиласди.

Соғлом киши ошқозони 200-250 гр. овқатнинг биринчи ҳазмини - озуқа ва ҳазм кучига қараб – 3 ёки 4 соат мобайнида жараённи охирига етказади. Бу миқдорда овқатни ҳазм қилиш учун юрак зўриқмайди.

Аммо икки баробар овқат ейилса - уни ҳазм қилиш учун, ортиқча қисмини захира қилиш, метаболизма сарқитларини чиқариб ташлаш учун - юрак 4-6 марта кўпроқ ишлашга мажбур бўлади.

Бундай ишлаш фақат юракни эмас, овқат ҳазм қилиш, сақлаш ва ортиқчаларини вужуддан чиқариб юборишга йўналган барча аъзо-органларни ҳам қийнайди.

Масалан, бир машина тошли, вайрон ва нокулай йўлда тўғри йўлда харжлайдиган ёқилғининг бир неча марта кўпини сарфлайди. Масофа бир хил, аммо сарфланган ёқилғи миқдори хар хил.

Мунтазам кучаниб ишлашдан ярамас ҳолга келган мотор каби, инсон юраги ҳам ортиқча ишлаш оқибатида ўз ризқини тез тутагади. Чунки бизга ажратилган умр - юрак зарблари (уришлари) саноқлидир.

Ёш одам кўп овқат еса, танаси қувватли бўлгани учун, уни ҳазм қиласди, ортиқча моддаларни эса ташқарига чиқариб ташлай олади. Аммо кўп ейиш одат тусига кириб, танани зўрлаш давом этаверса, бу қувват тугайди, бора-бора ортиқча моддалар вужуддан чиқарилиши суҳаяди.

Вужуддаги ортиқча моддалар омборлари тўлганидан кейин эса, бу моддалар қонга аралаша бошлайди. Бундан қон оғирлашиб, айланиши секинлашади. Ортиқча моддалар томирларнинг деворларига ёпишиб, вақт ўтган сайн, томирлар торая бошлайди.

Торайган томирлардаги қон, аъзоларни етарли даражада таъминлай олмайди. Етарли озиқ олмаган аъзолар мияга “Биз очмиз!”, хабарини юборади, тана кўп озиқ талаб қиласди ва инсон кўп ея бошлайди. Ва инсон кўп ея бошлайди!

Ея-ея қондаги ортиқча моддалар, томирдаги торайишлар яна-да ортади. Бундан қон қуюклашади, аъзоларнинг очлик ҳисси кучаяди. Бундай қон айланиши кишида фикрни жамлаш, хотира, тушуниш, англаш ва ўрганиш қобилиятини камайишига, танада касалликлар бир-бир ўзини

кўрсата бошлайди. Фикр ухлайди, ҳикмат ўлади, аъзолар тўхтайди, инсоний сифатлар секин-аста йўқолади. Шундай килиб, “Ейиш улар учун бир жазо бўлади”, ҳикмати зуҳур бўлади.

Баъзи кишилар кўп ейишнинг бадалини семириб кетиб, семизлик келтирган касалликлар билан оғриб тўлайдилар. Баъзилар, аксинча, қанча ейишса ҳам, озғинлигича қолаверишади. Бу тоифага мансублар ўзларини семизлардан кўра соғломмиз деб ўйлашади. Аслида, уларнинг ҳолатлари семизларнидан ҳам хавфидир. Чунки моддалардан юзага келган ортиқчаликлар, токсинлар ва қўшимча моддалар семизлар вужудида ёғга айлангани учун, органлар емирилишининг - қисман бўлса-да, олди олинади.

Аммо озғинлар қонида айланган токсинлар температура, йўтал, терлаш, бурун оқиши, қусищ, ич кетиши, сизлогичлар, чипқон воситасида ташқарига чиқариш ишлови (функцияси) органларни чарчатиб, ярамас ҳолга келтиради. Токсинлар мускул, бўғим ва аъзоларда йиғилиб, ўша жойларда оғриқ, йиринглашув, кистлар ҳосил бўлишига ва генетик ўзгаришларга (мутацияга) сабаб бўлади. Бу кишилар тез-тез касалланадиган, муаммоли ва асабий инсонлар хисобланадилар. Яъни кўп еб семирган билан кўп еб семирмаганинг мубтало бўлган балоси айнидир.

“Аъроф” сурасининг 31-чи оятида **“Енглар, ичинглар, фақат исроф қилманглар, чунки Аллоҳ исроф қилганларни севмайди”**, - дейилган. Бу оят Аллоҳдан қўрқишини ва уялишни унутган инсонларга қаратилгандир.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) **“Сизнинг Аллоҳга энг севимлиларингиз ейиши оз ва бадани ориқ бўлганларингиздир”** ва **“... очқўз (кўп овқат ейдиган) ва қорни катта бўлган Жаннатга кира олмайди”**, деганлар.

Бу хадиси шарифлар бугунги кун инсонининг соғлиги учун муҳим аҳамиятга эга. Танамиздаги тизимлар фақатгина табиий емакларни ҳазм қилаолади ва табиий озуқаларни сингдиришда хеч қандай муаммо чиқармайди. Аммо сингдириш тизими ва иммунитет тизимимиз гени ўзгартирилган, ген технологияси ва нанотехнологиялар ёрдамида ишлаб чиқарилган озуқаларнинг маълум микдордан ортиқчасига дош бера олмайди.

Бундай маҳсулотлардан қочиб кутулишнинг имкони йўқ. Шу боис, хеч бўлмаса, оз ейишни ўрганиш керак.

## Аралаш ейиш

Пайғамбаримиз (с.а.в.) ҳеч қаҷон сут билан балиқни, нордон нарсани, тухум ва гўштни аралаштириб емаганлар. Мижозга тўғри келмаган ёки бир бирига тўғри келмай, ҳазм учун алоҳида ферментлар керак бўладиган таомлар бир-бири билан аралаштирилса, ҳазм бўла олмасдан чирийди. Масалан, карбонгидратлар билан протеинлар, сут маҳсулотлари билан балиқ, бир неча сигирдан соғилган аралаш сут, аралаш гўшт

(бир хил жинсли икки хайвоннинг гўшти, бир ҳайвоннинг гўшти билан бошқасининг ёғи, қўзичноқ билан товуқ гўшти ёки ҳар қандай гўшт қоришими), балиқ билан гўшт, қоришим ёғлар (қўй билан товуқ ёғи, куюқ ва суюқ ёғ) бир-бирларига зид ҳисобланади.

Чунки уларнинг парчаланиши учун керакли ферментлар бир-бирига зиддир. Бу зидлик ферментларнинг ишлаб чиқарилишига тўсиқ бўлади, ишлаб чиқарилган ферментларнинг бири-бирини йўқ қилишига сабаб бўлади ва овқат ҳазм бўлаолмасдан, чирий бошлайди.

Бу ошқозонда соатлар давом этадиган жараён бўлиб, ичакларда ҳам давом этади. Шу сабаб, таомдан кейин қонда лейкоцит миқдори қўпаяди, ошқозонда шишкенилик, дам, жигилдон қайнави пайдо бўлади.

Чириш ёки ачиш натижаси бўлган заҳарли ва кислотали қолдиқлар сингдириш хужайраларига тўғридан тўғри таъсир қилиб, ичаклар фаолиятини секинлаштиради. Фаолияти секинлашган ичакларда тўпланган қолдиқлар унда ичакларда “чўнтакча”лар ҳосил қиласди. Бу “чўнтакча”ларда тошлар вужудга келиб, йиллар давомида қолиб кетади.

Озиқланишдаги хато давом этаркан, ичаклар оғирлашиб бораверади, уларнинг фаолияти янада секинлашади ва ич қотиши юзага келади.

Ичак деворлари канализация қувур(труба)лари каби заҳарли, ёғли қолдиқлар билан қоплангани учун вужуднинг интоксикацияси тезлаша бошлайди. Вужуд чидамлилигини йўқотади, ҳолсизлашади, ичакларда мунтазам газ пайдо бўлади, уйқу ва дангасалик ортади.

Чириган ёки ачиған таом қолдиқлари ичакларни заҳарлаб, қонга аралашади. Бу қолдиқлар қондан бутун органларга ва хужайраларга ёйилиб, уларни ҳам заҳарлайди, натижада касалликларга йўл очади. Томирларни тикади, аъзо ва бўғинларда тўпланади.

Тикилиб қолган томирларда оққан куюқ, оғир қон аъзоларни таъминлашда камчилик сезади ва юқорида айтиб ўтганимиздек, мияга “Биз очмиз!”, деган сигнал юборади.

## Тез-тез ейиш

Қадимги ҳакимлар “Касаллик нима?” саволига “Ейилганни ҳазм килмасдан, устига таом ейишдир”, деб жавоб беришган.

Касалликларнинг асосий сабаблардан бири ҳазмнинг тамомланишини кутмасдан, бир овқатнинг устига бошқа овқат ейишдир.

Ҳазм тизими маълум қоидалар билан ишлайди. Бу қоидаларга кўра, 200-250 гр. миқдоридаги таом ошқозонда 3-4 соат, сўнгра нозик ичакларга ўтиб, ҳазм бўлади, бунга биринчи ҳазм дейилади.

Таомнинг турига, миқдорига ва оғирлигига қараб биринчи ҳазм 6-10 саотгача давом этади. Ошқозонда ҳазм тамомланмасидан ейилган бир луқма ҳам ошқозондаги ҳазм жараёнини бузади. Бу луқма аввалги луқма билан тўқнашганида ҳазм бўлмагани учун ачиш ва чиришни бошлайди.

Аввалги овқат бузилиб чириши натижасида жигилдон қайнайды, мейда-да газ пайдо бўлади ва қорин шишади.

Аслида, илк ҳазмдан эмас, учинчи ҳазмдан кейин, яъни озуқалар қондан ҳужайраларга ўтганидан кейин бошқа таом еса бўлади. Яъни, кунда икки марта овқатланиш инсон учун кифоя қиласди. Ичиш масаласида ҳам мезон айни шундай.

Бугунги кунда кишилар, хусусан, аёллар ва болалар, куннинг асосий қисмини нималарнидир чайнаш билан ўтказишади. Йўлда, кўчада гаплашиб кетаркан, кинода ёки дарсда ҳам бир нарсалар чайнаб ўтиришади.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) кўпинча оч ва сувсиз юрадилар. Уч кечакетма-кет оч юрган вақтлари бўлган.

Расулуллоҳ алайхиссалом “*Кечқурун ёки кундузи икки мартадан овқат ейши иллатдир*” ва “*Қорни тўқ бўлатуриб, овқат ейши ҳам касаллик, ҳам ҳаромдир*”, деганлар.

Шундай экан, энг муҳим соғлиқ қоидаси ва барча касалликларга даво бўлган ягона даво яхшигина оч бўлгандан кейин овқатланишдир.

### **Ейиш ва ичишда тартибга риоя этмаслик**

Гўшт, тухум, пишлоқ каби протеинли таомлар ошқозонда узоқ вақт ҳазм бўладиган озуқалардир.

Ширинлик ва мевалар ошқозонда кўп қолмасдан ичакларга ўтиб, биринчи ҳазмини шу ерда тамомлайди.

Сув эса ошқозонда вужуд иссиқлиги даражасига етганидан кейин, тўғридан тўғри ичакларга ўтади. Демак, аввал сув, кейин - бирга емаслик шарти билан - мева ёки ширинлик, кейин салат ва таом ейиш керак.

Икки турли таом ейилаётган бўлса, енгил ва сувлисини аввал, оғир ва куруғини кейин ейиш керак бўлади.

Таомдан кейин мева ёки ширинлик ейилса, мева-ширинлик ҳазмини тамомлаши учун ичакларга ўтмасдан, ейилган емакка тақалиб, туриб қолади, чирийди ва газ чиқаради.

Куръони Каримда мазкур тартибга риоя этиш буюрилган: “...ўзлари танлаган меваларни ва иштахалари тортган қуши гўштларини айлантиришиади.” (“Боқеа” сураси, 20,21). Кўриб турганингиздек, бу оятларда мева гўштдан олдин саналган.

Яна бир оядда “*Ва сизга ширинлик ва беданалар нозил қилдик*” (“Бақара”, 57) дейилади. Бу ерда ҳам ҳолва, (яъни карбонгидрат-ширинлик), беданадан, (яъни протеиндан) аввал келаяпти.

Ибн Сино эрталаб нон еганларга гўштни кечқурун ейишни тавсия қиласди. Нон ва гўшт орасидаги вақт шунчалик узун бўлиши керак. Гўшт билан нонни бирга ейиш зарур бўлса, аввал нонни гўшт сувига ботириб, ейиш ва шундан сўнггина гўшт ейиш лозим. Таомдан кейин сув ичилса, сув ичакларга ўта олмайди, ошқозоннинг кенгайишига, ошқозон кисло-

тасининг тарқалиб, заифлашишига, ҳазмнинг чўзилишига, ошқозоннинг қийналиши ва бузилишига сабаб бўлади. Таом орасида сув ичиш тўғри эмас, чунки овқат еб сув ичган, таомни яхши чайнамайди. Етарлича чайналмаган таом ошқозонга, ичакларга ва талоққа зарар беради (“**Кам чайнаш**” бўлимига қаранг).

Таомдан 1,5-3 соат кейин сув ичиш тўғри бўлади. Зотан 1,5-3 соат кейин ошқозоннинг ҳазми тугаётган пайт, тананинг сув талаб қилиши нормал ҳолат бўлиб, бу сув ичишининг айни вақти хисобланади. (“Аъроф” сураси 31-чи оятда “... *енглар, ичинглар фақат исроф қилманлар...*”, дейилган. Бу оятда ҳам “ичинг” бўйруғи “енг” амридан кейин келган).

Таом қуруқ бўлса, чайнаб ютилган ҳар луқмадан сўнг бир ютум сув ичишининг зарари йўқ. Хоҳлаганлар таомдан кейин бир қултум сув ичишлари мумкин.

### **Эскирган ва иситилган таомлар**

Янги қўкат, сабзавот ва мевалар қуёшдан олган қувватга тўла бўлади. Янгилигига ейилганда танага қувват беради ва ҳазми осон кечади.

Пиширилганда қуёшдан олган қувватни ва тирик сувларини йўқотиб аслига, яъни тупроққа ва минералларга айлана бошлайдилар. Сувини йўқотган қўкатнинг ҳажми камайиб, минераллар ҳажми ортади.

Бир килограмм яшил, пиширилмаган исмалоқни ҳеч ким ея олмайди, аммо бир килограмм исмалоқдан пиширилган таом осонликча истеъмол қилинади. Бу минерал моддалар вужудда оғир қолдиқлар пайдо қиласи ва мускулларда, аъзоларда, томирларда тўпланиб, уларни қаттиқлаштиради.

Шу сабаб, пишган қўкат таоми ўрнига хом қўкат ейиш, пишганини эса оз микдорда ейиш тўғри бўлади. Таомни бир оз совутиб ейиш керак бўлади. Таом инсонни эмас, инсон таомни ҳурмат билан кутиши керак.

Микролар туриб қолган таомларнинг таркибини ўзгартиради. Таом иситилганда янги кимёвий аралашмалар юзага келгани учун иситилган таомнинг фойдасидан зарари кўпроқ. Иситилган таомнинг таъми ўзгаради, ҳазми оғир кечади, ҳатто ҳазм бўлмаслиги ҳам мумкин.

Ўзидан инсон вужудига зарарли булган электромагнетик тўлқинлар чиқаргани учун микротўлқинли печларни таом иситишда қўлланиш ҳам зарарлидир. (“**Сув**” бўлимига қаранг.)

Пайғамбаримиз (с.а.в.) кечқурун қолган, эртаси куни иситилган таомни асло емаганлар.

### **Таом ейишда "Бисмиллоҳ"нинг аҳамияти**

Таомни ейишга “Бисмиллахир-рохманир-рохийм” билан бошламоқ керак. “**Таомга "бисмиллаҳ" билан бошлаб, сўнгида "Алхамдулилаҳ"** деганинг дастурхондан турмасданоқ гуноҳлари кечирилади.” (Та-

бароний). Бизнинг тановул қилганимиз бутун емак ва таомларларнинг 60-90 фоизи сувдан таркиб топган."Бисмиллахир-рохманир-рохийм" калимаси таомлардаги сув тизимини мутаассир этиб, уни мусбат энергия билан тўлдиради. ("Сув" бўлимига қаранг).

Бу калималарнинг таъсири таомнинг хар заррасида зохир бўлади. Емак 3 та ҳазмни кечиб, 4-нчи ҳазмга келганда, хужайралар бу емаклардан (метахондрияларда) зикр ишлаб чиқаради.

"Бисмиллахир-рохманир-рохийм" калимаси - емак ейила бошландан тортиб, то зикр ишлаб чиқишгача - бутун жараённи муҳофаза килади, уни осонлаштиради.

Таомни ўнг қўл билан ейиш керак.

Пайғамбаримиз (с.а.в) "*Таомни ўнг қўлингиз билан енг, чап қўли билан шайтон ейди*", деганлар.

Умар бин Аби Салама дейди-ки, "*Пайғамбаримиз менга: Ўнг қўлинг билан е, ва олдингдан е, деди*" (Муслим, "Ашриба", 108).

Таомни ўнг қўл билан ейишнинг маъноси, фикри ожизимизча, шу: инсон вужуди бир энергия манбаи ўлароқ, магнитга ўхшайди: унинг ўнг тарафи, асосан, позитив, чап тарафи, асосан, негативдир.

Одам таомни ўнг қўли билан еса, емак позитив энергия таъсирида бўлади ва у вужуд манфаати учун харжланади.

Чап қўл билан ейилган емак эса, негатив энергия таъсирида бўлади ва у вужуднинг зарарига ишлайди.

## **Қўшимчали тайёр таомлар ва ичимликлар**

Озиқ овқат саноати маҳсулотлари, консервалаштирилган маҳсулотлар, соғликни, хусусан, болалар соғлигига жуда катта хавф туғдиради. ("GMO" бўлимига қаранг.)

Бу озуқалар метаболизмга, иммунитет тизимига ва генларга жиддий таъсир қиласи. Ҳазм бўлмаслиги туфайли томирларнинг тиқилишига сабаб бўлади. Танадаги витамин ишлаб чиқарувчи механизмни, сув миқдори ва таркибини бузиб, қаришни тезлаштиради ва касалликларга сабаб бўлади.

10-12 ёшли болаларнинг аксарияти бу озуқаларнинг мия ва жинсий аъзоларига берадиган зарари оқибатида ҳозирдан ёш қарияларга айланаб бормоқда.

Бугунги кунда жаҳон озуқа саноатида бир йил ичida минглаб турдаги миллионлаб тонна қўшимчча моддалар қўлланилмоқда.

Тайёр озуқаларни истеъмол қилишда назорат йўқлигидан киши ҳар куни 2000га яқин қўшимчча модда истеъмол қилмоқда: ширинлаштирувчи, таъм берувчи, маҳсулот таркибини сақловчи, ранг берувчи, оқлаштирувчи, бузилишининг олдини олувчи, намлигини ушлаб турувчи, бўёқ, хушбўй ҳид берувчи ва ҳоказолар...

Озиқ-овқат саноати, қўлланилган қўшимча моддалар номларини маҳсулот ўралган қадоқда кўрсатиши керак. Аммо бу мажбурият фабрикаларнинг фақат ўзи ишлаб чиқарган моддаларгагина тааллуқли бўлиб қолмоқда.

Масалан, бир корхона ўзи ишлаб чиқарган маҳсулотда сув, ачитки, туз, ёғ, тухум ва шакар ишлатса, уларни қадоқда кўрсатади, бироқ ун, сув, ачитки, туз ёғ, тухум ва шакар таркибидаги қўшимча моддаларни кўрсатишга мажбур эмас. Шу билан биргаликда қўшимча моддаларнинг тайёрланishi услубини кўрсатиши ҳам шарт қилинмаган.

Сақич, шакар, конфет каби бутунлай кимёвий моддалардан таркиб топган, 10 квадрат сантиметрдан кичик ҳажмда қадоқланган маҳсулотларни ишлаб чиқарганлар, шу маҳсулотларнинг таркибини кўрсатишга мажбур эмас. Зайтун, гўшт, пишлоқ, нон, қоразираворлар, қуруқ мевалар, тоза мева, сабзавот ва кўқатлар каби очик, яъни қадоқланмаган ҳолда сотиладиган озуқаларда, ресторон ва кондитер цехларида тайёрланган таомларда ҳам қўшимча моддаларни кўрсатиш мажбурияти йўқ.

Бу мажбуриятсизлик инсон сихҳати учун жуда таҳликали бир вазият туғдирмоқда.

#### **Оддий сақич таркибидаги қўшимча моддалар:**

1. Сақич хамиртуруushi (сақичнинг асосий моддаси): сақич хамиртурушининг қадоқда кўрсатилмаган таркиби: каучук, вакс, антиоксидан, эластомер, дараҳт елими, винил полимер, парафин ва қўшимча моддалар (қайсилиги ёзилмаган).

2. Шириналаштирувчилар (7та): табиий бўлмагани учун ҳаммаси ҳазмни бузади ва қанд касаллигига замин ҳозирлайди. Бунга қўшимча тарзда аспартам каби бальзи шириналаштирувчилар мия фаолиятини бузади, бош оғриғи, айланиши, хушдан кетишларга сабаб бўлади. Лаблар, тил ва оёқларда шиш пайдо қиласди.

3. Табиийга яқин хушбўй хидлар (3та): Ген технологияси ва нанотехнология воситасида ишлаб чиқарилган, бадан-руҳ ва гормонал мувозатнга таъсир қиласди. (“Зеҳн назорати” бўлимига қаранг.)

4. Нам сақловчи (глицерол): Чўчқа ёки чорвачилик маҳсулотларидан олинишининг эҳтимоли катта. Ген технологияси ва нанотехнология воситасида ҳам олинади.

5. Эмулгатор (лецитин): Асосан, чўчқа маҳсулоти.

Ўсимликлардан қилинган эмулгаторларда “ловия лецитини” деб ёзишади, аммо бу ҳам аслида, гени ўзгартирилган ловиядан тайёрланади.

Яъни, ҳар иккиси ҳам сиҳҳат учун таҳликалидир.

6. Ялтиратувчилар (2та): Бири, “шеллак” бўлиб, гени ўзгартирилган бир ўсимлик битидан олинади. Аллергия ва шунга ўхшаш кутилмаган симптомларга йўл очади. Иккинчиси, “карноба муми”дир. Бразилия хурмоси мумига ўхшаган синтетик мум. У қоғоз ишлаб чиқариш ва мебель саноатида ишлатиладиган ялтиратувчидир.

7. Ранг берувчи ва нам сақловчи (титаниумдиоксид, Е 171): нанотехнологияда ишлатиладиган асосий моддалардан бири. Бир мунча вақтдан бери минерал ҳолида эмас, нанопарчалар ҳолида ишлатилмоқда. Оғиздан танага кирган ва тўқималарда тўплланган мазкур нанопарчалар органик моддани сув ва карбондиоксид (углекис гази) даражасигача парчалаш хусусиятига эга. Кучли нам ушлаб турувчи бўлгани учун тананинг сув таркибига таъсир қиласи. Кўлланилиш соҳаси кенг: дори-дармон, витамин, ширинлаштирувчилар, сакич, ун, шакар, туз, карбонат, кукунлаштирилган егуликларга оқартирувчи ва нам тутувчи сифатида қўшилади.

Кўриб турганингиздек, 2,5 грамлик кичик сақичда камида 18 та қўшимча модда мавжуд. Камида деяпмиз, чунки ҳар бир қўшимча модданинг 1 ёки 3 ўз қўшимчалари бор.

Сақич устида “Лаксатив модда қўшилган” ва “Сақич, ютманг” каби ёзувлар бор. Болалар бу огоҳлантирувчи ёзувларни тушунишмайди ва, табиийки, ҳамма болалар сақични ютади.

Қўшимча моддаларни ишлаб чиқарувчилар “Қўшимча моддаларнинг ичida заарсиз, ҳатто фойдали бўлганлари бор”, дейишади.

Бир неча йил аввал бу гап тўғри бўлиши мумкин эди, аммо бугун қўшимча моддалар турли хом ашёдан, турли технологиялар ва услублар ёрдамида ишлаб чиқарилмоқда. Бугун ишлаб чиқариш услубларининг, маҳсулотнинг кимёвий таркибининг ва манбаларининг ишончли, таҳликали ёки шубҳали бўлиб-бўлмаганини аниқлаштириш имконсиз. Масалан, каротен (Е160) табиий А витамини манбаидир. Мазкур витамин табиий ўсимлик пигментларидан олинади. Бетанин (Е162) эса қизил лавлагидан олинади. 30 йил аввал бу шаклда табиий ўсимликлардан олингани учун иккаловининг ҳам номи, 30 йил аввалгилик хозир ҳам “ишончли” синифдан жой олмоқда.

Аммо, бу вақт давомида янги услублар ва технологиялар қўлланилиши бошланган ва мазкур қўшимча моддалар умумий ҳисобда GM ўсимликларидан олинмоқда. Ҳатто биосинтез ёки нанотехнология во-ситасида ҳам олинаётганлари бор. Шундай экан, улар “ишончли” эмас, “таҳликали” ҳолга келиб улгурган. Демак, этикеткали ёки этикеткасиз бўлсин, устида таркиби ёзилган бўлсин-бўлмасин, қўлланилган ҳақиқий қўшимча моддаларни ва уларнинг манбаларини аниқлаш имконсиз-дир. Бундан ташқари, ҳар бир маҳсулотга ўнлаб қўшимча моддалар қўшилмоқда. Баъзи қўшимча моддалар алоҳида тарзда заарли бўлмаса ҳам, бошқа моддалар билан қўшилгандан сўнг заарли бўлиши мумкин

ёки бир-бирининг зарарини қўпайтириши мумкин (синержизм таъсири), ёки бадандаги турли моддалар билан, ичилган дори-дармон ва озукалар билан, ишлаб чиқарилган ферментлар билан қўшилиб, ”хавфли” ҳолга келиши мумкин. Энг кўп қўлланиладиган қўшимча моддалар алоҳида ҳолда хам заарлидир.

## **Кенг қўлланиладиган қўшимча моддалар**

**Бисфенол-А:** Озиқ-овқат, парфюмерия, идиш-товоқ ва кир ювиш моддалари саноатида бузилишнинг олдини оладиган қўшимча модда сифатида аралаштирилади. Астроген гормони каби таъсирга эга бўлган бисфенол-А қўшилган маҳсулотлар, танада астроген таркибининг ортишига сабаб бўлади. Бу ҳолат трамбосит ишлаб чиқаришнинг камайишига ва қон ишлаб чиқаришнинг бузилишига, аёлларда хам эркакларда хам эндрометриоз пайдо бўлишига сабаб бўлади. (“Эндрометриозис” бўлимига қаранг.) Айни пайтда астроген ортиқчалиги хотин вужудида андроген гормонининг қўпайишига олиб келса, эркак вужудида андроген гормонининг озайишига олиб келади. Бу хотиннинг эркаклашувига, эркакнинг хотинлашишига сабаб бўлади.

### **Нитрат-селитралари**

Қайта ишланган гўшт маҳсулотларига энг кўп аралаштириладиган қўшимча моддалардан. Бу икки модда маҳсулот(емак)ни бузилишдан сақловчи, унга ранг берувчи ва унинг лаззатини орттируви сифатида қўлланилади.

**Натрий селитраси (Е-250):** Барча қайта ишланган гўшт маҳсулотлари (сосиска, колбаса, салами, бостирма) қўшимча моддалар билан тайёрланади. Гўшт маҳсулотлари билан вужудга кирган Натрий селитраси саратон (рак) келтириб чиқарувчи нитросемин моддасини ишлаб чиқаради. Нитросеминлар тўқималарга зарар беради, мутация ва саратонга (ракка) сабаб бўлади (чамбар ичак саратони, жигар саратони, ошқозон ости бези раки, мия раки, лейкемия ва бошқалар). Натрий селитраси маҳсулотларини истеъмол қилиш бош айланиши, оғриши, нафас олишида қийналиш, қон ишлаб чиқаришнинг бузилишига ҳам сабаб бўлиши мумкин.

**Натрий сульфити (Е221):** Озуқа моддаларида ва дориларда ранг ва қуруқликни сақловчи, бузилишни олдини олувчи, оқартирувчи сифатида қўлланилади ва кўп қўлланиладиган сульфитловчи ҳисобланади.

Ферментли ичимликларда, аксарият ресторонларнинг салат барларида, пиво ва шароб каби спиртли ичимликларда мавжуд.

Кондитер маҳсулотлари, пишлоклар, сақичлар, музқаймоқ, апелсинли ичимликлар, бутун тайёр ичимликлар, мева шарбатлари, қуритилган узум, ўриқ, анжир, кекс ва бисквит каби пиширилган маҳсулотлар, чойлар, таъм берувчи, тайёр денгиз маҳсулотлари, мураббо, желелар, консерва ва қуритилган кўкатлар, музлатилган картошкалар, тайёр шўрва, кол-

баса, сосиска, қуритилган гүшт ва балиқ махсулотларида қўлланилади.

Туркиядаги Памукқалъа университети тиббиёт факультети ўз изла-нишларида натрий сульфитнинг истеъмоли ўрганиш қобилияти ва хоти-ранинг бузилишига, мия функцияларининг бузилишига сабаб бўлиб, бу жиддий касалликларга олиб келиши аниqlанган.

Сульфитлар кўкракда сиқилиш, қоринда чангаклар, қичишма, ич кети-ши, қон босимининг тушиши, мияда қизиш, ҳолсизлик пайдо бўлишига ва қон босимининг кўтарилишига сабаб бўлади.

Бундан ташқари, сульфитлар астма билан оғриганларда астма хуруж-ларини кучайтириши мумкин.

Натрий селитраси (Е-250) ва Натрий сульфит (Е221) айниқса, эмбри-он, чақалоқ ва болаларга катта зарап беради.

**E-171, Титаниумдиоксит ( $TiO_2$ ).** Титаниумдиоксит дунёда энг ёйғин қўлланилган минералdir ва нанотехнологиянинг учта асос мод-дасидан биридир. Табиий минерал бўлган титаниумдиоксит нанотех-ник услубда атом шакли ўзгартирилиб, актив бир нанопарча форма-тига солингандир. Фотон нури остида титаниумдиокситнинг органик моҳияти кимёвий реакция оқибатида парчалана бошлайди. Бу сунъий жараён ўсимликларда яшанган фотосинтезга ўхшайди. Фотосинтез - ўсимликларнинг қуёш нури остида - карбондиоксит, сувдан органик мoddанинг хосил бўлишидир. Титаниумдиоксит бунинг тескарини қилади: органик мoddаларни парчалаб, уларни карбонодиоксит ва сувга ажратади. Бунинг маъноси шу демакдир: титаниумдиоксит нанопарча-лар ҳар қандай бир органик мода, ҳар қандай жонли ҳужайрага тегга-нида, уларни парчаланишига олиб келадиган кимёвий реакцияни бош-лаб юборишга қодир мудҳиш бир хусусиятга эга!

Бугун Титаниумдиоксит озиқ-овқат мoddаларида, шакарда, муроббо-да, сақичда, шакарда, қандда, тузда, карбонатда, сутли ичимликларда, сутда, сут кукунида, пишлоқда, пишлоқ сувида, маргаринда, унда, ха-мирда, товуқда, гўштда, балиқда, денгиз махсулотларида, сўя махсулот-ларида, тиббий дориларда, баданпарвариши (крем, атир-упа, парфюм, косметика) махсулотларида, тиш паастасида, оқартувчиларда, детержан, бузилишдан сақловчиilar ва хакозаларда қўлланилади. Шунингдек, ҳавони тозалаш учун ва ёки сув омборлари, дарё ва кўлларга - ичимлик суви олиш мақсадида – титаниумдиоксит - нанопарчалар сепилмоқда.

Бундан ташқари, ўз-ўзини тозалаган ойналар, қоплама материалла-ри, девор бўёқлари, рўмол, газмол ва кийимлар ҳам нанопарчалар билан ишлаб чиқарилмоқда.

Оғиз, тери ва нафас йўли билан вужудга кирган нанопарчаларнинг ор-ганизмни тарк этмасдан тўқималарда бирикиб, буйракларга катта зарап бергани тасбит этилди. Бундан ташқари, нанопарчалар жонли ҳужай-раларга ўтганида, ҳужайраларни, айниқса, мия ҳужайраларини вайрон этиб, генларни мутацияга дучор қилишга қодир эканлигини ҳам қўрдик.

Косметикада ва қуёш кремларида кенг қўлланилаётган титаниумдиоксит ва цинк-оксид нанопарчалари нурга хассосидир, қуёш остида қолган терида ДНК ўзгаришларига олиб келиши мумкин. Терида бир яра бўлса, у орқали қон оқимига кирган нанопарчалар мия, юрак, жигар, буйрак, талоқ, суяк илиги ва нерв системига ҳам ўзининг манфий таъсирини ўтказа олади.

Нанопарчалар ҳужайра ичига кира оладилар, митокондрини ҳароб этиши мумкин, демак, энергия ва протеин ишлаб чиқариш жараёнининг бузилишига, ДНК мутациясига ва ҳужайранинг ўлишига олиб келиши мумкин. Нанопарчаларнинг энг кўп жигарга, кейин талоққа ёйилгани кўрилмоқда.

Сичқонларга берилган карбон нанопарчанинг буйрак ҳужайралари ўлимига сабаб бўлиб, янги ҳужайранинг ўсишига тўсиқ бўлгани тасбит этилгандир. Ҳолбуки, сув тозалаш системларида карбон нанопарчалари кенг қўлланилмоқда ва, демакки, сув билан бизнинг организмимизни ишғол этмоқдадир.

Озиқ-овқат саноатида қўлланилган ранглантирувчи моддаларнинг генотоксик таъсиirlари, уларнинг гормонал бузукликлар ва неврологик хасталикларга олиб келиши исботланган. Титаниумдиоксит ( $TiO_2$ ) дунёда ишлаб чиқарилаётган ранглантирувчи моддаларнинг 70%ни ташкил қиласи.

Бугун ҳар бир кишининг ичимлик ва озиқ-овқатда кунига 300 грамм титаниумдиоксит истеъмол қилгани тахмин этилмоқда. Нанотехнология саноати чиқиндилар шаклида атроф-мухитга ташланганида, тупроқ, сув ва микрофлорага катта зарар беради. Бу, ўз навбатида, шундай мухитда этишадиган озиқ-овқат сифатини ҳам бузади.

Тадқиқотларга кўра,  $TiO_2$  нанопарчалари инсон манийсидаги ҳаракатчанлик ва тифизликка катта зарар беради. Шунингдек, умрнинг қисқаришига, тестестероннинг тушишига сабаб бўлади. Хистопатологик топилмаларда  $TiO_2$ нинг маний филофида эпителиум қалинлашувига ва қон айланишида варикозга сабаб бўлаётгани кузатилгандир. Бутун бу тадқиқотлар ҳам,  $TiO_2$  нинг жонли организмларга келтириши мумкин бўлган кулфатнинг бутун даҳшатини кўз олдига келтиришимизга камлик қиласи, албаттга.

$TiO_2$  наноматериал сифатида энди зираотда (қишлоқ-хўжалигига) ҳам қўлланила бошлади. Юқорида эслатилган маҳсулотлардан узок туриб, титаниумдиоксит заарларидан сақланмоқ эҳтимол мумкиндир, аммо унинг зираотда борлиги, ундан сақланишни имконсиз ҳолга келтириб қўймоқда.

**Аспартам (Аспасвит, Аспамикс).** Аспартам кенг қўлланилаётган ширинлатувчидир. Бу модда ДНК манипуляцияси, клонлаш, микробиал ферментация услуби билан қўлга киритилади. Шоколад, сақич, кетчуп, соуслар, шакарламалар, дорилар, диетик егулик ва ичимликларда

қўлланилади. Озиқ-овқат секторида бошқа номлар остида кўринади, лекин асосан "аспартам", "фенилаланин" ёки "сурел" номлари остида этикетларда билдирилади. Қоришимларда қўлланилганда, "Alfasfit", "Asparamiks", "Aspasvit", "Svitli", "Aspartin", "Evrosvit" номлар остида чиқади.

Аспартамнинг 60%ни фенилаланин ташкил қиласди. Фенилаланиннинг сунъийси табиийсидан анча кучли бўлгани учун, уни истеъмол қилган кишида бу моддага руҳан ва жисмонан боқимандалик (бангилик) пайдо бўлади.

Фенилаланиндан олинган гормонлар фикрлаш, ўйлаш жараёнига ҳам таъсир қиласди. Шу боис, аспартам бангиси бўлган кишилар шоколад емаса ёки аспартамли ичимлик ичмаса, ишлай олмайдиган даражага келиши мумкин. Жисмоий бангилик, аспартамдаги синтетик фенилаланиннинг метаболизмага дохил бўлиб, панкреас, жигар, тироид бези ва буйракусти безининг гормон ишлаб чиқариш жараёнига қўшилади. Энг муҳим тироид гормонларидан бўлган тирозин билан панкреас гормони бўлган инсулин фенилаланин воситасида ишлаб чиқилади. Фенилаланин тананинг энг муҳим функцияларини назорат қиласди. Шу сабабли, синтетик фенилаланин қўлланган киши унга тўла боқиманда бўлиб, бангига айланади. Синтетик фенилаланин иштирок этган бутун жараёнлар организмни таҳриб (ҳароб) этишга хизмат қиласди.

Оқибатда, хроник ҳорғинлик, хушдан кетиш, пайларда оғриқ, кўз қовоқларида, лабларда, қўлларда, оёқларда шишув, кунгил айниши, бош оғриғи, бош айланиши, семизлик, безовталиқ, депрессия, тироид ва неврологик хасталиклар, хотирани йўқотиш, спазмлар, эпилептик хуружлар, мияда бузукликлар, жинсий органларда муаммолар, эшитиш қобилиятининг заифлашуви, жигар ва буйрак патологиялари пайдо бўлиши мумкин.

Аспартамнинг мия ғурраси, қисирлик, склероз, эпилепсия, паркинсон, алъцгеймер, зехниастлик ва диабетга сабаб бўлгани ҳам кузатилган. Унинг ҳомилаликка, она қорнидаги эмбрионга катта зарар бергани ҳам маълум.

Аспартам кўпгина ўлкаларда таъқиқлангандир. Бу ўлкаларда қисирлик, туғилишдаги қусурлар, болалардаги зеҳний ва руҳий муаммолар бирданига озайгани кузатилмоқда. Аммо Туркияда бу модда турли маҳсулотларда шитоб билан тарқалишда ва кўпайишда давом этмоқдадир.

Озиқ-овқат, ҳайвон емлари ва ёки даволаш мақсадида ишлаб чиқарилган 2 млн тонна синтетик аминокислоталар ичидаги микдори энг катта бўлгани фенилалани ва глутамик кислотадир.

**3. Бисфенол (Bisphenol-A).** Бисфенол-А диоксин гурухига оид энг кўп қўлланилган моддадир. Тайёр (пакетланган) егуликлар, пластмас шиша, детержан, косметик ва баданпарвариш маҳсулотларида сакловчи

(қўриқловчи) ўлароқ қўлланилади. Бисфенол-А тиш пастаси ва таом билан - оғиз орқали, парфюм ва детержанлар билан - нафас орқали қонимизга кирмоқда.

Ҳашорат дорилари, гигиеник салфетка (прокладкалар), лаб бўёғи ва пластикларда ҳам қўлланилган бу моддалар аёллик гормони осторогенга тақлидан ишлаб чиқарилгандир.

Вужудида Бисфенол-А бўлган ҳомиладор аёлда остороген дараҷаси юксак бўлгани учун, бачадон оғзи очилмайди ва оқибатда цезар амалиёти қилиниши керак бўлади. Айни пайтда ҳомиладор аёл вужудида андроген даражаси ҳам юксалади. Эркакларда эса аксинча, уларда Бисфенол-А андроген даражасининг пасайишига сабаб бўлади.

Бу ҳолат эркакларнинг хотинлашувига, аёлларнинг эса эркаклашувига, ҳар икки жинсда эндрометрозисга сабаб бўлади. Оқибатда, хотинлар боласини туширади, эркаклар жинсий органларида аномалия ва бепуштлик пайдо бўлади.

**Алюминий гидроксид (E173):** Манбаси алюминий бўлган бу қўшимча модда вактсиналарда бузилишни олдини олувчи, баъзи таблеткалар ва шириналарда ранг (алюмин ранги) берувчи ва намдан сақловчи сифатида қўлланилади. Токсик ёки аллергик ҳар қандай моддани, шу билан бирга қўшимча моддаларни ҳаддан зиёд сезувчанликка, мускул атрофияси (торайиши) ва фалажга сабаб бўлиши мумкин.

Бу қўшимча модда кўп давлатларда ман қилинишига қарамай, Туркияда фақат дори ва шириналарга эмас, бемалол ош тузига қўшилиб сотилмоқда, ҳаммага, ҳатто чақалокларга ҳам едирилмоқда!

**Моносодиум глютамат (MSG) (E-621):** Лаззат оширувчи. Қатор озиқ-овқат корхоналари ва ресторонларда лаззат оширувчи сифатида фойдаланилади. Хусусан, Хитой, Япон ва Турк ошхоналарида фойдаланилади. MSG воситасида юзага келадиган муаммолар: бош оғрифи, чанқаш, ич кетиши, терлаш, кўкракда сиқилиш, гарданда қизиш ва астма билан оғриланларда астма хуружларининг кучайиши.

MSG келтириб чиқарган муаммоларга “Хитой ресторани синдроми” ҳам дейилади.

**Шириналаштирувчилилар:** малтодекстрин, глюкоза, глюкоза шароби, фруктоза, декстрозлар Туркияда Американинг GM маккажўхорисидан тайёрланмоқда.

Чақалоқ бўтқалари, печеньеси, ҳар қандай ун маҳсулоти (нон, бақлава, торт, печенье ва бошқалар), чипс, тайёр шўрвалар, ичимликлар (колали ичимликлар, мева шарбатлари, газли ичимликлар ва ҳоказолар), қайта ишланган гўшт маҳсулотлари, сосискалар ва ҳар қандай тайёр маҳсулотлар, хусусан, фаст-фуд ва асал ишлаб чиқаришда қўлланилади.

Диабет, гормонал ва иммунитет тизимларида мувозанат бузилишига сабаб бўлади. (“GMO” ва “Диабет” бўлимига қаранг.)

**Формалдегит:** маҳсулотлар бузилишининг олдини олади. Формалдегит кимё саноатида энг кенг тарқалган моддалардан бири бўлиб суваш (штукатурка), гулқоғоз (обой), текстил, ковролин, бўёқ, мойбўёқ, каучук, металл, мебел, танани озиқлантирувчи ва ҳар қандай ювиш воситаларида, гўшт, балиқ, колбаса, ёғ, нон, уруғликлар, мол емлари, бола эмлашлари ва бошқа эмлашларда қўлланилади.

Хушбўй хидлар ва эмульгаторлар барча қўшимча моддаларга бузилишни олдини олувчи сифатида аралаштирилади. Бундан ташқари, замбуруғ касалликларида ва тибий лабораторияларда ҳимоя суюқлиги ва стерилизация қилувчи модда сифатида ҳам қўлланилади.

Таҳминан 40 йилдан бўён кенг кўламда қўлланилаётган формалдегит кучли мутаген ва аллергенлар орасидан ўрин олган. У шиш, сурункали ринит, бронхиал астма, аллергик гастрит, колит ва ҳассос (юқори) сезувчанликка сабаб бўлади. Сезувчанлик эса кейинги босқичларда формалдегит таъсирида янада кучли реакцияларга олиб келиши мумкин.

Формалдегит ошқозон кислотаси билан реакцияга кирганида саратон(рак)келтириб чиқарувчи модда ишлаб чиқаради. Бурун, ўпка, мия раки ва лейкемия келтириб чиқаради.

Кишилар қурилиш молларидан, пардоз ва уй жиҳозларидан тарқалган, озукалар, тамаки, сигарет ва ҳавога чиқарилган бошқа газлардаги формалдегитдан заҳарланишади. Формалдегитдан тайёрланадиган нарсалар: сиқиширилган тахта (ДСП) дан тайёрланган пол ва паркетлар, шкафлар, девор қопламалари, мебел, хона дезодорантлари, текстил маҳсулотлари, кир ювиш воситалари, гулқоғоз (обой), синтетик полос (гилам) ва бўёклар. Уйнинг иссиқлиги ва намлиги қанча юқори, жиҳозлар қанча янги бўлса, ҳавога аралашган формалдегит микдори шунчалик кўп бўлади.

Қўшимча моддаларнинг озиқ-овқатларда қўлланилиши ўлимга олиб борадиган касалликларнинг юзага келишига сабаб бўлади. Уларнинг баъзилари: ҳазм тизимидағи бузилишлар, сурункали токсик гепатити, буйрак ва буйрак усти бези касалликлари, кўпайиш аъзоларидаги бузилишлар, беспуштлик, эндометриоз, кистлар, саратон (рак), диабет, тироид касалликлари, болаларда конвулсия(шайтонлама)лар, гиперактивит, ҳаракатларнинг бузилиши, аутизм, бош айланиши ва оғриши, депресия, алзгаймер, паркинсон, мултипил склероз, кон босимининг пастлиги ва юқорилиги, аллергик касалликлар, эгзема, астма ва ҳассос (юқори) сезувчанлик...

Кўп давлатларда қўшимча моддалар устида қилинган тадқиқот на-тижалари кишини даҳшатга солади. Аммо шу билан бирга, дори со-тиш ҳисобига бойиётган ширкатларга қарата баланд овозда гапирадиган, уларга қарши норозилик кампанияси бошлаб, бу муаммони амалда ечишга ҳаракат қилаётган жамият йўқлиги ҳам бир ҳақиқатdir. (“GMO” бўлимига қаранг.)

**Қишлоқ хўжалиги дорилари:** гормон, сунъий ўғит, гербицид, дефолиант ва пестицидлар

Қишлоқ хўжалигига кўлланилган бу моддалар тупроққа, ер ости сувларига аралашиб, сабзавот, мева, дон маҳсулотлари, ўсимликлар восита-сида ҳайвонларга ўтади. Натижада мева, сабзавот ва гўшт маҳсулотлари билан дастурхонимизга келади, танадаги ҳужайраларга қарши кимёвий уруш эълон қиласди.

Бу дорилар аъзоларда тўпланиб, кишини бутун умр ўз таъсири остига олади. Кўпроқ жигарга, ирсий (жинсий) аъзоларига ва мияга зарар беради. ("ДНКдаги ўзгаришлар" бўлимига қаранг) Масалан, баъзи озуқа моддаларида ва инсон танасида ҳалиям илгари таъқиқланган, бугунда кўлланилмаётган ДДТ., Диоксинлар ва шу каби моддаларга дуч келинмоқда.

Ёши 30-40лар орасида бўлганларда бу моддалар келтириб чиқарган касалликларни кўриш мумкин. Танада тўпланган бу моддалар умр бўйи, таъсирини йўқотмайди, онадан - эши (плацента) ва сут орқали - болага ҳам таъсир қиласди.

Экинларда кўлланиладиган гербицид ва пестицидлар ўсимлик касалликларига сабаб бўлган вирус, микроб ва паразитлар билан фойдали микробларни,чувалчанг, ва ҳашаротларни ўлдириб, экологик мувозанатни бузиб ташлайди.

Тупроқнинг самарадорлигини туширади, инсон соғлигига салбий таъсир қиласди, бадан-руҳ мувозанатини бузади.

Олимларнинг тадқиқотларида бош миядаги ҳужайра зааррланишидан келиб чиқадиган паркинсон ва алзгеймер каби нерв тизими муаммолари билан ҳашорат дорилари орасида боғлиқлик қайд этилган.

### **Кир ювиш воситалари, кимёвий моддалар, пардоз ва бадан парвариши маҳсулотлари**

Инсон ҳаётида микробларнинг аҳамияти катта. Микроблар ҳавони, сувни тозалайди, бойитади ва тупроқнинг самарадорлигини оширади. Микроблар ўлик киши, ҳайвон ва ўсимликларни чиритиб, дунё юзини тозалайди.

Кишиларнинг ва ҳайвонларнинг тери-тукларини ва ўсимликларни то-залайди; барча жонли нарсаларни турли касалликлардан сақлайди; дунёдаги яшаш суратини мувозанатда ушлаб туради.

Ҳар бир микробнинг вазифаси аниқ, нозик ва фарқлидир-ки, инсонлар уларни асло бажара олмайди. Микроблар шу даража муҳим мавжудотлар-ки, бир онда ҳаммаси йўқолса, дунё баъзи олимларнинг фикрича фақат 15-20 дақиқа, баъзиларнинг фикрича 1 соат яшай олади холос. Биологлар "Фаришта деган мавжудотлар, балки, бу микроблар-дир", дейишмоқда.

Бугунги кунда микробларга уч томондан бирдан хужум қилинмоқда:

1. Антибиотик, сульфаниламид каби антимикробиал моддалар, стерлизация ишлари, кир ювиш воситалари ва қишлоқ хўжалик дорилари микробларни тўғридан-тўғри ўлдиради ёки кўпайишини тўхтатади.

2. Ёғларнинг гидрогенланиши, егуликларга қўшилган сақловчи қўшимча моддалар ва хушбўй ҳидлар егуликнинг таркибини бузиб, микроблар ея олмайдиган ҳолга келтиради; озиқланиш ва кўпайишларига тўсик бўлади.

3. Микробларга қарши эълон қилинган энг хавфли ва кенг кўламли уруш нанотехнология ва ген технологияси ишлаб чиқарган моддалар ёрдамида олиб борилмоқда. Бу урушда микробларни улар истеъмол қиласидиган ўсимликдан маҳрум қилмоқдалар.

Микробларга карши очилган бу уруш микроблардан кўра инсонларга зарарлироқдир. Хлорка, идиш-товок тозаловчи порошоклари, ёғ ва кир кетказувчилар, оқартирувчи, юмшатувчилар органик қолдиқ ва микробларни қандай эритиб, йўқ қилса, жигар ва мия хужайраларга ҳам худди шундай зарар бермоқда.

Нафас олиш йўли билан баданга кирган кимёвий моддалар мия томирларини, ўпкадаги броншларни ва алвеолаларни эритади, яроқсиз ҳолга келтиради, шиширади ва қонга аралашади. Қон айланишининг бузилиши, томир деформациялари, MS, Алцгеймер каби оғир мия касалликларига, ўпка, жигар, буйрак касалликларига ва бундан ташқари, бепуштликка замин тайёрлайди.

Кимёвий кир ювиш воситаларига муқобил восита сифатида тақдим этилаётган, ген технологияси воситасида ишлаб чиқарилган “бутунлай табиий” ва “соғлом” деб иддао қилинаётган, ҳатто суви гулларга тўкилганида, уларни яшнатган, ўсимликли кир ювиш воситалари кимёвий кир ювиш воситларидан ҳам хавфлидир. Улар мутацияга ва саратонга (ракка) сабаб бўлади.

Бу тозалаш моддаларини кўллаган кишилар жонсиз, ҳолсиз, хиссиз, гормон мувозанати бузилган, хотираси заиф, паришонхотир, тушунчаси бузук, бахтсиз, депрессив, ранги сариқ ёки қони йўқ кишидек, соchlари синувчан ва сийрак, тирноқлари жигарранг ёки бинафшаранг бўлади.

Шундай бўлиши табиий. Бу - бизга Аллоҳ томонидан хизмат қилиш учун юборилган мавжудотлар бўлмиш микробларнинг ўз вазифаларини бажаришига тўсқинлик қилиб, уларни ўлдирганимиз учун олганимиз жазодир.

Кир ювиш воситалари фақат кир ювиш машиналарида минимал миқдорда кўлланилиши мумкин. Машинага “детержан” қўяётганда бурун мато билан ёпилиши керак. Кирни қўлда ювишда парфюмсиз, бўёқсиз, табиий совун кўлланилади. Уйни тозалашда араб совуни ҳамда тупроқ, қум кўлласа бўлади.

Бадан ва қўлларни ювишда ҳар сафар совун ишлатиш шарт эмас.

Теримиз устида яшаётган ва унинг соғлигини сақлаш вазифасини олган микроблар бу ишни биздан яхши бажаради. Биз бўлар-бўлмасга совун қўллайверсак, бу микробларнинг ишига ҳалақит ва зарар берган бўламиз.

Аслида, сув ва тупроқдан яхшироқ тозаловчи йўқ. Чунки бизни ва муҳитимизни ифлослатувчилар модда ёки микроблар эмас, балки салбий энергиядир. Салбий энергияни эса кир ювиш воситалари эмас, балки тоза сув ва тупроқ йўқ қиласди.

Ер юзидаги барча жонзотлар - инсонлар, ҳайвонлар, ўсимликлар ҳавода, сувда ва тупроқда қолдиқлар қолдиришади. Бу қолдиқларни ўзгартириб, фойдали ҳолга келтириш учун мукаммал бир Экологик Тизим яратилган. Бу тизим шарофати билан экологик мувозанат бузилмаган, инсон кирмаган ўрмонларда бизни иргантирадиган бирорта қолдиқ кўрмайсиз

Инсон ёки ҳайвон жасадига аввал ҳашорат ва пашшалар келади. Улар ўзларига оид ризқни тугатиб, жасадни навбатдаги борлиқлар учун ҳозирлаб кетишиади. Сўнг, куртлар айни шаклда ўз ризқларини еб, жасадни бактерияларга қолдиришади. Охириги ишни бактериялар қиласди ва улардан фақат суюклар соч ва тирноклар қолади. Шу шаклда ер юзи жасад ва ўлик организмлардан тозаланади.

Замонавий инсон таом, ичимликлар ва пардоз-андоз воситаларидаги сақловчи моддалар ва кимёвий дорилар билан ўзини мумиёлаб ташланган. Шу боис, сўнгги йилларда Европада баъзи қабристонлардаги жасадлар чиримай ётибди. Чунки ҳашорат, пашшалар, куртлар ва бактериялар жасадларни чиритмай, тупроқка аралаштиромай қўйишган.

Бироз вақт ўтсин, табиий жойларни ифлослантирган кимёвий (сақловчи) қўшимча моддалар ва дорилар туфайли ҳайвонларнинг жасадлари ҳам чиримас ҳолга келажакдир.

Бошка томондан, ҳашарот, пашша ва бактерияларга қарши қўлланилаётган кимёвий моддалар экологик мувозанатни таъминловчи бу мавжудотларнинг наслларини тутгатмоқда. Бу ҳолат давом этаверса, ҳашарот, пашша ва бактерияларнинг насли қуриб, дунё ўликлар балчигига айланади ва экологик қиёмат қўпади. Демак, кир ювиш воситалари, қишлоқ хўжалик дорилари, антибиотик ва қўшимча моддалар қўллаган киши “экологик қиёмат”ни ўз қўли билан қўптироқда.

### **Сунъий хушбўй ҳидлар (ароматлар)**

Сунъий хушбўй ҳидлар (ароматлар) нозик модда бўлгани учун сўлак белзлари, нерв тизими ва рухга тўғридан-тўғри таъсир қиласди.

Инсон мияси фикрни, кўз кўрган ва кулоқ эшигтан нарсаларни назорат қила олади. Ўз фитратига уйғун нарсаларни қабул қилиб, қолганини рад қиласди.

Фақат мияда ҳидларнинг таъсирини бошқара оладиган ускуна йўқ. Шу боис, ҳидлар ҳеч бир тўсиққа учрамай, тўппа-тўғри инсон руҳига таъсир қиласди.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) нинг ҳадисларига кўра, баъзи ҳидлар фаришталарни чақириб, ёвуз руҳларни қувади. Масалан, исириқ, мушк, анбар, гул, раён, хина ҳидлари фаришталарни чақиради.

Баъзи ҳидлар эса ёвуз руҳларни чақиради, фаришталар у ҳидларга дош бера олмай, у ердан узоқлашадилар. Спирт, сигарет, сийдик, ит ҳиди, ўлимтиқ, қон каби нажас моддалар ва баъзи ўсимликлар ҳиди шулар жумласидан.

Авваллари ҳидлар табиий йўллардан олинарди. Масалан, мушк ҳиди - кийикларнинг жинсий безларидан, гул, фиалка, лаванда, ясмин, атири ҳиди - тўғридан-тўғри ўсимликлардан олинар эди.

Бугун косметик ва бадани озиқлантирувчи моддалар, озиқ-овқат маҳсулотларида табиий ароматлар ўрнига ҳид ва таъм берадиган “табиий”га яқин ароматлар қўлланилмоқда. Ген технологияси ва нанотехнология воситасида мушк, гул ҳиди, сариёф, сут ва қатиқ хушбўй ҳидлари, қайта ишланган гўшт, турли асал, қаҳва, кўзиқорин, апельсин, кулупнай, нок каби мева ва сабзавот ароматлари, ялпиз, долчин, занжабил, дарахт сакичи каби қоразираворлар арzon йўл билан кўпайтирилмоқда.

Табиий ўсимликлардан табиий йўллар билан олинган ва “эссенциал ёғ” ёки “хавога тарқалувчи ёғ” номли ҳидли ёғлар юз йиллардан бери қўрқув, андиша, стресс, депрессия каби руҳий муаммоларни, бош оғриғи, ҳузурсизлик ва тери касалликлари каби жуда кўп муаммоларни даволашда қўлланиб келинмоқда.

Масалан,

1. Гул ёғининг ҳиди туғиш жараёнида туғишнинг осон кечишини таъминлайди.

2. Атлас кедри, тафарик, ясминнинг атири тарқатувчи ёғлари руҳий муаммоларни кетказувчи, асад таранглигига барҳам берувчи, тинчлантирувчи, мувозанатни сақловчи ва кучли антидепссанлардандир.

3. Ясмин ёғи ҳиди руҳий толикиш, жинсий хоҳишизликни кетказади, сезувчанликни орттиради ва аёллик кучини орттиради.

Ҳидларнинг даволаш йўлида ишлатилиши ва жиддий муаммоларни еча олиши ҳидлар инсон мияси ва баданига қандай катта таъсирга эга экалигини кўрсатмоқда. Шундай экан, ҳидларнинг бу қадар кучли таъсирга эга эканлигини ҳисобга олсан, бугунги кунда табиий”га яқин ароматлар ғирт тескари таъсир кучига эга. Яъни арзимас кўринган бу аромат киши мувозанатини бузади, уни депрессияга ёки турли касалликларга мубтало қиласди.(“Зехн назорати” бўлимига қаранг.)

Парфюмерия, крем, помада, соч желеси, соч бўёғи, соқол олиш материаллари, дезодорантлар, макияж материаллари каби пардоз маҳсулот-

лари; шампун, лосьон, совун, тиш пастаси, қуёш креми, гигиеник нарсалар, тайёр латталар, болаларнинг тагликлари ва терликларида минглаб кимёвий ва синтетик моддалар бор.

Бу моддаларнинг 60% қон айланиш тизимиға аралашиб, қон ва тўқималарга қоришиди. Бадандан чиқмаган бу кимёвий моддалар гормонал тизим, мия ва рух-бадан мувозанатига таъсир қилиб, жинсий аъзоларининг хароб булиши ва бепуштликка олиб келади, ҳомиладорлик, туғиши ва эмизишда муаммолар келтириб чиқаради, саратон ва шу каби касалликларни келтириб чиқаради, аллергияларга ва мутацияларга сабаб бўлади.

Масалан, косметика ва баданни парваришлиш маҳсулотларида энг кўп қўлланган моддалар Парабенлар (яъни метил, этил, пропил, бутил парапенлар) ва Фталатлардир.

Парабенлар тиш пастаси, шампун (болалар шампуни ҳам), крем, қуёш креми, соч желеси каби маҳсулотларда қўлланилади. Парабенларнинг кимёвий таркиби астроген гормонига ўхшайди.

Аёллар танасида йигилган парабенлар астроген каби харакатланиб, кўпайиш органларининг бузилишларига, кўкрак ракига, эндрометриоз, кисталарга, бепуштлик ва туғищдаги камчиликларга сабаб бўлади.

Эркаклар танасида йигилган парабенлар маний (дўли, сперма)нинг заарланишига ва ўлишига, простата ракига, эндрометриозга замин тайёрлайди. Бу моддалар шунингдек, терининг қизариши, шишиши, қичиши ва оғришига сабаб бўлади.

Фталатлар лосьон, шампун, суюқ совун, детержан каби маҳсулотлар ишлаб чиқаришда фойдаланилади. Парфюм ва шампун идишларидан тиббий кувурларгача, пластик қоплардан тиш чўткаларигача, ўйинчоқлардан косметика ва дориларгача - ҳар соҳада қўлланилган фталатлар атроф мұхитга осонгина ёйлади.

Энг кўркинчлиси, бу модданинг чақалоқ ўйинчоқларида, эмизикларда, памперсларда қўлланилишидир. Бу болаларда ёшлигиданоқ рак қасалига чалиниш хавфини туғдираётгани исботлангандир.

Бу модда ҳомиладор аёлларда эмбрионнинг тестостерон ишлаб чиқаришига тўсқинлик килади, ўғил болаларда маний озлигига, жинсий органларида аномалияларга сабаб бўлади. Уретранинг пениснинг орқа тарафига ўтиши, тестисларнинг ўз ўрнида турмаслигига сабаб - фталатлардир.

Яна фталат спермларнинг генетикасини ўзгаришига, унинг сони ва ҳаракатчанлигининг озайишига, бепуштликка ҳам сабаб бўлмоқда.

Фтлатлар кансероген (ракка мойил)дир. Айникса, аёлларда кўкрак раки, эркакларда простата ва тестис ракини орттирган бир моддадир.

Косметика ва баданни парваришлиш моддаларида кўп қўлланилган метионин, лард, керактин, желатин, глицерин (глицерол), гидролиз про-

тейин ва шунга ўхшаш моддалар тирноқ, қил, қон, ўлик уй ҳайвонлари ва чўчқа маҳсулотларидан тайёрланишининг эҳтимоли катта.

Совун, шампун, крем, парфюм, дезодорант, тиш пастаси, кир ювиш воситалари, тайёр ейиш ва ичиш маҳсулотларида бу турдаги ароматлар мавжудиги сабабли уларни қўллаганимизда таҳоратимиз йўқолиши-йўқолмаслиги, еб-ичган нарсаларимизнинг ҳалол-ҳаромлиги аниқ эмас.

## ТИББИЙ ДОРИ-ДАРМОНЛАР

Америкада ҳар йили тахминан 250 000 киши тиббий хатолардан ўлмоқда. Уларнинг 127 минги касалхоналарда янгиш дори берилишидан ёки дориларнинг ён таъсири оқибатида вафот этмоқда. Бошқа жойларда айни сабабдан ўлаётганлар ҳақида эса статистика йўқ, аммо уларнинг сони яна-да кўп. Дориларнинг ён таъсиридан касалланганлар сони ҳам аниқланган эмас. Тажрибалар шуни кўрсатмоқдаки, барча касалликнинг негизги сабаби - дорилардир.

Тиббиёт китобларига мурожаат этилганда, дориларнинг заҳарли таъсири ҳақида ушбу хulosалар келтирилган: баъзи дорилар истеъмол пайтида, баъзилари истеъмолдан ҳафталарап ўтиб, ойлар, ҳатто йиллар сўнгра ён таъсирини кўрсатади.

Кўпчилик дорилар, суяк илиги дегенерациясига, бунинг оқибатида суяк илиги озлиги ва оғир анемияларга; жигар етишмовчилиги ва токситига; буйрак етишмовчилиги, қисирлик ва бошқа кўп касалликларга сабаб бўлади; гормон мувозанатсизлиги, ДНКдаги ўзгаришлар, иммунитет тизимининг ишдан чиқишига йўл очади.

Баъзи дорилардаги (масалан кимётерапия дорилари) ён таъсиrlар барча ҳужайраларга таъсири этади ва, натижада, тўқималарни қисман ёки бутунлай заҳарлайди.

Турли ҳолларда дориларнинг ён таъсири ҳам фарқли кечади. Жумладан, баъзи дорилар суяк илиги ҳужайраларида ДНК ва РНК синтезига тўсиқ бўлиб, қон ишлаб чиқаришнинг озайишига ёки аномал ҳужайра ишлаб чиқаришига, оқибатда лейкемия ва анемияларга сабаб бўлади (хлорамфеникол, оксацилин, цефалотин, фенилбутазон каби).

Эритроцитларнинг парчаланишига (гемолизга) сабаб бўлган қирқдан зиёд дори мавжуд: аспирин, димеркапрол, хлорамфеникол каби. Бу ҳам баъзан ўткинчи, баъзан эса умрбўйи қолувчи анемияни келтириб чиқаради.

Тромбоцит ва тромбоцит ишлаб чиқаришининг бузилишига ҳам кўргина тиббий дорилар сабаб бўлмоқда: аспирин, колшицин, ревматизмга қарши дорилар, психиатрия дорилари, валпроик кислота, фуроцемид, юрак дорилари, анестезиклар, антибиотиклар, баъзи йўталга қарши шарбатлар (гайоколат каби), баъзи аллергия дорилари ҳам бу туркумга киради.

Дорилар сабаб бўлган томир ревматизмida (васкулит, томирда туз ийғилиши) терида қонашлар, кўкариш, гангрена(чириш)га қадар турли ҳолатлар юзага келиши мумкин. Томир ревматизми аспирин, дигоксин, фуроцемид, индометацин, йод, метилдопа, пиперазин, резерпин, варфарин каби яна кўп дориларнинг истеъмолидан юзага келиши аниқланган.

Микроорганизмларнинг қўпайишига тўсиқ бўлган антибиотикнинг ён таъсири, ичак микрофлорасининг йўқ қилиниши ва витамин мувозанатининг бузилишидан пайдо бўлади. Антибиотиклар эшлиш қобилиятини заифлатгани каби, парацетамол жигарни заҳарлагани, аспирин қон ишлаб чиқарилишини бузгани ва ҳ.к. каби, бу ерда ҳам ён таъсирлар турличадир.

Дориларнинг ён таъсиридан ташқари, бу ён таъсирларни кучайтирган баъзи омиллар ҳам мавжуд, масалан, вужудда токсин моддаларнинг бирикиши (оғир металлар, инсектицит, гербицит, кимёвий ўғитлар ва б.), озиқ-овқатдаги қўшимча моддаларнинг қўплиги ва сурункали дори истеъмоли.

Дориларнинг ён таъсирининг энг яққолларидан бири, дориларга нисбатан жисмоний ва руҳий бокимандаликнинг пайдо бўлишидир. Жисмоний бокимандалик, ўша дорини доимий хоҳлаш тарзида намоён бўлади (масалан, кортизон, инсулин, фенилаланин ва шунга ўхшаш дорилар). Дори истеъмол қилинмаган пайтда, психологик бекарорлик, бош айланиши, бош оғриги, бел ва оёқлар оғриги, қон босимининг ва қон шакарининг кўтарилиши каби безовталиклар юзага келади.

Психологик бокимандалик руҳий безовталик тарзида намоён бўлади (масалан: сигарета, алкоголь, кокаин). Морфин, кодеин, антидепресан, уйку дориси, фенилаланин ва б. каби дорилар ҳам жисмоний, ҳам руҳий бокимандаликка сабаб бўлади. Дориларга бокимандалик органларда ва тўқималарда заҳарланишга сабаб бўлганидек, генетик қурилиши ҳам бузади. (**«Кенг қўлланилган қўшимча моддалар», «Аспартам» бўлимига қаранг**)

Фақат дориларнинг, мутагеник, эмбриотоксик (эмбрионга таъсирли) ва фетотоксик бўлиши (женинга таъсирли) энг хавфли жиҳатларидан биридир.

Ҳомиладорлик пайтида кичик дозада ёки бир неча йил аввал бўлсада, истеъмол қилинган қўпчилик дорилар, тўғри эмбрионга ёки женинга таъсир қилиб, мутацияга учратганидек, эмбрионнинг тушишига ҳам сабаб бўлиши мумкин.

Агар дорининг мутаген таъсири эмбрионнинг жисмоний ривожланишига, мутацияга сабаб бўлса, (масалан ёриқ лаб, узувларнинг ривожланмаслиги, ирсий органлар ривожланишида бузилиш ва ҳ.к.) бундай ён таъсирга тератоген таъсир дейилади.

Олиб борилган тадқиқотларда варфарин, этанол, корtekостероид (кортизон, остроген, андроген ва ҳ.к.) препаратлари, нитрофуран, вита-

минлар, кимётерапия, дорилари, эпилепсия дорилари, гормонлар ва б. каби дориларнинг тератоген таъсирга сабаб бўлиши исботланган. Бундан ташқари, олиб борилган тадқиқотлар, замонавий тиббиётда қўлланилган аксар дориларда тератоген таъсирнинг хужайра парчаланишини бузилиши, ферментларнинг фаоллиги, протеин ва нуклеин кислоталарнинг синтезига таъсир этиши аниқланган. Шу сабабли, ҳомилалик даврида дори истеъмолини мутлақо тўхтатиш зарур.

Дориларнинг зарари ҳакида ёзилса, бир неча китоб тўлади.

Қўйида энг кўп қўлланилган «Рекомбинант» дориларга мисол тариқасида Кортизон келтирилган.

Кортизон, буйракусти безининг қобиқ қисмидан ажраладиган жуда муҳим гормондир. Синтетик кортизон табиий кортизонга қўра 25-40 маротаба активдир, ҳамда организмдан чиқиб кетиши жуда секин кечади.Faолияти кучли синтетик кортизон бу қобилияти билан табиий кортизоннинг ўрнини тўлиқ эгаллайди ва жисмоний бокимандаликка сабаб бўлади.

Олинган кортизон тезда қон билан қоришади, хужайранинг иммун тўсиғидан ўтиб, ядрога етишади; ДНК билан ўзаро таъсирга кечади. Бу ҳолда хужайраларда протеин ва фермент синтезини қўлга киритиб, унга босим ўтказади ёки стимул бўлади. Кортизон айни тарзда плацента тўсиғидан ҳам ўтиб, жениннинг хужайраларига етади ва жениннинг тўқималарида кечадиган барча хужайравий жараёнларни ҳам ўз назоратига олади.

Синтетик кортизон - барча аллергик касалликларда (ревматизм, астма-бронхит, экзема) ва барча тери касалликларида қўлланиладиган доридир; Анафилактик шокнинг олдини олишда; орган ва тўқималар нақли (кўчириш амалиёти)даги рад этилишига тўсиқ сифатида; иммунитет тизими, буйрак, панкреас, ўпка ва жигар касалликларини даволашда қўлланилади.

Ошқозон яраси, қон босими, қон ишлаб чиқаришнинг бузилиши, томир тиқилиши, шиш, хуснбузар, семизлик, қилланиш, ҳайз бузилиши, барвакт менопоз, суюк эриши, мускул заифлиги, стероид диабет, диабетнинг кучайиши, панкреатит, жигар ва буйрак етишмовчилиги, эпилептик мускул тортишлари ва бошқа неврологик безовталиклар, эйфория, психоз ва жуда кўп психологик муаммолар кортизон истеъмолидан юзага келади.

Кортизон, ичакларда кальций эмилишини камайтиради, сұякларда кальций йўқолишига ва кальцийнинг буйраклар орқали чиқарилишига сабаб бўлади. Натижада, елка, қовуқ ва тизза бўғимларида остеопороз ва суюк некрози кучаяди. Кортизоннинг энг зарарли тарафларидан бири, иммунитет тизимига босим жиҳатидан фаоллигидир. Кортизоннинг ҳатто бир дозаси истеъмол қилинганида ҳам, иммунитет тизимига босими кузатилган.

Кортизоннинг 1-1,5 йил давомида истеъмоли гипоталамус-гипофиз-буйракусти бези тизимининг функцияси қийинлашади. Натижада буйракусти бези қобуғининг функцияси қийинлашади ёки атрофия бўлади, бунинг ниҳоясида гормонларнинг биосинтези ҳам қийинлашади ёки тўхтайди. Бунга боғлиқ тарзда болаларда бўй ўсиши тўхташи мумкин. Қизиги шундаки, синтетик кортизон қўлланган ҳар бир кишида санаб ўтганимиз ён таъсирларнинг барчаси ё аксари энг оғир тарзда кечади. Баъзи симптомлар дархол, баъзилари бир муддат сўнгра, баъзилари эса бир неча йил ўтгач, пайдо бўлади.

Шунга қарамай, кортизон истеъмоли нафақат чекланмаганидек, балки унинг истеъмоли соҳаси яна-да кенгайтирилмоқда.

## **Антибиотиклар**

**Сультамицилин.** Ён таъсирлари: аллергия (анафилатик шок дохил), ич кетиши, қонли ич кетиши, ичакларда яра, конвульсия (шайтонлаш), ҳолсизлик, тилга тук чиқиши, қон ишлаб чиқарилишининг бузилиши, қонашлар, жигар заҳарланиши, тери касалликлари ва нефрит. Бундан ташқари, иммун тансиклигига ҳам олиб боради. Антибиотикларнинг ён таъсирлари унинг истеъмоли мобайнида, ёки истеъмолидан ҳафталар, ойлар, ҳатто йиллар сўнгра юзага чиқиши мумкин.

Бу қадар таҳликали ён таъсирга эга сультамицилин бугун ҳатто гўдакларга ҳам қўлланилмоқда.

## **Салисилатлар**

**Аспирин.** Табиий аспирин тол дараҳтидан тайёрланар эди. Аммо дунёда тол дараҳтлари тобора камайиб, аспирин истеъмоли эса ортиб бормоқда. Шу сабабли, табиий аспирин ўрнига синтетик аспирин ишлаб чиқарилади. Табиий аспирин билан синтетик аспириннинг фарқи худди тирик ва ўлик орасидаги фарқ кабидир.

Синтетик аспирин ҳазм тизимида қонашлар, яра, қулоқ шанғиллаши, бош айланиши (вертиго), мия айниши, эшитмай қолиш, кам қон ишлаб чиқариш, темир моддасининг камлиги, қон тўхташи муддатининг узайиши, ваккулит (томир ревматизми), териичи қонашлари, қичиши, тери ташлаш, тил ва лабларда шиш, астма ва анафилактик шокни келтириб чиқаради (“Аллергия” бўлимига қаранг).

Жуда кичик дозада олинган ҳаттоқи бир салисилат ҳам бутун бу аллергик реакцияларнинг пайдо бўлиши учун етарли бўла олади.

Оғир салисилат заҳарланишида солинумнинг тезлашуви, вужуднинг рН мувозанати бузилиши ва буйрак етишмовчилиги каби симптомлар кучаяди.

Туркия аҳолиси ҳар куни бир дона бўлса-да, аспирин истеъмол қилишга ташвиқ этилмоқда, ён таъсирларнинг бир нечтаси ёки барчаси аспирин истеъмол қилганларда кузатилмоқда.

Агар бирор ўлкада, ревматизмик оғриқларда энг таъсирли оғриқ қолдирувчи, қонни суюқлаштирувчи ва ҳарорат туширувчи бўлган ли-мон ва энг таъсирли антибиотик бўлган саримсоқ етиштирилса-ю, аспирин ва антибиотик истеъмол этса, бунинг ҳеч бир мантиқли изоҳи бўлиши мумкин эмас.

Тиббий дориларнинг истеъмолидан мақсадни, касалликни бартараф этиш дейиш мумкин. Аммо тиббиёт тарихи шуни аёвсиз тарзда кўрсатмоқдаки, инсон вужудига синтетик моддаларни киритиш, иммунитет тизими, қон айланishi, нафас олиш ва гормон каби тизимларнинг ишлашига жоҳилларча мудохала этиш ақлли иш эмасдир. Органларда, тизимлар ва хужайраларда, ҳар сония пайдо бўлаётган, ақл бовар килмас тарзда мураккаб ва мұхташам функцияларни назорат этишга бирор инсоннинг ақли ва кучи етмайди. Бундай бир мудохала керак ҳам эмас, чунки бу функцияларни назорат этган, кусурсиз, хатосиз қарор берган ва инсоннинг килган хатоларини минимал зарар билан бартараф этган муazzам бир Иммунитет Тизими мавжуддир.

### **Иммунитет тизими**

Иммунитет (касалликка қаршилик) вужуддаги ёт моддаларга, яъни антигенларга қарши мудофаа механизмидир. Вужудга зарар бера олиши ёки ўзига хос жиҳатларини ўзгартира олиши мумкин бўлган турли антигенларни (ёт моддаларни) таниб, буларга қарши турли хил мудофаа услублар воситасида вужудни ҳимоя қилиш - иммунитет тизимининг асосий вазифасидир.

Мизожга мос бўлмаган озиқлар, токсик моддалар, кимёвий ва синтетик дорилар каби жонсиз моддаларни; вирус, тугун, бактерия, мутацияга учраган генлар ва хужайралар каби жонли организмларни антигенларга мисол тарзда келтириш мумкин.

Иммунитет тизими, вужудда аниқ ва ҳаракатчан бир алоқа тармоғи воситасида, миллионларча хил душманни таний олиш, ажратса олиш ва эслаб қолиш қобилиятига эга.

Иммунитет тизимида, зарарли моддаларнинг (антигенларнинг) вужудда киришига қарши ташқи ва ички барьерлари (тўсиқлари) мавжуд. Ташқи барьерлар қаторига тери, тирноқ, қил-кирпик-соҷ, кўз-оғиз-бурун мукозаси, ошқозон кислотаси, кўзёши ферментлари ва тер киради.

Софлом вужудда, зарарли моддалар ташқи барьерлар тарафидан тутилади, ва вужуд ичкарисига киришига йўқ берилмайди. Антигенлар ташқи барьерлардан ўта олса, ички барьерларнинг ҳужумига учрайди. Ички барьерлар, жонли антигенларнинг кўпайишини ва ёйилишини чеклайди ёки уларни йўқотади; жонсиз антигенларни эса ё нейтраллаштиради ёки ташқарига чиқаради. Жумладан, озиқ билан бирга кирган зарарли моддалар ошқозон ва/ёки ичакларнинг иммун барьеридан ўтолмайди. Ферментлар билан парчаланади, нейтраллашади ёки изоляция этилиб,

қусиши ва/ёки ич кетиши орқали ташқарига чиқарилади. Ичаклардан жигарга етиб боролса, жигар ферментлари билан йўқотилади. Тери, нафас ёки жигар орқали қонга ўтиб қон барьерига дуч келади.

Иммунитет тизимида ички барьер сифатида энг катта вазифалардан бирини ленфоцит номли оқ қон ҳужайралари бажаради. Ленфоцитларнинг бир қисми антигенларга қарши антикор ажратиб чиқаради. Антикор зарарли моддаларга (антигенларга) тутилиб, уларни осонлик билан парчалайди. Қондаги лейкоцитлар эса парчаланишга тайёр ҳолга келган бу антигенларга ўралиб йўқотади. Баъзи ленфоцитлар эса тўғридан-тўғри зарарли моддаларга ҳужум қилиб, уларни ўраб олади ва ютади.

Иммунитет тизими, кечирилган ҳар бир касаллик билан бирга уйғун бир ҳимоя усулини ишлаб чиқаради ва буни йиллар мобайнида хотирасида сақлайди. Бу маълумот она сути билан болага ўтади. Иммунитет тизими айни касалликка ёки антигенга такрор йўлиққанида, тез ва эффектив тарзда реакция кўрсатади. Табиатда миллионларча табии антиген (мизожга уйғун бўлмаган озиқлар, заҳарли гиёхлар, заҳарли ҳашаротлар, микроблар ва б.) мавжуд. Инсон вужудида бу антигенларнинг ҳар бирига қарши антикор ишлаб чиқарилади. Иммунитет тизимининг антигенларга (душманларга) кўрсатадиган реакцияси етарли даражада таъсирга эга бўлса, касаллик, бактериявий ёки кимёвий ҳужумга қарши ҳимоя билан таъминлайди; етари таъсирга эга бўлмаса, аллергия юзага келади.

Илк босқичда вужуднинг антигенларга нисбатан ҳар қандай реакциясига “аллергик реакция” дейилади. Бу табиий жараёндир, чунки ўтмишда кундалиқ ҳаётда сунъий ёки синтетик антигенлар бўлмаганидан, иммунитет тизимининг реакциялари ҳам нормал рекция билан чекланган. Аммо бугун егуликларда 3000дан зиёд кимёвий модда мавжуд ва бир йилда олинган биргина пестициднинг миқдори 1.81 кгга тенг. Шу билан бирга, иммунитет тизими ҳали таний олмаган синтетик қўшимча моддалар ва GMO махсулотлари истеъмол қилинмоқда. Бундай антигенларга қарши иммунитет тизимида бирор мудофаа дастури ҳозирча йўқ, иммунитет тизими бу антигенларнинг ҳар бирига қарши айри-айри ва тамоман янги мудофаа стратегиялари қуришга мажбур. Бу мудофаа стратегиялари, табиий антигенларга қарши кўрсатилган реакцияларга ўхшамагани учун, “аллергик реакция” эмас, “касаллик” ўлароқ қабул этилмоқда.

Бу ерда иммунитет тизимининг ишини қийинлаштирган бошқа бир фактор ҳам бор: озиқ-овқат ва бадан парвариши саноатида қўлланиладиган қўшимча моддаларнинг турлари мингларча бўлиб, улар сурункали янгиланмоқда, бу ҳам етмагандай, фарқли-фарқли комбинациялар ҳолида мураккаблашиб бормоқда.

Бугун болалар ва ёшлардаги аллергиянинг энг катта сабаби вакциналар ва GMO қўшимча моддалар, катталарда эса кортизон, андроген,

острогоен ва инсулин каби протеинли рекомбинант ДНК дорилардир. Бундан ташқари, баъзи дорилар (антибиотиклар, салисилатлар ва б.), ўз таркибида протеин йўклигига қарамай, вужуддаги протеин билан бирикиб, протеин хусусиятини ўзлаштиради ва иммунитет тизимининг мудофаасини қийинлаштиради.

Аллергияни даволашда, умуман, аллергик реакцияни актив тарзда қийинлаштирган кортикостероидлар (кортизон каби) ва антибиотиклар ишлатилади. Аммо аллергияга қарши ишлатилган бу дорилар иммунитет тизимини вайрон этиб, яна-да чуқур ва кучли аллергияларга йўл очади. Аллергияга қарши дори қўлланишнинг нақадар катта бир зиддијатли ва фосид доира эканини яхшироқ англай олиш учун, аллергиянинг ривожланишини кўздан кечирайлик:

Вужудда метаболик қолдиқлар (антигенлар) бирикканида, ҳарорат ошади ва қондаги лейкоцит микдори ортади. Исиған қон ва лейкоцитлар метаболик қолдиқларни осон парчалайди ва бурун оқиши, йўтал, аксириш ва терлаш орқали вужуддан чиқаради. Маргарин, гидрогенлашган ёғ, қўшимча моддалар каби синтетик қолдиқлар эса вужуддан фақат йиринг, хуснбузар ва яралар воситасида чиқади. Масалан, метаболик қолдиқларга қарши ривожланган типик аллергик бир реакцияни, яъни яллиғланишни кўриб чиқайлик:

**Яллиғланиш.** Тўқималарда токсин ва/ёки метаболизм қолдиқлари бирикканида, бу тўқималардаги ва атроф томирлардаги суюқлик ташқарига сизади ва касаллик ўрнида шиш пайдо бўлади. Бу шиш ёт моддаларни ўз ичига олиб, соғлом тўқималардан изоляция этади. Шиш ичиди тўпланган лейкоцит қолдиқлари, ёт моддаларни ютади, йўқотади ва шу аснода ўзи ҳам ўлади. Яллиғланиш, ўлик тўқима ва токсинлар билан тирик ёки ўлик лейкоцитларнинг қоришмасидир. Яллиғланиш пайдо бўлган ўринда шиш, қизариш, иссиқлик ва оғриқ сезилади. Яллиғланиш бир йўл топиб, ташқарига чиқолмаса, иммунитет тизими, уни чиқариш учун энг қисқа, мутлақо заарасиз бошқа бир йўл топади.

Шундай қилиб, вужуд таҳликали метаболик қолдиқларнинг бирикмасидан яллиғланиш сабабли халос бўлади.

Бу - вужудни касалликлардан сақлаган нормал бир мудофаа реакциясидир. Бундай пайтда қилинадиган энг тўғри йўл - 2-3 кун очлик қилиб, иммунитет тизимига ёрдам беришдир.

Чунки иммунитет тизими фақат ҳазм билан машғул бўлмаган пайтдагина бемалол ишлай олади. Аммо инсонлар ортиқча ва аралаш ейишга одатланганидек, ҳарорат, йўтал ва яллиғланишдан қўрқишига ҳам ўрганиб қолганлар. Озиқланишни тузатиб, метаболик қолдиқларнинг озайишини таъминлаш ўрнига, бу қўркув билан, ҳарорат туширувчи дори ва антибиотиклар истеъмол қиласи.

Ҳарорат туширувчи (салисилатлар) ва антибиотиклар эса иммунитет тизимига тўсиқ қўяди. Ҳарорат тушади, лейкоцит микдори нормалга

қайтади, йўтал, аксириш ва бурун оқиши йўқолади, яллиғланиш тўхтайди. Аммо тузалиш рўй бермайди, чунки ҳароратнинг тушиши билан бирга метаболик қолдиқларнинг ташқарига чиқарилиши ҳам тугайди. Иммунитет тизими бу сафар антибиотик ва салисилатларнинг жигар тарафидан нейтраллаштирилиши, буйраклар тарафидан вужуддан узоқлаштириши учун ишлай бошлайди. Буни тугатиб-тугатмасдан, чиқарилиши тўсилган метаболик қолдиқлардан қутулиш учун, янгидан ҳаракатга кечади: ҳарорат кўтарилади, яллиғланиш бошланади...

Хаста яна антибиотик ва салисилатлар олиб, иммунитет тизими ни тўсиб қўяди... ва шу тарзда айни жараён такрорланаверади. Иммун тизими бир неча марта уриниб кўргач, бу фосид доирадан чиқиш учун фарқли бир реакция беришга мажбур қолади. Бу реакция «аллергия» дейилади.

Аллергия, умумият-ла қичиш, шиш ва бронхоспазм (нафас торлиги) тарзида намоён бўлади.

1. Қичиш - иммунитет тизимининг заарли моддаларни (бу ерда - антибиотик ва салисилатларнинг метаболиклари) тери воситасида энг қисқа йўлдан вужуддан узоқлаштириш услубидир. Киши қичишган жойни кашиганида, қон айланиши тезлашади ва шу билан бирга, заарли моддаларни тезроқ чиқаради.

2. Шиш: агар заарли модда тўқималарга заар бериш хусусиятига эга бўлса, иммунитет тизими унинг ўрнида шиш пайдо қиласди. Шу тарзда тўқималарнинг заарли моддадан изоляцияси таъминланади, яъни тўқималар ҳимоя қилинади.

Шишдаги суюқлик заарли модданинг концентрациясини озайтиради, айни онда унинг вужудга ёйилишининг олдини олади.

3. Бронхоспазм: бронхоспазм воситасида иммунитет тизими ўпкага кислород киришини кисиб, метаболизмни секинлаштиради. Метаболизмнинг секинлашуви билан заарли моддаларнинг вужудда тарқалиши ҳам олди олинган бўлади.

“Касаллик” дея қабул этилган бу аллергик реакциялар иммунитет тизимининг аномрал даволашларга берган нормал реакцияидир. Аммо замонавий тибиётда аллергик реакцияни қийинлаштириш билан кортизон қўлланилмоқда. Кортизон, вужуддаги бутун протеин ишлаб чиқаришни назорат остига олишга ва иммунитет тизими уйғулаган жараёнларни бошқаришга ҳаракат қиласди. Иммунитет тизими бу ҳолат қаршисида “касаллик” каби кўринган жуда хилма-хил ва шиддатли ҳимоя усуllibарини пайдо қиласди (“Кортизон” бўлимига қаранг). Бу ҳимоя усуllibарига жавобан замонавий тибиёт яна-да кўпроқ дори та-клиф этади. Иммунитет тизимининг ҳимоя усуllibарига дорилар билан қилинган мудохала аллергияларга, аллергияни даволаш иммун тансиқлигига (иммунодефицит), иммун тансиқлиги эса яна-да шиддатли аллергия ва инфекцияларга сабаб бўлади.

Иммунодефицит ва инфекцияларни даволашда ҳам аллергияни даволашда қўлланилган дорилар қўлланилади. Ҳеч ким эътибор бермаган ва аҳамият бермагани парадокс шуки, иммунодефицит сабаб бўлган ва иммунодефицитни даволашда қўлланилган дорилар айни дорилардир.

Қисқаси, деярли барча касалликларнинг сабаби тиббий дориларга қарши пайдо бўлган аллергиялар ва аллергияни даволаш билан юзага келган иммунодефицитдир. Тиббий дориларни давомли истеъмол қилиш ҳамда иммунодефицитни даволаш эса иммунитет тизимини бутунлай ишдан чиқаради.

Ишдан чиқсан иммунитет тизими бундан буён бирор ишни амалга ошиrolмайди ва инсондаги ўзига хос хусусиятларни ҳимоя этолмайди. Ҳужайралар устидаги ҳокимиятини йўқотган ва уларда энергия ишлаб чиқарилмайди.

Бу нуқтадан эътиборан токсинлар нейтраллашолмайди ва ташқари чиқарилолмайди; жигар етишмовчилиги, буйрак етишмовчилиги, юрак танқислиги, мутациялар, саратон ёки ОИТС (СПИД) келиб чиқади. Ҳеч қандай қаршиликка учрамаган микроблар, бир ҳужайрали, гелминт ва бошқа паразитлар суръат-ла кўпаяди, тўқималарни эритиб парчалайди, ва ўзлари учун озуқага айлантиради.

Шу пайтгача кўрганимиздан ушбу манзара чиқади: Вакцина ва кимёвий дорилар касаллик келтириб чиқаради, касалликни даволаш учун қўлланилган дori янги касалликни келтириб чиқаради, ишлаб чиқарилган янги дori ва услублар тарихда кўрилмаган касалликларни келтириб чиқаради... Бу боши берк доира иммунитет тизими бутунлай чўккунига қадар давом этади.

Бу фосид доирага ҳар куни ёшу-қари, катталар ва болалар, янги инсонлар ҳибс этилмоқда. Касалланган, гени ўзгарган, руҳий ва ақлий мувозанатини йўқотган инсонлар жамияти ўсиб келмоқда ва бу сиртмоқ уларни ютишга давом этмоқда. Ҳар бир янги чиқсан дori билан бу сиртмоқ яна-да кенгаймоқда ва бутун инсониятни ўз домига тортмоқда.

Манзарага боқилса, бу фосид доирадан чиқиш йўқдек туюлиши мумкин. Аммо биз биламизки, соғлом иммунитет тизими ҳеч қандай танаффусиз, хатосиз тарзда энг муҳим вазифани бажариш учун дастурлангандир, унинг вазифаси - организмнинг бетакрор хусусиятларини, генофондни (Лавху-л-Махфуз) ва ҳужайралардаги энергия (зикр) жараёнини сақлашдир. Иммунитет тизимининг турли механизмлари, ҳужайранинг энергия чиқаришини ҳимоялаш ва кераксиз энергия сарфининг олдини олиш учун ҳужайра жараёнларини мустаҳкам бир назорат остида тутади ва ҳеч бир хатога йўл қўймайди.

Шундай экан, ҳужайралардаги протеин ва энергия ажратилишига дорилар билан таъсир эта олиш учун, иммунитет тизимининг назоратини ишдан чиқариш керак бўлади.

Бу ерда шу муҳим нуктани ҳам эсга олайлик: ҳужайра - организм хаётининг тамал тошидир. Чунки ҳужайрада генофонд (инсоннинг кишилиги, ўтмиши ва келажак наслининг хусусиятлари) сақлангандир; керакли протеинлар ва энергия бу ерда ажратиб чиқарилади; яъни организм учун энг муҳим жараёнлар шу ерда кечади. Ишлаб чиқарилган энергиянинг бир қисми организмнинг эҳтиёжлари учун, бир қисми эса руҳий ривожланиш учун қўлланилади. Замонавий тиббиётнинг қўллланган даволаш мақсади - билиб ёки билмай иммунитет тизимини қийнаш ва бунинг оқибатида ҳужайранинг энг муҳим функцияларини (зикр, руҳий ривожланиш) ўз назорати остига олишдир. Бунинг энг самарали йўли - ҳужайранинг генетик қурилишини ўзгартиришdir (мутация) ёки ҳужайрани янгидан дастурлашдир.

### **Ҳужайранинг генетик қурилишида ўзгариш (мутация)**

Кимётерапия, ДДТ, РХД, лазер, радио тўлқинлар, электромагнетик тўлқинлар, рекомбинант-ДНК дорилар, соxта егулик ва ҳидлар каби физик ёки кимёвий воситачиларга дучор қолган организмда ҳужайра мутацияга учрайди, яъни ҳужайранинг генетик қурилиши ўзгаради.

Мутация учун бир бошқа йўл эса, организмга микроб, вирус, гиёх, ҳайвон каби ҳар қандай жонли мавжудотнинг ҳужайрасидан генетик модда кўчирилишидир. Кўчирилган генетик модда синтетик ҳам бўлиши мумкин.

Ҳужайрани янгидан дастурлашда энг уйғун метод Лазер қўлланилишидир.

Лазернинг тўлқинлари (лазер энергияси) тирик ҳужайралар устига таъсири қуйидагича: ҳужайралар, лазернинг тўлқинларига дуч қолганида, бир ёндан ўз энергияларини қўлланиб, бир ёндан эса лазер энергиясини қўлланиб, протеин ва энергия ажралишини орттиради. Бунга қўшимча тарзда, лазернинг энергияси ҳужайрадан-ҳужайрага, организмнинг барча ҳужайраларига ёйлади ва ҳар бирининг энергия ишлаб чиқарилишига халал беради. Шу тарзда лазер, вужуднинг қайси қисмида қўлланилса ҳам, барча ҳужайраларнинг зикрига таъсир ўтказади (ўз тилида “гаплашади”). Содда қилиб айтганда, лазер, ҳужайраларнинг энергиясини (зикрини) ўз таъсири остига олади.

Бутун тиббий жараёнларда наштар ўлароқ лазер қўлланиш мумкин. Суннат (хатна), дерматология, гинекология, косметология, жарроҳлик амалиёти, невроЖарроҳлик, стоматология, травмотология каби турли соҳалардаги истеъмол қилиш билан, барча инсонлар лазерга дуч келиши мумкин. Бу ерда хулоса шуки, ҳужайралар мутацияга дучор бўлганида ва уларни янгидан дастурлашда лазер - энг кучли ва энг кенг қўлланиладиган воситаларнинг биридир.

“Ҳужайранинг генетик қурилишини ўзгартириш” ва “Ҳужайрани янгидан дастурлаш” йўли билан иммунитет тизимининг сақланиши ишдан

чиқарилади ва “Рекомбинант дорилар” воситасида келажакда исталган генетик ўзгаришни амалга оширилиши мумкин.

## Рекомбинант дорилар

Фарқли биологик турлардан (энг кўп қўлланиладигани - тўнғиз ва маймун) олинган ДНК парчалари, генетик муҳандислик технологияси йўли билан олинади; қўлга киритилган ДНК парчаларини бирлаштириб, табиатда мавжуд бўлмаган ДНК парчалари пайдо қилинади; улар микроб ёки вирус каби суқилиб кириб, унинг генетиги ўзаради ва кўзланган модда (Рекомбинант ДНК дори, эмлаш, ароматик модда ва озиқ-овқатдаги қўшимча моддалар каби) ишлаб чиқарилишига эришилади. Бу жараён «Рекомбинант ДНК технологияси» дейилади. Қўлга киритилган Рекомбинант ДНК дори, эмлаш, ароматик модда ва озиқ-овқатдаги қўшимча моддалар каби воситалар билан организмда ишлаб чиқариш ўйғун хусусиятларининг юзага чиқиши таъминланади. Масалан, олимлар, ўргимчакдаги ипак ишлаб чиқарувчи генни, урғочи эчкидан олинган ДНК'га қўшиб, эчкининг генетигини ўзгартирганлар. Натижада, эчкининг елинидан оқкан сут, ҳаво тегиши биланоқ ўргимчак ипагига айланади.

Рекомбинант ДНК технологияси билан даволашда исталган “бошқарилган” протеинни (“Рекомбинант ДНК дори”) режалаш ва ишлаб чиқариш мумкин. Бошқарилган Рекомбинант ДНК дори, ҳужайранинг иммун тўсиғини (хужайра пардаси) ошиб ўтиб, ҳужайра рецепторлари билан боғланади ва ядрога етишади. Бу ерда ДНКга таъсир этиб, ҳужайра функцияларини бошқарган протеин ва ферментларни ишлаб чиқаришда «Рекомбинант дорилар» воситасида организмда исталган генетик ўзгаришларни амалга ошириш мумкин. Қон тўхтаб қолиши факторлари, витаминлар (“К” витамини дохил), антикорлар, ҳар қандай эмлаш, аминокислоталар (фенилаланин каби), гормонлар (кортизон, инсулин, остроген каби) ва ферментлар рекомбинант ДНК дорилар гурухига киради.

Рекомбинант ДНК ва “рационал протеин дизайнни” техникаси билан “қайчи ферментлар” олинади. Бу ферментлар қўлланилиб, ДНКнинг қати очилиши мумкин ва ген, ген гурухи ёки ДНК парчаси кесилиб отиласди. Ўрнига ҳар қандай ҳайвон туридан (маймун, тўнғиз, қуён, ва б.) олинган ёки сунъий ген, ген гурухи ёки ДНК парчаси жойлаштирилади, ва худди тикувчининг қуроги каби организм геноми шакллантирилади. Шунинг учун исталган хусусиятлар тез эгаллата олади.

Рекомбинант дорилар, айниқса илк босқичда, женин учун жуда хавфлидир. Чунки Рекомбинант ДНК дорилар плацента барьеридан ўтади ва жениндаги бутун жараёнларни назорат остига олади. Бу ҳолат тератоген таъсирларга (ногиронликларга) йўл очади. Эмбрион босқичида қўлланилган рекомбинант дорилар эса тўғри ўзак ҳужайрага таъсир этади. Бутун ҳужайралар ўзак ҳужайрадан тузилгани учун, бутун

тўқималар ва органлар таъсиrlаниши мумкин. Бу таъсиrlаниш женин тўқималарида ўзакдан жисмоний (тўқима ва органларда) ва руҳий аномалияларга йўл очади.

Тиббиётда қўлланилган биотехнология ва нанотехнологиянинг шу ондаги мақсади, компьютер воситасида тўғридан ДНКни манипуляция этиш, хужайраларни янгидан дастурлаш ва иммунитет тизимиning назорат механизмларини йўқотиб, хужайралардаги протеин ва энергия (зикр) пайдо этишни ўз назорати остига олишdir.

### **Ўзак хужайра**

Организмда умумий ё маҳаллий генетик ўзгаришларни амалга оширишда, ўзак хужайрадан кўра таъсиrliroқ бир восита бугунга кадар топилмаган.

Уруғланишдан бир неча кун сўнгра она раҳмида, 220 хил хужайрага айланна оладиган эмбрионик ўзак хужайра пайдо бўлади.

Назарий жиҳатдан, бутун касалликларни ўзак хужайра билан даволаш мумкин, ва бир қатор давлатларда бу йўналишда тажрибалар олиб борилмоқда. Бу тажрибалар ижобий натижа берса, касалликларни даволашда янги бир давр бошланади ҳамда дори истеъмолига ҳожат қолмаслиги мумкин. Фақат эмбрионик ўзак хужайра қўлланишга доир ахлоқий хавотирлар сабабли муқобил ўзак хужайра манбалари изланмоқда. Ўзак хужайра олишда кенгтарқалган 10 хафталик тўнғизнинг кулоқ тўқимаси ва суяқ илиги, тўнғиз эндометриум хужайралари ва ёш аёлларнинг ҳайз қони қўлланилади. Бу манбалардан олинган содда хужайралар лаборатория шароитида ўзгартирилиб, ривожлантирилади ҳамда янгидан дастурланади, ва ниҳоят, эмбрионик ўзак хужайрага айлантирилади.

Эмбрионик ўзак хужайра, вужуддаги ҳар қандай хужайрага айланна олиш қобилиятига эга. Ҳатто тўнғиздан олинган ўзак хужайралар ҳам генетик жиҳатдан ўзгартирилиб, инсонга хос ҳар қандай бир орган ҳолига келтирилиши мумкин. Бундан ташқари, ёш аёлларнинг ҳайз қони ва тўнғиз эндометриумидан олинган ўзак хужайралар терини ёшайтириш; соч тўкилишини тўхтатиш; тиш, милклар, куюк, яра ва синиқларни даволашда қўлланилгани каби невралгия, диабет, юрактомурил касалликлари, кўз касалликлари, яллиғланиш, тери касалликлари каби соҳаларда ҳам қўлланилиши мумкин. Ҳар бир инсонда бу касалликлардан бир ёки бир нечтасини учратиш мумкин бўлганига кўра, ҳар ким ўзак хужайра даволаши билан таниша олади. Шундай экан, ўзак хужайра қўлланилиши инсонни қаерга олиб боради, бир мушоҳада этиб кўрайлил.

ДНК, оид бўлган организмининг барча хоссаларини ташийди. ДНК икки турда бўлади, ядро (асос) ДНК ва митохондриал ДНК. Митохондриал ДНК онадан келади, хужайрадаги жойлашган ўрни эса

митохондриядир. (Жаноза намозида майитни баъзи мазҳаблар она исми билан зикр этишини эслайлик.) Митохондриялар энергия (зикр) манбаидир. Ушбу энергиянинг бир қисми организм эҳтиёжларида, қолгани эса руҳий ривожланишда қўлланилади. Ҳар икки ДНК ҳам ниҳоят даражада узоқ муддатлидир. Бошқа бир организмга оид ДНК оғиз йўли орқали эмас, инъекция воситасида тўғридан-тўғри қонга юборилса, инсон ДНКсига қоришиши мумкин, ҳаётининг сўнгигача баданида, жасад чириганидан сўнгра эса қолдиқларида минг йилларча бузилмасдан қолаверади. Тўнғиз (донор) эндометриал ўзак ҳужайраси билан бирга реципиентга (олувчи) тўнғизнинг ядро ва митохондриал ДНКси ўтади. Тўнғиз ДНКси реципиент геномига қоришиши мумкин ва тўнғизнинг жисмоний ва руҳий хусусиятлари реципиентга ўтиши мумкин. Айни ҳолат ҳайз қонидан ўзак ҳужайра нақли (қўчириши) қилинган реципиент учун ҳам хосдир. Замонавий тиббиётнинг татбиқотлари билан дикқатла танишган киши осон пайқай олганидек, бу татбиқотлардаги бош мақсад - ҳужайраларни мутацияга дучор этиш ва янгидан дастурлаш; иммунитет тизимини чоп этиш; оқибатда, энергия (зикр) манбай дохил, ҳужайранинг бутун функцияларини назорат остида тутишдир.

Ҳар фурсатда, фаркли йўллар-ла организмга кўчирилган генетик материал (кўшимча моддалар, дорилар, эмлаш, ва ҳ.к.), иммунитет тизимининг ҳимоясини ишдан қолдириш ва ўз хусусиятларини устун қилиш учун фаол ишларкан, иммунитет тизими бор кучи билан бунга қаршилик қиласди. Бу уруш, иммунитет тизимининг ғалабаси ёки мағлубияти билан якун топади. Иммунитет тизимининг бу кучли мутагенларга қарши ғалабаси, кишининг улардан қўлланмаслиги ё қўлланишга мажбур бўлган пайтидаги ундаги ниятга боғлиқ бўлади.

Иммунитет тизими ишдан чиқиб, ҳужайрадаги бутун жараёнлар ва энергия ишлаб чиқариш, унинг ҳимояси остидан чиққанида эса, инсон ўзидағи хос хусусиятларни йўқотиб, бошқа бир маҳлуқнинг хусусиятларини ўзлаштиради. Яна бир бошқа ўзгариш билан инсон, рекомбинант ДНК маҳсулотлари, ўзак ҳужайра ва лазер таъсири билан инсон-маймун-тўнғиз химерасига айланади. Қуръони Каримда бу ҳақиқатни айтган оятлар бўлмаганида, эҳтимол бу бир хаёл дея қабул этилиши мумкин эди.

**«Айтинг: Сизларга Аллоҳнинг ҳузурида бундан кўра ёмонроқ жазо оладиганлар ҳақида хабар берайми? Улар Аллоҳнинг лаънатига дучор бўлган, газабига гирифтор бўлган ва маймун, тўнғизларга айлантириб қўйилганлар ҳамда тогутга қул бўлган кимсалардир. Ана ўшалар энг ёмон мартабада бўлган ва тўғри йўлдан бутунлай озган кимсалардир».** (Моида:60). **Иблис:** «Сен лойдан яратган кимсага сажда қилурманми? деди.» (ИсроД61)

Қизизи шундаки, инсон, қадамма-қадам олдинга одимлагани бу чигал “илмий тараққиёт” ичидаги унугани ҳақиқатни хотирлай олса, соғлом бўлиш ёки касалликдан халос бўлиш учун ҳеч нарсага ва ҳеч кимса-

га эҳтиёжи йўқлигини кўради. Қуръони Каримда, ҳадисларда, буюк олимларнинг китобларида айтилгани ҳам аслида мана шудир.

## **Касалликларнинг бошланиши ва ривожланиши**

Нотўғри овқатланиш, яъни табиий бўлмаган егуликлар, кам чайнаш ва ортиқча ейиш билан бирга ошқозон ва ичакларда чириб, moyланган озукаларнинг метаболизм қолдиқларидан бир қисми ташқарига чиқарилади, бир қисми тўқималарда бирикади.

Тўқималардаги қолдиқлар ортгани сайин, яллиғланиш (ахлатларни ёндиришга ўхшаш) ва газ пайдо бўла бошлайди. Бу ёкувчи модда ва газлар (антигенлар) тўқималарда оғриқ, яллиғланиш ва аллергияга йўл очади. Бу орада касалликнинг ҳар қандай тури юзага келиши мумкин (“Тез-тез ейиш” бўлимига қаранг).

Лекин иммунитет тизими бу ҳолга мудохала этади, ҳарорат ошади, ва қонни иситиб, нафасни, юрак уришини ва қон айланишини тезлатади. Исиган қонда тўқималарни тозалаш вазифаси юклатилган микроблар, лейкоцитлар ва лимфоцитлар кўпаяди. Иммунитет тизими шу тарзда зарарли бактерия ва вирусларнинг кўпайишига тўсиқ бўлади ва тўқималарни токсинлардан тозалашга ишлайди (“Иммунитет тизими” бўлимига қаранг). Жумладан, болалар шол вирусининг урчиш тезлиги 40°C даражада 250 марта озаяркан, ўпка шамоллашидан (пневмония) масъуль бактерия 41.1°C даражада йўқолади.

Вужуд, бундай эриган зарарли моддалардан қутулиш учун фарқли йўллар қўлланади. Бодомсимон безлардан - шиш ва яллиғланиш; теридан - терлаш, тўкилиш ва хуснбузарлар; ўпкалардан - йўталиш; миядан - аксириш, бурун қонаши, бурун оқиши, болғом оқиши, бош ва қулоқ орқаси яралари, қулоқ кири ва яллиғланиши; буйраклардан - сийдик; ошқозон ва сафро косасидан - кусиш; жигар ва ичаклардан - ичкетиши билан ташқарига чиқариб қутулади.

Соч тўкилиши ва тирноқ узайиши ҳам токсинларни вужуддан узоқлаштириш йўлидир. Бу симптомларнинг ҳеч бири касаллик эмас, балки касаллиқдан қутулишdir ва иммунитет тизимининг нормал мудофаа механизмидир. Шундай экан, ҳароратни тушириш, йўтални тўсиш, бурун оқишини тўхтатишга уриниш, антибиотик истеъмол этиш, бодомсимон безларини олдиришлар, иммунитет тизимига қилинган буюк бир ноҳақлик ва зулмидир.

Бундан шуни англаймизки, Аллоҳ соғликқа тааллуқли бутун хатоларимиз эвазига ҳам чексиз раҳмати ила муомала этади ва ҳар қадамда бир нажот йўлини кўрсатади. Фақат одамларнинг аксари Аллоҳнинг ҳар қадамда лутф этгани раҳматга исён ва хиёнат-ла жавоб беради.

Инсоният тарихининг ҳеч бир даврида бу қадар зарарли, бу қадар мўл ва бу қадар турфа хил ешулик бир жойда истеъмол қилинмаганди. Бу-

нинг оқибатида бугун инсоннинг жигари ахлатхонага, вужуди касаллик ботқоқига айланган. Бу ахволдан дори ёки жарроҳий мудохалалар билан қутулишни ўйлаш, таҳлика миқёсини англамаслик натижасидир.

### **Аслида аксар касалликнинг негизи битта: нотўғри яшаш тарзи**

Яшаш тарзини ўзгартирмасдан, ошқозон ва ичакларни даволамасдан, ҳазмни тузатмасдан, жигарни тозаламасдан, рўза тутмасдан ҳеч бир озуқа, табиий бўлса-да, ҳеч бир дори ё гиёҳ, ўзича вужуднинг соғайишини таъминлай олмайди.

Аллоҳ Таоло, Одам (а.с.) учун яратган егуликлар учун ҳазм қоидаларини белгилагандир. Бу қоидаларни ўзгартириш ёки уларга бир нарса қўшиш мумкин эмас, демак бу қоидаларга қатъий риоя этишдан бошқа чорамиз йўқ.

Ошқозонда ҳазм бўлган моддалар ичакларга тушади. У ерда биринчи ҳазм тамомланади, озиқ шимилади ва жигарга яъни иккинчи ҳазмга иборилади.

Биринчи ҳазмда парчаланмаган қолдиқлар ичакларда табиий ҳолда яшаган вазифали микроблар тарафидан парчаланиб, витамин, шакар, ҳатто протеин ишлаб чиқарилади. Токсин моддалар эса нейтралаштирилиб, тезда ташқарига чиқарилади.

Қандай сабаб-ла бўлмасин, қўлланилган антибиотик (анти-қарши, био-ҳаёт, яъни ҳаёт акси) вужуддаги ва айниқса ичаклардаги, соғлиқни сақловчи фойдали микробларни йўқотади. Оқибатда фойдали микробларнинг ўрнини заарли ёт микроблар ва бир ҳужайралилар тўлдиради.

Бир ҳужайралилар ва ёт микроблар ичаклардаги ҳазмга салбий таъсир кўрсатади. Ичакларга келган озиқдан ҳар хил токсинлар ажратиб чиқарилади ва токсинларни қонга қориштирумасдан, ташқарига чиқариш иши юклangan ичак попукларини чиритади. Попукларнинг чириши билан «кал»лашган ичакларда яралар пайдо бўлади ва химоя вазифасини бажара олмай, фойдали моддалар билан бир қаторда заарли моддалар ҳам қонга қоришади.

Заарли моддаларга «юкли» оғир қон, тўғри жигарга ўтади. Жигар бу қоннинг бир қисмини тозалаб, юракка, бир қисмини эса буйракларга юборади. Фақат қондаги заарли моддалар ортгани сайин, жигарнинг буларни тозалashi қийинлашади. Бу ҳолатда жигар буларни ўз ичидаги тўплаб ёғланишга, каттайишга, кисталар пайдо килишга бошлайди, қасалланади ва қонни етарлича тозалай олмас ҳолга келади. Қонда заарли моддаларнинг кўпайиши билан қон оғирлашади.

Иммунитет тизими, оғирлашган қоннинг айланишини тезлатиш ва қолдиқларни чиқариш учун, томирларни торайтиришга ва қон босимини кўтаришга мажбур қолади. Аммо хаста, босим туширувчи дори олиши биланоқ, томирлар кенгайиши қийинлашади, қон айланиши секинлашади. Бадбўй, оғир қон айлангани сайин томирларда қолдиқ

қолдиради, тўқималарни кирлатади, қилсимон томирларга тиқилади.

Қон, торайган ва тиқилган қилсимон томирлардан органларнинг тўқималарига етарлича етиб боролмагани учун, озиқ моддалар ҳам етарли миқторда етиб бормайди. Торайган ва тиқилган томирлардан, ва бу томирларнинг жойлашган органидан метаболизм қолдиқлари ҳам узоқлашолмайди ва бирикишга бошлайди. Натижада, ҳужайра ва органлар оч қолади ва сурункали қолдиқлар билан машғул бўлганидан, асл вазифасини бажара олмас ҳолга келади.

Ҳар бир ҳужайра ва ҳар бир аъзо маълум титрашим (вибрация) билан ишлайди (Аллоҳни зикр қиласиди). Бироқ қолдиқларнинг бирикиши билан ўзгарган ҳужайра ва аъзоларнинг титрашим (вибрация) частоталари бузилади (Аллоҳни зикр қилишини тўхтатади).

**Пайғамбаримиз (с.а.в.): “Аллоҳнинг зикрини тўхтатмаган ҳайвонни овчи овлай олмайди”,** деганлар.

Соғлом ҳайвонни на йиртқич, на овчи овлай олмайди. (Илмий тадқиқотлар овланган ҳайвонларнинг барчасини касал ҳайвонлар эканини кўрсатган). Шундай экан, Аллоҳ зикрини тўхтатмаган аъзо ҳам касалланмайди.

Ҳадиси шарифларда: «*Бир кимсанинг тўхтовсиз уч кеча иссиги чиқса, онасидан тугилгандай гуноҳлардан покланади*», «*Олов олтин ва қумушни кирлардан тозалаганидек, қулнинг касаллиги унинг ҳатоларини кетказади*», «*Касалларингизни еб-ишишга зўрламанг. Зеро, Аллоҳ уларни едиради ва ичиради*», «*Оз ейиш оз гуноҳdir*», «*Касаллигингиз - гуноҳлар, дорингиз (шифоингиз) - истигфор эканини унумтманг*» дейилгандир.

Бу ҳадисларда ҳатто, гуноҳ ва касаллик айни маънода қўлланилмоқда.

Демак, даволашдан аввал ҳасталикка олиб борган хато ва гуноҳларни аниқламоқ керак.

**Бир аёл Пайғамбаримиз (с.а.в.)нинг ҳузурларига келиб: “Меннинг тутқаногим бор. Вақти келганда кийимимни ечиб ташлайман. Аллоҳга дуо қилинг, шифо берсин”,** деди. **Пайғамбаримиз (с.а.в.): “Хоҳласанг, сабр қил: сенга жаннат берилади. Хоҳласанг, сенга шифо тилаб, Аллоҳга дуо қиласман”,** дедилар. Аёл: “Ундан бўлса, сабр қиласман”, деди.

Бу аёл жаннат эвазига Аллоҳдан шифо истамай, сабр қилишни танлади. Биз эса озгина ҳасталансак, сабабини суриштирмасдан, дориларга ёки амалиётга (операцияга) чопамиз ва яна ... жаннатни умид қиласиз!

**Пайғамбаримиз (с.а.в.) бир кишига икки табиб келтириб, “Бу одамни даволанг”, дедилар. Табиблар: “Эй, Расулulloҳ, биз жоҳилият пайтида дори тайёрлардик, касалликни даволардик. Исломга кирганимиздан бери таваккални танладик”,** дейишди. **Пайғамбаримиз (с.а.в.) “Уни даволанг”, дедилар.**

Демак, касалликка сабр ва таваккал энг мукаммал танловдир, аммо таваккал қила олмаганларнинг даволаниши ҳам жоиз. Фақат даво изларкан, “Ҳаром билан даволанманг” ва «Ҳаром билан даволаниб бўлмайди», деган ҳадиси-шарифларни унутмаслик керак. (“Тиббий дорилар” ва “Иммунитет тизими” бўлимига қаранг)

Кам ейишни бошлаганлар бу ҳадислардаги ҳақиқатларни қисқа пайт ичидаги тушуниб оладилар.

# АСОСИЙ ЕГУЛИКЛАР

*“Енглар, ичинглар, фақат исроф құлманглар.*

*Аллоҳ исроф қылғанларни ёмон күради”. (“Аъроф”:31).*

*“Эй, иймон келтирганлар! Агар сиз ёлгиз Аллоҳға құллик қылсангиз, сизге берган ризқларнинг Халол ва тозаларидан енг ва Аллоҳға шукр қилинг”. (“Бақара”:172).*

*“Бас, Аллоҳнинг оятларига ишонған кимсалар бўлсангиз, Аллоҳнинг номи устига зикр қилингдан таомлардан енг”. (Анъом:118).*

## Сув

Ҳазрати Мұхаммад (с.а.в.) *“Бу дунёда ва нариги дунёдаги энг яхии ичимлик сувдир”*, деганлар. Ер юзида сув кўп, аммо ҳамма сув ҳам ичи-лавермайди. Чунки метаболизм фақатгина муз структурали сув, яъни енгил сув билан соғлом ишлаши мумкин.

Инсон вужуди ўзининг барча фаолиятларини ягона эритувчи бўлган сув воситасида амалга оширади. Бадан намлигининг мувозанатда сақланиши, таомларнинг ҳазм қилиниши, озиқ моддаларнинг сўрилиши ва ҳужайраларга етказилиши, ортиқча ва заарли моддаларнинг эритилиб, ташқарига чиқариб юборилиши шулар жумласидандир.

Протеин молекулаларини инсон вужудида бирлаштириб, тутиб турган нарса енгил, муз структурали сувдир. Бинонинг қурилишида цементнинг сифати қанчалик муҳим бўлса, инсон вужуди қурилишида ҳам сув сифати шунчалик муҳимдир. Цемент сифатли бўлса, бино юз йиллаб туради, сифатсиз бўлса, қисқа вақтда бузилиб кетади.

Сув молекулалари қувват боғи билан бир-бирига боғланиб, структурали қафас ташкил қиласиди. Молекулаларни бир жойда тутган қувват боғи ташқаридан келган ижобий ва салбий таъсиrlарга очиқ ҳолатдадир.

Сувни енгил ёки оғир ҳолга келтирадиган нарса қувватнинг ижобий ёки салбий бўлишидир.

Япон тадқиқотчиси доктор Масару Эмото йикқан сув намуналарини музлатиб, расмини олган. Табиий оқкан сувлар чиройли кристал(кластер)лар ҳосил қилган. Кран суви эса кристаллашмаган, кристаллашса ҳам бузук кристаллар ҳосил қилган.

“Севги”, “Шукр” ва “Фаришта” сўzlари битилган этикетлар ёпиширилган шишаларга солинган сув чиройли кристаллар ҳосил қиласа, “Шайтон” сўзи ёзилган этикеткали шишадаги сув қоп-коронғу тешик шаклини олган. Сув турли мусиқа ва расмларга ҳам турли реакциялар кўрсатган.

Телевизор, компьютер, мобил телефон ва микротүлқинли печдан тарқалаётган электромагнит түлқинларнинг сувга кўрсатган таъсирапрининг расмлари ҳам шу услубда олинган. Бу расмлардаги кўриниш “Шайтон” сўзи натижаларига жуда ўхшаш. Паст товушда қилинган дуонинг таъсири билан мияда тарқалган электромагнит түлқинлар сувда олти бурчакли кристаллар (кластерлар) пайдо бўлишига сабаб бўлади

Ташқаридан келган сўз, мусиқа, электромагнит түлқинлар ва образлар шишидаги сувни қандай таъсирантирса, инсон вужудини ташкил қилган 70% сувни ҳам айни шаклда таъсирантиради.

.Яъни, хаотик товушлар сув кластерларини вайрон этиб, хасталикларга сабаб бўлса, муқаддас калималар ва оҳангли товушлар симметрик кластерлар пайдо этиб, хасталикларни тузалишига сабаб бўлади.

Илмий тадқиқотларга кўра, кўлланилган сув рух, бадан ва зеҳн соғлигига тўғридан-тўғри таъсири қиласи. Касал баданда суюқлик айланниши турғун ҳолга келиб қолгани маълум бўлган. Соғлом бўлиш учун бадандаги 70% сувни тозалаб, енгиллаштириш керак бўлади.

Фақат манбасидан олинган сув тоза бўлади.

Сувларнинг энг устуни замзам сувидир.

Тоғ музларидан ва эриган қорлардан дарёларга оқкан сувлар соғлом сувлардир. Хусусан, тепа булоқлардан, пастга, тошларга тушган, тез ва кўп оқкан, тўхтамай ҳаракатда бўлган енгиллашган сувлар соғлик учун фойдали ҳисобланади.

Ёмғир суви ҳам енгил сувлардандир. Аммо ёмғир сувини ёмғир ёғишини бошлаганидан 15-20 дақиқа кейин олиш керак бўлади. Чунки бошдаги томчилар билан ҳаводаги кирлар тозаланади. Ёмғир суви ич кетишини (диареяни) тўхтатади, жигар ва буйрак касалликларини енгиллаштиради.

Булоқ сувини топиш имкони бўлмаганлар учун энг енгил, энг фойдали ва таъми ширин сув - муздан эритилган сувдир. Эмалли идишларга сув тўлдириб, музхонада музлатилиб, сўнгра эритилади ва тагига тушган қолдиқлар ташлаб юборилади. Сув эриганидан 10-12 соат жонли қолади, кейин эса оғирлаша бошлайди ва таъми ўзгаради. Сув оғирлашишининг олдини олиш ва уни шифоли ҳолга келтириш учун сувга Куръони Карим ўқиши керак.

Қатиқ суви, мева ва сабзавот сувлари енгил, жонли ва шифоли сувлар ҳисобланади. (Янги мева, сабзавот, тарвуз ва қовун еган кишининг сувга эҳтиёжи қолмайди) Юқори сифатли сув бўлмаган жойларда мева, сабзавот, тарвуз ва қовун ейилса ёки мева сабзавот сувлари ичилса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Кўл суви, ҳаракатининг озлигидан оғир сув ҳисобланади. Ер ости сувларининг, ғор ва қудук сувларининг таркиби эса қатиқ бўлади. Дарё суви билан қудук сувининг қоришимаси, қайнатилган ва қайнатилмаган

сувларнинг аралашмаси, ичига муз солинган сувлар соғлик учун зарарлидир. Чунки турли таркибли сувларни бир пайтда ичмоқчи бўлган киши 4-5 соатлик танаффус билан ичиши керак-ки, биринчи ичилган сув иккинчиси келишидан аввал танани тарк этган бўлсин.

Идишларда сақланиб, дўконларда сотиладиган сувлар энг оғир сувлар ҳисобланади. Вужуд бу сувларни енгиллатишда қийналади, кўп кувват сарфлайди, тез чарчайди ва қарийди. Бу сувларни жонлантириш учун сувни ўқиш ёки қайнатиб, кейин музлатиш ёки ичишдан аввал пиёладан пиёлага 3-7 марта “Бисмиллаҳир Роҳманир Роҳийм”, деб, ҳаракатлантириш керак. Бу ҳаракат сувдаги салбий қувватларни кеткашиб, сувни енгиллатади.

Ҳар таҳорат олгандан сўнг бир неча ютум сув ичиш суннатдир. Бомдод номози пайти, таҳорат олгандан кейин ичилган бир неча ютум сув ичаклардаги ахлат ва газни ҳаракатлантириб, чиқариб ташлайди.

Катта таҳоратда қабизлик муаммоси бўлганлар эрталаб ярим ёки бир пиёла совуқ ё илиқ сув ичишлари керак. Соғлом ва ёш бўлиш учун кишининг кунда 1-2 пиёла енгил (ўқилган сув, ёмғир суви ёки муздан янги эритилган сув ҳам бўлади) сув ичишга ва совуқ сувга одатланиши керак. Совуқ сувнинг жойини хеч нарса тўлдира олмайди.

Расулуллоҳ (с.а.в.) сувни уч нафасда ичар, унинг тўйимли, касалликлардан сақловчи ва соғлиққа фойдали эканини айтар эдилар

Сувга бўлган эҳтиёж инсоннинг соғлигига ва еган нарсаларининг миқдорига боғлиқ. Инсон танаси худди Ер қурраси каби 70% сувдан, 30% қаттиқ моддалардан иборат. Яъни ҳар 30-40 грамм қаттиқ таомга 60-70 грамм. сув аралаштириш керак. Мева ва сабзавот сувлари ҳам сув ҳисобланади.

Хаддан ташқари кўп сув ичишда яхшилик йўқ, чунки сув қонга аралашиб қон миқдорини орттиради. Қоннинг ортиши юракнинг қон айлантиришини қийинлаштиради ва юракнинг ризкини (уришлар сонини) тез тутатади. Касал бўлганда шифо топиш ниятида қолдиқларни эритиш ва чиқариш учун 1-1,5 литр сув (мева-сабзавот суви билан) ичса бўлади. Факат соғайгандан кейин сув миқдорини зудлик билан камайтириш керак бўлади.

Етти ҳолатда сув ичиш касалликларга сабаб бўлади:

Чарчаган ва терлаган ҳолда, ҳаммомдан сўнг, ейиш пайтида, овкатни еб бўлган захоти, мева ва қовун егандан сўнг, туриб ва уйқудан уйгонибоқ сув ичиш касалликларга сабаб бўлади. Бу ҳолатларда эҳтиёж бўлса, бир неча кичик ютум ичиш мумкин.

Кунига 2 марта, эрталаб ва емақдан 1,5-3 соат кейин сув ичиш киши табиатига энг мувофиқ ва тўғри тартибдир. Сув эрталаб ичилса, ичакларнинг ишлашига, таомдан 1,5-3 соат кейин ичилганида ҳазмга ёрдам-чи бўлади.

Таомдан аввал сув ичса бўлади. Фақат бу ерда бир нарсага эътибор қилиш керак:

Таомни ҳидлагандан кейин сув ичиш тўғри эмас. Чунки пишаётган таом ҳиди чикса, оғиз ва ошқозонда дарров ферментлар ҳосил бўла бошлиди. Ичилган сув бу ферментларни ичакка олиб кетиб, ҳазмни қийинлаштиради. Бундай пайтларда кўпи билан бир қанча кичик ютум сув ичиш мумкин.

Маъдан сувлари қонни тозалайди, яраларни ёпади, бадан ҳидларини кетказади. Фақат кунда бир пиёладан кўп маъдан суви ичмаслик, буни ҳам ҳар куни ичмаслик керак. Кишининг соғлигига қараб, доктор тавсияси билан маъдан сувлари керакли миқдорда ичилади.

Олтингугурт булоқли сувлар талоқ оғриғига, шишига, жигар касалликларига, ревматизм, фалаж (паралич), аллергия, яралар, бўғин ва тери касалликларига шифо бўлади. Денгиз суви ҳам олтингугурт сувидек таъсир қиласди. Таркибида темир ва мис бўлган маъдан (қайнарбулук) сувлари буйрак, талоқ ва ошқозон учун фойдали.

Ёшларнинг совуқ сув билан таҳорат олишлари ва ғусл қилишлари ҳам жуда фойдали. Совуқ сув, асад касалликларига, буйрак ва тухумдон яллиғланишига, бошқа яллиғлантирувчи ва ҳароратни оширувчи касалликларга яхши даводир. Аммо сил (туберкулез), тутқаноқ ва жигар касалликлари билан оғриганлар тузалмагунларича совуқ сув ишлатмасликлари керак.

Оғир касалликдан чиққанлар, жарроҳликдан чиққан қуввати кам кишилар ва қарияларнинг илиқ сув ишлатишлари мақсадга мувофиқ.

Соғлом кишиларнинг эса, иссиқ сувга эҳтиёжи йўқ. Бўлганида эди, Аллоҳ Таъоло сувни иссиқ қилиб яратар эди.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) қуёшда иситилган сув билан таҳорат қилишни ёки ғусл қилишни маън қилганлар ва қуёшда исиган сувнинг тери касаллигига сабаб бўлишини айтганлар.

Имом Шоғъий ҳазратлари қуёшда исиган сув билан таҳорат қилишни макруҳ ҳисоблаганлар, ҳатто бу сув билан кийимларни ҳам ювишни муносиб кўрмаганлар.

Бугунги докторлар эса, инсонларга қуёшда ойларча қолиб кетган шишадаги сувлардан кунига 3-6 литр ичишни тавсия қилишмоқда!!!

Охирги йилларда ичимлик сувларининг чиришини олдини олиш ва тозалигини сақлаш мақсадида сувга карбон нанопарчалар қўшилмоқда.

Оғиз йўли билан танага кирган карбон нанопарчалари тўқималарга тўпланиб, ҳужайралардаги метаболизмга аралashiб, мутацияга олиб келиши мумкин.

Масаланинг яна бир ғалати тарафи шундаки, кўпгина суверен давлатларнинг сув манбалари бегона ширкатлар тарафидан сотиб олиниб, бу сувлар факат ўша ширкатларга маълум услублар билан «тозаланиб»,

ишловдан ўтказилиб, халкка тақдим этилмоқда. Бу демак, замонамизда сув устида исталган стратегик ўйинни амалга ошириш мүмкин ҳолга келди. (“Нанотехнология” бўлимига қаранг).

## Асал

Пайғамбаримиз (с.а.в.): “*Асал енглар, зеро асал бўлган уйга фариишталар раҳмат тилашади. Асал еган кишининг ошқозонига минг даво киради ва миллионларча гуноҳ узоқлашади. Бир киши ўлса ва баданида асал бўлса, баданини жаҳаннам оташи куйдирмайди. Ҳар куни эрталаб асал шарбати ичганлар касал бўлишимайди. Менимча асал каби шифо йўқ*”, деганлар.

Асал ошқозон ва ичаклар фаолиятининг бузилишига шифо; ошқозон ва ўн икки бармоқли ичакдаги яра ва ташқи яраларнинг битишини таъминлайди. Ревматизм, юрак, ўпка, жигар ва тери касалликларига шифо. Томирларнинг қаттиқлиги, асад бузилиши ва анемияга фойдалидир. Асал ҳам ич қотишини кетказадиган ҳамда ич кетишини (диареяни) тўхтатадиган доридир.

Асал ейиш кишини ёшартиради, кишига қувват бахш этади.

Шифоли томонларидан ташқари, асал чақалоқлардан тортиб қарияларгача керакли озиқ моддаси хисобланади. Ҳақиқий асал ари патагидан олинганидан 4-5 ҳафта сўнгра кристаллашишни бошлади. Котган асалнинг кристаллари нозик бўлади. Катта кристалли асалнинг сифати паст. Баъзи асал турлари кристаллашмайди.

Олий сифатли асал баҳор бошларида ва ёзда олинган асалдир. Дори сифатида қўллаш учун айнан шундай асал танланиши керак.

Баҳорнинг охирларида олинган асал унчалик шифоли бўлмайди.

Бир нўхат донасидек прополис (асалари елими) ва шу микдорда асал муми асал билан бирга чайналса, оғиз ва бурун томирларидағи тиқилишларни кетказади.

Варикоз, гангrena, оғиз яралари, чипқон, теридаги яллиғланишли яраларга асал суриш шифолидир..

Асал кўз ва кўз яраларига малҳам, оғизни тозаловчи ва томир очувчи сифатида қўлланилади.

Кулокқа бир ҳил микдорда асал ва илиқ сувда эритилган тош тузи дамланса, кулокни яллиғланишдан тозалайди.

Ангина шишганида оғизда асал тутиш фойдали.

Асал уйқусизликка яхши даводир.

Қанд касали бўлган беморлар ҳам бир чой қошиғидан бошлаб, ҳар кун 1 чой қошиғидан 1 ош қошиғигача асал ейишлари мүмкин ва ҳақиқий асалнинг давоси билан бу касалликдан кутулишади.

Асал таом билан бирга ёки таомдан кейин ейилса, шифо хусусиятини йўқотади, аллергик таъсир қилиши мүмкин.

Асалнинг кўпи семиртиради, дангаса қилади, уйқучи қилиб қўяди.

Даволаниш умидида асал ейишни хоҳлаган киши ҳар куни эрталаб ё кечкурун оч қоринга 1 қошиқ асал ейиши керак. Фақат еган асали таом ўрнига ўтади, яъни унинг кетидан таом ейилмайди.

Асал билан бирга сув ичиш мумкин. Эрталаб ва кечкурунги таомдан аввал 1 чой қошиқ асал ейиш ҳам мумкин.

Бир неча кун фақат асал билан кун кечирмоқчи бўлганлар ҳар куни 100-150 грамм асал ейишлари мумкин. Ҳар куни асал ейдиганларнинг кунда 1 ош қошиғидан кўп асалга ёки бошқа шириналларга эҳтиёжи қолмайди.

Асални бармоқ билан ёки тахта қошиқда ейиш суннатdir.

Асал совутгич (холодилник) ёки музлатгичларда (морозилларда) эмас, балки салқин ва қоронғу жойда сақланиши керак. Агар асал солинган шиша ёки тахта идиш қаттиқ ёпилса, ундаги асал шифобахш хусусиятини йўқотмасдан йиллар давомида сақланиши мумкин.

Асал таркибида 18% сув, 40% мева қанди (фруктоза), 34% узум қанди (глюкоза), 0,4% бошқа қандлар, 0,3% протеин, 7,1% темир тузлар, миқроэлементлар, ферментлар, витаминлар ва бошқа моддалар бўлади.

Асал лабараторияларда бу таркибга кўра глюкоза ва фруктозаси текширилади. Умуман асалда глюкоза ва фруктоза нисбати меъёрларга тўғри келса, ундаги бошқа моддаларнинг нисбатлари ҳам тўғри келади. Афсуски, бугун бу текшириш ўз аҳамиятини йўқотган. Чунки Туркияда гени ўзгартирилган глюкоза ва фруктозалар ишлаб чиқарилмоқда ва хориждан келтирилган синтетик асал аромати қўлланилмоқда. Бу шаклда яхши ҳидли турли аралашмалар асал сифатида бозорга чиқарилмоқда.

Бу соҳтакорликни исбот қилиш қийин иш, чунки Туркияда бу соҳада етарлича лаборатория ва мутахассислар йўқ.

### **Асал билан тайёрланадиган дорилар:**

1. 1 кг сариёғ сувда 5-10 дақиқа қайнатилади, сув устига чиқсан сариёғ олиниб, 500 гр асал билан аралаштирилади. Яра, пуфакчалар ва куйган жойларга сурилади. Бу аралашмани нонуштада нон билан ҳам еса бўлади.

2. 3 қошиқ мойчечак 500 гр. иссиқ сувга солинади ва 1 соат дамланиди. 40 даражагача етиб, совуганидан сўнг сузилади ва 3 ош қошиқ асал қўшиб ейилади. Ангина, оғиз, тил, ошқозон ва ичак яраларига ҳам қўлласа бўлади (ғарғара қилинади, ичилади, клизма қилинади).

3. 1 ош қошиқ асал 1 пиёла олма шарбатида эритилади ва ҳар куни эрталаб оч қоринга ичилади. Бу дори хусусан жигар хасталикларига шифодир.

4. 10 гр тош тузи 50 гр илиқ сув билан эритилади. Сўнг бу тузли сувдан керакли миқдор олинади ва шу миқдордаги асал билан аралаштирилади. Эрталаб-кечкурун илитилиб кулоқларга 7-8 томчи томизилади.

Ўрта қулоқнинг яллиғланиши, замбуруғ ва қулоқ шанғиллашига фойдалидир.

5. Ёнғоқ барги чой каби дамланиб, сузилади. 40 даражагача совиганидан кейин асал қўшилади. Ҳар куни чой қилиб ичилса, танага қувват беради ва жонлантиради.

### **Асалли саримсоқли дори**

10 дона лимон суви тахта ховончада майдалангандан 10 бош саримсоқ ва 1 кг асал билан аралаштирилиб, шиша идишга солинади. Оғзи 3 қават пахта латта билан ёпилади, салкин ва қоронғу жойда 7 кун сақланади. Етти кундан сўнгра идиш оғзи ёпилиб, музлатгичга қўйилади. Йиллар давомида сакланиши мумкин, қанчалик кўп сакланса, шунча қувватли бўлади.

Дори тайёр бўлганда ҳар куни бир вақтда оч қоринга 4 чой қошиқдан истеъмол қилинади. Ҳар сафар оғизга 1 чой қошиқдан кўп емаслик ва ютмасдан аввал оғизда эритиш керак. Чунки муҳими дорининг ошқозонга кириши эмас, балки оғиздаги майдада томирлар орқали баданга сингишидир. Дорининг бу шаклда истеъмол қилиниши юрак ва мия томирларини тозалайди.

Ичилса, ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак яраларини, ошқозондаги H.Pylori инфекциясини йўқотади. Бу курс соғлом кишиларнинг касалланмасликлари, касалларнинг эса тузалиши учун йилда бир марта кўлланилади. Бундан ташқари, ёши 40 дан ўтганлар ҳар қандай касалликка мазкур дорини ичишлари мумкин.

Изоҳ: Лимон суви ўрнига сирка ҳам қўлланса бўлади (“Олма сирка-си” бўлимига қаранг.)

### **Полен**

Ўта қиммат озуқа хисобланган полен ари уясидан олинганида кўплаб касалликлардан соғайишни осонлаштиради. Ариларнинг ферментлари билан аралашган полен аллергия бермайди. Катта, кичик, ёш, қари, касал ёки соғлом ҳамма полен ишлатиши мумкин. Ўсмирлар 1 чой қошиқ, кичиклар эса ярим ёки чорак чой қошиқ поленни ўша миқдорли асал ҳамда илиқ сув билан аралаштириб, умр бўйи йилда 1 ойлик курслар олишлари мумкин.

Полен тоза бўлиши ва эрталаб оч қоринга ичилиши керак. Агар бир йил ўтиб кетса, фойдали хусусиятларини йўқотади ва аллергия бериши ҳам мумкин. Полен совутгичда сақланиши ва қуруқ бўлиши керак, чунки намдан бузилади. Унинг ичida мавжуд 27 модда (натрий, калий, цинк, бор, кальций, титан, хром, барий ва бошқалар) сув билан кимёвий реакцияга киришиб, соғлиқ учун зарарли ҳолга келиши мумкин. Полен истеъмол қилганлар протеинли озуқаларни (гўшт, тухум, пишлок, балик) ейишни камайтиришлари керак, чунки поленда жуда кўп протеин бор.

## Ари сути

Ари сути ревматизмга, гормон мувозанатсизлигига, анемияга, холсизликка, ошқозон ва ичак касаллукларига, соч түкилишига, ўпка, юрак ва бошқа касаллукларга қарши қабул қилинади. Ари сути таркибидә В1, В2, В3, В6, В12, С, Н, РР, Е витаминлари, аминокислоталар ва органик кислоталар мавжуд. Ари сути совутгичда сақланади.

Қабул қилиш услублари:

10-20 миллиграмм ари сути эрталаб-кечқурун оч қоринга тил остида эритилиб, кейин ютилади. Тұғридан-тұғри ютилса, шифоли хусусияттарини йўқотади.

**Ёки:**

10-20 миллиграмм ари сути 10-30 гр асал билан аралаштирилиб, бир ой давомида эрталаб-кечқурун оч қоринга оғизда эритилиб ютилади. Бу танадаги безларни тозалаб, уларнинг мувозанатли ишлашини таъминлайди.

## Прополис (асалари елими)

Прополис ари уяларидаги қаҳвараң қатрон бўлиб, юқори даражали антимикробиал ва бактерицид таъсиридан ташқари ангинага, милк касаллуклари, ташқи ва ички яралар, куюклар, экзема, замбуруғ, геморрой, туберкулёз, захм (сифилис), суяқ касаллуклари ва шу каби касаллуклар-нинг давосида қўлланилади.

Қўллаш услублари:

- Нўхот катталигидаги прополисни эригунича оғизда сақлаб ёки сақич қилиб чайнаш ангинага, милк касаллуклари, суяқ юмашни, тиш оғриғи, ошқозон, оғиз ва тил яраларига фойдали.

- 1 кг сариёғ эмал ёки шиша идишда қайнатилиб, 80 даражага-ча совугандан кейин ичига 100-200 гр прополис парча-парча ҳолатда қўшилади. Бу аралашма 80 даражадаги сув идишда (бир идишга 80 дара-жа совуқлиқда сув қўйилиб, ичига сариёғ ва прополис бўлган идишлар қўйилиб) 20-30 дақиқа аралаштирилади. Ички касаллуклар ва яраларга қарши эрталаб оч қоринга 20 граммдан ейилади. Тери касаллуклари ва яраларга сурилади. Бу аралашмани соғлом киши ҳам нонуштада нонга қўшиб, чой билан ичиши мумкин.

- Прополис иситилганидан сўнг сўгал устига қўйилади ва устидан боғланади. Ва сўгал қупорилиб, тушгунича 3-5 кун кутилади.

Прополис салқин ва қоронғу жойда йиллар давомида сақланса, шифоли хусусиятлари йўқолмайди, аксинча, ортади.

## Мева ва сабзавотлар

Янги сабзавот ва мевалар ҳазми қулай ва соғлом озуқа сифатида инсон учун етарлидир.. Мева сабзавотлардаги сув, органик кислоталар, ви-

таминалар ва микроэлементлар баданни тозалайди ва унга шифо бахш этади. Бу моддалар мева ва сабзавотлар янгилигига ейилганда фойдали бўлади. Сабзавот ва мевалар пиширилигандаги ўз суви, органик кислоталари ва протеинларида табиий таркибни йўқотиб, витаминларидан маҳрум бўлади. Қисқаси, тирик мавжудотлар жон беришади. Масалан, помидор ёки исмалоқнинг суви янгилигига ичилса, баданни оҳаклардан тозалайди, анемияни кетказади ва бадан қувватини оширади.

Помидор янгилигига ейилса, суяқ юмаши, ҳатто саратоннинг олдини олади. Пиширилганида ичидағи оксалацид заарарли ҳолга келиб, тузланиш, томирларда торайиш, анемия, буйрак ва сафро тошини келиб чиқишига сабаб бўлади.

Куритилган сабзавот ва мевалар эса янгилик хусусиятини йўқотмайди. Шу сабабдан қуритилган меваларни қайнатиб, компот қилиш тўғри эмас. Бунинг ўрнига қуруқ мевани 4-7 соат сувга солиб, аввал сувини ичиш, кейин эса мевасини ейиш фойдалидир.

Мева бутунлай таомдан айри (бошқа маҳал) ёки таомдан аввал ейилиши керак. Шу билан биргага, таомдан кейин ейилган мева ҳазм бўлмасдан ачийди, спирт, сирка кислотаси, газ ишлаб чиқариб, турли касалликларга, ҳатто жигар сиррозига сабаб бўлади.

Мева ва сабзавот пўсти олинмасдан, бир неча уруғи билан ейилиши керак. Тарвуз, лимон каби меваларни, оз бўлса ҳам, пўстлоғи билан ейиш фойдалидир. Ошқовок, картошка, бақлажон, қизил лавлаги каби сабзатолар печка ёки оловда пўстлоғи билан пиширилади.

Қаттиқ мева ва сабзавотларни (олма, сабзи ва бошқаларни) янчганда пўстлоғи билан бирга янчиш керак. Меваларга шакар, сут ёки туз қўшилмайди

Бир неча тур мева бир пайтда ейилмайди. Факат бир синфга кирувчи, масалан апельсин, грейфрут, лимон ёки олча, гилос кабилар бир пайтда ейилиши мумкин.

Аммо бир синфдан бўлиб, ранги турли бўлса (масалан қизил ва яшил олма) аралаш ейилмаслиги керак, акс ҳолда улар қоринда газ пайдо қиласиди ва қоринни шиширади.

Икки турли мевани факат 30 дақиқа ёки 1 соат танаффус билан ейиш мумкин.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) янги хурмони қаймоқ билан, майизни нон билан ер эдилар. Соғлом бўлсангиз, қулупнай ва хурмони қаймоқ билан, банани асал билан ейишингиз мумкин. Ёки табиий, тозаланмаган, қўшимчалар қўшилмаган ундан тайёрланган, табиий ачитқи билан тайёрланган ва тандирда пиширилган нонни анор ёки узум билан ейиш мумкин. Мева сувларини ва меваларни бир-бири билан аралаштиришни бу масалани билган доктор тавсияси билангина амалга ошириш мумкин.

Шубҳасиз, ҳар меванинг таъмида хикмат бор. Шундай бўлмаса эди,

Аллоҳ Таъоло барча меваларни бир ҳил таъмда яратар эди. Меваларнинг таъмини туз ёки шакар қўшиб, ўзгартиришдан олдин ўйлаш керак. Бу сабзавотларга ҳам тегишли.

Пишиқчилик (ҳосил) даврида ейилган мева ва сабзавотлар касалликларни кетказувчи хусусиятлар эга бўлади, бу мавсумдан бошқа пайтда ейилган мева ва сабзавотлар касаллик келтириб чиқариши мумкин.

Масалан, музлатгичда музлатилганидан кейин қовун, олма ёки нокнинг кимёвий таркиби ўзгариб, улар ачиб спирт, сирка ёки ацетон ишлаб чиқаради, ҳазм ва метаболизмнинг бузилишига, ичакларда ортиқча газлар кўпайишига сабаб бўлади.

Узоқ вақт сақланган мева ва сабзавотларда йиғилган гормон ва кимёвий моддаларнинг молекулалари парчаланса, бундан ҳам хавфли бўлади.

Энг фойдали мева ва сабзавотлар сизга энг яқин боғ ёки полиздан узилган, янги мева ва сабзавотлардир. Чунки бир экологик муҳитда фойдали бўлган мева ёки сабзавот бошқа бир экологик муҳитда яшайдиган кишиига кўзланган фойдани бермайди. Яъни экологик муҳит ва инсон бир бутун ҳисобланади.

### **Қуритилган мева ва қуруқ озуқалар**

Меваларни қуритиш пайтида ранг тутувчи, паشا, ҳашоратларга карши ва бузилиши олдини олувчи натрий сульфит (Е221) кўлланилади.

Тадқиқотлар натижаси шуни қўрсатади-ки, натрий сульфитнинг озуқалар орқали истеъмол қилиниши мия фаолиятига зарар беради ва вақт ўтиши билан бу заарни катталаштиради.

Кимёвий моддалар билан қуритилган мева ва озуқаларда жонли қурт топиш мумкин эмас. Чунки дорилangan меваларни ҳеч бир ҳашорат, қуш, паشا емайди, хатто микроб ҳам тегина олмайди. Демак, бозорда қайси мевага ари ва пашшалар хужум қилаётган бўлса, ўшандан олиш, қайсига яқинлашмаётган бўлса, олмаслик керак.

Пайгамбаримиз (с.а.в.) хурмо қуртлаган бўлса, қуртларини олиб ташлаб, еяверар эдилар.

### **Сут**

2 ёшгача бўлган болага зарур озуқа она сутидир. Аммо она-бола орасида қон тўғри келмаса, яъни она сутининг протеинлари бола танасининг протеинларига зид келса, она сути бола соғлигига хавф солади. Бу ҳолда бола учун сут энагаси қидириш керак. Соғиб қўйиб қўйилган она сутининг ҳазми оғир бўлади ва керакли фойдани бера олмайди.

Инсон 2 ёшдан кейин боланинг ошқозони сутни ҳазм қилиш тизимини йўқотади. Энди сут ўзининг таркибидаги ҳамда ичаклардаги микроблар ёрдамида ҳазм бўлади. Сигир ва бошқа барча ҳайвонларнинг сутлари соғилганидан кейин илиқлигича ҳеч нарса аРАЛАШТИРИЛМАСДАН

ичилса, шифоли бўлади. Чунки сут янги соғилганида унинг таркибида ҳазмни қулайлаштирувчи микроб ва ферментлар бўлади.

Соғилганидан кейин туриб қолган сутда кўпайган заарли микроблар сутни заарли ҳолга келтириши сабабли қайнатилиши керак. Лекин қайнатилганида ҳазми қийинлашади. Чунки сутнинг ҳазмини осонлаштирадиган фермент ва микроблар 43-54 даражада иссиқда ўлади. Бугунги кунда соғом киши қолмагани каби ҳайвонлар ҳам касал, шунинг учун сутлар қайнатиб ичилса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Антибиотик билан даволангандарда заарли микроблар билан бирга ичаклардаги микроблар ҳам йўқ бўлиши сабабли, сут ҳазм бўлмасдан бузилишни бошлайди. Бадан бузилган сутдаги кальцийлардан фойдалана олмайди. Бузилган сут танада ортиқча балғам тўпланишига ва туз йиғилишига, бунинг натижасида суяк юмашшига, жигар, талоқ ва томирларнинг тиқилишларига, катараракта, псoriasis ва витиликон (пес), сафро косаси ва буйрак тошларига, тиш чириши ва милик касалликларига сабаб бўлади (хусусан, қон гурухи «0» ва «A» бўлган кишиларда).

Турли сигирлардан соғилиб, аралаштирилган ва пастеризацияланган сутни факат қайнатиб, занжабил билан ва илиқлашганидан сўнг, асал билан аралаштирилиб, ичса бўлади.

Сутли шириналарнинг устига занжабил ёки долчин сепса бўлади. Занжабил, долчин ва асал сутнинг ҳазмини осонлаштиради.

Сут ичимлик эмас, овқат ҳисобланади. Шунинг учун сутни кичик қултумлар билан, оғизда тутиб туриб ичиш керак. Сут ичгандан кейин тез ҳаракат қилиш, ухлаш ёки бирон нарса ейиш яхши эмас, акс ҳолда, буйракда ва қовуқда тош йиғилишига сабаб бўлади (хусусан, қон гурухи «0» ва «A» бўлган кишиларда).

Бир сигирнинг сути бошқа сигирнинг сути билан аралаштирилмаслиги керак. Аралаш, пастеризацияланган ва кўп туриб қолган, кўшимчалар қўшилган сутларнинг фойдасидан зарари кўп.

Аралаш ва пастеризацияланган сутни қайнатиб, қатик қилиш мақсадга мувофиқ. Қатик таркибидаги микроблар сутнинг ҳазм қилинишини таъминлайди. Микроблар билан ҳазм қилинган сут қатик бўлади ва бадан қатиқни осонликча ҳазм қиласди.

Қадимги олимлар сут таркибининг ҳайвон рангига, бўйига, тана тузилишига, кучли ёки кучсизлиги, гўштининг қаттиқ ёки юмшоқлигига, бошқача айтганда, сигирнинг мижозига кўра ўзгаришини билишган. Яъни сутнинг хусусияти ҳайвоннинг мижози билан узвий боғлиқдир.

Инсонларда ва ўсимликларда бўлгани каби, ҳайвонларда ҳам 4 тур мижоз бор Инсонларнинг 4 қон гурухига ажralиши, аслида, уларнинг 4 турдаги мижозга ажralишидир.

Бу жиҳатдан инсон ҳар қандай сигир сутини ича олмайди. Факат ўз мижози билан бир мижозли сигир сутинигина ичиши мумкин. Бу худ-

ди она сутининг болага тўғри келмаслигига ўхшайди. Шунинг учун бир мамлакатдаги ҳайвон турини бошқа мамлакатдан келтирилган ҳайвон тури билан алмаштириш ёки турли сигирлардан соғилган сутни аралаштириб ичиш нотўғри, ҳатто баъзан хавфлидир.

Жамиятимизда пайғамбаримизнинг (с.а.в.) **“Сут ичинг”** амри оммалашиб кетган. Аммо Пайғамбаримиз (с.а.в.) буни умрида ҳеч қандай сунъий овқат емаган, бир түя, бир қўй, бир эчкидан ёки бир сигирдан соғилган сутни ичган ва ҳаётида ҳеч антибиотик олмаган инсонлар учун айтганлар.

Бугун антибиотик билан даволанмаган ҳеч ким йўқ, табиий озиқланмаган ҳайвондан янги соғилган сут таъмини биладиган киши ҳам йўқ. Сут ишлаб чиқаришни кўпайтириш учун сигирларга бериладиган йириклаштирувчи (семиртирувчи) гормон инсондаги йириклаштириш факторни (IGF-1) орттириши мумкин. Йириклаштириш фактори барча тўқималарда ҳужайраларни назоратсиз тарзда орттириб, саратон (рак) келтириб чиқаради.

Табиий тозни асал билан ичиш киши рангини тозалайди, семиртиради. Асалли сут қарияларнинг қуруқ ва совуқ мижозига фойдали. Курукликни камайтиради, совукликнинг олдини олади.

Шиши ва саратонга, жигар, талоқ, буйрак ва тери касалликларига, бош оғриши, қулоқ шанғиллаши ва бош айланиши каби касалликларга сут зарарлидир. Бу касалликлар учун фақатгина түя сути фойдали..

### **Уйда ачитилган табиий қатик**

Бодринг билан ейилган қатик иссиқни туширади. Пиёз ҳам қўшилса, юқумли (инфекцион) касалликларга фойдали.

Қайнатилган қатик ич кетиши, ҳатто қонли ич кетишини (диареяни) тўхтатади. Аммо қатик қаймоғи олинниб, қайнатилиши керак.

Ёғли қатик янги куйган жойларга, хусусан, қуёшда куйган жойларга сурилса, оғрикларни тўхтатади ва қисқа пайт ичидаги тузалишини таъминлайди.

Қатик суви қонни тозалайди, жигар ва талоқдаги тиқилишларни очади, буйрак тошларини эритади ва сариқ касалига фойдали.

Бундан ташқари, қатик суви билан яра боғланса, яралар тозаланади ва ёпилади; сепкилларга сурилса, уларни кетказади. Учуқка сурилса, тезда яхши қиласи.

Оч қоринга қатик суви ичиш газни кетказади, ичаклардаги табиий микробларнинг яшашига кўмаклашади.

Жуда ориқ бўлганлар учун кунни қатик суви билан бошлаш, қонни тозалайди, иссиқ сафрони совутади ва камайтиради. Ичаклар ва талоқдам бериб, ҳазмни осонлаштиради ва семиришга ёрдам беради.

Соч қатик суви билан ювилса, ялтирайди ва тез ўсади.

## Пишлок

Пишлок сут суви (яъни қатиқдаги яшил сув) ажратилишидан олинади. Пишлок сут махсулотлари ичидә ҳазми оғир бўлганидир. Пишлоқнинг ҳазмини осонлаштириш ва йўқотилган яшил сув ўрнини тўлдириш учун пишлоққа помидор, салат ва кўкатлар аралаштириш керак.

Янги сабзавотлар енгил сувли бўлганлари учун пишлоқнинг ҳазмига ёрдам беради. Қадимги хакимлар: “Пишлоқнинг ўзини ейиш касаллик келтиради, лекин ёнғоқ билан бирга ейилса, шифо бўлади”, дейишган.

Бузилмаган пишлоқнинг, яъни сақловчи модда қўшилган пишлоқнинг ҳазми кўп туриб қолган сутнинг ҳазмига ўхшайди. Пишлоқни кўп ейиш баданда туз йиғилиши, буйрак ва қовуқда тош йиғилишига, томирларда тикилишлар ва суяқ юмшашини келтириб чиқаради.

Энг яхши пишлок - қўй ва эчки сутидан қилинган пишлок, бринза ва оқ пишлоқлардир. Энг оғири - ёш қўй сутидан қилинган пишлок ва кремли пишлоқдир.

Туркияning баъзи жойларида халқ пишлоқни мөгорлатиб (сақлаб қўйиб) ейди. Мөгорланган пишлоқни ейиш одати бўлмаган баъзи кишилар ҳам бундай пишлоқни яхши кўради. Хусусан, қон гуруҳи «0» бўлиб, пишлоқни ҳазм қилишда қийналганлар, мөгорланган пишлоқни севадилар, чунки ундаги микроблар ҳазм жараёнини осонлаштиради.

## Сариёғ

Қадимдан малҳам ва дори сифатида қўлланилади. Сариёғ ошқозон ва ичакларни дам олдиради, вужудни қувватлантиради.

Қон гуруҳи «0» ёки “В” бўлган соғлом кишилар ҳафтада 2-3 марта сариёғ ейишади. Аммо сариёғ қон гуруҳи “А” в “АВ” бўлганларнинг мижозига тўғри келмайди, улар сариёғни ҳазм қила олишмайди. Ҳазм қилинмаган қолдиқлар сизлоғич, ҳўппоз ва томир қопламаларига сабаб бўлади.

Халқининг аксарияти “А” гуруҳли бўлган Тибетда халқ сариёғни сақлаб қўйиб ейишади. Пишлок каби сариёғнинг ҳам сақлаб қўйилгани осон ҳазм бўлади.

## Нон

Буғдойнинг барча витамин, фермент ва микроэлементлари унинг муттак (ёки муртак)ида, қобиқ ва қобиқ остида тўплаган. Буғдой марказида эса фақатгина “чукур уйқу ҳолидаги” крахмал бор.

Буғдой сугорилганда, сув унинг ферментларини эритиб, микроэлементларни ва витаминларни жонлантиради ва крахмалга оқизади. Ферментлар крахмални енгил шакарга айлантириб, муттак (ёки муртак - русча «зародыш»)га юборади. муттак харакатга ўтиб, бўй чиқаради ва ҳаётини бошлайди.

Ферментларнинг буғдой қобигининг ичидаги қамалишининг ва крахмалнинг уйку холида тутилишининг ҳикмати буғдойнинг пайтидан аввал ўсиб кетмаслиги ва юз йиллаб бузилмасдан сақланиши учун. Бундан ташқари, буғдойдан ун килинганда, унинг қобиклари (кепаги) эланиб, ажратилади, оғир ўлик крахмал ун қилинади. Бу жоҳилликдан бошқа нарса эмас.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) бунга асло изн бермасдилар. Саҳл ибн Саъд розияллоҳу анҳу: *“Расулуллоҳнинг (с.а.в.) вағотларигача на оқ нон, ва на элак кўрдим”*, деганлар.

Оқ ундан қилинган ноннинг ҳазми оғир, қондаги кислота миқдорини кўпайтиради. Оқ ундан қилинган нон сафро косаси, буйрак ва қовуқда тошлар пайдо бўлишига, майда (капилер) ва йўғон (вен) томирларнинг тиқилиб қолишига сабаб бўлади.

Табиий бўлмаган нон ичакларда “В” витаминини ишлаб чиқарадиган микробларни сустлаштиради. “В” витаминининг етишмаслиги асаб музознатсизлигига ва анемияга йўл очади.

Ачитқили, иссиқ нон бир қанча касаллик ва ичак қуртларининг пайдо бўлишига сабаб бўлади. Хамиртурушли нон пишганидан кейин камидан 3 соатдан сўнг ейилиши керак. Аммо ачитқисиз ёки табиий ачитқили тандир нонни баъзан иссиқлигига ҳам еса бўлади.

Янги ун қилинган эски буғдой кепагини ажратмасдан арпа ёки нўхот ачитқиси каби табиий ачитқи билан аралаштирилиб, тандирда пиширилган нон танага ҳаёт беради. Хамиртуруш билан ҳам нон қилса бўлади, яъни тайёрланган хамирдан парча олиб қўйилиб, кейинги нон хамирига ачитқи сифатида қўшилади. Унинг хамири кеч шишади. Масалан, кечқурун қилинган хамир эртаси куни эрталаб шишган бўлади.

Нон ҳазмини осонлаштириш учун хамирга седана, занжабил, арпабодиён, зифир уруғи, кардамон (хил), шивит уруғлари қўшилади. Нон устига кунжут сепилса, бу ҳам мақсадга мувофиқ.

Хамир қилганда турли унлар бир-бирига аралаштирилмаслиги керак, чунки ноннинг ҳазми оғирлашади (буғдой уни жавдар ёки арпа билан аралаштирилиши мумкин). Сариёғ, зайдун ёғи, ҳайвон ёғи, асал, мурраббо ва сабзавот таомлар билан бирга нон ейиш мумкин. Факат гўшт, товуқ, балиқ, дон ва сут каби таомлар билан бирга нон ейиш ҳазмни қийинлаштиради ва соғликка зарарлидир.

Қадимдагилар буғдой ёки арпа унини сув, ёғ ва асал билан аралаштириб, кулча қилиб, пиширмасдан, қуёшда қуритиб ейишган. Шу тарзда бошқа таомга эҳтиёж сезмасдан соғлом бўлиб, 100 йилдан кўпроқ умр кўришган. Аммо бугунги кунда эски буғдой навлари, арпа, жавдар, қора буғдой тарих бўлиб қолди. Уларнинг ўрнига гени ўзгартирилган ва терминатор ген билан куроллантирилган янги дон турлари келди. Терминатор (қисирлаштирувчи) ген қўшилган буғдойни экиб, ундан кейинги йил учун уруг олишнинг имкони йўқ.

Таркибида кўп миқдорда ёпишқон альбумин моддаси бўлгани учун гени ўзгартирилган буғдойларнинг (405-550 типлариdek) ҳазми оғир кечади. Бу нав буғдой махсулотларини фақат барча дон махсулотларини яхши ҳазм қила оладиган “A” ва “AB” қон гурухларига мансуб кишиларгина ҳазм қила олишади.

Қон гурухи “B” бўлганлар бўғдой махсулотлари ҳазмида қийналадилар, қон гурухи «0» бўлганлар эса ҳазм қила олишмайди. Қон гурухи «0» бўлганларда буғдой альбумини ошқозон пардасини сўяётгандек таъсир қиласи, ошқозон кислотасининг кўпайишига, гастрит, яра, Н. Pylori инфекцияси, томир тиқилиши, ҳарорат билан боғлиқ касалликлар, қонда РН мувозанатсизлиги, аллергия, ревматизм, замбуруғ, астма ва тери касалликларига сабаб бўлади.

Унга кўшилган ва нон таркибида қўлланиладиган қўшимча моддалар ва гени ўзгартирилган ачитқи нон заарини янада орттиради.

#### **Унда ишлатиладиган қўшимча моддалар:**

1. Ёпишишни олдини олувчиликлар: оксистерин, олеик кислота, глицерин (ёғлардан олинади), амюлаз (чўчқа ошқозони, моғор замбуруғи ёки GM бактериялар воситаси билан олинади), цистеин/цистин (одам, чўчқа ёки от қилидан ёки GM бактериялар воситаси билан олинади).

2. Оқартирувчи ва нам тутувчиликлар: E171 (титандиоксид), E173 (алюминий гидроксид). (“Зеҳнни бошқариш” ва “Қўшимча моддалар” бўлимига қаранг.)

3. Сақловчиликлар: аскорбикацит, туз.

4. Шиширувчи: натрий карбонат.

5. Сиқиширувчи: кальций карбонат (бўр). (“Қўшимча моддалар” бўлимига қаранг.)

## Гўшт

Барча ҳайвонларнинг ёш, эркак, қора ва ёғли бўлганлари танланиши керак. Елка, бел гўштлари билан сукка ёпишган гўшт янада ширин ва енгил бўлади. Ҳар бир ҳайвоннинг ўнг томонидаги гўшти чап томонидагига нисбатан лаззатли бўлади. Қизил қўйнинг гўшти қораники каби ширин, ҳазми эса янада енгилроқдир. Оқ қўйнинг гўшти енгил, кулранг қўйнинг гўшти эса оғир бўлади. Бир ёшли қора ва ёғли эркак эчкининг гўшти ширин ва енгилдир. Кўзи, улоқ ва бузоқ гўштлари энг яхши ва энг енгил бўлган гўштлардир. Улоқ гўшти қўзи гўштига қараганда енгилроқ ҳазм бўлиб, ундан оз қолдиқ қолади.

Қуритилган гўштнинг ҳазми оғир, аммо музлатилган гўштдан яхши.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) от гўшти ейишга изн берганлар, аммо эшак гўштини истеъмол қилишни ман қилганлар.

Аллоҳ таъоло “Анъом” сураси 146-оятда “**Биз яхудийларга туёқли ҳайвонларнинг барчасини ҳаром қилдик. Мол ва қўйларнинг - ярини,**

*иҹаклари ва сүякларига ёнишгандардан ташқари - ёғларини ҳам ҳаром қилдик”, дейилади.*

Яхудийларга мол гүшти ман қилинганига кўра, уларнинг гүшт ҳазм қилиш қобилияти ҳам чегараланган ёки умуман йўқ. Олимлар қилган охирги тадқиқотлар буни тасдиқламоқда. Ҳақиқатдан ҳам қизил гүштни ҳазм қилишда қийналган ёки ҳазм қила олмайдиган кишилар борки, улар “А” қон гурухига мансубдирлар. Уларнинг ошқозони гүштнинг ҳазмини таъминлайдиган кислотани шунчалик кам ишлаб чиқаради-ки, ошқозон қизил гүштни парчалай олмайди.

Масалан, Турк халкининг аксарияти (хусусан, Қораденгиз ва Эга бўлгасида яшайдиганлари) “А” қон гурухига мансубдир. Қораденгизлilarнинг кўпчилиги ич ёғи ишлатишса ҳам гүштни хушламайдилар.

Пайғамбаримиз (с.а.в.): “*Мол ва бузоқ гүшти узоқ вақт ейлса, пес (витилиго), псориаз, мохов, фил (бесўнақайлик) касаллиги ва бошқа қўй касалликларга сабаб бўлади*”, деганлар.

Бу оят ва ҳадисдан шу тушунилади-ки ошқозони кам кислота ишлаб чиқарганлар (“А” қон гурухига мансуб кишилар) мол ва бузоқ гүштини ҳазм қила олишмайди, фақат ошқозонда чиритишади. Чириган гүшт қолдиқлари майда томирларни тиқиб, саратон (рак), мохов, псориаз, пес (витилиго), варикоз ва фил касаллиги (бесўнақайлик) каби касалликларни келтириб чиқаради.

