



အထွေထွေ  
အချက်အလက်

1/2023



# ЎЗБЕКИСТОН ХАЛҚ ТАВОБАТИ

## АКАДЕМИЯСИ

ИЛМИЙ-ТИББИЙ, МАРФИЙ-КОМУСИЙ ЖУРНАЛ

ЎЗБЕКИСТОН ХАЛҚ ТАВОБАТИ

SHARQ TAVOBATI ————— 2023 йил 1-сон

### МУНДARIЖА

Шаҳ Абдулғаниз Мансур. Бош сезги аъзолари ҳақида.....	3
М. Нурузова. Сут бези раки.....	4
Сафарда бўлганларнинг тадбири	
ҳақида рисола. <i>Абу Али ибн Сино</i> .....	6
М. Ҳамроев. Ўзбек халқ таоботи назарияси асослари.....	9
Хўрознинг тарифи ва ундаги ҳислатлар ҳақида.	
<i>Абу Али ибн Сино</i> .....	12
А.Зоҳидий, Қ.Низомов. Замонавий медицина	
ва халқ таоботида гидротерапия.....	13
Даволардан чиққан сазолар. “Маҳзан ул-аъбия”дан.....	16
Ибн Синонинг табийи фанларга оид мероси.....	17
А.Зоҳидий. Қорасовуқ ва иммун тизими.....	20
А.Жабборов, Ф.Акрамходжаева. Қалампир –	
Carpicum annuum L. ўсимлигини фойдали хусусиятлари.....	23
М.У.Хо’jaева . Og’iz suyuqligi ko’rsatkichlari ting	
biokimyoviy o’zgarishlari va ularni og’iz bo’lgi	
to’qimalarining sog’lig’idagi o’rni.....	24
Дормешкин О.Б., Хошимов Б.Т. Исследования	
изменения солевого состава комплексных	
удобрений на этапе франко-поля.....	26
“Коф” [К] харфи Кузбурга – Кашнич.....	29
А.Иброҳимов. “Хар гиёҳки қадри, қиймати бебахо”	
туркумидан.....	30
“Коф” [К] харфи.....	31
Бош оғриғи.....	32

ISSN 2181-6719

e-mail: academ\_uzbena@uzbno.com

тел: +99871 221-31-16

Юнусобод даҳаси, 9-манзил.

Манзилнинг: Тошкент шаҳри,

рўнхатта олинган.

томонидан 0206 рақам билан

Matyot ва ахборот агентлиги

2007 йил 22 январда Ўзбекистон

“Шарқ таоботи” журнали

қўйсан. 6-ўн.

Манзил: Тошкент шаҳри, Қушбег

босмахонасида чоп этилди.

Журнал “IMPRUSS MEDIA” МЧЖ

Бехоз Хайдаров.

Саҳифаларчи-дизайнерлар.

Баҳоси соғува эркин нарҳда.

Микрофи 500 дана.

4 босма табоқ. Бюрога №29-12.

руҳхат этилди. Ўлчам 60x84 1/8.

2023 йил 12 апрелда босилга



рўнхатлига киритилган.

лозим бўлган илмий жўрналлар

илмий мақолалар чоп этилиши

билан халқ таоботи соҳасидаги

маълумоти №185/5 сонли қарори

расқатининг 2012 йил 31

Олий аттестация комиссияси

Вазирлар Маҳкамаси ҳўзуридати

Ўзбекистон Республикаси

“Шарқ таоботи” жўрнали



Бехоз ХАМРОЕВ

(масъул котиб)

Саҳбатхон ХАМРОЕВА,

Қўтибдиди НИЗОМОВ,

Жўманазар БЕКНАЗАРОВ,

Алиқон ФАКИРОВ,

Ҳаким ТўХТАЕВ,

Баҳодир АБДУЛҲАХТОВ,

Маҳмуд ХАСАНИЙ,

Нажмиддин МўМИНОВ,

Шаҳ Абдулғаниз МАНСУР,

(таҳрир хайвати расси),

Меҳри НУРУЗОВА,

# ЗАМОНАВИЙ МЕДИЦИНА ВА ХАЛҚ ТАБОБАТИДА ГИПРОТЕРАПИЯ

(Сунъи даволат)

