

**“XALQ TABOBATI: TARIXI, YUTUQLAR,
ISTIQBOLLAR”**

mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani materiallari
to‘plami

28 aprel 2023-yil

Toshkent sh., O‘zbekiston

Сборник материалов Международной научно-
практической конференции

**«НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА: ИСТОРИЯ,
ДОСТИЖЕНИЯ, ПЕРСПЕКТИВЫ»»**

28 апреля 2023 года

г. Ташкент, Узбекистан

Collection of materials of the International scientific and
practical conference

**"TRADITIONAL MEDICINE: HISTORY,
ACHIEVEMENTS, PROSPECTS"**

28 April 2023

Tashkent, Uzbekistan

Ташкентская медицинская академия // Сборник материалов Международной научно-практической конференции «НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА: ИСТОРИЯ, ДОСТИЖЕНИЯ, ПЕРСПЕКТИВЫ» Сборник материалов конференции // ООО "TIBVIYOT NASHRIYOTI MATVAA UYI" - 2023 - 112 стр.

Главный редактор	Шадманов А.К., ректор Ташкентской медицинской академии, профессор, д.м.н.
Заместитель главного редактора	Азизова Ф.Л., проректор по науке и инновациям Ташкентской медицинской академии, профессор, д.м.н.
Ответственный секретарь	Высогорцева О.Н., доцент кафедры реабилитологии, народной медицины и физической культуры, к.м.н.
Редколлегия:	Собирова Г.Н., профессор кафедры реабилитологии, народной медицины и физической культуры, д.м.н. Жумаева Г.А., доцент кафедры реабилитологии, народной медицины и физической культуры, к.м.н.

**“XALQ TABOBATI: TARIXI, YUTUQLAR,
ISTIQBOLLAR”**

mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
28 aprel 2023-yil

Toshkent, O‘zbekiston

Сборник материалов Международной
научно-практической конференции

**«НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА: ИСТОРИЯ, ДОСТИЖЕНИЯ,
ПЕРСПЕКТИВЫ»**

28 апреля 2023 года

Ташкент, Узбекистан

Collection of materials of the International scientific
and practical conference

**«TRADITIONAL MEDICINE: HISTORY, ACHIEVEMENTS,
PROSPECTS»**

28 April 2023

Tashkent, Uzbekistan

ularning badantarbiyasi butun tananing badantarbiyasiga itoatlidir. Ko'zni esa, mayda buyumlarga tikilib qarab, vaqti-vaqti bilan yuqoridagi narsaga tez ko'z yugurtirish bilan ko'chiriladi".

Shubxasiz Alloma ta'riflab bergan ushbu mashqlar biroz zamonaviy ko'rinishda turli a'zo va tizimlar kasalliklarini davolash va oldini olish uchun qo'llaniladi.

Bundan tashqari Ibn Sino badantarbiyani buyurishdagi qarshi ko'rsatmalarni xam sanab o'tib, ular haqida shunday degan: "Badantarbiya bilan mashg'ul bo'luvchi kishi o'zining sust a'zolarini ortiqcha harakat qildirishdan saqlanishi lozimdir. Harakatlar (a'zolarining holiga qarab) turlicha bo'ladi. Masalan, oyoq venalarining kengayishi kasalligi bilan og'rigan kishi oyoqni ko'p harakat qildirishni talab qiluvchi harakat bilan shug'ullanmay, oz qimirlatishni talab qiluvchi harakat bilan shug'ullanishi kerak va harakatning ko'pini gavdaning yuqori qismiga – bo'yin, bosh, qo'llarga ko'chirishi kerak.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki Buyuk Olim tabobatda qo'llagan badan tarbiya tadbirlarini zamonaviy tibbiyotdagi DJT usullari bilan integratsiya qilish yo'li bilan turli kasalliklarni davolashda samarali ishlar olib borish mumkinligi taxlil qilindi. Bunday natijalarga erishish uchun esa bizning oldimizda olimning xali o'rganilmagan qancha buyuk meroslari mavjud bo'lib ularni o'rganib chiqish biz avlodlar oldimizdagi ulkan burchdir.