Шу сабаб қон гурухи “А” бўлганлар товуқ, курка (индуқ), каклик ва қўзи гүшти каби енгил ҳазм бўладиган гүшtlар ва балиқ ейишса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Ёввойи гүшtlарнинг яхшиси жайрон боласи гүшти ва қуён гүштидир. Қуён гүшти сийдикни кўпайтиради, буйрак ва қовуқдаги тошларни парчалайди (хусусан “В” ва “AB” қон гурухлilar учун фойдалидир).

Мол гүшти инсон табиатига қаттиқлик, қўй гүшти эса юмшоқлик беради. Мол, эчки ва тuya гүшtlарининг ҳазми қийин кечади. Аммо ошқозони кўп микдорда кислота ишлаб чиқарадиган кишилар (қон гурухи «0» ва “B” бўлганларнинг ошқозони) бундай гүшtlарни енгил ҳазм қиласди.

Курбонлик гүшти инсон танаси учун мукаммал тозаловчидир. Ични кетказиши, иссиқликни кўтариб юбориши ва бўғинларни шишириши мумкин. Буларнинг барчаси қурбонлик гүштининг таъсирида юзага келган соғайиш белгилариidir. Гүшт сўйилганидан уч кундан сўнг қурбонлик хусусиятини, яъни шифо хусусиятини йўқота бошлайди.

Балки шу сабабдан, Пайғамбаримиз (с.а.в.) аввалига қурбонлик гүштини З кундан кўп саклашни ман қилиб, кейинроқ бунга изн берганлар. Гүшт эшлиши ва кўришни яхшилайди, аkl ва вужудни кучли қиласди.

Қовурилган ёки печкада пиширилган гүшт қайнатилган гүштдан куруқ бўлади. Шунинг учун бундай гүштни кўкатли салат билан ейиш керак. Қалампир, дафна ёки арча барги, саримсоқ, пиёз, занжабил, тоғ жамбули, қоразира билан пиширилган гүштнинг озуқа қуввати кўкатлар билан бойииди.

Гүштни нон билан эмас, кўкатлар билан ейиш керак. Шундай қилинса, гүштнинг ҳазми осон кечади ва гүштни ҳазм қила олмаганларга зарари камаяди. Бир ҳайвоннинг гүшти бошқа ҳайвоннинг гүшти билан ҳам, ёғи билан ҳам аралаштирилмайди. (Сабабини билиш учун “Сут” бўлимига қаранг.)

Гүштли овқат қилинганида гүштни ўз ёғида пишириш энг яхши усул. Чунки гүшт ўз ёғи билан бирга қулай ҳазм бўлади. Гүшт ўз ёғидан бошқа ҳайвон ёки ўсимлик ёғи билан бирика олмайди. Ҳайвонлар ёғи ҳам гүштсиз қулай ҳазм бўлмайди.

Сосиска, колбаса каби қайта ишланган гүшт маҳсулотларини ейиш мумкин эмаслигига энг камида иккита сабаб бор. Биринчи сабаб - бу маҳсулотлар турли ҳайвон гүшти ва ёғлари аралашмасидан тайёрлашади. Иккинчи сабаб - барча қайта ишланган гүшт маҳсулотларига қўшимча модда сифатида натрий нитрит ва натрий сульфит қўшилади. (“**Қўшимча моддалар**” бўлимига қаранг.)

Ҳайвон ёғи, хусусан, ич ёғлари ва қўйруқ ёғи таом ва дори тайёрлашда, суяклари эса шифоли шўрвалар тайёрлашда ишлатилади. Кузда ва қишида - гүшт ейиш, баҳор ва ёзда - емаслик соғлик учун фойдали.

Соғлом киши ҳафтада 1-3, ҳатто 5 мартағача гүшт ейиши мумкин.

Пайғамбаримиз (с.а.в.): “*Шубҳасиз гүшт таомларнинг саййидидир*”, деганлар. Аммо Пайғамбаримизнинг (с.а.в.): “*Узоқ муддат гүшт ейши ва гүшт шўрвасини ичши қайгу беради, қалбни қаттиқлаштиради*”, деганлари ҳам маълум.

Гүштнинг тури билан бирга ҳайвоннинг қандай сўйилгани ҳам муҳим. “*Аллоҳ сизга ўлаксани, қонни, тўнгиз гүштини ва Аллоҳдан бошқасининг номи билан сўйилганларни ҳаром қилди*”. (“Бақара”: 173). Аллоҳ таоло бу наҳйни Қуръоннинг бир неча жойларида тақрорлади.

Электрошок бериб, кейин сўйилган ҳайвоннинг гүшти ўлакса ҳайвон гүшти билан баробардир. Фақат сабаблари хар ҳил. Бу шаклда сўйилган гүштнинг зарарини тушуниш учун қуидаги мисолни келтириш мумкин: мукаммал ускуналар билан анжомланган бир шаҳарни тасаввур қилинг. Шаҳарнинг мудофаа тизими кучли, биргина компьютер билан бошқарилаётган бўлсин. Милионлаб кимёвий ва биологик токсин ишлаб чиқарадиган, генетик мутацияга учраган, акл бовар қилмайдиган бутун қуроллар бу компьютерга боғланган бўлсин.

Бу шаҳарни эгаллашни хоҳлаган ақлли киши, мудофаа тизими-нинг маркази бўлган компьютер билан мудофаа ускуналари орасидаги

боғланишни кесиб, шаҳарни, унга зарар бермасдан, барча гўзалликлари билан қўлга киритади.

Аммо ақлсиз киши тўғридан-тўғри компьютерни портлатишга уринади. Оқибатда, компьютер бузилиб, унга боғлиқ асбоблар бошқарувсиз қолиб,, шаҳар халқи жойлашган жойлар ҳаробага айланади. Халқ заҳарланиб, шишиб, ақлдан озиб ўлади, яраланади. Ва ишғолчиларнинг кўлида расвоси чиқкан ҳароба, соғликка хавф солган, ўликларнинг лошига тўлган шаҳар қолади.

Бу мисолда компьютернинг боғланиш жойини кесганлар тўғри харакат қилди.

Бу мисолни мавзуга тадбиқ қиласак, қассоб мияга кетган жон томир ва асабларни кесиши йўли билан ҳайвоннинг қонини оқизади. Бу ҳолда мия қонсиз қолиб бир онда ўлади, ҳеч қандай реакция бермайди.

Аммо юрак қон ташқарига отилгунича ишлашда давом этади ва шу тарзда ҳайвоннинг гўшти қонда аралашган ва гўштни заҳарлаган барча моддалардан тозаланади.

Электрошок бериб, сўнгра сўйилган ҳайвоннинг гўштига келсак, электрошок ҳайвоннинг юрагини тўхтатади ёки даҳшатли аритми-яга судрайди.,аммо мия ишлашда давом этади. Мия баданни тирик саклаш учун безларни кўп миқдорда турли гормон ишлаб чиқаришга йўналтиради. Қон харакатсиз бўлгани учун ичидаги токсин, гормон, қолдиқ, микроб, сассиқ газларни суяқ ва бўғинларга, гўштга сиздиради. Шу тарзда гўшт ўлакса хусусиятини олади.

Юқорида кўрганимиз каби, Аллоҳ Таоло мол гўштини факатгина яхудийларга манъ қилган, аммо ўлакса, қон ва тўнғиз гўштини барча инсониятга ман қилган. Олимларнинг изланишларидан ҳеч бир жамиятда тўнғиз гўшти учун ҳазм тизими бўлмагани маълум.

Ҳар бир ҳайвоннинг ҳазм тизими ўзига хос бўлиб, ризқи учун маҳсус яратилган. Шу сабабдан, ҳайвонлар факат ўзларига хос ризқларни ҳазм кила олишади.

Табиий озиқланган ҳайвон соғлом бўлади, унинг гўшти, ёғи, суклари тоза бўлади. Аммо бугунги ҳайвонлар фабрикаларда тайёрланган гормон, антибиотик, сунъий протеин, витамин ва бошқа GM таркибли қўшимчалар қўшилган емлар билан ва гени ўзгартирилган маҳсулотлар билан озиқланмоқда. Ҳатто вақти ўтиб кетган, бузилган ва аралаш таом қолдиqlари, вақти ўтган чипс, печенье, кекс, шакар ва шунга ўхшаш нарсалар бозорлардан йигилиб, ҳайвонларга ем сифатида берилмоқда.

Натижада, инсон каби касалланган ҳайвонлар, инсон каби оғир даволанишни бошламоқда. Даволанган ҳайвон гўшти, ёғи, суклари юқорида айтилган фойдалардан маҳрум бўлиб, соғлик учун хавф туғдирмоқда. Шу сабаб, суяқ, ёғ, жигар, буйрак, юрак ва миясини истеъмол қилаётганда юқоридаги ёмон таъсиrlарга учрамаган ёш ҳайвоннинг гўштини танлаш керак.

Клонланган ҳайвонларнинг гўшти ва сути илк бор 2007 йил баҳор ойларида АҚШ бозорларида сотила бошланди. Бу ҳайвонларнинг гўшт ва сутлари анчадан бери баъзи учинчи дунё давлатларида арzon нархларда сотилаётган эди.

Расмийлар клонланган мол, чўчқа ва эчкилар мавзусида бераётган баёнотларида бундай ҳайвонлардан олинган маҳсулотлар ҳар куни истеъмол қилинаётган нормал озиқ-овқатлар билан айни сифатдалиги ва уларнинг ҳеч бир зарари йўқлигини айтишмоқда.

Шунинг учун клонланган ҳайвонлардан олинган маҳсулотлар (гўшт, сут ва ёғлари) бозор ва дўконларда бемалол сотилмоқда. Устига-устак, олимлар бу маҳсулотларнинг этикеткасида уларнинг қай йўл билан олинганини ёзиш шарт эмаслигини айтишмоқда.

Клонланган ҳайвонлар устида иш олиб бораётган олимлар йиллар давомида ранг берувчи, аромат, ширинлаштирувчи, гўшт ўрнига синтетик протеин каби сунъий озуқаларни истеъмол қилиш мумкинлигини ва синтетик таомларнинг инсонларга ҳеч қандай зарари йўқлигини илгари суришмоқда.

Ҳолбуки, натижалари бутунлай тадқиқ қилинмагани учун бу маҳсулотларнинг берадиган моддий зарари ҳанузгача аниқ эмас. Фақат маънавий зарари маълум: “Нисо” сурасининг 118-119 оятларида айтилган усул билан етиштирилган ҳайвонларнинг гўшт ва сути ҳаромдир. (“GMO” бўлимига қаранг.)

## **Товуқ**

Табиий озиқланган товуқнинг гўштини еса бўлади, ёғи таомлар учун кўлланилади. Фақат гормон, антибиотик, витамин ва бошқа кимёвий дорилардан тайёрланган, қўшимчалар қўшилган емлар билан етиштирилган товуқ гўшти, тухуми ва ёғини истеъмол қилиш тўғри эмас.

“В” ва “АВ” қон гурухларига мансуб кишилар товуқ гўшти табиий бўлса ҳам, товуқ гўштининг ҳазмида қийналишади. Товуқ гўштида улар учун заарли протеин мавжуд. Бу протеин метаболизмани секинлаштиради, иммунитет тизимини заифлаштиради ва касалликларни қўзғатади.

Хўрзинг яхшиси - ҳали қичқирмагани, товуқнинг яхшиси эса ҳали тухумга кирмаганидир. Жамбул, қоразира, чиннигул ва шивит билан пиширилган хўрз гўшти бўғинлар оғришига, газ, ошқозон ва ичак яллигланишларига фойдаидир. Товуқ гўшти ақлни кучайтиради, маанини орттиради.

### **Товуқ еми:**

Бугун товуқ еми сифатида гени ўзгартирилган макка, ловия ва буғдой каби қишлоқ-хўжалик маҳсулотлари кўлланилади. Бундан ташқари, товуқ емига сунъий протеин, витамин, энзим, гормон ва антибиотиклар, бузилишнинг олдини олувчи моддалар (формальдегит ва нитрат-нитритлар) ва бошқа қатор қўшимча моддалар қўшилади. Тухум саригининг

янада сарық, пўстлоғининг рангли бўлиши учун емга ранг берувчи E161 (xanthophyl) ҳам қўшилади. Xanthophyl устида қилинган тадқиқотлар охирига етмаган ва инсон соғлиги учун зарари аниқланмаган. Фақат бу мoddага товуқ ёғида ва тухумида дуч келинади. (“Қўшимча моддалар” бўлимига қаранг.)

## Тухум

Тоза (янги) табиий тухумнинг оқи хомлай ичилганида заҳарланишни, овознинг хириллашини тузатади. Протеин, бойитилмаган ёғ ва минерал таркибли тухумни ҳамма ейиши мумкин.

Олиб борилган тадқиқотлар натижасида янги тухумнинг юрак касаликлари ва юкори холестеринг алоқаси йўқлиги аниқланди.

Энг яхши тухум табиий озиқланган, эндиғина тухум қўйишга бошлиган товуқнинг 1-3 кунлик тухумидир.

Ҳафтада 1-2 марта тухум ейиш кифоядир. Фақат тухум ейишни ёқтирадиганлар ҳафтада 3-5 марта табиий тухум ейишлари мумкин. Янги тухумни хомлай, қовуриб ёки 3 дақиқа қайнатиб ейиш фойдали. 5 дақиқа қайнатиб еса ҳам бўлади, бундай тухум аллергия бермайди.

Аммо 5 дақиқадан кўп қайнатилган ва 10 кундан ўтган тухум зарапли ҳисобланади. Унли маҳсулотлар ёки бисквит каби ширинлик маҳсулотларида қўлланилган тухум кукуни, пастеризацияланган тухумлар ва музлатгичда ойлар давомида туриб қолган тухумларнинг протеинлари қон айланишига ўтиб, оғир заҳар каби ишлай бошлайди, буйракларни сустлаштиради ва танага кучли аллергик реакция беради.

Тухумнинг янгилиги қўйидагича билиш мумкин:

Янги тухум тузли сув ичига солинса, у идиш тубида ётган ҳолда турди. Тузли сувда тик турган тухум - ўртача, сув юзида қалқиб турган тухум - бузилган бўлади.

Янги тухумнинг оқи шаффоф, сариги ёйилмаган ва эластик ҳолда бўлади.

Эскирган тухумнинг ҳаво бўшлиғи катталашган бўлиб, ичи бузилади, бундай тухум силкитилганда овоз чиқаради.

## Ёғлар

Инсон вужудининг ёғга эҳтиёжи бор: хужайра деворларида 50-60 % ёғ бор. Ёғ тери остида, аъзоларнинг ва мускулларнинг атрофида тўпланади ва аъзоларни ташқаридан келган хавфлардан саклайди. Баданинг иссиқ ва сув йўқотишининг олдини олади. Тери остидаги ёғ терига эластиклик ва гўзаллик беради, яраланиш ва яллиғланишдан саклайди. Соч, қил, териларни юмшатади ва порлатади. Бундан ташқари, ёғ ҳам эриган витамин ва озиқ моддаларни ташибиди ва сингишига ёрдам беради. Ошқозонни секин тарк этиши сабабли тўқлик ҳиссини беради.

Тўймаган ёғлар “Омега-3” ва “Омега-6” ҳужайра деворларининг тузилиши, ҳужайранинг ўсиши ва бўлиниши, қон босими ва холестерин миқдорининг мувозанатлашишига, томирларда қон қуюқлашуви ва ёғ бирикишининг олдини олишда, томирлар заарланишининг камайиши ва тузалишига ҳамда иммунитет тизимининг ишлашига ёрдам беради.

Инсон бадани идеал ўлчовдаги «омега» ёғларини зайдун ёғи, ёнғоқ, ёнғоқ ёғи, зифир уруғи ва ёғи, ёғли балиқ, янги тухум, семизути ва уруғи, қичитки ўти (газанда) ва уруғи, ва барча яшил баргли сабзавотлардан олади.

Ловия ва кунгабоқар ёғлари ҳам омега ёғига бой. Фақат бугунга келиб, улар ёғ синфидан чиқиш арафасида. Чунки ловия ва кунгабоқар ёғларини ишлаб чиқаришда факаттинга GM уруғлар кўлланилади.

GM маккажӯхори, GM кунгабоқар ва кўплаб GM уруғларидан олинган суюқ ёғлар гидрогенизе қилинмаган бўлсалар ҳам, ҳазм бўлмайди. Чунки табиатда мавжуд бўлмаган, яратилмаган таом учун ҳазм тизими ҳам яратилмаган. (“**GMO**” бўлимига қаранг.)

Ўсимлик ёғлари азалдан уруғлардан совук сиқиш йўли билан оли нар эди. Бугун эса ёғ экстракти сиқиш машиналари томонидан 110°C иссиқлиқда ва юқори босимда токсик кимёвий ёғ ажратувчилар ёрдамида олинади.

Кўлланилган бу иссиқлик, босим ва кимёвий ажратувчилар бойитилмаган ёғ кислоталарининг углерод боғларини узади, якка-якка радикал моддалар ҳосил қиласи ва улардан ҳимоя қилувчи “E” витаминини йўқ қиласи.

Бу жараёндан ўтган зифир уруғи, кунгабоқар ва жўхори ёғлари каби ўсимлик ёғлари саратон, қандли диабет, жигар касалликлари ва мияда юзага келадиган муаммоларга сабаб бўлади. Экстракциядан кейин бальзи ёғлар гидрогенлаштирилади.

Маргаринлар, буткул ва қисман гидрогенлаштирилган ўсимлик ёғлари бу гурухга киради.

### **Гидрогенлаштирилган ёғлар:**

Кунгабоқар, жўхори, пахта ёғи каби ёғлар ёниш даражасини кўтариш, чидамли ҳолга келтириш ва тоза сақлаш муддатини узайтириш учун гидрогенлаштирилади. Гидрогенлаштириш – суюқ ёғларнинг молекуляр таркибига юқори босимда катализатор билан гидроген атомларини кўшиб, суюқ ёғларнинг кимёвий таркибини ўзгартиришdir. Ёғлар табиий бўлсалар ҳам, бу жараёндан кейин таомлик хусусиятини йўқотишади.

1940 йиллардан бошлаб қилинган тажрибаларнинг кўрсатганидек, гидрогенлаштирилган ёғлар саратон, юрак ва қон томир касалликлари, қанд диабети, обезит, юқори холестерин, иммунитет тизими касалликлар ва бошқа бир қатор муаммоларнинг сабабчисидир.

Маргарин ишлаб чиқарилаётганда кунгабоқар, ловия, хурмо ва

жүхори ёғи каби турли ўсимлик ёғлари аралаштирилади ва никель катализатор билан гидрогенлаштирилади. Бу жараёнда ёғда эриган глицерол ва лецитин (чүчқа глицероли ва лецитини бўлиши мумкин) каби эмулгаторлар, А, Д, Е витаминлари ва маргаринга таъм ва хид берадиган сариёғ, зайдун аромати каби табиийга ўхшаш ароматлар қўшилади.

Цитрик, лактик кислота, калий сорбат каби турли сақловчи моддалар, сув, ёғсиз сут кукуни, туз қўшиб, аралаштирилади. Бунинг натижасида маргариннинг кимёвий таркиби билан пластмассанинг кимёвий таркиби ўртасида факатгина бир молекула фарқ қолади. Синтетик модда хусусиятларига эга бўлган маргаринни инсон ёки ҳайвон ҳазм тизимининг ҳазм қилиши имконсизdir.

Гени ўзгартирилган уруғлардан олинган ёғлар, гидрогенлаштирилган суюқ ёғлар ва маргаринларнинг заарлари:

*Ҳазм бўлмайди, токумаларда тўпланади.*

*Томирларни торайтиради, қаттиқ тиқилишиларни ҳосил қиласди.*

*Қон босимининг юксалишига сабаб бўлади.*

*Асеросклероз ва коронар юрак касалиги хавфини кўпайтиради.*

*Жигарни бузади, ҳуснбузарларни кўпайтиради.*

*Ёмон холестеринни оширади, яхши холестеринни туширади.*

*Она сутини камайтиради ва сифатини туширади.*

*Иммунитет тизимини заифлаштиради ва саратон хавфини ортиради.*

*Инсулин фаоллигини тушириб, қонда қанд миқдорини ортиради.*

Сўнгги йилларда Америка ва Оврупада гидрогенлашган ёғлар ва маргарин таъкиқланди. Маркет пештахтларидан тўплаб, олиб кетилди. (Бу маҳсулотлар ислом ўлкаларига юборилиб, ўрнига зайдун ёғи ва думба ёғи олинган бўлиши ҳам эҳтимолдан холи эмас)

Қиздирилгандан кейин туриб қолган ёғда ёки қайта ишланган озуқалардаги ёғда ёғ оксидланиши билан токсик хусусиятдаги перокситлар ва мустақил радикаллар келиб чиқади, бу эса ўта хавфлидир. Шу сабабдан қовурилган ва туриб қолган бодом, писта ва арахис, чипс, печенье, туриб қолган тайёр таомлар ва қовуришда бир мартадан қўп ишлатилган ёғларни истеъмол қилиш тўғри эмас.

Бодом, писта ва арахис каби маҳсулотларни қовурилгандан сўнг куттирмасдан ейиш керак.

Пишириш жараённада мустақил радикал моддалар юзага келиши сабабли табиий ўсимлик ёғларини ҳам бир марта ишлатиш керак.

Ҳайвон ёғлари, яъни бойитилган ёғлар эса ОАВ тарғиб қилгани қадар хавфли эмас. Миямизнинг таҳминан 60% ёғ кислоталаридан ташкил топади. Бунинг ярми бойитилмаган ёғ кислоталари, қолган ярми эса бойитилган ёғ кислоталаридир. Бойитилган ёғлар ҳужайра деворининг 50%ни ташкил қиласди ва ҳужайра метаболизмида муҳим рол ўйнайди. Улар су-

якларга кальций келишини, жигарнинг токсинларидан химояланишини таъминлайди ва яхши холестерин (HDL) миқдорини оширади. Бундан ташқари, ҳазм тизими аъзоларини заарарли бактериялардан сақлайди, иммунитет тизимини қувватлантиради.

Гўшт ўз ёғи билан пиширилса, ҳазм бўлиши осон кечади. Гўшт ўзидан бошқа ёғда яхши ҳазм бўлмайди. Қон гуруҳи «0», «В» ва «АВ» бўлгандар табиий озиқланган ҳайвонларнинг ёғини гўшти билан бирга бемалол истеъмол қилишлари мумкин. Аммо ҳайвон гўштини ҳазм қила олмайдиган «А» қон гуруҳига мансуб кишилар фақат ҳайвон ич ёғини таом билан ейишлари мумкин.

Бойитилган ёғлар доғлаш ва пишириш жараёнларида бузилмайди. Шу сабабдан қизартириш ва қовуриш ишларини бу ёғларда қилиш тўғридир.Faқат табиий озиқланмаган ҳайвонларнинг ёғи заарарли ҳисобланади. Чунки ҳайвон танаси ҳам худди инсон танаси каби камчилиги бўлган ҳазмдан сўнг қолиб кетган заҳарларни ёғда тўплайди.

Соғлом кишининг ҳафтада 2-3 марта ёғе ейиши танага кифоя қиласди. Ёғ истеъмол қилинмаса ҳам, тана ўз ёғини чиқаради. Аммо пайғамбаримиз (с.а.в.) “40 кунгача гўшт ва ёғли нарса емаслик ахлоқни бузади, киши табиатини ўзгартиради”, деганлар.

Кўп ва заарли ёғ томирларда кичик доначалар ҳосил қиласди. Бу доначалар қон билан айланиб, холестерин билан қопланишни (ёпилишни) бошлайди ва терининг ёғ безларига боради, у ердан хуснбузар ва чибон шаклида тери устига чиқади.

Қондаги кўп ёғнинг хуснбузар ва чибон шаклида тери устига чиқиши энг заарсиз йўлдир. Бундан ҳам ёмонроғи қондаги ортиқча ёғларнинг “холестеринли халтачалар” ҳолида томир деворларига ёпишиб, оҳак билан қопланишидир. Шундай цементланган томир деворлари қаттиқлашади, қалинлашади. Натижада, томирлар торайиб, қон айланиши секинлашади ва қон қуюқлашади. Қон торайган томирлардан аъзоларга етарли миқдорда етиб бормайдиган ҳолга келади, аъзолар кислороддан ва зарурий озуқалардан маҳрум қолиб, заифлашади. Томирнинг қопланган жойида томир портлаши ёки некроз, яъни тўқима ўлими келиб чиқади. Некроз юзага келган жойда эса яра, қонаш, яллиғланиш ва қаттиқлашиш ҳодисалари бўлади.

Юксак холестериндан қутулиш учун холестеринни дори билан туширмасдан, озиқланишини тартибга солиш, зайдун ёғи, кунжут ёғи, рафиналанмаган пахта ёғи, сариёғи, куйрук ёғи ейиш, саримсоқли дори ичиш, жигарни тозалаш керак бўлади. Холестеринни тушириш учун бу тадбирнинг ўзи кифоядир.

# ТАБИЙ ДОРИ-ДАРМОНЛАР

“Бошқаларнинг топган баъзи дорилари билан ҳар қанча даволансанг ҳам,  
энг яхши табиб Аллоҳ Таолодир”. (Ҳадиси шариф)

“Аллоҳ Таоло касалликни ҳам, давосини ҳам нозил қилган.  
Ва ҳар бир касалликка бир дармон яратган. Шундай экан, даволанинг.  
Фақат ҳаром бўлган нарса билан даволанманг”. (Ҳадиси шариф)

## Аччиқ қовун *Ecballium elaterium*

(Чиртматан қовуни, Абу Жаҳл қовуни, Шоқол қовуни, Эшак бодринги)

Сарғайиб пишган аччиқ қовун дори сифатида қўлланилади. Аччиқ қовуннинг суви мукаммал тозаловчи ва эритувчи бўлиб, баданнинг чукур қатламларида тўпланиб, йиллар давомида сакланган ортиқча зарарли моддаларни ташқарига чиқариб ташлайди. Аччиқ қовуннинг пўстлоғи ва уруғлари заҳарлидир. Қўлланиладиган қисми - сувли ва этли қисмидир. Аччиқ қовун пишмаган ҳолда, ҳали яшиллигига ишлатилса, заҳарли ични кетказди ва қустиради. Бундай қовуннинг қуритилган ва майдаланган пўстлоғининг 1 граммини, уруғининг ярим граммини ёки илдизининг 3 граммини истеъмол қилиш ўлимга олиб бориши мумкин. Бир шоҳда битта аччиқ қовун бўлса, бу яна-да заҳарли бўлади. Уни заҳарини заифлатиш учун асал ёки шакар билан аралаштириш керак.

Янги ва қуруқ аччиқ қовун дори сифатида қўлланилиши мумкин. Аччиқ қовуннинг суви, меваси (уругсиз), барглари ва томири қуритилади ва сақлаб қўйилади. Аччиқ қовуннинг суви баргининг сувидан ҳам қувватлидир. Фалаж, қичима, жигар касалликлари, ҳатто цирроз, буйрак ва қовуқ касалликларига, ревматизм, урологик ва гинекологик касалликларга фойдали. Қон ва сафрони нозиклаштиради, бош оғрифи ва мигренни (вақти-вақти билан тутадиган бош оғрифи) кетказади. Илон ва чаён чақишлирага қарши даводир.

Аччиқ қовун оғиз йўли билан, қинга (вагинага) қўйилиб, қулоққа томизилиб, бурунга тортилиб ёки терига сурилиб қўлланилади:

50 гр янги аччиқ қовун томири ингичка қилиб кесилади ва 500 гр сув билан паст оловда 5 дақиқа қайнатилади. 15 дақиқа кутилиб, сузилади ва бир ош қошиқ асал билан аралаштирилади. Ҳар кун бу сувдан 150 грамм кун бўйи ютум ютум ичилса, гепатит ва цирроз, оғриқ, қон қуюлиши, бесўнақайлик (фил) касалликларига фойдали.

Аччиқ қовун ичи тозаланиб, асал тўлдирилади. Ботгунича сув қуйиб, паст оловда 15 дақиқа қайнатилади. 7-10 кун давомида 3 донадан бошлаб, қўпайтириб, ҳар куни 5 дона, орада 10 кунлик танаффус билан ейил-

са, рухий касаллукларга ва эпилепсияга фойдали бўлади. Аччиқ қовун ва сирка чала қайнатилиб, гарфара қилинса, тиш оғригини камайтиради, милкларни кучлантиради, тиш олдиришни қулайлаштиради.

14 кун давомида ҳар куни 7-13 дона аччиқ қовун барги 1 пиёла сув билан паст оловда 3 дақиқа қайнатилади. Совиганидан кейин асал ёки шакар билан ширинлаштирилиб, ютум-ютум ичилса ёки ҳар кун терига 6-10 дона аччиқ қовун суви сурилиб турилса, асад, бўғин, ишиас, қақшаш ва ўткир оғрикларга, буйрак ва сийдик йўлларига фойда қиласди. Бесўнақайлик (фил касаллиги, элефантаз) ва моховнинг ривожланишини тўхтатиб туради.

Аччиқ қовун барглари майдаланиб, йиринглашган шишларга сурилади, усти ёғли қофоз билан ёпилса ва 5-6 соат кутилса, шишларни кетказади. Газакларга (шишларга) сурилса, уларни кичрайтиради. Теридаги доғларни кетказади, фалаж ва юз фалажига фойда беради.

Куритилган ва туйилган аччиқ қовун томири, арпа ёки жавдар уни билан суюқ хамир қилинади. Бу хамир бўғинлар ва кўкракдаги шишларга сурилади, усти ёғли қофоз билан ёпилиб, 12-24 соат ўраб қўйилади.

Аччиқ қовуннинг 100 гр қуруқ меваси олинниб, 500 гр сув билан (200 гр сув + 300 гр табиий сирка қоришимаси билан янада таъсирили бўлади) паст оловда 15 дақиқа қайнатилади ва озгина совутилиб, сузилади. Сўнг шу сув билан бир мато ҳўлланиб, оғриган бўғинларга қўйилади ва 4-5 соат кутилади.

Аччиқ қовун сувининг сув ёки сут билан яримга-ярим қоришимаси ҳовучга солиниб, бошни олдинга эгиб, бурунга тортилади; 3-4 сония ушлаб туриб, кейин ташлаш керак. Ярим соат – 4 соат кейин кучли акса уриши ва бурун оқиши бошланиб, 1-3 кун давом этади. Бу сурункали бош оғрифи, мигрен, синузит, мия томирларидаги тиқилишларни ва тузларни, тери ва кўздаги сариқликни кетказади.

Аччиқ қовун миқдори кишининг мизожига қараб ўзгаради. Кон гурухи “0” ва “B” бўлганлар аччиқ қовунга кучли реакция беришади. Улар аччиқ қовун сувининг сув ёки сут билан яримга-ярим қоришимини истеъмол қилишлари мумкин.

Оқиши бошланиб, етарли миқдорда бўлмаса, 2/3 аччиқ қовун суви + 1/3 сув аралашмаси, агар бу ҳам етмаса, 3/4 аччиқ қовун суви + 1/4 сув аралашмасини истеъмол қилиш мумкин.

Кон гурухи “A” бўлганларнинг мизожи аччиқ қовунга тўғри келади. Шу сабабдан улар аввал 3/4 аччиқ қовун суви + 1/4 сув аралашмасини, кейин соғ аччиқ қовун сувидан фойдаланишлари мумкин.

Кон гурухи “AB” бўлганларга эса ҳар хил реакция беради. Бунга барҳам бериш учун улар аччиқ қовун миқдорини бир неча марта текшириб, босқичма-босқич равишда кўтариб боришлари керак. Энг кам дозадан (1/3 аччиқ қовун суви + 2/3 сув) бошлаб, бир-икки кун танаффус билан таъсири қилувчи доза (меъёрни) топгунча тажрибада давом этиша-

ди. Тажрибалар ораси мутлақо 1-2 күн бўлиши керак.

2 ош қошиқ газанда уруғи + 1 ош қошиқ хантал уруғи туйилади. 2 қошиқ янги сиқилган қовун суви + 200 гр асал билан яхшилаб аралаштирилади. Кунда 2-3 марта 1 чой қошиғидан ейилади. У яхшигина балғам кўчирувчи бўлиб, ўпкаларни тозалайди.

Аччиқ қовун барги суви сузгичдан сузилиб ёки 1/3 қовун суви + 2/3 сув аралашмаси 1-2 томчидан қулоқларга томизилади. Қулоқларни тозалаб, оғригини кетказади.

1 чой қошиқ аччиқ қовун суви + 1 чой қошиқ асал + 2 чой қошиқ зайтун ёғи аралашмаси, томоқ бодомсимон безларига (гландаларга, ангиналарга) сурилади.

1 чой қошиқ туйилган седана + 2 чой қошиқ янги сиқилган аччиқ қовун суви + 1 чой қошиқ асал аралашмаси кичик латтага қўйилиб, ухлашдан аввал қинга (вагинага, бачадонга яқин жойга) қўйилади ва эрталабгача кутилади. Бу шаклда бачадон тозаланади, ундаги томирлар очилади. (Бу даво ҳомиладорларга тавсия қилинмайди!)

30 гр куруқ ёки 100 гр янги қовун томири ингичка қилиб кесилади, 1 литр сув билан паст оловда 15 дақиқа қайнатилади ва сузилади. Сўнг бу сувдан 100 гр олинади, 200 гр асал шарбати билан аралаштириб, кун бўйи қултумлаб ичилади. З кун шундай қилинади. З кун танаффус қилиб, З кун яна ичилади. Бу жараён 3 марта такрорланади. 1 ойдан кейин айни танаффуслари билан такрорланади.

### Ёки:

Қуритилган ва туйилган аччиқ қовун томири, эрталаб ва кечқурун  $\frac{1}{2}$  чой қошиқ +1 чой қошиқ асал аралашмаси ичилади ва бунга ич кетиши бошлангунича давом этилади. Ич кетиши тўхтаганидан кейин яна бошланади, жараён 3-7 марта такрорланади.

Талоқ касалликлари ва цирроз касаллигига фойда бериб, шишларни кетказади.

1 литр сув + 1 ош қошиқ асал + 1 ош қошиқ янги сиқилган қовун суви (қон гурухи “A” бўлганларга 2 қошиқ) + 1 ош қошиқ янги сиқилган янги занжабил + 2 ош қошиқ янги сиқилган селтир япроғи суви билан аралаштирилади. Қултумлаб, кун давомида ичилади. Сийдик ва хайдин кўпайтиради, буйрак ва жигарни тозалайди, балғамни кўчиради.

Аччиқ қовун суви оғриган бўғинларга ва ҳар қандай оғриган жойга сурилади. Шу тарзда кунда 6 дона (қон гурухи “A” бўлганлар 10 дона-гача) аччиқ қовун сувини ишлатиш мумкин. Оғриқ бир онда камаяди ва кетади.

Кусиши учун 1 чой қошиқ аччиқ қовун суви + 1 чой қошиқ зайтун ёғи аралашмасини тил тагига сурилади. Кусиши билан ошқозон тозаланади ва қувватланади. Кусиши тўхтатиш учун 1 ош қошиқ зайтун ёғи ёки лимон суви ичилади.

2/3 қошиқ зайдун ёғи, 1/3 қошиқ аччиқ қовун ёғи аралаштирилади. Бу ёғдан қулоққа 3-5 томчи томизилса, қулоқ оғриқларига ва шанғиллашига фойдали.

Умуртқаны бошидан оқиригача қоплайдиган даражада узун пахтали латта аччиқ қовун ёғига ботирилади. Энсадан бошлаб думғазагача умуртқа устига ёпиштирилади. Устига ёғли қофоз қопланиб, боғланади. Кейин сочиқ қүйилади, қалин кийим кийиб ётилади ва эрталабгача шундай қолади. Аччиқ қовун ёғи барча аъзоларга таъсир қилиб, чукур тўқималардан токсинларни кўчириб, ич кетиши, сийдик, тер, бурун оқиши ёрдамида ташқарига чиқариб ташлайди. Ҳар қандай касалликларга, хусусан MS, фалаж, альцгеймер, ревматизм, умуртқа касалликларига қарши фойдаланилади.

### **Аччиқ қовун ёгини тайёрлаш:**

Пишган аччиқ қовун меваси кесиб олинади, уруғлари чиқарилади ва 3 қисмга бўлинади. Биринчиси, кастрюлга тифиз қилиб жойлаштирилади ва устини ёпидиган даражада зайдун ёки кунжут ёғи қўйилади. Буғланиши тугагунча паст оловда қайнатилади. Ёғи сузилиб, яна кастрюлга қўйилади. Иккинчи кейин учинчи қисмлар шу ёғ ичига солиниб, айни жараён (айни ёғда) яна такрорланади (қайнатилади ва сузилади). Сўнг ёғ сузилиб, шиша идишларга солинади, оғзи ёпиб қўйилади ва зарур пайтда қўлланилади.

**Огоҳлантириш:** Аччиқ қовун уруғи жуда заҳарли бўлгани учун ишлатилмайди. Аччиқ қовуннинг суви ички аъзолар учун яхшилаб сузилиб ишлатилади. Бир марта 2 граммдан кўп қуритилган аччиқ қовун суви асалсиз олинса, ўлимгача олиб бориши мумкин. Қуритилиб, қиём ҳолига келгандан кейин аччиқ қовун суви бир марта 0,7 граммгача олиниши мумкин.

### **Арпабодиён *Pimpinella anisum***

Буйрак, қовук, бачадон, жигар ва талоқ қопламаларини очади; оғриқларни енгиллаштиради; хайз, сут ва сперма ишлаб чиқарилишини орттиради; қориннинг пастки қисмидаги оғриқларни ва танага теккан ҳар қандай заҳарнинг зарарини кесади. Газ чиқаришда таъсирли восита. Арпабодиён чойи бош оғриғи учун жуда фойдали. Кўриш қувватини оширади.

3 қошиқ туйилган арпабодиён 200 гр зайдун ёғи билан аралаштирилади, 7 кун сақланиб сузилади. Сузилган ёғ 1 томчи гул ёғи ёки саримсоқ ёғи билан аралаштирилиб, қулоқ касалликлари учун қўлланилади.

1 стакан сувга 1 чой қошиқ арпабодиён қўшилиб, 3-5 дақиқа қайнатилади ва сузилиб, кичик ютумлар билан ичилади.

1 ош қошиқ арпабодиён 1 стакан қайноқ сув билан аралаштириб, 1-1,5 соат дамлаб қўйилади. Дамланганидан кейин иккига бўлиниб кунда 2 марта оч коринга асал билан ичилади.

Арпабодиённи асал билан ёки асалсиз 1 чой қошиғи миқдорда ейиш мүмкін. Майдаланган арпабодиён таомлар устига сепилади. Нон хамирига арпабодиён аралаштирилса, нон ҳазмини енгиллаشتариради.

2 ош қошиқ туйилган арпабодиён + 1 ош қошиқ туйилган сано + 2 ош қошиғи кашнич + 1 ош қошиқ қалампир + 1 бош майдаланган сармисоқ + 3-4 лимон суви + 150-200 гр зайтун ёғи аралаштирилиб, таомларга ёки нон устига сурилиб, истеъмол қилинади (сано ўрнига шамбала қўлласа бўлади). Ич қотишига ва ҳазмга фойдали.

Арпабодиён учинчи даражали иситувчи ва қуритувчи бўлгани учун уни ҳар куни истеъмол қилиб бўлмайди. 1-2 хафталик курслар ҳолида ва ҳафтада 1-2 марта таомларда қўлланилади.

### **Арпа *Hurdeum vulgare***

Қайнатилган арпа суви сийдик пуфаги, буйрак ва сафро косаси оғриқларига, жигар, талоқ ва кўкрак касалликларига, бурун окиши, ҳуснбузарларга, рахит, эгзема, садаф ва қичималарга фойда беради. Иссиқни туширади, балғамни кўчиради, ич кетишининг олдини олади.

Уруғли (пўстлоқли) арпа 3-4 соат сувга куттирилади, кейин шу сувда 1,5-2 соат қайнатилади ва сузилади. Арпа суви асал билан аралаштирилади ва она сутидан маҳрум қолган болага, қувватсиз қарияларга, жарроҳликдан чиққанларга берилади. Юқорида саналган касалликларга ва хусусан юрак касалликларига жуда фойдали.

Арпа сомони ярим соат паст оловда қайнатилиб, ичилади ва чўмилаётганда ваннадаги сувга қўшилса, буйрак ва қовуқ тошларини туширади. Арпа ўрнига шу шаклда сули ҳам қўлланиши мумкин.

Арпани майдаланиб, илиқ сув билан аралаштирилади, 2-3 дақиқа қайнатилиб, занжабил, мускат ёки долчин билан асал қўшилади. Ноңушта ёки кечки овқат пайти ейиш мумкин.

Расули акрам (с.а.в.) эланмаган арпа унидан тайёрланган нонни ер ва буни барча пайғамбарларнинг нони бўлганини айтар эдилар. Демак арпада катта ҳикмат бор.

### **Розмарин *Rosmarinus officinalis* (Қуштили)**

Оғиз, томоқ, ошқозон, ичак, жигар ва сафро косаси инфекцияларига ва ҳатто H.Pylori инфекциясига, эгзема, юқори холестерин, ревматизм ва саратонга қарши кучли доридир. Қонашларни тўхтатади, ошқозон ва ичаклардаги газларни чиқариб юборади, ҳазмсизлик ва ошқозон ачишларини кетказади, соч тўқилишини тўхтатади.

Хотира пастлиги, эпилепсия (тутқанок), юракнинг тез уриши ва ҳолсизликка, бош оғриқлари, ишиас оғриқларига, юқори ва паст қон босимиға қарши самарали восита.

Бир чой қошиқ розмарин 150 гр қайнок сув билан 15 дақика дамланганидан сўнг сузилади ва ичилади. Бу тарзда дамланган розмарин кунига 1-3 марта ичилади..

500 гр табиий олма ёки узум сиркаси 3 ош қошиқ майдаланган янги розмарин барглари билан ёки 2 ош қошиқ майдаланган қуруқ розмарин билан аралаштирилади ва шиша идишга солиниб, оғзи ёпилади. Ора-сира чайқалиб, 10 кун сақланади. 10 кундан кейин барглари олиниб, сузилади. Кунига бир марта 30 гр розмарин сирка 30 гр сув билан аралаштириб ичилади. Томир тиқилишларига, юқори холестерин, эгзема, ҳайзнинг узоқ давом этишига фойда беради. Эгземали жойларга қайнатилиб, сув қўшилмасдан сурилади.

Янги розмарин таомларнинг устига сепилиб ёки таомдан сўнг чайналиб истеъмол қилиниши мумкин. Ҳазмни қулайлаштиради, жиғилдон қайннашини кетказади.

### **Чимланган (янги униб чиққан) буғдой ва Арпа**

Маълум миқдордаги буғдой ёки арпа парчаланган буғдой ёки арпадан ажратилиб, ювилади ва хўлланади. З соат сувда турганидан кейин сузилиб, ёйилади ва устига нам мато қопланади. Қоронғи ва илиқ ерга қўйилади.

24 соатдан сўнг буғдой (ёки арпа) уна бошлайди. Униб чиққан буғдой яхшилаб ювилади, асал билан бирга 1-3 ош қошиқ ейилади. Ҳеч нарса билан аралаштирмасдан таом ўрнига ейиш керак. Сочларнинг кувватланиши, кўпайиши, порлаши ва ўсишини таъминлайди. Ҳайзларни тартибга солади, тери рангини очади, ҳуснбузарларни йўқотади, сиқилишларни кетказади. Асаб касалликлари, ичак ва яраларга шифодир..

3-5 кун турганидан кейин яхшигина ўсган буғдой чимлари битмаган яралар учун малҳамдир. Униб чиққан буғдой чимлари билан биргаликда майдаланади, тоза бир матога жойлаштирилади ва яраларнинг устига қўйилади. Бу малҳам кунда 2 марта алмаштирилади. Энг эски ва чуқур яралар бўлса ҳам, қисқа вақт ичиди битиб кетади.

### **Униб чиққан буғдой ва арпа сувининг тайёрланиши:**

Униб чиққан буғдой ёки арпа ювилади, яхшилаб эзилиб, сув қўшилади ва сиқилади. Буни асал билан ҳам аралаштирса бўлади. Қариларга, оғир беморлар ва ич яраси бўлган касалларга, болаларга ва соғлом кишиларга жуда фойдали.

*Огоҳлантириши:* Чимланган буғдой ва арпа ишлатилишидан аввал албатта ювилиши керак! Буғдой ва арпанинг гени ўзгармаган бўлишига дикқат қилинг!

### **Седана *Nigella sativa***

Пайғамбаримиз (с.а.в.): “*Седана енглар. Зоро Аллоҳ Таъоло унда ўлимдан ташқари, ҳар қандай дардга шифо яратган*”, деганлар.

Седананинг бир марта истеъмол миқдори 1,5-2 гр (1 чой қошиқ), бир кунда истеъмол миқдори эса 6-7 (бир ош қошиқ) грамгача.

Седана асал билан аралаштирилиб, эрталаб-кечкурун оч қоринга 1

чой қошиқ ейилади. Катта, кичик, касал ва соғломларга фойда беради.

**Ҳар куни чайнаб ейилган 3-5 гр седана оғиз ҳидини кетказади.**

30 гр майдаланган седана 200 гр зайдун ёғи билан аралаштирилади. 7 кун сақланиб сузилади ва ҳар кун 20-30 гр ичилади, овқатланиш пайтида ёки соусларга қўшилиб ишлатилади. Бу ёғ билан оғриган бўғинларга масаж қилинади, тери бузулишларига ва муаммоли соchlарга сурилади.

**Бош оғриши ва айланишини қолдириш учун:**

Сочларга ва бош терисига седана ёғи суриш сочни тез яхшилайди ва оқаришини кечиктиради, бош оғриғи, мигрен ва бош айланишини кетказади. Қулоққа седана ёғи томизиш қулоқни тозалайди.

Янги майдаланган седана хидлаш бош оғригини кетказади.

Седана янги майдаланган ҳолда куқун ҳолида бурунга тортилса, қафасли сүяқ ва бурун қопламаларини очади.

**Эпилепсия касаллигига:**

Эпилепсияда седана сигарет каби чекилади, янги майдаланган седана бурунга тортилади. Седана ёғи бош терисига сурилади ва қулоққа томизилади.

**Садаф (псориаз), пес (витилиго) ва замбуруғ касаллигига:**

Сирка билан седана пастаси садаф касаллигига, замбуруғ, хуснбузар ва сўгалларга фойдали.

Майдалаб ярага сепиши, ярани тузатади; майдалаб ейиш ёки геммуройга суриш геморройни яхшилайди.

Нон хамирига аралаштириш унинг ҳазм бўлишини осонлаштиради.

Чайнаб ейиш, ошқозон ва ичак газларини чиқаради, ичак ва жигардаги қуртлар ва бегона микробларни ўлдиради, оғиз ҳидини яхшилайди.

**Юз фалажига (параличида):**

Седана кечқурун сиркада намланиб, эрталабгача туради. Куритилгандан сўнгра яхшилаб, туйиб бурунга тортилади. Бу жараён кунига 3-5 марта такрорланади. Бош оғриғини кетказади, юз фалжига фойда беради.

Седана ёғини бурунга тортиш ва бош терисига суриш юз фалажни кетказади.

**Хотирани мустаҳкамлаш учун:**

1 стакан ялпиз чойига 7-11 томчи седана ёғи томизилади ва асал билан шириналаштирилади. Кунда 2 марта ичилади.

**Ҳолсизликка қарши:**

Седана ва коразира бир миқдорда туйилади, айни миқдор асал билан аралаштирилади. Эрталаб ва кечқурун бир ош қошиққача ейилади.

**Гормон мувозанатсизлигига қарши:**

Ҳар куни эрталаб 1 чой қошиқ туйилган седана + 10-20 мг ари сут +

1 чой қошиқ асал аралаштирилади ва оғизда эритилиб ютилади. Бу бир ой давом этади.

### **Түфишни осонлаштириш ва гинекологик касалликлар учун:**

1 ош қошиқ мойчечак бир пиёла сув билан паст оловда 10-15 дақықа қайнатилади. Айни шаклда седана ҳам қайнатилиб сузилади ва сузилган мойчечак суви билан аралаштирилади. Бироз совуганидан сүнг 50 гр асал құшилиб, эритилади ва кичик помпа билан (ёки игнасиз инжектор билан) вагинага солинади ва кутилади. Айни пайтда зағарон ёки зигір уруғидан қылингандыкта 7-11 томчи седана ёғи томизилади ва ичилади. Бу жараён түфишни қулайлаштириш учун тұлғоқ бошланганидан кейин, гинекологик касалликлар учун эса 1-2 ҳафта давомида, ҳар куни кечкурун амалга оширилади.

### **Холестеринни камайтириш ва холестеринли қатламларни эритиши учун:**

Бир ош қошиқ туйилган седана + бир қошиқ туйилган оддий бүйимодарон + 1 қошиқ асал аралаштирилади, иккиге бўлиниб, ҳар куни эрталаб ва тушликда оч қоринга ейилади. Очиқданда кўк чой, мева суви ёки сабзи суви ичилади, тушликкача ҳеч нарса ейилмайди. Бу 1 ҳафта давом эттирилади.

### **Бепуштликка қарши:**

Бир пиёла седана +  $\frac{1}{2}$  пиёла қоразира +  $\frac{1}{2}$  пиёла қора турп уруғи майдаланади, 2 пиёла асал билан аралаштирилиб, эрталаб ва кечкурун бир ош қошиқ ейилади. Тугагуничада давом эттирилади.

### **Простатит касалликлари қарши:**

6 ҳафта давомида ҳар куни эрталаб 1 чой қошиқ туйилган седана +  $\frac{1}{3}$  чой қошиқ туйилган мўррисафий асал шарбати билан ичилади. Бел, қориннинг пастки қисми ва эркак бези тагига седана ёғи сурилади. З ҳафта давом этгандан сүнг ўрнига аччиқ қовун суви айни шаклда сурилади.

### **Диабетга:**

Бир пиёла туйилган седана + ярим пиёла туйилган қоратундак уруғи + бир пиёла туйилган анор уруғи + бир пиёла куритилган ва туйилган оқ карам томири + бир ош қошиқ туйилган мўррисафий аралаштирилади ва қоришма тугагуничада кунига 3 марта бир дэсерт қошиқдан оч қоринга ичилади. Мўррисафий ўрнига занжабил кўлланилиши мумкин.

### **Талоқ касалликлари қарши:**

Ҳар кеч седана майдаланади ва эски зайтун ёғи билан ёки зайтунёгининг қолдиги билан аралаштирилиб, чап қовурға остига сурилиб усти ёпилади. Эрталабгача туради.

Шу пайтда 1 чой қошиқ шамбала, 1 пиёла иссиқ сув билан аралаштирилиб, асал билан ширинлаштирилади. Ичига 7-11 томчи седана ёғи томизилади ва ичилади. Икки ҳафта давом эттирилади.

### **Буйрак ва сафро косаси тошларини эритиш учун:**

З ош қошиқ майдаланган седана + 4 ош қошиқ табиий асал + 3 бош эзилған саримсоқ қүшилади. Учга бўлиниб, кунда 3 марта 50-100 гр лимон суви билан бирга ичилади. 7 кунгача ҳар кун айни жараён тақрорланади. Седана асал билан аралаштирилиб ичилса, буйрак ва қовуқдаги тошларни эритади, лўққиллаб оғришни кетказади, балғамни чиқаради, нафас қисишига фойда беради.

Сафро косаси (ўт пуфаги) тўқималарини тузатиш учун:

Бир ош қошиқ майдаланган седана + бир чой қошиқ майдаланган мўррисафий + 200 гр асал яхшилаб аралаштирилади, тамом бўлгунча эрталаб, тушлиқда ва кечкурун бир неча чой қошиқдан ютилади.

### **Дафна дараҳти**

Дори тайёрлашда дараҳтнинг барча аъзолари кўлланилиши мумкин.

Дафна барглари майдаланади, кепакли буғдой уни билан ярим-ярим қилиб аралаштирилади ва сирка билан хамир қилинади. Бу хамир ҳароратли шишларга сурилади. Яллиғланишнинг олдини олади, ҳароратни туширади, оғриқни қолдиради.

20 гр дафна барги 1 литр сувда 3 дақиқа қайнатилади ва 30 дақиқа дамланади. Сузилганидан кейин 3 кун давомида ютумланиб ичилса, бўғимларни тозалайди. Бу дорининг хаммомда ишлатилиши самарадорликни янада оширади.

100 гр дафна барги 3 дақиқа қайнатилади ва 30 дақиқа дамланади. Совуққа яқин иссиқ сув билан аралаштирилиб, бу сув ичига ўтирилади. Бу сийдик йўлларининг қизишини кетказади, қовуқ ва бачадон касалликлариға фойда беради.

Дафна дараҳти пўсти ва меваси туйилади, ярим-ярим аралаштирилиб кунда бир марта 4-6 гр ичилса, буйрак тошларини парчалайди ва туширади. Бу амалиёт 3 кун кетма-кет қилинади, бир ҳафталик танаффуслар билан 3-5 марта тақрорланиши мумкин. Аммо бу муолажани ҳомиладор аёллар кўлламасликлари керак, акс ҳолда, ҳомиласи тушиши мумкин.

Дафна меваси туйилади, асал билан ярим-ярим аралаштирилади ва эрталаб-кечкурун бир неча чой қошиқ ейилса, бош оғриғи сурункали бўлса ҳам, оғриқни кетказади.

Дафна ёғи шиш ва оғриган бўғимларга сурилса, оғриқни тўхтатади, қулоққа томизилса ёки бош терисига сурилса, қулоқ ва бош оғриғига фойда беради.

Майдаланган дафна баргини ҳидлаш, аксиртириб мияни тозалайди. Дафна ёғи тайёрлаш:

Янги дафна барги ва мевалари 3 teng гурухга ажратилади. Биринчи гурух кастрюлга зич жойлаштирилади ва устини ёпар даражада затутун (ёки кунжут) ёғи қуйилади. Буғланиши тугагуничча паст оловда қайнатилади ва ёғи сузигб олинади. Кейин навбат билан иккинчи ва

учинчи гурухдаги дафна барги ва мевалари ҳам худди шундай қилинади. Ёғ шиша идишларга солиниб, идишнинг оғзи ёпилади ва ёғ зарурият туғилганда олиниб, ишлатилинади.

### **Кавар (ковул) *Kapparis spinosa***

Ковул (кавар) гули ғунчасига кппари дейилади. Кппари қуритилган ҳолда, шўр ёки табиий сиркада сақланиб ишлатилади. Янгиси лимон суви (ёки сирка), туз ва зайдун ёғи билан ейилади. Қуритилган кппари яхшилаб туйилиб, сув билан ичилса, геморройга фойда беради.

Талоқ қасалликларига ковулдан яхшироқ ўсимлик йўқ. Бу каби қасалликларда ковул томирининг пўсти қайнатилиб ичилади ёки 1 чой қошиқ майдалангандан ковул пўсти 3 ҳафта давомида эрталаб ва кечқурун сув билан ичилади.

Қуруқ томири ўрнига гулининг ғунчаларини (кппарини) ҳам қўллаш мумкин. Қуритилган томири туйилиб, жавдар уни билан аралаштирилади ва кечқурун талоққа сурлади ва устига ёғли қофоз ёпилади ҳамда эрталабгача туради. Янги ковулнинг томири пўсти қуритилган ковулнинг пўстидан қувватли бўлади.

### **Грейфрут *Citrus grandis***

Лимоннинг барча фойдали хусусиятларига эга бўлган, иштиҳанинг йўқлиги ва уйкусизликка фойдали, ичакларни ишлатади, жигарни тозалайди, фалаж ва қувватлизикка фойдали, ахлоқни гўзллаштиради. Лимон ўрнига ҳам қўлласа бўлади. Грейфрут олаётганда уруғли (данакли) бўлишига дикқат қилиш керак. Уруғсиз (данаксиз) грейфрутлар гени ўзгартирилган бўлади.

### **Сабзи *Daucus carota***

А провитаминга энг бой манбаларидан биридир. Унда кўп микдорда С, D, E, K, B1, B2 витаминлари мавжуд. Болалар учун она сутидан кейинги қийматли озуқа. Эмизикли аёлларнинг сутини кўпайтиради ва бойитади.

Она ва боланинг тишларини қувватлантиради, кўз нурини оширади. Куй-ган жойлар, ташқи ва ички яраларни яхшилайди. Саратоннинг олдини ола-ди, тери ва кўз қасалликларига, шунингдек катараракта, астма ва овоз пастли-гига фойда беради.

Сабзи уруғлари ошқозон ва ичак газларини кетказади, сийдикни хайдай-ди, буйрак ва қовуқ тошларини туширади, гидрофиз (қоринда сув тўпланиши) қасаллитига фойда беради.

Сабзи суви исмалоқ, қичитки ўти, семизўти, карам, пиёз, петрушка, селдир ёки олма суви билан бирга ичса, самарадорликни янада оширади.

### **Хурмо *Phoenix dactylifera***

Ҳадиси шарифда: “Ажва хурмоси жаннатдандир ва жинниликка қарши шифодир”, дейилган. Киши озуқа сифатида кўп вақт давомида хурмо ейиши мумкин. Хурмо, пўсти билан ювилмасдан ейилиши керак.

Хурмо пўсти устидаги микроблар соғлом киши ичакларидағи микроблар билан бир хил. Хурмони ювмасдан ейиш ичакларга керакли микробларни бериш бўлади. Кунига 1-5 дона хурмо мағзи билан ейилса, ичакларнинг ишламаслигига ва геморройга фойдали.

Ҳомиладор аёлларга хурмо тавсия қилинади, чунки хурмо бачадон мускулларини тозалаб, кучга тўлдиради. Хурмо - ҳомила ривожланиши учун керак бўлган фолия кислотасининг манбаидир.

Нонушта ва кечки овқатлар ўрнига сув ёки кўк чой билан ейиш мумкин. Пайғамбаримиз (с.а.в.) хурмони қовун, тарвуз ёки қаймоқ билан ер эдилар. Ялтироқ хурмолар сақловчи кимёвий моддалар қўшилгани сабабли, катта хурмолар эса гормонли бўлгани сабабли заарлидирлар ва танланмаслиги керак. Ажва хурмосининг энг кичиги танланса, мақсадга мувофиқ бўлади.

### **Қичитқи ўти (газанда) *Utrika dioika*, *Utrika urens***

Қичитқи ўти темир моддаси манбаси ҳисобланади. Кучли қон тозаловчи ва ишлаб чиқарувчи, яллиғланишни ва шишларни кетказувчи, иммунитет тизимини қувватлантирувчи ва қондаги қанд моддасини туширувчи, аллергик реакцияларни бошқарувчи, яроқсизланган тўқималарни (мумкин қадар) янгидан қурувчи, барча камчиликларни тўлдирувчи ва қаришни секишлиштирувчи сифатларга эга. Газанда бўғимлар, ревматизм ва орқа касалликларига, простатит, тироид ва лимфа безларининг катталашишига, буйрак ва ўт пуфаги тошларига, ҳар қандай яллиғланишга, анемия ва аллергик касалликларга, саратон, алзгеймер ва мултипл склероз (MS) га қарши қўлланилади. Қисқаси ҳар қандай касалликларга шифодир.

Бир чой қошиқ янги майдалangan қичитқи ўти уруғи + бир чой қошиқ қичитқи ўти суви ёки бир чой қошиқ аччиқ қовун ёғи билан аралаштирилиб, иккига бўлинади ва ҳар икки бурун тешигига қўйилади. Қафасли суюқ қопламаларини очишда таъсирил восита, бўшликларни тозалайди, бурундаги тиқилишларни кетказади. Катталашган лимфа безларига ва тироид безига сурилса, шишларини қайтаради.

Газанда арпа суви билан пиширилиб ичилади. Ўпка яллиғланиши ва балғамдан халос қиласи. Айни шаклда пиширилиб, ичилган газанда уруғи астмага қарши жуда фойдали.

Газанда ёғини ичиш ич қотишига фойда беради. Мўррисафий билан пиширилган газанда ичиш ҳайзларни кесади. Қичитқи ўти ва унинг уруғи хомилага фойдали бўлиб, туғишни қулайлаштиради.

Янги қичитқи ўти уруғи туйилиб, занжабил суви билан намлана-ди ва ёғли қофозга сурилади. Саратон яраларига ва ҳар қандай шишга қўйилади. Дока латта билан ўраб, 10-12 соат кутилади.

Қичитқи ўти ёқилади, ундан қолган кули, эриган қоя тузи билан аралаштирилиб, ёғли қофозга сурилади, саратон яралари ва шишларга қўйилади. Дока латта билан ўраб, 10-12 соат кутилади.

Янги ёки қуруқ қичитқи ўти эзилиб, сирка билан аралаштирилади. Сўнг ёғли қоғозга қўйилиб яллиғланган бўғим, эгзема, садаф (псориаз), варикоз, катталашган талоқ, жигар ва ҳар қандай шишга (яллиғланган шишларга ҳам) қўйилади. 10-12 соат кутилади. Яллиғланиш ва шишни кетказади.

Эзилган янги қичитқи ўти ёки суви сирка билан ёки сиркасиз бош терисига сурилса, садаф (псориаз) ва кепакни (қазгоқни) йўқотади, яраларни ёпади, соchlарни кучлантиради, порлатиб, яхшилайди.

Қуруқ қичитқи ўти туйилиб, чой қилиб ичилиши, таом устига сепилиб ёки салатга қўшиб ейилиш мумкин. Гўшт билан пиширилган қичитқи ўти шифо хусусиятларини йўқотади.

### **Анжир *Ficus carica***

Ҳадиси шарифда: “*Агар жсаннатдан келган мевани айтишим керак бўлганида, анжирни айтган бўлардим. Чунки жсаннат меваларининг уруги йўқ. Босур (Геморрой) ва суяқ бўғимлари касал бўлганлар бу мевалардан ейишисин*”, дейилган.

Анжир барча меваларнинг фойдаларини ўзида мужассамлаштирган. Коннинг қуюқлигини сақлайди, қуюқ қонни суюқлаштиради, балғамни кетказади. Яраларни яхшилайди, ичакларни очади ва бўшатади, барча касалликларга шифодир.

Ҳар куни эрталаб узум сиркасида 8-10 соат турган 3 дона қуруқ анжир еган киши, иссиқлик билан боғлиқ касалликлардан омон бўлиб, сафродан зарап кўрмайди.

Ҳар куни тоза зайдун ёғи ичидаги бир кечада турган 3 дона анжир еган киши жигар касаллигига учрамайди. Анжир жигар, талоқ, буйрак, қовукдаги тиқилишларни очади. Ичакларни ишлатиб, бегона микробларни чиқариб юборади, соғломларини жойлаштиради. Саратоннинг олдини олади.

Янги анжирни ювмасдан, пўсти билан ейиш керак. Ювиш керак бўлса, ювилганидан кейин 3-4 соат кутиш керакки, устидаги фойдали микроблар кўпайисин. Ҳафтада 1-3 кунни фақат анжир билан ўтказиш жуда фойдали.

### **Чиннигул *Caryophyllus aromaticus***

Юрак, ошқозон, жигар ва кўз нурини қувватлантиради, геморройни кетказади. Ҳидланганида уйқуни келтиради, чайналса, оғиз ва тана хидини яхшилайди, оғиз яраларига, милк касалликларига ва яллиғланишга фойда беради. Хоҳишга кўра таом ёки ширинликларга чой, қаҳва, шарбат ва мурабболарга қўшиб истеъмол қилиш мумкин.

### **Тарвуз *Citrullus vulgaris***

Ҳадиси шарифда: “*Таомдан аввал қовун,тарвуз ейиши шифодир*”, дейилган.

Таомдан аввал, таом билан бирга ёки кейин еса бўлади.

Алоҳида ейилса, қонни тозалайди, сийдикни кўпайтиради, шишларни кетказади, ичакларни ишлатади, яраларни ёпади, тери ва соchlарни порлатади.

Буйрак ва қовуқ тошларини эритиб тушириш учун тарвуз яхшилаб ейилганидан кейин, пўстининг суви сиқилиб ичилади.

Ҳар кун тарвуз ейиш ва ҳафтанинг 2-3 кунини фақатгина тарвуз билан ўтказиш, барча касалликларга даводир.

Уруғлари билан ейилганда сийдикни кўпайтиради, сужкларни ривожлантиради.

Тарвуз мавсумида кўп тарвуз еганлар катта фойда кўрганларини айтишган ва диабет касалликлари учун тарвуздан яхшироқ озуқа йўклигини аниқлашган.

### **Қовун *Cucumis melo***

Ҳадиси шарифда: “Мева еганингизда қовун ва тарвуз енглар, чунки улар жсаннат мевалариdir ва уларда минг неъмат ва минг раҳмат бор. Уларни ейиш барча касалликларни кетказади”, - дейилган.

Қовун турли витаминлар, кўп микдорда темир ва целлюзозаларни мужассамлаштирган.

Ичакларни тозалайди, гемоглобинни кўпайтиради, жигарни юмшатади, оҳак ва тошларни эритади ва туширади, сийдикни кўпайтиради.

Янги қовун қон касалликлари, склероз, гемморой, буйрак ва юрак касалликларига фойдали, ич қотишини йўқотади.

Туғищдан аввал қовун ейиш туғишини осонлаштиради.

Энг шифоли қовун яқин полиздан келган ва гени ўзгартирилмаган қовундир.

Туриб қолган қовунда заарларни модда кўпаяди.

Янги қовун уруғи тери, ич ва ташқи яраларга фойдали.

### **Жамбул (тошчўп) *Typhus vulgaris***

Сийдик йўллари касалликларига жуда фойдали. Буйрак тошларини парчалайди ва туширади. Ҳазмни осонлаштиради, ҳазм аъзоларини дезинфекция қиласида, ҳатто N. Pylori ва Кандидадан сақлайди, яллиғланишни қуритади, ошқозон, кўз ва юракни қувватлантиради. Кориннинг пастки қисмидаги оғриқларини кетказади, иштаҳани очади. Таомларга доимий равишда жамбул қўшиш кўриш қувватини сақлайди ва орттиради.

Жамбул чойи ичилса, тер ва оғиз хидини кетказади, уйкусизликка, жисмоний ва руҳий касалликларга фойда беради. Эпилепсия, анемия ва қувватсизликка таъсирилосита. Гижжаларни туширади.

Жамбул ёғи бошга сурилса, бош оғриғига, қоринга сурилса, қорин оғриғига ва ошқозон тортишиб оғришларига, кўкрак ва белга сурилса, астма, бронхит, кўк йўтал ва йўталга фойда беради.

30 гр янги жамбул майдалаб түғралади, 200 гр зайтун ёғи билан арапаштириб 7 кун туради. Кейин ёғи сузилиб, соус ва салат ва бошқа таомлар учун ишлатилади. Оғриган жойларга суртилади.

Жамбул уруғлари қовурилади ва туйилади, бир латта билан геморрой устига қўйилса, геморрой кичрайиб, йўқолади. Уруғи топилмаса, ёввойи жамбулни айни шаклда ишлатса бўлади. Ёввойи жамбул маданийсидан кўра таъсирли ҳисобланади.

### **Зигир уруғи *Linum usitatissimum***

Милк, юз, овоз мускуллари, кўқрак ва бадандаги ички ва ташқи шишларни кетказади, овоз бузуқлигини йўқотади. Буйрак ва қовуқ тошларини туширади.

Маний (сперма) ва сийдикни кўпайтиради, туғишини осонлаштиради, ошқозон, ичак ва соchlарни қувватлантиради, яраларни ёпди. Хусусан, кўк йўтал, йўтал ва ошқозон яраси учун жуда фойдали. Саратон (рак) нинг олдини олади, саратон янги бошланган бўлса, тўхтатади.

1 ош қошиқ зигир уруғи туйилади, 1 қошиқ асал ва 3-5 дона эзилган саримсоқ билан арапаштирилади ва ютилади, устидан сув ичилса, (“Сув” бўлимига қаранг.) ич кетишини тўхтатади, ич қотишининг олдини олади.

1 ош қошиқ зигир уруғи иссиқ сув билан арапаштирилиб, устига латта қопланади ва 1-2 соат дамланади. Ёки 1 қошиқ зигир уруғи 50 гр совуқ сув билан арапаштирилади ва 5-6 соат туради. Кейин уруғлари билан кунига 1 маҳал ичилади.

Янги майдаланган зигир уруғи сув билан арапаштирилади, эзилган ва шиши жойларга компресс қилинади.

Қайнатилган зигир уруғининг бўтқаси куйган жойларга сурилади.

Зигир уруғи қичитқи ўти билан қайнатилиб, асал билан ёки ўзи ейилса, саратонга фойда беради.

Зигир уруғи нон хамирига қўшилса, нон ҳазмини осонлаштиради.

Янги қовурилган ва майдаланган зигир уруғи зайтун ёғи билан арапаштирилиб, бош терисига сурилса, соч тўклишишини тўхтатади, соchlарнинг ўсиши ва қалинлашишини таъминлайди.

*Огоҳлантиши:* Майданланган зигир уруғини кутмасдан ишлатиш керак, акс ҳолда таркибидағи омега кислоталари шифо хусусиятини йўқотади!

### **Қизил лавлаги *Beta vulgaris***

Қизил лавлагининг суви энг кучли саратон олдини олувчиидир ва қон ишлаб чиқарувчиларидан биридир.

Петрушка ва селдир барглари қизил лавлагининг фойдасини ортиради. Қизил лавлаги сувини, карам, исмалоқ, сабзи ёки семизўти суви билан арапаштириш мумкин.

Сабзи суви билан яримга-ярим аралаштирилган қизил лавлаги суви хар куни 400 граммдан ичилса, эритроцитлар миқдорини қисқа вақт ичида күпайтиради. Томирларда түпланған минерал кальцийни яхшигина эритадиган ҳам лавлаги сувидир. Мүррисафий, зарчуба ёки долчин билан пиширилган қизил лавлаги жигар ва талоқдаги қопламаларни очади. Буйрак ва сафро косасини (ұт пулғаны) тозалайди.

Пиширилиб әзилған қизил лавлаги шишларга суриса, уларни йүқотади.

Қизил лавлаги сувини ичиш бачадондаги фиброма ва миомалар ҳамда күз пардасини эритади, юксак қанд ва ҳароратни туширади.

Простатит, туберкулез ва асаб касалликларига фойдалы.

Күлокқа илиқ лавлаги суви томизиши қулоқ оғриғини кесади ва яллиғланишни түхтатади.

Бош терисига суриш кепакни кетказади.

Қизил лавлаги сувини ичаётиб 30-50 граммдан бошлаб 400 граммгача чиқариш мүмкін. Аввалига 50 гр қизил лавлаги 150 гр сабзи суви билан аралаштирилади, сүнг 75 гр қизил лавлаги 125 гр сабзи суви билан, сүнг 100 гр қизил лавлаги 100 гр сабзи суви билан, кейин эса соғ қизил лавлаги сув билан аралаштирилиб ичилади.

### **Қоразира *Cumintum cumintum***

Сийишда қийналиш ва ич кетишига дори, простатит ва бошқа безларни сақтайтын, таомлар ҳазми ва газ чиқишини осонлаштиради, буйрак ва қовуқни касалликлардан сақтайтын, тошларни парчалаб туширади, ичак яраларининг ёпилишини таъминлайды, терини гүзаллаштиради. Күп искеңмол қилиш терини сарғайтиради. Қоразира палов ёки шүрвага солинади, бошқа таомлар устига эса майдаланиб сепилади. Майдаланған қоразира тез эскиради.

Бир миқдор қоразира, сано ва жамбул ёки кашнич туйилади ва бу арапашмадан 1 чой қошиқча таом устига қўшилади.

Донали ёки куқунли қоразира ейиш ёки чойини ичиш ич кетишини түхтатади, тошларни туширади.

Майдаланған қоразира асал ва зайдун ёғи билан аралаштирайлади, эркак тухумидаги шишларга сурилади ва 3-5 соат кутилади.

Қоразира асал шарбатига қўшилганида она сутини орттиради. Айни шарбатга озгина сирка қўшиб ичиш, сийишда қийналиш ва нафас қисишига фойда беради.

### **Хино *Cinchona***

Хадиси шарифларда: “*Кексайишни хино билан кетказинг. Зеро у юзларингиз учун гўзаллик, оғизларингиз учун хушилик, хотинларингиз учун қувватдир. Хино жсаннат аҳли ҳидларининг сайиидидир ва хино қуфр билан имонни айиради*”, дейилган.

Хино қайнатилиб ичилса, балғамни тарқатади, майдаланган ва на-мланган ҳино оғриган оёқларга суриса, оёқ оғригини бартараф қиласы, иссиқ шишларга боғланса, шишни юмшатыб, яллигланишни кетказади. Хино ёги асабларни ва барча шишларни юмшатади. Хино туйилиб, сув билан аралаштирилади ва тирноқ инфекциясига, күйган жойларга ва соч парваришида күлланилади.

### **Карам *Brassica capitata***

Оқ карам Е витаминлари манбасидир. Тухум касалликларига, семизлик, гормон мувозанатсизлигига, ревматизм, шишлар, милк ва талоқ касалликлари, хуснбузар, тери касалликларига қарши құвватли қуrolдир. Қабизлик (ич қотиши)ва унга боғлиқ тери касалликларини кетказади, қондаги қандни туширади.

Оқ карам суви оз муддатда ошқозон ва ўн икки бармоқли ичакдаги яраларини ёпади, ичакларни тозалайди, она сутини күпайтиради. Эски яралар устига янги карам барглари эзилиб суриса, яраларни тозалаб қысқа вақт ичида ёпади, оғриган бошга суриса, бош оғригини кетказади, шишган талоққа суриса, шишни туширади.

Оқ карам таоми ёки карам суви ичакларда газ түпласа, бу карам у киши мижозига түғри келмаганини күрсатади. Бу киши оқ карам ўрнига қизил карам, брокол, сабзи ёки қизил лавлаги ейииши керак.

### **Лимон *Citrus limonum***

1-3 дона лимон суви сиқилиб, сув билан аралаштирилиб ҳар куни оч қоринга ичилса, шифо бўлади. Қондаги РН мувозанатини таъминлайди, аллергия, эгзема ва замбуруққа қарши фойдали.

Ҳароратни, юқори қон босими ва қанд моддасини туширади. Яллигланишни қурилади, балғамни юмшатыб, ўпкалардан ҳайдайди, озишни ва ҳазмни осонлаштиради. Хусусан, қон гурухи “А” бўлганларга лимон ва суви жуда фойдали.

Лимон танадаги оҳакни эритади, сийдикни күпайтиради, қовуқ ва буйрак тошларини парчалаб, туширади. Терига суриса, терини гўзаллаштиради, хуснбузарларни йўқотади.

Суви бош оғрифига, томоқ инфекцияларига ва ангина шишига фойда беради. Кусишининг олдини олади, ич кетишини тўхтатади. Иссиқ сув билан ичилганида терлатади.

Лимон пўстини чайнаш милк қонашини, уругларини чайнаш ич қотишининг ва гемморойнинг олдини олади. 2-3 грамм қуритилиб, майдаланган лимон уруғи ёки пўсти инфекция ва ҳар қандай заҳар таъсирини камайтиради.

Илон чаққан пайт лимон сувини пўсти суви билан аралаштириб ичиш ва чаққан жойга лимон пўсти қўйиш фойда беради. 2-3 кун давомида кунига 2-3 марта алмаштириб, терининг қаваррган жойларига лимон пўсти қўйиш қавариқларни кетказади.

Лимонни шакар билан ейиш заарарли, қон кислотасини күтәради, оxaқ түпланишига, аллергия ва замбурууқقا сабаб бўлади. Сиқилган лимон суви нордон эмас, нордон-ширин бўлади.

Лимонни хушламаганлар ҳар куни эрталаб сув қўшиб грейфрут суви ичишлари ёки грейфрут ейишлари керак. Юнг материаллар орасига лимон пўсти қўйиш куяларни кўпайишининг олдини олади.

Лимон суви 15-30 дақиқадан кейин шифо хусусиятини йўқотишни бошлайди.

### **Мисвок *Salvadora persica***

Мисвок балғамни кесади, кўриш қувватини оширади. Оғиз таъмини яхшилайди, милк, ошқозон, ичак, простат, тухумликлар ва бачадон нервларини кучлантиради, тиш чириши ва милк касалликларининг олдини олади, тиш тошларини туширади.

Мисвок ишлатиш суннатдир.

Мисвок тищдан кўра милкларга таъсирлироқ. Чунки ҳар бир тиш остида турли аъзоларга боғлиқ иккитадан акупунктур нуқтаси мавжуд. Милкка боғланган аъзолар фаолиятини тартибга солади. Мускуллардаги оғриқни камайтиради, милк касалликлари ва тиш чиришларининг олдини олади, оғиздаги заарли микробларни ўлдиради, мия соғлигини ва хотира мустаҳкамлигини охирги нафасгача сақлайди.

Мисвокнинг таъсири қўлланганидан бошлаб 48 соат давом этади. Тиши йўқларга ёки тақма тишлилар милкларга мисвок ишлатишлари мумкин. Тишида қоплама бўлганлар милкларида қон айланиши яхши бўлмагани учун, яна-да давомли мисвок қўлланишлари зарур бўлади.

Мисвокни туфук билан намлатиб, олд тишелар билан юмшатиш кепрак. Бу ҳаракат бачадон, тухумлик, простат ва марказий асаб тизимини қувватлантиргани учун муҳим. Мисвокнинг бу шаклда қўлланилиши айни пайтда тишелар қимирлашининг олдини олади, қимирлаган тишиларни қотиради. Даволанишда кунига 3-5 марта камида 40 кун давомида танаффусиз мисвок ишлатиш керак. **“Мисвок бўлмаганида, бармоқ мисвок ўрнига ўтади”**. (Ибн Умар ривоят этган ҳадис)

Қовуқ ва буйрак тошларини эритиб тушириш учун ишорат бармоғи қалинлигидаги 15 см узунлиқдаги 5-6 дона мисвок олинади. Ҳар бири 15 парчага бўлинади, 6 литр сувга солиб, паст оловда ярми тугагуница (тахминан 6 соат) қайнатилади. 3 кун давомида, тугагуница ютум-ютум ичилади.

### **Анор *Punica granatum***

Ҳазрати Али (р.а.): **“Аллоҳнинг нури анор еғанларнинг қалбидадир”**, деганлар. Биологик жараёнларни тезлаштиришда самарали. Ҳазм тизимидағи барча бузилишларни тузатади, қонни тозалайди. Юрек қувватсизлиги, ўпка касалликлари, ички яралар, нифос, сафро косаси (ўт пуфаги) безовталаниши, қусиш, геморрой, ҳуснбузар ва учукларда иш-

латилади. Анор суви, асал аралашмаси ҳазмни қувватлантиради. Анор пўстининг яшили сийдикни кўпайтиради. Нордон анор яллиғланишлар ва диабетга, ширини эса томоқ ва қўкрак касалликларига даво. Анор ҳарорат билан боғлиқ касалликларга шифо. Уруғлари ва ичининг пўстлоқлари билан ейиш ич қотишининг олдини олади, ошқозонни тозалайди. Мавсумида ичилган анор суви терини тозалайди ва порлатади. Уруғсиз анор ва тоза анор суви ични қотиради. Шунинг учун анор суви ичаётганда кунига 1-2 марта узум ёки анжир ейиш керак.

Анор пўсти ич кетишини кесишида ва гижжа туширишда дори сифатида ишлатилади. Анорнинг ташқи пўсти қуритилиб, туйилади. Эрталаб ва кечқурун бир чой қошиғи сув билан ютилади.

Болаларга эса 1/2 чой қошиқ берилади, асал билан аралаштирилади. Ич кетишини тўхтатади, гижжаларни туширади, шалвираб қолган ошқозонни нормал ҳолга келтиради.

4-5 кун уруғлари билан анор ейиш буйрак қуртларини туширади, ич кетишини тўхтатади ва ичаклардаги яраларни ёпади.

1 ош қошиқ қовурилиб, майдаланган гуруч 400 гр сув билан аралаштирилади, 1 ош қошиқ майдалаб кесилган анор пўстлоғи кўшилиб, қайнатилади ва ҳар куни 100 граммдан 4 марта ичилади ёки клизма қилинади. Ич кетишини тўхтатади, ошқозон ва ичак яраларини ёпади.

Анор уруғлари қуритилиб, туйилади. Кунига 2 марта, бир неча чой қошиғи сув билан ичилади. Ич кетишини тўхтатади, ошқозон ва ичак яраларини ёпади.

Нордон анор суви хуснбузар ва учукларга сурилади.

Ошқозон яллиғланишини даволаш ва сийдик тўқтириш учун нордон ёки ширин анор уруғлари билан бирга (асал билан ҳам бўлади) ейилади.

### **Заъфарон *Crocus sativus***

Ички аъзоларни қувватлантиради, юракни дам олдиради, тиқилган томирларни очади, иштаҳани ёпади, юз рангини гўзаллаштиради, туғиши қулайлаштиради, сийдикни кўпайтиради. Селдир суви билан ичилса, талоққа фойда беради. Асал билан ичилса, буйракдаги қумни ҳайдайди.

Сарамас, бачадон саратони, жигар ва талоқ касалликларига фойдали. Кўз учун ҳам фойдали. Катарактанинг олдини олади. Кўзни қувватлантиради.

1 тутам заъфарон 200 гр сув билан аралаштирилади ва бир кун туради, кейин сузилади. Заъфарон сувидан 1-2 қошиқ олинади ва 50-100 гр сув кўшилиб, кунига 2 мартадан ичилади. (Сув билан аралаштирилган заъфарон сувининг ранги апельсин рангидаги бўлиши керак.)

### **Саримсоқ *Allium sativum***

Қонни тозалайди, ўпка, жигар, сафро косаси (ўт пуфаги) ва юракни қувватлантиради. Яллиғланиши кетказади ва барча касалликлар-

ни йўқотади. Артерияларнинг оҳакланиши, торайиши ва тиқилишини кетказиш учун саримсоқдан яхшироқ дори йўқ. Гижжаларни тўқади, туберкулез бактерияси билан бирга заарли микробларни, вирус ва паразитларни ўлдиради, иссиқликни туширади, қонни суюлтиради, иштаҳани очади. Қизийдиган шишларни туширади, газаклаган яраларни очиб, тозаланишига ёрдам беради. Ярадаги инфекцияларни тозалаб, ёпди, қонни холестериндан тозалайди, юз рангини гўзаллаштиради, сўлак безларининг яхши ишлашига ёрдам беради. Иммунитет тизимини қувватлантиради, генетик мутацияга қарши чидамлиликни орттиради.

Ичимлик сувни ўзгартириши керак бўлган киши саримсоқ ейиши керак. Бу шаклда янги сувга кўникма даврини қисқартиради ва қулайлаштирилади.

Жисмоний чўкишдан ўзини сақлашни хоҳлаган қариялар ҳар куни саримсоқ ейишлари ёки туйилган З тилим саримсоқни асал шарбати билан ичишлари керак.

Бир бош саримсоқ + 10 дона янги яшил зайдун + 1 дона ўртача сабзи, 500 гр сув билан пиширилганидан кейин эзилиб сузилади. Бу сув ичилса хайзни кесади, туғищдан кейин эшнинг ташланишини таъминлайди, коринда сув тўпланишига фойда беради.

Барра (янги униб чиқсан) саримсоқ ейиш тортишмаларни йўқотади, газни кетказади, хайз келтиради, туғищдан кейин йўлдошнинг ташланишини таъминлайди, коринда сув тўпланишига фойда беради.

Пишган саримсоқ ейиш овоз ва томокни тозалайди, йўтални юмшатади ва кўпайтиради, кўкрак оғриқларини тиндиради.

Бир бош саримсоқ майдалаб эзилади ва 50 гр асал шарбати билан аралаштирилиб, клизма қилинса, ёпишган балғам ва сафрони туширади, шамоллаш оғриқларини енгиллатади, куртларни туширади.

Яхшилаб эзилган саримсоқ иссиқ шишларга (ярага, ревматизмли бўғимларга, эмизикли аёл кўкрагига) суриласи, 2-3 соат туриб, алмаштирилади. Тери ҳужайраларини очади ва газакларни оқизади.

Тўғралган саримсоқ яра ва замбуруғ устига суриласа, яхшиланишини таъминлайди, бош терисига суриласа, соч тўкилишининг олдини олади ёки тўхтатади, битларни ўлдиради.

Бурунга томизилган саримсоқ суви тумовни кетказади. Қулокқа томизилса, йиртилган қулок пардасини яхшилайди, бирлаштиради.

Ҳар куни 3-7 саримсоқ ейиш ичакларнинг соғлигига ва яхши ишлашига фойда беради.

Бир бош саримсоқ пўстлари олинмасдан буг ёки паловда пишириб ейилса, гижжаларнинг тушишига ёрдам беради.

Оғир инфекция юқтирган касаллар (туберкулез, ОИТС ва бошқалар) ҳар куни эрталаб З бош саримсоқ туйиб асалли сув билан аралаштириб ичишлари тавсия қилинади.

13 Бир бош саримсоқ туйилади, бир чой қошиқ майдаланган шамбала ва асал билан яхшилаб аралаштирилади, бўтқа ҳолига келтирилади ва ҳар куни кечкурун оғриган бўғимларга суриласди. Устига ёғли қофоз қўйиб, эрталабгача боғланади.

### **Буйрак ва сафро косаси тошларини эритиш учун:**

100 гр лимон суви + 100 гр зайдун ёғи + 3 бош эзилган саримсоқ + 50 гр петрушка баргларининг сиқилган суви аралаштирилади ва ҳар куни кечкурун бу қоришмадан 50 гр ичилади.

### **Саримсоқли зайдун ёғи:**

Бир шиша ичида 200 гр зайдун ёғи билан 1 бош эзилган саримсоқ аралаштирилади, қопқоғи ёпилиб, музлатгичга қўйилади. 24 соатдан кейин сузилади ва кунда 30-50 гр саримсоқли зайдунёғи айни микдорда лимон суви билан аралаштирилиб ичилади. Ошқозон, ичаклар ва жигарни тозалайди. Туғишдан кейин йўлдошнинг ташланишини таъминлайди, қоринда сув тўпланишига ёрдам беради.

Таом ва салат устига солиб ҳам ишлатиш мумкин.

### **Уйқусизликка қарши:**

24 дона лимон суви + 350 гр эзилган саримсоқ бир шиша идишга солинади, унинг усти 3 қават латта билан ёпилиб, уй ҳароратида 1 ҳафта туради. Сўнг сузилиб, музлатгичга қўйилади, тугагуница эрталаб ва кечкурун 1 бир қошиқдан ичилади. Қоришма мукаммал қон тозаловчи ва артерияларнинг тиқилишини очувчидир. (лимон суви ўрнига табиий сирка ҳам қўллаш мумкин. “Сирка” бўлимига қаранг.)

Ҳадиси шарифда: “*Саримсоқ енглар, у билан даволанинглар, зеро у етмиши дардга даводир. Агар менга фаришта келмаганида эди, мен ҳам уни ердим*”, дейилган. (Ҳазрати Али р.а. ривояти).

*Огоҳлантириши:* Кўп саримсоқ ейиш бошни оғритади, кўзга зарар беради.

### **Семизўти *Pastinaca sativa***

Семизўти турли йўллар билан истеъмол қилинади, энг таъсирлиси сувини ичишдир. Унинг суви иммунитет тизимини қувватлантиради, бачадоннинг сурункали қонашини, геморрой қонашини ва қон кетишларини тўхтатади, гижжаларни туширади, буйрак, қовуқ, жигар ва талоқ касалликларига фойдалидир.

Семизўти суви сўғалларга суриласа, уларни туширади. Ичилса, ёки газзаклаган жойга боғланса, газзакни олади. Эзилган семизўти иссиқ шишларга суриласа, шишни қайтаради. Семизўтининг суви ичилса ва бош терисига суриласа, иссиқни туширади ва бош оғригини камайтиради. Семизўти қайнатилиб ва сузилиб, суви билан клизма қилинса, ичакдаги яраларни ёпади, гижжаларни туширади. Ёввойи семизўти боғ семизўтидан фойдалироқдир. Буйрак касалликларига қарши ёввойи семизўтидан фойдали дори йўқдир.

### **Сано *Cassia akutifolla, Folium sennae***

Тери, соч, күзларни равшанлаштиради, қонни тозалайди, ошқозон ва юракни қувватлантиради, жигардаги қопламаларни очади, ича-класнан ишлатади, сийдикни күпайтиради, иссиқни туширади, охак түпланишининг олдини олади. Асосий хусусияти юракка қувват берриш бўлган сано табиблар томонидан “муҳташам дори” дея номланган. Санони чой сифатида эмас, баргларини майдалаб сув билан ичиш ёки қоришма сифатида истеъмол қилиш керак. Масалан:

30 гр сано + 15 гр жамбул туйилади, 15 гр ялпиз билан аралаштирилиб, кечки овқат устига ярим чой қошиқ сепилади ёки таомдан кейин сув билан ичилади.

Бир ҳил миқдорда сано, кашнич, жамбул туйилади ва кечки овқат устига сепилади. Майдалангандан сано асал билан аралаштириллади ва таомдан кейин 1/2 чой қошиқ сув билан ичилади.

1 ош қошиқ майдалангандан қоразира + 2 ош қошиқ майдалангандан шамбала + 3 ош қошиқ майдалангандан сано + 1 ош қошиқ майдалангандан жамбул + 3-4 лимон суви + 150-200 гр зйтун ёғи + 3 бош эзилган саримсоқ аралаштириллади. Таом билан бирга ёки нон устига суриб кунига ярим - 1 ош қошиқ ейилса, ичакларнинг тартибли ишлашини таъминлайди.

1/3-1/2 чой қошиқ майдалангандан сано таомдан сўнг сув билан ичилади ёки айни миқдордаги сано барги чайнаб ейилади.

Сано чойини ҳам ора сира истеъмол қилиш мумкин. Санони тез-тез ичиши керак бўлганлар унинг чойини эмас, майдалангандан аралашмаларини истеъмол қиласалар, янада яхши бўлади.

Қанчалик ичиш кишининг табиатига қараб белгиланади. Сано ёки қоришмаларидан бири оғриқ берса ёки ичакларни қаттиқ ишлатса, камайтириш керак. Пайти пайти билан умр бўйи ичиш мумкин.

Ҳазрати Анасадан (р.а.) нақл қилинган бир ҳадиси шарифда: “Бу уч нарса – сано, қоразира, седана - ҳар дардга даводир”, дейилган.

Сано ичакларни юмшатувчи (бўшашибурувчи) сифатида кўлланса, таом билан бирга ёки кейин, умумий даволаниш учун кўлланса, таомдан аввал истеъмол қилинади.

### **Сирка Олма, узум сиркаси**

Сирка таркиби: Олмалар пўсти ювилмасдан тўғралади ва шиша идишнинг ярмигача солинади. Устига сув солинади. Ачитқи сифатида 1-3 қошиқкача олма сиркаси кўшиш мумкин. Сирка ўтқир бўлиши учун 1 литр сирка аралашмасига 1 қошиқ асал кўшилиши керак. Идишнинг оғзи мато билан ёпилиб, қоронғи жойга қўйилади. У тахминан 2 ойда тайёр бўлади. (Мева пашибалари пайдо бўлиб, устида медузасимон қатлам пайдо бўлса ва сирка ҳиди келса, демак, сирка тайёр) Шунда сирка сузилади, олмалари чиқариб ташланиб, қоронғи жойда сакланади. Сирка янада ўтқир бўлиши учун ҳар бир литр сиркага бир қошиқ асал

күшилиб, оғзи ёпилиб қоронғи жойга қўйилади. Сирка 2 - 4 ҳафтада тайёр бўлади.

Уруғларидан ташқари олмаларнинг барча қолдиқлари сирка учун ишлатилиши мумкин. Қанчалик кўп пўстлоқ бўлса, шунчалик яхши. Олма сиркасининг шифоли бўлиши сиркада кўп микдорда калий ва олма кислотаси мавжудлигига боғлиқ. Сирканинг мижози совуқ: қайнатилиб совуқлиги камайтирилса, шу билан ўткирлиги ошади. Метаболизмни қувватлантирган ва қувватни оширган олма сиркаси хусусан қариялар учун фойдали.

Сирка ҳазмга ёрдам беради, тромбоцит ишлаб чиқарилишини нормаллаштиради, қонни суюлтиради, анемияга дори, хайзларни тартибга солади, томирларни очади ва асабларни дам олдиради.

Сирка бошга сурилса, кепакка, соч тўкилишига ва бош оғриғига фойдали. Эгзема, учук, сарамас ва садафга (псориазга) сурилса, яхшилайди.

Сано билан бирга қайнатиб, эгзема ва яраларга сурилса, уларни яхшилайди. Сирка ичиш қонашларни тўхтатади, балғамни юмшатади ва кесади.

Бир парча юнг ёки паҳтани сиркага ботириб, янги ярага қўйиш шишишнинг олдини олади, эски ярага қўйилса, катталашишини тўхтатади, кўкарган жойларга бинт билан боғланса, уларни кетказади, куйган жойларга сирка компресси қилиш оғриқни тўхтатади ва қисқа вақтда яхшиланишини таъминлайди.

Ҳароратли касалликларига бошга сирка суриш, бош оғригини тўхтатади, иссиғи чиқаётган танага сурилса, иссиқни туширади.

Сирка ичида аччиқтош эритиб, бу билан оғиз бурунни ювиш милк ва тишларни қувватлантиради, ғарфара қилиш кичик тил шишларини кичрайтиради.

Сирка буғи билан буғланиш синусларни очади. Сиркани илиқ қилиб ютиш сурункали йўтални енгиллатади, ҳар қандай заҳарланишга фойдали. Сувга сирка қўшиш ҳам ҳар қандай сувни тозалайди. Олма ва узум сиркаси лимон суви ўрнига ўтади.

3-4 ойда 2-4 ҳафталик курс (ҳар куни эрталаб 30-50 гр сирка сув ва асал билан ичилади) буни давомли қилиш керак.

Ҳазрати Жобирдан (р.а.) ривоят қилинган ҳадиси шарифда: “Аллоҳ Тაъоло сирка еган кишига икки фариштани маъмур қиласи. Еб бўлгунича унинг ҳаққига истигфор айтишади”, дейилган.

Табиий олма ва узум сиркаси сирка кислотаси билан аралаштирилмаглини керак. Сирка кислотаси (сирка экстракти) оғир заҳар ҳисобланиб, барча аъзо ва тизимларни куйдириб юборади.

### **Пиёз *Allium cepa***

Куруқ пиёз ўзида кучли антисептик моддаларни мужассамлаштиргани учун туберкулез билан бирга барча юкумли касалликларга фой-

да беради. Қондаги қандни, сариқликни кетказади, хайз ва сийдикни тўқади, сўлак безларининг нормал ишлашини таъминлайди, ошқозон, иммунитет тизимини ва ичакларни қувватлантиради. Янги пиёз табиий антимутагенларнинг энг кучлиси бўлиб, генетик мутацияга қарши чидамлиликни орттиради. Янги пиёз ейишни хоҳлаганлар иккиланмасдан ейишлари керак. Соғлом киши бунга эҳтиёж ҳис қилмайди. Саримсоқ ва пиёзнинг ҳидини кетказиши учун чиннигул, кардамон, ялпиз, петрушка ва арпабодиён чайнаш мумкин, тишлар мисвокланади.

**Пайғамбаримиз (с.а.в.): “Бир жойга борган киши ўша ернинг пиёзидан есин, у ернинг касалликларидан омонда бўлсин”,** деганлар. Аммо пиёз ёки саримсоқ еб, масжидга бориш тўғри эмас.

Бурунга томизилган пиёз суви тумовни тозалайди, гриппни тўхтатади, бош оғрифини енгиллаштиради.

Қулоққа томизилган пиёз суви қулоқ яллиғланишини қуритади, бош ва тиш оғриқларига ҳамда қулоқ шанғиллашига фойда беради.

Сув ёки гўшт сувида пиширилган пиёз ейиш сариқ касаллигига фойдали. Пўстлари билан печь ёки қулда пиширилиб, бўтқа ҳолидаги пиёз яралар, куйган, чиқкан, тортишган ва лат еган жойларига сурилса даволайди, ярага ўхшаган газаклаган шишларга сурилса, газакни йўқотади.

Ҳайвон ёки инсон тишлаган жойлар ва ярага, янги сиқилган пиёз суви + туз қоришмаси билан боғланади. Бу муолажа ярани инфекциядан асрайди, кисқа вактда ёпилишини таъминлайди.

### **Йўтал ва нафас сиқишлинига қарши:**

Бир пиёз яхшилаб майдаланади, 100 гр асал билан аралаштирилиб, 3 соат кутилади. Сўнг сузилади ва кунига 3-5 марта бир ош қошиқдан ичилади.

### **Ёки:**

Пиёз суви ва табиий асал teng миқдорда аралаштирилиб, эрталаб ва кечкурун 50 граммдан ичилади.

Бюргер ва Рейно касалликларига (arterия томирларининг торайишини тўхтатиш учун):

Чимланган пиёзнинг ичи олиниб, суви сиқилади, айни миқдорда сув билан аралаштирилиб, ичилса, турли сабаблардан ташқари торайган arterияни очади.

### **Буйрак яллиғланишига:**

Хурмо уруғлари қовурилиб, туйилади ва бутун пиёзнинг ичи ўйилиб, тўлдирилади. Печда пиширилади ва ҳар кун бир донадан ейилади.

### **Эгземага:**

Пиёз суви ва жамбул суви teng миқдорда аралаштирилади. Эгзема бўлган жойларга сурилади.

### **Ёки:**

Пиёз суви ва олма сиркаси тенг миқдорда аралаштирилиб, эгземали жойларга қўйилади. Сирка қанчалик қувватли бўлса, шунчалик яхши. Юқоридаги қоришмага ўхшаб ишлатилади..

### **Кўз касалликлариға:**

Янги сиқилган пиёз суви кунига 1-2 марта қўзга томизилса, кўзни то-залайди, қувватлантиради ва янги ривожланаётган катаректани эритади.

### **Ёки:**

Пиёз суви ва асал тенг миқдорда аралаштирилиб, қўзга томизилса, яллиғланишини кетказади, томир қопламаларини эритади, кўз ҳароратини туширади, бундан ташқари, катаректанинг олдини олади ва даволайди.

### **Эски, яллиғланган яраларга:**

200 гр сабзи сувига 30-50 гр пиёз суви аралаштирилиб, эрталаб ва кечкурун ичилади, бу муолажа 20-40 кун давом эттирилади. Кон ва терини тозалайди, юз рангини гўзаллаштиради, ошқозон ва ичак яраларини ёпади.

Бу малҳам ич органларининг пардаларида ҳосил бўлган куйдирилган порохга ўхшаган бир модда чиқаришга ёрдам беради. (“Эндрометриоз” бўлимига қаранг.)

10 Бир пиёз эзилади, тенг миқдорда асал билан аралаштирилиб, яраларга сурилади.

### **Туз**

Ҳадиси шарифда: “*Таом ейшини туз билан бошлиған кишидан Аллоҳ 330 хил касалликни узоқлаштиради. Бу касалликлар - жинниник, моҳов, ичак бузилиши ва тиши оғриги. Қолгани Аллоҳнинг олий илмида гизлидир*”, дейилган.

Туз деганда бугунги тозаланган ош тузи ( $\text{NaCl}$ , натрий хлор) эмас, табиий, қайта ишланмаган тоғ (тош) тузини ёки денгиз тузини тушиниш керак. Бу тузлар таркибида йод, магний, калий, цинк, силикат каби инсон соғлиги учун керакли макро ва микроэлементлари мавжуд.

Тош тузи, денгиз тузи, Ҳиндистон (гималая) тузи каби тузлар - табиий тузлар ҳисобланади. Булар ва булар каби тузлар ичакларни тозалаб, ич кетишини тўхтатади, ич қотиши ва турли ҳидларни кетказади, ошқозон кислотаси ишлаб чиқарилишига ёрдам беради, тиш тошларини тозалайди, сафро ва балғамни тўқади, яраларни тозалайди ва қуритади, милк ва талоқни қувватлантиради, терини гўзаллаштиради. Зайтун ёғи билан туз куйган жойга қўйилса, газаклашишнинг олдини олади.

Тананинг тузга бўлған эҳтиёжи кунда 10-12 граммдир. Бу миқдор туз бир бўлак гўштда, 3 дона зайтунда ва кундалик нонларда мавжуд.

Рафина туз тузланган сабзавотларнинг, иссиқ таомнинг сифатларини бузади.

Табиий туз сувли таомларга пишириш сўнгидা, картошка пишира бошлаганда, бақлажонларга юмшаганидан кейин қўшилади. Гўшт, балиқ ва сабзавотларга қовурилишидан аввал, картошкага эса қовурилиш охирида туз қўшилади. Қоразираворлар қўшилганида тузни камроқ ишлатиш керак. Таомларга туз билан бирга бироз шакар қўшилганида таом таъми янада ширин бўлади.

Рафина этилган, қўшимча моддали туз барча қўшимча моддали таомлар каби соғлиқ учун заарли ва табиий туз ўрнини боса олмайди. Рафина туз пайдо бўлиши билан инсонларда бўқоқ касаллиги кўпайди.

### **Ош тузига қўшилган қўшимча моддалар:**

**Алюмин гидроксид (Е173):** ранг берувчи ва нам тутувчи сифатида қўлланилган қўшимча модда. Заҳарлидир ва қўшимча моддаларни ўз ичига олган барча моддага қарши юксак сезувчанликка сабаб бўлади. Дунёнинг кўп мамлакатларида таъкиқланган. Алюминий асосида нам тутувчи моддаларнинг мия тўқималарига жойлашиб, ўрганишнинг бузилишига, заковатда ортда қолишга ва фалажларга олиб келиши аниқланган.

Ва/ёки Титандиоксид нанопарчалари нам тутувчи ва оқартирувчиdir. (“**Қўшимча Моддалар**” бўлимiga қаранг.)

Булар билан бирга йодли тузга калий йоди қўшилмоқда. Калий йодининг йод стабилизатори Натрий тиосульфатдир. Калий йоди жуда заарли модда бўлиб, тироид безининг мувозанатсизлигига сабаб бўлади. (Натрий тиосульфатининг заарини ўрганиш учун “**Қўшимча Моддалар**” мавзусидаги “**Нитрит-нитратлар**” бўлимiga қаранг.)

### **Долчин *Cinnatop***

Катаракта ва кўз қорайишини кетказади, тумов, йўтал, соч тўкилишини тўхтатади. Юздаги ҳуснбузарлар, қалтираш, бош оғриқларига жуда фойдали. Жигар, бачадон ва буйрак касалликларига самарали восита. Бадан тизимларининг ишлашидаги тартибсизликни кетказади, артерия ва хуссан юрак томирларини очади. Қора чой ва қаҳванинг заарини камайтиради. Таомларнинг устига ва оқ ундан қилинган хамирга қўшса бўлади.

Долчинни кунига 0,5-1 чой қошифидан кўп истеъмол қилиш заарли.

Учинчи даражали иситувчи ва қуритувчи бўлгани учун ҳар кун ишлатилмайди. 1-3 хафталик курслар олиш ва хафтада 1-2 марта чой, қаҳва ва таомларда ишлатиш мумкин.

Бугун долчин ўрнига табиийга ўхшаш долчин ҳиди глюкоза ёки фруктоза билан аралаштирилмоқда, бу аралашма тайёр таомлар, кондитер маҳсулотлари ва ичимликларда қўлланилмоқда. Бу аралашма диабетга замин ҳозирлайди.

Долчин олганда, долчиннинг пўстлоғини танлаш тавсия этилади.

### **Узум *Grape raisin***

Хадиси шарифда: “*Куруқ узум енглар. Зеро о сафрони очади, балғамни күчиради, асабларни тинчлантиради, кувватсизликни кетказади, ахлоқни гүзаллашириади. Нафсни қондиради, қайгуни узоқлашириади*”, дейилган.

Турли микроэлементлар, витаминалар ва органик кислоталар манбасидир. Сийдикни күпайтиради, ичакларни юмшатади ва дам олдиради, балғамни күчиради, холестеринни туширади. Бу хусусиятларидан ташқари, ревматизм, буйрак, жигар, ўпка ва бўғим касалликларига қарши истеъмол қилинади.

Хом узум ич кетишини тўхтатади, ичаклардаги яраларни ёпади, садаф (псориаз) ва пес (витилиго) касалликларига фойдали.

Эрталаб ейилган узум юзни порлатади ва гўзаллашириади. Узум шарбати қонни күпайтиради.

Янги узум кўп миқдорда глюкоза, калий, В витамини ва кальцийни ўз ичига олгани учун юрак ва асаб тизимларини кувватлантирувчи сифатида ишлатилади.

Соч кепаклашишини даволашда фойда беради. Пайғамбаримиз (с.а.в.)нинг: “**Нон билан майиз еганлар умрларида табибга муҳтож бўлишимайди**”, деган ҳадисларини ҳамма билади. Лекин ҳозир узум ва майизларга сепилган дорилар соғлик учун ҳавфли. Бугун дориланмаган табиий узум топиш қанчалик қийин бўлса, табиий нон (табиий ачитки билан, табиий буғдой унидан тандир нонни) топиш ҳам шунчалик қийин.

### **Кўк чой**

Кўк чой кўр ичак (колон), ошқозон, жигар, ўпка, кўкрак ва тери саратон (рак) ларидан асрайди. Юксак қон босимини туширади, паст қон босимини кўтаради. Қонни тозалайди, юрак ва асаб тизимини дам олдиради. Концентрация (фикрни бир жойга жамлаш) қобилиятини ижобий томонга йўналтиради.

Таомдан аввал ёки ундан алоҳида асал билан ёки ўзини ичиш мумкин. Фақат кўк чойни 1 дақиқадан ортиқча дамламаслик керак, акс ҳолда фойдали хусусиятларини йўқотади. Хушбўй (табиийга ўхшаш хиди билан) яшил чой ишлатмаслик керак. (“Зехнни бошқариш” бўлимига қаранг.)

### **Занжабил *Zengiber officinale***

Жигар, ошқозонни иситиб, кувватлантиради, ҳазмни осонлаштиради, ичакларни кучли қиласи, кусишининг олдини олади, ошқозондаги балғамни парчалайди ва яллиғланишини кетказади. Қон босимини нормаллашириади, қон айланишини яхшилайди, терлатади ва иссиқни туширади. Жинсий орзуларни амалга оширади. Давомий занжабил истеъмол қилиш саратон (рак)нинг олдини олади.

Ичак касаллигига дучор бўлганлар, кўричак жарроҳлигини

үтказғанлар занжабил куқунини чой, сут ва таомлар билан бирга кунига 2 гр.гача (1чой қошиқ) истеъмол қилишлари мумкин.

Оқ ундан қилинган ширинликлар, нон ва нон маҳсулотларига занжабил қўшилса, зарарини камайтиради.

Янги занжабил қирғичдан ўтказилиб, асал билан айни миқдорда қориштирилади ва ҳар куни таомдан аввал 1-2 қошиқ ютилади. Ёки янги занжабил суви кунда 1-2 қошиқ ичилади. Таомдан аввал ёки ҳазмни қувватлантириш учун таомдан сўнг ҳам ичиш мумкин.

Ошқозон ачиши ва жигилдон қайнашини кетказиш учун ва ҳазмсизликка қарши таомдан аввал ёки кейин янги занжабилни тишлаб ейиш керак.

### **Зайтун дараҳти *Olea europaea***

Зайтун баргини чайнаш оғиз яраларига фойдали.

Зайтун баргини қайнатиб, суви билан ғарғара қилиш тиш миликларни қувватлантиради ва тиш оғриқларини кетказади. Ичиш эса юқори қон босимини ва қондаги қандни туширади.

### **Зайтун ёғи**

Кун ора соч тагига зайдун ёғи суриш соч тўқилишини тўхтатади, сочни қувватлантиради, оқ соchlарни тўқади, бош оғригини енгиллатади.

Эски зайдун ёғи билан бел ва бўғимларни массаж қилиш бўғимларни юмшатади ва оғриқларни камайтиради. Сарамас ва аллергик тери тўқилишларига зайдун ёғи сурилса, тўқилиш озаяди, геморройга сурилса, оғриқни тиндиради ва яхшилайди.

1 ҳовуч майиз 1 литр сув ичиди қайнатилиб, сузилади, бу сув 200 гр эски зайдун ёғи билан аралаштирилиб, клизма қилинса, қалин ичак яраларига, геморрой, парапроктит номли қалин ичак фистулинига фойда беради.

Зайдун ёғи билан массаж қилиш мускулларни юмшатади, кўзга суриш кўзни қувватлантиради, кулоққа томизиш қулоқни тозалайди, тери-га суриш терини порлатади, юмшатади, гўзаллаштиради ва ажинларни йўқотади.

Бўтакўз, жамбул, майдаланган седана ёки арпабодиён билан аралаштириш зайдун ёғи фойдасини орттиради. Керак жойга ва сочга сураётиб, зайдун ёғига бир томчи бинафша, гул ва шунга ўхшаш хушбўй ёғлар қўшиш мумкин.

Зайдунёғи ичилса, жигарни юмшатиб, тозалайди, сафрони орттиради, жигар оғриқларини кетказади ва ишлатади, сариқ касаллигидан даволайди, ичакларни дам олдиради, ошқозонга куч беради, яраларини ёпади, гижжаларни туширади, геморройни йўқотади, томирларни очади, холестерин ва қондаги қандни туширади, иммунитетни оширади. Ҳам ичилиб, ҳамда клизма қилинса, ичак тиқилмаларини кетказади.

Зайтун ёғидан максимум фойда кўриш учун таомни ёғсиз пишириб, устига зайдун ёғи қуиши керак.

## Хулоса

Инсонлар турли мизожларга эга бўлганлари учун ўз мижозларига мос таомларни ва ҳаракатларни танлашади. Табиий яшаган кишининг танлови ҳам тўғри бўлади. Мижозни бузмаслик учун туғилганидан бошлаб боланинг табиий истакларини муҳофаза этмоқ керак.

Нормал туғилиш билан дунёга келган, 2 ёшигача эмизилган болаларнинг истаклари табиий бўлади. Улар мижозларига заарли таомларни умуман оғизларига олишмайди, юзларини ўгиришади. Фақат ота-она ва атрофдагилар болаларнинг хоҳишларини тизимли равишда ўз раъйларига бўйсундиришга ҳаракат қилиб, болаларни табиий юриш-туриш ва хоҳишлардан узоқлаштиришади.

Табиий бўлмаган барча тайёр ва қўшимчали таомлар, озикланиш қоидаларининг бузилиши, дори истеъмол қилиш, табиий бўлмаган ўтириш ҳолатлари, нам рўмолча ва тайёр без (памперс) қўллаш табиий хоҳишларни заарли одатларга айлантиради. Буларнинг барчаси инсоннинг мижозига тўғри келмаган таом танлашга, мижоз ўзгаришларига ва касалликларга олиб боради. Мижоз бузилганидан кейин, истаклар кетидан кетиш - жарга юриш демакдир.

Бундай ҳолатда мижоз хусусиятларини ўз ҳолига келтириш учун таомни тозалаш ва очлик қилиш керак. Оч қолган инсоннинг ҳид ва таъм билиш туйғулари ўзига келади, хоҳишлари жонланади ва табиийлашади, мижознинг хусусиятлари янгидан юзага чиқади.

Инсон табиий зайдун ёғи, пиёз, саримсоқ, қўкатлар, мева, қисқаси фақатгина соғлик учун фойдали ва мижозига мос таомларни хоҳлаб, қўшимча моддали таом, ичкилик ва сунъий ароматлардан қочишга бошлияди.

Инсон фақат ўшандага таомларда энг тўғри танловни қила олади. Овқатларни тўғри танлай билган инсоннинг фикрлари ва ҳаракатлари ҳам тўғри тарафга ўзгаради.

Мева, сабзавот, қоразираворлар ва қўкатлар табиий бўлса ва тўғри танланса, улар фақатгина таом эмас, касалликларга қарши қўрғон ҳам бўлади.

Кишилар юқорида келтирилган энг фойдали таомлар рўйхатидан, ўз мижозига қараб, кераклисини таом ёки дори сифатида қўллашлари мумкин.

Бугунги инсон олдига қўйилган юзлаб таомларнинг барчасидан фойдаланиш тушунчалик янгилиш. Аслида, инсон қанчалик кам еса, шунчалик соғлом бўлад. Қадимлар олимлар ўсимлик зикрини эшишиб, бир орғанинг зикри қайси ўсимлик зикрига мос бўлса, ўша ўсимлик шу орган

учун шифоли эканини билишган. Яъни, ўсимликлар инсон аъзолари (хужайралари)нинг зикрини тўғрилашда, тузатишда ёрдамчи бўладилар.

Бу мавзуда Пайғамбаримизнинг (с.а.в.) илми бутун ўтган ва келажак олимларнинг илмидан устун эканига заррача шубҳа йўқ. Пайғамбаримиз (с.а.в.): **“Менимча, асал қаби шифо йўқ”**, дер экан, бу демак, касалликларга қарши муолажаларда асал қўллаш энг ақлли йўлдир.

Фақат фойдали бўлган неъматларнинг атрофига бир тузоқ қўйилиб, бу тузоқ фойдали бир неъматни фойдасиз ёки заарли қилиб қўймоқда. Масалан, асалга ҳийла (арома, глюкоза, фруктоза) қўшиш, мева, сабзавот ва донлиларнинг генини ўзгартириш, ёғларни гидрогенлаш ва ичига қўшимча моддалар қўшиш бу тузоқлардан бир нечтаси холос.

Бу тузоқлардан ўзини сақлай олган киши, яъни ейдиган нарсаларини ўзи тайёрлаган, табиий таомни кўпайтириш, табиий таом ейишни та-корр анъянага айлантиришни ташвиқ қилган киши, Аллоҳнинг изни билан, ўзи ҳам соғлом яшайди, атрофини ҳам соғломлаштиради.

# СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ЙҮЛЛАРИ

1. Энг аввал, иммунитет тизимини кераксиз ва толиқтирувчи ишларга сарфлаш учун дуч келган тиббий дори қабул қиласверишни тұхтатмоқ керак. Чунки, дорилар ҳарорат күтарилишини тұхтатиши, яллиғланишини тұхтатиши, юксак қон босимини тушириш каби кераксиз ва зарарлы ҳолатларга иммунитет тизимининг даволаш дастурини ишдан чиқаради ва иммунитет тизимини кундан кунга заифлатиб боради.

Мусулмонлар учун огохлантириш: дори корхоналарининг расмий баёнотларига кўра, капсула, драже ва таблетка ишлаб чиқаришда факат тўнғиз желатини ишлатилади. Бузоқ (мол) желатини истеъмолдан чиқиб кетган.

Бундан ташқари, қейинги йилларда дориларнинг ҳаммаси Рекомбинант ДНК ва нанотехнология йўли билан ишлаб чиқарилмоқда. ДНА рекомбинацияси учун тўнғиз ва маймун ДНАлари ишлатилади . Бу шаклда инсон ДНКсига тўнғиз ва маймун ДНК си парчаларини аралаштириш инсон генотипини тўнғизлаштириш ва маймунлаштиришига сабаб бўлади. (Китобимизнинг “Дорилар” бўлимига ва Куръоннинг “Моида”:60-оятига қаранг). Рекомбинант дорилар, иммунитет тизимини алдайди, хатога туширади ва натижада фелчедип ҳужайраларни янгидан дастурлаб, организмни робот ҳолига келтиради.

Бу сабабларни кўз олдига келтирсақ, саноат дорилар ҳалол қабул саналадими? Инсонни турли рухий касаллик ташиган, эпилепсия, МС, альцгеймер, паркинсон, шол (фелч) ва бошқа неврологик касалликларга; суяқ эриши ва мускуллар эришига; қисирлик, қўриш ва эшишиш йўқолиши, заковат қолоқлиги, гиперактивлик ва отизмга сабаб бўлган “дорилар” ҳалол саналадими?

**“Аллоҳ (с.в.т.) сизга ҳаром этгани нарсада шифо яратмаган”  
(Ҳадиси шариф)**

2. Иммунитет тизими билан курашиш ўрнига, унга ёрдам бериш керак. Бу ҳам вужудни тозалаш билан бўлади. Бунинг учун ўлчовли еб-ичмок, табиий озуқа билан озиқланмок, очлик қилмоқ, қонни ва органларни тозаламоқ керак. Ана шунда, соғлиқни сақлаш ёки янгидан қовушмоқ учун керак бўлган бошқа бутун жараёнларни иммунитет тизимининг ўзи бажаради. Бу тизимнинг иш механизми том маънода мукаммалдир. Ҳақиқий табиб, бу тизимнинг қонунлари билан уйғун бир даволаш тақлиф этаркан, замонавий тиббиёт бу қонунларни ҳадаф олади, ҳатто уларга қарши уруш очади.

Жонли-жонсиз барча мавжудот танлаш ҳаққи берилмаган доимий зикр ҳолидадир. Зикр этиб-этмасликда факат инсонга танлаш ҳаққи берилган. Инсон зикр этсин ё этмасин, барча махлуқот каби, ундаги хужайралар ҳам доим Аллохни зикр этади. Иммунитет тизими, хужайраларнинг бутун муддатларини ва энергия ишлаб чиқаришини яъни зикрини қўришла мукаллафдир. Хужайралар ҳимоя остида экан, ҳеч нарса уни зикрдан тўхтата олмайди.

Бу ҳимоя, ҳаром егуликлар билан ёки ҳаром дорилар билан бартараф этилса, хужайраларнинг зикри бузилади ва касалликлар вужудга келади. (“Қўшимча моддалар”, “Кимёвий дорилар”, “Иммун Тизими” “GMO”, “ДНК’даги ўзгаришлар” ва “Зеҳн назорати” бўлимларига каранг).

3. Тўғри озиқланиш зарур. Озиқланиш шаклини тузатибина соғлом бўлиш мумкин эмас. Саноатда ҳам сифатли маҳсулот олиш учун, бузук ҳом ашёдан воз кечиб, сифатли ҳом ашё қўлланиш керак.

### Тўғри озиқланиш

*“Эй пайгамбарлар! Пок бўлган нарсалардан енг ва солих амаллар қилинг”*  
("Муъминун":51).

*“Ҳар дарднинг асли қўп ейши, ҳар давонинг асли очликдир”. (Ҳадис)*

*Кўп ейши касаллик моясидир. (Фаридуддин Аттор)*

*Еганларингизни ҳазм қиласдан, тақрор ейишдан сакланинг. (Ибн Сино)*

Диккат қилинса, бу оятда ейиш, амалдан аввал келмоқда. Таом ейишни билмаган киши тўғри ва нотўғрини ажратса олмайди, солих амал қила олмайди. Ўзига яхшилиги бўлмаган кишининг эса бошқаларга ҳам яхшилиги тегмайди.

Буюкларимиз: “Аввал овқат ейишни ўрган, кейин маърифатдан гапир”, дейишган. Бугун кишилар тўғри озиқланишни унугланларига қарамай, тинмасдан маърифатдан гапирмоқдалар.

“Аъроф” сурасининг 31 оятида: *“Енглар, ичинглар факат исроф қилманлар. Чунки У исроф қилганларни севмайди”*, - дейилмоқда. Шундай экан, ейишда чегарани билиш керак.

Пайғамбаримиз (с.а.в.): *“Кундуз ёруглиги ва кеча қоронгунлигида икки марта ейши ва ичиши исроф ва иллатдир”*, деганлар.

Ейиш ва соғлик илк нафасдан сўнги нафасгача ҳар доим керакли бўлгани учун ейиш- ичишда хато қилиб қўйиш осон.

Ҳазрати Одамнинг жаннатдан ерга тушишларига сабаб бўлган нарса ҳам таомдир. Ёмон ахлоқ ва ҳаракатларни юзага чиқарган, барча касалликларнинг манбаси бўлган, яратилишни унуттирган ва инсонларни бахтсизликка тортган нарсалар - ортиқча ейиш ҳирси ва тўғри озиқланишга аҳамият бермаслик.

Таомланиш одатларини тузатмасдан касалликлардан қутулишнинг имкони йўқ. Чунки бу шаклда, касаллик бир томондан даволаниб, бошқа томондан озиқланади. Шунинг учун ҳар қандай касалликнинг давоси аввало озиқланиш одатини тузатишдан бошланади:

Аввало, заرارли таомлар ўрнига фойдали таомларга, пиширилган таомлар ўрнига пиширилмаган егуликлар – мева-сабзавот ейишга одатланиш керак.

Одатда бир кунда ейилган таомнинг 40% пишган (нон билан) таомлар, 60% мева-сабзавот бўлиши керак.

Иккинчи босқич эса еб-ичиладиган нарсаларнинг миқдорини камайтиришдир.

Таомланиш кунда 2 марта тусирилиши керак ва уларнинг ораси 6-8 соатдан кам бўлмаслиги керак. Таомланишда аввало сув ёки чой ёки мева шарбати ичилса, кейин мева ёки ширинлик, охирида таом ва салат ейилиши керак.

#### **Масалан, эрталаб:**

Кўк чой (ёки сув) 1-2 чой қошиқ асал.

80-100 гр нон 15-20 гр сариёғ (сариёғ асал, занжабил ёки долчин билан аралаштирилиши мумкин).

#### **Ёки:**

Тарвуз (унинг ўрнига сабзи, мева суви ёки мева еса бўлади).

40-50 гр пишлок (ёки 1-2 дона тухум), 5-7 дона зайдун, 100-150 гр салат, 50 гр нон.

#### **Кечкурун:**

Мева, қовун ёки тарвуз.

Қоразираворли сабзавот таоми билан қатиқ ёки гўшт, нон ёки палов.

#### **Ёки:**

Сабзи суви, мева суви ёки шўрва.

Гўштли таом (ёки балиқ), салат.

Таомдан 1,5-3 соат кейин сув ичса бўлади. Нонушта учун энг мос соат 7- ораси, кечки нонушта учун эса аср-шом орасидир.

Бу ерда қуйидагига эътибор қилиш керак: ҳазм аъзоларининг кунлик вазифаси соат 21.00 тугайди. Бу соатда ошқозонга келган овқат ошқозонда эрталабгача ҳазм қилинмасдан қолади, бу эса рефлюза сабаб бўлади. Ошқозонда ҳазм қилинмаган овқат ичаклардаги муҳитга хужум қиласди.

Таомнинг миқдори ва тури инсоннинг ишига, ҳаракатига ва яшашига боғлиқ. Фақат 250-300 граммдан кўп емаслик ва тўймасдан дастурхондан туриш керак. Тушликда табиий чой, табиий қаҳва, сув ичилса бўлади ёки бир қанча мева ейиш мумкин.

Сувни таомдан аввал ичиш керак. Аммо юқорида айтганимиздек, бурун пишган таом хидини ҳидлаганида оғиз ва ошқозон безлари бу таомнинг ҳазми учун керакли ферментларни чиқаришни бошлайди.

Таом билан бирга ичилган сув эса чайнаш вақтида туфук ферментлари билан оғизда бошланган ҳазм жараёнига зарар беради. Туфук ишлаб чиқариш камаяди, туфукдаги ферментларлар аралашиб, уларни кучсиз қиласи ва оғизда маълум даражагача давом этиши керак бўлган ҳазмга тўсқинлик қиласи. Натижада ошқозон, жигар ва ичакларнинг иши қийинлашади.

Таомдан кейин ичилган сув ошқозондан ичакларга тушмайди ва ошқозонни кенгайтиради. Ферментларга аралашиб, уларни кучсизлантиради, ҳазм билан машғул бўлган сўлак безлари ва юракка оғир юк бўлади.

Таомдан кейин организм сув талаб қиласа, фақат бир неча хўплам ичиш мумкин. Мева ёки тарвуз ейиш, чой, сув ёки мева суви ичиш талаб қилинса, таомдан 30 дақиқа – 1,5 соат аввал еб-ичилиши фойдали. Шундай ейилса, улар ошқозонда кўп турмасдан ичакка тушади ва ошқозон кенгайишининг олдини олади.

Таомдан 1,5-3 соат кейин ошқозоннинг ҳазми охирига яқинлашиб, ҳазмининг чанқаси табиий. Бу пайтда сув ёки шакарсиз ялпиз, жамбул, занжабил, далаҷой чойи ёки кўк чой ичиш учун, тарвуз ёки қовун ейиш учун энг яхши пайтдир.

Аммо туриб қолган, табиий бўлмаган ёки аралаш овқатланганларнинг, ҳазми заиф бўлганларнинг ҳазм қилиши янада узоқ вақт давом этиши сабабли бу тоифадаги кишилар сувни кечроқ ичишлари керак.

Овқатланаётганда лукмани кичик олиб, камида 15 марта, энг яхши шаклда 30 марта чайнаб, ютиш керак.

Шуни унутмаслик керак-ки, сут, янги сиқилган мева ва сабзавот суви ҳам таом ўрнига ўтади. Уларни ҳам кичик ютумлар билан оғизга олиб, илитиб ичиш керак. Ошқозон, талоқ ва ичаклар ишланинг бузилишини тўғрилаш учун таомланишни тартибга солиш, чайнаш сонини кўпайтириш керак.

Соғлигини сақлашни истаганлар ейдиган таомларнинг турфалиги(ассортимент)ни камайтиришлари, мева, сабзавот ва таомлардан бир нечта хилини танлаб олиб, доим ўшаларни ейишлари керак.

Инсон таомларни тўғри танлаб еганидан сўнг қувват ва енгиллик ҳис қиласи, уйқуси қисқаради, газ ҳосил бўлмайди, катта ҳожат муаммоси бўлмайди. Таомлар нотўғри танланса, оғирлик келади, уйқу босади, ухлаётганда хуррак отади, ичакларда газ ҳосил бўлиб, ич қотиши юз беради, тер ва оғиздан ҳид кела бошлайди.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) хурмо, узум, қовун, тарвуз, бодринг, ошқовоқ, селдир, асал, қаймоқ, сут, ясмиқ, гуруч палови, кешкак (буғдој билан

пиширилган гүшт), қовун ва қуш гүштини яхши күрар эдилар. “**Раббимдан ҳар куни гүшт ейишни насиб қилишини хоҳлаганимда, насиб этарди**”, деганлар. Аммо буни хоҳламай, ҳаётлари давомида аксарият пайтларда сув ва хурмо билан кифояланганлар.

Халқ орасыда “Қанчалик күп ва турли таомлардан есам, соғлигимга шунчалик фойдали. Турли нарсалардан ейишда күп витамин, керакли моддалар бор, улар касалликларга қарши куч беради”, деган тушунча бор. Шундай бўлганида бойлар доим соғлом, камбағаллар эса доим қасал бўлишарди. Ҳолбуки, ундаи эмас, унинг аксидир.

Турли таомларнинг аралашмаси ошқозонда ҳазм бўлмасдан, чирийди. Чириган таомларнинг қолдиқлари капиларлар(майдага томирлар) ни тиқилтиради. Бу ҳолатда тўқималар эҳтиёжи бўлган озиқ модда ва витаминлардан маҳрум қолади. Натижада, аралаш таом еганлар доимо ўзларини оч ҳис қилишади. Бундай пайтда улар ҳақиқатдан ҳам оч бўлишади.

Кам еганлар эса тўқдир. Улар кунига 2 мартадан кўп емаганлар. Еган овқатини осонликча ва охиригача ҳазм қилишади. Баданларида зарур озукалар қонга аралашади, заарлилари ташқарига чиқарилади. Ошқозон, ичаклар ва томирлар тоза, чидамли ва соғлом қолади. Соғлом ичакларда нормал микроблар яшайди. Бу микроблар витаминлар ҳамда керакли озиқ моддаларни, ҳатто протеинларни ҳам ҳаводаги азот воситасида синтезлайди. Керакли озиқ моддалари қон билан тўқималарга юборилади, хужайраларни тўйдиради.

Буюкларимиз: “Очлик аъзоларни тўйдиради, тўқлик эса оч қолдиради”, дейишган.

Оғир иш қилганлар ва спорт билан шуғулланганлар кўп ейишади. Улар мускулларини ривожлантириш учун озиқланиш қоидаларини бузмасдан, пишган таомни 250 граммдан кўп емай, биринчи навбатда протеинли таомларга аҳамият беришади. Протеинли таомларнинг энг яхшиси янги сабзавотдир (исмалоқ, яшил ловия, петрушка, шивит, қоратундак, селдир барги, семизўти ва бошқалар). Гўшт, балиқ, тухум ва пишлоклар кўкатлар билан ейилиши керак.

Кам ҳаракатли кишилар, озиқланиш қоидаларини бузмасдан, керагидан ортиқ ейишса, оғир касалликларга дуч келишмасалар-да, семиришлари мумкин. Улар баҳорда тумов, йўтал, аксириш, баъзан иссиғи чиқиши, бурун қонаши, кусиши, хайзнинг узайиши билан ортиқча моддаларини ташқарига чиқаришадилар.

Меъридан ортиқча таом истеъмол қилган кишилар ортиқча вазнни кўтариб юришга ва тез қаришга йўлиқадилар.

Бизга берилган умр билан бирга ризқимиз ҳам берилган. Бу унуглилган ҳақиқатни қуидаги ҳикоя орқали эслашга ҳаракат қилайлик: “Ҳақ Таъоло бир товус яратади ва унга дунё тўла ризқ водийларини беради. Товус ўзига берилган ризқни кўп кўриб, ўйлаб ўтирмасдан, йиллар да-

вомида ейди. Охирида 10 дона водий қолади, шунда товус қўркувдан кунда фақат 10 дона экин ейишни бошлабди. Сўнгиде бир дона водий қолганида куш 1 дона экиндан еб бошлабди. Ўзига берилган ризқ тугаганида, қушнинг ажали келибди.”

Бугун олимлар чекланган, оз миқдорда ем еган ҳайвонларнинг кўп миқдорда ем еган ҳайвонлардан кўпроқ яшашишни, оз ем ейдиган ҳайвонларнинг эса кўп яшашини таъминлайдиган генни аниқлашган.

Умрнинг узайишини таъминлаган бу ген бошқа генларнинг ишлашини тартибга солиб турар экан. Олимлар бир ҳайвон ейдиган ем миқдорининг 70% ни бериш ҳайвон умрини 20-30%га узайтирганини аниқлашди. Бугунги инсон кунда 4-5 кишининг таомини ейиш билан турли касалликларга учрамоқда ва соғлигини йўқотмоқда.

Бундай озиқланган инсонларнинг охири яхши бўлади деб хеч ким айта олмайди, ҳатто бу кишиларнинг ҳолларини “паришон” сўзи тўғрироқ ифодалайди.

Иймонли ва оз еган кишилар эса соғлигини йўқотмасдан, қарилик тубига тушмасдан, оғир касалликлар натижасида эмас, ризқи тугаганидан сўнг, яъни ажали келганидан сассиз-садосиз бу дунёдан айрилишади.

### **Соғлиқни сақлаш учун умумий тавсиялар**

1. Тонг отишига 1-2 соат қолганда уйкудан уйғонмоқ лозим ва кун ботишига 1-2 соат қолганда ухламаслик керак. Бу соатларда ухлаганларнинг уйқу, чарчоқ, эринчоқлик ва касаллиги ортади. Чунки бу пайтда инсон организмидаги тизимлар мувозанатини таъминлаш учун керакли бўлган гормонлар ишлаб чиқарилади. Уйкуда эса бу жараён секинлашади. Бу ҳолат жисмоний, руҳий ва психологик безовталикни юзага келтиради.

2. Ҳар касалликнинг негизида етарли бўлмаган ҳазм ва ҳазмсизлик бўлгани учун занжабил, тошчўп (жамбул), қоразира, далаҷой, хантал, зарчуба, кардамон (хил) ва қалампирни навбатма-навбат доим истеъмол қилиш керак. Булар овқат ҳазмини осонлаштириб, ошқозон ва ичакларни қувватлантиради, бу аъзолардаги микрофлорани нормаллаштиради, яллиғланиш жараёнини тўхтатади, гастритга, ҳатто Н. Pylori инфекциясига барҳам беради.

Бош оғриғи, ошқозонда ҳазмсизлик, кекириш, ачиш бўлса, қон босими ва қанд миқдори ошиб кета бошласа, энг тўғри муолажа еганларни қусишидир. Қусиши учун 1 ош қошиқ зайдунёгини 1 стакан илиқ сув аралаштириб ичса, кифоя қиласди. Қусишида қийналганлар ошқозоннинг устига илиқ сув тўлдирилган халта қўйиб, икки бармоғини оғзига тикиб, қусиши хиссини уйғотишлари мумкин (“Қусиши” бўлимига қаранг).

Ойда бир ё икки марта қусилса, ошқозон тозаланади ва қувватланади. Ошқозони заиф бўлган “А” қон гуруҳи соҳиблари учун мазкур тавсия жуда муҳим.

3. Момоқаймоқ (сачратқи), баргизуб (подорожник), қичитқи ўти ва ёввойи семизўти ошқозон, ичак ва жигардаги ҳазмни яхшилаш учун, умуман ҳазм ва қон ишлаб чиқариш каби барча жараёнларни тўғрилаш учун, қисқаси барча касалликларга қарши дори сифатида истеъмол қилиниши керак.

4. Кўкатлар истеъмол қилишни кўпайтириш керак. Индов, исмалоқ куртаги, сачратқи, селдир, петрушка, семизўти каби турли кўкатларни сабзи, қизил лавлаги, пиёз, лимон сувларини ва зайдунёгини қўшиб, салат шаклида ҳар куни истеъмол қилиш керак.

5. Ични қотириб қўймасликка эътибор қилиш керак. Соғлом бўлишни хоҳлаган киши катта ҳожатга чиқмасдан туриб, иккинчи бир овқатни емаслиги керак. Тарвуз, анжир, грейфрут, узум каби мевалар, сабзи ва яшил баргли сабзавотлар ичакларга ҳузур баҳш этгани учун, таом сифатида ейилиши мумкин. Бу қоидага умр бўйи риоя этиш лозим. (“Аччиқ қовун”, “Ошқозон ва ичаклар давоси” бўлимларига қаранг.)

6. Саримсоқ ютишга одатланиш керак. З донадан 21 донагача кўпайтириш мумкин. Бу тарзда йилда бир марта 21 кунлик саримсоқ курслари олиш мумкин. Имкони бўлса, 21 кунлик курсларда 10 кун давомида ҳар куни кечқурун бир бош саримсоқ, 1 чой қошиқ седана, 1 чой қошиқ қичитқи ўти уруғи туйилиб, 1/4 чой қошиқ занжабил қўшилади, асал билан аралаштирилиб, оч қоринга ейилади. Ҳар куни кечқурун 1-3 дона саримсоқ ютишга умр бўйи одатланиш керак. Пиёз ва саримсоқ саратон (рак), аллергия, оғир юқумли касалликларга ва генетик мутацияларга қарши тананинг чидамлилигини оширади.

Сийдик, балғам, ўт ва ҳайзни тўқади, яллиғланишни қурилади, зарарли микроб ва гижжаларни ўлдиради, безларни ва қонни тозалайди, қон босими, холестерин ва қондаги қанд меъёрини назоратга олади.

Ҳар куни эрталаб янги сиқилган сабзавот ёки мева сувини ичиш, мева ва сабзавот ейиш қон ва аъзоларни тозади, юракни дам олдиради, феъл-атворни гўзаллаштиради, уйқу ва ейишни камайтиради, тана соғлигини, кувватини ва тетиклигини сақлайди.

Тарвуз мавсумида тарвузга барча касалликларга қарши катта неъмат сифатида қараш, уни урувлари билан ейиш ва пўстининг сувини сиқиб, кунига 1 стакан ичиш керак. Тарвуз буйрак тошларини туширади, жигар ва ичакларни кувватлантиради ва тозади.

*Огоҳлантириши:* Сабзавот ваневаларнинг генлари ўзгартирилмаганини олишга эътибор қилиш керак.

Тоза зайдун ёғининг фойдаларини санаб чиқиб бўлмайди: қондаги қанд ва холестеринни мувозанатга солади, геморрай, жигар ва буйрак тўқималарини; ич ва ташқи яраларни тузатади. Саратондан (ракдан) сақланиш ва сафро (ўт пухаги) тошларини эритишда таъсирил восита; томир очувчи ва тозаловчидир. Зайдун ёғидан максимум фойда олиш учун янгилигига истеъмол қилиш керак.

Хафтада 1-3 марта күкөт билан мизожга тұғри, яъни қон гурухыга мос бўлган гўшт ва 1-2 марта балиқ ейиш ҳазмни осонлаштиради, им-мунитет тизимини қувватлантиради, метаболизмни тузатади. (“Гўшт” бўлимига қаранг.)

Тухум фақатгина янгилида (1-3 кунлигидан), кўпи билан 9-10 кунлигидан ейилиши керак. 10 кунлик ёки ундан ошган тухум ёки 5 дақиқадан кўп қайнаган тухум, ёки пастеризация қилинган тухум заҳарли ва аллергия берувчи ҳисобланади.

Туриб қолган тухум авваллари фақат цемент қилишда ишлатилар эди.

1. Қон айланишини тузатиш ва муҳофаза қилиш учун ҳар баҳорда зулук қўйиш, ёз ва қишида ҳам хожамот килиш керак. (“Зулук давоси” ва “Хожамот” бўлимларига қаранг.)

Ҳазм бузилмаслиги, танага токсик қолдиқлар йигилмаслиги ва жигар касалликларига чалинмаслик учун:

2. Сут маҳсулотларини балиқ, товуқ ва гўшт билан бирга емаслик керак,

3. Нўхот, ясмиқ ва ловияни қатиқ билан емаслик зарур,

4. Ошқозон ва ичакларда газ ҳосил қиласидиган нарсалардан,

5. Тайёр сосиска, салями, колбаса каби аралаш гўшт маҳсулотларидан,

6. “Fast-food” таомларидан,

7. Музлатилган тайёр маҳсулотлардан,

8. Микротўлқинли печда тайёрланган таомлардан,

9. Қўшимчали маҳсулотлар ва консервалардан узоқ туриш керак.

### **Булардан ташқари:**

Қовурилган ва туриб қолган писта, бодом ва шўрданаклар

Маргарин, писта (кунгабоқар) ёғи ва жўхори ёғи каби рафиналанган (тозаланган) қўшимчали ёғлар холестеринни оширади ва томирларда қаттиқ тикилишлар ҳосил қиласиди. (“Ёғлар” бўлимига қаранг.)

Кетчуп, сосиска, тайёр тузламалар, қўшимчали мураббо ва сунъий асаллар;

Пасторизе сут, тайёр шўрва ва бошқа туриб қолган маҳсулотлар;

Аспартам, аспасвит, аспамикс, глюкоза, фруктоза каби трансген шириналаштирувчилар; бўёқ, арома (сунъий хушбўй ҳид), қуюқлаштирувчи, сут кукуни, тухум кукуни, ёғ ва сақловчи моддаларни ўз ичига олган тайёр таомлар, сунъий тайёр мева сувлари ва колали ичимликлар - соғлиққа зарарли, улардан узоқ туриш керак.

Улар буйрак, жигар, мия ва жинсий аъзоларининг тўқималарига зарарли таъсир кўрсатади, хотирани йўқотишга, концентрациянинг (фиркни бир жойга тўплашнинг) бузилишига, беспуштликка, қанд касаллигига, аллергияга, генетик мутацияларга ва бугунгача аниқланмаган (MS каби)

касалликларга сабаб бўлади. (“Кўшимча моддалар” бўлимига қаранг.)

“Табиий” дейилган витамин ва дориларнинг барча-барчаси гени ўзгарган маҳсулотлардан олинади. (“GMO” бўлимига қаранг.)

Кир ювиш порошокларини умуман ишлатмаслик, улардан сакланиш керак. Ёф эритувчилар, тузларни эритувчилар, қувур очувчилар, хлорли порошоклар ва шунга ўхшаш турли порошоклар ва датаржанлар мия ва тироид тўқималарини зааррлайди, мияда қон айланишини бузиб, MS каби неврологик ва руҳий касалликларга сабаб бўлади. Ўпкадаги бронхлар ва алвеолаларни эритиб, шиширади ва ҳолдан тойдиради, қонга аралашиб аллергияга, беспуштликка ва саратонга сабаб бўлади. (“Сунъий хушбўй ҳидлар (Ароматлар)” бўлимига қаранг.)

## Тахорат

Тахорат соғлик юзасидан жудаям фойдали ҳисобланади.

Инсон танасида тахминан 700 Биологик Актив Нуқта бор. Уларнинг 66 таси, “Агрессив нуқталар” деб номланган экстра актив нуқталардир. Агрессив нуқталаридан 61 таси тахорат аъзоларида жойлашган. Тахоратда аъзолар ювилаётиб, барча Актив Нуқталар ва агрессив нуқталарнинг мувозанати сақланади. Шу сабабдан тахоратдаги тартибни, кетма-кетликни бузмасликка эътибор қаратиш керак. Юз ювиларкан ошқозон, ичак, сафро косаси (ўт пуфаги), сийдик йўллари, асад тизими ва кўпайиш аъзолари; Қўллар ювиларкан ичаклар, юрак, ўпка, кўпайиш аъзолари ва қон айланишини тартибга солади. Қулоқлар таҳминан 100 Биологик Актив Нуқтадан иборат ва барча аъзоларга боғланган бошқарув марказидир. Қулоқлар масҳ қилинганида барча аъзолар уйғонади. Оёқлар ювиларкан гормон мувозанатини таъминлайдиган, ривожланиш ва кўпайишни бошқарадиган - гипофиз, буйраклар ва барча аъзолар фолиятини таъминлайдиган - Биологик Актив Нуқталар уйғонади.

Акупунктур нуқталарининг уйғотилиши натижасида танада қувват ва қон айланиши осонлашади, тананинг чидамлилиги ортади, иммунитет тизими қувватлашади. Иссиқ кўтарилганда совуқ сув билан тахорат олинса, иссиқ 1,5-2 даражада тушади.

Тахорат юқори қон босимини туширади, бош оғригини енгиллаштиради, кўп ухлаш, ҳолсизлик ва жаҳлни кетказади. Совуқ сув ишлатиш тахорат ва ғуллининг фойдаларини орттиради. Фақат ўпка ёки жигариди касали бўлганлар, жарроҳликдан чиққанлар, қариялар, ичи кетаётганлар учун тахоратда илиқ сув ишлатиш яхшиrok.

*(Пайгамбаримиз (с.а.в.) саҳобаларга тахорат учун илиқ сув тавсия қилар эдилар. Бу тавсия авом учун эмас, тубан руҳ мартабаларига оид касалликлардан қутулиб, юксак маънавий мартабаларга эришганлар учун эди. Бу тавсия ниёз ва саримсоқ емаслик тавсиясига ўхшайди...)*

Тахорат оларкан, оғизни мисвок билан тозалаш муҳимдир. Мисвок акупунктур нуқталари воситасида милклардаги 28 нерв билан боғланган

миянинг, 5 туйғу аъзолари ва синуслар, мускуллар, ички аъзолар ва хусусан кўпайиш аъзоларининг фаолиятини тартибга солади. Мисвок мускуллардаги оғриқни кетказади, милк қасалликлари ва тиш чиришининг олдини олади. Оғиздаги заرارли микробларни ўлдиради. Доимий равишида мисвок ишлатиш инсоннинг ақлий саломатлигини ва хотира мустаҳкамлигини охирги нафасгача таъминлайди.

Мисвокнинг таъсири қўлланганидан бошлаб 48 соат давом этади. (“Мисвок” бўлимига қаранг)

## **Намоз**

### **Намоз вақти**

24 соат ичидаги 5 буюк ва 50 кичик актив биоритм даври бор. 5 буюк даврнинг ҳар бири бошланишидаги илк 15 дақиқа биологик актив пайтдир.

Бу вақтларда акупунктур нукталар тамоман очиқ ҳолатда бўлади. 5 вақт намоз бу 5 буюк биологик даврга тўғри келади. Аzonдан 15 дақиқа кейин акупунктур нукталар секин аста ёпилишни бошлайди ва бу ёпилиш жараёни 1,5-2 соат давом этади.

Аллоҳ расули (с.а.в.) шундай деганлар: “*Намоз учун вақтнинг аввали - Аллоҳ ризоси, вақтнинг ўртаси - Аллоҳ раҳмати, охири эса - Аллоҳнинг авғидир*”. Бундан ташқари, Расулуллоҳ (с.а.в.): “*Агар кишилар намозга эрта келишининг савобини билғанларида эди, бунинг учун мусобақалашишар эдилар*”.

### **Намоз ҳаракатлари**

Рукуъ ички аъзоларни, тухумдон, бачадон, простатит, буйрак, сийдик йўллари ва умуртқа соғлигини сақлайди. Ошқозон, қорин, бел ва гардан мускулларини кучлантиради.

Сажда баданинг устки қисмларида қон юришини орттиради, мияда суюқлик ва қон айланишини тартибга солади ва сақлайди. Мияни тозалайди, хотирани кучлантиради, тушуниш ва фикрлаш қобилиятини орттиради, ўпка, юрак ва асаб тизимини дам олдиради.

Салом бераётиб, елкаларга қараш кўзлардаги қон айланишининг бузулишидан, кўз мускулларини дангасаликдан, энса ва бўйин сужкларига оҳак йигилишидан сақлайди.

Саждага кетаётиб ва тураётиб қилинган ҳаракат тананинг барча бўғим ва мускулларининг соғлигини муҳофаза остига олади.

Тахорат ва намознинг моддий фойдаларини санаб охирiga етиб бўлмайди. Бу ерда мисол тариқасида уларнинг фақатгина бир нечтаси айтилди, маънавий ҳикматлари ҳақида эса ҳеч гапирмадик.

Соғлиқни сақлаш учун тахорат қилиш, 5 вақт намоз ўкиш, ҳалол таом ейиш ва ейишни камайтириш етарли.

## Үйқу

**“Күп ухлайдиган кишининг рухи хаста, иши қийиндир”.**

Уйқунинг энг яхшиси 5 соатдан ошиб кетмаганидир. Нормал киши учун 6 соат ухлаш кифоя қилади. Болалар, оғир касаллар, касал ва заифлар 7-8 соат ухлашади. Кечкүрунги овқатдан 2-4 соат кейин, соат 22.00-23.00дан 04.00-05.00гача ухлаш учун энг яхши пайтдир. Ҳеч бўлмаса, соат 24.00гача ётилиши ва қуёш чиқмасидан туриш керак.

Ҳазрати Умар (р.а.): “*Тонгда ухлашдан қочинглар! Акс ҳолда оғиз ҳиди, рухий мувозанатсизлик ва табиат (мижоз) бузуқлиги юзага келади*”, “*Чошгоҳ пайтида ухлаганга уйқу ақлий нуқсонлик, аср пайтида ухлаганга эса телбалик келтиради*”, деганлар.

Қуёш чиқмасидан туришга ва ботмасидан ухламаслика эътибор қилиш керак, чунки бу соатларда барча аъзолар ва тизимларни ишга туширадиган ҳаётий гормонлар ишлаб чикаради. Уйқу ҳолида барча жараёнлар секинлашгани учун гормонлар ҳам етарли даражада ишлаб чиқарилмайди. Шу тариқа кўп ухлаш гормон мувозанатсизлигига ва унга боғлиқ касалликларга, хусусан, рухий муаммоларга сабаб бўлади.

Соғлом кишилар ухласалар, нафас сони ва нафас чукурлиги камайди, соғлом болалар каби овозсиз нафас олишади. Соғлом бўлмаганлар эса уйқу пайтида чуқур нафас олишади. Бир неча соат давомида чуқур нафас олиш тананинг кислород-углекис гази мувозанатини бузади. Бу мувозанатсизлик баъзи касалликлар билан биргаликда астмага ҳам сабаб бўлади. Ўрин қаттиқ, ёстиқ етарли даражада баланд, кўрпа юмшоқ ва енгил, хона ҳавоси тоза ва салқин бўлиши керак.

Уйқунинг энг яхши шакли - ўнг ёнга ётиб бош кўкракка эгилган, тиззалар қоринга букилган, қўллар кўкракка тегиб ётган ҳолатдир. Бу ҳолат юрак, қон айланиши, кувват йиғиш ва ҳазм қилинган таомнинг ошқозондан ичакка тушишига қулайлик яратади.

Ўнг тарафга қараб ётганда, ўнг бурун тешигидан олинадиган нафас камайиб, чап бурун тешигидан олинадиган нафас кўпаяди. Чап бурун тешигидан олинадиган нафас парасимпатик асад тизимининг фаолиятини яхшилайди, юрак уришини сокинлаштиради, қон босимини туширади ва ошқозон-ичак фаолиятини меъёрига келтиради.

Бундай ҳолатда ухлаганда, хусусан, юрак камроқ чарчайди, уйқуга кетиш қулайлашади, бу эса ўз навбатида янада яхшироқ ухлашни таъминлайди. Бундан ташқари, уйқу давомида танага бирон зарар келадиган бўлса, бу ҳолатда ички аъзолар муҳофаза қилинган бўлади.

Ҳазми заиф бўлганлар аввал чап ёнга, кейин ўнг томонга қараб ётишлари керак. Умуртқасида муаммоси борлар мускул ва ички органлар заиф бўлганлар ва қариялар бўлса тепага қараб ётишади.

Касал ва қариялар жағ мускуллари заиф бўлгани учун оғзи очиқ ётишади.

Паст ёстиқда ётганда синуслардаки суюқлиги бурунга келмайды, баланд ёстиқда тепага қараб ётганда суюқлик бурунга эмас, томоқ, ўпка ва ошқозонга оқады. Синуслардаки суюқлиги ёндирувчи ва заҳарли бўлса, ва ташқарига чиқмаса, синус бўшлиғининг яллиғланишига ва бош оғриғига сабаб бўлади. Томоққа оқса, ангина ва овоз найчалиари безовталанади, томоқ ва қизилўнгачда қизиш ва яралар юзага келади. Ошқозонга оқса, ошқозон айниши ва ошқозон касалликларига, ўпкаларга оқса ҳам, шундай касалликларни келтириб чиқаради. Синус суюқлиги оқадиганлар баланд ёстиққа ўнг ён билан ётишлари керак. Кадимги олимлар юзтубан ётишни маъқулламаганлар, бундай ётишни “шайтон ётиши” дейишган.

Уйқуда сўлак оқиши: ётишдан аввал кўп ва аралаш таом еганларнинг ошқозон ферментлардан туфук безлари ҳам таъсирланиб, туфук кўпайиб оғиздан оқишини бошлайди. Гижжалар ҳам туфук безларини айни шаклда таъсир остига олишади, яъни кўпайтиришади Гижжаларга қарши бу китобда тавсия қилинган даволанишни тамомлаган, озиқланиш одатини тартибга солган ва кам еган, таомдан камида 3-4 соат кейин ухлаган кишилар уйқуда сўлак оқишидан кутилади.

Уйқуда хўриллаш ётишдан аввал таом ейиш одатидан, ҳазмсизликдан, ич қотиши ва ичакларда газ ҳосил бўлганидан, йўғон ичаклар фаолиятининг бузилганлигидан ва кенгайланлигидан, кичик тилнинг шишганлигидан ва юракнинг заифлигидан далолат беради.

Сирка ичидан анор пўстлоғини қайнатиб, ғарфара қилинса, кичик тилшиши кичраяди ва хўриллашни камайтиради.

Ичакларини даволатганлар ва ейишни камайтирганлар кучли хўриллашдан қисқа вақт ичидан кутилишади, аммо енгил хўриллаш давом этади. Фақат табиий бўлмаган, тайёр таом ва соғлом бўлмаган таомларни еганлар, кўп еганлар, таомдан кейин мева еганлар хўриллаш муаммосидан қутула олишмайди.

Уйқуда босинқираш ва ёмон туш кўриш мияда қон ва сув айланишининг бузуклигига ишорат. Жигар, қон ва томирларни тозалаш, саунага бориш, хожамот қилиш, зулук қўйиш бу ҳолатдан қутулиш учун кифоя қиласиди.

Уйқуда тишлирини ғичирлатадиган катталар эпилепсия (тутқанок) касаллигига дучор бўлиши мумкин. Болаларнинг уйқуда тиши ғичирлатишлари кейинчалик қолиб кетади.

Қишида қуёш нури камлигидан, таомларнинг оғирлигидан уйқу кўпаяди. Фақат озиқланиш қонун-қоидаларига риоя қилган ва рўза тутғанларнинг ҳолати қишида ҳам ўзгармайди.

*“Кам е, бемалол ухла” (Мақол).*

Кўп ухлашдан қутилиш учун ейишни камайтириш, саунага бориш, арпабодиён, зигир уруғи, қоразира ва сано истеъмол қилиш керак.

Ухлай олмаётганлар эса ҳаммомга тушишлари, уйқуга ётишдан аввал асал шарбати, буғдой ёки арпа суви ичиш, ёки униб чиққан арпа ейиш, бош терисига зайдун ёғи суриш, район ва валериана ҳидлаш ва хожамот қилишлари керак.

## **Кийим**

Соғлом бўлиш учун барча кийиладиган нарсалар юнг, зифир ва пахта каби табиий, суннат бўлган материаллардан тикилган бўлиши кифоя килади.( Аёллар ипак кийишлари ҳам мумкин). Бу тур кийимлар томирларни уйғотиб, қон айланишини қулайлаштиради, томир тиқилишларига ва тери касалликларига тўсқинлик қиласди.

Мухаммад алайҳиссалом (с.а.в): «*Охир замонда қанча-қанча масаттурли (ўранган хотин ва эркак) ялангочларни кўражсаксиз*», деган эди. Синтетик газмоллар зичлашган газ синтезидан олингани сабабли Охир замонда - яъни бутун табиий бўлмаган нарсалар аслига қайтадиган пайдада - бўғувчи газ (эстер, этилен)га айланади. Ва бу газ-молдан қилинган кийим соҳиблари ялангоч қолишади. Умуман, танадаги кувват оқимини қориштириб, соғликка зарар бериш учун кийган кийимимизда бир нечта синтетик ипнинг бўлиши етарлидир.

# **ВУЖУДНИ ТОЗАЛАШ**

## **Вужудингизни тозалашга эҳтиёжингиз борми?**

1. Ҳар еган таомингиздан кейин катта ҳожатга чиқасизми ва таомдан кейин ўзингизни бемалол ҳис қиласизми?
2. 4-5 соатлик уйқудан кейин ўзингизни кучли ҳис қиласизми?
3. Уйғонганингизда оғзингиз таъми яхшими?
4. Танангизнинг ҳиди яхшими?
5. Танангиз эластикми, оёғингизнинг бош бармоги билан пешонангизга тега оласизми?
6. Тиззаларингиз устида ёки бардаш қилиб бемалол ўтира оласизми?
7. Бир оёғингизда 30-40 сония тура оласизми?
8. Тушингизда ҳид, таъм, рангни ажратма оласизми?

Бу саволларга “Ха” деб жавоб бераолсангиз, сиз соғломсиз ва тозаланишга мухтож әмассиз. Акс ҳолда, тозаланиш ва даволанишга мухтожсиз.

Бу ерда энг кўп дуч келадиган касалликларнинг давоси кўрилади, сизнинг касаллигингиз бу саналганлар орасида бўлмаса, хавотирланманг.

Барча касалликларнинг сабаби айни бўлганидек, давоси ҳам айнидир.

Қайси касаллик бўлса, сабабини билиш учун “Касалликларнинг бошланиши ва ривожланиши” бўлимини ва қуйида айтилган барча касалликларнинг сабабини диққат билан ўқиб, ўзлаштириш керак.

Ўз касаллигини билмаганлар ҳам хавотирланмасин, юқорида “Йўқ”, деб жавоб берилган саволларни билиб, ўқишда давом этсин.

## **Вужуд қандай тозаланади?**

1. Озиқланиш одатини назорат қилинг. Заарарли одатларни ташлаб, фойдалиларига ўзгартиринг. Бу китобда айтилган озиқланиш қонун-қоидаларида кўра таомларингизни ўзгартиринг. (“**Касалликларнинг сабаблари**” ва “**Тўғри озиқланиш**” бўлимларига қаранг).

2. Ичган сувингизнинг сифатига эътибор беринг. Танада тўпланган заарарли қолдиқларни фақатгина енгил сув эритади (“**Сув**” бўлимига қаранг.)

3. Янги сиқилган мева ва сабзавот сувларини ичинг. Мева ва сабзавот сувлари таркибида органик кислоталар бўлгани учун ҳамда сувдан ҳам кучли эритувчи бўлгани учун уларни танланг. Танланган мева ва сабзавот сувларини сув билан аралаштириб, ичишни унутманг. (“**Мева ва сабзавотлар**” ва “**Дорилар**” бўлимига қаранг.)

4. Асал, янги мева ва сабзавотларни танланг. Улар танангизни тозалаб, ишлатади. Танага чидамлилик беради.

5. Пишган таом истеъмол қилишни 1 марта тусиринг. Оғир касал бўлсангиз, пишган таом, хатто янги мева ва сабзавотлардан узоқ туришингиз сизнинг фойдангизга. Фақатгина кунига 1 ош қошиғидан кўп истеъмол қилмаслик шарти билан табиий асал енг ва мева, сабзавот суви ичинг. Чунки таомнинг ҳазми учун тана энергия сарфлайди. Асал, мева ва сабзавот сувлари эса танага энергия сарфлатмасдан унга ўз қувватларини беради.

6. Нафас олиб-чиқаришни назорат қилинг. Тўғри нафас олиб чиқармаётган бўлсангиз, уни тузатишингиз керак. (“Нафас” бўлимига қаранг.)

7. Хожамот (қон олдириш)ва зулуклар билан қон олдиринг ва хафтада 1 кун очлик қилинг.

8. Ошқозон-ичак даволаниши, жигар тозаланиши ва бошқа керакли тозаланишларни қилинг.

9. Керакли тозаланишлардан кейин 3 кунлик очликлар қилинг.

10. Яхшиланнишни бошлаганингизда мева, сабзавот сувларини камайтириб, янги мева ва сабзавот ейишни кўпайтинг. Керак бўлса, 3 кунлик очликдан кейин 10 кунлик очликка ўтинг.

11. Ейиш ва ичишни 2 марта тусиринг. Эрталаб мева ёки асал, кечқурун янги сабзавот ва таом енг.

12. Яхшиланганингиздан кейин соғлигингишни сақлаш учун хафтада 1 кун ёки ҳар ой (хижрий 13, 14, 15 кунлар) 3 кун оч қолишга ҳаракат қилинг.

*Диққат!* Юрак, жигар ёки мияси жарроҳлик амалиёти ёки аъзо кўчириш каби амалиётдан чиқсанлар, диалезга боғлиқ, юрак касаллари, икки йилдан кўп инсулин ишлатган диабет касаллари, узоқ муддатли даволаниш пайтидан ўтганлар ва 60 ёш атрофидагилар бу тозаланиш ишини докторнинг тавсиясиз ва назоратисиз қилишлари мумкин эмас!

## Жигарни тозалаш

Жигар ва сафро косасини (ўт пуфагини) тозалашни бошлашдан аввал ҳазмни тузатиш, ичакларнинг яхши ишлашини таъминлаб, ич қотишини кетказиш керак бўлади. Агар ич кетаётган бўлса, ичакларни кучайтириш, ошқозон ва ичакларда яралар бўлса, уларни даволаш керак бўлади. Яъни ҳазм тизими, жигар ва сафро косаси (ўт пуфаги) заарли моддаларни чиқара олиши учун қувватланишлари талаб қилинади.

Дастлабки тайёргарлик жараёни 3-4 ҳафта давом этади.

Жигарни тозалаш муддати 3 кун. Умумий жараён эса 24-31 кун.

1. Эрталабдан тушликкда қадар салат ёки қатик билан бир қанча сабзавотдан қилинган таом ёки фақатгина салат ёки қатик ейиш мумкин.

Қатиқни майда тұғралған петрушка, янги пиёз ёки саримсоқ билан арапаштириш керак.

2. Тушлиқда салат ёки қатиқ билан бир қанча сабзавотдан қилинган таом ёки фақатгина салат ёки қатиқ ейиш мумкин. Қатиқни майда тұғралған петрушка, янги пиёз ёки саримсоқ билан арапаштириш керак.

3. Кечкүрун салат, мева ёки қовун-тарвуз ейилади ёки занжабил чойи ёки күк чой асал билан ичилади. 30 гр саримсоқтың жайтун ёғы ва 30 гр лимон суви арапаштирилиб, уйқуга ётишдан аввал ичилади.

*Изоҳ:* Тайёргарлик жараённан қисқартылғанда 1-2 кунни факат мева ёки сабзи суви арапашмаси билан үтказиш яхши. Ичи қотган кишилар майдаланған санони таомга сепиб, ейишлари мумкин. Сано үрнігінде янги майдаланған ёки намланған зиғір уруғи ҳам ишлатылғанда мумкин:

Соғлом ёшлар тайёргарлик жараённинде қисқартылғанда мумкин:

Юқорида айтиб үтилганидек 7 кун үтказилади. 8, 9 ва 10 кунлар оч қолинади (“**3 кунлик очлик**” бўлимига қаранг.) Рўздан кейин 11-чи кун соат 17.00 гача олма суви ичилади, соат 17.00да 1 ош қошиқ тўлдирилиб, магнезиум сульфат 1 пиёла сувда эритилиб, ичилади ва кечкүрун соат 19.00да жигар тозаланиши бошланади. (“**Жигарни тозалаш, 3-чи кун**” бўлимига қаранг.) Умумий жараён - 11 кун.

5-10 ёшли болаларда эса 1 ёки 3 кун очлик қолинади. Жигар тозаланиши 1 кунлик очликда “**Жигарни тозалаш, 1-чи кун**” бўлимига мувофиқ бошлаб, 3 кунлик очликда “**Жигарни тозалаш, 3-чи кун**” бўлимига мувофиқ равишда амалга оширилади. Умумий жараён - 4 кун.

Бу ёшдаги болаларда қўлланиладиган жайтун ёғ миқдори 100-150 гр, соат 17.00да ичиладиган магний сульфат миқдори 1 чой қошиқ бўлиши керак.

*Диққат!* Тайёр таом ва ичимликлар, гўшт, сут, тухум, пишлоқ, шакар, кора чой, қаҳва ва шоколад истеъмол қилиш таъкиданади.

Биринчи кун тайёрланишга ва жигар тозалашга ният қолинади. Тайёрланиш тугаганидан кейин жигар тозаланиши нияти тақрорланади. Бу жараёнда ният қилиш, жуда мухимдир, чунки жигар ўз фаолиятини қилинган эгасининг, яъни одамнинг қилған ниятга кўра режалаштиради.

*Огоҳлантириши:* Жигар тозаланишига тайёргарлик мазкур китобни ўқиб, даволаниши татбиқ қилған кишилар учундир. Доктор тавсияси билан алоҳида даволанғанлар жигарни тозалашни “**3-чи кун**” бўлимида кўрсатилған тартибда қилишади.

## **Жигарни тозалаш**

*Жуда мухим:* Тозалаш муддати 3 кундир. Тозалашни бошлашдан аввал, кечкүрун магнезиум сульфат ёки майдаланған сано ичиб, ичакларни тозалаш керак. Эртаси куни эрталаб, яъни тозаланишнинг 1-чи куни камида 2-3 марта катта ҳожатга чиқиш керак-ки, ичаклар бўшасин. Акс

холда, яъни ичак бутқул бўшамаса, клизма қилиниши керак. Уйда клизма жиҳози бўлиши зарур.

Клизма суви 35-36 даражада бўлиши керак. Бир ярим литр клизма сувига 1-2 лимон суви аралаштирилиши мумкин.

### **1-чи кун:**

Эрталаб аввало ичаклар бўшатилади. Кейин янги сикилган мева ёки сабзавот сувларини ичиш бошланади. Жигар тозаланиши учун энг яхши шарбат нордон олма сувидир. Бундан ташқари, ҳар қандай олма ёки грейфрут, лимон, исмалоқ, сабзи ёки қатиқ сувларини ҳам ичиш мумкин.

Мева ва сабзавотлар янги бўлиши, ҳар сафар сикилгандан сўнг дарҳол, яъни сақлаб турмасдан ичиш керак. Мева ёки сабзавот сувлари пиёланинг 1/4 ига сув қуиилиб аралаштирилади. Камида 1,5 литрдан 3 литргача ичиш мумкин. Ёғсиз қатиқ суви ярим-яримга исмалоқ суви билан ёки 1 қошиқ петрушка ёки селдир баргининг суви билан аралаштирилиши мумкин. Мавсумий мева ва сабзавотларни ишлатишга ҳам эътибор қилиш керак.

### **2-чи кун:**

Биринчи кун каби мева ёки сабзавот сувлари ичишда давом этилади. Ишлайдиган кишилар иш жойларида биринчи 2 кун 2-3 олма, лимон ёки грейфрут ейишлари мумкин. Мева еганлар 2 кун кечки пайт катта ҳожатга чиқмаган бўлсалар, магнезиум сульфат ёки сано кукунини ичишлари ёки клизма қилишлари керак.

