



മലയാളം ചക്രം

2/2023



ЎЗБЕКИСТОН ХАЛҚ ТАВОБАТИ АКАДЕМИЯСИ

ИЛМИЙ-ТИББИЙ, МАЪРИФИЙ-КОМУСIIЙ ЖУРНАЛ

Тавобат

тавобат

SHARQ TAVOBATI ————— 2023 йил 2-сон

МУНДARIЖА

3	Шах Абдулазиз Мансур. Бош сезги аъзолари ҳақида.....
4	Қ. Низомов, З.Н. Бобоева, А. Зоҳидий. Халқ таобати ва замонавий медицинада анорнинг қўлланлиши.....
7	М. Хамроев. Ўзбек халқ таобати назарияси асослари.....
10	Юрак учун фойдали.....
10	Беҳи.....
11	Махмуджон Ҳасанов.
12	Доривор ашёлар тилга кирганда.....
16	Даволардан чиққан салола, “Маҳзан ул-аъбия” дан.....
17	Анвар Иброҳимов. Фундук – ўрмон ёнғоғи – мускат ёнғоғи.....
19	Ўзбекистон кимё – фармацевтика илмий тадқиқот институти ҳақида маълумот.....
21	Б. Хамроев. Тиб илми тарихидан.....
24	*Қўзни бақувват қилиш баёнида.....
25	“Коф” [К] харфи каммун – Зира.....
26	[К] харфи қуръно – Карам.....
27	Тиб илми тарихи. <i>Абу Али ибн Сино</i>
29	Қорин нега оғриди.....
31	Бир коса катик.....
32	Шафтоли.....

ISSN 2181-6719

e-mail: academ_uzbeka@yahoo.com

тел: +99871 221-31-16

Қўрсатилган 9-майга.

Манзил: Тошкент шаҳри,

Ўзбекистон Республикаси

Тошкент шаҳри, 0206 рақам билан

Манзил ва ахборот агентлиги

2007 йил 22 январда Ўзбекистон

“Шарқ таобати” журнали

қўраси, 6-йил.

Манзил: Тошкент шаҳри, Қўшсеги

босмахонасида чоп этилди.

Журнал “IMPRESS MEDIA” МЧЖ

Бехоз Хамроев

Саҳифаларни-дизайнерлар:

Баҳоси сотувда эркин нархда

Микрофи 500 дона.

4 бома табоқ, Ўрта №29-12

Ўзбекистон Республикаси

2023 йил 12 апрелда босилган



Ўзбекистон Республикаси

Тошкент шаҳри, Қўшсеги

Ўзбекистон Республикаси

Тошкент шаҳри, Қўшсеги

Ўзбекистон Республикаси

Тошкент шаҳри, Қўшсеги

Ўзбекистон Республикаси

Тошкент шаҳри, Қўшсеги

Ўзбекистон Республикаси

Тошкент шаҳри, Қўшсеги

Ўзбекистон Республикаси

Тошкент шаҳри, Қўшсеги

Ўзбекистон Республикаси

Тошкент шаҳри, Қўшсеги

Ўзбекистон Республикаси

Тошкент шаҳри, Қўшсеги

Ўзбекистон Республикаси

Тошкент шаҳри, Қўшсеги

Ўзбекистон Республикаси

Тошкент шаҳри, Қўшсеги

Ўзбекистон Республикаси

Тошкент шаҳри, Қўшсеги

Ўзбекистон Республикаси

Тошкент шаҳри, Қўшсеги

Ўзбекистон Республикаси

Тошкент шаҳри, Қўшсеги

Ўзбекистон Республикаси

Тошкент шаҳри, Қўшсеги

Ўзбекистон Республикаси

Тошкент шаҳри, Қўшсеги

Ўзбекистон Республикаси

Тошкент шаҳри, Қўшсеги

ХАЛК ТАБОБАТИ ВА ЗАМОНАВИЙ МЕДИЦИНАДА АНОРНИНГ КЎЛЛЕНИЛИШИ

Органик бирикmalar: лимон кислотаси, олма кислотаси, оксалат кислоталари, аскорбин, фолий ва пантотин кислоталари бор. Бу молдалар соғлом метаболизмни рағбатлантиради ва имму-

нитет тизимини мустахкамлайди.