ABU RAYHON BYERUNIYNING ASARLARIDA ZARDUSHTIYLIK BILAN BOG'LIQ QARASHLAR

Ochil Bo'riyev (professor, Tarix fanlari bo'yacha PhD), Sherzod Iskandarov (dotsent)

Qarshi DU Jahon tarixi kafedrasida, Ijtimoiy fanlar kafedrasida

Ma'lumki, zardushtiylik dinining asosiy mohiyati olovga sig'inish bilan bog'liq bo'lgan. Zardushtiylarda olov kishilarni har kandy gunohdan poklovchi kuch, deb qaralgan. Shuning uchun ham bu dinga ishonuvchilar "otashparastlar" deb atalgan. Olov bilan bog'liq marosimlar va bayramlarning ommalashishi sabablari ham ajdodlarimizning zardushtiylik diniga etiqod qilganiga borib taqaladi. Agar bahor oxiri va yozda suvga e'tiqolish odatlari keng tarqalgan bo'lsa, kech kuz, qish va erta bahorda uyushtiriladigan barcha bar va marosimlarda olov yoki gulxan yoqish asosii taomilga aylangan. Zardushtiylar o'zlarining bayram yoki marosimlarini o'tkazish uchun doimo o't yonib turadigan "otashxona"larga yig'ilishgan. Masalan, Buxoroda majusiylar Navsard oyining 28 - kunida o'tkazadigan «Romush Og'om» nomli bayramda otashxonalariga to'planishgan va uni yonib turgan gulxan atrofida nishonlashgan.

Beruniy «Romush Og'om» bayrami haqida shunday yozgan: «Romush Og'om» ular uchun eng aziz bayramlardan bo'lib, har bir qishloqda (o'tkaziladi). Ular har qaysi (qishloq) raisi huzuriga yig'iladilar va yeb-ichadilar. Bu navbati bilan (hamma qishloqda) bo'lib o'tadi».

Ajdodlarimiz e'tiqodi asosida vujudga kelgan zardushtiylik diniga xos ko'pgina odatlar, bayramlar, rasm-rusumlar hozirgi paytgacha ham saqlanib qolgan. Albatta ular ichida eng kattasi Navro'z bayramidir. Shu bilan birga, kasallikning oldini olish yoki undan saqlanish uchun isiriq tutatish, turli marosimlarda sham yoqish, to'ylarda gulxan atrofida aylanish, o't atrofida kechki bazmlar uyushtirish, chavandozlarning katta gulxan alangasi ustidan sakrash o'yinlari, ba'zi bemorlarning shifo topish maqsadida gulxan ustidan hatlab o'tishlari, chaqaloqni olov ustidan o'tkazib olish, muqaddas daraxtlar shoxiga turli lattalardan «alam» bog'lash kabi udumlarni hozir ham uchratish mumkin. Quyoshni ozodalik bilan kutib olish, tongdan hovlini tozalash, uyni supurish, yuvinish, o'choqqa olov yoqish, olov yordamida oziq-ovqatlarni zararsizlantirish, kul olish, turli giyohlarni tutatish kabi ham zardushtiylardan o'tib kelayotgan odatlardir.

Zardushtiylar odatlari ajdodlarimizning bebaho tarixiy merosidir. Balki hozirgi paytda zardushtiylarning barcha odatlariga ehtiyoj yo'qdir. Biroq ularning barchasini o'rganib, bilib qo'yish lozim. Zamonamizga mos keladiganlaridan esa foydalanish lozim. Albatta,

islomgacha bo'lgan bayramlar o'sha davrning o'ziga xos qonuniyatlari va ijtimoiy xususiyatlari asosida yuzaga kelgan. Ularni tushunish uchun o'sha davr nuqtai nazaridan yondashish kerak. Zero, o'sha bayramlarning mazmun-mohiyati Beruniy asarlarida teran tavsiflangan.

Ajdodlarimizning qadimgi taqvimi Navro'zdan boshlangan. Bu go'zal va ulug' bayram sarchashmalari eng qadimiy ajdodlarimizning politeistik tushunchalari, jumladan, Koinot, Quyosh, Yerga bo'lgan e'tiqodlari asosida vujudga kelgan. Bundan 4 - 5 ming yil ilgari ajdodlarimiz Quyoshni eng buyuk kuch, hayot chashmasi, yoruglik va issiqlik manbai, deb bilishgan va unga atab maxsus marosimlar o'tkazishgan. Shu yo'sinda mitraizm - quyoshparastlik, uning zaminida esa otashparastlik shakllana boshlaydi. Zardushtiyalar olovni quyoshning yerdagi zarrasi-farzandi deb bilib, qish va erta bahordagi marosimlarda katta gulxanlar yoqib qish sovug'ini uning yordami bilan «haydashgan» va ko'klamni «chaqirishgan». Bu marosimlar esa turli bahor bayramlarining shakllanishiga asos bo'lgan. Mehnatkash xalq hayotida muhim o'rin tutgan bahor bayramlari yangi mehnat mavsumi boshlanishidan darak bergan. Bahorni kutib olish bayramlari barcha xalqlarda qadimdan mavjud bo'lgan. Xalqlarning dunyo bo'ylab tarqalishi natijasida bahor bayramlari barcha hududlarga yoyilgan va keyinchalik bu an'analar barcha xalqlarda turli me'yor va shakllarda uyushtirilgan. Ko'pgina xalqlarda qishni kuzatish va bahorni kutib olish an'analari eng yirik bayramlarga aylangan.