### **3-чи кун:**

Бутун кун мева ёки сабзавот суви ичишда давом этилади. Кечки 17.00да тўла бир ош қошиқ магний сульфат бир пиёла сувда эритиб, ичилади. (Магнезиум сульфат бўлмаса, ярим чой қошиқ туйилган сано ичилиши керак)

17.00дан 19.00гача ҳеч нарса ичилади. Соат 19.00да ўнг тарафга жигар устига илиқ сув халтаси қўйиб, ётилади. 50 гр рафинланмаган затутун ёғи 50 гр лимон суви билан аралаштирилиб, 15 дақиқалик танаффуслар билан ичилади.

Жами 250 гр затутун ёғи, 250 гр лимон суви ичилиши керак. Бу миқдор юқорида айтиб ўтганимиздек, 50 граммлик аралашмалар ҳолида, 15 дақиқалик танаффуслар билан ичилади.

1. Ўрта бўйли ва ўртача вазнли кишилар учун умумий миқдор 250 гр затутун ёғи + 250 гр лимон суви = 500 гр бўлиши керак.

2. Узун бўйли ва вазни оғир кишилар учун миқдор 300 гр затутун ёғи + 300 гр лимон суви = 600 гр бўлиши керак.

3. Паст бўйли, ёш ва заиф бўлғанлар, 50 кг дан оғир бўлмаганлар учун 200 затутун ёғи + 200 гр лимон суви = 400 гр кифоя қиласи.

4. Лимон суви ҳар сафар ичилиши керак. Агар ёғи ичиш давомида ошқозон булғанса, оғизни очиб чуқур нафас олиб, ют-

маслик шарти билан ялпиз ёки беҳи чайнаб, булғанишни тўхтатиш мумкин. Ёғ ичиш оралари узун ёки қисқа бўлиши мумкин, фақат уни ичиш вақтлари шундай танланиши керакки, зайдун ёғи + лимон суви аралашмаси соат 21.00гача тугатилиши керак.

Соат 19.00дан 23.00гача илиқ халта жигарга босиб ётилади ва катта ҳожат эҳтиёжидан ташқари ўрнидан турмаслик керак. Турилса, ошқозон булғаниши натижасида қусиши мумкин. Кўлдан келганча қусмасликка ҳаракат қилиш керак, чунки зайдун ёғи билан лимон қусиб чиқарилса, тозаланиш жараёни амалга ошмайди. Соат 24.00дан кейин қусиши жигар тозаланишга тайёр эмаслигининг ёки жигар кўп микдорда оғир токсинларнинг тўпланганини кўрсатади. Бу ҳолат қуида тушунтирилади.

Кечки 23.00-02.00 орасида 2-3 марта катта ҳожатга чиқиши керак. Соат 02.00гача катта ҳожат келмаса, клизма қилиниши керак. Эртаси куни 07.00да такрор клизма қилинади. Ичаклардан чиққанларни яхшилаб кўриш учун тувак ишлатиш керак. Яна эрталаб 2-3 қошиқ гуруч бўтқаси ейилади. Гуруч бўтқаси жигарнинг ёпилишини таъминлайди.

Бу тозаланиш жараёнидан кейинги келган катта ҳожат билан жигар ва ичаклардаги гижжка, сафро косасидаги тошлар, ичак “чўнтакча”ларида тўплланган ахлат тошлар ва кора рангли (нефт каби) моддалар ташқарига чиқиб кетади. Ташқарига чиққан гижжалар - жигар ва ичакларда тўплланган заҳарларнинг кўплигига қараб - ўлик ёки жонли ҳолда чиқади.

Энг охирида келадиган катта ҳожат сариқ, яшил ёки яшилга яқин рангда бўлиши керак. Агар ҳожатнинг ранги яшил ёки сариқ бўлмаса, тозаланиш тамомланмаган хисобланади, яъни кўп микдорда тўплланган токсин бир тозаланишда чиқариб юборилаолмаган бўлади.

Тозаланишдан кейин 1-2 кун давомида чиққан нарсаларнинг ранги яшил бўлиб-бўлмаганини кузатиш керак. Агар тозаланиш натижасида жигар ёки ичакдан гижжалар чиқиб кетган бўлса, 1 ҳафта давомида гижжаларга қарши даволаниш керак. («**Паразитлар**» бўлимига қаранг.)

Агар сафро косасида тош бўлса ва тозаланиш натижасида ташқари чиқиб кетмаса, демак сафро косасининг шакли ўзгарди ва тошларнинг чиқиб кетиши учун жисмоний йўл ёпилган ёки тошлар сафро косасининг каналига сифмайдиган даражада катталлашиб кетган бўлади.

Бундай ҳолатда даволаниш:

1. Бир ош қошиқ майдаланган седана + бир чой қошиқ майдаланган мўррисафий + 100 гр асал яхшилаб аралаштирилиб, эрталаб ва кечкурун битта чой қошиқдан то тугагунча ейилади..

Бундан сўнг сафро косаси тошларини эритиш учун:

2. Хар эрталаб ўртacha кора турп тўғралади ва 1 ош қошиқ асал билан аралаштирилади. 1 соат кутилиб, суви сиқилиб ичилади. Сиқилмасдан ейилиши ҳам мумкин. Бу 1 ҳафта давом эттирилади. Коря турп сафро косаси тошларининг эришида ёрдам беради.

3. Ва 100 гр лимон суви + 100 гр зайдун ёғи + 3 бош эзилган саримсоқ + 50 гр. янги сиқилган петрушка суви аралаштирилади ва ҳар кече бу аралашмадан 50 гр ичилади.

### Ёки:

Ҳар 30 гр саримсоқли зайдун ёғи + 30 гр лимон суви аралаштирилади, ҳар куни эрталаб ёки кечкурун ётишдан аввал ичилади. Лекин зайдун ёғи фойдали бўлгани билан меъёридан ортиқ истеъмол қилинса кишини семиртириб юборади.

Жигар тозалашнинг 2-босқичигача шу муолажа давом эттирилади.

Бу пайтда қичитки ўти турли (янги ёки қуруқ) ҳолда фойдаланила-ди: ундан чой дамланади, овқатга тўғралади, салат ва таомга қўшилади. Қичитки ўти жигарни тоза тутади, сафро косасидаги тошларнинг майдаланиб тушишига ёрдам беради.

Бу дорилар истеъмол қилинганидан кейин 10 кунлик очлик қилинади. (“Очлик” бўлимига қаранг.) Муолажалар ва 10 кунлик очлик натижасида сафро косасидаги ёпишиклар эрийди, торайишлар очилади ва шакли нормал ҳолга келади. Сафро косаси тошларидан зарар кўрганлар ва умуман сурункали ҳазмсизликдан қийналганлар, асосан, кўп миқдорда кир ювиш кукунини ишлатган ва кимёвий моддалар, хусусан кислота қўллаган кишилардир.

Жигарни тозалашда диққат қилиниши керак бўлган хусуслар:

Кеч соат 19.00 да жигар тозаланиши учун ётаётib, жигар устига илиқ сув халтаси қўйиб ўнг томонга қараб ётиш, мухим.

Соат 19.00дан 21.00гача зайдун ёғи + лимон суви аралашмаси ичакка тушади. 21.00дан 24.00гача бўлган вақт биологик таъсир вақтидир. Бу вақтларда сафро косаси (ўт пулфаги) ва жигарга кўп энергия келади, фақатгина бу соатларда тозаланиш тўлалигича амалга ошади.

Жигарга қўйиладиган сув халтаси илиқ бўлиши керак. Аммо сув жуда иссиқ бўлса, жигардаги ифлос нарсаларни қамаб, ташқарига чиқишларига тўсқинлик қиласи.

Яна шунга эътибор бериш керак-ки, агар аралашма ичилганидан сўнг соат 24.00гача катта ҳожат келмаса, соат 02.00гача кутилади, бу ҳам на-тижа бермаса, клизма қилинади. Агар 02.00да катта ҳожат келмаган ва клизма ҳам қилинмаган бўлса, жигардан ичакка тушган қолдиқлар орга-низмни заҳарлаши мумкин.

Тозалашдан кейин, эрталаб соат 07.00да клизмадан сўнгра 2-3 ош қошиғи ёғсиз, тузсиз гуруч бўтқаси ейилади. Бу бўтқа тозаланган жигарни ёпади.

Тозалангандан кейин 3 кун давомида жигарни муҳофаза қилиш мақсадида енгил таомлар ва мева ейиш, мева суви ичилиши керак.

Тухум, қора чой, қаҳва, шакар, туз, консерва, тайёр таом (озука сано-ати маҳсулотлари) ва ичимликлар ейилмаслиги керак.

Жигар тозаланганидан сүнг оғриқ, санчиқ, күнгил айниши каби муаммолар бўлса, бу тошлар тушаётганининг аломатидир. Бу пайтда саримсоқ билан зайдун ёғи + лимон суви аралашмаси ичилади. Мева, қатик, сабзи ёки қизил лавлаги сувларини ичиш керак. Ич кетса, ҳавотирланмаслик керак, 2 кун давомида ҳам тўхтамаса, ич кетиши даволаниши бошланади. (“Ич кетиши” бўлими) Жигар тозаланишидан кейин қонда холестерин нормал ҳолатга келади. Кейин янгидан қўтарилиши мумкун. Бу қўтарилишнинг сабаби куйидагича:

Тозаланишдан кейин жигар қувватланади. Қувватга кирган жигар ҳазм бўлмаган ва тери остида, мусқуллар орасида тўпланган ва йиллар давомида сақланган ёғ қолдиқларини (маргарин ва трансген ёғларни) қон ёрдамида, ҳуснбузар ва яралар билан ташқарига чиқаришга ҳаракат килади. Бу пайтда холестериннинг қўтарилиши хавфли эмас. Тана холестеринни бошқариб туради. Бу ҳолатда ёғ сифатида фақат зайдун ёғи ишлатиш, саримсоқ ютиш ва ейиш, яшил сабзавот ейиш, лимон, грейфрут, олма суви ва розмарин ёки жамбул чойи ичиш керак.

Эмизикли аёллар тозаланишнинг учинчи куни (яъни зайдунёғи аралашмаси ичилган кун) соат 23.00дан эрталаб 11.00гача боласини эмизмасликлари, сутни соғиб ташлашлари керак. Агар эртаси кун ҳолсизлик ёки ошқозон айниши каби муаммолар бўлса, бу ҳолат тозаланиш жараёнининг ҳали ҳам давом этаётганига ва тана ичидаги заҳарларнинг чиқарип ташланиши давом этаётганига ишоратдир. Бу ҳолатда она соғайгунича боласини эмизмай туради.

Чунки тозаланиш давомида чиқсан токсинлар сутга аралashiши ва бола соғлигига зарар бериши мумкин. Лекин бу ҳолат 24 соатдан кўп давом этмайди. Шу пайтда она сутни соғиб ташлаши керак. Боланинг оч қолиши фойдали, фақат болани оч қолишини хоҳламаганлар 100 гр илик сувга 1 чой қошиқ табиий асал аралаштириб, 4 соат танаффус билан 2 марта беришлари мумкин.

### **Сафро косаси жарроҳлигидан ўтганлар учун жигар тозалаш**

Бу ҳолда ошқозон ва ичакларнинг давоси қилинади ва 3 ҳафта давомида ҳар куни эрталаб 30 гр саримсоқли зайдун ёғи + 30 гр лимон суви ичилади. Ҳамма таомларда фақатгина саримсоқли зайдун ёғи ишлатилади, яъни таом, устига саримсоқли зайдун ёғи қўйилади.

Кейинги 3 ҳафта давомида эса ҳар куни эрталаб янги анжир ёки зайдун ёғида турган 3 дона қуруқ анжир ейилади, таомларда фақат саримсоқли зайдунёғи ишлатилади. Бу тарзда кунига 30-50 гр саримсоқли зайдун ёғи истеъмол қилинади. Янги анжир мавсумида бўлса, ҳар куни эрталабдан хоҳлаганча анжир ёки қизил узум ейилади ва кечгача ҳеч нарса ейилмайди. Кечкурун бир марта овқатланилади. Буни ҳар кун қила олмаганлар ҳафтада 1-2 кун қилишлари мумкин.

Ичак даволаниши танаффуссиз 6 ҳафтада тамомланади. Охирги 2 ҳафта ичидаги 3 кунлик танаффуслар билан 3 марта 3 кунлик очлик

қилинади, кейинроқ 3 кун мева сувини ичиб, 3 –нчи кун кечқурун жигар тозаланади.

### **Оҳакдан тозалаш**

Тиш тошлари, тирноқлардаги оқликлар ва синиклар, бадан эластиклигининг йўқолиши, бўғим касалликлари, астма, бел ва бўйин грижаси бадандан оҳак йигилганини кўрсатади.

Оҳак йигилишидан қутилиш учун аввал ошқозон ва ичакларни даволаш ҳамда жигарни тозалаш керак. Бундан кейинги 2 ҳафта давомида:

1-чи кун - 3 лимон, 2-чи кун - 5 лимон, 3-чи кун - 7 лимон, 4-чи кун - 9 лимон, сўнг 10 кун давомида кунига 10 лимон суви сув билан аралаштирилиб, тушлик ёки асргача ичилади. Яъни 1-2 лимон суви 150-200 гр сув билан аралаштирилади ва ҳар 2 соатда бир, жами 5-10 стакан ичилади. Лимон суви ича олмаганлар 5-7 стакан грейпфрут сувини сув билан аралаштириб, ҳар куни эрталабдан асргача ичишлари мумкин. Асрдан сўнг анжир, узум, олма, олхўри, олча, гилос ёки тарвуз ейишлари мумкин. Шомга яқин бир хил таом билан пиёз, саримсоқ, кўкат ва зайдунёғидан қилинган салат ейиш мумкин. Бу амалиёт, доктор бошқа тавсия бермagan бўлса, кўлланади. Доктор тавсияси билан қилинадиган оҳак тозалаш қуидаги дастур бўйича қилинади.

2 ҳафтадан сўнг эрталаблари 1 қошиқ магнезиум сульфат (Англия тузи) сув билан аралаштирилиб, ичилади. Кейин 100 гр лимон суви + 200 гр апелсин суви + 400 гр грейпфрут суви + 1400 сув аралаштирилади ва ҳар соат бошида бир пиёла фимиам ичилади. Аралашмадан кечгача исталган миқдорда ичса бўлади. Меъёри 2,5-3 литрdir. Шу зайлда 3 кун давом эттирилади.

Уч кун давомида эриган оҳак ва заҳарли моддалар қаттиқ ич кетиши билан чиқиб кетади. Иккинчи марта жигар тозалашга эҳтиёжи бўлганлар учинчи кун кеч соат 19.00 дан эътиборан жигарларини тозалашади. (“Жигар тозаланиши” 3-чи кун бўлимига қаранг.)

3 кундан кейин мева ва сабзавот ейишдан тортиб, нормал озиқланиш бошланади. Бу кунларда буйрак, қовуқ ва сафро косасида (ўт пулфагида) тўплланган қум ва тошлар тўкилиши мумкин. Буни кўриш учун кунлик сийдикни бир шиша идишда тўплаб, 2 кун қутиш ва кузатиш керак.

### **Буйрак ва қовуқни (сийдик пулфагини) тозалаш**

Оғриқни кесувчи, ҳароратни тушурувчи, аспирин ва бошқа кимёвий дорилар ишлатиш, кўп ейиш, табиий бўлмаган таомлар ейиш, аралаш ейиш, тез-тез ейиш, кўп пишлоқ ейиш ва сут ичиш, янги ачитқили нон, пишган исмалоқ ва помидор соусли таомларини тез-тез ейиш, таомдан кейин ҳазм тугамасидан мева ейиш; туриб қолган сув, қора чой, қахва ва тайёр ичимликлар ичиш; еб бўлибоқ кўп ва тез ҳаракат қилиш; тор шим ва тор оёқ кийим кийиш буйрак ва қовуқда (сийдик пулфагида) тош пайдо бўлишига замин ҳозирлайди.

Буйрак ва қовуқда тош пайдо бўлишининг сабаблари: ҳазмнинг бузилиши; буйрак таркибидаги ўзгаришлар, буйрак касалликлари, диабет каби метаболизм бузилишлари, шиш ёки ич қотиши сабабидан жигар, талок, бачадон, тухумдонлар ва ичакларнинг катталашиши натижасида буйракларнинг сиқилиши.

Тош ва қумларни майдалаб сийдик билан чиқарувчи дорилар: маймунжон томири, дафна томирининг пўсти ва меваси, петрушка уруғи, турп уруғи, қора турп уруғи, турп баргининг суви, шувокӯти, долчин, артишок суви ва томири, сабзи уруғи, жамбул, қоразира, арпабодиён, мисвок.

Тош йиғилишининг олдини олувчи, сийдик орттирувчи ва қолдиқларнинг сийдик билан ташқарига чиқишига ёрдамлашувчи дорилар: тоза сув, сабзи, қизил лавлаги, исмалоқ, петрушка, селтир ва барги, лимон ва грейфрут сувлари, тарвуз, тарвузнинг уруғи ва пўстлоғи, қичитқи ўти (газанда), қовун уруғи.

Бу ерда пиширилган исмалоқ ва туриб қолган сув тош пайдо қилувчи, фақатгина янги исмалоқ ва унинг суви, тоза жонли сувлар тош эритувчи сифатида кўрсатилган.

Янги помидор ва исмалоқ таркибидаги оксалацид кислотаси актив оҳак эритувчиларидан биридир. Аммо помидор ва исмалоқнинг пиширилиши натижасида оксалацид ўзининг табиий, доривор таркибини йўқотади ва, аксинча, тош йиғади. Туриб қолган сув хусусиятлари билан танишиш учун “Сув” бўлимига қаранг.

### **Буйрак ва қовуқни (сийдик пуфагини) тозалашга тайёргарлик**

3 қошиқ майдаланган седана 200 гр асал билан қориштирилиб, 3 бош эзилган саримсоқ билан аралаштирилади. Кунига 3 марта 1 ош қошиқдан ейилади..

Бу дорини ичгандан кейин ҳар сафар бир лимон пўсти билан ейилади ёки 1-3 лимон сувининг 50-150 гр сув билан аралашмаси ёки грейфрут суви ичилади. Бу 3-5 кун давом этади

### **Ёки:**

100 гр лимон суви + 100 гр зайдун ёғи + 3 бош эзилган саримсоқ + 50 гр янги сиқилган петрушка суви аралаштирилади ва эрталаб ҳамда кечқурун бу аралашмадан 50 граммдан ичилади.

Юқоридаги 2 усулдан бирини қўллаётганда, арпа суви ҳам ичилади: 200 гр уруғлик арпа 2 литр сувда 3-4 соат хўллангандан кейин шу сув билан 1,5 соат паст оловда қайнатилиб, сузилади. 1 пиёла арпа сувига 1 чой қошиқ асал қўшиб, кунда 2-4 марта 3-5 кун давомида ичилади. Арпа ўрнига айни шаклда уруғлик сули ҳам ишлатиш мумкин.

Шу 3-5 кун давомида ичимлик сифатида янги сиқилган мева-сабзавот суви ва тоза сув; таом сифатида эса янги яшил салат ва мева истеъмол қилиш тавсия қилинади.

Буйрак ва қовуқнинг тозаланишидан мақсад тошларни парчалаш, қопламаларни ва оҳакларни эритиб, тушириб юбориш, буйракларни қувватлантириш ва жигар тозаланишини тамомлашдир.

Буйрак ва қовуқни (сийдик пифагини) тозалашда қуидаги 3 усулдан бири қўлланади.

### **1-усул:**

Ошқозон ва ичакларнинг даволаниши, жигарни, оҳаклар билан буйракни тозалашга тайёргарлик жараёнлари қилинганидан кейин:

Тенг миқдорда дафна (лавр) меваси + ёввойи жамбул + қоразира + «калина» дарахтининг пўсти + занжабил + долчин майдаланади. 3 кун давомида эрталаб, тушда ва кечкурун 2,5-3 гр (1 чой қошик) дан кунда 3 марта илиқ жамбул чойи билан ичилади.

Бу аралашмадаги “калина” пўсти ўрнига арпабодиён, лавр меваси ўрнига лавр барги ишлатилиши мумкин.

Шу 3 кун давомида таом ейилмайди, мева-сабзавот сувлари ичилади:

1 дона лимон суви ярим стакан илиқ сув билан аралаштириб, 4 марта ичилади. Тошларнинг катталигига қараб бу миқдор (4 марта ичиш) ни 7 гача чиқариш мумкин.

Тенг миқдорларда сабзи суви + қизил лавлаги суви + бодринг суви + сув аралаштирилади ва кунда 4 стакан 7 стакангача ичилади.

Бошида 1 стакан лимон суви аралашмаси ичилади, лимон суви аралашмасидан кейин 1 соат, сабзавотлар суви аралашмасидан кейин эса 2 соат танаффус бериш керак. Шу тарзда 3 кун давом эттирилади. Юқорида, айтилганидек бу вақт ичиди нарса ейилмайди.

*Изоҳ:* Лимон суви ича олмаганлар унинг ўрнига грейфрут суви ёки юқорида айтилган сабзавотлар суви арлашмасини ичишади.

Кунда 2 марта сабзавотлар суви ўрнига петрушка суви + селтир барги, сачратқи ва қичитқи ўти (газанда) суви ишлатиш таъсирилор.

### **2 усул:**

Эрталаб: 1-чи усулда айтилган аралашма ўша шаклда тайёрланади ва кунда 3 марта ютилади.

Қорин очганда уруғи ва пўсти билан бирга сиқилган тарвуз сувини хоҳлаганча ичиш мумкин. Ичиладиган миқдорнинг меъёри 2,5-3 литрdir. Ёки 3 кг тарвуз уруғлари билан ейилади ва кунда 200 гр тарвуз пўстининг суви ичилади.

Шу ҳолат 3 кун давом этади. Бошқа хеч нарса ейилмайди.

### **3 усул:**

1-чи усулда айтиб ўтилган аралашма тайёрланади ва кунда 3 марта ютилади. 200 гр пўстлоқли арпа ёки сули 2 литр сувда 2-4 соат ҳўлланади. Сўнг 1,5-2 соат секин аста қайнатилади ва сузилиб, кунда 8-10 пиёла ичилади.

Бундан ташқари, яшил сули ёки арпа сомони 20-30 дақиқа қайнатилиб, ҳаммомга ишлатилади. Шу шаклда жамбул ҳам ишлатилиши мумкин.

**Тошларни тўкишга ёрдам беради, санчиқни енгиллатади. (“Мускул ва суюк касалниклари” бўлимига қаранг.)**

Жуда кучли дорилар:

Катта, эски тошларни ва бошқа усуллар билан эримаган тошларни эритиш учун буйрак ва қовук тозаланганидан кейин қуидаги кучли дориларни ишлатиш ва юқорида айтилган мева ва сабзавот сувларини ичиш керак.

Жўжа тухумдан янги чиққанида тухумнинг пўстлари ювмасдан қуритилади. Сўнг яхшилаб майдаланиб, эрталаб ва кечқурун 1 чой қошиқ сув билан ютилади.

**Ёки:**

15 гр чиннигул + 30 гр тарвуз уруғи + 30 гр нўхот (энг яххиси қора хинд нўхоти) печда ёқилади. Кули яхшилаб эзилиб, аралаштирилади ва эрталаб ҳамда кечқурун битта чой қошиқдан сув билан ютилади. Орқасидан 150 гр семизўти суви + 30 гр селтир баргининг суви + 50 гр сув аралашмаси ёки юқорида айтилган сабзавотлар суви аралашмаси ичилади. Бу орада кўп кўп тарвуз суви ичилади. Шу тарзда уч кун давом этилади, ҳеч нарса ейилмайди.

## Ўпкаларни тозалаш

### Нафас олиш ва чиқаришнинг бузилиши

Инсоннинг бу дунёда олган илк нафаси - ҳаётининг боши, охирги нафас эса - сўнгидир. Бу икки нафас орасида олинган ҳар нафас муҳим.

Нафаснинг шодлик-ғам, хурсандчилик-хазинлик, жаҳл-сокинлик, кўркув-жасорат каби туйғуларга тарбиявий таъсири бор.

Бадан табиий нафас ёрдамида табиий туйғу, табиий тушунча, табиий қувват ва аъзоларнинг соғлигини муҳофаза қиласди. Чунки нафас бадан хужайраларининг кислород, сув ҳамда озука каби моддалар билан мувофиқлашувини таъминлайди.

Бу факторларнинг барчасини ҳисобга олган ҳолда шуни айта оламиз-ки, нафас соғликни ва фикрларни озиқлантирадиган қувватdir.

Боланинг нафас олиб-чиқаришига диққат қилинса, у нафас оларкан, қорнининг шишгани, «ҳай» товуши билан нафас олганини кўрамиз. “Ҳай”- Аллоҳнинг исми, яратиш энергиясидир. Бола қорнини ичга тортиб, «ҳу» товуши билан нафас чиқаради. “Ҳу” - Аллоҳнинг исми, бузиш энергиясидир. Бу нафас табиий нафасdir. Инсон «Ҳай» исми шарифи билан дунёга келади, «Ҳу» исми шарифи билан дунёдан ўтади.

Соғлом бола нафас чиқараётib, йиғтай олади, нафас чиқараётib, гаплаша олади. Бу табиий нафас олиш ва гаплашиш тарзидир, у ҳаёт бўйи шундай қолиши керак.

Табиий нафас олиб-чиқарған кишида жигарларнинг барча сегментлари нафас фаолиятида иштирок этади ва бу ҳолат диафрагмани кучли тарзда ҳаракатлантиради. Диафрагманинг ҳаракатлари билан кўкрак ва қорин аъзолари массаж олади, қон айланиши осонлашади, аъзолар кучли, соғлом ва тоза ҳолда бўлади.

Диафрагма муҳимлиги сабаб “иккинчи юрак” ҳам деб номланади.

Инсон кўп, тез-тез ва аралаш ейиш, сигарет чекиши, стулда ўтириш оқибатида ва ёки кексая бошлаганида, диафрагма каттиқлашади ва нафас олиб-чиқариш мувозанати бузилади. Табиий бўлмаган, яхши чайналмаган ва аралаш ейилган таомдан чиққан газ қоринни шиширади, бунинг натижасида диафрагма қовурға суюкларининг тагида ёки ошқозоннинг остида ҳаракатсиз қолиб кетади. Қотиб қолган диафрагма баданнинг етарлича кислород олишига тўсқинлик қиласи ва кишининг давомли тарзда чарчашига ва ҳолсизланишига сабаб бўлади.

Бу ҳолатда соатлар давомида стулда ўтириш ёки тор кийим кийиш кўкрак ва қорин бўшлиғидаги аъзоларда қон айланишини янада қийинлаштиради, газ чиқаришни тўсиб, унинг қонга аралашшига сабаб бўлади. Қон ёмон ҳидли, заҳарловчи хусусиятлар билан аъзоларга кириб боради ва у ерларда янги касалликларни келтириб чиқаради.

Нормал ҳолатда нафас йўли билан олинган қувват кўкрак мускулларини кенгайтириш учун харжланган қувватдан кўп бўлиши керак. Аммо саноат чиқиндилари, сигарет ва спиртли ичимликлар ҳам нафас тизими ни бузади; унинг табиийлигини ўзгартиради, ҳатто нафас олиб чиқариш ускунасини тескари ишлата бошлайди: нафас олганда қорин ичкарига тортилади, чиқарганда эса - шишади.

Бу ўпкаларнинг пастки қисмларини нафас олиш-чиқариш жараёнида иштирок эта олмайдиган ҳолга олиб келади. Ва кўкрак мускулларини кенгайтириш учун сарфланган қувват нафас олиш йўли билан олинган қувватдан кўп бўлади. Бу ҳолда вужуд негатив қувватни бириктиради ва натижада қувват мувозанати бузилади.

Бу ишлов (функция) гаплашиш пайтида ҳам бузилади. Яъни инсон нафас олишда ҳам худди нафас чиқараётгандагидек гапира оладиган бўлади. Бу деградация алломатидир. Мазкур ҳолатда нафас, гаплашиш ва аъзолар ўртасидаги уйғунлик(гармония) бузилади.

Ҳар бир аъзо факат ўзигагина оид титрашим (вибрация)да ишлайди.

Динимиз буни “ҳар аъзонинг ўзига оид зикри бор” шаклида тушунтиради. Тескари нафас аъзолар келтирган босими билан кенгайишлар ва ич қотиши юзага келади. Зикрининг бузилишига йўл очади. Зикри бузилган ёки зикрдан воз кечган аъзо эса касалланади.

Нафас олиб чиқаришни тартибга келтиришнинг энг қисқа ва қулай йўли З қунлик очлик қилиш ва Куръони Каримни нафас бошқаруви билан овоз чиқариб тажвидли ўқишидир. Куръони Каримда нафас олиш,

чиқариш ва тўхташ жойлари кўрсатилган. Бир нафасда 30-60 сониягача баланд овоз билан Қуръон ўқиб, 1-2 ой ичида нафас олиб чиқариш тартибини янгидан изига солиш мумкин.

Югуриш, жисмоний меҳнат ва сузиш нафас тартибини янгилашнинг бошқа йўлларидир. Аммо тўқ қоринга қироат билан Қуръон ўқиши ёки югуриш, ишлаш каби ҳаракатлар юрак ва жигарга зарар беради. Шу сабабдан ҳофиз ва имомлар орасида юрак касалликлари кўп учрайди.

Демак, бу ишларнинг таомдан камида 1,5-2 соат кейин қилиниши мақсадга мувофиқ бўлади.

Жигардаги ҳаво йўлларининг торайишига боғлиқ равищда инсонларнинг нафас олинишини қийинлаштирадиган сурункали обструктив ўпка касаллигининг пайдо бўлишига энг катта сабаб сигарет чекишидир. Чекилган ҳар бир сигарет бутун бошли бир саноатдир. Бу саноат айни пайтда 4 минг турли кимёвий моддани ишлаб чиқаради. Бу кимёвий моддалар орасида мутагенлар, токсинлар, тахминан 60 турли канцероген ва шунга ўхшаш моддалар бор. Буларнинг тахминан 20% тўғридан-тўғри жигар ва қонга, 80% атроф мухитга ва кишиларга зарар беради.

Буруннинг тикилиб қолиши ҳам томоқдаги муртак безларнинг (гландаларнинг) шишиши, тана ҳароратининг ошиши ёки теридаги қичишмалар касалликларга барҳам беришда фойдалидир.

Масалан, бурун тешикларининг тўлиб қолиши симпатик ва парасимпатик нерв тизимлари орасидаги мувозанатни таъминлайди. Бурун тўлган пайт уни кимёвий моддалар билан очишга уриниш - мувозанатни бузишдир.

Пиёз суви, седана ёғи, аччиқ қовун ёғи ва суви каби табиий очувчилар эса қувват мувозанатсизлигига барҳам беришда фойдалидир. Тикилган буруннинг бир тешигини ёпиб, бошқаси билан нафас олиб чиқариш, кисқа пайт ичида қувват мувозанатини таъминлайди ва бурун тикилиши тез ўтиб кетади.

Пишлоқ сут ва сут махсулотларини ҳаддан ортиқча истеъмол қилганлар (қон гурухи “А” ва хусусан “0” бўлганлар), буларни бошқа таомлар билан аралаш еганлар, печенье, чипс ва шу каби тайёр таомларни ёқтирадиганлар, тозалаш ва кир ювишда хлорли ва кислотали воситалар ишлатадиганлар, соchlари жонсиз ва сийрак бўлганлар ва ҳар қандай ўпка касаллигини бошидан ўтказганлар ўпкаларини тозалашлари керак.

### **Ўпкаларни тозалашга тайёргарлик**

Ўпкаларни тозалашни бошлашдан олдинги 7 кун давомида қуйидаги муолажа амалга оширилади:

Пўстлоқли арпа, 3-4 соат ивитилдандан кейин, ўша сувда 1-1,5 соат қайнатилиб сузилади.

Илиқлашиб колгандан сўнг, 1 стакан арпа сувига 1 (десерт) ўртacha кошиқ асал қўшиб, кунига 2-3 марта ичилади.

## Ёки:

Қоразира, тошчўп (жамбул), бир оз мурч ва дафна барги, нўхот (энг яхиси қора ҳинд нўхоти) билан қайнатиб сузилади. Сузилган сув кунига 2 марта ичилади.

Ўпкаларни тозалашни бошлашдан олдинги 7 кун давомида қуидаги муолажа амалга оширилади:

Ана шу 7 кун давомида ўпкаларни юмшатувчи дорилардан бири ёки бир қанчаси қўшимча равишда қўлланилади:

1 ош қошиғида ҳақиқий асал илиқ сув ёки кўк чой билан эритилади ва оч қоринга ичилади. Ҳар тонгда асал сиропи ичган кишиларнинг ўпкалари тоза ва қувватли бўлади. (“Асал” бўлимига қаранг.)

1-2 ош қошиғи зифир уруғи қовурилиб, янчилган ҳолда ҳар оқшом оч қоринга илиқ сув ёки асал сиропи билан бирга ичилади. Янчилган зифир уруғига 3 бўлакча янчилган саримсоқ ва етарли миқдорда асал қўшилса, дори янада қувватли бўлади.

7 дона ширин бодом, 3 дона аччиқ бодом, 3 гр. қовун уруғи, 10 гр. ошқовоқ уруғи алоҳида-алоҳида ёки бирга янчилган ҳолда ичилади ёки янчмасдан ейилади.

3-9 дона ширин ва 3 дона аччиқ бодом ҳар куни танафуссиз, ойлар давомида ейилади.

## Ўпкаларни тозалаш

Эрталаб: 1 шўрва қошиғи қовурилган зифир уруғи + 12 дона ширин бодом + 3 дона аччиқ бодом + бир десерт қошиқда қичитки ўти тухуми янчилган ҳолда иккига бўлинади, биринчи ярми асал сиропи билан бирга тонгда ичилади. Дорининг қолган ярми кечкурун ичилади. Бу дори балғамни йўталиш орқали чиқаради.

Бундан кейин тушга қадар ҳар соат аввалида 1 дона лимон сиқилган ҳолда ярим стакан сал иссиқ сув билан аралаштирилади ва ичилади. Бу зайлда 3-4 дона лимон истеъмол қилинади. Лимон сувини ичолмаганлар 2-3 стакан грейфрут сувини ичиши мумкин.

Тушдан кейин мева ва салат ейилади.

17:00-18:00 соатлар орасида овқат ейиш мумкин.

Кечкурун уйқудан олдин яна такроран юқоридаги қоришма ичилади.

Шу зайлда 10 кун давом эттириш мумкин.

Муолажага параллел бўлган ҳолда 10-14 кун бўйича, 2 кунда бир ел-каларга, елканинг уст қисмига ва ёnlарига 10-12 дона банка қўйилади. Ҳаммаси бўлиб 5-7 маротаба банка қўйилиши мумкин бўлади.

Мазкур даволаш тадбири балғамнинг чиқишини қулайлаштиради ва тезлаштиради.

Бундай кейин 10 кун давомида қуидаги қоришмалар истеъмол этиш давом эттирилади:

1 чой қошиғи арпабодиён + 1-2 ош қошиқ зифир уруғи 1 ярим стакан қайноқ сув билан аралаштирилади. Устига латта ўраб, 1,5-2 соат дамлаб күйилади. Ҳар куни эрталаб янгиси тайёрланади ва сузмасдан уруғи билан бирга ичилади.

50 гр. пиёз суви, 1 ош қошиқ асал билан қориштирилган ҳолда ҳар куни кечқурун ютим-ютимдан ичилади.

### Ёки:

1 кило тоза анжир (тоза анжир ўрнига 250-300 гр. табиий бир шаклда куритилган анжир сув билан ивитилади ва бир оқшом кутилган ҳолда қўлланилади.) + 300 гр. сув + 1 стакан шакар аралаштирилади, 10-15 дақиқа паст оловда қайнатилиб, 5-6 соат кутилади. Сўнг ярим кило асал, 2 ош қошиқ янчилган занжабил қўшилиб, 2-3 дақиқа паст оловда қайнатилади ва олов ўчирилади. Сўнг заъфарон қўшилади ва совутилган ҳолда сузилгандан кейин олинган сироп 50 гр. тошҷўп (жамбул) чойи билан бирга кунига 1-2 марта ичилади.

Шу зайлда балғам тамоман йўқ бўлгунча танланган дориларни истеъмол қилишни давом эттириш керак. Бу муолажа вақтида балғам ва йўтал кўпаяди, бунинг ҳеч хатарли жойи йўқ, чунки балғам фақат йўтал билан чиқади.

Узоқ вақт давом этмаган шиддатли йўталлар учун балғам чиқарувчи, ўпкаларни тозаловчи ва қувватлантирувчи дорилар:

5 гр. муррисафий + 5 гр. қалампир, (қон группаси “О” ва “В” бўлғанлар қизил қалампир, қон группаси “А” бўлғанлар мурч, “АВ” бўлғанлар қалампирсиз) + 20 гр. хантал + 40 гр. қичитқи ўти уруғи янчилади. Тонгда ва кечқурун бу дори 1 десерт қошиқдан олинади ва асал сиропи билан ичилади.

### Ёки:

2 ош қошиқ қичитқи ўти уруғи, 1 ош қошиқ хантал уруғи билан янчилади ва 200 гр. асал билан аралаштирилади. 2 ош қошиқ тоза сиқилган ва сузилган аччик қовун суви (ёки 4 ош қошиқ аччиқ қовун япроғининг суви) асал ва уруғ қоришмасига қўшилиб, яхшилаб аралаштирилади. Тонгда ва кечқурун оч қоринга 1 десерт қошиқдан ичилади.

Ҳар қандай йўталда қўшимча ҳолда куйидаги балғам чиқарувчи воситалар қўлланилиши мумкин:

Анфия (ҳидли тамаки) бурунга тортилади ва аксирилади. Аксирикнинг қуввати ила ўпкадаги балғам туширилади.

Хурмо, беҳи, туруп, анор данакларини ейиш, овқатда қоразира ишлатиш, мирт суви ичиш, кунига бир ҳовуч ўрмон ёнғофини асал билан ейиш ҳам балғамни туширади.

Нух (а.с.) сил хасталигига учраган вақтда, Аллоҳдан оқ узум истеъмол қилиш ҳақида ваҳий келди, уни егач, Нух (а.с.) шифо топди, деб айтилади. Кон гурӯҳи “А”, “В” ва “АВ” бўлғанлар учун оқ узум қанчалар

шифоли бўлса, қон гуруҳи “О” бўлганлар учун қора узум шу қадар шифолидир.

### **Қон ва томирларни тозалаш**

Юқори қон босими, юрак хасталиклари, жигар хасталиклари, юқори холестерин каби касалликлари бўлганларнинг ва 40 ёшдан ошганларнинг қон ва томирлари тозаланиши керак.

3 ҳафта давомида ҳар кун тонгдан пешинга қадар:

Гилос мавсумида гилос, олча мавсумида олча, олма мавсумида пўстлоғи ва данаги билан олма суви, анор мавсумида данаги билан биргаликда анор ейилади ва бу меваларин суви ичилади.

### **Шу билан бирга:**

Пешинда таом ейиш мумкин..

Кечкурун эса қуида номлари келтирилган “Қонни тозаловчи, томирларни очувчи ва холестеринни тушурувчи дорилар”дан бири ичилади.

Ҳар ҳафтанинг 2 куни фақат мавсумий мева ейилади ёки мева суви ичилади.

Қишида қизиллавлагининг сувини ичиш ва пиёзли дори ёки сармисоқли зайдунёгини истеъмол қилиш лозим.

### **Қонни тозаловчи, томирларни очувчи ва холестеринни тушурувчи дорилар**

#### **Асалли саримсоқли дори**

10 дона лимон суви + тахта хаовончада янчилган 10 бош саримсоқ + 1 кило асал аралаштирилиб, шиша банкага қўйилади. Оғзи 3 қатлам пахтали латта билан ёпилади ва қоронғи бир жойда 7 кун сақлаб турилади. 7 кундан кейин шиша банканинг қопқоғи ёпилади.

Тайёрланган қоришмадан кунига бир марта бўлган ҳолда 4 чой қошиғи ютилади. Ҳар сафар кўпи билан оғизга 1 чой қошиғи олинади. Дархол ютмасдан, дорининг оғизда тарқалишини таъминлаган ҳолда чайқаб-чайқаб эритиш лозим. Дорининг бундай тарзда истеъмол қилиниши муҳимдир, чунки дори ошқозонда эмас, оғизда капилляр томирларга сингдирилиши муҳим. Дори тугагунга қадар ҳар кун аниқ бир соатда оч қоринга ичилади. Мазкур мукаммал дорининг бу тарзда тугатилиши юрак ва мия томирларини тозалаб, очади, қонни тозалайди. Агар дори бирдан ичилса, жигар хасталикларига, ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак ярасига, ошқозондаги Н. Pylori инфекциясига барҳам беради.

Ушбу дори узок вақт кутилади, ҳатто қанча кўп кутилса, шунчалик қувватли бўлади.

Дори соғлом бўлганларнинг касал бўлмаслиги учун, хасталарнинг эса шифо топиши учун йилда бир марта қўлланилади. Айниқса, 40 ёшдан ошганлар бу дорини ҳар турдаги касалликларда қўллашлари мумкин.

## **Пиёзли дори**

Пиёз суви сиқилади. 1 стакан пиёз суви + 1 стакан асал аралаштирилади, бу қоришмадан 30-50 гр. кунига 2 марта оч қоринга саримсоқли зайдун ёғи билан ичилади.

## **Саримсоқли зайдун ёғи**

1 стакан зайдун ёғи + 1 бош янчилган саримсоқ аралаштириләди ва 1 кун музлатгичда қўйилиб, сузилади. Кунига 1 марта, 30 гр. саримсоқли зайдунёғи + 30 гр. лимон суви аралаштирилган ҳолда ичилади.

*Диққат:* Ҳар кун 50 граммдан кўп зайдун ёғи истеъмол қилмаслик керак.

## **Розмаринли сирка**

3 ош қошиқ розмарин ховончада янчилади, 500 гр. уйда қилинган олма сиркаси билан аралаштириләди ва қопқоғи ёпилган ҳолда қоронғи бир жойда 7 кун сақланади. 14 кун мобайнида ҳар куни бу сирканинг 30 грамми сув билан аралаштирилган ҳолда кунига 1-2 марта оч қоринга ичилади.

Навбати билан қўлланилайдиган бу дорилар юрак ва бошқа органлардаги спазм (қисилиш, сиқилиш)ни ёзувчи, нафас етишмаслиги дардига мубтало бўлганлар учун энг яхши томир тозаловчи дорилардир. Мия, юрак томирларини ва бошқа барча томирларни кенгайтиради, нафас олиб чиқаришни енгиллаштиради.

40 ёшдан сўнгра одам бу дориларга эҳтиёж ҳис қиласи, ҳар йил 1-2 ой мобайнида албатта қўлланилиши лозим.

Розмарин, занжабил, саримсоқ, пиёз, қизил лавлаги, лимон, грейфрут, яшил чой, қичитқи ўти, петрушка, наъматак, уйда тайёрланган сирка, олма ва анор қон ва томирларни тозаловчи хусусиятларга эга.

## **ҚОН ОЛДИРИШ (хожсамот)**

*«Кимки (Хизерий) ойнинг ўн еттинчи, ўн тўйқизинчи ва йигирма биринчи куни хожсамот килса (қон олдирса), ҳар дардан шифо топади». (Ҳадис)*

*Иссиқликнинг шиддатидан қон олдирши орқали кутилинг.*

*Зоро, қон қуюқлашади ва одамни хаста қиласи, ҳамто ўлдиради. (Ҳадис)*

Ҳар қандай бир касалликдан кутилиш ва соғлиқни сақлаш мақсадида тананинг маълум жойларидан ингичка ва капиляр томирлардан қон олишга, «Хожамот» дейилади.

Туққан ва ҳайзи тартибли келадиган соғлом аёлларнинг қон олдиришга эҳтиёжи йўқдир. Қадимда доимий курашиби ва ов қилишга мажбур бўлган соғлом эркакларнинг ҳам қон олдиришга эҳтиёжи бўлмаган. Чунки улар урушларда қон йўқотишарди ва тез-тез оч колишарди. Бу-

гунги кунда эса, кўп рўза тутган, оз еган ва етарли миқдорда хўл мева ва сабзавот еган соғлом эркакларнинг қон олдиришга эҳтиёжи йўқдир.

Аммо замонамизнинг аксарият аёл ва эркаклари ширин, тузли, ўта ёғли ва аралашмали тайёр егуликларни аралаштирган ҳолда, боз устига, кунига 3-4 марта еганлари учун қон олдиришга катта эҳтиёжлари бор.

Пайғамбаримиз (с.а.в.)нинг хожамотга тегишли кўп марта айтилган ҳадиси шарифи қон олдиришнинг муҳимлигини кўрсатмоқдадир. Бу ҳадисларнинг бир қисми шулардир:

*Меъроҗеда, “Ё, Мұхаммад (с.а.в.)! Умматларингга қон олдириши (хожамот)ни амр эт. Хожамотда сиз учун шифо бордир”, демаган фариштани учратмадим.*

*Хожамот бутун ҳасталикларга шифодир.*

*Шифо берувчи нарсаларнинг энг хайрлиси хожамотdir.*

*Кимки қон олдирса, ҳар қандай бир шифо кўрмасдан, унга бир зарар келтирмайди.*

*Бўйиндан ва қураклар орасидан қон олдиринг.*

*Бошдан қон олдириши* (унга Пайғамбаримиз (с.а.в.) “Жон кутқарувчи” дерди) *етти дардга шифодир: жиннилик, бош оғриги, мохов, гафлат босии, тиши оғриги, бош айланиси.*

*Жаброил алайҳиссалом қон олдиришини шу қадар тавсия қилдики, бунинг ўта зарур эканлигини тушундим.*

*Оч қоринга хожамот ақлни ва хотирани қучайтиради. Тўқ қоринга хожамот дардdir.*

*Ойнинг (ҳижрий) 17, 19, 21-чи кунларида, пайшанба, душанба ва сешанба, рўзали бўлсангизда, қон олдиринг. Жума, шанба, якишанба, чоршанба кунларидан сақланинг (қон олдирманг). Бош чуқуридан қон олиши париционхотирликка олиб келади. Бундан сақланинг. Кимки қон олдираркан, “Оятул Курси”ни ўқиса, қон олдиришидан фойда кўради.*

*Оч қоринга хожамотда шифо ва баракат бордир. Ақлни ва хотирани зиёда қиласди.*

*Пайшанба куни Аллоҳнинг баракати туфайли қон олдиринг. Жума, шанба ва якишанба кунлари хожамотдан сақланинг. Душанба ва сешанба кунлари қон олдиринг. Чунки бу кунлар Аллоҳ томонидан Айюб (а.с.)га берилган балодан сақловчи кунлардир. Чоршанбадан ҳам сақланинг. Зеро, Айюб (а.с.)нинг ҳасталиги шу куни келди. Моҳов ва ўлат касаллиги чоршанба куни ёки чоршанба кечаси давомида пайдо бўлади.*

Қон олдирмаганлар бурунлари қонашидан ва бавосил (геморрой) қонашидан, аёллар эса ортиқча ҳайз кўришидан кўрқмасликлари керак. Бу қонашлар - табиий “қон олдириш”дир ва бу қонашни тўхтатмаслик лозимдир.

Хусусан, юқори қон босими туфайли бошланган бурун қонашини тұхтатиши түғри эмасдир.

Қадимги ҳәкимлар (шифокорлар) бундай ҳолатларда киши хушидан кетгүнча ҳеч қандай тиббий мұолажа қылмаганлар. Ҳушидан кетиш билан биргалиқда юрак уришлари ва қон айланиши секинлашиши сабабли ҳар турли қон кетиши үз-үзидан тұхтайди.

Бугун тайёр таом истеъмол қылған болалар орасыда бурун қонаши күп учрамоқда. Бу қонаш сунъий овқатлар билан озиқланиш, оз рўза тутиш ва ичакларнинг бузилиши туфайли қондаги заарли моддаларнинг ортишидан безовта вужуднинг ўзини ҳимоя қилиш йўлларидан биридир.

Вужуд тоза қонни ҳеч қачон ташқарига чиқармайди. Қонаб отилган қон, шубҳасиз, заҳарли, ифлос қондир. Асосан, бу турдаги қонашлар ҳижрий ойнинг 13-чи, 14-чи, 15-чи (тўлиной) кунларида ва 29-чи, 30-чи, 1-чи (янги ой) кунларида бўлади. Бу кунларда ойнинг таъсири билан денгизлар ва дунё юзи тозаланади. Ёмғир ёғади, шиддатли шамоллар хаста ва ёши улуғ дарахтларни буқади.

Бу кунларда, дунё ўзини тозалагани каби, инсон вужуди ҳам ўзини тозалайди: касалликлар кучаяди, сурункали қонашлар кўпаяди, аёллар хайз кўради ва ҳоказо.

Вужуд сурункали бачадон қонаши, бавосил (геморрой) ва бурун қонаши билан ортиқча ва заарли моддалардан ўзини тозалайди, қон кўпайиб кетишидан сақтайди. Бу қонашларни тұхтатиши соғлиққа зарар келтиради. Қонаш орқали ташқарига чиқмай қолған ортиқча ва заҳарли моддалар вужудда тўпланади ва менингит, ўрта ва ички қулоқ яллиғланиши каби яллиғланиш касалликларига, ангина, ревматизми, буйрак яллиғланиши касалликлари; парапроктит ва юрак хасталиклари, ҳатто сил (туберкулөз), садаф (псориаз), пес (витилиго), ўпка саратони (раки) ва моховга сабаб бўлиши мумкин.

Ҳар ой 100-150 гр. ҳатто баъзи шароитларда 250-300 гр. қон ўқотилиши заарли эмас, фойдалидир.

Хожамот - тиқилган ва энг кўп заарли модда тўпланган жойлардаги ингичка ва капиляр томирлардан қон олинишидир.

Катта томирлардан қон олдириш ҳам бор. Мисол учун, ўнг тирсакнинг венасидан қон олинса - жигар, чап тирсакнинг венасидан қон олдирса - талоқ касалликларига фойда бўлади.

Лекин беморга қон берилиши ва донорлик таҳликасиз эмасдир. Бу ерда унитилмаслиги керак бўлган нарса - қоннинг ҳаром бўлгани ва ҳеч бир шаклда қўлланмаслик лозимлигидир. Қуръони Каримда - “ҳаром”, илмиҳолларда - “нажосат” дейилган қон инсонга қандай шифо бўлиши мумкин? (Қаранг: «Бақара:173», «Моуда:3», «Анъом:145»).

Бизга «Аллоҳ ўлмаслик учун бир оз қон истеъмол қилишга изн берган-ку?», дейишлари мумкин.

Бу саволга жавоб беришдан олдин, ҳазм жараёнининг тўрт босқичдан иборат эканлигини эслатишимиз керак: биринчи ҳазм - оғизда, ошқозонда, ичакларда, иккинчи ҳазм - жигарда, учинчи ҳазм - қонда, тўртинчи ҳазм ҳужайраларда содир бўлади.

Ҳар қандай ҳаром овқат - агар у оз микдорда, ўлмаслик учун ейилган бўлса - илк учта ҳазмда энг хавфли заарлардан тозаланади ва тўртинчи ҳазмга мумкин қадар тозаланган ҳолда келади.

Яна бир муҳим хусус шундаки, ҳар ейилган луқма учта ҳазмни кечиб, тўртинчи ҳазмда ҳужайраларнинг митохондрияларида электромагнетик тўлқинлар ишлаб чиқаради, бу - ислом дини нуқтаи назаридан - Аллоҳга зикрдир.

(18 минг оламдаги бутун жонли ва жонсиз борлиқлар Аллоҳни давомли ва мажбурий зикр қиласидилар. Факат инсон зотига, Аллоҳни зикр этиш ёки этмаслик ихтиёри берилган. Инсон бир нафс ўлароқ, Аллоҳни зикр этмаслиги мумкин, аммо унинг баданидаги бутун ҳужайралар, 18 минг олам борлиқлари каби, давомли ва мажбурий зикрдадир).

Энди, «Аллоҳ ўлмаслик учун бир оз қон истеъмол қилишга изн берган-ку?», деган эътиrozга жавоб берамиш: Аллоҳ бизга қонни 1-нчи ҳазмга, яъни оғиз йўли ила олишга изн бергандир.

Агар бегона 1-нчи ва 2-нчи ҳазмларни ҳатлаб ўтиб, тўғридан-тўғри қон томирларига, яъни 3-нчи ҳазмга юборилса, қон ҳужайраларга ҳаромдан тозаланмаган ҳолда боради, натижада, ҳужайралар Аллоҳга зикр хусусиятини йўқотади.

Егуликдаги ҳалол ва ҳаромнинг ҳикмати будир.

Бир кимса ҳаром қонга тилининг учини текизса, қиёматда манглайида “*Бу одамнинг Аллоҳ раҳматидан умиди йўқдир*”, деган ёзув билан тирилади. (Ибн Аббос (р.а.)дан, “Рамуз ал Ҳадис”)

Пайғамбаримиз (с.а.в.) қон олдирганда, чиқсан қоннинг тупроққа кўмилишини амр этган: “*Шу тўрт нарсани тупроққа кўминг: қонни, тирноқларни, соchlарни, чақалоқнинг киндик боги билан биргаликда-ги йўлдошини*”.

Қонсизлик ва қон кетишини қон алмаштириш ва кўп ейиш эмас, балки уч кунлик очлик, яшил япроқли сабзвотлар ва хожамот билан даволайди.

### **Хожамотнинг фойдалари**

Хожамот орқали капилляр томирлардаги тиқилишлар очилади. Кондаги ва тўқималардаги заҳарли моддалар ва газларнинг қон йўқотиши билан чиқиши, қон олдириш амалга оширилган жой томирларидағи қон оқимини жонлантиради. Қон олдириш тўқималарнинг озиқланиши ва кислород олишини оширади, қотган жой ва шишларни кетказади.

Қон олдириш қон ишлаб чиқаришга масъул бўлган аъзолрани (суяқ илиги, жигар, талоқни) рағбатлантиради, иммунитет тизимини

қувватлантиради, вужудга қувват беради, оғриқларни кетказади, касалликларнинг олдини олади.

Камқонлик - бел тортиб қолиши, бўғим ва бош оғриқлари, бел, бўйин чуррасига (грижасига) ва туз йигилишига боғлиқ оғриқлар, талоқ, жигар хасталиклари, инфекциялар, асаб, руҳий ва бошқа турли касалликларнинг давосида, ич қонашини тўхтатиша энг катта кўмакчи.

Афсуски, мамлакатимизда қон олдириш, банка қўйдириш, доялик (акушерлик) ва зулук билан даволаш йиллар давомида хўрланди, камситилди, таъқиқланди ва бу маслакларнинг йўқ бўлиш ҳавфи вужудга келди.

Америка ва Европада бу санъатлар устида изланишлар олиб борилмоқда ва бу тадқиқотлар “замонавий тиббиётнинг янги изланишлари” бўлиб, ўз она ватанига, Шарққа қайтиш арафасида турибди.

Иншааллоҳ, хорижий маркалар остида таклиф қилинган ўз адриятларимизга, лоақал шу йўл билан эришамиз.

Қон олдиришни таъқиқлашнинг юзаки сабабларидан бири “юқумли касалликларнинг қўпайиши” қўрқинчидир. Ҳолбуки, бу услуб камчилексиз ва мукаммал бир услубдир. Бунда хасталикнинг юқишига имкон йўқ, чунки қон ташқарига сизиб чиқаркан, юқумли микроблар ҳеч бир шаклда ичкарига кираолмайди. Ланцет (наштар) ва банкада юқумли ва заҳарли модда бўлса, у ҳатто вужудга киришга ҳаракат қиласа ҳам, оқаётган қон уни ташқарига чиқарип ташлайди.

Қон олдириш тугагандан сўнг, кесилган жойларга тегмасдан, қоннинг куришини кутиш лозим. Қонни артмоққа, кесилган жойларга антисептик қўллашга, маз суришга ва бинт билан ўрашга ҳожат йўқ. Чунки тоза кесиклар учун қоннинг ўзидан ҳам яхшироқ тозаловчи, тўхтатувчи, инфекциядан ҳимояловчи бирор дори йўқдир. Фақат кесиклар устида қондан вужудга келган қобиқларни қўпормаслик, инфекцияларга йўл очмаслик лозим.

### **Хожамот вакти**

Фавқулодда ҳолатларда қон олдириш (хожамот) ҳар якшанба, душанба, сешанба ва пайшанба кунлари амалга оширилиши мумкин. Аммо қон олдириш учун энг мос вақт бўлаги ҳижри ойларнинг 17-чи, 19-чи, 21-чи, 23-чи кунлари билан душанба ва пайшанба кунлариdir. Чунки бу даврда вужуддаги барча ҳаётий қувватлар ҳаракатга келиши каби, барча зарарли моддалар ҳам қўзғалади. Соат бўйича энг яхши вақт эса қуёш чиққандан кейинги 2-чи-3-чи соатлардир.

Қон олдириш оч қоринга амалга оширилади.

### **Хожамот жойлари**

Бош орқаси, энгса (жон сақловчи): руҳий касалликлар, психологик муаммолар, кулоқ оғриғи ва шанғиллашига, бош оғриғи ва айланишига, яра, эгзема, учуқ, садаф (псориаз) ва соч тўкилишларига, кўз ва кўз

қовоқлари, оғиз, тищ, тиш милклари ва бурун касалликларига яхши бўлади. Янги бошланган катаракта (парда тортиши) учун жуда фойдали, фақат эски катаракта учун зарарлидир.

Энгса чуқурининг паст қисми (бўйин): кўз ва кўз қовоғи хасталиклага (говмичча, кўз қовоғи оғриқлари ва шиши), оғиз ҳидланишига, тиш ва тиш милиги хасталикларига, тироид ва лимфа бези хасталикларига;

Қулоқларнинг паст қисми ва бироз орқа томони: қулоқ, бурун, томоқ ва кўз хасталиклари, олд тишлар ва қозик тишларига, бош оғриқларига, жигар ва сафро косаси (ўт пуфаги) санчикларига, бош титрашига;

Елкалар: жигар касалликлари ва юқори қон босими, бош оғриши ва айланиши, кепак (қазғоқ), соч тўкилиши, бўйинда туз йифилиши ва чурраси (грижаси), кўл-елка оғриқлари, гормон мувозанатсизлигига;

Курак чуқурлари ораси (ўта ўрта эмас, бир оз юқори қисми): ўпкалар, юрак, ошқозон ости бези ва сафро косаси (ўт пуфаги) касалликларига;

Курак чуқурларининг пастки қисми: бел оғриғига ва чуррасига (грижасига), қорин оғриғига, ошқозон ва жигар касалликларига;

Бел: сийдик тута олмаслика, бел оғриғи ва чурраси (грижаси), бўйрак ва аёл-эркак (жинсий) касалликларига;

Дум суяги: простатит, фил касаллиги, бавосил (геморрой) ва ҳайз тартибсизлигига;

Тиззаларнинг устки ва пастки қисмлари, (ички ва ташқи қисмлари): тиш оғриғи ва тиш касалликларига, ҳайз тартибсизлиги, бавосил, веналар кенгайиши, болдир ва оёқ яраларига, ошқозон, жигар, сафро косаси (ўт пуфаги) ва буйрак хасталикларига;

Болдирлар (орқа қисми): юқори қон босими, садаф, фил касаллиги, сийдик йўллари ва буйрак касалликларига, бош оғриғига, болдир ва оёқ оғриқларига ва ўша ерлардаги яраларга;

Тўпиқнинг ташки қисми: қуймуч асаб толасининг яллиғланишига, вена кенгайиши, бод ва фил касалликларига;

Тўпиқнинг ички қисми: ҳайз тартибсизлиги ва бавосилга қарши жуда яхши восита.

**Эслатма:**

Қон олдиришнинг энг яхшиси касалликдан олдин амалга оширилган қон олдиришдир.

Оғир кечадиган касалликларда эса ё касаллик бошланганда, ёки шиддати камайган ва оташи сўна бошлагандан қон олдирилади. Сурункали ҳазмсизликдан шикоят этувчиilar аввал ҳазм тизимини яхшилаши ва сўнгра қон олдириши даркор.

Киши биринчи марта қон олдирса, ҳаммомдан сўнгра амалга оширилмайди, икки соат кутиш лозим. Қони қуюқ ва ёпишқоқ бўлганлар учун ҳаммомдан чиқибоқ қон олдиришлари керак.

Икки чуқурдан, яъни энгса чуқури ва лиқилдоқдан қон олдирилмайди. Бу амалга оширилса, паришонхотирлик ва ҳатто жиннилилкка сабаб бўлиши мумкин.

Бош орқасидан, энса чуқурининг паст қисмидан (бўйиндан), қулоқ орқасидаги жойлардан тез қон олдирилмайди. Акс ҳолда бу кўришнинг заифлашувчига сабаб бўлиши мумкин. Бу ҳолатда қон олдириш аввалига 2 ҳафта ораси билан 2-3 марта, сўнг ойда бир 2-3 марта амалга оширилиши мумкин.

Эски катарактада (кўз гавҳарининг хиралашуви, парда тортишида) ва кўз амалиётидан сўнг бош орқасига, энса чуқурининг паст қисмига ва қулоқ орқасига маҳсус ҳолатлардан ташқари қон олдирилмайди.

Органларини алмаштирган кишиларга, диализ ва гемофилия касаллига йўлиққанлар қон олдирмайди.

Қорни тўқ бўлғанларнинг қон олдириши мумкин эмас.

Куйган жойлардан, эгзема, вена кенгайиши ва бошқа яраларнинг, ҳолларнинг, пес (витилиго) доғларининг устидан қон олинмайди.

Бардам ва кувватли бўлғанлардан ташқари, 60 ёшдан ошганлар хаётида ҳеч қон олдирмаган бўлсалар, қон олдирмайдилар.

Ҳайз кўрган аёллар ҳам қон олдирмайдилар. Сабаблари: 1) таҳоратсиз бўлғанлари учун, 2) қон олдириш ҳайз қонини ушлайди; қонаш билан чиқмаган қон бачадонда сиқиқликлар пайдо қилиши мумкин.

Айрим ҳолатлардан ташқари, ҳомиладор хотинларнинг ва 12 ойлик бўлғанга қадар болаларнинг, қон олдиришга эҳтиёжи йўқ. Ўзига хос вазиятга эгаларга, мисол учун, сунъий санчик ва қоринни ёриб бола олиш орқали туқкан, мия функциясида бузуқлиқ бўлган, кўр ва ғилай бўлган болаларга, аввалдан қорни ёриб бола олинган ёки ҳар қанақангидан амалиётни бошидан кечирган ҳомиладор аёлларга қон олдириш тавсия этилади. Лекин авваллари ҳар янги туғилган чақалоқнинг дум суюгидан қон олдириларди, бу нарса туғилишда пайдо бўлған мия шишларини умуртқа суюқлигига сўрилтириб, миянинг тинч ишлашини таъминлар эди. Балки шу сабабдан аввалги замонларнинг болалари бугунги болаларга нисбатан анча тинч ухлашарди, итоаткор, хушмуомала ва ақлли бўлишарди.

Хожамот тугагандан сўнг кесикларга тегмаслик ва қонларни артмаслик керак. Бироқ қон тўхтагандан ва кесиклар устида қобиқлар пайдо бўлгандан сўнг яралари қуруқ бинт билан ўраш мумкин.

Айниқса, кесиклар устидаги қобиқлар артилмайди ва инфекция тушишига йўл қўймаслик учун қон олдиришдан кейинги 24 соат ичидаги ҳаммомга кирилмайди. Қон олдиргандан сўнг 1-2 соат овқат ейиш ва ухлаш мумкин эмас.

Қон олдириш вақтида бекорга гаплашилмайди, телевизор кўрилмайди, қўшиқ тингланмайди.

Бу таъкиқларнинг баъзилари қон олдирувчини, баъзилари қон олаётганини химоя этади. Барчаси жиддий ва муҳим таъкиқлардир.

Хожамотнинг баъзи сирлари бор-ки, ҳар кимга ҳам айтилавермайди. Шу сабабдан қон олдириш санъатини шу ишнинг усталаридан ўрганиш лозим.

## **БАНКА ҚЎЙИШ (кичик хожамот)**

### **Банка қўйиш**

Ҳеч бир ён таъсири бўлмаган, ҳавф-хатарсиз, осон тадбиқ қилинган, харажатсиз, тез ва узоқ вақт таъсир қўрсатган, минглаб йиллардан бери қўлланиб келинаётган банка қўйишни истаган киши амалга ошира олади. Фойдаси ва бажарилиш шакли билан қон олдиришга ўхшагани учун банка қўйишнинг иккинчи номи “кичик хожамот”дир.

Лиқилдоқ ва энса чукуридан ташқари, вужуднинг исталган ерига банка қўйиш мумкин.

### **Банка қўйиш учун энг мос жойлар:**

Елкага, елканинг ўрта қисмига ва ёнларига қўйилган банкалар (охирги қовурға суюгига умуртқанинг икки тарафи) ўпка, жигар, ўт пулфаги, ошқозон ости бези, ошқозон касалликлари ва оғриқлари, юқори қон босими, умуртқада туз йиғилиши ва бўйин чуррасига (грижасига) жуда мос келади.

Белга (охирги қовурғанинг суюгидан бошлаб, думғазага қадар умуртқанинг икки тарафи) қўйилган банка бел оғриғи, юқори қон босими, буйраклар, жинсий касалликларга мос келади.

Чаккаларнинг паст қисмига (қулоқларнинг олдига) қўйилган банка кўз, бурун, лаб, қулоқ, томок, бўйин, тиш ва милк хасталикларига фойдали; мияни тозалайди, юз терисини чиройли қилади.

Қулоқнинг пасти ва бир оз орқасига қўйилган банка қулоқ, бурун, кўз хасталикларига, олд тишларга ва ўткир тишларга, бош оғриғига, жигар ва ўт пулфаги санчиқларига, бош титрашига яхши бўлади.

Жағнинг пастки қисмига қўйилган банка бош ва юз аъзоларининг касалликларига (жағ, кўз, бурун, қулоқ, лаб, тиш, тиш милиги ва яноклар), бўйин аъзолари хасталикларига (товуш пайчалари, тироид ва лимфа безлари хасталиклари, бўйин чурраси, бодомсимон безларнинг (ангина-нинг) шишишига яхши даволайди.

Кўкрак усти, пасти ва кўкрак учларига қўйилган банкалар кўкрак сиқилишларини тарқатади, она сутини кўпайтиради.

Анус ва жинсий аъзо орасига қўйилган банка простата хасталиклари-га, бавосил (геморрой) ва фил касаллигига (элефантазга), хайз тартиб-сизлигини даволайди.

Анусга қўйилган банка бошдан ва бутун вужуддан қонни пастга туширади. Барча аъзоларга ва вужудга хотиржамлик бахш этади. Асосан,

ичакларга, простата хасталиклариға ва хайз тартибсизликлариға яхши даво бўлади.

Сонларнинг ички қисмларига қўйилган банкалар сон ва тўпиқ оғриқлариға, бавосил (геморрой), қорин ва қориннинг пастки қисми чуррасига (грижасига), подагра хасталигига яхши даво бўлади.

Сонларнинг олд қисмига қўйилган банка моякларнинг ишиши, сон ва болдир яраларига яхши шифо беради.

Сонларнинг орқа қисмига қўйилган банка юқори қон босимини туширади, бош оғригини тиндиради, сонлардаги яра ва оғриқларни кетказади.

Тўпикларга қўйилган банка хайз тартибсизликлариға, қўймич асаб толасининг яллиғланиши оғриқлариға, подагра хасталиклидан ҳалос қиласиди.

Киндикнинг уст қисмига қўйилган банка ёғларни тарқатади, терини гўзаллаштиради, чуррага, ошқозон ва қорин оғриғига яхши даво беради.

Киндик чукурига ярим литрлик банка ёпилса, бу қорин оғришини ва хайз оғриқларини кетказади.

Киндикнинг паст қисмига қўйилган банкалар буйракдан сийдик йўлига тушган тошни сийдик пуфагига туширади, мояклар ва жинсий йўллардаги тиқилишларни очади ва киндикнинг уст қисмига қўйилган банкалар берадиган фойдани беради.

Банка қўйиш учун 50 гр., 100 гр, 150 гр, 200 грамлик банкалар, пахта ва узун ёндиригич қўлланилади.

Банканинг тубини майда бир қатлам ҳолида ёпишга етарли кичик пахта парчаси жойлаштирилади ва ёндиригичга ёқилиб керакли жойга ёпиштирилади ва аҳволига кўра 10-20 дақиқа (баъзан 1-1,5 соатга қадар) кутилади. Сўнгра, банканинг оғзига энг яқин бўлган терига бармоқ билан бостирилиб, банканинг ҳаво олиши таъминланган ҳолда банка олинади ва банка ўрни бир оз массаж қилинади.

Болалар, озғин ва кекса кишилар учун 50-100 грамлик банкалар қўлланилади. Банкалар, илк маротаба қўйилганда фақат 3-5 дақиқа кутилади. Кутиш вақти ундан кейин 15 дақиқа чўзилиши мумкин.

Юз ва чакканинг пастки қисми учун ҳам 50-100 граммлик банкалар қўлланилади. Юз ва чакка пастига қўйилган банкаларнинг кутиш муддати 1 дақиқадан бошлаб, 10 дақиқагача чўзилиши мумкин.

Банкалар бир жойга икки кунда бир ёки уч кунда бир 5-7 марта қўйилиши мумкин. Сўнг бошқа жойга ўтилади. Эҳтиёжга кўра, 1-3 ойдан сўнг айни жойга такроран қўйилади. Навбати билан, кетма-кет таананинг барча қисмига қўйилган банкаларнинг хеч бир қўшимча таъсири ва зарари йўқ. Банкаларнинг изи соғлом инсонларда равон, қизғиш ранг олади ва тезда тарқайди. Банка изи равон бинафша рангда бўлса, қондаги заҳарли модданинг кўплигини, равон бўлмаган доғли бинафша

рангда бўлса, майда томирларда янги тикилишлар мавжудлигини на-моён қиласди.

Кўйилган банкалар ҳеч бир из қолдирмаса, банка қўйилган жойда қон айланиши қийинлигидан далолат беради. Яъни ёғ ва балғамдан томирлар тикилади ва аъзолар озуқа ва кислород етишмасдан, қийналиб қолади.

Бу қаттиқ тиқилишларни ҳаракатга келтириш ва чиқара билиш учун тез ҳаммомга тушиш, вужудни уқаламоқ, ҳаммомдан кейин седана ёғи билан аралаштирилган зайдун ёғи ёки сирка ҳамда аччиқ қовун шарбати (“Дорилар” бўлимига қаранг) билан баданни массаж қилиш керак. Буларни бажаргандан сўнг, кучли банкалар қўйилади ва қон олдирилади.

Оғир касалликларда фақат касалликнинг шиддати озая бошлагандага иситма сўна бошлагандага банка қўйилиши мумкин.

Банка ҳамма вақт қўйилиши мумкин, аммо бу иш учун энг яхши вақт “Қон олдириш вақти” бўлимида кўрсатилган вақтлардир.

*Эслатма:* Юз ва бўйинга тез қўйилган қувватли банкалар кўришнинг заифлашишига сабаб бўлиши мумкин.

Олов билан банка қўйишнинг биргина ҳавфи - беморнинг ёнган пахта билан ёнишидир. Аслида бу шаклдаги ёнишнинг ҳеч бир зарари йўқ, аксинча, фойдаси бор: яхшиланиш янада чукур ва самарали бўлади. Қадимги табиблар умуртка ва бўғим хасталикларида терини ўзига хос ёкиш билан банка қўйишган.

## ЗУЛУК БИЛАН ДАВОЛАШ

*“Дориларнинг ҳайрлиси бурунга тортилган ва оғизга олинган дорилар, бўшаши турувчи дори, хожсамот ва зулук ёрдамида қон олдиришидир”*  
(Ҳадис)

Дарё, кўл ва ирмоқларда яшаган, Аллоҳ тарафидан инсон ва ҳайвонларнинг томирларини тозалаш вазифаси берилган зулуклар азалдан шифо учун кўлланилади. Зулук инсон ва ҳайвонларга ниш уриб, томирлардаги тиқилмаларни очадиган, қуюқ қонни оқувчи қиласдиган 105 хил фермент ишлаб чиқаради. Сўнгра вужуднинг энг чукур қатламларидан энг ифлос қонларини сўрадилар.

Зулуклар эски яраларда, эгзема, қичима, садаф (псориаз), пес (витилиго), замбуруғ, сарамас туфайли юз берган тери касалликларида кўлланилиши мумкин. Жарроҳлик амалиётидан кейин қолган яраларга, чирикларга, кўкарган жойларга, сепкилларга ҳам қўйилиши мумкин.

Веналарнинг кенгайиши (варикоз) ва бавосил (геморрой) каби, томирлардаги тиқилмаларни ва қон айланиш бузуқликларидан пайдо бўлган ҳар ҳолатда; тироид, гипофиз, мояқ, эркаклик бези, простата, бачадон, юрак, жигар, талоқ, ўпка, кўз ва кулоқ хасталикларининг; мултипл склероз, алзгеймер, фалажлик (паркинсон), чурра (грижа), ҳароратли шишлар, чипқон, гангрена каби хасталикларни даволашда кўлланилади. Зу-

лук юз, күз, бош, бўйин, елка, бел, орқа, бачадон оғзи, думғазага ва ҳар аъзога қўйилиши мумкин.

Кўз жароҳатидан кейин орттирилган кўз қон босими, кўз томирларининг қонаши, кўзёши каналининг тиқилиб қолиши, говмичча, бошланғич катаратка (кўз гавҳарининг хиралашиши, парда тортиши) учун кўзга яқин жойларга, мисол учун, кўзниң ташқи ва ички бурчагига, пастки ва устки қовоқларига, чаккалар остига ва чаккаларга;

Мияда томир тиқилмалари ва қон айланиш бузуқлиги, тутқаноқ (эпилепсия), мултипл склероз(MS), алзгеймер, паркинсон ва устки тиш милиги хасталиклари учун устки тиш милкларига, бош орқасига (энгсага), бурун ичига, икки чаккага, қулоқлар орқасига, бўйинга ва жағнинг пастки қисмига;

Тутқаноқ (эпилепсия) хасталиги, оғиз ва тил яралари учун бурун ва оғиз ичига, тил остига ва тилга;

Бачадон, тухумдон, тестис ва простата касалликларида пастки тиш милкларига, қориннинг пастки қисмларига, анусга, анус билан жинсий аъзо орасига, моякка, ҳатто бачадон оғзига;

Жигар ва талоқ хасталикларида қурак сұякларининг орасига, қурак сұякларининг пастки қисмига, кўкракларнинг пастига ва оёқларга;

Бел ва бўйин чуррасида (грижасида) чурра жойига зулук қўйилади.

Тироид бези хасталикларида тироид устига зулук қўйилади.

Зулук қўлланиши учун энг яхши мавсум - баҳор, иккинчиси - куз.

Энг яхши зулуклар кичик, қора ранг, жигарранг, тупроқ рангли, нозик, каламуш қўйруғига ўхшаган ва боши кичик бўлади. Улар суви тоза, усти яшил ўтлар билан қопланган, қурбақаси кўп қўллардан тўпланган ва ҳовузда етиштирилган зулуклардир. Яшил, мовий, қора ва катта бошли, қорни қизил ва сирти яшил бўлган зулукларни; чириган, қурбақа яшамайдиган ва тез оққан сувларда яшаган зулукларни қўллаб бўлмайди. Бундай зулукларнинг қўлланиши ортиқча қонашларга, яраларга ва шишларга сабаб бўлиши мумкин.

Зулуклар қўллардан тўпланса, қўлланишдан 1-2 кун аввал тўпланади, қўйруғидан ушлаб, бошларини пастга қаратиб, қустирилади, сўнгра сувга ботирилиб ювилади, ярмигача сув билан тўлдирилган банкага жойлаштирилади ва қўлланиш вақтига қадар (2-3 кун) кутилади. Зулук қўйишдан аввал баданнинг керакли жойлари илиқ сув билан ювилади ва куритилгандан сўнг қуруқ мочалка билан массаж қилинади.

Сўнгра зулуклар мато парчаси билан олинади ва тайёрланган жойларга қўйилади. Зулуклар энг муҳим нуқталарни ўзлари топадилар ва вужуднинг энг ифлос қонини эмадилар, тўйгандан сўнг тушадилар. Кўйилган жойидан узоқ муддат тушмаган зулуклар устига бир оз сув, туз сепилади. Зулуклар тушгандан сўнг қонашни бир муддат кўп давом эттириб, янада кўпроқ чиқинди моддаларни чиқариш ва ярани тозалаш

учун зулуклар чаққан нүқталар устига банка қўйилади. Шилимшиқсимон оқинди, газ ва тиқилмалар кўп бўлса, булар тугагунча бир неча маротаба банка қўйиш лозим.

Қонашни 6-12 соат тўхтатмаслик керак. Чунки ташқарига фақат кирли қон чиқади, вужудда тоза қонни ташқарига чиқарувчи бир механизм йўқ.

Сўнгра қонаётган жой қуруқ, тоза бир латта билан ёпилади. Қонаш яна давом этса, зарурат туғилса, анор пўсти ёқилиб, унинг кули ёки янчилган пўсти сепилади ва боғланади.

Машхур табибларга кўра, бундай ҳолатларда эснаш, ошқозон айниши ва ҳушдан кетиш ҳисси пайдо бўлгунча кутиш – энг яхши ечимдир. Бу ҳолат қон ҳажмининг 20 фоизидан кўпи йўқотилгунча кўрилади. Қон йўқотилганда илк таҳлика - қон ҳажмининг 30 фоизидан кўпи (таҳминан 1,5 литрдан ортиқ қон) йўқотилгандан кейин пайдо бўлади.

Аммо иммунитет тизимининг ишга тушиши натижасида, бу хавф туғилишдан олдин одам табиий равишда ҳушидан кетади. Ҳушидан кетганда юрак уришлари секинлашади, қон босими тушади, қонаш ўз-ўзидан тўхтайди.

Шу кунгача зулук билан даволашда қонашдан ҳушини йўқотган бир одамни мен учратмадим.

Зулук давосида зулук сони, қўллаш тезлиги ва қонаш муддати беморнинг қон ҳолатига кўра тартибга солинади.

Зулукларни саклаганда ҳар кун ёки икки кунда бир сувини алмаштириш, қўлланилган зулукларни кўл ёки тоза оқар сувга ташлаш лозим.

Зулуклар 3-6 ойда бир марта озиқланадилар. Улар эмиб олинган қон микробли бўлса ҳам, микробни ҳазм қилиб юборишади. Шу сабабдан, улар микробли касаллик ташимайдилар.

### **Эслатма:**

Қонни суюлтирувчи дориларни қўллаётган кишилар зулук қўйишдан 5-7 кун аввал дориларни олишни тўхтатишлари лозим.

Гилос ва лимон қонни суюлтириши сабабли зулук қўйишдан 3 кун аввал ва зулук қўйилган кун бу меваларни емаслик керак.

Гемофилия билан оғриган беморларга зулук қўйилмайди.

Оғриқни кесувчи, температурани тушурувчи, аспирин ва антибиотик дориларни кўп қўллаган кишиларнинг қон ишлаб чиқариш тизими заарланган бўлиши мумкин. Бундайлар зулук қўйишни 3 дона зулук қўйишдан бошлаб, икки сеанс орасида энг оз 3 ҳафта бўлиши керак. Бундай беморлар зулук давосини қон назорати билан амалга оширишлари, зулуклар тушгандан кейин қонашни тўхтатишлари керак.

Ҳайзли аёлларга, тўқ қоринга ва таҳоратсиз кишиларга зулук қўйилмайди.

Орган (аъзо) алмаштиришни бошидан кечирғанларга ва диализга боғланиб қолған буйрак касалликлари билан оғриғанларга зулук қўймаслиги лозим.

## ОЧЛИК БИЛАН ДАВОЛАШ (Рўза)

*Пайғамбаримиз (с.а.в.) Абу Хурайрага шундай васият қилди:  
Хар ким кўркувдан дир-дир титрар экан, кўркув ҳис этмаганларнинг,*

*хар ким жсаҳннам оташидан фарёд этаркан,  
роҳат ва ҳузур ичида бўлғанларнинг йўлни тут!*

*Улар кимдир, ё, Расулиллоҳ? Уларнинг ҳолатини менга билдири,  
ки мен уларни таниб олай, - деди Абу Хурайра.*

*Улар Охир замонда келајсан умматларимданидир.*

*Улар Маҳшарга келаркан, пайғамбарлар каби келарлар.*

*Уларни кўрганлар пайғамбар деб ўйларлар.*

*Мен уларни кўриб, «оҳ, умматим, оҳ, умматим», дейман.*

*Маҳшар халқи уларнинг пайғамбар эмас, менинг умматим  
эканликларини англайдилар. Улар Маҳшар еридан йилдирим каби кечарлар.*

*Уларнинг нури бутун Маҳшар халқининг қўзларини қамашибирар.*

*Ё, Расулиллоҳ, уларнинг амалларини менга ҳам ўргатинг,  
балки мен ҳам улар каби бўларман, - деди Абу Хурайра.*

*Эй, Абу Хурайра, уларнинг йўли қийин. Улар уйларида емаклари бор экан,  
очликни танлайдилар. Ҳар хил либослари бор экан, қудратга эга экан,  
либосга аҳамият бермаслар. Ҳар турли шарбатни ичишлари мумкин ҳолда,  
сувсизликка чидарлар.*

*Буларни фақат Аллоҳ ризоси учун,  
бошқаларни ўз нафсларидан устун қўйғанларидан қиласлар.*

*Дунёда фақат баданлари бордири, дунё безагига учмаслар.*

*Малаклар, пайғамбарлар уларнинг ибодатларидан ҳайратга тушарлар.*

*Уларга мужедалар бўлсин! Уларга мужедалар бўлсин!*

*Аллоҳим, мен билан уларни жамъ айла!, - деди Расулиллоҳ с.а.в ва йиглади.*

**Ва яна:**

*Аллоҳ ер юзидагиларга азоб этмакни мурод этса, ўшаларнинг хурмати туфайли  
бу азобни бекор қиласди. Эй, Абу Хурайра, сен ҳам уларнинг йўлидан кет.*

*Уларга мухолифат қилган кишии қаттиқ ҳисобга тортилади, - деди Расулиллоҳ  
алайҳиссалом". (Муҳиддин Ибн Арабий)*

*Нафсларингизни оч қўйинг-ки, қалбларингиз Аллоҳни (Унинг жамолини)  
мушоҳада эта билсин!" (Ҳазрати Исо .а.с.)*

*"Очлик Аллоҳнинг ҳазиналаридан биридир.*

*Аллоҳ уни ўзи истаган ва севган кишиларига беради". (Абу Сулаймон Дароний)*

Аллоҳ Таъоло рўзани илк маротаба Одам алайҳиссаломга, сўнг навбати билан, бошқа пайғамбарларга, улар эса ўз умматларига амр этдилар. Мусо алайҳиссалом ва Илёс алайҳиссалом 40 кун, Исо алайҳиссалом 60 кун ҳеч нарса емасдан рўза тутганлар. Абдулқодир Гилоний ҳазратлари 40 кунда бир марта ифттор қиласди.

Булар афсона эмас, тасдиқланган, китобларда кўрсатилган ҳақиқатлардир.

Довуд алайхиссалом умр бўйи бир кун ер, бир кун рўза тутарди. Бу рўза “Савми Довуд” дейилади. Савми Довуд - рўзаларнинг энг оғири - пайғамбаримизнинг (с.а.в.) ҳам энг севган рўзасидир

Инсонга бир кунда 250-500 грамм овқат етарлидир. Бундан ортиғи баданда қолдиқ пайдо қиласи ва касалликларни вужудга келтиради. Бу ҳолатда вужуд хасталикка қаршилик кўрсата олмайди. Чунки доимо ҳазм билан курашиш, ортиқча ва токсин моддаларни чиқариш, чиқмаганларини ажратиб, саклаб қўйиш жуда оғир ишdir. Бундай ҳолатда рўза энг яхши ёрдамчидир. Инсон рўза тутганда, яъни оч қолганда, унинг вужуди ҳазм қилиш жараёнидан озод бўлади ва ўзини ўзи тозалашга киришади. Қолдиқларни ва токсинларни жигар ва ичаклардан - чиқсан шлаклар (ахлатлар) орқали, ўпкалардан - йўтал ва нафас олиш билан; миядан - акса урмоқ, кўз ёши билан, қулоқкири ва бурун оқиши билан; буйракдан - сийдик билан; қондан - тер билан ташқарига чиқара бошлайди.

Бу оғир ишни амалга оширишда кўп қувват сарфланади. Вужуд бу қувватни топа билиш учун аввал заҳирадаги гликоген ва ёғларни ишлата бошлайди. Натижада, очликнинг илк 3-4 кунида инсон ҳар куни 1-1,5 кг. вазн ташлайди.

3-4 кундан кейин тозаланган қон томирларнинг деворларидағи холестерин, токсин ва туз катламини эритиб, организмдан чиқара бошлайди. Бу кунларда инсоннинг оғзи, нафаси ва тери оғир ҳид тарқатади; туфуги кўпаяди, қуюқ ва ёпишқоқ бўлади. Сийдик қуюқлашади, ранги ўзгаради, ҳиди ўткир бўлади; бундан ташқари, қум ва тошлар ҳам тўкилиши мумкин. Титраш, қон босимининг тушиши ёки кўтарилиши кузатилиши мумкин. Ошқозон бехузур бўлиши, қусиши, қичима бўлиши мумкин; тил оқариши, учук, хуснбузар, ҳатто чипқон ва яралар чиқиши мумкин. Фақат ибодатини қилган инсонларнинг рўзаси жуда тинч ўтади. Уларда фақат титраш бўлади ёки набзи (пульси) тушади.

Очликнинг 5-7-чи куни оғиздан ва теридан шиддатли ацетон ҳиди кела бошлайди. Бу ҳид организм ички озиқланишга ўтганини билдиради, бу нарса ҳаммага оғир келиши мумкин. Чунки очликнинг таъсири ҳужайраларга инади, функцияси ўзгарган ҳужайраларни тозалайди. Тозаланиши мумкин бўлмаган ҳужайраларни парчалаб, уларни ўзига озуқа қиласи, яъни хасталикларни тубдан йўқ қила бошлайди.

Тузларни ва заҳирадаги ортиқча моддаларни эритиб, уларни қисман қўллайди, қисман ташқарига отади.

5-7-чи кундан сўнгра жигарранг, ўта ўткир ҳидли нажас келиши мумкин. Аёлларда қуюқ қизил, жигар ранг ва яшилга яқин, ичиди парчалар бўлган ҳидли ҳайз қонаши рўй бериши мумкин. Бу нормал, ҳатто яхши ходисадир.

Бу кунларда рўзали кишининг туфуги яллиғланган яраларини яхшилайди, вирус ёки замбуруғ инфекцияси туфайли рўй берувчи тери касал-

ликларини, қулоқдаги замбуруғларни қурилади, вирусни йүқтади, янги катарактаны эритади, ҳатто чаённи ўлдиради.

Пайғамбарлар очлик туғуғи билан касалларни даволашардилар.

Бу жараёнда вазн йүқотиш камаяди, кунига 500-700 грамга тушади.

7-чи кундан эътиборан вазн йүқотиш кунига 300-360 граммга, 21 кундан сўнг эса 120-150 граммга тушади. Семиз бўлганлар кўп вазн йүқтадилар.

Агар очлик вақтида сув ичилмаса, вужуд сув топиш максадида касал ҳужайрани парчалаб, қўлланади ва касалликлар қисқа вақтда даволана-ди.

Бироқ сувсираган кишилар сув ичишлари керак. Сув ичиш истаги ор-ганизмда токсинларни эритиш учун сувга эҳтиёж борлигини кўрсатади.

Хасталик тугаса, яъни вужуд барча касал ҳужайраларни ва Аллоҳнинг зикридан воз кечган ҳужайраларни еб тутатса, рўзали инсоннинг иштаҳаси дарров очилади. Иштаҳа очилмаса, рўзани давом эттириш ке-рак.

Очликда ният жуда муҳимдир. Очликка ният қилинганда вужуд ўзини бу ниятга кўра дастурлаштиради. Очликнинг ҳар куни учун аниқ миқдорларда ортиқча моддаларни камайтиришга ва сарф қилишни ре-жалаштиради. Вужуднинг дастурини бузмаслик учун ниятни бузмаслик керак. Очликдан қўрқиши учун сабаб йўқ, очликдан инсонга ҳеч бир за-пар келмайди. Чунки, Аллоҳ Таълони зикр қилган ҳужайрага қабрда курт-кумурска тега олмагани каби, очлик ҳам вужуддаги зикр этган ҳужайраларга тега олмайди. Очликда бадан ҳам оч қолмайди, чунки ҳар бир ҳужайранинг 40 кунлик заҳираси, ризқи бор.

Шу билан бирга, вужуд йиллар давомида тўпланган ортиқча модда ва ёғни озуқага алмаштириб, қўллайди. Буни идрок этганинг очлиги хотиржам ўтади.

Олимлар: “Соғлиқ учун оч қолиш рўза ҳисобланмайди”, дейдилар. Демак, ният этганда фақат Аллоҳнинг розилиги учун соғлом бўлишни кўзлаб, ният қилиш тўғри бўлади.

Ҳайзли ва нифосли (тукқан) аёллар ҳам рўза нияти билан эмас, соғлиқ нияти билан очликни амалга оширишлари лозим.

Соғлом бўлиш учун ўн кундан кўп очликка ҳожат йўқдир.

Очлик қила олмаганлар очлик кунининг 2 бараваригача ҳар куни мева ва сабзавот шарбати ичиб, мисол учун, 3 кунлик очлик ўрнига 7 кун, 10 кунлик очлик ўрнига 21 кун фақат мева ва сабзавот шарбати ичиб, ўтказишлари лозим. Кунига 1,5-2 литр янги сикилган мева ва сабзавот шарбати етарли бўлади. Мева ва сабзавот шарбатига бироз сув қўшимча этишни унутмаслик лозим. Мева шарбатини танлагандан “Дорилар” бўлимига қаранг. Фақат турли мева шарбати танлаганингиз каби, ҳар сафар бошқа-бошқа мева шарбатлари ҳам ичишингиз мумкин. Мисол

учун, 7 кун мобайнида фақат олма суви ва олма шарбати + сабзи шарбати ва қизил лавлаги шарбати+сабзи шарбати аралашмаси ҳам ичишингиз мумкин. Мисол учун, эрталаб лимон, грейфрут ва апельсин шарбати, пешинда - анор, пешиндан кейин - олма + савбзи шарбати аралашмаси, кечқурун эса - сабзи + қизил лавлаги суви ичилиши мумкин.

Соғлом одам учун мева сувидан кўра меванинг ўзи жуда фойдалидир.

### **1 кунлик очлик**

Суннат рўзалари ҳар душанба ва пайшанба куни тутилади. Бу, шубҳасиз, рўза учун энг хайрли кунлардир. Шу билан бирга, ҳафтанинг исталган кунида ҳам рўза тутиш мумкин. Мисол учун, душанба куни тутиловчи бир кунлик, яъни 36 соатлик очлик рўзаси қуйидаги шаклда амалга оширилади:

Якшанба кечқурун соат 19:00дан эътиборан ҳеч бир нарса еманг. Уйқудан олдин сано ёки магнезиум сулфат каби бир ичак бўшатувчи дори ичилади. Душанба эрталаб ҳеч нарса емасдан катта хожат келиши учун 1 стакан сув ичилади ва рўза бошланади.

Ич қотиш муаммосига дучор бўлганлар клизма ҳам қилиши мумкин.

Ич қотиш муаммоси бўлмаса, 1 кунлик ва 3 кунлик рўзада клизма қилишга ва сано ичишга зарурат йўқ. Ифторда рўза ҳеч нарса емасдан 1-3 ютум сув билан очилади. Бироқ сув ичишни истаганлар истаганича сув ичишлари мумкин.

Сешанба эраталаб соат 07:00да мева шарбати ичилади ва мева ейилади. Шу тарзда 36 соатлик рўза тамомланади. Шу куни кун бўйи фақат мева суви ичилади, мева ва салат ейилади, кечқурунга яқин овқат ейилиши мумкин.

Рўза ширинлик ва овқат билан очилмайди. Рўзани ширинлик билан очиш ошқозон ости безига хавф туғдириб, уни қийнайди. Рўзани овқат билан очиш эса ичак ўралишига сабаб бўлиши мумкин.

Бир кунлик рўзани давом эттиришни истаганлар ҳафтанинг айни куни, мисол учун, ҳар душанба, танафусиз давом эттиришлари лозим. Чунки вужуд учун ҳафтанинг айни куни тутилган рўза қулай бўлади.

Рўза куни келганда иштаҳа ўз-ўзидан кесилади ва очлик осойишта ўтади.

Рўза фарқли кунларда тутилса, организм ўзини йўқотиб қўяди, иштаҳа кесилмайди ва очлик қулай кечмайди.

Бола ва ёшлар рўзага жуда қулай мослашади ва қисқа вақтда бутун хасталиклардан кутилишади.

Ҳафтада 1 кун рўза тутган ва овқат тартибини бузмаган кишилар касаллик кўрмайдилар. Ақлли инсон хасталиклардан умр бўйи ҳимояланиш учун ҳафтада 1 кун рўза тутишни канда қилмайди.

Кексалар бутун тозалашларни амалга оширгандан сўнг 1 кунлик рўза тутишади.

### **3 кунлик очлик**

Очликнинг илк куни, худди бир кунлик очлиқда бўлгани каби, саҳарда сув ичилади, сўнг ифтор ва саҳарда бир нарса емасдан 3 кун кетма-кет рўза тутилади.

Оғир касалликларга чалингланлар уч кунлик рўзани 7 кунлик оралиқ (танафусслар) билан 7-21 марта амалга оширишлари керак.

Уч кунлик рўзанинг барча касалликларга фойдаси бор.

Рўзаларнинг охирида аввал мева шарбати, сўнг мева, ундан сўнг салат ейилади, фақат кечқурун сабзи овқат ейилиши мумкин.

### **10 кунлик очлик**

Ўсимталар(шиш), оғир суяқ хасталиклари, руҳий касалликлар, тутқаноқ (эпилепсия) ва мултипл склероз (MS), каби неврологик касалликлар, юрак томир хасталиклари ва барча оғир дардлардан 10 кун оч қолмасдан қутилиш қийин. Чунки юқорида айтилгани каби, очлик фақат 5-чи-7-чи кундан сўнг хужайраларга тушади ва ўзгарган хужайраларни яхшилайди, яхшиланмаганларини йўқ қиласи.

Рўза бошлидан олдин кечқурун янчилган сано ёки магнезиум сулфат олинади ва саҳарда 1-2 стакан сув ичилади. Ичаклар бўшамаса, клизма қилинади, чунки рўза давомида ичаклар тоза бўлиши керак.

Илк 3 кун ифторда 1-3 ютум, жуда исталса, исталганича сув ичиш мумкин. 3 кундан сўнг ифтор ва саҳарда исталганича сув ичиш мумкин. Ичилган сувнинг сифати жуда муҳимdir. (“Сув” бўлимига қаранг.)

Кунда 1-2 марта совуққа яқин илиқ ёки совуқ сув билан ғусл қилинади. Таҳорат учун ҳам, ичиш учун ҳам иссиқ сув қўлланилмаслиги лозим, чунки очлиқда ошқозон безлари ишламайди ва фермент ишлаб чиқармайди. Ичилган ва ғусулда қўлланилган иссиқ сув ошқозон безларини ишлатиб юборади, ошқозон безлари эса фермент ишлаб чиқара бошлияди. Бундай ҳолатда инсон рўзасини очишга мажбур бўлади.

Очликда ҳар хил жойларда оғриқлар, иситма, титраш, қусиш, ич кетиши бўлиши мумкин, қондаги шакар ва қон босими тушиши мумкин. Буларнинг барчаси нормал ҳолат бўлиб, яхшиланишга ишоратdir.

Бу жараён организмнинг ўз ҳолатига қўра ўз эҳтиёжини тартибга солишидир, бу жараёнга аралашиб, яъни уни тўхтатиш учун дори ичиш тўғри эмас. Бу ҳолатлардан бири ёки бир қанчаси юзага келса, сув клизмаси қилинади.

Клизма йўли билан ташқарига чиққан унсурлар кўп бўлса, очлик давомида бир-икки кунда бир клизма қилинаверади.

10 кунлик рўзани шу масалани тушунгандан бир доктор назоратида амалга ошириш жуда қулайдир. Бундан ташқари, рўзанинг моҳиятини англамаган докторлардан узоқ туриш лозим. Очлик тугагандан кейинги 10 кунлик босқич ўн кун очлик каби муҳимdir.

Бу кунларда вужуд йўқолган хаста хужайраларнинг ўрнини тўлдириш

учун соғлом хұжайраларни күпайтириб, аъзоларни янгидан қуришни бошлайди. Яъни тамомланган рўзанинг натижаси бевосита бу ўн кун мобайнинда еган овқатларга боғлиқдир. Истеъмол қилинган овқат мева, тоза сабзи, рафина килинмаган зайдун ёғи, табиий асал бўлиши керак. Сувга диққат қилиш лозим! (“Сув” бўлимига қаранг.)

## **10 кунлик очлиқдан кейинги**

### **1-чи кун:**

Эрталаб тоза сиқилган олма шарбати, грейфрут шарбати ёки лимон шарбати яримга ярим қилиб, сув қўшилган ҳолда, ичилади ва рўза очилади.

Сиқиладиган мевалар чиримаган, эзилмаган бўлиши лозим.

Кечкуунгача, тахминан, 1-1,5 литр мева шарбати ичилади.

10 кун рўзадан сўнг иштаҳа очилмаса, рўзани давом эттириш керак. Аммо рўзани давом эттириш учун ўзида куч топа олмаганлар, ўзларини қийнамай, иштаҳалари очилгунча, мева шарбати ичишни давом эттиришлари мумкин.

### **2-чи кун:**

Эрталабдан тушгача 3/4 мева шарбати + 1/4 сув аралашмаси ичилади. Тушдан кечкуунгача ҳар 3 соатда исталған мева бошқа бир мева билан аралаштирилмасдан ейилиши мумкин.

### **3-чи кун:**

Эрталаб мева суви, сўнг мева, сўнгра салат, сўнг эса кечкуунга яқин ёғсиз ва тузсиз, оз сув билан паст температурада пиширилган сабзавот ва сабзавот шўрваси ейилиши мумкин. Бу илк 3 кунда жигарранг, қора ва яшилсимон рангли йирик нажас келиши мумкин. Келмаса, 3-чи ёки 4-чи кун эрталаб клизма қилинади.

### **4-чи кун:**

Худди 3-чи кун бўлгани каби, факат кечкуун қовоқ, селтир, пиёз, карам, лавлаги каби сабзавот овқати билан 30 гр. нон ёки қайнатилган (димланган) гуруч ейилиши мумкин. Овқатга 1 ош қошиқ сизилган зайдун ёғи, ингичка кесилган шивит, петрушка, янги пиёз ва саримсоқ қўшимча қилиниши мумкин.

### **5-чи кун:**

Эрталаб асал сиропи ичиши мумкин. Асал табиий бўлиши ва 30 граммдан кўп бўлиши лозим эмас. Очикқанда мева, тарвуз ёки қовун, 3 соат сўнгра янги салат ейилади. Кечкуунга яқин зайдунёғи, саримсоқ ва пиёз билан қовурилмасдан тайёрланган сабзавот озиғи 50-60 гр. нон билан ейилиши мумкин. Бу овқатга қатиқ қўшиб еса ҳам бўлади.

### **6-чи кун:**

5-чи кун бўлгани каби айни овқатлар (сабзавот озиғи, қайнатилган димланган) гуруч, қатиқ ва салат) ейилади. Нон ва гуруч аралаштири-

либ ейилмайди, ё гуруч, ёки нон ейилади.

### **7-8-чи кун:**

6-чи кунда бўлгани каби озиқланилади. Қўшимча равишда ловия  
еийш мумкин

### **9-чи кун:**

Қўшимча равишда балиқ еийш мумкин.

### **10-чи кун:**

Гўшт еийш мумкин.

**Эслатма:** Рўздан кейинги 10 кун мобайнида фақат юқорида ёзилганлар ейилиши мумкин. Пишлок, сут, туз, шакар, қахва, қора чой, тайёр таомлар ва ичимликлар қатъян қўлланилмаслиги керак. Бир грамм туз ҳам вужуддаги сув-туз мувозанатини дархол бузиб, баданни шиширади. Биринчи овқат ҳазм бўлмасдан иккинчи овқатни еийш ҳавфлидир. Бу нарса ҳазмнинг бузилишига, ичакларда газ тўпланишига ва ичак ўралишига сабаб бўлиши мумкин.

### **10 кунлик очликда қусиши бошланса, тўхтатиш учун:**

Қоринга ва курак суяги орасига банка қўйилади. Арғимчоқда учиш ҳам қусишни тўхтатади.

Баъзан қусиши бир неча кун (3-4 кун) чўзилиши мумкин. Бу ҳолатда ялпиз, селдир япроғи, лимон пўсти, валериана, беҳи ва сирка ҳидлаш, тўхтамаса, янги янчилган ва туйилган қора қалампирни ҳидлаш, шунда ҳам тўхтамаса, сув ичиш, ғусл олиш ва клизма қилиш керак.

Қусиши шундан кейин ҳам тўхтамаса, олма чайнаб, сувини шимиш, қолдиқларини ташлаш керак, ёки грейфрут, ё лимон сувини сўриб, рўзани очиш мумкин. Рўза шу шаклда очилгандан кейин ҳам мева суви ичиш давом эттирилади.

Рўздан зарап келмаслигига ишониб, қусишига сабр қила олган ва рўзани давом эттирган инсон кўп касалликлардан қутилиши мумкин.

Чунки қусиши мияда ўзгаришлар бўлганлигига, вужуддан оғир заҳарларнинг чиққанлигига ёки жигар ва талоқнинг оғир хасталигига ишоратдир.

### **Тинмай қусишини тўхтатиш учун:**

Тошчўп (жамбул) ва ялпиз дамланади, анор сувини қўшиб ичилади.

### **Ёки:**

Қайнатиб қўйилган чиннигул суви ютум-ютум қилиб ичилади, лимон суви ичилади ёки ютмасдан беҳи чайланади.

Ўн кунлик рўзани ёшлар тез тута олади. 40 ёшдан ошган шошилинч беморлар ва жуда эҳтиёжи бўлганлар аввал 10 кун фақат грейфрут, сабзи ва олма шарбати ичгандан ва жигарни тозалагандан сўнг 10 кунлик рўза тутишни бошлашлари мумкин.

Рўзанинг соғлиқ учун ҳеч бир зарари ва зарар хавфи йўқ. Аксинча, фойдаси катта бўлади. Факат рўзани тўғри тутиш, қоидаларини бузмаслик лозим. Бундан ташқари, 10 кунлик рўзани тутиш ҳар кимга ҳам насиб қилавермайди.

Бир марта очлик завқини татиб кўрган киши тўқлиқдан мамнун бўлмайди, очликни соғинади. Бир қанча 10 кунлик рўзадан сўнг инсон ўзини жуда соғлом ҳис этади. Озиқланиш қонунларига риоя қилган, ҳафтада 36 соат ва ойда 3 кун, ҳижрий ойнинг 13, 14, 15-чи кунлари оч колган инсоннинг вужуди соғлом бўлади.

Бундан ташқари, бадан-руҳ соғлигининг мувозанати ёлғиз беш вақт намоз билан соғлом бўлади. Бир киши “Мени тозала”, деб, Исо алайҳиссаломга илтимос қилганида, Исо а.с.: “Сени тозалайман, аммо сен уйингни (вужудингни) тоза тутмасанг, эски хастиликлар ва гуноҳлар бу сафар бошқаларини ҳам тўплаб келади”, деб жавоб берган.

Очлик, мияни жойлашган заарли дастурлардан тозалайди, тушуниш, англаш, ўрганиш қувватини, концентрация (фикрни бир жойга тўплаш) қобилиятини, кўриш, эшитиш, татиб кўриш ҳиссиётларини кучайтиради. Очликдан сўнг инсоннинг кўрган тушлари гўзал, рангли ва жонли бўлади.

Бу даражага етган инсон учун илм олиш ва Қуръони Каримни ўрганиш вақти келгандир. Зеро, “Қуръони Каримдан шифо изламаган, шифо топа олмайди”. Қурони Каримнинг ва фарз ибодатларининг ҳимоясидан ташқарисида қолган инсон бир тузоқдан қутулар-қутулмас, бошқа бир тузоққа тушаверади.

Яъни, аслида, муолажанинг мукаммали - Қуръони Карим ва очлик билан даволанишдир.

Чунки Қуръони Каримда ва очликда инсоний қонунлар эмас, илоҳий қонунлар ишга тушади. Муолажа эса бу қонунларга риоя этган, мослашган вужудни ҳимоя қилиш механизмини рўёбга чиқаради.

Кўп ейиш, қўшимча моддали таомларни истеъмол қилиш ва синтетик дори қўлланиш туфайли вужудда тўпланган моддалар очлик воситасида организмдан чиқариб ташланади. Қуръони Карим оятлари билан эса хужайраларнинг зикри тўғриланади. (“Хасталикларнинг бошланиши ва ривожланиши” бўлимига қаранг.)

Албатта, узок муддатли ва оғир касалликлар туфайли бузилган аъзоларнинг батамом олдинги ҳолига қайтиши, соғайиши имконсиз. Бу аъзоларнинг соғайган қисмлари аъзонинг ишлашини маълум даражада компенсация қиласди.

Мисол учун, соғлом киши 3-5 кишилик овқатни бир ўзи бир ўтиришда еб тугатиши мумкин, бундан организм зарар кўради, аммо сўнгра бу ишнинг уддасидан чиқади. Лекин бундай “тажриба” оғир касаллик натижасида аъзолари зарар кўрган бир кишини ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин.

Оғир касалликни бошидан кечирғанлар ҳаёти давомида қүйидагиларни қилишлари зарур:

Тартиб билан мева шарбати, зулук қўйиш ва қон олдириш билан қонни тозалаш.

Сув ва овқат сифатига диққат қилиш.

Овқатларнинг ҳамма вақт янги ва табиий бўлганларини, сабзавот, мева, асал, куруқ мевалар каби янги униб чикқанларини афзал кўриш. Микдорига қараб оз ейиш лозим-ки, аъзолар бу еган микдорни ҳазм қилишда ва тарқатишида қийналмасин.

Ошқозон ва ичакларда газ вужудга келтирадиган, мижозга тўғри келмайдиган овқатлардан, янги ачитқили нондан, эски ва айниган мевадан (хусусан, айниган ширин олма, банан, қовун ва нокдан) сақланиш.

Оғир жисмоний ишлардан, оғир кимёвий моддалар бор жойда ишлашдан, кимёвий модда қўллашдан қочиши.

Тўғри озиқланиш одатини ўрганиб, озиқланиш қоидаларини бузмаслик ва ичакларнинг фаолиятини доимо назорат қилиш.

Ҳар йил юқорида келтирилган муолажани қилиш ва ойда 3 кун ёки хафтада бир кун очликни бошдан ўтказиш.

Бу қоидаларнинг барчасига беморлар ҳам, соғлом кишилар ҳам риоя этишлари керак. Шу ергача ёзилган барча тавсиялар ва дорилар фақат касаллар учун эмас. Бу дориларни айни вақтда озуқа бўлгани учун катта, кичик, эркак, аёл, ёш, қарилар ҳам истеъмол қилиши мумкин.

# КАСАЛЛИКЛАР ВА УЛАРНИНГ ДАВОСИ

*“Аллоҳ сизга ўлаксани, қонни, ҷӯчқа гўштини ва Аллоҳдан ўзганинг номига сўйилганни (Аллоҳдан ўзганинг номи билан қилинган таомни) ҳаром қилди. Кимки noctor вазиятда қолса, сустеъмол қилмасдан ейишга мажбур бўлса, унга гуноҳ йўқдир. Албатта, Аллоҳ жуда марҳаматли ва кечиримлидир”.*

(Бақара сураси, 173)

“Хасталикларнинг сабаблари” бўлимида тананинг касалланиш механизми тушунтирилди. Йўл қўйган хатоларимизга кўра “касалланиш механизми” яратилгани баробарида “тузалиш механизми” ҳам яратилган. Тузалиш мўъжизасини фақат ва фақат вужуднинг “тузалиш механизми” (иммунитет) амалга оширади. Бизнинг амалга оширишимиз лозим бўлган нарса - мазкур механизмни жонлантириш ва ишлатиш, сўнг бу ишга тўсиқ бўлмаслик.

Ушбу китобда баъзи қиммат ёки қийин топиладиган ва тайёрланадиган турли дори таркиблари берилган. Аммо улар ёрдамчи бўлишдан нарига ўтмайди. Ҳар бир касалликнинг асосий сабаби кўп ейиш эканини инобатга олсак, фақат очлик билан тузалиш мумкин, ўша дориларнинг хеч бирини қўлланмай туриб, тузалиши мумкин.

Тузалиш дориларга боғлиқ бўлганда эди, факирлар доим хаста, бойлар доим соғлом бўларди-ки, бу Аллоҳнинг адолатига тўғри келмасди. Аҳвол бунинг бутунлай аксидир. Очлик иммунитетни жонлантиради ва бутун хасталикларни тубдан йўқотади.

Очликдай радикал ва хавф туғдирмайдиган, харажатсиз, зарарсиз ва тез соғлиққа этиширадиган иккинчи бир усул йўқ.

Очликни бошдан ўтказишдан аввал ҳеч бир дори, ҳеч бир ўсимлик ва овқат тананинг яхшиланишига тўғридан-тўғри таъсир эта олмайди; улар фақат очлик билан биргаликда қўлланилгандагина фойда беради. Бу муолажани амалга ошириш давомида тузалиш кризислари юз беради. Аниқ-ки, тузалиш вақтида ҳам инсон иссиғи кўтарилади, кусади, оғриқ ва санчиқ тутади, фақат тузалиш жараёнида бу нарсалар анча енгил кечади. Бошқа бир тузалиш йўли бўлмагани сабабли, сабр қилишдан ва соғлом турмуш қоидаларига риоя этишдан бошқа чорамиз йўқ.

## Жарроҳлик амалиёти

Бу китобда тушунтирилган муолажа усули татбиқ қилинса, ҳеч кимнинг -ҳалокатлардан ташқари - жарроҳлик амалиёти каби бир аралашувга эҳтиёжи қолмайди. Бундай амалиётдан қочиш чораси қолмаса, бемор

амалиётдан сўнг иштаҳаси келмагунча овқат емаслиги, истамагунча бир нарса ичмаслиги лозим.

Иштаҳа келганда фақат ўзи истаган мева ва сабзавотларни ейиши керак, шу мева ва сабзавотларнинг шарбатини ичиши мумкин. Инсон “фойдали” деб, истамаган егулигини ейиши қатъян ман қилинади. (“Шиш ва Рак” бўлимига қаранг.)

Мия фаолиятига оғир таъсири борлиги сабабли амалиётлар пайтида умумий оғриқсизлантиришдан, яъни анестезиядан сақланиши лозим. Умумий анестезия тадбиқ қилинса, амалиёт сўнгидаги мияда вужудга келган таҳликали ҳолат учун шошилинч муолажа тадбиқ этилиши лозим. (“Конвулсиялар” бўлимига қаранг.)

Баъзан беморлар бошидан кечирган оғриқдан қутилиш учун амалиётга рози бўладилар. Фақат, қўли, оёғи, бодомсимон безлари, бачадони ёки ўт пуфаги амалиёт билан олинган баъзи хасталар, хис этадиган санчик, оғриқ, акашак (томир тортишиши, конвулсия) ва қичималар амалиётдан сўнг ҳам йўқ бўлмайди. Чунки мия марказидаги у органга оид қайдлар йўқ бўлмайди ва - хаста орган олиб ташланганлиги сабабли - бу оғриқларнинг давоси бўлмайди.

Бодомсимон безларнинг, ўт пуфаги, бачадон каби аъзоларнинг амалиёт билан олиб ташланиши - замонавий тиббиётнинг жиноятидир. Бу тиббиётнинг ҳукмига рози бўлиб, омонат берилган ўз танасига қарши туриш эса - bemorning жиноятидир. Чунки, нафақат бир аъзо, балки инсон вужудидаги ҳар бир ҳужайра соғлиқ учун катта аҳамият кассб этади. Аъзолардаги ҳужайралар ишлаб чиқарган энергия вужуднинг бутун энергиясини ўзида тўплаган ягона энергия каналига оқади.

Ҳар аъзо у билан айни зикрни амалга ошираётган планета ва планеталар гуруҳига энергия йўли билан боғлиқдир. Тана учун ёлғиз бир аъзонинг олиб ташланиши - қуёш тизимидағи планеталардан бирининг йўқ бўлиши каби буюк фожеадир.

### **Аъзоларнинг кўчирилиши**

Ислом ўлкаларида динимизнинг “Ҳаром нарсани фақат тирик қолиш учунгина ейиши мумкин” (“Бақара”:173) деган рухсатига таяниб, бир кишининг баданидаги органни бошқа бир киши баданига кўчиришига фатво берилган.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) **“Ўлик бир одамнинг суягининг синдирилиши тирик одам суяги синдирилиши кабидир ва ҳар иккиси ҳам гуноҳдор”,** деганлар. (Имом Аҳмад, Абу Довуд ва Ибн Хиббон ривояти).

Баъзи олимлар бу ҳадисни шарҳларкан, шундай дейдилар: “Тирик бир одамнинг қорни ёрилишига, бўйнининг кесилишига; вужудини кесиб, ўпка, жигар, юрак ва буйрак каби бир аъзонинг ва кўзларнинг чиқарилишига изн берилмаганидек, буларни жонсиз бир жасадда амалга оширишга ҳам Исломда изн йўқдир”.

Бир жонзотнинг аъзосини олишни истамоқ – ноҳақликдир, аммо жонли мавжудот ўзини ҳимоя қилиши мумкин. Лекин бир ўликнинг аъзосини олиш – жиноятдир, чунки жонсиз мавжудот ўзини ҳимоя қилаолмайди. Пайғамбаримизнинг (с.а.в.) билдирганига кўра, ўликнинг оғриқни ҳис этиши тирикнинг оғриқни сезишидан анча кучлидир.

Тириклигидан ёки ўлганидан сўнг аъзосини беришга кўнгилли ҳолда розилик берган кишилардан аъзо олиш ҳам хавфлидир. Биз ўлимдан сўнг қандай ҳаёт бўлишини билмаймиз, ўрганганимизда эса жуда кеч бўлади.

Ҳазрати Исо: “Агар кўзинг сени гуноҳга бошласа, уни суғуриб ташла. Кўзингнинг йўқ бўлиши жаҳаннамда бутун вужудинг ёнишидан афзалроқдир”, деган. Ўз аъзоси шундай таҳликали бўлса, инсон қандай қилиб бошқа биттасининг кўзини, юрагини ёки буйрагини ўз вужудига ўтказа олади?!

Яна, «ўлим таҳликаси бор эди, шу боис орган нақли (кўчириш)га мажбур бўлдик», дейдилар. Хўш, орган нақлидан кейин ўлим бекор қилинадими?

Аллоҳ (Таоло) кўчирилган орган (аъзо)ни рад этувчи механизми яратиб қўйибди. Агар Аллоҳ орган нақлини таъқиқламаганда эди, бу механизми яратмаган бўларди. Аъзо нақл этиш(кўчириш)ни амалга оширган киши бошқасидан олиб қўйилган аъзони вужуди рад этмаслиги учун, умр бўйи иммунитетни қийнайдиган синтетик дорилар қўллашга, яъни, Аллоҳнинг қонунларига қарши курашишга мажбур бўлади.

Бугун дунё аҳли ишониб бўлмас ва қўрқинчли бир ҳодисага шоҳид бўлди. Австралияда 9 ёшдаги бир қизга жигар кўчириб ўтказилди. Ўтказилган жигар қизнинг қон тизимини ва иммунитет тизимни назорат остига олди: қизчанинг қон гурухи ва резус фактори ўзгарди, иммунитетнинг рад қилиш механизми бартараф этилди!

Бу вазиятда дунё ҳайрон: қизнинг танасига жигар ўтказилдими ёки жигарга қизнинг танаси кўчирилдими?!

Одам фарзанди тонгга эришганда, аъзоларининг барчаси ўз (ҳол) тилида унга шундай дейди: “**Бизнинг ҳаққимиз учун Аллоҳдан қўрқ Зеро, биз сенга оидмиз**”. (Ҳадиси Шариф)

## Қон алмаштириш

Пайғамбаримиз (с.а.в.) қиёмат аломатларидан хабардор қиларкан, тўрт фитнанинг зухур этажагини, уларнинг дастлабкиси қон бўлишига диққатни қаратади: “**Тўрт фитна бўлади. Қон мубоҳ қилинади. Қон ва мол мубоҳ қилинади. Қон, мол ва номус мубоҳ қилинади, тўртинчиси эса Дажжол фитнаси бўлади**”.

Бу ҳадиси шарифда кечган “қон” калимаси “қон тўкиш” сифатида тушунилса ҳам, маъноси анча кенгдир.

Қон тўкиш, бизнинг замонда бўлгани каби, ҳар даврда бўлган ва бўлади.

Бироқ ўтмишдан бугунги куннинг фарқи, бугун дунёмизда қон олиб, қон бериш ниҳоятда кенг тарқалган. Бугун миллий ва ҳалқаро қон заҳиралари воситасида, таъбир билан айтсак, бутун дунё худди “қон тармоғи” билан боғлангандек!

Барча илмиҳолларнинг тозалик бўлимига қараганимизда, қоннинг “катта нажосатлар” (ифлосликлар) орасида саналганини кўрамиз: “Инсоннинг вужудидан чиқсан ва таҳорат олиш заруратини туғдирадиган ҳамма нарса буюк нажосатдир: ахлат, сийдик, сперма, қон, иринг, сариқ сув, оғиз кусуғи, ҳайз, нифос ва истиҳоза қонлар каби.” (“Ислом Ақидаси” А. Фикри Ёвуз).

Қон ҳеч бир шаклда қўлланилмаслиги, ҳатто итга ҳам берилмаслиги, фақат тупроққа кўмилиши керак. Бундан ташқари, “Бақара” сураси 173-чи ояти Каримада “Аллоҳ сизга қон, чўчқа гўйти ва Аллоҳдан бошқанинг номига сўйилганларни истеъмол қилишини ҳаром қилди”, деб буюрилган.

Ҳам “ҳаром”, ҳам “жирканч нажосат” бўлган нарсадан ҳеч бир шифо кутиб бўлмайди. Бу бир тузоқдир.

Афсуслар бўлсин-ки, “қон каби вужудни янгилай оладиган тўқималар тирик одамдан бошқасига ўтказилиши мумкин”, деган фатволар берилмоқда.

Қон алмаштириш билан боғлиқ шу ўрнак диққатга сазовордир: Жарроҳлик амалиётини ўтказиш мақсадида бир аёлга қон қўйилди, аёл уйғонгандан сўнг ҳаётида ҳеч сигарет чекмаган бўлса-да, бирдан “Marlboro” сигарети чекишни истаб қолди. Кейин аниқлашича, унга қон берган тоғаси “Marlboro” кашандаси экан.

Энди бу аёл 15 йилдан бери сигарет чекиш истаги билан қурашмоқда!

Бундан хулоса шу-ки, қон олганга қон берган кишининг сифатлари ҳам ўтиши мумкин. Бу аёл ўз тогасининг қонини олганди, аммо, одатда, беморлар қандай инсондан қон олаётганини билмайдилар ва уларга қон қўйиш марказларида узок муддат сақланаётган қон қўйилмоқда. Бу қон фақат жисмоний тарафдан эмас, маънавий жиҳатдан ҳам хавф туғдиришмоқда. (“Қон олдириш” ва “Зехн назорати” бўлимига қаранг.)

### **Кўрсатиш (диагностика) жиҳозлари**

Баъзиларига кўра, бир дақиқа давом этган компьютер томографияси «ҳаётни сақлаб қолмоқда» эмиш. Бизнингча, жиҳозлар борган сари инсонлар сиҳнатида ҳеч қандай муаммо бўлмаса ҳам, муаммо бор каби қилиб кўрсатиш воситасига айланмоқда.

Улар кўрсатган натижалар кераксиз ва заарли муолажаларга, ҳатто жарроҳлик амалиётларига сабаб бўлмоқда.

Яна-да ёмони, тадқиқотчилар компьютер томографиясининг саратонга (ракка) йўл очабилиши ва мавжуд шишларни баттар газак олдириши мумкинлигини таъкидламоқдалар.

Бу ҳолат, хусусан, саратонга (ракка) мойил бўлғанлар, “А” ва “АВ” қон гуруҳи эгалари ва кексалар учун таҳликали бўлиб бормоқда. Соғлом инсонга татбиқ қилинган компьютер томографиясининг берган зарари соғломлаштирувчи омилдан кўп бўлиши мумкин.

Бундан ташқари, шифокорлар ҳар масалада томография, рентген, ультранурли ва бошқа қимматбаҳо ускуналардан фойдаланишни жуда яхши кўрадилар. Кейин кераксиз дори муолажалари, ҳатто жарроҳлик амалиётларини (бел чурраси, юрак амалиётлари, “цезарь амалиёти” каби) амалга оширдилар.

Янада ҳайратланарлиси шуки, бу таҳликали амалларни фақат шифокорлар эмас, балки бу “ташҳис”ларга ишонадиган беморлар ҳам истамоқда.

Беморлар ўзларини ғаройиб жиҳозлар билан текшириб, MR каби тадқиқотлар ўтказмаган, “жиддий ташҳислар” қўймаган, дори, муолажаси бермаган докторга шубҳа билан қарайтилар.

Мисол учун, Скандинавия мамлакатларида яшаган турклар Туркиядаги докторларни афзал кўрадилар. Чунки Скандинавияда доктор талабдан бир қанча кун, ҳатто, бир неча ҳафта кейин учрашув белгилайдилар. Туркиядаги каби дарров дори ёзмайди, шифохонага ётқизмайди, осонликча амалиёт қилмайдилар. Скандинавияда докторлар ҳомиладор аёлларга нормал туғиши рўйбга чиққунча, туғиши тўлғоfiga чидашни тавсия қиласидилар.

## *Ошқозон ва ичак касалликлари*

### **Ҳазмсизлик**

Ҳазмсизлик аксарий касалликларнинг бошидир.

Ҳазмсизлик натижасида юзага келган қолдик моддалар жигарга селдек оқади; жигар бу қолдиқларни қисман парчалайди ва қон воситасида ташқарига чиқаради; қисман сақлайди, қисман сафро косасига (ўт пуфагига) ахлат тарзида жўнатади.

Сафро косасида давомли равишда келадиган ифлосликдан тошлар ҳосил бўла бошлайди. Жигарга тўпланган қолдиқ моддалар кўпайганида вазифалари жигардаги қолдиқларни тозалаш бўлган куртлар, микроблар ва вируслар жигарда кўпая бошлайди.

Бу жараён гепатит, цирроз, саратон ёки бошқа оғир касалликларнинг юзага келишига сабаб бўлади.

Давомли ҳазмсизлик ошқозонда яллиғланиш (гастрит), рефлюз, чурра (грижа) ва ярага сабаб бўлади. Бу касалликлар эса ҳазмни янада қийинлаштиради.

## Даволаш

Даволаш қусиши билан бошланади (“Қусиши” бўлимига қаранг.)

1-2 ҳафта давомида ҳазмсизликка қарши қуидаги тарзда озиқланиш керак:

Ҳар куни эрталаб 1-3 лимон суви бир стакан сув билан (қон гурухи “А” ва “АВ” бўлганлар) ёки асал билан занжабил чойи, ёки асал шарбати (қон гурухи “0” ва “В” бўлганлар) ичилади.

Очиққанда сабзи суви + олма суви аралашмаси ичилади ва кечгача давом этирилади.

Кечқурун уйқудан олдин 30-50 гр саримсоқли зайдун ёғи 30-50 гр лимон суви билан ичилади. (“Дорилар” бўлимига қаранг.)

Даволаниш бошланганидан 3 кундан кейин ҳар тушлиқда 1 ош қошиқ янги сиқилган занжабил суви аввалига кичик ютумлар билан, кейин катта ютумлар билан ичилади.

Бу 1-2 ҳафта давомида ҳеч нарса ейилмайди.

Бу муолажа тугагандан кейин жигар тозаланади. (“Жигарни тозаш” бўлимига қаранг)

## Қусиши

Табиий озуқаланадиган соғлом киши кўп, мизожига мос келмаган, зарарли ёки ҳазм қила олмайдиган таомни қусади. Қусиши зарарли таомдан қутулишнинг энг қисқа, хавфсиз ва таъсирили йўлидиди.

Соғлом инсоннинг мудофаа тизими қусиши қобилиятини умр бўйи сақлайди. Лекин мунтазам равишда табиий таомларнинг ўрнига озиқовқат саноати маҳсулотларини истеъмол қилган кишининг мизожиг ўзгаради, қусиши қобилиятини йўқотади ва илк ҳазмнинг (офиз, ошқозон ва ичаклардаги ҳазмнинг) бузилишига сабаб бўлади.

Ҳазм бузилишидан кейин жиддий касалликлар кела бошлайди. Бу ҳолатда қусишига янгидан одатланиши керак.

Ошқозонда оғирлик, ҳазмсизлик, кекириш ёки жигилдон қайнаши бўлса, қилинадиган энг тўғри иш - қусишидир. Бундай ҳолларда вақтни ўтказмай, қусиши лозим ва қусишига Аллоҳнинг раҳмати деб қараш керак.

Қусиши учун 1-2 ош қошиқ зайдун ёғи + 200 гр илиқ сув аралашмаси ичиши етарли.

Ойда бир ёки икки марта қусиши билан ошқозон мускуллари ва безлари кучаяди, сафро косаси (ўт пухаги), жигар ва буйраклар тозаланади ва қувватланади.

Хусусан, қон гурухи “А” ва “АВ” бўлганларнинг заиф ошқозонлари учун бу муолажа ўта муҳим!

Фақат тез-тез қусиши кишининг ошқозони заифлатишини ҳам унумаслик лозим...

Қусишида қийналадиган кишилар, қон гурухи “0” ёки “В” бўлганлар, ошқозоннинг устига илиқ сув халтаси қўйиб, икки бармоғини оғзига тикиб қусишилари мумкин. Қуса олмаганлар 6 соатдан кейин бўшаштирувчи дори ичишлари керак.

### **Қабизлик (Ич қотиши)**

Ич қотиши умумий ҳазмсизликнинг симптоми бўлиб, барча касалликларни чақирадиган безовталиқдир. Соғлом киши, одатда, ҳар сафар овқат еганидан кейин катта ҳожатга боради.

Агар кунига бир марта овқатланиб юрган киши бир кунда икки марта овқат еса, аммо катта ҳожатга кунда, аввалгидек, бир марта борса - бу кишининг ичи котганини, икки кунда бир борса - соғлиги хавф остида қолганини кўрсатади.

Бу ҳолатдан қутулиш учун аввал овқатланиш одатини ўзгартириш керак.

Ҳар таомдан 1 соат аввал бир стакан сув ичиш керак (“Сув” бўлимига қаранг.) Сув ичаклардаги қолдиқларни туширади ва ичакларни харакатлантиради.

Соғлом бўлишни истаган одам еган овқатидан кейин, катта ҳожатга чиқмасдан аввал тарвуз, анжир, грейфрут, олма, узум каби ичакларни дам олдирувчи мевалар ва кўқатлардан ташқари бошқа нарса емаслиги керак. Бу қоидага умр бўйи риоя қилиш керак.

Соғлик учун энг тўғри ва фойдалиси - ҳожат чиқааркан, тиззалар букилган ҳолда, оёқлар устида ўтиришдир. Унитаз стулига ўтириш ич қотишга сабаб бўлгувчи, воз кечилиши керак бўлган одат.

Паркинсон, Мултипл Склероз (MS) каби неврологик касалликларда ич қотиши кўп юз беради. Транкилизанлар, сийдик ҳайдовчилар, темир-калцийни ўз ичига олган дорилар, антикислоталар каби баъзи дориларни ишлатиш ҳам иш қотишига сабаб бўлади.

### **Ичакларни ишлатиш**

Кўп миқдорда янги мева ва янги кўкат ейиш ич қотишининг олдини олади. Таомларнинг 60% янги ва тирик бўлишига аҳамият бериш керак. Фақат 40% таом пишган таом бўлиши мумкин.

(Масалан, кунлик таом 1000 гр бўлса, 600 грамми мева, сабзавот, кўкат, мева суви ва асал бўлиши керак. 400 грамми эса таом ва нон бўлиши мумкин.)

Ҳар кун туйилган сано ёки сано аралаштирилган қоришмалардан битасини ёки зифир уруғи ёки магний сульфат ишлатиш керак, бу муолажа ичакларнинг ишлашини яхшилаб тартибга солгунча қилиниши лозим.

Ичаклар тузалса, муолажа сонини ҳафтада 1 марта тушариш мумкин. Муолажани умр бўйи қилиш керак бўлса, сано, зифир уруғи ва магнезиум сульфат (инглиз тузи) ишлатилиши мумкин.

## Сано қўллаш

Нормал ҳолда ейилган таом қолдиқлари 24-36 соатдан кейин ичаклардан ташқарига чиқади.

Ич қотиши муаммоси бўлса ёки ҳазм қилинган озуқанинг ичакларга ўтиши секинлашган бўлса, сано факат бўшаштирувчи восита сифатида қўлланилади. Оч қоринга ичилган санонинг бўшаштирувчи таъсири йўқ.

Майдаланган сано ёки аралашмаси куннинг охирги таомидан кейин ёки таоми билан бирга ейилиши керак.

Ҳар ким санонинг ўзига мос миқдорини ўзи аниқлаши керак. Бу миқдор ҳазм бўлмаган озуқанинг ташқарига чиқишига сабаб бўлмасин. У нормал ҳазм жараёнинга ёмон таъсир кўрсатмасдан, факат ичакдаги қолдиқларнинг нормал тезликда чиқишини таъминлаши керак.

Сано миқдори тўғри белгиланган тақдирда, истеъмолдан 24 соат кейин муаммосиз катта хожатга чиқиш мумкин бўлади.

Аралаш ва меъеридан кўп таом ейилгандан кейин уларни тез ташқарига чиқариш учун сано ичганлар, ҳазм қонунларига зид ҳаракат қилиб, ҳазм тизимини ҳазм бўлмаган таомни ташқари чиқаришга зўрлаган бўладилар. Иммунитет тизими, бу хатога реакция сифатида, ошқозон айнишига, қорин оғриғига, бош оғриғига, терлашга ва ҳатто ҳушини йўқотишгача олиб бориши мумкин.

Бундан ташқари, ҳазм қилинмаган таом ичаклардан тез ўтиб, ичакларнинг кимёвий тузилмасини бузади ва ичакларда яралар келтириб чиқаради.

Тўрт кундан кўп давом этган ич қотишини йўқотиш учун сано ишлатилмайди!

Бу ҳолатда аввал клизма қилинади, кейин сано ёки ҳар қандай бўшаштирувчи дори ишлатилади.

Ошқозон ва ичакларда яра бўлса, сано эмас, зигир уруғи ишлатиш керак. Яралар ёпилиши билан, санони қўллашга ўтса бўлади.

### **Сано аралашмалари:**

Ич қотиши ва ҳазм заифлиги учун сано ва ялпизнинг яримга ярим аралашмаси;

Ич қотиши, ичакларда газ ҳосил бўлиши ва ҳазм заифлигига 30 гр сано + 20 гр арпабодиён + 10 гр жамбул аралашмаси;

Ич қотиши ва жигар заифлиги учун тенг миқдорда сано + сачратқи барги + шувоқўти аралашмаси;

Ич қотиши ва ҳазм заифлиги учун 30 гр сано + 15 гр жамбул + 15 гр ялпиз аралашмаси;

Бу аралашмалар майдаланиб ва таом устига сепилиб, кунда яримдан 1 чой қошикқача истеъмол қилинади. Факат ялпиз майдаланмас-

дан, эзилиб ишлатилади. Майдаланган сано керакли миқдорда зайдун ёғи билан аралаштирилиб, ютилади. Катта ҳожатга нормал ва бемалол чиқишида жуда фойдали. Таомдан кейин бир тутам сано баргини чайнаш ҳам шу натижани беради. Охирги йилларда тез-тез сано ишлатишнинг “зараарлари”дан гап очилмоқда. Бильакс, сано ҳар ким учун доимо фойдали ўсимликдир. Мухими, санонинг қандай ишлатилишини билишдир.

### **Зигир уруғи қўллаш**

1 ош қошиқ зигир уруғи янги майдаланиб, озрок асал билан аралаштирилиб, ютилади, устидан кўп сув ичилади. 1 чой қошиқ қичитқи ўти уруғи, 3-5 дона майдаланган саримсоқ 1/4 чой қошиқ занжабил кўшилса, яна-да таъсирли бўлади. Бу муолажа ичакларни ишлатиб, ич қотишининг олдини олади, шишларни кетказади, қонни тозалайди, саратондан (ракдан) асрайди, яраларни ёпади.

#### **Ёки:**

1 ош қошиқ зигир уруғи 100 гр иссиқ ёки совуқ сув билан аралаштирилади, устига мато ёпиб, 1-2 соат қўйилади. Эрталаб уйғонганда ёки кечқурун уйқудан аввал, ёки ҳам эрталаб, ҳам кечқурун, суви билан ичилади.

#### *Огоҳлантириши:*

Майдаланган зигир уруғи туриб қолмаслиги керак! Акс ҳолда, унинг таркибидаги омега ёғи кислоталари шифо хусусиятини йўқотади.

Зигир уруғини катта, кичик, қари, ёш – хуллас, ҳамма истеъмол килиши мумкин.

Зигир уруғи камида бир стакан сув билан ичилиши шарт.

### **Магнезиум сулфат (инглиз туз) қўлланиши**

Магнезиум сулфат чуқур табақалардан токсин ва тузларни сўриб олиб, ичаклар орқали ташқарига чиқариб ташлайди. Шишларни йўқотади, буйракларнинг фаолиятини осонлаштиради. Эрталаб 1 чой қошиқдан 1 ош қошиққача магнезиум сулфат бир стакан сувга аралаштирилиб ичилса, 1-2 соатдан кейин катта ҳожат келади.

Магнезиум сулфат ичакларнинг тез ишлашини таъминлаши сабабли кечқурун таомдан кейин эмас, ҳазм тугаганидан кейин, эрталаб ичилади. Акс ҳолда, ҳазм бўлмаган таом ичаклардан тез ўтиб уларнинг кимёвий таркибини бузади.

Огоҳлантириш: қон гуруҳи “0” бўлганлар магнезиум сулфатдан қаттиқ таъсирланишади. Шу сабабдан уни фақатгина даволаниш муолажаларида ёки 2 ҳафтада бир марта ишлатишлари мумкин. “А”, “В” ва “АВ” қон гуруҳларига мансуб кишилар эса, зарурият туғилса, ҳар куни ёки ҳафтада 2-3 марта ёки ҳафтада бир марта мунтазам ишлатишлари мумкин.

Масалан, қон гурухи “АВ” бўлган тўғри ичақдаги бир муаммо сабабли 20 йил давомида ҳар куни инглиз тузини ишлатган бир кекса одам бор эди. Унинг қони, тўқималари ва аъзолари бу китобда қўрсатилган даволанишни 3 йил давомида қўллаган кишиларнидек тоза эди.

### **Ошқозон ва ичакларда газ ҳосил бўлиши**

Аралаш, яхши чайналмаган, бир-бирига зид таомлар, табиатга уйғун келмаган ёки аввалроқ ейилган таом ҳазм бўлмасдан ейилган емаклар ёки таомдан кейин ейилган мевалар ошқозонда чирийди. Натижада, ошқозон ва ичакларда газ ҳосил бўлади (ошқозон ва ичаклар дам бўлади).

#### **Оддий холларда газнинг олдини олиш учун:**

Эрталаб оч қоринга сув, сабзавот ёки мева суви ичилиши,

Овқатланишлар орасида камида 6-8 соатлик танаффуслар бўлиши,

Мева, сабзавот, кўкатватаомларлардан фақат газчиқармайдиганларини ейиши,

Ўз табиатига (мизожига) мос келмаган таомларни емаслик керак.

Шу билан биргаликда газ ва катта ҳожатни узоқ вақт ушлаб туриш ич қотишига ва тез қаришга сабаб бўлишини унутмаслик керак.

Газни бемалол чиқариш учун тиззалаб ўтириш керак. Бу ҳолат катта ҳожатнинг ҳам қулай чиқишини таъминлайди.

Тиззалаб ўтириш хусусан қизлар ва аёллар учун фойдали, уларнинг қулай туғишларини таъминлайди.

Қадимдан аёллар барча ишларини чўқкараб ўтириб қилишарди, уларнинг туғишлари ҳам муаммосиз бўлар эди. Музлатилган меваларда ҳосил бўлган кимёвий ўзгаришлар мевани бузади ва ичакларда кўп газ пайдо бўлишига сабаб бўлади. Қовун янги бўлмаса, у ҳам айни муаммони келтиради.

Мавсумидан бошқа пайтда ейилган табиий қуритилган мева музлат-гичда сақланган мевадан соғломроқдир.

#### **Газ чиқиши олдини олувчи ва газ чиқарувчи энг кучли дорилар:**

Қоразира, арпабодиён уруғи ва ўти, фенхель уруғи ва ўти, шивит ва уруғи, кардамон (хил), жамбул ва занжабил. Бу қоразираворлар майдаланиб, алоҳида-алоҳида ёки аралаш ҳолда таомларнинг устига сепилиб ёки чой қилиб ичилади.

2 ҳафта давомида ҳар куни эрталаб 5 гр исириқ уруғи сув билан ичилса, газ ҳосил бўлишининг олдини олади.

30 гр. ҳлол (тилла) ва 30 гр занжабил майдаланиб, тўғралади, 10 гр чиннигул қўшилади ва бир литр сувда 10 соат намланади, кейин паст оловда 5 дақиқа қайнатилади ва совуганидан сўнг сузилади. Ҳар куни оч қоринга 30-50 граммдан 2-3 марта ичилади. Асал билан шириналашти-

риш мумкин. Бу муолажа 2 ҳафта давомида этилади.

Бироқ табиатига мос келмаган, аралаш, тайёр ва қўшимчали таом ейдиган кишилар, таомдан кейин мева ейдиганлар ва овқатларни қисқа оралиqlарда ейдиганлар газ ҳосил бўлишидан асло қутула олмайдилар.

### **Ич кетиши**

Ҳар ич кетишидан қўрқиши керак эмас ва уни тез тўхтатишга шошил-маслик керак.

Ошқозон, ичак, жигар, талоқ ва мия касалликларидан келиб чиққанидек, кўп ёки айнинг таом ва ичимликлар истеъмол қилиш сабабли келиб чиққан ич кетиши тананинг заарли моддалардан тозаланишига сабаб бўлади.

Ичи кетганлар учун ҳаммом, уйқу ва очлиқдан яхшироқ дори йўқ.

Ич кетганда, биринчи қилинадиган иш - 3 қунлик очликка ният қилиш ва ҳаммомга тушишдир. Ҳаммомдан кейин зайдун ёғи (жамбул ёғини ҳам қўшса бўлади) билан умумий массаж қилингандан кейин ётиш ва кўп ухлаш керак.

Касал учун энг фойдалиси 3 қунлик очлик давомида ҳеч нарса ичмасликдир. Жуда чанқаб кетса, ич кетишини тўхтатадиган совутилган ёмғир суви ёки замзам сувига ёки музлатиб, эритилган сувга табиий сирка ёки лимон сувини аралаштириб, кичик хўпламлар билан ичиш мумкин.

Сувнинг совуқ бўлишига диққат қилиш керак! Чунки иссиқ ва илиқ сув ич кетишини кучайтириши мумкин.

Оддий ич кетишларида бутунлай яхшиланиш учун фақат 2-3 кун оч қолиш, кейин озиқланишни тузатиш етарли бўлиши мумкин.

Агар ич кетиши сурункали касалликлар ёки ўткир инфекциялар билан боғлиқ бўлса, даволанишни давом эттириш керак.

З кун сўнгра қуйидаги мева сабзавот сувларинининг аралашмаларига ўтилади.

Мавсумига кўра, қай бири мумкин бўлса, сув билан аралаштирилади ва З кун давомида кечгача кичик ютумлар билан хоҳлаганча ичилади:

Хом узум (яшил), кўк (хом) тут, нордон-ширин олма, олча, лимон ёки анор суви,

Уруғлари билан бирга сиқилган тарвуз суви,

Сабзи + олма суви аралашмаси,

Сабзи + янги сиқилган занжабил суви аралашмаси,

Петрушка ёки селдир барги суви + исмалоқ суви аралашмаси,

Петрушка ёки селдир барги суви + семизўти суви аралашмаси,

Қоразира билан қайнатилиб, совутилган қатиқ суви.

Булар ошқозон ва ичаклардан бегона микробларни чиқариб, фойда-

ли микробларнинг кўпайишини таъминлайди; ошқозон ва ичакларни кувватлантириб, яраларни ёпади.

**Ҳар** куни кечқурун саримсоқли зайдун ёғи лимон суви билан аралаштириб ичилади. Бу муолажа 3 кун давомида қилинади.

**Огоҳлантириши:** Занжабил, петрушка ва селдир баргининг суви кунига фақатгина 1 ош қошиқ ишлатилади.

3 кундан кейин яна 3 кун давомида қуйидаги пархез бошланади:

Эрталаб: асал шарбати ичилади. Унга олма суви ёки арпа суви қўшилса бўлади. Ёки анжир, узум ёки тарвуз еса бўлади. Қиш фасли бўлса, 1-2 ош қошиқ янги қовурилиб, майдалангандигир уруғи + 1 чой қошиқ янги майдалангандигитки ўти уруғи + 1/4 чой қошиқ майдалангандиги занжабил + 1 ош қошиқ асал + хоҳланса, майдалангандиги саримсоқ аралаштирилиб, ейилади. Кўк чой ичилади.

Тушлик: ёғсиз қовурилган гуруч тоғ тузи қўшилиб қайнатилади, кейин қатик суви қўшилади ва яна қайнатилади. Ялпиз, қоразира, занжабил ва заъфарон қўшилади, совуганидан кейин ичилади.

### Ёки:

Қовурилган гуруч, чиннигул, занжабил ва қоразира билан қўй оёқлари солингандиги (қайнатилган) шўрва пиширилади.

Асрда: Юқорида айтилган ҳар қандай мева ёки сабзавот суви ичилади ёки тарвуз, анжир ёки узум ейилади.

Кечқурун: Мойчечак, жамбул ёки розмарин чойи асал билан ичилади.

### Ёки:

2 миқдор занжабил + 2 миқдор чиннигул + 1 миқдор долчин аралаштирилади. Бу аралашмадан 1 чой қошиқ 1 пиёла қайноқ сув билан 15 дақиқа дамланганидан кейин ичилади.

Уйкудан аввал саримсоқли зайдунёғи + лимон суви ичилади.

3 кун бу тарзда озиқланилади. Беморнинг иштаҳаси бўлмаса, “фойдали бўлсин” деб bemorni eйиш -ичишга зўрламаслик керак, иштаҳасига кўра еб ичишига имкон бериш керак.

**Муолажани бошлагандан 4 кундан кейин ҳам ич кетиши давом этётган бўлса:**

1 чой қошиқ майдалангандиги анор пўсти бир стакан сув билан 5 дақиқа қайнатилади. 10-15 дақиқа дамланганидан кейин иккига бўлинади ва асал аралаштириб, тушликкача 2 марта ичилади. Керак бўлса, тушдан кейин ҳам такрорланади.

Ич кетишига қарши анор пўсти ўрнига янги чиққан ёнғоқ (грек ёнғоги) барглари ёки ёнғоқнинг ич пардалари айни тарзда ишлатилади. Анор пўсти ва ёнғоқ пардалари ич кетишини тўхтатувчи кучли дорилар хисобланнишади.

Шу сабабдан бу дорилар ич қотишини келтириб чиқармаслиги

учун, ич кетиши тўхтатгач, уларни истеъмол қилишни дарров бекор қилиш керак.

### **Ёки:**

Қовурилиб, майдаланган 1 ош қошиқ гуруч ёки арпа 500 гр. сув билан аралаштирилади, 1 ош қошиқ майдаланган анор уруғлари + 1 ош қошиқ майдаланган анор пўсти қўшилиб қайнатилади. 4 га бўлиб, кунига 4 марта ичилади ёки бу аралашма (га 700 гр.сув илова қилиниб,) билан клизма қилинади. Бу дори ич кетишини тўхтатади, ошқозон ва ичак яраларини ёпди.

Ич кетиши тўхтаганидан кейин бемор ҳар куни эрталаб асал шарбати, сабзавот ёки мева суви ичишга ва пишган таомларни кунига бир марта-дан кўп емасликка одатланиши керак.

Бу 9 кунлик даволаниш билан қонли ич кетиши билан бирга ич кетишига сабаб бўлган турли касалликлар ҳам енгиллашади. Бу муолажа ошқозон ва ичакларда қонаган яраларни ҳам ёпди.

### **Турли ич кетишларни қисқа вақтда тўхтатадиган дорилар:**

Қайнатилиб қуюқлаштирилган ёввойи семизўти суви, хом тут суви, хом кўк (хом) узум суви ёки бехи суви ичиш,

Эчки сути ичиш,

Қовуриб майдаланган арпабодиён, баргизуб ёки семизўти уруғини сув билан ичиш.

Бундан ташқари, қорин устига бир неча маротаба банка қўйиш ва ҳар сафар 15 дақиқа қутиш ҳам ич кетишини тўхтатади.

### **Ошқозон рефлюзи**

Ошқозондаги овқатнинг қизилўнгачга (таом қувурига) қайтиб келишини тўсадиган механизмининг (қопқоқнинг) кучсизланиши сабабли овқатнинг қизилўнгачга қайтишига “ощқозон рефлюзи” дейилади.

Агар ўн икки бармоқли ичаклардан ошқозонга қараб сафро кўтарилса, ошқозон қувурига чиқкан овқатда ҳам кислота, ҳам сафро бўлади.

Сафро (ўт) ҳам ошқозон кислотаси каби қизилўнгачнинг (таом қувурининг) бузилишига сабаб бўлади. Бу ҳолат умуман ошқозон чурраси (грижаси) билан бирга юз беради. Ошқозон чуррасининг(грижасининг) белгилари (симптомлари) рефлюз белгиларига (симптомларига) шунчалик ўхшайди-ки, уларни бир-биридан ажратиш жуда қийин.

Рефлюз белгилари (симптомлари):

Ошқозонда ҳазмсизлик, ачиш, қизиш ва газ (қориннинг дам бўлиши);

Ишиш, кекириш ва оғиз ҳидланиши;

Сув, таом қолдиқлари ёки сафронинг (ўтнинг) ёки буларнинг барчаси биргаликда оғизга келиши;

Тўқ қоринга ётганда кечалари безовта қиласидиган кекириш ва кўп

миқдорда газ (қориннинг дам бўлиши);

Кечалари йўтал, уйғонганда овознинг бўғилиши ва томокда оғриқлар.

Бу ҳолатлар чалқанча ва юзтубан ётганда яна ҳам кўпайиши мумкин.

### **Ҳазмсизлик давом этса:**

Ошқозон ва ичаклардаги газдан ташкил топган шишкенилик юракка босим ўтказиши натижасида юрак уриши ва қон айланишида ҳам бузилишлар юзага келади.

Ошқозондаги овқатнинг тез-тез қизилўнгачга (таом қувурига) кетиши натижасида сурункали фарангит, синузит ва аллергик астма ҳосил бўлади.

Овоз найчаларининг бузилиши ва қалинлашиши овознинг пасайишини, сурункали йўтални ва тиш чиришини келтириб чиқаради.

Ортиқча тўлдирилган ва ичида озукаларнинг узун муддат туриб қолиши ва чириши натижасида газ билан шишган ошқозон девори яллигланишга, ошқозон мускуллари заифлашишга ва ишдан чиқишига, ёпиш механизми бузилишга бошлайди.

Ошқозонни ортиқча тўлиб, тез-тез ва ортиқча таом ейиш, шишуви, тўқ қоринга жинсий муносабат ва оғир жисмоний машқлар, қорин ичидаги босимини орттириб, диафрагма мускулининг ҳолсизланишига, рефлюзга ва чурралашишига олиб келади. Ҳозирда ўсмирларнинг тахминан 25% ида ошқозон рефлюзи кузатилмоқда.

### **Бунга қўшимча равиша:**

Ҳомиладорлик пайти жигардан ошқозонга юборилган ва қусиши билан ташқарига чиққан токсинлар қизилўнгач (таом қувури) остидаги мускулларни таъсирантириб, заифлаштиради.

Кексаларда рефлюз ва ошқозон чуррасининг (грижасининг) ҳосил бўлиши тўқималарнинг заифлашиши ва эгилувчанлигини (эластиклигини) йўқотиши билан ҳосил бўлади.

## **Ошқозон яраси**

Ошқозон яраси ўзи алоҳида ёки рефлюз ва чурра (грижа) билан бирга кузатилади. Касаллик бошланишида ошқозон ачиши ва оғирлик ҳисси, оғизга аччиқ сув келиши, тилнинг увилиши, қорин уст қисми босилганида оғриқ хис қилиши, таомдан 2-3 соат кейин куракнинг пастки қисмлари орасида кучли оғриқлари кузатилади.

Қусиши билан қон келиши ёки катта ҳожатнинг қаҳваранг (жигарранг) бўлиши, яранинг ривожланганлигини кўрсатади. Ошқозон рефлюзи, гастрит ва ошқозон ярасининг сабаблари бир хил бўлгани учун давоси ҳам бир хил.

### **Давоси:**

Бир ҳафта давомида ҳар куни эрталаб 30-50 гр саримсоқли зайдун ёғи +

30-50 гр лимон суви аралашмаси ичилади (“Дорилар” бўлимига қаранг.)

Кун давомида очикқанда хоҳлаган миқдорда сабзавот суви аралашмалари (5-8 марта) ичилади.

Хар куни кечқурун уйқудан аввал бир ош қошиқ янги сиқилган занжабил суви кичик ютумлар билан ичилади.

**Хоҳишга ва мавсумига қўра қуйидаги аралашмалардан бири ёки бир нечтаси ичилади:**

50 гр пиёз суви + 150 гр янги сиқилган қичитқи ўти суви + 50 гр сув аралашмаси,

150 гр сабзи суви + 1 ош қошиқ петрушка суви + 1 ош қошиқ селдир барги суви + сув аралашмаси,

100 гр сабзи суви + 100 гр олма суви + 50 гр сув аралашмаси,

150 гр исмалоқ суви + 50 гр қизил лавлаги суви + 1 ош қошиқ петрушка суви + 1 ош қошиқ селдир барги суви + сув аралашмаси,

200 гр семиз ўти суви + 1 ош қошиқ петрушка суви + сув аралашмаси,

50 гр пиёз суви + 150 гр картошка суви + 1 ош қошиқ петрушка суви + сув аралашмаси.

**Кун давомида:**

Май мойчечаги, оддий бўйимодарон, розмарин, далачой, жамбул ёки қуруқ занжабил майда-майда қилиб тўғралганидан кейин 1 чой қошиқ олиниади, бир стакан қайнок сув билан 15 дақиқа дамланганидан кейин сузилади. Шу тарзда дамланган янги чой совутилмасдан кун давомида 3 марта ичилади.

Сиқиширувчи-буриширувчи таъсирга эга бўлган анор уруғи ва ич пардалари туйилиб, элақдан ўтказилади ва эрталаб-кечқурун сув билан 1 чой қошиқ ичилади ёки анор уруғи билан пиширилган, шўрва ичилади.

**Ёки:**

Эман пўсти ва меваси ҳам рефлюз, чурра ва ошқозон кенгайишига қарши қўлланилади. Бир чой қошиқ майдалангандан ёки туйилган эман пўсти бир пиёла қайнок сув билан аралаштирилиб, 15-20 дақиқа дамланади ва сузилади. Кун давомида 3 стакан янги дамланган чой совутилмасдан ичилади, 1 чой қошиқ майдалангандан янги эман меваси эрталаб-кечқурун сув билан ичилади.

Кечқурун ётаётганда беморлар чалқанча ётиб, гавдаларининг уст қисмини баланд қилиб ётишлари керак. Ётишдан 2-3 соат аввал ва 21.00дан кейин ҳеч нарса емасликлари керак. Бир ҳафта ўтгандан кейин ошқозон ва ичакларининг умумий давосига ўтилади.

## **Ошқозон ва ичакларнинг умумий давоси (2-4 ҳафталик курс)**

Ошқозон давосига тайёрланиш учун аввало қусиши керак. (“Қусиши” бўлимига қаранг.)

Таом ейиш давомида ва таомдан кейин сув ичиш одатини тарк қилиш керак бўлади. (“Сув” бўлимига қаранг.)

Озиқланиш хатоларини тузатиб, таомни яхшилаб чайнаш керак. (“Касалликларнинг сабаблари” бўлимига қаранг.)

Қуса олмаганлар учун ҳазмни осонлаштирадиган дорилар:

Таомдан аввал ёки кейин 1/4 чой қошиқ занжабил кукуни ютилади ёки 1 ош қошиқ янги сиқилган занжабил суви ичилади.

### Ёки:

Таомдан 1,5-2 соат кейин шакарсиз занжабил, жамбул, далачой ёки қалампир чойи ичилади.

### Ёки:

Таомдан кейин тарвуз ейилади ёки ялпиз, янги қалампир, далачой, тархун, жамбул каби яшил баргли ўтлар чайналади.

### Муттасил ҳазмсизликда:

Дона қоразира сирка билан намлатилиб, 7-9 соат сирка ичидаги тургандан кейин суви сузуб, куритилади. Кейин қовурилади ва шу миқдорда кора мурч, оқ қалампир, кора қалампир ва занжабил билан аралаштирилиб, майдаланади. Кунига 1/4 чой қошиқ, таомдан олдин ёки кейин 1/4 чой қошиқ ютилади. Хоҳишга кўра, таомдан аввал ҳам, кейин ҳам 1/4 чой қошиқ ейиш мумкин. Ошқозонни қувватлантиради, ҳазмни осонлаштиради, ошқозон ва ичаклардаги газни йўқотади.

### Ошқозон ва ичаклар учун дорилар:

Зигир уруғи, қаттиқ ҳазмсизликда истеъмол қилинади. Зигир уруғи ҳар сафар янги майдаланган бўлиши керак. Сурункали колит учун майдаланмаган зигир уруғи ишлатилади.

1 ош қошиқ тоза асал, 1 стакан илиқ сув билан (илиқлик даражаси 40 градусдан кўп бўлмаслиги керак) аралаштирилиб, ҳар куни эрталаб оч қоринга ичилади. Эрталаб-кечқурун кунига 2 марта ичилиши мумкин. Оғир вазнлилар учун кунда 1 ош қошиқ, нормал вазндилилар учун 2 ош қошиғидан кўп асал ейиш тўғри эмас.

Ичаклардаги заарарли микробларга қарши қуруқ пиёз ва 3-9 дона саримсок ейиш ёки ютиш керак бўлади.

Пўсти олинмасдан сабзи, семизўти ёки исмалоқ суви сиқилади. 150 гр. бу сабзовот сувига 50 гр сув аралаштирилади. Бошқа нарса емаслик шарти билан, тушликкача 2-3 стакан ичилади. Сабзовот суви ўрнига уйда қилинган қаттиқ суви ҳам ичилиши мумкин. Сабзовот ва қаттиқ суви 1 стаканга 1-2 ош қошиқ петрушка ёки селтир барги кўшиб, бойитилади. Кон гуруҳи “В” ва “АВ” бўлгандар ўзлари учун жуда фойдали бўлган картошкани пўстлари билан сиқиб, сувини ичишлари мумкин. Фақат картошканинг гени ўзгармаганлигига диққат қаратиш керак.

Анжир билан хурмо пўстлари олинмасдан ва ювилмасдан ейилиши

керак. Ювиш тўғри келса, ювиб, фойдали микроблари кўпайиши учун 1-2 соат қўйилиши керак. Булар бўлмаган тақдирда тарвуз ҳам бўлади.

Чимланган (униб чиққан) буғдой ёки арпа - мукаммал дорилардир. Йиллар давомидаги ошқозон-ичак касалликларини ҳам 40 кунда даволаса бўлади. («Дорилар» бўлимидаги «Чимланган арпа ва буғдой»га қаранг)

30-50 гр саримсоқли зайдун ёғи шу микдорда лимон суви билан араплаштириб, ичилади. Саримсоқли зайдун ёғи ҳазм йўлларини очиб, даволайди ва қувватлантиради. Жигарни тоза тутади, сафро (ўт пуфаги) тошларининг парчаланишига ва тушишига ёрдам беради. Таом ва салат билан ҳам ишлатса бўлади. Зайдун ёғини меъёридан ортиқ истеъмол қилиш одамни семиртиришини ҳам унутмаслик керак.

Ошқозон ва ичак касалликлари билан оғриган беморларнинг озиқланиши 2 усулда бўлади:

### **1-усул:**

Эрталаб (07.00-08.00) 1 стакан асал шарбати ичилади

1-2 соат кейин сабзи суви, исмалоқ суви, семизўти суви, грейфрут суви ёки қатиқ сувини ичиш бошланади ва тушликкача (2-3 стакан ) давом этилади. Бу орада 1-3 дона саримсоқ ейилади.

Тушликда (соат 13.00-14.00) салат, қатиқ ёки кўкатлар билан 1 туртаом ейилади. Таом билан бирга ёки кейин 1-3 дона саримсоқ ютилади. Саримсоқ ўрнига янги пиёз ейиш мумкин.

Кечкурун (соат 19.00-20.00) 1-3 дона саримсоқ ютилади ва зифир уруғи ёки 1-3 қошиқ кўкарган буғдой ювиб, ейилади (асал ва саримсоқ кўшиш мумкин) ёки анжир, хурмо ёки тарвуз ейилади (хурмони тарвуз билан еса бўлади). Янги анжир ўрнига сув билан намланган ва зайдун ёғида бир кун турган қуруқ анжир еса ҳам бўлади.

Кўк пиёз, семизўти, селтир, янги ловия ёки қовоқ каби сабзавотлардан бири, арпа нони, гуруч нони ёки палов билан ейилиши мумкин. Ёки каватак, қатиқли шўрва, лимонли пача шўрваси, ёки палов билан кўкатли ёки саримсоқли қатиқ ейиш мумкин. Ёғ сифатида фақат рафина этилмаган зайдунёғини доғламасдан қўлланиш керак. Зайдун ёғига саримсоқ, янги пиёз, майдалаб тўғралган петрушка, селтир барги, қоратундак,райхон, жам-бул, ялпиз каби яшил сабзавотлардан бири араплаштириш мумкин. Қора-зиравор сифатида шамбала, қоразира, дафна баргини ишлатиш мумкин. Қон гуруҳи “0” бўлгандар учун гўшт, қизил қалампир, дафна барги, қоразира, жамбул кўп микдордаги пиёз билан намланади, аввал суви ичилади кейин бир микдор гўштдан ейилади. Гўшт билан нон ёки палов ейилмайди.

### **2-усул:**

Эрталаб 1 ош қошиқ асал билан тайёрланган асал шарбати ичилади.

1 соатдан кейин 1-3 ош қошиқ янги кўкарган буғдой ёки арпа нишонаси ювиб, ейилади. Мавсум ва хоҳишга кўра, кўкарган буғдой ўрнига

янги анжир ёки лимон ва саримсоқли зайдун ёғи қўшилган кўкатли салат ейилади. Унга саримсоқ ҳам қўшиш мумкин.

Очиққанда сабзи, исмалоқ, семизўти ёки қатиқ сувлари ичилади ва кечгача (3-4 стакан) шундай давом этилади. Орада 3 дона саримсоқ ҳам ейилади.

Кечкурун саримсоқ ва асал билан бирга зигир уруғи, кейин анжир ёки хурмо ейилади (хурмони тарвуз билан еса бўлади). Янги анжир ўрнига сув билан намланган ва саримсоқли зайдун ёғида бир кун турган 3 дона қуруқ анжир еса ҳам бўлади.

Ҳар ким ўз ичакларининг ҳолатини билгани нисбатида соғлигини бошқариши мумкин.

### **Бунинг учун:**

1 дона қизил лавлаги (100-150 гр) тўғралиб, лимон суви, саримсоқ ва зайдун ёғи билан салат қилинади. Бу салат кичик нон бўлаги билан ёки, яхиси, нонсиз ейилади.

Қизил лавлаги салати ейилганидан 3 соатдан кейин сийдикни кузатишга ўтилади, 36 соатгача кузатилади. Ичак соғлом бўлса, қизил лавлаги ранги қонга аралашмайди ва сийдик билан чиқмайди. Сийдик ранги нормал бўлади.

Ичак касал бўлса, лавлаги ранги қонга аралашади, сийдик ҳам қизил ранга киради. Бу ҳолатда лавлаги танадан бутунлай чиққунича (24-36 соат) сийдик ранги қизил бўлиб қолади. Бу ичакларнинг касаллигига ишоратдир.

Сийдик рангги қанчалик қизил бўлса, ичак ҳам шунчалик бузилган бўлади. Агар сийдик ранги оч қизил бўлса, бу нормал ҳисобланади. Сийдик бир неча соат бўйича қизил бўлиб, ора-сира тоза ранг берса, ичак айрим жойларида касаллангандир. Бу ҳолда ичак давоси қилиниши керак.

Ошқозон ва ичакларни қувватлантириш ва қон айланишини жонлантириш учун қуйидаги дорилардан бири қўлланилади:

Кунда икки марта бир ош қошиқ ўз пўсти билан сиқилган янги занжабил суви оч қоринга ичилади.

Янги занжабил ўз пўсти билан тўғралади ва тоза асал билан аралаштирилади. Кунига 1 ош қошиқ ейилади.

50 гр занжабил кукуни 200 гр асал билан аралаштирилади ва кунда икки марта ярим чой қошиқдан ейилади.

### **Ёки:**

Седана ва қоразира айни миқдорда туйилади, эзилган саримсоқ қўшиб, асал билан аралаштирилади ва ҳар куни эрталаб оч қоринга ёки ҳар куни кечкурун уйқудан аввал бир ош қошиқ ейилади.

Ҳазм тизимининг кучли ва соғлом бўлишини истаган ҳар бир киши бу муолажани йилда 2-3 марта 2 ҳафталик курслар шаклида қилиши керак.

Кўричак (апендицит) жарроҳлигидан ўтганлар янги ёки қуруқ занжабил ишлатишни ташламасликлари, вақти вақти билан 1-2 ойлик танаффуслар қилиб, истеъмол қилишни давом эттиришлари керак. (Занжабил чой сифатида, овқатларга қоразиравор сифатида ёки тўғралиб, асал билан аралаштириб ҳам ейилади.)

Ичак даволаниши учун юқорида айтилганлардан бирини қўллаб, бошқа томондан танаффусларда соғайгунча З кунлик оч қолиш қўлланилади. Бу ерда З кунлик рўзанинг роли катта. Кенгайган ошқозон ва ичаклар факат бу рўза ёрдамида нормал шаклга келади. Аввалроқ пайдо бўлган чуқурчалар, кенгайишлар, ва яллиғланиш сабабли юзага келган ичаклардаги муайян қизишлар мазкур даво билан йўқотилади.

Ичакни даволаш давомида анжир, хурмо, занжабил, зигир уруғи, саримсоқ ва асал ейиш керак. Ичаклар ҳолати қанчалик оғир бўлса ҳам, яланғоч, яраланган, қисман торайган, кенгайган, чуқурчалар ҳосил қилган бўлса, ҳам яхшиланади, агар юқорида келтирилган даво диққат билан қилинса.

### **Давонинг мақсади:**

Ичакларни сано билан ҳаракатга келтирмок;

Зигир уруғи билан тозалаш ва шишларни йўқотмоқ;

Саримсоқ билан заарли микробларни ўлдирмоқ;

Семизўти, исмалоқ, сабзи ёки қатиқ суви билан яраларни ёпмоқ;

Анжир ва хурмо билан керакли микробларни ичакларда кўпайтириб, уларни кувватлантиromoқ;

Рўза билан ошқозон ва ичаклар ҳолатини аввалги ҳолатига келтирмоқдир.

Ошқозон ва ичаклар даволанар экан, барча тана даволанган ҳисобланади. Чунки Аллоҳнинг яратган мукаммал ускунаси шундай ишлайди. Шундай экан, замонавий тиббий услубларнинг бир аъзони даволаб, бутун танани хароб қилганини ҳар қуни турли мисоллarda кўрмоқдамиз.

## **Паразитлар**

Ер юзини чириб бошлаган органик моддалардан тозалаш учун минглаб хил қурт, бир ҳужайралилар ва микроблар бор. Инсон танасида ҳам бу тозалашни амалга оширувчи тахминан, икки минг хил жонзор турла-ри (қурт, бир ҳужайралилар ва микроблар) бор.