аззо ва тизимлар қаторида бош миёда ҳам қон айланishi ёмонлашиб, сурункали бош офрити ва бош айланishi мутало бўлади. Сувни сурункали кам қабул қилиниши шароитида қон таркибида минерал тузларнинг концентраси ошиб, улар ўт суюқлиги ва пешоб таркибида мёрдан юқори бўлиб, бу эса ўз навбатида пешоб-таносил тизими аъзолари ва ўт қопида бошлар пайдо бўлишига мўхит яратиб. Сувнинг таната кам тушиши мёрда-ичак тизими фаолиятини бўзиб, сурункали қозиятларга олиб келади. Бўқок билан офритан одамларда (айниқса хотин-қизларда) организмда моддалар алмашинув жараёнилари кескин бўлиб, асосий алмашинув деган кўрсаткич бир ярим, икки баробар ошиб кетади, бу эса қабул қилинган ҳар қандай озик-овқат маҳсулотининг аксарият қисми иссиқлик энергиясига айланиб, беморни мунтазам тана ҳарорати мёрдан баланд бўлишига, яъни тер-лаб-пишиб юришига олиб келади. Шу бондан ҳам бўқоққа мутало бўлганлар кўп терлайди, бу эса ичакларда сувнинг кескин сўрилиб кетишига ва табиқий ичнинг мунтазам қотиб юришига олиб келади. Замонавий медицинада буни «нўқсонли ҳалқа-пороқчи қрут» деб атайдилар, яъни йод танқислиги бўқоққа, бўқоқ ич қотишига, сурункали қозият мияни захарлаб, асабийлашишга олиб келади. Бўгунги кунда урولو олимлар ҳатто жинсий илжислик-импотиенциянинг ҳам асосий сабабларидан бири-кам суюқлик ичиш ҳисобига қоннинг кўюқлашиб кетишиданир деб ҳисоблашмоқдалар. Бу-гунги кунда олимлар ҳар қунни энг камид 3 литрча суюқликлар ичиш (сув, чай, доривор ўтлар дамламаси, компотлар, соклар, минерал сувлар) умрни ўн йилларга узайтириб бериш пини аниқлаганлар. Шаҳсан мен бир кунда 5 литрдан кўпроқ суюқликлар қабул қиламан ва ўзимни ҳамма вақти ақлий, жисмоний ва жинсий жиҳатдан бардам ҳис қилиб юраман.

Набий солғалтоҳу алайҳи васаллам «Му-сулмонга қай бир мусибат-ҳорфинликми, беморликми, ташвишми, маҳзунликми, озор-мин, ғам-ғуссамин, ҳаттоки тикан қиршиминг эстидан бўлса, албатта Аллоҳ улар ила ўзингиз хатоларини каффорат қилур» дейдилар.

Абу Хурайра розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади

Инсон баайни ер кўрасига ўхшайди. Она-ер, она-замин, она-тўпроқ қабди атамалар бежиз пайдо бўлмаган. Тўпроқда, ермизда нимаки ўнсур бор, улар инсон организмда мазлум микродра мавжуд. Масалан, олимларнинг ҳисоб-китобларига қараганда Менделеев даврий тизимида бўгунги кунда 113 та ўнсур бор, уларнинг барчаси инсон вужудида мазлум бир микродра мавжуд бўлиб, бизнинг организмиз мёрбий фаолиятида иштирок этади. Шу бондан ҳам улуғ шайх Азизиддин Насафий раҳматуллоҳи алайҳ уларнинг «Зубдат-ул ҳақойиқ-ҳақиқатлар қаймоти» асарига (профессор Нажмиддин Қомиллов таржимаси) бориқни қатта олам, инсонни эса олам деб таърифлаган. Энг ўхшаш томони кичик олам-инсон организмнинг баайни қатта олам-ер кўрасига ўхшаб турган ўч қисмининг сув ташқил қилади! Чақалоқ организмда сувнинг ҳиссаси ўртача 85% ни ташқил этгани ҳолда, йиллар ўтавергани сайин бу кўрсаткич камай бориб, қатта ёшли одамларда 75% гача етади. Организмда сув ҳиссасининг камайиб кетиши барча аъзо ва тизимлар фаолиятини издан чиқаради. Сув ўнверсал эритувчидир, шу бондан ҳам танатаги барча биологик реакциялар сувли муҳитда кечеди, сув баданимизда ҳосил бўлган зарарли моддаларни чиқариб юборишда иштирок этади. Шу бондан ҳам сувни кам ичурчи одамларнинг вужудида захарли ўнсурлар қўлади, қон баайни елимга кўюқлашиб қолади, бунинг оқибатида юрак уларни қон томирларга қайлаш ўчун қийналиб тез ўради, барча