Qadimdan O'rta Osiyoda yil boshi bahorga to'g'ri kelgan. Sosoniylar sulolasi davrida (III asr) yil boshi yoz fasliga, quyoshning tik turish kuniga (hozirgi 21-22 iyunga) ko'chirilgan. Birok oy taqvimiga o'tilganidan keyin, yilning birinchi oyi yana bahorga, tun va kunduz baravar bo'lgan kunga (22-martga) ko'chirilgan.

“Navro'z”ning paydo bo'lishi haqida ko'plab afsonalar, mavjud. Masalan, zardushtiyalar davrida ezgulik xudosi Axuramazda (Xurmuz) bahor, yozda, yovuzlik xudosi Anxaramaynoyu (Ahriman) - kuzda va qishda hukmronlik qiladi, degan qarash mavjud bo'lgan. Bahorning birinchi kunini ezgulik xudosi yovuzlik xudosi ustidan g'alaba qilgan muqaddas sana, deb bayram qilishgan. Bu sana «Navro'z» kuniga aynan to'g'ri kelgan. Yana bir qadimiy afsonaga ko'ra, Odam Ato va Momo Havo ilk bor uchrashgan kun «Navro'z» bayrami deb tan olingan emish.

Zamonlar o'tishi bilan bu bayram takomillashib, unga mos kun aniqlangan. U «yil boshi» sifatida belgilanib, unga «Navro'z» (ya'ni «Yangi kun») degan nom berilgan, deb taxmin qilish mumkin. Boshqa olimlar hisobiga ko'ra esa, bu bayram 4 ming yil avval joriy etilgan. Miloddan avval qo'llanila boshlagan zardushtiylik taqvimi bo'yicha hozirgi fevral oyining birinchi kunida «Kichik Navro'z» (yoki «Ommaviy Navro'z») boshlanib, oltinchi kunida «Katta Navro'z» (yoki «Maxsus Navro'z») uyushtirilgan. Sosoniylar sulolasi davrida esa bu ikki Navro'z birlashtirilib, kichik va katta Navro'z o'rtasidagi barcha kunlar bayram deb e'lon qilingan.

Islomgacha bo'lgan davrda diqqatga sazovor va qiziqarli bayramlar ham ko'p bo'lib, ulardan biri ayollar bayramidir. Bu bayram Isfandarmuz oyining 5-kunida nishonlanib, “Ro'zi isfandarmuz” deb atalgan. Bu haqda Beruniy: «O'tmish zamonlarda bu oy va kun ayollar bayramiga xos bo'lib, erlar ularga ehson qilar edilar», -deb yozgan. “Isfandarmo'z” so'zining ma'nosi «aql» va «mulohaza» demakdir. Isfandarmuz yerga hamda soliha nomusli, savob ishlarni qiluvchi va eriga muhabbatli ayolga vaqil qilingan farishtadir»

Beruniyning tarixiy-etnografik asarlarida islomgacha bo'lgan davrlardagi xorazmliklar, sug'diylar, eronliklarning hayitlari - bayramlar to'g'risidagi juda muhim ma'lumotlar ham bayon etilgan. Ayniqsa, ulug' allomaning Navro'z, Mehrjon, Sada, “Qovoq bayrami”, “Uzum bayrami”, va “O'tgan ajdodlarni xotirlash” bilan bevosita bog'liq turli bayram va marosimlar to'g'risidagi tarixiy ma'lumotlari hozirgi zamon uchun ham muhim ahamiyatga ega. Mazkur bayramlarning barchasida tabiatda doimiy ravishda yuz berib turadigan bir qator o'zgarishlar aks etgan. Beruniy ushbu asarida zardushtiyalar bayram taqvimlari, bosh-

GEPATITNI DAVOLASHDA ZAMONAVIY YONDASHUV

A'zamjonov Azizbek Akramjon o'g'li, Abdurasulova Mohlaroy Baxtiyorjonovna, Xasanova Madinabonu Ilshodovna, Raximova Xusnidaxon Abdukarimovna

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti farmakologiya fani o'qituvchisi

Maqsad: Gepatitni oldini olish uchun, zamonaviy profilaktik davolash maqsadida ismaloq o'simligidan foydalanish.