Атрофимизда бўлган мингларча турли паразит ва уларнинг уруғлари нафас ва ҳазм тизимиға киради, органларда ва тўқималарда жойлашиб, кўпайишади. Фақат соғлом вужудгина паразитларни ўзига қабул қилмайди, тўғрироғи, соғлом танада паразит яшашига шароит йўқ.

Аммо ҳазмсизликдан қийналадиган, қўшимчали таомлар ейдиган кишининг ичаклари, жигари, мияси, ошқозоности бези ва мускулларида

қолдиқлар түпланиб, чириш юзага келади, тананинг кимёвий таркиби бузилади ва бу паразитларнинг кўпайишига шароит тайёрлайди. Ичакларда ҳосил бўлган яралар воситасида паразит уруғлар қонга аралашиб, бутун аъзо ва тўқималарга тарқалади. Иммунитет тизими кучи билан эса уруғлар капсулланиб, пассив ҳолга келтирилади. Капсулалар билан қопланган уруғлар жиддий касалникларга сабаб бўлиши мумкин. Масалан, гижжга уруғларининг - шизофренияга, эгземага, депрессияга ва астмага, қил (острица) куртларининг - мигренга сабаб бўлгани аниқланган.

Аммо иммунитет тизими заифлашган, тананинг кимёвий таркиби дори ва кимёвий моддалардан бузилган бўлса, паразит уруғларни капсулалар билан пассив ҳолга келтираолмайди ёки ҳосил бўлган капсулалар эриб, уруғдан чиқкан паразитлар ичакда эмас, аъзолар ва тўқималарда жойлашиб, кўпаяди.

Одам яшар экан, қабр ҳаётида олдига чиқадиган бу қўрқинчли паразитлар уруғларини ҳаётлигида бириктирмоқда. Инсон руҳи танани тарк этгандан сўнг, бу капсул шаклида мавжуд бўлган паразит уруғлари қабрда жонлана бошлайдилар. Аммо бугун ахвол ўзгарди, бугун бу паразитлар ҳали ўлмаган инсон вужудида жонланиб, унга қабр азобини бу дунёда қўрсатмоқда. Паталогоанатомик тадқиқотларда ичи ёрилган жасадларнинг 90 фойизида бир ҳужайрали ва оддий қуртларга дуч келинган.

Баъзи паразитлар саратонга (ракка) ҳам йўл очади.

Баъзи паразитлар, хусусан, ичакларда табиий равишда яшайдиган трематотлар юқорида қўрсатилган сабаблар билан тўқимаси бузилган, ярали ичаклардан қон айланишига аралашади, тўқималарга ёйилади.

Тўқималарда пропил алкоголь, формальдегит ёки бошқа эритувчилар бўлса, трематотлар кўпайиш имконини топишади. Бу моддалар ҳар уйда ишлатиладиган косметик, кир ювиш кукуни, шишадаги ичиш сувлари, шакар ва озуқа саноати маҳсулотларида мавжуд бўлиб, танада тўпланмоқда.

Паразитлар жигарда - гепатитга, ошқозон ости безида - диабетга, тимус (бўқоқ) безида - ОИТСга, мияда - алзгеймер, шизофрения ёки депрессия ўхшаш синдромларга, ўпкада - астмага, буйракларда - гломерюлонефритга, простата безида - простатитга, бачадонда - эндрометриозга, кўз ва мускулларда - оғриқ ва қичишига сабаб бўлади.

Паразитлар кўпайганда ўсиш (каттайиш) факторини ҳам ишлаб чиқаради. Ўсиш фактори тўқималардаги ҳужайраларнинг бўлинишига йўл очади.

Паразитлар қанчалик тез кўпайса, шунчалик кўп ўсиш фактори ишлаб чиқарилади ва тўқималарнинг ҳужайралари шунчалик тез бўлинади.

Паразитларнинг тўқималардаги кўпайиш тезлиги тўқималардаги қолдиқ моддалар микдори билан боғлиқ. Қолдиқлар қанча кўп бўлса, беморнинг ҳолати шунчалик хавф остида. Танадаги оғир металлар ва эритувчилар паразитларнинг кўпайишини ташвиқ қилиб, ўсиш факторини ҳам активлаштиради.

Бу жараён тадқиқотчилари наздидаги ҳар қандай саратонда (ракда) кузатилади. (“Шиш ва саратон” бўлимига қаранг.)

Ухлаётіб оғиздан сўлак оқиши, уйқуда чўчиш, тишларни ғичирлатиш, терлаш, тер ва ахлатнинг ёмон ҳиди танада паразит мавжудлигидан дадолат беради.

### **Паразитлардан даволаш:**

Озиқланишни тузатиб, ичакни даволаш тугатилганида, гижжалар тўкила бошлайди. Ундан кейин қилинадиган жигар тозаланиши билан жигар ва ичаклардаги паразитлар тамоман тўкилади. Чунки тозаланган органларда гижжаларга қиласидиган иш қолмайди.

Куртларнинг ўлик ҳолда тўкилиши жигардаги токсинларнинг қанчалик ўлдирувчанигини, яъни хавфлилигини кўрсатади.

Тозаланиш асносида ва кейинги кунларда ҳар куни эрталаб 1 ош қошиқ асал 1 стакан сув билан аралаштириб ичилади. Табий асал то-пилмаса, лимон суви, грейфрут суви ёки ҳар қандай мева суви ичилади.

### **Жигар тозаланишидан кейинги қун:**

Эрталаб 1 ош қошиқ асал 1 стакан илиқ сув билан аралаштириб, бир чой қошиқ (болаларга 5-7 томчи) седана ёғи қўшиб ичилади.

1 соатдан кейин то тушгача қовурилмаган ошқовоқ уруғи яшил ич пўстлари билан оз-оздан ейилади. Уруғ микдори болалар учун 100 гр, катталар учун 200-300 грамм. Қовоқ уруғи болаларга эзилиб ва асал билан аралаштириб берилади. Агар уруғ асал билан ейилса, асал шарбатини ичишга ҳожат қолмайди.

Тушда қизил лавлаги, турп, сабзи, янги пиёз ёки саримсоқ, шивит, қоратундак, райхон ва жамбул билан қилинган салатга, седанали зайдуннинг сузилган ёғи қўйиб, ейилади. Бу салат фақат таом эмас, балки гижжаларга қарши ҳам кучли доридир. Салатдан 2 соат кейин енгил таом еса бўлади.

Кечқурун пўстлари олинмасдан буғда ёки палов ичида пишган 1 ўртача бош саримсоқ ейилади. Унинг ўрнига 7-11 дона (болаларга 3-5 дона) янги саримсоқ ҳам ейиш мумкин. 3-5 кун бу шаклда давом этилади. Саримсоқдан аввал 1 чой қошиқ седана ёғи (болаларга 5-7 томчи) грейфрут ёки сабзи сувига аралаштириб ичилади.

Седана, саримсоқ, пиёз, долчин, қоразира, арпабодиён, оқ қалампир, қора қалампир, қора мурч, кардамон (хил), карам ва селтир уруғлари, грек ёнғоги, қалампирмунчоқ, дафна барги ва меваси, шувоқўти, жамбул, мойчечак, ялпиз, зайдун ёғи куртларга қарши дори хисобланади.

Уларни алоҳида ёки аралаштириб ишлатиш мумкин.

### **Масалан:**

Қоразира + карам уруғи + селтир уруғи + жамбул тенг микдорда майдаланади.

## Ёки:

3 миқдор қоразира + 3 миқдор арпабодиён + 1 миқдор долчин + 1 миқдор оқ қалампир + 1 миқдор қора қалампир аралаштириб, майдаланади.

Бу аралашмалардан бири 3-5 кун давомида эрталаб-кечқурун сув билан 1/2 чой қошиқдан ичилади. Бу даво билан жигар ва ичаклардаги гижжалар тўкилади.

Тўқималарни паразит, личинка ва уруғлардан тозалаш учун “Шиш ва саратон (рак) давоси” бўлимига қаранг.

Бугун паразит терапиянинг янги методлари қўлланила бошлади. Булардан бири «биорезонанс (заппер) терапияси»дир. Биорезонатор ёрдамида электромагнетик тўлқинлар ишлаб чиқарилмоқда. Бу тўлқинлар организмдаги бутун паразитларни йўқ қиласди. Бу ускунани ижод қилганлар унинг мутлоқ заарсиз эканини таъкидлашмоқда.

Бизнинг фикримизча, бу ускуна зарари тезда ошкор бўлади. Чунки мингларча хил хужайралардан керагини танлаб ўлдириш имконсизdir. Йўқ қилиш жараёнида, истар-истамас, организмдаги бутун хужайралар зарар кўради. Бутун касалликлар Аллоҳнинг қонунлари бузилгани сабабли пайдо бўлади. Бу ҳақиқат мисоллар билан китобимиизда кўрсатилди. Агар бирор дори ва ускуна ёрдамида даволаниш мумкин бўлсайди, у ҳолда, Аллоҳнинг ўша қонунлари ишламаган бўларди.

## Моргеллонс

Америкада янги “Моргеллонс” номли касаллик топилди. Моргеллонс белгилари: коринда гижжа ва ари чақиши хисси; терида қизғиши рангдаги қичишадиган тери лезион(яра)лари; тери остидан мовий, қизил, яшил, шаффоф ёки оқ фибра иплари, қандайдир қурт ва қора ҳашоратсимон парчаларнинг чиқиши. Бу «ип»лар ва парчалар - шилимшиқи сақиҷсимон модда инсон териси остида харакат этади.

Моргеллонснинг бошқа симптомлари: чарчашиб; бўғимлар оғриғи хисси, неврологик таъсири эса, зеҳн паришонлиги, яқин замон хотирасини йўқотишидир. Баъзи давлатлар томонидан ишлаб чиқарилиб, учоқлардан сепилган заҳарли кимёвий моддалар ёки сунъий маҳлукотлар, эмлаш ва дориларда қўлланилган “сунъий онг”ли нанотехнологик маҳсулотлар, ген муҳандислиги ёки антибиологик қурол тадқиқотлари ушбу касалликнинг сабаблари сифатида кўрилмоқда.

Баъзи тадқиқчилар эса янги чиққан, қиммат, “бутун касалликларга даво” хисобланган дорилар, антибиотиклар, антифунгал кремлар, витаминлар, ҳайвонларга бериладиган дори ва қўшимчали емлар, генетиги ўзгартирилган Хитой пахтасидан тўкилган газмоллар ва газмоллардан тайёрланган маҳсулотлар сабаб бўлганини илгари суришмоқда. Буларнинг ҳаммаси эҳтимол доирасидадир.

Бугунги кунда бу касалликни агробактерия билан ҳам боғламоқдалар. Тўғрироғи, бу агробактерия - турли ўсимлик ва ҳайвонлардан олин-

ган трансгенларни ўзида мужассам этган плазмидлардир. Улар ўсимликларда шиш ҳосил қиласиган тупроқ бактериясининг таркибидаги плазмидлардир. Бу плазмидларни биотехнологлар генларни қўчириш (ГМО) учун ишлатадилар. Айнан шу бактериялар нафакат ўсимликлар, балки ҳайвон, ҳатто инсон организми ҳужайралари (ДНК)га ҳам трансформация бўлишга кодирдир. Бугун Нью Йоркдаги биохимия профессори Виталий Цитовский, агробактерия ёрдамида Моргеллон касаллигини ҳайвонларда моделлаштиришга эришди.

Украинада эса «Каргил» ширкати катта майдонда генетики ўзгартирилган кунгабоқар экади. Бу ширкат далаларидаги ўргимчак, пашша ва бошка турли ҳашоратларда ҳам ўша Моргеллон касаллиги белгилари пайдо бўлган. Бу ҳашоратлар юқорида таъриф этилган даҳшатли рангли «ип»лар билан чўлғангандир. Моргеллон касаллигини даволаш мумкин эмас, чунки плазмидлар ўсимлик, ҳайвон ва инсон ДНКаси ичига трансформация бўлиб, организмнинг бир парчасига айланади. Ўз наебатида, организм ҳам ГМО (мутант) организмига айланган бўлади.

### **Варикоз ва Геморрой (вена томирларнинг кенгайиши)**

Томирларнинг кенгайиши (варикоз) йўғон ичакларнинг аҳволини кўрсатади ва бавосил (геморрой) билан бир хил илдизга эга.

Бир нечта сигирдан соғиб олиниб аралаштирилган, пастеризация қилинган, узоқ муддат сақланган сутлар, қўшимча моддали ва эритилган пишлоклар, маргаринлар ва трансген ёғлар, иссиқ хамиртурушли нон, печенье, чипс каби тайёр таомлар, қоришиқ ва эскирган овқатлар охиригача ҳазм бўлмайди.

Давомли равишда ҳазмсизлик натижасида талоқ ва жигарда томирлар тиқилиб қолади, бу аъзоларда фермент ишлаб чиқариши камаяди. Бу ҳолатда эса ичакларнинг ҳаракати секинлашиб, ич қотиши юз беради. Ўз наебатида давомли ич қотиши бавосилга (геморройга) ва вена томирларнинг кенгайишига олиб келади.

Қадимги табиблар: “Талоқнинг фаолияти бузилмагунча, бавосил (геморрой) ва вена томирларнинг кенгайиши рўй бермайди”, - дейишган.

### **Варикоз ва Геморройнинг умумий давоси**

Даволашни овқатланиш таркиби ва тартибини тўғрилашдан бошлаш керак. Юқорида санаб ўтилган таомлардан тамоман воз кечиш керак. Шу билан бирга, ичакларни даволаш ва ишлатиш, жигарни, қонни ва томирни тозалашни амалга ошириш лозим.

Тахоратда ҳожатхона қофозининг ўрнига қўпол матоҳ ва совуқ сув ишлатиш керак. Совуқ сув ва матоҳ анус мускулларининг қувватини оширади ва қон айланишини тезлаштиради.

Шу тариқа анус атрофида жойлашган, мияга уланган акупунктур нукталарнинг покиза ва очиқ бўлиши таъминланади.

Бундан ташқари, ич кийим кенг бўлиши керак.

### **Дорилар:**

200 гр зайдун ёги 40 гр майдаланган янги седана билан аралаштирилиб, бир ҳафтадан кейин сузилади. Тамом бўлгунча кунига бир қошиқдан овқатнинг устига тўкиб ёки тўғридан-тўғри ичиб, истеъмол қилинади.

Янги ёки қуритилган қичитқи ўти эзилади ва сирка билан йўғрилади. Кейин ёғли қофозга сурилади, бу қофоз варикозли жойларга ва геморрой устига маҳкам жойлаштиради. 10-12 соат қўйилгач, яллиғланиш туфайли ҳосил бўлган суюқлик оқади ва шишлар тарқалади.

Бир ош қошиқ зифир уруғи 100-150 гр иссиқ сув билан 1,5-2 соат дамланади ва эрталаб-кечқурун ичилади. Ёки зифир уруғи майдаланади ва асал шарбати билан ичилади. Зифир уруғи истеъмол қилингандан кейин занжабил чойи ичилади.

Зифир уруғининг фақат данаги ёки янги майдалангани қўлланилади.

30-40 кун давомида ниҳол (янги униб чиққан) буғдой қўлланилади.

Чой сифатида мойчечак, жамбул, қичитқи ўти, яшил чой ва зифир уруғи қўлланилади.

Бақлажон поялари қурутилиб, майдаланади ва эрталаб-кечқурун бир десерт қошиқ сув билан ютилади ҳамда бавосил (геморрой) шишларининг устига қўйилади.

Ялпиз билан қатиқ суви ичилади. Бундан ташқари, фил касаллигига (элефantiазга) ҳам яхши бўлади.

Агар ич қотса, teng микдорда сано + кашнич уруғи ёки қичитқи ўти майдаланиб, таом устига сепилиб, истеъмол қилинади. Бу қоришмалар қоринни оғритса, санонинг миқдори қорин ва катта таҳорат нормаллашадиган даражагача камайтирилади.

### **Бавосил (геморрой) давоси (Оғрийдиган геморрой шишларига)**

Тўғралган картошка + асал қоришмаси ёки седана + зайдун ёғининг қоришмаси ёки асал + кепак қоришмаси ёғли қофозга жойлаштирилади ва бавосил (геморрой) шишларига қўйилади.

### **Бошқа даво:**

7-11 дона зулук анус атрофига қўйилади.

Думғазадан қон олдирилади.

Сонларнинг ички тарафига банка қўйилади. (“Банка қўйиш” бўлимига қаранг.)

Оёқлардаги варикозга ҳам ҳудди шу усул қўлланилади.

### **Бавосил (геморрой) шишлари қонаса:**

Бавосилдан (геморройдан) келаётган қон қуюқ бўлса, қонашни тўхтатиш тўғри эмас. Бундай қон оқиши натижасида организм ўзини

токсинлардан ва ортиқча моддалардан тозалайди ҳамда қўпқонликтан муҳофаза қиласи.

Бундай қонашни тўхтатишга ҳаракат қилиш соғлиққа зиён етказади. Қонаш билан ташқарига чиқмаган ортиқча ва заҳарли моддалар вужудда тўпланиб, парапроктит, минингит, туберкулёз, садаф (псориаз), пес (витетилиго), саратон (рак) ва моховга сабаб бўлиши мумкин.

### **Қоннинг ранги қизгиш бўлса:**

Седана ёки хурмо данаклари қовурилиб, майдаланади, ёки тухум қобиги қовурилиб, туйилади. Тоза бир матога сепилиб, бавосил (геморрой) шишларининг устига қўйилади.

### **Бавосил (геморрой) шишлари яллигланса-ю, қонамаса:**

Аччиқ қовун тўғрамаси яхшилаб майдаланган аччиқ бодом ва асал тенг микдорда аралаштирилиб, анус ичига суртилади. Бир вақтнинг ўзида шу қоришка бавосил (геморрой) шишларининг устига қўйилиб, ёғли қоғоз билан маълум муддат ёпилади.

### **Ёки:**

Янги майдаланган седана асал билан араштирилади ва айни тарзда бавосил (геморрой) шишларининг устига қўйилади.

### **Ёки:**

Бавосил шишларининг устига тез-тез ҳино ёғи қўйилади. Ҳино ёғи бавосил шишларнинг очилишини, яллигланиш натижасида шишларда йигилган суюқлик ва қоннинг оқишини таъминлайди.

### **Варикоз (вена томирларнинг кенгайиши) давоси**

Варикоз оғриқларини қолдириш учун варикозли оёқларга совук сув қуилади.

Янги ёки қуритилган қичитқи ўти эзилади ёки сирка билан йўғрилади. Сўнгра ёғли қоғозга суртилади, варикозларнинг устига жойлаштирилади ва 10-12 соат қўйилади. Бу муолажа яллигланиш натижасида йигилган суюқликни оқизади, шишларни кетказади.

Варикозлар устига олдин олма сиркаси суртилади; 1 соатдан кейин бавосил давосида кўрсатилган шаклда тайёрланадиган седанали зайдунёғи суртилади. Бу муолажа 1-2 ой давом эттирилса, яхши натижа беради.

Кунига бир марта 5 гр исириқ уруғи 2 ҳафта давомида суви билан ютилади.

1/2 чой қошиқ мускат (кичик ҳинд ёнғоги) тўғрамаси ёки 1/6 мускат бўллаги ҳар куни оғизда эритиб, ютилади.

Бу муолажа бир йилда 2-4 ҳафта давомида қилинади. Қадимдан табиблар ҳозирги кунимизгача варикозга қарши мускатдан (кичик ҳинд ёнғогидан) яхши дори топишмаган.

Ичаклар тузалса, бавосил тузалади ва инсон унинг борлигини унудади. Варикоз шиш ва доғлари буткул тузалмаса ҳам, ҳеч қандай оғриқ

ва ноқулайлик яратмайды. Ярага айланган варикозларни даволаш учун “Яралар” бўлимига каранг.

## Жигар касалликлари

### Жигар вазифаларидан (функцияларидан) баъзилари

Жигар биринчи ҳазм тизими орқали қонга ўтадиган барча моддалар учун бир сузгич (фильтр) вазифасини бажаради.

Жигар, энергия манбаи ҳисобланадиган, глюкоза ва витаминларни зарур пайтда тана эктиёжи учун қўллаш учун захирага йиғиб боради.

Сафро косаси (ўт пуфаги) кислотасини синтезлаб, озуқалардан олган ёғларни ва ёғда эриган витаминларнинг организмга сўрилишини осонлаштиради.

Биринчи ҳазм тизимидан келган протеин, карбонгидрат, ёғ каби озуқа бўлакларини майда парчаларга ажратиб ва улардан организмнинг табиатига мос ёғ, яхши холестерол, фермент, глюкоза, протеин, витамин каби асосий моддаларни ишлаб чиқаради. Бу жараён иккинчи ҳазмнинг якунланиши ҳисобланади. Мазкур ҳазм натижасида юзага келган озуқа моддаларини қонга юборади, зарарли моддаларни эса бартараф (нейтрализация) қиласди.

Қоннинг қуюқлашишини ва сувнинг томирларнинг ичидаги туришини таъминлайдиган протеинлар жигарда ишлаб чиқилади. Жигарнинг бу иши қонаш ва шишларнинг юзага келишига тўскинлик қиласди.

## Сурункали токсик гепатит

Жигар танадаги зарарли моддаларни танадан узоқлаштиради. Масалан, тана ишлаши давомида пайдо бўлган ёки ҳазм орқали келган кўплаб зарарли моддаларни ва олинган дориларнинг қолдиқларини бартараф (нейтрализация) этади ҳамда вужуддан (тер ва сийдик воситаси билан) чиқариб ташлайди. Аммо жигарга келган зарарли модданинг миқдори жигарнинг нейтрализация қилиш ва ташқарига чиқариш кучидан кўп бўлса, зарарли моддалар жигар тўқимларида тўплана бошлайди. Жигарда пайдо бўлган зарарли моддаларнинг омборлари тўлса, бу моддалар буйрак ва қонга ўтишни бошлайди. Қолдиқ ва токсик моддаларнинг жигар тўқимларида тўпланиши, тўқималарнинг яллиғланиш бошлашига олиб келади ва бу ҳолат сурункали токсик гепатитга сабаб бўлади. Тиббиётда “белгисиз гепатит” (асимптоматик гепатит) деб номланадиган атама бор.

Аслида симптомсиз гепатитнинг ўзи йўқ. Биринчи қарашда жигарга алоқаси бўлмаган юрак қон томирларида, бўйин томирларида ёки ҳар қандай томирлардаги тикилиш, буйрак касалликлари, буйрак тошлари, сафро косаси (ўт пуфаги) тошлари, аллергия, тери касалликлари каби хасталикларнинг сабабчиси сурункали токсик гепатит эканлиги маълум бўлади. Кўшимча моддали таомлар ва GM маҳсулотларининг кўпайиши

туфайли сурункали токсик гепатит ҳам кенг тарқалмоқда ва бу хусусан, ёшларда кўп учрамоқда. Бугунги кунда беш ёшгача бўлган болаларнинг аксарияти, сунъий озуқалар билан озиқланган кишиларнинг барчаси мана шу касалликка дучор бўлмоқда.

Сурункали токсик гепатитга замин тайёрлаган кимёвий моддалар: антиконувланлар, антидепрессантлар, синтетик гормонлар, антибиотиклар, анестезиклар ва антиревматизм дорилари каби барча тиббий дорилар; кимёвий соч бўёклари, озуқаларга қўшиладиган моддалар, қишлоқ хўжалиги дорилари, барча кир ювиш воситалари, заҳарли моддалар ва шунга ўхшашлар.

### **Вирусли гепатит**

Вирусли гепатит A, B, C, Delta, E, G вируслари ёки герпесга ўхшаган вируслар сабабли вужудга келган яллигланишли реакциядир. Барча вирусли гепатитлар юқумлидир: A ва E гепатитлари озиқ-овқат ва ичимликлар билан, B, C, D ва G гепатитлари қон ва танадаги суюқликлар орқали ёки яқин майший алоқалар воситасида юқади.

Баъзи беморлар қонида гепатит вируси ва жигар функциясида бузилишлар, гепатитнинг ҳеч қандай белгиси ва сариқлик кузатилмаганлиги сабабли гепатитни бошидан ўтказишлари мумкин.

Баъзи касалларда эса ҳолсизлик, иштаҳасизлик, кўнгил айниши, қусиши, кориндаги, теридаги ёки бўғимлардаги оғриклар, қичима, кўзнинг оқида ва терида сариқлик, сийдик рангининг қуюқлашиши каби бир қатор белгилар кузатилиши мумкин.

Қонида гепатит вируси бўлатуриб, жигар функциясида ҳеч қандай касаллик белгиси кузатилмаган кишилар гепатит вирусини ташувчилар ҳисобланишади. Касалликни тарқатишда улар ҳам касаллар каби хавфлидирлар.

Лекин соғлом жигар вирусларнинг яшай олиши учун кулай жой эмас ва соғлом жигар вирусни қайтариб, ташқарига чиқаради.

Аммо заарли овқатларни ейишга одатланган, сурункали ҳазм етишмовчилигига учраган ва сурункали токсик гепатитга замин яратувчи кимъёвий моддаларни қўллаган кишининг жигарида токсик ва қолдиқ моддалар тўпланади.

Бундай одамнинг жигарида вируслар кўпайиб, жигарни тозалаш ва-зифасини бажаришга киришадилар. Вируслар жигардаги токсинларни тозалай оладиган муддатда касаллик аломатлари кўринмайди. Бироқ токсин моддалар миқдори вирусларни тозалаш кучидан ошганда, гепатит белгилари юзага чиқа бошлайди.

Қонида гепатит вирусли бўлатуриб, жигарининг функциясида ҳеч қандай ўзгариш кузатилмайдиган ташувчиларнинг ҳолати шунга далилдир.

Вирусли гепатитнинг давоси осондир. Касал қанчалик ёш ва касал-

лик қанчалик янги бўлса, тузалиш ҳам шунчалик тез рўй беради.

### **Янги касалланган ёш беморни даволаш:**

#### **1-кун:**

Даволаниш қусиши билан бошланади. (“Умумий тавсиялар” бўлимига қаранг)

Қусгандан 2-3 соат кейин бир ош қошиқ магнезиум сулфат (инглиз тузи, глаубрен тузи) бир стакан сув билан ичилади.

2-3 соатдан кейин 1/4 чой қошиқ майдалangan сано + 100 гр турп баргининг суви + 100 гр сув + бироз зъфарон билан қориштирилиб, ичилади. Турп баргининг сувини ўрнига сачратқи суви ёки дамланган мойчечак чойи ёки дамланган шувоқўти чойи қўлланилиши мумкин. Бу чойлар бир чой қошиқ мойчечак ёки шувоқўти 150 гр қайнар сув билан 15 дақика дамланиб, сузилиб тайёрланади.

Бундан кейин бемор қўлтигининг тагидан ўлчангандан харорат 38 даржадан юксак бўлса, елкадан бошлаб 12-қовурға остигача, эртаси куни эса ўнг ва чап кўкрак остидан киндик тешигигача 8-12 та банка қўйилади. Касалнинг иситмаси юқори бўлса, иситма тушиб бошлагандан кейин банка қўйилади.

#### **2-кундан бошлаб, 3 кун давомида**

Олма, грейфрут, семизўти ёки сабзи сувларидан бири сув билан аралаштирилиб, кунига 4-5 марта ичилади. Кунига уч марта шувоқўти чойи ичилади. Бироқ бемор уни ичишни истамаса, беморни бу чойни ичишга мажбуруламаслик керак, шу уч кун давомида бемор оч қолгани яхши.

#### **Ёки:**

Эрталабдан пешингача сабзи суви + олма суви қоришмаси, сўнгра асргача грейфрут суви, кейин кечқурунгача семизўти суви ичилади. Мева сувларининг орасида айни тарзда шувоқўти чойи ичилади.

Олма ва грейфрут сувлари бир-бири билан аралаштирилмаслиги керак. Фақат олма суви сабзи суви билан; сабзи суви семизўти суви билан, сабзи суви исмалоқ суви билан араштирилиши мумкин.

Грейфрут ўрнига лимон суви ҳам ичилиши мумкин. Қишида семизўти сувининг ўрнига қизил лавлаги суви сабзи суви билан аралаштирилиб ичилиши мумкин. Мана шу уч кун давомида бошқа ҳеч нарса ейилмайди.

Биринчи ва иккинчи куни тиззалардан қон олдирилади (хожамот қиласи). Қон олдириш ўрнига, анусга (орқа чиқариш аъзоси) 9-11 дона зулук қўйиш мумкин. Зулуклар тушгандан сўнг, улар қон эмган жойга банка қўйилади.

Бу уч кун ичидаги рўй берадиган қусиши, ҳар қандай гепатиттга қарши фойдалидир, яхшиланиши тезлаштиради. Бир қошиқ зайдун ёғини бир стакан илиқ сув билан аралаштирилиб ичиш табиий равишда қуса олмаганларга қусишида ёрдам беради.

## **Бу уч қундан кейинги 7 кун давомида**

Эрталабдан пешингача юқорида келтирилган сабзи суви қоришмалар кўрсатилганидек ичилади.

Пешинда кўнгли тортган мевани истаганча бошқа мева билан аралаштирмасдан ейилади. (Анжир, узум, олма, грейфрут, олхўри, ёки тарвуз).

Кечкурун майда тўғралган сабзи ва қизил лавлаги, исмалоқ, пиёз, саримсоқ, семизўти ва турп барглари қўшиб қилинган сабзи салати ейилади. Салатга лимон суви ва зайдун ёғи қўшилади. Салат билан биргаликда бир ҳовуч қовурилмаган бодом ёки ёнғоқ ейилади.

Ўйқудан олдин ёғсиз қатик сувига асал ва бироз тош тузи қўшилиб, ичилади. Фақат давонинг 4-чи кунида иситма ёки сариқлик давом етса, 4-чи кун эрталаб 70-100 гр тоза сиқилган сачратқи ёки қичитқиўти суви + 50 гр сув + 1/4 чой қошиқ туйилган сано + бироз заъфарон аралаштирилиб, ичилади.

Қичитқиўти ўрнига 100 гр турп барги суви, дамланган мойчечак чойи ёки шувоқўти чойи қўлланилади.

**Эслатма:** бу турдаги аччиқ қоришмалар ширин қилинмасдан ичилиши керак. Сўнгра пешингача сабзавот сувлари юқорида кўрсатилган шаклда ичилади.

Пешиндан сўнг бир пиёла яшил ясмиқ + 1/2 чой қошиқ қоразира + 1 чой қошиқ барбарис меваси ёки қобиғи + 1/2 чой қошиқ шамбала сув билан қайнатилади, охирида занжабил қўшилади ва олов ўчирилади.

Бироз совугандан кейин эзмасдан сузилади ва ютум-ютум ичилади. Яшил ясмиқ ўрнига арпа ҳам ишлатилиши мумкин.

Ўйқудан олдин ёғсиз қатик сувига асал ва бироз тош тузи қўшилади ва ичилади. Бу 7 кун давомида қилинади.

Бу 7 кун ичиди 4-чи кун яримга-ярим сув билан аралаштирилган аччиқ қовун суви ҳовучга солиниб, бошни олдинга эгиб, бурунга тортилади. Бурун ичиди 3-5 сония тутиб тургач, ташқарига ўз оқими билан чиқарилади.

Мазкур муолажани бир мартадан кўп қилиш тўғри эмас. 2-3 соатдан кейин аксириш ва бурун оқиши бошланади.

Оқиши 1-2 кунгача давом этиши мумкин. Бу муолажадан кейин кўзлардаги ва теридаги сариқлик дарров кетади. Фақат бироз бош оғриғи бўлиши мумкин, бу табиий ҳол. Аччиқ қовун суви ўрнига аччиқ қовун ёғи ёки седана ёғи ҳам қўлланилади. (“Дорилар” бўлимининг “Аччиқ қовун” мавзусига қаранг.)

### **Ёки:**

Айни бир тарзда бурунга олма ёки узум сиркаси ҳам тортилиши мумкин. Фақат бу сиркани бурунда 7-10 сония тутиб туриш ва кунига 3-4 марта такрорлаш керак.

5-чи кун кун эрталаб ўнг курак пастига 6 дона;

6-чи кун эса ўнг ва чап кўқрак пастига 6 дона зулук қўйилади. Зулуклар тушгандан кейин чақилган нуқталар устига банка қўйилади.

Зулуклар мавсуми бўлмаса, елкалар, кураклар ораси ва кураклар пастидан қон олдирилади (хожамот қилади). 10 кундан кейин бу муолажа такрорланади.

Жигарни ювишга тайёрланиш шу тарзда тугатилади.

7 кун тугатилгандан кейин бир кун давомида сув билан қориштирилган олма шарбати ичилади ва соат 19:00дан бошлаб жигарни тозалаш амалга оширилади. (“Жигарни тозалаш, 3-чи кун” бўлимига қаранг)

Тозалаш амалга оширилгандан кейин овқатланиш тартибига эътибор бериш керак ва бир ҳафтадан кейин 3 кун оч қолинади. Очликдан бир ҳафта кейин натижани кўришни ҳохлаган кишилар қонини таҳлил қилдириб кўришлари мумкин.

Даво бошлангандан 1-3 ой давомида қонда вирус мавжуд бўлиши мумкин. Лекин вирус зарап бермадан, бироз вақтдан кейин ўз-ўзидан йўқ бўлиб кетади. Чунки тозаланган жигар вирусларни кўпайиши учун кулагай жой эмас.

Соғликни тиклангандан кейин уни йўқотмаслик учун ҳафтада бир марта 36 соатлик очлик рўзаси тутиш, тиббиёт дориларни, қўшимчали тайёр таомларни ва ичимликларни истеъмол қилмаслик, аралаш емаслик, заҳарли моддаларга ҳеч қандай тарзда яқинлашмасликка одатлашиш кифоя қиласди.

Касал она сутини эмган чақалоқ эса 2-3 кун оч қолдирилади. Очлик тугагагандан кейин 50-100 гр зайдун ёғи билан клизма қилинади, ундан кейин оз-оздан эмизилади. Чақалоқ оч қолдирилганда унинг онаси ушбу 2-3 кун давомида бирор мева сувини ичиб ўтказиши, келган сутини соғиб ташлаши ва ичаклар давосини бошлиши керак.

Агар бемор 2-5 ёшдаги бола бўлса, болани дарров 2-3 кун оч қолдириш, очлик тугагагандан кейин 150 гр. зайдун ёғи билан клизма қилиш, кейин 7 кун давомида унга грейфрут, олма, сабзи сувларини ва асал шарбатини ичириш, мева ва тарвуз едириш керак.

Очлик тугагагандан сўнг 2-чи куни курак суюклари пастидан хожамот қилинади ёки ўнг курак суяги пастига 3 дона кичик зулук қўйилади. Зулуклар тушгандан кейин улар чақсан жойларга банка қўйилади.

5-10 ёшдаги болаларга 150-200 грамм зайдун ёғи билан клизма қилингандан кейин 3 кун очлик қилинади. Кейин 3 кун олма суви ичилади ва 3 кун соат 19:00 дан бошлаб жигарни тозалаш муолажаси амалга оширилади. (“Жигарни тозалаш” бўлимига қаранг.)

Мазкур даводан сўнг болага маргарин ва рафиналанган суюқ ёғлар билан тайёрланган овқатлар, қўшимчали тайёр таомлар ва ичимликлар, аралаш овқатлар, оқ нон едирмаслик керак, сут ҳам ичирмаслик керак.

Янги сиқилган мева ва сабзавот сувлари, табиий узум бекмеси (асалдек ҳолга келганча қайнатилган сок) ва мева беришни давом эттириш керак. Исталса, қунига бир марта овқат едирилиши мумкин

Бемор кекса ёшдаги киши бўлса, «Сурункали гепатит давоси» амалга оширилади.

*Гуларнинг ҳикояси (32 ёшида, Истамбул):*

“Бир ёшимда пневмонияга (ўпкаларнинг яллигланишига) дучор бўлиб, антибиотикини иғналар олган эканман.

Оиласам ловия, жўхори етишириб, ҳосилни ҳашаротлар, тошибақаси емаслиги учун ўсимликларга “DDT” кимёвий моддасини кўп сепарди. 20 ёшида турмушига чиқдим. Турмушига чиққанимдан 3 ойдан сўнг 2 ойлик болам тушиб қолди. Шифокорлар бачадонимнинг жуда ёмон аҳволда эканини, шу сабабдан унда қайта ҳомила бўлиши эҳтимоли 5% га тенглигини айтишиди.

Биринчи ҳомилам тушигандан кейин руҳий мувозанатим бузилди, ва мен психологияк даво олишини бошлидим. Бачадонимни ренгтген қилгандан сўнг, докторлар бепушит эканлигимни айтишиди. Шундан сўнг ҳомилали бўлиб қолдим. 9 ойлик ҳомиладик даврини ўтказдим. Цезар амалиёти билан түкқанимдан 9 ой ўтгач, яна ҳомиладор бўлдим, бироқ қорнимдаги ҳомила беши ойлигига ўлиб қолди.

Ўлик ҳомила ярим соатдан кўп давом этган аборт ёрдамида олинди. Бу орада мен яна психологик муолажалар олишини бошлидим. 2 йил давомида сероксат, дидерал ва атаракс дориларини олдим.

Муолажаларга бориб келавериб, машҳур докторнинг ўзи ҳам касал эканлигини кўрдим ва даволанишини тўхтатдим.

*Бироз вақт ўтгач, яна ҳомиладор бўлдим.*

Ошқозоним безовта бўлиши, бошим айланиси, ҳолсизлик ва ҳушиимни ўйқотаверисимдан шикоят қилиб, шифокорга бордим. Докторлардан бири, бола тушиши ва ўлиши ҳолатларини тушуунтириб, қонимда микробли бир касаллик борлигини, аммо бу касалликнинг сабабини билмаслигини айтди ва бир қанча таҳлиллар қилдиришиим кераклиги буюрди. Қилинган таҳлилларда гепатит-С касаллиги чиқди.

Зудлик билан ҳомиламни олдиришиим кераклигини, акс ҳолда ферментлар қўпайиб, касаллигим оғирлашишини айтишиди.

Турмуши ўртогум билан биргаликда ҳомилани олдириб ташлашга қарор қилдик.

Касалхонада мени даволаган шифокор менга: “Түкқанингдан кейин касалхонада қоласан, биопсия десам - биопсия, таҳлил десам - таҳлил қилдирасан. Хуллас, мен нима десам, шуну қиласан”, деди.

Иккинчи тугишиим ҳам олдингиси каби, Истанбулдаги «Чапа» касалхонасида «цезар»амалиёти билан амалга ошиди.

Тугишидан кейин ферментларим юксалиб кетганди. Чакалоққа ҳам гепатит-С юқмасин деб, уни эмизишга руҳсат бермадилар.

*Бу мени жуда қийнади.*

Шифокор ва ҳамиширалар чақалогимга бир им боласига қарагандек

қарашарди, уни маҳсус қўлқопларда, тагин бармоқларининг учлари билан олиб қўйшишарди.

Буни кўриши мен учун катта азоб эди.

Туққанимдан кейин 1 ой ўтмасдан сўнг жигар биопсияси қилинди. Шундан кейин деярли ҳар куни касалхонама- касалхона юра бошладим.

Мени яна психологга жўннатишиди.

Берилган дорилардан кейин шундай кучли бош оғриқлари бошланди-ки, бошимни деворга уришгача бориб етдим.

Бу дорилар мени жуда касал қилди, уларнинг таъсирида асабий бўлиб қолдим, ошқозонимда гастрит бошланди. Энди ўлишиム мұқарралиги ҳақида ўйлаб, жаражжи болаларимга мени вафотимдан сўнг ўз кунларини ўзлари кўришилари учун иш ўргата бошладим.

Бошимда оғриқлар тугамагани учун бошқа шифокорга бордим, у менга “Земикс” деган, ҳар ойда бир марта ичиладиган бир дори берди. Уни ичагнимда худди жиннидек бўлиб қолардим, миям увишиб, ҳамма ерда кўзимга қон кўринарди, эрим ва болаларимни тичоқлашиб ташлагим келарди.

Доим қорним шишишарди. Шифокорлар 30 ёшимда цирроз бўлишишими, агар менга берилган умр 50 йил бўлса, 40 йилгача тушиб қолишими айтшиди. Бундан қутулишининг битта ўюли сифатида улар мен ёш бўлганим учун жигаримни алмаштириши мумкинлигини тақидлашарди. Бундай пайтда турмуши ўртогим мени юпатиб: “Ҳафа бўлмагин, гепатит С нинг давоси йўқ десалар ҳам, Аллоҳ давосини беради”, - дерди.

Бу орада турмуши ўртогимнинг бир касал дўстига докторлар “Биз ҳеч нарса қилолмаймиз. Сен ўзинг билган бир ишончили одамнинг уйига кет-да, ўша ерда мириқиб, ўлимни кутубиб ёт”, дейшишибди. Бу хаста одам ҳам Ойдин Солиҳнинг қабулига бориб, унинг даво услугига кўра, 3 марта уч кунлик очлик ва жигар тозалангандан кейин, ўлишига ҳозирланган киши тузалиб кетибди. У, тузалиб кетибди. Бундан хабар топгач, мен ҳам Ойдин хонимнинг хузурига бордим. Ойдин хоним менинг даволанишими жуда осон эканлигини айтди.

Гепатит-С нинг давоси йўқлигини эшиштганим учун, ишлардан бери ундан қутула олмай юрганим учун мен у кишининг гапларига олдинига ишонмадим. Аммо 7 марта 3 кунлик очликлар қилганимдан ва жигар тозалангандан кейин менда гепатит ҳам, мигрен ҳам, ревматизм ҳам, тўқума йиртилиши ҳам асар қолмади.

Бир йил аввал 35 ёшимда учта қезар амалиётидан сўнгра нормал йўл билан 5 килограммлик бир чақолоқ түгдим. Аллоҳ Ойдин хонимдан рози бўлсин!”

2011 йил, ноябр.

### **Сурункали гепатит давоси**

Сурункали гепатит давоси ошқозон ва ичак давосидан бошланади. Кейин жигарни тозалаш амалга оширилади. (“**Ошқозон ва ичак давоси**” ва “**Жигарни тозалаш**” бўлимларига қаранг). Очлик кунларида қон олдирилади ёки зулук қўйилади.

### **Жигар тозалангандан кейин жигарни кучлантириш учун:**

Ҳар куни эрталаб 20 мг тоза ари сути 1 чой қошиқ асал билан оғизда

эритилиб ютилади. Асални хуш кўрмаганлар 1/4 чой қошиқ асал истеъмол қилишса ҳам етарли бўлади. Пешингача мева ейилади ёки мева сиқилиб, суви ичилади. Жигар учун энг яхши мевалар - анжир, узум, тарвуз, олма, грейфрут ва лимон.

Пешиндан сўнг оч коринга бир чой қошиқ полен бир десерт қошиқ асал билан ейилади. Асалдан ва ширина мевадан бошқа ширинлик ейилмайди.

Кунига бир марта овқат билан кўкат, саримсоқ, қизил лавлаги, исмалоқ, семизўти салати ейилади.

Хафтада икки марта яшил ясмиқ майдаланган қоразира ва шамбала билан қайнатилади, занжабил қўшилади ва эзмасдан сузиб, суви ичилади. Яшил ясмиқ ўрнига арпа ҳам ишлатилиши мумкин.

Шу муолажа бир ой давомида қилинади.

Ари сути ва полен топилмаса, ўрнига қуйидаги қоришма тайёрланади:

30 гр қуритилган занжабил + 15 гр долчин пўсти + 300 гр сув аралаштирилиб, бир кеча қолдирилади. Эрталаб юмшаган занжабил ингичка қилиб кесилади, айни сувнинг ичидаги долчин қобиқлари билан биргаликда 10-15 дақиқа паст оловда қайнатилади. Сўнг бир килограмм янги анжир қўшилади. (Янги анжир ўрнига 300 гр табиий шаклда қуритилган анжир сув билан намланиб, бир кечадан сўнг қўлланилади.) Қайнаш дарражасига етгандан сўнг бир стакан шакар қўшиб, олов ўчирилади. 1-3 соат кутилгандан кейин такроран оловга қўйилиб, 10 дақиқа паст оловда қайнатилади ва олов ўчирилади. Бу сафар 5-6 соат кутгач, ярим килограмм асал қўшиб, паст оловда 3-5 дақиқа қайнатилади. Оловни ўчиригач, дарров қуйида кўрсатилган тарзда тайёрланган заъфарон қўшилади ва 2-3 кун кутилгач, қўллай бошланади. Мана шу сиропдан кунига 1-2 марта 30-50 граммдан оч коринга ичилади, ичидаги меваси, долчини ва занжабили ҳам ейилади.

**Эслатма:** Табиий асал топилмаса, табиий шакар ишлатилиши мумкин.

### Заъфарон тайёрлаш

Заъфарон шодаларидан бир тутам олинниб, 100-150 гр иссиқ сув билан аралаштирилади ва бир кун қолдирилиб, сўнг сузиб ишлатиласди.

### Юқорида келтирилган бир ойлик даводан сўнг:

Ҳар куни эрталаб бир ош қошиқ янги туйилган седана + бир ош қошиқ майдаланиб, элақдан ўтказилган бўйимодарон + бир ош қошиқ асал аралаштирилади, ҳосил бўлган қоришма иккига бўлинади ва пешингача икки марта кўк чой билан ичилади. Оч қолганда олма, грейфрут, сабзи сувлари ичилиши мумкин, фақат пешингача ҳеч бир бошқа нарса истеъмол қилинмайди. Пешиндан сўнг мизожига мос келган бирор таом еса бўлади. 3-5 кун шу тарзда давом эттирилади.

### Бундан сўнг:

Ҳар куни кечкурун 1/4 чой қошиқ туйилган сано + 70-100 гр саҷратқи баргининг суви + 50 сув + озроқ заъфарон қўшиб, ичилади. Саҷратқи

барги сувининг ўрнига қичитқи ўти суви, бир ош қошиқ янги сиқилган занжабил суви, турп баргининг суви ёки дамланган мойчечак чойи ичилиши мумкин.

Бу дорини, ич қотиши бўлмаса - ҳафтада икки-уч марта, ич қотиш бўлса - ҳар куни кечқурун 1 ҳафта ичиш керак бўлади. Бу ерда саноённи ва жигарни тозалаш мақсадида қўлланилади.

Мазкур 10-12 кунлик курс ҳар 3-6 ойда бир марта такрорланади. 2-3 ойдан сўнг тузалганига амин бўлиш учун шификорга борса бўлади

1-2 йил давомида ҳафтада бир марта 36 соатлик очлик рўзаси тутилади. 7 марта 3 кунлик очлик, кейин яна 10 кунлик очлик рўзасини тутиш жигарни аввалги, яхши, аҳволига қайтаради.

Жигарни тозалаш ва кучлантириш хусусияти бўлган қичитқи ўти, селдир, унинг япроғи, петрушка, кашнич, сачратқи (улар янги ёки қурутилган ҳолда, чой ҳолида, овқатга ёки салатга қўшилган ҳолда) истеъмол қилиниши мумкин. Бу муолажани йилда бир марта такрорлаш керак.

## Цирроз

Жигар циррозининг энг асосий сабаблари - аввалдан ўтказилган вирусли ёки токсик гепатит, алкоголизм ёки сурункали юрак етишмовчилигидир.

Аммо баъзи ҳолларда, циррозга йўлиқиша алкоголга боғлиқлик, юрак етишмовчилиги ёки вирусли гепатит эмас, бошқа сабаблар кузатилади. Бу касалликка олиб келувчи асосий сабаблардан бири - овқатдан кейин мева ейишdir. (**“Бир-бирига зид таомлар”** ва **“Аралаш таомлар”** бўлимларига қаранг.) Жигар циррози бир сабабдан эмас, балки бир қанча сабабдан бўлса ҳам, касалликнинг кечиши ўзгармайди. Жигар ҳужайраларига зарар берадиган ҳар қандай омил тифайли ҳужайраларининг ўрнини боғловчи тўқималар эгаллади.

Ортиқча даражада кўпайган боғловчи тўқималар кейинроқ ўзининг атрофидаги ҳужайра ва томирларни сикиштиради. Натижада жигарда қон айланиши камайиб, кислород етишмовчилиги ортади. Циррознинг ортиқча боғловчи тўқималар ишлаб чиқариши – қон айланишининг издан чиқишига, қон айланишининг издан чиқиши – доимий заҳарланиш ва яллиғланиш-ларга, доимий заҳарланиш ва яллиғланишлар эса – иммунитет тизимининг заифлашишига олиб келади. Цирроз касаллигининг давоси оғир бўлиши билан бирга ундан тузалиш жигардаги касалликнинг босқичига ва беморнинг ёшига боғлиқ. Касалликнинг оҳирги босқичида жигар катталashiши ҳам, кичиклашиши ҳам мумкин.

## Циррознинг давоси

4 ҳафта давомида Довуд алайҳиссаломнинг рўзаси тутилади: яъни, бир кун оч қолинади, бир кун ўсимлик чойи ва узум, олма, грейфрут, лимон сувлари ичилади; анжир, тарвуз ейилади.

### **Масалан:**

Биринчи кун оч қолинади, иккинчи кун эса пешингача мева сувлари ичилади, пешиндан сўнг кечгача мева, салат ейилади, занжабил ёки наъматақ чойи ичилади ва уйқудан олдин 30 гр саримсоқли зайдун ёғи + 30 гр лимон суви билан ичилади, эртаси куни яна оч қолинади...

### **Сабзавот суви сифатида:**

Сабзи суви + қизил лавлаги суви қоришими.

Лавлаги суви + семизўти суви аралашмаси,

Қизил лавлаги суви + исмалоқ суви қоришими.

Сабзи суви+ олма суви қоришими.

1/4 миқдорда сув қўшилади.

Бу орада хоҳишга кўра, ё мева сувининг ўрнига сабзавот суви ичилади ва мева ўрнига салат ейилади. Салат исмалоқ, семизўти, сачратқи, петрушка, қуруқ пиёз, кўкат, қовоқ, сабзи, қизил лавлаги, селтир, саримсоқдан қилинади, юзига бир ош қошиқ саримсоқли зайдун ёғи сепилади ва кўп лимон суви қўшилади. Бошқа ҳеч нарса ейилмайди.

Биринчи ҳафтадан сўнг, зулук мавсуми бўлса - зулук давоси, зулук мавсуми бўлмаса – хожамот бошланиши керак.(“Жигарни тозалаш” ва “Зулук билан даволаш” бўлимларига қаранг.)

4 ҳафтадан кейин уч кунлик очлик ва унинг кейин жигарни тозалаш амалга оширилади. (“Жигарни тозалаш” бўлимнинг “З-чи кун” мавзусига қаранг.)

### **Жигар тозалангандан кейин:**

Ҳафтада икки кун, хусусан, якшанба ва пайшанба кунлари 36 соатлик рўза тутилади.

Рўза тутиладиган кунлардан ташқари, қолган беш кун давомида мева суви ичилади, мева ва сабзавот ейилади, олма суви + асал ёки ари сути + полен қўлланилади.

Ҳафтада икки марта енгил овқат ейилиши мумкин. Ёғ сифатида факат саримсоқли зайдун ёғи ёғсиз пишириладиган овқат устига сепиб ёки салат билан истеъмол қилинади.

Рўза тутилмаган кунлар учун озиқланиш дастури намунаси

Грейфрут ёки олма суви ичилади. (соат 07:00)

Бир чой қошиқ асал 20 мг ари сути билан оғизда эритилиб ютилади. (соат 9:00)

100 гр сабзи суви + 100гр олма суви + 50 гр сув қултумлаб ичилади. (соат 11:00)

150 гр + 50 гр қизил лавлаги суви + 50 гр сув ичилади. (соат 13:00)

Бир десерт қошиқ асал + бир қошиқ полен ютилади, сув ёки занжабил чойи ичилади. (соат 15:00)

Анжир, узум, хурмо ёки тарвуз ейилади. (соат 15:30)

Сабзи ва қизил лавлаги қиргичдан ўтказилади, саримсоқ ёки пиёз, семизүти, исмалоқ, кўкат ва лимон суви билан салат қилинади. Устига бир ош қошиқ саримсоқли зайдун ёғи солинади. Нон ўрнига бир ҳовуч бодом билан уч дона аччик бодом ейилади. (соат 17:00).

Ҳафтада икки марта шу соатда сабзавотли таом, гўшт ёки балиқ салат билан ейилади. “Гўшт” бўлимида кўрсатилган, мизожига тўғри келадиган гўшт танланади.

Овқатдан ейилмаган 3 кун давомида уйқудан олдин 30 гр саримсоқли зайдун ёғи + 30 гр лимон суви ичилади. (соат 21-22:00)

#### **Ари сути ва полен топилмаса:**

Бир чой қошиқ қовун данаги (уруғи) + 1/2 чой қошиқ турп уруги + бир чой қошиқ яшил ясмиқ майдаланади, 150 гр семизүти суви + 50 гр сув аралашмаси билан ютилади. Оч қолганда юқорида кўрсатилган тарзда мева ёки сабзавот суви ичилади.

Бир маротаба ейиладиган овқат ёки ичиладиган сув миқдори 250 граммдан ошмаслиги керак. Бу жуда муҳим бўлиб, унга умр бўйи риоя этиш керак.

Бир ойдан кейин жигарни тозалаш такрорланади. Жигар тозаланишидан бир ҳафта ўтгач, тузлардан тозалаш, яна бир ҳафтадан кейин буйрак ва қовукни тозалаш, ундан кейинги ҳафтада қонни тозалаш амалга оширилади. Бу тозлалашларнинг ҳаммаси тугатилгандан кейин эса 3 кунлик очликлар, 7 кунлик оралиқлар билан 7 марта қилинади. Якунда бир ҳафта ўтгач, 10 кунли очлиқ қилинади (“Очликлар” бўлимига қаранг.)

#### **Кейин:**

Ҳафтада бир кун рўза тутишни ҳеч ташламай рўза тутилади. Бу орада ҳафтада 1-2 марта мизожига мос гўшт, 1 марта балиқ, 2 дона янги ёки 3 дақиқадан кўп қайнатилмаган уй тухуми, 1-5 марта қатик ёки кефир истеъмол қилиниши мумкин.

Фақат таомларнинг 60%ни кўкат, сабзавот, зайдун ёғи, асал, занжабил, янги мева ёки табиий йўллар билан қуритилган мевалар, ҳусусан, узум, анжир, хурмо, олма туршаги ташкил қилиши керак.

Янги ёки қуритилган анжирни - зайдун ёғига ботириб, қатикни - саримсоқ ёки кўкат билан, гўштни, тухумни ва балиқни - бироз туз ва кўп миқдорда кўкат билан, асални – занжабил, ёнғоқ ёки бодом билан, зайдун ёғини - лимон суви, саримсоқ ва кўкат билан ейиш керак.

**Эслатма:** 7 кундан ортиқ турган тухумни қўлланмаслик керак.

Бу муолажанинг оҳирида бемор яхшиланиши ва ўзини яхши ҳис қилиши мумкин. Аммо жигарнинг касаллик томонидан заарар етказилган жойларини тузатишнинг имкони йўқ.

Жигарнинг касалликдан фориф бўлган жойларидан соғлом аъзо

кўрсатадиган натижаларни кутиш нотўғри. Бу дегани, хастада бундан буён вазифасини тўлиқ бажара оладиган жигарнинг йўқлиги, ва уни ортиқча юкламаслиги керагини билдиради Акс ҳолда, жигар яна эски, яъни касал ҳолига қайтиши мумкин. “Тартибли озиқланиш” бўлимидаги товус қуши ҳақидаги ҳикоядан хулоса чиқариш керак.

Соғлом инсон ўзига қанча ризқ водийси берилганини билмаслиги мумкин, аммо цирроз билан оғриган инсон буни билишга мажбур. Балки 2, балки 1 ризқ водийси қолгандир, циррозга учраган киши шунга қараб, хулоса чиқариши керак.

Беморнинг қорнида сув тўпланган бўлса, қуйидаги дорилар қўлланилиши мумкин:

Бир бош саримсоқ пиёз + 10 дона янги яшил зайдун + 1 сабзи + 500 гр сув аралашмаси пиширилади, эзилиб, сузилади ва ичилади. Қуритилган аччиқ қовун томири майдаланади ва кунига 1/2 чой қошиқ аввалига бир марта, сўнгра икки марта, кейин уч марта оч қоринга сув билан ичилади.

Шу тарзда қориндаги сувни меъёрига келтирувчи энг яхши доза аниқланади ва шу доза бўйича қўлланилади. Қон гурух “0”, “В” ва “АВ” бўлган кишилар дозани оз-оздан кўпайтириб боришади. Кунига 3/4-1,5 чой қошиғидан кўп ичмасликлари керак ва бир ҳафта ичгандан кейин 1-2 ҳафта танаффус қилишлари зарур. Фақат қон гурухи “А” бўлганлар 3 қошикқача ва 3-4 ҳафта давомида танаффус қилмасдан ичишлари мумкин.

### **Ёки:**

30 гр қуруқ ёки 100 гр янги аччиқ қовун томири майдаланади, бир литр сув билан 15 минут паст оловда қайнатилади ва сузилади. Сўнгра томир сувидан 100 гр олиниб, 200 гр асал сиропи билан аралаштириб, кун бўйи култум –қултум ичилади ва шу тарзда 3 кун давом эттирилади. Кейин 3 кун дам олиниб, яна бир марта 3 кун такрорланади.

Эслатма: Аччиқ қовун қўлланилганда ич кетса, ич кетишининг тўхташини кутиш керак, ич кетиши тўхтагандан 3 кундан сўнг муолажа янгидан бошланади.

### **Талоқнинг катталашуви**

Талоқ инсоннинг танаси учун қанчалик мухим бўлса, унинг маънавияти учун ҳам шунчалик мухим аъзодир.

Талоқнинг катталашувига турли касалликлар сабаб бўлиши мумкин. Кўпинча талоқнинг катталашуви цирроз, қон касалликлари, турли инфекциялар ва бу касалликларни кимёвий ва синтетик дорилар воситасида даволаш туфайли юз беради.

Қадимги олимлар талоқнинг касалланишига - кам чайнаш ва ҳазмсизликни; варикоз, саратон (рак), садаф (псориаз), фил касаллиги (элефентиаз), сурункали безгак, жигар, қон, асад ва рух касалликларига эса – талоқнинг касалланганини, сабаб қилиб кўрсатишарди.

Талоқ касалликларини даволашга овқатланиш одатини тартибга солиб, ичакларни ишлатиб, қон олдириб ва жигарни тозалаб бўлгандан кейин киришилади ҳамда овқатни кўп чайнашга диққат қилинади.

Жигар тозалаш билан бир вақтда талоқ ҳам тозаланади. Ичаклардан чикқан жигарранг ёки нефт рангида парчалар талоқнинг ахволи яхши эмаслигини ва такроран жигарни тозалаш зарурлигини кўрсатади. Конни тозалагандан 2 ҳафта кейин, зарур бўлса, иккинчи марта жигарни тозалаш амалга оширилади.

Эскидан табиблар талоқ касалликлари учун тайёрлаган дориларини доим сирка билан бирга қўллашарди. Талоқ касалликларига, ҳусусан, инфекциялар туфайли талоқ катталашишига қарши семизўти ва дафна баргининг жуда фойдали эканлиги аниқланган.

Шу сабабдан қуйидаги дориларни қўллаш тавсия қилинади:

4 гр янги майдаланган ёввойи семизўти уруғи + 30 гр узум сиркаси қунида бир маҳалдан 3 кун ичилади. Семизўти уругининг ўрнига турп уруғи ёки ошқовоқнинг қуритилиб, майдаланган пўсти айни тарзда ис-теъмол қилиниши мумкин.

10 гр дафна барги (ёки ёнғоқ барги) + 400 гр сув 3 дақиқа қайнатилиб, 30 дақиқа дамлангандан кейин сузилади ва кичик қултумлар билан кун бўйи ичилади. Бу муолажа 3 кун давомида қилинади. Семизўти уругини қўллаб тайёрланган дори билан алмаштириб, 3 кунлик курслар давомида 3 марта такрорланади.

Янги сиқилган 150 гр семизўти суви + 50 гр сув қўшилиб кунига 2-3 стакан ичилади.

Семизўти ейишни ва унинг сувини ичишни танаффусларсиз амалга ошириш керак. Яна-да шифоли бўлиши учун ёввойи семизўти ишлатишга ҳаракат қилиш керак.

Агар семизўтининг мавсуми бўлмаса, карам ёки қизил лавлаги суви ёки, мавсумига кўра, анор суви сув билан аралаштириб ичилади.

Бу сабзвотларнинг сувлари талоқнинг мизожига жуда мос келгани учун талоқ касалликларига ва талоқ касалликларини келтириб чиқарувчи бошқа касалликларга қарши жуда фойдалидирлар.

Фақат оқ карам ичакларда газ ҳосил қиласа, сарсабил карами ишлатиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Анжир, узум, анор, олма, яшил баргли сабзвот, қовоқ, ошқовоқ, қизил лавлаги, сарсабил карами, оқ карам, ҳусусан, карам томири, исмалоқ, семизўтини таом сифатида еганда улар дори сифатида ҳам фойда берадилар.

Салатларда кўп миқдорда лимон суви, овқатларга ҳам хантал ва занжабил қўшилади. Овқатни кунига бир мартадан кўп емаслик керак. (Овқатларнинг тартиби ҳусусида “Цирроз” бўлимига қаранг).

Талоқ касалликларига ошқовоқнинг ўзи ҳам, қобиғи ҳам жуда фойдали.

Ошқовоқнинг қобиғи тўғралади ва куритилиб, майда туйилинади. Кунда бир чой қошиқ ичилади.

Ошқовоқ қобиғи билан бирга пиширилади. Асал ва майдаланган саримсоқ билан аралаштирилиб ейилади.

Бу дориларни қўлланиш давомида ҳар душанба куни 36 соатлик очлик қилинади. Бундан ташқари, хижрий ойларининг 13-чи, 14-чи, 15-чи кунларида сахарлик ва ифторликда фақат сув ичиш шарти билан 3 кун очлик қилиш ва буни узоқ муддат қилиш керак. Мавсумга ва имконга кўра, қолган дорилар ҳам қўлланилиши мумкин.

Қичитқи ўти уруғи асал билан яримга-ярим аралаштирилиб, кунига бир марта оч қоринга бир ош қошиқдан ичилади. Бу муолажа 2 ҳафта давом эттирилади. Мазкур муолажа қисқа танаффуслар бериб, бир давомида шамбала билан алмаштириб қилинади.

1 чой қошиқ шамбала илиқ сув ва асал билан аралаштирилади, ичига 7 томчи седана томизилади ва ичилади. Йкки ҳафта давомида қилинади.

Қичитқи ўтини чой сифатида ёки овқат устига сепиб, ёки овқатга кўшиб, вақти-вақти билан қисқа танаффуслар қилиб, доимий равишда истеъмол қилиш керак.

Сарсабил карами суви ёки оқ карам суви, семизўти суви ёки қизил лавлаги суви кунига 1-2 марта стаканда ичилади. Ёки мавсумига кўра, кунига 1-2 стакан грейфрут ёки анор суви 1-2 йил давомида ичилади.

Талоқдаги тиқилишларни очиш ҳусусиятига эга бўлган занжабил ва долчин ширинлик сифатида истеъмол қилинади.

3-4 дона аччик бодомни ширин бодом билан ейилади. Аччик бодом, жигар ва талоқдаги тиқилишларни очади.

### **Катталашган ва қаттиқлашган, аммо яллиғланмаган талоқ учун компресслар:**

Эзилган оқ карам барглари сирка билан аралаштирилади ва ёғли қофозга сурилиб, талоқ устига қўйилади.

#### **Ёки:**

Қизил лавлаги сиркада қайнатилиб, эзилади ва ёғли қофозга сурилиб, талоқ устига қўйилади, 3-4 соат кутилади.

### **Катталашган ва қаттиқлашган, яллиғланмаган талоқ учун компресслар:**

Ёғли қофозга асал суртилади. Асал устига майдаланган хантал уруғи сепилади ва талоқ устига суртилади. Кейин эса 3-4 қават матоҳ билан ёпилади ва иложи борича узоқ вақт (15-20 дақиқа) кутилади.

#### **Ёки:**

Ҳар куни оқшом седана майдаланади ва эски зайдун ёғининг чўкмаси билан аралаштирилиб, талоқ устига қўйилади. Эрталабгача кутилади. Бу компресс турли яллиғланишли шишларга қарши ҳам қўлланилиши мумкин.

Мазкур компресслар семизўтининг уруғини истеъмол қилаётганда амалга оширилса, жуда фойдали бўлади.

Талоқ касалликларига қарши кавардан яхшироқ ўсимлик йўқ. Кавар ёки унинг илдизи қайнатилиб, ичилади ёки қурутилган илдизи, майдалашиб, жавдар уни билан аралаштирилгандан кейин талоқ устига суртилади.

Фақат талоқ учун каварнинг энг фойдали қисми томирининг қобигидир. Янги қобиги қуритилган қобигидан кучлидир.

### **Анемия (Камқонлик)**

#### **Камқонликнинг ташқи аломатлари:**

Тери сўлғин, тил юзаси текис бўлиб, унинг ўнқир-чўнқирлари йўқолади (витамин етишмаслиги).

Лаб четларида кичик ёриқлар пайдо бўлади, ингичка ичакларнинг бехузурлиги ва темир етишмаслиги).

#### **Тери қурийди ёки шўралайди (тироид гормонларининг етишмаслиги).**

#### **Камқонликнинг сабаблари:**

Қон ишлаб чиқаришда рол ўйнаган “В” гуруҳи витаминалари фақат соғлом ичакларда ишлаб чиқарилади. Витамин ва ундан ҳам зарур бўлган модда ишлаб чиқарадиган микроблар мажмуаси ҳам ичакларда яшайди. Нотўғри овқатланиш ва доимий ҳазмсизлик натижасида ошқозонда чириган овқатларнинг заҳарли қолдиқлари ичакларга тушади ва у ердаги табиий, фойдали микроблари ўлдиради. Шундай қилиб, витамин ва темир етишмовчилиги ва камқонлик бошланади.

Озиқланиш бузилиши натижасида юзага келган ҳазмсизлик, жигар ва конда бириккан токсик ва қолдиқ моддалар аъзоларда тикилишлар ҳосил қилиб, тўқималарга салбий таъсири кўрсата бошлайди. (“Касалликларнинг бошланиши ва ривожланиши” ва “Гепатит” бўлимларига қаранг.)

Ошқозондаги ҳазмсизлик ва жигарнинг токсинларни бартараф этиш ҳусусиятининг ожизланиши тироид безининг тўқималарига таъсири ўтказади. Ва тироид безларида гормон ишлаб чиқариш камаяди. Гормон ишлаб чиқариш камайганда, метаболизм секинлашади. Метаболизм камайганда, кислородга бўлган эҳтиёж камаяди. Кислород эҳтиёжи камайганда, қондаги гемоглобин даражаси тушиб кетади.

Бу ҳолатда ҳазмни тузатмасдан, ичакларни ва жигарни даволамасдан, темир даражасини оширишга қаратилган даво заарлидир, у янги касалликларни келтириб чиқариши мумкин.

“Анъом сураси”, 146-чи оядта ”Яхудийларга барча тирноқли ҳайвонларни ҳаром қилдик. Уларга сигир ва қўйларнинг биқинлари даги, ичаклари даги ва суюк ёгларидан ташқари, ич ёгларини ҳам ҳаром қилдик”, дейилади.

Охирги илмий изланишлар шуни қўрсатмоқда-ки, “А” қон гуруҳига мансуб бўлган кишилар мол (қизил) гўштини ҳазм этишда қийналишади

ёки умуман ҳазм қила олмайдилар. Бундай одамларнинг ошқозони гўштнинг ҳазмини таъминловчи кислотани ва ёғларнинг ҳазмини таъминловчи ферментларни шу қадар кам ишлаб чиқариди-ки, мол гўшти ва ёғларни парчалай олмайди.

Мол гўштини ва ёғларни ҳазм қилиш даражасидаги ҳазм тизимида эга бўлмаган кишиларда тироид гормони ва гемоглобин ишлаб чиқариш паст бўлиши касаллик эмас, уларнинг фитрати, яъни, табиатидир. Шундай фитратга эга бўлган холда, ёғли, гўшти ва қўшимча моддали таомларни кўп истеъмол қилгандарнинг, яъни “А” қон гурухига мансуб кишиларнинг аҳволи ҳақиқатдан ҳам ёмон бўлади: улар ҳазм етишмовчилиги ёки ҳазмсизлик, қил томирларда, юракда ва юрак томирларида қўплаб тиқилишлар, жигар, буйрак ва талоқда бузилишлар, гипотироидизм ва анемия каби касалликларга дучор бўлиш хавфи остида яшашади.

“А” қон гурухига мансуб кишиларнинг 50%да анемия ва юқорида сабаб ўтилган касалликлардан иккиси, учи ёки ҳаммаси учрайди. (“Ёғлар” ва “Қон олдириш” бўлимларига қаранг.)

Яхудий, арманни ва туркларнинг аксарияти “А” қон гурухига мансуб бўлгани учун уларда анемиянинг кўп учраши ушбу касалликнинг муҳим бир хусусиятидир. Статистик маълумотларга кўра, Туркияда ва Истроилда, тахминан, 40% кишида турли даражадаги камқонлик бор.

Кир ювиш воситалари ва дориларда бўладиган кимёвий моддалар, суяқ илиги хужайраларининг генетик жиҳатдан ўзини янгилаш хусусиятини, яъни RNA синтезини бузади. Жуда нозик тузилган бу хужайралар бундай кучли таъсирга қаршилик қўрсата олишмайди. Бундан ҳам оғир ҳолларда янги эритроцит ишлаб чиқариш тўхтайди ва кучли анемия вужудга келади.

Бунинг сабаби, қон ишлаб чиқаришга масъул бўлган ферментлар юзага келган реакциялар натижасида йўқ бўлиб кетганидадир.

Кир ювиш воситалари, антибиотиклар, анальгетиклар, ревматизмга карши дорилар, аспирин, қонни суюлтирувчи дорилар ва психиатрияда қўлланиладиган кимёвий дорилар, эритроцитларнинг хужайра деворларини эритиб, уларни бартараф қилишни бошлайдилар.

Эритроцитларнинг нозик хужайралари бундай кимёвий хуружга дош берса олмайди.

Қайд этилганидек, кир ювиш воситалари ва синтетик дорилар бир тарафдан, суяқ илиги хужайраларининг ўзини-ўзи янгилашига тўскинилк қиласи, яъни қон ишлаб чиқариш тизимини бузади, иккинчи тарафдан, ишлаб чиқарилган қон хужайраларини бартараф қиласи.

Бу, ўз навбатида, биологик давомийлик ва тириклик учун катта хавфдир.

Туркияда анемия касаллиги асосан кир ювиш воситалари, аспирин ва антибиотикларни ҳаддан зиёд қўлланиш натижасида келиб чиқсан.

### **Бундан ташқари:**

Антибиотиклар ичаклардаги керакли моддалар ва қон ишлаб чиқаришда мухим рол ўйнайдиган “В” гурухи витаминларини синтез қилувчи микробларни йўқ қиласди ва қон ишлаб чиқаришнинг камайишига сабаб бўлади.

Аспирин, ревматизмга қарши дорилар, антидепрессант ва кир ювиш воситаларини қўлланиш натижасида юзага келган буйрак, ошқозон ва ичак каби аъзоларда томир ёрилишлари ва эндометриоз туфайли ҳосил бўладиган яширин қонашлар камқонликка сабаб бўлади.

Кортизон, шишлар, яралар ёки бавосил (геморрой) каби сабаблар туфайли ошқозон ва ичакда юзага келган қонашларни кучайтириб юбориши мумкин.

Қандай сабаб билан юзага келишидан қатъий назар, камқонлик темир етишмовчилигига, бу ўз навбатида, Оқденгиз анемиясига сабаб бўлиши мумкин.

Анемия давоси осон, аммо узоқ давом этади:

Аспирин, ревматизмга қарши дорилар, антибиотик, тайёр таом ва кир ювиш воситаларини ишлатишни тўхтатиш; Овқатланиш одатини ва ҳазмни тўғрилаш; Жигарни, буйракларни ва қонни тозалаш; Тироид безини ва жинсий аъзоларни даволаш; Томирлардаги тиқилишларни хожамот билан ва томир очувчи дорилар билан эритиш, шу тарзда қон айланишини тузатиш керак.

(“Умумий тавсиялар”, “Ошқозон ва ичакларнинг давоси”, “Жигарни тозалаш”, “Буйракни тозалаш”, “Қон олдириш” бўлимларига қаранг.) Анемиянинг давоси “Юрак касалликлари” бўлимида кўрсатилган даво билан бир хил.

### **Камқонликка қарши қўйидагилар фойдалиdir:**

Қизил лавлаги салатини ейиш ва қизил лавлаги сувини ичиш, олма ейиш ва сувини ичиш, қичитқи ўти ейиш ва сувини ичиш; янги ёки табиий қуритилган қизил узум ейиш; табиий узум ва қора тут пакмазини (куюқ ҳолга келгунча қайнатилгани узум ёки қора тут шарбатини) ичиш (хусусан, “А” қон гурухига мансуб кишилар учун); кўп микдорда кўкат ва зайдун ёғи истеъмол килиш; темир моддасига бой бўлган сувга ювиниш ва бу сувни ичиш; эрталаб офтобнинг тагида, хусусан, ўрмонли жойларда ва дengiz бўйида кўп юриш, дengизда сузиш, яхши муомалали бўлиш ва ҳурсанд ҳолда юриш.

Бундан ташқари, “О”, “В” ва “АВ” қон гурухларига мансуб бўлган кишилар қизил гўштни кўкатлар билан бирга истеъмол қилишлари керак, бу нарса камқонликка яхши даводир.

### **Қўйидагилар заарлиdir:**

Кир ювиш воситалари ва соч бўёқларидан фойдаланиш. Маргарин, гидрогенлаштирилган ёғлар, доғланган ёғлар, кўшимишчали тайёр таомлар

ва ичимликлар, оз чайнаш; ҳаракатсизлик, кўп ейиш, кўп хафа бўлиш, асадийлашиш, хоинлик, ҳasad ва фийбат қилиш.

Бундан ташқари, “А” қон гуруҳига мансуб бўлган кишиларнинг – мол (қизил) гўшти ейиши ва сут ичиши; “0” қон гуруҳига мансуб бўлган кишиларнинг эса – сут ичиши, жўхори ва буғдой ейиши заарлидир.

## **Сўлак бези тизими ва касалликлари**

Сўлак безлари организмда ишлаб чиқарилган гормонларни тўғридан-тўғри қонга аралаштиради. Шу тарзда гормонлар энг қисқа вақтда организмнинг барча хужайраларига етиб боришади.

Организмнинг руҳий ва жисмоний функцияларининг назоратда ушлаб турилиши, тизимлар ва аъзолар ўртасидаги мувозанатнинг муҳофаза қилиниши, хужайрадаги ишловларнинг назорат қилиниши, тўқималарнинг озиқланиши ва янгиланиши, қолдиқларнинг вужуддан чиқариб ташланиши ва шунга ўхшаш барча ишловларнинг тартибли тарзда амалга ошиши фермент ва гормонлар воситасида қилинади.

Шундай экан, синтетик гормон ва ферментларни қабул қилган киши бу моддаларга қарам бўлиб қолади, синтетик модда ёрдамида бошқариладиган роботга ўхшаб қолади. Соғлом бўлиш учун камчиликсиз ишлайдиган ва бир-бири билан уйғун ишлайдиган сўлак безлари тизими зарур.

Биргина сўлак бези фаолиятининг издан чиқиши барча безларнинг ва бандаги барча ишловларнинг мувозанатини бузади. Аммо факат сўлак безинигина “даволаш” бекорга вақт кетказиш, ҳатто заарли ишдир. Тўғридан-тўғри сўлак безини тузатувчи даво йўқ, бўлиши ҳам мумкин эмас.

## **Қандли диабет касаллиги**

Диабет дунё аҳолисининг 2,5% да учрайди. Статистик маълумотларга кўра, ўлимга олиб борувчи касалликларнинг аксариятига замин яратувчи диабет яшаш аъзоларида жиддий ва турғун касалликларга йўл очади.

40 ёшгача юрак хуружини бошидан кечирган кишиларнинг 51%-ида қондаги шакарнинг юксак бўлиши аниқланган

Организмимиз биз еган озуканинг аксариятини жигарда шакарга, яъни глюкозага айлантиради. Ишлаб чиқарилган шакар қисман жигарда тўпланади, қисман қонга қоришади. Ошқозон ости бези томонидан ишлаб чиқариладиган инсулин гормони ҳам қонга қоришиб кетади. Қондаги шакар инсулин билан бирлашганда, карбонгидратларнинг 3-чи ҳазми ниҳоясига етган бўлади.

Инсулин шакарни организмдаги барча хужайраларга ташийди.

Хужайраларга кирган шакар хужайралардаги энергия марказларига жўнатилади. Энергия марказларида шакардан организм қилиши керак бўлган ишлар учун энергия ишлаб чиқарилади.

Мана шу ерда карбонгидратларнинг 4-чи ҳазми якунланган бўлади.

Шундай экан, қанд қасаллиги карбонгидратларнинг 3-чи ҳазмининг этишмаслиги ёки йўқлиги билан боғлиқдир.

### **Диабет қасалликлари икки гурухга бўлинади:**

#### **Биринчи турдаги диабет инсулинга боғлиқ бўлган диабетdir.**

Мазкур турдаги диабет ҳар 10 диабетик беморнинг биттасида учрайди, ёш пайти бошланади ва ошқозон ости бези фаолиятининг қаттиқ бузилиши сабабли келиб чиқади. Масалан, эмлашда муҳофаза қилувчи (сақловчи) сифатида тимеросал, алюминий гидроксит ва формалдегид ишлатилади. Мана шу уч модда ошқозоности бези тўқималарини бузса, 1-чи турдаги диабетга сабаб бўлади.

Бундай bemорларда ошқозоности бези кам инсулин ишлаб чиқаради ёки умуман ишлаб чиқармайди. Замонавий тиббиёт бундай диабетни инсулин билан даволайди. Бу турдаги диабетнинг белгилари: тез-тез оч бўлиш, кўп сув ичиш, тез-тез кичик ҳожатга чиқиш, тез вазн йўқотиш, озиш. Бу белгилар кўпинча бирданига пайдо бўлади.

#### **1-чи турдаги диабетнинг давоси:**

Инсулин икки йилдан кам қўлланган, оз бўлса ҳам организми инсулин ишлаб чиқара олган қасаллар, яъни 1-турдаги диабет билан оғриган кишилар соғлигини тиклай олишлари мумкин. Йиллар давомида инсулин қўлланган кишиларда эса биринчи планга диабет эмас, инсулинга боғлиқлик муаммоси чиқади

Инсулинни камайтириш ёки инсулинидан қутилиш учун аввал овқатланиш одати тартибга солинади. Овқат ўрнига янги чиқсан сабзавотлар, тарвуз ва мева истеъмол қилиш керак. Бу тарзда озиқланган кишилар инсулинга оз эҳтиёж сезадилар. (“Касалликларнинг сабаблари” ва “Таом ва ичимликлар” бўлимларига қаранг.)

Ёш bemорлар жигар, қон ва буйракни тозалаш каби зарур тозалашларни амалга оширгандан сўнг, ўзини оч юришга ўргатиб боришлари ва шу тарзда инсулиннинг микдорини камайтиришлари керак. Очлик муддатини 8 соатдан бошлаб, олдинига 12 соат, кейин эса 24, 36, 48, 72 соатгача узайтириш ва инсулинни камайтиришлари керак.

Ундан кейин ҳар ҳафтада 1 кунлик ва ҳар ҳижрий ойнинг 13-чи, 14-чи, 15-чи кунлари 3 кунлик очликлар қилиши, буни камида 2 йил қилишлари керак.

Очлик қила олмаганлар белгиланган очлик кунларини овқат емасдан, мева сабзвот сувларини ичиб ўтказишлари керак.

Юқорида келтирилган дорилар бир вақтнинг ўзида озуқа ҳамдир. Шу сабабдан, ҳар ҳафтада мавсумига қўра озуқа сифатида фақат ўша дориларни истеъмол қилиш катта фойда келтиради.

Бу тур bemорлар буйрак заарланиши ва организмида туз йиғилишидан сақланиш учун аслида умр бўйи ҳафтада 2 кунлик доимий 36 соатлик

очниклар қилишлари керак. Буни қила олмасалар, ҳафтада бир кун, уни ҳам қила олишмаса, ҳафтанинг икки кунини фақат мева ва сабзавот сувларини ичиб ўтказишлари керак. Мева ва сабзавотлар сувларининг рўйхати куйида келтирилган.

## **2-чи турдаги диабет инсулинга боғлиқ бўлмаган диабетдир.**

Бу турдаги диабет асосан балоғат ёшлиридаги кишиларда, вазни ва обезитга (семизликка) йўлиқдан кишиларда учрайди. 10 та диабетик bemордан 9 тасида инсулинга боғлиқ бўлмаган диабет учрайди Лекин кейинроқ бу турдаги диабет ҳам инсулинга боғлиқ бўлган диабетга айланishi мумкин.

Мазкур диабетда ошқозон ости бези инсулин ишлаб чиқаради, фақат ишлаб чиқарилган инсулиннинг микдори етарли бўлмайди ёки организм томонидан етарли даражада ишлатилмайди.

Белгилари: тез-тез касалланиш, теридаги кесиклар ёки яраларнинг қийинчилик билан битиши, тез-тез кичик ҳожатга (сийишга) қатнаш, сийдикнинг рангиз ва кўпикли бўлиши, иштаҳанинг ошиши, тез-тез сувсираш, хира кўриш ва чарчоқликдир.

Аёлларда ҳомиладорлик даврида қонда шакарнинг юксалиши, 4 килограмм атрофидаги вазндаги чақалоқни туғишилари 2-чи турдаги диабет мавжудлигидан далолат беради.

## **2-чи турдаги диабет ҳам икки гурухга бўлинади.**

*Биринчиси*, шакар мувозанатсизлигидан бошқа нарса эмас ва диабетик bemорларнинг аксарияти мана шу гурухга киради.

Аралаштаом еганлар, кўшимча моддали овқат истеъмол қиласиганлар, гидрогенлаштирилган ёғларни ишлатадиганлар, овқатдан кейин мева еб, сув ичадиганлар, овқатни оз чайнайдиганлар, тез ейдиганлар, кўп қаҳва ичадиганлар олдинига ҳазмсизликка йўлиқишиади, кейин шакар мувозанатсизлигига дучор бўлишади.

Чунки аралаш ейилган овқатларни парчалаш учун зарур бўлган ферментлар бир-бирига зид бўлади. Бир-бирига зид ферментлар овқатни парчалаш ўрнига, бир-бирини йўқота бошлашади ва инсулинга бўлган эҳтиёжни оширадилар.

Бу ҳолда қонда шакарнинг юксалиши инсулин озлиги туфайли эмас, инсулинга эҳтиёж ошгани сабабли юз беради.

Баъзан оддий озиқланишни тартибга солиш шакар мувозанатини тиклаш учун етарли бўлмоқда. Бу турдаги bemорларда овқатланиш тартиби тўғриланади, ичаклар даволанади, жигар тозаланади, кимёвий дори қабул қилиш тўхтатилади, қон олдирилади ва шакар қайтиб тикланмайди.

Касалликнинг тез ва эмин тарзда ўтиши учун даволаниш қоидаларига риоя этиш керак.

*Иккинчи* турдаги диабетик касалларнинг иккинчи гурухида: ошқозоности бези табиий инсулинни меъёрида ишлаб чиқарishни давом эттиради.

Инсулин қондаги шакарни ҳужайралар билан таништиради ва уни ичкарига олиб киришга рухсат сўрайди. Ҳужайралар баъзан бунга рухсат беришади, шакарни ичкарига олишади, аммо кўпинча “йўқ” жавобини беришаб, эшикларини очмайдилар.

Бу ҳолда шакарнинг ҳужайраларга кириши камаяди ва натижада шакар қонда қолиб кетиб, шакар миқдори кўтарила бошлайди.

Бу турдаги диабет, асосан, 40 ёш атрофидаги кишиларда кўп учарди, энди ёшлар орасида ҳам кенг тарқалмоқда.

Бу турдаги диабетга сунъий шириналаштирувчи моддаларни ўз ичига олган таомларни ейдиган ва ичимликларни ичадиган кишилар, гени ўзгартирилган жўхори, гуруч ва буғдой маҳсулотларини истеъмол қиласиган кишилар кўпроқ дучор бўлишмоқда. Бу хил таом ва ичимликлардаги шакар табиий бўлмагани сабабли ҳужайралар уни танимайди ёки унга душман сифатида қарайдилар.

Сунъий шакарни ҳужайраларга киритишга авваллари ишлатилган, чўчқадан олинган табиий инсулиннинг ҳам кучи етмайди.

Замонавий тиббиётда бу диабетни “инсулинга карши туроғлан диабет”, дейилади ва бундай диабет билан оғриган беморларга сунъий инсулин кўлланилади.

Сунъий инсулин сунъий шакарни киритмаган ҳужайраларнинг эшиклари ни синдириб, сунъий шакарни ҳужайралар ичига тикиштиради. Ва юқорида айтилганидек, ҳужайралар глюкозани ёқилғи сифатида ишлатиб, организмнинг барча эҳтиёжлари учун керак бўлган энергияни ишлаб чиқаришади. Ишлаб чиқарилган ана шу энергия - ҳужайраларнинг зикридир.

Ҳужайра зикрининг хусусияти ишлатилган глюкозанинг (ейилган луқманинг) хусусиятига боғлиқдир. Глюкозанинг (ейилган луқманинг) хусусияти ўзгарганда, унинг маҳсулоти бўлган ҳужайранинг зикри ҳам ўзгаради.

Бу ҳолатда сунъий инсулин воситасида хавфли ташқи моддаларни ҳужайрага киритиш, бу тарзда метаболизм ва иммунитет тизими қонунларини бузиш, ҳужайраларнинг зикрини ўзгартириш - турган битган зулмдир. (“**GMO**” бўлимига қаранг.)

Дунёда инсулинга муҳтоҷ қандли диабет билан оғриган беморларнинг аксарияти куйидаги гурухларга бўлинадилар:

GM маҳсулотини кўп истеъмол қиласиган америкаликлар;

Қон гуруҳи “B” бўлгани сабабли GM маккажӯхори маҳсулотларини ҳазм қила олмайдиган, аммо маккажӯхори маҳсулотини кўп миқдорда истеъмол қиласиган, келиб чиқиши Африкадан бўлган америкаликлар;

Ўз мамлакатларида табиий таомларни оз еб, Европа ва Америкага келиб, озиқланиш одатини ўзгартирган осиёликлар;

Сунъий маза шириналаштирувчиларни ўз ичига олган тайёр таом ва ичимликларни кўп истеъмол қилувчи болалар ва ёшлар.

Дунё стандартларига кўра, 100 килограмм шакарга 2 килограмм ширинлаштирувчи модда кўшилиши мумкин. Аммо Туркияда шу онда 100 килограмм шакарга кўшиладиган ширинлаштирувчи модда миқдори 15 килограммга чиқиб, оммавий заарланиш даҳшатли тус олган. Америкадан келтириладиган GM жўхориларидан ширинлаштирувчи модда ишлаб чиқарадиган ширкат Туркиядаги бу нисбатни, яъни 15 килограммни кам деб ҳисобламоқда ва уни 45 килограммга етказмоқчи!

Бугунги кунда Туркияда 486 минг тонна сунъий ширинлаштирувчи ишлаб чиқарилмоқда. Туркияда шакарга кўшиладиган ширинлаштирувчи модда миқдори 15% даражасида қандли диабет касаллиги шунчалик кенг тарқалган бўлса, бу миқдор 45% га чиққанда, касалликнинг тарқалиш миқёсини тасаввур қилаоласизми?...

## **2-чи турдаги диабетнинг давоси**

Эрталаб соат 06-07 да бир стакан лимон ёки грейфрут суви сув билан аралаштирилиб, ичилади. 1-3 дона саримсоқ ютилади.

Оч қолганда 50 гр қизил лавлаги суви+150гр исмалоқ суви аралашмаси ёки 150 гр семизўти суви+50 қуруқ пиёз суви аралашмаси, ёки 150 гр исмалоқ суви+50 гр қуруқ пиёз суви қоришмасини ичиш бошланади ва пешингача 2-4 стакан ичилади. Ҳар сафар 1-3 дона саримсоқ ютилади.

Оч қолганда 1-5 дона саримсоқ ютилиб, 30-50 гр соф зайдун ёғи + 30-50 гр лимон суви ичилади.

Овқатдан ярим ёки бир соат олдин 3 дона аччик бодом 3 дона ширин бодом билан бирга ейилади.

Овқат (соат 16.00-17.00) - гўшт, балиқ ёки тоза уй тухуми салат ёки сабзавот таоми билан бирга ейилади. Овқат билан ёки овқатдан сўнг 1-5 дона саримсоқ ютилади. Саримсоқ ўрнига пиёз еса ҳам бўлади.

Кечкурун (соат 21.00-22.00) - бир чой қошиқ қичитқи ўти уруғига ёки қичитқи ўтининг ўзига бир хил миқдорда седана ва 1/4 чой қошиқ занжабил кўшилади ва сув билан ичилади.

4 ҳафта давомида шу тарзда овқатланиш давом етади. 4 ҳафтадан кейин қичитқи ўти уруғи ва сабзавот сувининг ўрнига ёзги олхўри, анжир, узум ёки тарвуз ейилади.

Мазкур 4 ҳафта ичидаги ҳар душанба ва ҳар пайшанба 1 кунлик очлик қилинади. Ҳар очлик куни қон олдирилади.

Қон олдириш (хожамот) қуйидаги тартибда амалга оширилади:

Курак суяклари ораси ва усти; Бош; Бел ва думгаза; Тиззалар; Тўпиклар; Такроран бош; Елкалар; Такроран курак суякларининг усти ва ораси; Такроран бел ва думгаза.

Бу 4 ҳафтанинг якунида 3 кунлик очлик қиласи.

3 кунлик очликдан сўнг 4-чи кун мева суви ичиб, жигарни тозалаш амалга оширилади. (“Жигарни тозалаш, 3-чи кун” бўлимига қаранг.)

Жигар тозалангандан бир ҳафта ўтгач, буйракни тозалаш амалга оширилади ва бир ҳафта сўнгра 3 кунлик очлик (рўза) 7 кунлик танаффуслар билан 21 марта такрорланади.

Қуидида берилган жойларга 3-4 ҳафтада бир маротаба 7 дона зулук қўйилади:

Кулоклар орқаси ва бошнинг тепасидан бурун бошланишига қараб; Курак суюкларининг устига ва курак суюклари орасига; Ануусга; Оёкларга.

Зулуклар тушгандан кейин ҳар кесик устига 1-3 марта банка қўйиб, вакумлаш лозим.

Бешинчи 3 кунлик рўздан кейин жигар тозалаш такроран амалга оширилади. Бундан сўнг умр бўйи озиқланиш қоидаларига зид равища овқатланишдан қочиш керак ва ҳар душанба 36 соатлик очлик ўтказиша давом этилади.

### **Диабет муолажасида доимий қўлланиладиган дорилар:**

Ҳар куни эрталаб 1-3 дона лимон суви ичилади ёки пўстлоғи билан бирга ейилади. Лимон ўрнига грейфрут ҳам бўлиши мумкин.

Хусусан, қиши ойларида ҳар кун 3-5 дона аччиқ бодом 3-9 дона ширин бодом билан биргаликда қўлланилади. Бунинг ўрнига 2-4 ҳафта мобайнида кунига бир-икки марта 1/2 чой қошиқ янги янчилган қора хантал уруғини оч қоринга сув билан ютиш ҳам асосан қон гуруҳи “А” ва “АВ” бўлғанлар учун жуда яхши натижа бериши мумкин. 3-9 тилим саримсоқ ютилади ва егулик билан бирга давомли қўлланилади. Йилда 1-2 марта 40 кунлик курслар давомида ҳар куни эрталаб 1-2 ош қошиқ янги униб чиққан арпанинг нишонаси ейилади.

### **Янги ловияни ишлатиш**

- Ҳар куни эрталаб (ёз ойларида) 100 гр сиқилган янги (яшил пусти билан) ловия суви 100 гр сув билан аралаштирилади ва ловия мавсуми тутагунча оч қоринга ичилади.

### **Ёки:**

- Янги ловия тўғралиб, бошқа яшил сабзавотлар билан, лимон суви, зайтун ёғи, саримсоқ ёки пиёз билан аралаштирилиб, салат ҳам қилинади. Бу салат нонсиз ейилади.

### **Ёки:**

- Тенг миқдорда янги ловия, сарсабил карами, бодринг сувлари аралаштирилиб, сув қўшилади ва кунига 2-3 марта ичилади.

Қуидаги мева сабзавотларни мавсумида қўллаш ошқозон ости безини кучайтиради:

- Қизил лавлаги суви кунига 30 граммдан бошлаб, 300-400 граммгacha кўпайтирилади. 30 кунлик курслар давомида ва курслар орасида қисқа танаффуслар қилиб, кунига 3 марта 100-150 граммдан ичилади. Қизил лавлага сувини ичмайдиганлар “Рўза тутолмайдиганлар учун мева ва сабзавот

сувларининг рўйхати”даги қоришмалардан бирини ичишлари мумкин.

- Нордон анор суви ичилади ёки нордон анорнинг ўзи уруғлари билан бирга ейилади.
- Нордон олма мавсуми тугагунча қобиғи ва уруғлари билан бирга ейилади ёки унинг суви ичилади.
- Мавсумида олхўри ейиш ҳам жуда фойдали.
- Тарвуз мавсумида кўп тарвуз еганлар кўп фойда кўрганларини ва диабет касаллари учун тарвуздан яхшироқ малҳам йўқлигини айтишади. Фақат тарвузни уруғлари (данаклари) билан ейиш зарурлигини унутмаслик ва тарвузнинг гени ўзгартирилмаганлигига эътибор қилиш керак.

Булар қонни тозалаш, ошқозон ости безини қувватлантириш ва қондаги шакар миқдорини мувозанатлаш билан биргаликда буйрак ва ковуқда туз ҳамда тош ҳосил бўлишининг олдини олади.

#### **Янги сиқилган пиёз сувининг қўлланилиши:**

- Ҳар куни кечқурун ўрта бўйли пиёз суви сиқилади ва оч қоринга инсулин ўрнига сув билан ичилади, пиёз овқатлар билан ейилади.

#### **Ёки:**

- Ўрта бўйли пиёз суви 150-200 гр қизил лавлаги суви билан аралаштирилиб ичилади.

Қондаги шакар меъёрини назорат қилувчи (ушлаб турувчи) чойлар:

- Бир миқдор янги зайтун барги эзилади. Бу барг эзмаси сув билан қоришишилиб, 15 дақиқа қолдирилгандан сўнг сузилади ва ютумлаб ичилади.

- Бир ош қошиқ ёнғоқ барги бир стакан қайнар сувда 15 дақиқа дамланиб, сузилади ва бир кун давомида ютумлаб ичилади.

- 40 дона ёнғоқнинг ич қисмida бўладиган пардалар бир стакан қайнар сув билан қоришишилиб, 15 дақиқа дамлангандан сўнг икки соат қўйилади ва сузилади. Кунига уч марта бир ош қошиқ ичилади. Кишида қичитқи ўти қўшиб қўлланилади.

- Маймунжон барги дамланиб, чой ўрнига ичилади ёки кунига 2-3 марта бир чой қошиқ эзилган маймунжон барги истеъмол қилинади.

- Кунига 100-150 гр қичитқи ўти сувини ичиш, қичитқи ўти овқати ёки салати ейиш, кунига бир чой қошиқ қичитқи ўти уруғини ейиш, қичитқи ўти чойини ичиш, қуритилган қичитқи ўтини овқат ва салатга қўшиб истеъмол қилиш, ҳар мавсумда доим қўллаш ва баргизубни сиқиб, сувини ичиш ва уруғини ейиш қонни тозалайди, иммунитет тизимини ва ошқозон ости безини қувватлантиради, қондаги шакар мувозанатини таъминлайди.

#### **Диабетга қарши кучли дорилар:**

- Бир стакан седана + ярим стакан қоратундак уруғи + бир стакан анор данаки + бир стакан қурутилган оқ карам томири туйилади, бир ош

қошиқ яхшилаб майдаланган мүррисафий аралаштирилади ва қоришма тугагунча оч қоринга қунига 2 марта 1 ош қошиғидан ичилади. Бу муолажа ҳар 6 ойда бир марта такрорланади.

- 10 гр сано + 5 гр хантал уруғи + 5 гр қоразира + 5 гр арпабодиён + 5 гр кашнич уруғи + 15 гр мушмула ёки зайдун барги + 10 гр седана + 20 гр лаванда қориштирилиб, майдаланади, элакдан ўтказилади ва қоришма тугагунча эрталаб-кечқурун бир чой қошиқ күк чой ёки сув билан истеъмол қилинади. Мазкур муолажа 3 ойда бир марта такрорланади.

- Эрталаб-кечқурун бир чой қошиқ янги майдаланган седана + 20 мг. ари сути + озгина табиий асал билан қориштирилади ва оч қоринга оғизда эритилиб ичилади. Бу муолжа 1-2 ой давомида қилинади. У безларни тозалаб, уларнинг мувозанатли ишлашишини таъминлади.

- Қичитқи ўти уруғи, маймунжон барги, ўкса ўти (*Viscum album*-омела белая) алоҳида-алоҳида майдаланиб, элакдан ўтказилади. Кейин бир чой қошиқ қичитқи ўти уруғи + 1/2 чой қошиқ маймунжон барги + 1/4 чой қошиқ ўкса ўти аралаштирилади ва эрталаб-кечқурун сув билан ичилади. Бу муолажа 4 ҳафта давомида қилинади.

### **Очлик қила олмаганлар учун мева ва сабзавот сувларининг рўйхати:**

Ҳар бири ўз мавсумида қўлланилиши шарти билан

- 100 гр пиёз суви + 150 гр қарам суви + 50 гр сув қоришмаси,
- 100 гр пиёз суви + 150 гр тоза сиқилган қичитқи ўти суви + 50 гр сув қоришмаси,
- 150 гр сабзи суви + 50 гр қизил лавлаги суви + бир ош қошиқ петрушка суви + бир ош қошиқ селдир барги суви + сув қоришмаси,
- 150 гр исмалоқ суви + 50 гр қизил лавлаги суви + бир ош қошиқ петрушка суви + бир ош қошиқ селдир барги суви + сув қоришмаси,
- 100 гр исмалоқ суви + 100 гр қизил лавлаги суви + бир ош қошиқ петрушка суви + сув қоришмаси,
- 200 гр семизўти суви + бир ош қошиқ петрушка суви + сув қоришмаси,
- Данаклари (урұғлари) ва бироз қобиғи билан бирга сиқилган тарвуз суви,
- Лимон суви + грейфрут суви + олма суви + сув қоришмаси.

Бу қоришмалардан бири ёки ҳар сафар бошқаси қунига 1,5-3 литр қилиб, кун давомида очиққанда ичилади.

Ингичка ичакда глюкоза сингиши озайишининг, қондаги шакар миқдори ошишининг олдини олгани учун ҳар қуни бир ҳовуч қовирилмаган, тузланмаган писта истеъмол қилиш ҳам фойдалидир.

Ҳар ёз ва қишида, ойда бир ёки уч ойда бир елкалар, бел ва думғаза хожамот қилинади; ҳар баҳор ёки кузда анус, икки ҳафтадан кейин энса чуқурининг пастига 11 дона зулук қўйилади.

## ТИРОИД БЕЗИ КАСАЛЛИКЛАРИ

### Бўқоқ

Тироид безининг меъёридан катта бўлишига “бўқоқ” дейилади. Тироиднинг катталашиши дифуз, бир ёки бирдан қўп нодул(ғурра)ли бўлиши мумкин.

Бўқоқнинг дифуз катталашуви бўқоқ функцияси бузилганини кўрсатмайди, аксинча, бўқоқ катталашувининг кўпида функционал бузилиш йўқ.

#### **Тироид безининг меъёридан ортиқ ишлаши (Гипертироидизм)**

Бу холатда тироид бези меъёридан ортиқ гормон ишлаб чиқаради. Иштаҳа кучаяди, қўрқув, безовталик, асабийлик, рухий саросима, юрак зарбларининг тезлашуви, вазн йўқотиш кўзга ташланади.

Гипертироидизмнинг сабаблари - моддий сабаблардан қўра қўпроқ маънавий сабаблардир.

Муолажага аввало намозларни тартибга солиб, тасбех айтишни ва Куръони Карим тиловатини кўпайтиргач, киришилади.

Душанба ва пайшанба кунлари ҳафтада икки кун 36 соатлик очлик қилиш ва овқатланишдаги заарли одатларни тарк этиш зарур.

Бу рўза 4 ҳафта мобайнида давом этгач, 3 кунлик очлик бошланади.

3 кунлик очлик 7 кунлик танаффуслар билан 7 марта такрорланади.

1-чи очликдан сўнг жигар тозаланади. (“Жигарни тозалаш, 3-чи кун” бўлимига қаранг).

Сўнг бутунлай соғайиб кетгунча тўлиной кунларида хижрий ойнинг 13-чи, 14-чи, 15-чи кунларида 3 кунлик очликни давом эттириш лозимdir.

Баъзи дуо ва оятларнинг ҳам баъзи касалликларга давоси бор. Бу касалликлардан бири нодулли бўқоқдир.

“Субҳаналлаҳи вал ҳамдуллаҳи вала илаҳа иллаллоҳу валлоҳу акбар вала ҳавла вала қуввати илла биллаҳил алийул ъазийм” дуосини доимий равишида тасбех қилиш натижасида, бир ҳафта ичиди, нодулли бўқоқ касаллигининг йўқ бўлгани аниқланган.

Баъзан зулук давосидан кейин зулук чаққан нукталарни вакумлаш натижасида бўқоқ нодули чиқариб ташланиши мумкин. Аммо тузалиш барқарор бўлиши учун албатта умумий даво қилиниши керак.

#### **Тироид безининг оз ишлаши (Гипотироидизм)**

Тироид безининг оз ишлашидан эса лоқайдлик, чарчоқ, ақл ҳаракатсизлиги, вазн ортиши, соч тўкилиши, депрессия каби ҳолатлар қўринади.

”А” кон гурухига мансуб кишиларда тироид бези бошқа кон гурухига мансуб кишиларнига қараганда оз ишлаши табиийдир ва мизожга боғлиқ бир ҳолатдир.

Бу нарса ”А” қон гурухи мансубларида ошқозон кислотаси кам ишлаб чиқарилиши ва метаболизмнинг янада секин ишлаши билан боғлик. Гипотироидизмга кўпинча “А” қон гуруҳидаги инсонлар дучор бўлишади, уларда бу касалликнинг ҳамма белгиларини кўриш мумкин.

Тажрибамизга кўра, бу касаллик сабаби шу: ёғ ва мол(қизил) гўштини ҳазм этаолмаганидан ,”А” қон гуруҳига мансуб кишиларнинг томирларида тиқилишлар пайдо бўлиб, қон айланиши бузилади ва бу ферментни мъёрида ишлаб чиқаришга тўсиқ бўлади.

Давони - зайдун ёғидан ташқари - барча ёғларни чиқариб ташлашдан ва 3 кунлик очликларни 7 кунлик танаффуслар билан 7 марта қилишдан бошлаш керак.

5-чи очликдан кейин жигарни тозалаш ва 7-чи очликдан кейин буйракни тозалаш амалга оширилади. (“Жигарни тозалаш” бўлим мининг “З-чи кун” мавзусига қаранг.) З ойдан кейин 10 кун очлик қилинади. Фақат бу 3 ой давомида ва батамом яхши бўлгунча тўлинай кунларида, яъни ҳижрый ойнинг 13-чи, 14-чи, 15-чи кунларида 3 кунлик очликни тўхтосиз давом етиши керак.

Дори сифатида қуийдаги аччиқ ўсимликлардан бири доимий равишда истеъмол қилинади:

- Шувоқўти ва сано майдаланиб, ярмига-ярим қилиб аралаштирилади ва 3 ҳафта давомида кунига 2 марта бу аралашмадан ярим чой қошифи бир стакан сув билан ичилади.

### **Ёки:**

- 3-5 дона аччиқ бодом, 5-7 дона ширин бодом билан аралаштириб, 3-5 ой давомида танаффусларсиз овқатланишдан олдин истеъмол қилинади.

### **Ёки:**

- Ҳар сафар бир чой қошиқ қуритилган ўрмонпечагининг барги 15 дақиқа дамланади ва кунига 3 марта оч қоринга ичилади. Айни тарзда тайёрланган сариқ бўтакўз чойи билан алмаштириб, 2-3 ҳафта давомида ичилади.

- Ёғли қоғозга асал суртилиб, устига майдаланган хантал уруғи сепилади ва бўйинга (бўқоққа) кўйилади. Сўнгра 3-4 қават мато билан ўралади ва 20-30 дақиқа кутилади.

### **Ёки:**

- Ҳар куни кечкурун седана майдаланади ва эски зайдун ёғи ёки зайдун ёғининг қуйқуми билан аралаштириб, тироид бези (бўқоққа) жойлашган қисмга кўйилади. Ёғли қоғоз ва мато билан мустаҳкамланиб, эрталабгача кутилади.

### **Ёки:**

- Бир микдор янги қичитқи ўти, ёки аччиқ қовун барги эзилиб, ёғли қоғоз устига суртилиб, тироидга кўйилади. 3-4 қават мато билан ўралади ва эрталабгача кутилади.

- Ҳар йили баҳордан бошлаб, мавсум сўнгигача салатларда янги сачратки фойдаланиш, мавсум тугагандан кейин эса сачратқининг қуруқ баргларни эзib, салатларга ва овқатларга сепиб ёки сув билан ҳар куни 1 чой қошиқдан ичиш, ёки 1 чой қошиқ майдалангандан қуруқ сачратки томирини ҳар куни сув билан ичиш жуда фойдали.

- 1 чой қошиқ дengиз пўпанагини сув билан намлаб, овқатланишдан олдин ютиш ёки салатга қўшиб доимий истеъмол қилиш тироид безини ўйғотади.

### **Тироид безининг умумий давоси**

- Бўқоққа яқин жойларига 7-9 дона, бир икки ҳафтадан кейин 9 дона зулук қўйилади. Зулуклар тушгандан сўнг улар чаққан жойларга вакум қилинади ва қонашини тўхтатилади.

- 2 ҳафтадан сўнг энгса чуқурининг пастига 11-14 дона зулук қўйилади. Зулуклар тушгандан сўнг қонашини тўхтатилади

- Зулук давоси билан биргаликда бошлаб, 10-14 кун давомида бир қун ёноқларнинг қулоқларга энг яқин жойларига, эртаси куни жағнинг тагига банка қўйилади. Ҳар 3 ойда бир марта такрорланади.

- Зулук давоси тутатилгандан 3 - 4 ҳафта кейин қуйидаги тартибга қўра ҳафтада бир марта ҳожамот қиласди. Кейин эса, ҳожамотлар худди шу тартибда ойда бир марта қилинади. Эҳтиёжга қўра, кейин ҳам ҳожамотлар давом эттирилади.

1. С-7, Елкалар, 2. Бўйин, 3. Бош, 4. Курак суюкларнинг ораси, 5. Бел ва думгаза, 6. Тиззалар, 7. Такроран бош ҳожамоти.

Бу муолажалардан қўзланган мақсад қон олдириш орқали тироид безининг томирларидағи қаттиқ тиқилишларни очиш, зулукларнинг ферменти билан қондаги эрийдиган тиқилишларни эритиши, банкалар қўйиш орқали бу жойларда тўпланиб қолган моддани тарқатиб, тироид безида қон айланишини тузатишидир.

- Очликларнинг орасидаги кунларда ҳар куни эрталаб ва кечкурун 1 чой қошиқ янги майдалангандан седана + 20 мг ари сути + бироз асал арапаштирилади ва оғизда эритиб ютилади.

Ярим соатдан кейин танлашга ва мавсумига қўра, қуйидаги қоришмалардан бири пешингача 3 марта ичилади:

- Қизил лавлаги суви + айни миқдорда исмалоқ суви + 30 гр. селдир япроғининг суви + 50 гр. сув;

- Сабзи суви + айни миқдорда қизил лавлаги суви + 20 гр. петрушка суви + 20 гр. селдир япроғининг суви + 50 гр. сув;

- 30 гр. селдир япроғининг суви ёки 50 гр. картошка суви + 150 гр. сабзи суви + 30 гр селдир япроғининг суви+ 50 гр. сув;

- 150 гр. оқ карам суви + 50 гр. қизил лавлаги суви + 30 гр. петрушка суви + 50 гр. сув.

2-3 ой давомида бу қоришмалар тироид бези билан биргаликда барча безларни мукаммал шаклда тозалаб, уларнинг барқарор ишлашини таъминлайди.

**Эслатма:** Сабзавотлар суви қоришмаларидан бири ичакларда газ хосил қилса (дам қилса), газ хосил қилмайдиган бошқа бир сабзавот сувини истеъмол қилишга ўтиш керак.

Бундан ташқари, қоратундак уруғини асал билан ейиш, хусусан, пишмаган ва янги терилган қоратундак уруғи бўқоқ касаллигига қарши жуда фойдалидир. Қулупнай мавсумида ҳар куни овқат ўрнига 1-1,5 кг. қулупнай ейиш ва хафтанинг 2 кунини фақат қулупнай истеъмол қилиш билан ўтказиш керак. Қулупнайда барча безлар билан биргаликда тироид безининг ҳам мувозанатини таъминлаш хусусияти бор.

### **Катталашган тироид безига қўлланиладиган компресслар:**

- Ёввойи семизўти, баргизуб, қичитки ўти, янги узум барглари ва шодалари ёки ўрмонпечаги барглари эзилиб, ёғли қофоз устига суртилади ва тироид безининг устига қўйилади. Мато билан ўраб, 5-7 соат кутилади.

### **Ёки:**

- Қичитки ўти ёқилганидан қолган кул янги майдаланган қичитки ўти уруғи билан аралаштирилиб, бўқоқка қўйилади. Мато билан ўраб, эртабагча кутилади.

Ёнғоқ дараҳтининг ҳаммаси бўқоқ касали учун шифодир.

- 1 ой давомида ҳар куни янги чиқа бошлаган ёнғоқлардан 3-4 дона, нўхот катталигидагидан эса кунига 2 дона ейилади.

- Ёнғоқ дараҳтининг янги барглари қуритилади ва чой қилиб дамланиб, қишида кунига 1/2 1-2 стакан ичилади.

- Ёнғоқнинг ички қисмидаги пардалари олинниб очик чой рангиға киргунча қайнатилади. Бу чойдан кунига бир стакан ичилади. Бу чой ва ёнғоқ баргидан дамланган чой ични қотириши мумкин. Шу сабабдан, 2 ҳафта давомида бу суюқликдан ичгандан кейин 3-4 ҳафта танаффус қилиш керак

Пўсти қотмаган янги ёнғоқни бўлиб, лабларга текказмай, тиш ва милкларга массаж қилиш, тишларни оқартиради, тиш ва милкларни қувватлантиради, тошларни туширади, қора доғларни кетказади, бўқоқни олдини олади. Буни ёш болаларга ҳам қўллаш мумкин.

**Огоҳлантириш:** Дунё Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти дунё ахолисини тобора кўпроқ тироид ва панкреас синтетик гармонларга боқиманда қилиш сиёсатини юритмоқда. Бунга эришиш учун атир, турли бошқа ҳидлар, парфюмерия ва қўшимча моддали озик-овқат маҳсулотларини истеъмол қилиш рағбатлантирилади. Шакар касаллари ва тироидда муаммоси бор кишилар бу маҳсулотларни истеъмол қилса, соғайиши асло мумкин эмас. («Инсон насли таҳлиқада» бўлимига қаранг)

## Обезит (Семизлик)

Обезит бутун дунёни ташвишга солаётган касалликлардан биридир ва бу касаллик тез кўпаймоқда. Ҳатто “Обезит хужумга ўтди”, деса ҳам бўлади.

Обезит сурункали гепатит, жигарнинг ёғланиши, сафро косасида (ўт пуфагида) тош пайдо бўлиши, диабет, юрак-томирларнинг тиқилишлари, юқори қон босими, бепуштлик, саратон (рак), елка ва бел оғриқлари, депрессия каби жиддий касалликларга ва бошқа кўплаб муаммоларга сабаб бўлмоқда.

Обезитга йўлиққанларнинг вазни ортиши сабабли скелетлари деформация бўлиши (шаклан ўзгариши) ва умрлари қисқариши ҳам ҳақиқат.

Бу касаллик тарқалашининг асосий сабаби – қўшимча моддали тайёр егулик ва ичимликлар билан озиқланиш ҳамда ҳаракатсиз ҳаёт тарзи туфайли вужудга келадиган гормон мувозанатсизлигидир.

- Ортиқча вазнли инсон озиш учун аввало ўзи истеъмол қилаётган озуқаларнинг гени ўзгартирилмаганлигига дикқат этиши керак (“GMO” бўлимига қаранг.)

- Сув истеъмолини кунига 1,5-2 литрга чиқариш керак. Сув иштаҳани босади, танадаги ортиқча моддаларни эритиб, ташқарига чиқара бошлиди. Организм бу ишни амалга ошириш учун кўп энергия сарфлаши сабабли вужуддаги ёғларни ёқишга мажбур бўлади.

Истеъмол қилинадиган сувнинг сифати ҳам муҳим аҳамият касб этади. Енгил бўлмаган сув вазни камайтириш ишларини қийинлаштиради, организмни ҳолдан тойдиради. (“Сув” бўлимига қаранг.)

- Озишни ва соғлом бўлишни истаган кишилар рафиналанган қўшимчали туз, шакар, рафиналанган ва гидрогенлаштирилган ёғлар билан қўшимчали тайёр егулик-ичимликлардан воз кечишлари керак.

- Даставвал овқатнинг миқдорини камайтирмасдан, пишган овқатга нисбатан янги мева ва сабзавот миқдорини кўпайтириш керак. Бир кунда ейиладиган пишган овқатлар миқдорини бир маротабага ва бир турга тушириш лозим.

- Ошқозон ва ичакларни уларнинг ҳолатини назоратга олиб даволаш керак. (“Ошқозон ва ичакларнинг давоси” бўлимига қаранг.)

- Иккинчи босқичда жигарни тозалаб, ейиладиган овқатнинг миқдорини озайтириб, рўзани кўпайтириш керак. Ҳар душанба куни 36 соатлик очлик қилиниши керак, бунга ўрганилгандан кейин, бир хафта оралиқ билан, 21 марта 3 кунлик очлик, кейин - 3 ойлик танаффуслар билан - 3 марта 10 кунлик очлик қилиниши керак.

10 кунлик очликларнинг орасида ҳар ҳижрий ойнинг 13-чи, 14-чи, 15-чи кунлари 3 кунлик очлик давом эттирилади. (“Очлик билан даволаш” бўлимига қаранг.) Обезитдан қутулиш учун рўзани доимий тутилиши жуда муҳим.

• Кечқурун ётгандың ёнбошлаб, қаттың ерда ётиш, дағал ич кийими, табиий методан тикилған кийим кийиш тавсия қилинады. Кийилған кийимларда озгина бўлса ҳам синтетик ип аралашган бўлса, организмдаги кувват оқимини қориштириб, заифлаштиради.

• Кўп емаслик учун овқатни яхшилаб чайнаш ва бошқа турдаги таом билан аралаштирасдан бир хил таом ейиш керак. (“Аралаш ейиш” ва “Кам чайнаш” бўлимларига қаранг.)

• Озукалардан мизожга мос бўлған гўшт (“Гўшт” бўлимига қаранг), балиқ, яшил ясмиқ, ловия, нўхат, куруқ кепакли нон ёки арпали нон, гуруч, эски пишлоқ истеъмол қилиш керак.

• Кундалик истеъмол озукаларининг аксариятини янги сабзавот, ҳусусан, оқ қарам, сабзи, бодринг, қизил лавлаги, исмалоқ, семизўти, турп ва петрушка ташкил қилиши керак. Мевалардан лимон, грейфрут, олма, гирос, олча, анор ейиш ва чой ўрнида розмарин, арпабодиён, жамбул, занжабил чойи ва кўк чой ичилиши керак.

• Ирсий аъзоларни ва тироид безини даволашда, мисвок қўлланилиши, ҳаракат кўпайтирилиши, доим саунага бориш ва парфюмерия маҳсулотларининг ҳеч бир турини қўлланмаслик керак.

Зудлик билан хожамотни бошлаш, бел ва тиззалардан қон олдиришга эътибор бериш керак. (“Қон олдириш” бўлимига қаранг.)

• Пакетланган, қўшимча моддали егуликларни ва тайёр ичимликлар (пепси- кола, мева суви ва ҳакозо) ни мутлоқо емаслик ва ичмаслик керак.

Статистик маълумотларга кўра, 2003 йилда АҚШда 60 миллион “обезит” мавжуд ва бу касаллик сўнгги 10 йил ичida 4 марта кўпайган. Илк трансген маҳсулотлар Америка маркетларида 1993 йилда чиқсан ва уларни ишлаб чиқариш оҳирги 10 йил ичida бу мамлакатда 4 карра ошган. Бу икки факторнинг бир-бирига қандай алоқаси борлигини тушинтириб ўтиришга ҳожат йўқ.

Туркияда оҳирги 13 йил ичida гени ўзгартирилган маҳсулотлар тез суръатларда тарқалмоқда. Трансген сабзавот ва экин майдонлари, трансген мева боғлари ва соҳта ҳид ва ранги трансген маҳсулотлар дўконларнинг пештахталарини тўлдирган. Бунга параллел равишда оҳирги 13 йилда обезит ҳам кенг тарқалмоқда. (“GMO” бўлимига қаранг.)

## **БҮЙРАК ВА СИЙДИК ЙЎЛЛАРИ КАСАЛЛИКЛАРИ**

### **Сурункали буйрак етишмовчилиги**

Яллиғланишли буйрак касаллигига нефрит, гломеруллар яллиғланишига гломерулонефрит дейилади.

Туркияда сурункали буйрак етишмовчилигининг биринчи сабаби гломерунефритдир. Сурункали гломерунефрит узоқ муддатли касаллик бўлиб, тез суръатларда ривожланиб кетиши мумкин. Бу ҳолатда қисқа

муддатда ичида буйрак етишмовчилиги юзага келади ва бемор диализ давосини қабул қилишга мажбур бўлади.

Баъзи эмлашларда муҳофаза қилувчи (сақловчи) сифатида тимеросал, алюминий гидроксит ва формалдегид ишлатилади. Мана шу уч модда (тимеросал, алюминий гидроксит, формалдегид) буйракларда жойлашса, буйракларнинг ривожланишига тўсқинлик қиласи, бироз вақт ўтгандан сўнг сурункали буйрак етишмовчилигига сабаб бўлади.

Бугунги кунда дунёда сурункали буйрак етишмовчилигининг энг кенг тарқалган сабабларидан бири аспирин, оғриқ қолдирувчи ва антибиотик дориларни қабул қилиш эканлиги аниқланган.

Бу дегани, хозирда сурункали диализ билан оғриган беморларнинг аксариятини оғриқ қолдирувчи ва бошқа кимёвий дориларни ёшлигидан бошлаб, кўп миқдорда қабул қилган кишилар ташкил қиласи.

Касалликни келтириб чиқарувчи бошқа сабаблардан энг муҳими эса буйракларнинг ишлаш ҳажми кам бўлишидир.

Она сутини эммаган ва сунъий овқатлар билан озиқланган чақалоқлар буйракларининг ривожланиши секинлашади ва натижада буйракларнинг ишлаш ҳажми камаяди.

Бемор буйракларининг аҳволига қараб, унинг она сути эмган-эммаганлигини, сунъий овқатларни еган-емаганлигини тахмин қилиш мумкин. Баъзи bemорлarda кучсиз буйракларнинг вазифасини тери бажаришга мажбур бўлади: организм буйрак йўли билан ташқарига чиқара олмаган моддаларни сурункали қуруқ эгзема, садаф (псориаз), пес (вилиги) шаклида тери орқали чиқара бошлайди.

Яъни бу тери касалликлари буйракларни муҳофаза қилувчи омил (фактор) сифатида юзага келади. Бундай ҳолатда тери касалликларига қарши қўлланилган оғир дорилар тери касалликларининг қайсарлигини оширади ва буйраклар аҳволини баттар қиласи.

Бундай bemорлarda буйракнинг тузни ташқарига чиқариш кучи кам бўлади. Заруратдан ортиқ туз истеъмол қилиш ёки сунъий ва қўшимча моддаларни ўз ичига олган тузларни истеъмол қилиш гипертансион (юксак қон босими) ҳамда буйрак касаллиги белгиларини пайдо қиласи.

Яъни, сунъий туз, қўшимчали туз, антигипертансиф ва ҳар қандай кимёвий ёки синтетик дориларни қабул қилиш буйраклар учун ўта хавфлидир.

Кир ва тузларни эритувчи, тикилиб қолган ванналардаги кирларни эритадиган кислотали моддалар; ойна тозаловчи кимёвий моддалар, кир ювиш ва идиш ювиш каби актив моддаларни ўз ичига олган воситалар; сунъий таом, колали ичимликлар ва тайёр мева сувлари ишлатиш ва истеъмол қилиш ҳам сурункали буйрак етишмовчилигининг кенг тарқалган сабабларидандир. Бу заарли моддаларни ишлатиш натижасида, сурункали токсик гепатит юзага келади ва жигар токсик моддаларни бартараф

(нейтрализация) қилмасдан, буйрак воситасида ташқарига чиқаришга ҳаракат қиласы.

Бу эса токсик моддаларнинг буйрак тўқималарининг, хусусан, гломеруллардаги тўқималарнинг бузилишига ва яллиғланишига йўл очади. Кимёвий бўёклар билан соч бўяш ҳам буйракларга тўғридан-тўғри салбий таъсир кўрсатади.

Буйрак безовталигини келтириб чиқарувчи бу сабабларни барча турк аёлларида кўриш мумкин. Сийдик йўлларидағи энергия оқими ҳар икки оёқнинг кичик бармоқларидан бошланади, оёқларнинг орқасидан анусга келади, анусда айланиб, умуртқанинг икки тарафидан энгса чукургача чиқади; у ердан бошнинг тепасига кўтарилиб, кўзларнинг ички учларига, бурун бўшлиғигача тушади. Мана шу йўналишдаги оёқ, болдир, бел, энгса, бош ва бурун бўшлиғидаги оғриқларнинг чораси - сийдик йўллари ва буйракларнинг давосидадир.

### **Даво**

Бу ҳолатда энг яхши парҳез мева суви ва яшил сабзавот сувидан иборат парҳездир.

- 4 ҳафта давомида Довуд алайҳиссалом рўзаси тутилади, яъни 1 кун оч қолинади, 2-чи куни факат тарвуз ейилади, ўсимлик чойи, мева сабзавот сувлари ичилади, (узум суви, олма суви, грейфрут суви, лимон суви, семизўти суви, қичитқи ўти суви, калла пиёз суви, петрушка ва селдир япроқларининг сувлари, тарвуз қобигининг суви).

### **Мисол:**

Биринчи кун оч қолинади, иккинчи кун эрталаб лимон ёки грейфрут суви ичиб, очлик тутатилади.

Кейин кечқурунгача:

- 150 гр. семизўти суви + 50 гр. қурук пиёз суви (ёки қичитқи ўти, петрушка, селдир япроғининг суви) + 50 гр. сув ютумлаб ичилади, оч қолганда узум ейилади ёки узум суви ичилади.
- Оч қолганда 150 гр. семизўти суви + 50 гр. қичитқи ўти (ёки петрушка + селдир япроғининг) суви ичилади.
- Оч қолганда тарвуз ейилади;
- Кечқурун эса занжабил ёки жамбул чойи табиий асал билан ичилади.
- Ухлашдан олдин 30-50 гр. саримсоқли зайдун ёғи + 30-50 гр. лимон суви ичилади, эртаси куни яоч қолинади.

Мавсуми бўлса - семизўти, мавсуми бўлмаса – қуидаги мева-сабзавот сувларининг аралашмаларидан бири ичилиши мумкин:

- Сабзи суви + қизил лавлаги суви аралашмаси,
- Қизил лавлаги суви + пиёз суви аралашмаси,
- Қизил лавлаги суви + исмалоқ суви аралашмаси,
- Сабзи суви + олма суви аралашмаси.

Мева ва сабзавот сувларини ичганда, ҳар стакан билан бирга эзиб, 3 - 5 дона саримсоқ ютилади.

#### **4 ҳафтадан кейин:**

- З кунлик очлик қилинади, 4-чи кун мева суви ичилади ва шу куни кечқурун жигарни тозалаш амалга оширилади. (“Жигарни тозалаш” бўлимiga қаранг.)

- Жигар тозалангандан кейин 4 ҳафта давомида ҳар душанба ва пайшанба 36 соатлик рўзалар тутиш давом эттирилади. Рўза тутилмаган ҳафтанинг бошқа 5 кунида мева суви ичилади, мева ва салат ейилади, олма суви + асал ёки ари сути + полен қўлланилади. Ҳафтада 3 марта енгил таом ейилиши мумкин.

- Ёғ сифатида факат саримсоқли зайдунёги ёғсиз пиширилган овқатнинг юзига сепилиб ёки салат билан истеъмол қилинади.

- Исмалоқ, семизўти, сачратқи, петрушка, қуруқ пиёз, қўкат, қовоқ, сабзи, қизил лавлаги, селдир, саримсоқ билан салат қилинади. Салат юзига саримсоқли зайдунёги сепилади ва кўп микдорда лимон суви кўшилади. Бошқа ҳеч нарса ейилмайди.

#### **4-чи ҳафта тугагандан кейин:**

- Бир кун кечқурунгача мева суви ичиб, такрор жигарни тозалаш амалга оширилади. Икки ҳафтадан кейин 3 кунлик очликлар 7 кунлик танаффуслар билан 24 марта такрорланади.

Очликлар орасидаги танаффусларда ҳар куни мева ёки сабзавот сувларини ичиш билан бошланади. Очиқканда 30 гр. зайдун ёғи + 30 гр. лимон суви аралашмаси ичилади. Очиқканда овқат ейилиши мумкин, факат очликдан кейинги 4-чи куни овқат ейилмайди. Ҳафтада 2-3 марта гўшт, 3-5 марта нон ейилиши мумкин. (“Гўшт” ва “Нон” бўлимларига қаранг.)

Буйракусти безларининг қон босими ва шакар мувозанатсизлиги билан алоқаси

Ҳар бир буйракнинг уст қисмida жойлашган буйракусти безлари кортикостероидлар деб номланган уч хил гормон ишлаб чиқаради: андрогенлар ва острогенлар, глюокортикоид ва минералокортикоид гормонлари.

Андроген ва острогенлар жинсий ривожланиш ва кўпайишни таъминлайди. Кортизон каби глюокортикоид гормонлар глюкоза регуляциясини ҳимоялайди, организмга ташқаридан келган салбий таъсирларга қарши иммунитет тизимининг тўқсияти қилишини таъминлайди ва иммунитет тизимининг ортиқча реакция беришини тўхтатиб туради.

Алдестерон каби минералокортикоид гормонлар организмдаги настрий-калий мувозанатини таъминлайди. Белгилари: ҳолсизлик, мускулларда кучсизлик, ошқозон айниши, терида қуюқ рангли доғлар, юзда ва кафтларда аномрал (файриоддий) терлаш, бош оғриғи, уйқу бузуқлиги, катта ва кичик қон босимининг бирга кўтарилиши ёки бирдан тушиши, қонда шакар кўтарилиши ёки бирдан тушиши, муваққат бепуштлик.

Унинг давоси сурункали гломерулонефрит давоси билан бир хил.

Касаллик янги бошланган бўлса, тузалиш мумкин. Аммо касаллик сурункали тус олган бўлса ва тўқималар бузилган бўлса, касалликнинг ривожланишини тўхтатиш мумкин холос.

### **Буйракларни муҳофаза қилувчи дорилар:**

- 10 гр. ҳилол (ховлижон) ва 10 гр занжабил майдаланади; 10 гр. фимиам (мирра қатрони), 30 гр. кедр ёнғоги яхшилаб майдаланади. Булар 200 гр. асал билан яхшилаб йўғрилади. Дори тугагунча эрталаб ва кечқурун бир чой қошиқдан ютилади. Йилда бир марта ёки эҳтиёжга кўра 2-3 марта такрорланади. Бу аралашмалар буйракларни қувватлантиради, бел оғригини йўқотади.

- Ёки 20 гр. занжабил ва 40 гр. фимиам (мирра қатрони) майдаланади, ҳар куни тонгда ва оқшом ярим чой қошиқ сув билан ютилади.

- 1 ош қошиқ зигир уруғи + 1 чой қошиқ қичитқи ўти уруғи + 100 гр. иссиқ сув билан аралаштирилиб, юзига мато тортилади ва 1,5-2 соат дамланиб қўйилади. Кейин эса 1/4 чой қошиқ майдаланган занжабил қўшилиб, ҳар куни эрталаб ёки кечқурун ейилади. 1 чой қошиқ асал ва 3 дона майдаланган саримсоқ қўшилса, дори янада кучли бўлади.

Зифир уруғини майдаламасдан ишлатиш керак.

- Жамбул, зира, занжабил, дафна барги, ялпиз ва заъфаронни қоразиравор сифатида овқатларга қўшиш; қичитқи ўти, наъматак, кўк чой, розмарин ва мойчечакни эса чой сифатида ичиш керак.

- Лимон суви ва грейфрут суви, грейфрут, гилос, олча, нок, бехи, ўрик, тарвуз ва унинг данаклари (уруглари), петрушка томири ва барглари, селдир ва барглари, пиёз ва саримсоқни доимий равиша истеъмол қилиш керак.

- Эрталаб даставвал сув, мева суви ёки сабзавот суви ичилади.

- Сув ва туз мавзусида жуда эътиборли бўлиш керак. Фақат енгил сувларни, табиий, қўшимчасиз тош тузи истеъмол қилиниши керак.

- Ошқозоннинг, ичакларнинг ва жигарнинг яхши ишлаши жуда муҳим. Агар бу аъзолар яхши ишламаса, қон кирланади, буйракларнинг иши қийинлашади. Ич қотиши ва ичаклардаги газ (дам) буйраклarda қон ва суюқлик айланишини қийинлаштиради, буйракларда тош ҳосил бўлишига сабаб бўлади. (“Ошқозон ва ичакларнинг давоси” ва “Жигарни тозалаш” бўлимларига қаранг.)

- Ҳаёт давомида сут, пишлоқ, гўшт, туз, тухум ва нонга диққатли ёндошиш керак.

Эски тухум ва тухум кукуни (порошоги), сут ва сут кукунини ўз ичига олган озуқалар, оқ нон, рафиналанган ва гидрогенлаштирилган суюқ ёғлар, маргарин, тузли озуқалар, тузламалар, қўшимча моддаларни ўз ичига олган консервалар, тайёр таом ва ичимликлардан қочиш керак.

Кир ювиш воситалари, оғриқ қолдирувчи, ҳарорат туширувчи, аспи-

рин, витамин ва бошқа кимёвий ёки “табиий ўсимлик дорилар” номи билан сотилаётган дорилар, сунъий туз, йодланган ва рафиналанган туз қатъиян истеъмол қилинмаслиги керак. Фақат табиий, қўшимча моддасиз қоя тузини истеъмол қилиш лозим.

- Доимий равишда хафтада 1 кун 36 соатлик очлик ёки ойда бир марта 3 кунлик очлик қилиб, сахар-ифторда фақат сув ичиш керак.

Буйракка фойда бўлган нарсалар: бодом, ёнғоқ, хурмо, беҳи, гилос, олча, ўриқ, кашнич, анор, зайдунёғи, янги сиқилган нордон меваларнинг сувлари, арпа суви, янги соғилган қўй ва тую сути, қирларда ўтлаган қўйларнинг гўшти ва думба ёғи (“А” қон гурухига мансуб бўлган кишилар учун ҳафтада бир марта) истеъмол қилиш.

Бундан ташқари, дафна ёғи ва аччиқ бодом ёғини белга ишқалаб суртиш, мойчечак ва зифир уруғи билан компресс қилиш; белга банка қўйиши; оёқларга, ануса, белга, думғазага зулук қўйиши; белдан қон олдириш; эрталаб куёшда юриш, қуруқ ва иссиқ тупроқда ёки кумда ўтириш ва бадани - қўкракка қадар - қуруқ ва иссиқ денгиз қумига қўмиш.

Буйракка зарап бўлган нарсалар: тайёр қўшимчали озуқалар, сут кукуни ва тухум кукунини ўз ичига олган озуқалар, аралаш ва эски овқатлар, тайёр егуликлар ва туриб қолган сув, баланд пошнали ёки тор пойабзал кийиш, сиқиб турадиган камар боғлаш, кимёвий бўёқлар билан сочни бўяш, соchlарни тарамай қўйиши, курсида ўтириш, тик туриб сийиш, сийдикни узоқ вақт ушлаб юриш, совуқ тошга ва заҳ тупроққа ўтириш, тайёр без ва гигиеник педдан фойдаланиш.

*Бемор Ҳадича У.( 31 ёшида, Истанбул) ҳикоя қиласи:*

Турмушига чиққанимдан икки ой кейин, ярим тунда оёғим тортшишиб қолиб, уйгониб кетдим. Оёқларимнинг тортшишиши уч йил давом этди. Шифокорлар бу ҳолатни болалигимдан безовта қилаётган ревматизмнинг асорати эканлигини ва “асаб ишиаси” деган янги бир касаллик туфайли бўлаётганини айтшиди. Вақт ўтгач, юролмай қолдим.

*Шиддатли оғриқлар кечаларимни кундузга алмаштириди. Оёқларим оғриганда кичик қадамлар отардим, зинага чиқа олмасдим.*

*Туққанда орттирилган бел сугамнинг ораси оғриши туфайли белимдаги оғриқлар ҳам кучайиб кетди. Тўшакка михланиб қолдим.*

*Даволаниши муолажаларини бошлидик, яна болалигимдан орттирилган касаллик сабабли, буйракларимнинг функцияси батамом бузилганди ва тўқимлари ўзгаршишларга учраганди.*

*Буйракларимнинг касаллиги туфайли 2 йилдан бери рўза тута олмай юргандим. Қачон рўза тутсам, тўртинчи куни сувсираб, касалхонага тушишиб колардим. Ва 17 ёшимдан бошимдан ўтказган ошқозон қонаши туфайли ошқозоним ҳам рўза тутшига имкон бермасди. Ва булар ҳам етмагандек, вақти-вақти билан жигаримдаги ва кўкрагимдаги оғриқлар ҳам кучайиб кетганди. Вужудимда куч қолмаганди.*

*Сурункали тус олган фарингит касаллигим мавжудлиги туфайли ангинадарим ёзда-қишида оғрийди ва яллиглашади. Давомли равишида гринп бўлардим, икки*

хафталаб тузала олмасдим. Болалигимда бошимдан ўтказган бронхит сабабли вұжудим ўз кучини йўқотиб, ўпкаларим ва жигарим оғирди. Бири яшиланса, бошқаси оғирди. Ва 14 ёшидан шу күнгача мени атиги бир маротаба безовта қилган юрак оғриқлари ҳам кўпая бошлади. Бир маротаба юрагим қаттиқ оғрганидан реанимацияга тушиб қолдим. Юрагимнинг оғриши мускул тортиншишидан эди. Шифохонада юрак клапанининг қийинчилк билан очилиб, ётишиши ҳақида ташис қўйилди. Шу сабаб, менда кислород етишимовчилиги бор эди...

Ангиналаримни даволатаётганда буйракларим, жигарим оғришига ва гриппга қарши қилинаётган даволарга энди юракни даволаш ҳам қўшилганди. Юракдаги оғриқлар натижасида мияга уланган томирлар зарарланди ва бошим кучли тарзда оғрий бошлади. Бунга параллел равишда доимий қон босими муаммоси юзага келди. Энди бошимдан белимгача қимирлай олмайдиган бўлдим. Бўйнимни ўнга-чапга бура олмасдим.

Табиий-ки, бу орада барча даволар давом этаётганди, кўричак (апендицит) жарроҳлик амалиётини бошимдан ўтказдим ва бу амалиётдан сўнг ичакларим ётишиб қолди.

Вақт ўтиши билан ичакларимда ёрилии рўй берди. Эндиликда ҳожатга чиқши мен учун бир жазога айланди. Шиддатли оғриқ ва қонашлар бор эди. Энди ичакларни даволашни ҳам бошладим.

Ва, ағсуски, бирдек қисқа вақт ичида оёқларим тиззаларимгача жигарранг тус олди. Шифокорларнинг айтишича, томирлар ва мускуллар зарарланган, томирлар ёрилиб, қонайбошлаганди. Оғриқлар кундан кунга кучайиб бораради. Бир ерим тузалса, бошка бир ерим оғришини бошларди. Энди организмим қаердандир микроблар олиб, ички аъзоларимда яллиганишлар бошланди.

Камқонлик, витаминсизлик бор дея, ташиқи витаминлар қабул қилардим, аммо вұжудим олдингидек совуқ тортарди, совуқдан титрашим йўқолмаётганди. Ёзда ҳам совуқ қотардим. Нима қилсан ҳам, исина олмасдим. Касалланмаган аъзоим қолмаганди.

Ухлаб турганимда худди таёқ еган одамдай чарчаб ва ҳамма ерим оғриб уйғонардим.. Бундай уйқудан кейин ўзимни худди ҳеч ухламагандай ҳис қилардим.

Яшашим қийинлашиди. Чорасиз бир аҳволда қолдим.

Эндиликда иммунитет тизими пасайиб кетди. Бу орада хотирам заифлашиб кетганини айтмасам ҳам бўлаверади. Шифокорлар “бизнинг қиладиган ҳеч ишишимиз, чорамиз қолмади” дейшиди. “Сен ўзингни асранинг, асло чарчамаслигинг, стресс ва асбийлашишидан узоқ бўлишинг, дориларни умр бўйи ичиб юришинг керак”, дейшиди. Тиббий муолажалардан натижса бўлмади, ҳаммаси бекорга кетди, бекорга вақт ўтказилди.

Кунлардан бир кун Аллоҳ мени Ойдин хонимга рўбарў қилди. У киши билан танишганимдан сўнг, унинг тавсиясига кўра кунига 13-14 донадан ичиб юрган таблеткаларни ичишини тўхтатдим ва касалхонага бир марта ҳам бормадим.

Ойдин хоним нимани буорган бўлсалар, шуни қилдим. Натижада қисқа бир муддатда барча безовталиклардан қутулдим. Фақатгина буйракларимнинг давоси узокроқ вақт олди. Лекин буйракларим олдинги касал аҳволидан анча яшиланди. Ойдин хонимнинг даво муолажалари давомида менга энг кўп таъсир қилган бир неча ҳолатни айтишини истайман.

1) Бу даво муолажасини бошлагандан 3 кун кейин 3 йилдан бери эриша олмаётган энг ширин уйқуга эришидим.

2) Орадан беш йил ўтгач, илк маротаба уч ойнинг ҳаммасида очлик ва Рамазон ойида рўза тута олдим.

4) Мана саккиз ой-ки, ангиналарим шишимайди ва яллигланмайди. Қаҳратон қишида атиги икки марта безовта қилди.

5) Оддинлари тир-тир титраб юрган мен энди совуқ қотмасдим, ўзимни иссиқ сезардим.

6) Даволанишини бошлагандан бир ойдан кейин нафас олишида қийналмайдиган бўлдим ва тўртинчи ойда юрагимдаги оғриқлар батамом йўқ бўлди.

7) Баъзи шифокорларнинг: “Оёқларингнинг жигар ранглилиги бедаво”, деганларига қарамасдан, оёқларим нормал рангига қайтганди.

8) Бугунда мен 5 ойлик ҳомиламан. Ҳомилалигим жуда яхши кечаяпти. Ҳолбуки, шифокорлар менга «сен энди ҳеч тугмайсан, сен «пробирка боласи» қўил яхшиси», дейшишарди.

Нима десам ҳам, ҳозир энг соглом одамлардан бириман, оддин бу мен учун хаёлдан бошқа нарса эмасди. Аллоҳ ҳаммага бу давони амалга оширишини ва шифо топишни насиб қўлсин!

2008, декабр

## ИРСИЙ АЪЗОЛАРНИНГ КАСАЛЛИКЛАРИ

### Простата бези касалликлари

Простата бези касалликлари 3 синфга бўлинади:

- Простатанинг юқумли (инфекцияли) ёки юқумсиз (инфекциясиз) яллигланиши (простатит),
- Простатанинг ижобий катталашиши
- Простата саратони (раки)

Охириги 3-4 йилда балофат ёшига етмаган ўғил болаларнинг учдан бирида простата тўқималарининг ривожланиши турли даражаларда орқага кетаётгани, ёш эркакларда эса бу тўқималарнинг айни шаклда ўзгаришга учраётгани кузатилмоқда.

Демак, биз янги ва турли муаммоларга дуч келяпмиз, аммо уларни англаб етолмаяпмиз. (“**GMO**” бўлимига қаранг.)

#### Ўткир инфекцияли простатит

Гонококларга боғлиқ бўлаолиши каби (белнинг совуқлиги) асосан оддий инфекцияяга боғлиқдир.

Простатит ҳар қандай ёшда (пайтда) юзага келаоладиган, аммо кўпинча ёшларда учрайдиган касаллик. Унда кичик ҳожатга чиқиш ҳар 10 дақиқада бир маротаба бўлиши мумкин, сийдик йўлларининг қизиши ва оғриқли сийиш энг кўп кўриладиган белгилар.

Үткір инфекцияли простатит ушбу касалликнинг тақрорланишига, сурункали тус олишига ва простата безининг катталашувига сабаб бўлиши мумкин.

### **Сурункали простатит**

Үткір простатитдан кейин ёки гени ўзгартырилган кимёвий қўшимчали моддалар ва қўшимча моддали маҳсулотларни(баданни парваришлаш каби) ишлатиш натижасида юзага келади.

Сурункали простатитда; белнинг совуқ тортиши, оғриши, манийнинг (сперманинг) камайиши ва қуюқлашиши, маний (сперма) чиқариш сони ва ҳаракатининг камайиши, мажрухланиши (майблашуви), сийдик йўллари-нинг қичиши ва қизиши, сийдик йўлларининг тиқилиши натижасида сийишда қийналиш, сийдик билан бирга йиринг келиши ва бош оғриги каби белгилардан бир қанчаси ёки ҳаммаси кузатилиши мумкин.

### **Простатанинг катталашуви**

Белгилари: кечалари тез-тез кичик ҳожатга чиқиши, қийналиб сийиш, сийгандан сўнг қовуқда сийдик қолиб кетганлик ҳисси, сийдик тута олмаслик ва сийдик томиши. Ёшлиқ даврларида ҳам бошланана оладиган простата катталашуви 50 ёшдан ошган ҳар икки эркакнинг бирида учрайди.

Простатанинг катталашуви ҳамма эркакда ҳам шикоят туғдирмаслиги мумкин. Аммо простата сия олмайдиган ҳолга келтирганда, буйраклар-да кенгайиш бошланганда кишилар жарроҳлик столига ётмоқдалар.

Дунёда простатанинг жарроҳлик амалиётлари 90% ҳолларда ёпиқ, 10% ҳолларда очиқ шаклда қилинади.

Жарроҳик амалиётининг - икки хили ҳам - амалга ошгач, қуйидаги муаммонинг юзага келиш эҳтимоли катта: эркакларда жинсий алоқа пайти маний (сперма) ташқарига чиқмайди, қовуқка келади ва ташқарига фақат сийдик йўли билан чиқади.

Мазкур муаммо ёпиқ жарроҳлик амалиётларининг 50% дан сўнг, очиқ жарроҳлик амалиётларининг эса 80% дан сўнг юзага келиши мумкин.

Охиригى йилларда бу борада “greenlight” (“яшил нур”) жарроҳлик амалиётлари қўлланилмоқда. “Greenlight” - лазер нури ёрдамида амалга ошириладиган жарроҳлик амалиёти бўлиб, унда катталашган простатанинг тўқимаси юксак энергия ёрдамида буғлантирилади. (“ДНҚдаги ўзгаришлар” бўлимига қаранг.)

*Бемор Аҳмад С., 64 ёшда, Истанбул, тадбиркор ҳикоя қиласди:*

*Мен 1999 йилда бир йил простата давосини олдим, аммо шифо топа олмадим. Ойдин хонимнинг овқатланиши тавсияларига риоя этиб, ҳамда очлик, хожсамот ва зулук воситасида шифо топдим.*

*2008, май*

## Простата саратони (раки)

Простатанинг катталлашиши саратон хавфига эга ва простата саратони тобора кенг тарқалмоқда. Простата безининг катталлашиши туфайли амалга ошириладиган жарроҳлик амалиёти саратон хатарини камайтирмайди.

Бугунги кунда беморларнинг талабига кўра, саратоннинг олдини олиш учун бепуштлашув натижасида, яъни эркаклик безларининг олиб ташланиши натижасида, эркаклик гормони умуман йўқ қилиб юборилмоқда.

Албатта, бу ҳолда простата катталашуви ҳам, простата саратони ҳам бўлмайди. Аммо нафақат динимизда, балки дунёвий қонунларга кўра ҳам инсонни, ҳайвонни пуштсиз қилиш таъқиқланган ва бу касалликни даволаш усули эмас.

30 йилдир, кимёвий моддали маҳсулотлар туфайли ва 15 йилдир GMO маҳсулотлари ва GMO қўшимча моддалари туфайли, аёл ва эрка-кларнинг жинсий аъзолари жиддий ўзгаришларга дучор бўлмоқда.

Масалан, парабенлар, диоксин ва фталатлар тиш пастасининг таркибида ва шампун, крем, соқол олиш кўпиги, соч желеси каби маҳсулотлар таркибида муҳофаза қилувчи модда сифатида ишлатилмоқда. Мазкур қўшимча моддалар остроген гормонига тақлид қилиб тайёрланган.

Эркак киши вужудида тўплangan бу қўшимча моддалар андроген гормонини озайтиради, аёллар касаллиги бўлган эндометриозни, манийнинг (сперманинг) ўлишини, бепуштликни, гомосексуалликни ва простата саратонини келтириб чиқаради. (“GMO”, “Эндометриоз” ва “Қўшимча моддалар” бўлимларига қаранг.)

Аризона университетида гомосексуал эркак қўйларнинг миясига электродлар жойлаштириб, гомосексуаллик сабаби ўрганилган ва бу қўйларда гормонал мувозанатнинг бузилиши аниқланган.

Мияга инъекция (укол) қилинган гормонлар натижасида эса, олдин гомосексуал бўлган эркак қўйлар яна урғочи қўйлар билан жуфтлашишга бошлаганлар.

Мутахассислар бу ҳолат инсонларга ҳам ўтиши мумкинлигини ва болаларнинг гомосексуал бўлишининг олдини олиш мумкинлигини ўзларича мамнуният билан гапирмоқдалар. (“Экологик қиёмат” бўлимига қаранг.)

Холбуки, Гормонал мувозанат гормонларни ташқаридан мустаҳкамлаш билан эмас, табиий йўллар билан янгидан тикланиши мумкин.

Инсонларда, ҳайвонларда касалланишларнинг сабаби сунъий озиқланиш экан, касалликлардан даволаниш ҳам озиқланишни тартибга солиш билан амалга оширилиши мумкин.

Бундан келиб чикадиган хulosha шу: гормонал ва руҳий мувозанатни бузадиган қўшимчали моддаларни истеъмол қилишни тўхтатиб, табиий озиқланишга ўтиш керак.

## Эркакларда бепуштлик

Олимлар кунига З финжон қаҳва ичган эркакнинг, ёшидан қатъий назар, спермларининг ДНКсида аниқ генетик ўзгаришлар рўй беришини топғанлар.

Бу бузилиш эса эмбрион ўлимига ёки чақалоқларнинг генетик (ирсий) жихатдан касал туғилишига сабаб бўлиши мумкин.

Бизнингча, кофеин алоҳида ўзи бундай хавф туғдира олмайди. Бу ҳартарнинг сабабчиси - қаҳвадаги қўшимча моддаларнинг кофеин билан синергизмга кириши, яъни икки модда бирлашиб, таъсирларини бир неча марта кўпайтиришидир.

Қаҳва этикеткасида қаҳвадаги қўшимча моддалар жуда қисқа кўрсатилмоқда: бузилишдан сакловчилар, таъм берувчилар ва сунъий хушбўй ҳидлар.

Бу қаҳвани ишлаб чиқарувчилар бу кўрсатилган моддаларнинг мингларча хилидан нечтаси ва қайсисининг қўлланилганлигини ёзишни ўзларига эп ҳам кўришмайди!

Бироқ, шу нарса маълум-ки, барча сунъий хушбўй ҳид берувчилар ген технологияси ва нанотехнология ёрдамида ишлаб чиқарилади; улар инсоннинг гормонлар тизимини ва руҳий мувозанатини тўғридан-тўғри задалайди.

Шу сабабдан қаҳвада қўшимча модда сифатида факат сунъий хушбўй ҳидлар қўлланилса, уларнинг ўзи бепуштлик ёки гомосексуалликка сабабчи бўлиши мумкин.

Сакловчи моддалар ҳам тўғридан-тўғри бепуштликни келтириб чиқариши мумкин. (“Сунъий хушбўй ҳидлар” ва “Қўшимча моддалар” бўлимларига қаранг.)

Олмониялик тадқиқотчи, доктор Грегор Доумес ва унинг илмий гуруҳи аёлларда табиий равишда мавжуд окситоцин гормонига тақлид қилиб ишланган синтетик окситоцин гормонини эркакларнинг бурнига юбориш воситасида эркаклар аёллар каби ҳис-туйғуларга эга бўлишини кашф қилганлар.

Бугормонни ҳидлаган кишиларда ҳамдардлик туйғусиривожланмоқда, эркаклар - аёлларнинг туйғуларини, кексалар - ёшларнинг туйғуларини ҳис этмоқдалар. Бунинг учун доктор Доумес аёлларнинг эркакларга, ёшларнинг эса оталарига окситоцин спрейини (чангитгичини) ҳадя қилишни тавсия қилмоқда. Юзаки қарагандা, бу бир ҳазилга ўхшайди, факат бунинг негизида жуда чукур ва катта хатар яширган.

Балки, доктор Доумес билмаслиги мумкин, аммо, унинг орқасида турган кишиларнинг мақсади аниқ: бу мақсад ёшларни бепушт қилиш, эркакларни аёллашиб, уларнинг ДНКсида теран ўзгаришишлар ясашдан иборатдир.

Афсуски, доктор Доумеснинг бу гаройиб ҳидларини факат бурунга бермайдилар, бу ҳидларни бугун совун, тозаловчи моддалар, шампун,

кремлар ва ҳакозо вужуд тарбияси маҳсулотларининг таркибига киритиб, ишлаб-чиқаришга қўймоқдалар.

Эркакларнинг, тор шим кийиши, иш жойида давомли равишда стулда ўтириб ишлаши, лаптоп компьютерни тиззаларига қўйиб ишлашлари, жинсий аъзоларида ҳарорат ортиши сабабли қисирлик ҳам пайдо бўлиши мумкин.

Аммо эркак спермаси хужайраларига энг қаттиқ зарба берадиган нарсалар - баданни парваришлиш маҳсулотлари ва озуқаларда мавжуд бўлган, жинслар ўргасидаги фарқни йўқотадиган сунъий хушбўй хидлар, диоксин, ва фталатлар каби қўшимча моддалар ва антидепресантлардир. (“Эндометриоз” бўлимига қаранг.)

### **Даво**

- Бундай ҳолатдаги беморлар энг аввало озиқланиш одатини тартибга солишлари ва ошқозон-ичак давосини амалга оширишлари керак. Тартибли равишда қон олдиришлари ва қон олдиришлар орасида жигар ҳамда буйракларини тозалашлари керак. Кейинроқ эса 3 кунлик очликларни 7 кунлик танаффуслар билан 14 марта, бир ойдан сўнгра 10 кун очлик қилишлари керак. (“**Очлик билан даволаш**” бўлимига қаранг.)

Очликлар орасидаги 7 кун давомида пешингача:

- 150 гр. қизил лавлаги суви + 50 гр. пиёз суви + 50 гр. сув аралашмаси ёки
- Тенг микдорларда сабзи суви + қизил лавлаги суви + пиёз суви + сув аралашмасини ичганлар мукаммал натижаларга эришадилар.

Сабзавот сувининг аралашмасини ичганда “0” қон гурухига мансуб бўлган кишилар нон, макарон каби буғдой маҳсулотларини қатъян емасликлари керак ва барча қон гурухларига мансуб кишилар баданни парваришлиш маҳсулотлар ва тиббий дорилардан, тайёр таом ва ичимликлардан бутунлай воз кечишлари керак.

Хожамот (қон олдириш):

- Курак ораси ва пасти; • Бош орқаси; • Бел ва думғаза; • Тиззалар .

Хожамотлар яхшиланишни тезлаштиради. Дастробки икки хожамот 3 кунлик, кейинги икки хожамот 1 ҳафталик танаффус билан, кейин эса заруриятга қараб қилинади.

Зулук давоси хожамот тугагандан 1 ойдан кейин қилинади:

- Киндиқдан пастки қисмлар(қосиклар)га ва маякларга; • Жинсий аъзо ва анус орасига ва анусга; • Бел ва думғазага; • Оёқларга (оёқ бармоқлари ва болдириларига, тўпикларнинг ички ва ташки қисмларига).

Бу тартиб билан жами 4 марта 14-20 кунлик танаффуслар билан оёқларга 14-21, қолган жойларга 9-11 донадан зулук қўйилади. Зулуклар тушгандан кейин улар чаққан нукталарга банка қўйиш шарт. (“**Қон олдириш**”, “**Банка қўйиш**”, “**Зулук билан даволаш**” бўлимларига қаранг.)

Дорилар:

- 4 ҳафта давомида ҳар куни эрталаб 1 чой қошиқ янги майдаланган седана + 1/3 чой қошиқ туйилган мўррисафий асал сиропи билан ичилади.

- 3 ой давомида қисқа танаффуслар билан ҳар куни кечқурун белга, киндикининг пастига (қосиққа) ва эркаклик безларининг (моякларнинг) пастига седана ёғи ёки аччик қовун суви билан доира шаклида яхшилаб массаж қилинади.

- Данаклари билан биргаликда янги майдаланган 100 гр. Тиканли ақация меваси (Эчкишохи)нинг қириндиси + 3 бош майдаланган саримсоқ етарли миқдорда асал билан йўғрилади ва ҳар куни кечқурун 1 ош қошиқ ейилади. Бу муолажа седана дориси тугагандан кейин бошланади ва 3 ой давомида қилинади.

- 1 ош қошиқ арпабодиён 1 стакан қайнок сув билан 15 дақиқа дамланиди ва сузилиб, иккига бўлинади. Кунига икки марта, ярим стакандан ичилади.

- 1 ош қошиқ зифир уруғи иссиқ ёки совук сув билан аралаштирилиб, юзига мато тортилади ва 1-2 соат кутгач, кунига 1 марта уруғлари билан бирга ичилади. Бу муолажа 1-2 ой давомида қилинса, простата шиши қайтади.

Эслатма: Зифир уруғи майдаланмасдан ёки ҳар сафар янгидан майдаланиб, истеъмол қилинади! Майдаланган зифир уруғи кўп сув билан ютилиши керак!

- Ҳар куни 3 дона аччик бодом 3-5 дона ширин бодом билан бирга ейилади. Ойлар давомида, танаффус қилмасдан истеъмол қилинади.

- Пиёз, помидор овқат сифатида ейилади. Пиёз саратоннинг (ракнинг) барча турларини олдини олиш, трансген помидор эмас, табиий помидор эса хусусан простата саратонининг олдини олиш хусусиятига эга.

- Коразираворлардан зира, жамбул, заъфарон ва занжабил қўлланилади.

- Ерда ўтириш керак, курсида ўтирмаслик керак; иш жойида ҳам имкон қадар курсидан фойдаланмасликка ҳаракат қилиш лозим. .

- Простата беморлари мисвок ишлатишлари керак. Мисвокнинг уни сув билан эмас, тупук билан намланади ва олдинги тишлар ёрдамида юмшатилиб, шётка ҳолига келтирилади. Кунига 5 марта 1,5-2 дақиқалик муддатлар билан милклар ва тишлар мисвокланади. Бу муолажа камида 40 кун давомида қилиниши лозим. Олддаги пастки тишлар ва милкларининг аҳволи прстатанинг аҳволини кўрсатади. Бу тишларни ва милкларини мисвоклаш простатада энергия айланишини осонлаштиради. Милклар тузалганда простата ҳам тузалади.

- Ёш эркаклар жигарини тозалагач, 10 кунлик очлик қилишлари керак. 10 кунлик очлик бу касалликдан тамоман қутулишнинг, сперма миқдорини оширишнинг энг ишончли йўлидир.

Простата саратонини даволашни “Саратон (рак)” бўлимидан ўрганинг.

## Эркаклик безларида варикоз ва шишлар

- Бир ҳафта давомида ҳар куни кечқурун майдаланган дуккакли ўсимликлардан бири (русчада: бобы)нинг уни зайдутун ёғи билан йўғрилади, ёғли қофозга суртилади ва эркаклик безларига (моякларга) қўйилади. Мато билан мустаҳкамланиб, эрталабгача қўйилади.
- Ҳар куни эрталаб аччиқ қовун суви билан эркаклик безлари ўралади ёки массаж қилинади.
- Эркаклик безларига ва киндикдан пастига (косиқларга) 11 дона зулук қўйилади. 14 кундан кейин анусга 11 дона зулук қўйилади.
- Бу муолажалар билан биргаликда 3 кунлик очликлар 7 кунлик танаффуслар билан 13-17 марта қилинади ва зулук даволаши 4 ҳафталик танаффус билан 2-5 марта такрорланади. Зулуклар тушгандан кейин кесикларга банка қўйилади (эркаклик безлари (мояклар) мустасно).

## АЁЛ КАСАЛЛИКЛАРИ

Баданни парваришлиш маҳсулотлари, ичимликлар, озукалардаги жинслар ўртасидаги фарқни йўқотадиган сунъий хушбўй хидлар, диоксин, фенол ва фталат каби қўшимча моддалар ва туғиши назорати учун гормонли дориларни кўлланган аёлларда гормон мувозанатсизлиги, жинсий истаклар кучизланиш ва қисирлик пайдо бўлади. Бундай яшаш тарзи ва овқатланиш тартиби ёшларда бошланса, аҳвол яна-да таҳликалидир.

Тайёр ва қўшимча моддали овқат ейиш; аралаш ва кўп ейиш, овқатдан сўнг ширинлик, мева ейиш ва ичимлик ичиш; тиббий дорилар ишлатиш; ҳаракатсизлик, кўп ухлаш, хусусан куёш чиқмасдан ва ботишидан аввал ухлаш натижасида аёл касалликлари бошланади.

Бу каби тартибсиз яшаш ва озиқланиш ёшлиқда бошланса таҳлика нисбатан кўпроқ бўлади.

Аёллар касалликларининг давоси ҳам простата давоси кабидир. Касалнинг озиқланишини тартибга солиш, зулук кўллаш, қон олдириш, ичаклар даволаниши ва жигар тозаланишини амалга ошириш керак. 7 кунлик танаффуслар билан 14 марта 3 кунлик очлик тутилиши керак. Очлиқда қон, аъзолар, мускуллар, безлар тозаланади, тана ёшаради ва соғлом хоҳишлар жонланади. Уч кун очлик тутмасдан аёллар - аёллиги ва оналигини, эркаклар - эркаклиги ва оталигини билмайдилар.

Аёлларга ҳам мисвок кўлланиш фойдалидир. Мисвокни олд тишларга қўйиб юмшатиш тишлар, бачадон ва тухумдонларни қувватлантиради.

Мисвок бўлмаса, эман, карагай, анжир, ўрик ёки ёнғоқ дараҳтларидан кесиб олинган кичик шоҳлардан, бу ҳам бўлмаса, ўнг кўлнинг бош бармоғини занжабилга ботириб мисвок ўрнига кўллаш мумкин.

Лекин милклар учун керакли бўлган нарса мисвок ҳисобланади ва унинг ўрнини бошқа нарса боса олмайди.

Тишларни тозалашдан асл мақсад, милклардаги акупунктур нұқталарини массаж қилиш билан унга боғланган аъзоларни үйғотишидир.

Соғлом аёлнинг ҳайзи ой бошида, яъни ҳижрий ойнинг охирги бир-икки кунлари орасыда, янги ойнинг илк бир-иккинчи кунлари давомида канда қилмасдан бошлайди ва 3-4 кун давом етади. Туркистан (Марказий Осиё турк жумхуриятлари) ва Анадолу (Туркияning Анатолия бўлгаси) аёллари бу ҳолатни “одат” эмас, “ой кўрдим”, дея ифода этадилар.

Бу мавзуу кўтарилигдан доим бир саволга дуч келинади: “Демак барча аёллар айни кун ҳайз кўришлари керак, шундайми?”

Ҳа, шундай. Денгизлар ҳар ойнинг илк кунларида айни пайтда тошгани каби, аёллар ҳам айни кун ҳайз кўришлари керак. Чунки денгизларнинг мавжланиши ҳам, аёлларнинг “ой кўриши” ҳам ойнинг таъсири билан бўлади:

«Ой кўриш» (ҳайз), ҳижрий ойининг 13, 14, 15, 16-кунларида (тўлинойда) ҳам бўлиши мумкин. Бу аёлнинг фитратига (мизожига) боғлиқ ва нормал ҳол ҳисобланади.

Ойнинг бошқа кунларида одат кўрганлар, ундан олдин қорни оғриғанлар, олд тишлар ва милклари бузуқ бўлганлар, соchlари ингичка, мўрт ва уни иккига айрилганлар соғлом эмаслар.

Соғлом аёлнинг “одат” қони, матодан совунсиз совуқ сув билан, осон ювилиши керак. Аёл касал бўлса, на сув ва на совун билан бу доғ кетмайди.

Аёл бу айтилган ишоратлардан ўзида фақат биттасинигина кўрса ҳам, дарҳол ўз аёллигини кутқаришга ҳаракат қилсин.

### **Эндометриоз (оғриқли ҳайз қонашлари)**

Аёлларда ҳайздан аввал кузатилган зўриқиши, ҳузурсизлик танадаги суюқлик бирикмаси, қорин, бел, оёқ ва кўкракдаги оғриқлар умумий соғломликнинг нормал ҳолатда эмаслигини кўрсатади.

Оғриқли ҳайзниң сўнги йилларда кўп кузатилишининг сабаби эндометриозидир. Бачадон ичини қоплаган, тўқима “эндрометриум” дейилади.

Эндрометриум ҳар ой ҳомила эҳтимоли билан қалинлашади. Туҳум дўлланганда эндометриум ичидаги жойлашади ва ҳомила бошланади. Ҳомилалик рўй бермаса, қалинлашган эндометриум ҳайз сифатида чиқиб кетади.

Нормал ҳолатда қорин ичидаги аъзолар эндометриум ҳужайраларига ўхшаган, фақат тамоман бошқа ҳужайра табақаси билан қопланган бўлади.

Бу табақага перитониум ёки қорин ич пардаси дейилади.

Қўшимча моддали маҳсулотлар, шампуњ, совун ва ҳакозо, идиш ва кир ювиш кукуни (порошоги) таркибида мавжуд ва остроген гормонига ўхшаган (Парабенлар ва Бисфенол-А каби) кимёвий моддалар шу тўқималарда тўпланади. Бу острогенга ўхшаган моддалар тўқималардаги ҳужайралар таркибини ўзгартиради, яъни мутацияга учрайди ва бу

тўқималар бачадоннинг ич табақаси каби ишлай бошлайди. Бачадондан бошқа аъзоларда эндометриум тўқималарига ўхшаган тўқималарнинг ривожланиши “эндометриоз” дея номланган.

Эндометриоз энг кўп тухумдонларда, бачадон орқаси бўшлиқда, ичаклар юзида, бачадонни тутиб турган боғларда ва сийдик қовуғи устида, қорин пардасида, бурун пардаси(мукоза) ва мия пардасида кузатилади.

Бу эндометриумга ўхшаган тўқималарда “одат”(ой кўриш)дан аввал қалинлашиш бошланади ва бу тўқималар ҳам қонашга ҳаракат қиласиди.

Аммо тўқималар ташқарига ёпиқ бўлгани учун, қонаш қорин бўшлиғида ёки тухумдан тўқимаси ичида ёки фитрати бузилган тўқималарда кузатилади.

Ҳар ой юзага келган бу ич қонашлари, “шоколад ғурра”(кист)лар ва қаттиқ оғриқларга сабаб бўлади. Тухумдонда юзага келган “шоколад ғурра”(кист)лар тухумдан тузилмасининг бузилишига, тухумлар сиқилишига, дегенерациясига ва сонининг камайишига сабаб бўлади.