Минераллар: анор таркибига калий, магний, калий, темир, натрий, хром ва марганец, алюминий, мис ва йод, кремний, фосфор, молдалари, фитонцидлар ва танинлар тулади. Танинлар янак касалликларни, дисбактериоз ва диарея билан кўрашганда ёрдам беради. Улар шиллик пардалар ва яра юзларига бактериялар ва элимининишта рашиништа ёрдам беради. Шунингдек, танин молдаси кон айланниш тизимига ижобий таъсир кўрсатади, организмдан токсинларни чиқаришти ёрдам бериб, ретенерация жараёнларини тезлаштиради. Фитонцидлар бактерияларни нобуд қилиб, уларнинг кўпайишини тўхтатади. Анорнинг 100 граммда 80 ккал энергия мавжуд.

Шу билан бирга, углеводлар ўртача 20 г, оксимлар - 0,7 г, ёғлар эса деярли йўқ - улар 0,6 г дан ошмайди.

Тибетда кўлланилиши. Анор терпевтик восита сифатида, турли илмий тибобет мактабларида мунтазам ишлатилишган. Харбий шифокор Ледаиус Диоскоридес тавсияларига қадимги юнонларнинг терпевтик анъаналарига майда-чандан анор мевалари ва гулларидан олинган воситалар «житар заифлиги», кўкаришлардан халос бўлиш учун ишлатилган. Анор шарбати ва қобилдан тайёрланган воситадан таналади кўптарни йўқотишда фойдаланилган, бу ҳақда Аulus Cornelius Tselus тибобет бўйича ўз асарларида ёзиб қолирган. Унинг «De medicina» рисолисида жамланган 8 та китоби турли касалликларни даволаш назарисси ва амалиёти хақидаги билимларни ўз ичига олган. Даволашда доир турли тавсияларига анор мевасини 20 мартадан оптик тилга олгани даволашда анор таъ-

Унасий (анор)
Юзафуса нарда тортигитик турпарлар, бағри кон
Тунгун очиб атарниг хотиди олсам хабар,
Неча гулун нок қизлар анда атабдур, макон
Уна зумбадур, эшигу, тунгундун нур нитон,

Агар ёқутдай товланувчи анорнинг шаклига эътибор берсак, унинг тожи худди подшоҳларнинг бош қийимига ўхшайди. Она замини-мизлати етиштириладиган анор меваси табиий экологик тоза маҳсулот бўлганили боис ҳам бошқа мевалардан тубдан фарқ қилади. Анор юртимизда 2000 йилдан буюн етиштириб келинади. Тарихий манбаларда қайди қилинишича, буюк соҳибқирон Амир Темурнинг дастурхони-дан анор меваси мунтазам ўрин олган. Мирзо Бобур асарларига Марғилонда «Дано қалон» ва «Саммон» наъли анорларнинг таърифи қайди қилинган.

Абу Али ибн Синонинг дунёга машҳур тибобет конунарида анорнинг шифобахшлиги шундай қайди ўтилган: «Агар эрталарки нонуштада анор, тушликдаги таомда пиез, кеҳ-да асал истеъмол қилишга оғатлансанг, сеннинг конинг кўз ёшидек тоза ва тиник бўлади».

Анор халк таботига доривор восита сифатида кенг қўлланилади ва халқимизнинг дом истеъмол қилувчи мевадир. Анорнинг тибобетда аниқланган бебахо сифатларидан яна бири унинг шарбати одам организмда касалликларни, эндокринологик касалликларнинг ривожланишини олгини олади. Конни тозалаш ва житар-буйрак фаоллигини фаоллаштириши хусусиятларига эга. Бу мевадан домий истеъмол қилиш юракнинг соат каби мунтазам ишлашини таъминлайди.