Gepatit – bu bir qator sog'liq muammolarini keltirib chiqaradigan va o'limga olib keladigan jigarining yallig'lanishi. Gepatit virusining beshta asosiy shtammi mavjud, ular A, B, C, D va E turlari deb ataladi. Ularning barchasi jigar kasalligini keltirib chiqaradi, kasallikning og'irligi, geografik tarqalishi va oldini olish usullari. Xususan, B va S turlari yuz millionlab odamlarda surunkali kasalliklarni keltirib chiqaradi va siroz va jigar saratonining eng keng tarqalgan sababi hisoblanadi. Dunyo bo'ylab taxminan uch yuz million dan ortiq kishilar hepatit B va S bilan kasallangan, ammo ular orasida sezilarli farqlar mavjud va davolash imkonsizligicha qolmoqda.

Gepatit kasalliklarida biokimyoviy qon testida jigar fermentlarining konsentratsiyasi – ALT (alanin aminotransferaza) va AST (asparatit aminotransferaza) ortishi kuzatiladi. AST ko'payishidan ko'ra ALT ning oshishi jigar shikastlanishiga xosdir.

ALT (alanin aminotransferaza) – jigar hujayralaridagi ferment bo'lib, siz iste'mol qilgan ovqatlardan oqsillarni energiyaga aylantirishga yordam beradi. Agar sizning jigar hujayralaringiz yallig'langan yoki shikastlangan bo'lsa, ular ushbu fermentlarning ko'proq miqdorini oqishi mumkin, bu ularning qon oqimiga tushishiga olib keladi.

Folat ba'zi oziq-ovqatlarda mavjud bo'lgan B9 ning tabiiy shaklidir. Folik kislotasi B9 ning suniy shakli bo'lib, qo'shimchalar sifatida ishlatiladi va ba'zi qayta ishlangan ovqatlarga qo'shiladi. Sizning tanangiz ham ularni turli yo'llar bilan qayta ishlaydi.

Ular bir xil bo'lmasa-da, foliy kislotasi ham, foliy kislotasi ham jigar sog'lig'i va ALTni pasaytirishda foyda keltiradi.

Folik kislotaning asosiy oziq-ovqat manbalari asosan ismaloq va qushqo'nmas, marul, brokkoli, bok choy, yashil sholg'om, lavlagi, quritilgan yoki yangi loviya va no'xat kabi yashil va bargli sabzavotlar tarkibida bo'ladi. Ismaloq barglarining kimyoviy tarkibi uglevodlar, oqsillar, tolalar, vitaminlar (A, B9, C, E, K), minerallar (natriy, kaliy, kaltsiy, temir) va yuqori miqdorda bo'lishi bilan tavsiflanadi.

Tadqiqotlar folat etishmovchiligini ALT darajasining oshishi va jigar shikastlanishi bilan bog'ladi va foliy kislotasi jigar shikastlanishi bo'lgan odamlarda ALTni kamaytiradi.

Folik kislotasi etishmovchiligi ALT darajasining oshishiga olib kelishi mumkin. Foliy kislotasining kunlik dozasi 800 milligramm, ayniqsa erkaklar va ALT darajasi yuqori bo'lgan odamlarda ALT darajasini pasaytirishga yordam beradi.

Xulosa: ALT darajasi hepatitni erta tashxislash uchun ham qo'llaniladi. Ushbu fermentning qiymatlari kasallikning birinchi belgilari boshlanishidan ancha oldin oshadi, bu esa dastlabki bosqichda patologiyani aniqlash imkonini beradi. Shuning uchun profilaktik davolash maqsadida ismaloq o'simligini istemol qilish tavsiya qilinadi.

HAMSHIRA VA MA'NAVIYAT

Abilov O'rol

Toshkent tibbiyot akademiyasi Ijtimoiy fanlar kafedrasini professori, falsafa fanlari doktori

Qadimdan har bir mamlakatda sog'liqni saqlash tizimi davolash ishlari bilan bir vaqtda aholining ma'naviy-ma'rifiy qiyofasini shakllantirish va uni kamolotga yetkazish borasida asosiy bo'g'inlardan biri bo'lib xizmat qilgan. Jumladan O'zbekistonda ham sog'liqni saqlash tizimi xuddi shunday imkoniyatga ega ekanligini hisobga olib, mazkur yo'nalishdagi xizmat xodimlari o'rtasida ma'naviy-ma'rifiy ishlarni yanada takomillashtirish ham-