Буларга қўшимча тарзда қонаш жойларидаги яллигланиш ва қизиш сабабли, ички аъзолар ўртасида ёпишиш юзага келиши мумкин. Қориндаги ёпишишлар тўқималарда тўплангандар токсинлар ва қорин ич пардаси устидаги порох ёнифига ўхшаган моддалар тухумнинг болалашига салбий таъсир кўрсатади ва тухумлар кўпаймайди.

Тухум болаласа ҳам, бу моддалар урчиш(дўлланиш)га тўскинлик қиласиди. Урчиш юз берса, яллигланиш ва ёниклар, эмбрионинг эндометриумда жойлашишига тўскинлик қиласиди. Эмбрио эндометриумда жойлашса, унинг ривожланишига, ривожланишига таъсир килмаса, туғишини қийинлаштиради (бачадон ағзи очилмайди), туғишига таъсир қилмаса, сут ишлаб чиқаришига ёки унинг сифатига таъсир қиласиди.

Кўриб чиқилганидек, эндометриоз кўпайиш жараёнининг ҳар босқичида салбий таъсир кўрсатади.

Эндометриоз касалларида “ой кўриш”лар ортиқча оғриқли бўлади ва оғриқ борган сари кучаяди. Ёпишиш ва кистлар юзага келганидан сўнг, оғриқ янада кучаяди ва бундан сўнг икки “одат” (ой кўриш) орасида ҳам безовта қилишни бошлайди. Эндометриоз - жойлашган жойларига кўра - қорин ичи, ички гениталлар, мия пардаси каби турли безовталанишларга сабаб бўлади: булар - оғриқли ва санчиқли ҳайз кўриш, турли оғриқлар ва санчиқлар, жинсий муносабатларда оғриқ сезиши, қусиши, анусда оғриқ ва қонаш, ичак спазмаси, ич қотиши ёки ич кетиши; бош, орқа ва бел оғриғи, тез сийишга чиқиши, сийдик йўлларида қизиш, “одат”нинг узайиши, ҳайз билан бирга кузатилган бурун, қонашлари ёки тананинг турли жойларидаги (киндинк, кўз) қонаш ва кўкаришлардир.

Эндометриоз сунъий озиқланган, кир порошоги ва бадан парвариши учун суртиладиган ҳар хил моддаларни ишлатган турли ёшдаги, ҳатто 4-5 ёшдаги болада ҳам бошланиши мумкин.

Касаллик острогенга боғлиқ бўлгани учун, оғриқлар бўйдоқликда бошланиб, менопаузагача актив бўлади. Шу билан бирга, ўзини оғриқ билан билинтирмаса ҳам, эндометриоз менопауза бўлган аёлларда, эркакларда, ҳатто болаларда ҳам кузатилади. Эндометриозни ёш эркак ва аёлларинг оёқ ва қўлларида кўрдим. Докторлар уларга «Рейно» хасталиги дея янглиш ташхис кўйиб, «даволаган»лар.

Эндометриозни шундай ташхис қилиш мумкин: Эндометриоз мия зари(парда)сига жойлашса - устки олд милклар, таносил органларига жойлашса - остки олд милклар қорамтири-мовий рангта киради.

Эндометриознинг сабаблари:

- Кўшимча моддалар таркибли озиқ-овқат ва ичимликлар, чақалоқ озуқалари, бисквит, шоколад, кекс ва буларга ўхшаш турли ўралган тайёр маҳсулотлар, тайёр мева шарбатлари ва колали ичимликлар истеъмоли;
- Остроген гормонига ўхшаган кимёвий модда таркибли порошоклар, парфюмерия ва бадан парвариши маҳсулотлари ишлатиш;
- Синтетик гормонларни истеъмол қилиш;
- «Цезар амалиёти» билан туғиши.

### Давоси

Ёш қизларда эндрометриозис симптомларини бутунлай йўқотиш учун 11 марта 3 кунлик очликлар қилиш, 5-чи ва 11-чи очлиқдан кейин 4-чи кун мева суви ичиб, айни кун кечқурун жигарни тозалаш; қўшимчали ичимлик ва озиқ-овқат ейишни тўхтатиш; кир порошоги ва тиббий дори ишлатишни тарқ қилиш, мисвок ишлатиш, турмуш куриш, турмуш қуришдан кейин бачадонни тозалаш; ҳомиладор бўлиш ва нормал туғиши тарли бўлади.

Ҳомиладор бўлмаган эндрометриоз касалининг қилиши керак бўлган амаллар:

- 7 кунлик танаффус билан 14 марта 3 кунлик очлик тутилади;
- 2-чи очлиқдан кейин бачадон оғзида 7-9 дона зулук қўйилади;
- 3-чи очлиқдан кейин жигар тозаланиши қилинади;
- 4-чи очлиқдан кейин аччик қовун суви билан бачадон тозаланиши қилинади ва 2 кун сўнг устки милкларга 3-5 дона, пастки милкларга 3-5 дона зулук қўйилади;
- 7-чи очлиқдан кейин жигар тозаланиши тақрорланади;
- 8-чи очлиқдан кейин анусга 11-14 дона зулук қўйилади, зулуклар тушгач, вакуум қилинади;
- 9-, 10-, 11-, 12-чи очликлардан кейин хожамот қилинади.

Хожамот нуқталар: елкалар, курак ораси ва ости, бел ва думғаза ораси, тиззалар.

## Вагинизм

Хар 10 аёлдан бирида кузатилган важинисмус - жинсий алоқадан аввал ёки жинсий алоқа пайтида жинсий лаблар мускулларининг қисилиши билан бирга кўрилган қўрқишидир. Оғир ҳолатларда, бутун танада қисилиш, оёқларнинг чалкашиб кетиши, паника даражасидаги қўркув шаклида билинади, ва бу йиллар давом этиши мумкин.

Бу бир томондан кўпайишга тўсқинлик қиласи, бошқа томондан эр-хотинда психологик муаммолар юзага келади, катта муаммолар ҳатто ажрашишларга сабаб бўймокда.

Замонавий тиббиёт, қизлик пардасини жарроҳлик йўли билан олиш, ботокс игна ишлатиб жинсий лаблар мускулларига 20-30 кунлик фалж қилдириш, аёлга анастезия (психотроп модда) бериб психотерапевт кузатувида жинсий алоқани амалга ошириш, тадрижий равишда кенгайиб борган дилатор(расширител)лар ишлатиб, жинсий лабларни очиш каби усууллар билан муаммо ечимини излайди.

Лекин бу важинизмусдан изтироб чеккан аёлларга хеч қандай фойда бермаяпти, аксинча, руҳий муаммоларни кўпайтирмоқда.

Бизнингча, важинисмус, замонавий ҳаёт ичидағи ва ҳаммага нормал кўринган кимёвий моддаларнинг ишлатилиши, товуш ва электромагнит тўлқинлари таъсирида мияда ҳосил бўлган ўзгаришлар натижасида юзага келган тамоман руҳий муаммодир. (“**Зехн назорати**” бўлимига қаранг.)

Даволанишга, парфюмерия ва ароматлар, телевизор, компьютер, кўл телефони, тиббий дорилар, қўшимчали озиқ-овқат ва ичимликлар истемолини тўхтатиш билан бошланади.

3 кун танаффус билан 3 марта 3 кунлик очликдан кейин жигар тозаланиши ва 10 кун кейин 10 кунлик очлик тутилади. Баъзан 10 кунлик очликни 1-3 ой танаффус билан 2-3 марта такрорлаш керак бўлади.

Вагинизм руҳий муаммо бўлгани учун ибодатларни тартибга солиш ва Қуръони карим ўқиши давонинг муваффақиятида катта таъсирга эга.

Турмуш ўртоқларнинг даволанишни бирга амалга оширишлари янада самарали бўлади. (**“Руҳий Касалликлар”** бўлимига қаранг.)

## Бачадонни тозалаш

- Бачадонни тозалаш ҳайздан олдин ёки ундан сўнг қилинади.

Пишган аччиқ қовунлар йигиб суви сиқилади ва сузилади. 2 ош қошиқ янги сузилган аччиқ қовун суви 1 қошиқ сув билан аралаштирилади. Тоза 40x10 см пахтали мато бу аралашмага ботирилиб, вагинага, бачадон оғзига яқин қўйилади.

Бу жараён ҳайздан аввал қилинса 3 соат, ҳайздан кейин қилинса 30 дақиқа сўнгра мато вагинадан олинади. Қон гуруҳи “A” аёллар айни жарайённи аччиқ қовун сувига сув аралаштирумасдан қилишади.

• Бачадон тозаланишида аччиқ қовун ёғини ҳам ишлатиш мумкин: Аччиқ қовун ёғи ва майдалаб туйилган седана билан гилос катталигиде хамир қилинади, латтага солиниб вагинага, бачадон оғзига яқин күйилади.

*Эслатма:* Бачадонни тозалашдан кейин натижасини 2 кун кутиб кейин күриш керак.

З кунлик очликлар ва жигар тозаланишини қўллаган касалларнинг пастки олд тишлари, қўл ва оёқ тирноқлари, ёниқ каби қоп-қора бўлиши мумкин. Ҳеч қўрқмасдан даволанишни давом эттириш керак. Ёниқقا ўхшаш модда ташқари чиққач, 1-3 ойда сўнг тишлар ва тирноқлар оқаради.

## Бепуштлик

Аёл оила қурганидан кейин икки йил ўтса ҳам ҳомила бўлмаса, бепуштликдан шикоят қилиши мумкин.

Бепуштликка сабаб бўлган баъзи факторлар қуидагилардир:

- Оғир металлар билан, хусусан, симоб билан заҳарланиш бепуштликка сабаб бўлади. Тиш қопламаси сифатида амальгама (симобнинг бирор металл билан қоришимасини) ишлатган касаллар симоб билан сурункали тарзда заҳарланишмоқда, бунга боғлиқ гормон бузуқлиги ва бепуштлик юзага келмоқда.

- Кўрғошин ва кадмиум ҳам гормон бузилишига, аномал тухумларга ва бола тушишларига сабаб бўлмоқда.

Бу оғир металлар эркакларда ҳам аномал маний чиқишига ва бепуштликка сабабдир.

- Айниқса, дехқончиликда ишлатиладиган кимёвий дорилар касаллик ва паразитларга қарши ишлатилган дорилар, ҳожатхона, ҳаммомларни тозалаш воситалари, аралаш порошоклар, бадан парваришида ва макижда ишлатилган дорилар остроген гормонига ўхшаган модда таркибли бўлгани учун аёлларда гормон мувозанатсизлигига ва бепуштликка сабаб бўлмоқда.

- Тайёр озиқ-овқат ва ичимликлар ишлатилган GMO базали қўшимча моддалар жинслар орасидаги фарқни йўқотган, диоксин, фталатлар ва сунъий хушҳидлар (ароматлар) каби қўшимча моддалар аёл ва эркак кўпайиш аъзоларининг касалликларига ва бепуштликка сабаб бўлади. Бу хавф болаларда юксак даражада кузатилади.

- Илк ҳомилаликда аборт қилдирган аёлларнинг кўпчилигига бачадон ичини қоплаган эндометриумдаги томир тикилиши ва қон айланининг бузуқлиги бепуштликка сабаб бўлмоқда.

- Оғир вазнли, семиз аёлларнинг вагина ёғлари бачадон оғзини ёпиб қўяди ва маний йўлинни тўсади.

- Бачадондан ортиқча суюқлик келиши (хусусан, қизитувчи суюқлик)

манийнинг ҳаракатини секинлаштиради ва манийни ташқари оқизади. Бу ҳолат ҳам ҳомилаликка тўсқинлик қиласди.

- Бепушт аёлларнинг 70%га яқини турли даражадаги эндрометриоз кузатилган. (“**Оғриқли ҳайз қонашлари**” бўлимига қаранг.)

### **Ҳомилаликни тўсадиган сабабларнинг симптомлари:**

- Кўз қизарган, қовоқлар шишган ва болдирларнинг орқа қисмида оғриқ бўлса, бу буйрак ва сийдик йўлларининг хасталигини билдиради. Бу эса, ўз навбатида, ҳомилаликка тўсиқ бўлади.

- Жағда, пастки лабнинг остида доимий қизил доғ ёки кичик чипқон бўлса, бу бачадон позициясининг ўзгарганидан дарак беради ва бу ҳам ҳомилаликка тўсиқ бўлади.

- Олд паст тишиларнинг тўрттасида бузилиш ва милкларда тортилиш бўлса, бачадон ва тухумдонларда ҳам ҳомилаликка тўсқинлик бор демакдир.

Абортдан кейин ёки бошқа сабаб билан бачадон ичини қоплаган эндометриумда томир бузилиши ёки тиқилиш ёки бепуштликка олиб кела-диган даражада эндометриоз бўлиб- бўлмаганини аниқлаш учун вагина-га енгил эзилган бир дона саримсоқ қўйилади.

Аёл саримсоқнинг таъмини оғзида ва ҳидини бурнида ҳис қиласа, муаммо бачадонда эмас. Ҳис қилмаса, бу бачадонда саримсоқнинг таъми-ни ва ҳидини ўзгартирган заҳарли модда бўлганини; бачадон томирла-рида тиқилишлар юзага келганини ва бачадондаги қон айланишининг бузилганини кўрсатади.

Юқорида бепуштликка сабаб сифатида кўрсатилган барча муаммо-лар бу ерда айтилган даволаниш билан ечилади. Ҳақиқий бепуштлик эса яратилишданadir, у кишининг тақдиридир. Туғишига “сунъий урчи-тиш” ва “пробирка боласи” каби йўллар билан аралashiш Аллоҳга исён ҳисобланади. **“Қайсарлик билан, тинмай сўраганга Аллоҳ Таоло қаҳр билан беради”**. (Ҳадиси шариф).

### **Пробирка боласи**

“Пробирка боласи” - аёл ва эркакдан олинган маний, лабораторияда, колба ичидаги урчиши натижасида юзага келган эмбрионни бачадон де-ворига ёпишириш, бачадон томонидан қабул қилинмаслигининг олди олиниб, иммунитет тизимини зўрлаш билан амалга оширилган, инсонни кўпайтириш усулидир.

Бу Аллоҳ қонунларини масхара қилиш, Унга қарши жанг (майдон ўқиши) «техника»сини қисқача кўздан кечираильик:

Эркак манийсида сперма сони етарли бўлса, Классик пробирка боласи (IVF) усули амалга оширилади. Сперма ва тухумлар пробирка ичига сунъий суюқлик мухитига қўйилиб, урчиши (дўлланмаси) кутилади.

Сперма микдори кам бўлса, Микроинъекция (CS) усули қўлланилади. Микроскопик катетер билан ҳар бир тухум ичига бир дона сперм инъ-

екция қилиниб, урчитилади. “Пробирка боласи” усулида етарли даражада тухум хужайраси етиштириш ва қўпайтириш жараёнини бошқариш учун аёлнинг гормон ишлаб чиқариши дорилар билан тўхтатиб турилади. Бу дорилар инжекция ёки бурунга ҳидлатиш йўли билан берилади.

Кейин тухумларни стимуляция қиласиган ва фолликул юзага келишини чақирган синтетик гормон берилади. Ҳар бир фолликулда бир тухум етишади. Фолликуллар етарли катталикка етганида, уларни ёриш учун синтетик гормон игнаси урилади ва тухум тўплаш жараёнига ўтилади.

Аёл гинекологик холатга (маълум жинсий алоқа алфозига) ётирилди ва унга умумий наркоз берилади. Шундан кейин вагинал ультрация ҳамроҳлигига вагинага кириб, тухумдонларга тухумлар тўпланади.

Тўпланган тухумлар сунъий суюқликка қўйилиб, инкубаторда 4-6 соат ичида етилиши ва дўлланишга тайёр ҳолга келиши кутилади.

Тухумлар инкубаторда етилиб, қоронғи мухитда, керакли мусиқа ва порнографик кўринишлар ёрдамида, эркақдан мастурбация йўли билан маний олинади. Манийга синтетик гормон қўшилиб, спермалар гиперактив ҳолга келтирилади.

Кейин спермалар билан тухумлар бир жойда қолдирилади ва синтетик гормонларнинг ташвиқи билан уларнинг дўлланиши (урчиши) кутилади.

Манийсида жонли спермлар бўлмаган эркакларнинг тухумдонларидан жарроҳлик йўли билан кичик парчалар олиниб, сперма хужайраси қидирилади. Микроскопик катетер воситасида ҳар бир тухум ичига бир сперма инжекция қилиниб дўлланишга зўрланади (микроинъекция, CS).

Дўлланма натижасида юзага келган эмбрионлар такрор сунъий суюқлик мухитига қўйилади ва синтетик дорилар билан бўлининиши бошлайди. Дўлланмадан кейинги 2-6 кун эмбрионларнинг энг яхши 2-4 донаси бачадон ичида ўтказилади. Бу жараён аёл яна гинекологик кўрик асносида қилинади. Эмбрионлар бачадон деворига ёпиштириш учун аввал эмбрион ёпиштирувчи хусусий зардоб (Embro Glue) ишлатилади. Кейин эмбрионлар бачадон ичига ўтказилади.

Нормал ҳомилада қўпайишдан 5-6 кун кейин эмбрион ўз пардасини йиртиб, бачадон деворининг ичларига жойлашади (юмалайди) ва у ерда каттаришда давом этади. Фақат “Пробирка боласи” усулида эмбрион пардасини йиртиб чиқиши ва бачадон деворига жойлашиши ўз-ўзидан бўлмагани учун эмбрионнинг тушиш хавфи юксак.

Бу сабабдан, эмбрионни бачадонга ўтказишдан аввал кимёвий йўл билан эмбрион пардасида тешик очилади. Бу тешик эмбрионнинг, пардасини йиртиб, бачадон деворига жойлашувини осонлаштиради.

Эмбрионнинг эндометриум томонидан рад қилинишининг олдини олиб, эндометриум ичида жойлашувини таъминлаш давоси 10 ҳафта давом этади. 10-нчи ҳафтада ҳомиланинг мияси тўлқин чиқаришни бошлайди, оёқ бармоқлари ва тирноклари аниқ бўлади, юрак ривожланиши,

бўғим ва мускуллар ривожланиши тамом бўлади ва ҳомила сувкоса ичидага харакат қила бошлайди (яъни ҳомилага ҳайвоний рух берилади ва унинг ауласида қизил ранг пайдо бўлади).

10-нчи хафтанинг охирида ҳомиланинг аъзолари ривожланиши тамомланади ва ҳомиланинг тушиб хавфи тугайди.

Ҳомила жараёнининг қолган қисмида аъзоларнинг етилиши кутилади ва 37-38-нчи ҳафтада бола “Цезар” жарроҳлиги билан олинади.

“Пробирка боласи” усулларида қўлга киритилган кўп эмбрионлар умуман крионик усул билан музлатилади ва минус 196 даражадаги суюқ нитроген ичидаги сақланади. Бу эмбрионлар томир ҳужайраси сифатида турли мақсадларда фойдаланилади ёки хоҳлаган пайтда бачадонга ўтказилиб янги кўпайтириш бошлатилади.

Бу тажрибаларни кузатар экан, инсон зотининг Аллоҳ яратган мукаммал кўпайиш жараёнининг ҳар бир босқичига нақадар буюк журъат билан аралашаётганига гувоҳ бўламиз.

Табиий кўпайишнинг ўрнини эгаллаган ва бошдан охиригача тамоман сунъий кўпайтириш жараёни билан нормал инсон туғилишини кутиш - ақл бовар қилмас соддалиқdir. Сунъий кўпайтиришнинг меваси фақат сунъий бўлади.

“Пробирка боласи” усулига баҳо бериш учун бу усулни табиий кўпайиш жараёни билан қиёслаш керак.

Табиий кўпайиш жараёнида гормонларни харакатга келтирган ва урчиш(дўлланиш)ни бошлатган фактор - севги ва меҳрdir.

Шериклар орасидаги севги ва меҳр сперма ва тухумларнинг етилишини таъминлаган гормонларнинг урчиш (дўлланиш)ни ташвиқ қиласи. Табиий кўпайиш жараёнида, эркак аёлга, ўртуқ (ёпинчик) остида, «бисмиллоҳ» ва дуо билан яқинлашади.

Акс ҳолда, Пайғамбаримиз (с.а.в.) айтганларидек, яқинлашувга ҳам, бу яқинлашувдан туғиладиган болага ҳам шайтон шерик бўлади.

Миллионлаб спермалардан Аллоҳнинг тақдир қилган ягона сперма тухумга етишади ва сабит “қулф-калит” қонунига амал қилиб, қат-қат пардалар орқасида дўлланма содир бўлади. Ота-онанинг қилган дуолар ва ниятлари бир томондан яхши ҳужайраларнинг бирлашувига ёрдам беради, бошқа томондан она қорнидаги эмбрионни манфий таъсирлардан сақлайди ва туғиладиган боланинг жисмоний ва руҳий соғлигига таъсири қиласи.

Шунингдек, эр-хотиннинг бирлашув онида ўша муҳитда бўлган ҳамма нарса она қорнидаги ҳомиланинг ахлоқи ва ақлига таъсири қиласи.

Олимлар бунинг аҳамиятини ургулайдилар.

Масалан, яқинлашув турмуш ўртоқларнинг бир-бирига муҳаббати билан бўлса, туғилган бола - ақлли, зўрлаш билан бўлса – ахмоқ, ҳар қандай бир жониворнинг ёнида бўлса - ўғри, туш пайтидан кейин бўлса

- ғилай бўлишини айтишган. (“Пробирка боласи”программасида бу хусусиятларга асло аҳамият берилмайди)

Тухумдондан айрилган тухумнинг ўрнида сариқ жисм (ҳомила бези) ҳосил бўлади. Бу жисмга “Яратилиш Нур”и келади ва бу нур гормонлар воситасида “Инсон Нақши” жараёнини бошлайди: Қалинлашган эндометриум бачадонга тушган эмбрионни шафқатли она каби қарайди.

Эмбрионни тутиш ва озиқлантириш мақсадида, керакли гормонларнинг ишлаб чиқарилишини таъминлаб, жаннатдаги Тубо дарахтига ўхшаган плацентанинг ривожланишига замин ҳозирлайди. 10 ҳафтанинг охирида ҳомилага ҳайвоний рух берилади ва унинг аurasида қизил ранг пайдо бўлади.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) айтганлариdek, дўлланишдан 120 кун кейин Аллоҳ Таоло **“Икки фаришта юборилади, амалини, ризқини, тақдирини, шокий ва ёки сайд бўлажагини ёз, дейди. Кейин рух пуфланади.”** (Бухорий , “Жомеус-Саҳиҳ”, 1355 ҳадис.)

Фаришта ва жинларни унга сажда эттиради, коинотнинг барча борлиқларини хизматига беради. Рух пуфланганидан кейин ҳомиланинг аurasида қизгиш, сариқ, яшил, мовий, бинафша ва оқ ранглар аниқланади. Шу тарзда мўжизанинг бошқа мўжизани таъқиб этиши билан ҳомиланинг ривожланишда давом этади. 40 ҳафтанинг охирида 18 минг оламнинг мисоли бўлган Инсон Ислом фитратида мўмин ва Аллоҳнинг халифаси сифатида дунёга келади.

Инсоннинг дунёга ва охиратга қараган икки томони бор. Унинг ҳайвоний рухи дунёга, инсоний рухи эса охиратга қараган бўлади.

Ҳайвоний рухнинг ранги қизил. Бу ранг ҳомиланинг аurasида 10-чи ҳафтанинг охирида, ҳомилага ҳайвоний рух (нафси аммора)нинг берилган онда пайдо бўлади. Инсоний рухнинг пуфланиши билан эса ҳомиланинг аurasида нафс мартабаларининг бошқа ранглари - қизгиш, сариқ, яшил, мовий, бинафша ва оқ ранглар юзага келади.

Дунёга 1998 йилдан бошлаб битта-иккита, 2000 йилдан сўнгра эса кўп сонда инсон шаклида, аurasида фақат қизил ранг бўлган борлиқлар кела бошлади.(“**Индиго ва Кристал Болалар**” бўлимига қаранг).

“Пробирка боласи” усулининг кенгайиши билан бу борликларнинг дунёга келиши орасидаги параллел дикқатга сазовордир.

Бугун дунёда табиий бўлган ҳар нарсани йўқотиб, ҳаётни сунъий холга келтириш учун бир глобал ҳаракат кузатилмоқда. Сунъий ўсимлик ва сунъий ҳайвон кўпайтириш, болаларни синтетик озуқалар билан озиқлантириш каби янги одатлар қаторида, умумий соғлиқ, мия ривожланиши, жинсий ривожланиш ва ирсиятга зарар бераётган кимёвий ва синтетик моддалар ҳам ҳаётимизнинг ҳар соҳасига кирди. Бу жараён нафақат бепуштлик, балки инсоннинг фикрлаш қобилиятини, яхшилик ва ёмонликни ажратиш қобилиятини йўқотишга сабаб бўлаётганини кўрояпмиз. Шубҳасиз, келажак қилган хатоларимизни бизга кўрсатажак, аммо бизда уларни тўғрилаш имкони бўлмайди.

## Бепуштликини даволаш

- Тишида амальгамали қопламаси бўлганлар ундан воз кечишлиари керак.
- Тайёр озукалар ва ичимликларни кўп ичадиганлар, барча ўрамли таомларни тўхтатишлари керак ва озиқланиш одатини тўғрилашлари керак. Пишган нон ўрнига янги кўкат, янги мева, хусусан узум, хурмо ва анжир ейишга одатланишлари керак.
- Оғир вазнлилар аввало вазн ташлашлари керак. (“Семизлик” бўлимига қаранг.)
- Аёллар гигиеник пед ўрнига пахтали мато ишлатишлари, бу матоларни табиий совун билан ювишлари керак.
- Бачадон тозалаши қилишлари, бачадон оғзига зулук кўйишлари керак.
- “Тухумдон ва бачадон касалликлари”, “Простата касалликлари”, “Эндрометриоз” бўлимларида айтилган умумий даволанишни, албатта, эрлари билан бирга қилишлари керак.
- Сийдик йўлларида муаммоси бўлганлар, “Буйрак ва қовуқ тозаланиши” бўлимларида айтилган шаклда даволанишлари керак.
- “Ҳайзи келмаган аёлларнинг ҳайзи («Ой кўриш»)ни келтириш” бўлимида айтилган дориларни қўллашлари керак. Бу дорилар эндометриумдаги тиққин(пробкалар)ни эритади ёки туширади.
- Булар билан бирга, албатта, 4-7 кун танаффус билан 7 - 17 марта 3 кунлик очлик қилишлари керак, баъзи ҳолларда 10 кунлик очлик қилиш шартдир.

Ҳар бир ёш қиз, осон хомила қилиш учун, хомилалик пайтини енгил ўтказиш учун, соғлом бола туғиши ва эмизишида муаммо чиқмаслиги учун турмуш қуришдан аввал соғлиги ҳақда қайғуриши керак. Соғлигини тузатмасдан турмуш қурган ва бола тушиш муаммосини бошидан ке-чирган аёллар билишлари керакки бачадон касал хомилани ушламайди, ташқари чиқариб юборади.

Такрор тушишдан кейин замонавий тиббиёт усуллари билан туғилган болаларда оғир касаллик, ҳатто лейкемия хавфи бор.

Тушиш хавфидан сўнг жонли туғилган болалар ҳам, айни таҳликаси борлигидан, тушаётган хомилани тиббий дорилар билан тўхтатишга уриниш тўғри эмас. (“Хомилалик ва Бола Парвариши” бўлимига қаранг.)

## Хроник қонашлар

Аёллар ҳайз, ҳомила, эмизиши воситасида танадаги заарли моддалардан тозаланишади, бу тарзда, оғир касалликлардан, хусусан, саратон касалидан сақланишади.

Хроник қонашлар касал аёл учун аслида кутқарувчи фактор ҳисобланади. Қонашлар танада соғлиққа заарли нарсаларнинг касаллик даражасида кўпайганини кўрсатади.

Аёл қонаш воситасида бу заарли моддалардан ва токсинлардан

қутилади.

Аммо, афсуски, аёллар қонаган бачадоннинг қийматини фақат уни жаррохлик йўли билан олдириб ташлаганларидан сўнг билишади.

Расулуллоҳ (с.а.в.) шундай дейдилар: “*Аллоҳ таъоло барча маҳлуқотни яратиб бўлганидан кейин бачадон туриб, Раҳмоннинг этагидан тутди. Аллоҳ таъоло унга “воз кеч”, деди. Бачадон “Бу туришимнинг сабаби, боғлар(иллар)нинг кесилишидан (олиб ташланишимдан) Сенга сигина-ман”, деди. Аллоҳ таъоло унга “Сени сақлаганни - сақлашим, сен билан алоқасини узган билан - алоқамни узишим сени рози қиласдими?”, деди. Бачадон “Ҳа, Роббим! Рози қиласди”, деди. Аллоҳ таъоло “Бу ҳақ сенга берилди”, деди*”. (Бухорий, “Жомеус-Саҳих”, 134 ҳадис)

Нега бачадон Аллоҳдан паноҳ истади?

- Чунки аёллар бола тушириш учун бачадонларига спица тиқишарди. Бу ҳолда бачадон иккита фожиа билан юзма-юз келарди: биринчидан, кўз қорачиғи каби сақлаган боладан жудо бўлса, иккинчидан, бу жараён сирасида баъзан бачадон ўзининг тешилганини ҳам кўрарди.

- Ёки abortда бачадон ичи кавланиб, бола майдада-майдада қилиб олинниб, бу ваҳшат жараёни “бачадон йиглаши”(uterin сгу)га қадар давом этарди.

- “Цезар амалиёти” одатда, табиий туғиши вақти келмасдан қилинади. Бачадон, на бола, на ўзи туғишига тайёрланмасдан кесилганини, боланинг ўз жойидан қўпориб олинганини кўрган бўлиши мумкин.

- Ёки кичик бир муаммо пайдо бўлса, бачадоннинг вужуддаги вазифаси зўровонлик билан тугатилиб, ўша Ҳадиси құдсийда айтилгандек, боғлари суғириб олинниб, ахлатга улоқтирилишини кўради.

Термизий (6-жилд, 164 - саҳифа) баёнида бу құдсий ҳадис шундай талкин этилган: «*Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам айтдилар: «Аллоҳ таоло деди: «Раҳмон - Менман, раҳмни(бачадонни) Мен яратдим ва уни Раҳмон исмимнинг бир парчаси айладим. Ким уни парваришиласа, Мен ҳам унга яхши қарайман. Ким у билан богини кесса, Мен ҳам у билан богимни кесаман»*

Эслатма: Танага боғлар билан боғланган биргина аъзо бачадондир. Айни пайтда, бачадон инсониятнинг давоми ҳамда кўпайишининг ягона маконидир ва баданда бир Жаннат мисолидир.

### **Хроник қонашларининг давоси**

- Уч кунлик очликлар бошланади. Илк кунларида бел ва думғазадан қон олдирилганидан қонаш тўхтайди.

- Рўздан кейин ҳар эрталаб қонашни тўхтатадиган дорилардан бири ёки бир нечаси ишлатилади.

- Кейин пешингача мавсумига қараб қизил лавлаги суви аралашмаси (“Простатит” бўлимига каранг.), анор, олма, грейфрут ёки лимон сувиларидан бири сув билан аралаштирилиб ҳар мартасида 1 стакан 3-4 мар-

та ичилади. Кейин эса янги анжир, хурмо, олма ёки бошқа мева ейилади. Кечга якін таом ейиш мүмкін. Чой сифатида газанда, арпабодиён, зигир үруги чойи ичилади ва 7 кун шундай қилинади.

- Кейин яна бир марта 3 кунлик очлик тутилади. Очликнинг ilk кунида кураклар ораси ва остидан қон олдирилади. Бу иккінчи 3 кунлик очликдан кейин 3 кун олма суви ичилади ва учинчи кун соат 19:00 дан кейин жигар тозаланиши қилинади. (“Жигар Тозаланиши, 3 кун” бўлимига қаранг.)

- Кучи етган ёш аёллар бир ҳафта кейин, 7 кунлик ёки 10 кунлик очлик тутишлари керак. Буни қилолмаса, 7 марта 3 кунлик очлик тутишади. (“Очлик билан даволаш” бўлимига қаранг.)

### **Қонашни тўхтатадиган дорилар:**

- 5 дона лимон қобиғи билан бўлиниб, 1 литр сувнинг ярми буғланиб кетгунича паст оловда қайнатилади ва сузилиб қултум-қултум ичилади.

- Илдизи, уруғи, барглари ва гуллари билан бирга ялпиз анор пўстиди билан қайнатилади ва илиқ баня сувига аралаштирилади. Бу сувнинг ичидаги 30-50 дақиқа ўтирилади.

### **Ёки:**

- Баргизуб суви сиқилиб сирка билан ёки ўзи ичилади. Айни пайтда жинсий лабларга эзилган баргизуб қўйилади. Янги майдаланган зигир үруғи совуқ сув билан ютилса ҳам айни натижани беради.

- Ярим литр олма сиркаси 1 қошиқ майдаланган долчин билан аралаштирилиб 10 дақиқа паст оловда қайнатилиб, сузилади. 2 ҳафта давомида очлик кунларидан ташқари ҳар эрта оч қоринга 30 гр ичилади.

### **Ёки:**

- 2 қошиқ розмарин ярим литр олма сиркаси билан аралаштирилади, 8-10 соат туриб, 10 дақиқа паст оловда қайнатилади, совуганидан кейин сузилади ва 2-3 ҳафта давомида очлик кунларидан ташқари ҳар эрта 30 гр оч қоринга сув билан ичилади.

### **Ёки:**

- Қуритилган арслонпанжаси ёки сариқ бўтакўз барглари майдалаб эзилади ва эланади. Эрталаб ва кечкурун кунига 1 чой қошиқ мойчека чойи ёки сув билан ичилади.

### **Ёки:**

- Кунда бир чой қошиқ эзилган калина дарахти пўстлоғи қайнар сувга дамланади. Кунда иккі марта ичилади. Ёки ҳар куни 200 гр калина дарахти мевасининг суви ичилади. Ҳайдздан аввалги оғриқларни кетказади, ортиқча қонашларини тўхтатади.

Қонаш бу дорилар билан қисқа муддатда тўхтайди, “ой кўриш” тартиби-га тушади. Туғищ, соғломликка етишнинг энг қисқа йўли бўлгани учун, қонашлар тўхтаганидан кейин касалга ҳомила бўлишни тавсия этилади.

Ҳомиладор аёлларнинг туғишидан аввал бутунлай тозаланишлари фойдадан ҳоли бўлмайди. Боланинг ҳам соғлом бўлиши учун илк 3-5 ой давомида 3 кунлик очликлар тутиши керак ёки хеч бўлмаса ҳафтада 1 кун 36 соатлик очлик қилишга ва тартибли озиқланишга одатланиши керак.

Фақат қонашларнинг сабабини ташхис қилиш муҳимдир.

Жарроҳлик амалиёти билан катта шиш ва кист (гурра)ни олиб ташлаш мумкин. Аммо бундан олдин, ичак даволаниши ва жигар тозаланиши керак. Сўнгра 7 марта 3 кунлик очлик, бир ой кейин яна 10 кунлик очлик тутилади.

Бу даволаниш давомида шиш соғлом тўқималардан ажralиб чиқиб, осонлик билан олинадиган ҳолга келади. Бундан кейин шишлар билан бирга тухумдон ёки бачадонни ҳам олиб ташлашга ҳожат қолмайди.

**Эслатма:** 7 кунлик очликда 7-чи кун кечқурун, 10 кунлик очликда 10-кун кечқурун жигар тозаланиши такрорланади. (“Жигарни тозалаш, 3-чи кун” бўлимига қаранг.) Фақат зайдун ёғи миқдори 250 гр эмас 100-150 гр бўлиши керак.

Гулумсар Г., (50 ёшда, Истанбул, уй бекаси) ҳикояси:

“38 ёшида эдим. Бачадонда апелсин катталигида миома ва оғир қон кетиши бор эди.. Беш йил давомида шифокорлар бачадонимнинг олиниши кераклигини айтишиди. Бир неча хил дори курсларини олдим, лекин ҳеч бир фойда кўрмадим

*Охирги ташхисда саратон бўлганимни билар эдим, ҳолат жисдидий эди. Бу ҳам етмагандай бошимнинг қаттиқ оғриши, ревматизм ва варикозим бор эди.*

Жарроҳлик амалиётидан бир аввал бу «Ҳақиқий тиббиёт» китоби муаллифи бўлган Ойдин Солиҳ хоним билан танишидим, у менга: “Сиз бу касалликларнинг юкини 5 йилдан бери кўтариб юрибсиз, яна уч ой сабр қилинг, мен айтган даволанишини қўлланг. Иниш Аллоҳ жарроҳлик амалиётига эҳтиёжингиз қолмайди ва ҳомила бўласиз”, деди.

Шифокорнинг даволаши программаси моддаларига, хеч бирини қолдирмасдан, амал қилдим., саратонга айланган бачадон касаллигим ва бошқа айтган касалликларим яхшиланди. Соппа-соғлом ҳолга келдим, давомий озриган бош оғригим ҳам тўхтади. Касалликларимдан ҳам асар қолмади Ҳомиладор бўлдим ва ҳомиладор аёллар учун берган тавсияларни қўлладим. Ҳомиладорлигим енгил ва вазним оғирлашмасдан, бунинг тескариси вазн енгиллашиб ўтди. 40 ёшида нормал ва ёш аёллардан ҳам осон түгуб олдим. Ўзим хозир 14 ёшда. Бугунгача хеч касал бўлмади, дея оламан ва ҳеч қандай дори ишилатмади.”.

2011, август.

### Ҳайзни кечиктириш учун:

- Грек ёнғогининг қобиғи қайнатилиб, 3 кун давомида қултумланиб ичилади.

### Ёки:

- Грек ёнғоги қобиғи ёқиб олинган кул, бир оз зайдун ёғи билан арапаштирилиб, кичик матога солиниб, вагинага, бачадон оғзига, иложи борича чукуррокка қўйилади.

## **Ҳайз кўрмаслиқ ва барвақт менопоз (климакс)**

Қизлар 11-12 ёшлигидан бошлаб ҳар ой 3-5 кун, ой охири ёки ой кўринганда ҳайз кўришади. Ҳайз кўриш болалик даврининг тугагани, балоғатга етганини кўрсатади. Ёшлиқдан бошланган ҳайз фақатгина ҳомиладорлик пайтида ва эмизиш даврида вактинча тўхтайди. Ёш улғайиб, тухумдонларида тухумлар тугаганидан кейин қонашлар тамоман тўхтайди - менопоз (климакс) бошланади. Бу ёшлиқ даврининг тугаб, қаришнинг бошланганидан далолат беради.

Бугун ёш қизларда ҳайз кўриш ёши 17-18гача кўтарилиши, ва аёлларда эрта менопоза тез тез учрамоқда. Бу ҳолат (кеч бошлаган ҳайз ва эрта менопоз) бўлган аёлларга табиий туға олиш муддатидан 10-15 йил йўқоттирмоқда. Бундан, аёлларнинг кўпайиш қобилиятининг тез суръатларда тушаётганини тушуниш мумкин.

Вояга етган қизларнинг кўпи синтетик дорилар, ароматлар, синтетик таомлар ва ичимликлар, яъни, синтетик яшаш тарзи туфайли ҳар уч қиздан иккитаси туғиши қобилиятидан маҳрум бўлмоқда ва фитратини тамоман ўзгартирмоқда. Бундан, улар фақатгина гормон ёрдамида одат кўра олади.

Бу қизлар балоғат ёшидан бирданига қариш ёшига ўтмоқда, орадаги ёшлиқ даври йўқолмоқда.

20-30 йил аввал аёлларнинг “одат”дан узилиш ёши 50-55 эди. 45 ёшида одатдан узилган аёл эрта узилган ҳисобланарди ва бундай ҳолатлар жуда кам учарди.

Бугун бу ёш 40-45 гача тушди ва бу нормал ҳисобланмоқда.

Баъзи мамлакатларда эса бу ёш 35-37 ёш билан чегараланган.

### **Даволаш**

**“Тухумдон ва Бачадон Касалликлари”** бўлимида айтилганидек, умумий даволаниш қилиниб, айни пайтда одат (ой кўриш) келтирувчи дорилар ишлатилади.

Хеч одат кўрмаган қизлар ва аёллар баъзан илк 3 кунлик очликдан кейин одат кўра бошлайдилар. Аммо давомлилик учун очлик билан даволаниш программасини тўла бажариш керак.

### **Ҳайз кўриш учун:**

- Бир бош саримсоқ + 10 дона яшил зайдун + 1 дона сабзи, 500 гр сув билан пиширилади, эзилиб сузилади. Ҳар кун янги тайёрланган бу дори 3-5 кун давомида ичилади.
- 1/2 чой қошиқ майдаланган седана ёки газанда уруги + 1 чой қошиқ янги эзилган аччиқ қовун суви + 1/2 чой қошиқ асал аралаштирилади, кичик матога солиниб, ухлашдан аввал вагинага, бачадоннинг оғзига яқин жойга қўйилади ва бу малҳам эрталабгача туради.

### **Ёки:**

- Зайдун дарахти қатрони, майдаланган оддий қора арча уруги, ёв-

войи жамбул, аччиқ шувоқүти, наъматак суви, мойчечак ёғи, газанда ва уруғи – бир ёки қуидаги аралашмалардан бири тайёрланиб, аввал айтілганидек, вагинага қўйилади. Масалан:

- Зайтун дараҳти қатрани + ёввойи атиргул суви + ёввойи жамбул;
- Мойчечак ёғи + қора оддий қораарча уруғи + ёввойи жамбул;
- Қораарча уруғи + аччиқ шувоқүти + мойчечак ёғи;
- Газанда уруғи + газанда + газанда ёғи

#### **Ёки:**

• Оддий қора арча уруғи ёки барглари, ёввойи жамбул ва аччиқ шувоқүти қайнатилиб сузилади ва ваннадаги сувга қўшилиб 20-30 дақиқа ётилади.

#### **Ёки:**

• 1 литр сув + 1 ош қошиқ асал + 1 ош қошиқ янги сиқилган аччиқ қовун суви + 1 ош қошиқ янги сиқилган занжабил + 2 ош қошиқ янги сиқилган селдир барги суви қориштирилади. Кун давомида бу аралашмадан култумлаб ичилади.

Бу муолажалар сийдикни кўпайтиради, буйрак, жигар ва бачадонни тозалайди, ҳайзни келтириади, бачадон томирларини очади, ҳомилалик ва туғиши осонлаштиради.

#### **Бундан ташқари:**

- Вагина билан анус орасида, сонларнинг ич қисмларига, болдиrlарнинг орқа томонларига галма-гал банка қўйиш;
- Бел ва думғаза, тиззалар ва оёқ билакларидан 3-7 кун танаффус билан қон олдириш;
- Аввал анус ва жинсий лаблар оғзига, бир хафта сўнг бачадон оғзига зулук қўйиш ҳайз келишини ва туғиши осонлаштиради.

### **Туғиши назорат қилиш**

Ҳомилаликнинг олдини олиш учун кўлланилган туғиши чекловчи таблеткаларида синтетик остроген ва синтетик прогестерон мавжуд. Бу гормонлар гипофиз ва гипоталамус қисмига таъсир қилиб тухумланишни тўхтатади.

Тухумланиш (дўлланиш, урчиш)ни тўхтатмаса, бачадон оғзи секрециясини қуруқлаштириб спермаларнинг олдинга кетишига тўскىнлик қиласи.

Тухумланишга тўскىнлик қилаолмаса, эндометриумни таъсир остига олиб, эмбрионнинг бачадон ичиди жойлашишига монеълик қиласи.

Кир ва идиш ювиш порошоги, парфюм, тиш пастаси, шампун ва бошқа тана парвариши маҳсулотларида ва озик-овқатларда сакловчи сифатида ишлатилган, жинслар ўртасидаги фарқни йўқотадиган сунъий хушбўй ҳидлар, диоксин, фенол ва фталатлар каби қўшимча моддалар ҳам айнан туғиши чеклаш дорилари каби манфий таъсир қўрсатади.

Туғиши чеклаш таблеткалари этикеткаларида таблеткаларнинг “ён

таъсирлари” хақда: “ҳазмсизлик, эмчакларни безовталаниши, жинсий истаксизлик, семириш, юзда доғлар, депрессия, ва ҳ.к.”, дейилади.

Бу дорилар тананинг барча тизимларида, ички секреция безларининг мувозанатли ишловида ва рух-тана мувозанатида катта муаммолар келтириб чиқаргани учун уларни тавсия қилганлар ва ишлатганлар, аслида, ҳаётга қарши катта жиноят қилаётидилар.

Бу дори хужжатида шундай ёзилган: “Томир тиқилишини бошидан кечирганлар, мия ёки юрак томирларида тиқилиш бўлганлар, эмчак ёки бачадон саратони бўлганлар ва ҳомиладорлар қатъяян ишлатмасинлар. Кон босими юқори бўлганлар, мигрен, диабет, бачадонида шиш борлар, холестерин ва жигар касалликларига мубтало бўлганларга ва сигарета чекканларган ҳам тавсия қилинмайди”.

Нотўғри озиқланиш сабабли бугун ҳатто 2 ёшли болаларда ҳам томир тиқилишлари учрашини ҳисобга олсак, Туркиядаги аёлларнинг бу дорини қўлланмаслик учун энг оз 3 та сабаби бор. Аммо бу дорини қўлланмаган аёл кам учрайди.

Туғиши олдини олувчи бу дорини ташлаб, умумий даволанинги қўллаб, қуйида кўрсатилган шаклда туғиши контроли қилганлар ўз вужудининг табиий тузилишини янгидан тиклашлари мумкин.

### **Табиий туғиши бошқариш усуслари:**

- Аёл алоқадан кейин 3-7 марта орқага қараб сакраса, сперма вагинадан ташқарига чиқади, бу ҳолат ҳомилаликнинг олдини олади.

Сакрашдан кейин чўмилиш керак бўлади. Акса уриш ҳам сакраш билан бир хил натижа беради. Аксириш учун аксирирадиган кукун (анфия) хидлаш кифоя.

### **Ва:**

- Анор пўсти қуритилиб майда қилиб туйилади ва эланади. Жинсий муносабатдан аввал тоза мато намланиб, анор қукунига ботирилади, сўнгра вагинага, имкони борича, чукурроқ қўйилади ва 5-15 дақиқа тургандан кейин, чиқарилади.

Анор пўсти қукуни бачадон оғзини буриштириб, спермаларнинг йўлини ёпади.

### **Ёки:**

- Алоқадан кейин 7-9 марта орқага қараб сакралади ва чўмилинади. Чўмилгандан кейин вагинага эзилган оқ карам барги қўйилади. Ёки бир парча мато, карам суви ёки яримга-ярим сув билан аралаштирилган аччиқ қовун суви ёки аччиқ қовун ёғи, ёки аччиқ қалампир суви билан намланиб вагинага қўйилади. Бу дорилар бачадон ва вагинадаги суюқликни кўпайтиради. Вагинадаги суюқлик спермани ташқари чиқариб, ҳомиладорликнинг олдини олади.

(Аччиқ қалампир сув билан намланади ва сузилиб ишлатилади.)

Фақат Аллоҳнинг тақдири олдига ҳеч нарса туша олмайди.

Туғиши сунъий чеклаш зулмига учрамаган ва қисир бўлмаган хотин туғмаслиги мумкин ёки, аксинча, жуда кучли туғиши чекловчи усулларини бошидан кечиргандан кейин ҳам ҳомила қолган аёллар учрайди.

Бу мисоллар кўрсатадики, бола сони туғиши чеклашга эмас, Аллоҳнинг тақдирига боғлиқ. Туғиши чеклаш ёки чекламаслик - имтиҳонда белгиланган “тўғри” ёки “хато”дан биттасини танлашдир холос.

### Менопоз

Соғлом аёлнинг бир даврдан бошқа бирига ўтиши осон кечади. Гормон тизимидағи ўзгаришларга боғлиқ юзага келган безовталиқ, терлаш, енгил юрак ўйнаши ва шу каби симптомларнинг, ҳомилаликнинг илк хафталари ва ҳомиладорлик даврининг бошларидаги белгилар каби, қисқа вақт бўлиши нормал ҳисобланади.

Менопоз пайтига оид маҳсус касаллик йўқ, бўлиши ҳам мумкин эмас. Бу фитратга тескаридир. Фақат эски касалликлар менапоз пайтида оғирлашиши ва катталashiши мумкин. Масалан, энг кўп учраган безовталиклардан бири суюк эришидир.

Бу ҳолатни юзага чиқарган сабаблардан бири – вужуднинг ҳар ой 150-200 гр ифлос қонни ташқарига чиқариб ташлашдан маҳрумлигидир.

Вужуд ҳайз воситасида ҳар ой маълум миқдорда заарли моддаларни чиқариб туради, менопоз мана шу йўлни беркитади.

Чиқиндиларни ташқари чиқараолмаган вужуд уларни томир, мускул, бўғим ва суюклар атрофида бириктиришга мажбур бўлади. (“Қон олдириш” ва “Суюк Эриши” бўлимларини ўқинг).

Бу холда аёлларнинг заарли одатларини тўхтатишдан бошқа чора қолмаяпти.

Охиригина пайларда гинекология муассасаси камайиб кетаётган гормонларнинг камайишини тўхтатиш ва синтетик гормондан фойдаланиш каби заарли усулларга мурожаат қилабошлади.

Аёл вужудида барча без ва тизимлар йиллар давомида менапоз ва янги гормон мувозанатига тайёрланади; жисмоний ва маънавий ўзгаришлар бўлади. Бу муazzам тадқиқни синтетик гормон ёрдами билан бузиш - жиноятдир.

Боланинг - балоғатга етганинг эса ёшликка ўтишини тўсишга ҳаракат қилиш нақадар аҳмоқлик ва заарли ҳаракат бўлса, менопозни кетказиб, “қариш даврини тўхтатиш” мақсадида синтетик гормондан фойдаланиш ҳам шу қадар заарли ва жоҳилона услубдир.

Эрта менопознинг олдини олиш мумкин бўлган ягона йўл, бу нуктага келмасдан аввал касалликлардан қутулишда ва яшаш тарзини тартибга солишдадир.

### **Менопоз даврида пайдо бўлган безовталикларга даво:**

Менопоз даврига оид ҳеч қандай маҳсус касаллик бўлмагани учун, аввалдан бор бўлган касалликлар даволанади:

- Даво, ошқозон-ичак давосидан бошланади.
- Қон олдириш (хожамот) кўпайтирилади. Аввал ҳар хафта, кейин ҳар ой, кейин ҳар 3 ойда бир хожамот қилинади.
- Ҳар йил жигар тозалаб турилади.
- Тананинг табиий совуқлиги камайишни бошлаганидан, енгил, табий, ширин ва осон ҳазм бўладиган таомлар ейилиши керак.
- Ичакларни бўшатиш учун майдалангандан сано аралашмаси ва ора-сира магний сульфат ишлатилади. (“Қабизлик” бўлимига қаранг.)
- Рўзани кўпайтириш йилда камида 3 ой рўзадор бўлиш ва ҳар хафта-да 1 кун очлик тутиш тавсия қилинади. Буларни қилганлар, ибодатларини ҳам кўпайтиришса, мукаммал соғлиққа етишадилар.
- Бу ёшдан кейин нам, яъни хужайралардаги сув йўқотиши ва қариш жараёни тезлашади. Бу сабабдан сув сифатига диққатни қаратиш, туриб қолган сув ва оғир сувлардан қочиш ва фақатгина енгил сув ишлатиш керак. Сифатли сув топилмаса ўрнига мева, сабзавот, тарвуз ейиш, мева-сабзавот сувлари ва янги қатиқ суви ичиш керак. Тананинг табиий нам йўқотишини тезлатган, сув-туз мувозанатини бузган сунъий, қўшимчали тузлар ва барча қўшимча моддали таомлардан узоқ туриш керак.

## **МУСКУЛ ВА СУЯК КАСАЛЛИКЛАРИ**

### **Ревматик касалликлар**

“Ревматизм” синfigа 200 га яқин касаллик киради:

- Бўғим ревматизмлари: остеоартрит (бўғим охакланиши), роматоид артрит (бўғим яллиғланиши); • Умуртқа ревматизмлари; • Подагра;
- Баҳчат касаллиги; • Юмшоқ тўқима ревматизмлари (фибромиялгия, бўйин, бел оғриқлари каби); • Томир ревматизмлари (васкулит); • Безгак, липис ва б.

Буларнинг орасида энг кўп кузатилган - суюк эришидир (остеохондроз).

Ревматик касалликлар умуман бўғимлардан бошланади, кейин ўпка, юрак, жигар, буйрак, мия каби ички аъзоларга ўтади. Бу аъзоларда бошда томир ревматизми (васкулит) юзага келади. Васкулит эса буйрак, юрак фаолиятининг нормал эмаслиги ва нафас қисишига сабаб бўлади.

Бугун ревматик касалликларнинг тиббий давоси йўқ ва ишлатилган тиббий дориларнинг жиддий, зарарли ён таъсирлари бор холос.

Ревматик касалликларнинг сабаби, барча бошқа касалликларда бўлганидек, мизожга тўғри келмаган озуқалар, кўп ва аралаш ейиш, тай-

ёр, қўшимчали таом ва ичимликлар, синтетик дори-дармонлар, кимёвий моддалар ва ҳаракатсизликдир.

Қон гурухи “0” бўлганлар буғдой ва сут маҳсулотлари сабабли ревматик касалликларга бошқа қон гуруҳлilarга қараганда кўп учрашади. Чунки қон гурухи “0” бўлганлар буғдой ва сут маҳсулотларини ҳазм қила олмайдилар.

«0» гурухининг иссиқ сафроси сут ва сут маҳсулотларини ёқиб оҳакка айлантиради, тўпланиб томирларга, аъзоларга ва тўқималарга юборилади. Бўғимларда охакланиш ва томир ревматизмига замин хозирлайди.

Ҳазм қилинмаган буғдой маҳсулотларининг қолдиқлари юмшоқ тўқима ревматизми, бўғим яллиғланиши ва турли оғриқларга сабаб бўлади. Ишлатилган қўшимча моддали таомлар, кимёвий маҳсулотлар ва синтетик дори-дармонлар касалликнинг жараёнини тезлатади ва қаттиқлаштиради.

Қон гурухи “B” бўлганларнинг сийдик йўллари ва буйрак ишлиши тузилиш жиҳатдан паст бўлгани учун туз ва токсинларни танадан етарли даражада чиқара олмайди ва шу тарз ревматик касалликларга замин хозирланади. Қон гурухи “A” бўлганларнинг ҳолати эса “Тери Касалликлари” бўлимидаги айтилган.

#### **Ревматик касалликларнинг умумий давоси:**

- Эрталабдан қултумлаб дафна барги суви ичишни бошлайдилар. 3 кун давомида амалда қўлланади. 30 гр қизил лавлаги суви + 170 гр исмалоқ суви + 50 гр сув аралашмаси дафна барги суви билан аралаштирилиб, соат 16:00 гача 3-4 марта ичилади.

Қизил лавлаги сувига кунда 30 грамм билан бошлаб ҳар 3 кунда 10 граммдан кўпайтирилади: 40, 50, 60 гр... Кунлик 100 граммга чиққанида 100 гр қизил лавлаги суви + 100 гр исмалоқ суви + 50 гр сув аралашмаси ичилади. (Исмалоқ суви ўрнига мавсумига қараб семизўти суви ёки сабзи суви ишлатиш мумкин).

- Тушлик (16:00): Салат билан сабзавот овқати ейилади. Сабзавот ўрнига ҳафтада 1-2 марта гўшт ва 1-2 марта балиқ салат билан бирга ейилиши мумкин.

- Кечки овқат: Мева ёки тўғралган қизил лавлаги ва сабзи, исмалоқ, семизўти, индов, петрушка, сачратқи, саримсоқ, пиёз, лимон суви ва затутун ёғи билан қилинган салат ейилади.

Ҳар душанбада 36 соатлик очлик тутилади.

Ҳар пайшанба соат 19:00гача хоҳлаган миқдорда қизил лавлаги суви аралашмаси, ёки грейфрут суви, ёки лимон суви ичилади. Масалан: Эрталаб соат 07:00да қизил лавлаги суви аралашмаси, соат 09:00да грейфрут суви, соат 11:00да қизил лавлаги суви аралашмаси... шаклида кечгача амал қилинади. Бошқа нарса ейilmайди.

Соат 19:00да ўнг ёнга қараб ётилади, жигар устига илик (иссиқ эмас,

илиқ!) сув халтаси қўйилади. 30 гр инглиз тузи (магнезиум сулфат) 1 пиёла сув билан аралаштирилиб ичилади, 1,5 соат турмасдан ётилади. Шу тарзда сафро косаси тозаланади.

Шундай қилиб, 4 ҳафта битганидан кейин 3 кун очлик тутилади, 4 кун мева суви ичиб, кечқурун жигар тозаланади. (**“Жигар тозаланиши, 3-нчи кун”** бўлимига қаранг.)

Барча касалликларда бўлганидек, ревматик касалликларда ҳам 10 кунлик оралар билан жигар тозаланиши, охак тозаланиши, қон тозаланиши, буйрак ва қовуқ тозаланиши - энг яхши даводир.

Икки тозаланиш орасидаги ҳар душанба куни 36 соатлик очлик тутилиши керак. Илк очликдан бошлаб, ҳар очлик куни қон олдирилиб (хожамот) турилади.

Хожамот қилдириш керак бўлган нуқталар:

- Кураклар ораси ва ости; бош; елкалар; бел ва думғаза; тиззалар усти; тиззаларнинг ости; болдиrlар; билаклар.
- Ҳар баҳор ва кузда қуидаги жойларга зулук қўйилади: оёқ бармоқлари, болдиr ва тиззаларга, жаъми 14 дона.
- 4 ҳафтадан кейин қўл бармоқлари, билак ва тирсакларга, жаъми 14 дона.
- 4 ҳафтадан кейин энса чуқурининг остидан бошлаб думғазагача умуртқа хатти (линияси) устига 14 дона.
- 3 ҳафта кейин анусга 9-11 дона зулук қўйилади.

Зулуклар тушгандан кейин, кесиклар ўрнига банка қўйилади.

Тозаланишларни қилган касал ўзини мукаммал соғлиқли ҳис қилади. Ҳатто “мен яхшилашдим” дея олади. Аммо бу адаштирувчи ҳисдир. Тозаланишлар тугаганидан кейин 3 кунлик очликлар 4-7 кунлик танаффус билан 17 марта қилинади.

Ревматизм каби жиддий безовталанишдан қутулиш учун қўлланиладиган даво муддати камида 1-2 йил. Бу муддатда ҳафта 1 кун ёки 3 кун, ҳижрий 13,14, 15 кунлар очлик тутилади. Заарли таомлардан қочиш керак. (**“Соғлиқни Сақлаш учун Умуний Тавсиялар”** бўлимига қаранг.)

Умр бўйи табиий озиқланишга дикқат қилиш лозим.

Ҳафтада 1-2 марта тузли сувда ҳаммомга тушилади:

Ванна ичida 2 кг тош тузи эритилади. Аввал илиқ ваннага кейин сув иссиқлиги қўпайтирилади. Сувнинг иссиғи аста секин қўпайтирилиб, чидашга қараб қўтарилади. Сув - юрак ташқарида бўлган юксакликка - кўкраккача келиши керак.

Қайин дарахти, окалиптус, дафна ёки эман дарахти шохлари тўпланиб, супурги шаклига келтирилади. Бу супургини иссиқ сув ичida 15 дақиқа тургандан кейин қўл, елка, бел, умуртқа, кўкрак ва қорин атрофи, оёқ ва

хусусан бўғимлар қизаргунича яхшилаб саваланади. Қон айланишини тезлаштириб, танада тўплантган оҳак ва токсик моддаларни эритиб, бу моддаларни тери воситасида ташқарига чиқаришга ёрдамчи бўлган бу усулни маданий қайнарбулоқ, саунада ёки денгизда қилиш янада фойдали.

Ҳаммомда кичик қултумлар билан лимон, грейфрут, тарвуз ёки арпа суви ичиш янада фойдали бўлади. Янги газандадан таёрганган супурги ҳам бу шаклда ишлатилиши мумкин.

Фақат газанда супургиси ҳаммомда эмас, алоҳида қўлланилади. Газанда супургиси бутун вужудга ишлатилади. Масалан, биринчи кун қўллар ва елкалар, бир кун кейин бел, умуртқа ва бўксалар, эртаси кун кўкрак ва қорин атрофи, эртаси кун қорин, бел ва оёклар, бир кун ўтказиб, бутун тана учун ишлатилади.

Кейин 3 кун танаффус қилиб эҳтиёжга кўра ишлатилади.

Ревматизм ва бўғим касалликларини бутунлай йўқотадиган таомлар:

Ревматик касалликларда янги кўкат ейиш яхши натижা беради. Газанда, исмалоқ, индов, семизўти, шивит, қоратундак, петрушка, кашнич, сарсабил, сутчўп (суттикон), карам, селтир, қизил лавлаги, сабзи анор, апелсин, мандарин, тарвуз ейиш ва сувларини ичиш тавсия этилади. Таомларда барча кўкатлар, пўстли дуккакли ўсимликлар, нўхот ва гуруч ишлатиш мумкин. Аммо картошка, фақатгина буғда пўсти билан пиширилиб ейиш мумкин.

Ҳафтада 1-3 марта мизожга уйғун гўшт ейиш мумкин. (“Гўшт” бўлимига қаранг.) 1-3 марта балиқ, 1-2 марта янги тухум ва 1-3 марта кўй, эчки, брынза, бурдуқ пишлоклари ёки эски пишлоклари ейилиши мумкин.

Аммо пишлок, тухум, балиқ ва гўшт фақат янги кўкатлар билан ейилиши мумкин.

**Умумий даволаниш давомида ишлатилган сабзавот сувлари аралашмалари:**

- 140 гр сабзи суви + 30 гр селтир япроғи ёки петрушка суви + 30 гр сачратқи суви + 50 гр сув аралашмаси.
- 200 гр семизўти суви + 30 гр петрушка суви + 50 гр сув аралашмаси.
- 100 гр исмалоқ суви + 100 гр сабзи суви + 50 гр газанда суви + 50 гр сув аралашмаси.
- Тенг миқдорда сабзи ва қизил лавлаги суви + 30 гр петрушка барги ёки сачратқи суви + 50 гр сув аралашмаси.

**Ёзда:**

- 1 литр сув + 1 ош қошиқ асал + 1 ош қошиқ янги эзилган аччиқ қовун суви (қон гурухи “A” бўлганларга 2 ош қошиқ) + 1 ош қошиқ янги эзилган занжабил + 2 ош қошиқ янги эзилган селтир барги суви аралашмаси кун давомида қултумлаб ичилади. 1 ҳафта танаффус билан 3 марта такрорланади. Бу аралашма ревматик касалликларга фойда бергани каби, қонни ва аъзоларни тозалайди, сийдик ва ҳайзни кўпайтиради, балғам туширади.

**Қишида:**

- 20 гр дафна барги 1 литр сув билан 3-5 дақиқа қайнатилади. 20-30 дақиқа дамланиб сузилади. З кун давомида қултумлаб ичилади. Бу чой ҳам барча бўғимларни тозалайди.

**Баданнинг муайян бўлгалирига қўйиладиган малҳамлар:**

- Куритилган аччиқ қовун меваси ёки томиридан 100 гр олинади 500 гр сув билан паст оловда 15 дақиқа қайнатилади ва бир оз совутилиб сузилади. 500 гр сув ўрнига 200 гр сув + 300 гр табиий сирка қўшилса янада самарали бўлади. Бу сувда намланган пахтали мато, оғриган бўғимларга қўйилади ва қуригунча туради.

**Ёки:**

- Оғриган ерларга 1-2 ҳафта давомида аччиқ қовун суви яхшилаб суриласди. Оғриқ тез пасаяди ва йўқолади. Кунда 6-10 миқдор аччиқ қовуннинг суви ишлатилиши мумкин.

**Ёки:**

Аччиқ қовун янги япроқлари, шохлари ва пишган мевалари, яшил ва куруқ пиёз, саримсок, турп турлари, янги кўкарган арпа ревматик касалликларнинг давосидир.

- Мевалардан: гилос, олча, олма, узум, анжир, ўрик, грейфрут, лимон, эзилади, ёғли қоғозларга қўйилиб, яллиғланган бўғимларга, яллиғланган шишларга ёки оғриган жойга сурилиб жойлаштирилади. 4-5 соат туради.

**Эслатма:** аччиқ қовуннинг уруғлари ва пишмаганлари ишлатилмайди, заҳарлидир.

- Узун бир мато(без) 70 гр аччиқ қовун ёғи билан ёки 50 гр аччиқ қовун суви + 20 гр дафна ёғи аралашмаси билан намланади ва умуртқа хати устига қўйилади. Ёғли қоғоз билан ёпилиб бойланади ва ёпинчиқ билан ёпилади. Кечдан эрталабгача (қон гуруҳи “А” бўлганлар учун 10-11 соат, бошқалар учун 8-9 соат) туради.

Барча ревматик касалликка ишлатилган ва 3 ойда бир тақрорланса бўладиган бу компрес токсик моддаларни чуқур жойлардан чиқаради, токсинлар қусиш, сийдик, ич кетиши ва терлаш билан ташқари чиқади.

**Ёки:**

- бир миқдор дафна барги туйилади, сирка ва кепакли буғдой уни билан хамир қилинади. Бу хамир шиш ва оғриган бўғимларга сурилиб жойлаштирилади ва бир кеча қолади. Ёки дафна ёғи билан компресс қилинади. Бу жараёнлар яллиғланишнинг олдини олади, оғриқни тиндиради.

**Ёки:**

- 100 гр седана ёғи ичига бир бўлак оққанд миқдорли камфора қўйилади, эригунича туради ва оғриган жойларга массаж билан едирилади.

**Ёки:**

• Бир неча каштан пўстларидан тозаланиб, туйилиб, эски зайдун ёғи ёки седана ёғи билан аралаштирилиб, малҳам хамири ҳолига келтирилади. Ревматизмли жойларга ва оғриган бўғимларга массаж билан едирилади.

**Ёки:**

- Янги ёки қуруқ газанда эзилиб, сиркага аралаштирилади. Ёғли қоғозга сурилиб яллиғланган бўғимларга ёки яллиғланган шишларга суриб жойлаштирилади. 10-12 соат туради. Бу жараён яллиғланшишнинг ташқарига оқишини таъминлайди.

- Ҳар оқшом бир бош саримсоқ майдаланади, бир чой қошиқ майдаланган шамбала ва асал билан яхшилаб аралаштирилиб паста ҳолига келтирилади, яллиғланган ва оғриган бўғимларга сурилиб, устига ёғли қоғоз қўйилади ва бойланади. Эрталабгача туради.

Дафна ёғи ва аччиқ қовун ёғи айни усул билан таёrlанади. (“Дорилар” бўлимининг «Аччиқ Қовун» бандига қаранг.)

**Ревматизм касаллари учун фойдали нарсалар:**

Денгизда сузиш, маданий қайнар бўлоқларга бориш, совук ҳавода яланг оёқда юриш, бутун танани совук денгиз қумига кўмиш, юнгли пайпоқ кийиш, газанда, саҷратқи ейиш, аччиқ қовун, магний сульфат, сано каби ични ҳайдовчи дорилар ишлатиш, ора сира қусиш, банка қўйиш, қон олдириш, зулук қўйиш.

**Ревматизм касаллари учун заарли нарсалар:**

Қора чой, қаҳва, тайёр таом ва ичимликлар, шоколад, ҳар қандай консерва маҳсулоти, эритилган пишлөқ, янги бринза, кимёвий моддалар, тиббий дорилар, гидроген ёғлар ва ҳаракатсизлик. Хусусан қон гурухи «0» бўлганлар учун сут ва буғдой маҳсулотлари, қон гурухи “А” бўлганлар учун қизил гўшт.

Усмон Ш., 52 ёш, тадбиркор ҳикоя қилади:

*“Аввал 1987 йил июнь ойида ўнг тиззамда шии ва болдирида қизии ва шии оғриги шаклда бошлади. У пайтлар юк ташиши автомобилида шоффер бўлганимдан, оёғимдаги ҳолатнинг ваҳимасини тўлигича тушунмасдан юрап ва ишлар эдим. “Ҳосаки” Касалхонасига қатнай бошладим, лекин дори таъсир қилмас, касаллигим борган сайин ёмонлашиб борарди. Тиззамдаги шии жуда катттайиб кетди, ичидағи ҳолат кўринар даражсага келди. Кейинроқ чап тиззамда ҳам безовталик, болдирида шии ва оғриқ бошланди.*

1989 йил “Чапа” Тиббиёт Факультети ортопеди кўргида даволанишини бошладим. Ҳар хафта ёки ойда бир тиззамдан сув олишар эди. Кейинроқ тиззамнинг орқасидан “байкур қисди” деб номланган икки дона гурра (кист) олинди, бири тухумча келадиган, бошқаси ёнгоқ катталигига эди.

1990 йилнинг охирларида ўнг тиззамдан “артроскопия” қилинди лекин ҳеч қандай ташҳис қўйилмади. Ортопедга шу тарзда қатнар эканман, “бахчат касаллиги” ташҳиси қўйилди. Ўшандан бери “ревматология”да даволанишида эдим. Боша оғир кортизонли даволаниши бошланди, анча енгиллик ҳис қилдим. Даволанишиим давомида орада бир спазма шаклида тутишишлар

бўлар эди. Кейинроқ тананинг кўп жойларига тарқалди. Оғриқли жойларнинг баъзи қисмларида қизиши бўлганда муз қўяр эдим. Кортизон сифатида “делта кортрил”ни кунлик 5 мг қизиши бўлганида 20-30 мг гача олар эдим. Қизиши ўтгач, дори дозасини босқичча босқич нормал даражага тушишар эдим. Бу ҳақда “мутахассис”га айландим. Бундай “оқсоқ” даволаниши давомида 28 феврал 2007 йил Ойдин хонимнинг қабулига киришига муваффақ бўлдим, ва 20 йиллик даволанишиимни унга ишониб, Аллоҳга таваккал қилдим. Шу он даволанишидаман, деярли шифо топдим. Ойдин хоним қабул қилаётганим қўйидаги дориларни ташлаттируди:

1. делта кортрил; 2. коликум дисперт; 3. вольтарен; 4. арпазол капсул; 5. салазоприн; 6. калде; 7. деликс; 8. васакард;

7 кунлик танаффуслар билан 14 марта 3 кунлик очлик тутшишимни, 3 ой танаффусдан кейин бир марта тақрорлашимни айтди. Ҳозир 12-нчи очликни тутмоқдаман.

Даволанишини бошлаганимда, дориларни бутунлай ташлаганим учун, тиззалиаримда оғриқлар, белимда тортишишилар бўлиб, қўл ва билагимда қизишлар билан қаттиқ шаклда қалтишар эдим. Тиззалиаримга зулук қўйиб, оғриқларга сабр қилдим.

15-20 кундан кейин оғриқларим камая бориб, ўзим ҳам тобора яхшиланишига бошладим.

Кейин Ойдин Хонимга 19 июнь 2007 йил кўрикка борганимда, бошқалар каби, у ҳам мени танимади. Даволаниши яхши натижса берганидан, танам ҳам ёшарган ва тинчланган эди. Ҳолбуки, менга “касалларим ичида энг оғирларидан бирисан”, дейилган эди. Аллоҳга чексиз шукурлар бўлсин”.

### **Бел ва бўйин чурраси (грижаси)**

Умуртқалар орасида, уларнинг ҳаракатлилигини таъминлаган ва кемирчаклардан (тоғай лардан) ташкил топган эластик тўқима парчалари мавжуд, улар диск дейилади. Ичак, буйрак ва ирсий аъзолардаги касаллуклар, туз йиғилиши, яссиоёқлик, қоматнинг бузилиши каби сабаб билан дисклардан бири эластиклигини йўқотиши ва кичрайиб кўчиши, ажралиши, ва умуртқа хатининг ташқарисига тошиши мумкин. Бу ҳолатга “бел чурраси”, “бел тойиши” ёки “диск тойиши” каби номлар берилган.

Бу ҳолат бўйин умуртқаларининг бирида юзага келса “бўйин чурраси” дейилади. Бу бузилиб жой ўзгартириш, диск ёнидаги, оёқ ёки қўлга келган нервларни сиқиб ёки эзиб, оғриқка сабаб бўлади.

#### **Даволаниш:**

- Даволаниш ётиб дам олишдан бошланади.
- Куракдан бошлаб, думғазагача бўлган майдонда, умуртқанинг икки ёнига икки чизиқ ҳолида 1 кун ора билан банка қўйилади. Кейин бу жойга аччикковун ёғи, мойчечак ёғи, седана ёғи, зверобой ёғи, закқум ёғидан исталган биттаси сурилади ёки туз билан компрес қўйилади.

Эслатма: Банка оғриган жойга қўйилмайди, оғриган жойнинг атрофига қўйилади.

• Агар фасл баҳор ёки куз бўлса, белга 11 дона зулук қўйилади. Зулуклар тушганидан сўнг, зулук чаққан жойлар устига албатта бир неча банка қўйилади. Банка қон билан бирга бадандаги ортиқча нарсаларнинг чиқиб кетишига сабаб бўлади. Зулук мавсуми бўлмаса, бел ва думғаздан қон олдирилади.

Булар бел оғригини камайтиради, ҳатто йўқотиши мумкин. Лекин белнинг соғлом қолиши учун умумий даволанишни тугатиш керак бўлади.

### **Умумий даволаниш билан бирга ишлатиладиган дорилар**

• 10 гр кундалик ҳлол (ховлужон) ва занжабил майдаланади. 30 гр туйилган қайнин ёнғоги қўшилади ва 200 гр асал билан яхшилаб аралаштирилади. Битгунича эрта-кеч 1 чой қошиқдан ейилади. Қайнин ёнғоги кимёвий дориланмаганига эътибор бериш керак.

• 30-50 гр ҳиндёғига айни миқдор селдир барги суви аралаштирилиб уйқудан аввал ичилади.

### **Ёки:**

• 21 гр сано + 24 гр томчи сақичи + 15 гр фимиам + 24 гр шакар майдаланади ва бу аралашмадан бир чой қошиқ ҳар оқшом сув билан ичилади.

• Закқум дарахтининг барглари эзилиб оғриган жойга қўйилади. Устига ёғли қофоз ёпилиб бойланади ва эрталабгача туради. Уч кунда бир мартадан 3 марта такрорланади. (жаъми 9 кун).

Бу амалиёт бел оғригини кетказади, буйракларни қувватлантиради.

Жарроҳлик, умуртқа диски бузилса, жойи ўзгарса, унинг атрофидаги тўқималар тамоман бузилса ёки умуртқа диски умуртқа илигига эзувчи таъсир қилса, қўлланилиши мумкин.

Афсуски, баъзи жарроҳлар оддий бел оғриғига ҳам “бел чурраси” ташҳиси қўйиб, бел чуррасига қўлланиладиган давони қўллайди, ҳатто амалиёт ҳам қиласи.

### **Суяқ эриши (Osteoporoz)**

Суяқ ва тоғай тўқималаридағи дистрофик ўзгаришларга “остеохондроз” дейилади.

Суяқ тўқимаси, бошқа барча тўқималар каби, бир томондан қурилиб бир томондан бузилган тўқимадир. Ёшлиқда қурилиш тезлиги, бузилиш тезлигидан кўп. Касаллар ва қарияларда қон айланиши бузилганида, суяклардаги бузилиш тезлиги қурилиш тезлигининг устига чиқади.

Тишларнинг ва милкларнинг бузилиши суяқ эриши бошланишининг белгиларидан фақат биридир.

Бу озиқланиш тартибининг нотўғри, таомларинг аралаш эканини, ичак функциясининг бузилиши натижасида қонда асид(кислота) миқдори юксалиб, жонли кальцийнинг камайганини кўрсатади.

Бу пайтда танада ўлик кальций оҳак шаклида кўпаяди. Вужуд бу

кальцийни ишлата олмасдан, кальцийни тиш ва юз сүяклари каби сүякларидан олиб, кальций етишмовчилигини қоплашга ҳаракат қилади.

Оҳак эса сүяклар атрофида тўпланиб, уларни сикишириди, қоннинг ва қон билан келган озиқ моддаларнинг сүякка етиб боришини қисман тўсади.

Етарли озиқланмаган сүяклар заифлашади ва шундай давом этаверса, уларнинг бузилиш тезлиги тикланиш тезлигидан юксак бўлади.

Умуртқадаги чурралар шу шаклда ҳосил бўла бошлайди.

Сүяк эриши шикояти билан шифокорга борган кишига кўп сут ичиши ва пишлоқ ейиши тавсия қилинади.

Касал бу тавсияларни аниқ бажарса, сүяк эриши ва оҳакланиш янада тезлашади.

Бу табиий, чунки пишлоқ ва сутни ҳазм қила олиш учун аввало ичак даволанишининг қилиниши ва озиқланиш тизимини ўзгартириш керак. (“Сут” ва “Табиий озиқланиш” бўлимларига қаранг.)

Британия оролларида қилинган палеопатологик сүяк тадқиқотида қишлоқ хўжалик даврига ўтилиши ва сут ичишнинг бошланиши билан бирга остехондрознинг кўпайгани аниқланган.

Британия тарихида энг кўп сут ичилган ва энг кўп остехондроз кўрилган давр 20 ва 21 асрлардир. Бу табиий, чунки Британия халқининг кўпи сутни ҳазм қила олмайдиган “A” ва “0” қон гурухига оид одамлардир.

Сүяк эришидан ҳимояланиш ёки қутулиш учун кальцийни кўп қабул қилиш эмас, тананинг ҳазм қила оладиган таомларни ейиш ва ичакларининг соғлом бўлиши мухим.

Озиқланиш одати тўғри, ичаклар соғлом бўлса, таом билан олинган кальций оз бўлса ҳам, танага етади. Чунки соғлом ошқозон ва ичаклар табиий таомларнинг кальцийини жонли формада қонга аралаштириб, ҳужайраларга осон етишини таъминлайди. Ошқозон ва ичаклар соғлом бўлмаса, таомларнинг ҳазми тўлиқ амалга ошмаса, қон кислотали бўлиб, кальцийни тўсиб, оҳак ҳосил қилади.

Бу ҳолатда кальций таркибли таомлар кўп ейилса ҳам, танадаги оҳак миқдори кўпайган ва сүяк эриши қаттиқлашган бўлаверади.

### **Сүяк эришининг давоси**

Ошқозон ва ичакларнинг давосидан бошлаб, босқичма-босқич барча тозаланишлар қилинади. Ошқозон ва ичакларнинг давоси билан бирга қон олдиришлар бошланади. Бутунлай соғлом бўлгунча сут ичилмайди. Кейинроқ, сут маҳсулотларидан қатиқ, кефир ва ҳафтада 1-3 марта табиий пишлоқ ёки эски пишлоқ ейилиши мумкин. (“Сут” бўлимига қаранг.)

Лекин «0» қон гурухлилар, ҳазм тизимларини тузатмасдан, ҳатто қатиқ ҳам ичишмайди. Калций учун кунжут ва яшиллик истеъмол қилишади.

- 2 йил давомида ҳар куни эрталаб 200 гр грейфрут суви, сув би-

лан бирга ичилади. Хоҳлаганлар лимон суви, қон гурухи “В” бўлганлар апельсин суви ичишлари мумкин.

- Янги кўкатлар, хусусан турп барги, исмалоқ, шивит, газанда, сачратки, селдир барги, петрушка ва семизўти нон ўрнига ейилиши керак.

- Таомларда эса табиий кальций таркибли янги сабзавотлар, кўкатлар, помидор, турп, қовоқ, карам, сарсабил карами, яшил барглилар, сабзи, янги ловия ейилиши керак.

- Қатиқни эса фақат саримсоқ ва кўкатлар билан бирга ейиш керак.

- З кунлик очликларнинг 7 марта тутилиши суяк эришини тўхтатади. 10 кунлик очлик эса, суяк эриши сабаби билан юзага келган деформацияларни мумкин қадар тўғрилади.

- Илк очликдан сўнг мўмиё ёки прополис ишлатилса, суяк тикланиши янада тезлашади. (“Асал” бўлимида “Прополис” бандига каранг.)

- “Бел оғриги” бўлимида айтилган даволаниш ҳам қўлланса, тузалиш тезлашади.

Суяк эришининг бошланганини кўрсатган парадонтоз ва цинузит каби хасталиклар, 1 ва 3 кунлик очликлар билан қисқа муддатда тузалади.

Ривожланган суяк эришида ва умуртқада юзага келган чурралар 10 кунлик очликлар билан тузалади. Чунки бузилган тўқималар (хужайралар) фақат очликнинг еттинчи кунидан эътиборан ўзини янгилай бошлайди.

Баъзан бир марта қилинган 10 кунлик очлик билан яхшиланиш бошланади, баъзан эса 10 кунлик очликни 2 марта такрорлаш керак бўлади.

Остеохондроз қай даражада бўлса бўлсин, бу даво услубининг фойда-си дарҳол кўринади ва мумкин бўлган тузалиш амалга ошади.

Қарияларда ва юкори даражали оҳакланиш, суяк эриши бўлганларда оҳак эритиши жараёнининг шифокор кўригида қилиниши керак. Чунки оҳак эритилиши мумкин, лекин эриган оҳакнинг ўрнида ҳосил бўлган бўшлиқларни фақат ёш тўқималар тўлдира олади. Буни тўлдириш йўлини фақат мутахассис билади.

### **Ишиас (қўймич асаб толасининг яллиғланиши) оғриги**

Ишиас оғриги жигар ва ўт пуфаги (сафро косаси) билан боғлиқ.

- Даволаниш қусиши билан бошланади. Қусиши учун 1 ош қошиқ зайтун ёғини бир стакан илиқ сув билан аралаштириб ичиш кифоя қиласди. Қусишида қийналганлар, ошқозон устига илиқ сув халтаси қўйиб, икки бармоқни томоққа тиқишиади.

- Кусгандан кейин жамбул ёки занжабил чойи ичилади.

- Бир-икки соат кейин бир ош қошиқ магнезиум сульфат сув билан аралаштирилиб ичилади.

- Сонларнинг орқасига банка қўйилади.

- 2-3 соат сўнгра ивитилган қорахантал илик сув билан аралаштири-

либ, оғриган жойга сурилади. Устига ёғли қоғоз қўйиб боғланади ва 15-20 дақика туради.

- З кунлик очликлар тута бошланади.

• Илк 3 кунлик очликнинг биринчи куни кураклар орасидан; очликдан кейинги 3-нчи кун бел ва думғазадан; 6- нчи кун тиззалардан қон олдирилади.

- 8 -нчи кундан бошлаб 3 кунлик очлик тақрорланади.

Бу очликдан сўнг 1 кун давомида мева суви ичилади ва “Жигар тозаланиши” бўлимида айтилган шаклда жигар тозланади.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) ишиас оғриқлар учун, бўз қирларда ўтлаган қўй думбасини учга бўлиб, ҳар кун бир парчасини қовуриб, оч қоринга ейишни тавсия қилганлар.

Бўз қирларда етишган қўй қуйруғида тўпланган аччиқ ўсимликларнинг шифоси хусусиятлари, жигар ва ўт пуфаги айнан “Жигар тозаланиши” бўлимида айтилганидек тозаланади.

Жигар ва ўт пуфагидан келиб чиқсан оғриқлар даволаниш охирида йўқолади.

Фақат ҳазмсизлик давом этса, бу оғриқлар тақрорланиши мумкин.

### **Дорилар:**

- 2 ҳафта давомида эрта-кеч бир чой қошиқ исириқ уруғини сув билан ютиш ишиас оғриқларига фойда беради.

- Қоратундак уруғини сирка билан қайнатиб, унга ботирилган мато оғриган жойга қўйилса оғриқни тиндиради.

- 6 миқдор дафна барги, 1 миқдор қораарча тўпи билан майдалаб туйилади ва эланади. 12 миқдор сариёғи билан аралаштирилади ва оғриган жойларга едирилиб сурилади.

### **Ёки:**

- Тенг миқдорда шувоқўти, ёввойи жамбул, олтингугурт, қарағай сақичи ва дафна дарахтининг меваси майдаланади; аччиқ қовун суви ёки аччиқ қовун ёғи билан аралаштирилиб, хамир ҳолига келтирилади. Кечқурун оғриган ерга сурилади. Устига ёғли қоғоз қўйилиб боғланади ва эрталабгача туради.

Кубро К., (эркин мутахассис) ҳикоя қиласи:

“Мен 40 ёйда 3 бола онаси, интенсив суръатда ишилган аёлман.

Иккинчи боламдан бошлаб, белим тез-тез оғриб туради. Хатто белимда боғланишилар бўлиб туради, юраолмайдиган ҳолга тушиб қоламан. Ўша пайтда борган ортопед проффесор барча бўғимларимнинг рентгенини сўради ва “бўғим туберкулёзи” ташхисини қўйди. Бошқа профессорга бордим.

У бу ташхиснинг нотўғери эканини айтиб, “сакро илейид” ташхиси қўйди. Бу воқея менга ҳар шифокорнинг ташхисига ишонавермасликни ўргатди.

Иккинчи болам фақат 6 ой она сути эмди, зўрласам ҳам эмиза олмадим.

Хозир бунинг сабабини тушундим. Бел оғриғим учун берилган дорилар суттими бузган болам шунга ичишини хоҳламаган экан.

Кейинроқ бўйнимда оғриқлар бошланди. Кейин қаерда бўлса ҳам барча сужларим бирин бирин оғир ҳолга келди.

2 марта буйрак тоши олдиридим. Буйракларим тўхтамай оғрир эди, ҳар кече ёки эрталаб буйрак оғриғи билан уйгонар эдим.

Ҳолсизлик ва ҷарчаш, ёз иссиқларида кучсизлик қобусдек келарди. Жойимдан зўрга турар, “инсон ҳар кун ҳам касал бўлмайдику” деб кун кечирав эдим.

Тез-тез депрессия бўлар, бир мусулмоннинг бундай ҳолга тушишини ҳазм қила олмас эдим.

Ошқозоним болалигимдан бери оғриб турарди. Вақти-вақти билан ошқозонимда оғриқ, ёниш, тирналиш ва увилиш бўлиб турар эди.

Худога шукр, дори ишилатмадим, ҳар доим узоқ турдим. Фақат ўзимни маజбур ҳис қўлганимда, кейин пушаймон бўлмай, деб ичардим. Табиийки, түгисилардан кейин.

4 йил аввал бачадондан 7 сантиметрик миома олинди. Бу орада ичакларим, бошимда қизиши ва увишиши бошланган эди. Ишилаб бир муддат ишилай олмайдиган бўлар, бошимни ушлаб туроимас ҳолга келардим. Бир муддат ётиб дам олмасдан, ўзимга кела олмасдим.

Хусусан, эрталаблари танамни титратган юрак ўйнашлари бор эди. Тез тез гринп бўлар, кейин узоқ муддат аксаларга тутылдим. Томогимдаги фарангейтдан бир бет матинни овоз чиқариб ўқий олмасдим.

З йил аввал бел оғриғи учун шифокорга борганимда тромбоцит миқдорининг юқори экани аниқланди. Суяқ оғриғи олиниб “сабаби топилмаган тромбоцит юқорилиги” ташхиси қўйилди. Бу касалликнинг қўшалоқ ҳавфи борлиги айтildi: ҳам кўп ишилаб чиқарилгани учун тромбоцитларнинг сифати тушар ва вазифасини қила олмас, ҳамда қон кўп қуюқ бўлгани учун тромб(тиққин) ҳавфи бор эди.

Тромбоцит миқдорини тушириши учун “Hydrea” номли дори берилди. Бу дорини ичарканман, бошка қон моддалари камая бошлиди, бу мени янада бузовта қилди. Бир бошка номи чиққан гематолог профессорни хориждан фақатгина тромбоцит миқдорини туширушини айтган, жуда қиммат дори (tromboreduktin, бир қутиси 600 Евро) олиб келишишимизни тавсия қилди. З ойгача уни ичдим лекин на шикоятларим тугади, ва на тромбоцит миқдорида тушиши бўлди, “Аллоҳум, мен сендан келганга розиман”, деб дориларни ташладим.

Орадан қисқа муддат ўтиб танишим кимёвий дори ишилатмасдан даволай-диган шифокор ҳақида гапириб қолди.

Ойдин Солиҳ хоним Қуръон ва суннатга таянган даволашини ва соглом бўлишини айтганларга амал қилинса, муаммолардан қутулиши ҳақда бизга нақадар мантиқли билгилар берганини кўрдик.

Аммо оч қолмасдан, бу ҳикматни тушуниши қийин.

Очликдан аввал 3 хафта тайёргарлик муддатидан кейин жигар тозаланиши қилдим. Бу 3 ҳафтада ўзимни жуда енгил ҳис қилдим, яна 4-5 кило ташладим.

З кунлик очликлар тутарканман, кўрдимки, 3 кун оч қолишида инсон ҳатто ҳолсиз ҳам бўлмайди, очликни ҳис ҳам қилмайди!..

Илк 3 кунлик очликнинг 2-нчи куни оқиомдан белимда ва ундан пастда барча

сүякларимда чидаб бўлмайдиган огриқлар бўлди. Огриқларга сабр қилдим чунки уларнинг бўлишини, тананинг ўз-ўзини даволаши эканлигини энди билар эдим.

3-нчи кун ўзимни жарроҳликдан янги чиққандек ҳис қилдим. Кўзларим туманли, енгил увушиши бор эди. 4-нчи кун эрталаб мева суви ичишини бошлаганимда улар тугади.

*Кейинги очникларда унчалик огриқлар бўлмади. Пайти пайти билан иссигим чиқди, титтрашлар бўлди. Бу даволанишдан аввал қандай касал бўлсан иссигим кўтарилмаганини эслайман.*

Бошимдан қон олдирганимдан кейин танага роҳат кирди, худди дунёниг ранги очилиб, устида туман бўлиб, йўқолгандек.

Ҳозир берилган давони тугатиб, юқорида айтган шикоятларимнинг ҳеч қайсини ҳис қилмайман, худога шукр. Ҳеч қандай ҳаракат қилмасдан 12-13 кг оздим. Бунчалик қисқа вақт давомида барча шикоятларим тугашини аввал менга айтишисади, ишонмасдим!

Танамнинг умумий ҳолати ҳам ўзгарди. Ҳам танам, ҳам руҳим кучли, худди 20-25 ёшига ёшаргандекман. Аслида, 20 ёшимда ҳам бунчалик соглом ва кучли эмасдим.

Бу орада, бир кун кўп қаватли уйда зинадан йиқилдим. Бел-думба аралаши қаттиқ огриқ пайдо бўлди. Атрофимдагилар тезда шифокорга кўринишни, МР олдирини таклиф этишиди, лекин қабул қилмадим. Ҳеч қандай дорисиз гиёҳлар билан тайёрланган зайдунёги билан массаж қилдим ва 10-15 кун ичида огриқларим ўтиб кетди.

Бу йиқилиши билан аввал билган “Касалликларга сабр қилсангиз гўштингиз ўрнига янада яхшироқ гўши, қонингиз ўрнига янада яхшироқ қон берамиз,” маъносидаги Кудсий Ҳадиснинг ҳақиқий маъносини тушундидим.

Ҳозир тез-тез касалидан шикоят қиладиган бел огригини тамоман унутганман.

Ойдин хонимнинг берган даволанишни эшиитиб “буларни қандай қиларканман?” деб ўйлагандим. Аммо бу даволаниши услугини қўллагандан кейин, кўрдимки, замонга (ой ва ҳафталарга) ёйилган программани уйгулаши хеч қийин эмас экан.

Кишилар даволанишдан аввал ва кейин нималар ҳис қилишиларини билсалар эди, оғир кўринган, аммо замонавий тиббиёт давосига қараганда осон ва аниқ натижса берган бу даво услугини ўн баробарини яхши кўриб қилишар эди”.

### Фил касаллиги (Элефантиаз)

- Мойчечак, ёки розмарин (қуштили), ёки кепак, ёки туйилган қоразира, ёки майдаланган мирт барги иссиқ сув билан аралаштирилиб, қора арча гурраси майдаланиб, бу малҳамга илова қилинади ва 15 дақиқа дамланади.

- Карам ёки лавлаги барги, ёки сачратқи эзилиб, бўтқа қилинади

Бу малҳамлардан биттаси иссиқ ҳолда оёқларга сурилади, ёғли қофоз билан ёпилиб, устидан боғланади ва кечдан эрталабгача қўйилади. Бу жараён умумий даволаниш билан бирга 7 кун давомида ҳар куни қилинади.

Белдан тўпикқача ҳар жойдан, бир ҳафта танаффус билан хожамот

қилади, хожамотдан кейин оёқнинг ҳамма ёғига икки ҳафта танаффус билан 2 марта зулук қўйилади.

Ҳар сафар икки оёққа 17 дона зулук қўйиш керак.

Хожамот ва зулуклар тугагач, ҳар ой 1-2 ҳафта давомида бир кунлик танаффуслар билан оёқларнинг ҳар жойига банка қўйилади.

## НЕВРОЛОГИК ВА РУҲИЙ КАСАЛЛИКЛАР

*“Вайл ва ҳалок, жаҳаннамнинг қайноқ суви бошларига тўқиладиган кимсалар учундир. Улар дунёда бош оғригига сабр қила олишимаган”. (Ҳадис).*

### Бош оғриғи

Мия тўқимаси оғриқ қабул қилувчилар бўлмагани учун мия оғримайди. Бош оғриғи билан бирга барча оғриқлар, аслида, вужуднинг иммунитет тизимиға юборган шошилинч рапортидир. Бу рапортда танаға келган заарнинг: эзилиш, қонаш, кимёвий модда билан таъсирланиши каби сабаблар, инфекция типи батафсил айтилади.

Бош оғриғи сифатида хис қилинган оғриқ, аксар тананинг истаган жойида юзага келган безовталанишдир.

Мияда ҳар аъзога оид марказ бўлиб, аъзоларда юзага келган безовталиктининг маълумоти бу безовталиқ сабабли чиққан кимёвий моддалар билан ва аниқ частота тўлқинлари орқали сигналлар ҳолида миянинг тегишли марказларига келади. Бу сигналлар мияда оғриқ хиссини чиқариб, кишини зарарли ҳаракатлардан сақлайди ва касалликнинг ривожланишини тўхтатади.

Мия, айни пайтда, бу сигналларни синфлантириб, мукаммал маълумотлар шаклида иммунитет тизимиға юборади ва иммунитет тизимиғининг систематик сақланиш дастурини тайёрлашини таъминлайди.

Инсон оғриққа сабр қилса, мия ва иммунитет тизимининг вазифаларини тўкис бажаришига имкон бериб, танани касалликлардан сақлаган бўлади.

Оғриқ тўхтатувчи дори ичилганида эса, оғриқ билан бирга бу маълумот юборилиши ҳам тўхтайди. Касаллик каттаришда давом этади, аммо иммунитет тизими бунга қарши курашишдан воз кечади!

Ичилган ҳар оғриқ қолдирувчи, тўғрирок айтсак, ҳар бир кимёвий дори билан бирга, иммунитет тизими борган сайин заифлашади, бир муддатдан сўнг умуман ишламайдиган ҳолга келади.

Кичик таблетканинг инсонни қандай қилиб жаҳаннамга олиб боришини ва бир қарашда оғирдек кўринган юқоридаги Ҳадиси шарифнинг маъносини бу билимлар соясида тушуниш мумкин. Сабрнинг мукофоти - соғлиқ, исённинг жазоси эса касалликларнинг каттариши эканини рўй - рост кўриш мумкин.

Миянинг ўзида оғриқ қабул қилувчилар йўқ, аммо бош суюгининг ички тарафи ва миянинг устини қоплаган пардаларда, мия томирларида

оғриқ қабул қилувчилар бор. Шу сабаб, миядаги қон-суюқлик айланишининг бузулиши, мия шиши каби баъзи мия касаллilikлари, аспартам, нитрит-нитратлар, парабенлар каби баъзи қўшимча моддалар ва уларнинг бир-бири билан реакцияси мия пардасини ёки томирларини таъсир остига олиб, бош оғриғи чиқаради.

Бош оғриғи - ич кетиши, буйрак ва сийдик йўллари, ошқозон, жигар, ўт пуфаги, юксак қон босими, ясси товонлилик (плоскостопия), бачадон ва простат касаллilikлари каби - жуда кўп бошқа касаллilikларга боғлиқ бўлиши мумкин.

Ич қотишига боғлиқ бўлган ва энг кўп учрайдиган бош оғриғи шундай келади: Давомли ич қотиши натижасида қалин ичакнинг охирги қисми, яъни текис ичак кенгаяди, ҳоли ўзгаради ва чиқиш йўли (анус) атрофида халтачалар чиқиши бошлайди. Бу халтачаларда тўпланган ташқи, шилимшиқ суюқлик ва яллиғланиш каби моддалар анус атрофидаги ва мия билан боғлиқ 100га яқин акупунктур нуктасини таъсир остига олади.

Бош оғриғи бу акупунктур нукталари воситасида ҳис қилинади. Бу сабаб билан оғриқ тўхтатувчи дори ичиш зарар, ҳатто аҳмоқликдир.

Оғриқ тўхтатувчи дори ўрнига, совуқ сув билан таҳорат олиш ва бир ичак бўшатувчи билан ичакларни бўшатиш бундан яхшиrok.

Бу тур бош оғриғидан қутулишнинг энг қисқа ва қулай йўли “Ошқозон ва ичакларнинг даволаниши” ва “**Қабизлик**” бўлимида айтиб ўтилди.

Буйрак ва сийдик йўлларига боғлиқ бош оғриғи аввало оёқ орқасидан бошлайди, энгса чуқуридан юқорига қараб юради ва кўзнинг ички учларигача бориши мумкин. Айни пайтда катта ва кичик қон босими юксалиб, бош оғриғини орттириши мумкин. Бу ҳолатда оғриқ қолдирувчи дори ичиш - боши берк кўчадир. Чунки оғриқ қолдирувчилар буйрак ва сийдик йўллари безовталикларини кўпайтиради, булар кўпайгани сайин, бош оғриғи ҳам қаттиқлашади. Чораси - оғриқ қолдирувчи олишда эмас, сийдик йўллари ва буйракларнинг давосидадир.

Бугун дунёда сурункали буйрак оғриқларининг энг кўп учрайдиган сабабларидан бирининг оғриқ қолдирувчи дорилар ва аспирин экани аниқланди. Бу демак, диализга сурункали боғланган буйрак касалларнинг орасида оғриқ қолдирувчи ва аспирин ичувчилар сони кўп демакдир.

Жигардан таъсирланган бош оғриғи ўнг томон, талоқдан юзага келган бош оғриғи чап тарафга юради. Ўткинчи қусиши ва ич кетиши, қолувчи жигар ва талоқнинг даволаниши билан ўтади.

Мияда тўпланган токсик моддалардан чиқсан бош оғриғи. Мия, ўзидан чиқсан ёки қон айланиши билан ўзига етган токсик ва ортиқча моддаларни синусларга ва қулоқ орқасига ва қулоқларга юборади.

Синусларга юборилган токсик ва ортиқча моддалар (nazofaring) оқинти билан бодомсимон безларга, овоз пайларига, бўғиз (еийиш қувури)га, ўпка ва ошқозонга оқиб, бу органларда касаллilikларга замин

ҳозирлайди. Бундан юзага келган, тўлин ой ва янги ой бошида такрорланувчи бош оғриқлари сирасида мия синусларга ва у ердан ошқозонга кўйдирувчи, ёмон ҳидли токсик модда чиқаради, касал бундан қусади ва бу қусиш билан бош оғриғи ўтади.

Бу тур бош оғриғи очлик билан даволаниш пайтида кўпайиши мумкин, чунки очликда мия тўқималарида тўпланган токсик моддалар ва метаболизм ахлатлари парчаланиб, газ чиқаради, бу газ сабаб бош сугенинг ич босими ортади.

Бош оғригининг қаттиқлиги тўғридан-тўғри бу босимнинг кучланишига боғлиқ. Бу сирада қон олдирилса газ ташқари чиқади ва бош оғриғи ўтиб кетади.

Бу тур боши оғрийдиганлар ёстиқларини баланд қилишлари керак-ки, мияда тўпланган модда ташқарига оқсин.

Кулоқ орқаси ва қулоқларга келган токсик ва ортиқча моддалар, яллиғли қулоқ касаллеклари, қулоқ орқаси яралари ва чипқонларга сабаб бўлиши мумкин. Бу безовталанишлар, даволаниш пайтида ортиши мумкин. (“**Конвулсия**” бўлимига қаранг.)

Ошқозон билан боғлиқ бош оғриғи, қон гурухи “А” бўлганларда қусиш, қон гурухи “0”, “B” ва “AB” лар қуса олмасдан таом ейишлари билан ўтади.

Яssi товошлилик (плоскостопие)дан келган бош оғриғи. Охирги пайтларда болаларда ва ёшларда яssi товошлилик кўпайган. Яssi товошлилик юриш асносида умуртқада ортиқча юқ юклайди ва умуртқада демофмация келтириб чиқаради. Умуртқа каналида суюқлик айланиши қийинлашади ва бош оғриғига сабаб бўлади.

Яssi товошлилик билан боғлиқ бош оғригини олдини олиш учун оёқ кафти ва бел мускулларини кучга киритиши керак ва умр бўйи кучли тутиб туриш керак. (“**Ҳаракат**” бўлимига қаранг.)

### **Бош оғриғи давоси**

Биринчи ёрдам. Бош оғриғи бошланган пайтда илиқ сув билан зайдун ёғи аралаштириб ичиб қусиш, клизма қилиш, совукка яқин илиқ сувда чўмилиш, кейин сув билан аралашган лимон суви ёки грейфрут суви ичиш, ёки жамбул билан дамланган кўк чой, ёки ялпиз чойи ичиш керак.

Бу амалиётда бош оғриғи кетади. Кетмаса, 3-5 литр иссиқ сув ва 20-30 гр туйилган хантал уруғи аралаштирилиб, оёққа ванна қилинади. Хантал уруғи топилмаса, тош тузи ишлатилади ёки оёқ ости массаж қилинади.

Бош оғриғи пайтида касалларнинг бурун қонашлари, ҳайз ва геморой қонашига Аллоҳнинг раҳмати сифатида қараш ва қонашни тўхтатмаслик керак. (“**Қон олдириш**” бўлимига қаранг.)

Ҳар қандай бош оғриғида, хусусан иссиқ чиқиши ва сийдик йўлидан келган ва тўхтамай давом этган бош оғриқларида энса чуқури остига 11 дона зулук кўйилади.

Зулуклар тушганидан кейин тишланган жойларга банка қўйилади. Зулук топилмаса ёки мавсуми бўлмаса, елкалардан хожамот қиласди. Хожамот имкони ҳам бўлмаса, банка қўйилади: 6 дона 150 гр.лик банка хастанинг яғринига, бир дона кураклар орасига, бир донадан болдирлар орқасига қўйилади (жами 9та) ва 15-20 дақиқа кутилади.

Бу хасталардаги бурун қонаши, бавосил қонаши ва ҳайз қонашини Аллохнинг раҳмати дея қўриш ва уни тўхтатишига уринмаслик лозим. (“Хожамот” бўлимига қаранг)

Юқорида айтилган муолажа сўнгида бош оғрифи ўтади, фақат тамоман кетказиш учун бош оғрифига сабаб бўлган касалликнинг асосий давосини тамомлаш керак.

### **Бундан кейин:**

“Вужудни тозалаш” бўлимига қараб, керакли тозаланишлар қилинади. Бу тозаланишлар билан бирга ҳар душанба 36 соатлик очлик қилинади. Ҳар пайшанба, таом емасдан мева ёки сабзавот суви ичилади. Ошқозон ва ичакларнинг давоси билан бирга қон олдириш бошланади ва ҳар очлик куни қуидаги жойлардан хожамот қиласди:

1. Бўйин ва елкалар.
2. Бош.
3. Кураклар ораси ва ости.
4. Бел ва думғаза.
5. Тиззалар.
6. Яна бош.
7. Яна бел ва думғаза.

Хожамотлардан 2 хафта кейин анусга, 2 хафта кейин қулоқ орқасига ва чаккаларга 11 донадан зулук қўйилади. Илк 3 очлик орасида умумий 2 хафта давомида, очлик кунидан ташқари ҳар кун қуидаги дорилар ичилади:

- 60 гр седана + 20 гр қалампирмунчоқ + 30 гр арпабодиён майдаланади. Ҳар кун бу аралашмадан 1 чой қошиқ, асал шарбати билан ичилади.

### **Яна:**

- Райхон, құштили (розмарин), лаванда гули, доривор валериана ҳиди ва ялпиз ҳидлаш ёки эзіб чаккага суриси, бош оғригини қолдиришда фойдали.

### **Ва**

- 2/3 аччиқ қовун суви + 1/3 сув аралашмаси кафтга тўклилади ва бош олдинга эгилган ҳолда, бир марта бурунга чукур тортилади.(ҳидланади), 2-3 сония ушлаб туриб, ташланади. 2-3 соат кейин қаттиқ бурун оқиши бошланади ва 1-3 кун давом этиши мумкин. Бу жараён сурункали бош оғрифи, синусит, миядаги томир тиқинларини ва тузларни кетказади, кимёвий моддаларнинг тушишини таъминлайди.

Қон гурухи “А” бўлганлар аччиқ қовун сувини сув аралаштирумасдан ҳам ишлатишлари мумкин. Бундан сўнг 3 кунлик очликни бошлаш керак.

### **Ёки:**

- Аччиқ қовун топилмаса, айни шаклда седана ёғи бурунга тортилади. Шундан кейин 17 марта 3 кунлик очлик қилинади. 10 -чи ва 17 -чи очликдан кейин жигар тозаланади.

## Фебрил Конвулсиялар (ФК)

6 ой - 5 ёш орасидаги болаларда, ҳарорат билан бирга юзага келган хуруж (приступ)ларга конвулсия дейилади. Конвулсия воқеаларининг аксарияти ҳарорат чиқиши натижасида, конвулсия ва кейин ўрта кулоқ яллиғланиши, кулоқ орқасида яра ёки чипкон пайдо бўлиши, ёки бодом-симон безларнинг шишиши шаклида кечади.

Конвулсия, касалликнинг ilk соатида кузатилади ва ҳарорат чиққандা касал 2-3 хуруж (приступ) бошдан кечириши мумкин. Хуруж(приступ)лар оний безовталик ёки қўркув, паришонхотирлик, ўз ўзидан гапириш, қичқириш ёки қусиши, бошини деворга уриш, қисқа суратли ҳушдан кетиш каби оддий приступлардан, хотира йўқотиш, қўл ва оёқларда тортишиш, оғиздан кўпик келиши каби мураккаб приступлар-гача бориши мумкин.

Конвулсия кечирган болаларнинг эпилепси ва бошқа неврологик касалликларга тутилиш хавфи бор. Оддий Конвулсия кечирган касалларда эпилепсия хавфи 1-2%, мураккаб конвулсия кечиргандарда эса 8%.

Замонавий тиббиёт ҳарорат чиқишини ва конвулсия олдини олиш учун болаларга қуруқ ва тартибли шаклда ҳарорат туширувчи ишлатишни тавсия қиласди. Лекин ҳарорат туширувчиларнинг хуруж олдини олгани кузатилмаган. Хуруж оддий типда бўлса ҳам, ташқаридан қўрқитиб юборади ва оила ваҳима кўтариши мумкин.

Бу ваҳимадан таъсирланган доктор, яхшилаб қўрмай туриб, болага антиэпилептик ва ҳарорат туширувчи дори (Доимий Антиконвулзан Профилактикаси) тавсия қиласди. Антиэпилептик ва ҳарорат туширувчи билан даволаш камида 2 йил ёки бола 5 ёшга киргунича давом этади.

Аммо профилактика мақсадида ишлатилган антиконвулзан дорилар эпилепсия хавфини кетказа олмайди, факат приступларнинг тақорланишини камайтиради ва фақат ишлатилган пайти таъсирли бўлади.

Яъни, бу “даво”нинг хеч қандай даволовчи хусусияти йўқ.

Даволовчи хусусияти бўлмаган бу дориларнинг зарарини кўриш учун энг кўп ишлатадиган Антиконвулзан Профилактикаси дориларининг кўшимча таъсирларини кўриб чиқсан:

**Фенобарбитал:** Даволаш давомида гиперфаолликка, ғалати ҳатти-харакатларга, идрок қилиш оғирлашувига ва интеллектуал қобилиятларнинг озайишига сабаб бўлади. (IQ да тақрибан 7 балл орқага кетиш бор)

**Вальпроик кислота:** Хуружнинг тақорланишини олдини олишда таъсирли, лекин панкреазнинг ва қон ишлаб чиқаришнинг бузилишига, ҳалокатли гепатит ёки гломерулонефритга ва болаларда аниқланмаган метаболик касалликларга сабаб бўлиши мумкин.

Хуружларни камайтириш учун бунчалик оғир бадал тўлашни ҳисобга олмаган кишилар бу борада бир фикр юритишлари керак. Антикоивул-

зан Профилактикасининг заарлари фақатгина бу дориларнинг ён таъсирлари билан чегараланмайди.

Келтирган заарнинг катталигини билиш учун аввало конвулсияга сабаб бўлган сабабларни билишлари керак.

### **Фебрил Конвулсияларга олиб борадиган сабаблар:**

Она корнидаги болалар миядаги ортиқча намни фақат биологик туғиш пайти келгандагина ташқари чиқаришади ва керакли қуруқликни фақат ўшандагина олишади. “Цезар амалиёти” (жарроҳлиги) билан туғилган болалар эса - туғилишга тайёр бўлмаганларидан - мияларидаги ортиқча намни ташқари чиқараолмай, миялари керакли қуруқликка эришолмасдан, дунёга келишади.

Бундай туғилган боланинг иммунитет тизими миядаги бузилишни тузиши ва ортиқча намни қуритиш учун, иссиғи чиқади. Чунки мия энди фақат юқори иссиқлик билан керакли қуруқликка эришади.

Болага ҳар ҳарорат чиққанда иссиқ туширувчи берилса, миядаги суюқлик мувозанатсизлиги кетказилмагани сабабли, ҳарорат чиқиши тўхтамайди ва боланинг периодик иссиғи чиқишида давом этади.

- Статистикага кўра, бугун Туркияда ҳар икки боланинг бири “Цезар амалиёти” билан дунёга келмоқда. “Цезар” жарроҳлигига маҳкум аёллар, биологик туғишнинг амалга ошиши керак бўлган муддатдан 2-3 хафта аввал, режали режали шаклда жарроҳ столига ётқизилмоқда. .

- Туғиш нормал бўлган бўлса ҳам, туғишини тезлаштириш учун сунъий тўлғоқ қилдирилган бўлса, бола мияси туғилишга тайёр ҳолга келмайди. Бу ерда сунъий тўлғоқнинг қачон берилиши муҳим. Сунъий тўлғоқ туғиш бошланишдан олдин берилса, бола мияси тайёр бўлмасдан, яъни ҳарорат чиқиши касаллигига учраб туғилади.

Сунъий тўлғоқ туғишнинг охирги босқичида берилса, боланинг мияси туғилишга тайёр бўлади. (**«Цезар амалиёти билан туғилиш» ва «Дорилар» бўлимларига қаранг.**)

Сунъий тўлғоқ билан туғилиш эса баъзи компликацияларга, хатто цезар амалиётига сабаб бўлиши мумкин.

- Сунъий тўлғоқдан кейин, «цезар амалиёти»га олинган аёл вужудида синтетик тўлғоқ умумий наркознинг заарни икки баробар оширади. Бу дорилар, она билан бирга боланинг ҳам миясини бузади; тўқималарда тўпландади. Аутистик ва гиперфаоллик болаларнинг катта қисми “цезар амалиёти” болаларидир. (“Гиперактивите” ва “Аутизм” бўлимларига қаранг.)

- Бир қанча она у ёки бу сабабли боласини эмиза олмайди. Болаларнинг катта қисми туғилгандан кейин ёки бир неча ҳафта сўнг сунъий бўтқа (смесь) билан озиқланишга бошлайди. Тайёр бўтқалар, сут кукуни ва қўшимча моддалардан иборат бўлгани учун боланинг уни ҳазм

қилиши иложи йўқ. (“Сут” ва “GMO” бўлимларига қаранг.) Ҳазм қилинмаган бўтқаларнинг қолдиқлари томирларда бирикиб, тиққинлар (пробкалар) хосил қиласди.

- Она сути билан озиқланган болаларга жуда эрта қўшимча таом берилади. Бу қўшимча озуқаларнинг кенг тарқалгани - чақалоқ бисквитидир.

Чақалоқ бисквити таркиби:

**Буғдой уни** (албатта, GM буғдойдан қилинган ва қўшимча моддали): GM буғдой охиригача ҳазм қилинмайди, қолдиқлари томирларга ёпишади, тиққинлар чиқаради. Бу тиққинлар эса конвулсия учун замин ҳозирлайди. (“Нон” ва “GMO” бўлимларига қаранг.)

**Ширинаштирувчилар** (фруктоз шарбати, инулин-олигофруктоз, асал кукуни): Буларнинг барчаси GM маҳсулотлари бўлиб, диабетга сабаб бўлади. (“Диабет” ва “Асал” бўлимларига қаранг.)

**Витаминлар** (A, C, D3, E, B1, B6, B12, ниацин, пантотетик кислота, фолик кислота, биотин). Бу моддалар Рекомбинант ДНК услубида ишлаб чиқарилган ва мутатсияларга сабаб бўлгани каби, иммунитетни ҳам заифлатади. (“ГМО” бўлимига қаранг.)

**Минерал премикс** (кальций, фосфор, цинк, мис, йод, темир, селений): Мутахассислар инсон танасидаги минерал элементларнинг муҳим вазифа бажаришганини, факат ортиқчалигида токсик таъсирга сабаб бўлганини аниқлашган. Масалан: Минерал формада олинган мис ва темир ионлари метаболизм унсурлари билан реакцияга киришиб, натижада оксидатив ДНК бузилиши бўлади. Саратон(рак) келиб чиқишида эса, металларнинг воситачилик қилган оксидатив ДНК бузилиши муҳим рол ўйнайди.

Бундан ташқари, керагидан ортиқча темир олиниши танада ортиқча темир хосил қиласди. Жигар циррози, қанд касаллиги, тана рангининг хирадлашиши, юракда каттариш ва бузилиш каби натижалар чиқаради.

Кальций юксалса, мускулларда кучсизлик, буйракларда тош ийғилиши, сүякларда керагидан ортиқча оҳак тўпланиши каби ҳолатлар юзага келади. Ортиқча истеъмол қилинган йод тироид безининг ишланини тўхташи мумкин.

Ортиқча селений олинганида соч ва тирноқ тўкилишлари, тери ташлаш ва полиневрит дейилган асаб безовталиги юзага келади. Бундан ташқари, бу моддаларнинг баъзилари кўпинча нанопарчалар ҳолида бўлади.

**Банан кукуни:** Унинг, барча куритилган мевалар каби, ранг сақловчи ва бузилишини олдини олувчи Содиум сульфит (E221) таркибидир. Қилинган тадқиқотларга кўра, содиум сульфит фикрлаш ва хотира заифлигига сабаб бўлиши билан бирга мия функцияларига ҳам зарар бераркан.

**Тухум:** Тайёр таомларда тухум ўрнига тухум кукуни ишлатилади. Тухум кукунига қўшимча қўшилмаса ҳам, сақловчи сифатида содиум сульфит қўшилади. Бундан ташқари, янги тухум ишлатилса ҳам, бисквитнинг узок туриб қолиши сабабли, тухум “муддати ўтган тухум” синфиға

киради. Туриб қолган тухум умуман ҳазм бўлмайди. Ҳазм қилинмаган қолдиқлар томирларга ёпишиб, ва томир тортишиши, конвулсиялар ва буйрак касалликларига замин ҳозирлайди. (“Тухум” бўлимига қаранг.)

**Ўсимлик ёғи:** Туркияда тоза зайдун ёғидан ташқари барча ўсимлик ёғлари рафинланади, гидрогенланади ва уларга - бузилишининг олдини олиш мақсадида - қўшимча моддалар қўшилади. Гидрогенланган ёғ, ҳазм бўлмасдан, баданда пластмассасимон моддага айланиб, томирларнинг тиқилиб қолишига, иссиқлик чиқиши ва конвулсияларга сабаб бўлади. (“Ёғлар” бўлимига қаранг.)

**Туз:** Сунъий бўлиш эҳтимоли бор ва албатта қўшимча моддалидир. Таркибида нам тутувчи алюминий гидроксид ёки титандиоксид, потаций йод ва йод стаблизатори-содиум диосульфат бор. (“Вакцинация” бўлимига қаранг)

**Оқартирувчи ва нам тутувчи сифатида ишлатилган титандиоксид нанопарчалардан** иборат. Туз ва шиширувчилар ичидаги қўшимча моддалар бола танасидаги сув-туз мувозанатига, буйрак, буйрак усти безлари ва мияга салбий таъсир қиласи. (“Туз”, “Қўшимча Моддалар” ва “Зеҳн бошқаруви” бўлиmlарига қаранг.)

Сунъий аромат (этил ванили): Гентехнология ва Нанотехнология воситасида кўпайтирилган. Боланинг гиперфаоллика сабаб бўлади, гормон ва бадан-руҳ мувозанатига салбий таъсир кўрсатади. (“Зеҳн бошқаруви” бўлимига қаранг.)

- Болаларга асосий овқат ёки илова сифатида едирилган бисквит ҳам, барча қўшимча маҳсулотлар каби, ҳазм бўлмайди.

- Булардан ташқари, онанинг еган (пакетланган) егуликлари ва ичимликлари, парфюмерия, бадан парваришида ишлатган маҳсулотларидағи ва кир ювиш порошокларидағи кимёвий моддалар ва қўшимчалар, она сутига аралашиб сутни бузади ва ҳам боланинг, ҳам онанинг миясига салбий таъсир қиласи. (“GMO”, “Бола парвариши” ва “Қўшимча Моддалар” бўлиmlарига қаранг)

Болаларга маълум пайтларда қилинган эмлашлар(вакциналар)да дунёда таъқиқланишига қарамай, Туркияда ҳалигача “Тимеросал” дейилган моддадан фойдаланилмоқда. Тимеросал, симоб таркибли кучли невротоксиндир ва аутизмнинг сабабларидан биридир.

Симоб таркибли моддаларнинг ҳайвон ва инсонга таъсирлари мавзууда мутахассис, дунёга танилган Др. Бойд Халей шундай дейди: “Бир ҳайвоннинг миясига инъекция қилинган Тимеросал мияни бузади, жонли тўқималарга инъекция қилинган Тимеросал тўқималар ҳужайраларини ўлдиради”.

Сунъий тўлғоқ ва “цезар жарроҳлиги”дан зарар кўрган боланинг миясига туғилганидан кейинги ilk кунларда эмлаш (прививка) билан тимеросал моддаси қўшилади. (“Эмлаш” бўлимига қаранг.)

### **Иммунитет тизимининг мияни тозалаш механизми:**

Статистикага қўра, бугун энг кўп учраётган мия касаллиги, мия артеријалирида юзага келган артериосклероз ҳисобланади (артеријаларнинг торайиши). Артериосклерознинг юзага келишида энг кўп кузатилган сабаб ҳам томирларда ёғ, токсик ва ортиқча моддаларнинг томирдаги бирикимлари ва фиброз қатламларидир.

Томирларга ёпишган ёғ, токсик ва қолдиқ моддалар артериосклерознинг энг эрта учраган белгиларидан.

Бу белгилар, сунъий озиқланган ёки жуда эрта (3-6 ойликда) кўшимча овқат еб бошлаган 1-2 ёшли болаларда ҳам учраган.

Мияга қон оқими билан келган ва томирларда тўпланган токсик, кўшимчали ва қолдиқ моддаларни, вужуд юқори ҳарорат билан эритиб, синуслар, қулоқ орқасига ёки қулоқ воситасида ташқари чиқаришга ҳаракат қиласди.

Ҳароратнинг кучи токсик моддаларни эритишга етмаса, мия бу моддани йўталга ўхшаш ҳаракатлар билан ташқари чиқаришни бошлайди, яъни баъзи мия хужайралари анормал ўлчамда энергия оқими чиқариб, атрофидаги бошқа хужайраларига таъсир қиласди.

Йўтал билан мия титрashлари орасида муҳим фарқ бор:

Йўталда факат кўкрак мускуллари тортилиши, механик тарзда балғамни чиқаради. Мия, вужуднинг бутун тўқималари билан боғлиқ бўлгани учун вужуднинг турли мускулларда тортилиш хуруж (приступ) лар кузатилади.

Токсик модда мия тортилишлари билан синусларга, қулоқ ва қулоқ орқасига ёки бурун манқасига туширилгандан кейин яхшиланиш кризслари билина бошлайди:

Токсик модда қулоқлар воситасида ташкарига чиқариб ташланса, қулоқ яллиғланади ва оқади; агар бу модда қулоқ орқасига ўтса, яралар ва чипқонлар чиқади; бурун манқасига ўтса, бодомсимон безлар шишиб, яллиғланади. Ва натижада, ҳарорат тушади. Бу механизм миянинг энг хавфсиз, энг осон ва табиий тозаланиш механизми ҳисобланади.

Мия бу йўл билан томирларида тўпланган ёғ қолдиқлари, токсик ва қолдиқ моддалардан қутулади. Аммо болаларга ҳарорат туширувчи, антибиотик ва антиконвулзанлар берилса, қолдиқ моддалар томирларда қолади ва кўпаяди. Моддалар кўпайиши табиий равишда муаммоларни кўпайтиради. Масалан, инсоннинг нафас йўлига бирон нарса тикилса, у факат йўтал билан ташқари чиқарилади.

Бу ҳолда, йўталнинг олдини олиш қанчалик янгилиш бўлса, мия тозалаш механизмига тўққинлик қилиш ҳам шунчалик хато.

**Мия тозаланиши механизмига ёрдам берадиган даво:**

- Иссик чиққандан болани совуққа яқин илиқ сув ёки совуқ сув билан ювиш ҳароратни туширади. Конвулсиялар бошланганида боланинг

юзи ва кўқрагига совуқ сув сепиш, бошига совуқ нам мато қўйиш, кейин совуқ сув билан ювиш керак.

- Болага 3 кун ҳеч нарса едирмаслик, хоҳласа фақатгина лимон суви + сув аралашмаси ичириш, ҳар ҳарорат чиққанидан кейин ювингнириш, очликдан кейин озиқланишни тартибга солиш керак.

- 4-чи кун эрталаб бошга 4-7 дона кичик зулук қўйиш, зулуклар тушгач, тишланган нуқталарни вакқумлаш керак (Икки чукурга ваккум қилинмайди: лиқилдоқ ва энса чуқурига).

- 1 ҳафта кейин 3 кунлик очликни тақорлаш ва очликнинг биринчи куни бошдан хожамот қилиш керак.

Зулуклар, томирлардаги эриган ортиқча моддаларнинг; хожамот эса эримаган моддаларнинг чиқишини таъминлайди. Зулуклардан кейин қилинган ваккумлаш ва хожамот билан газ ташқари чиқади.

- Кейин болага 3-5 марта хижрий ойнинг 13, 14, 15 кунлари очлик туттириш керак.

Очлик билан барча аъзолар ва қон тозаланади. Очлик кунлари хусусан 3-чи куни иссиқлик чиқиши мумкин. Лекин энди биласизки ҳарорат қўрқитувчи эмас, кутқарувчи бир фактордир. (“Эпилепсия, Хулоса” бўлимига қаранг.)

### **Ҳарорат дорилар билан туширилса нима бўлади?**

Ҳароратни тушириш учун дорилар билан мудоҳала қилинса, мия узидан чиқармоқчи бўлган заарли қолдиқлар мияда қолади. Ҳарорат эса бу сабабдан кўтарилишда давом этаверади. Ҳарорат кўтарилиши ва хуруж (приступ)лар сони ҳарорат туширувчи ишлатилиши билан тўғридан тўғри боғлиқдир. Ҳарорат туширувчи қанча кўп ишлатилса, ҳарорат ва хуруж таҳликаси шунча ортади. Миядан чиқаолмаган ортиқча моддалар, худди ахлат уюмларида бўлганидек, аста-секин ёнишга ва газ чиқаришга бошлайди. Ва томир ва тўқималарда бузилиш, ҳатто мутациялар юзага келади.

Бузилган тўқима ва томирларда юрган газ кучли оғриқларга сабаб бўлади. Иложисизликдан қаттиқ бақирган, изтироб чекиб бошини деворга урган, юзини тирнаган, ота-онасининг юзларига тупурган кичик болаларни кўргансиз. Бу болаларнинг “Диққат етишмовчилиги синдроми” яъни гиперфаоллик, аутизм, эпилепсия ва бошқа неврологик касалликларга чалиниш хавфи юксак. (“Гиперфаоллик” бўлимига қаранг.)

Бемор Фотима Бегум С. нинг отаси ҳикоя қиласди:

“Фотима Бегум нормал туғилиши билан дунёга келди. Илк кунларда эмлаш қилинди. Бир йил она сути эмди. б ойдан кейин қўшимча озужалар берилди: Чакалоқ бисквитлари, шўрвалар, кейин ҳамма нарса.

**Касаликнинг биринчи белгилари:** Соchlари қаттиқ, териси қалин ва қуруқ, ҳеч терпламас эди; б ойликлигида бошини кўтара олмасди. 10-нчи ой охирида ҳарорат 1 ой чиқиб турди. Фотима 11 ойлигига одамларнинг юзига

қарамайдиган бўлди. Юриб қолувди, юришини ҳам ташлаб, эмаклай бошлади. Кейин эмаклашни ташлаб, ўтиришини бошлади.

12 ойлигида ҳарорат чиқди ва 2 кун давомида хеч уйгонмасдан, ҳарорати чиқиб ётди. Яна бир ойгача ухлаганида ҳарорат чиқадиган бўлди. Қиммат ва кучли антибиотик ишлатдик. 13 ойлигида ўтириб ён томонига ииқилиб, сапиб-сапчиб хуружлар бошдан кечирди. (Сентябрь 2002).

Кунда 200 га яқин сапчиши ҳолидаги хуружлар бўлганида, докторга бордик, у бизни Миоклоник Эпилепсия ташхиси билан бир доцентга юборди. 2002 октабрь ўрталарида доцент ташхиси: Инфантил Спазма.

Баъзи дори қабул қилинганидан кейин, берган Депакин ва Ривотрил энг узун муддат қабул қилган дори бўлди. Депакиндан аввал ўрнига Конвюлекс ишлатдик, Депакинни 2002 йилнинг ноябридан 2006 йилнинг 18 ноябригача ичирилди.

Уч марта бошлаган 16 миқдорли Цинастен, 11 ёки 12 иғнадан кейин ярим бўлиб қолди. Иммунитет тизими ишламагани учун ҳар сафар инфекция тушар эди.

Цинастен қабул қилганида боланинг танаси шишиди, қалин қиллар қоплади, тана ранги қорага яқин ранг олди, тери ва сочлари янада қалинлашиди. Қисқа муддат ўтиб Ривотрил (2-3 ой) ва икки турли таблетка олдик.

1 йил давомида аввалги шифокор даволаган пайтда приступларнинг сони шиддатли тарзда давом этди. Авваллари кунда 200 атрофида сакраш ҳолида хуружлар бўлганида, дори қўллашни бошлаганидан кейин кунига 8-10 марта, 8-10 тали хуружлар, шиддатли ва баъзилари бош травмасига сабаб бўлган хуружларга айланди.

Баъзан бола турганида пешонаси билан ииқилишига сабаб бўлган, баъзан ўтирганида бошини қаттиқ ииқилишига сабаб бўлган хуружлар ҳолига келди. Бу орада қўллари ён томондан орқага қараб тортилар эди. Агар хуруж аввал боши билан ииқилишига сабаб бўлган бўлса, у бошқа тақрорланмасди.

Бошини ерга урмаган пайтда хуруж 8-10 мартараб тақрорланарди. (“Кон-вулсиялар” бўлимига қаранг)

2003 йилнинг октябридан Гозий Университети Педиатрик Неврология Асо-сий Билим Соҳасида бир профессорга кўриндик.

Аввалги доцент боланинг касаллиги «Вест Сендроми» (Эпилептик энсефа-лопатия) га айланниши мумкин деганди.

Бу профессор эса «Дравет Синдроми» ташхиси қўйди ва хуружларнинг тўхтамаслигини ва даволаниб бўлмаслигини айтди.

Бунга биноан, турли дорилар қўлланганидан кейин, Депакин, Ривотрил томчи ва Фрициумда тўхтади. Бу дори гуруҳини 2006 йилнинг 18 ноябригача қўлландик. Професор даволаган пайтда хуружлар сони камайди, аммо қаттиқлашиди.

Ҳар кун бомдод намозидан аввал, аzon пайтида ёки азондан кейин давомли хуружлар бошларди. Яқин 3 йилдан бери кечалари ухламайди, галати ҳаракатлар қиласди. 2 йил давомида хуруж пайтида бошини бир ерга уришининг олдини олишига ҳаракат қилдик. Охирги 5-6 ойдир бир нарсадан жуда қўрқкандай, худди бугилаётгандай чийиллай бошлади.

2006 йилнинг 18 ноябррида Dr. Ойдин Солихнинг даволаши усулини бошладик.

Айни кун дорилар ишлатишни ташладик. Озиқланишини тартибга солдик ва камайтиридик. Аввалроқ дориларнинг хоҳлаганини 1 марта бермасак, хуружларнинг ҳам сони, ҳам қаттиқлиги орттар эди. Др.Ойдин Солихнинг даволаши бошланганидан кейин хуружларнинг на сони, на қаттиқлиги ортди.

20 ноябрда Бир ҳафта Довуд (а.с.) рўзаларини тутди. Қорага яқин, ҳидсиз қусиси чиқара бошлиди. Бир нарсадан қўрққандек бўғиқ овозлар чиқарадиган хуружлар яна бўлди, аммо сони ва қаттиқлиги камайган эди.

Илк 3 кунлик рўзанинг (1, 2,3 декабрь). 3 куни ва эртаси кун ҳеч хуруж бўлмади. 3 декабрда томоги шишиди ва иссиги чиқди. Бу ҳолат 8 декабргача давом этди, ҳеч қандай дори ишлатмадик.

Рўзалардан кейинги (5 марта бир кунлик ва икки марта 3 кунлик очликлар, умумий 24 кунлик даволаниши) согайишлар:

Кечаси уйқулари тартибга тушиди. Янада тирик ва ҳаракатчан бўлди. Соchlарида ва терисида юмишаи бошланди. Соchlари порлоқ ва тараладиган ҳолга келди. Овозлар дикқатини чекадиган бўлди. Хуружлар камайди. 13 декабря аниқ юзимизга қарай бошлиди. Баданидаги пайлари кучланди, юрганда оёқлари букилиб кетмайдиган бўлди. 10 декабря соч тублари, 11 декабря кўз осталари билан бурун атрофлари терлагандек бўлди. Аввал ҳеч терламас эди.

12 декабря қалин, қаттиқ териси тўкила бошлиди. Янги териси юмишоқ ва ранги очиқ эди. Айни кун 2-3 километргача юрди. Аввал 50 метр ҳам юра олмас эди.

13 декабр 4-5 соат очиқ ҳавода юрса ҳам, ҳеч нарса бўлмади. Қон олдиришида қони оқ ипли, кўпикли эди, кўп газ чиқди. 13 декабр кечаси бир нарсалар айтиши учун ҳаракат қилди, аммо оғзидан умуман сўз чиқмади. Айта олмаганидан кейин хурсандчилигини қиликлири билан кўрсата бошлиди.

14 декабр эрталаб 4-5 марта хуруж ўтказди. Аммо приступлар худди бўйни синдирилгандек, боши кўксига тушиб қолиши ва оёқда бўлса, бирдан ўтириб қолиши шаклида бўлди. Конвулсиялар йўқ эди.

Дори ишлатишида курсига ўтказганимизда, ўзи тура олмасди, бирор тутиб туриши керак бўларди. Ҳозир ўзи ҳеч қандай дастаксиз ўтиради.

Дори ишлатишида уй ичида тўхтамай югуради. Югуриб ўзини бошқара олмасди, доим бир жойга бориб уриларди. Ҳозир югурмайди, мувозанати ҳам жойида, булардан ташқари, оёқларидағи ўнга чапга урилишилари натижасидаги шишилар ва шилинишилар ҳам қолмаган.

Очликларни бошлаганидан кейин янгидан “соглом кўз қараши” тикла на бошлиди, “жигар тозаланиши” қилганидан кейин “кўз қараши”ни яна йўқотди. Шифоли гиёҳлар билан қилган клизмалардан кейин янгидан нормал қарашга бошланди.

Феврал ойининг ilk хафтасидан хозиргача очлик қилинмади.

Февралнинг охирларидан бошлаб, орқага қайтишилар бўлди. 3-4 кун тугамаган ич кетишилар ва хуружларнинг кўпайшиши бизни «янада бошдан бошландими» деган вахимага солди. Февралнинг охирларидағи хуружлардан бирида чиққан пешонасидағи яра ҳалиям яхшиланмаган. Приступларда агар бир ушлаб қолмасак, фақат ярасининг устига тушар ва яра янгиланар эди.

Приступлар ўтирган ҳолида юз берса, боши билан йиқилиб тушарди. Оёқда

бўлса, ўтириб қоларди.

*Апрел ойида 3 қунлик очликларни иккинчи марта қилдик.*

*Апрелдан бошлаб пархез билан бирга даволанишига доир хеч нарса қилинмади. Тўғриси, даволаниши ташладик ҳисоб. Бу иш даволанишига жиёддий қарамаган, давога шионмаган оналар билан қилинмайди!*

*Икки ойдан бўён қиз даваланмаганига қарамай, приступ сони ҳам, кучи ҳам 10 марта камайди.*

*Майнинг иккинчи ярмидан бошлаб 1 ёшли болалар каби ҳаракат қилар, стул-столга чиқар, стеллажсга чиқаман, дерди.*

*Дори қўллаган пайтга нисбатан тушуниши анча яхши. Биз бирон нарса айтсан, тушунтирсан тинглайди.*

*Касаллик бошланишидан аввалги каби инсоннинг кўзларига қарайди, жиёддий қабул қиласди. Кун давомида кўрмаган оила аъзоларни согинади, согинганини уларга кўрсатади.*

*Доим бир нарсалар айтишини хоҳлайди, аммо гапира олмайди”...*

*Август ойида бир конференцияда Фотима Бегум ва отасини кўрдим.*

*Отаси даволанишига тақрор бошлаганларини айтди. Бунинг ижобий натижаси отаси айтмаса ҳам, Фотиманинг соғлом ҳаракатларида қўриниб турарди. (О. Солиҳ).*

### **Гиперфаоллик (Дикқат тарқоқлиги синдроми)**

Охириги 25-30 йил муҳим болалик даври муаммоларидан бири бўлган бўлган синдром невробиологик бузилишdir.

Дикқат тарқоқлиги синдроми бўлган болаларнинг 30% муаммоси - концентрацияни йўқотиш. Уларда гиперфаоллик муаммоси йўқ.

Дикқат тарқоқлиги синдроми бўлган болаларнинг 70% эса гиперактив, ғалати ҳаракатланган, ташкилотчилигини йўқотган, бошлаган ишларини битирмаган, мактабда муваффақиятга эриша олмаган болалардир. Кўп гапиради, бошқаларнинг гапини кесади, кўп югуради, тепага тирмашади, бир жойда турмайди, ўтирумайди, ўтирса ҳам, оёқларини ликиллатиб ўтиради.

Дикқат тарқоқлиги синдроми ўғил болаларда қизларга нисбатан 3 марта юқори қузатилди. Статистика бўйича гиперфаоллик болаларнинг 70% депрессия ва кўркув билан яшашмоқда.

Ота-оналар болаларидаги гиперфаолликни юксак зако белгиси, бошқа болаларга ўхшамаслиги ёки шунчаки эркатой, бебош деб таърифлайди. Бу болалар дарсларда қийналишади, танбал, бузук характерли бўлишади.

Ота-оналар бу тип болаларни одатда ёки мақтاشади ёки улардан шикоят қилиб, сурункали жазолашади. Ота-оналарнинг бу болалар билан соғлом алоқа боғлашлари ва яқинлашиши жуда қийин. Чунки болалар бу неврологик ҳолатга ота-оналарнинг жохиллиги ёки зулми таъсирида тушганини ботинан биладилар. Бу ҳолатда ҳаётда радикал ўзгариш бўлиши

учун даволанишни она, ота ва бола биргалиқда бошлашлари керак.

1987 йил Америкада қилингандык Педиатрик Неврология ва Психиатрия Симпозиумида “Дикқат Тарқоқлиги (паришонхотирлик) Синдроми миянинг кимёвий метаболизмларидағы бузилишдан келиб чиқади” деган қарор чиқкан; дикқатни жамлаш ва ҳатти-харакатларни бошқаришга қаратылған дөри даволанишида Риталин, Метилфенидат ва Декстроам-фетамин каби стимуляторларни ишлатилиш тәжірибелер қилинганды.

Бу стимуляторлар давода муваффақиятли ва ишончли экани, болалар унга боғланиб қолмасликлари ва қўшимча таъсиrlари кам экани учун танлангани айтилган.

Аслида, вазият бунинг ғирт тескарисидир.

### **Риталиннинг қўшимча таъсиrlари:**

Бирданига ёки бир неча ҳафта ичида чиқкан қўшимча таъсиrlар: кўкрак ва қорин оғриқлари, терида қизариш, ҳарорат, ангинада бузилиши, бош айланиши, юрак уришининг тезлашуви, ортиқча таъсиrlанчик, кўп йиғлаш, уйқусизлик, асабийлик, шахсиятнинг ўзгариши, ғалати тил ва юз ҳаракатлари, депрессия, қотилликка мойиллик, параноя, галюцинация, турли ҳаракат бузилишлари, токсик психоз, ҳатто Түрет Синдроми, яъни сўқинишлар билан гапириш.

Риталин болаларда бўй, вазн ривожланишига тўсқинлик қиласи ва иммунитет тизимиға зарар беради. Устига устак, бола дорига боғланиб қолади.

1995 йилгача кокаин билан риталинни наркотик бўлимдаги исковуч итларнинг ҳам фарқлай олмаслиги тасбит этилгандир. 1995 йилгача фақат Америкада 5 миллионга яқин ўқувчи Риталин ишлатган, кейин уларнинг катта қисми кокаинга қул ҳолга келишган. Бугун дунёда миллионларча бола йиллаб, ҳатто баъзилари умр бўйи Риталин ишлатишмоқда.

Гиперфаоллик ва концентрация бузуқлиги болалар ишлатган Риталиннинг кокаин таъсирини бериши Голландияда аниқланди. Кейин Риталин ўрта мактаб ва лицей ўқувчилари орасида сотила бошланди. Голландиялик мутахассисларнинг айтишларича, Риталин сотиш кўрсаткичи 2006 йилда 60 фойизга ошган.

Америкалик тадқиқотчилар гиперфаол болаларни 8 йил давомида текшириб, уларнинг 80 фойизига Риталин берилиб, 20 фойизига ҳеч қандай дори беришмаган. 8 йилдан кейин Риталин ишлатган болаларнинг 60 фойизида Кондукт Дисодер (жиноятга мойиллик) ва Оппозицион Дефиант Дисордер (зўровонликка мойиллик) чиқкан. Бу гиперфаолликдан ҳам оғирроқ ҳолат ҳисобланади.

Риталин ичганларнинг 40 фойизида ва Риталин ичмаганларда ўзгаришлар кузатилмаган. Бу ердан кўриниб турибдики, Риталин ишлатиб, яхши натижка олинмайди.

Дикқат тарқоқлиги синдромида мия кимёвий метаболизмини бузадиган тахминий сабаблар:

Қўшимча моддали маҳсулотлар истеъмол қилиш: 1973 йил Америкалик олим Б.Ф.Фрейнхолд фақатгина синтетик ранг берувчи ва аромат таркибли маҳсулотларнинг истеъмолини таъқиқлаш билан, гиперфаоллик болаларни яхшилаган. (“**Қўшимча моддалар**”, “**Ароматлар**” ва “**Дорилар**” бўлимларига қаранг.)

**Синпитан ишлатиш:** Синпитан халқ орасида сунъий тўлғоқ сифатида машхур. Синтетик окситоцин таркиби танада сувнинг тутилишига сабаб бўлган антидиуретик гормонга ўхшайди. Шу сабабли окситоцин ҳам онанинг ҳамда боланинг танасида сув тутилишига сабаб бўлади. Шиддатли сув тутилиши онада фикрлаш тарқоқлиги, нохуш тортилишлар, приступлар, юрак заифлиги, кома ва ҳатто ўлимга ҳам сабаб бўлиши мумкин. Синтетик окситоцин таъсирида боланинг мия тўқималарида сув тўпланади ва мияда шиш пайдо бўлади. Сунъий тўлғоқ билан туғилган болага витамин К ва гепатит Б вакцинация килади. Натижада, боланинг мияси турли даражаларда зарар кўради.. Бу зарар безовталанишга, тез-тез ҳарорат чиқишига, конвулсияларга ва гиперфаолликка сабаб бўлади.

Энг катта зарарни эса сунъий тўлғоқ берилгандан кейин “цезар амалиёти”га олинган аёл ва болаларнинг мияси кўради. Бундай ҳолатда синтетик окситоцин билан умумий анестезия учун ишлатилган анастетиклар бир-бирининг зарарини орттиради. Буларнинг таъсири билан майдонга келган мия зарари гиперфаоллик, отизм, эпилепсия каби неврологик ёки шизофрения каби руҳий касалликларга сабаб бўлади.

Оналар ҳам вақт ўтиши билан хотирани йўқотиш ва руҳий касалликларга учрашади. Бу сабабли психолог ва психиатрларнинг кўрикларида умуман “цезар амалиёт”ли аёл ва болалар кўп учрайдилар. Чунки расмий баёнотларга кўра, Туркияда ҳар икки туғилишдан бири “Цезар амалиёт”и билан амалга ошмоқда.

Сунъий тўлғоқ эса ҳар туғилишда ишлатилмоқда.

**Қўрошин заҳарланиши:** Хотиранинг заифлашувига, диққатни жамлай олмасликка, мантиқий фикрлай олмасликка ва тушуниш қобилиятининг зарарга учрашига сабаб бўлади.

Бу ҳолатда, айниқса, амалгама тиш пломбалари таҳликалидир.

Тиш пломбаларидан қўрошин сизиб, аёлнинг вужудига ва хомилага ёйилади. Бола туғилгандан кейин, сутга коришиб, болага таъсир этишда давом этади. Қўрошин, одатда, суякларда тўпланади.

Болаларда суякларидаги метаболизмаси актив бўлгани учун қўрошин бутун организмга ёйилади ва, айниқса, “цезар амалиёти” билан вақтидан эрта олинган ёки сунъий тўлғоқ билан туғилган бола миясида тўпланади. (**“Бепуштлик” ва “Цезар амалиёти билан туғиш”** бўлимларига қаранг)

**Темир етишмаслиги ёки ортиқчалиги:** Темир етишмаслиги чарчоқ ва ҳолсизликка, диққат тарқоқлигига ва тушунишнинг камайишига сабаб бўлади. Темир миқдорининг юксаклиги эса, агрессивлик, токатсизлик

ва гиперфаолликка сабаб бўлади. Ҳомила аёл қонидаги темир моддаси табиий равишда озаяди. Бу қориндаги боланинг миясини темирнинг манфий таъсирларидан ҳимоя қиласди. Бу ҳикматни билмаган жоҳил докторлар ҳомила аёлларга темир моддали қон кўпайтирувчилар бермоқда.

**Керакли ёғ кислоталарининг етмаслиги:** Гиперфаоллик белгилари ва зарурий ёғ кислоталарининг камлигидан юзага келган симптомлар орасида бир қанча ўхшашлик бор. Миямизнинг 60% га яқини ёғ кислоталаридан ташкил топади. Бунинг ярми тўйинтирилган, ярми тўйинтирилмаган ёғ кислоталаридир. Бу ҳолатда ёғларнинг сифати нақадар муҳим ва ёғ кетказувчи, оҳак эритувчи ва порошокларнинг ишлатилишининг нақадар заарли эканини билиш керак. (“**Ёғлар**” ва “**Соғлиқни сақлаш учун умумий тавсиялар**” бўлимларига қаранг.)

Конвулсиялари бўлган болаларга Антиэпилептик дориларнинг ишлатилиши: Конвулсиялар профилактикасида ишлатилган Антиэпилептик дорилар, гиперфаоллик ва ҳаракат ўзгаришлари, ўрганиш қобилияти ва зако имкониятларини кисман йўқотишга сабаб бўлиши мумкин. (“**Конвулсиялар**” бўлимларига қаранг)

Бундан ташқари синдромли болаларнинг ота-оналарида ҳаракат бузилиш, депрессия ва наркотик ишлатиш каби психиатрик муаммоларнинг тез-тез учраши аниқланган. Ота онанинг бу сабаблар билан ишлатган дорилари ҳомилани ва эмизикли болани таъсирлантиради.

Кўп телевизор кўриш ва компьютер ўйини ўйнаш: Булар болаларнинг бадан ва рух соғлигига салбий таъсир кўрсатади. Кунимизда бош оғриши, ўйку бузуклиги, ич оғриши, ижтимоий ривожланиши ва тил ривожланишида орқада қолиш, агрессивлик, ўқиш ва жисмоний ҳаракатларнинг камайиши каби муаммоларга, кўпинча, компьютер ва телевизор сабаб бўлади.

Телевизор ва ўйинларда тез ўтган тасвир, ранг, овоз ва бошқа объектлар мияга жойлаштирилиб, программалар юкланди ва шу тарзда болаларнинг мияси ва ҳаракатлари бошқарилади.

Мияга программа юклашда рекламаларнинг роли катта. (“**Зеҳн назорати**” бўлимида 25 тўртбурчак мавзуига қаранг.) Рекламалар болаларни шундай сехрлайдики, оналар болаларга улар фақат рекламаларни томоша қилишаётгандагина, истаган овқатини едиришлари мумкин.

**Эслатма:** Телевизори бўлган уйда ухлаган ўсмир ёки бола мияси ҳам айни хавф остидадир. Чунки ишлаб турган телевизор ухлаётган бола миясини сехрлашда давом этаверади.

Гиперфаоллик даволанишида табиий озиқланиш, очлик, қон олдириш ва чет тили ўрганиш муҳим аҳамият касб этади.

- З кунлик очликлар 7 кун ора билан 14 марта тутилади.
- 1-чи очликнинг илк куни бошдан хожамот қиласди.
- 1-чи очликдан кейин эрталаб бел ва думғазадан хожамот қиласди.
- 1 кун ўтиб аччик қовун сувининг сув билан ёки сут билан ярим-

яримга аралашмаси ҳовучга солиниб, бурунга бир бора тортилади. 3-4 сония ушлаб туриб, чиқарилади. Ёки аччиқ қовун ёғи билан майдаланган седана аралаштирилиб иккى юмалоқ шаклда бурунга тиқилади. 5-10 дақиқа кейин чиқарилади. 1-4 соат кейин аксириш ва тез бурун оқиши бошланади ва 1-3 кун давом этади. (Аччиқ қовун таёrlаш учун “Дорилар” бўлимига қаранг).

• 2-чи очликдан кейин бошга 5-7 дона зулук қўйилиб, тушганидан кейин тишлаган жойларига банка қўйилади. (Иккى чуқурга вакум қилинмайди: лиқилдок ва энса чуқури.)

• 3-чи очликдан кейин: кураклар орасидан хожамот қилади.

• 4 -чи очликдан кейин: Бошдан яна хожамот қилади.

• Бош, курак ва думғазалардан хожамот газ ва қўпик тугагунича 3 ойда бир такрорланади.

• 6 ва 7-чи очликлардан кейин: 100 гр янги сиқилган ва сузилган аччиқ қовун барги суви + 500 гр сузилган мойчечак чойи аралашмаси билан клизма қилинади.

• 10-чи очликдан кейин: Бир кун мева суви ичилади ва соат 19:00да жигар тозаланиши қилинади. («Жигар тозаланиши, 3-чи қун» бўлимига қаранг.)

• Бундан кейин хижрий тақвимнинг 13, 14, 15-чи қунлари очлик тутилади. Бу қунлар даволанишда таъсирли қунлардир.

• 40 кун давомида ҳар қуни бош терисига зайдун ёғи едирилган ҳолда сурилади. Ишлатилган ёғга бир томчи гул ёғи қўшилса, янада фойдали бўлади.

• Эрталаб-кечқурун бурунга анфия (тамаки) тортилади.

• Бир ҳафта давомида ҳар кеч 5-6 томчи илиқ седана ёғи қулоққа томизилади.

Табийига ўхшаш ароматлар ва бошқа қўшимча моддали маҳсулотлар, тайёр таом ва ичимликлар, кир порошоклари, юмшатувчилар, тана парвариш маҳсулотлариниг мутлақо ишлатилиши таъқиқланади.

• Ҳафтада 2-3 марта уйга ва болаларнинг хонасига исириқ тутатилади.

• Куръони карим ўқиши ва оятларни арабча ёзиш миядаги заарли дастурларни кетказади. Бола ухлаган пайтида, телевизор, радио, магнитофон ёки компьютерларни ўчириш, бола ухларкан, ёнида Қуръон ўқиши катта фойда беради. Аммо кассета ёки СД дан эмас, жонли ўқиши керак.

Аслида, гиперактив бола уйида телевизор бўлмаслиги керак.

• Хорижий тил ўрганиши: Янги ўрганилган хорижий тилда, мияга жойлаштирилган зеҳн назорати программасидаги (компьютер вируси каби) сўзлар бўлмагани учун бу заарли программа заифлашиб, йўқолади.

Эслатма: Хорижий тилни компьютер ёки ТВ воситасида эмас ўқитувчидан тўғридан ўрганиш керак.

• Болалар таомларининг янги, табиий ва тоза бўлишига диққат қилиш керак; кўпроқ мева, сабзавот, хусусан, газанда, семизўти, кашнич, петрушка, селдир барги каби кўк баргли сабзавот ва тоза зайдун ёғи истеъмол қилиниши керак. Бола мевани хуш қўрмаса, мева егунича ҳеч нарса бермаслик керак, егуликларни столга қўймасдан, музхонада сақлаш ва оз микдорда бериш керак.

• Кон тозаловчи ўсимликлар, узок вақт, пайти пайти билан бериб ва алмаштириб чой сифатида ишлатилади: маймунжон барги, мойчечак, газанда, сачратки, оддий бўйимодарон.

### **Кучли қон тозаловчи дори:**

• 1 ош қошиқ бўйимодарон + 1 ош қошиқ седана майдаланиб эланади ва шакл бериш учун керакли микдорда табиий асал билан аралаштирилади. Бу аралашмадан нўхот катталигига таблеткалар қилинади, учта тенг гурухга ажратилади ва ҳар сафар бир гурухи кечгача еб тугатилади. Айни жараён 3 кун давом этади. Бу қисқа курслар 1 ҳафта ора билан 5-10 марта такрорланади.

## **Аутизм**

Аутизм болаларда 3 ёшдан аввал юзага чиққан ва умр бўйи давом этган мия хасталигидир. Бундай болаларда тил ривожланмайди. Гапириши ўрганадилар аммо фалати тилда “мен” ўрнига “сен” ёки “у” дейишади.

Аутистик болалар бошқаларнинг кўзларига қарай олмайдилар, кучоқлаганда безовта бўлишади. Кишиларнинг ҳиссиётларини тушунишда қийналишади. Улар гиперфаол ёки, тескариси, ўта пассивдирлар. Ўз дунёсида яшайдилар, бирор чакирса жавоб беришмайди, бир жойга тикилиб ўтираверишади.

Аутизм 2-5 ёш орасидаги болаларнинг кўпчилигига жаҳл хуружлари - ўзини ерга отиш, тепиш, тепиниш, тишлаш, ўз соchlарини тортиш, бошини деворга уриш, ўз қўлларини тишлаш, юзини тимдалаб қонатиш, қаттиқ йиғлаш, бақириш, уйдаги нарсаларга зарар бериш шаклида ўзини кўрсатади.

Аутизм фикрлаш сустлиги, эпилепсия ва бошқа бузуқликлар билан юзага чиқиши мумкин.

Аутистик кишиларнинг факат 20% га яқини нормал ёки яхши фикрлай оладилар. Улар расм, мусиқа, математика каби соҳаларда муваффақиятли бўлишлари мумкин.

Аутистик кишилар вояга етишганида уларнинг аксариятида шизофрения ва 25-30% да эпилепсия кузатилади.

Аутизм бутун дунёда тарқалган ва ҳар беш аутистнинг тўрти эркак.

Америкада ҳар 120-150 боладан биттаси аутист.

Туркияда эса 100.000 га яқин аутистик киши борлиги тахмин қилинмоқда.

### **Аутизмнинг сабаблари:**

“Тимеросал” моддаси илк бор 1931 йил бола эмлашида ишлатилган эди. Бу эмлашдан бир неча ой кейин 11 та болада аутизм касаллигининг илк белгилари қайд этилди.

Шундан кейин “Тимеросал” эмлашларда ҳозиргача ишлатиб келинмоқда.

“Тимеросал”: Эмлашларда ишлатилган сакловчи, микроб кўпайишининг олдини олади. Тимеросал 49.6% симобдан ташкил топган; у метаболизма жараёнида этил симоб ва тиосалицилатга айланади. Микроларни йўқотган модда этил симобдир. Ўткир симоб заҳарланиши ўлимга сабаб бўлиш билан сурункали симоб заҳарланиши юрак касаллиги, аутизм, гаплашиш бузилиши, гиперфооллик, конвулсиялар каби кўп сонли жиддий касалликларга сабаб бўлади.

Сурункали симоб заҳарланишида кўрилган хиссий, неврологик, мотор, ҳаракат ва биокимёвий бузилишларинг айниси аутизмда ҳам кузатилмоқда.

Симоб компонентларининг ёғда эриш хусусияти кўп. Мия ва асаб тизими хужайраларининг катта бўлими ёғдан ташкил топгани учун симобдан келадиган заарринг энг каттасини бу хужайралар кўришади.

Симоб хусусан хужайра пардаси тузилмасидаги протеинларга боғланиб хужайра пардаларини заҳарлайди, тузилишини бузади.

Оқувчилиги йўқолган хужайра пардаси қаттиқлашиб, хужайранинг тез қаришига сабаб бўлади.

Токсик симоб мавзууда дунёга танилган мутахассис Др. Бойд Халей шундай дейди: “Тимеросал”ин бир ҳайвонга инекция қилинганида, унинг мияси зарар кўради, жонли тўқимага инекция қилинганида, тўқима хужайралари ўлади. Бу йўқотишнинг кейинги зааррлари эътиборга олинса, тимеросал таркибли эмлашларни янги туғилган болаларга қилувчи кишиларнинг ҳалиям мавжудлиги ҳайратланарлидир!”

Австрия, Япония, Англия ва барча Скандинав мамлакатлари Тимеросал таркибли эмлашлар ишлаб чиқарилишини таъқиқлаган, бу таъқиқлашдан кейин аутизм воқеалари тезлик билан камайишини бошлаган.

Бундан ташқари бир қанча мамлакатларда янги туғилган ёки она сути билан озиқланган болаларга сил касаллигини олдини олиш нияти билан қилинган жонли эмлашлардан воз кечишига тайёр туришибди.

7 июль 1999 йил Америка Педиатрия Бошқармаси (AAP) билан Америка Кўшма Штатлари Халқ Соғлиги Хизмати (ПХС) шериклиқда мажлис ўтказиб, Тимеросал моддасини эмлашлардан чиқаришига қарор қилишган.

Аввалроқ ишлаб чиқарилган симобли эмлаш дорилари эса Туркияга ва бу воқеалардан хабарсиз мамлакатларга юборилишда давом этган.

Аутизм симптомлари эмлаш қилинганидан бирнеча йил кейин умумий 3-5 ёшлар оралиғида билингани учун натижалар 2003 йилдан кейин олинган.

“Journal of American Physicians and Surgeon”нинг 2006 йил март соҳида тарқалган тадқиқотга кўра, АҚШ тарихида илк маротаба аутизм орқага кета бошлаган.

Расмий халқ соғлиғи статистикасига кўра, Калифорнияда 1995 йил 120га яқин янги ташҳис этилган аутистик бола сони 2000 йил 600, 2003 йил 800га чиққан.

2006 йил бошида эмлаш воқеалари сони 1000дан зиёд экан, эмлашнинг таъкидланиши таъсирини кўрсатиб, 620га тушган.

Айни йилларда Туркияда янги ташҳис этилган аутистик бола сони эса табиийки юқорилаб кетган. Фақат бу мавзуда Туркияда ҳеч қандай тадқиқот қилинмаган.

Грипп ва Гепатит В эмлашларининг кўпи хозиргача тимеросал (симоб) таркибли, бу эмлаш дорилари ҳомиладорлар, туғиш жараёнида болаларга ва б ойдан 5 ёшгача бўлган болаларга тавсия қилинмоқда ва соғлиқ бошқармаларида сурункали татбиқ қилинмоқда.

Шуни ҳам айтиш керакки, тимеросал симобнинг ўзидан-да хавфли-дир. (“Болалар касалликлари” бўлими “Эмлашлар” бандига қаранг.)

Аутизмнинг бошқа сабаблари учун “Фибрил Конвулсиялар” мавзуига қаранг.

### **Даво:**

Аутизм давоси гиперактив хасталигининг даволаниши билан бир хилдир. Бу даволанишини 3 йил кетма-кет бир марта такрорлаш керак, фақат 2 ва 3 йил амалда қўллаган даволаниш пайтида баҳор ва кузда бир мартадан зулук даволаниши, ёз ва қишида бир мартадан бош ва думғаздан қон олдирилади.

Фарук, 8 ёш, 2 синф ўқувчиси (Истанбул)нинг онаси ҳикоя қиласи:

“Фарук 31.8.1998 йил “цезар амалиёти” билан тугилган. 3.5 ой она сути эмган. Кейин тайёр бўтқа, гуруч унидан тайёрланган шарбат ва мева сувлари ичиши бошлаган. Безовтайди, тез-тез иссиғи чиқарди, инжиклик, юра олмаслик, кўп сув ичиши, кечалари ухламаслик - уйқусида ҳам тез тез бақириб уйгониши шаклини ола бошлади. Иссиғи чиққандা, турли антибиотиклар ичирилар, бу ҳеч қандай натижса бермасди.

Икки ёшига етмасдан аллергия пайдо бўлди. 2.5 ёшида ҳам юра олмас, ўтира олмас, бўғимлари ҳеч букилмасди. Гапира олмас, фақат галати овозлар чиқарарди. Ўзи овқатлана олмасди. Териси сариқ, қони йўқдек эди. Тена олдинги тишларидан 4тасида бошқа тишлардан фарқли қаҳва ранг доғлар бор эди. Тиши эмали соғлом эмас, гадир-будир эди (Бу белгилар оғир мия захарланишининг ишоратидир. О.Солиҳ).

“Қачон шифо топаркан”, деб шифокордан сўралганида мавҳум жавоблар берилган. Ойдин хонимнинг программаси бўйича даволанишини бошлагандан I ой кейин ўтиришини, кейин юришини, I йил кейин гапиришини ўрганди. Юзининг ранги нормал ҳолга келди.

Даволанишининг илк ойларида иссиғи чиқар ва қусарди. Қусии билан қора

балгамлар чиқарди. Тез-тез ичи кетарди.

Фарук 3.5 ёшида экан, ҳомиладор бўлдим. Ойдин хоним ўргандининг тугишига таёргарлик курсини кўллағандан кейин нормал тугиши қилдим. Фарук укасини жуда яхши кўрар ва у билан ўйнарди. 5 ёшида болалар боғчасига борди. У пайтлар қисқа жумлалар тузарди. 6 ёшида чиройли гапиришини ва шу йили бошлангич синфга борди. Ўртоқларини ўқитувчисини ва ўқишини жуда яхши кўради. Ўзига бўлган ишончи ўрнига келди. Ҳозир Фарук Инглизча дарс берадиган халқаро мактабга боради. 2 синф ўқувчиси, келишиган, ақлли ва тарбияли бола. Теннис ўйнайди, от минади. Ҳафтада 2 марта баскетбол ўйнайди.

30.4.2007

Онасининг кундалигидан кўчирма:

1 январ 2001 йил: Бугун даволанишини ҳафтада бир 36 соатлик очликлар тутиб диета билан бошлидик. Жуда кўп сув ичади. Уйқусидан тез тез бақириб уйгонади. Кўмирдек қора хожсат қиласди. Қусиб балгам чиқаради, бурни тўлиб, яшил бўлиб оқади. Устини алмаштириб совуқ сув билан ювиб, бурнини тозалашга ҳаракат қиласмиз. Роҳатланиб ухлайди. Лаблари бу илк рўздан кейин ёрилди ва 7-8 ҳафта ёрилиб турди.

30 апрел 2001 йил: Иккинчи 3 кунлик очлик. Очликда кўп сув ичди ва пшиқираётгандек қусди. Балгам ва қаҳваранг- қора нарсалар чиқди. Бундай қусиши бу очликка бошлишдан 1 кун аввал ҳам бўлганди. Ўша кун бола турмасдан қўлни оғзига олиб борар, бугилаётгандек эди. Кейин оқ балгам ўрнига қаҳваранг нарса чиқди. Буларнинг барчасига сабр қиласди, даволанишида давом этдик.

4 -чи кун: Очлик тугагандан кейин грейфрут суви ичганидан кейин кечгача қоп-қора балгамили, жуда ёмон ҳидли хожсат қиласди.

Анча тозаланди. Бурни яшил оқар, йўталарап, кейин қусарди. Яшил балгам чиқарди.

5 -чи кун: Бугун ҳам йўталишида ва бурни оқишда давом этяпти. Босик ва кечалари турмасдан роҳатланиб ухлайди.

6 -чи кун: Йўталганида тиниқ овоз чиқаради. Бурни тозаланиб оқмай қолди. Бу орада ёмон балгам ташашда давом этяпти.

7 -чи кун: Эрталаб қишилоқдан Истанбулга қараб чиқдик. Эрталаб 2 та тухум еди, машинада кетаётуб, ойнадан қарай бошлидик. Ҳеч қандай қийинчилик туғдирмади”.

## Эпилепсия (Тутқанок)

Инсон миясида миллиардлаб ҳужайра мавжуд. Тананинг барча фоалиятларини бу ҳужайралар бошқаради.

Ҳужайралар бир-бирларига енгил электромагнетик тўлқини шаклида сигналлар юборишади. Эпилепсия касаллигига ҳужайралардан баъзилари анормал ўлчамда энергия тўлқини чиқаради ва атрофидағи ҳужайраларни таъсир остига олиб, турли типда хуружларга сабаб бўлади. Эпилепсия хуруж (приступ)лари турли шаклларда содир бўлади: тўсатдан безовталиқ, қўрқув, паришонхотирлик, ўз ўзидан гапириш, қичқириш ёки қусиш, қисқа муддатли ҳушдан кетиш каби од-

дий хуруж(приступ)лардан, хотира йўқотиш, қўл ва оёқларда тортишиш, оғиздан кўпик келиши ва сийдик қочишигача кузатилиши мумкин.

### **Эпилепсияга олиб борадиган баъзи сабаблар:**

- Миянинг туғищдан кейинги тузилишининг хусусиятлари;
- Мияда каттарган, томирларни сиқиб қон айланиши ва электромагнетик тўлқинни бузган шишлар;
- Мия жарроҳлигидан кейин юзага келган қон айланиши ва электромагнетик тўлқинлар бузилишлари;
- Мия томирларига қон келишини тўсган бузилиш ва торайишлар;
- Озиқланиш бузилишлари, ҳазмсизлик ва ошқозон касалликлари сабабли чиққан тиққинлар ва шу боисдан болаликда ўтказилган конвулсиялар.

Ўт пуфаги, жигар, талоқ, сийдик йўллари ва ошқозон касалликлари эпилепсия хуружларини қўзғатувчилардан ҳисобланади. («**Конвулсиялар**» бўлимига қаранг.)

### **Даволаш**

Эпилепсиянинг умумий давоси «Конвулсиялар» давосидек. Илова сифатида 3 кунлик очликлар тугагандан 1 ой кейин 10 кунлик очлик қилинади. Баъзи холларда 10 кунлик очликни бир неча марта такрорлаш керак.