Анор таркибигаги фойдали бирикmalar,
элементлар. Анор таркибига жуда кўп микроэлементлар, жумла-

**ИНСОННИНГ МИЯ
ФАОЛИЯТИ УЧУН НИХОТДА
ЗАРҲ ВУЛГАН ОЗИК-ОВКАТ
МАХСУЛОТЛАРИ:**

*Олма, ўрик, мол гўшти, саб-
зи, гулқарам, селдур, бодринг,
гурнос, курпук мевалар, хом тухум
сарисин, далик, саримсок, узум,
буғрак, жусар, сўт, заштин ёғи,
инез, анелсин, нухат, картошка,
инчуртка, кундузда, ундурисган
буғдой, кунгабокар ёғи, буғдой
кенаги, ёнгоқ.*



рий даражада сақлашга ёрддам беради. Бу ўз на-
вбатида халқимизнинг саломатлигини сақлашда
муҳим аҳамиятга эга.

Фойдаланилган адабиётлар:

Х.Холматов, А.Қосимов. "Доривор ўсим-
ликлар"
М.Набиев, А.Иброгимов, "Шифобахш неъ-
матлар"
Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш аълочили,
Дурон Фанлар Академияси академикли,
Қ. Низомов,
Тошкент тиббиёт академияси,
нормал ва патологик физиология
кафедраси доцентли,
З.Н. Бобоєва,
Тошкент тиббиёт академияси,
Алжон Зоҳидий,
Европа Табii фанлар академияси
академикли, тадбоат фанлари докторли.

этанитини айтади. Анор таркибидати молдалар-
нинг фармакологик фаолиятини илмий баҳолаш
уларнинг кон босимини пасайтириш, кон зардо-
бига холестерин ва глюкоза даражасини нормал-
лаштириш, оксидловчи стресс ва ялтинганниш
фаолиятини йўқотиш бўйича профилактика ва
терапиялик тадбирларда салоҳиятини кўрсатади.
Анор шарабатининг антикоагулянтлик хусу-
сияти кўк чой ва қизил шарабоникита қараганда
юқори. Анор таркибидати пуникалагин таъси-
рида кон томirlари дөворларининг шикастла-
нишини самарали олддини олади ва холестерин
тушганини эҳтимолини камайтиради. Пуника-
лагинининг антикоагулянт фаолияти туфайли мия-
даги ялтинганниш жараёнлари ҳам секинлашади,
бу хотира бузиллиши, фикрланнишнинг сустайишига
тўсқинлик қилади. Анор урўти ёғдан олинган
80% суя-металл эстракти, жумладан линоленин
кислоталар ялтинганништа қарши фаолиятини на-
мойиш этади, баъзи таджикотларга кўра, кўкрак,
ўпка ва простата саратони хужайраларини
кўнайишини тўхтатиш учун ишлатилиши
мумкин. Хозирги вақтда йўтон ичак сарато-
нини анор шарабати билан даволаш имконияти
ўрғанилмоқда

Замонавий медицинада анор пўстлоғидан
гижжа хайловчи, дизентерия ва бовосилта
қарши бир қатор дори воситалари олинган.
Россияда профессор В.Воронцева бошчилигида
анорнинг хусусиятлари бўйича 2 та докторлик
(А.Николаев, Ж.Молодцова) ва 4 та номзодлик
(Г.Касилин, Н. Ардашева, К. Ганц ва Д. Аракче-
ев) диссертациялари химоя қилинган. Олимлар
спорт билан шуғулланиладиган ёки хаёт тарзи ўта
фаол инсонларга анордан фойдаланишни таъсия
қилади. Анор меваси эстракти кўпроқ чиядам-
лиликни оширишда таъкари, остеоартрит
ривожлантирувчи ферментларни ингибirlаш
хусусиятига эга. Анор меваси юрак-кон томirl
тизимини мустахкамлайди, қалқонсимон без
функциясини нормаллаштиради, антибакте-
риал ва ялтинганништа қарши таъсирга эга, у
сил касаллигининг олддини олишда самарали

Хулоса ўрнида шуни таъкидлаш лозимки,
анор меваси, унинг таркибий қисмлари инсон
организмининг иммунизим фаолиятини меъё-