Алжон Зоҳидий,  
табобат фанлари доктори,  
Турон Халқ Ёзувчиси  
Кутбийдин Низомов,  
Республика Соғлиқни  
Сарғаш аълочиси

Мен деярли чорак асрдан буюн Лабзақдаги саунага куз, киш ва баҳор ойларида ҳар ҳафтада мунтазам қатнаймаман. Биз деярли икки соат ях-шипаб терлаб, контраст душлар қабул қилиб, массаж ва бадантарбия машқларининг айримла-рини бажарамиз. Терлаш маҳалида йўқотишган сувнинг ўрнини наъматак, ширинмия илдизи ва тоғрақхон ўтлари арағашмасининг дамламаси билан тўлдирамиз. Бундай дамлама сауна пай-ти 3-4 литрча ичилади. Мен айрим ҳолларда

Мен деярли чорак асрдан буюн Лабзақдаги танлари марқул.

Лажақлариға кўникиб, иммунитетлари ни ошир-мумкин. Улар қичққ ешлариған чиникиш муо-Сауналарға еш боғларни ҳам олиб бориш чурпарлари(ентил даражаси); Бехтерев касаллиги. лар; остеохондрозлар, умуртқа потонасининг ўткир даври ўтанидан кейин; ревматоид артрит-котипи; артритлар, артрозлар, ревматизмнинг ва боғламлар касалликлари; мушакларнинг операциялардан 2-3 ой ўтиб; мушаклар, пайлар ҳолатлари; бўғимлар ва тўқималарда ўтказилган тўқималарнинг шикастланишидан кейинги ниш учун кўрсатмалар бўлади; бўғимлар ва касалликлари сауна ва ҳаммом билан давола-Таянч-ҳаракат тизими аъзоларининг қийидаги ва тозаланишига олиб келади.

Менде ости беши ва ўт йўллариининг кенгайиши ниш ва молдалар алмашинувининг яхшиланиши олиб келади. Ичакларда қон оқимининг қурай-буёрак фаолиятларини кескин яхшиланишига буёрак зўрикмасдан ишлаб дам олади. Бу эса дики, ундан кейин деярли бир кеча-кундузгача Саунада тер ажратилиши шуначалар жадал кеча-босқичлариға қон босимини мувозанатлайди. ни яхшилаши ҳисобига хафзақоннинг дастабки ҳисобига қатта самара беради. У қон айланниши ларда ўпқаларда қон айланнишини яхшилашлари рункаги бронхит, сурункаги плеврит, зотилжам-сурункаги касалликлари-бронхит астма, су-айланишини яхшилайди. Сауна ўпқаларнинг ин сауна муолажақлари аъзо ва тўқималарда қон-шикастланга соҳаларда ҳам ўткир даврдан кей-кетеди ва организм тозаланади. Бундан ташқари Бунда йитилган тузлар эриб, тер орқали чиқиб-дрозда сауна ва ҳаммомнинг ўрни беқиссиз. кечадитан податра касаллигиға ҳамда остеохон-Бўғимлар ва буёракларға туз йитилиши билан