### **Эпилепсия давосида ўсимлик дорилари:**

- Зуптурум, Баргизуб (*Plantago lanceolata*): Ҳар баҳор янги япроқлари таомга қўшилади. Қишида ҳар кун 1 чой қошиқ майдаланган қуруқ баргизуб 40 кун давомида сув билан ичилади;
- Бешбарг (Фозпанжа, ерчой) ўти: Барглари эзилиб, ҳар кун  $\frac{1}{2}$  чой қошиқ сув ёки асал шарбати билан 30 кун ичилади;
- Зарпечак, Девпечак (*Cuscuta epithymum*): кунда 7-14 грамм зарпечак ўти, лаванда ва асал шарбати билан ичилади. Бу жараён 4 ойда бир марта 2 ҳафталик курслар ҳолида қўлланади;
- Кашнич ўти (уруги ҳам бўлади): Таом билан бирга ейилса, ҳазм тизимида овқатларнинг бузилишида чиққан ва эпилепсия кризисига сабаб бўлган токсинларни нейтраллаширади;
- Бўтакўз: Янги майдаланган 6 гр бўтакўз гули приступдан аввал асал шарбати билан ичилса, эпилепсия приступларини олдини олади. Бу жараён 6 ойда бир марта 2 ҳафталик курслар ҳолида қўлланади. Бўтакўз (Кантарон) жуда кучли бўлгани учун доим ишлатилмайди.
- Прополис (асалари елими): Чайналса, миядан токсинларни чиқариб приступларни олдини олади.
- Денгиз пиёзи, орол пиёзи (*Urgenia maritima*): Бир дона денгиз пиёзи майдалаб тўғралади ва 500 гр сув билан паст оловда 3 дақиқа қайнатилади. Совуганидан кейин сузилади ва кунда 50 гр қултумлаб ичилади. Ҳар 10 кунда бир янги порция тайёрланиб 41 кун ичиш давом этади.
- Тўрт дона денгиз пиёзи майдалаб тўғралади, бир литр табиий сир-

када 21 кун туриб сузилади. 41 кун бу сиркадан кунда 30-50 гр ичилса, эпилепсия касаллигига фойда беради.

### **Ҳам бурунга тортиладиган, ҳам ичиладиган ўсимлик дорилари**

- Тоғтерақ, Ансол: уруғлари ва пахтачалари майдаланиб эланади ва 30 кун бурунга тортилади. Айни пайтда ҳар кун 1 чой қошиқ сув билан ичилади. Бундан ташқари дараҳт сақиҷи сувда эритилиб ёки майдала-ниб бурунга тортилади;
- Кардамон: Майдаланиб эланади ва бурунга тортилади;
- Прополис + далаҷой суви: Прополис, далаҷой суви билан эритилиб бурунга тортилади;
- Ливан кедри: янги сақиҷи сувда эритилиб бурунга тортилади. Мева-лари ёки барглари майдаланиб кунда бир чой қошиқ ютилади;
- Асафетида (*Ferula assa-foetida*): Куруқ сақиҷи майдаланиб кукуни бурунга тортилади ёки 1/3 чой қошиқ сув билан ичилади, ёки эритилиб бошга суриласди;
- Сигиркүйрүк (*Verbascum*): Илдизлари ёки барглари сиқиб бурунга тортилади ёки барглари кукун ҳолига келтирилиб, эрталаб-кечкурун 1 чой қошиқ ютилади;
- Далаҷой (*Origanum majorana*): Суви бурунга тортилади ёки барглари кукун ҳолида эрта-кеч  $\frac{1}{2}$  чой қошиқ ютилади;
- Даражат замбуруғи (қўзиқорини) (*Polyporus officinalis*): Янги қўзиқорин суви бурунга тортилади ёки қуриган қўзиқорин 2 ҳафта давомида ҳар кун 1/2 чой қошиқ эрта-кеч сув билан ичилади. Оқ ва осон майдалангандан қўзиқорин энг яхшиси дидир.
- Кончўп (*Chelidonium majus*): суви бурунга тортилса ёки бурун ичи намланса, мияда тўпланган қолдиқларнинг қуюқ ҳолда оқишини таъминлайди. Ойда бир-икки ишлатиласди.

### **Қуйидаги аччиқ қовун суви давоси йилда бир марта қилинади:**

- Бир микдор аччиқ қовун суви + бир микдор сув ёки сут аралаштирилади ва бодомсимон безларига суриласди. Бу жараён синуслардан ва миядан яллиғ ва балғамни кўчиради. Бурун оқишини кўпайтириб, мияни тозалайди.

### **Бир ҳафта ўтиб:**

- Бир микдор аччиқ қовун суви, бир микдор зайдун ёғи билан аралаштирилади ва бодомсимон безларига суриласди. Бу жараён синуслардан ва миядан яллиғ ва балғамни кўчиради. Бурун оқишини кўпайтириб, мияни тозалайди.

### **Бир ҳафта ўтиб:**

- Аччиқ қовун барги суви, ёки сув билан яримга-ярим аралаштирилган аччиқ қовун суви сузилиб, қулоқларга 1-2 томчи томизилади. Қулоқларни тозалайди, миядаги токсик моддаларни қулоқка ёки қулоқ орқасига туширади.

## **Бир ҳафта ўтиб:**

- 2 ош қошиқ майдаланган газанда уруғи + 1 ош қошиқ майдаланган шамбала (бўй ўти) уруғи + 3 ош қошиқ янги сиқилган ва сузилган аччиқ қовун суви ёки 5 ош қошиқ аччиқ қовун барги суви + 200 гр. асал яхшилаб аралаштирилади ва кунда 3 марта 1 чой қошиқ ичилади. Балғамни туширади, ўпка, буйрак ва жигарни тозалайди.

## **Эпилепсияни даволашда ишлатиладиган ҳайвон дорилари:**

Тошибақса сафроси бурунга тортилади;

Ёввойи қуён гўшти ейилади; қуритилган ёввойи қуён меъдаси сирка билан ичилади; қуён сафроси бурунга тортилади (хусусан қон гурухи “В” ва “АВ” бўлганлар учун);

Каклик сафроси бурунга тортилади, қуритилган ва янги майдаланган каклик жигари ҳар кун бир чой қошиқ сув билан ичилади;

Эшак жигари қовурилиб ейилади (қон гурухи “0” ва “В” бўлганлар) ёки туёқлари ёқилиб кули эрта-кеч 1/2 чой қошиқ ютилади (қон гурухи “А” ва “АВ” бўлганлар);

Қуритилган түя мияси эзилиб эрта-кеч 1 чой қошиқ сув билан ичилади;

Табиий пишлоқ мояси (бузоқ, қўзичоқ, қўй, түя болалари ошқозонларининг ич тўқима қисми) қуритилади ва ҳар кун янги майдаланган 1 чой қошиқ сув билан ичилади.

## **Хулоса:**

Мия ўзини бош терисининг қичиши, яра, аксириш, кўз ёши, бурун ва қулоқ оқиши, қулоқ орқаси яралари воситасида тозалайди.

Бу сабабдан, аксириш ва бурун оқишини кўпайтирадиган дориларни томоққа ва бодомсимон безларга суриш, тароқ ишлатиш керак ва тароқнинг тахта, суяқ каби табиий моддадан бўлишига диққат қилиш лозим.

Эпилепсия курсида бош терисига сурилган дорилар билан бирга мия мизожи тузалади. Ошқозон, жигар ва буйракларнинг яхши ишлаши таъминланиб, бузилишига сабаб бўлиши мумкин бўлган токсик модда ишлаб чиқарилишига тўсиқ бўлади.

Хожамот (қон олдириш), зулук ва банка қўйиш билан токсик модда ва тикқинлар ташқари чиқади. Зийнат сифатидаги ой тоши (хажар ал-қамар, селенит) тақищ, илиқ сув билан ювениш, илиқ сув ичиш, янги ёки табиий қуритилган анжир ейиш, ёввойи жамбул чойи ичиш, кўп юриш, оёқларнинг массаж олиши, арғимчоқда учиш, аксириш ва бош қашиш, хожамот билан қон олдириш, зулук қўйиш, бош терисига зайдунёғи суриш ва соchlарни тез-тез тараш эпилепсия хуружлари (приступлари)ни камайтиради.

Иссик сув ичиш ва иссиқ сув билан ювениш, қуёшга ва кучли лампага қарапаш, қаттиқ шамолда қолиб кетиш, тез юрган очиқ автомобилда бўлиш, қуёш чиқаётib ёки ботаётib ухлаш, уйқудан аввал ейиш-ичиш,

таомдан кейин мева ейиш, аралаш ейиш, кам чайнаш, ич қотиши, кимёвий дорилар ва кимёвий моддалар ишлатиш эпилепсия хуружларини кўпайтиради.

Исҳоқ С. ҳикоя қиласди:

*“Болалагимда онамни бир йил эмганимни биламан, айтарлик безовталиклар ҳам бўлмади.*

Мендаги безовталик феврал, 2003 йилда, ҳид ҳолида бошлианди. Авваллари бир муддатли ҳид эди. Илк келган ҳиднинг орқасидан бир неча кун ўтгандан кейин айни ҳидни яна ҳис қилдим ва яна қисқа пайт давом этди.

Кейин айни ҳид аралаши кела бошлади. Бир кун ишдан уйга келгунимча 3 марта тақрорланди, кейин танам калтак егандек, кучсиз ҳолга келди. Бу ҳолат маънавий деб ўйлаб, домлага бордим ва менга баъзи дуолар тавсия қилди. Бир кечадиши жойимда атрофимда айни ҳидни сездим. Ётган жойимдан турдим ва сураларни ўқий кетдим. Ёнимдагиларнинг ҳам ўқишини хоҳладим, кейин ўтди. Кейинроқ айни ҳолат ҳожатхонада келди. У ерда ўқий олмадим, лекин кетишиларини бақирдим. Бақирганимда нормал ҳолга келдим, лекин ҳолсиз бўлиб қолдим ва ўша кун ҳолсизланиб юрдим.

Бир кечачининг тонгида кўзимни касалхонада очдим.

Тилимнинг яра экани ва оғзимга сизмаётганини кўрдим.

Атрофимдагилар приступ бўлганини айтишиди. Кўзим кетиб, тилим ташқарида, танам қисилган, томогимдан хириллаши келибди.

Приступ узоқ давом этибди, охирда тагимни намлабман.

Илк воқеадан 2 ой ўтиб, тақроран приступ бўлди, лекин қисқа давом этди. Кейин Ойдин хоним қабулига бордим, даволанишига бошладим.

Апрел ойидан бошлиб, 1-3 ҳафта ора билан 3 приступ яна ўтказдим. Приступларга сабр қилиб даволанишида давом этдим. 6 ҳафта кейин, бир кечадиши жойида ёлғиз эдим, креслода ухлабман. Уйгонганимда ердалигимни ҳис қилдим. Турсам тилим қонаган ва тагим нам ва безовталаңганимни билдим. Устимни алмаштириб ҳавотир билан ўтиредим. Яна ухлаб қолибман. Ухлаганимда тақрор безовталаңганимни кўрдим. Кейин июль ойи бир марта кундуз куни приступ ўтказдим.

Ўтказган бу охирги приступ бўлди.

Даволаниши асносида 10 кунлик очликларни яна 2 марта қилдим.

Бугунгача ҳечкам приступ бўлмади.

Ҳижрий ойларнинг 13, 14, 15 кунлари 3 кунлик очликлар тутиб келаман, баъзан қилмаган ойларим ҳам бўлади.

28 декабр 2008 йил.

Эзгу, Истанбул, 17 ёш, лицей ўқувчиси ҳикоя қиласди:

Эзгунинг онаси айтади: “Ҳомиладорликдан аввал бир неча ҳомилам тушиб қолганди ва қилинган текширувларда қонимда токсоплазма паразити борлиги аниқланди. Кейин даволандим. Эзгуга ҳомиладорлигимда 9 ой давомида аралаши қусдим. Тушии нормал кечди, фақат сунъий санчиқ ишлатилди. Тушидан кейин 1.5 ёшигача сут эмган Эзгу 3 ойликдан мева суви, б ойликдан қўшимчча овқат сифатида гўшт суви ва шўрва бера бошладим. Эзгунинг кўкрагида доимий хи-

риллаши ва балгам бор эди. Бу сабаб шифокор 3 ойликлигидан 10 антибиотик игна берди. Эзгу тез тез иссики чиқарди ва шифокор унга доим антибиотик, иссиқ туширувчи ва йўтад шарбати берар эди. 5 ёшидан аввал қисқа иссики чиқарди. Кусии билан шифокорга кўринганимизда Эмедур берилди”.

**Эзгу айтади:**

“Мен Эзгу, 17 ёшимдан бери қусардим. Қилинган тадқиқот-лар бир ташхис қўйиша олмади. Аralаш қусии, ошқозон шиши ва бош оғригидан кейин 24 соат ичидан 15-20 марта қусгандан кейин бир титраш, ҳолсизлик ва чарчаши бўлар ва дам олардим. Ич кетиши ҳам бўларди. (Ёмон қусии ва ич кетиши, жигар ёки мияда токсик модда тўпланганини кўрсатади. О.Солих) Эмедур ва ошқозон дориси ишлатдим. Фақат ҳафтада бир марта бу безовталик тақрорланарди. Энг охири Болалар Неврологияси бўлимида Эпилепсия ташхиси қўйилди. Ва мигрен бўлиши мумкинлиги ҳам айтилди. Конвилекс ва Бивотил номли дориларни камидан 4 йил ичишим кераклиги айтилди. Бу ташхис менга 11 ёшимдагимда қўйилди. Бу орада ҳар 3 ойда бир текширувлар билан МР си ва ИИГ олиниб, миямдаги электрланиши ортгани кузатилди. 4 йилнинг охирида дорим камайтирилиб, ташлаттирилди.

17 ёшимда безовталашиим тақрорланди ва шифокорга бордим. Миядаги электрланишининг кўпайгани айтилиб тақрор Конвилекс ва Бивотил берилди.

**Май, 2004.Доктор Ойдин Солих курсини бошлиб, дориларни ташладим. Буунгача ҳечам приступ бўлмади”.**

(Бугун Эзгу 20 ёшида. Бугунгача ҳам ҳеч приступ бўлмади. Январ, 2009, Ойдин Солих).

**Эзгу қўлланган дориларнинг қўшимча таъсирлари:**

Эмедур: Паркинсонизм, унтиш, конвулсиялар, ҳолсизлик, ўта сезувчанлик, аралаш кўриш, хузурсизлик, координация бузуқлиги, оғиз қуриши, бош оғриги...

Конвилекс: Жигарда функция бузилиши, бош оғриги, мувозанатни йўқотиш, соч тўкилиши, тери реакциялари, локопения, тромбоцитопения, конда қанднинг кўпайиши, кўриш ва қон қуюлишидаги бузилишлар...

Кўрганимиздек, Эзгунинг “эпилепсияси” қўлланилган дориларнинг ён таъсири эди холос.

**Бир беморнинг ҳикояси:**

17 ёши бир бола, “200 дона жиним бор, ҳаммаси кофир”, деди. Қутулишини хоҳлаб хоҳламаслигини сўрадим. “Хоҳлайман лекин буни иложи йўқ, улар жуда кўп, уларга бас кела олмайман”, деди. Таомларини ўзгартириб сабзовот ейши-ни тавсия этдим.

“Едишишмайди”, деди.

“Майли мева енг” дедим. “Умуман яқинлаштиришмайди”, деди.

“Нима қилишади?”, дедим. “Ҳар кун 3 дона оқ нон. Чипс, бисквит, шоколад ва колани яхши кўришади”, деди.

Соч жесеси ишлатишини улар буюрганини айтди.

“Майли, олдимга нега келдингиз?” дедим. “Ота-онам олиб келишиди”, деди.

## Кенг тарқалган руҳий касалликлар

**Андиша:** Жойида тура олмаслик, уйқусизлик, юрак уришининг тезлашиши, ошқозон безовталиги, юрак ўйнаши ва томир тортилиши.

**Вахима хуружи:** Нафас сикиши, юрак ўйнаши, кўкрак оғриқлари, бўғилиш, титраш, хушдан кетиш ва кризисларнинг тўсатдан келиши..

**Фобиялар (кўрқувлар):** Мантиқий изоҳи бўлмаган кўрқув: ҳайвонлардан, баландликдан, учоқقا (самолётга) чиқишдан, ёпиқ жойда туриш ва ҳакозолардан кўрқув.

**Депрессия:** Сиқилиш ва изтироб туйғуси, умидсизликка тушиш, уйқусизлик, ўз олдида ўз қадрининг тушиши ва бу сабабли соғлиқнинг бузилиши.

**Мания:** Депрессиянинг тескариси: доимий уйғоқлик, чарчашиб билмас ҳаракатчанлик, бирданига жаҳлга айланадиган яхши кайфият, уйқу эҳтиёжининг камайиши ёки кунларча ухламаслик, ўзига ортиқча ишониш, ортиқча баҳо бериш бу касаллик учун типикдир.

**Шизофрения:** Фикрлаш ва қабул қилиш бузукликларига сабаб бўлган бир қанча касалликка берилган умумий ном.

**Белгилари:** Бошқа кишиларнинг кўрмаган нарсаларини кўриш, бошқалар эшитмаган овозларни эшитиш, баъзан бир неча овознинг ўзи ҳақида тортишганини эшитиш, тушунча ва ҳаракатларнинг ташқаридан бошқарилишига ишониш.

Олимлар бу касалликнинг генга боғлиқ бўлишини айтишади. Аммо бу касалларда ҳар қандай шаклий ёки биокимёвий мия бузилишлар кўрилмагандир.

Замонамизда руҳий касалликларнинг сабабини англаш жуда қийин.

Фақат Куръони Каримда шу нарса очик ифода қилинган: “Ким Раҳмоннинг зикридан юз ўғирса, биз унга шайтонни тўғрилаб қўямиз. Энди у унга ҳамроҳ бўлади.” (“Зухруф” сураси, 36 оят)

Даволанишга, парфюмерия ва ароматлар, телевизор, компьютер, кўл телефони, тиббий дорилар, қўшимчали озиқ-овқат ва ичимликлар истельмолини тўхтатиш билан бошланади.

- Ҳар кун бомдод намозидан аввал ярмини, асрдан кейин ярмини ўқиши шарти билан, тартибни бузмасдан: “Фотиҳаи шариф”, “Бақара” сурасининг ilk 5 ояти ва 163-164-чи оятлари, “Оятул курсий” ва “Аманаррасулу” (Бақара:285-286), “Ёсин”, “Соффат”, “Роҳман”, “Воқеъа”, “Мулк”, “Кафирун”, “Ихлос”, “Фалак”, “Нос” сураларини ўқиши керак. Даволанишнинг бошланишида Куръони Каримни бир домла ёки яқинлардан бири ўқиши мумкин, лекин биринчи очликдан бошлаб, албатта ўзи ўқиши керак.

Инсон таом еяётганларга қараб қорнини тўйдира олмагани каби, Китобни ўқимасдан ҳам Куръони Каримнинг ҳимояси давомли бўлмайди.

- “Сод” сурасининг 41-чи оятининг ярми (Робби инни-дан бошлаб),

“Мўъминун” сурасининг 97-98-чи оятлари, “Соффат” сурасининг 7-чи ояти доим тасбех қилиниши керак. Бу уч оятдан таркиб топган битта дуодир.

- Ҳазрати Анасадан (р.а.) ривоят қилинган бир Ҳадиси шарифда “Жинниларнинг ашаддийларига “Бақара” сурасидаги шу оятларданда кучлироқ таъсир қилувчи нарса йўқ: Ва илаҳукум илаҳун ваҳидундан бошлаб икки оят (163-164)”, дейилади. Бу оятларни ёдлаш ва юкоридаги дуо оятларини кунига камида 300 марта тасбех қилиш жуда таъсирли. Ётганда, юрганда, иш қилаётиб ҳам тасбех қилиш мумкин.

Пайғамбаримиз (с.а.в.): “Васваса шайтоннинг уруғидир. Экин майдони тўқларнинг қорнидир. Тўқликда содир бўлган васвасалар кучли ва ортувчи бўлади. Васваса оташ очликда сўнади. Мажнун оч қолганида, ахмоқлиги йўқолиб, ақлли бўлади”, дедилар.

- Бир ой давомида ҳар душанба ва пайшанба 1 кунлик очлик тутилиши керак. Бу касаллар учун очликни давом эттириш жуда муҳим. Бир ой тугаганидан кейин касал 3 кун очлик тутиши керак, 4-чи кун кечқурун жигарни тозалаш керак. («Жигар тозаланиши 3 кун» бўлимига қаранг.)

- Жигар тозаланганидан кейин илк кунларда илиқдан бошлаб, босқичма-босқич совутиб, муздек совуқ сувда ҳар куни ғусл қилиш керак (душ ўрнига челяқдан сув қуйиб, ғусл қилиш янада таъсирли).

Ҳадисда **“Жин оловдан яратилган, сув уни сўндиради”**, дейилган.

#### **Бундан ташқари:**

- 3 кунлик очликлар 7 кун танаффус билан 14 марта тутилади. 7-чи ва 14-чи очликлардан кейин жигар тозаланиши тақрорланади. («Жигар тозаланиши 3 кун» бўлимига қаранг.)

- 3 кунлик очликлар тугаганидан кейин, ҳар душанба 1 кунлик очлик ва ҳар хижрий ойнинг 13, 14, 15-чи кунлари 3 кунлик очлик тутиш давом эттирилади.

1-3 ой кейин 10 кунлик очлик тутилади. Баъзан 10 кунлик очликни 1-3 ой танаффус билан 2-3 марта тақрорлаш керак бўлади.

- Очликлар орасидаги кунларда мева, хусусан, узум ва анжир, янги сабзавот, хусусан, кўк барги сабзавотлар, занжабил чойи, табиий асал ва табиий зайдунёғи истеъмол қилинади.

Булар Куръони Каримда номи саналган ва катта маънавий таъсири бўлган егуликлардир.

- Иложи борича кам ейиш керак.

- Аромат ва қўшимча модда таркибли маҳсулотлар, тайёр таом ва ичимликлар, ҳеч қандай кир порошоги, косметик ва тана парвариш маҳсулотлари умуман ишлатилмаслиги керак.

- 3 микдор арслондуми ўти + 3 микдор рябина + 2 микдор ўғилўти + 2 микдор қовоқ (валеръяна) ўти томири майдаланади. Бир стакан қайнар сув билан аралаштирилади ва 5-10 дақиқа дамланганидан кейин сузила-

ди ва кунда уч марта ичилади.

Қўркув, ҳолсизлик, уйқусизлик ва чарчаши камайтиради.

Руҳ касаллари очлик билан бирга албатта қон олдиришлари керак, чунки улар ояти каримада зикр этилган “ҳамроҳларини” фақат қон олдириш (хожамот) намоз ва Қуръон ўқиши билан бошқаришлари мумкин.

### **Қон олдириш курси:**

Елкалар, бош орқаси, кураклар ораси ва ости, бел ва думғаза, тизза, яна бошдан хожамот навбат билан қилиниши керак. Бош, курак ораси ва остидан хожамот бир неча марта такрорланиши керак.

Илк 2 ҳафта ҳар душанба ва пайшанба, кейинги 3 ҳафта ҳар душанба ёки пайшанба, кейин 3 ойда бир хожамот қилишлари керак. Қонда газ, балғам ва ёмон ҳид қолмайди.

Қон олдириш тугагандан кейин 5 ҳафта кейин зулук қўйила бошланади.

### **Зулук курси:**

- Кулоклар орқаси, ости ва энса чуқури остига;
- Чакка, тепа милклар ва бурун тешикларига;
- Анусга;
- Оёқларга, жамъи 4 марта ва ҳар жойга 2-3 ҳафта ора билан 11 дона зулук қўйилади.

Руҳий касалликлардан қутулиш учун Аллоҳга яқинлашишдан бошқа чора йўқ. Баъзан тузалишга қисқа вақтда ва осон эришилади. Тузалган киши касалликдан кучли ва тажрибали инсон бўлиб чиқади. Баъзилар даволанишдан кейин ўзларини янада яхши ҳис қилишади, фақат пайти-пайти билан эски ҳолга қайтиб туришади.

**“Ҳақиқат шуки, шайтоннинг, ишонгани ва ёлгиз Роббларига тавакkal қилган кимсалар устиди бир ҳокимияти йўқ. Шайтоннинг ҳокимияти фақат уни дўст билганлар ва Аллоҳга шерик қўшигандар устидадир.”** (Нахл сураси, 99-100 оятлар).

Тулай К. (33 ёш, қон гурухи А, Истанбул) нинг ҳикояси:

(Тулай хоним ҳикояси бугунги ёшлар учун типик мисол бўлганидан, бу ибрат тўла ҳикояни, қисқартириласдан келтирамиз)

“1973 йилда тугилганман. Одам ҳомиладорликда жуда чанқаган экан, шифокор берган чанқоқ кетказувчи (Эмедур) дорисини ичишига мажбур бўлибди. Тугилишим нормал кечибди, яқин 1 ёшиимгача эмибман, лекин кўшимча таомларни 6 ойликдан бошлаган эканман. Болалигимда бир неча иссиқ чиқадиган касалликни бошдан кечирибман ва шифокор иссиқ туширувчи (парацетамол, аспирин), антибиотик (бактрим), йўтал шарбати (переброн) каби дорилар берибди.

**Касалликлар:** 15 ёшимдан кейин жуда кўп касал бўлишини бошладим. Ҳар йил камида 2 марта 2 билан 4 орасида гринп, ангина, фарангейт, бронхит ёки цинузит бўлдим, бир марта пневмония бошланишини кечирдим. 15 ёшимдан 33 ёшгача йилда 2-4 марта бу касалликларни бошдан кечирдим. Ҳар касал

бўлганимда албатта гринп дориси, томоқ учун антибиотик ишилатдим. Умуман бу дорилар билан яхшиланмай, шифокорга бориб, бу сафар 10-15 га яқин антибиотик иғнаси олиб ўнгалдим. Йилдан-йилга яхшиланиш муддати узая борди ва охирги ишларда икки ойга чиқди.

18-20 ёшилик пайтимда соч жесесини кўп ишилатадиган бўлдим. Соchlарим жонсиз ва тез-тез тўкила бошлади. 20 дан 27 ёшгача сочимга, бепантен изна, бодом ёги, зайдунёги аралашибалари сурдим, “Вичи Деркос” соч апмуалари ни сурдим, фойдаси бўлмади, соchlарим тўкилишида давом этди, соchlаримнинг олд тарафи яхшигина сийраклашибди, баъзи жойлар очилиб ҳам қолди. Бундан ташқари ўсмирилик пайтимдан эътиборан ҳар пайт жуда кўп тошмалар чиқди. Юзимда, бўйнимда, белимда. Сариқ, ичи тўла катта тошмалар чиқарди.

23 ёшида тери парварии ва тошмалардан қутулиши учун ҳар ой гўзаллик салонига қатнай бошладим. 33 ёшгача ҳар ой гўзаллик салонида терими парварии қилдирдим. Лекин гўзаллик салонида қилинган парварии тошмаларни кетказа олмади.

27 ёшида сочимнинг кўп тўкилиши, тошмалар сабабли тери шифокорига қатнай бошладим. Шифокор тошмаларни танадаги ёғ миқдорининг юқорилигидан, соч тўкилишини эса сочимнинг эркак типли сочлигидан, деди.

Қон таҳлилида тестестерон гормони юксак чиқди. Тошмаларимга изотрепонин таркибли дорини (роаккутан) икки қути ишилатдим. Бу дориларни ишилатгандан кейин тошмалар бошқа чиқмади.

Соч тўкилишига Флютамид номли простат саратони дориси, Зинко С витамин, тугишни бошқарувчи дориси (Диане 35) ва бир соч лосьёнини ишилата бошладим. Флютамид, Зинко С ва соч лосьёнини 1 йилдан кўпроқ ишилатдим. Диане 35ни яқин 3 йил ишилатдим. Диане 35 ишилатини бошлашдан аввал ой кўриш(одат) пайтим кўп қон оқар, 7-8 кун давом этарди. Диане 35 ишилатган пайтида қонаши камайди, ой кўриши (одат) даври ҳам 5 кунга тушиди.

#### Депрессия ва давоси:

Бу орада психологиям жуда бузилди. Тез-тез ииеглайдиган бўлдим, тез газабланардим Бундай ҳолда 29 ёшида психиатрга қатнай бошладим. Шифокор Обцессив компульсив бузиклиқ ташҳиси, кўйди.

Сероксат номли дорини ишилата бошладим. 29 ёшидан 33 ёшгача ишилатдим. 1 йил давомида ойда бир шифокорга боришида давом этдим. Мен гапирапдим, шифокор фақат эшистарди. Бу курснинг бирорта ҳам фойдаси бўлмади. Фақат дори ками билан ииеглаши ва газабни бироз камайтиргандай бўлди.

Кўнлардан бир кун юзим, танам, қўлларим, ҳар жойим қичиша бошлади. Тери шифокори аптекада бир мазъ ёзиб берди. Уни кичик мато билан юзим ва қичиган ойларга сурдим. Кичиши ўтди.

Охирги 3 йил ҳаммомда ҳолсизлик ҳисси, б ой оёқларда увишиши ва бошимда электр токи уришига ўхшиши бир нарса бўларди. Автомобилда ҳолсизлик ва тер босиши ҳам бўларди. Кечқурунлари соат 9 ва 9:30 ҳаддан ташқари ҳолсиз бўлиб ётиб қола бошлардим. Бомдод намозига ҳам тура олмасдим.

#### Кўнникмалар:

Доим пала-партиши ейшига одатлангандим. Хусусан, шоколад, музқаймоқ, қуруқемиши, бисквит. Кечқурунлари таом ўрнига бисквит, уруг, шоколад, қуруқ

емии еб ўтказардим. Фақат еган нарсаларнинг таъмини кўпинча била олмасдим, асосан кўзим тўймас, кўп ердим.

15 ёйда сигарета чекишни бошладим. 28 ёшгача чекдим. 17 ёйдан эътиборан мактабга, ишга бораётшиб йўлда плейер тинглардим. Бу 31 ёшгача давом этди. 27 ёшгача хорижий поп-рок, кейин Турк ҳалқ мусиқаси ва илоҳий мусиқалар тингладим. Охирги икки йилда қулогимга плейер тақиб мусиқа эшиштмайман.

33 ёйда доктор Ойдин хонимга қатнаб, тавсия берган 7 ҳафталик курсларни бошладим, ҳафтанинг жума, шанба ва якшанба кунлари 3 кунлик очлик рўзалари тутябман.

- Биринчи 3 кунлик рўзада, 3-чи кун жуда музладим, иссиғим чиқди, ҳароратни тушириш учун бутун кун пешонамга совуқ мато қўйдик, бошим жуда оғриди, тирноқларим кўкарди, жуда ҳолсиз эдим. Бошимни бурганимда, боши атрофида электр уриши каби бир нарса бўларди. Рўзани очган куним, кутилмаган, бўлмаслиги керак бўлган ҳайз кўрдим. Шу қадар безовта, ҳолсиз эдимки оёқларимда юришига дармон йўқ эди. Йичим кетди, бу 2 кун давом этди.

- Иккинчи 3 кунлик рўзада гринп бўлдим. Боши оғриги ва ҳолсиз эдим. Лекин гринпга қарамасдан, очлик бу сафар аввалгидан осон кечди.

- Учинчи 3 кунлик рўзада ҳолсизлик келди, тирноқларим кўкарди. Бошим атрофида ток уриши камайди.

- Тўртинчи 3 кунлик рўзада, 3 кун ҳолсизлик бўлди. Рўза тугаганида жигар тозалаш қилдим. Кечаси соат 1да ва 2:30 да ич кетиб хожатхонага чиқдим. Сешанба эрталаб катта хожат қорага яқин қуюқ яшил бўлиб келди.

Чоршанда, пайшанба ўзимни қувватли ҳис қилдим, руҳим эскига қараганда яхши, позитив ҳол олди, эскиси каби ҳамма нарсага жаҳлим чиқмаётганини, ўзимни босиқ тутаётганини сездим.

Худди устимдан юк тушгандай эди.

- Бешинчи 3 кунлик рўзада ҳеч қандай безовталаниши бўлмади, бироз увишиши, ҳолсизлик бўлди.

- Олтинчи ва еттинчи 3 кунлик рўзаларда, рўза ҳаётимнинг бир парчаси ҳолига келган ва тобора осонлашиб бораётганди. Илк 3 сафарда келган муаммоларнинг ҳеч бири қолмади, олтинчи 3 кунлик рўзада қон олдира бошладим. Боидан қон олдиришида пушти ранг кўпикка ўхшаш бир нарсалар чиқди.

- Еттинчи 3 кунлик рўзадан кейин иккинчи жигар тозаланишини қилдим. Эрталаб ичим кетди, ичимдан қора, кичик-кичик парафинсимон парчалар чиқди, бу ҳол кечгача давом этди.

Курс мобайниида чиққан муаммолар сабр қилганимда камайганини билдим.

Рўзалар ва жигар тозаланишидан аввал ва ҳар доим ҳазм муаммоси бўларди. Бунга боғлиқ қабзият ва ичакларда сиқишиши, газ бўларди. Бу даволанишидан кейин бу муаммолар қолмади, бундан кейин бемалол ҳожатга бора бошладим, бу борада ҳам ҳеч бир муаммо қолмади.

Бу даволаниши билан бадан соглигимда катта ўзгаришилар бўлди. Шундайки, курсдан аввал ўзимни - ёшимга нисбатан - анча қари ҳис қилардим. Чунки доим ҳолсиз бўлардим.

Эрталаб барвақт ва тетик тура олмасдим. Бироз юрсам тер босар ва ҳолсиз қолар, оёқларим юрмасди. Тез-тез ҳар икки ойда касал бўлардим, гринп, фарангит, синузит, бронхит ва ҳакозо - ҳаётимни роҳатда ва хузурда давом эта олмасдим. Ҳам жисмоний ва руҳий томонлама қийналардим. Ҳазм муаммолари, ич қотиши ва ичаклар сиқилиши, газ бўларди. ҳайз тартибсиз ва қийин ўтар, узоқ давом этарди.

Даволаниш курсидан кейин, ҳазм муаммоси қолмади. Мавсум ўтишида атрофимдаги кишиларнинг бир нечаси гринп, тумов бўлишиди, лекин менга бу таъсир қилмади.

*Бу курсни бошлиганинга 7 ой бўлди, 7 ойдан бери касал бўлмадим.*

*Ҳайз пайтим ва ҳолсизлигим тартибга тушибди .*

*Эрталаблари ва барвақт тинч ҳолда тура оламан.*

Кечқурунлари аввалгидек 9:30 да уйқу келмайди, кеча 1гача ўтира оламан, шунга қарамай, бомдодга туриши ҳеч қандай қийинчилик түгдирмайди.

Ҳафта охирларида соатлаб юраман, чарчамайман. Нечанчи қават бўлмасин, бемалол зиналардан чиқиб, туша оламан. Авваллари ҳаммом, автомобил каби ётиқ жойларда бир муддат сўнгра тер босар, ҳолсизланиш келарди, ҳозир бу муаммо ҳам қолмаган.

Бармоқларимдаги 3 йиллик сўгаллар ўтди. Сўгаллар учун қолмаган амалим қолмаганди. Тери шифокорим дорилар, кремлар берар, бундан ташқари ток билан ҳам кийдиришиган эди. Яранинг яшиланиши учун кўп вақт кетди. Фақат сўгаллар кетмаганди, чап қўлимнинг ўрта бармогига ёшишган сўгал ёйла бошлиганинга эди.

Бир ой аввал сўгалларнинг ёйилшиши тўхтади ва камая бошлиди, бир муддат сўнг умуман қолмади.

Муҳим бўлган ўзгаришлардан бири руҳиятимдаги тузалиши бўлди. Курсда ишлатган антидепресанни ташладим.

Ҳозир ўзимни жуда яхши, сокин ва хузурли ҳис қиляпман. Ҳеч бир нарса-га эҳтиёжим қолмади. Ҳам жисмоний, ҳам руҳий томонлама согломман ва хузурлиман, Аллоҳга ишончим янада ортди”.

Тулай хонимнинг эски даволаниш курсида ишлатган дориларининг ён таъсирларидан баъзилари:

Роаккутан: Бу дорини кўлланганларда депрессия, психотик симптомлар, ўз жонига қасд қилишга мойиллик кўринган.

Бу дорининг ён таъсирларидан баъзилари: суяк ўзгаришлари, тери-нинг бузилиши, дерматит, кечаси кўришнинг камайиши, бош ичи қон босими, ўткир панкреас тарқалиши, қондаги қанд бузилишлари, бачадон анормалликлари (юракда, мияда, катта томирларда), бола ташлаш, чала туғиши хавфи, терида қуриш, сўлак безининг қуриши, бурун қонашлари, овоз қисилиши, конжуктивит, ўткинчи катаракта, тери бузилишлари, юзда қизариш, тирноқнинг бузилиши, соч толаси заифлиги, тўкилишлари, хуснбузарлар, тукланиш, тери рангининг қуюқлашиши, иссиқ сезувчанлик, мускул-бўғим оғриқлари, суякланишнинг ортиши ва бошқа суяк бузилишлари, ҳаракат бузилишлари, бош оғриғи, при-

ступлари, эшитиш ва кўриш бузилиши, чанқаш, колит, қонли ич кетиши, гепатит, бронх спазмаси, эритроцит, лейкоцитларнинг камайиши, тромбоцитларнинг ортиши, локал ёки тарқалган инфекциялар, сийдик кўпайиши, ич кетишида қон, протеин чиқиши, лимфа бези шишлари, томир яллиғланиши...

Туғишин бошқарувчи дорининг ён таъсирлари (Диане 35): Эмчак ҳассосиёти, оғриқ, бош оғриғи, депрессия, жинсий истаксизлик, чанқаш, қусиши, тери ташлаш, вагинадан оққан суюқликдаги ўзгаришлар, танада сув тутилиши, семириш, ортиқча сезувчанлик реакцияси, жигар катта-риши, қичиш, ўт пуфагида тош йигилиши, порфир, тик касаллиги (тана аъзоларининг пир-пир училлари), эшитишин йўқотиш, қондаги қанд мувозанатининг йўқолиши, колит, юзда доғлар, тук босиши, целюлит, жигар шиши ва қорин ичида қонаши аниқланган.

Флютамиднинг (простатит саратони дориси) ён таъсирлари: Ошқозон оғриши, ич қотиши, терининг қизариши ва чириш, герпес, қичиш, лю-пусга ўхшаш симптомлар, депрессия, вужудда сув тўпланиши (шиш)...

Сероксатнинг (антидепрессан) ён таъсирлари: Норвег олимлари депрессия дориларида ишлатилган параксадин моддасининг қўшимча таъсирлари устида 1500дан кўпроқ касал устида тадқиқот қилишган. Бу депрессия касалларидан “Сероксат” берилган 7 касалнинг ўз-ўзини ўлдиришга ҳаракат қилгани аниқланган. Баъзи соғлиқ партияларининг қилган тадқиқотлари хам “Сероксат”нинг ўзини ўлдиришга мойилликни орттирганини аниқлашган. Дунё Рух Соғлиги ташкилотлари МАЙНД бўлса, “Сероксат” ишлатган касалларнинг 50% да ўзига зарар бериш ва ўлдиришга мойиллик органини айтиб, дори сотишни тўхтатишни талаб қилишган.

### **Тулай хоним воқеаси жараёни: сабаб ва натижалар**

Бизнинг тасбитимиз шу: она га ҳомиладорликда берилган дори билан ошқозонда чанқашнинг олди олинган, тананинг қусиши билан ўзини то-залаши тўхтатилган, чикаолмаган токсинлар танада қолиб, айни пайтда болага хам таъсир қилган.

Бу таъсир туғишдан кейин хам она сути билан давом этган.

Қўшимча овқатлар 6 ойдан эътиборан бошланган. Икки ёшгача, она сутига қўшимча тарзда, факат мева ва асал етарли бўларди. Олти ой-лик чақалоқда она сутидан бошқа таомларнинг ҳазм тизими бўлмагани учун, берилган илк қўшимча озиқдан бошлаб, ҳазм бўлмайдиган таом-ларнинг қолдиқлари танада бирика бошлаган.

Боланинг иммунитет тизими илк сигналларни берган, вужуд иссиқ чиқадиган касалликлар воситасида бу қолдиқларни жигардан, томирлардан ва ўпкалардан ташқари чиқаришга уринган. Шифокорнинг берган иссиқ туширувчи (парацетамол, аспирин), антибиотик (бактрим), йўтал шарбати (переброн) каби дорилар таъсирида тана ўз-ўзини қўриқлашдан тўхтаган, иммунитет тизими заифлашиб, яна-да катта муаммоларга замин ҳозирлаган.

Аслида, бу пайтда озиқланиш тартибга солинганда ва 36 соатлик очликлар қилинганды, бу муаммо осонгина ечимини топган бўларди.

15 ёшидан бошлаб сигарета чекиш, дориларнинг ва заарли озуқаларнинг таъсирлари ҳолатни яна-да чигаллаштирган, иммунитет тизими янада кучли сигналлар бера бошлаган. Бу жараёнда озиқланиш тартибга солинганда, тайёр таомларнинг кўшимча моддалар билан бирга ва дорилар билан келган зарарини кетказиш учун жигар тозаланиши ва З кунлик очликлар қилинганида, кейинги боскич юзага келмасди. Тартибсиз озиқланиш ва сигарет таъсирида тошмалар ва такрорланган инфекциялар давом этган.

Қон гурухи “А” бўлганлар учун гидроген қилинган ёғлар, қовурилган ва туриб қолган қуруқ емишлар касал бўлиш учун етарли сабабдир.

Вужудни очлик билан дам олдириб, тинчлантириш ўрнига, яна-да агрессив, янада бузувчи даволашларда давом этилган.

Туғишини олдини оловчи дори, депрессия, танбаллик, галюцинациялар, ҳайз қонашларини камайтириш каби ён таъсирлар ахволни яна-да ёмонлаштирган.

Бунинг устига антидепрессан дори ҳам қўшилганидан сўнг касалда тормозланиш юзага келган.

Дори ичишда давом этганида, бемор “Сероксат” таъсирида ўзини ўлдиришгача бориши мумкин эди.

Сўгаллар, ток уриши каби шикоятлар тиббий текширувларда арзимас нарсадек қабул қилинади ва “Сероксат”нинг ён таъсирлари сирасидан деб хисобланмайди. Ҳолбуки, булар ишлатилган дорилар натижасида юзага келган рух мувозанатсизлиги (жинланиш)нинг белгилариидир.

Очликлар бошланганды, тананинг аввал иссиғи чиққан ва бурун оқиши каби соғайиш белгилари кузатилган. Тирноклардаги қизариш ва бутун тана секрецияларнинг кўпайиши ҳам яна тананинг бириккан токсик қолдиқларни мумкин бўлган бутун йўллар билан чиқаришга ҳаракат қилганини кўрсатади.

Вақтидан аввал келган ва миқдори ортган ҳайз эса, кўпайишиш аъзоларининг тозаланганига далил. Рўза тугаганда, ич кетиши эса жигарнинг тозаланишидир.

Илк очликларда жуда кўп токсин чиққани учун ҳолсизлик, ҳатто қарахтилик каби белгилар кузатилган. Чунки қон, ичаклар ичи ва бутун тана секрециялари токсинга тўла бўлган.

Бошқа очликларда грипп симптомларига ўхшаган белгиларнинг кузатилгани соғайиш белгилариидир.

Инсон вужуди заарли таомлар ва кимёвий моддалар билан, ҳосил бўлган қолдиқларни кучи етганича чиқаради, чиқара олмаганини маълум жойларда тўплайди. Ва баданда болалиқдан бошлаб тўпланган, турли даврларга оид, хусусияти ва миқдори турли бўлган токсин қатламлари юзага келади.

Даврий очликлар тутилганида, аввал энг сўнгги бириккан, устдаги токсин қатлами кўчади. Илк очликнинг қандай ўтиши бу қатламнинг токсин миқдори ва заҳарлилик даражасига боғлиқ.

Масалан, Тулай хоним охирги йилларда жуда қуруқ ва заарли «даволаниш» курсини бошдан ўтказгани учун энг уст қатлам энг заарли ва энг қаттиқ токсинлардан ташкил топган эди. Шунинг учун унинг ilk очлиги оғир кечди.

Бу ерда бир фойда-зарарни хисобласак, очлик сирасидаги соғайиш-тозаланиш жараёнида чиққан ҳарорат, бурун оқиши, ҳолсизлик, чанқаш, кусиши каби безовталанишлар аввал ҳар йил бошдан кечирилган касалликлар ёнида анча енгил, харажатсиз ва заарсиздир.

Ҳазмсизлик, ичак бузуқлиги, ҳолсизлик каби оддий муаммоларни текширитирмасдан ва дори ичмасдан кутулиш мумкин.

Бемор озади, заҳарларини ва муаммосини чиқаради, депрессия дорисига боғланиб қолмайди, ўзини баҳтли ва соғлом ҳис қиласди. Муҳими, 37-40 ёшдан кейин уни кутаётган жигар ва ўт пуфаги касалликлари, гипертония, аритмия, қанд касали, климакс бухрони, суюк эриши, миома, кистолар, саратон, миядаги тиққинларга боғлиқ алзгеймер, зеҳн паришонлиги, болага ўхшаб қолиши каби жуда кўп касалликлар эҳтимолини минимум(паст) даражага туширади. Агар озиқланиш тартибига охиригача риоя қилинса, бу эҳтимол бўрунлай йўқолади.

## **ЮРАК-ТОМИР КАСАЛЛИКЛАРИ**

### **Юқори қон босими (Гипертония)**

Гипертония қон томирларида босимнинг ортиши ҳолатидир.

Нормал қабул қилинган қон босими 120/80 бўлиши керак, яъни катта босим 120, кичик босим 80.

Қон босими доим бир хил турадиган нарса эмас. Ҳаракатда ёки ҳаяжонланганда бир оз ортиши мумкин, ухлаганда ва дам олганда тушиб кетади. Бу ўзгаришлар нормал ҳолатdir. Лекин қон босимининг сурункасига 140/90 бўлиши гипертония дейилади.

Илмий тадқиқотлар натижаларига кўра, Туркияда тахминан 15 миллион кишида қон босими бор. Касаллик одатда энсада кузатилган бош оғриғи, юрак ўйнаши, тез-тез ҷарчаш, бош айланиши, бурун қонаши, юриш ва зинадан чиқишида қийналиш, баъзан тез-тез сийиш ва оёқларда шиш каби шикоятларга сабаб бўлади. Касаллик, баъзиларда белги кўрсатмайди.

### **Гипертония сабаблари:**

Аралаш ва кўп ейиш, табиий бўлмаган ёки мизожга тўғри келмаган таомлар, қўшимчали-тайёр егуликлар, яхши чайналмаган ва бир-бирига

зид таомлар ҳазм қилинмасдан ошқозонда чирийди. Чириш натижасида чикқан токсинлар ва қолдиқлар қонга аралашади. Қон қуюқлашиб оғирлашади. Тана, қонни ҳаракат қилдириш, керакли моддаларни хужайраларга етказиш, қолдиқларни мумкин қадар тез чиқариб юбориши ва томир тиқилишларининг олдини олиш учун, томирларни торайтиради ва қон босимини кўтаришга мажбур қолади.

Бу ҳолатда киши қон босимини туширувчи дори ичса, ўзига қарши жиноят ва нафсига қарши зулм қилган бўлади. Чунки қўлланган дорининг таъсирида томирлар кенгаяди ва қон айланиши секинлашади. Натижада оғир ва кир қон томирларда ёғлар ва қолдиқларни бириктиради, томирларни торайтиради, тўқималарни кирлатади, қил томирларни тўлдиради.

Торайган ва тиқилган артериялар, тўқималарга етарли миқдорда қон етказа олмагани каби, етарли миқдорда озуқа ҳам етказа олмайди. Худди канализация қувурларида юзага келган тиқилиш, босимнинг ортишига ва портлашга сабаб бўлганидек, томирлардаги тиққинлар (пробкалар) ҳам гипертониянинг ортишига ва томир портлашларига сабаб бўлади.

Бутун органлар ва тўқималар томирлар воситасида озиқлангани учун гипертония бутун танага таъсир қиласи. Гипертониядан энг кўп таъсирланадиган аъзолар: юрак, мия, ичаклар ва кўздир.

Гипертония юрак қийналиши ва каттариши, юрак бухрон(кризис)и, мия қонаши ва фалаж, ичакларнинг қийналиши ва ишлашида бузилиши, кўз қонаши, хиralашуви ва кўрликача олиб бориши мумкин.

Гипертониянинг сабаблари орасида кенг ёйилгани буйрак касаллигидир. Буйрак касалликларининг сабаб сифатида: соч бўёғи, ёғ эритувчи, доғ кетказувчи, чистол ва кир сувлари каби оғир эритувчи кимёвий моддалар, ҳашорат дориси, дефолиантлар, антиревтамизмал, аналгезик, аспирин ва бошқа тиббий дорилар каби токсик моддалар, қўшимчали егулик ва ичимликлар олд планга чиқмоқда.

Болаликда она сути ўрнига бўтқа(смесь) билан озиқланиш натижасида буйраклар тузилиш жиҳатдан одатдагидан кичик бўлиб қолиши мумкин. Бу ҳолда буйраклар ортиқча тузни чиқариб ташлаш қобилияти чегараланган бўлади. Бундай буйракка эгаларига тузни эҳтиёт бўлиб бериш керак. Агар улар рафинланган қўшимчали ёки сунъий туз истеъмол қилса, бу гипертонияга сабаб бўлади. Даволаниш сирасида бундай тузлардан фойдаланиш курснинг фойдасиз бўлишига олиб боради. (“Туз” бўлимига қаранг.)

Қон босими қўтарилиганда бაъзан бурун қонайди. Бачадон ва геморрой қонашлари ҳам шу жумладан. Қонаш билан бирга қон босими тушиши - иммунитет тизимининг мудофаа ҳаракатидир. Қонашлардан кўркиб, уни тўхтатишга ҳаракат қилмаслик керак. Чунки очликнинг таъмини унутган ва тўқлик касаллиги ичida бўғилган бугунги инсоннинг ойда 100 гр ҳатто 250 гр қон йўқотиши фойдали.

Бурун, бачадон ёки геморрой қонаши билан 300-500 граммдан кўп

қон йўқотиш бўлсагина қонни тўхтатишга уриниш мумкин.

Фақат қадимги табиблар бу ҳолатда бемор хушдан кетмагунча ҳеч нарса қилишмаган. Чунки инсон ҳушини йўқотганда, юрак уришлари секинлашгани учун қонаш ҳам тўхтайди. Бу замонавий кишига бироз ғалати кўринади. Лекин қонаш билан нималардан қутулишини билсайди, бу яратилишнинг нодир мўъжизаси эканини кўрарди.

### **Даволаш:**

- Юқори қон босимидан сақланишда сигаретадан узоқ туриш, ортиқча вазндан қутулиш, кам ёғли ва кам тузли таомлар ейиш, тартибли озиқланиш муҳим аҳамият касб этади.

- Таом микдори камайтирилиб тартибга солинса, ич қотиши кетказилса, жигар тозаланиши билан қон ва томирларнинг тозаланиши қилинса, қон босими тез нормал ҳолга тушади. (“Ошқозон ва ичакларнинг даволаниши”, “Жигар тозаланиши”, “Қон ва Томирларнинг тозаланиши” бўлимларига қаранг.)

Ҳар эрталаб лимон (1-3 дона), грейфрут, олма ёки анор суви сув билан аралаштирилиб ичилади.

Ундан бир-икки соат ўтиб, аср вақтигача 30 гр сув + 30 гр қизиллавлаги суви + сабзи суви аралашмаси ичилади ёки тарвуз, қавун, олма, гирос каби мевалардан бири ейилади.

Аср-шом орасида бир хил овқат, салат билан ейилади ва ярим 1/4 чой қошиқ майдаланган сано аралашмаларидан бири таом устига сепилади, ёки хафтада 3 кун эрталаб 25-30 гр магнезиум сульфат (Инглиз тузи) 1 стакан сув билан ичилади. (“Қабизлик” бўлимига қаранг.)

- Ҳафтада 2 марта, айниқса, душанба ва пайшанба кунлари 36 соатлик очлик тутилади.

- “Юрак касалликлари” бўлимида айтилган томир очувчи дорилар айтилган шаклда 2-3 ой ишлатилади.

Қон босими кўтарилиганда, туширувчи дори ўрнига, қусиши ёки/ва клизма қилиш керак. Кейин совукқа яқин илиқ сув билан ғусл қилинади ва лимон суви ёки кўк чой ичилади. Бўйиндан, елкадан ёки бошдан хожамот қиласи, ёки “бош оғриғи” бўлимида айтилганидек зулук кўйилади ва банка ёпилади.

- Қусиши билан таом қолдиқлари ташқарига чиқариб ташланади. Ва енгиллашган тана ҳазм иши билан эмас, ўз ҳолатини тузатиш билан машғул бўла бошлайди.

- Ичаклар тўла бўлган пайтда, ортиқча озиқ моддалари ва токсинлар конга аралашади. Бунинг натижасида қон босими юксалишда давом этади. Клизма билан ичаклар бўшатилган пайтда эса, аввалги ҳолатнинг аксига, бу зарарли моддалар қондан ичакларга оқади ва босим туша бошлайди.

- Совукқа яқин илиқ сув билан қилинган ғусл тананинг энергиясини кўтариб, юрак ва томирларнинг қувватини орттиради.

• Лимон суви қондаги кислоталарни нейтраллаштириб, минерал тузларнинг ишлаб чиқарилишини кесади, қонни суюлтиради, сийдикни кўпайтиради. Сийдик кўпайиб, қон миқдори камаяди ва босим тушади. Очлик қилганлар буни яхши билишади.

Буйрак ва буйрак усти безларига боғлик гипертония бўлса, буйраклар даволанмасдан гипертонияни назорат остига олиш мумкин эмас. (“**Буйрак касалликлари**” бўлимiga қаранг.)

## **Юрак касалликлари**

Туркия Жумҳурияти Соғлиқ Вазирлигининг хисоботига қўра, юрак томир касалликлари, дунёда ҳар йил, тахминан, 17 миллион кишининг, Туркияда эса 130 минг кишининг ўлимига сабаб бўлмоқда.

Туғилишдан бор бўлган юрак касалликларидан ташқари, энг кўп кузатилган юрак касаллиги – атеросклероз, яъни коронар артерияларнинг торайишидир.

Атеросклерознинг энг кўп кузатилган сабаби маргарин, кунгабоқар ёғи, жўхори ёғи каби гидрогенланган транс ёғларнинг ишлатилиши натижасида юзага келган ёғ бирикимлари ва фиброз қатламлардир.

Ёғ бирикимлари атеросклерознинг биринчи аломати ва бу ҳар қандай ёшда ҳатто бўтқа билан озиқланган 1-2 ёшли гўдакларда ҳам учрайди. (“**Фебрил Конвулсиялар**” бўлимiga қаранг.) Фиброз қатламлари - томир тўқималарининг локал шаклда яллиғланиши ва натижада эластикларни йўқотиши, қаттиқлашувидир.

Ёғ кетказувчи, доғларни кетказувчи, порошок ва шунга ўхшаш кимёвий моддалар томир тўқималарини бузади ва ўзгаришга учратади.

Томирда 50% ёки ундан кўп тиқилиш бўлса, фиброз қатлами қон оқишига тўскинлик қиласи ва юрак мускули озиқланишда қийнала бошлияди. Томирлар тиқилиб, тўқималарда озиқланиш тахчиллиги давом этаверса, юрак тўқималари заифлашиб қолади.

Тўқ қоринга оғир ишлар қилиш, оғир жисмоний машқлар, тўқ қоринга узоқ нафас тутиб, Куръони карим ўқиш таъсирида ҳам Фиброз қатлами ичida ёки тўқималарда қонаш ёки аневризма (томир шишиши), кейин инфаркт бўлиши мумкин.

“Токсик гепатит” бўлимида айтилганидек, қолдиқларнинг жигарда тўпланиши ва токсик гепатитнинг юзага келиши қоннинг етарли даражада тозаланмас ҳолга келишига сабаб бўлади. (“**Токсик гепатит**” бўлимiga қаранг.) кир, холестеринли қон юракка келиб, томирларга тиқилади, мускулларни қаттиқлаштиради ва заифлаштиради.

Косметика, порошок ва кир суви каби кимёвий моддалар билан бузилган ўпкаларга қон сўришда қийналган юрак мускули заифлашиб, кенгаяди ва юрак фаолиятининг бузилишига сабаб бўлади.

### **Даволаш:**

Юрак касалликларининг давоси ҳам, бошқа касалликларда бўлгани каби, ейишни камайтириш ва озиқланишни тартибга солишдан бошланади.

Кейин, зайдун ёғидан ташқари, барча ёғлардан воз кечиш, ичакларни ишлаттириб, даволаш, жигар, буйрак, қон ва томирларни тозалаш, хафтада 3-4 марта камида ярим соат тез юриш ва мўътадил (енгил) спорт билан шуғулланиш, рўза билан озиш ва вужуд вазнини доимий назоратда тутиш лозим.

### **Озиқланиш тартиби:**

- Эрталаб, соат 7- 8ларда саримсоқли дори, очиққандаги лимон ёки грейфрут суви ичилади.
- 2 соат сўнгра, асрға қадар 2-3 стакан қизил лавлаги + сабзи суви ёки қизил лавлаги + исмалоқ суви, ёки семизўти суви ичилади. Бу орада 1-3 дона саримсоқ ютилади.

• Тушлик (соат 13:00-14:00) салат ёки қатиқ билан 1 ҳил таом ейилади. Таом билан бирга ёки кейин 1-3 дона саримсоқ ютилади. Саримсоқ ўрнига янги пиёз ҳам бўлади.

• Кечқурун (соат 19:00-20:00) 1-3 дона саримсоқ ютилади ва анжир, хурмо ёки тарвуз ейилади (хурмо тарвуз билан бирга ейилса бўлади).

- Уйқудан аввал 30 гр саримсоқли зайдун ёғи + 30 гр лимон суви ичилади.
- Бу озиқланиш 4 ҳафта давом этади.

Ошқозон ва ингичка ичакларни қувватлантириш ва қон айланишини жонлантириш учун занжабил ишлатилади:

• Янги занжабил, пўсти олинмасдан мева сиқувчи билан сиқилади ва илк ҳафта давомида, ҳар кун бир қошиқдан кичик ютумлар билан ичилади.

Бу 4 ҳафта давомида ҳар душанба 36 соат очлик тутилади.

• Ҳар пайшанба, кун давомида лимон суви + сабзи аралашмаси, қизил лавлаги + сабзи суви + исмалоқ, семизўти, селдир барги ёки петрушка суви аралашмаси хоҳлаган миқдорда ичилади, бошқа нарса йилмайди.

4 ҳафта тугагандан кейин 3 кун очлик тутилади ва 4-нчи кун жигар тозаланишига ўтилади.

Бир ҳафта ўтиб оҳаклар, яна бир ҳафта ўтиб, буйрак тозаланади.

Тозаланишлар ўртача 8-9 ҳафта давом этади. Бу вақт мобайнида ҳар душанба 36 соатлик очлик тутилади. Ҳар рўза куни хожамот қиласди. Семизлик муаммоси бўлгандар бу вақтда яқин 9-12 кг га озишади. Яхшигина озмасдан юрак касалликларидан қутулиш ва сақланишнинг иложи йўқ.

Қон олдириш (хожамот) бир ҳафта ора билан қилинади:

1. Елкалар, 2. Кураклар ораси, 3. Кураклар ости, 4. Бел, 5. Такроран кураклар ораси, 6. Бош, 7. Бел ва думғаза, 8. Тиззалар, 9. Болдирлар, 10. Такроран кураклар ораси.

4-6 ҳафтадан кейин зулук курси бошлаш керак.

Курс баҳор ёки кузга тўғри келса, хожамот эмас, аввало зулук курсидан бошлаш керак.

### **Зулук курси:**

1. Кураклар ораси ва ости, 2. Икки кўқрак остига, 3. Анулага, 4. Оёқларга 11 донадан зулук қўйилади. 5. Думғаза. Зулуклар илк 2 марта бир ҳафта танаффус билан, сўнг 2 ҳафта танаффус билан қўйилади. (“**Қон олдириш**” бўлимига қаранг) Зулуклардан кейин қонаш 1-2 кун давом этиши мумкин.

Даволаниш зулук курсидан бошласа, хожамот курсини 4-6 ҳафтадан кейин бошлаш керак.

Бу курс қусурсиз ўтилса, 5-ҳафтадан кейин бемор ўзини жуда яхши ҳис қила бошлайди: тиққинлар очилади, юракда қон айланиши тартибга тушади, киши ўзини ёш ва кучли ҳис қилади. Лекин беморнинг эски ахволига қайтмаслиги учун, даволаниш курсини ташламаслиги, охирига етказиши керак.

Асалли-саримсоқли дорининг тайёрланиши:

- 10 дона лимон суви + тахтачада майдаланган 10 бош саримсоқ + 1 кг тоза асал аралаштирилиб банкага солинади. Оғзи уч қат пахта мато билан ёпилади, қоронғи ва салқин жойда 7 кун туради. 7 кундан кейин сузилади ва усти қопқоқ билан ёпилиб, музхонага қўйилади. Тайёрланган дори, очлик кунларидан ташқари, ҳар кун айни соатда оч қоринга, кунда бир марта 2 чой қошиқ ичилади (офизга 1/2 чой қошиқ аралашма олиниб, у ёғдан бу ёққа ўтказилиб, эритилади). Дори бу шаклда ичилса, дори ошқозонга эмас, оғиздаги томирларга сингади. Бу - юрак, мия ва бошқа томирларни тозалаб, очадиган, юракни кучлантирадиган мукаммал доридир. Бу дори соғлом кишининг йилда бир марта соғлигини сақлаши учун, беморларнинг эса соғайиши учун ишлатилади.

### **Доимий ишлатиладиган дорилар:**

- Юракни қувватлантирадиган қалампирмунчоқ икки шаклда фойдаланилади: кунда 5-7 дона қалампирмунчоқ яхшилаб чайналиб, ютилади. Ёки бир ош қошиқ қалампирмунчоқ бир стакан совуқ сувга солиниб, қайнагунга қадар паст оловда қўйилади, 8-10 соат дамланиб, сузилади. Ҳар куни бир ютумдан оғизга олиниб, оғизда айлантира-айлантира эритилаб, ютилади.

- Томир тиққинларини очувчи долчин teng миқдорда ялпиз билан, аралаштирилиб, дамланади ва ҳар кун бир пиёла ичилади. Бунга 1-2 ҳафта давом этилади. Сўнгра асалли-саримсоқли дори қўлланилади.

- Конни сиқилган лимонёт сувини ютумлаб ичиш, лимонўти чойи ичиш, янги лимонўтини эзиб, курук лимонўтни намлаб ейиш, эзил-

- Янги сиқилган лимонёт сувини ютумлаб ичиш, лимонўти чойи ичиш, янги лимонўтини эзиб, курук лимонўтни намлаб ейиш, эзил-

ган қуруқ лимонүтни сув билан ютиш юракни қувватлантиради, юрак ўйнаши ва нафас торлигини кетказади.

- Турли юрак безовталикларида қўлланилиши мумкин бўлган энг муҳим гиёхлардан бири ҳам четандир. 1 чой қошиқ эзилган гул-барг ку-кунини ҳар кун сув билан ютиш ёки 1 чой қошиқ гул-барг қоришмасини 1 стакан қайноқ сувда дамлаб ичиш, ва четан мевасини ҳар куни бир ховучдан ейиш, ҳамда 1-2 йил бўйича ҳеч узмасдан қўлланиш ўта яхши натижага беради.

Буларни ишлатиш билан бирга 7 кун танаффус билан 21 марта 3 кунлик очлик қилинади. Юрак бухрони кечирганлар эса 3 кунлик очликдан сўнгра 3 ой танаффус билан 2-3 марта албатта 10 кунлик очлик тутишлари керак.

### **Юрак бухрон (кризис)и кечирганлар учун муҳим эслатмалар:**

Бир марта 200-250 гр.дан кўп емаслик керак. Таом миқдори кўпайса, юракнинг иши ҳам оғирлашади, бу миқдорни ҳазм қилиш учун 2-4 марта кўпроқ куч сарфлайди.

Таом сифатида янги ёки қуруқ мева, хусусан узум, анжир, олма, ва янги сабзавот, хусусан кўк баргли сабзавотлар, қизил лавлаги, сабзи, сарсабил карами, қовоқ, семизўти, тарвуз, асал, бодом, грек ёнғоғи, кўкат таомлари, сули ва арпа суви, гуруч, ҳафтада 1-3 марта қон гурухига мос гўшт, 2-3 марта балиқ, бир-икки марта янги тухум, сузилган зайдунёғи, ёнғоқ ёғи нон билан ейилиши мумкин. Картошка ора-сира печкада пўстлари билан пиширилиб, ейилса бўлади. Туз сифатида, фақат тош тузи кунда 1.5-2 гр. ишлатилиши мумкин. Сут маҳсулотларидан энг яхшилари – кефир ва қатик. Қон гурухи “А”, “В”, ва “АВ” бўлганлар қатиқни ҳар кун, оқ оз тузли пишлок(брыйнза)ни ҳафтада 3-4 марта ейишлари мумкин. Қон гурухи “0” бўлганлар эса фақат ҳафтада 1-3 марта қатик ёки кефир ичишлари мумкин.

- Ич қотиши ва газдан эҳтиёт бўлиш керак. Чунки шишган ичаклар диафрагмани ҳаракатсиз қиласди, нафас олиб чикариш оғирлашади, натижада диафрагма ўпкалар билан бирга юракни сиқиширади.

- Оғир юк кўтаришдан, тепа зиналардан ва тепаликлардан қочиш керак, бу каби ҳаракатлар юрак уришини тезлатиб, натижада, ҳаёт қисқаради. Зоро, бутун жонлиларнинг юрак уриши ҳисоблидир.

- Консерва ва ҳар қандай тайёр егуликлар, тайёр мева сувлари ва ҳар қандай тайёр ичимлик, йодли рафинланган туз, сунъий туз, Италия буғдойи (типи 405-550) ва маҳсулотлари, маргарин, гидрогенланган суюқ ёғлар умуман ишлатилмаслиги керак. Сигарет чекиш, қора чой, қаҳва, шоколад умуман ман этилади.

- Парфюмерия, дезодорант, бадан парвариши маҳсулотлари, кир порошоги, кир суви ва шу каби моддалар ўта заарлидир.

*Қайд:* Туғилганидан бўён юрак касали бўлганлар учун доимо ҳар

душанба 36 соат очлик тутиш, озиқланишни тартибга солиш керак. Бу тадбирларни олган кишининг юрак клапанларини ўзгартиришга, томирларни алмаштиришга, «янги» юрак ўтказиш, илдиз ҳужайра ишлатиш каби дунё ва охирати учун хавфли ҳаракат қилишига эҳтиёж қолмайди.

Бу табиий даволаш услуби Аллоҳ таълононинг омонати бўлган вужудимизни муҳофаза этишга мустаҳкам бир восита бўлади.

## Шиш ва саратон (рак)

*“Ички ишлатдан ўлган киши шаҳиддор” (Ҳадис)*

Илмий тадқиқотларга кўра, инсон вужудида ёмон характерли ҳужайралар доим пайдо бўлиб туради, лекин баданнинг мудофаа тизими, энди ривожлана бошлаган бу ҳужайраларни тутиб йўқотади.

Иммунитет тизими ҳар қандай сабаб билан заифлашса, саратон ҳужайралари ривожланиб, кўпайишга бошлайди. Иммунитет тизими заифлашувининг турли сабаблари бор.

Лекин саратонли ҳужайраларнинг кўпайиши ва шиш пайдо бўлишидаги асосий сабаб **“Касалликларнинг Бошланиши ва Тарқалиши”** бўлимида айтилган сабабдир.

Аввал иммунитет тизими мувозанати қандай бузилганини кўриб чиқсан:

Зараарли таом ейилган пайтда токсинлар ва қолдиқлар кўпайиб, иммунитет тизими шиддатли реакция бера бошлайди, токсинларни чиқариб юбориш ва қонни тозалаш учун иссиқни чиқаради ва томоқдаги бодомсимон безларини шиширади.

Иссиқ чиқиши билан исиган қон токсинларни теридан тер йўли билан, лейкоцитлар эса метаболизма қолдиқларини эритиб, бодомчалар йиринги билан чиқаради.

Агар киши иссиқ туширувчи дори ва антибиотик ишлатса, бу иммунитет тизими реакциясини таъсирсиз ҳолга келтиради; чиқиши керак бўлган токсин ва қолдиқлар танада яна кўпаяди.

Бу шаклда ҳар қандай зараарли таом ва иммунитет тизимининг ҳар реакциясига дори билан қаршилик кўрсатиш иммунитет тизимини фалокатга олиб боради. Озиқланиш одати тартибга солинмагунича, бу ҳолат такрорланаверади. Ва иккинчи бир хато қилиниб, сақланиш тизимининг олд томондаги аскарлари бўлган бўғиздаги бодомсимон безлари жарроҳлик билан олдирилади!

Бу ҳолатда «бодомча»ларнинг хизматидан маҳрум қолган иммунитет тизими довдирайди, мувозанатини йўқота бошлайди.

Нотўғри озиқланиш бундан кейин ҳам тартибга солинмаса, кўричак шишиб яллиғланади. Ва буни тузатаман деб, учинчи хато қилинади: танада шиш пайдо бўлиш жараёнини бошлатган кўричак жарроҳлик билан олдирилади.

Чунки вазифаси ичаклар учун керакли микробларни ишлаб чиқариш бўлган кўричак, иммунитет тизими учун катта аҳамият касб этади. (Микроблар шиш хужайраларини сиқишириб, бошқаради, соғлом хужайраларни асрайди).

Пайғамбаримиз (с.а.в.): “*Доимий тарзда сигир ва бузоқ гўшти ейиши садаф (псориаз), пес (витилиго), фил касаллиги (элефантаз), мохов ва яна бир неча касалликка олиб келади*”, деганлар.

Қадимги табиблар моховни барча тананинг саратони сифатида қарашар эди. (“Таомлар” бўлимининг “Гўшт” мавзусига қаранг.)

Бу касалликларнинг сабаблари - энг енгилидан энг оғиригача - бир хилдир.

Мол гўшти ошқозони кам кислота ишлаб чиқарадиган кишиларнинг (қон гурӯҳи “А”) ошқозонида ҳазм қилинмайди, фақат чирийди. Чириган гўшт (ёки ҳар қандай ҳазм бўлмасдан чириган таомлар) қолдиқлари томирларга тиқилади, аъзоларда ва тери остида тўпланади. Бу қолдиқлар - тиқилган томирларга қон келмагани, лейкоцитлар билан чиритилиб ташқари чиқарилмагани учун - худди катта пахта бунтида бўлганидек, ичдан, секин-секин ёниб, кўп микдорда ёқувчи газ чиқаришга бошлайди.

Тери остидаги ва аъзолардаги қолдиқларнинг ёниши натижасида тўқималар бузилади, қуруқ эгзема, садаф ва витилиго учун замин ҳозирлайди.

Қолдиқлар кўпайиб, ёниш кенгайганда генетик мутациялар, ва натижада шишлар, саратон ёки мохов каби хасталиклар ўртага чиқади. Мол гўшти (қизил гўшт) еган “А” гурӯҳлilarда садаф, витилиго ва саратон тез учрайди.

Нобел мукофотини олган немис тадқиқотчиси Отто Варбург 1931 йили саратон келиб чиқишидаги айни механизмга ишорат қилган, саратон хужайраларининг соғлом хужайралардан турли метаболизмасининг бўлгани ва қанднинг саратонли хужайралари озиқланганини тадқиқотида кузатганди.

Хужайраларда тўпланган ортиқча қанд, юқорида айтганимиз каби ёна бошлайди, ва каттайтириш факторини (IGF-1) орттиради.

Кишиларда касалликларнинг даволанишида ишлатилган ёки сут маҳсулотларини орттириш учун сигирларга берилган семиртириш гормони танадаги каттайтиш факторининг микдорини ҳам орттиради.

Вужудда аномрал шаклда ортган IGF-1, тўқималарда хужайра кўпайишини бошқарувсиз орттириб саратонга сабаб бўлади.

Бошқа саратон сабаблари учун “**Қўшимча моддалар**”, “**Дорилар**” ва “**GMO**” бўлимларига қаранг.

Иммунитет тизими вужуддаги қолдиқлардан қутулиш учун, уларни бир неча жойга тўплаб, ёқа бошлайди. Натижада шишлар, бир нуқтада эмас, тананинг кўп жойида бир пайтда бошланиб, кўпая боради.

Ҳар бир шиш - ўша қолдиқларни ёқаётган “энергия маркази”дир. Бу шишларнинг фақат маълум катталикка келганлари ташҳис этилиши мумкин. Ташҳис этилган бир шиш жарроҳлик билан олинганида, “ёқилғи” мажбуран бошқа шишга йўналтирилади ва шиш каттая бошлайди.

Кимётерапия қилинганида, иммунитет тизими ишдан чиққани учун, шиш (саратон) чиқиши бир муддат тўхтайди. Иммунитет тизими ўзини тиклаб, жонлана бошлаганида, саратон такрор, янада катта тезлик билан ривожлана бошлайди. Бундай бўлиши табиий, чунки кимётерапия билан берилган ва бутун хужайраларни тўлдирган “ҳашорат дориси” - “энергия марказлари” учун битмас-тугамас ёқилғи манбаи бўлади!

Бу сабабли, бир шишга жарроҳлик билан аралашиш фойда эмас, аксинча, зарар беради. Катта шишлар фақат танада саратон жараёни тўхтатилгандан кейин олиниши мумкин.

Тажрибаларимиз шуни кўрсатадики, ҳар қандай органда бирор шиш пайдо бўлган касалларнинг барчаси ўтмишида кўп антибиотик, харорат туширувчи ишлатган, бодомсимон безлари ва кўричагини жарроҳлик билан олдириб ташлаганлардир.

Малярия, иситмали хасталикларга учраб, харорати туширилмаганлар ҳеч качон саратон билан касалланмаганлиги тасбит этилгандир. Чунки бу ҳолатда юксак харорат вужуддаги қолдиқларни ташқарига чиқариб ташлайди. “Саратон” ташхисида тез-тез хато қилинмоқда. Чунки саратон ташҳиси кўйилиб, бу китобда айтилган курсларни бажарганларнинг 90% ҳатто 95% соғайишмоқда. Ҳақиқий саратоннинг эса давоси йўқ.

Аммо кўйилган ташҳис тўғри ёки янгиш бўлсин, фарқи йўқ, саратон давоси кўриб, кимётерапия берилгандарнинг барчаси саратонга номзоддирлар.

## **Саратон (рак) ва шиш(ғурра)лар даволаниши**

### **Шишнинг ёйилишини тўхтатиш учун:**

7 кун давомида ҳар тонг кетма-кет 3-4 марта лимон ёки грейфрут суви ичилади.

Кун давомида очиқканда, газанда, сачратки, ёввойи семизўти, исмалоқ каби турли яшил баргли сабзвотлардан бири ёки пиёзнинг суви сикилиб қизил лавлаги суви билан қориширилиб, хоҳлаган миқдорда ичилади. Ҳар кеч 50 гр саримсоқли зайдун ёғи + 50 гр лимон суви аралашмаси ичилади. Ҳар тонг ярим чой қошиқ майдалангандан шувоқўти, тушда бир ош қошиқ ёнғоқ суви бир стакан сув билан, ҳар оқшом ярим чой қошиқ майдалангандан қалампирмунчоқ сув билан ичилади. 7 кун тугар-тугамас 3 кун очлик тутгандан сўнг жигар тозаланиши қилинади. (**«Жигар тозаланиши, 1-нчи кун»** бўлимига қаранг.) Жигар тозалангандан бир ҳафта ўтиб, 7 кунлик оралар билан, жами 7 марта 3 кунлик очлик, 4-нчи ва 7-нчи очликдан кейин, жигар тозаланиши амалга оширилади. Очликлар орасида иккинчи кундан бошлаб, кейинги очликка қадар шувоқўти,

ёнғоқ суви ва қалампирмунчоқ ишлатилишда давом этилади. Бу 70 кунлик муддатдан 10 кун кейин, бир марта 10 кунлик очлик қилинади. Кейин ҳам 3 ой мобайнида ҳижрий ойларнинг 13,14,15-кунлари 3 кунлик очликлар давом эттирилади.

Сўнгра 3 ойнинг охирида тақроран 10 кунлик очлик қилинади. 3 кунлик очликлар билан бирга тарама-хожамот бошланади. Хожамот тугагандан кейин 2-3 ҳафта ўтиб, зулук билан даволашга ўтилади, лекин зулук билан даволаш, касалнинг қон ҳолатига ва саратоннинг тарқалишига боғлиқ ҳолда хусусий шаклда қилиниши керак.

Натижани кўриш учун шифокор кўригига бориш мумкин.

Бу курс билан шиши хужайралари ўзгара бошлайди. Бунга боғлиқ бўлган шишлар камайиб, каттайиш ёки ёйилишида ҳеч қандай ўзгариш бўлмаслиги мумкин. Бу натижалардан асло кўрқмаслик керак, чунки очликлар бошланганда, шишнинг заарли таъсири тўхтаган бўлади.

1-нчи жигар тозаланишидан кейин: ҳар тонг бир чой қошиқ майдаланган шувоқўти, ярим соат кейин ярим чой қошиқ майдаланган қалампирмунчоқ; тушда бир ярим ош қошиқ ёнғоқ суви бир пиёла сув билан; ҳар оқшом бир чой қошиқ майдаланган шувоқўти, ярим соат кейин ярим чой қошиқ майдаланган қалампирмунчоқ сув билан ичилади.

2-нчи жигар тозаланишидан кейин: тонг - 1,5 чой қошиқ шувоқўти, бир чой қошиқ қалампирмунчоқ; тушда - 2 ош қошиқ ёнғоқ суви; оқшом бир чой қошиқ шувоқўти, ярим чой қошиқ қалампирмунчоқ, ичишга бошлайди.

З кунлик очликлар билан бирга хожамот бошланади.

Хожамот тугагандан кейин 2-3 ҳафта ўтиб, зулук билан даволашга ўтилади, лекин зулук билан даволаш, касалнинг қон ҳолатига ва саратоннинг тарқалишига боғлиқ ҳолда хусусий шаклда қилиниши керак.

Бу курс билан шиши хужайралари ўзгара бошлайди. Бунга боғлиқ бўлган шишлар камайиб, каттайиш ёки ёйилишида ҳеч қандай ўзгариш бўлмайди.

Бу натижалардан кўрқмаслик керак, чунки очликлар бошланганда, шишнинг заарли таъсири тўхтайди.

Баъзи ҳолларда касал 10 хожамот тугагандан кейин 2-3 ҳафта ўтиб зулук курсига ўтилади, лекин зулук курси, касалнинг қон ҳолатига ва саратоннинг тарқалишига боғлиқ ҳолда хусусий шаклда қилиниши керак.

Баъзи ҳолларда хаста 10 кунлик очликларни, 3 ойлик оралар билан 3-5 марта қилишга мажбур қолади. Бу 3 ойлик ораларда ҳафтада бир 36 соатлик очликлар канда қилинмайди. Саратон курсида шувоқўти, чиннигул ва ёнғоқ сувининг алоҳида ўрни бор, уларни мутлақо (170 кун) ишлатиш керак. (“Паразитлар” бўлимига қаранг.)

Ёнғоқ сувининг тайёрланиши: 2 литрлик банкага (май-июль ойларида терилган) янги ёнғоқ бироз эзид солинади, усти ботгунча қайнатилиб,

совутилган сув тўлдирилади усти ёпилади. Музлатгичда 7 кун тургандан кейин сузилади. Сув ранги қаҳваранг-яшил орасида бўлиши керак.

Мавсум тоза ёнгоқ мавсуми бўлмаса, ўрнига ёнгоқ ичидаги пардалар айнан юқорида кўрсатилган шаклда қўлланилиши мумкин. Фақат сув ўрнига уй сиркаси қўлланилади. Бу қоришим қоронғи ва илиқ ерда 14 кун сақланади.

### **Очлик кунларидан ташқари қунларда озиқланиш шакли:**

1-нчи жигар тозаланишидан кейин очлик ораларида озиқланиш шакли:

Эрталаб, 30 гр саримсоқли зайдунёги ёки 10 гр седана ёғи ичилади. Эрталабдан тушгача, ҳеч нарса емасдан, мева ёки сабзавотлардан, қай бирининг мавсуми бўлса, 2-4 стакан ўшанинг суви ичилади. Тушда хоҳлаган янги мева ёки салат ейилиши ёки хоҳлаганча мева суви ичилиши мумкин.

Аср вақти, таом ейиш мумкин. Оқшом яшил чой, қарағай ниҳоли ёки розмарин чойи асал билан ичилади.

Оқшом 1-2 ош қошиқ кўкарган буғдой ейилади, бунга асал қўшилиши мумкин. Кўкарган буғдойни ейишдан аввал ювишни унутмаслик керак. Оғир саратон касали бўлганлар таом емасликлари, янги сабзавот ва мева ейишлари керак. Меъда ва ичак саратони бўлганлар эса мевани ҳам емасликлари, мева-сабзавот сувлари ичишлари керак.

Куйидаги гиёҳлардан ҳар бири мукаммал бирор озуқа экани билан бирга, айни пайтда, саратонга қарши дори ҳамдир: занжабил, саримсоқ, пиёз, сабзи, қизил лавлаги, ҳом исмалоқ, семизўти, индов, петрушка, оқ карам, брокколи, қовоқ, яшил чой, қарағай ниҳоли, қайнин ниҳоли ва розмарин.

- Кўкарган табиий буғдой ёки арпани йилнинг хоҳлаган ойида фақат 40 кун мобайнида еб тутгатмоқ керак. Аммо энг яхши фойда олмоқ учун энг яхши пайт буғдой ва арпа экини пайтида, яъни, февраль-апрель ойларидир.

- Қизил лавлаги сувини 50 граммдан бошлаб, кунда 200-400 граммга-ча кўтариш мумкин. Қизил лавлаги суви илк кунларда бош айланиши ва кўнгил айнишига сабаб бўлиши мумкин.

Кўнишиб учун сабзи суви билан аралаштириб ичиш керак. кўниккач 100 гр қизил лавлаги суви + 50 гр сув билан аралаштириб, кунда 4 марта ичилади. Бу аралашмага 50 гр пиёз суви қўшилса яна-да таъсирли бўлади. Турли хил шиш ва саратонга фойда беради.

- Сабзи суви, ошқозон ва ичак саратони ва барча шишларга қарши ишлатилади. Чунки саратон, одатда ичаклар касал бўлганда келиб чиқади, яъни ичаклари касал бўлмаган киши саратонга тутилмайди.

Сабзи суви барча саратонларга, хусусан, тери, кўз, мия ва ўпка саратонига қарши мўъжизавий дори ҳисобланади.

Саратон билан оғриган касалнинг 10 кунлик очликлар орасида,

ҳафтанинг 2-4 кунини фақат сабзи суви билан ўтказишлари жуда фойдали.

Жигар тозаланганидан кейин, 21, 30 ёки 40 кун фақат сабзи суви ичганлар, кунда 1 ош қошиқ янги майдаланган седанани 50-60 гр. тоза асал аралаштириб еганлар, кейин 10 кун оч қолганлар, кейин тоза сабзавот ва мева еганлар мукаммал бир сиҳхатга соҳиб бўлишлари мумкин.

Сабзи суви кунда 400 гр.дан 1.5 литргача ичилиши мумкин. Сабзи сувига кунда 200-250 гр. пиёз суви қўшиш яна-да таъсирлидир. Барча сабзавотлар каби сабзи ҳам пўсти билан сиқилиши керак. Кунда бир марта 1 чой қошиғи розмарин ёки бир чой қошиғи қарағай ниҳоли, бир стакан иссиқ сувда 30 дақиқа дамланиб ичилади. Умр бўйи 2 ҳафталик тараффус билан 3 ҳафталик курс ҳолида қўлланилиши мумкин. Газанда ҳар хил шаклда узоқ вақт ишлатилади: Чойи дамланади, таом устига сепилади, янги баргларидан салат ёки таом ҳозирланади, янгиси сиқиб суви ичилади. Пиёз суви билан аралаштирилса, яна-да таъсирли бўлади. Газанда уруғи табиий асал билан аралаштирилиб, ҳар оқшом 1 ош қошиқ ейилади.

Тирноқгул, газанда, бўйимодарон ва май чўпонтелпаги тенг микдорда аралаштириллади. Бу аралашмадан 3 ош қошиқ 1-1.5 литр сув билан 10 дақиқа дамланганидан сўнг сузилади. Кейин кун давомида ҳўплаб ичилади. 10 кунлик курслар ҳолида бир ой ора билан 3-4 марта такрорланади.

### Ёки:

- Сигирдуми томири, бинафша(ирис) томири, сачратки томири тенг миқдорда аралаштирилиб, майда тўғралади. 1 чой қошиқ аралашма 1 стакан сув билан 10 дақиқа паст оловда қайнатилади ва сузиб ичилади, (кунда 2-3 марта такрорланади) Бу 30-40 кун давом этади. Бу жигар, қон ва бутун тўқималарни тозалаб, кувватлантирадиган доридир.

### Ёки:

- 3 дона аччиқ қовун барги бироз асал билан ейилади ёки 4 (-5) аччиқ қовун барги билан бирга бир стакан сувда паст оловда 3 дақиқа қайнатилади, совугач бироз асал билан шириналаштирилиб ичилади, барглари ейилади.

Икки кунда бир баргдан оширилиб, 7-10 барггача чиқилади.

Умумий 4 ҳафта ишлатилади, бир ой танаффус билан 3 марта такрорланади. Бу жараён ҳар йил қилиниши мумкин, фақат қон гурухи “0” ва “В” бўлганлар 7, қон гурухи “А” ва “АВ” бўлганлар 10 баргдан кўп ишлатмасликлари керак. Аччиқ қовун заарли моддаларни ич кетиши ва қусиши билан чиқариб ташлайди.

Ташқи шишлиларга қўйидаги дорилардан бири боғланади:

- Газанда уруғи яхшилаб майдаланади ва занжабил суви билан намланади;
- Газанда ёқилиб, кули янги майдаланган газанда уруғи билан аралаштириллади ва занжабил суви билан намланади;
- Газанда ёқилиб, кули эритилган тош тузи билан аралаштирилади;

• Янги майдаланган ёввойи семизўти, баргизуб, газанда, янги узум шоҳи ва барги, ўрмон печак, аччиқ қовун барги ёки зеккүм барги ёғли қофоз устига қўйилиб, шишга ёпилади.. Пахта мато билан бойланиб, 6-7 соат туради.

Ушбу дорилар саратон яраларига ҳам ишлатилиши мумкин. Фақат ёғли қофоз ўрнига пахтали мато билан ёпилади.

Бу ерда кўрсатилган дориларни қўллаган касал таом сифатида, фақатгина юқорида айтиб ўтилган ва саратонга шифо бўладиган янги сабзавот ейиши керак. Мева, тарвуз, асал, айтилган чойлар, кўкарған буғдой, асалли арпа суви, кунига 20-30 граммдан кўп бўлмаган миқдорда ёнғоқ ва қовурилмаган бодом ейилиши керак ва бошқа хеч нарса ейилмайди. Жуда хоҳласа, хафтада 1-2 марта салат билан бирга 100-150 гр қайнатилган ёки духовкада пиширилган гўшт ёки балиқ ейиш мумкин.

Бу ҳолатдаги касаллар учун буғдой унидан нон ва маҳсулотлари, маргарин ва рафинланган суюқ ёғлар, қовурдоқлар, музқаймоқ, қаҳва, қораёй, қадоқланган таом ва ичимликлар қатъяян ман этилади.

Хоҳиш ва мавсумига қараб ичилиши мумкин бўлган сабзавот суви аралашмалари:

- 200 гр семизўти суви + 30 гр петрушка суви + сув аралашмаси.
- Тенг миқдорда оқ карам ва сабзи суви + 30 гр селдир барги ёки петрушка суви + сув аралашмаси.
- Тенг миқдорда сарсабил карами ва сабзи суви + 30 гр петрушка суви + сув аралашмаси.
- Тенг миқдорда сабзи ва қизил лавлаги суви + 30 гр бодринг ёки петрушка суви + сув аралашмаси. (Хусусан, простатит, жигар, тухумдон саратонларига қарши.)
- Тенг миқдорда исмалоқ ва сабзи суви + 50 гр газанда суви + сув аралашмаси.
- Сабзи суви + олма суви + сув аралашмаси.

#### **Баҳорда:**

- 100 гр газанда суви + 50 гр сачратқи суви + 50-100гр сув аралашмаси.
- 100-150 гр қатиқ суви + 50 гр газанда суви + 50 гр сачратқи ёки петрушка суви + сув аралашмаси.
- 50 гр пиёз суви + 100 гр ўртасидаги қаттиқ ўзаги билан бирга сиқилган карам суви ёки газанда суви + 50-100 гр сув аралашмаси. 100 гр ёввойи семизўти суви + 50 гр газанда суви + 50 гр сув аралашмаси.

Фақат мусбат характерли катта шишлар, катта кист ва каттайган ёғ безлари жарроҳлик йўли билан олиниши мумкин. Агар жарроҳлик қилинса, аввал ичак ва жигар тозаланиши, кейин З кунлик очликлар 7 марта тутиши керак. Бу курс жараёнида шиш қўпчиб, осон олинадиган ҳолга келади. Шундай қилиш билан, шиш ва кисталар билан бирга жойлашган органнинг кесилишига ҳожат қолмайди.

Мустафо А., Истанбул, тадбиркор ҳикоя қилади:

“Касаллигим 1997 йил билинди. Безовта бўлиб шифокор кўригига бордим. Чунки қўл, бурун ва жагимида каттариши бўлди. Олдирган МР натижаси қасаллигининг гипофиз (миянинг секреция бези) аденомаси эканини айтишиди.

Касалликни билганимдан кейин 5 та профессорга кўриндик. Барчаси жарроҳлик амалиёти қилдириши кераклиги, бўлмаса касаллик натижасида кўр ёки юқори дараҷасали қанд ҳастаси бўлишиш мумкинлиги, жиснисий ҳаётим бўлмаслигини айтишиди. Ҳатто Америкада ишлаган профессордан “амалиёт бўлсам, қутуламанми?”, деб сўраганимда, у бир киши шу каби амалиётдан кейин вафот этганини айтди.

Энг ёмон кунларим эди, у кунларни эслашини хоҳламайман. Ўлим Аллоҳдан, шифокор даво излайди, лекин ҳеч қандай даво кор қилмади, деган кунимиз Аллоҳ бир эшик очади. Мен хам шундай тушкун юрган кунларимда Ойдин хоним билан учрашим, у менга даволаниши программаси берди, мен уни тадбиқ қилиб, бугунларга келдим, аммо согликли келдим.

Хозир ҳар куни тонгда лимон суви, кунда бир, баъзан икки марта таом ейман, баъзан 3 кунлик очликларни тутаянман”.

7 май 2011

## ҚЎЗ КАСАЛЛИКЛАРИ

Кўз касалликлари мия, ошқозон, ингичка ичак, жигар, ўт пуфаги ва буйрак билан боғлиқ. Аввал бу аъзолар даволанади. Тана соғлом бўлса, кўз ҳам ўткирлашади. Оёқнинг бош ва кичик бармоғидан ташқари 3 та бармоқдаги оғриқ кўз безовталигига ишоратдир. Кўзга ҳазмсизликдан ҳам кучли душман йўқ.

### Даволаш:

Ошқозон ва ичак курсидан бошлаб, навбат билан жигар, мия, қон, буйрак тозаланади. Бу курс бутун кўз касаллари учун зарурийdir.

Кўз ёши каналларида туз йиғилиши ва тиққинлар пайдо бўлиши, кўз ва қовокларда ўткир ёки сурункали яллиғланиш, иссиқ чиқиши, иссиқ сезувчанлик, чарчаш, томир тиқилиши, кўришнинг хирадашиши, кўз босимининг юксалиши, катаракта бошланиши каби муаммолари борлар қуидаги дориларни ишлатишади:

- Фенхель, хусусан, ёввойи фенхель суви кўзга томизилади. Мўъжизавий шаклда кўзни қувватлантиради.
- 1-2 чой қошиқ фенхель ёки арпабодиён уруғи, 150 гр қайнар сувга аралаштирилади, 15 дақиқа дамлангандан кейин сузилади ва совуганидан кейин кўз ваннаси учун ишлатилади.
- Ҳафтада 1-2 марта кўзга 1-3 томчи дафна ёғи, зайдун ёки чўпонтелпак ёғлари томизиш кўз касалликларига фойда беради ва кўзни касалликдан асрайди.
- Кўзга кунда 1-3 марта 1-3 томчи лимон суви томизилади. Бу 8-10

ҳафта давом этилса, кўзни тозалайди, тузни кетказади, кўз иссиғини туширади, кўзни қувватлантиради. Лимон суви умр давомида ишлатилиши мумкин.

- Кўзёши халтаси ичига 1 томчи асал қўйиш, кўзларга таъсирли фойда беради.

### **Ёки:**

- Петрушка, чўпонтелпак ёки кўк чой дамланиб кўзларга компресс қилади кейин бир томчи асал ёки янги лимон суви томизилади.

### **Ёки:**

Пиёз ёки саримсоқ сувига айни миқдорда асал аралаштирилиб кўзга эрта-кеч 1-3 томчи томизилади.

Ҳар оқшом чаккаларга седана ёғи сурилади.

Бу амаллар асносида, кунда 2-3 марта, сабзи сувига 7-10 томчи седана ёғи қўшиб, ичилади. Заъфарон суви ичиш кўзни қувватлантиради, катаректадан сақлайди, томир тиқилишларини очади.

Заъфарон суви: 1 тутам заъфаронни 200 гр сув билан аралаштириб, бир кун турганидан кейин сузиб тайёрланади.

Гречихани қайнатиб ичиш, кўзларга она сути ёки янги соғилган сигир сути томизиши, дуккакли унидан хамир қилиб қовоқлар устига қўйиш, бурунга чўпонтелпак ёки анфия (тамаки) тортиш, қулоқлар орқасидан ёки бошнинг орқа томонидан қон олдириш кўз босимини туширади.

Елка, қулоқ орқасидан, бўйиндан, энса чуқурининг пастроғидан, бошдан, бел ва думғазадан хожамот қилиш

### **Ва:**

Чаккаларга зулук қўйиш - томир тиқилиши, кўришнинг хиравлашиши, кўз босимининг юксалиши, катаректа бошланиши, кўз жарроҳлиги ўтказган ёки йиқилиш натижасида яралангандан кўзни тозалайди, қувватлантиради ва қон айланишини тузатади.

**Эслатма:** Кўз касалликларида тарама қон олдириш(хожамот)га курак орасидан бошлаш керак.

Ривожланган ва қотиб қолган катаректа, ривожланган глаукома ва кўз саратони касалларига, кўз жарроҳлиги ўтказганларга, кимётерапия ва радиотерапия кўрганларга бошдан хожамот қилмайди, юзига банка қўйилмайди. Аммо бошга ва чаккаларга зулук қўйиш мумкин.

### **Кўз учун зарарли нарсалар:**

Кўп ейиш, кўп сув ичиш, кўп туз ва табиий бўлмаган тузламалар, ўта нордон нарсалар ейиш, пиёз, саримсоқ, қора зайдун ва сирка ишлатиш, ошқозон ва ичакларда газ чиқарадиган таом (хусусан шириналлар) ейиш, таомдан кейин ухлаш, кўп ухлаш, кўп жинсий муносабатда бўлиш, тепага қараб ухлаш, ухламаслик, бақириб ва қаттиқ йиғлаш, тез-тез ҳаммомга тушиш, тез-тез юз ва бўйинга банка қўйдириш, тез тез қон

олдириш, майда ҳарфли ёзувларни кўп ўқиши.

### Кўз учун фойдали нарсалар:

Оз ейиш, индамасдан кўп йиглаш, аксириш, кулимсираш, бошни зайтун ёғи билан ёғлаш, бурунга зайдун, бодом, дафна ёғларини томизиши, ора сира қусиши, мия, жигар, буйрак ва қон тозалаш, яхши характерли бўлиш, тоза дарё ёки денгизларда сув тагида кўзларни очиқ тутиш, эрталаб чиккан офтобга қараш, тез-тез лекин қисқа муддат қуёшга қараш, маза қилиб ва етарлича ухлаш, баланд ёстиқда ётиш, соchlарни ўстириш, тез тарашиб, ҳар куни сурма ишлатиш, кўзларни тез-тез фенхель суви билан ювиш, оқ қўзиқоринни қайнатиб сувини ичиш.

Кунда 10-15 дақиқа кичик ҳарфли ёзувларни ўқиши фойдали.

Қадимдан инсонлар соат бўлмагани учун қуёшга тез тез қарашар, бу сабабдан кўз муаммоси бўлмасди.

Инсон вужудидаги ҳар аъзонинг ўн саккиз минг оламда бир мисоли борлиги каби, кўзнинг мисоли ҳам қуёшдир.

### Оғиз соғлиги

Ҳар бир тишининг тагида турли аъзоларга боғланган иккитадан аку-пунктур нуктаси (олувчи) мавжуд. Еб ичиладиган озука ва энергия чайнаш билан бир-биридан ажралади. Энергия бу акупунктур нукталари воситасида тананинг умумий энергия оқимига аралашади.

Милклар бутун аъзолар билан боғлиқ. Милқда бошланган бир касаллик милкка бошланган аъзога таъсир қилганидек, бир аъзода бошланган касаллик унга боғлиқ милкка ҳам таъсир қилади.

Масалан, олддаги уст милкларнинг қон айланиши мия қон айланишига боғлиқ. Бу милкларнинг ахволи миянинг ахволини кўрсатади. Милклар даволанар экан, айни пайтда миядаги қон айланиши ҳам даволанган бўлади. Шундай экан, оғиз касалликларининг даволаниши, албатта, умумий даволаш бошланганидан кейин бошланиши керак.

Энг кўп учрайдиган оғиз касалликлари, лабларда ва тилда шиш, яра(афт)лар, учук ва милк яллиғланишидир.

Лаблар ва тилда шиш - ҳазмсизлик, мизожга тўғри келмаган егуликлар ва ичимликлар, тананинг ҳар қандай жойидаги куртлар, иммунитет тизимининг заифлашиши, факат энг кўп Аспирин каби дорилар, Аспартам, Аспасвит, Аспармикс каби ширинлаштирувчилар сабабли юзага чиқади.

Шоколад, сакич, ширинликлар, кетчуп, сосиска, газли ичимликлар, диета таомлари ва ичимликларида ва кўп дориларда ширинлаштирувчи ишлатилганини унутмаслик керак.

Афт (яра)лар, атрофи қизил кичик яраларга айтилади. Афтлар оғиз ичидага пайдо бўлади, тез-тез такрорланади. Афтлар - юқумли касаллик эмас.

Мутахассислар афтларини иммунитет тизими муаммоларига, ДНК вирусларига ва ДНК ўзгаришига боғлашади. Афт (яра)лар, Бахчат касаллиги,

Оқденгиз харорати ва Ичак касалликларининг симптоми бўлиши мумкин.

Ароматлар, қўшимчали таомлар, синтетик ферментлар, синтетик гормонлар, антиревматик ва антидепрессан каби дорилар афтлар келтирган сабаблар орасида жой олмоқда. (“ДНКдаги Ўзгаришлар” бўлимига қаранг.)

Учуқ, лабда, бурун остида ва жинсий аъзолар атрофида пайдо бўлган ичи суюқлик билан тўла шишчалар бўлади. Учуққа Херпес-симплекс вируси сабаб бўлади. Вирус танада ноактив қолиб, ички ва ташқи активланганда учук такрорланади.

Учуқнинг иссиқ чиқиши ёки шамоллашга боғлиқ экани ҳисобга олинса, умуман қўрқишининг хожати йўқ.

Лекин Херпес ДНК вируси ҳисобланиб, ДНКга таъсир қилиб, унда ва хужайра тузилишида ўзгаришларга сабаб бўлади. Айни пайтда жисмоний, зеҳний ва рухий ўзгаришларга ҳам олиб бориши мумкин.

Оддий ҳолларда учукдан қутулиш учун, унга қатиқ, нордон анор суви ёки сирка суриш етарли бўлади. Аммо Херпес-симплекс вируси факат очлик ва Куръони карим ўқиши билан кетказилади.

Милк яллиғланиши (Периодонтит), тишларни қоплаган суяк ва юмшоқ милк тўқималарининг яллиғланишидир. Яллиғланган милк қизил ёки кўкиш бўлади, оғизни чўтка билан ювганда қонайди.

Туғишининг олдини олувчи таблеткалар ва бошқа синтетик гормонлар, юрак дорилари, антибиотиклар ва анти-депрессанлар каби иммунитет тизимида салбий таъсир қилган дорилар, қўшимчали емаклар, озиқланиш бузуқлиги ва ҳазмсизлик милк яллиғланишига сабаб бўлади.

Милк яллиғланиши факат милкларга эмас, суяк тўқимасига ҳам таъсир қилиши мумкин. Милк яллиғланишининг бош симптомлари - оғиздан ҳид келиши, кўкариб-шишган милклар, тиш ювишда қонаш ва оғиз таъмининг бузилишидир. Касаллик жуда илгариласа, суяк эриб, милклар орқага кета бошлайди.

Баъзан қимирилаган тишни олиш керак бўлади. Тиш олинганда, ўрнига тампон кўйиш тўғри эмас, аксинча, қонни тўхтатмаслик ва оқишини таъминлаш керак.

Тампон, тиш томири атрофида бириккан яллиғли қоннинг чиқиб кетишини тўсади. Оқибатда, ичкарида қолиб кетган йиринг милк ва тишларни ушлаб турган суяклар яллиғланишига сабаб бўлади. Бу ҳолат йилларча давом этиши мумкин.

Тишларни тутиб турган суякларнинг яллиғланиши бошқа суякларнинг ҳам яллиғланишига (остеомиелитга) йўл очади.

Қизиги шундаки, тишларни тутиб турган суяклардаги яллиғланиш тозаланганида тананинг ҳар қандай жойида кузатилган остеомиелит тузалиб кетади. Милк жарроҳлиги билан имплант кўйилиб, милк тарошланганда вужуднинг энергия оқимлари бир-бирига аралашади, тиш тагидаги акупунктур олувчилар бузилади ёки йўқолади. Оқибатда, мавжуд

касалликлар чуқурлашиб, янгилари юзага келади.

Бугун милклардаги яллиғланиш ва қонашни тұхтатиши сабабли, қил томирлар лазер билан күйдирилмоқда.

Милклардаги қил томирлари лазер билан күйдирилгандан кейин устки милкларга боғлиқ мия ва паст милкларга боғланған жинсий органдардаги қон ва энергия айланиши тузалмайдын даражада бузилади.

Бундан ташқари, лазернинг ДНКга таъсир қилиши натижасыда генетик мутациялар вужудга келади. Айни шактда, замонавий технология маҳсули бўлмиш тиш тузилмаси билан айни хусусиятларга эга суяқ қукуни каби дориларнинг тиш ёки милкларга ишлатилиши ҳам кутилмаган натижалар туғдириши мумкин.

Амалгама пломбалари фалаж, алзгеймер, паркинсон, эгзема, садаф, бепуштлик ва буйрак касалликларига сабаб бўлиши мумкин.

Соппа-соғлом ёш қиз амальгама пломба кўйдирганидан 1-2 ҳафта ўтиб, бўйнида садаф чиққани ва ҳайздан узилгани тажрибада кўрилди. Пломба олиб ташлангандан кейин ҳайз тузалди, садаф йўқ бўлди.

Нанотехнологик маҳсулотли протезлар, имплантлар ва нанокомпозит пломбалар нотаниш ва кутилмаган хавфлар манбаидир. Бу таҳликалардан бири оғизга кўйиладиган «чип»дир. Бу «чип» воситасыда беморнинг зехни “марказий компьютер”га автоматик боғланиб, унинг ҳатти-харакати бошқарилиши мумкин. (Масалан, бугун Олмония ва Америкада ҳарбий мақсадларда кўлланиладиган итларнинг тишларига титан қоплама кўйилиб, компьютер воситасыда муайян буйруқ берилади).

Маълумки, бу метал (титан) оғиз касаллкларидан кенг қўлланилади: титан-имплант, титаниум диоксит пломбаси, тиш оқартирувчи, тиш пастаси ва суяқ тузида фойдаланилади.

Демак, тиш чириса, унинг ичини тозалаб, ҳар кандай «титан» ўрнига унга эски тип пломба қўйиш мантиқлироқдир (“**Зехнни Бошқариш**” бўлимига қаранг)

### **Оғиз касаллкларини жойлашувига кўра даволаш**

Даволаш, юқорида айтилган оғиз касаллкларига сабаб бўлган нарсалардан қочиш билан бошланади. Иккинчидан, оғиздаги амальгама ва нанокомпозит пломбалар чиқарилади.

#### **Бундан кейин:**

- Ҳар тонг оғизга бир тутам ёввойи жамбул олинади. Бироз чайнагач, бутун оғиз ичи тўқималарига яхшигина шимилади. Оғиз ичи тўқималарида тўпланған токсинлар тупукка аралашади. Оғиз тўлса, туپурилади.

- Ҳар оқшом 8 дона қалампирмунчоқ тупук билан намланади, тишларда бироз эзилиб, лаблар билан милклар орасига тўрттадан қўйилади. Эрталабгача туради ва тупурилади. Бу 1-2 ҳафта давом этади.

Ҳар кун жағ ости билан қулоқларнинг олдиларигача банка қўйилади. 3-5

дақиқа туради. 2 ҳафта давом этилади, 3 ой танаффус билан такрорланади.

- 1 ҳафта ўтиб милкларга кетганича зулук қўйилади.
- Яралар ёпилганидан сўнг, мисвок ишлатиш бошланади ва камида 40 кун давом этилади.
- Оғизда тиш қоплама (коронка)лар бўлса, ҳар таҳоратда милклар массаж қилинади ва шишган милклар қонатилади.
- Умумий нўхот катталагидаги прополис, ёки қарагай сақичи + фимиам аралашмасини 2-3 соат чайнагандан сўнг, ютилади. 40-60 кун давомида бу жараён милк қонашларининг ва яллиғланишининг олдини олади; ҳазмни тузатади, ичакларни ишлатади.
- Зулук курсидан сўнг 3-5 кун ўтиб бошдан хожамот қиласди.
- Кунда 2-3 марта тишлар мисвокланади, ҳар сафар мисвокнинг учесидан бармоқ билан массаж қилинади.
- Тиш тозалиги ва оғизнинг яхши ҳиди учун кунига 5-7 дона кардамон ёки қалампирмунчоқ чайналади ва ютилади.

Қўшимча модда таркибли тиш пастаси ишлатиш тавсия этилмайди. (Чунки тиш пастаси оғизда яшаган ва оғиз соглигидан масъулиятли бўлган 35 тур микробни йўқ этади. Бу микроблар тикланмагунича оғиз соғлиги ҳақда гапириш мумкин эмас).

Бу даволанишни амалга оширганлар тиш пастасининг тозаловчи эмас, кирлатувчи эканини англайдилар.

### **Қулоқ касалликлари**

Ўрта қулоқ яллиғланиши ҳақда билги олиш учун “Фибрил Конвулсиялар” ва “Қулоқ Оғриғи” бўлимларига қаранг.

#### **Қулоқ шанғиллаши**

- Қулоқларга 3 томчи пиёз суви ёки янги сиқилган ёнгоқ барги суви томизилади;
- Қулоқларнинг орқасига қарагай сақичи ёки пиёз суви билан намланган пахта ёпиштирилади;
- Елим ўти чойи ичилади;
- 10 гр тош тузи, 50 гр илиқ сув билан эритилади. Сўнгра бу тузли сувдан керакли миқдор олинади ва айни миқдор асал билан аралаштирилади. Эрта-кеч илиқ қилиб 7-8 томчи қулоқларга томизилади. Ўртакулоқ яллиғланишига, кўзиқорин(грибок)га ва қулоқ гарантгитига фойда беради.

Қулоқларнинг ва бошнинг орқасидан қон олдириш; қулоқларнинг орқасига зулук қўйиш; чаноқ ости ва чаккаларга банка қўйиш, қулоқ яллиғланишини куритади, гарантглик ва шанғиллашни кетказади.

#### **Кир билан тўлиб қолган қулоқларга:**

- Бир парча пахта фитил қилиб, асалга ботириб қулоқ ичига қўйилади, 2-3 кун туради. Кейин 16 миқдор карбонат + бир миқдор заъфарон сир-

када эритилади, бироз илитиб кунига икки марта 7 томчидан қулоқларга томизилади. 5-7 кун амал қилинади. 5-7 кун ўтиб помпа билан илиқ сув беріб қулоқлар тозаланади.

## **Соч, қил ва тирноқлар**

Қил, соч, соқол ва тирноқлар ҳаёт давомида ўсади, ўлимдан кейин ҳам бир муддат ўсишда давом этади, жасаддан айрилганидан сўнг чиримайди.

Сочлар миянинг умумий ҳолатини кўрсатади.

Мияси соғлом ва қувватли бўлганларнинг соchlари болаликда - сарғиш, балоғатга етганда - қизимтир, ёшлиқда - қаҳваранг бўлади ёки қораяди. Теп-текис ёки жингалак эмас, ўртacha бўлади; жуда қалин ва сийрак эмас, ўртacha қалинликда бўлади.

Киши каттаргани сайин соchlар секин-аста сийраклашади ва оқаради. Соғлом кишининг сочи ёшлиқда ва қариликда тез ўсади.

Буюкларимиз соч - сафодан, тирноқ - жафодан ўсади, дейишган.

Соч эркакларда ақл ва энергия ҳолатини, аёлларда эса аёллик, шафқат ва марҳамат сифатларини кўрсатади.

Соч ҳолати жигар, ўт пуфаги, юрак, ўпка, тухумдон, ичаклар, буйраклар ва сийдик йўллари билан боғланган.

Жигар ва ўт пуфаги соғлом бўлмаса, бошнинг ён тарафларида соч тўкилиш бошланади.

Буйрак ёки юрак заиф бўлса, бош ўртасидаги соchlар сийраклашади ва заифлашади. Ўпкалар касал бўлса, соchlар қуруқ ва жонсиз бўлади.

Тухумдон касал бўлса, соч учлари иккига айирлади ва соч синувчан бўлади.

Метаболизм қолдиқлари соchlар ва тирноқлар воситасида ташқари чиқаради. Қолдиқлар қон воситасида тирноқларга ва соч илдизларига, кейин соч толаларига юборилади. Тирноқлардан ҳам бир неча касаллик ташхис қилиниши мумкин. Қанд касаллигига, гормон бузилишида, бўғин, суяқ, буйрак ва ўпка касаллариди, метаболизм бузилиши, қонсизликда тирноқнинг ранги, шакли, қалинлиги, нозиклиги, синувчанлиги, тез ёки секин ўсиши ўзгаради.

Қони заҳарли инсоннинг тирноқлари қалин, чизиқли, кулранг ёки доғли бўлади.

Ичаклардаги бузилиш ва темир етишмаслиги тирноқ тагидан билинади. Тирноқларини олмаганлар ёки тирноқ еганларнинг анча-мунчаси руҳий мувозанати бузилган инсонлар экани тасбит этилди.

Қўлнинг каби оёқ тирноқларининг ҳам аҳамияти катта. Вужуддаги энергия оқими хатлари (линиялари) тирноқнинг икки ёнидаги акупунктур нукталаридан бошланади.

Масалан, қўлнинг кичик бармоқ тирноғининг ён томонидан - юрак-

ка, ишорат бармоқ тирноғидан - қалин ичакка, бош бармоқ тирноғидан - ўпкага, узук бармоқ тирноғидан - нозиқ ичакка кетган энергия хатти (линияси) бошланади. Ўрта бармоқ тирноғидан эса бутун энергия хатти(линия)ларини бирлаштирган энергия оқими бошланади.

Ҳар бармоқнинг тирноғи уларга боғланган аъзонинг соғломлик ҳолатини кўрсатади. Бармоқлар - инсоннинг маънавий оламининг ойнаси: ўрта бармоқ - дин, узук бармоқ - ахлоқ, кичик бармоқ - юрак ҳолатини билдиради.

Узук бармоқ, масалан, бармоқ эгасининг ингичка ичагининг соғлиғи билан бирга ахлоқи ҳақида ҳам билдиради. Демак, инсон ахлоқи унинг еган таоми ва ҳазми билан тўғридан-тўғри боғлиқ.

Бармоқларнинг маънавий даражаси бор. Шу сабабли Пайғамбаримиз (с.а.в.) Ойишаи Сиддиқа (р.а.) онамиздан ривоят этилган ҳадисда шундай дейдилар: *“Эй, Ойша, тирноқларингни олганингда ўрта бармогингдан бошли, кейин кичик бармоқ, кейин бош бармоқ, кейин ўрта бармоқнинг ёнидаги бармоқ, кейин шаҳодат бармогингга ўт, бундай тирноқ олиш бойлиқ беради”*.

Албатта, бу тирноқ олиш шакли фақат мол бойлиги билан алоқали эмас, жуда кўп ҳикмати борлиги муҳаққақ.

Пайшанба куни асрдан сўнг ёки жума куни таҳоратли тирноқ олиш суннат: “Бирор кимса жума куни тирноқларини олса, унинг танасига шифо келади, касалликлардан қутулади”. (Ҳадиси шариф).

Қадимда шу 4 та нарсанинг тупроққа кўмилиши буюриларди: соч, тирноқ, кон, туғилган чақалоқнинг эши ва киндиги.

Бу амр сўзсиз бажо келтириларди. Эски замонларда хотинлар сочларни тарап эканлар, тўқилган сочларни битта қолдирмай тўплашарди. Чунки соч ва тирноқ воситасида жодугарлар сеҳр қилишини билишарди. Бугун бу билгилар унтилаяпти. Қон ва соч ташҳис баҳонасида дунё лабораторияларига бемалол юборилмоқда.

Сочларнинг кимёвий таркибида кадмий ва селений бор. Бу икки модда нанотехнологияда қўлланилган иккита асос модда эканини ҳеч унумаслик керак.

## Соч тўқилиши

Соғлом кишида ҳар кун тақрибан 20 соч донаси тўқилади. Қон заҳарли бўлса, соч томирларини қуритади ва ортиқча соч тўқилиши майдонга келади. Янги тўкила бошлаган сочларни кутқариш мумкин. Лекин узок давом этган калликдан кейин соч чиқишини кутиш - қуриган дараҳтдан мева кутиш кабидир. Қуриган соч тухумларининг яна жонланиши имконсиз.

Кимёвий модда ишлаб чиқарган фабрикаларга, катта йўлга яқин жойда яшаш, компьютерда кўп ишлаш, микротўлқинли печлар, тозалик моддалари, кортизон ва туғишни бошқариш таблеткаси, антиревматик,

антидепресан ва бошқа дорилар, кимёвий соч бўёклар ва шампунлар кўлланмоқ соч тўкилишига сабаб бўлади.

Шампунлар таркибида остроген гормонсимон кимёвий моддалар, ароматлар ва эритувчилар бўлгани учун умумий соғлиқни хавф остига қўйгани каби, сочнинг кирланишига ва тўкилишига ҳам сабаб бўлади.

Шампун ишлатган ҳар ким аввал ҳафтада 1, кейин 2, кейин ҳар кун сочини ювишга мажбур бўлади. Бу ҳолат шампуннинг тозаловчи эмас, кирлатувчи эканини очикдан очик кўрсатмоқда.

### **Даволаш:**

Ҳадиси Шарифда: “Сочларингизнинг сизда ҳаққи бор. Уларни таранг ва ёғланг” дейдилар.

Ҳазрати Али (р.а.) “Тароқ ишлатишга қаранг. Тароқ ғам, вабо ва фақирликни кетказади, кўзларни қувватлантиради”, дейди.

Инсон анатомияси ва физиологияни билган киши, бу сўзларнинг маъносини тушунади. Билмаган киши эса буларга ишониши кифоя қиласди.

Тароқ тахта ёки суяқ каби табиий нарсалардан бўлиши керак. Сочларни тараш бошнинг ўртасидан бошланади аввал ўнг, кейин чап томонга ўтилади.

- Зарарли таомлар умуман тарк қилинади ва табиий озиқланишига ҳаракат қилинади. Алмаштириб, арпабодиён, қалампир ва газанда чойи ичиш, янги майда қалампир, бодринг, пиёз, саримсоқ, петрушка, коратундак соchlарни қувватлантиради.

Таомлар тартибга солиниши керак, жигар ва қон тозаланиши қилинади, ҳафтада 1 кун 36 соатлик очлик рўзаси тутилади.

- Ҳар очлик куни навбат билан елка, бўйин, бош, курак ораси, бел ва думғаза ва тиззалардан қон олдирилади. 3 ой ўтиб яна тақрорланади.

- Ҳар баҳор ва кузда, қулоқларнинг орқасига, бўйинга, соч ўсмаган жойларга ва чиқиш ерига зулук қўйиш ҳам соч тўкилишини тўхтатадиган мўъжизавий жараёндир.

### **Дорилар:**

- Баҳорда 30-40 кун давомида кўкарган арпа ёки буғдой ишлатиш соchlарни гўзаллаштиради, порлатади ва бақувват қиласди.

- Кунда 1 марта ёки ҳафтада 3 марта майдаланган седана билан арапаштирилган зайдун ёғи бош терисига массаж қилиб сурисла, шампун ўрнига тухум сарифи, қатиқ суви, ёғсиз қатиқ ёки намланган кепакли нон қолдиғи ишлатилса, соchlардаги бутун муаммолар йўқолади, ҳатто оқ соchlар қораяди.

- Қалампирли олма сиркаси бош терисига массаж қилиб сурисла ёки лимон суви ёки қайнатилган петрушка суви билан арапаштирилиб, соchlар силанса, қувватланади ва ўса бошлайди. Қалампирли олма сиркаси учун “Қон ва Томирларнинг Тозаланиши” бўлимига қаранг.

Бош терисига массаж қилиб сурилганида, соч тўкилишини тўхтатувчи, соchlарнинг қалинлашуви ва ўсишини таъминловчи қувватли дорилар:

- Ёнғоқ пўсти печда қовурилади, майдаланади, зайдун ёғи ва 1-3 томчи гул ёғи билан аралаштириб бош терисига сурилади.

- Янги газандаги майдаси ёки суви, сирка билан бош терисига сурилса, садаф ва кепакни йўқотади, яраларни ёпади, соchlарни қувватлантиради, порлатади.

- Зигир уруғи яхшилаб қовурилиб майдаланади. Зигир ёғи, зайдун ёғи ёки кунжут ёғи билан аралаштириб, бош терисига сурилади.

- 15 дона ёнғоқ + 40 дона хурмо уруғи печда яхшилаб пиширилади. Кейин 15-20 дона аччиқ бодом +30-40 дона аччиқ қалампир уруғи қўшилиб, майдаланади ва зайдун ёғи аралаштириб малҳам сифатида ишлатилади.

### **Кепакка қарши:**

- Бўйин ва курак орасидан қон олдириш, қулоқ орқаси ва бўйинга зулук қўйиш жуда таъсирли восита.

- 100 гр селдир барги суви ёки 100 гр қизил лавлаги суви 30 гр сирка билан аралаштириб 2 ҳафта давомида ҳар кун бош терисига сурилади.

- Бош терисига сурилган артишок суви, хусусан, ёввойи артишок (туя тикани) суви кепакни йўқотади.

### **Ёки:**

- Бодом майдаланади ва керакли миқдорда сирка билан аралаштирилади. Оқшом бош терисига сурилади ва эрталабгача туради.

### **Ёки:**

- Боб, кунжут, қовун уруғлари тенг миқдорда аралаштирилиб майдаланади. Кейин керакли миқдорда қизил лавлаги суви билан аралаштирилиб кун ора бош терисига сурилади. Орадаги кунларда, ичига бир неча томчи гул ёғи томизилган зайдун ёғи сурилади.

### **Энг кучли малҳам:**

- Тенг миқдорда майдаланиб, эланган шиша ва туйилган қора хантал, керакли миқдорда зайдунёғига аралаштирилади ва бош терисига едирилиб сурилади.

## **Сочни бўяш**

Ленфома ва қовуқ саратонларига сабаб бўлган 22 хил кимёвий қўшимча моддаларининг соч бўёғи ишлатилиши таъкиданган.

Лекин бу “соч бўёқлари энди заарсиз”, дегани эмас. Соч бўёғи ишлатиб чиқаришда ишлатилган, етарлича тадқиқ қилинмаган қўшимча моддалар ва янги кимёвий қўшимча моддалар ҳам шу каби хавфлар келтириб чиқариши мумкин.

Кузатган бўлсангиз, чақалоқларнинг бош суюгининг марказида юмшоқ “лиқиллааб” турган бир бўшлиқ бор, бу вужуднинг ҳар бир хужайраси билан боғлиқ бир энергия марказидир. Бу бўшлиқ умр буйи шундай очик қолади. Кичрайди, аммо хеч қачон тамоман ёпилмайди. Инсоннинг бошига суртилган ҳар қандай кимёвий модда шу «лиқилдоқ» орқали вужуднинг ҳар хужайрасига ёйлади. Бундан ташқари, энса чуқуридан икки қош орасигача кетган, сийдик йўллари энергия канали устида жойлашган тахминан 100 дона акупунктур нуқтаси бор.

Сочларга ёки бошга сурилган моддаларнинг зарари ёки фойдаси бу акупунктур нуқталари воситасида буйрак, сийдик йўлларига ҳатто ҳомиладор аёлнинг ҳомиласига ҳам етиб боради.

Шампун ўрнига катиқ суви, янги тухум сариги, намланган кепак ёки табиий совун ишлатиш керак. Соч бўёғи ўрнига хина ишлатилиши мумкин. Турли ранглар ҳосил қилиш учун хинага айни миқдорда майдалangan қалампирмунчоқ эман пўсти, ёнғоқ пўсти, барги, чўпонтелпак, чой, қахва ва зайдун ёғидан бири ёки бир нечасини қўшиш мумкин. (“Хино” бўлимига қаранг.)

### **Шайтонтироқ (тирноқнинг бармоқ ичига ўсиши)**

Тирноқнинг бармоқ ичига ўсиши одатда оёқнинг бош бармоғида, тирноқнинг бир томонида ёки икки томонида бўлади.

Бош бармоқнинг ич томонида, тирноқ тубидаги акупунктур нуқтасидан жигар энергия оқими, ташқи томондан эса талоқ энергия оқими бошлайди. Бу аъзолар кишининг маънавияти учун жуда муҳим аъзодир.

Жигар - рух маркази, талоқ эса сир маркази билан боғланган, дейишади алломалар. Бузилган тирноқ халқ орасида “шайтон тирноқ” дейилишида чуқур маъно бор. Тирноқ бузилишидан қутулиш учун фақат тирноқни даволашга уриниш фойдасиз, ҳатто бу жигарга ва талоқка зарар беради. Аввало вужудга умумий даволаш курсини тадбиқ қилиш лозим.

### **Даволаш**

- Аввало озиқланишни тартибга солиш, жигарни тозалаш, хижрий 13, 14, 15 кунлар оч бўлиш, хусусан, “Луқмон” ва “Бақара” сураси 163-164 оятларни ўқиши керак.

Ҳар оқшом оёқ ваннаси қилинади:

- 1 литр иссиқ сувга 100 гр тоғ тузи қўшилади ва оёқлар бу сувга солиниб 20-30 дақиқа туради. Туз ўрнига дамланган чўпонтелпак, ёнғоқ барги, қайнаган анжир барги ва шохлари, ёки қайнаган қарағай барги ҳам ишлатилиши мумкин.

### **Оёқ ваннасидан сўнг**

- Бир бўлак пахта тузли сувга ботирилиб, тирноқни бироз кўтариб орасига кўйилади. Тузли пахта бармоқдаги яллигланишни олади.

## Ёки

- Анжир баргининг баргидан чиққан сут, пахтага сурилиб, айни шаклда тирноқ остига қўйилади ва янги анжир икки бўлинниб пахтага сурилади.
- Доим тоза пайпоқ ишлатилади, пайпоқ ва оёқ кийимнинг оёқни сиқмаслиги керак.

## Қилнинг ўралиши (қайтиши)

Қилнинг ўралиши (қайтиши), тананинг ҳар жойида бўлиши мумкин бўлган фақат жуда кўп думғазада чиқиб, периодик такрорланган хасталикдир.

Такрорланишни олдини олиш учун умумий даволанишни ўтиш керак. Қил қайтишида тарама қон олдиришларга думғазадан бошланади.

Ва ҳар очликнинг илк қуни - яъни 10 кунда бир - қон олдирилади. Илк қон олдиришдан 5-7 кун ўтиб, думғазага 11 дона зулук қўйилади ва 3-4 ҳафта ора билан 3-5 марта такрорланади.

Янги ҳосил бўла бошлаган қил қайтиши атрофига банка қўйилади, оғриган жойга, ўртасидан кесилиб, тавода пиширилган пиёз - иссик ҳолда - қўйилади ва совигандан алмаштирилади. Оғриган жойда яллигланиш бўлса, қора(ихтиол)малхам билан компресс қилинади, 1 кечадан тургандан кейин зулук қўйилади.

Қил қайтишининг шиши бўшагунича, даволаш юқорида айтилган хажмда такрорланади.

Қил қайтиши курсида зулукдан-да таъсирилорқ восита йўқ.

## Лазер депиляцияси (қил тушириши)

Қўлтиқ ости ва қорин ости (қосиқ) қилларидан ташқари, қилларни олиш, дори билан тушириш, қош териш, оёқ, кўкрак, бел қилларини тушириш Йсломда таъқиқланган. Инсон вужудидаги қил ва туклар, аслида, баданни ҳар хил таҳликалардан сақлайди.

Сўнгги йилларда, ҳар соҳада қўлланилаётган лазер, қилларни ўқотишда ҳам тобора кўпроқ қўлланилмоқда. Лазер депиляцияси қилдиргандарнинг яқин 35-40% эркаклардир.

Лазер депиляцияси, қил томирларидаги ҳужайраларни лазер нури билан ёқиб, такрор чиқмайдиган қилиб туширади. Қил томирининг тамоман йўқ қилиниши учун, камида, 5-6 сеанс керак.

Тери мутахассислари ДНК вируси бўлган Херпес-симплекс вируси бор хасталарга лазер депиляциясини таъқиқлашади. Чунки ўзи ДНКда ўзгаришларга сабаб бўлган Лазер, Херпес-симплекс вирусини янада активлаштиради. Дунё ахолисининг 90% га яқинида бу вирус актив ёки инактив формада мавжуд. Бунга парво қилмай, хоҳлаган киши лазер депиляцияси қилдирмоқда. (“ДНКдаги Ўзгаришлар” бўлимига қаранг.)

Масалан, заарлар ёғлар, токсинлар теридаги шу туклар воситасида ташқарига чиқарилмоқда. Шу боис, қил ва туклар баданни метаболизма қолдиқларидан тозалашда буйракдан сўнгра иккинчи ўринда турадиган аҳамиятли мавқега эга.

Яна-да муҳими, Пайғамбаримиз Мұхаммад алайҳиссаломнинг деганига кўра, одамнинг жони вужуддан чиққанда, бадандаги ҳар бир қил тубидан чиқар экан. («Инсон насли тугамоқда» бўлимига қаранг)

**“Аллоҳ, баданларга нақи чизган ва чиздирганни, юз тукларини олдирганни, гўзалик учун олд тишларининг ораларини йўндириганни ва Аллоҳнинг яратганини ўзгартирганни лаънатлади.”** (Саҳиҳий Бухорий, «Китоб-ул- Либос»,153)

Баъзи буюклар, “Қил олганлар қилларнинг ҳикматини билса эди, бoshини тошларга ура-ура ҳаётларини охирига етказган бўлишарди”, дейишган.

## ТЕРИ КАСАЛЛИКЛАРИ

**“Кимки ҳайз даврида хотини билан жинсий алоқада бўлса ва бу муносабат сабабли тугиладиган бола ёки ўзи садаф, пеc ёки мохов касалига мубтало бўлса, ўзидан бошқани айбламасин”.** (Ҳадис)

**“Доимий равишда сигир ва бузоқ гўшти ейиш садаф (псориаз), пеc (витилиго), мохов, бесўнақайлик (фил касаллиги) ва бошқа бир неча касаллик келтиради”.** (Ҳадис)

Пайғамбаримиз (с.а.в.) олача ва садаф учун - бири маънавий, иккинчиси жисмоний - иккита сабаб кўрсатганлар («Гўшт» бўлимига қаранг). Аввал биринчи сабабга тўхталсак:

Яратганинг таъқиқларига бўйинсунмаган бутун борлиқлар жазолади, лекин бунинг ҳикматини тушуниш қийин, буни таҳлил қилиш ҳам фойдасиз.

Олача ва садафнинг иккинчи сабаби - сигир ва бузоқ гўштини доим ейиш, тайёр сосиска ва колбаса каби аралаш гўшт ва бир таомни ҳазм қилмасдан, иккинчи таом ейишдир.

Бу доимий ҳазмсизлик натижасида ишлаб чиқарилган ёқувчи токсин ва қолдиқлар жигар, талоқ ва буйракларнинг фаолиятини бузади. Бу бузилиш оқибатида токсин ва қолдиқлар ортиб, аъзолар уни ташқари чиқишида қийналади ва вужуд бу қолдиқ-токсинларни терига йўналтиришга мажбур бўлади.

Тери кишининг табиатига мос, ё яра, ё эгзема ёки садаф воситасида токсинларни ташқарига чиқаради. Лекин қолдиқ ва токсик моддаларни ташқарига чиқаришга терининг кучи етмаса, қолдиқ ва токсинлар тери паст қаватларида тўпланиб, у ерда чирийди ва тери ҳужайраларини бузадиган газ чиқара бошлайди.

Бу нуқтадан кейин витилиго, мохов ёки саратон касаллиги юзага келади.

Бу хасталиклар сабаблари фарқли бўлиши мумкин, аммо уларнинг даволаниши, асосан, бир хил: озиқланишнинг тузатилиши билан бирга ошқозон, ичак, жигар, буйрак тозаланиши ва бошқа тозаланишлар қилинади.

Хроникашган тери касалликларини ташқаридан, даволаш фойдасиз, ҳатто заарлидир. Чунки, локал даволаш вужуддаги токсик модда ишлаб чиқаришни тўхтата олмайди. Локал даволаш билан тери касаллиги бир муддат яхшиланиши мумкин, аммо кейин яна пайдо бўлади. Бу айлананинг охири йўқ.

Зараарли, чунки танадан чиқарилган токсик модданинг чиқиши йўли терига сурилган даволаш воситалари билан ёпилади ва ички аъзолар зарар кўради.

Бир бемор тиб дунёсида ташҳис қилинмаган кўз касаллигидан шикоят билан келди. “Неча хил касалликлар ўтказдингиз?”, деб сўраганимда, “ҳеч қандай касаллик кечирмадим. Фақат икки йил аввал кичик безовталик ўтказдим. Икки оёғим ҳам ўрта уч бармоғим орасида ёқувчи ва жуда кўп қиҷидиган оқиш бор эди. Лекин фармацевт танишим, соғ бўлсин, бир дори берди ва бу оқишининг бир-икки кунда тўхташини айтди. Дорини сурдим, оқиш ҳам, қиҷиш ҳам кетди. Қутулдим. Лекин бу воқеа кўз касаллигим билан ҳеч қандай алоқаси йўқ”, деди.

Афсуски, бу воқеа тўғридан-тўғри кўзларидаги касаллик билан алоқали эди, чунки оёқнинг ўрта уч бармоғининг акупунктур нукталаридан бошлаб, кўз марказигача кетган энергия оқими бор.

Касал одам ишлаб чиқаришда олтин ва кумуш ишлатиладиган кимёвий моддалар (синил кислота каби) билан ишлаганди. Бу моддалар кўз марказига бирикмасдан, оёқ бармоқларининг орасидаги оқим билан чиқаётган эди. Чиқиши йўли фармацевт берган дори билан ёпилгач, ташҳис қилинмаган бу кўз касаллигига тутилган.

## Эгзема

Кўллар, юз ёки жинсий аъзолардаги эгземалар, кўпинча, аллергик реакциялар натижасида юзага келади.

Бу тип эгземаларнинг сабабларини ташки сабаблар дейиш мумкин.

Масалан, бўтка билан озиқланган чақалоқ юзидаги эгзема бўтқадаги сут кукуни ва витаминаларнинг аллергик реакцияларга йўл очишидан келади.

Буғдой уни (гени ўзгарган буғдой типи 405-550) билан ишлаганлар (қон гурухи “0” ва “В” новвойлар)нинг юз ва кўлларидаги эгземалар ёки кимёвий моддалар ва порошок билан ишлаганларнинг эгземалари ҳам бу гурухга киради. Бу тур эгземалар, эгземага сабаб бўлган моддалардан узоқлашганда, ўз-ўзидан ўтиб кетади.

## Умумий даволаш

Барча эгземанинг давоси, юқорида айтилгани каби, озиқланишни ва ҳазмни тартибга солиш, жигар, буйрак ва қонни тозалашдан ўтилади.

Озиқланишни тартибга солиш ва жигар тозалашдан кейин локал даволашга киришилади.

Тозалашлар билан бирга 7 кун ораликлар билан 17 марта 3 кунлик очлик қилинади.

Тўққизинчи ва ўн олтинчи очликдан сўнгра жигар тозалаш қилинади, ўн еттинчи очликдан сўнгра буйрак тозаланади.

Бир ой кейин 10 кунлик очлик қилинади, очликдан кейинги ўн биринчи кун мева суви ичилади ва жигар тозаланади. Уч хафта кейин буйрак тозаланади. («3 кунлик очлик», «10 кунлик очлик», «Жигар тозалаш», «Буйрак тозалаш» бўлимларига қаранг)

### **Муайян (локал) бўлгаларнинг даволаниши**

Озиқланишни ва ҳазмни тузатгандан кейин, муайян (локал) бўлгаларнинг даволаниши бошланади.

Бадандаги муайян бўлгалардаги қуруқ эгзема иссиқ сув билан ювилгандан ёки сув буғига тутилгандан кейин, яхшилаб артилади. Кейин қуруқ ёки намли эгземанинг атрофига банка ёки зулук қўйилади ёки хожамот қиласди.

Бу жараёндан кейин эгземани қашиш ва қонатиш керак.

Кейин қўйидаги дорилардан 1-2 донаси қўлланилади:

- Ярим литр сирка қайнатилади, бироз совуганидан кейин 1 ош қошиқ тош тузи сирка ичидаги эритилади. Тоза мато, иссиқ тузли сиркага ботирилиб, бир неча марта эгземага қўйилади.. Мато совумасдан, янгидан иссиқ тузли сиркага ботирилиб, эгземага қўйилади ва шу шаклда касал чидайдиган даражада такрорланади. Бундан сўнг экземани пўст коплайди,, пўст остида янги, тоза, соғлом тери чиқади ва экзема бутунлай йўқ бўлади.

- Пиёз суви + олма сиркаси, ёки пиёз суви + жамбул суви, ёки янги газанда майдаси (ёки суви) + сирка тенг миқдорларда аралаштирилади ва эгземали жойларга қўйилади

- Янги эзилган газанда ёки газанда суви, сирка билан аралаштирилиб, экземали ва садафли ўринларга сурилади.

Юқоридаги қоришмалар навбат билан қўлланилади. Кўлланилган сирка қанчалик ўткир бўлса, шунча яхшидир. Экземага қарши ўткир сиркадан-да яхшироқ даво йўқдир.

- Етарли миқдорда дафна меваси, пўсти ва барги (ёки фақат барги) бир идишга солинади. Устидан икки бармоқ баландлигига сув қўйилади ва паст оловда 15 дақиқа қайнатилади. Тоза мато, иссиқ дафна сувига ботирилиб, эгземали жойларга қўйилади. Мато совумасдан, янгидан иссиқ дафна сувига ботирилиб, эгземага қўйилади ва шу шаклда касал чидайдиган даражада такрорланади. Бундан мақсад – дафна суви билан енгил ёниқ пайдо қилишдир. Ёниқдан кейин экземали ўринларда пўст ва пўст остида янги, тоза ва соғлом тери пайдо бўлади.

Дафна барги ўрнига закқум барги, ёнғоқ барги, ёнғоқнинг ич пардала-

ри ва ёнғоқ пўстлоғи (пишмаган ёнғоқнинг яшил пўстлоғи яна-да яхшидир), тирноқгул гули ва барги ёки чўпонтелпак айни шаклда қўлланилади. Faқат тирноқгул ва чўпонтелпак қайнатиб эмас, дамланиб ишлатилади.

- Кўрғошин парчаси, сирка ичида 2-3 кун тургандан кейин чиқарилади ва қуритилиб ташқи қатлами олиниб, кичик парчаларга бўлинади. Бир миқдор кумуш ва аччиқбодом, олинади ва улар бирга печда - бодом кул бўлгунича - ёқилади. Бу шаклда тайёрланган дорилардан 3 гр кўрғошин + 3 гр ёқилган кумуш + 3 гр аччиқбодом кули + 3 гр қуруқ чистотел ўти барги ховонда яхшилаб туйилади. Эланиб, 1-3 томчи гул ёғи ва етарли миқдорда ўткир сирка билан қаймоқ ҳолига келтирилади. Аввалдан сирка сурилиб, қашиб, қонатилган эгземали жойларга сурилади ва туради.

- Денгизнинг кирланмаган, тоза соҳилидан ёки тез оққан дарё четидан олиб қуритилган 5 гр оқ лой; 5 гр олтингугурт билан туйилади ва 5 гр. ошқовоқ кули қўшилиб аралаштирилади. Кейин етарли миқдорда ўткир сирка билан аралаштирилади ва эгземали жойларга сурилади. 1 ош қошиқ аччиқ қовун суви билан аралаштирилса, янада яхши бўлади.

- 6 дона тухум 12 дақиқа қайнаганидан кейин тухум сариқлари ажратилиб, оловга тутилади. Тухум сариғидан оққан модда тўпланади ва эгземали жойларга сурилади. Ишлатилган сирка қанчалик ўткир бўлса, шунчалик яхши, эгзема учун ўткир сиркадан яхши даво йўқ.

Эгзема учун фойдали нарсалар: Қатиқ, қизил лавлаги, сабзи, олма сувлари истеъмол қилиш; газанда, чўпонтелпак ва сачратқи ишлатиш; эгземани денгиз ёки булоқ суви билан, хусусан, олтингугурт суви билан ювиш; эгземани қашиш ва қонатиш; эгземали жойларга тош тузи ва сирка суриш; атрофига банка қўйиш, хожамот ва зулуклар билан қон олдириш; хижрий ойларнинг 13,14, 15-нчи кунларида доимий очлик тутиш. Инглиз тузи хафтада бир марта ичиш.

### **Эгзема учун зарапли нарсалар:**

Тайёр қўшимчали таом ва ичимликларнинг барчаси, сосиска, колбаса каби аралаш гўшт маҳсулотлари.

Эски тухум ва тухум кукуни, пастеризация қилинган, туриб қолган сут ва сут кукуни, тузлама ва аччиқлар, нордон ва ўта ширин таомлар, гени ўзгарган маҳсулотлар, синтетик дори ва витаминлар, парфюмерия, кир порошоги, идиш товоқ ювиш суюқлиги, туалет тозалаш моддалари ишлатиш.

### **Садаф (Псориазис, барас, қора барас)**

Нормал тери ҳужайралари 28-30 кунда етишади ва тери юзидан тўкилади. Лекин садаф касаллигига тери ҳужайралари 3-4 кунда етишади ва улар уст қатламда йиғилиб, теридан қизил бўртмалар чиқаради.

Тез-тез учраётган бу касаллик оқ танлиларда кенг тарқалган. Статистикага кўра, ғарб мамлакатларида кишилар сонининг юзда иккисида садаф касали бор.

Садаф ва витилиго томири бир бўлган икки касаллик.

Оддий ҳолатларда, қон гурухи “0” бўлганлар - буғдой маҳсулотларидан, қон гурухи “А” бўлганлар - мол (қизил) гўшт маҳсулотларидан узоқлашсалар, умумий даволашнинг бошидаёқ, безовталиклар кетади...

Кон гурухи “Б” бўлганларнинг табиатан буйраклари заиф. Уларда доимий ҳазмсизлик бўлиб, метаболик қолдиқлар кўпайганида, заиф буйраклар бу қолдиқларни ташкарига чиқаришга кучи етмайди ва уларни псориаз(садаф касалиги) воситасида чиқариб ташлашга мажбур бўлади. Демак, бу вазиятда аввало ҳазмсизликни бартараф қилиш керак бўлади.

### **Даволаш**

Умумий даволашдан бошлаб, жигар, мия, сийдик йўллари ва буйрак тозалаш қилинади. Садафга яқин ўринларга хожамат қилинади, садаф устига зулук қўйилади. Умумий даволаш учун “Эгзема” бўлимига қаранг.

### **Умумий даволаниш билан бирга локал бўлгалар ҳам даволанади:**

- Садафли жойларда ҳар ҳаммомдан кейин зайдун ёғи сурилади.

Кейин туйилган қораарча шишкаси ёки қора хантал ёки қора турп уруғи, майда куқун ҳолида садафли жойларга яхшилаб едирилиб сурилади.

Буларнинг ўрнига садафли жойларга аччиқ қовун суви ҳам яхшилаб едирилиб, сурилиши мумкин.

### **Ёки:**

- Янги чинор пўсти сирка билан қайнатилади ва садафли жойларга сурилади.
- Ва ҳафтада 2 марта эрталаб 30 гр инглиз тузи сувда эритилиб, оч қоринга ичилади.
- Лаванда суви зайдун ёғи билан ичиш, сўнг анжир ейиш, талоқни тозалайди ва садафни томири билан йўқотишда ёрдамчи бўлади.

### **Лаванда шарбатининг тайёрланиши:**

1 ош қошиқ лаванда гули 500 гр сув билан паст оловда 5 дақиқа қайнатилади, 15 дақиқа туриб, сузилади. 40 даражагача совуганида етарли миқдорда асал қўшиб, кунда 100-150гр ютум ютум ичилади, музлатгичда сақланади.

Халқ орасида айтишлишича, Мадина тупроғи садаф учун шифоли.

Асрор Г., (20 ёш, Истанбул) хикоя қилади:

*Соч тагида кепаклаши бўлган пайтда шифокорга бордим, тери касаллиги эканини айтди ва аптекада дори қилдиради. Дори қатрондек ҳид тарқатарди, ҳар оқшом бошимни оғритьарди. Ҳомиладор бўлганимни билганимдан сўнг, уни ташладим. Бошимдаги кепак табақалари борган сайин қалинлашиди.*

*Ҳомиладорлигининг илк ҳафталари таҳликали ва оғир кечди. 7 ойда енгил қонашлар бўлди. Шифокорга борсам эрта тугиши хавфи борлигини айтди, бола ўпкасининг ривожланиши учун препар ампуласи қилди. З соат ора билан тугишини кечиктирувчи дори ишлатма бошлидим. Шу сабабли юрак ўйнаши*

ва ошқозонда безовталик бўлди. 2 ҳафта икки кунда бир шифокорга қатнай бошладим. Биз нормал тугишини кутаётиб, боланинг 35 ҳафталик бўлгани аниқланди ва тезда «цезар амалиёти» қилишиди.

Чақалоқ жуда безовта эди. 17 кунлигидан пневмония ташхиси билан касалхонага бордик. 4 кун давомида антибиотик ва кортизон қилишиди. Ўйга жўнатилганимизда газли, безовта ва тинмайдиган чақалоқ эди. Йиғлаган овози кўчаларга эшилларди.

Бола 4.5 ойлик бўлганида тиззамда бир оғриқ, шииш, пайдо бўлди, иссигим чиқиб, оқсоқлана бошладим. Берилган дорилар ҳеч фойда бермади. Такрор таҳлил, тадқиқ қилинди, лекин ҳеч нарса билмадилар.

Тиззаларимдан 3 марта сув олишиди, яна натижса бўлмади. Университет касалхонасида қилингандан таҳлиллардан ва олинган сувлардан кейин «posyeartrit» ташхиси кўйилди. Такрор дори ола бошладим.

Бу орада садафларим ортди. Америкадан келган дорилар ва шампунлар ишлата бошладим, лекин ҳамма нарса бир хил тураверарди.

Тиззам янада шишганида, такрор касалхонага бордим, “садафдан келган яллиги ревматизмга боғлиқ артрит” дейшиди. Тез ёрдам сифатида 2 антибиотик қилинди.

Бу орада дорилар қабул қилишини бошладим: Делакортин, Эмексатекс, Арава, Омерпол, Ендол. Табиийки, боламни сутдан чиқардим. Бунинг учун Достинекс ишлатдим.

Оғриқ ва шииш киттарганида, яна кўпроқ дори ола бошладим. Ишлатган дорилар саратон дорилари эканини билганимда, жуда сиқилдим, йиғладим.

Оғриқларим ўтмаётгани учун касалхонада серум даволаниши бошланмоқчи эди. Бир танишим Ойдин хоним ҳақида айтиб қолди. Ойдин хоним боламнинг безовталигини билиб, мен билан бирга унга ҳам очлик, хожсамот ва зулук курсини тавсия этди. Талоқ ва жигарим бузилган, юрагимга ҳам ўтган экан.

Ҳамма дориларни бир томонга суриб, Ойдин хонимнинг тайинлаган даволаш курсини бошладим. Энди боламни сиқма мева сувлар ва қўшимчасиз таомлар билан озиқлантира бошладим.

Очликлардан кейин қилингандан икки жигар тозаланишида танамдан нималар кетганини ҳайрат билан кўрдим. Хозир хожсамот ва зулук курсини тугатдим. Ўзимда ва боламда курсни амалга оширишида чиққан муаммолар мени қўрқитмади, сабр билан давом этдим. 7 та 3 кунлик очлик тутшишим қолди. Дори ишлатган пайтимга қараганда, жуда яхшиман ва согломман. Садафга шифо топдим. Болам ҳозир фариишта. Роббимга чексиз шукрлар бўлсин”.

## **Пес (Витилиго, барас, оқ барас)**

Витилиго, пигмент йўқотиши натижасида, нормал тери устида оқ доғларнинг чиқиши ҳолатидир. Витилиго ҳар қандай ёшда чиқиши мумкин. Доғлар текис, пигментсиз ва қуюқ чегарали бўлиб кузатилади.

Кўп таъсирланган жойлар юз, тирсак ва тиззалар, қўл ва оёқлар ва генитал жойлар бўлади. Бундан ташқари, травма ва босим кўрган жойларга ҳам таъсир қиласиди. Баъзи доғлар пигментация чиқариши мумкин. Пиг-

мент йўқотиш жараёни ривожланмаслиги ҳам ривожланиши ҳам мумкин.

Умумий даволаш учун “Эгзема” бўлимига қаранг.

Озиқланишни ва ҳазмни тузатгандан кейин муайян бўлгаларни даволаш бошланади.

### **Муайян (локал) бўлгаларни даволаш**

- Чала пишган анжир, анжир сути, янги ёки қуруқ анжир барги, майдаланган семизўти уруғи, семиз ўти ёки семизўти суви, аччиқ қовун барги, аччиқ қовун суви, янги майдаланган газанда уруғи, газанда, газанда суви, қончўп суви, майдаланган қора қораарча уруғи, янги майдаланган седана, седана ёғи, майдаланган қора хантал ёки майдаланган турп уруғи витилигога яхшилаб бостирилиб, ҳатто қонатилиб сурилади.

### **Ёки**

- Яшил ёки оқ шиша майдаланади, печда ёқилиб, туйилади. Туйилган шиша, мирт ёғи (ёки зайдун ёғи) билан аралаштирилиб малҳам ҳолига келтирилади ва витилигога суртиб едирилади.

Дори суришда терини чимчилаш ва ишқаш керак, токи қизарсин, шишин, ҳатто қонасин.

Витилиго жойларида қизариш ва қонаш касалликнинг яхшиланиши мумкинлигини кўрсатади. Бу жараёндан кейин яралар устига зайдунёғи ёки мирт ёғи сурилади. Бу бир хафта давом этади.

### **Бир ҳафта ўтиб, қуйидаги дорилардан бири эрта-кеч ишлатилади:**

- Майдаланган қора хантал илиқ табиий ўткир сирка билан аралаштирилади, витилиго жойларига сурилади. Касал чидайдиган даражада туради ва ювилади, сўнг зайдун ёғи ёки мирт ёғи сурилади.

### **Ёки**

- Майдаланган седана билан сирка, паста ҳолига келтирилиб суриласди ва бир кеча тургандан сўнг, айни шаклда ёғланади.

### **Ёки**

- Янги заққум барглари зайдун ёғи билан аралаштирилиб паст олвода қайнатилади. Барглар қуриганидан сўнг сузилади, бу ёғга асал муми қўшилиб паста ҳолига келтирилади. Энг охирги олтингугурт қўшилиб паста яхшилаб аралаштирилади ва қуёшда, қалин пўст ҳосил қилгунча витилиго жойларига сурилади: касал чидаганича туради.

### **Ёки**

- 2 ош қошиқ майда ва янги туйилган седана + 1 ош қошиқ хина + янги туйилган қуруқ эчкемар териси аралаштирилади. Бу аралашмадан бир ош қошиқ олиниб, ўткир сирка билан малҳам ҳолига келтирилади. Ҳар оқшом витилиго жойларига сурилиб, компресс қилинади ва эрталабгача туради. Витилиго жойлари ҳар кун қуёшга тутилади. Бундан ташқари, бу амал асносида, сабзи сувига 11 томчи седана ёғи қўшилиб кунда 3 марта ичилади.

Бу жараёнлардан кейин яра бўлса, терининг соғайиши кутилади. Соғайгач, даволаниш тақрорланади. Мақсад: витилиго жойларига бириккан токсинларни чимчилаб кўчириш, қонатиш ва яра қилиш билан ташқари чиқариш; терини уйғотиш ва тирилтиришdir.

Витилиго ва садаф билан боғлиқ барча жараёнлар қуёшда қилинса, янада таъсирли бўлади.

### **Эски витилиго жойларини ёпдиган дорилар:**

- Анор пўсти пиёс пўсти билан қайнатилади ва сузилади. Ичига тенг миқдорда майдалаб тўғралган шувоқути ва хина қўшилиб 15 дақиқа дамланади. Тақрор сузилгандан кейин пахтали мато ботирилиб, витилиго жойларига едириб сурилади.
- Чала пишган (кўк) узум суви ва узум шохи суви ёки семизўти суви ичиш витилиго ва садафнинг ривожланишини тўхтатади. Кунда 3-4 граммагача заъфарон ёғи ичиш ҳам фойдали.
- Зайтун ёғи ичиш ва ҳаммомдан сўнг зайтун ёғи билан ёғланиш ҳам бу касалликлар учун шифо.
- Пайғамбаримиз (с.а.в.) дунёнинг баъзи жойларидаги тупроқ ва лойнинг ва хусусан Мадинадаги тупроқ ва лойнинг витилиго ва садаф учун шифо эканини айтганлар.

Пайғамбаримиз (с.а.в.): “*Бошинг орқасидан қон олдириши – тел-баликка қарши, абрашиликка (бараса), мохов касалликларига ва дикқатни жамлашга, тиши оғриқларига фойдали*”, деганлар.

Лекин витилиго касалининг бошидан ташқари танасининг ҳар қандай бошқа ерига банка қўйиши - токсик моддаларни тўплангани учун - витилигога сабаб бўлиши мумкин. Бу сабабдан, танада хожамот қилинмайди ва банка қўйилмайди. Фақат зулуклар фойда беради, чунки зулуклар токсик моддани эритиб, ташқари чиқаради ёки кетказади.

Витилиго учун заарли нарсалар: Сигир гўшти, бостирма каби қурутилган гўшт, сужук, сосиска, колбаса каби аралаш гўшtlар ва ёғлар, қовурма, гидрогенланган ёғлар, ош тузи каби рафиналанган маҳсулотлар, туриб қолган сув, қуюқ сув, кўл суви каби ҳаракатсиз ёки ҳаракати кам бўлган сувлар, барча қўшимчали тайёр таом ва ичимликлар.

Қадимги табиблар ва замонавий шифокорларнинг витилигога қарашлари бир хил: Хроникашган ёки тез ривожланаётган касалликни яхшилаш мумкин эмас, фақат ривожланишини тўхтатиш мумкин. Аслида, садаф ва жуззом (мохов) касалликларининг ривожланишини тўхтатиш ҳам жиддий даволашдир.

Ислом тарихида дуо баракати билан витилигодан шифо топганлар бор. Булардан бири Увайс Короний ҳазратларининг шу дуолари машҳур: Бисмиллаҳир роҳманир роҳийм. “Илоҳи анта Робби ва ана-л-ъабд ва анта-л-холиқу ва ана-л-махлуқ...” (охиригача ўқилади).

## **Эризипелоид (Йилонжиқ, рожа, эритема ползучая)**

Йилонжиқ - чўчқа стрептококи (*Erysipelothrīh rhusiopathiae*) билан боғлиқ бўлган юксак харорат, титраш ва оғрикли давом этган юқумли касалликдир.

Йилонжиқ тери устида кўк-қизгиш рангда, шишган бир хасталикдир.

Йилонжиқ тери бўлгасига боғлиқ безларнинг шишиб, оғриши шаклида кўриниши мумкин.

Замонавий тиббиётда унинг давоси турли антибиотиклар ва терига суртиладиган антисептик малхамлар билан қилинмоқда.

Йилонжиқ бир кишида кўп марта такрорланиши мумкин.

Чунки бу тип даволаш билан бу касалликнинг илдизини йўқотиш эмас, балки янада қувватлантириш мумкин холос.

Бу касалликни озиқланишини тартибга келтириб, томирлардаги тиққинликларни очиш ва вужудни метаболзима қолдиқларидан тозалаш билан даволаш мумкиндир. (Умумий даволаш учун “Эгзема” бўлимига қаранг).

Хасталикни локал (муайян) бўлга даволашда халқ орасида қўлланилган дорилардан фойдаланишини тавсия этамиз.

- Қуёш чиқмасидан аввал йилонжиқ устига табиий асал сурилади ва соф ипак, зифир ёки юнг мато билан ёпилади. Ҳар тонг, қуёш чиқмасдан аввал, алмаштирилади.

- Пўстли жавдар майдаланади, қуёш чиқишидан аввал эланиб, йилонжиқга сепилади ва тоза мато билан боғланади. Ҳар тонг алмаштирилади.

- Липа чойи ҳам ичилади, ҳам йилонжиққа сурилади.
- Седана ёғи ёки майда туйилган седана + затунёғи қоришмаси йилонжиққа сурилади.

- Йилонжиқ устига тоза лой сурилади ва ҳар икки соатда бир алмаштирилади.

- 2-3 кун хеч нарса емасдан доимий семизўти суви ичилса ва кунда 2 марта семизўти суви билан йилонжиқ боғланса, йилонжиқни йўқотади. Ёввойи семизўти боғ семизўтидан кўра таъсирили.

- Оқ карам барглари яхшилаб эзилади ва йилонжиқ устига қўйилади.
- Заъфарон эритилиб, сурилади.

- Йилонжиққа ёнғоқ ёғи сурилади.
- Сийдик 2-3 кун сақланади, кейин устидаги  $\frac{3}{4}$  қисми секин қўйилади, колган  $\frac{1}{4}$  йилонжиққа сурилади. Таъсири жуда катта.

- Йилонжиққа яқин жойлардан хожамот қиласи ёки йилонжиқ жойларга зулук қўйилади.

Бундай йилонжиқ қисқа вактда ўтади. Бу ерда дикқат қилиниши керак

бўлган нуқта, қуёш иссиғининг йилонжиққа (Erizipel) тушмаслиги керак.

Булар халқ орасида иложи топилган услубдир.

Биз ҳар дардга шифо бўлган З қунлик очниклар ва иммунитет тизими учун тенги йўқ малҳам бўлган кўкарган буғдойни йилонжик (Erizipel) устига суришни тавсия қиласиз. (“Дорилар” бўлимида “Арпа” мавзудига қаранг.)

### **Эпидермофития (“грибок”)**

Табиатда замбуруғ (гриб)лар асидли(кислотали), намли ва илиқ тупроқларда етишади. Инсон вужудида эса РН мувозанати бузилиши натижасида қонда кислоталикнинг кўпайиши замбуруғ (грибок)га сабаб бўлади.

Қонда кислоталик пайдо бўлишига сабаб бўлган таомлар: Қон гуруҳи “0” ва “В” бўлганларда - иссиқ дрожжали оқ нон, маккажӯхори ва буғдой маҳсулотлари, хусусан, гени ўзгартирилган 405-550 турлар, қанд; қон гуруҳи “А” бўлганларда - қизил гўшт; ҳаммага маргарин, кўшимчалик ёғлар, тайёр кўшимчалик таом ва ичимликлар, хусусан шоколад, қаҳва, қора чой, аралаш таомлар, таомдан кейин ейилган мева ва ширинликлардир.

#### **Даволаш**

- Озиқланиш тартибга солинади, ошқозон ва ичаклар даволанади.
- Жигар тозаланиши ва бошқа тозаланишлар қилинади.
- Эпидермофития чиққан жойга зулук кўйилади.
- Ҳафтада 1 марта 1 қунлик рўза канда қилинмайди.
- Янги сабзавот, хусусан турп ейилади. Тайёр таомлар, ширинлик ва оқ нон ейилмайди.

Куйидаги дорилардан бири эпидермофития «грибок»ли бўлгаларга ишлатилади:

- Аччиқ бодом ёғи, туйилган қовун уруғи билан яхшилаб аралаштириллади ва эпидермофития, «грибок»ка сурилади.
- Эпидермофития (“грибок”) чиққан ерларга майда хантал кукуни билан аралаштирилган сирка сурилади.
- Янги лимон суви эпидермофития -»грибок» устига сурилади. Лимон суви, пўсти ва уруғлари билан бирга ярми қолгунича қайнатилиб совутиб сурилса янада таъсирли бўлади.
- Пўсти олинган саримсоқлар иссиққа чидамли банка ёки сопол идишга солиниб, усти хамир билан ёпилади. 200 даражада печьда 1-1.5 соат туради. Кейин совутилиб, айни миқдорда асал билан аралаштириллади ва эпидермофития -»грибок» сурилади.
- Жамбул майдаланади, буғдой ёғи ёки тоза зайдун ёғи билан аралаштириллади ва эпидермофития -»грибок» га сурилади.

### **Айни пайтда:**

- Семизўти суви ҳам ичилади, ҳамда эпидермофития - «грибок» га сурилади.
  - Пиёз, саримсоқ ейилади, бундан ташқари кунига 3-5 дона саримсоқ ютилади ва эпидермофития -»грибок» га саримсоқ суриласди.
- Ширинликни қўп ейдиганлар эпидермофитиядан қутула олмайдилар. Даволанишнинг бошида асал ҳам емаслик керак.

## **ЯРАЛАР**

Тўқималарда ёниш, яра ёки травма сабабли бузилиш (кесиклар, эзиклар) бўлса; токсин, бактерия, метаболик қолдиқ моддалар тўпланса; таъсиранган тўқималардан хистамин ва церотонин каби моддалар ёриб чиқа бошлайди. Бу моддалар қон томирларидан суюқлик чиқариб, таъсиранган тўқималар атрофида шиш пайдо киласди. Бу шишлар ўлган тўқималар ва бегона моддаларни ичига олиб соғлом тўқималарни изоляция қиласди. Гистамин ва сиротонин, лейкоцит номли оқ қон хужайраларига ҳам таъсири қиласди.

Лейкоцитлар шиша тўпланиб, микробларни, ўлик ёки бузилган хужайраларни, қолдиқ ва бегона моддаларни тутиб, ютади, йўқотади ва ўзлари ҳам ўлади.

Бундай шиш бўлган жойда ўлик тўқима, токсин, бактерия, жонли ёки ўлик лейкоцитлардан ташкил топган йиринг юзага келади. Яллиғланиш пайдо бўлган ерда оғриқ, қизариш ва харорат ҳис қилинади. Зулук ёки жарроҳлик билан яллиғланишни оқизиш керак.

Яллиғланиш иммунитетнинг ишлаш жараёнларидан биридир.

### **Кесиклар (кесилган жойлар)**

Янги кесикларни шу заҳотиёқ ёпмаслик, қонашини кутиш керак. Ярадан қон чиқиши керак-ки, яра тозалансин (“**Қон олдириш**” бўлимига қаранг). Кейин бу қонни ювмасдан яра теварагини бир-бирига яқинлаштириб, устига пахтали мато қўйиб бойлаш керак. Қон янги яралар учун, яхши бекитувчи ва соғайтирувчидир. Антисептиклар керак-мас, чунки табиий соғайиш жараёнини кечикитиради.

Кесик чукур бўлса, яллиғланишини олдини олиш учун атрофига банка қўйиш, зулук қўйиш ва 2-3 кун рўза тутиш керак.

### **Эзиклар (эзилган жойлар)**

Янги эзилган жойларга тезда куйидаги амаллардан бири қўлланади:

- Бир нон парчаси оғизда чайналади, шакар ёки тузга ботирилиб, эзилган жойга қўйилади ва боғланади. Бу амал шиш олдини олади, янги эзилган шишни туширади.
- Бир парча юнг ёки пахта, олма ёки узум, сиркага ботириб, янги эзил-

ган ерга қўйилса, шиширмайди, шиш бўлса - туширади, оғриқни олади ва қисқа пайтда яхшиланишини таъминлайди. 15-30 дақиқа ора билан ўзгартириб турилади.

### **Бундан кейин:**

- Тенг миқдорда тирнокгул, жамбул, шувоқўти майдалаб тўғралади. 2 ош қошиқ ўсимлик аралашмаси 400 гр қайнар сув билан 15 дамланганидан кейин сузилиб совутилади. Бир парча мато бу сувга ботирилиб, эзилган жойга қўйилади ва ҳар 30 дақиқада янгиланади.

### **Тузалмаётган яралар**

Эски яралар аввал қўйидаги усуллардан бири билан ювилади:

1 ош қошиқ кўк чой, газанда ёки чўпонтелпак, 1 стакан иссиқ сувда 15 дақиқа дамланади ва сузилади.

150-200 гр. дуб пўстлоғи 1 литр сув билан паст оловда 15 дақиқа қайнатилади. Сўнгра усти ўралиб, 1 соат дамлаб қўйиб, сузилади.

Сабзи тўғрами бир матога қўйиб, эски яллиғланган яралар устига қўйилади.

Яра тозалангунча бир неча марта сабзи ва мато ўзгартирилади.

Ювилиб тозаланган ярага қўйидаги малҳамлардан бири қўйилади:

Сариёғ сувда қайнатилади, совуганидан сўнг сув устидаги ёғ олинади. Кейин тенг миқдорда туйилган қарағай сақичи + сариёғ + асалари ини (уяси) аралаштирилиб, бир идишда паст оловда 10 дақиқа қайнатилади. Малҳам, тоза матога солиниб ярага қўйилади. Бу ҳар кун алмаштирилади. Малҳам музлатчигда сақланади.

160 гр табиий асал + 40 гр балиқ ёғи (аптекаларда бўлади) аралаштирилади. Илк малҳамдек ишлатилади.

Ярим кило сариёғ илк малҳамдагидек тозаланади, кейин эмал идишда қайнатилади. 80 даражагача совутилиб, идиши билан бирга сув ваннасига олинади. 150 гр прополис тўғрами қўшилади ва 20-30 дақиқа 80 даражалик сув ваннасида аралаштирилади. Кейин совутилади ва яраларга ўралади. Сув ваннаси деб, сув тўла бир идиш ичига қўйилган бошқа бир идишда пиширишга айтилади.

Бир парча юнг ёки пахта сиркага ботирилади ва эски ярага қўйилса, унинг каттаришини тўхтатади, оғриқни қолдиради ва қисқа вақтда соғайтиради.

200 гр сабзи сувига 50-100 гр пиёз суви қўшилади, яра яхшилангач, эрта-кеч ичилади ва ярага боғланади. Қонни, терини ва ярани тозалайди.

### **Бундан ташқари:**

Бир пиёз эзмаси айни миқдор табиий асал билан аралаштирилиб, яраларга сурилади.

Табиий асал ҳам яраларга жуда яхши фойда бўлади.

### **Бундан ташқари:**

Бир миқдор буғдой 4-5 кун кўкартирилади ва “Кўкарган буғдой” бўлимида айтилганидек ишлатилади.

Урилиш ва муваффақиятсиз жарроҳликлардан кейин танада чиққан, чириб сұякларгача чуқурлашган, ҳеч яхшиланмаган яраларнинг кўкарган буғдой ва 3 кун очлик курси билан тез битиб кетганига гувоҳ бўлганимиз.

Личинка(қурт)лар билан яраларни даволаш

Инсон ва ҳайвон танасидаги сурункали яраларни даволашда личинкаларнинг (яшил гўшт пашшанинг қуртлари) ишлатиш бутун дунёда ортиб бормоқда. Сурункали яра касалларнинг тиббий даволаниш 3 йил давом этса, личинка(қуртлар)лар ўлиқ тўқималарни еб, ярани 24-48 соат ичидаги тозалаб, ярални ферментлар билан соғайтироқда.

### **Куйган жойлар**

#### **Куйишда биринчи ёрдам:**

Вақтни йўқотмасдан ва кийимларни ечмасдан, ёнган жой 10-15 дақиқа совуқ сув ичидаги туриши лозим. Муз ёки қор бўлса, сувга солинади.

Кийимлар бундан кейин ечилиши керак.

Бу билан ёник (куйган жой)нинг тери ост қатига ўтишининг олди олинган бўлади.

#### **Кейин қуидаги дорилардан бири ишлатилади:**

Ёниқка зайдун ёғи, янги тухум сарифи, ёки табиий сирка сурилади. Буларга бир неча томчи гулёғи кўшилса яна-да таъсирили бўлади.

Ёниқ устига эзилган сачратқи, ёки яхшилаб ювилган пўсти билан картошка, ёки ошқовоқ ёки сабзи тўғрами кўйилади, намланиб, исигандаги, алмаштирилиб турилади.

Тирноқгул чойи ўрами тирноқгул малҳами, ёки сирка билан тайёрланган швед шарбати навбат билан, тез-тез алмаштириб қўлланилади.

Оғриқ камайгач, қуидаги малҳамлардан бири кўйилади:

Бир нўхот катталигига мумиё (4-5 таблетка) 200гр қайнатилган сув ичидаги эритилиб, ярага кунда 3-4 марта сурилади ва ёки пульверизатордан сепилади. Ярага кўкарган буғдой ишлатила бошланади. (“Яралар” бўлимида қаранг.)

1 ош қошиқ зайдун ёғи + 2 ош қошиқ қаймоқ + 1 янги тухум сарифи аралаштирилиб, зигир ёки пахта матога сурилиб, ёниқка кўйилади. Кунда 2-3 марта алмаштирилади.

3 ош қошиқ қаймоқ + 1 янги тухум сарифи + 3 ош қошиқ зайдун ёғи ёки зигир ёғи аралаштирилади ва ёниқка кўйилади. Кунига 2-3 марта алмаштирилади.

Илк пайларда, бу иккисидан бири, фақат яра ёпила бошлагандаги, қуидаги малҳам, то яхшилангунича, қўлланилади.

100 гр тузсиз сариёф ёки қаймоқ + 2 дона 1-2 қунлик янги тухум аралаштирилади ва докага сурилиб, ёниқ устига қўйилади. Кунда 2 марта алмаштирилади. Бир неча тухум сариғи сариёф билан товада яхшилаб қовурилади. Қолган ёғ сузилиб олинади ва яраларга сурилади. Бу амал ярани из қолдирмасдан, қисқа вақтда ёпади. Яра яллиғланса, ниҳолланган буғдой қўлланила бошлайди. (“Яралар” бўлимига қаранг)

### **Эски амаллардан баъзилари:**

Бир парча юнг ёки пахта табиий сиркага ботирилади ва иссифи чиқаётган ёниққа (куйган жойга) қўйилса, оғриқни тўхтатади ва тезда соғайтиради.

Темир ва мис қириндиси олинади, тоза лой билан аралаштирилади ва духовкада пиширилади. Совутилганидан кейин, майдаланиб ёниққа сепилади ёки гулёғи билан аралаштирилиб сурилади.

Каптар ини ёнидан каптар ахлати тўпланади, зигир ёки пахта матога солиниб, печъда пиширилади. Қул зайдун ёғи ёки гул ёғи билан аралаштирилиб, ёниққа сурилади. Ибн Сино бу дорига нисбатан “мукаммал дори” ифодасини ишлатган.

Бу дориларни илк муолажадан дарҳол кейиноқ ёки бироз кейинроқ ҳам қўлланиш мумкин. Эски ёниқлар олдин ювилади, сўнгра яра устига малҳам сурилиб, дока билан ўралади. (“Яралар” бўлимига қаранг.)

Яраларга “Яралар” бўлимида айтилган малҳамлар ҳам қўлланилиши мумкин. Ёниқ (куйган жой)ларнинг қисқа вақтда ўтишини хоҳлаганлар, дарҳол З қунлик очлик тутишлари керак, кейин кўп миқдорли яшил сабзавот, зайдун ёғи, саримсоқ, пиёз ва мева ейишлари, 3-7 кун ўтиб яна бир марта З қунлик очлик тутишлари керак.

## **Аллергия**

Табиатда миллионлаб табиий аллергенлар мавжуд. Бунга биноан, инсон танасида ҳар бир аллергенга қарши иммунитет тизими антиген (antikor) яратилган.

Антигенлар пассив ҳолатда бўлиб, аллергенлар билан қаршилашганда танани мудофаа қилишади

Аллергия - иммунитет тизимининг аллергенга берган реакциясидир.

Уйдаги чанглар, моғор қўзиқоринлари, қовоқ, ит, қуш патлари, пенисилин каби дорилар, эмлашлар, кир порошоклари, кир ҳаво, турли кимёвий моддалар, дехқончилик дорилари, тайёр таомларнинг қўшимча моддалари каби моддалар аллергик хусусиятли ҳисобланади.

Сунъий ем билан озиқланган сигир сути, сут қукуни, сунъий озиқланган товуклар тухуми, тухум қукуни, туриб қолган тухум, ховузда етиштирилган GM балиқлар ва GM маҳсулотлари аллергияяга энг кўп сабаб бўлган озуқалардир.

Тайёр таомлардаги ранг берувчи, қуруқлигини оширувчи, шириналаш-

тирувчи, аромат ва сақловчى кимёвий қўшимча моддалар, аллергик на-тижалар билан бирга жуда кўп касаллик ва саратонга олиб боради.

Аллергик касалликлар орасида энг кўп учраганлар - астма, синузит, бурун полиплари, бурун ва кўзларнинг қичиши ва оқиши, баҳор тумови (“сенная лихорадка”) аллергик ўрта қулоқ яллиғланиши ва эгзема каби касалликлар; таомларга, турли дори ва кимёвий моддаларга, ари ва ҳашорат дориларига боғлиқ аллергик реакциялардир.

Жойлашган жойига кўра, турли белгилар кузатилади: лаблар, тил ва томоғда - шиш, қизиши ва қичиши; юзда - қизариш; қорин оғрифи, чанқаш, ич кетиши; аксириш, бурунда - қичиши, оқиши ва тиққин; кўзда - ёшланиш, қичиши; қулоқда - қичиши, бош ва қулоқ оғрифи; нафас қисиши, йўтал, хириллаш, кўкракнинг сиқилиши; терида - қичиши ва тўкилишлар.

Бу белгиларнинг кризислар шаклида чиқиши, бир муддатдан сўнгра ўз-ўзидан ўтиши ва яна тақрорланиши - аллергик касалликларнинг типик хусусиятидир.

Аллергик касалликлар, технологиянинг ривожланиши, таркибида қўшимча модда бўлган таомлар ейиш, тиббий дори ва кимёвий модда ишлатишнинг ортиши, сув-ҳаво ва тупроқнинг кирланиши, уйда ҳайвон боқиши каби сабаблардан борган сайин ортмоқда.

Баҳор тумови, баҳор ойларида тақрорланган, дарахт, тиканак ва ўт поленларига боғлиқ, замонавий тиббиётда давоси топилмаган аллергик реакциядир. (“**Фасллар ва Соғлик**” бўлимiga қаранг.)

### **Қўйида айтилган аллергия курси давосида эса баҳор тумови тез ўқолади:**

Анафилакси шоки: Баъзи аллергик касалликларда, анафилакси дейилган, бирданига бошланган, таҳликали ва тақрорланувчи, шок бухрон(кризис)лар бўлиши мумкин.

Бу антибиотик ёки ари чақиши каби аллергенлар билан алоқадан сўнг бошланган, кам учрайдиган ҳолатdir. Юзда, лабда, тилда, томоқда шишиш, қичиши ва қавариш; қусиши, қорин оғрифи ва ич кетиши, иссиқ чиқиши, терлаш, конвулсия, юрак уришининг бузилиши, иссиқнинг тушиши, нафас қисиши, хириллаш, қизариш, нафас тўхташи каби анафилаксия симптомларининг даражалари бу ҳолатга боғлиқ тарзда ўзгаради.

Оғир анафилаксия ҳолатлари кам учраса-да, бир неча дақиқа ичидаги ўлим билан тугаши мумкин. (“**GMO**”, “**Қўшимча моддалар**”, “**Дорилар**” бўлимларига қаранг.)

### **Умумий даволаш**

Аллергияни даволашда асосий принцип - аллергенга сезувчанликни камайтириш ва аллерген билан алоқани узишdir.

Аллергенга сезувчанликни камайтириш учун, аввало озиқланишишни тартибга солиш ва умумий даволаниш керак. (“**Касалликлар сабаблари**”, “**Таом ва ичимликлар**”, “**Дорилар**” бўлимларига қаранг.)

Уй чанги, мөғор қўзиқоринлари, уй ҳашоратлари, мушук, ит, күш патлари, полен, апельсин, қулупнай, сут каби табиий аллергенларга боғлиқ аллергияларда жигар тозаланиши қилиниб, аллергенга реакция (сезувчанлик) камайтирилади ёки йўқотилади.

Фақат, таомларга қўшилган GM моддали ёки синтетик қўшимча моддалар, синтетик ва кимёвий тиббий дорилар, эмлашлар, кир порошоклари ва токсик хусусиятли моддалардан умуман фойдаланмаслик лозим.

Чунки бу сунъий аллергенларга қарши иммунитет тизими албатта аллергия келтириб чиқаради. Иммунитет тизими кучли бўлса, у токсик моддаларнинг танадаги аъзо ва тизимларга аллергия билан ўтиш йўлларни ёпади. Ва бу аллергия жигарни тозалаш билан йўқолмайди, аммо унинг шиддати ва таҳликаси озаяди. (“Қусиши” бўлимига қаранг)

Сигир сути қон гурухи - “А” ва “О” бўлганларга табиий аллерген бўлгани, уларнинг мизожига тўғри келмагани учун - сут ичмасликлари керак. Сут кукуни эса ҳамма учун аллерген ҳисобланади. (“Сут” бўлимига қаранг.)

Сунъий озиқланган товуқлар тухуми, туриб қолган тухум ва тухум кукуни ҳам барча учун турли даражаларда аллергендер ва соғлиққа таҳдиддир. Аммо табиий озиқланган товуқнинг янги тухуми ҳеч кимга аллерген эмас. (“Товуқ гўшти ва Тухум” бўлимига қаранг.)

Афсуски, бугун тухум ва сут учун қилинган аллергия тестида тухум кукуни ва сут кукуни масъулиятсизларча ишлатилмоқда.

### **Даволаниш вақтида озиқланиш**

Ҳар кун (очлик қунларидан ташқари):

- Эрталаб (06:00-07:00): Бир стакан грейфрут ёки лимон суви, сув билан аралаштириб ичилади. 1-3 дона саримсоқ ютилади.
- 1-2 соат ўтиб 30-50 гр тоза зайдун ёғи + 30-50 гр лимон суви ичилади.
- Очиққанда 50 гр қизил лавлаги суви + 150 гр исмалоқ суви (ёки 150 гр семиз ўти суви) + 50 гр қуруқ пиёз суви тушгача 2-4 пиёла ичилади.

Ҳар пиёла билан бирга 1-3 дона саримсоқ ютилади.

- Туш таомидан ярим соат аввал 3 дона аччиқ бодом, 3 дона ширин бодом ейилади.

• Туш таоми (16:00-17:00): Мизожга тўғри келадиган гўшт, балиқ ёки янги қишлоқ тухуми салат ёки сабзавот таоми билан ейилади. Таом билан бирга ёки кейин 1-5 дона саримсоқ ейилади. Саримсоқ ўрнига янги пиёз ҳам ейилиши мумкин.

• Кечқурун (21:00): 1-5 дона саримсоқ ютилади ва 1 чой қошиқ газанда уруғи ёки туйилган газанда + 1/4 чой қошиқ майдалангандан занжабил + 1 чой қошиқ асал аралашмаси сув билан ичилади. Ёзда бу аралашма ўрнига гилос, ўрик, янги анжир, узум ёки тарвуз - бошқалари билан аралаштирилмасдан, битта ўзи - ейилади.

Газанда ҳар қандай шаклда ишлатса бўладиган, аъзоларни токсинлардан тозалайдиган, аллергик реакцияларни камайтирадиган ва бошқа жуда кўп фойдаси бўлган ўсимликдир: Унинг чойи дамланади, таом устига сепилади, ёки янги баргларидан салат ёки таом қилинади. Йиллар давомида ишлатилади.

З ҳафтада бу озиқланиш давом этилиб, ҳар душанба ва пайшанба 1 кунлик очликлар тутилади.

З ҳафта ўтиб, 3 кун очлик тутилади, 4 -нчи кун жигар тозаланади. (“1 кунлик очлик”, “3 кунлик очлик” ва “Жигар тозаланиши, 3-нчи кун”, бўлимларига қаранг.)

### **Анафилаксияда биринчى ёрдам күрсатиш**

Анафилаксия симптомлари тўсатдан бошланиб, тезлашиб кетиши боис, бемор ва яқинлари ҳеч қандай чора кўра олишмайди. Фақат жараён бошланган онда – (беморни огоҳлантирмасдан!) - юз ва кўкракларига совук сув сепиш жараённи секинлатиши ёки олдини олиши мумкин. Айни пайтда, пиёзни қириб, хидлатиш ёки бурунга пиёз суви томизиш ва оз-оздан ичириш, оёқ ва болдиirlарни уқалаш, терига лимон суви суриш ҳамда орқага ва қоринга банка қўйиш фойда беради.

Эмлама муолажаси. Туркияда шифо топиш умиди билан эмлама (прививка) усулларида даволанаётган bemorлар кўп. Аллергик касалликларда бу усульнан фойдаланмаган маъқул. Чунки эмлашнинг таъсири механизми ҳануз аниқланмаган ва мусбат таъсири исботланмаган. Эмлаш астма ва бошқа аллергик касалликларда хавфли ва ҳатто ўлимгача олиб боргани сабабли, кўпчилик Европа мамлакатларида қатъий таъкиқланган.

# ҮЛИМ

«Ҳеч ким Аллоҳнинг изнисиз ўлмайди.

Ўлим маълум бир муддатга кўра ёзилгандир». (“Оли Имрон”:145)

«Ҳар бир жон эгаси ўлимни тотгучидир». (“Оли Имрон”:185)

«Аллоҳ ҳеч бир нафснинг ажалини асло кечиктирмайди». (“Мунофиқлар”:11).

Замонавий жамиятнинг туғилишга бўлганидек, ўлимга ҳам хурмати қолмаган.

Инсон ризқи, яъни юрак уриши ва нафас олиш сони (юрак зарби) туғамаган бўлса, ҳеч қандай касаллик ўлимга сабаб бўла олмайди. Айни пайтда, ризқ битса, ҳеч қандай тиббий муолажа инсонни ҳаётда олиб қололмайди.

Аллоҳ бир ҳадиси қудсийда, “*Тўрт нарсани ўзгартирмайман: Яратилиши, қадар, ризқ ва ажсал*”, дея марҳамат қилган. Бу ҳақиқатни идрок этаолган киши хоҳ ўзи, хоҳ яқинлари бирон касалликка чалинганида қўрқув, ваҳима ва шошқалоқликка тушиб, кераксиз ҳаракатлар қилмайди. Инсон касалланганида ўлиши ва абадий ҳаётга қайтишини ўйлаб, кўз олдига келтириши ва шунга тайёргарлик кўриши керак.

Касаллик бошланган пайтда, биринчи навбатда, клизма қилинади, корин оғриғи бўлса, клизма шифокор назорати остида қилинади. (Ичаклар тўла бўлса, заҳар қонга ўтиб, беморнинг ахволи оғирлашади. Ичаклар бўшатилган бўлса, қон ва бошқа аъзолардан заҳарни сўриб олади).

Ичаклар бўшатилгач, ғусл ёки таҳорат олинади. Бу билан вужуд спазм, томир ёрилиши, томир тиқилиши каби хавфлардан ҳимоя қилишга куч қозонади.

Беморнинг иштаҳаси очилгунга қадар оч ва сувсиз қолиши лозим. Аммо чидай олмаса, сув ёки сув қўшилган лимон, анор ёки олма суви бериш мумкин. Ҳадиси шарифда “*Беморларни ейши ва ичишига зўрламанг. Аллоҳ уларни едиради ва ичиради*”, дейилгандир.

Агар касаллик ўлимдан далолат бўлса, инсон ўлимга тайёрганланган бўлади. Чунки Пайғамбаримиз (с.а.в.) “*Оч ва сувсиз ҳолда ўлишга ҳаракат қилинглар*”, деб марҳамат қилганлар.

Ҳазрати Али (р.а.) шахид қилинишдан бир неча кун олдин вафот қилишини хис қилган ва еб-ичишни тўхтатган эканлар. Нима учун бундай қилганини сўрашганида “*Амри илоҳийнинг оч ҳолимда рўёбга чиқишини хоҳляяпман*”, деган эканлар.

Ўлимнинг фақат ажалга боғлиқлигига ишонган инсон шифохонага бормасдан, ўз уйда, яқинлари ёнида Қуръони Карим ўқиб, ўлимга тай-ерланиш йўлини танлайди.

Умр юрак уришлари сони, яъни юрак ризқига боғлиқ. Юрак ҳам Аршга боғлиқлигига кўра, ўлим юракнинг Аршдан узилиши билан рўй беради. Юрак Аршдан узилгач, бир муддат яшайди. Буни қуйидаги мисол билан тушуниб олиш мумкин: жўмраги иккинчи қаватда бўлган қувурдан боғчага сув қутилади. Жўмрак ёпилгач, қувур ичида қолган сув яна бир муддат оқиб туради. Шунинг учун, боғда турган киши жўмракнинг ёпилганини сал кейинроқ тушунади.

Аллоҳ наздидаги вақт билан дунёдаги вақт орасида катта фарқ бор. Аллоҳ “Бизнинг наздимизда бир кун сизнинг юз йилингиз қадар”, дея марҳамат қиласига қараганда, юракнинг Аршдан узилган вақти билан ўлим орасида кечган бир он дунёда бир неча кун ёки бир неча ҳафтагача давом этиши мумкин.

Аслида, юракнинг Арш билан алоқаси узилган ондан бошлаб, ўлим аниқлашган бўлса ҳам, на бемор ва на яқинлари бунинг фарқига бораолмайди. (Бу худди юрак тўхтаб қолгандан сўнг миянинг бир муддат ишлаб туришига ўхшайди). Бу вазиятда инсон баъзи туйгулар ёки тушлар орқали ўлимни ҳис қиласи, лекин ишонгиси келмайди. Юраги Аршдан узилган киши яшаган онлар унинг ўз амалларига лойик ўлим шаклини кутиш пайтидир, деса бўлади.

Баъзилар туалетта, баъзилар жарроҳлик столида, баъзилар эса сажда-да кутганини топади.

Хуллас, инсон жарроҳлик амалиёти қилингани, унга кеч қолгани, нотўғри даволангани ёки бошқа сабаблардан эмас, ажал келгани учун ўлади.

Киши ўлганида, у билан бирга атрофидагилар ҳам катта имтихондан ўтади. “Муолажа сабабли ўлди”, “Муолажа қилинганида ўлмас эди”, “Шу машинага чиқмаганида эди”, каби фикрлар ширкка олиб келади.

Ўлим туғилишга ўхшайди. Туғилишда жон бачадондан - дунёга, ўлимда эса - бу дунёдан нариги дунёга ўтиш қиласи. Жонни бачадонда 40 ҳафтадан кўп тутиш мумкинми? Бунинг чақалоқ учун бирон фойдаси борлигини ким даво қила олади?

Шунингдек, ўлимга қараб кетаётган кишини ҳам дунёда тутиб қолишга қилинган ҳаракатда ҳеч қандай хайр йўқ. Аксинча, бу ўша кишига қилинган энг катта зулм ва охират ҳаётига нисбатан қилинган беписандлик бўлади.

Ҳатто натижаси ўлим билан тугайдиган касаллик ҳам ўлимга сабаб бўла олмайди! Аслида, бундай касаллик - Аллоҳнинг инсонга ўлимдан олдин бахш этган раҳмати ҳисобланади. Яъни, киши сабр қилиб, ҳаддидан ошмаса, исён қилмаса, барча гуноҳларидан фориғ бўлиб, по-кланишга фурсат топади.

Құл касалланғанида, Аллоҳ шундай марҳамат қиласы: “**Касаллигіда сабр қылған қулемнинг жонини қабз этсам, хайрга қабз этган бўламан. Агар оғият берсам, этини унинг этидан хайрлиси билан, қонини унинг қонидан хайрлиси билан алмаштирган бўламан**”.

Хадисдаги сабр сўзининг маъносини ўйлаб кўришимиз керак. “Ҳаром” билан “шифо”нинг ва “оғриқ қолдирувчи” билан “сабр”нинг бирга келмаслигини унутмаслигимиз лозим. (“Қон олдириш”, “Дорилар”, “Бош оғриғи”, “Аъзоларни алмаштириш” ва “Сўнгсўз” бўлимларига қаранг.)

**“Инсон ўлимдан қўрқади ва ундан қочади. Ҳолбуки, ўлим уни ҳар қандай фитнадан қутқаради.”** (Ҳадис).

# ХОМИЛА, ТУГИШ ВА ЧАҚАЛОҚ ПАРВАРИШИ

*«Биз инсонни ота-онасига яхши мұомалада бўлишга амр қилдик.*

*Онаси уни не азоблар билан қорнида олиб юрди ва түгди!*

*Унинг кўтариб юрилиши ва сутдан ажралishi муддат 30 ойдир». (“Аҳқоф”:15).*

*«Еганингиз ҳалол ва тоза бўлсин; чунки фарзандингиз  
еганларингиздан ҳосил бўлади». (Ҳадис)*

## Ҳомилаликнинг илк ҳафталари

Тухумдондан чиқкан битта тухум миллионлаб спермадан энг уйғунини танлаб, бирлашади. Тухум ва сперма (яъни она уруғи ва ота уруғи) қулф ва қалит (ошиқ-мошиқ) каби бир-бираига бутунлай мос келмагунча бирлаша олмайди.

Бирлашган уруғлардан нутфа (эмбрион) юзага келади. У бачадон де-ворида жойлашгач, ҳомилалик бошланади. Уруғдондан чиқкан ургунинг ўрнида “сариқ жисм” пайдо бўлади. Унинг вазифаларидан бири чакалоқ соғлом бўлиши учун она вужудини заарли ортиқча нарсалардан тозалаб туришдан иборат. Тозалаш ишларини ҳам ўз гормонларидан фойдаланиб, ҳам танадаги бошқа безларни керакли гормонлар ишлаб чиқаришга мажбуrlаб амалга оширади. Ишлаб чиқарилган турли гормонлар сабабли, онада баъзи овқат ва ҳидларга нисбатан истаксизлик пайдо бўлади. Иштаҳаси қочиб, беихтиёр оч қолади.

Кўнгли айниб, иштаҳаси кесилган аёл учун энг маъқули иштаҳаси келгунга емаслик чақалоғи учун ҳам ўз соғлиги учун ҳам фойдалиdir.

Илк ойларда 3 кунлик рўза тутсалар яна-да яхши. Соғлом аёлларда кўнгил айниши ва қусиш каби ҳоллар кузатилмасдан, ҳомилалик яхши кечади. Баъзида касал аёлларнинг ҳомилалиги ҳам енгил кечиши мумкин. Аммо бу ҳол жуда шубҳали. Чунки иммун тизими кучли бўлмагани боис, ташқарига чиқариб ташлай олмаган заарли моддалари киндик орқали фарзандига ўтади. Бундай ҳолларда йўлдошнинг (плацента) бузилиши, чақалоқнинг қалин, кир моддалар билан ўралиб қолиши кузатилади. Бундай чақалоқлар тез-тез иситмалаб, иштаҳасиз, ҳолсиз ва турли иллатларга эга бўлади. Ҳомила даврида танаси тозаланмаган аёлларнинг сути ҳам заҳарли бўлади. Чақалоқ уни эмишни истамайди. Шунинг учун ҳам, ҳар бир қиз оила қуришдан олдин, тез ҳомила бўлиш, ҳомилалигини яхши ўтказиш, соғлом бола туғиши ва сут муаммоларига дуч келмаслиги учун ўз соғлиги ҳақида ўйлаши шарт.

Ислом динида аёлни ва туғилажак чақалоқни барча ёмон таъсирлардан ҳимоя қилиш учун жинсий алоқа пайтида амал қилиниши лозим бўлган қатъий қоидалар бор. Алоқани “Бисмиллоҳ” билан бошлаш, алоқа пайтида гаплашмаслик буларнинг иккитаси, холос.

Кийинишдан тортиб, бўлар-бўлмас нарсаларни ўйлашда, ҳол ва ҳаракатлардан сухбатларга қадар исломий қоидаларга риоя қилиш керак.

Ҳомилаликнинг фақат илк ойлари эмас, илк кунлари, ҳатто илк дақиқалари ҳам жуда муҳим. Чунки уруғларнинг бирлашиши билан юзага келган нутфа ҳужайралари илк сониялардан бошлаб, чақалоқ соғлиги, ҳаракат хусусиятлари ва характеристи шаклланиши учун маълумот йиға бошлайди. Бу ҳужайралар ота-она ва атрофидаги бошқа шахсларнинг барча ҳаракатлари, сухбатлари, телевизор овози кабиларни энгизик нуктларигача қайд қиласди.

Кейинчалик эса, бу қайдлар чақалоқнинг янги шаклланаётган миясига узатилиди. Ултратовуш тўлқинлари бу қайдларни ножӯя томонга кучайтириб бериши ҳам мумкин. Унинг ёмон таъсири генетик ўзгаришлар ва шунга боғлиқ касалликларга олиб келиши ҳам катта эҳтимолгага эга.

Шунинг учун, ултратовушдан эҳтиёт бўлиш, ҳомиладор аёллар ёнида мумкин қадар оз гапириш, ҳаракат ва сухбатларда эътиборли бўлиш - ҳар бир ақлли одамнинг бурчидир.

Аслида, аёлларга нисбатан ҳамма вақт диққатли муомала қилган маъқул. Чунки унинг ҳомилами ёки йўқлигини маълум бир муддатгача ҳеч ким билмайди. Соғлом фарзандга эга бўлишни истаганлар бу мавзууда жиддий ҳаракат қилишга мажбур.

## Ҳомиланинг тушиш хавфи

Ҳомилалик даврида тўхтамаётган одатий қон келиши, биринчи ойдаёқ келадиган сут ҳомиланинг тушиб қолиш эҳтимолини кўрсатувчи аломатлар саналади. Соғлом бачадон касал чақалоқни ушлаб турмайди. Кетма-кет тушиб қолаётган ҳомила замонавий тиббий усууллар билан сақлаб қолинса, туғилган чақалоқнинг лосемия ва шунга ўхшаш оғир касалликлар билан туғилиш хавфи бор.

Ҳомилани сақлаб қолишни хоҳлаган аёл оғриқ ва қон келиши бошланган заҳоти, ичакларини бўшатиб, З кун оч ётиши мақсадга мувоғиқ (“**З кунлик очлик**” бўлимига қаранг).

Оғриқ ва қон келиши тўхтагандан кейингина уй ишларига қарashi мумкин. Аммо овқатланмаслиги, 5-7 кун давомида, мева ва сабзавот шарбати билан озиқланиб туриши лозим.

Мана шу шаклда заиф бачадон қувват қозонади. Шундан кейин ҳам ҳомила тушиши давом этаверадиган бўлса, у ҳолда муаммо бачадонда эмас, чақалоқда ҳисобланади. Бу ҳолда, чақалоқнинг туғилганидан кўра, тушиб кетгани маъқул.

## Ҳомиладор аёл парвариши

Озғин аёллар ҳомилалик даврида 6-10 килограмм атрофида семириши нормал ҳол. Семиз аёллар эса, бу даврда семириши керак эмас, аксинча, озгани маъқул.

Халқ орасидаги “Ҳомиладор аёл иккита одамнинг овқатини ейиши керак”, деган тушунча жуда нотўғри. Ҳомилалик даври яхши кечиши учун, заиф аёллар ҳам, семиз аёллар ҳам илк 3 ойни, кўп ейиш ўрнига, 3 кунлик рўзалар билан ўтказгани маъқул. Кейинги ойларда эса, еётган нарсасига эътиборли бўлиб, тўйгунича овқатланмаслиги лозим.

Оч қолган она вужудида озиқ ва кислород танқислиги вужудга келади. Бу ҳолда, етарли озиқ ва ҳавога эришиш учун чақалоқ ҳаракатга тушишга мажбур бўлади. Бу эса, унинг қон айланишини тезлатади. Фаол ҳаракатлари унга жисмонан соғлом шаклланиши учун замин ҳозирлайди.

Шундай қилиб, она очлиги фарзанд соғломлигига сабаб бўлади. Булардан ташқари, онанинг қилган ҳар бир жисмоний ҳаракати, спорт ёки нафасини ростлаш учун қилинган бадантарбиялари ҳам чақалоқ шаклланишида муҳим аҳамиятга эга.

Ҳомиладор аёлнинг осон туғиши ва сутининг тоза бўлиши учун, илк 4-5 ой ичida кўпроқ мева, тарвуз, қовоқ, кўкатлар, пиширилмаган сабзавотлар, табиий асал, бодом, ёнғоқ каби куруқ озуқалар бўлгани маъқул.

У калций, витамин ва протеин эҳтиёжини шу моддаларга бой беда, исмалоқ, жағжаг, шивит, кашнич, қичитқи ўти, турп каби кўкатлардан, сарсабил карами, артишок ва ҳафтасига 3-4 марта, тортишига қараб, гўшт ёки балиқ каби овқатлардан таъминлаши мумкин.

Яшил сабзвотлардаги мавжуд калций ва протеинлар ҳазми жуда осон бўлади. Улардаги хлорофил қондаги гемоглобинга ўхшагани учун, камқонликка жуда аскотади. Яшилликлардаги органик кислоталар фаол тозаловчи бўлгани боис, бачадон ва туғиши йўлларида мускулларни турли кир қатламларидан, томирларни тиқинлардан тозалайди.

Ҳомиладор аёлнинг пишган овқатга унчалик эҳтиёжи йўқ. Аммо истаса, кунига бир марта ейиши мумкин.

Ҳомиладорликнинг охирги 4 ойида хурмо ейиш, бир соат давомида ивтилган зигфир уруғи, саримсоқ, шафрон ва зайтун ёғи истеъмол қилиш туғиши қулайлаштиради.

## Чақалоқ жинси

Чақалоқ жинсини ўрганиш учун УЗИга кетишига ҳеч ҳожат йўқ. Буни шу шаклда тасбит этиш мумкин: Ўғил болага ҳомиладор аёл чақалоқ оғирлиги ва ҳаракатларини ўнг тарафида ҳис қиласи. Ўнг кўкраги учи катталашиб, ранги ўзгаради. Юришни ўнг оёқдан бошлайди, ўрнидан туришда ўнг кўлига таянади. Қиз чақалоқда эса, бу аломатлар - тамоман тескари - кўпроқ чап тарафга мойил бўлади.

Ҳомилаликнинг 16 ҳафтаси ниҳоясида, шаклланган чақалоқни тарбиялаш вақти келган ҳисобланади. Унга яхши нарсаларни гапириб бериш, Куръон ўқиб бериш, ўргатиш мумкин. Чашалоқ она қорнида эшитганларини, туғилгандан сўнг тез ўрганади ва ҳатто эслай олади.

## Туғишига тайёргарлик

Туғиши, дараҳтларнинг баҳор қуёши билан уйғонишига ўхшаш табиий жараёни ва Аллоҳ томонидан энг нозик нуқталарига қадар дастурланган фаолият саналади. Одам Отамиз ва Ҳавво Онамиздан бугунга қадар миллиардлаб инсон ва миллиардлаб сут эмизувчи ҳайвон дунёга келди.

Кунимиздаги нотўғри ҳаёт тарзи кишилар соғлиғи қадар туғилишга ҳам салбий таъсир кўрсатмоқда. Аммо ақлли ҳаракат килиб эришилган ҳомила ва туғишига тайёргарликдан сўнг туғиши соғлом фарзандга эришиш ҳар доим мумкин. Туғиши осон бўлиши учун ҳомилалик даврида “Маряም” сурасини ва доимий ўлароқ - туғищдан олдин ва кейин - “Иншиқоқ” сурасини ўқиши мақсадга мувофиқ.

Она қорнидаги болага ака-опалари ва отаси ҳамда ўзининг уни интиқлик билан кутаётгани, уни севишлари ва дунё жуда гўзаллигини англатиши керак. Шунда чақалоқ дунёга келишдан қўрқмайди.

Аёл туғищдан қўрқмаслиги керак. Чунки унинг ҳам, фарзандининг ҳам тақдири аниқ. Тақдирида ўлим бўлмаса, ҳар қандай хато ҳам уни ўлимга олиб кетолмайди. Акс ҳолда, ҳеч нарса уни олиб қололмайди. Фақат Аллоҳ ўрнатган қонунларга кўра, туғиши пайти ўлган аёл шахид ҳисобланади. Бугунги кунда бу мартабага эришган аёлни топиш анча мушкул. Айтишимиз мумкинки, аёл учун ўлим унинг туғиши вақтига тўғри келса, бу энг омадли ҳол бўлади. Туғищдан қўрқмаслик учун мана шуни тушуниб етишнинг ўзи кифоя.

Туғиши онида аёл қўрқа бошласа, тўғри қарор қабул қилолмасдан, туғишини қулагаштирувчи ҳаракатларни бажара олмайди. Шу билан қўрқув чақалоқка ҳам ўтади. Чашалоқ куркувидан жигар ёки талоққа сифинади ва бачадондан чиқиши хоҳламайди. Натижада, уни жарроҳлик йўли билан кесиб олишга тўғри келади.

Аёл қўрқувга, вахимага тушмаса, чақалоқ ҳам, бачадон ҳам туғиши иши учун тўғри ҳаракатланадилар ва туғиши нормал амалга ошади.

Туғишини осонлаштирувчи, бачадонни тозаловчи ва йўлдошни чиқариб ташловчи амаллар:

Ҳомиладорликнинг сўнгги ойида - ҳафтада 2-3 марта (кунда  $\frac{1}{2}$  чой қошиқ) - долчин ва кунда 1 ош қошиқ ивитилган зифир уруғи ичилади.

Сўнг қуидаги дорилар қилинади:

- 1 ош қошиқ чўпонтелпак бир стакан сувда паст ҳароратда 5 дақиқа қайнатилади. Седана ҳам шу шаклда қайнатилиб, ҳар иккалар сув субиб олиб, аралаштирилади ва совугандан кейин 50 грамм асал аралаш-

тирилади. Тайёр бўлган суюқлик спринцовка билан вагинага (бачадон оғзига) сепилади. Айни пайтда заъфарон ёки зигир уруғидан тайёрланган ичимликка 10 томчи седана ёғи қўшилиб, ичилади.

### Ёки:

100-150 грамм зайдун ёғи ичилади.

### Ёки:

- Бир бош саримсоқ, 10 та тоза ёки тузланган яшил зайдун ва битта сабзи ярим литр сувда пиширилади. Сал совугач, эзиз, сузиб ичилади.

### Ёки:

- Тўлғоқ бошлангач эрмана (шувоқўти) ва сано тенгма-тенг аралаштириб, тугилади. Аралашма ярим чой қошиқдан 2 соат оралатиб, 2-3 марта сув билан ичилади.

- 5 грамм тоза исирик уруғи тугилиб, ютилади ва устидан дам еган можжевелник чойи ичилади.

Тўлғоқ бошланиб, сув келгач, қиннинг бўшашиши, туғишнинг осон кечиши ва йиртилиш содир бўлмаслиги учун қин оғзига зайдун ёғи сурилади. Бир оздан сўнг, бачадон зўриқишиларини кучайтириш мақсадида, тоза сиқилиб сузилган аччиқ қовун суви киндик ва қорин остиларига сурилиши ҳам мумкин.

## Табиий туғиш

Туғишларнинг тахминан 95%да чақалоқ боши билан, 5%да кети билан чиқади. Ҳомиладорликнинг охирига қараб, бачадонда даврий равишида, енгил қисқаришлар рўй беради. Юқоридан пастга қараб тўлқинланишлар шаклида бўладиган бу қисқаришлар кўпайиб, бачадон оғзининг очилишига ва чақалоқнинг туғиш каналига (кувурига) илгарилашига сабаб бўлади.

Қисқаришлар туғишнинг бошида 20-30 дақиқада бир марта рўй бериб, борган сари кўпайиб боради ва бачадон оғзи кенгаяди. Чакалоқнинг ичидаги сув халтаси туғишнинг ҳар қандай босқичида ўзидан-ўзи йиртилиши мумкин. Очилган халтадаги суюқлик қисман чиқади ва бунинг натижасида чақалоқнинг боши автоматик тарзда чиқиш каналига жойлашади.

Бачадон қисқаришлари янада тез-тез рўй бериб, охирида 2-3 дақиқада бир марта юз бера бошлайди. Туғишнинг сўнгги босқичида бачадон оғзи 10 сантиметргача кенгаяди.

Кетма-кет келган кучли қисқариб-кенгайишлар билан бачадонда қон камаяди, қоннинг камайиши билан кислород етишмовчилиги кучаяди. Бу ҳолат чақалоқни тирик қолиш учун туғиш йўлига (каналига) чиқиш учун фаол ҳаракатланишга мажбур қиласи.

Бугунги кунда туғиш гинекологик алфозда (позицияда) ётқизилиб амалга оширилади. Бу позицияда кучаниш билан бачадон деворларига, қин ва вагина орасидаги мускулларга босим қилинади. Шу тарзда туғиш

йўли тораяди ва кучанишларнинг қуввати ортади, болага бораётган кислород озаяди. Натижада бачадон ёки пельвиснинг йиртилиш хавфи пайдо бўлади, туғиши жараёни узаяди, хотиннинг қути кетади ва бола қийин ахволда қолади.

Епидурал анестези, ва сунъий тўлғоқ каби тадбирлар уйғуланса, вазият янада мураккаблашади. Бу ҳолатда аёлга эпизотомия (чиқиш каналини кенгайтириш учун очилган кесик), форсепс(шипци) ва ёки “цезар амалиёти” усулларини қўллаш керак бўлади.

Аммо табиий туғиши алфозида (позицияда) - оёқ устида ёки туғиши табуреткасида туғмоқ бачадонга бўлган босимни енгиллаширади, болага кислород кўпроқ келади, туғиши жараёни қисқароқ бўлади. Ва хотиннинг туғишида харжлаган энергияси камроқ бўлади. Нормал туғиши чақалоқнинг психологияси ва характеристи шаклланишида позитив рол ўйнайди.

Туғиши қандай тарзда ва қаерда амалга ошгани ҳам жуда муҳимдир. Жаннат каби бир ажойиб жойдан - буюк кураш билан, ғолиб сифатида - дунёга келган чақалоқ бир-биридан фарқли икки ҳолатга тушиши мумкин: онаси, отаси ва ака-ука ҳамда опа-сингилларининг севгиси, шафқатли она қўлларининг тегинишлари, илиқ, юмшоқ кўкраклари, лаззатли ва хушбўй она сути, онанинг ёқимли овози билан чиройли сўзлари, сокинлик ва ишонч... Ёки чарчаган ҳамшираларнинг лоқайдлиги, қаттиқ қўллари билан чақалоқнинг думбасига шапалоқ тортиши, совуқ ва анти-септик дорининг ёмон ҳиди, резина сўргич (соска) билан оғзига берилган шакарли сув, эмлаш суюқлигининг оғриқ берувчи игнаси, совуқ ва қаттиқ тўшак, дунёдан кўркиш, чақалоқлар хонасида ҳис этилган умидизлиқ, баҳтисизлик ва туганмас ёлғизлик!...

Туганмас, чунки чақалоқ замонсизлиқдан ва сўнгсизлиқдан, яъни руҳлар оламидан келади, замонга, яъни вақтга кўникумаган бўлади.

Чақалоқ туғилган муҳитдаги ёруғлик ҳам жуда муҳим. Коронғу бачадондан чиққан чақалоқ ёрқинликдан, порлоқ нурлардан жуда безовталанади. Туғиши амалга ошириладиган хона ярим ёруғ-ярим коронғу бўлиши керак.

Чақалоқ бачадондан чиққанидан кейин бироз вақт киндик боғи билан бирга (яъни киндик боғи кесилмасдан) ҳоли қолдирилиши керак. Яъни туғилган чақалоқ аввало онанинг кўкрагига ётқизилади, кейин эса киндик боғи икки тарафдан - ҳам она тарафдан, ҳам чақалоқ тарафдан боғланади ва бу икки боғ ораси кесилади. Чақалоқ тарафидан киндик боғи тахминан 10-15 сантиметр қолдириб кесилади. Мана шундай қилинса киндик боғи табиий равишда ёпилади ва тахминан 5 кун ичida ўз-ўзидан тушади.

Чақалоқ бачадондан чиққанидан 20-30 дақиқа ўтгач, бачадоннинг кўшимча қисқаришлари билан чақалоқнинг йўлдоши ташқарига чиқади. Бу қисқаришлар йўлдошнинг бачадон деворларидан ажralиши туфайли очилган қон томирларининг қайтадан ёпилишига ёрдамлашади.

Бугунги кунда касалхоналарда қўлланилаётган туғиши позицияси (гинекологик позиция) баъзи аёлларда жирканч туйғу уйғотгани учун туғиши жараёнига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. (Суннатга кўра, таносил органларини ҳеч кимга кўрсатмаслик лозим. Ойша р.а. хабар берганига кўра, Ойша р.а. ва Пайғамбаримиз с.а.с. бир-бирининг таносил органларини ҳеч кўрмадилар).

Табиий туғиши позициясида – бир жойга таяниб, мустаҳкам бир нарсани ушлаб, эгилиброқ туриш ёки туғиши курсисига ўтириш – чиндан ҳам мукаммал бир туғиши позициясидир-ки, аёл ҳеч кимнинг ёрдамига муҳтож бўлмайди.

Одам ва Ҳовва а.с.дан бошлаб, миллиардларча инсон (ва сонсиз эмизувчи ҳайвонлар) туғилиш йўли билан дунёга келганига кўра, туғиши ҳам овқатланиш ва ёки бошқа бир эҳтиёжни кетказиш каби, табиий ва оддий жараёндир.

Фақат юқорида кўрганимиздек, озиқланиш тарзи бузилгандан кейин туғиши жараёни ҳам бузилади. Аёллар туғиши йўли торлиги ёки чақалоқ бошининг катталигини ўйлаб, нормал туғищдан қўрқмасликлари кепрак. Туғиши йўли ҳомиладорлик даврида туғишига тайёрланиб боради ва аста-секин очилади.

Чақалоқнинг бош суюклари ҳали қотмаганлиги, бир-бирига ёпишмаганлиги туфайли сиқилганда бир-бирининг устига ўтиб, туғиши каналидан осон кечиши мумкин. Чақалоқнинг хўл мияси бундай сиқилишлардан ҳеч таъсирланмайди. Чақалоқнинг боши катта бўлса ҳам нормал туғиши чақалоққа ҳеч қандай зарап келтирмайди.

Бачадоннинг очилиши илк туғишида 14-24 соатда, баъзи ҳолларда 36 соатда амалга ошади. Кейинги туғишиларда бу муддат қисқаради.

Қишлоқда истиқомат қилувчи меҳнаткаш, ҳаракатчанг аёллар - кимёвий моддалар ва кир ювиш воситаларидан фойдаланмаган, ерда ўтириб, табиий таомларни еган, кимёвий гигиена воситаларидан фойдаланмаган аёллар оғриқсиз ва жуда осон туғадилар. Бироқ синтетик гормон, антибиотик, кир ювиш воситаларидан фойдаланадиган, қўшимчали таомлар ва ичимликларни истеъмол қиласидиган, ҳомиладорликка тайёргарлик кўрмаган аёллар туғишининг ҳар бир босқичида турли муаммоларга дучор бўлиб, “Цезар амалиёти” (чақалоқни қоринни кесиб олиш)га маҳкум бўлишлари мумкин.

Масалан, Туркияда “preñses doğum” (шоҳона туғиши) деб номланган, эпидурал анестезия билан туғиши кенг тарқалмоқда. Бундай туғиши АҚШда ва Европанинг ҳеч бир мамлакатида, жиддий сабаб бўлмагунча, қилинмайди. Чунки бундай туғишида бачадоннинг қисқаришлари анестезиянинг таъсирида ожизлашади ва сунъий тўлғоқ беришга мажбур бўлиш мумкин. (“Конвулсиялар”, “Дикқат етишмовчилиги синдроми” ва “Отизм” бўлимларига қаранг.)

Замонавий аёллар ўзларининг ҳомиладорлик ва туғишига тайёргарлик

давларини ушбу китобда кўрсатилган тарзда ўтказсалар, худди қишлоқ аёллари каби оғриқсиз ва осон туғиши мумкин.

София Й., 40 ёшда, уй бекаси ҳикоя қилади:

*“Ойдин Солиҳнинг давосини олганимдан кейин икки марта цезар амалиёти билан туғишидан сўнгра учинчи ва тўртинчи туғишиимни уйда амалга оширишга қарор қилдим. Учинчи туғишиим осон кечди.*

*Икки йил олдин тўртинчи туғишиимда кечқурун сувим келди, қорнимнинг атрофида енгил бир оғриқ бошланди. Доя чақирдим ва оғриқлар кучая бошлада гач ваннага илиқ, туズли сув тўлдириб кирдим.*

*Бир муддат ўтгач, тўлғоқлар кучайди. Бачадонимнинг оғзи очилган бўлса ҳам, чақалоқ келмаётганди, худди суюкларимга ёпишиб қолгандек эди. Оғриқлара чидай олмаганимдан кейин ваннадан чиқдим, уйнинг ичидаги юра бошладим. “Инишиқоқ” сурасини ўқиганимда, чақалоқ айланана бошлаганини сездим.*

*Доя чақалоқ елка билан келганини ва бўйнига киндиги ўралиб қолганини айтди. Сабр ва дуо билан чақалоқнинг айланисини күтдим.*

*Сув келганидан тахминан б соат ўтгач, чақалоқ айланди ва бироз қийинчиликлар билан туғилди. Доя чақалоқни икки марта ўраб олган киндикни очди. Агар касалхонага борганимда, албатта, мени “Цезар амалиёти”га ётқизишарди”.*

## Сунъий тўлғоқ (Induction)

Сунъий тўлғоқ - туғиши пайти синтетик окситоцин гормони бериб, бачадон қисқаришларини тезлаштирувчи муолажадир. Синтетик окситоцин туфайли содир бўладиган бачадон қисқаришлари табиий қисқаришларга қараганда анча тез, кучли ва оғрикли бўлади. Баъзи ҳомиладор аёллар бу оғриқларга чидайолмай, қорнидаги боласини “Цезар амалиёти” ёрдамида олишни илтимос қиласидар.

Баъзан окситоцин кучли ва давомли қисқаришларга, яъни бачадонинг гиперстимуляциясига сабаб бўлиши мумкин.

Бачадон гиперстимуляцияси кислород етишмовчилиги туфайли чақалоқда юрак уришларининг аномал (мезёрсиз) даражада тезлашишига олиб келади. Бу ҳолатда “Цезар амалиёти”ни ўтказиш зарур бўлиши мумкин. Бачадон гиперстимуляцияси давомида бачадон йиртилиб кетиши мумкин.

Авваллари бачадонда “Цезар амалиёти”га ўхшаш жарроҳлик амалиётларининг ўтказилганлиги, бир ҳомиладорлик пайти икки ва ундан ортиқ ҳомилали бўлиш, амнион суюқлигининг ортиқчалиги, йирик чақалоққа ҳомиладор бўлиш каби ҳолатлар бачадоннинг йиртилиб кетиши эҳтимолини янада оширади. Бундай пайларда ҳам “Цезар амалиёти”ни ўтказиш зарур бўлиши мумкин.

Синтетик окситоциннинг тузилмаси сув тутилишига сабабчи бўладиган антидиуретик гормонга ўхшаб кетади. Синтетик окситоцион ҳам онанинг, ҳам чақалоқнинг организмида сув тутилиб қолишига сабаб

бўлиши мумкин. Шиддатли сув тутилиши эс-хушни йўқотишга, хуружларга (приступларга), юрак етишмовчилигига, хушдан кетишга (комага) ва ўлимга сабаб бўлиши мумкин.

Синтетик окситоциннинг хусусияти шунда-ки, у чақалоқ миясининг тўқималарига тўпланиши ва чақалоқнинг миясида шиш ҳосил қилиши мумкин. Сунъий тўлғоқ билан туғилган боланинг мияси турли даражаларда лат ейди. Бу ўз навбатида чақалоқнинг безовталанишига, ҳарорати ошишига, конвулсияларга ва гиперактив (гиперфаол/ҳаддан ташқари фаол) бўлишига замин яратади.

Энг катта зааррга олдин сунъий тўлғоқ берилиб, кейин “Цезар амалиёти”га ётқизилган аёллар ва уларнинг чақалоқлари миялари учрайди. Чунки синтетик окситоцин билан анестезия моддалари бир-бирининг зарарини оширади.

Уларнинг таъсирида қолган миянинг заарланиши чақалоқнинг гиперактивлигини дастаклаб, уни отизм, эпилепсия (тутқаноқ) каби неврологик ёки шизофрения каби руҳий касалликларга олиб келади. Оналар эса вақт ўтиб хотираларини йўқотиб, руҳий касалликларга дучор бўлишади. Шу сабабдан психолог ва психиатрларнинг қабулларига аксарият ҳолларда “Цезар амалиёти”ни бошдан ўтказган аёллар ва болалар боришади.

Расмий маълумотларга кўра, Туркияда ҳар икки туғищдан биттаси “Цезар амалиёти” воситасида амалга оширилмоқда. Аслида, бу рақам ундан ҳам кattалигини ҳамма билади. Худди шунингдек, ҳамма туғишларда сунъий тўлғоқ қўлланмоқда. Бу ҳам етмаганидек, ҳали энди туғилган болаларга гепатит-В га қарши эмлаш қилинмоқда.

Эмлаш суюқлигидаги “Алюминий гидроксид” ва “Timerosal” каби сақловчи моддалар чақалоқнинг ўзи шундоқ ҳам заарланган миясида тўпланади. (“Конвулсиялар”, “Отизм” ва “Эмлаш” бўлимларига каранг.)

### **“Цезар амалиёти”**

Бугунги қунда ҳомиладорлик пайти юзага келадиган қуйидаги кичик “хатарлар” “Цезар амалиёти”ни ўтказиш учун баҳона бўлмоқда:

Эгизак чақалоқлар: анъанавий йўллар билан ҳомиладор бўлган аёллар учун эгизак чақалоқларни туғиш билан битта чақалоқни туғиш ўртасида фарқ йўқ. Ҳомилада уч ёки тўрт чақалоқ бўлса ҳам, чақалоқлар тартиб билан, бирин-кетин, кейингиси одингисга қараганда осон туғилаверади.

Фақат ҳомиладор аёлга сунъий тўлғоқ бермаслик, уни турли тиббий жиҳозларга боғламаслик керак. Чунки бу ишловлар натижасида юзага келадиган кучли кимёвий ёки биоэлектрик тўлқинлар чақалоқларни ва бачадонни нотўғри ҳаракатланишига мажбур қиласади.

Чақалоқда юрак уришларининг тезлашиши ёки секинлашиши: юрак уришларининг ўзгариши юқорида айтилганидек сунъий тўлғоқ таъси-

рида, турли хил қўрқишлиар ёки онанинг атроф-муҳитдан таъсирланиши натижасида рўй бериши умкин. Масалан, бачадондаги чақалоқ атроф-муҳитдаги инсонларнинг ҳақиқий юзини кўриб, қўрқиши мумкин. Бу ҳолатда “0” ва “В” қон гурухларига мансуб бўлган чақалоқларнинг юрак уришлари тезлашади; “А” қон гуруҳига мансуб бўлганларнинг юрак уришлари секинлашади; “АВ” қон гурухлари мансубларники бундай қўркувдан бошқача таъсирланиши мумкин.

Илк туғишининг “Цезар амалиёти” воситасида бўлиши: статистик маълумотларга кўра, бу илк жарроҳлик амалиётидан кейинги нормал туғишида ҳам айни даражада бачадон йиртилиши хавфи мавжуд бўлади.

Бачадоннинг йиртилиши тикишлар билан эмас, берилган сунъий тўлғоқ билан боғлиқдир. Бир, икки ҳатто уч жарроҳлик амалиётидан кейин ҳам нормал тарзда туғиши мумкин. Факат ҳомиладорликка ва туғишига тайёрланиш керак, сунъий тўлғоқни рад қилиш керак.. (“**Ҳомиладорлик ва туғишига тайёрланиш**” бўлимига қаранг.)

Ҳомила боғининг чақалоқ бўйнига ўралиши: бу ҳам нормал туғишига тўсқинлик эмас. Ҳомила боғи эластик (чўзилувчан ва букилевчан) бўлиб, зарурат туғилса, уни қўл билан чақалоқнинг бўйнидан секин ечиб олиш мумкин.

Чақалоқнинг бачадонда бошқача бир алфозда (ҳолатда) жойлашиши: эскидан чақалоқ оёқлари билан келса ҳам барча доялар туғишини осон якунлашарди. Аммо “Цезар амалиёти”га ўрганиб қолган мутахассилар бундай тажрибага эга эмаслар.

Бачадонда чақалоқнинг турли алфозларда жойлашиши онанинг соғлиги билан боғлиқ. Чақалоқ онасининг касал аъзосидан бошини узокроқ тутишга ҳаракат қиласи. Бироқ бундай ҳолатларда туғиши пайтида “Иншиқоқ” сураси ўқилса, бу сурадаги сажда ҳақидаги оят билан Аллоҳ Таъюлодан сажда қилиш буйруғини олган чақалоқ бачадонда тескари ҳолатда бўлса ҳам, ўз алфозини ўзгартириб, сажда алфозига ўтади. Ҳомиладорлик пайти “Иншиқоқ” сурасини ёдлаган ва туғиши пайти бу сурани ўқиган аёллар ҳам, уларнинг қорнидаги чақалоқ ҳам ҳеч нарсадан қўрқмайди.

Афсуски, “Цезар амалиётлари” бўйича Туркия бошқа давлатларни анча ортда қолдириб кетган. Туркияда ҳар икки аёлдан бири ва чақалоги ана шу йўл билан туғдирилмоқда (олиммоқда), аммо бу фожия ҳеч кимни ташвишлантиримаяпти.

Қаердан келиб, қаерга кетаётганимизни унугтан бу замонда инсонларнинг ҳам туғиши каби ўта муҳим воқеага эътибори ва ҳурмати қолмаган.

Уйига ёки меҳнат таътилига чиқишига шошилиб, “уйга, таътилига кетишимидан олдин шу аёлни туғдириб олай, таътилимга тўсқинлик бўлмасин”, дейдиган гинеколог ва “Цезар амалиёти”ни нормал туғиши деб хисоблайдиган аёлларни бугун Туркиянинг ҳамма ерида учратиш мумкин.

Аммо эътибордан четда қолдириб бўлмайдиган бир статистик маълуму-

мот борки, у инсонни даҳшатга солади. Охирги тадқиқотларга кўра, илк туғишида “Цезар амалиёти” билан туғдирилган (олинган) чақалоқларнинг ҳаммасида гиперактивлик (гиперфаоллик, ҳаддан ташқари фаоллик) мавжудлиги, ҳар икки чақалоқнинг бири 40 ёшдан кейин шизофренияга дучор бўлиши аниқланган. Баъзи тадқиқотларда бу рақам 70%ни ташкил қиласиди!

“Цезар амалиёти” билан дунёга келган иккинчи ва учинчи чақалоқнинг ахволи ҳам ваҳималидир (“**Конвулсиялар**”, “**Отизм**” ва “**Гиперфаоллик**” бўлимларига қаранг.). Европа ва АҚШ каби ривожланган мамлакатларда “Цезар амалиёти” бирор бир танлов эмас. Бу мамлакатларнинг шифокорлари ҳомиладор аёлларда тўлғоқ бошлангандан кейин 3-4 кун давомида нормал туғиши кутадилар. Туғдиришни шифокорлар эмас, доялар амалга оширадилар. “Цезар амалиёти” эса ўта зарур ҳолатларда, энг охирги чора сифатида қўлланилади. Бундан ташқари, ҳомиладор аёл табиий тўлғоқлар бошлангандан кейин “Цезар амалиёти”га ётқизилади.

Бу мамлакатларда Цезар амалиётларининг тахминан 90%да туғаётган аёлларга умумий анестезия эмас, эпидурал анестезия қўлланилади. Эпидурал анестезия она ва чақалоқнинг миясига умумий анестезияга қараганда анча кам зарар етказади.

Бир турк гинекологи Америкада тўлғоқ бошланиб, касалхонага олиб кетилиди, у ерда у дояларнинг назорати остида табиий равишда туғиши кутиб ётади. Кутиш муддати чўзилиб кетавергач, у доядан туғиши тезлаштиришни сўрайди. Аммо доя унинг илтимосини рад этиб, “кутинг”, дейди. Вақти-вақти билан келиб, аёлни кўздан кечириб кетадиган доя, ҳеч қандай амалий чоралар кўрмайди.

Шундай қилиб, турк гинекологи 4 кун кутган ва шундан сўнг нормал тарзда тукқан. Ана шу турк гинекологи бу ҳақда шундай дейди: “Агар Туркияда бўлганимда бунчалик узоқ муддат тўлғоқларга чидай олмасдим, яқинларим ҳам менинг қийналишимга рози бўлишмасди, доктор дўстларим ҳам бунчалик кўп кутишимга рухсат бермасдилар ва туғиши тезлаштириш чораларини кўришарди” .

Бир доя ҳикоя қиласиди:

«*Касалхонамиизда охирги пайтларда “Цезар амалиётлари” жуда кўпайиб кетди. Докторлар амалиёт эҳтиёжини чақалоқнинг тескари туриши, кети билан келиши, «туғиши куни ўтиб кетди», чақалоқнинг омнион сувига ахлат чиқарииши эҳтимолига қарши бир чора ўлароқ қўрадилар. Тугаётган хотинлар эса бу амалиётга табиий тўлғоқдан қўрққанлари учун рози бўладилар. Яъни ортиқча оғриқларсиз тугиши, ҳеч нарса ҳис қилмаслик ва, ҳаттоқи, гинекологик алфоз(позиция)да ётишидан уялгани учун нормал тугишидан қочадилар».*

Хозирги аёл туғдириш мутахассислари ўзларига қулай кун ва соатни танлаб, “цезар амалиёти”ни амалга оширадилар.

Ҳолбуки, туғиши амалга ошириладиган ер, кун, соат, дақиқа инсон учун ўта муҳим. Масалан, Исо алайҳиссалом Назаретда, ўша ғорда, ўша

кунда, ўша соатда, ўша дақиқаларда дунёга келмаганида унинг ҳаёти бошқача бўларди. Мазкур қоида бошқа пайғамбарлар ва инсонларга ҳам тааллуқлидир.

### **Туққан аёлнинг нифос (туғишдан кейинги қонаш) даври**

Ўғил бола туққан соғлом аёлнинг нифос (туғишдан кейинги қонаш) даври 25-30 кундир, киз бола туққан аёлнинг нифос даври эса 35-40 кун.

Соғлом аёлнинг туғиши қонашлари борган сари камайиб боради. Қонашларнинг баъзан камайиб, баъзан кўпайиши аёл ҳолати аномал (ноодатий, номеъерий) эканлигидан далолат беради. Бундай ҳолатда ичакларни бўшатиш, З кун давомида мева-сабзавот суви ичгандан кейин озиқланишни тузатиш, ануусга зулук кўйиш ёки бел ва думгазадан хожамот қилиш керак бўлади.

### **Чақалоқни парваришлаш**

Янги туғилган чақалоқларнинг териси жуда нозик ва юпқа бўлиши сабабли танасига теккан ҳамма нарса қаттиқ ва совуқ туюлади ҳамда чақалоқни безовта қиласи. Шу сабабдан, киндик боғи кесилгандан кейин ва териси тозалангандан кейин чақалоқни 1 литр сутга 1 ош қошиқ тош тузи қўшиб тайёрланган илиқ сув билан артилиши керак. Тузли сув чақалоқ терисининг бироз қаттиқлашишини таъминлайди. Артаётганда тузли сув чақалоқнинг оғзи ва бурнига кириб кетмаслигининг чоралари-ни кўриш керак.

Илк 40 кун давомида чақалоқнинг кўриш, эшитиш, хидлаш, тегиниш қобилияtlари ҳали ривожланмаган бўлади. Аммо уларда бошқа мезонларда кўриш ва эшитиш қобилияти бор. Бу қобилият чақалоқларда 40 кун давомида пардаланмайди, фаол ҳолатда бўлади ва улар бизнинг кўра олмайдиган баъзи ҳақиқатларни, ҳатто инсонларнинг ҳақиқий юзини кўра оладилар. Шу сабабдан, туғаётган аёлнинг атрофида турган кишиларнинг маънавиятли кишилар бўлиши ўта муҳимдир. Токи, чақалоқ онасининг жанатмисол қорнидан чиқиб, дунё ҳақиқатларидан кўркиб кетмасин.

### **Эмизиш**

Туққандан кейинги ilk кунларда онанинг кўқракларидан келадиган куюқ сутга “оғизсүт” дейилади. Ҳомиладор аёлнинг кўқраклари учидаги 9 ой давомида пайдо бўлган микроблар эмизилган “оғизсүт” орқали чақалоқка ўтади.

Чақалоққа бериладиган дастлабки озука айнан ана шу “оғизсүт” бўлиши керак, чунки бу сут чақалоқнинг ичакларига фойдали микробларни экади. Бу пайтда чақалоққа бўтқа ёки шакарли сув берилса, мазкур озукалар ичакларга “оғизсүт” воситасида экилган фойдали микробларни задалайди ва ичак касалликларига йўл очади.

Онанинг ва чақалоқнинг ҳолатига кўра кўкрак сути туғишдан кейин дарров ёки 1 кун, 2 кун ёки бўлмаса 3 кундан кейиш келиши мумкин.

Сути келишидан олдин чақалоққа ҳеч нарса бермаслик керак, сабр ва ҳузур билан сут келишини кутиш керак, ризқни тақсимловчи ва чақалоқнинг ҳаётини ва ризқини берган Аллоҳга ишониш керак.

Сут 3 кун ичидаги келмаса, чақалоқ она қорнида бирон-бир зарап кўрган бўлади. Сутсиз ўтган 3 кун чақалоққа бу заардан очлик билан кутулиш учун Аллоҳ томонидан берилган бўлади.

Бу ҳолатда ҳам чақалоққа ҳеч нарса бермаслик керак, бошқа аёлдан олингандан кўкрак сути ҳам чақалоққа зарап бўлади.

Сут келганда илк 3 кун давомида чақалоқни 3-4 мартадан ортиқ эмизиб бўлмайди. Эмизишидан олдин чақалоқни бироз йиғлатиш ва енгил бадантарбия (гимнастика) қилдириш жуда фойдалидир. Булар ошқозон, ўпкалар, юрак ва жигарни кучлантиради, қонни тозалайди ва ҳазмни осонлаштиради.

Чақалоқни секин тебратиш унинг мия ва асад тизими учун ўта фойдали бўлиб, чақалоқни тинчлантиради. Фақат эмизишидан кейин йиғлатиш, ҳаракат қилдириш ёки қаттиқ тебратиш чақалоқ учун заарлидир, унинг ҳазмини бузади, ошқозонида ичакларида газ (дам) ҳосил қиласди.

З кун кейин чақалоқни тез-тез, яъни хар 2-3 соатда оз-оздан эмизиш керак. Мана шундай тарзда эмизилган чақалоқ сутни осон ҳазм қиласди. Ортиқча эмизилган сутнинг ҳазми қийин бўлиб, бундай сут охиригача ҳазм бўлмайди. Шу сабабдан чақалоқларда қусиши ва газ (дам) оғрифи кўп учрайди. Болаларда газ ҳосил бўлиши ва қорин шишиши онанинг аралаш ва айнигандан таомларни истеъмол қилганидан юз бериши мумкин. Бу ҳолатда она аввало ўзининг озиқланишини тартибга солиши керак. Чакалоққа эса дори сифатида чой қошиқда шивит, фенхель ёки арпабодиён чойи берилиши керак, бу чойларни онаси ҳам ичиши керак.

17-20 ойгача чақалоқ фақат она сутига эҳтиёж сезади. Бундай ёшдаги бола организмида факат она сутини ҳазм қилиш учун мўлжалланган ферментлар бўлади ва шу сабабли бола бошқа озуқаларни умуман ҳазм қила олмайди, бошқа озуқалар боланинг ошқозони ва ичакларида газ ҳосил қиласди. Ана шунинг учун ҳам олдинги замонларда бизнинг момоларимиз чақалоқларга овқатни ёки нонни ўzlари чайнаб, яъни ўzlарининг ферментлари билан чайнаб беришган.

Бу нарса чақалоқларда ҳазмни осонлаштирган. Чакалоққа 12-чи ойдан эътиборан она сутидан ташқари бирор бошқа озуқа бериладиган бўлса, худди шундай тарзда, яъни чайнаб берилиши керак.

“Сутдан чиқарилиши икки йилdir” (“Луқмон”:14-оят) ва “Она қорнида бўлиши ва сутдан кесилиши муддати ўттиз ойdir” (“Аҳқоф”:15-оят) оятларига кўра, қиз ёки эркак бўлсин, чақалоқларни 21-24 ой эмизиш фарзdir. Чакалоқнинг она қорнида ўтказган вақт билан эмизиш муддатининг оятларда келтирилиши она сути билан эмизиш вақтининг қанчалик ахамиятли эканлигини кўрсатади.

Озиқ-овқат саноати маҳсулотларини еб-ичадиган, кимёвий дори, косметик ва кир ювиш воситаларини ишлатадиган оналарнинг сутидаги юзлаб, ҳаттоғи минглаб қўшимча моддалар бўлади. Чақалоқлар бундай сутни эмишни хоҳлашмайди ва юзларини ўгирадилар.

Шундай экан, бундай моддаларни ишлатишни тўхтатиш керак. Бу ҳолатда долчин, занжабил, чиннигул, заъфарон, тимъян, қоразира ишлатиш, кўп микдорда суюқлик ичиш ва чақалоқ эммаган сутни соғиб ташлаш керак, бу сутни кўпайтиради ва тозалайди, сутнинг ҳидини ва таъмини яхшилайди. Жинсий муносабатда тез-тез бўлиш ҳам она сутни камайтиради, сутнинг ҳидини ва таъмини бузади.

### **Она сутини кўпайтирувчи дорилар:**

- Карам ўртасидаги томири билан биргаликда ейиш ёки карам сувини ичиш (айниқса, “В” ва “АВ” қон гурухларига мансуб кишилар учун),
- Сабзи ейиш, сабзи сувини ичиш ёки сабзи уругини майдалаб кунига 1-2 марта 1 чой қошиқдан истеъмол қилиши,
- Фенхель томирини овқатларга қўшиш ёки фенхель чойини ичиш,
- Арпа сувини қоразира ва асал билан ичиш,
- Қоратундак, седана, арпабодиён ва қичитқи ўтини овқатларга қўшиш ёки чой сифатида ичиш она сутини кўпайтиради.
- Қоразираворлардан долчин, занжабил, чиннигул, заъфарон, тошчўп, қоразира истеъмол қилинса, бу қоразираворлар она сутини микроэлементларга бойитади, сутни кўпайтиради, унинг ҳидини гўзаллаштиради. Қоразираворларни бошқа нарсалар билан бирга эмас, аралаштирасдан, алоҳида-алоҳида қилиб, тартиб билан истеъмол қилиш ишончлидир.

Сут кўпайиши учун кўп сут ичиш эмас, кўп мева ва кўкат ейиш ва сув ичиш керак.

*Эслатма:* Она сути билан қисқа муддат эмизилган ёки ҳеч эмизилмаган болаларнинг буйраклари етарли даражада ривожланмайди ва умуртқалари деформацияга (шаклий ўзгаришга) учрайди.

### **Кўкракларнинг шишиши, кўкрак учларининг ёрилиши**

Кўкраклар учлари ёрилса ёки кўкракда ҳароратли шишиш бўлса, 3 кун давомида ҳеч нарса емасдан, исталганича рейфрут, лимон суви ёки семиз ўти сувини ичиш, кўкракни компресс қилиш ва унга зулук қўйиш керак.

### **Компресслар**

Майдаланган мускат ёнғоғи + зайтун ёғи ёки майдаланган дуккакли ўсимлик (бобы конские) + зайтун ёғи, ёки соф буғдой унидан қолган кепак + сув + асал, ёки майдаланган зигир уруғи + сув + асал йўғрилиб, ёғли қофозга суртилади. Кўкракларга мустаҳқам қилиб қўйилади. Куннинг 2 - Змарта алмаштирилади. Мана шу компресслардан ҳар бири 2-3 соатдан кейин ҳароратни туширади, шишлиарни кетказади.

Компресслар билан бирга 3 кун танаффус билан кўкраклардан 3 марта хожамот қиласади. Илк маротаба қон олдиргандага кўкракнинг ташки тарафларидан, иккинчи маротаба – остидан, учинчисида – устидан олинади. Ёки кўкракнинг шишига бир марта 11 дона зулук қўйилади.

### **Она сути эма олмайдиган болалар учун:**

#### **Дастлабки 2 ҳафта:**

1/3 сут 2/3 сув, 0,1 гр занжабил билан қайнатилади. Масалан, 30 гр. табиий сут 60 гр. сув билан қайнатилади. Кейин 40 даражагача совутилади, ҳар сафар 2-3 томчи табиий асал аралаштириб, чақалоққа берилади.

#### **2 ҳафтадан кейин:**

Тенг миқдорларда сув билан сут 0,2 гр занжабил билан қайнатилади. Масалан, 60 гр. сут 60 гр. сув билан қайнатилади. Кейин 40 даражагача совутилади, 120 граммга ярим чой қошиқ асал аралаштирилиб, чақалоққа берилади.

#### **3 ҳафтадан кейин (5 ҳафталик чақалоққа):**

2/3 сут + 1/3 сув + 0,5 гр занжабил қайнатилади. Масалан, 100 гр. сут + 50 гр. сув. Кейин совутилади ва ҳар сафар ярим чой қошиқ асал билан аралаштирилиб, берилади.

#### **2 ойлик чақалоққа:**

- 3/4 сут + 1/4 сув + 0,5 занжабил қайнатилади. Масалан, 150 гр. сут + 50 гр. сув. Кейин совутилади ва 1 чой қошиқ асал билан аралаштирилиб, берилади.

- Янги униб чиқкан буғдой ёки арпани эзилади. Сув билан аралаштирилиб, суви сузилади ва бу сув кунига бир марта асал билан бирга берилади.

- Тарвуз суви илк кунлардан бошлаб берилади. Масалан, 30 граммдан бошланади ва ҳар куни 20 граммга кўпайтириб, 200 грамм, ҳатто 300 граммгача чиқарилади. 2 ойлик чақалоққа тарвуз унинг данаки ва бироз яшил пўсти билан бирга сиқиб, берилади.

#### **Табиий сут топилмаса:**

Чақалоқни 2-3 ойдан бошлаб, оз миқдорда янги сиқилган сабзи, гирос, олча, олма, нок, узум, анор, тарвуз сувини таом сифатида ичишга ўргатиш керак. Мева сувларини сув билан аралаштиришни эсдан чиқармаслик керак. Даставвал 1/2 мева суви + 1/2 сув, кейин 2/3 мева суви + 1/3 сув, кейин эса 3/4 мева суви + 1/4 сув. Сут ўрнига қатиқ берилади. 3 ойлик чақалоққа рандаланиб, яхшилаб эзилган банан, қобиғи билан бирга эзилган олхўри, қобиғи билан бирга эзилган шафтоли, қобиғи билан бирга эзилган анжир берилиши мумкин.

#### **5-6 ойлик чақалоққа:**

2 ош қошиқ қуритилган тут (тут туршаги) + 6-7 дона бодом ёки 2 дона ёнғоқ яхшилаб майдаланади ва етарли миқдорда сув билан аралаш-

тирилиб, кунига бир марта қошиқ билан едирилади.

### Ёки:

Ошқовоқ қобиғи билан оз миқдор сув билан паст оловда пиширилади. Яхшилаб майдаланган 2 дона ёнғоқ билан ёки 6-7 дона бодом билан аралаштирилади ва кунига 1 марта берилади. Бир куннинг ўзида ҳам бодом, ҳам ёнғоқ берилмайди, тартиб билан берилади.

Янги униб чиқкан буғдой эзилиб, 10 дақиқа қайнатилади. Совугандан кейин сузилиб, асал билан аралаштирилади ва чақалоққа берилади.

Она сутидан кейин энг табиий ва ҳазми энг осон озуқалар ана шулардир.

Боланинг барча тишлари чиқмагунча овқат, гўшт, тухум, пишлоқ берилмаслиги керак. Аммо овқат бериш зарур бўлиб қолса, чайнаб бериш керак. Чакалоқ ахлатининг ўткир ва ёмон ҳидли бўлиши ҳазмсизликдан далолат беради. Овқатлар ҳазм бўлган бўлса, чакалоқнинг ахлати ҳидтарқатмайди.

Она сутидан маҳрум чақалоқлар тиш чиқарганда жуда азобланишади. Тез-тез ҳарорат кўтарилиши, ич кетиши, тиш ва қулоқ оғриқлари кузатилади. Буларнинг олдини олиш ёки камайтириш учун чақалоқнинг бўйини ва бошини ёғлаш, қулоғига ва бурнига зайдун ёғидан томизиш керак («Чақалоқни ювинтириш» бўлимига қаранг.)

Ҳар бир чақалоқнинг иштаҳаси, озиқланиш миқдори ҳар хил бўлади. Аъзолари заиф чақалоқнинг иштаҳаси бўлмайди, овқатни ҳазм қилиш қуввати бўлмайди. Бундай болаларни овқатланишга мажбурламаслик, ўз ҳолига кўйиш керак. Ўзи билан ўзи машғул боланинг иштаҳаси очилади.

Иштаҳали болаларни олқишилаш нотўғри, уларнинг ҳамма истаклари-ни бажариш шарт эмас. Бола қанчалик иштаҳали ва вазнили бўлса, катта бўлганда шунчалик семиз бўлади, вазн ташлашга қийналади.

Чунки ҳар бир соғлом вужудда автоматик назорат тизими мавжуд бўлиб, корин тўйганда, мия бизга шу тизим орқали сигнал беради.

Ортиқча овқат ейишга зўрлаш бу назорат тизимини бузиб, болани умр бўйи семизлик ва касалликларга маҳкум этади. Бола вақти-вақти билан парҳез орқали озиши мумкин, лекин унинг ёғ ҳужайралари катталашганлиги сабабли, овқат еб бошлиши билан яна семира бошлайди.

Озғин ёки семиз бўлишидан қатъий назар, болага овқатни меъёрида бериш керак, мажбурлаб едирмаслик, зарур бўлса, таомларни ундан яшириб кўйиш керак. Болага - у истаган пайтда - фақат мева ва сув бериш мумкин. Бу нарсалар ўз боласини соғлом вояга етказишни истаган ҳар бир онанинг олтин қоидаси бўлиши лозим.

### **Болалар 2 ёшдан кейин қўйидаги тарзда озиқланишлари мумкин:**

1-чи ейиш (09:00): асал сиропи ёки янги сиқилган сабзи суви, исталган бир мева суви ёки меванинг ўзи.

2-чи ейиш (12:00): кўккатли салат ёки сабзавотли овқат. Бир бўлак балиқ ёки бир котлет ҳам бўлиши мумкин.

3-чи ейиш (17:00): мева, тарвуз ёки сабзи суви.

4-чи ейиш (19:00): асалли занжабилли сут, қатық ёки мева. Ёки эзил-ган ёнғоқ + асал + банан, ёки салат + тухум.

Ҳафтада 2-3 марта тухум бериш мүмкін. Гүшт ва пишлөң мизожа күра истеъмол қилинади. (“Гүшт”, “Пишлөң”, “Тухум” бўлимларига қаранг.)

Аслида болаларга кунига 1 дона сабзи, 3 дона мева, 1 десерт қошиқ асал кифоя қиласди.

Овқатни ҳаммасини еб қўйишга мажбурласангиз, боланинг ошқозонини кенгайтириб, овқатга хирсини оширасиз, ёмон ҳулқ-авторли бўлишини таминлайсиз ва унга касалликлар “совға” қилган бўласиз. Аммо оч бўлган болага овқат берсангиз, болага марҳамат, ўзингизга савоб бўлади. Динимизда ҳайвонни ҳам ортиқча озиқлантириш, уни се-миртириш ва кўп ейишга зўрлаш макрух қилинган.

### **Тайёр таглик (памперс) қўллаш**

Она сути билан табиий озиқланган чақалоқнинг сийдиги нажас эмасдир. Пайғамбаримиз (с.а.) неварасининг сийдигини кийимидан нам мато билан артиб, намозини қиласверардилар.

Овқат ейишни бошлаган боланинг сийдиги эса - нажасдир.

Дастлабки 2 ҳафта ичиди чақалоқларга ҳожатга чиқиш одатини ўргатиш керак ва бу жуда осон. Чунки бу уларнинг фитратига (табиатига) мос. Ҳар сафар эмизгандан кейин рефлекслар ҳаракатга келиб, бўшашиб ва ҳожатга чиқиш пайти (истаги) келади. Чақалоқ ҳожатга чиқарилади ва “ш-ш-ш”, дейилади. Чақалоқ қанчалик кичик бўлса, шунчалик тез ўрганади.

Одатда, болалар тагларига тўкилган сийдикнинг иссиқлигини ва у билан келган роҳатни жуда яхши кўрадилар.

Фақат бир дақиқадан кейин юзага келадиган намлиқ ва совуқлик ҳисси уларни бу нарсани яхши кўришдан тўхтатади. Тайёр тагликлар (памперслар) кийдирилган чақалоқлар эса тагига тўкилган сийдикнинг нам ва совуқ эканлигини сезишмайди, шу сабабдан ҳам уларга сийиш ёқади ва сийдикни ушлаб туришга зарурият сезишмайди.

Бунинг натижасида сийдикни ушлаб турувчи мускуллар ожизлашади ва кейинчалик ўз вазифасини (функциясини) йўқота бошлайди. Шу тарзда болаларда сийишдан лаззатланиш одати пайдо бўлади, бу эса ўз навбатида болаларда мастурбацияга (жинсий аъзоларини уқалаб, лаззат олишга) мойиллик уйғотиши мумкин. Ҳали 1,5 ёшда бўлатуриб, жинсий аъзоси яра бўлиб кетгунча мастурбация қиласиган болаларни учратиш мумкин.

Тайёр таглик (памперс) таркибида сийдик ва ахлат суви ташқарига чиқармайдиган кучли нам тутувчи кимёвий моддалар бор. Бу кимёвий

моддалар 24 соат давомида чақалоқнинг танаси, жинсий аъзоси ва кетиға тегиб туради.

Анус(кети) атрофида тахминан 100 га яқин акупунктур нуқта мавжуд. Бу нуқталар, сийдик йўллари энергия оқими билан мияга боғланган. Бу нуқталар доимий равишда тайёр мато (памперс) билан алоқада ва кир ичидаги бўлиши чақалоқнинг миясига ва аҳлоқига салбий таъсир кўрсатади.

Бундан ташқари, ўғил болаларнинг жинсий аъзоларида ҳарорат ошиб, варикоз юзага келиши ва шу сабабдан кўпайиш қобилияти йўқолиши мумкин.

Куръони Каримда **“Ҳайвонларда сизлар учун ибратлар бор”**, дейилган. Ҳайвонларга эътибор берсак, мушуклар ўз болаларининг анусларини ялаб, уларнинг ҳожатга чиқиши рефлексини уйғотишини, болаларини назорат остида ҳожатга чиқаришга ўргатишини ҳамда анус атрофларини кирлашишдан саклашини кузатишимиз мумкин.

Она мушукнинг бундай ялашларида қуйидаги фойдалар бор: думбадиги ва сийдик йўллари, жинсий аъзолар ва мия билан боғлиқ бўлган акупунктур нуқталардан мия уйғонади, энергия ва қон айланиши саломатлиги сакланади. Ҳайвонларнинг аксарияти шу ишни қилади ва шу тарзда болаларининг соғлом, тартибли ва итоаткор бўлишини таъминлашади.

Биз эса чақалоғимиз ҳар сафар ҳожатга чиққандан кейин унинг думбасини ювишимиз, қуритишимиз, зайдун ёғи билан ёғлашимиз ва қуруқ пахта мато боғлашимиз керак.

### **Чақалоқни ювинтириш**

Чақалоқларни киндиклари тушгандан кейинги 40 кун давомида кунига 1-2 марта ювинтириш яхшидир. Бир тоғорага иссиққа яқинроқ илиқ сув солинади. Сувнинг иссиқлигини қўл билан эмас, тирсак ботириб кўриш керак. Чақалоқнинг юзидан ташқари жойлари матога ўралади, бошқа мато парчасидан бошининг тагига ётиқ қилиб, сувнинг ичига ётқизилади ва тоғорадаги сув чақалоққа оз-оздан тўкилади. Юзига сув тўкилмайди.

Сув совуса, ҳар 2-3 дақиқада бир тоғорага иссиқ сув солиб, сувнинг илиқлиги сақланади. Бу ҳолатда иссиқ сув болага тушмаслиги учун бир қўл билан чақалоқ муҳофаза қилинади.

Болани ухлашидан 10-15 дақиқа олдин чўмилтириш мумкин. Мочалка, совун ва шампуннинг ҳеч кераги йўқ, чунки тери юзидаги микроблар терини тозайлайди, порлатади, соғлом тутади. Совун ва шампун эса уларни артиб ташлайди. Ювениш сувига хафтада бир марта бир ош қошиқ тош тузи қўшилиши мумкин.

Чақалоқни чўмилтиришдан чиқариб, қуритгандан кейин аввал қорнининг устига, сўнгра чалқанчасига ётқизиб, бошига, бўйнига ва баданига зайдун ёғи суртилади ва массаж қилинади. Қўлларни тирсаклари-

дан ушлаб, майин ва секин уйқаштириб, тиззаларига теккизилади. Кети кўрсаткич бармоги билан босилади, сийдик пуфагининг усти ҳовуч учидга енгил массаж қилинади. Тоза бир мато билан ортиқча ёғ артиб ташланади.

Кейин бурун тешикларига 1 томчи, қулоқларига 3 томчи зайдун ёғи томизилади ва қулоқ тешиги тозаланади. Ёки она чақалоқнинг бурни ва қулоқларига ўзининг сутини соғади ва қулоқ ичини тозалайди.

Ҳар сафар чўмилтиргандан кейин ёғоч ёки суюк тароқ билан чақалоқнинг бошини тараш боланинг соғлиги учун жуда фойдалидир.

Болаларнинг уйқуда қиласиган ҳаракатлари уларни уйқудан уйғотиб юборади ва қўрқитади. Шу сабабдан уларни 3-4 ой давомида йўргаклаш керак.

## **БОЛАЛАР КАСАЛИКЛАРИ**

### **Қусиши**

Замонамиз оналари чақалоғининг ортиқча қусишидан шикоят қиласи. Ҳолбуки, чақалоқ ҳеч қачон ортиқча қусмайди, қанча эҳтиёжи бўлса, шунча қусади. Чақалоқ ё мөъридан кўп эмган сутининг ортиқчасини қусади ёки сут онанинг кўкрагида кўп туриб қолиши ёки она дори ё кимёвий модда истеъмол қилиши натижасида бузилган сутни қусади.

Табиий озукалар билан овқатланадиган чақалоқнинг истаклари ҳам табиий бўлади. Ундан бола ўзининг мизожига зарар берадиган овқатлардан юз ўтиради, оғзига олмайди. Оғзига олса, тупуриб ташлайди. Бундай бола эҳтиёжидан ошиқча емайди. Ортиқча овқатни ҳам, мизожига тўғри келмаган, зарарли ёки ҳазм бўлмайдиган овқатни ҳам қусади.

Қусиши зарарли овқатдан қутилишнинг энг қисқа, энг хавфсиз ва самарали йўлидир. Соғлом болаларнинг, хусусан “А” ва “АВ” қон гурухларига мансуб бўлган болаларнинг ҳимояланиш тизими қусиши қобилиятини умр бўйи муҳофаза қиласи.

Аммо атрофдаги катталар боланинг табиий истакларини ўзининг истакларига мос, боланинг фитратига (табиатига) тўғри келмайдиган истакларига ўхшатишга ва қусишини дори билан тўхтатишга ҳаракат қилишади. Вақт ўтиши билан мижози ўзгариб бошлайди ва қусиши қобилияти йўқолади.

Қусиши қобилияти йўқолганда оғиз, ошқозон ва ичаклардаги дастлабки ҳазм тизими бузилиб бошлайди. Ўшанда муҳофазанинг иккинчи усули – “ич кетиши” – ишга тушади. Энди вужуд мижозга уйғун бўлмаган моддаларни ич кетиши орқали ташқарига чиқаришга ҳаракат қиласи.

Ич кетишини антибиотиклар билан даволаш ошқозон, ичак, жигар касалликларига ва барча бошқа касалликларга йўл очади. (“Касалликларнинг бошланиши ва ривожланиши”, “Дорилар”, “Соғликни саклаш учун асосий тавсиялар” бўлимларига қаранг).

## Ич кетиши (диарея)

Ич кетишидан кўркиш нотўғри, чунки ич кетиши ҳеч қандай хавф туғдирмайди. Ич кетиши организмнинг ичак йўли орқали заарли нарсалардан тозаланишидир. Шунинг учун ич кетишини дарров тўхтатишига ҳаракат қилиш керак эмас. Бу ҳолатда энг аввало қуйидагилар қилинади:

Болага 2-3 кун ҳеч қандай овқат берилмайди.

Ич кетиши тўхтаганда болага ҳар куни эрталаб асал сиропи ичирилади. Очиқканда мавсумига қараб, лимон, олхўри, олма, олча, тарвуз, узум, анор суви сув билан аралаштириб ичирилади. Кечга яқин табиий асал ёки қатиқ билан қайнатилган гуруч берилади.

Болани кунига бир мартадан кўп пиширилган овқат истеъмол қилишга ўргатмаслик керак.

Эмизикли чақалоқнинг ичи кетса 2 кун давомида эмизилмайди.

Икки кун давомида арпободиён чойи ёки қоразира чойи табиий асал сиропи билан яримга-ярим қилиб аралаштириб берилади. 4-6 ойлик чақалоққа кунига кўпи билан 1 десерт қошиқ, 8-10 ойлик чақалоққа кўпи билан 1 ош қошиқ асал берилиши мумкин. Она эса бу 2 кунни лимон, грейфрут, олма, анор, исмалоқ, семизўти ёки сабзи суви ва арпабодиён чойини ичиб ўтказиши, сутини тартиб билан соғиб ташлаши керак.

Ич кетиши тўхтагандан кейин чақалоқни эмизиб бошлаш мумкин, фақат она ўзи ейдиган нарсаларга эътиборли бўлиши лозим.

Касалланган чақалоқ 4 ойдан кичик бўлса

2-3 кун давомида кунига 2 марта 1 чой қошиқ асал билан тайёрланган 100 гр. асал сиропи; 4 марта 100 грамм сувга 10-15 грамм лимон суви берилади. Бу муддат ичида чақалоқ эмизилмайди.

## Ич қотиши

Бола ҳар сафар овқатлангандан сўнг, она сутини эмгандан сўнг ҳам, катта ҳожатга чиқиши керак. Бир кундан ортиқ давом этган ич кетишини ўзидан-ўзи йўқолишини кутмаслик керак, бунга қарши бирон бир чора кўриш лозим. 1 ёшдан кичик чақалоқларга қилиниши мумкин бўлган учтурли муолажа мавжуд:

- Кўрсаткич бармоғи зайдун ёғига ботирилади, бармоқ билан боланинг ануси ва ичкариси массаж қилинади. Чақалоқнинг катта ҳожати дарров келади.
- Бироз туз билан асал аралаштирилиб, боланинг анусига қўйилади ва массаж қилинади.
- Эмизикли чақалоқларда 30-50 гр., 3-5 ёшдаги болаларда 70-100 гр. зайдун ёғи (хона ҳароратида) боланинг анусга резина помпа (клизма коптоқчаси) билан юборилади. 10-15 дақиқа кутилгандан кейин ҳожат-хонага олиб борилади.

Болага зайдун ёғи билан клизма қилинади ва овқатланиши тартибга солинади, шунда ич қотишга сабаб қолмайди (“Қабизлик” бўлимига қаранг). Эмизадиган она чақалофининг ичи қотмаслиги учун ўзининг ичакларини даволаши керак. (“Қабизлик” ва “Ошқозон ва ичакларни даволаш” бўлимларига қаранг.)

Касал бола отасининг ҳикояси:

*“11 ойлигига эпилепсия ташхиси қўйилган. 6-чи ойдан эътиборан кунига 20 марта эпилепсия хуружларига дучор бўларди. Чақалоқда кучли ич қотишии борди. Камта ҳожатга 2-3 кунда бир марта чиқарди. Чақалоқнинг доктори ҳам, биз (ота-онаси) ҳам бунга эътибор бермасдик. Ойдин Солиҳ менга ич қотишининг сабабини тушинтирди, истеъмол қилаётган дориларини дарров ташладик. Зайдун ёғи билан ҳуқна (клизма) ич қотишии йўқолиб кетгунча ҳар кун қилдик. Чақалоқнинг озиқланишини тартибга солдик. Чақалоқнинг сунъий озуқаларини (тайёр бўтқалар ва болалар печенъеларини) табиий озуқаларга алмаштиридик. З кун очлик қилдирдик. Ҳозир эпилепсия хуружлари безовта қилмаяти”.*

## Қулоқ оғриғи

Мия метаболизм қолдиқларини ва токсик моддаларни қисман соchlарга юборади, қисман қулоқ кирига айлантиради, қисман эса бурун оқиши ва кўз ёши воситасида ташқарига чиқариб ташлайди. Қолган қолдиқлар қулоқлардан йиринг шаклида ташқарига чиқади ёки ҳуснбузар, тошма, чипқон ёки яра шаклида қулоқларнинг орқасига туширилади.

Боланинг еганлари ёки эмизикли чақалоқ онасининг еганлари носоғлом нарсалар бўлса, бу озуқалар ошқозон ва ичакларда чирийди. Аҳлатнинг ёмон хиди чириш жараёнидан далолат беради. Чириган озуқалардан қолган қолдиқлар қон воситасида мияга келади ва мия томирларида бирикмаси ва тиқилишига, ҳарорат кўтарилишига, қулоқ оғриғига ва оқишига сабаб бўлади. (“Конвулсиялар” бўлимига қаранг).

**Даво:**

Оғриган қулоқ устига илиқ сув тўлдирилган халтача қўйилади ёки товада туз иситилиб, тоза бир мато ичига қўйилиб, қулоқ устига бостирилади. Бу муолажалар ҳарорат кўтарилилгандан ва қулоқ оқиши бошлангандан кейин қилинмайди.

Бола дарров 2-3 кун оч қолдирилади. Сув ичишни ҳоҳласа, сув берилиши мумкин.

Айни пайтда пиёз суви сиқилиб, илиқ қошиқда илитилади ва ҳар бир қулоғига 3 томчидан томизилади. Қулоқ оқиши даврида пиёз сувини томизишни давом эттириш керак. Пиёз суви оқиши тозалайди.

Оқиши қулоқ пардаси йиртилганининг хабарчисидир. Оқиши тугаса, саримсоқ суви томизилади. Саримсоқ йиртилган қулоқ пардасининг парчаларини бирлаштириб, ёпади, натижада қулоқ пардасида тешик қолмайди. Саримсоқ суви бироз ачитади, лекин фойдаси кўп.

Қулоққа томизилган ҳар нарса, албатта, илиқ бўлиб томизилиши кепрак, чунки қулоқ совуқликни яхши кўрмайди.

Оғриган қулоққа 4-7 томчи илиқ седана ёғи томизилади. Чаккаларга, қулоқ орқасига, энгса чуқурига седана ёғи суртилади. Кулоққа пиёз суви ўрнига ёнғоқ япроғининг суви ҳам томизилиши мумкин. Пиёз суви ва ёнғоқ япроғининг суви қулоқ яллиғланишини қуритади.

Она сути билан озиқланадиган боланинг қулоғи оғриса, она ўзининг озиқланишини тартибга солиши, боласини 1-2 кун оч қолдириши, кўкрагидаги сутни соғиб ташлаши ва боласининг қулоғига пиёз суви томизиши лозим.

Охирги илмий тадқиқотларда томир тиқилишлари 2 ёшли болаларда рўй берishi аниқланган.

Бизнингча, икки ёшдан кичик бўлган, ҳарорати кўтарилиган чақалоқларнинг қон айланиш тизимида ҳам тиқилишлар мавжуд. Чунки ҳарорат фақат вужудида қолдиқ бирикмаси ва тиқилиш бўлган чақалоқларда кўтарилади. (“Конвулсиялар” бўлимига қаранг). Катталар ҳазм қила олмайдиган овқатларни чақалоқларнинг фақат она сутига мослаштириб яратилган ҳазм тизими асло ҳазм қила олмайди. Ҳазм бўлмаган озуқаларнинг қолдиқлари эса тиқилишларга ва сурункали токсик гепатитга сабаб бўлади. (“Сурункали токсик гепатит” бўлимига қаранг)

### **Бодомсимон безларнинг шишиши (Ангина)**

Ангина умуман 3-15 ёшдаги болалар орасида кўп учрайди. 15-25 ёш орасидаги одамларда ангина анча оз бўлади. 25 ёшдан кейин эса жуда кам кузатилади.

Бунинг маъноси шудир: табиий озуқалар билан озиқланмайдиган, аралаш ейдиган, тайёр овқат ва ичимликларни истеъмол қиласидиган, 15 ёшдан кичик бўлган болалар ангинага дучор бўлалар.

Чунки иммунитет тизими танага келган заарларни дарҳол, энг қисқа йўл билан танадан узоклаштириш учун бутун куч билан ҳаракат қиласиди. Бунга илк босқичда кучи етмаса, химояланишнинг иккинчи босқичига ўтади. Бу босқичда бодомсимон безлар - иммунитет тизимининг кириш эшиклари - шишади ва қонни тозалайдилар.

Бу шаклда ичакларни, жигарни, ўпкаларни юракни ва бўғимларни химоя қиласидилар.

Аммо йиллар давомида ошқозон ва ичакларга келган заарли озуқаларнинг сели, ҳар ангинада қўлланиладиган иситмани туширувчи дорилар ва антибиотиклар иммунитет тизимини заифлаширади ва бодомсимон безлар ўз вазифасини бажара олмайдиган ҳолга келишади.

Шу тарзда инсон катта бўлганида ангинага эмас, бошқа турдаги қасалликларга учрайди.

Ангинадан сакланишнинг ягона чораси – дорилар ёрдамида ангина-

га қарши курашмасдан, ангинанинг нормал кечишига ва якунлашишига имкон беришдир.

Кейин тайёр бўтка, печенье, шоколад, чипс, сақич, тайёр мева сувлари, колали ичимликлар каби тайёр таом ва ичимликлардан, узоқ муддатли ва пастеризация қилинган сутлардан, маргаринлардан ва гидрогенлаштирилган суюқ ёғлардан, аралаштириб ейишдан, туриб қолган (эски) ва иситилган овқатлардан тамоман воз кечиш керак.

Бодомсимон без шиша бошласа, болани 3 кун оч қолдириш керак. Бола жуда истаса, олма, лимон, грейфрут, олча ва янги сиқилган мева сувларини сув билан аралаштириб бериш мумкин. Бола қаршилик қилмаса, 3 кундан кейин ҳам унга овқат едирмасдан, мева ва мева сувлари билан кифояланиш яхшидир.

Эмизикли бола касалланса, уни 1-2 кун оч қолдириб, унга фақат лимон ёки грейфрут сувини сув билан аралаштириб ёки асал сиропи берилиши мумкин. Она ҳам ўзининг озиқланиш тартибини тузатса, боласининг ангина бўлиши учун ҳеч бир сабаб қолмайди.

Бодомсимон безларнинг шишиши билан биргаликда ҳарорат ҳам кўтарилади. Бу ҳолатда ҳароратнинг 39-39,5 даражагача кўтарилиши зарурыйдир.

Ҳарорат бундан ошмаслиги учун юқорида кўрсатилган тарзда зайдун ёғи билан хуқна (клизма) қилинади; совукка яқин илиқ сув билан ювилади, қуритилиб ётқизилади.

Бу ишловлардан кейин ҳарорат дарров 1,5-2 даражага пасаяди.

Ҳар сафар ҳарорат кўтарилганда, болани совук сув билан ювинтириш керак. Боланинг терисини тоза тутиш жуда муҳимдир, чунки тер билан кўп миқдорда заҳарли токсин моддалар ташқарига чиқади, уларни теридан узоқлаштириш, тери тешикчаларининг тиқилиб қолишига йўл қўймаслик зарур. Бу муолажа натижасида бола 4-5 кун ичида яхши бўлади.

Болаларнинг бақиришлари ва йиглашлари бодомсимон безларни массаж қилиб, қон ва энергия айланишини тезлаштиради, ангинанинг олдини олади ёки ундан тузалишни осонлаштиради.

## Қўрқув

Чақалоқлар 40 кунлик бўлгунга қадар катталар кўра олмайдиган борлиқлар ва инсонларнинг ҳақиқий қиёфаларини кўра оладилар.

Улар 2 ёшга тўлгунча ўзининг дунёга келганлигининг сабаби ва бошқа нарсаларнинг сабабини билишади. Шу сабабдан уларнинг ҳар бир ҳаракати алоҳида маънога эга.

Нормал туғилган болалар - 7 ёшигача, “Цезар амалиёти” воситасида туғилганлар, айниқса, онасининг иккинчи ва учинчи туғишида бу жарроҳлик ёрдамида туғилган болалар биз кўра олмайдиган борлиқларни

умр бўйи кўриши мумкин ва улардан қўрқиб яшashi мумкин.

Ота-оналар қўрқадиган болаларни ёлғиз қолдирмасликлари керак. Болаларига “Ла илаҳа иллалоҳ” ҳамда “Ла ҳавла ва ла қуввата илла биллаҳ” айтишни ўргатиш керак, Қуръони Каримни ўқишини ва қанчалик эрта, қанчалик кўп ёдлай олишса, шунчалик кўп сураси ва дуоларни ёдлатиш зарур.

**“Хомиладорлик”** бўлимида ифодаланганидек, олдин “нутфа”(эмбрион) нинг кейин “хомила”нинг ҳужайралари, сўнгра боланинг мияси - атрофдаги барча ҳодисаларни, сухбатларни, овозларни ўз хотирасига аниқ ёзib олади.

Она ва унинг қорнидаги бола ҳузурли бўлса, бу ёзувлар ҳужайра ёки мия томонидан факат маълумот сифатида қўлланилади. Аммо ҳолсиз, касалманд, ярали, ҳароратли, қўрқувга кўмилган онанинг ичидаги бола миясига ёзилган ҳар бир сўз, товуш тўлқини чақалоқ миясида тегишли дастур яратади.

Мана шу дастур кейинчалик, яъни бола туғилиб, катта бўлгач, компьютер вирусидек ишлаб бошлайди.

Масалан, ҳомиладор бир аёлга шиддат билан: “Жим！”, дейилса ва бунинг натижасида у қўрқса, ана шу “жим” сўзи юзага келтирган товуш тўлқинлари онаси билан бирга қўрқсан чақалоқнинг миясига ўрнашади.

Кейинчалик чақалоқ она қорнида ҳам, туғилган бўлса ҳам, ҳар сафар мана шу сўзни эшитганда, миясида шу сўз туфайли юзага келган дастур (программа) ишга тушади.

Бола гапира оладиган бўлганда, дудуклана бошлайди ёки узоқ муддат гапира олмайди. Болани мана шу дастурдан қутқариш учун уни маълум муддатга ота-онасидан узоқлаштириб, бошқа муҳиттга қўчириш керак. Шунда ана шу дастурни ишга солувчи сўз бир муддат эшитилмаслиги сабабли бола миясидаги дастур заифлашади, натижада дудукланиш ўзидан йўқ бўлиб кетади.

Бундай тарзда юзага келган дастурларнинг аксарияти ҳомиладор аёл ва чақалоқ яшаётган муҳиттга боғлиқ бўлиб, чақалоқнинг миясида ундан дастурлардан бир неча юзтаси бўлиши мумкин.

Шунинг учун ҳам Исломда аёлларга ва болаларга юқори овоз билан гапириш, шиддатли тарзда буйруқ бериш, уларни қўрқитиш ва уриш таъкиқланган. Мусулмон одам ўз боласига ҳам, бошқасига ҳам “Истайсанми, қарайсанми, қиласанми, тинчланасанми？”, каби илтифот оҳангни билан мурожаат қилади.

Юқорида айтилган дастурлар, бола миясида “Цезар амалиёт” ёрдамида туғиши, умумий анестезия воситасида амалиёт, ҳалокатлар ёки қасаллик давомида юзага келиш эҳтимоли жуда юксак.

Масалан, амалиёт пайтида доктор ҳамширага: “Сен буни қила олмайсан”, деса, боланинг миясида давомли равишда ишлайдиган “сен буни қила олмайсан”, деган дастур вужудга келади ва натижада бола ташаб-

буссиз, ҳеч қандай иш қила олмайдиган киши бўлиб етишади.

Ёки доктор ҳамширага “Тезроқ бўл”, деса, бола ҳаётда доим шошилиб яшайди. Ёки она ҳомиладор пайти, ёки анестезиянинг таъсирида уйғониб, “ошқозоним айнияпти”, деса, ҳаётда боланинг тез-тез ошқозони айнийдиган бўлади.

Телевизор турган хонада ухлайдиган боланинг мияси ҳам худди шундай хавф остидадир. Болаларда кузатиладиган ҳаддан ортиқ ёмон ҳатти-харакатлар, хулқ-атвор уларнинг миясида анча аввал жойлашган тегишли дастурлар билан боғлиқдир.

Фақат сунъий тўлғоқ билан эмас, нормал туғиши орқали дунёга келган, телевизор кўрмайдиган, компьютер ўйинлари ўйнамайдиган, қўшимчали озуқалар истеъмол қиласмайдиган, онасининг сути ва табиий озуқаларни истеъмол қиласмайдиган, эмланмаган, соғлом, кучли болаларнинг шўх ва тўполнончи бўлишлари нормал ва табиий ҳолатдир.

Ҳадисда: “*Боланинг тўполнончи бўлиши катта бўлганида унинг ақли бўлишиидандир*”, дейилган.

Олдинлари мусулмон оиласига болаларини тарбиялаш учун бошқа бир мусулмон оиласига юборардилар. Шу тарзда болалар Қуръони Каrimни ёдлаш билан машғул бўлиб, ота-онасидан ва атроф-муҳитдан олган заарлардан тозаланаар эдилар.

Юқорида айтилган таъсиirlар остида қолган болаларни даволаш учун “Гиперфаоллик” бўлимига қаранг.

### **Уйқуда тагини ҳўллаш (сийиш)**

5 ёшдан кичик болаларда уйқуда тагини ҳўллаш (сийиш) пайдо бўлса:

3 кун очлик қилдирилади, 3-5 ёшидаги болаларга 4-чи кун мева суви ичирилгандан кейин кечқурун жигарни тозалаш амалга оширилади. Жигарни тозалашда 100-150 гр зайтун ёғи ва 100-150 гр лимон суви қўлланилади.

Ҳар куни эрталаб табиий асал сиропи ичирилади. Ҳар куни жийда едирилади.

Бир ой давомида бўтакўз, қоразира, жамбул, олча ёки гилос шодалиридан дамланган чой алмаштирилиб, кечқурун уйқуга ётишдан аввал ичиритирилади.

### **Ёки:**

1 десерт қошиқ шивит уруғи + 100 гр. сув, 5 ёшдан ошганлар учун эса 1 ош қошиқ шивит уруғи + 200 гр. сув аралашмаси 10 дақиқа паст оловда кайнатилади, юзига мато тортилиб, 2 соат дамлаб қўйилади. Кейин бу аралашма иккига бўлинади ва бир ҳафта давомида худди шу тарзда тайёрланиб эраталаб-кечқурун ичилади.

Хафтада 1 кун ёки хижрий 13-чи, 14-чи, 15-чи кунлар 3 кун очлик қилинади. (“**Очликлар**” бўлимига қаранг.)

Тайёр таглик (памперс) қўллаш ва қўшимча моддали тайёр таомларни истеъмол қилиш қатъиян ман қилинади.

### **5 ёшдан ошган болалар учун:**

Тенг миқдорларда қоразира, кашнич уруғи ва седана майдаланади. Бу аралашманинг 60 грамми 200 грамм асал билан аралаштирилиб, болнинг катталигига қараб, бир чой қошиқ ёки бир десерт қошиқдан 2-3 ҳафтада давомида эрталаб-кечқурун берилади.

З дона янги қишлоқ (уй) тухумининг қобиқлари тозаланмасдан қовурилади. Яхшилаб майдаланади ва бир стакан майдаланган седана билан аралаштирилади. Мана шу дори тугагунча эрталаб-кечқурун бир чой қошиқдан сув билан ичилади. Сув ўрнига асал сиропи билан исча ҳам бўлади.

Курак суюклари тагидан бошлаб, умуртқанинг икки тарафидан думғазагача бир кун танаффус билан 3-5 марта банка қўйиш, кейин киндикдан пастига (қосиққа) 7 дона, икки хафтадан кейин кети(анус)га 7 дона кичик зулук қўйиш жуда фойдали.

Болаларнинг сийдик ушлай олмаслиги баъзан сийдик йўлларида туз йиғилиши ёки майда томирларнинг тиқилиши сабабли юз бериши мумкин. Бу нарса, асосан, она сути билан эмизилмаган ва бутунги куннинг “мўъжизавий” тайёр овқатлари билан озиқланган болаларда кузатилади.

Бу ҳолатда озиқланиш тартибга солинади, болага З кунлик очлик килдирилади, кейин З кун давомида лимон, апельсин, грейфрут, олма ёки анор суви ичирилади, 3-чи куни кечқурун жигар тозалаш амалга оширилади. Тозалаш учун 150 грамм зайдун ёғи, 150 гр. лимон суви ишлатилади.

Жигар тозалангандан кейин болага кунига бир марта пишган овқат, кўп миқдорда салат ва мева берилади.

Юқоридаги ўсимлик давоси қўлланилади. Боланинг кети(анус)га зулук қўйиш такрорланади.

Сийдик тута олмаслик гормонал мувозанатсизликдан юз бераётган бўлса, фақат 7 марта З кунлик очлик қилиб, тузалиш мумкин.

15 ёшдан катта болалар 10 кун оч қола олишса, сийдик тута олмаслик муаммоси очликнинг 2-4-чи кунларида барҳам топади. Очликдан кейин юқоридаги даво қўлланилса, бу дарддан тамоман қутулади.

### **Эмлаш**

“Эмлаш («прививка») боланинг энг ёвуз қотили. Соғлом туғилган бола эмлашлар туфайли касалманд қилинмоқда. Тадқиқотларимизда энг оғир касалликлар эмлаш натижасида бошланишини кўрдик.

Бугунги кунда миллионлаб ота-оналар эмлаш фақат битта мақсадга хизмат қилишини англаб етдилар: бу - боланинг иммунитет тизимиға зарар етказиб, келажакда уларни дори ишлаб чиқарувчилар ва шифокорларнинг доимий мижозига айлантириш мақсадидир.

Ўз тажрибам ва бошқа оилалар тажрибасидан шуни биламиз-ки, бир марта ҳам эмланмаган болалар касалхонанинг нима ва қаерда эканлигини билишмайди, эмланган болалар эса касалхоналардан чиқишмайди.” Доктор Прафул Виджаякар (Prafull Vijaya-kar), машхур гомеопат олим.

Шифокорлар эмлаш («прививка») моддаларининг тузилиши табиийликдан узоқлигини ва одамлар учун умуман керак эмаслигини айтишмоқда. Чунки одамнинг иммунитет тизими ўрганиш орқали ривожланади.

Бола касалликларинининг яратилишидаги ҳикмат - боладаги иммунитет тизимини ривожлантиришdir.

Бугунги кунда эса ҳар қандай касалликка қарши мажбурлаб қилинаётган эмлаш соғлом болалардаги иммунитет тизимининг ривожланишига, кучайишига тўсқинлик қилмоқда. Афсус-ки, болалар эмлаш бадалини нафақат болаликларида, балки катта бўлганларида ҳам тўлашга мажбур бўлишади.

Аллергия ва астма, онкологик касалликларнинг қўрқинчли тезликда ортиб бориши ўта муҳим биологик қонун-қоидалар бузилганини кўрсатиб турибди.

Бу бузғунчиликлар орасида биринчи навбатда эмлаш туради.

Мутахассислар бу борада шундай дейишишмоқда: Эмланган баъзи одамларда эмланмаган одамларга қараганда касаллик жуда оғир кечмоқда. Бу нарса иммунитет тизими фалажи (параличи) синдроми деб номланади. Бошқача айтганда, эмланган болалар эмлаш олдини олиши керак бўлган касалликка барibir чалинмоқдалар ва чалинганда ҳам касалликни жуда оғир тарзда бошдан ўтказишмоқда. Эмлаш орқали касалликлардан сақланиш амалга ошмаяпти.

Бундан ҳам ёмони, эмлашларнинг ўрнига инсоннинг геномасига аралашадиган, инсоннинг табиатини ўзгартиралигидан янги эмлаш моддаларининг ишлаб чиқарилишидир. Булар ген муҳандислиги маҳсулоти ҳисобланадиган “Рекомбинант эмлашлар”дир. Гепатит В га қарши эмлаш мана шу тардаги эмлашларга ёрқин мисолдир.

“Ген муҳандислиги” усуллари билан қуролланган биологлар эндиликда бактериал ҳужайраларга инсон протеинларининг синтезини амалга оширувчи генларни жойлаштиришмоқда. Бу технологиянинг имкониятлари ёрдамида бугунги кунда интерферон, фермент, гормон ва бошқа биопрепаратлар каби грипп ва гепатит В га қарши эмлаш моддалари худди шу тарзда ишлаб чиқарилмоқда.

“Энгерикс-В” (гепатит В га қарши эмлаш моддаси)нинг таркибида-гилар:

1. Ушбу препаратнинг асосий моддаси нон ва пиво ишлаб чиқаришда кенг қўлланиладиган “гени ўзгартирилган” ачитқидир. Синтетик ҳам бўлиши мумкин бўлган Гепатит В вирусининг гени ачитқи ҳужайрасига

интеграция қилинган (жойлаштирилген). Генетикаси тажриба қилинган маҳсулотларни ишлатиш эса тахмин қилиб бўлмайдиган оқибатларга олиб келиши мумкин. (“GMO” бўлимига қаранг.)

2. Алюминий гидроксид: заҳарли бўлгани учун уни эмлаш моддаларидан чиқариш таклиф қилинмоқда. Болалар фалажини (параличини) ва аллергияларни кўзғатади. (“Кўшимча моддалар” бўлимига қаранг.)

3. Тимеросал (Timerosal): органик симобли туз бўлиб, эмлаш моддадарининг ичидаги муҳофаза қилувчи сифатида ишлатилади. Ҳашарот дориси сифатида маълум ва марказий асад тизимиға негатив (салбий) таъсир кўрсатадиган модда. (“Аутизм” бўлимига қаранг.)

4. Полисорбент: Шифри очилмаган (расшифровка) қилинмаган модда.

Организмнинг гепатит В эмлашига қарши берадиган баъзи реакциялари: харорат, бош айланиши, бош оғриғи, қусиши, ич кетиши, қорин оғриғи, жигар функциясининг бузилиши; тери тўкилиши, бўғим ва мускул оғриқлари, анафилаксия, фалаж (паралич), неврит, энцефалит, менингит, артрит, нафас қисиши, ваксулит, юрак шишуви, лимфоденит.

Гепатит В вирусига қарши ривожлантирилген бу янги эмлашни кўллаш фақат бугунги куннинг болаларига эмас, балки келажакдаги авлодларга ҳам тузатиб бўлмайдиган ва тахмин қилиб бўлмайдиган жисмоний, ақлий ва руҳий заарлар кўрсатиши мумкин.

Баъзи эмлашларда муҳофаза қилувчи (сақловчи) сифатида тимеросал + алюминий гидроксид, бошқаларида эса тимеросал + формалдегид ишлатилади. Мана шу уч модда (тимеросал, алюминий гидроксит, формалдегид) биз билган пестицидлардир, яъни ҳашаротларга қарши кўлланиладиган дорилардир. Жойлашган ерига қараб, талоқ, жигар, буйрак, мия тўқималарини ҳамда катталашиш ва етишишга жавобгар безга зарар беради.

Масалан, буйракларда жойлашса, буйракларнинг ривожланишига тўсқинлик қилиб, бироз вақт ўтган сурункали буйрак етишмовчилигига; ошқозон ости безида жойлашса, 1-чи турдаги диабетга; мияда жойлашса, эпилепсия (тутқанок), фалаж (паралич), доимий йиғлаш, давомли равишда ўз атрофида айланишга, отизмга ва бошқа касалликларга сабаб бўлади. Буларнинг ҳаммаси эмлаш моддаларининг характеристикаларида, яъни ён таъсири ҳақидаги бўлимда батафсил кўрсатилмоқда. Шу сабабдан, уларни ишлаб чиқарувчилар мазкур ён таъсири ва оқибатларга жавобгар эмаслар, жавобгарлик эмлашни қилдирганларда, яъни эмлашни олганлардадир. Касалланган болаларнинг соч намуналари таҳлил қилинганда баъзиларининг мияларида кўрсатилган меъёрдаги дозадан 125-150 маротаба кўп тимеросал мавжудлиги аниқланган.

Иммунолог мутахассисларнинг ва инсонларнинг онгларида “Эмлаш инсоннинг иммунитет тизимини кучайтириш учун қилинади”, деган фикр ўрнашиб қолган.

Аммо чақалоқлар 6-24 ой давомида пассив иммунитет тизимиға эга

бўлишади. Бу даврда чақалоқларни касалликлардан онанинг сути билан ўтадиган антикорлар (антижисмлар) ҳимоя қилишади. Шифокорларнинг ҳаммаси бу ҳақиқатни билишади. Шунга қарамай, эмлашларнинг аксарияти туғиши пайти бошланади ва 6-чи ойгача тамомланади. Чақалоқларда 12-чи ойгача актив иммунитет тизими бўлмаслиги маълум бўлса, бу эмлашлар нимани кучайтиради?

Ҳали пайдо бўлмаган, йўқ иммунитетними?

# GMO (Genetically Modified Organism)

## *ГҮО (Гени ўзгартирилган организм)*

GM (Genetically Modified – инглизчадан “гени ўзгартирилган” дегани) технологияси ҳар қандай организмга ягона бир ген ёки ген гурухининг қўшилиши, чиқарилиши, тузилишининг ўзгартирилиши ёки турлар орасидаги тегишли ген ўзгаришини ўз ичига олади.

Генетик мұхандислик маҳсулоти бўлган бундай маҳсулотларнинг шаклланиши табиий мұхитда бир-бирига алоқаси йўқ организмлар генларининг ўзгартирилиши ёки биридан иккинчисига трансфер (нақлия) қилиниши (кўчирилиши, ўтказилиши) билан амалга ошади.

Трансфер қилинган генлар микроб гени, вирус гени, ўсимлик гени, ҳайвон гени, инсон гени ҳам синтетик ген бўла оляпти. Бир организмдаги муайян генларнинг бошқа организмга ўтказилиши билан “генетик нақлиячи (ташувчи)”, яъни маҳсулот умуман бошқача бир шакл олади. Бошқа-бошқа, тафовутли генларнинг комбинациясини (биришини) амалга ошириб, исталган ранг, таъм, ҳид, шакл, қаттиқлик, юмшоқлик ва чидамлиликдаги маҳсулот ишлаб чиқарилиши мумкин.

Бугунги кунда ҳамма тайёр овқатлар ва ичимликларда GM қўшимчаларининг камида бир нечтаси ишлатиляпти, десак муболаға бўлмайди: соя лецитини, сунъий хушҳидлар (ароматлар), глюкоза, фруктоза, крахмал, малтодекстрин, карамел, рибофлавин, аспартам, аспасвит, аспамикс ва бошқа “Е” индексли деб номланган қўшимча моддалари - шулардан баъзиларидир.

Истеъмолчи қишлоқ хўжалигига қўлланилган GM уруғларнинг миқдори ҳақида ҳеч қандай маълумотга эга эмас. Ҳолбуки, анчадан бери табиий уруғларнинг ўрнига GM уруғлар ишлатилмоқда. Пахта, буғдой, гуруч, сўя, жўхори, кунгабоқар, қанд лавлаги, картошка, исмалоқ, пиёз, саримсоқ, тарвуз, қовун, олма каби мева-сабзавотларни етиштиришда GM уруғлари кенг қўлланилмоқда.

Табиийки, мазкур ўсимликлардан олинган шакар, ун, ёғ, атирупа, то-залаш маҳсулотлари, бўёқ, газлама ва ўғитларни ҳам GM маҳсулотлари қаторига қўшиш керак.

Ген мұхандислиги ёрдамида ишлаб чиқарилган организмларда инсон умуман истеъмол қила олмайдиган, озуқа сифатида тасаввур қилиб бўлмайдиган материалларни қўллаб, табиий озукаларни ўзгартириб юбормоқда. Помидорни совуққа чидай оладиган ҳолга келтириш учун

помидорга наҳангнинг (акуланинг) гени аралаштирилмоқда, картошкани ҳашаротлардан муҳофаза қилиш учун картошкага чаён (скорипон) гени қўшилмоқда. Баъзи ўсимликларга эса инсоннинг иммунитет тизими ишлаши учун жавобгар инсон гени тиқиширилмоқда.

Трансгенларда озуқа сифатида тасаввур қилиб бўлмайдиган организмларнинг генлари қўлланилаётганига қарамасдан генетикаси ўзгартирилган маҳсулотлар вақт ўтиши билан қандай оқибатларга олиб келишини аниқлайдиган ҳеч қандай узоқ муддатли тест (текширув) ўтказилмаган.

Чаён, балиқ, чўчқа ёки инсон генини ўз ичига олган помидор ёки картошка бизнинг генларимизга қандай таъсир кўрсатади? Масалан, неварапаримиз думли ёки сузгичли (сузиш қанотли) бўладими?

Трансфер қилинган бу генларнинг (трансгенларнинг) янги мухитда бошқа, қўшни генларга қандай таъсир қилиши, чидамлилик даражалири, жойида мустаҳкам қолиш-қолмасликлари ёки янги жойларини ташлаб, бошқа ерга кўчиш-кўчмасликлари аниқланмаган.

Бу генлар бир ўсимликдан бошқа ўсимликка ёки ўғитдан тупроқ бактерияларига, ундан кейин сон-саноқсиз турли организмларга ўта оладими?

Масалан, бу генлар истеъмол қилинган мева орқали ичак бактериясига, улар орқали қон хужайраларига, қон хужайралари орқали аъзоларга ёки ҳомиладор аёлнинг ҳомиласига кўчиб ўтиш эҳтимоли қандай?

Генларни трансфер қилишда агробактерияларнинг ДНК ҳалқаси, яъни плазмитлар қўлланилади. Плазмитлар ўзларини нусхалаш (копиялаш) хусусияттига эгадирлар ва организмга киргач, йўқ бўлиб кетмайдилар. Ичак бактериялари ва қонга (лейкоцитларга) аралашиб, бутун организмга тарқаладилар.

Бир гуруҳ тадқиқотчилар трансгенларнинг сичқонлар аъзоларида-ги жойлашишини ўргангандар ва даҳшатли манзарага дуч келганлар: трансгенлар мия, тери, жигар, талоқ, буйрак, жинсий аъолар ва бошқа барча аъзоларда, ҳатто сичқон қорнидаги ҳомилада ҳам жойлашиб, тезлик билан кўпая бошлаганлар.

Шуни холоса қилишимз мумкин-ки, ГМО онкологик касалликларга, бепуштликка, аллергияга, янги туғилган чақалоқларда жиддий касалликларга, олдин учрамаган мажрухликларга ва ўлимларга сабабчи бўлиши мумкин.

Бир неча илмий тадқиқотлар натижасида ГМОнинг иммунитет тизимини бузиши, метаболизмда муаммолар чиқариши ва аллергик таъсирларни вужудга келтириши аниқланган.

Бундан ташқари, ўсимликларга ташқи генларнинг интеграция қилиниши (киритилиши) натижасида ўсимлик геномасининг барқарорлиги камайиши ҳам тасдиқланган.

2005 йилда телевизион каналларнинг бирида Адана (Туркия)да етиш-

тирилган GM мандарин дарахти кўрсатилди: дарахтнинг битта шодасида ҳам мандарин, ҳам аччиқ қизил қалампир меваси униб чиққанди. GM дарахтининг эгаси бу ҳолатни: “Аллоҳнинг мўжизаси”, деб айтатганди.

Ҳолбуки, бу воқеанинг мўжизага ҳеч қандай алоқаси йўқ. Бу воқеа мандарин ёғочига қизил қалампир генинг нақлия (трансфер) қилинганлигини кўрсатганди холос.

Бу ерда қўрқинчли нарса шунда-ки, событ бўлмаган бу геннинг мандарин дарахтидан бошланган “саёхати” қаерда тамом бўлади?

Назоратдан чиқкан ягона генни ёки генларни орқага қайтаришнинг имконияти йўқ. Табиатдаги қариндошларидан жуда кучли бўлиб кетган GMOлар қариндошларини табиий экологик тизимнинг ташқарисига чиқариши, ҳатто умуман йўқ қилиб ташлаши мумкин. Ёки озуқа занжирiga кириб, ҳеч кутилмаган ва тахмин қилинмаган янги шаклларнинг туғилишига сабаб бўлиши мумкин.

Бунинг ва бунга ўхшаш фалокатларнинг натижаларини тахмин килишнинг имконияти йўқ. Бундай фалокат атом бомбасидан ҳам қўрқинчли натижаларга олиб келиши мумкин. Чунки атом бомбаси туфайли пайдо бўладиган нуклиатидлар вақт ўтиши билан кўрғошин каби заарасиз модда ҳолига келиб, парчаланиб кетадилар. GMOларнинг зарари эса вақт ўтиши билан фақат кўпаяди ва фожеанинг чегараларини тахмин қилиб бўлmas даражада кенгайтиради.

Бугунги кунда трансген уруғга “Терминатор (йўқ қилувчи) Ген” жойлаштирилиб, бу уруғларнинг кейинги боскичда бепушт бўлиши таъминланмоқда. Бундай урурғлар фақат бир марта экилмоқда ва такро-ран ишлатилмаяпти.

Барча тирик организмларнинг кўпайиш тизими, асосан, бир хил та-мойилларга (принципларга) таянгани сабабли мазкур уруғларга жойлаштирилган терминатор генлар инсонга ҳам худди шундай таъсир қилиши, яъни бепуштликка етаклаши мумкин.

Муайян турдаги ҳужайраларни йўқотиб ташлайдиган генларни бирон бир маълум хусусиятларга эга кишиларни ҳам нишонга олишлари мумкин. Масалан, муайян кўз ёки тана рангига, соч тузилишига, ирққа, динга ёки бошқа хусусиятларга йўналтириши мумкин.

GMO қўрқинчли оммавий қирғин қуролига, инсонларнинг, ҳайвонларнинг, ўсимликларнинг ва микроорганизмларнинг оммавий бошқарувини таъминлайдиган машинага ҳам айлантирилиши мумкин.

Акс ҳолда, авлиё Павелнинг неча асрлар олдин айтган сўзлари содир

бўлиши эҳтимолдан узоқ эмас: “Шундай бир замон келади-ки, инсон фақат ёввойи ўтлар билан озиқланиши мумкин бўлади.”

Табиийки, агар озиқлана оладиган табийи ўтлар қолса...

Бугунги ихтиrolар фонида 14 аср аввал Аллоҳу Таоло тарафидан индирилган Қуръони Каримнинг азамати инсонни ҳайратга солади. Биологиядан хабарим бўлмасайди, балки бу муқаддас Китобнинг ҳар сатри бир мўъжизадан иборат эканлигини кўраолмасдим. «Нисо» сураси 119-120-чи оятларида берилган билги ўша мўъжизалардан бири эканлигини кўришни насиб этди.

Бу оятлар қаршисида худди икки денгиз сувининг бир-бирига қоришмай турганини кашф қилган, сўнgra бунинг 14 аср аввал мусулмонларнинг муқаддас Китобида айтилганини кўриб, боши саждага келган капитан Кусто каби лол қотдим: «*(Шайтон), Уларни йўлдан ураман, бехуда гумон ва хомхаёлларга мубтало қиласман, уларга ҳайвонларнинг қулоқларини ёришини, Аллоҳнинг яратганларини ўзгартиришини буюраман, (деди). Ким Аллоҳни ташлаб, шайтонни дўст тутса, албатта муқаррар зиён кўради. (Шайтон) уларга ваъдалар беради, хомхаёлларга мубтало қиласади. Ҳолбуки, шайтоннинг ваъдалари алдовдан боиқа нарса эмас*». («Нисо» сураси 119-120).

Бу оятларда GMO, ген мухандислиги ва мазкур ваъдаларга оид батағсил ва аниқ маълумот берилган. Оятдаги “*Ҳайвонларнинг қулоқларини ёрадилар*”, ибораси нимани англатиши бугун равshan кўрилмоқда: генетик изланишлар ва мутацияларни кузатиш учун ўтказилган тадқиқотлар учун зарур бўлган тўқима ҳайвонларнинг қулоқларини ёриб ёки игна билан сўриб олинмоқда. Чунки ҳайвонларнинг бутун вужуди қиллар, туклар ёки юнг билан қопланган. Фақатгина қулоқларининг ичи очик, тадқиқот ишларини ўтказиш учун қулай.

Ҳа, Қуръон оятларига кўра, трансген технологияси шайтоний хусусиятга эга.

Бундан 1420 йил аввал индирилган бу хақиқат бизга бугун, инсон зоти ҳайвонларнинг қулоқларини ёрабошлаганида етиб келди!

Инсон ҳақиқатни англаб етмагунча доим муаммоларга дуч келажак ва бунга унинг жоҳиллги, пул топиш хирси, очкўзлиги ва шафқатсизлиги сабаб бўлажак. Улар билан юзма-юз келганимизда эса улардан қутулишнинг иложи бўлмайди.

### **Инсон-ҳайвон гибрид эмбрионининг ишлаб чиқарилиши**

Баъзи афсоналарда кентавр ва минотаврлар, яъни кўринишда ярим инсон, ярим от ёки ярим инсон, ярим хўқиз каби мавжудотлар ҳақида хикоя қилинади.

Афсоналарга кўра, бу мавжудотларнинг бир қисми одамларга хизмат киларди, бир қисми эса одамларга душманлик қиласади.

Бугунги кунда биз ана ўша афсоналарда ҳикоя қилинган мавжудотларни күрятпиз. Инсон - ҳайвон эмбрионлари оғир касалликларни даволашда қўллаш мақсадида ишлаб чиқарилмоқда.

Масалан, алзгеймер билан оғриган беморнинг ДНКси ёки бутун хужайраси олдинроқ уруғи чиқартирилган сигир ёки қуённинг бўш тухумига инъекция (укол) қилинмоқда. Бунинг натижасида кейинроқ кўк хужайра ишлаб чиқариш учун қўлланиладиган ва 99,5% инсон бўлган бир эмбрион ишлаб чиқарилмоқда.

Эмбрион ичидаги инсон ва ҳайвон ҳужайралари бир-бирига қоришгани сабабли, инсон-ҳайвон гибрид эмбрионини ишлаб чиқариш ва уни бачадонга жойлаштиришни таъқиқловчи қонунлар чиқди.

Аммо баъзи олимлар бундай қонунларни оғир касалликлардан жабр кўраётган одамларга нисбатан ноҳақлик, деб баҳолашмоқда, шу сабабдан мазкур қонунлар амалда ишламаяпти.

Илк қарашда жуда фойдали кўринган бу “тараққиёт” Охиратни ўйлаган ва жаннатдан умидвор мўминлар учун нимани ифода қилмоқда?

Пайғамбаримизнинг (с.а.в.) **“Даволанинг!”** деган буйруғи билан касалликларга шифо ахтарар экан, қуйидаги ҳолатлар кишини қайғуга ботиради:

Аллоҳ Таъоло инсонга вужудни омонатга берган. Шунга кўра, инсон ўзининг ҳар бир аъзо ва ҳужайранинг ҳисобини беришга мажбур.

Ҳайвонлар охиратда тупроққа қоришиб кетаркан, ҳайвоннинг тузилмавий ва руҳий хусусиятларига эга инсоннинг ахволи нима бўлади?

**“Аллоҳ сизга ҳаром қилган нарсада шифо яратмади.” (Ҳадис).**

## **ДНКдаги ЎЗГАРИШЛАР**

Дунёдаги барча жонзотлар – вирус, микроб, пашша, хашарот, ўсимлик, балиқ, ҳайвон, инсон – ҳаммаси икки бурмали (ипликли) ДНКга эгалар.

Нормал ҳаёт тарзи кечирган инсоннинг ёки дунёдаги ҳар қандай жонзотнинг ДНКси туғилишдан ўлимгача ўзгармайди. Бирор инсоннинг ёки жонзотнинг ДНКсида ўзгаришлар рўй бериши учун бир неча юз йил каби узоқ вақт керак.

Аммо олимлар ДНКдаги ўзгаришлар қисқа муддатларда юз бериши мумкинлигини, инсон умр давомида муайян ўзгаришлар содир бўлиши мумкинлиги ҳақида гапирмоқдалар.

### **Масалан:**

ДНКнинг ўзгаришга учрашининг энг осон йўли ДНКга маълум бир вирус билан таъсир қилишdir. Эпштейн Барр ва Герпес-6 каби ДНК вируслари хужайраларнинг тузилмаларини ўзgartира оладилар.

Сунъий хушхидлар (ароматлар), лазер нури, сас-тovушдан ёйиладиган баъзи вибрациялар ва акс-садолар ДНК молекулаларининг ичидаги икки бурманинг (ипликнинг) эришга ва ўзгаришга мойил ҳолга келтиради.

ДНКдаги ўзгаришларни ўргантган олимлар: “Тахминан 5-20 йил олдин бошланган даврда инсоният доимий ўзгаришлар остида эди. Энди инсон ДНКси 12 бурмали (ипликли) ҳолга келяпти. Бу охири нима бўлиши но-маълум бўлган ўзгаришdir”, дейдилар.

Баъзи тадқиқотчиларга кўра, инсонлардаги ДНК ўзгаришлари 2012 йилгача якунланади.

Яъни шу санадан эътиборан, дунёда 2 бурмали (ипликли) ДНКга эга инсон қолмайди, Агар бу тўғри бўлса, инсоннинг ўзи қолмайди, чунки жониворларнинг ҳаммаси Аллоҳ тарафидан факат 2 бурмали ДНК билан яратилгандир.

Бу ғайритабиий ўзгаришда, яъни бир турдан иккинчи, номаълум бир турга айланышда инсон нималарни ҳис қилиши мумкин?

Олимлар бу саволга шундай жавоб беришади:

- ДНК ва хужайралар ўзгаришга учаркан, инсон ўзини ўзи яшаган жойда эмас, бошқа бир жойда яшаётгандек сезиши мумкин

- Чарchoқлик ҳис қилиши мумкин, чунки организмдаги хужайралар батомом ўзгарган бўлади ва инсон янги, бошқача бир борлиққа, мавжудотга айланган бўлади. Чақалоқ каби кўп ухлашга эҳтиёж сезиши мумкин.

- Зеҳнида (онгида) чалкашликлар ва ишларга тартиб билан диққатини жамлашда қийинчиликларга учраши мумкин.
- Бирон-бир сабабсиз оғриқлар ва сиқилишлар күпайиши мумкин.
- Юзаки күрінмайдыган жисмоний сабабсиз рухий тушкунлик ва муаммолар дучор бўлиши мумкин.
- Аёллар бесабаб йиглайдыган бўлишади, барвақт менопозга дучор бўлишади.
- Эркаклар кучли ва қувватли бўлғанларига қарамай доимий чарчашибозовталиқ хис этадилар, уларда хотинларга хос шафқат туйғулари пайдо бўлади.

Мана шундай шикоятлар билан келган одамларни даволаш билан шуғулланувчи, бутун дунёга машҳур докторлардан бири: “Беморларга аввало унинг ДНКси ўзгаришга учраганини ва бу ўзгариш нормал нарса эканлигини тушунтирамиз. Тузалиш учун бу ҳолга қаршилик кўрсатмасликни, ўзгаришни қандай бўлса, шундай қабул қилиш кераклигини уқтирияпмиз. Даво сифатида биоэнергия терапияси, йога, рейки каби энергетик бадантарбия, гормонал терапия, гомеопатия, ароматерапия, витамин, шифоли ўтлар ва совуқ лазер терепиясини тадбиқ этяпмиз.

Даво усулларининг кўпини бошқа қуёш тизимлари(галактика)дан келган, дунёга, бугунги ўзгаришлар даврига ёрдам бериш учун инкарнация (қайта мужассам) бўлган борликлардан ва рухий оталаримиздан ўрганяпмиз”, дейди.

Шундай экан,

- Кундалик ҳаётнинг ҳар онода олдимиздан чиқаётган, ҳар бир дўконда, ҳатто янги моделдаги лифтларда доимий равишда чалинаётган, кинотеатрларда бизни тўрт томондан “бомбардимон” қилаётган акс-садоли ва вибрацияли мусиқалар;
- Ген технологияси ва нанотехнология ёрдамида ишлаб чиқарилган дорилар;
- Гормон мувозанатсизлиги давосида қўлланилаётган синтетик гормонлар;
- Ҳар бир кўчада сотилаётган ва ҳамма касалликка қарши гомеопатияда қўлланилаётган кичик таблеткалар;
- GM бактерияси воситасида ишлаб чиқарилган витаминлар, ферментлар ва таъм берувчи моддалар;
- GM шифоли ўт маҳсулотлари;
- Қадоқланган таомлар ва ичимликларда, кир ювиш воситаларида, хушхидли тасбехлар, рўмол ва кийимларда, спиртли ёки спиртсиз дезодорантларда, парфюмерия маҳсулотларида, хона спрейларида (освежителлар), ҳид кетказувчиларда қўлланилаётган, ген технологияси ва нанотехнология ёрдамида ишлаб чиқарилаётган “табиийга ўхшаш хушхидлар (ароматлар)”;

- Совуқ лазер терапияси, лазер жарроҳлиги ва лазер депиляцияси (қилни түкиш),

“Инкарнация (қайта мужассам) бўлган борлиқлардан” ўрганилган бошқа усуллар. ДНКда, албатта, чуқур ўзгаришларни бошлайди ва бизларни инсонлар туридан чиқариб, бошқа турдаги жонзотларга айлантиришади.

Бу заарли нарсаларни ишлаб чиқарган, бу маҳсулотларни қўлланган, мусиқани ёзган, уни тинглаган ҳам, даволовчи ва даволанувчи ҳам, Аллоҳ олдида бир хил жавобгардир.

Юкорида сўзлари келтирилган докторнинг: “Тузалиш учун қаршилик кўрсатмасликни, ўзгаришни қандай бўлса, шундай қабул қилиш кера-клигини уқтиряпмиз”, деган сўзларидағи «ўзгаришга қаршилик қилма!» огоҳлантириши эътиборимизни тортди.

Бу огоҳлантиришда яширинган маъно шу: ДНК ўзгаришлари нимага олиб келишидан хабардор бўлган, ўзининг ДНКсида бўлаётган ўзгаришларга қаршилик кўрсатадиган кишиларда ДНК ўзгариши енгил ва осон амалга ошмайди!

Бу гаплар биз, мусулмонлар, учун янгилик эмас. Бу ҳолат “Бақара” сурасининг 102-чи оятида шундай тушунтирилади: *“Улар (шайтонлар) инсонларга сехр-жодуни ва Бобилдаги икки фариишта Хорут ва Морутга туширилган нарсаларни ўргатишарди. Ҳолбуки, у икки фариишта ҳаммага “Биз фақат имтиҳон учун юборилдик, бизни нотўғри тушуниб, кофир бўлиб қолмангиз”, демасдан туриб, ҳеч кимга сехр илмини ўргатмасдилар.”*

Эътибор берган бўлсангиз, юкорида зикр этилган машхур доктор ҳам ўз баёнотида худди Хорут ва Морут каби бизни очиқ огоҳлантираяпти.

“Даво усулларининг кўпини бошқа қуёш тизимларидан келган, дунёга, бугунги ўзгаришлар даврига ёрдам бериш учун инкарнация (қайта мужассам) бўлган борлиқлардан ва руҳий оталаримиздан ўрганяпмиз”, деганда доктор мана шу оятда зикр этилган мавжудотларни назарда тутдимикан?

Энергетик бадан устида ишлаш, яъни биоэнергия каби парапсихологик, гормонал терапиялар, гомеопатия, мусиқа терапияси, ароматерапия (сунъий хушхидлар терапияси), совуқ лазер терапияси ва лазер жарроҳлиги каби муолажалар тўғридан-тўғри ДНК ва руҳиятга салбий таъсир ўтказади.

Шу ерда бир нарсага диққатингизни тортмоқчиман: бир неча йил олдин мен учратган компьютер ўйинининг реклама шиори шундай эди: “Сиз ҳали ҳам буни атиги бир ўйин деб ўйлайпсизми?”

Йуқ, энди биз буни «атиги бир ўйин» деб ўйламаймиз! Бугунги кунда биз компьютер ўйинлари инсон генини ўзгартирадиган ва зеҳн бошқарадиган психотроник бир қурол эканлигини жуда яхши биламиз.

“Дунёдаги барча жонзотлар икки бурмали (ипликли) ДНКга эга бўлса, биздаги ДНК тизими ўзгарса, биз дунё борлиқларидан чиқиб, дунёлар орасида юрадиган борлиқларга айланиб боряпмизми?”, деган

саволга олимлар, бир томондан, аниқ жавоб беря олмай, иккинчи томондан, шундай ваъдалар бермоқдалар:

- Ген муҳандислиги генетик тузилишга тўғридан-тўғри таъсир ўтказиб, бадан касалликларини даволагани каби, модда боғлиқлилиги, хулқ-атворнинг бузилиши, аксилижтимоий шахсият, шизофрения ва айборлик ҳисси каби руҳий бузилишларни ва ақл касалликларини ҳам даволаса бўлади;
- Инсоннинг генетик тузилишига бошқача таъсир қиласиган ва унинг фақат касал қисмини кўз остига оладиган, организмнинг бошқа қисмларига таъсир ўтказмайдиган дорилар ишлаб чиқарилади;
- Касалликлар ва ўлим йўқ бўлади, бу дунёдаги ҳаёт чексиз давом этади;
- Ген технологияси ёрдамида болаларимиз ўзимиз истаганимиздек килиб яратилади;
- Қамоқхоналарга эҳтиёж қолмайди;
- Ўликларимиз тирилтирилади;
- Яшаш ҳақиқати ғам-ғусса чекиб эмас, завқ ва севги ичидаги ўрганилади...”

Уларнинг бу ваъдалари ҳақида бизга, мусулмонларга, 14 аср олдин Куръони Каримда хабар берилган: “**Ким Аллоҳни ташлаб, шайтонни дўст тутса, албатта муқаррар зиён кўради. Шайтон сўз беради ва умидлантиради, бироқ унинг сўзи алдовдан бошқа нарса эмас. Дарҳақиқат, уларнинг борадиган жойи жаҳаннамдир; ундан (жаҳаннамдан) қочиб, қутула олмайдилар.**” (“Нисо” сураси, 120-121).

Юкорида келтирилган ваъдаларга ўхшаш баъзи ваъдалар авваллари ҳам берилганди: ижод қилинган ускуналар ишлаб чиқаришни осонлаштиради, ҳашаротларга қарши дорилар қишлоқ хўжалиги маҳсулотлари йўқотилишининг олдини олади, гормонлар ҳосилни кўпайтиради, синтетик дорилар ва антибиотиклар барча касалликларга барҳам беради, туғиш назоратга олинади, туғишида оғриқ бўлмайди ва ҳакозо..

Аммо бу ваъдалар тараққиёти натижасида кундан кунга экологик қиёмат яқинлашаётганини кўряпмиз.

Технологиянинг ривожланиши ва ҳашаматли (комфортли) ҳаёт кечириш мақсадида истеъмол ҳажмининг бутун дунёда ошиб бориши, худбинлашиб кетган инсонларнинг дунёда яшаётган бошқа жонзорларнинг ҳақ-хуқуқларига тажовуз қилиши ва табиийликдан узоклашиб кетиши натижасида экологик мувозанат остин-устун бўлган.

Дори, кўшимча модда ва озиқ-овқат индустряси, кимёвий моддаларга суюниб қолган қишлоқ хўжалиги, автомобиллар, учоқлар (самолётлар), электростанциялар ва фабрикалар каби миллионлаб тизимлар томонидан ишлаб чиқарилаётган миллионлаб тонна чиқиндилар экологик тизимни янчиб ташлайдиган ҳажм ва кучга эга:

- Бу чиқиндилар тупроқни, сувни, ҳавони ва барча жонзотларни заҳарламоқда.
- Ўрмонлар қуриб боряпти, экологик занжирнинг маълум халқасини ташкил қилувчи баъзи ҳайвон турлари камайиб, йўқолиб кетмоқда.
- Хлорли карбон, азот оксиди, карбонат диоксид каби чиқинди газлар озон қатламининг тешилишига ва глобал исишга олиб келди.
- Озон қатлами тешилиши сабабли бутун дунё ультрабинафша нурларнинг таъсири остида қолди. Ультрабинафша нурлар эса ўз навбатида мутация ва саратонга чалиниш ҳолатларининг ошишига олиб келмоқда.
- Глобал исиш билан қутблардаги музлар тез суръатларда эриб кетмоқда; музлар эриши сабабли океан ва денгизларда сув даражаси юксалиб бормоқда, янги вирус ва бактериялар пайдо бўлмоқда.

Қутблардаги музларнинг эриши океанлардаги иссиқ-совуқ сув оқимларига ва шамол ҳаракатларига таъсири қилмоқда, бунинг натижасида Ер юзида иқлим ҳаракатланиши ўзгармоқда. Ёмғирлар камаймоқда, чўллар кўпаймоқда, бунга муқобил баъзи мамлакатларда олдинлари ҳеч кузатилмаган селлар пайдо бўлмоқда.

• Иқлиминг ўзгариши ҳайвон ва ўсимликларнинг биологик ритми ни бузмоқда. Масалан, бевақт исиган ҳавонинг таъсирида эрта гуллаган дараҳтлар, барвакт жуфтлашган ва болалаган ҳайвонлар совуқ туфайли ўлиб кетмоқда.

- Сув манбалари тугаш арафасида.
- Туғиши назорат қилувчи таблеткалар ва бошқа синтетик гормонларнинг қолдиқлари, хусусан, остроген гормонига тақлид қилиб ишлаб чиқарилган кимёвий моддалар табиий майдонларга, дарё-денгиз сувларига ташланмоқда, ҳайвонларнинг ва балиқларнинг бепуштлигига ва жинсияти ўзгаришига сабаб бўлмоқда.

Инглиз “ИнDEPENDENT” газетасида босилган хисоботга кўра, қунимизда кенг қўлланилган кимёвий моддалар-инсондан тортиб балиқларгача, балиқлардан эмизувчи-умуртқалиларнинг бутун турларига қадар эрка-кларни урғочилаштирган ва ҳайвонларнинг жинсий органларига, урчиш қобилияtlарига зарар берган.

Мақоланинг муаллифи, Инглиз ҳукуматида кимёвий моддаларнинг соғликка таъсири бўйича муттахассис Gwynne Ljons тадқиқотлар эрка-кларнинг тамал хусусиятлари таҳдид остида турганини кўрсатган.

### **Хисоботнинг асос хуласалари шундай:**

Тимсоҳларда паст савияда тестостерон ва юксак савияда остроген, эркаклик безларида аномаллик, урчишда муваффақиятсизлик ва пенислирининг ҳаддан ташқари кичикилиги тасбит этилди.

Аляскада эркак “ситка” кийикларининг учдан бирида жинсий безларининг умуман ташқарига чиқмагани аникланди.

Жанубий Африкада кимёвий моддалар кирланган табиат худудларида

бир сичқон тури эркакларининг ҳеч сперма ишлаб чиқармагани ўрганилди.

Эрасмус Университетининг бир тадқиқоти полихлорбифенииллар (хлорофос каби) билан заҳарланган эркак болаларнинг каттайғанларида қўғирчоқ ва идиш товоқ билан ўйнашни истаганликларини аниқлади.

Канада, Русия ва Италияда бу тур кимёвий моддалардан кирланган бўлгаларда яшаган аҳоли ичида қиз болаларнинг эркаклардан икки барабар кўп туғилаётгани тасбит этилди.

Америкада эса полихлорбифенииллар (PCB, хлорофос каби) билан заҳарланган бизонларнинг пенислари нормалдан анча қисқа эканлиги кузатилган.

Нью Йоркдаги Рочестер Университетининг бир тадқиқотида пластик идишларда қўлланилган острогенсимон моддалардан заҳарланган оналар тукқан эркак болаларнинг пенислари ниҳоятда кичик бўлганлиги кўрилган.

Бугун Шимолий кутбда гермофродит айиқларга дуч келинмоқда. Тўрт юздан ортиқ кимёвий модда билан кирланган Флорида худудларида пантераларнинг спермалари аномаллашгани ва бу худуддаги тошбақаларнинг эркакларида урғочилик хусусиятлари ташҳис этилди.

Бу экологик қиёмат ишоратларини Марказий Осиё Турк Жумхуриятларида ҳам кузатиш мумкин. Кимёвий моддалар кенг қўлланилаётган пахта плантациялари бўлгасидаги, айниқса, Ўзбекистондаги аёлларда қисирлик кундан-кунга ортиб бораётгани каби, эркакларда ҳам иқтидорсизлик кенг ёйилмоқда.

- Тиббий дорилар, қўшимча моддалар, кир ювиш воситалари ва синтетик овқатлар аёлларни эркаклаштириб, эркакларни эса аёллаштириб юбормоқда ва инсонларни бепушт қилмоқда. Бепуштлашган одамлар сунъий бола ишлаб чиқаришга йўналтирилмоқда, инсоният роботлашиш тарафга кетмоқда.

- Ген технологияси ва нанотехнология билан жихозланган тиббиёт макромиқёсда касалликларнинг сабабини тушунмай туриб, даволай олмагани ҳолда, микросавиясида, ҳатто ген савиясида инсонни даволашга уринмоқда.

- Натижада, инсон инсонийлик сифатларини йўқотиб, мажхул мавжудотларнинг сифатларига бурканмоқда.. (“Зеҳн (онг) назорати”, “Бепуштлик”, “Эндометриоз”, “Қўшимча моддалар” бўлимларига қаранг.)

**“Фитна замонида инсонларнинг энг хайрлиси тоз бошига кетиб, ўз уйидаги қўйнинг сутидан ичгандир”.** (Ҳадис)

## Индигоид ва кристал болалар

Мана, дунё ахли анчадан бери янги турдаги болалар хусусида тортиша бошлади.

Индигоид ёки кристал болалар деб номланган бу болаларнинг ДНКларида ва организмларида тузилмавий (структуравий) тафовутлар кўзга ташланади:

- ДНКлари икки бурмали (ипликли) эмас, 6-12 бурмалидир (ипликлидир).
- Тери, кулок, кўз, бош суюги, мияси, асаб ва ҳазм тизимларининг тузилмаси бошқача.
- Бош суюги ва мия орасида бўшлиқ бор.
- Индигоидларнинг аurasи индиго (тўқ мовий) рангда. Дунёдаги ҳеч бир жонзот аurasида бу ранг йўқ. Кристал болалар эса янада юксак тебранишли энергия билан ва ДНКларининг 12 бурмасидан (иплигидан) ҳам фойдаланилган ҳолда туғиладилар. Уларнинг аurasининг аксарияти қизил рангда.
- Максимал даражада заковатли, ўзларига ишонишади ва худди бошқа дунё, “ўзга сайёрадан келган болалар”га ўхшашади.
- Уларга ҳеч ким ўз сўзини ўтказа олмайди, лекин улар ўзлари хоҳлаган нарсани бошқаларга албатта бажартиришади.
- Индигоид бола - айборлик ҳиссини, кристал бола - қўркув ҳиссини, ҳар иккаласи эса - уялиш ҳиссини умуман билмайди.
- 3-4 ёшида катта ёшдаги одамлар билмайдиган нарсаларни билиб, ишлата олмаган компьютерларни ишлатишади. Жуда кичик ёшларида ҳам одатдагидан ортиқ англаш қобилиятига ва ғайритабиий кучга эга бўлишади.
- Чукур жойлашган, йирик кўзлари билан узоқ қарайдилар. Инсоннинг руҳий ҳолатини билиб, унинг ким эканлигини, ақлидан нималар ўтаётганларини ўқишида.
- Бир-бирлари билан бошқача, кўницилмаган муомала ва алоқа қилишади. Кўпчилигининг ўз веб сахифаси (сайти) бор, интернет тармоғини қурадилар, китоблар чиқарадилар, радиоларда эшииттиришлар, телевидениеда дастурлар тайёрлайдилар ва дастурларга қатнашадилар. (Масалан, ёшларнинг ва болаларнинг баъзи телевизион дастурларида ғайриоддий кучларни намойиш этилиши каби.)

Бу феномен барча китъаларда ёйилмоқда. Унинг учун маданият тўсиғи ҳам, дин тўсиғи ҳам, тил тўсиғи ҳам йўқ. Бу феномен дунёга ўзини сездирмасдан ерлашди.

Чунки ҳамма нарсани ўлчаб, баҳолайдиган моддиятчи (материалист) олимлар бу метафизик феноменни ўрганишга лойик «объект» деб ўйламагандилар, шунинг учун ўрганишмаган эдилар.

Фақат олимлар эмас, дин олимлари ҳам дунёга янги турдаги бир мав-

жудот келиши мумкинлигини ўйламагандилар. Бу мавжудотлар дунёга (яъни оиласларга) кўп сонда жойлашгандан кейингина, бу феномен ҳақда мушоҳада юритиб, бу феноменни қабул этишга мажбур бўлдилар.

Уларни Индигоид болалар ва Кристал болалар ёки “Олтинчи ирқ”нинг пионерлари (биринчилари), деб номладилар. Индиго ва кристал болалар воситасида баъзи каттаёшлилар ҳам, 2003 йилдан эътиборан, индигоид ва кристал каттаёшлиларга айланана бошлашган. Бу ўзгариш уларда ўлим, сўнгра тақдир ва охират ишончининг бора-бора йўқ бўлишига олиб келмоқда.

2006 йилда каттаёшлиларнинг янги бир тўлқини индигоид ва кристал одамларга айланган, уларнинг бу турдаги одамларга айланиши қисқа муддат ичida юз берган. (“Пробирка чақалоқ”, “Зехн (онг) назорати”, “Аъзоларни алмаштириш” ва “Ўлим” мавзуларига қаранг.)

Олимларнинг айтишича, бугунги кунда 10 ёшдан кичик болаларнинг 90%ни индигоид ва кристал болалар ташкил қилишади. Бундан ташқари, уларга кўра, каттаёшлиларда ДНК ўзгариши 2012 йилгача туғайди, шундан кейин дунёда 2 бурмали (ипликли) ДНКга ва 7 рангли аурага эга инсон қолмайди.

Битта рангли аурага ва 12 бурмали (ипликли) ДНКга эга мавжудотлар дунёда ягона онг (зехн) ичida бирлашади, яъни, уларнинг иддао қилишича, “илоҳий урғочи энергия”га (салбий, шайтоний энергия ёки Дажжол энергиясига) уланишади.

## **Кибернетик тиббиёт**

Технологиянинг ривожланиши натижасида тиб илми инсон организми ҳақида жиддий билгиларни тўплашга муваффақ бўлди ва уларни тизимланган ҳамда таснифланган ҳолга келтирди. Аммо давр ўтиши билан билгилар чуқурлашиб, ортиши ва соҳаларга бўлиниши оқибатида замонавий тибб организмни ҳам худди соҳалар каби парча-парчага ажратиб даволашга урина бошлади.

Организмнинг яратилишдан яхлитлиги ва органларнинг бир-бирига боғлиқлигини инкор қилиш даври бошлади. Бу янги ёндошув оқибатида яхлитлик концепсиясида даволаш мумкин бўлган касалликларнинг даволаниши имконсиз ҳолга келди.

Бу ҳатони англаган замонавий тиб яхлитлик концепти йўлларини ахтараркан, ўзи яқингача рад этиб келган қадимги тиб фалсафасига қайта бошлади. Бу янги ёндошув уларни Макро ва Микрокосмос қонунларини эслашга мажбур этди. Бу қонунлар асосида янгидан кўлга киритилган маълумотлар замонавий тибнинг янглиш бир тамал – пойдевор устига курилганини кўрсатди.

Биология, кимё, биокимё, математика, физика, квант физикаси, кибернетика, каби фанлар бирлашувидан олинган билимлар ўзлаштирилиб, янги услублар ишлаб чиқилди ва янги бир билим тизими қурилди. Бу

янги услугуб ва билим тизимиға Интегратив тиббиёт (Кибернетик тиббиёт ёки Квант тиббиёти) номи берилгандар. Бугун Интегратив тиббиёт жадал суръатда ривожланмоқда, овозасиз ёйилмоқда ва замонавий тибнинг барча соҳаларини ишғол этмоқда. (“Кибернетик” сўзининг маъноси – “назорат – бошқарув”дир).

Кибернетик тиб услубини ва билим тизимини англаш учун Макрокосмос ва Микрокосмос қонунларини англаш керак бўлади. Инсон организми, жонли ва жонсиз бутун жисмлар каби молекулалардан, молекуляр атомлардан иборат. Атом модданинг хусусиятларини ўзида акс эттирган ва нормал табиий шароитда парчаланмайдиган энг кичик парча. Атом молекулалардан кичикроқ бўлгани учун яна-да ҳаракатчандир. Бир атом ўзи жойлашган модданинг хусусиятларига кўра ҳаракат қиласи (Тошда тош парчаси, ўсимликда ўсимлик парчаси, инсонда инсон парчаси, юракда юрак парчаси каби).

Атом маҳсус шароитларда парчаланиб манфий зарядли электрон ва мусбат зарядли ядрога, ядро ҳам ўз навбатида, мусбат зарядли протон ва зарядсиз нейтронга, протон ва нейтронлар эса кваркларга (нейтрино), коинотнинг асосий тамал тоши, дея тахмин этилган парчаларига (ёки энергия тўлқинларига) ажралади. Бир хонада жойлашган ашёлар ва инсонларга юқоридан кучли микроскоплардан қаралса, улар алоҳида алоҳида жисм сифатида кўринмайдилар, балки нейтрино(кварклар) дан иборат бўлган электромагнит майдонлар шаклида кўринадилар. «Қаттиқ» ва «дағағ» дея тушунилган ҳар қандай ашё, кўриш ва тегиниш сезгилари билан чекланган инсон учун моддадир холос, аслида у - қувват (энергия, электромагнетик тўлқин)дир. Модда ва энергия бир борлиқнинг икки хил кўринишидир, яъни моддага энергиянинг бир шакли сифатида ҳам қараш мумкин. Бутун коинотнинг хомашёси энергия тўлқинидир ва жонли-жонсиз барча жисмлар ўз атрофига электромагнит тўлқин тарқатади. Органлар, ҳужайралар, тўқималар ҳам ўзига хос фарқли частотада тўлқинлар тарқатади ва ҳаммаси бирга организмнинг умумий частота спектрини ифодалайди. Шу маънода, хаста ва соғлом органнинг частоталари бир-биридан фарқ қиласи.

Олимлар бу маълумотларга таяниб, миядан тарқалган тўлқинларни бир-бирини код каби ўқийдиган ва безовталикларни қайд этадиган жиҳозларни кўлга киритишга уринганлар.

1988 йилда академик Святослав Нестеров ўта сезгир сенсор ихтиро этган ва унинг асосида NLS (non linear-sistem) Метатрон ташҳис тизимини ижод этган. Метатрон тизими мия нейронларини биоэлектрик ҳаракатчанлик ишлаб чиқаришини таъминлайди. Ҳужайраларнинг электромагнит тўлқинларини олади, расшифровка этади ва орган тасвирини компьютер экранига ўтказади. Органлардаги ва ҳужайралардаги қусурларнинг патологияларини аниқлаб, тузатади. Беморнинг частота спектрида сақланган ва частота тартибини бузган ёт частоталарни (аллерганлар, вируслар, бактериялар ва б.к.) аниқлайди. Барча система ва

органлардаги фаолият бузилишларини қайд этиб, вужуднинг ёғ мувозанати, холестерин тартиби, психологик характер тузилиши ва риоя этилиши керак бўлган дастур ҳақида ҳам маълумот беради. Ҳатто General Operation Device (GOD) номли умр бўйи тўпланган хромосома бузилишларини излаб, тузатадиган ва шу тарзда бир организмнинг кексайиш жараёнини тўхтатдиган жиҳоз ясалган.

**Эслатма:** Метатроннинг маъноси Тангрининг юзи, Тангрининг дастаги, General Operation Device - GOD (тангри) каби маъноларга келади. “Метатрон” – жинлар билан алоқа ўрнатадиган билим – “Каббала”чиларининг истакларини рўёбга чиқарувчи ва уларнинг руҳий ҳимоясини таъминлайдиган “кўриқловчи фаришта”ларнинг исмидир.

Инсон вужуди ташки электромагнит майдонларига соҳиб булгани учун маҳсус тузилган бир ташки электромагнит майдон (матрица) билан бир организмнинг электромагнит майдонига таъсир этиш мумкин. Максимум таъсирга эришиш учун ташки электромагнит майдоннинг (матрицанинг) организмнинг электромагнит майдони билан синхронлашви лозим бўлади.

Организм ҳужайралари орасида фрактал хабарлашув мавжуд бўлгани учун қўлланилган матрицанинг электромагнит майдонининг катталиги ва зичлиги у таъсир этадиган организмнинг электромагнит майдонининг катталиги ва зичлигига мос бўлиши шарт эмас.

Мухими, бу икки электромагнит майдоннинг бир-бири билан синхрон бўлишидир. Матрицанинг электромагнит майдони организмнинг электромагнит майдонини мукаммалаштира олади, чексиз мувозанатда тута олади. Бу билан матрица, организмни чексиз муддатга тирик тута оладиган қобилиятга эга, дея «ўлимсизлик» иддао қилинади. (Иблис жаннатда Ҳазрати Одам алайҳиссаломга олмани едиририб, «ўлимсизлик» тузогига туширган эди. Бу тишланган олма 21 асрда «ўлимсизлик» рамзи сифатида I-phone нинг соглик тамгасига айланди).

Эйрз (Aires) фонди тарафидан ўрнатилган Матрица Резонаторни вужудда ташиш учун ҳар хил тиббий маҳсулотлар ишлаб чиқилган ва улар Халқаро Қайд Системасига киритилган. Матрица Резонатор - соғлом организмларни электромагнит тўлқин намуналари билан тизилган гўё қусурсиз голлографик партретдир.

Соч банди, сирға, брошки- занжир, билакузук, узук, камар, пойабзал патаги ва акупунктур нуқталарига ёпиширилган банд каби кундалик ҳаётда қўлланиладиган маҳсулотга митти қристаллардан ташкил топган матрица резонаторлар жойлаштирилиб, истеъмолчининг голлографик портретини матрицанинг голлаграфик портретига(электромагнетик майдонига) айлантирилади.

Яъни, матрицанинг кристал атомларидан иборат бўлган электромагнит майдони билан организмнинг электромагнит майдони уйғун ҳолга келиши таъминланади.

Бугунги зеб-зийнатларнинг қўпи Эйрз фонди маҳсулоти эканини айтиш мумкин. Эйрз фонди маҳсулоти организм билан алоқага кечган ондан эътиборан жараён автоматик тарзда, ташқи ҳеч қандай энергияга эҳтиёж сезмасдан, давом этади.

Бу ҳолатни шу мисол билан тушунтириш мумкин: Бир уруғ тупроққа экилгач, унинг бундан кейинги ривожланиш жараёнини уруғнинг ўзи амалга оширади. Бу мисолда уруғ - матрица резонатор, ҳосил эса организмдир, яъни нима эксанг, шуни ўрасан.

Кибернетик терапияси турларидан бири товуш терапиясидир. (“**Бинаурал фаоллашув**” бўлимига қаранг.) Бу терапияда жиҳоз ўлароқ товуш манбаси ва жуфт қулоқлик(наушник)дан фойдаланилади.

Организм учун ташқи таъсирлар орасида энг кучли воситалар электромагнит тўлқинлар ва товуш тўлқинлари, айниқса, мия электромагнит майдони билан синхронлаша олган тўлқинлардир. Ҳеч қандай жиҳоз кўлланмасдан ҳам кибернетик терапияси қўлланилиши мумкин. Кванттегинма, Тета шифоси, Lucid (онгли) тушлар (Lucid Dreaming), регрессив терапияси, рэйки, биоэнергия терапияси шулардан бир нечтаси, холос.

Масалан, Туркияда оммавий тус олган “Тета - шифоси” номли усул, мияни маҳсус тузилган бир товуш тўлқинлари билан Тета тўлқинларига ўтказиб,

- Баданнинг ичини “кўриш”;
- Ёшлиқ ва тириклиқ хромосомалари ва ДНКнинг ўн икки иплигини фаоллаштириш;
- Кўрувчи фаришталар, руҳий қўргазмалар ва моддий дунё ташқарисидаги фазолар билан мулоқотга ўтиш;
- Келажакни кўриш ва ўзгартириш;
- Саратон (рак), юксак қон босими, семизлик (обезит) каби жисмоний ҳасталиклар билан боғлиқ ДНК илларини кўриш ва генларни янгидан дастурлашни таъминлаши мумкин.

Ортодоксал тиббиёт (ёки Механик тиб), баданда орган ва тизимларнинг симптомик давосини кимёвий дорилар билан амалга оширишга уринган бир усулдир.

Кибернетик тиб эса, баданнинг (хужайраларнинг) электромагнит майдонини электромагнит резонатор воситасида синхронлаштириш ўйли билан энергияни мувозанатлаштириб ва орттириб, бинаурал усуллар ёрдамида шуур остини очиш ва 90% шуур остида сақланган маълумотни қўлланиб, шуур остини дастурлаш билан касалликларни тузатиш ўйлини изламоқда. Бу ғайримашру бир услубдир.

Ботил диний урф-одатларни (ритуалларни) жоҳилларча янгидан тушиб шуур ва шуур остини назорат этишга уринмоқдалар. Фақат Ортодоксал тиб каби, «Умумжаҳон Ақл»дан лоф ураётган кибернетик тиб ҳам инсон руҳини хибсга олмоқдадир.

Ислом динининг буюк зотлари Нафсни тарбия ва Қалбни тасфия этиш йўли билан Аллоҳ Таолонинг ризолигига етишмоқقا интиларкан, йўл-йўлакай табиат, математика, астрономия қонунларини кашф этардилар.

Асрлар бўйи умумжаҳон эзотерик билимлар фақат ибодатхона ва тариқатларда сир сақланиб, фақат рамзлар воситасидагина баён этилган. Чунки кўпчилик инсонлар бу ҳақиқатларни англай олиш савиясида эмаслар. Ўтмишда ҳақиқатга етишмоқ учун кўп риёзат талаб қилинар эди. Масалан, Юнус Эмра, 40 йил муттасил зикр ва даргоҳга «эгри бўлмаган ўтин» ташиш билангина сирларга воқиф бўлганди. Аммо энди ЛСД каби наркотиклар ва кибернетик тибдан фойдаланиш, бу ҳолларга қисқа муддатда эришиб, ундан фойдаланишга имкон туғилмоқда. Лекин бу сунъий ҳоллар инсонни охир-оқибатда фақат рухий ва жисмоний ҳалокатга олиб келяпти. Матрикс ишлаб чиқарувчилар «мукаммал голографик модел» ўрнига мақсадга кўра тайёрланган бошқа бир модел ерлаштирарак, электромагнетик майдон истиқорини бузиб, организмни жисмоний ва ёки рухий жиҳатдан хароб қилиши мумкин.

Айниқса, Одам алайхиссаломдан бугунга қадар дунёга келган инсонларнинг бармоқ изларининг бир-бирига ҳеч ўхшамагани каби бир-бирига айнан ўхшаган инсон зоти ҳам йўқдир.

Шунингдек, ҳар инсон учун «мукаммал» тушунчаси « мукаммал инсон» тушунчаси модели ҳам фарқлидир.

Бу вазиятда Матрикс фаолияти замирида юкоридаги фарқлиликни йуқотиб, бутун инсониятни ягона тип инсон, бутун ақлларни ягона ақл ҳолига келтириб, уларни бошқариладиган қулларга айлантириш ғояси ётмайдими?

Кибернетик тиббий усуллари ҳайратга солувчи, барча муаммоларни ҳал этадиган ва дин фалсафасига яқин усул сифатида кўриниши мумкин. Бу усулларда иш олиб борган олимлар “Дунё Жаннати”ни қуриш учун қўлланишга уринмокдалар. Бироқ, дунё жаннат ўрнатадиган жой эмас, балки жаннатга лойик бўлиш учун имтиҳонга тайёрланиш маконидир. Кураман деб, жаҳаннам(оммавий жиннилик, рухий хаос)ни юзага келтириш мумкин...

## ЗЕХН (ОНГ) НАЗОРАТИ

*“Инсоннинг вужуди бир электрокимёвий тизимдир ва бугун бу тизимга таъсир ўтказа оладиган механизм ишлаб чиқарилган. Бу механизм инсонларнинг миясидағи электромагнит тўлқинларнинг нормал тарқалишини ўзгартира олади ва шу йўл билан инсонларнинг ҳатти-харакати ва феъл-авторини ўзгартира олади. Маълум вақт ичида инсон биороботга айлантирилиши мумкин”.  
Луис Слайзен (“Microway News” журналининг бош муҳаррири)*

Инсон организми электрокимёвий бир биологик тизимдир. Нейрон фаоллиги ҳам электрокимёвий характеристи нейрон фаоллиги оқибатида электромагнит тўлқинларга айланади. Электромагнит тўлқинларининг частоталари нейронларнинг кимёвий фаоллигига боғлидир. Ақлий фаолиятлар шу электромагнит тўлқинларнинг частоталарига боғлиқ шаклда майдонга келади. Шу сабабдан ҳам ақлий фаолият (мия фаолияти)ни турли хил йўллар билан ташқаридан ўзгартириш мумкин. Бу йўлларнинг энг таъсирлари тубандагилардир:

1. Товуш манбаидан келадиган частоталар билан мия ишлаб чиқарган электромагнит тўлқинларнинг резонанс таъсир йўли (бинаурал фаоллик).
2. Психотропик препаратларнинг мия кимёсини ўзгартириш йўли.
3. Электромагнит тўлқинлар ҳужуми оқибатида мияда хосил бўлган электромагнит тўлқинларнинг таъсир йўли.

### Бинаурал фаоллашув

Инсон қулоги 20 Гц -20000 Гц частоталари орасидаги товушларни эши-та олиши аниқлангандир. Бу частотадаги товушлар одатда инсон миясидан бошлаб икки қулоққа келади. Қулоқлар орасида масофа бўлганлиги учун товушлар мия тарафидан фарқли босқичлар ҳолида идрок этилади. Бу қисқа вақт фарқи билан товушнинг қулоқларга келишини ҳисоб қилган мия, товуш манбайнинг жойи хақида маълумот беради.

0-20 Гц орасида товушлар эса қулоқлар тарафидан эшитилмай, мия томонидан идрок қилинади ёки “эшитилиши” мумкин. Инсон мияси **Бета, Альфа, Тета, Дельта** каби номланган 4 турли тўлқин узунлиги частоталарида ишлайди ва бу, қулоқлар орқали эшитилган частота боғланиши ташқарисидадир.

**Бета** (13-20 Гц). Бундай тўлқин узунлигига мия, маълумотлар орасида боғланишлар қуради, уларни анализ қиласида ва янги фикрлар иш-

лаб чиқаради. Имтиҳонда, мусобақаларда, тадбирларда ёки диққат қилиниши керак бўлган ҳар қандай ҳолда диққатли бўлишни ва фикрларнинг бир жойга тўпланишини таъминлайди.

Ҳар қандай бир фаоллик, диққат ва фикрни тўплашда ҳам мияда Бета тўлқин частоталари кузатилади. 20-30 Гц тўлқин частоталарида одам психологик ва руҳий муаммоларга дуч келади. Бугун инсонлар аксариятигининг мияси шу частотада ишлайди. Бу тип кишилар олган билим ва воқеаларни бир-бирига узвий боғлаёлмайдилар, яхшилик ва ёмонликни ажратишга ноқобиллар, мантиқдан йироқлар.

**Альфа** (8-13 Гц). Бундай тўлқин узунлигига, роҳатланиш ҳисси, муҳитни абстрактлаштириш(мавҳумлаштириш), муаммони ҳал қилиш ва дурбинда кўриш, енгил транс-уйқу, жадал ўрганиш, ижобий ўйлаш фаолликлари кабилар кузатилади.

**Тета** (4-8 Гц). Тета тўлқин узунлиги, сергак уйқу, яхши соғлик, чуқур транс, медитация, фокусировка, генларда сақланган маълумотларни хотирлаш, қувватли хотира ва етук ўрганишни таъминлайди. Шаффоф туш ва кўзланган мақсадга ишонтириш(иқно этмоқ) учун энг уйғун тўлқинланиш Тета тўлқинларидир.

**Дельта** (0 – 4 Гц). Тўлқинланишларнинг энг сокини, юмшоги “Дельта тўлқинланиши”дир. Бу улғайиш гормонини етиштириб, яхшиланишига ёрдам беради. Чуқур уйқу, шаффоф туш, юксак даражада кўзланган мақсадга ишонтириш (иқно этмоқ) каби фаолликларни таъминлайди. Уйғоқ вақтда Дельта вазиятга тушиш, чегарасиз шуур ости фаоликни мумкин қиласи.

Хаёл қувватимизнинг манбаи Бета, Альфа, Тета ва Дельта частоталарида ишлайдиган остки миядир. Хаёл қилиш қувватини чегаралайдиган ва вояга етганда ўрганилган маълумотлар билан пайдо бўлган мантиқ тушунчаси эса, устки миядадир. Кишининг чуқур трансда бўлиши, яъни Тета тўлқин узунлигига эришиши гипнозда сўзлар билан кўзланган мақсадга ишонтириш мумкин бўлса, бинаурал фаоллик техникасида бир товуш мисолида мумкин бўлади.

Бундай эффектлар мийада бинаурал ритмларнинг ёрдамида пайдо будали. Бу ритмлар ўнг ва чап қулоқ учун маҳсус танланган сас сигналлари асосида тайёрланади.

Масалан, стереокулоқликларнинг ўнг қулоқка тақилгани, ритмни дейлик, 300 Гц частотаси билан берса, чап қулоқдаги тақилган стереокулоқлик орқали бу ритм дейлик 308 Гц частотасида берилади. Инсон миясининг икки палласи синхрон ишлай бошлайди. Ва оқибатда мия овоздарни бир-бирининг устига қатлаб, уларнинг фазалари фарқини ўлчайди ( $308 - 300 = 8$  Гц). Олинган 8 Гц частотали овоз мия тарафидан учинчи бир сигнални - бинаурал товуш (зарб)ни ишлаб чиқади. Бу ритм миянинг ўзи ижод килган ритмдир. Бундай ритмлар - фақат ва фақат - стереокулоқлик воситасида мия ярим шарларининг синхрон ишлай бошлаганидан кейингина пайдо бўлади.

Қулоқликлардан эшитилган икки овоз орасидаги фарқ 25 ГЦ дан юқори бўлса, бинаурал ритм содир бўлмайди, фақат иккита соф овоз эшитилади.

Кенг маънода, хар қандай стререомусиқа ёки стереоматнни стереокулоқликлардан тинглаш - бинаурал фаоллашувдир.

Тор маънода, бинаурал фаоллашув - инсон миясида муайян частотали «соф бинаурал ритмлар» содир килиш учун сунъий ишланган, мусиқий ёки мусиқий бўлмаган, монотон овозларнинг стереокулоқликларда тинглашдир.

Бинаурал фаоллашув мия ярим шарлари синхрон ишлагандагина таъминланади. Синхрон тўлкин тебранишлари шуур ости медиатив ва гипноз ҳолатига хос хусусиятлардир.

Бинаурал ритмларни сунъий равишда уст-устга қатлаб, миянинг ритмик фаоллигини Бета, Альфа, Тета ёки Дельта частоталарига йўналиштириш мумкин. Ба бу билан мияда исталган манзарасини жонлантириб, онгни керак бўлган ҳолатга солиш мумкин. Бу техника ёрдамида Бета, Альфа, Тета ёки Дельта тўлқинлар пайдо қилиб, гормон мувозанатига таъсир қилиш, ўрганишни тезлаштириш, хурсандчиликка эришиш, иштаҳани бузиш, ориқлатиш, уйқу бузуқликларини кетказиш, тарихий машҳур шахслар руҳлари билан алоқа қуриш, мистик(у бир дунёга) саёҳат каби хар қандай бир руҳий, психологияк ва физиологик мия фаолиятини бошқариш; бунга қўшимча ЛСД, марихуана, кокаин, героин, опиум ва пейот каби ва дижитал (I-dozer) исми берилган ритм ва овоз файллари (маълумотлари) ишлаб чиқилгандир. Бундай таъсирлар фақат 0,1-20-30 Гц. орасидаги частоталар синхронлашиши натижасида мумкин бўла олади.

Бугун қатор мамлакатларда инсон онгини исталган ҳолатга солиш учун мўлжалланган “mind-machines” мосламалари мавжуд. Уларнинг аксариятида «соф бинаурал ритмлар» қўлланилади. Бу мосламалардан биттаси «Орзулар фабрикаси» деб аталган, исталган мавзуда туш(руё) кўришни таъминлайдиган курилмадир. 2005 йилдан бошлиб, бинаурал ритмлар стереокулоқликдан эшитилаётганда унга параллел равишда маҳсус эффектлар монитор экранида кўриниб турадиган хосил килувчи компьютер программалари пайдо бўлди.

Бу программалардан баъзиларининг номлари шундай: “Hypnoice”, “Hypno Studio”, “Hemi-Sync” (Р. Монроинститути), “Brian Fellow” “LSD-spiral”, «I-Doser» ва хакозо.

Бу программаларнинг хаммасида «соф бинаурал ритм», тез ўзгарадиган рангли доғлар, нақшлар, ритмик липиллаб турадиган нурлар ишлатилади.

Бу эффектларни кучайтириш учун «оқ шовқин» қўлланилади. Оқ шовқин - тембр ва частотадан холос қилинган бир овоздир. Масалан, ишлаб турган музлатгич ва пылесос товуши, қувурдан чиққан газ овози,

магнитафон тасмасининг саси ва шунга ўхшаган овозлар. «Оқ шовқин» бинаурал сасларга фон сифатида ишлатилганда тингловчининг бинару-ал ритмни қабул қилиш қобилияти фавқулодда кучаяди.

Инсон қулоғи «оқ шовқин»ни одатда эшитмайди. Худди телевизор ёки фильмда 25-кадрни кўрмагани каби. Аммо мия ва у йўнлантирилган органлар оқ шовқинни «эшитади». «Оқ шовқин» ўзида худди 25-кадр каби ман-фий, онгни ва органларни хароб килувчи информация ташиши мумкин.

Бу принцип билан рангли доғлар, товушлар ва геометрик шакллар 25-чи кадрга жойлаштирилиб, “V-666” вируси ишлаб чиқарилган.

“666” рақами насронийликда (христианликда) Антихристнинг, яъни Дажжолнинг символи ҳисобланади. “V-666”вирус воситасида компью-тердан фойдаланувчиларни зехни (инсон билмаган ҳолда) Дажжолнинг идеологиясига боғланади. Таъсири чукур ва доимий қолиши мумкин.

Даставвал, маълум бир мақсадда тартибга келтирилган ранг доғлари (ранглар шакл ичига жойлаштирилса, янада таъсирироқ бўлади), то-вушлар ва тасвиirlар компьютер соҳибинини гипноз қилиб қўяди.

Кейин шакл ва ранглар дастурга кўра ўзгартирилиб, компьютер соҳибининг юрак уриши тезлиги ва қон босимини назорат остига олини-ши, ва бу компьютердан фойдаланган одамни касалликка, ҳатто ўлимга ҳам етаклаши мумкин.

1999 йилда шу сабабдан Россиянинг ўзида компьютердан фойдала-нувчилар орасида 46 та ўлим ҳолати қайд этилган.

Шубҳасиз, ранг-нур-товушли стимуляция миянинг биоэлектрик фаоллиги ва инсон онгига катта таъсир килади. Бу программаларнинг хаммаси - психотропик наркотиклардир. Рангларни, товушларни ва шаклларни алоҳида-алоҳида ёки биргаликда, маълум бир тадрижда, маълум кетма-кетлик ёки тезликда ҳаракат қилдириш билан одамларнинг, хусусан, болаларнинг миясини назоратга олиш мумкин.

Японияда 1997 йил 1-чи декабр куни “Покемон” мултфилмини томоша қилган 700 та бола тутқаноқ (эпилепсия) хуружлари туфайли касалхонага тушган. Мазкур “телевизион эпидемияга” қизил нурнинг бир сонияда 10 мартадан 3030 марта гача кесиклар ҳолида кўрсатилиши сабаб бўлган.

Кесиклар ҳолида катта тезликада ўтган қизил нур олдин болаларнинг мия томирларида спазм (сиқилиш) ҳосил қилган, кейин эса болаларнинг хушидан кетишига, конвулсия ва бўғилишига олиб келган.

Соф бинаурал ритмлар билан исталган натижани тез олинади.

Инсон мияси, айниқса, ўсминаларнинг мияси ва нуқсонли миялар соф бинаурал ритмлардан жуда қаттиқ таъсиранади. Чунки табиатда «соф бинаурал ритм» йўқ, бу ритмлар инсон миясига нотанишdir. Бунинг устига «соф бинаурал ритм»лар органларнинг резонанс частоталарига тушиб, тингловчининг мияси ва органларини хароб килиш ва онгни ис-талган тарафга йуналтириши таҳликаси мавжуд.

Бугунда бинаурал ритмларнинг докторлар тарафидан даволаш услуби ўлароқ, музикантлар тарафидан кино ва концертларда қўлланилаётгани бу феноменни янада таҳликалироқ қиласди. Аслида, бу ҳолатларда ҳам “Матрикс” фильмидаги каби СД лар ишлатишади.

Бу ритмлар воситасида девор орқасидаги нарсалар ёки бадандаги ҳужайраларни кўриш, қадимий тил ва билгиларни кўринмас мавжудотлардан ўрганиш, ўлганларнинг рухи билан сухбарлашиш, ДНК ни ўзгартириш, бошқа сайёralарга саёҳат қилишга эришиш мумкин. Бу жоҳил кишиларга жуда жозибали куриниши мумкин. Аммо бу инсонни телбалик жиннилик ва бошқа руҳий фалокатларга олиб борувчи бир сўқмокдир.

Бинаурал фаоллашув оқимининг энг қўрқинчли тарафи ракамли (дигитал) бир овоз файли (досъеси- овозга доир ҳужжатлар) бўлганлиги сабабли уни ишлаб чиқариш, тарқатиш ва бўлишириш ҳар қандай бир жойда ва ҳар қандай бир жиҳоз ёрдамида амалга оширилиши мумкин бўлмоқда.

Ғарб давлатларида, айниқса Америкада, кўп йиллардан бери «Шахс такоммилининг янги системаси» буйича эстрада и кино юлдузлари, спортчилар, иш одамлари, сиёsatчилар “Бинаурал фаоллашув” тажрибадан ўтказилади. Бу система тарбиясини олганлар ичida Майкл Жексон, Мадонна, Леди Гага каби эстраданинг ёрқин юлдузларини кўриш мумкин.

“Ҳақиқий Ҳаёт Ҳикояси” номли китобида Кети О’Брайен исмли кино юлдузи бошидан кечирганларини ўз тилидан баён этган:

... Зеҳн Назорати остида ўз эркин иродамни, ақлимни бошқариш қобилиятивимни йўқотдим. Оқибатда, қандай савол беришни ёки жавобни англашни, онгли равишда бирор нарсани фаҳмлай олишни билмай қолдим . Фақат буйрукни бажаардим холос.

Иштирок этишга мажбур бўлганим порнография тобора шиддатланиб, садо-мазохизм қийноқларига (SM) айланганда, жисмоний ва психологик травмалар: уйқу, егулик ва сувдан маҳрум этиш, юкори даражадаги электр шоки ва маълум хотира бўлимлари ёки шахсиятивимни гипнотик ва бошқа турли дастурладилар. Устимда жуда кўп галлюциноген ва стимулятор моддалар синаб кўрилди. Бошдан кечирганларимни ҳеч кимга айттолмасдим, чунки, М. Монро инсонлар кўзи олдида ўлдирилганди ва унга ҳам нима бўлганини ҳеч ким билмаганди...

Жуда кўп таниқли сиёsatчилар, агент ва бошқа одамлар билан фоҳишлик қилишга мажбур бўлдим. Уларга яна-да яхшироқ хизмат қила олиш учун бир қанча секс фильмни ҳам олинди. Мени наркотик куръерлигига ҳам ишлатишди. Ўзим ҳам наркотик қўлланадиган бўлдим. Сатанизм ибодатларига қатнашишга мажбур этилдим.

Богема клубларида эса мени илонлар ва бошқа ўргатилган ҳайвонлар билан бирга учбурчак шаклидаги шиша фонусга кўп марта қамаб қўйишганлар”...

Зеҳниятни ўзгартириш, ҳатти-харакатларни бошқариш, одамда бош-кариладиган параноя пайдо қилиш, психологик ва техник воситалар би-лан сеҳр қилиш, ақл ўқийдиган ва уни бошқарадиган I-Phone ва Apple каби иборалар матбуотда тез-тез учрай бошлади.

Буларни эшитиб, бизда тақдирни гүё Оллох ўрнига психологлар, психиатристлар, невробиологлар, биокимёчилар ва квантум физикчилар чизаётгандай ва ёки дунё бир жиннихонага айланадиган таассурот қолади.

### **Психотроп моддалар**

Марказий асаб системасида таъсир кўрсатадиган ва мия фаоли-ятини ўзгартириб, зеҳн, руҳий вазият, идрок ва хулқ-авторда ўткинчи ўзгаришларга сабаб бўладиган кимёвий моддалар - психотроп ёки психоактив моддалар деб аталади.

Бу моддалар бадан парваришида, парфюмерияда, кайфиятни кўтариш, тушунчани ўзгартириш, урф-одат (ритуал)ларга, руҳ ва зеҳнга таъсир этишда ёки даволаш мақсадида қўлланилади. Таркибида нима борлигини билмасдан қўлланилаган детержанлар, парфюм, дезодорант, тиш пастаси, шампун, егуликдаги қўшимча моддалар ва тиббий дорилар жамиятда ахлоқнинг бузилишига, кишиликнинг йўқотилишига, жинси-ятнинг ўзгаришига ва қисирликка йўл очмоқда. Психотроп моддалар уларни қабул қиласдан қилинадиганлар тушунчаси ва руҳий ҳолатларида юксак завқ-шавқ пайдо қиласди. Шу сабаб, уларни қабул қилишда қатор тах-ликалар бўлишига қарамасдан, қўлланилмоқдадир. Баъзи моддаларни сурункали қабул қилиш натижасида, инсонда унга жисмонан боғланиб қолиш ҳолатлари юзага чиқиши мумкин. Бундай боғлиликлардан қутилиш учун эса психотрапия, ёрдам берувчи гуруҳлар ва ҳатто бошқа психотроп моддаларга эҳтиёж каби, қатор реабилитацион тадбирлар олиш лозим бўлади.

Бу моддаларни ортиқча қўлланиш, уларга боғланиб қолиш, бундай қўлланишнинг ахлоқий хусусиятларга тақалиши бошқа бир мунозара мавзусидир. Дунёнинг талайгина мамлакатларида ҳукуматлар бундай моддаларни ишлаб чиқариш ва улардан фойдаланиш кўрсаткичларини настга туширишга ҳаракат қилишмоқда.

Псикотроп моддаларнинг аксарияти невротрансмиттерларни систе-матик равиша узгартириб турадиган, галюцинациягенлар амфетаминлар ва уларнинг муқобилларидан иборатdir. Бу моддалар сунъий кўркувлар, гипноз, ғалати туш кўриш, оғриққа чидамни орттириш ёки камайтириш, хотирани йўқотиш, саросима, психоз, хаёл куриш ва теги-нишга қарши ҳассослик каби ҳолларни майдонга келтиради.

Буларни тушуниш учун битта ўрнак: антидепрессантлар қўлланган ёш қизларда тегинишга қарши ҳассослик пайдо бўлади. Улар эрга чиқишганида вагинизм касаллигига дучор бўлишади. Ва улар эрлари-

ни ёнига якинлаштиrmайдилар, тегинишига йўл қўймайдилар. Сўнгра уларни психиатр амфитаминсимон моддалар билан даволай бошлайдилар. Бу кўр ҳалқа ҳеч тамом бўлмайди.

Баъзи бузук мафкурали тариқатлар бу моддалар воситасида жинсийлик ва либидони қўлланарак, «кўпроқ лаззат олиш» механизмини қўлга киритмоқдалар.

### **Психотроп моддалардан фойдаланиш**

Даволаш максадида қўлланилган Психотроп моддалар шу шаклда си-нифлантирилиши мумкин:

### **Анастезик ва Оғриқ қолдирувчилар**

Оғриқ ва бошқа хил ҳисларни йўқотишида ишлатиладиган психотроп дорилар, асосан, анастезиклардир. Буларнинг жуда кўпчилиги кайфга сабаб бўлади, бу эса касалларнинг жисмоний оғриқни ҳис этиш ёки туйғу ҳисларига зарар бермасдан, жарроҳ амалиётларига чидашларини таъмин этади.

Анастетиклар - оғриқ сезишни мувозанатлаштирган эндорфинлар оғриқ қаршисида ожиз қолганда, асаб системасининг органлар билан алокасини узадиган психотроп моддалардир. Бу моддалар орасида морфин ва кодеин каби наркотиклар, аспирин, барбитуратлар ва ибупрофеин каби оғриқ кесувчилар бор. Булар яна эпилепсия ва томир тортиш холида хам кулланилади. Бензодиазепинлар сокинлаштирувчи, ухлатувчи ва тортишган мускулларни юмшатувчи хусусиятга эгадир. Булар орасида энг кўп Rohypnot, Rivotril, Diazem ва Klordiazepoksit каби дорилар сустеъмол этилмоқда. Асоси наркотик бўлган барбитуратлар ва бензо-диазепинлардан 45 донаси инсонда жисмонан ва руҳий боқимандалик пайдо қилгани учун байналминал назорат остига олингандир.

Психиатрик ва неврологик дорилар, амфетаминалар, барбитуратлар ва бензодиазепинлар каби синтетик моддалар - наркотик булгани учун - мастилик, эйфория, допинг таъсири, характер ўзгариши каби ён таъсирларга соҳибирлар.

Талайгина стимулятор, неврологик ва психиатрик дориларнинг этикетларида ён таъсир сифатида «кишилик ўзгариши, ҳатти-ҳаракатларда бузуклик ва ёки токсик психоз» каби туманли ифодалар бор. Касаллар бу ифодаларнинг асл маъносини тушунмайдилар. Масалан, паркинсон ва алзхаймер хасталикларида қўлланилган Cabergoline ва ReQuip каби дориларнинг этикетларида “кишилик ўзгариши” дея билдирилган ён таъсирнинг, аслида, гомосексуализм, ўз жонига қасд қилишга мойиллик, ўгрилик ва қиморга майл каби бузукликларга сабаб бўлгани ҳақда дори фирмаларига қарши очилган маҳкамаларда маълум бўлди.

Психиатрик дорилардан бири Ritalin болалардаги гиперактивликка карши қўлланилиб, кучли боқимандалик пайдо қиласи ва статистика-га кўра, бу дорини қўлланганларнинг 60 % ида Conduct Disorder (жи-ноятга майл), Opposition Defiant Disorder (зўровонликга майл) ve Turet

Sendromu (беихтиёр сукиниш - хакоратга майл) кўзга ташланган. Хулоса, бу дори қўлланиб тузалиш эмас, балки яна-да ёмон ахволга тушиш эҳтимоли 60 % экан.

Айни синфдан бўлган дори Rivotril нинг ён таъсирлари шундай: агресив харакатлар, дикқатни бир жойга тўплай олмаслик, иқтидорсизлик, қизларда эркак боланинг қилиқлари, эркак болаларда қизларнинг ҳатти-харакатлари, кўриш бузуқликлари, воқеликни идрок килаолмаслик, кишилик ўзгариши, нур, сас ва жисмоний тегинишга нисбатан ҳаддан ташқари ҳассосият, галлюцинациялар.

### **Тушунишда ва руҳий ҳолатда ўзгариш ясаш учун қўлланилган синтетик психотроп моддалар:**

Синтетик Психотроп моддалар орасида энг кенг ишлатиладиганлари кимёвий таркиби жиҳатидан бир-бирига жуда ўхшаш бўлган амфетаминлар ва экстазидир. Амфетаминлар арzon бўлганликлари ва уларни топиш енгиллиги сабабидан Овропадаги ёшлар орасида жуда кенг доирада қўлланилади. Буларни қабул қилиш оқибатида келиб чиқаётган хасталиклар жуда оғир соғлик муаммоларини келтириб чиқараётгани сабабли уларни қўлланишнинг йил сайин ортиши бутун дунёда жиддий ташвишлар келтириб чиқармоқда. Бугунги дунёда Амфетамин ва экстази ишлаб чиқариш йилда 520 тоннага этишиди.

Асаб системасини огоҳлантирадиган, руҳий ҳолатни ўзгарирадиган, оламдаги барча нарсаларни чироили ва яхши қўрсатадиган, бироқ баъзан галлюциноген таъсирга сабаб бўладиган наркотик моддалар, амфетаминлар ва экстазидир. Айниқса амфетаминлар, ўрганиб қолиш учун жуда енгил бўлган наркотик моддалар гурухига киради. Кўп қабул қилинилганда хурсандлик, баҳтиёрлик хиссини, қаршилик қўрсатишни кучайтиради. Вужуднинг қаршилиги туфайли амфетамин туридаги дорилар, кун сайин кўпайиб бориш системасида қабул қилинади.

Нарколепсия, эпилепсия, депрессия, паришонхотирли ва гиперфаоллик ҳам биргаликда турли хил психологик ва руҳий муаммоларнинг давосида, спортчиларга ва тунда ишлайдиганларга допинг сифатида, семиз одамнинг иштахасини камайтирувчи ўрнида қўлланиладиган синтетик стимуляторлар ҳам амфетаминлардан иборатdir. Антидепрессиант дорилар ҳам айни синфандандир.

Бу дори узоқ вақт қабул қилинса, жиноятта мойиллик, ўз жонига қасд қилиш, баъзан эса параноид шизофрения ҳолига соладиган «Амфетамин жиннилиги(психози)» содир бўлиши мумкин. Амфетаминлар, уйланганларга ва жинсий муносабатлар терапияси учун, яраланиш(травм)дан сўнгра пайдо бўлган стресга, фобияга, бокимандаликка қарши ва ўлаётган касалларга 1985 йилгача қонуний равищда берилиб келинди.

«GHB-Gamma Hydroxy Butyrate» исмли кимёвий психотроп модда. Ликит(суюқлик) экстази, таблеткаларидан ҳам хавфлироқdir. Аnestезия мақсадида кўп ишлатилади. GHB, марказий асаб системасига таъ-

сир қилиб, уят түйғусини йўқотади, наркотик қабул қилувчиларни янада жасур қиласди ва сексга иштиёқларини оширади. Ана шу хусусиятлари сабабли бу модда секс магазинларида сотилмоқда.

Баъзан кўпроқ доза қабул қилинганида қаттиқ ухлаш, хушини йўқотиш каби ҳолатлар ҳам учраши мумкин. Бу препарат ўсиш гормонига таъсир қиласди ва ундан спортчилар мусқулларини қувватлантиришда фойдаланадилар.

Liserjik Asit Diyetilamit (LSD) синтетик психотроп моддадир (галлюцинационген).

Бу модда рухсатсиз намойишга чиққан оломонга қарши ва полис билан оломон ўртасида чиққан олишувларда оломонни бостирмоқ, этник гурухлар орасида сунъий ихтилофлар чиқармоқ учун спрейдан ҳавога сепиш билан қўлланилади.

Тушунча ва руҳий ҳолатда ўзгаришга тез эришиш учун Бинаурал фоллашув технологиясида ҳам кенг қўлланилади. LSD ишлатилгандан 30 дақиқа сўнгра таъсир этишга бошлайди: қон босими ортади, титрок, оғизда қуруқлик ҳис этилади, ич кетиш ва назорат қилиб бўлмайдиган кулги қистай бошлайди. Кейин LSD кулланганлар ўзларини яхши ҳис этишга бошлайдилар. Кўкларга сакраб, қаҳ-қаҳа отишни хоҳлайдилар, ўйлаган нарсаларини кўра бошлайдилар, инсонлар ва ашёлар ғалати кўрина бошлайди. Дунё ва вужудлари орасидаги чегара тобор йўқ бўла бошлайди. Эшитиш ва кўриш қобилияtlар бир-бирига аралашиб кетади. Улар музикани кўриб, рангни эшита бошлайдилар. Уйқусизлик ва токатсизлик пайдо бўла бошлайди. Унутилган хотиралар бош кўтариб, реал ҳаётдай кўрина бошлайди. Мантиқли фикрлаш бузилиб, галлюцинациялар кўринади, овозлар эшитилади. Кучли бир галлюцинация ҳолидаги инсонни исталган мақсадга йўналтириш мумкин бўлади.

LSD нинг таъсири 24-48 соат давом этиши мумкин. Таъсири тугагандан сунг инсон теран бир амнезияга киради, яъни хотирасида ҳеч нарса қолмайди.

### Қўшимча моддалари

Бугун фақат озиқ-овқатларнинг ўзида миллионлаб тонна ва, тахминан, 100 000 хил қўшимча модда қўлланилмоқда. Бу ракам дори, пардоз (косметика), бадани парваришилаш маҳсулотлари, тозалаш ва кир ювиш воситалари, қишлоқ хўжалиги (ўсимлик) дориларини ишлаб чиқаришда қўлланилган миқдор билан бирга ҳар йили ошиб бормоқда.

Қўшимча моддалари гуруҳида ҳидлар алоҳида рол ўйнайди. Ҳидлар инсоннинг руҳига ва психологиясига жуда катта таъсир кўрсатувчи омил ҳисобланади.

Бугун руҳий бузукликларга дучор қиласдиган ёки улардан холос қиласдиган, жинсий истак ёки истаксизликни орттирадиган, ҳассосликни кучайтирадиган, инсоннинг маънавий мувозанатини бузадиган, кўркув ҳолатларини келтириб чиқарадиган, тажовузкорликни (агрессивликни)

оширадиган ёки озайтирадиган турли хушхидлар (ароматлар) ишлаб чикарила бошлади.

Инсон миясида ҳидларга оид маълумотлар сақланадиган хотира маркази мавжуд бўлиб, мия бу маълумотларни назорат қила олмайди. Шу сабаб, руҳий холатда ўзгаришга тез эришиш учун Бинаурал фаоллашув технологиясида ҳам кенг қўлланилади.

## 25-чи кадр

Кино, телевизион ва реклама фильмлари ёки ҳар қандай телевизион дастур 24 та кадрдаги расмларнинг бир сония ичидаги кетма-кет келиши билан ҳаракатли ҳолга келади. Инсон кўзи кетма-кет келган бу 24 кадрни илғаб, улардан кейин келадиган 25-чи кадрни илғай олмайди. Инсон ўзи илғаган кадрлар ҳакида фикр юрита олади, улардан таъсирланиш-таъсирланмасликни бошқараолади. Аммо инсон кўзи илғай олмайдиган 25-чи кадр инсон назоратини четлаб ўтиб, унинг миясига кетади ва онгига жойлашади.

25-чи кадр, асосан, ёзув шаклида бўлиб, унинг таъсири “илғаш ташқарисидаги огоҳлантирувчи” деб номланади.

25-чи кадр дастурларни тайёрловчилар томонидан одамларни бошқариш мақсадида ишлатилади. 25-чи кадр билан одамларни ҳар қандай фикр ёки ҳатти-ҳаракатга, сайловда маълум бир номзодга овоз беришга, муайян маҳсулотни харид қилишга ёки бошқа бир мақсадда ҳаракатланишга ундан, уларнинг мияларини бошқариш мумкин.

Бундан ташқари, 25-чи кадр тил ўрганиш дастурларида кенг қўлланилади. 25-чи кадр усули товуш тўлқинлари воситасида магнитофон, CD лар (CD-плеер), радио каби овозли жиҳозларда ҳам қўлланилади.

Махсус код билан шифрланган овоз кассеталари, қўл телефон, радио ва телевидение воситасида одамларга буйруқ берилиб, буйруқнинг баҷарилиши таъминланиши мумкин. Кассетадан ёки СDдан исталган нарсани, шу жумладан, илоҳий мавзулар ва ҳатто Қуръони Каримни эшитганда ёки телевидениедан кўрганда, овоз ва тасвирларда таҳликали буйруқ яширилган бўлса, киши бу буйруқнинг ўз онгига сингдирилишига тўсқинлик қилаолмайди.

20-чи асрда жозиб ҳолга келган 25-чи кадр усули негизида инсонлар ботини(онг ости)га таъсири қилиш хирси ётади.

Бу турдаги эффектлар (таъсирлар) қўл телефон, телевизион экран ва компьютер монитори воситасида қўлланилмоқда.

Олимларнинг айтишича, психотрон ва психотроп технология атом бомбасидан ҳам хавфлидир. Мазкур технология одамлардан берилган ҳар қандай буйруқни бажарадиган “зомбилар ишлаб чиқариш технологияси”дир. Бу бир кишига ёки бир гурух кишига эмас, балки бутун бир миллатга қарши ишлатилиши мумкин бўлган технологиядир.

Қизиғи шундаки, бу даҳшатли тадқиқотларни амалга оширган ки-

шиларнинг фикрига кўра, бу технологиянинг таъсиридан фақат иймон (Аллоҳга ишонч) эгалари омон қолишади. Иймонли одамни гипноз билан ҳам, электромагнит тўлқин билан ҳам назоратга олиб бўлмайди. Бу феномен барча тадқиқот-у изланишларда аниқ-равshan маълум бўлган. Масалан, мазкур изланишлардан бирида гипноз остига олинган бир одамга бошқа бир кишини ўлдириш буюрилган, аммо одам пичоқни қўлига олганида, унинг қўли тортишиб қолган.

Демак, қотил бўлмаган одам гипноз таъсири остида ҳам одам ўлдира олмайди, ҳаромдан ўзини сақлаган одам - ҳаромга яқинлашмайди, ёлғончи бўлмаган одам – ёлғон сўзлай олмайди, хоин бўлмаган одам – хоинлик қилолмайди, иймонли инсон – куфр қилолмайди.

Шу боис, инсон зеҳнини назорат остига олиш учун уни аввал иймон ва ахлоқдан чиқариш керак бўлади. Бусиз инсон зеҳнини назорат остига олиш имконсиздир.

**“Ҳақиқат шу-ки, иймонли ва фақат ўз Роббига таваккал қилган кишиларга шайтон ўз хукмини ўтказа олмайди. Шайтоннинг хокимияти фақат уни дўст тутганлар ва Аллоҳга шерик (ширк) келтирилганлар устидадир.”** (“Наҳл”:99-100)

“Инсоннинг генетик лойиҳаси”да ишлайдиган таниқли америкалик тадқиқотчи доктор Коллинз: “Муқаммал генетик тузилмамида “Тангри гени” дейилган бир ген мавжудлиги аниқланди. Бу гени актив (фаол) бўлмаган кишиларнинг иймонсиз бўлишини аниқладик. Аммо ҳозиргacha амалга оширган тадқиқотларимизда “Тангри гени”ни активлаштирувчи (фаоллаштирувчи) ташки бир таъсирни топа олмадик. Атроф-мухитдаги ўзгаришлар ҳам, наслий сабаблар ҳам “Тангри гени”га таъсир қила олмайди. Тангри генининг мўжизавий тарзда актив (фаол) ҳолга келиши инсонларда иймон пайдо бўлишига олиб келишини тушундик”, дейди.

Яъни фақат Аллоҳнинг истаги ва иродаси билангина иймон гени активлашиши (фаоллашиши) мумкин.

Худди шунингдек, актив (фаол) иймон генини пассив (суст) ҳолга келтиришга ҳам Аллоҳдан ўзга ҳеч ким қодир эмас: **“Аллоҳ ўзи истаган одамни йўлдан оздиради, ўзи истаган одамга ҳидоят (тўғри йўл) кўрсатади. У мутлақ куч соҳибидир, хукм ва ҳикмат эгасидир”**. (“Иброҳим”:4)

## Нанотехнология

Нанотехнология ва ген технологияси маҳсулотлари - янги қўшимча моддалар ва тиббий дорилар

Нанопарчалар: модданинг атом-молекуляр даражада юзага чиқарилган янги хусусиятларига эга парчаларидир.

Олтин каби қимматбаҳо модда ҳам нанопарча ҳолига келтирилганда хавфли кимёвий катализаторга (тезлаштирувчига) айлангани аниқланган.

**Титандиоксид** ( $TiO_2$ ): дунёда энг кўп қўлланиладиган минерал бўлиб, нанотехнологияда қўлланиладиган асосий уч моддадан биттаси.

Титандиоксид нанопарчаларининг атом тузилмаси ўзгартирилиб, “янгидан тикланган” модда.

Нур (фотон) титандиоксид нанопарчаларига тушганда, органик модда кимёвий реакция натижасида парчалана бошлайди.

Бу сунъий фотосинтез ўсимликлардаги фотосинтезга ўхшайди.

Фотосинтез - карбондиоксид (углерод диоксида) ва сувнинг, шунингдек, нурнинг таъсирида органик модда, яъни озуқа моддасининг ишлаб чиқарилишидир.

Фақат титандиоксид ўсимликлардан фарқли равишда, органик моддаларни парчалаб, уларни карбондиоксит ва сувга ажратади, яъни тамоман тескари ишни қиласи.

Яъни титандиоксид нанопарчалари ҳар қандай органик модда ёки тирик хужайра билан алоқа қилиган тақдирда, у, жонли тўқиманинг, айниқса, протеиннинг парчаланишига ва протеин вазифаси (функцияси) нинг ўзгаришига сабаб бўлувчи қўрқинчли кимёвий реакцияни бошлаб беради.

### **Нанопарчаларнинг тирик организмга таъсири**

Нанопарчаларнинг тирик организмга қандай таъсири қилишини ўрганиш учун дафния ва балиқларда тажриба ўтказилган

Инфузориялар (дафния) ва балиқлар устида олиб борилган тадқиқотларда аквариумга (сувга) карбон (углерод) нанопарчалари ташланган. Икки кундан кейин аквариумдаги инфузориялар тез суръатда ўлабошлаган, балиқларнинг мия хужайраларида эса заарлар кузатилган.

Туркияда нанопарчаларнинг тирик организмга таъсирини ўрганган тажрибалар карбон (углерод) нанопарчаларини сувга қўшиш билан давом эттирилмоқда. Фақат бу карбон (углерод) нанопарчалари инфузорияларнинг сувига эмас, одамлар ичадиган сувга қўшилмоқда!

Бугунги кунда нанотехнология энг кенг ишлатилаётган соҳа тиббиётдир.

Нанотехнология ва ген технологияси усуллари билан гормон, фермент, витамин, аминокислота каби жуда кўп янги дорилар ишлаб чиқарилмоқда. Дорилар, озиқ-овқатлар, ичимликлар, туз ва сув билан инсон организмига кираётган нанопарчалар инсон вужудида қандай руҳий ва жисмоний реакцияларга сабаб бўлиши ҳали билинмаяпти.

Мутахассисларнинг фикрига кўра, Рекомбинант ДНК дориларнинг физиологик заарларини аниқлаш имкони йўқ. Иммунитет тизимларининг хусусиятига кўра, ҳар кимда ҳар хил физиологик бузилишлар юзага келади.

Маълумки, организмнинг руҳий ва жисмоний функцияларининг назорати, тизимлар ва аъзолар ўртасидаги мувозанат муҳофазаси, хужайрадаги ишловлар назорати, тўқималарнинг озиқланиши ва янги-

ланиши, қолдиқларнинг вужуддан чиқариб ташланиши каби ишловлар фермент ва гормонлар воситасида қилинади.

Агар бу фермент ва гормонлар синтетик бўлса, уларни қабул қилган киши бу моддаларга қарам бўлиб, синтетик модда ёрдамида бошқариладиган роботга ўхшаб қолади.

Психологик уруш усталари инсоннинг рухини гаровга олиш стратегиясини кўпдан бери амалга ошириб келишмоқда.

Ҳозирда биз кўринмайдиган бир урушнинг ўртасида яшаяпмиз.

Бугунги кунда дори, озиқ-овқат, мусиқа, кино, ген технологияси ва нанотехнология (психотрон ва психотроп қурол саноати) инсониятни ваҳимали бир якунга тез суръатда етаклаётгани аниқ кўриниб турибди.

Зеҳнни узокдан назорат қилиш чегарасиздир.

Телевизор, кино, видеокамералар, компьютер ва сунъий фазовий йўлдошлар (спутниклар) билан инсон миясига ишлов бераб, марказий бир Суперкомпьютер воситасида, инсонларнинг бутун ҳатти-харакатларини идора қилиш мумкин.

Нанокомпозит ва амалгама пломбалари, имплантлар, протезлар, на-нотехнологик маҳсулотли суяқ кукуни каби дориларнинг тиш ёки мил-кларга ишлатилиши ҳам кутилмаган таҳликалар туғдириши мумкин.

Масалан, оғиздаги пломба чип бўлиши мумкин. Бу чип воситасида бемор “марказий компьютер”га автоматик боғланиб, унинг зеҳни бошқарилиши мумкин. Сунъий аъзолар (протезлар)га эга кишилар мияларига жойлаштирилган битта туз донаси ҳажмидаги микрочип протезларни харкатлантиргани каби, ўша одамни ҳам узокдан бошқариш учун етарлидир.

Микрочип бўлмаса, мияга микротўлқинларни ва рақамли тўлқинларни кўл телефони билан тарқатиш мумкин.

Катта халқаро фирмалардан сотиб олинган нарса ва кийимларда RFID (Radio Frequency Identification – Радио -тўлқин кимлиги) чиплари мавжуд бўлиб, бу нарса ва кийимлар шу микрочиплар ёрдамида таъқиб-назорат қилинмоқда. Келажакда аҳолининг ҳамёнларида ҳам RFID чиплари бўлади. Чипларга наномолекулалар билан биргаликда нано-колбалар (нано-идишлар) ҳам жойлаштирилиши мумкин.

Зарур пайтда бу колбаларнинг ичидаги моддалар органимзга инъекция (уқол) қилиниши ёки олдиндан режалаштирилган бошқа йўл билан ишлатилиши мумкин. Яъни автомобил ҳайдамасак ҳам, уяли телефон олиб юрмасак ҳам, қаердалигимиз аниқланиши мумкин, чунки организмимизда мавжуд нано-колба сунъий фазовий йўлдошдан ёки бирон бир компьютердан туриб топилиши, йўналтирилиши ва ишлатилиши мумкин.

Бугун дунё бўйича миллионларча аскар “ҳавфсизлик” баҳонасида яширинча микрочипланлангандир.

Миллионларча уй ҳайвонлари ҳам “хавфсизлик” баҳонасида микро-чиплангандир. Мингларча фуқаролар, хукуматлар тарафидан қилинган кундалик амалиётлар оқибатида “хавфсизлик” талаби билан микрочин-лангандар. Бир қатор сиёсатчилар ва хукумат вакиллари, барча маҳбус ва асиirlарнинг “хавфсизлиги” баҳонасида уларни микрочиплашни талаб этмоқдалар. Янги туғилган гўдакларнинг вакциналар билан микрочиплашга мажбурловчи қонунлар қабул қилиш ҳақида талаблар бўлмоқда.

Ёпиқ даврали камера тизимлари ва бошқа йўллар билан инсоннинг бармоқ излари, кафтларининг ичи, кўз қорачиги, юзи, юриш ва юз ифодаси хусусиятларининг биоўлчамлари олинади ва бу биоўлчам аниқлаш тизимларига ўtkазилиши мумкин.

Шу тарзда у инсоннинг касалликлари, заиф нукталари, хотирасидаги яширин ёзувлар ва руҳий ҳоли аниқланиши мумкин.

Фақат тадқиқотлар шуни кўрсатдики, бу юксак технология таҳоратли ва зикрли инсоннинг руҳий ҳолатини аниқлашга қодир эмас экан...

### **Нанотехнология ёрдамида зеҳнни (онгни) назорат қилиши**

Нанотехнология зеҳнни назорат қилиш борасидаги ривожланишининг энг охирги босқичидир. Бу босқичида инсон биоробот (биологик бадани робот) ҳолига туширилиши мумкин.

ДНК молекулалари асос сифатида олиниб, бир Био-Нанотехнологик қалит ҳисобланадиган “Наноактуатор” (“Нанофаоллаштирувчи”) ишлаб чиқартилган.

Соч толасининг мингдан бири кичикилигидаги наноактуатор (микро-чиппинг ихчам каналига боғланган ДНК молекуласининг или бўлиб) тирик хужайраларнинг табиий энергиясидан фойдаланиб, ишлади. Шу тарзда юзага келган электрон сигналлар тўғри компьютерга ўтказилиб, тирик биологик тизимлар олами билан компьютер олами ўртасида алоқа ўрнатилади.

Наноактуатор. айни пайтда, организмлар орасида алоқа қуриш учун ҳам кўлланилиши мумкин. Мазкур микро-чип ҳар бир тўқимага, хусусан, ҳар бир мия тўқимасига жойлаштирилиши мумкин. Ва компьютердан келган сигналлар ёрдамида инсоннинг мияси ташқаридан назорат остига олиниши мумкин. Нано-норо-компьютердан мияга жойлаштирилган микро-чипга келган сигналлар мияга бир комплект расмлар, товушлар, объектлар, хидларни етказиб бериб, мияга керакли дастурни юклashi мумкин.

Бу ҳолатда тушунчалар, истаклар, туйғулар, севинч ва асбийлашишлар нано-компьютер томонидан бошқарилиши мумкин. Натижада, тамоман бошқача, сунъий зеҳн (онг) юзага келиши мумкин.

Кичик, бир неча молекула катталигидаги наноактуаторлар тузга, сувга, унга ёки ҳар қандай бир озуқага кўшимича модда сифатида аралаштирилиши ёки нафас оладиган ҳавога тарқатилиши ҳам мумкин.

Организмга ҳазм ёки нафас йўллари билан кирган нанопарчалар вужудимизни тўлдириб, унинг исталган ерига жойлашиши мумкин.

Нано-роботлар касалликларни даволай олади.

Инсон организмидаги ҳужайралар наноробот ва наноструктуралар (нанотузилмалар) воситасида молекуляр савияда таъсирантирилиши, назорат қилиниши ва тузатилиши мумкин. Нанороботлар ҳужайраларни тузатиш ёки уларни янгидан ишлаб чиқариш қобилиятига эга бўладилар.

Масалан, инсонда эрта склероз бошланса, унинг организмидаги нанороботлар касалликнинг қаерда жойлашганлигини топиб, касал ҳужайралар ва томирлардаги қолдиқларни механик ва кимёвий йўллар билан дарҳол тозалайдилар. Агар бирон бир генетик (ирсий) касаллик мавжуд бўлса, нанороботлар ушбу касаллик билан боғлиқ генни аниқлаб, кесиб олиб ташлайдилар ва унинг ўрнига сунъий “соғлом” бир ген жойлаштирадилар.

Ёки инсон кексая бошлаганда, нанороботлар унинг баданидаги ҳамма ҳужайраларни тузатиб, ёш ҳолатига қайтара оладилар. Натижада инсон доимо 20-30 ёшли одамдек кўринади.

Минг йил олдин ўлган жонзотларни тирилтира олишади.

Барча жарроҳлик амалиётлари аъзоларда эмас, балки молекуляр савияда қилинади ва амалда инсон ўлмайдиган ҳолга келади.

Вужуддаги роботлар касалликни даволай олмаса, ер остида ёки юзидағи “Марказий тиббий компьютер”га уланиб, ундан ёрдам сўрайдилар.

Марказий тиббий компьютер эса, барча соғлик муаммоларига ечим топа олдиган даражада бўлади. Бу компьютер ҳатто креоник усул билан неча йиллар олдин музлатиб қўйилган одамларнинг ҳужайраларини миллионлаб нанороботлар ёрдамида таъмирлаб, тирилтиради. Шу тарзда минг йиллар олдин ўлган, аммо жасади қандайдир шаклда ҳимояланиб, чириб улгурмаган жонзот, ўсимлик, микроб, ҳашарот, балиқ, ҳайвон ёки инсон жасадларига янгидан “хаёт” берилади.

Барча инсонларнинг миялари ягона мия ҳолига келади.

Инсон организмидаги физиологик ишлов(функция)ларни ва одам иродасини бошқара оладиган нано-компьютерни энг кеч 2050 йилда ишлаб чиқариш режалаштирилган.

Аммо нано-компьютерни биринчи бўлиб ишлаб чиқариш учун ривожланган мамлакатлар ўртасида мусобака бошлангани сабабли, нано-компьютер режалаштирилган муддатдан олдин ҳам ишлаб чиқарилиши мумкин. Бунинг учун замин ҳозир.

Бугунги инсоннинг вужуди нанопарчаларга тўлган, десак муболаға бўлмайди. Яъни, бугунги инсон - бир ўтказгич каби - электромагнит тўлқинларини ўтказувчи ҳолига келган. Бу вазиятда, ўша Суперкомпьютерга қайси давлат биринчи бўлиб эга бўлса, у дарҳол Муайян Бир Киши миясининг электрон схемасини Компьютерга юклайди. Сўнгра вужуд-

ларига нанопарчалар жойлаштирилган инсонлар ўша Муайян Бир Киши миясига боғланади...

Ва улар дунёда ягона Мия (зеҳн) ҳолига келади!

“Бўл!”, дейилса, истаган нарсаси дарров бор бўлади

Бутун дунёни эгалламоқчи бўлган, бир неча молекула катталигидаги нанороботлар ўз-ўзларидан тезлик билан кўпая олишади. Ҳар қандай органик ёки анорганик моддани атомларигача эрита оладилар.

Кейин бу атомлардан янги бир модда ёки исталган бир нарсани зудлик билан янгидан ишлаб чиқарата оладилар.

Нанороботлар инсон овози ёки фикри билан бошқарилажакдир..

“Бўл!”, дейилса, исталган нарса дарров бор бўлади.

**“Ҳеч шубҳа йўқ-ки, Дажжол чиқади”.**

Аслида, замонавий технология тараққиётини Дажжолнинг келишига тайёргарлик боскичи десак, хато бўлмайди. Мазкур тараққиёт одамларга чиройли кўриниши, уларда инсонлар ҳеч бир хавф кўрмасликлари мумкин. Зотан, ҳатто мусулмонлар ҳам бу тузоқни кўрмай, уни таараққиётнинг эврилиши(эволюцияси)сифатида қабул қилмоқдалар.

Мусулмонлар, худди сеҳрланган каби, Пайғамбаримиз Мұхаммад алайҳиссаломнинг ҳадисларига аҳамият бермайдилар. Ҳолбуки, Аллоҳнинг сўнгги Пайғамбари **«Мендан сўнгра ҳар янгилик - бидъатdir, ҳар бидъат - залолатdir»**, деган эди.

Факат мусулмонлар, модерн технология тараққиётининг тузогини кўрмасдан уни илмнинг табиий эврилиши сифатида қабул этмоқдалар. Ҳолбуки, нанотехнология мутахассисларининг ваъдаларига қулоқ соларкан, галати нарсага, илоҳлик иддаосига дуч келамиз. Бу иддаога қараганда:

1. Бутун инсонларларнинг миялари ягона бир Мия ҳолига, идроки эса ягона Идрок ҳолига келажак (Дажжол идроки).

2. Инсон амалда ўлимсизлашажақ, абадий яшаяжак. (Ўлимсизлик иддаоси)

3. Инсон ҳамиша 20-30 ёшида кўрина олажак (Жаннатдагиларнинг ёши).

4. Минг йил аввал ўлган одамга ҳаёт бағишламок мумкин бўлажак (Ўликни тирилтириш иддаоси).

5. “Бўл!” дейилганда исталган нарса дарҳол пайдо бўлажак.(Яратиш иддаоси).

Пайғамбаримиз (с.а.в.) яна шундай дейди: **“Ҳеч шубҳа йўқ-ки, дажжол чиқажақ. Дажжолнинг ёнида жаннати ва жаҳаннами бор. Унинг жаҳаннами – жаннат, жаннати эса жаҳаннамидир.”** **“Қўрларни ва оғир қасалларни даволайди. Ўликларни тирилтиради ва “Мен Роббингизман”, дейди. Ким унинг шу сўзларини тасдиқласа,**

*дажэжсол фитнасига учрайди. Ким-ки “Роббим - Аллоҳ”, деса ва шу ҳолда ўлса, дажэжсолнинг фитнасига учрамайди, унга яна бир фитна ва азоб йўқ.”*

Ҳа, Аллоҳ Таоло бизга берган эзгулик ва ёмонлиқдан бирини танлаш хукукини охирги нафасимизгача муҳофаза қилмоқда.

*“У (шайтон) сизни фақат ўзининг дўстларидан қўрқитади. Улардан қўрқманг, агар мўмин бўлсангиз, (фақат) Мендан қўрқинг.”* (“Исрo”:64).

# СҮНГСҮЗ

«Мендан сүнгра ҳар янгилек - бидъатдир, ҳар бидъат - залолатдир» (Хадис)

Тиббиёт олий ўқув юртларида ўқитиладиган китобларда жуда кўп қасалликларнинг сабаби аниқланмаганлиги ёзилган.

Агар қасалликнинг сабаби номаълум бўлса, қасалликни қандай қилиб даволаш мумкин?

Автомобил бузилса, таъмирчи олдин бузилиш сабабини аниқлаб, кейин таъмирлашга ўтади.

Қасалликнинг сабабини аниқламасдан тахминан қилинадиган даволар, таркиби ва таъсирини аниқламай туриб, бериладиган синтетик дорилар беморнинг ахволини яна ҳам ёмонлаштиради.

Шундай экан, бугунги кунда шифокорлар Гиппократ қасамёдидаги “Беморга зарар бермаслик”, маъносидаги моддани бажармаяпти. Яна да аникроғи, бугунги кунда бу қасамёдни бажаришнинг имконияти йўқ. Чунки “Малики Ҳақнинг доираи амридан чиқиб, вужудга аралашсанг, вужудга, албатта, зарар берган бўласан” (Сайд Нурсий).

Яъни, инсон Аллоҳ изн бермагани ҳолатларда, вужуд ишига аралашса, унга зарар келтиради. Фақат бугунги кунда тиббиёт дунёси ҳакамларининг Малики Ҳақнинг амрлар доирасидан ҳам, Малики Ҳақ ким эканлигидан ҳам хабар ийёқ.

Аллоҳ Таоло ”Бир қулимга ақл берсам, муҳаққақ ҳидоят ҳам бераман”, дега хабар берди. Яна ислом уламолари “табиб мусулмон, ақлли ва марҳаматли киши бўлиши керак”, дейдилар.

Ақлли инсон - масалага турли нуқтаи назарлардан қарай оладиган ва аниқ қарорга кела оладиган одамдир. Пайғамбаримиз (с.а.): “Ҳақ Таъоло ҳавф қаердан келаётганини биладиган, яъни ҳақ билан ботил бир-бирига ўхшаб, уларнинг фарқини билиш қийин бўлган бир пайтда, ҳақ билан ботини ажратса оладиган назарни яхши кўради”, деганлар.

Аслида, инсон соғлом бўлиши учун бошқа бир инсонга муҳтоҷ эмас. Соғлиқни сақлашнинг йўли Қуръони Каримда, ҳадисларда, буюк уламоларнинг китобларида батафсил тушинтирилган.

Замонавий технологиянинг барчаси, замонавий тиббиётда қўлланилаётган методлар ва дорилар, сув ва озуқалардаги қўшимча мод-

далар инсон организмидаги ҳужайраларни зикридан айиришга, ҳатто куфрга бошлашга хизмат қилади. (“Қўшимча моддалар”, “Рекомбинант ДНК Дорилар”, “GMO”, “ДНКдаги ўзгаришлар” ва “Зеҳн назорати” бўлимларига қаранг.)

Инсонларга бу тузоқни ким қўйганини излаб, баъзилар “Яхудийлар”, баъзилар эса “Америкаликлар” деган хulosага келмоқдалар ва асл ҳакиқатдан узоқлашмоқдалар.

Бу бордаги ҳакиқат эса қўйидаги оятларда айтилган:

**“Шубҳасиз, шайтон сизга душманdir. Шундай экан, (сиз ҳам) уни душман тутинг”.** (“Фотир”:6).

**Иблис: “Сенга қасам-ки, уларнинг орасидаги ихлосли қулларингдан ташқари, албатта, ҳаммасини йўлдан оздираман”, деди.** (Сод:82-83).

**«Мен ер юзини ва гуноҳларни улар учун безатаман ва уларнинг ҳаммасини йўлдан оздираман».** («Хижр»:39)

Бу оятларнинг очиқ маъноларини унтиши - мусулмонлар учун энг катта тузоқдир. Мусулмонларни шайтоннинг йўқлигига ишонтириш - шайтоннинг энг катта ютуғидир.

Куръони Каримда шайтоннинг, инсонларни тўғри йўлдан адаштириш учун ҳамма нарсадан фойдаланиши ҳакида оятларига мусулмонлар беписандлик ва бепарволик билан ёндошмоқдалар!

Гўё шайтон Одам алайҳиссалом замонида яшаб ўтган, гуё ўз вазифасини бажариб, йўқолиб кетган ва фақат ҳикоя ва китобларда қолиб кетгандек!..

Одамлар, асосан, касал бўлишдан, оч қолишдан ва ўлимдан кўркадилар. Аллоҳ қўрқусини унуглан инсонларнинг ҳаракатлари ўлимдан қочиш мақсадида, еб-ичишга ва даво қидиришга қаратилган.

Шайтон одамларни тўғри йўлдан оздиришни Одам алайҳиссалом давридан бери мана шу икки йўл (оч қолиш ва ўлим қўрқуси) билан амалга оширмоқда.

Бу тузоқлардан қутулишининг йўли ҳам Одам алайҳиссалом замонидан бери ўзгармаган: бу йўл – Куръон ва суннат йўлидир.

Ўзгармай келаётган бу йўлнинг ён тарафларида фақат имтиҳон саҳналари ўзгариб туради.

Ҳаромдан қочган, ихлос билан Аллоҳга ибодат қиласиган ва суннатларни адo этадиган, ҳамма нарса Аллоҳдан келишига ишонадиган ва мусибатларга сабр қиласиган, дунё - имтиҳон ери, жаннат ери эмаслигини унумаганлар, дунё бойликларини фақат эҳтиёжи қадар сарфлайдиган инсон омон қолади (инша Аллоҳ).

**“У (шайтон) сизни фақат ўзининг дўстларидан қўрқитади. Улардан қўрқманг, агар мўмин бўлсангиз, (фақат) Мендан қўрқинг.”** (“Исрo”:64).

*“Аллоҳ ёрдам берса, сизни ҳеч ким енга олмайди. Агар Аллоҳ сизни ташлаб қўйса, сизга ким ёрдам беради? Мўминлар фақат Аллоҳга тавакkal қилиб, суюнсинлар!” (“Оли Имрон” сураси, 160).*

Ҳамма нарсани энг яхши билувчи Аллоҳ Таолодир.

2008

# **ИЛОВА**

## **ИНСОН НАСЛИ ТАҲЛИКАДА**

Инсон наслининг суръат билан тугаб бораётганидан дунё жамоатчилигининг катта бир қисми гўё хабарсиз. Аввало, бу феноменнинг яққол кўринган икки белгисини кўрсатайлик, булар:

1. Бепуштлик катта тезлик билан ёйилаётгани ва бу тотал жараённинг сабаби ҳаммага маълум бўлса-да, ҳалигача расман тасбит этилмагани.
2. Фарб ўлкаларида кузатилиб, нормал ҳисобланган, айни жинсга мансуб кишиларнинг жинсий муносабатлари энди Шарқ ўлкаларида ҳам нормал қабул қилина бошлагани.

Бу икки жараён инсон зотининг табиий кўпайиш йўлларини беркитиб, ҳеч бир босқичи табиий бўлмаган, сунъий инсон яратиш услубига эҳтиёж туғдирмоқда.

Оммавий Ахборот Воситаларининг бу мавзуга ёндошуви - масаланинг жиддиятини ва унинг асл сабабларини пардалашга, ўртишга йўналтирилган.

Медиа дунё нуфузининг қисирлашувини табиий бир жараён эканини уқтиришга ғайрат кўрсатмоқда. Келажакда ҳар бир киши «пробирка бола» дунёга келтиришга мажбур бўлажагини зеҳнларга қуйиб бормоқда.

Генетика илми, яъни пайғамбарлар илми билан вужуднинг кимёвий бирикмасини, унинг таркибини тасбит этмоқ мумкиндир. Қисирлик ташҳиси қўйилганларга бу илм дарчасидан бокилса, мия ва ирсий органлар тўқималарида тифиз бир шаклда аспартам, фталат ва диоксин (острогенсимон моддалар) бирикмалари кўринмоқдадир.

Қисирлик билан параллел равишда, тироид ва буйракусти бези гормонларининг мувозанати бузилишини, руҳий ва психиологик хасталикларни ҳам ёйғинлаштироқда.

Бу хасталиклардан шикоят этган 300дан ортиқ кишидан озиқ-овқат саноати, кир ювиш моддалари, баданпарвариши маҳсулотлари (парфюм, атир-упа)нинг кўлланилиши ҳақда бир анкета тўлдирилиши исталди. Генетик илми нуқтаи назаридан қаралганида, шикоятчилардан ҳаммасининг мия ва жинсий органлари тўқимларида аспартам, фталат ва диоксиннинг қалин бир қатламига дуч келинди.

Авваллари бундай қатламлар баданпарвариш моддалари (парфюм, шампун, крем ва ҳоказо) ва, хусусан, детержан қўлланган аёлларда кузатиларди.

Сўнгги 3-4 йилдан буён бу ҳолат парфюм ва бошқа баданга суртиладиган хушбўй моддалар қўлланган эркакларда ҳам кўрина бошлади. Яна сўнгги йиларда аспартам, фталат ва диоксин билан бир қаторда TiO<sub>2</sub> (титаниум диоксит) ҳам пайдо бўлди. Ҳатто титаниум диоксит олд планга чиқиб, З ёшдан катта болаларнинг ҳам мия ва жинсий органларига нуқс эта бошлаганини кўра бошладик.

Бизга кўра, титаниум диоксит бирикмаларининг кўзга кўринадиган ҳолга келиши, G3 технологияси билан боғлиқдир. Авваллари титаниум диоксит мия ва жинсий органларда бу қадар зич кузатилмаганди, уни бу органларга G3 жалб этди.

Бу вазиятда аспартам, фталатлар ва диоксин каби моддалар бирикмали бир-бири билан қандай реакцияга киришажагини ҳеч ким олдиндан билмайди. Бу тасбит этилгандада эса, кеч бўлади, албатта.

Тажрибамизга кўра, кисирлик сабабларининг энг муҳими - синтетик атиrlар ва юқорида тилга олинган қўшимча моддалардир.

Узоқ йиллардан бери инсонлар билан баҳам кўрганимиз бу тажриба, эндилиқда илм оламида ҳам тадқиқотлар ёрдамида тасбит этила бошлади.

### **Атиrlар (хидлар)**

Хидларнинг инсон руҳи, кимёси ва туйғуларига қандай таъсир килиши маълум бўлганида, атиrlар (хидлар) тиббий максадларда ва диний маросимларда қўлланила бошлади.

1867 йилда Францияда мустақил косметик бозор пайдо бўлишидан сўнгра, атиrlарни қўлланиш миқёси яна-да кенгайди. Франция «Атиrlар маркази»га айланди. У ерда 1868 йилда ilk синтетик атиrlар ишлаб чиқарилди. Ва косметик бозор кенгайган сари, табиий атиrlар ўрнини синтетик атиrlар ишғол эта бошлади.

Сўнгги йилларда ўтказилган тадқиқотларда синтетик атиrlарнинг инсоннинг жисмоний ва руҳий оламига нақадар катта зарар берадигани тасбит этила бошлади.

Оврупа ва Америкада атиrlарнинг назоратсиз қўлланилишига қарши жамоатчилик савиясида қатор тадбирлар олинмоқда.

Экологлар атиrlардан химояланмоқ учун сигара чекилмаган бўлгалар каби парфюмсиз бўлгалар ташкил қилиш (fragrance free rooms) учун файрат қилмоқдалар. Улар мактабларда, иш жойларида ва усти ёпик жойларда парфюм ва атиrlарни қўлланилишини таъкиқлашни талаб этмоқдалар.

Атиrlардаги заарлар фош бўлгандан сўнг, бозорга “органик” ва “табиий” косметик маҳсулотлар бозорга суқула бошлади.

Бу маҳсулотлар тадқиқ этилганда, уларнинг ичидаги факат 1%гина та-

бийи услубда олинган гул ёғи «тамоман табиий» тамғаси билан бозорга чикарилгани маълум бўлди.

Атирлар кимёвий моддалардан ва феромонлардан иборатdir.

## **Кимёвий моддалар**

Сўнгги йилларда йилда 35 миллион тоннага яқин ароматик моддалар нефть рафинацияси ва ёки қўмир катронидан олинади. Парфюм, детаржан, ҳашорат ўлдирувчи, буёқ, ёпиштирувчи, учоқ ва автомобил ёнилғиси, пластик ва нейлон ишлаб чиқаришда қўлланиладиган бу моддалар айни пайтда вужуд кимёсини ҳароб қилувчи психотропик моддаларdir.

Буларнинг аксарияти мутаген, токсик, кансеро(рак)гендир. Хроник интоксикацияда кишида ўринсиз жўшқинлик, эйфория, галлюцинация, бош айланиши, депрессия, бош оғриғи, бош айланиши (вертиго), юракда ритм бузуклиги, кучли қон босими, эпилепсиясимон хуружлар, ҳаракатларда секинлашиш, карахтлик, кулоқ шанғиллаши, кўз хиралаши, терида кўкариш каби белгилар пайдо бўлади.

Парфюмлар таркибидаги кимёвий-ароматик моддалар (психотропик моддаларdir), фталат ва синтетик мушк тахминан 95% ни ташкил этади. Кўлланганларда жисмоний ва руҳий боқимандалик пайдо бўлади.

## **Феромонлар**

Феромонлар - микроорганизмлар, монтор (замбуруғ), ўсимлик, ҳашоратлар, ҳайвон ва одамгача - бутун жонзодларда бир-бирига нисбатан қўрқув, ҳукмронлик, жинсийлик ва бошқа ижтимоий ҳатти-ҳаракатни белгилайдиган моддаларdir.

Феромонлар 2 гурухдир:

Биринчиси, вужуднинг исиши билан буғланиб, партикуляр ҳолда тарқайдиган ёғсимон кимёвий ҳидлар. Булар ҳатти-ҳаракат ўзгаришига олиб борадиган сигнал-феромонларdir.

Иккинчиси - ўпишганда ва тери воситасида ўтадиган жинсий гормонларнинг ишлаб чиқарилишини орттирган протеин шаклидаги ҳидсиз феромонлар.

Феромонлар қўлтиқ ости, аёл кўкраги учлари, бурун тешиклари орасидаги тери, устки лабда, теридаги қил осларида; сўлак, бурун, сийдик, ахлат ва вагинал суюқликларда мавжудdir.

Феромонлар ижтимоий ҳатти-ҳаракатларни, жинсий гормонларни, ҳомилаликни, расидалик ва ёки қариликни назорат этади. Эр-хотин ўртасидаги уйғунликни таъминлайди. Бир неча гормонни фаоллаштириб, метаболизмани кучайтириши мумкин.

Бирор бир туйғу энг юксак чўққига чиққанида ёки ўлим онида, ўлимдан бир оз сўнгра феромонлар ҳам ўзларининг энг юқори чўққисига чиқади.

Ҳидларнинг нафас орқали кириши бурун ичидаги жойлашган «vomeronazal organ» воситасида амалга ошади ёки тери воситасида эмилади ва ҳужайраларга киради.

Ҳид - мия тарафида назорат қилинмасдан, тўғридан-тўғри вужуддаги зарур манзилга етиб борадиган ягона сезги. Ҳиддан бошқа бутун сезгилар мияга келиб, у ердан тарқатиш маркази орқали вужудга тарқалади.

Табиий ҳидларнинг инсон руҳига ижобий таъсири ҳақида анча-мунча тадқиқот бор. Табиий ҳидларнинг хотирани кучайтирувчи, оғриқни тўхтатувчи, ором олдирувчи, баҳтиёрлик ҳисси ўйғотувчи хоссалари бор. Аммо синтетик ҳидлар хотирани заифлатувчи, ғамгинлик туйғуларини, депрессияни кучайтирувчи нейротоксик кимёвий моддаларга эга. Улар астма, синузит каби аллергияларга, буйрак, юрак, жигар, ўпка ва иммун системасини ҳароб қилишга, ҳомиланинг тушишига, простата ва кўкрак ракига, диабет, гипертироидизм ёки гипотироидизм касалликларига; жинсий органларнинг аномрал етишувига, жинсий гормонларнинг бузуклиги ва бу сабабли гомосексуализмга сабаб бўлмоқдадир.

Кўпчилик хушбуй ҳидларнинг асрлар аввал олингани каби гул ва чечаклардан олинган ва шунга яраша табиий ва заарасиз деб ўйлади. Ҳолбуки, бугун парфюм ишлаб чиқаришда синтетик феромонлар қўлланмоқда, 95 % хом нефтдан қилинмоқда. Ичидаги кимёвий моддаларнинг аксарияти мутагендир, токсик ва кансароген (рак) психотропик моддалардир. Шунингдек, бу моддалар табиий атирдан 200-2000 марта кувватлидир. Табиий атир (ҳид) киска вақт ичидаги таъсирини йўқотади, аммо сунъий (синтетик) парфюм-атирлар йилларча йўқолмайди, фақат 260 даражада иссиқликтагина йўқолиши мумкин.

«Greenpeace»нинг 2005 йил қилган бир тадқиқотида тасбит этилган “фталат эстерлари ва синтетик мушк» парфюм ичидаги кимёвий заҳарлардан фақат иккитасигина холос. Энг кўп қўлланилган 25 атир (парфюм)ни тадқиқ этиб, улар атрофга 17 тур заҳар сочгани ҳам аниқланди. Булар ичидаги парфюмлар, алкогольсиз эссенциялар, спрейлар, автомобилга сепиладиган атирлар, детержанлар, юмшатувчилар, лосьонлар, баданга суриладиган хушбуйликлар, шампунлар ва ҳоказо бор эди. Булардан синтетик остроген ва андрогенлар (синтетик мушк) - қисирликка, кўкрак ракига сабаб бўлса, фталатлар - манийнинг бузилишига олиб келмоқда.

Баданга сурилган парфюм ва лосьон каби хушбуй моддалар 30 дақиқа ичидаги баданга сингиб, вужуд тўқималарига киради ва органларга етиб боради, она сутига аралашади. Шу сабабли кўпгина чақалоқлар ўз оналарини эма олмаяптилар.

Бу заҳарли кимёвий моддалар атир(парфюм) қўлланган ҳар кишининг идрорида (сийдигида) тасбит этилмоқда. Яна-да қўрқинчлиси, дунёга келган 10 чақалоқдан 7 тасининг идрорида айни кимёвий моддалар топилмоқда.

Ҳидлар (атирлар) она қорнидаги боланинг жинсий ривожланишига ҳам зарар беради; қиз болаларнинг вагина торлиги, эркак боланинг пенис ва мојк безларининг ўсмай қолишига сабаб бўлмоқда.

Кийимга сепилган парфюмларда ёки ҳидли детержанларда тақлика яна-да катта, чунки улардаги ҳидни йўқотиш амри маҳолдир. Парфюмлардаги остроген каби моддалар - эркакларда, детержан ва баданга суриладиган ҳид-кремлардаги тестостеронсимон моддалар - аёлларда гипоталамусда феромон таъсирини уйғотгани учун бу моддаларга боқимандалик пайдо бўлиб, эркакнинг аёлга, аёлнинг эса эркакка жинсий лоқайдлигини туғдирмоқда. Табиий атиrlар вужуддаги гормон ва рух мувозанатига иммун системаси назоратидагина таъсири қила олади. (Маълумки, дунёда энг машҳур атиrlар Страсбургда ишлаб чиқарилади).

Синтетик атиrlар эса табиийларидан 200 марта кучли бўлгани учун, уларнинг таъсири иммун системасини топтаб ўтиб, протеин ва энергия ишлаб чиқариш жараёнини, рух ва зехн фаолиятини, ҳатти-ҳаракат бошқарувини тамоман ишғол этади.

Бугун ҳидларнинг нейрологик хусусиятидан иш жойида меҳнат унумдорлигини юксалтириш, маркетларда сотишини орттириш учун, стресли давраларда инсонларда ҳузурга эриштириш учун фойдаланишга уринмоқдалар. Яна-да олдинга кетиб, бу услуг ила инсон ҳатти-ҳаракатларини бошқаришга, зехний фаолиятларни назорат остида тушибга уринмоқдалар.

Олмониялик ёзувчи Патрик Сускинднинг «Das Parfum» деб аталган романида парфюмларнинг таркиби, уларнинг ишлаб чиқарилиши, зехнга ва рухга таъсири ҳақда батафсил ҳикоя қилинади. Ҳатто бу роман асосида «Parfume» номли фильм ҳам ишланди. Фильм қаҳрамони бир қотил. Бу кимса баданида ҳид бўлмаган, кўримсиз, ҳатто итлар (уларнинг ҳид олиш қобилияти кучли бўлади) ҳам эътибор қилмайдиган бир маҳлук.

Аммо Қотилнинг мудҳиши бир ҳид олиш истеъоди бор. Фильмнинг сўнгги сахналари ниҳоятда маънодор: Қотилнинг бошини кундага қўйишдан олдин, унинг сўнгги истагини сўраганларида, у қўлидаги атиrl шишасининг қопқоғини очишни истайди. Бу кичик атиrl шишасида қотил ўлдирган хотинларнинг баданидан олинган феромон қоришиими (ҳидлар) бор эди. Шишанинг қопқоғи очилганда, хозиргина қотилнинг ўлимини интизорлик билан кутаётган оломон қотилни бир фаришта, бир тангри каби қабул эта бошлайди.

Пайғамбаримиз(с.а.в) «Дажжолнинг манглайида «кофир» деган ёзув бўлади, ўқишини билган ва билмаган ҳам буни ўқийди. Шунга қарамай ҳар ким унга «Роббим» деяжакдир», дея башорат қилган эди.

Қотил қўлидаги шишадан таралган ҳид таъсирини кўрар экан, худди Дажжол каби: бу парфюм билан «Мен дунёда халқларни ўзига тобе килиб, хукуматларни кўлга оламан, Масих эканимни айтаман, истасам,

уларнинг ҳаммасини жаҳаннамга юборишим мумкин», деб ўйлади. Аммо бунинг ҳали вақти келмаганини у билади... Қотил қўлидаги шиша ичидаги парфюмни устига тўқади ва дор остидан тушиб, оломон орасига юради. Оломон унга ёпишиб, даҳшатли шаҳват билан қучоқлаб-ўпид... сўнгра ея бошлайдилар! Ва биргина Қотил улкан Оломонга айланиб, дунёда яшашга давом этади.

Пайғамбаримиз с.а.в.: «*Нимани еб-ичаётганингизга эътибор қилинг, фарзандларингиз сиз еб-ичганларингиздан хосил бўлади*», деган эди.

Баданимиз ҳиди - руҳимизнинг ҳидидир. Ҳид бўлмаса, демак руҳ ҳам йўқ. Пайғамбаримиз (с.а.в): «*Инсон ўлганда, руҳ ҳар бир қил тубидан чиқади*», деган. (Бугун баданидаги тукларни лазер эпиляцияси восита-сида йўқ қилиб, руҳга зиён бераётган хонимлар буни бир ўйлаб кўрсин).

Яна ҳадис: «*Жинсий яқинлашуводан сўнгра гусл қилинг (ювинг), токи сув ҳар бир қил тубига тегсин, чунки шаҳват мoddаси қилларнинг остидан чиқади*». (Бу ҳолда рекомбинат ДНК махсулоти бўлмиш феромонлар, шампун, суюқ совун ва ҳоказо билан олинган таҳорат ва ғусл нақадар ишончли?)

Баъзи ҳидлар малакларни жазб этиб, хабис (ифлос) руҳларни узоқлаштиrsa, баъзи ҳидлар хабис (ифлос) руҳларни жазб этиб, малакларни узоқлаштиради. (Масжидлар, турбалар, Қуръон курсларида фариштадарни жазб этадиган табиий атири қўлланилаյтими ёки ҳабис руҳларни чақирадиган синтетик «атирлар»ми? Намозлар сунъий ҳидли жойномозда қилинмаятими? Аёлларимизнинг бошлари синтетик ҳидли рўмол билан ўртилмаганми? Қўлланаётган тасбиҳингиз Хитойда ишланиб, синтетик атирга ботирилмаганми мабодо? Fassollар майитларимизни сунъий ҳидли совун билан ювиб, сунъий мушк сепмаятими кафанларига?)

Ҳидлар ҳақда 25 ёшлик бир аёлнинг хикоясини келтирмоқчиман. Бадавлат ва гўзал аёл, депрессия ва ҳолсизликдан шикоят қилди. Ғалати бир шаклда тишлари худди қум каби уваланиб, тўкила бошлаганди. Тадқиқимизда аёлнинг детержан ва атиrlарга нисбатан кучли эҳтироси борлиги маълум бўлди: «Маркеттга ўзим бораман. Уйдаги ёрдамчиларимнинг қўлланиши керак бўлган детержанларни шахсан ўзим ҳидлаб-ҳидлаб танлайман ва танлаб, буни оламиз, дейман», дея хикоясини бошлади аёл.

Мен ундан энг севган детержанингиз қайси? деб сўраганимда, «Мистер Мускул» деб жавоб берди. «Уни шу қадар ёқтираман-ки, уни ичим келади, аммо ичсам ўлишимни билганим учун, ундан бурним тагига, иягимга ва тилимнинг учига суртаман ва ҳидлаб тўя олмайман!», деди хотин.

Мен ундан «Эрингизни севасизми?» деб сўрадим. У «Севаман, аммо ёнимга яқинлашишини истамайман», деди.

Хотиннинг қаттиқ боғланиб қолган нарсаси, аслида, детержан эмас, балки ундаги ҳидлар - психотропик моддалар, жинсий гормонлар, андрогенлар эди.

Бу ғалати ҳикоянинг турли версияларини бошқа аёлардан ҳам эшиштиш мумкин.

Оилаларда хузурсизлик манбаи бўлган детержан ва парфюмга боғликларнинг оқибати фақат эрига жинсий лоқайдлик билан чекланмайди. Бу айни пайтда ахлоқий, руҳий ва ижтимоий муаммодир. Бугун дунёда хидлар воситасида нималар амалга оширилаётганини тезроқ билишимиз ва бунга қарши оиласизни, инсон зотини ҳимоя этиш учун тадбир олишимиз лозим.

## 1. Титандиоксид ( $TiO_2$ )

Титандиоксид дунёда энг ёйғин қўлланилган минералdir ва нанотехнологиянинг учта асос моддасидан биридир. Табиий минерал бўлган титаниумдиоксит нанотехник услубда атом шакли ўзгартирилиб, актив бир нанопарча форматига солингандир. Фотон нури остида титаниумдиокситнинг органик моҳияти кимёвий реакция оқибатида парчалана бошлияди. Бу сунъий жараён ўсимликларда яшанган фотосинтезга ўхшайди. Фотосинтез - ўсимликларнинг қуёш нури остида - карбондиоксит ва сувдан органик модданинг хосил бўлишидир. Титандиоксид бунинг тескарини қиласиди: органик моддаларни парчалаб, уларни карбондиоксит ва сувга ажратади. Бунинг маъноси шу демакдир: титаниумдиоксит нанопарчалар ҳар қандай бир органик модда, ҳар қандай жонли ҳужайрага тегганида, уларни парчаланишига олиб келадиган кимёвий реакцияни бошлаб юборишга қодир мудхиш бир хусусиятга эга!

Бугун Титандиоксид озиқ-овқат моддаларида, шакарда, муроббода, сақичда, шакарда, қандда, тузда, карбонатда, сутли ичимликларда, сутда, сут кукунида, пишлокда, пишлок сувида, маргаринда, унда, ҳамирда, товуқда, гўштда, балиқда, денгиз махсулотларида, сўя махсулотларида, тиббий дориларда, баданпарвариши (крем, атир-упа, парфюм, косметика) махсулотларида, тиш пастасида, детержанларда оқартувчи, нам тутувчи, бузилишдан сақловчи, ёки микроб ўлдирувчи сифатида қўлланилади.

Шунингдек, ҳавони тозалаш учун ва ёки сув омборлари, дарё ва қўлларга ичимлик суви олиш мақсадида титаниумдиоксит нанопарчалар сепилмоқда.

Бундан ташқари, ўз-ўзини тозалаган ойналар, қоплама материаллари, девор бўёклари, рўмол, газмол ва кийимлар ҳам нанопарчалар билан ишлаб чиқарилмоқда.

Оғиз, тери ва нафас йўли билан вужудга кирган нанопарчаларнинг организми тарк этмасдан тўқималарда бирикиб, буйракларга катта зарар бергани тасбит этилди. Бундан ташқари, нанопарчалар жонли ҳужайраларга ўтганида, ҳужайраларни, айниқса, мия ҳужайраларини вайрон этиб, генларни мутацияга дучор қилишга қодир эканлигини ҳам кўрдик.

Косметикада ва қуёш кремларида кенг қўлланилаётган титаниумдиоксит ва цинко-оксид нанопарчалари нурга хассосдир, қуёш остида қолган терида ДНК ўзгаришларига олиб келиши мумкин. Терида бир яра бўлса, у орқали қон оқимига кирган нанопарчалар мия, юрак, жигар,

буйрак, талоқ, сүяк илиги ва нерв тизимиға ҳам ўзининг салбий таъсирини ўтказа олади.

Нанопарчалар хужайра ичига кира оладилар, митокондрини ҳароб этиши мумкин, демак, энергия ва протеин ишлаб чиқариш жараёнининг бузилишига, ДНК мутациясига ва хужайранинг ўлишига олиб келиши мумкин. Нанопарчаларнинг энг кўп жигарга, кейин талоққа ёйилгани кўрилмоқда.

Сичқонларга берилган карбон нанопарчанинг буйрак хужайралари ўлимiga сабаб бўлиб, янги хужайранинг ўсишига тўсиқ бўлгани тасбит этилгандир. Ҳолбуки, сув тозалаш системаларида карбон нанопарчалири кенг қўлланилмоқда ва, демакки, сув билан бизнинг организмимизни ишғол этмоқдадир.

Озиқ-овқат саноатида қўлланилган ранглантирувчи моддаларнинг генотоксик таъсирлари, уларнинг гормонал бузуқликлар ва неврологик хастиликларга олиб келиши исботланган. Титандиоксид ( $TiO_2$ ) дунёда ишлаб чиқарилаётган ранглантирувчи моддаларнинг 70%ни ташкил қиласиди.

Бугун ҳар бир кишининг ичимлик ва озиқ-овқатда кунига 300 грамм титаниумдиоксит истеъмол қилгани тахмин этилмоқда. Нанотехнология саноати чиқиндилар шаклида атроф-мухитга ташланганида, тупроқ, сув ва микрофлорага катта зарар беради. Бу, ўз навбатида, шундай муҳитда этишадиган озиқ-овқат сифатини ҳам бузади.

Тадқиқотларга кўра,  $TiO_2$  нанопарчалари инсон манийсидаги ҳаракатчанлик ва тифизликка катта зарар беради, тестестероннинг тушишига сабаб бўлади. Хистопатологик топилмаларда  $TiO_2$  нинг маний филофида эпителиум қалинлашувига, мояклардаги қон айланишининг бузилишига ва варикозга сабаб бўлаётгани кузатилгандир. Бутун бу тадқиқотлар ҳам,  $TiO_2$  нинг жонли организмларга келтириши мумкин бўлган кулфатнинг бутун даҳшатини кўз олдига келтиришимизга камлик қиласиди, албаттга.

$TiO_2$  наноўғит сифатида энди зираотда (қишлоқ-хўжалигида) ҳам қўлланила бошлади. Юқорида эслатилган махсулотлардан узоқ туриб, титаниумдиоксит заарларидан сақланмоқ эҳтимол мумкиндиндир, аммо унинг зираотда борлиги, ундан сақланишни имконсиз ҳолга келтириб қўймоқда.

Бугун Америка ва Оврупада полиция итларининг тишларига титан қоплама қўйиб, итни компьютер орқали бошқармоқдалар. Миялари компьютер тарафидан бошқарилаётган бу ҳайвонлар худди терминаторлар каби қўрқувсиз махлуқдирлар. Бу нуқтада диққатимизни тортадиган нарса - тиш қопламасининг нега айнан титандан қилинганидир. Чунки титан нанотехнологик компьютерлар ишлаб-чиқаришда қўлланилган асос моддадир. Бу титандан имплант тиш қўйдирган кишилар ҳам компьютер орқали бошқарилиши мумкинми, деган саволни туғдиради. («Зехн назорати» бўлимiga қаранг)

## 2. Аспартам Е-951

Аспартам кенг қўлланилаётган ширинлатувчидир. Бу модда ДНК манипуляцияси, клонлаш, микробиал ферментация услуби билан қўлга киритилади. Шоколад, сақич, кетчуп, соуслар, шакарламалар, дорилар, диетик егулик ва ичимликларда қўлланилади. Озиқ-овқат секторида бошқа номлар остида кўринади, лекин асосан «аспартам», «фенилаланин» ёки «сурел» номлари остида этикетларда билдирилади. Коришмиларда қўлланилганда, «Aspartiks», «Aspasvit», «Svitli», «Aspartin», «Evrosvit» ва хакозо номлар остида чиқади.

Аспартамнинг 60%ни фенилаланин ташкил қиласди. Фенилаланиннинг сунъийси табиийсидан анча кучли бўлгани учун, уни истеъмол қилган кишида бу моддага руҳан ва жисмонан боқимандалик (бангилик) пайдо бўлади.

Фенилаланиндан олинган гормонлар фикрлаш, ўйлаш жараёнига ҳам таъсир қиласди. Шу боис, аспартам бангиси бўлган кишилар шоколад емаса ёки аспартамли ичимлик ичмаса, ишлай олмайдиган даражага келиши мумкин. Жисмоний бангилик, аспартамдаги синтетик фенилаланиннинг метаболизмага дохил бўлиб, панкреас, жигар, тироид бези ва буйракусти безининг гормон ишлаб чиқариш жараёнига қўшиласди. Энг муҳим тироид гормонларидан бўлган тирозин билан панкреас гормони бўлган инсулин фенилаланин воситасида ишлаб чиқиласди. Фенилаланин тананинг энг муҳим функцияларини назорат қиласди. Шу сабабли, синтетик фенилаланин қўлланган киши унга тўла боқиманда бўлиб, бангига айланади. Синтетик фенилаланин иштирок этган бутун жараёнлар организмни таҳриб (ҳароб) этишга хизмат қиласди.

Оқибатда, хроник ҳорғинлик, хушдан кетиш, пайларда оғриқ, кўз қовоқларида, лабларда, қўлларда, оёқларда шишув, кунгил айниши, бош оғриги, бош айланиши, семизлик, безовталиқ, депрессия, тироид ва неврологик хасталиклар, хотирани йўқотиш, спазмлар, эпилептика хуружлар, мијада бузуқликлар, жинсий органларда муаммолар, эшитиш қобилиятининг заифлашуви, жигар ва буйрак патологиялари пайдо бўлиши мумкин.

Аспартамнинг мия ғурраси, склероз, эпилепсия, паркинсон, альцгеймер, зехниастлик ва диабетга сабаб бўлгани ҳам кузатилган. Унинг ҳомилаликка, она корнидаги эмбрионга катта зарап бергани ҳам маълум.

Аспартам кўпгина ўлкаларда таъқиқлангандир. Бу ўлкаларда қисирлик, туғилишдаги қусурлар, болалардаги зеҳний ва руҳий мудоммолар бирданига озайгани кузатилмоқда. Аммо Туркияда бу модда турли маҳсулотларда шитоб билан таркалишда ва кўпайишида давом этмоқда.

Озиқ-овқат, ҳайвон емлари ва ёки даволаш мақсадида йилда 2 млн тонна ишлаб чиқарилган синтетик аминокислоталар ичида микдори энг катта бўлгани фенилаланин ва глутамик аминокислотадир.

## 3. Бисфенол (Bisphenol-A)

Бисфенол-А диоксин гуруҳига оид энг кўп қўлланилган моддадир. Тайёр (пакетланган) егуликлар, пластмас шиша, детержан, косме-

тик ва баданпарвариш махсулотларида сақловчи (қўриқловчи) ўлароқ қўлланилади. Бисфенол-А тиш пастаси ва таом билан - оғиз орқали, парфюм ва детержанлар билан - нафас орқали қонимизга кирмоқда.

Ҳашорат дорилари, памперслар, ва пластикларда ҳам қўлланилган бу моддалар аёллик гормони острогенга тақлидан ишлаб чиқарилигандир.

Вужудида Бисфенол-А бўлган хомиладор аёлда остроген даражаси юксак бўлгани учун, бачадон оғзи очилмайди ва оқибатда цезар амалиёти қилиниши керак бўлади. Айни пайтда аёл вужудида андроген даражаси ҳам юксалади. Эркакларда эса, аксинча, уларда Бисфенол-А андроген даражасининг пасайишига сабаб бўлади. Бу ҳолат эркакларнинг хотинлашувига, аёлларнинг эса эркаклашувига, ҳар икки жинсда эндрометрозга сабаб бўлади. Оқибатда, хотинлар боласини туширади, эркаклар спермасида аномалия ва бепуштлик пайдо бўлади.

#### **4. Фталатлар**

Фталатлар пластмас махсулотларнинг эгилувчанлигини таъминлаш учун ишлатилади. Айни пайтда, лосьон, шампун, суюқ совун, детержан каби махсулотлар ишлаб чиқаришда фойдаланилади. Парфюм ва шампун идишларидан тиббий қувурларгача, пластик қоплардан тиши чўткалиригача, ўйинчоқлардан косметика ва дориларгача - ҳар соҳада қўлланилган фталатлар атроф муҳитга осонгина ёйилади.

Энг кўрқинчлиси, бу модданинг чақалок ўйинчоқларида, эмизикларда, памперсларда қўлланилишидир. Бу болаларда ёшлигиданоқ саратон касалига чалиниш хавфини туғдираётгани исботлангандир. Бу модда хомиладор аёлларда ҳомиланинг тестостерон ишлаб чиқаришига тўсқинлик қиласи, ўғил болаларда маний озлигига, жинсий органларида аномалияларга сабаб бўлади. Пенисларнинг нормадан кичик бўлишига, уретранинг пениснинг орка тарафига ўтишига, моякларнинг ўз ўрнида турмаслигига сабаб - фталатлардир.

Яна фталат маний генетикасининг ўзгаришига, унинг сони ва харакатчанлигининг озайишига, бепуштликка ҳам сабаб бўлмоқда. Фталатлар кансероген (ракка мойил)дир. Айниқса, аёлларда кўкрак раки, эркакларда простата ва мояклар ракини орттирган бир моддадир.

#### **Хуроса**

Туғма бўлмаган қисирилиқдан осон ва қулай қутулиш бугунга қадар мумкин эди. Яъни вужудда тўпланган аспартам, фталат ва диоксинларни ҳожамат ва зулук воситасида вужуддан ташқарига чиқариб ташлаш мумкин эди, аммо TiO<sub>2</sub> бирикмалари бу ишни ниҳоятда қийинлаштирум оқда. Бизга кўра, G4 технологияси ҳаётга татбиқ этила бошлагандан сўнг эса, TiO<sub>2</sub>ни баданимиздан чиқариб ташлаш деярли имконсиз ҳолга келади.

Инсон насли таҳликада дер экан, буни бир муболаға бўлсин деб эмас, шу юқорида кўрсатилганларга суюниб айтмоқдамиз.

Ноябр, 2011 йил

## BBC радиосига ИНТЕРВЬЮ

### Ойдин Солиҳ: Тасдиқловчи оят ва ҳадис тополмасам, кашфни қўлламадим

“Замонавий тиббиёт фалсафаси пойдеворидан бошлаб хатога қурилган”, дейди Ойдин Солиҳ.

«Замонавий тиббиёт касалликни эмас, симптомларини кетказишга ҳаракат қиласди. Бу даво эмас, балки жонли организм иммунитетига эълон қилингандан шиддатли ва давомли урушдир... Бизнинг иммун тизимимиз бу заарли «тиббий экспериментлар» ҳужумига қарши омонсиз қаршилик кўрсатмоқда ва то чўкиб, хароб бўлгунга қадар таслим бўлмаяпти. Иммунитет тизими чўкканидан кейин эса, касалликлар киши бошига бирин-кетин ёға бошлади», дейилади «Ҳақиқий тиббиёт» асари бошида.

### Ойдин Солиҳнинг саволларга жавоблари

*Абдурашид: Ойдин опа, дарднинг давоси Сизга нимада аён бўлади, рўё ёки дилингизда бирорта ўзгарии сезиладими?*

**Ойдин Солиҳ:** Бу ва бошқа саволларга жавобларимнинг тушунарли бўлиши учун ижозатингиз билан кичик тушунтириш бермоқчиман: биология факультетининг иккинчи курси талабаси эдим, Шимолий Қутбда тадқиқот ўтказётган биологлар гурухидан уларнинг озиқ-овқатларини еб қўйган бир оқ айиқнинг тишлиари оғригани ҳақида бир хабар келди. Инсонларнинг тиши оғришини билардик, аммо айиқларнинг тиши оғришини биринчи марта эшитаётгандик.

Бу воқеа мени уй ҳайвонлари билан ваҳший ҳайвонларнинг соғлигини киёслаб, мушоҳада юритишга ўргатди.

Ҳайвонларнинг соғлиқ жиҳатидан нақадар бир-биридан фарқ қилишини сиз ҳам мутлақо кўргандирсиз: уларнинг бир турининг териси ялтироқ, ўзи кучли, ваҳший, чайир ва чакқон бўлса, иккинчи тури -айнан ўз хўжайинларига ўхшаган - қориндор, териси тўкилган, оёқлари ингичка уй ҳайвонлари!

Уларни кузатиш жараёнида, ҳар қандай тирик организмнинг соғлиги унинг нима билан озиқлангани илиа тўғридан-тўғри боғлиқ эканлигини англадим. Бу феноменни ўрганмасдан, тиббда олдинга юриш мумкин эмаслигига қаноат келтирдим.

Ҳазм хусусидаги қонунлар ва мизож фалсафаси тўғрисидаги энг муҳим билгиларни Ибн Синонинг китобларидан топдим. Шунингдек, овқатланиш муаоммолари ҳақида япон ва Америка тадқиқотчиларининг

фикрларидан фойдаландим. Аммо тибб ҳақдаги асос тасаввурим Ислом динини ўргана бошлаганимда шаклланди.

Айниқса, «*Сўрангиз, Мен жавоб бераман*», деган ояти карима менга жуда қаттиқ таъсир қилди. Бу оят зеҳним бурчакларида яшашда давом этаётган стеротипларни буткул ўчириб ташлади. Ва мен тушунмаганларимнинг ҳаммасини инсонни, унинг касаллигини ва бу касалликнинг шифосини Яратгандан сўрай бошладим.

Ва ҳамиша ҳар бир саволимга бирданига уч-тўрт тарафдан, бир-бирини тасдиқловчи жавоблар олдим: оят ва ҳадис, бир касаллик ҳодисаси, китоб ёки журналда босилган мақола воситасида. (Албатта, ҳамма ўз саволларига Ўндан жавоб олади, аммо кўплар бунга эътибор қилмайди)

Бу ҳолат кейинроқ мен учун қонунга айланди: бир кашфни тасдиқловчи ҳадис ва оят тополмасам, уни асло қўлланмадим.

Алҳамдулиллох, энди замонавий медицинанинг кўзни алоҳида, бурунни алоҳида, қулоқни алоҳида даволаш каби фундаментал фалса-фасининг хато эканини англайдиган бўлдим. Ҳеч қандай қулоқ-бўғиз-бурун (ухо-горло-нос) доктори ёки «кўз доктори» йўқ. Фақат Аллоҳнинг қонунларига биноан бутун касалликларни даволайдиган ҳакимлар ва бу қонунларни топтаб, касалликларни кўпайтирадиган жоҳиллар бор.

Бурунни алоҳида даволаб бўлмайди, чунки унинг соғлиги ҳазм органларига, мияга, ирсий аъзоларга ва юракнинг аҳволига боғлиқ. Кўзни ҳам алоҳида даволаб бўлмайди, чунки унинг соғлиги ҳазм органларига, ингичка ичакларнинг, жигар ва буйракнинг соғлиги ва яна юракнинг соғлигига боғлиқ. Юракнинг соғлиги эса, ҳазм тизимининг, ўпка, жигар ва буйракнинг соғлиги билан боғлиқ.

Бир бемор тибб дунёсида ташхис қилинмаган кўз касаллигидан шикоят билан келди. “Неча хил касалликлар ўтказдингиз?”, деб сўраганимда, “ҳеч қандай касаллик кечирмадим. Фақат икки йил аввал кичик безовталик ўтказдим. Икки оёғим ҳам ўрта уч бармоғим орасида ёқувчи ва жуда кўп қичиидиган оқиш бор эди. Лекин фармацевт танишим, соғ бўлсин, бир дори берди ва бу оқишининг бир-икки кунда тўхташини айтди. Дорини сурдим, оқиш ҳам, қичиш ҳам кетди. Кутулдим. Лекин бу воқеа кўз касаллигим билан ҳеч қандай алоқаси йўқ”, деди.

Аслида, бу воқеа тўғридан-тўғри кўзларидаги касаллик билан боғлиқ эди, чунки оёқнинг ўрта уч бармоғининг акупунктур нуқталаридан бошлаб, кўз марказигача кетган энергия оқими бор. Бу бемор олтин ва кумуш ишлатиладиган кимёвий моддалар (синил кислота каби) билан ишлаганди. Бу моддалар кўз марказига бирикмасдан, оёқ бармоқларининг орасидаги оқим билан ташқарига чиқаётган эди. Чиқиш йўли фармацевт берган дори билан ёпилгач, бемор бу “ташхис қилинмаган кўз касаллиги”га тутилган эди...

Сўзимни замонавий медицина ҳақда бир жумла билан тугатмоқчиман: бир ёш доктор аёл менга шундай деган эди: «Мен университетда 3-кур-

сгача инсон вужудидаги бу бир-бирига чамбарчарс боғланган, бир-бирини тўлдирган мураккаб системани кўриб, бу ҳашаматли лабиринтда мен қандай йўл топаман?» деб қўрққандим”. Аммо 4-курсда мен учун ҳамма нарса жой-жойига тушди, муаммо қолмади: бутун касаллар учун аввалдан тайёрланган ташхис ва даволаш схемалари мавжуд экан, сен доктор сифатида фақат анализларни кўриб, рецепт ёзсанг бўлди экан. Ҳатто касални кўришга ҳам ҳожат йўқ экан»...

**Зебо Ёқубова:** Сиз ҳамма касалликни давоси бор дегансиз, айтинг-чи «Рак», яъни «Саратон» касаллигини ҳам табобат ийли билан даволаса бўладими? Инсон буткул шу дардан даволаниб кетадими? Шу хақда озроқ тўхталиб ўтсангиз. Уни, яъни саратон касаллигини келиб чиқишининг асосий сабабларидан бири нимада дейсиз? Агар даволаб бўлса, қандай даволаниши мумкин?

**Ойдин Солих:** Мен бу саволга ўзимнинг жавобимни муаммони умумий тушунтириб беришдан бошлайман.

Рак ва СПИД каби оғир касалликларнинг ривожланиши энтропиянинг тез юксалиши билан параллел равишда ҳаракат этади.

Энтропия - бу энергия сочилиши жараёнидир. Бутун жонзотлар, шу жумладан инсон ҳам, охир-оқибатда энергиянинг сурункали сочилиш жараёнига, яъни ўлимга маҳқумдир. Аксар касалликларнинг тамал сабаби - иммун системасининг етарсизлигидир.

Иммун системасининг етарсизлиги баданнинг инфекцияларга, рак ва СПИД каби даволаниши қийин, оғир хасталикларга бўлган юксак ҳассосияти (сезувчанлиги) билан ўлчанади. Бу ҳол - иммун системасининг турли даражалардаги чўкиши ва тўла хароб бўлишгacha борган ҳолидир.

Бу ҳолида, иммун системаси организмнинг индивидуалжиҳатларининг ёмон таъсиrlардан ҳимоясини таъминлай олмайди. Ҳужайралар митохондриясида энергия етарсиз миқдорда ишлаб чиқарила бошлайди ёки умуман ишлаб чиқарилишдан тўхтайди. Демак, оқсиллар ҳам етарсиз миқдорда ёки умуман синтез қилинишдан тўхтайди.

Саратон ва СПИД касаллиги мисолида, энергия ишлаб чиқарилмас экан, оқсиллар синтез қилинmas экан, энтропиянинг тезлиги фожеали шаклда юксалади ва тўхтатиш имконсизdir.

Энтропияга қарши туриши мумкин бўлган ягона нарса - РУХ материясидир. Оғир касалликлар ҳолатида Рух энергияси шу қадар юксалиши керак-ки, у вайрон бўлган иммун системасини тикласин. Бундай мўъжиза фақат ташқаридан мадад шаклида келиши мумкин. (Исо алайҳиссалом моховларни даволаб, ўликларни тирилтирганини эсланг)

Зоро, Ибн Сино моховни «вужуднинг саратони» деб атаган эди.

Аммо касаллик (шиш) ҳалокатли босқичга келмаган бўлса, инсон их-

лосли ибодат йўли билан иммун системасини тиклаш учун лозим бўлган ўша энергияни қўлга киритиши мумкин. Бу вазиятда тиббий даволаш қўмак беради.

Иммун системаси тикланган киши худди янги дунёга келгандай бўлади. Бундай ҳолларда одамлар уларга юборилган касаллик учун Аллоҳга шукр қиласидилар.

Шу боис, тажрибамда эътиқодли инсонларни даволаш ишонмайдиганларни даволашдан осон ва эффективроқ бўлган.

Аллоҳга ишонадиган одамлар ўз аҳволига танқидий қараш қобилиятига эгалар. Улар удумдаги янги дорилар, эмлашлар ва амалиётларга бўлган фанатикларча боғликлардан узоктирлар. Улар дори билан ётиб, дори билан турадиган интеллектуаллардан кўра узокроқни кўрадилар, чунки улар мўминнинг фаросатига эгадирлар. Синтетик дорилардан наф йўқлигини биладилар.

Бутун синтетик дорилар, айниқса, глюкокортикоидлар, эмлов дорилари, антибиотиклар, қўшимча моддали озуқалар, гени ўзгартирилган озуқалар, озиқ-овқат саноатининг бутун тайёр маҳсулотларининг истеъмоли ва наркоз, радио ва кимётерапия, жаррохий амалиётлар, диоксинлар, ДДТсимон кимёвий моддалар, хлорли кир кетгазувчилярнинг қўлланилиши - ҳаммаси иммун системасини чўқтирадиган факторлардир.

Энг актив иммундепрессиясини пайдо қилувчи факторлар глюкокортикоидлар, эмлаш дорилари, антибиотиклардир. Булардан биттасини бир мартағина қўлланган кишининг иммун системаси кучли зарба ейди.

Ҳар қандай касалликдан кутилиш учун - ҳатто у ангина бўлсин - юқорида кўрсатилган, иммундефицитга олиб келувчи бутун дори ва моддалардан воз кечиш лозим. Бу замонавий медицина кўришни истамаётган, аммо эртами-кеч тан олишга мажбур бўладиган бир қонундир.

Юқорида айтилган тадбирлар олингандан кейин сиз сўраётган сараторон ёки СПИДни даволашга ўтиш мумкин. Даволаниш процедураси эса «Ҳақиқий тиббиёт» китобида батафсил айтилган, афсус, бу ерда уни келтиришнинг имкони йўқ.

**Отабек, Норвегия:** Саратон касаллигининг олдини олишга бугунги замонавий тиббиёт қодирми? Яқинда Швейцариянинг машҳур Rosche фармацевт компанияси саратонга қарши бир дори (таблетка, номи эсимда йўқ) ишилаб чиқарибди, лекин жуда қиммат экан. Шу дори саратонни касаллигининг олдини оладими ростдан ҳам?

**Ойдин Солих:** Биринчидан, саратон билан касалланиш учун иммун системаси ниҳоятда заифлашган бўлиши керак. Демак аввал биз – саратон касаллиги билан оғримаганлар, бу касалликка чалинмаслик учун, иммун системасини заифлаштирадиган нарсалардан қочишимиз керак.

Саратон касаллигининг ташхисини қўйиш осон иш эмас. Бугун бу

ташхисда кўп хато қилинмоқда. Ва саратон касаллиги бўлмаган касалларга саратон ташхиси қўйилиб, саратонни даволаш уйғуланмоқда.

Бу даволаш (радио ва кимётерапия) билан иммун системаси чўқтирилади ва кейин ҳақиқий саратон пайдо бўлади. Бундай метастаза савиясига юксалган саратоннинг эса давоси йўқ.

Менинг хасталарим орасида саратон ташхиси қўйилган кўп хасталар тузалиб кетди. Чунки уларга янгиш ташхис қўйилган, аммо саратонга карши (радио ва кимётерапия) даволанмагандилар. Сиз янги дориларни айтаяпсиз, бу муҳтамалан рекомбинат ДНК дорилардан бири бўлиши мумкин. Бу тип дорилар шундай ишлайди: «кайчи» ензимлар саратонга сабаб бўлган генни кесиб олиб ташлайди. Унинг ўрнига синтетик ген жойлаштиради.

Аммо иммун системаси «кайчи» ензимларнинг бу ишини бузишга ҳаракат қиласи, шу боис аввал дорилар билан иммун системасини заифлаштирадилар. Бу эса кимётерапиядан фарқли бир нарса эмас. Битта фарқи шуки, бу даволашдан сўнгра инсон роботнамо бир жонзодга айланади. Бу вазиятда, инсон эътиқодли бўлса, нафақат дунёни, балки охиратини ҳам йўқотади. Чунки Аллоҳ Таоло ҳадиси қудсийда “Мен шу тўрт нарсани асло ўзгартирмайман: Яратилиш, Ажал, Тақдир ва Ризқ”, дея буюрган.

Саратон шундай касалдирки, унинг сўнгги мукаррар ажалдир. Унга рози бўлмоқ керак.

Мен қулоғи сағир ва кўзи ожиз бир кекса аёлни танирдим. У мусулмонликни қабул қилгандан кейин, ўзининг саратон касаллигига чалинганини ўрганди. Даволанишни рад этди. Ва шундай деди: «Менинг Аллоҳим менга касаллик берди, мен унга сабр қиласман». Ва тасавур қилингки, саратон оғриғи тўхтади, умр бўйи эшитмаган қулоғи эшита бошлади ва у энг гўзал шаклда жон таслим этди. Бу Аллоҳнинг ўз қулига сабри учун берган мукофоти эди.

**Мўминжон Абдураҳмон:** Ҳурматли Ойдин хоним. Туркияда ўқиган ўзбек талабаларидан бириман. Бултур Измит шаҳрида бир конференция бергандингиз. У ерда сизга «Наҳотки бутун бошли медицина хато қилаётган бўлса-ю, фақат сизнинг методингиз тўёри бўлса?» деган саволга берган жавобингизни микрофон бузуқлиги сабабли яхши эшишта олмагандим. Илтимос, агар малол келмаса, бу саволга яна бир жавоб берсангиз. Катта раҳмат.

**Ойдин Солих:** Аслида, метод сўзи бу ерда бир оз ўринсиз. Олти ёшимда кўрганим бир воқеани айтиб берай, у узоқ йиллар давомида онгимни ҳеч тарқ этмади. Бизнинг бир итимиз бор эди. Унга биттаси тош отиб, пешонасини ёрди ва тош теккан жойда чукур яра пайдо бўлди. Яра кун сайин катталаша борди, бир куни эрталаб бу ярани ғиж-ғиж курт тўлдирганини кўрдим. Мен бувимга “итимиз ўляяпти, ярасига қурт тушибди”, дедим.

Бувим эса “аксинча, ярага қурт тушган бўлса, демак, яра тузаляпти”, деди. Чиндан ҳам яра 2-3 кундан сўнгра тузала бошлади. Мени ҳайратга солган нарса – тузалишнинг шу қадар даҳшатли кўриниши эди. Бу менинг тиббда илк тажрибам эди. Балки ўзимни тибб илмига бағишлаганимга илк туртки ҳам ўша воқеадир.

Йиллар ўтиб, клиникаларда яраларни қандай даволаганларини кўрдим. Бу даволаш услуби менга ўшандаёқ абсурд кўринди. Аммо бу ҳиссиётимни ҳеч кимга айта олмасдим, чунки одамларнинг зеҳни бошқа эди; улар, масалан, ўша ит ҳақидаги ҳикояни қабул қила олмасдилар. Айтсан, мени телбага чиқаришлари мумкин эди. Ана шундан кейин, мен яраларни тузатишнинг янги услубларини ахтара бошладим.

Бир баҳорда, Наврўз куни, Тошкентда, кўшни хотинлар билан сумалак тайёрларкан, хотинларнинг ўстирилган буғдой нишонасининг суви 3 килосини бир қоп ун билан аралаштиришганини кўрганимда буғдой суви худди унни эритгани каби йиринглаган ярадаги ўлик тўқималарни ҳам эритиши мумкинлигини англадим.

Бу кашфни мен бир аёлнинг қўймичида ҳеч тузалмаган, кўп амалиётлардан сўнгра гангрена даражасига яқинлашган каттакон ярада синаб кўрдим. Яра сохиби аёл бу яраси билан ўлишга тайёрлана бошлаганди, тузалишга ҳеч умиди йўқ эди.

Натижা ҳайратланарли бўлди. Яра тўрт ҳафта ичida тамоман битди!

Шундан кейин, янчилган буғдой нишонасининг сувини меъда яраси-га қарши, ичак яраларига қарши ва крон хасталигига қарши дори сифа-тида тавсия қила бошладим. Кўп одамлар шифо топди.

Шу тарзда, Аллоҳ менга касалликнинг аввал сабабини ўрганишни, кейин эса уни даволашни ўргатди.

Ислом дини билан шарафланганимдан сўнгра, ташхис қўйишнинг қадим услуби – генетик илмни ўргандим. Ва энди, замонавий тиббнинг боши берк кўчадан нега чиқа олмаётганининг сабабини биламан.

Тиббиёт олий ўқув юртларида ўқитилидиган китобларда жуда кўп касалликларнинг сабаби аниқламаганлиги ёзилган. Ахир, касалликнинг сабаби номаълум бўлса, касалликни қандай қилиб даволаш мумкин?

Автомобил бузилса, таъмирчи олдин бузилиш сабабини аниқлаб, кейин таъмирлашга ўтади.

Касалликнинг сабабини аниқламасдан, тахминан қилинадиган даволар, таркиби ва таъсирини аниқламай туриб, бериладиган синтетик дорилар беморнинг аҳволини яна ҳам ёмонлаштиради.

Шундай экан, бугунги кунда шифокорлар Гиппократ қасамёдидаги “Беморга зарар бермаслик”, маъносидаги моддани бажармаяптилар. Янада аниқроғи, бугунги кунда бу қасамёдни бажаришнинг имконияти йўқ. Чунки «Малики Ҳақнинг доираи амридан чиқиб, вужудга аралашсанг, вужудга, албатта, зарар берган бўласан”.

Яъни, инсон Аллоҳ изн бермагани ҳолатларда, вужуд ишига араплашса, унга заар қелтиради. Фақат бугунги қунда тиббиёт дунёси ҳакамларининг Малики Ҳақнинг амирлар доирасидан ҳам, Малики Ҳақ ким эканлигидан ҳам хабари йўқ.

Аллоҳу Таоло ”Бир қулимга ақл берсам, мухакқақ ҳидоят ҳам бераман”, дея хабар берди. Яна Ислом уламолари “табиб мусулмон, ақлли ва марҳаматли киши бўлиши керак”, дейдилар.

Ақлли инсон масалага турли нуқтаи назарлардан қарай оладиган ва аниқ қарорга кела оладиган одамдир.

Пайғамбаримиз (с.а.в): *“Ҳақ Таоло ҳавф қаердан келаётганини биладиган, яъни ҳақ билан ботил бир-бираига ўхшаб, уларнинг фарқини билиши қийин бўлган бир пайтда, ҳақ билан ботилни ажратма оладиган назарни яхии кўради”*, деганлар.

Аслида, инсон соғлом бўлиши учун бошқа бир инсонга муҳтож эмас. Соғлиқни сақлашнинг йўли Қуръони Каримда, ҳадисларда, буюк уламоларнинг китобларида батафсил тушунтирилган.

Маълумки, жонли ва жонсиз барча мавжудотлар танлаш ҳуқуқидан маҳрум бўлган зикр ҳолида яшайдилар. Фақат инсон зикр қилиш ёки килмасликни ўзи танлайди.

Бироқ, инсоннинг ҳужайралари ҳам барча бошқа жонзотлар каби, доимо Аллоҳни зикр қиласи. Йиммунитет тизимига ўша ҳужайралар зикрини муҳофаза қилиш вазифаси юклатилган.

Ҳужайра ҳимоя остида бўлса, ҳеч нарса уни зикрдан тўхтата олмайди.

Инсон ҳаром қилинган нарсаларни еб, ҳаром дориларни истеъмол қиласигина, ҳужайраларнинг зикри ўзгаради ёки тўхтайди.

Замонавий технологиянинг барчаси, замонавий тиббиётда қўлланилаётган бутун дорилар, сув ва озуқалардаги бутун қўшимча моддалар инсон организмидаги ҳужайраларни зикридан айришга, ҳатто куфрга бошлашга хизмат қиласи.

Зикрдан айрилган орган касалланади.

**Номсиз:** Ассалому алайкум, ҳурматли Ойдин хоним. Сиз замонавий тиббиёт пойдеворидан бошлиб ҳатога қурилган, дейсиз. Бу уколга ҳам таалгуқлами? Инсоннинг бадани, қон томирига нина орқали дори юборишига муносабатингиз қандай? Ундан кейин уколдан олдин баданнинг нина санчиладиган жойи спирт билан артилади. Бироқ Тошкентда биз намозхон мусулмонларнинг таркибида спирт бор, деб атиrlарни баданларига суртмасликларини, Араб мамлакатларидан олиб келинадиган атиrlарни суртишларини биламиз. Бунга муносабатингиз қандай?

**Ойдин Солих:** Бу саволга жавоб беришдан олдин, сизга ўн саккиз минг оламдаги бутун жонли ва жонсиз борлиқлар Аллоҳни давомли ва мажбурий зикр қилишларини эслатмоқ истардим. Фақат инсон зотига Аллоҳни зикр

этиш ёки этмаслик ихтиёри берилган. Инсон бир нафс ўлароқ, Аллоҳни зикр этмаслиги мумкин, аммо унинг баданидаги бутун ҳужайралар, ўн саккиз минг олам борлиқлари каби, давомли ва мажбурий зикрдадир.

Бунга илова ўлароқ, ҳазм жараёнининг тўрт босқичдан иборат экан-лигини эслатишимиз керак: биринчи ҳазм - оғизда, ошқозонда, ичакларда, иккинчи ҳазм - жигарда, учинчи ҳазм - қонда, тўртинчи ҳазм ҳужайраларда содир бўлади.

Ҳар қандай овқат ёки дори илк учта ҳазмда энг хавфли заарлардан иммунитет механизми билан тозаланади ва тўртинчи ҳазмга мумкин қадар тозаланган ҳолда келади.

Яна бир мухим хусус шундаки, ҳар ейилган луқма учта ҳазмни кешиб, тўртинчи ҳазмда ҳужайраларнинг митохондрияларида электромагнетик тўлқинлар ишлаб чиқаради, бу - Ислом дини нуқтаи назаридан - Аллоҳга зикрдир. Ичилган дори ҳам, бу тўртта ҳазмдан ўтиб, зикр ишлаб чиқаришга таъсир этади. Шу боисдан, инсон меъдасига тушган ҳар бир луқма емак «ҳалол» сифатини ташимоғи керак.

Ислом динида «Таомни ейиш одобида» тўрт фарз, тўрт суннат ва тўрт мустаҳаб бор.

Биринчи фарз - емак(ёки дори) қаердан келгани, қандай тайёрланганини билмақдир. Икинчи фарз - емакни (ёки дорини) «Бисмиллаҳир-роҳманир-роҳийм» билан бошламоқ. Инсон биринчи фарзни бекор қилиб, иккинчисидан бошласа, емак (ёки дори) шубҳали ёки ҳаром бўлса - Аллоҳга қарши адабсизлик қилган бўлади ва гуноҳга ботади. (Яъни шубҳали ёки ҳаром емакни «бисмиллоҳ» билан бошлаб, сўнггида «Алҳамдулиллоҳ» деса)

Агар дори тўғридан-тўғри қонга қабул қилинаётган бўлса, иммун системаси тарафидан тозаланишга улгурмаган бу дори, ўзининг бутун манфий жиҳатлари билан ҳужайраларнинг зикрига салбий таъсир қиласди.

Беморга қон қўйилиши таҳликадан холи эмасдир. Бу ерда унутилмаслиги керак бўлган нарса - қоннинг ҳаром бўлгани ва ҳеч бир шаклда қўлланмаслик лозимлигидир.

Энди Араб мамлакатларидан олиб келинадиган атиrlар ҳақида бир оғиз сўз: Бу атиrlар Арабистон ярим оролидан келтирилган, аммо уларнинг ҳаммаси дунёning тамоман бошқа бир нуқтасида ишлаб чиқарилади. Агар улар ҳақда тафсилотлироқ билги олмоқ истасангиз, «Парфюмер» деган фильмни томоша қилинг.

Бу фильм нақадар даҳшатли бўлмасин, у «атир» балоси ҳақидаги ҳақиқий даҳшатнинг 10%ини ҳам тасвирлаб бера олмаган. «Атиrlар»нинг инсон психикасига таъсири, бу фильмда кўрсатилганидан юз чандон таҳликалироқдир.

Сунъий хушбўй ҳидлар (ароматлар) нозик модда бўлгани учун сўлак безлари, асад тизими ва рухга тўғридан-тўғри таъсир қиласди.

Инсон мияси фикрни, кўз кўрган ва қулоқ эшитган нарсаларни назорат қила олади. Ўз фитратига уйғун нарсаларни қабул қилиб, қолганини рад қиласди. Фақат мияда ҳидларнинг таъсирини бошқара оладиган ускуна йўқ. Шу боис, ҳидлар ҳеч бир тўсиқка учрамай, тўппа-тўғри инсон руҳига таъсир қиласди. Пайғамбаримиз (с.а.в.)нинг ҳадисларига кўра, баъзи ҳидлар фаришталарни чақириб, ёвуз руҳларни қувади. Масалан, исириқ, мушк, анбар, гул, райхон, хина ҳидлари фаришталарни чақиради.

Баъзи ҳидлар эса ёвуз руҳларни чақиради, фаришталар у ҳидларга дош беради олмай, у ердан узоқлашадилар. Спирт, сигарет, сийдик, ит ҳиди, ўлимтик, қон каби нажас моддалар ва баъзи ўсимликлар ҳиди шулар жумласидан.

Авваллари ҳидлар табиий йўллардан олинарди. Масалан, мушк ҳиди - кийикларнинг жинсий безларидан, гул, фиалка, лаванда, ясмин, атири ҳиди - тўғридан-тўғри ўсимликлардан олинар эди. Бугун косметик ва баданини озиқлантирувчи моддалар, озиқ-овқат маҳсулотларида қимматбаҳо табиий ароматлар ўрнига ҳид ва таъм берадиган «табиий»га яқин ароматлар қўлланилмоқда. Ген технологияси ва нанотехнология воситасида - мушк, гул ҳиди, қайта ишланган гўшт, сариёғ, сут ва қатиқ хушбўй ҳидлари, турли асал, қаҳва, кўзиқорин, апельсин, қулупнай, нок каби мева ва сабзавот ароматлари, ялпиз, долчин, занжабил, дарахт сақичи каби қоразираворлар ароматлари - арzon йўл билан кўпайтирилмоқда.

Қадимдан бери табиий ўсимликлардан табиий йўллар билан олинган ва «эссенциал ёғ» ёки «ҳавога тарқалувчи ёғ» номли ҳидли ёғлар юз йиллардан бери кўркув, андиша, стресс, депрессия каби руҳий муаммоларни, бош оғриғи, ҳузурсизлик ва тери касалликлари каби жуда кўп муаммоларни даволашда қўлланиб келинмоқда.

Ҳидларнинг даволаш йўлида ишлатилиши ва жиддий муаммоларни еча олиши ҳидлар инсон мияси ва баданига қандай катта таъсирга эга эканлигини кўрсатмоқда. Шундай экан, ҳидларнинг бу қадар кучли таъсирга эга эканлигини ҳисобга олсан, бугунги кунда «табиий»га яқин ароматлар ғирт тескари таъсир кучига эга.

Яъни, арзимас кўринган бу аромат, киши мувозанатини бузади, уни депрессияга ёки турли касалликларга мубтало қиласди.

**Темур Умидов (Миср):** Сиз очлик йўли билан даволашингизни эшиштандим. Имкон бўлса, шу даволанини йўлини айтиб берсангиз.

**Ойдин Солих:** Мен ўзимнинг даволаш усулимда пархез, очлик қилиш, зулук билан қон олдириш, табиий дорилар ёки доривор гиёҳлар билан даволашни таклиф этаман.

Умуман олганда, барча хасталикларни даволаш учун очликнинг ўзи етарли. Нима учун? Агар инсон бирор бир хасталиқдан шифо топиши учун дори-дармонга, даволаниши учун бошқа бир одамга ёки пулга

муҳтож бўлиб қолганда, буadolatдан бўлmas эди. Ammo Alloҳadolatli. Puли кўп инсоннинг ҳам, буткул пули йўқ одамнинг ҳам, шифо топиш имкониятлари бир хилдир. Буни англаган инсон даво топади, англамаган - йўқ. Шифони пулга сотиб олишнинг имкони йўқ. Шифони ишлаб топиш мумкин. Уни ишлаб топишнинг энг қисқа йўли эса очликдир. Нега? Инсоният мавжудлигининг бирор бир замонида бугунчалик кўп овқат ейилмаган. Ҳеч қачон одам бугун еяётганчалик кўп зарарли моддаларни емаган. Егулик тайёрлаганда, бугунги кундагидек кўп кимёвий моддаларни овқатига қўшмаган. Одамзод ҳеч қачон ҳозирги пайтдагидек бунчалик фаол ўзининг «бошига етмаган». Одам очликни бошламагунча, унинг ақли миясига қайтмайди. Ақл бўлмаса, даволаниш имконияти ҳам бўлмайди. Шунинг учун ҳам даволанишда энг муҳими - очлик.

Даволаш усулимнинг қисқача принциплари мана бундай:

1. Кўшимча моддали егуликни емаслик, кўшимча моддали ичимликни ичмаслик. Маргарин ва гидрогеник ёғларни истеъмол қиласлик.
2. Емак миқдори ва сонини озайтириш.
3. Табиий мева, сабзавот ва кўкатларни ейишни кўпайтириш.
4. Гўшт, ёғ ва сут маҳсулотларини қон гуруҳига кўра ейишни йўлга қўйиш.
5. Кимёвий дориларни босқичма-босқич озайтириб, тамоман қўлланмаслик. Ва уларнинг ўрнига доривор ўсимликларни қўллаш.
6. Аввал 1 қунлик, кейин 3 қунлик очликларни 4-7 қун оралиқлар билан қилиш.
7. Хожамот (муайян нуқталардан қон олдириш) ва зулук билан даволаниш керак.

**Азизхон (Россия):** Ойдин опа, саволим сизнинг шахсий хаётингиз хақида. Айтингчи, сиз Украинада тугилган бўлсангиз, мусулмон оиласида таваллуд топганмисиз ёки кейин қабул қилганмисиз Ислом динини? Агар мумкин бўлса, яна бир савол: айтингчи, ҳозирги медицина ривоҷланган бир пайтда Ибн Сино китобларига эҳтиёж қай даражада, айниқса Европа давлатларида?

**Ойдин Солих:** 1.Мен мусулмон оиласида туғилмаганман. Ammo онам, шундай бир ибора бор “яширин мусулмон” деган, ана шундай мусулмон эди. Чунки унда мусулмон фитрати бор эди. Мен Ислом асосларини онамдан олганман, буни онамнинг ўзи ҳам билмаганман. Кейин мен мусулмон инсонга турмушга чиққанимдан кейин Аллоҳ иккимизга ҳам ҳидоят берди, алхамдуиллоҳ. Шундай қилиб, мен вояга етиб, тўла аклимин таниган пайтимда мусулмон бўлдим.

2. Ибн Синонинг тиббиёти, Тибби набавий (пайғамбарлар тибби) нинг бир парчасидир. Энг муҳим маслаклар пайғамбарларга берилгани каби, Тиб илми ҳам Луқмони ҳакимга берилгандир. Бу илм инсонни,

касалликни ва унга шифони яратган Аллоҳ тарафидан берилганига кўра, бундай илмда прогресс, регресс ва ёки камчилик бўлиши мумкин эмас.

Бу контекстда замонавий медицинадаги прогрессив кўринган “ютуқлар”, аслида, тиббий адашувнинг масофалариридир. Агар шундай бўлмаганда эди, касалликлар ва касаллар сони озайган бўларди, касалликларнинг давоси топилган бўларди.

Ҳолбуки, касалликлар озайиш ўрнига, йил сайин янги-янги касалликлар пайдо бўлмоқда. Касаллар озайиш ўрнига, даҳшатли даражада кўпайишда давом этмоқда.

Янада фожеали жойи шундаки, замонавий медицина бирорта касалликнинг туб сабабини аниқлай олмаяпти, фақат касалликка ном, ташхис қўйяпти. Ва сабабини билмаган касалликларни “даво” ламоқда.

Бундай даволаш бўлиши мумкинми?

Шундай экан, замонавий тиб нақадар прогрессивлашса, шу қадар боши берк кўчага кириб бораверади. Шунинг учун, Тибби набавийга, наинки, Оврўпонинг, балки бутун инсониятнинг катта эҳтиёжи бор. Бу ҳақиқатни инсонлар бугун бўлмаса, эртага мутлақо англашга мажбурлар.

**Сожида Ризо:** Покистон: Ассалому алайкум. Сиз гомоеопатик дорилар билан даволанишига қандай қарайсиз? Ўзбекистонда бу дорилар топладими? Ва табиий дорилар билан даволаниши қанчалик йўлга қўйилган?

**Ойдин Солих:** Ва алайкум ассалом. Бу дориларни дунёнинг ҳар бурчагидан топиш мумкин. Бу дориларнинг таркибини сотувчиларнинг ўзлари билмайди, аммо ҳар қандай хасталикка шифо сифатида қиммат баҳоларда сотоверадилар. Бу дорилар нафақат фойдасиз, ҳатто - кўп ҳолларда заарлидир.

Табиий дориларга келсак, «табиий» дейилган витамин ва дориларнинг аксарияти гени ўзгартирилган маҳсулотлардан гени ўзгарган миқроб воситасида олинади. Уларнинг фойда ёки зарарининг миқёсини фақат келажак кўрсатади. Мен бу вазиятда фақат ёввойи ўсимликлардан фойдаланишни тавсия қилган бўлардим.

**Баҳодир (Европа):** Ассалому алайкум, муҳтарам Ойдин хоним. Ибн Сино руҳий bemорларни мусиқа билан даволаган, деб эшиштганман. Сиз мусиқа билан даволаш ҳақида қандай фикрдасиз? Мисол учун, бугун руҳий мусулмон bemорни даволаш учун қандай мусиқаларни тинглашини маслаҳат берган бўлардингиз?

**Ойдин Солих:** Ва алайкум ассалом. Ибн Сино руҳий bemорларни мусиқа билан даволаган, деб эшиштмаганман. Ўйлайманки, бундай даволаш услубини қўллаш у пайтларда осон булмаган, чунки мусиқа динимиз тарафидан тақиқланган эди. Бугун биз мусиқанинг нима сабабдан тақиқланганини англаймиз.

Чунки сунъий хушхидлар (ароматлар) ва лазер нури каби, акс-садолар ва сас - товушдан ёйиладиган баъзи вибрация ҳам ДНК даги икки бурма ипликни ўзгаришга мойил ҳолга келтиради ва инсоннинг инсонлик моҳиятини ўзгартиради.

Бугунда «айдозер»лар деб аталган «ракамли (digital) наркотик пайдо булган. Яъни маҳсус аудиофайллар инсонда худди LSD ёки марихуана (наша) чеккандан олинадиган кайфни пайдо қиласи. Бу эффект бинаурал ритмлар воситасида пайдо қилинади.

Бу механизм шундай ишлайди: Стереоқулоқликларнинг ўнг қулоққа тақилгани, бинаурал ритмни, дейлик, 200 Гц частотаси билан берса, чап қулоқдаги тақилган стереоқулоқлик орқали бу ритм дейлик 204 Гц частотасида берилади. Ва оқибатда инсон миясининг икки палласи синхрон ишлай бошлади.

Мия бу икки сигнални бир-бири устига қатлади, иккисининг ўртасидаги фазалар фарқини санаб чиқади ва бу учинчи бир сигнални - бинаурал товуш (зарб)ни ишлаб чиқади. Бу ҳолатда мия  $4 \text{ Гц} (204-200 = 4 \text{ Гц})$  га teng частотага уйғун зарб билан ураётган товушни “эшитади”.

Бу бинаурал товуш, миянинг ишлаб чиқарган товушидир.

Бу саслар инсон миясини ва зеҳнини маълум мақсадларга йўналтириш учун бир восита ўлароқ қўллана бошланганини биламиз.

Анчадан буён дунёда одамнинг миясигат атъсир қилиб, қўлланувчининг (кўпинча болалар ва ўспириналарнинг) зеҳнини йўналтирадиган «mind-machines» сотилмоқда.

Сўнгги 5 йил ичида бинаурал ритм ҳосил қилувчи компьютер программалари ишлаб чиқилиб, уларда бинаурал товушлар билан бир қаторда, визуал эфектлар компьютер мониторида ҳам қўлланила бошлаган.

Шуниндек, бинаурал ритм ва визуал программалар воситасида одамларни муайян мавзуда туш кўришга ҳам йўналтироқдалар.

Кундалик ҳаётнинг ҳар онида олдимиздан чиқаётган, ҳар бир дўконда, ҳатто янги моделдаги лифтларда доимий равишда чалинаётган, кино-театрларда бизни тўрт томондан «бомбардимон» қилаётган акс-садоли ва вибрацияли мусиқалар; биоэнергия каби парapsихологик терапияси, гормонал ва гомеопатик терапиялар, мусиқа терапияси, ароматерапия (сунъий хушхидлар терапия)си, совук лазер терапияси ва лазер жарроҳлиги каби муолажалар, тўғридан-тўғри ДНК ва руҳиятга салбий таъсир ўтказади.

Бир неча йил олдин бир компьютер ўйинининг реклама шиори шундай эди: «Сиз ҳали ҳам буни атиги бир ўйин деб ўйлајпсизми?»

Йўқ, биз энди буни ўйин деб ўйламаймиз.

Биз энди бунинг инсонларни планли равишда роботлаштиришнинг глобал стратегияси эканлигини биламиз.

## МУШТАРИЙЛАРДАН МАКТУБЛАР

*Ойдин Солиҳ хоним мақолаларини ўқиб...*

\* \* \*

Мен оддий ўқувчи сифатида Ойдин Солиҳ хонимга ўз миннатдор-чилигимни билдираман. Узоқ илмий изланишлари натижаси ўлароқ таҳсинга сазовор, инсонлар учун фойдали китоб юзага келибдики, бу билан китоб муаллифини табриклаймиз.

Пойдеворини ларзага соладиган дадил фикрларни айтиш учун, инсон ҳар томонлама чуқур билим, катта кучга эга бўлиш талаб этилади. Бундай фикрларни айтишга ҳамма ҳам ботина олмайди. «Ҳақиқий тиббиёт» китоби мақолаларидан ҳам сезилиб турибди.

Мен тиббиёт соҳаси мутахассиси эмасман. Лекин айтишим керакки, оиласизда врачлар бор. Опам врач. Катта акамиз Москвада жигар церрози бўйича илмий иши учун медицина фанлари номзоди унвонига эга. Уйимизда тиббиётга оид жуда кўп китоблар бор. Оиласиз даврасида замонавий тиббиёт ва табобат юзасидан тез-тез қизғин гурунглар бўлиб турар эди. Бирортамиз уйда касал бўлсак, опам бизларни замонавий дориларсиз, табиий йўллар билан даволар эдилар. Опам, акам ўзлари замонавий врач бўлсалар-да, иложи борича замонавий дориларни ишлат-масликни маслаҳат беришар эди.

Яқинда Москвага, акамга телефон қилиб, замонавий тиббиёт ва табобат хақида унинг фикрларини сўрадим. Шу соҳани билимдони сифатида замонавий медицинанинг хатоликлари бор эканлигини акам ҳам тан олиб, тасдиқлади.

Ха, бугунга келиб, кўплаб дунё тан олган фан докторлари, профессорлар замонавий тиббиётнинг тамойилларига (принциллари) шубҳа билан қарамоқдалар. Сал илгари америкалик Пол Брэг деган олимнинг «Очлик мўъжизаси, ўрисчада «Чудо голодаия» китобини ўқиб чиққандим. Бу олим ҳам замонавий медицина тамойилларини рад этган. Бу олим «Яқин келажақда дорихоналардан сизга дорилар эмас, балки неча кун парҳез тутишингиз, қандай таомлар истеъмол қилишингиз ҳақида кўрсатма берилади» деб ёзган эди китобида. Рўза тутиш орқали даволаниш - бепичноқ операция эканлиги Оврўпода бугунги кунда тан олинди. Ўзбекистонда Мош табиб хақида эшитмаган одам қолмаган бўлса керак. Яқинда Ўзбекистонда чоп этилган Мош табиб китобида ҳам даволовчи дўхтири аввало таҳоратли бўлиши, иложи бўлса икки ракаат нафл намози

ўқиб, шифони Аллоҳдан сўраб, кейин беморга яқинлашиши кераклиги ҳақида қайдлар бор. Уламоларимизнинг айтишича, қадимда ота- боболаримиз бир луқма таомни таҳоратсиз ҳолда тановул қилишдан ғоят ҳазар қилган эканлар. Бугунги кунда медицина ҳам таҳоратнинг, намознинг инсон учун тибиёт нуқтаи назаридан ниҳоятда фойдали эканлигини тан олиб турибди. Инсониятнинг фанларнинг барча соҳасида, шу билан бирга тибиётда ҳам, бугунги қашфиётлари бундан 1400 олдин Қуръони Каримда у ёки бу тарзда айтиб ўтилган экан.

Тарихни варакласак, Оврўпо университетларида юргдошимиз Ибн Синонинг китоблари 600 йил давомида ўқиб ўрганилганлигининг гувоҳи бўламиз. «Мадади Сино» ибораси оврўпалашиб, бугун медицина атамасига айланиб улгурди. Ўйлашимча, кейинчалик қандайдир тор манфаатларни кўзлаб асл табобатнинг тамойилларидан четга чиқилган. Оқибатда, «Ҳақиқий тибиёт» китоби муаллифи айтганларидек, пойдевори нотўғри қурилган, илм-фан ривожланса-да, қасалликлар ҳам ривожланиб бораётган замонавий медицинага эга бўлиб турибмиз. Бу ачинарли ҳолат, албатта.

Др. Ойдин Солиҳ хоним тўғри таъкидлаганларидек, «Бугунги кунда тибиёт дунёси ҳакимларининг Малики Ҳақ амирлари доирасидан ҳам, Малики Ҳақ ким эканлигидан ҳам хабари йўқ». Ҳамма фожеа шунда. Дунёда яшаяпмиз-у, нафас олиб, нафас чиқариб турибмиз-у, лекин, шу кучкүвватнинг манбаи Аллоҳ эканлиги эсимизга келмайди. Ваҳоланки, Аллоҳ таоло буни бизга қасалликлар, кулфатлар, ўлим билан доимо эслатиб турди. Албатта, кўп сонли ўрислар, оврўпаликлар хидоят топмоқдалар. Яқинда қўйидаги хабарни ўқиб қолдим. Айнан келтираман: *«Как сообщает источник в Администрации Президента, Первый Президент России (Борис Николаевич Ельцин) незадолго до своей кончины принял Ислам».*

Шу ўринда, Ўзбекистонда Ислом Каримов ҳукумати ўзбекларни медицина йўллари билан ҳам анча йиллардан бери заҳарлаб, қийнаб келаётганлигини эслатиб ўтишни ўринли деб, ўйлайман. Ўзбекистонда аёлларда қон камлиги қасаллиги, болалар ўлимининг ошиб бориши, дорихоналарда ўзга давлатлардан инсон учун ўта хавфли, сифатсиз дориларни бизнес мақсадида келтириб, ўзбекларга сотилишини қандай баҳолаш мумкин?

Инсоният доктор Ойдин Солиҳ хоним таъкидлаганларидек, ҳоҳлайдими йўқми, эртами-кеч асл манбага - муқаддас Қуръони Каримга барибир қайтади. Буни нафақат бугун, балки бир неча йиллар олдин Оврўпонинг мана-ман деган мутафаккирлари ҳам тан олиб, айтганлар. Биз ўзбеклар ҳозир Оврўпада эканмиз, ҳар биримиз Ҳақ таоло илмини гўзал йўллар билан ташвиқ, татбиқ этишда фаол ва намуна бўлишимиз керак. «Ҳақиқий тибиёт» китоби бу ерда яхши иш беради, деб ўйлайман. Америкалик, Оврўпалик дўстингиздир, қўшнингиздир. Бу китобда келтирилган даво усууларини уларга ҳам тавсия этиб, бунинг манбаи Қуръони Карим эканлигини, Расулуллоҳ с.а.в. ҳақларида эсла-

тиб ўтсангиз, уларнинг қизиқиши ортади. Аллоҳ насиб қилиб, «Ҳақиқий тиббиёт» китоби сабаб бўлиб ўша оврўпалик ҳидоят топар, эҳтимол. Шу сабаб, бу китобни, муаллиф мақолаларини ўқиб «Ҳа яхши, зўр» деб, тўхтаб, жим қолмаслигимиз керак. Бу мухим.

Аллоҳ таоло Қуръонни диллардаги (бузук эътиқодлардан вужудга келган) касалликларга шифо, мўъминлар учун ҳидоят ва раҳмат қилиб юборди. Исломдан узоқ кишилар қалби касал кишилардир.

«Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам айтдилар: *«Огоҳ бўлингларки, инсон танасида бир парча гўшт бордир. У тузалса – тана ёппасига тузалади, бузилса тана ёппасига бузилади. Билингларки, у – қалб - юракдир»* – дедилар» (Бухорий:52; Муслим:1599). Таналарнинг тузалиши қалбларнинг тузалишига боғлиқдир. Ойдин Солиҳ хоним таъкидлаганлариdek, «Соғлиқни сақлашнинг йўли Қуръони Ка-римда, ҳадисларда, буюк уламоларнинг китобларида батафсил тушунтирилган». Бизларнинг вазифамиз эса шу китобларни ўқиб ўрганишимиз, энг асосийси уларга амал қилган холда хаёт кечиришимиздир.

«Ҳақиқий тиббиёт» китоби илм аҳллари учун уларнинг келгуси илмий изланишларида қимматли манба, биз каби оддий инсонлар учун эса дардимизга шифо топишда мухим қўлланма бўлиб қолади. Бу мухим китобни биз бир-биримизга тавсия қилишимиз, кўплаб нашрда чоп этилишига, бошқа тилларга ҳам таржима қилинишига эришишимиз керак. «Ҳақиқий тиббиёт» китобининг дунё юзини кўриши муносабати билан туркийзабон халқларни, шу жумладан, туркий ўзбек халқини тиббиёт соҳасида эришилган янги зафар билан муборакбод этаман. Аллоҳ таоло китоб муаллифининг илмларини янада зиёда қилишини тилаб қоламан.

**Дилмурод Худойқул.**

\* \* \*

Ойдин Солиҳ хонимнинг китобини ўқир эканман, хусусан мана шу мавзу диққатимни тортди: Бизда “Цезар амалиёти” деган усул билан (болани операция қилдириб олиш) туғиши жуда кенг тарқалган. Бу усулнинг хато эканини бошқа манбалардан ҳам эшитган эдим. Ҳатто Европада бу метод энг оғир вазиятлардагина, бошқа чора қолмагандан сўнг қўлланилишини билардим.

Фақат Ойдин хонимнинг китобини ўқигандан сўнг, бунинг нақадар ҳалокатли эканини тушуниб етдим. Аёллар гўё туғиши асносидағи оғриқдан қутулар экан, бунинг оқибатда ҳам аёл соғлиғи учун, ҳамда боланинг келажаги учун қанчалар хавфли асоратлар қолдирилишини билмайдилар.

Бутун аёлларнинг бу китобни ўқишини маслаҳат қиласман.

**Мехмет Сарой Экин. Истанбул.**

\* \* \*

Тасаввуф ва дин тадқиқотчиси сифатида ҳам шуни айтишим мумкин-ки, барча тирик мавжудот (ўсимликлар ҳам) Аллоҳни зикр қилибгина яшайди ва ривожланади. Агар инсон юрагининг уришини диққат билан кузатсангиз, юракнинг “Аллоҳ”, “Аллоҳ” деб ишлаётганини кўрасиз. Тирик организм ўзига ёпишган касаллик билан Аллоҳни зикр қилиш давомида курашади.

Агар организмга Аллоҳнинг китобларида, Расулулоҳ с.а.в.нинг ҳадисларида баён қилинган муолажа (дори-дармон)ни “Аллоҳнинг номи билан” деб киритсангиз, бу муолажа организмнинг Аллоҳни зикр қилишини кучайтириб (илмий тиббиёт тилида иммунитетни кучайтириб) касалликни енгишга сабаб бўлади.

Юкоридагилар ҳамда *“Аллоҳ дард юборгандо, унинг давосини ҳам юборгандир”* деган ҳадис, Ойдин Солиҳнинг Қуръонда ва Ҳадисда бўлмаган давони қўлламай тўғри қилганининг исботи сифатида кўриш мумкин.

Имом Бухорий “Жомеъус-Саҳих”ининг 4-том, “Тиб китоби” бобининг 28-бандида қайд килинишича, Расулулоҳ с.а.в. одамларни даволаганда “Эй, инсонларнинг Парвардигори, дардни кетказиб шифо ато этгин, Сен шифо этгувчисан. Сенинг шифоингдан бўлак шифо йўқ. Сен берган шифо ҳеч бир дардни қолдирмагай”, деган дуони ўқир эканлар. Бу эса Ойдин Солиҳнинг “Биз фақат тавсия қиласиз, шифо эса Аллоҳдандир” деганига бир шарҳ сифатида кўрилса да бўлади.

Ойдин Солиҳнинг Қуръон ва Ҳадисга асосланган бу китоби 21-чи биология асли китобларидан бири деб тушундим. Қайси динга мансублигидан қатъи назар, Аллоҳни таниган ҳар бир одам ундан фойда олади, деб ишонаман.

**Аҳмад ҳожи Хоразмий,**  
*Ўзбекистон Фанлар Академияси ва  
 Ал-Хоразмий мукофотлари лауреати, профессор,  
 Буюк Британия, Манчестер.*

\* \* \*

Назаримда Ойдин Солиҳ фақатгина пархез мутахассиси кан, хасталарга ортиқча килодан қутилиш учун турли ўсимликларни ва очликни тавсия қилаяпти экан, деган тушунча чиқаяпти шекилли.

Чунки вазият бундай эмас. Буни қаердан билишимга келсак, ўзим ҳам у кишининг кўригидан ўтдим ва китобини ўқидим. Ойдин хоним инсонларга ҳалол егуликларни, генлари ўзгартирilmagan озиқ-овқат маҳсулотларини тавсия етаяпти. Синтетик дорилардан узоқ туришни тарғиб қилаяпти.

Очлик билан даволашга келсак, бу жуда қизиқ бўлиб, мен бу усулни

анча олдин бир олмон олимининг китобидан ўқиган эдим. Бу олмон олими энг яхши амалиёт (операция)нинг очлик эканини айтаётганди. Кейинчалик Ойдин хоним хақда эшитиб, унинг даволаш методини ўргандим ва бунга ишондим, хаётимга тадбиқ этиб синааб кўрдим.

Шундан сўнг бутун дориларимдан воз кечдим. Диабет касалиман ва контрол остига тутиб туриш қийин бўлган бу касаллигимни Ойдин хоним методи билангира контрол остига олдим. Еб ичаётганларимга жуда ҳам дикқат қиласяпман ва генлари ўзгартирилган хеч қайси маҳсулотни истеъмол қиласяпман. Синтетик дорилардан узок тураясман. Ҳаммаси шундан иборат. Тибб оламида ва дори саноатида бўлаётган кўзбўямачиликларни яқиндан билганим учун, бошқа бундай даволовчиларни билмадим, аммо Ойдин Солиҳ хонимга ишонаман. Бир неча марта ўлкамизнинг машҳур докторларга бориб кўриқдан ўтиб даволанган касал ўлароқ, бундан кейин бу докторларга асло бормасликка қарор қилдим. Ойдин хонимнинг китоби менинг учун мукаммал соғлик қўлланмасидир.

**Хурмат билан, Ҳазар Конт**

\* \* \*

Ассалому алайкум Ойдин опа, Сизни бу дунё саодати учун қилаётган ишларингиздан мамнунмиз.

**Хурмат билан, Америкадан муҳлисингиз.**

\* \* \*

Ойдин Солиҳнинг тиббий фаолияти ҳақидаги эшиттиришингиз учун кўп раҳматлар айтамиз. Албатта, бу метод билан даволанмасдан туриб, унда фақат назарий доирада сўз юритмоқ, Би-би-си радиосидаги сухбати доирасида баҳс қилиш хурматли докторимизнинг хизматларини баҳолашга етарсиз қолади.

Доктор Ойдин хонимни бутун Анадолу (Анатолия) танийди, юзларча эмас, мингларча инсон унинг дорисиз, антибиотиксиз даволаш услуги билан шифо топди. Мен ҳам улардан биттасиман, Туркияли ўзбекман.

Бир нарса шуки, Ойдин хонимнинг даволаш услубини фақат очлик ва диета билан боғлаш мумкин эмас. Унинг услуги доривор гиёҳлар билан ҳам чекланмаган. Энг муҳим нуқта, инсонларнинг овқатланиш тартиби, мизож, қон гуруҳига кўра даволаш каби принципларини кўпчилик ҳали билмайди. Бунга руҳий-маънавий томондан қилинган тавсияларни ҳам илова қиласақ, бу бир янги даволаш системаси бўлиб қаршимизга чиқади. Бу хусусда ўйлаймизки, тиббиёт билан шуғулланган муттаҳас-сислар тафсилотли шаклда ўз баҳоларини берадилар.

Би-би-си ўзбек хизматига ташаккур айтамиз бу инсонларга фойдали мавзууни очгани учун.

**Хурмат билан, Карим Жон.**

\* \* \*

Ассалому-алайкум, аввало бу хайрли иш учун ВВС радиоси ходимларига раҳмат айтаман. 15 йилдан буён Ойдин Солих хонимнинг тиббий методига риоя қилиб яшайман. Соғ бўлсам-да, онда-сонда 1, 3 ва 5 кунлик узлуксуз рўзани тутиб юраман. Икки марта - 10 ва 11 кунлик шундай рўза тутиб буйрагимдан қумларни тўккан, вужудимда пайдо бўлган оҳакларни эритган эдим. Аллоҳга шукр ўзим ҳам, танишларим ҳам бу методнинг кўплаб фойдасини кўрдик, бунга муқобил хеч қандай салбий таъсири бўлмади.

Бу метод Туркияда йиллардан бери қўлланиб келинаяпти ва минглаб хасталар шу метод сабаб бўлиб Аллоҳдан шифо топишди. Масалан 2006 йилида отамнинг миясида аденома деб номланган тумор борлиги аниқланди. Операция қилдирариз деб Туркияга олиб келдик. Операцияга топширишдан олдин доктор Ойдин хонимга кўрсатганимизда, у киши бунга қатъиан қарши чиқиб, ўз методи бўйича даволанишни тақлиф этди. Ва биз шу йўлни танладик. Аллоҳга шукрлар бўлсин-ки, операцияга эҳтиёж қолмай, отам соппа-соғлом қайтиб кетди Ўзбекистонга. Гарчи шундан сўнг нафақага чиқсан бўлса-да, бемалол умргузаронлик қилиб юрибди ва Ойдин хоним учун хайр дуо қилиб, унинг методини тарғиб қиласапти.

Бундай мисолларни кўплаб келтириш мумкин. Мухими бу йўлни ҳаётда синаб кўриш керак, унгача биз - моддий дунёга суюниб қолган материалистларнинг бунга ишониши қийин бўлади. Минг насиҳатдан бир мусибат авло дегандай, Аллоҳ дард бермасдан аввал, ҳаммани шу ақидага амал қилиб яшашга даъват этаман.

Хурмат билан,

**Пирмуҳаммад Ҳолмуҳаммад**

[www.bbc.co.uk/uzbek/news/story/2009/04/090413\\_talkingpoint\\_oydin\\_solih.shtml](http://www.bbc.co.uk/uzbek/news/story/2009/04/090413_talkingpoint_oydin_solih.shtml)

**“ҲАҚИҚИЙ ТИББИЁТ”НИНГ ЎЗБЕК ТИЛИДАГИ НАШРИГА ЛУФАТ**  
 (базъи атамаларнинг таржималари)

Ўзбекча	Русча	Туркча	Лотинча
Акашак (Томир тортишиши)	Судорога	Kramp	---
Алой	Алоэ	Sarisabır	Aloe
Ансол (Тоғтерак)	Осина	Titrek kavak, ak kavak	<i>Populus alba</i>
Арахис (Ерёнгок)	Арахис, земляной орех	Fıstık	---
Ари сути (мева суви ва шакар аралашмаси)	Желе (смесь фруктового сока и сахара)	Ağı sütü	---
Арпабодиён	Анис	Anason	<i>Pimpinella anisum</i>
Арслонқулоқ	Пустырник	Sığır kuyruğu otu	<i>Leonurus</i>
Артишок (Түя тикани)	Артишок	Enginar	<i>Cynara scolymus</i>
Асалари елими (Прополис)	Прополис	Propolis	---
Асарун (Валериана)	Валериана	Kediotu	<i>Valeriana officinalis</i>
Асафетида	Асафетида, Камедь ферулы вонючей	Hiltit	<i>Ferula assa-foetida</i>
Аччик бодом	Горький миндаль	Acı badem	<i>Quassia</i>
Аччик ковун	---	Acı kavun	<i>Ecballium elaterium</i>
Бавосил	Геморрой	Basur	---
Барас (Садаф, псориаз)	Псориаз	Baras, Sedef	
Баргизуб (Зуптурум)	Подорожник ланцетный	Sinirliot	<i>Plantago lanceolata</i>
Беззак	Лихорадка	Sıtma	---
Бекмез (куюқ ҳолга келгунча қайнатилган узум соки)	Бекмез	Pekmez	---
Бесўнакайлик (Фил касалиги, Элефантзиаз)	Элефантзиаз	Fil hastalığı	---
Бешбарғ (Гозпанжка, Ерчой)	Лапчатка ползучая	Beşparmakotu	<i>Potentilla reptans</i>
Бинафшагул	Фиалка	Menekşe	<i>Viola</i>
Биопсия	Биопсия	Biyopsis	---
Бодомсимон без	Ангина	Bademcik	---
Бурдуқ	Бурдюк	Tulum	---
Бүгдой	Однозерянка культурная	Kaplıca	<i>Triticum monococcum</i>
Бўйимодарон (Дасторбош)	Тысячелистник	Civanpersemi	<i>Achillea millefolium</i>
Бўтакўз	Василек	Kantaron	<i>Centaurea</i>
Валериана	Валериана (Асарун)	Kediotu	<i>Valeriana officinalis</i>
Витилиго (Пес)	Витилиго	Alaca, ak baras	---
Газанда	Калина красная	Gilaburu	<i>Viburnum opulus</i>
Гилабуру	Крапива	Isırganotu	<i>Urtica urens</i>
Гречиха	Гречиха, гречка	Karabaş otu	<i>Fagopyrum</i>
Гоммичча	Ячмень на глазу	Arpacık	---
Далаҷой	Трутовик, древесная губка	Ağça mantarı	<i>Polyporus officialis</i>
Дараҳт замбуруғи (кузикорини)	Майоран	Mercanköşk	<i>Origanum maiorana</i>
Дасторбош (Бўйимодарон)	Тысячелистник	Civanpersemi	<i>Achillea millefolium</i>
Дафна	Лавр	Defne	<i>Laurus nobilis</i>
Девпечак (Зарпечак)	Повилика	Bostanbozan, gelinsaçı	<i>Cuscuta epithymum</i>
Денгиз пиёзи	---	Deniz soğanı, Ada soğanı	<i>Urgenia maritima</i>
Долчин	Корица	Tarçın	<i>Cinnamomum cassia</i>
Дуккакли ўсимликлар	Бобы	Bakla	<i>Leguminosae</i>
Ерёнгок (Арахис)	Арахис, земляной орех	Yerfistiği	<i>Arachis hypogaea</i>

Ўзбекча	Русча	Түркча	Лотинча
Ерчой (Фозпанжа, Бешбарг)	Лапчатка ползучая	Beşparmakotu	Potentilla reptans
Ёввойи пиёз	Лук-шалот, сорокозубка	Ağpacık	Allium ascolenicum
Ёввойи атиргул(Наъматак, Итбурун)	Роза собачья, Шиповник	Kuşburnu	Roza canina
Жавдар	Рожь	Çavdar	Secale cereale
Жаг-жаг (Чўпонжилди)	Пастушья сумка	Çoban çantası	Capsella bursa-pastoris
Жамбул (Тошчўп)	Тимьян	Kekik	Thymus vulgaris
Зальфарон	Шафран	Safran	Crocus sativus
Зайтун	Олива	Zeytin	Oleaceae
Зайтун ёғи	Оливковое масло	Zeytin Yağı	---
Занжабил	Имбирь	Zencefil	Zingiber officinale
Зарпечак (Девпечак)	Повилика	Bostanbozan, gelinsaçı	Cuscuta epithimum
Зарчуба	Куркума	Zerdeçal	Curcuma longa
Заккум	Олеандр	Zakkum	Nerium oleandr
Зирк	Барбарис	Kadintuzluğu	Berberis vulgaris
Зигир	Лён	Keten	Linum isitatissimum
Зултурум (Баргизуб)	Подорожник ланцетный	Sinirliot	Plantago lanceolata
Исирик (Исвант)	Гармала	Üzerlik	Peganum harmala
Индов (Эрука)	Индау, эрука	Roka	Eruca sativa
Исмалок	Шпинат	Ispanak	Spinacia oleracea
Итбурун (Наъматак, Ёввойи атиргул)	Роза собачья, Шиповник	Kuşburnu	Roza canina
Ишиас (куймич асаб толасининг яллиғланниши)	Ишиас	Siyatik	---
Кавар (Ковул)	Каперсы колючие	Gebreotu	Capparis spinosa
Канақунжут ёғи	Касторовое масло	Hint yağı	---
Кардамон (Хил)	Кардамон	Kakule	Elettaria cardamomum
Кашнич	Кориандр	Kişniş	Coriandrum sativum
Кедр ёнгоги	Кедровый орех	Çamfıstığı	Pinus pinea
Кемирчак (Тогай)	Хрящ	Kıkırdak	---
Ковул (Кавар)	Каперсы колючие	Gebreotu	Capparis spinosa
Кунжут	Кунжут	Susam	Sesamum
Курка	Индейка	Hindi	Meleagris gallopavo
Лавлаги тури	Вид свеклы	Pazi	Beta vulgaris cicla
Лейкемия (Оккён касаллиги)	Лейкемия (белокровие)	Lösemi	---
Ливан кедри	Ливанский кедр	Lübnan Sediri	Cedrus
Лимонёт	Мелиssa, Лимонная мята	Oğulotu	Melissa officinalis
Ловия	Фасоль	Barbunya	---
Маймунжон (Парчамак)	Ежевика	Böğürtlen	Rubus nessensis
Мигрен (вакти-вати билан тутадиган бош оғриғи)	Мигрень	Migren	---
Милтиқдори	Порох	Barut	---
Мирра (Фимиам)	Фимиам, мирра, амбровое дерево, ликвидамбар смолоносный	Günlük	Liquidambar styraciflua
Мирт (Мирта)	Мирт	Mersin	Myrtus communis
Мойчечак (Чўпонтеллак)	Ромашка	Papatya	Matricaria
Мохов	Проказа, лепра	Cüzzam	---
Мум (шам)	Воск	Mum	---
Наъматак (Итбурун, Ёввойи атиргул)	Роза собачья, Шиповник	Kuşburnu	Roza canina
Норанжа	Померанец	Turunç	Citrus aurantium
Нордон ковун	Горькая дыня	Açı kavun	Ecballium elaterium

Ўзбекча	Русча	Туркча	Лотинча
Олхўри	Слива	Erik	<i>Prunus domestica</i>
Оролпиёзи	---	Deniz soğanı, ada soğanı	<i>Urgenia maritima</i>
Откулоқ	Подорожник	Atkulağı	---
Окомела	Омела белая	Ökseotu	<i>Viscum album</i>
Парчамас (Маймунжон)	Ежевика	Bögürtlen	<i>Rubus nessensis</i>
Пес (Витилиго)	Витилиго	Alaca, ak baras	---
Петрушка	Петрушка	Maydanoz	<i>Petroselinum</i>
Печак	Плющ	Sarmaşık	<i>Hedera helix</i>
Пневмония (ўпкаларнинг яллигланиши)	Пневмония	Zattüre	---
Полен (ари уясидан оли- надиган ҳамда арилар- нинг ферментлари билан арашаган модда)	Полен	Pollen	---
Прополис (Асалари елими)	Прополис	Propolis	---
Псориаз (Садаф, барас)	Псориаз	Sedef, Baras	---
Пўпанак (Сув ўсимлиги)	Водоросьль, мох	Yosun	---
Райхон	Базилик	Fesleğen	---
Розмарин (Күштили)	Розмарин	Biberiye	<i>Rosmarinus officinalis</i>
Садаф (Барас, псориаз)	Псориаз	Baras, Sedef	---
Сандал	Сантал	Sandal	<i>Santalum album</i>
Сано	Кассия	Sinameki	<i>Cassia</i>
Сарамас	Рожа, рожистое воспа- ление	Yılancık	---
Сарсабил	Салат кочанный	Kıvırcık	<i>Lactuca capitata</i>
Сарсабил карами	Спаржевая капуста	Brokoli	---
Сафро косаси (Ўт пуфаги)	Жёлчный пузырь	Safra kesesi	---
Сачратки	Цикорий	Hindiba	<i>Cichorium endivia</i>
Седана	Чернушка	Çoretu (Çörekotu)	<i>Nigella damascena</i>
Селдир	Сельдерей	Kereviz	<i>Apium graveolens</i>
Семизўти	Портулак	Semizotu	<i>Portulaca</i>
Сигиркуйрук	Коровяк	Sığır kuyruğu otu	<i>Verbascum</i>
Сув ўсимлиги (Пўпанак)	Водоросьль, мох	Yosun	---
Сули	Овёс	Yulaf	<i>Avena</i>
Сутчўп (Суттикон, Чойяпрок)	Молокан, латук	Marul	<i>Lactuca</i>
Суттикон (Сутчўп, Чойяпрок)	Молокан, латук	Marul	<i>Lactuca</i>
Талваса	Лихорадка	Sitma	---
Тархун	Полынь эстрагон	Tarhun	---
Теребентин	---	Terebentin	---
Тиканолхўри	Тёрн, слива колючая	Mürdüm eriği	<i>Prunus spinosa</i>
Тилла (Ҳилол)	Сыть длинная	Havlican	<i>Cyperus longus</i>
Тирнокгул	Календула полевая	Aynısafa	<i>Calendula arvensis</i>
Томир тортишиши (Ака- шак)	Судорога	Kramp	---
Тошчўп (Жамбул)	Тимьян	Kekik	<i>Thymus vulgaris</i>
Тогай (Кемирчак)	Хрящ	Kıkürdak	---
Тогтерак (Ансол)	Осина	Titrek kavak, ak kavak	<i>Populus alba</i>
Тутканок (Күйнчик)	Эпилепсия	Sara	---
Туя тикани (Артишок)	Артишок	Enginar	<i>Cynara scolymus</i>
Фил касаллиги (Бесўнақайлик, Элефан- тиаз)	Элефантiaz	Fil hastalığı	---

Ўзбекча	Русча	Туркча	Лотинча
Фимиам (Мирра)	Фимиам, мирра, амбровое дерево, ликвидамбар смолоносный	Günlük	<i>Liquidambar styraciflua</i>
Фенхель	Фенхель обыкновенный	Rezene	<i>Foeniculum vulgare</i>
Хандон писта	Фисташка настоящая	Antepfıstığı	<i>Pistacia vera</i>
Хантал	Горчица	Hardal	---
Четан	Рябина	Aliç	<i>Sorbus aucuparia</i>
Чиннигул (Қалампирмунчок)	Гвоздика	Karanfil	<i>Dianthus caryophyllus</i>
Чойяпрок (Сутчўп, Суттикон)	Молокан, латук	Marul	<i>Lactuca</i>
Чўпонжилди (Жаг-жаг)	Пастушья сумка	Çoban çantası	<i>Capsella bursa-pastoris</i>
Чўпонтелпак (Мойчечак)	Ромашка	Papatya	<i>Matricaria</i>
Шамбала	Пажитник	Çemenotu	<i>Trigonella foenum graecum</i>
Шивит	Укроп	Dereotu	<i>Anethum graveolens</i>
Шовул	Щавель	Kuzukulağı	<i>Rumex acetosella</i>
Шувокӯти (Эрмана)	Польынъ горькая	Pelinotu	<i>Artemisia absinthium</i>
Элефантиаз (Фил касаллиги, бесўнакайлик)	Элефантиаз	Fil hastalığı	---
Эркакпиёз	Лук-порей	Pirasa	<i>Allium porrum</i>
Эрмана (Шувокӯти)	Польынъ горькая	Pelinotu	<i>Artemisia absinthium</i>
Эрука (Индов)	Индау, эрука	Roka	<i>Eruca sativa</i>
Эчкибўйни	Рожковое дерево	Keçiboynuzu	<i>Ceratonia siliqua</i>
Юнонистон ёнғоги (Ёнғок)	Греческий орех	Ceviz	<i>Juglans regia</i>
Ялпиз	Мята	Nane	<i>Mentha piperita</i>
Ясмик	Чечевица	Mercimek	<i>Lens culinaris</i>
Ўрмон ёнғоги	Лесной орех	Fındık	<i>Corylus avellana</i>
Ўртаер денгизи тошбақаси	Средиземноморская черепаха	Kaplumbağa	<i>Testudo graeca</i>
Ўт пуфаги (Сафро косаси)	Жёлчный пузырь	Safra kesesi	---
Кайн	Сосна	Çam	<i>Pinus</i>
Калампирмунчок (Чиннигул)	Гвоздика	Karanfil	<i>Dianthus caryophyllus</i>
Карагай	Сосна	Çam	<i>Pinus</i>
Карта (йўғон ичакнинг кўричакдаг тўғри ичаккача бўлган кисми)	Ободочная кишка	Kolon	---
Қизилбошли карам	Капуста краснокочанная	Karalahana	---
Киркбўгин	Хвощ	Atkulağı	<i>Equisetum arvense</i>
Күёнчик (Тутканок)	Эпилепсия	Sara	---
Кичитки ўти	Крапива	Isırganotu	<i>Urtica urens</i>
Кулупнай	Клубника	Çilek	<i>Fragaria vesca</i>
Куштили (Розмарин)	Розмарин	Biberiye	<i>Rosmarinus officinalis</i>
Кончўп	Чистотел большой	Kırlangıç otu	<i>Chelidonium majus</i>
Кораарча	Можжевельник	Ardıç	<i>Juniperus communis</i>
Коразира	Тмин обыкновенный	Kimyon, Çemen	<i>Carum carvi, Carum carir</i>
Корамурч	Чёрный перец	Fülfül	---
Коратундак	Кресс-салат	Tere	<i>Lepidium sativum</i>
Ғозланжа (Бешбарт, Ерчой)	Лапчатка ползучая	Beşparmakotu	<i>Potentilla reptans</i>
Ҳил (Кардамон)	Кардамон	Kakule	<i>Elettaria cardamomum</i>
Ҳилол (Тилла)	Сыть длинная	Havlıcan	<i>Cyperus longus</i>
Хукна	Клизма	Lavman	A