кучли терлашдан кейин мушакларда тортилишни сезаман, бу зарарли молдалар билан бирга тер орқали кальций микроэнури ҳам чиқиб кета-ётганлигини билдиради. Бундай нохуш ҳолат рўй бермаслиги учун доривор ўтлар дамлама-сита 20,0 мл, 10% кальций хлорид эритмасидан қушиб ичаман, оғам-тулистон. Уша жойда ешла-ри 70-80лардан ошпан, саломатлиги бекам-кўст, кўринишидан 50-55 ешти одамларни эслатади-ган чоллар билан ҳамсуҳбат бўлсаман. Улар ҳам бу даво масканига мунтазам бир неча ўн йил-лардан буюн қатнашларини таъкидлашадилар.

Саунага мунтазам равишда бориб турадиган-лар бош отиғи ва бош айланниши дартлариға камдан-кам ҳолатларғина муётало бўладилар. Чунки, юқорида келтириб ўтганимиздек, сауна ва ҳаммомларда вужуд ўзига йитилиб қолган ўнлаб заҳарли молдалардан форит бўлади, иссиқлик таъсиринда бош миёда бошқа аъзо ва тизимларға каби қон томирлари кескин кен-гайиб, қон айланниши яхшиланади, иссиқлик таъсиринда иммун тизими рағбатланиб, қон оқими тезлашади, чандиклар сўрилади. Бўгун-ти кунда ҳатто СПИДни даволашда ҳам қонни экстракорпорал усулда (танадан ташқарида) 42-43 даражача қиздириб, томирға қайта қуйиш тавсия этилмоқда. Россия шифокорлари бу борада етарлича тажрибага эга бўлиб, яхши самара ҳам ошмоқдалар. Ҳар қандай вируслар ва микроорганнизмлар, замбуруғлар саунанинг исситиға чидашлари қийин, шу боисдан ҳам бундай муолажақлардан кейин уларнинг тирла-ри анча пасайиши ҳам тегишли мутахассислар томонидан исботланган. Қиссадан ҳисса шуки, поклик нимонни ярми бўлса, ҳаммом ва сауна саломатлиқининг ярмидан кўпроғини таъминлаб бера оладиган кўтуғ масканидир.

табобат  
шифо



Алжон Зоҳидин,  
Республика Соғлиғи Сақати арточиси,  
Турон Халқ Ёзувачиси.

Мухтарам юрдушлар, ҳадиси шарифлар-  
да “Инсон ўзига лозим кўрган нарсаларни  
бошқаларга лозим кўрмагувча ҳақиқий мўъмин  
була олмайдди” – дейилади. Мен ҳам синовли бу  
саналарда ўзим мунтазам бажарадиган ва ўзимга  
лозим кўрган нарсаларни Сиз азияларга ҳам  
лозим кўрдим. Аллоҳ ҳаммамизнинг саломатли-  
гимизни бенуқсон қилсин! Фасллар келинчати-  
кўклатмача бор-йўти 43 кун қолди. Устозини омон  
Абдулла Орипов биттайдик “Қишдан омон  
чиқа олган тўнчага боқиб қувонадиган” илоҳий  
кўнлар тобора яқиндир.

Мунтазам юрдушлар, ҳадиси шарифлар-  
дантамиз.  
Тормондан чиқаришда ундан самарали фойда-  
дексаметазонга ўтириб қолган беморларни ҳам  
илмий мақоллар чоп этанмиз. Преднизолон,  
литини исботловчи кўплаб тадқиқотлар ўтказиб  
“Сунъий бўйрак” бўлимида унинг самарадор-  
лигини исботловчи кўплаб тадқиқотлар ўтказиб  
Мизожи-иссиқ-қуруқ. 1989–95 йилларда устозим  
сита ҳисобланади, ичнини юмшатиб ўт қайтайди.  
қолмасдан, алтергияни даволашда ҳам беқисс во-  
дамламаси иммун тизимини рабатланттирибгина  
– Ширинмия (чуқумия-солонка) илтизмининг  
туловларига ёрдям бердим.

– Орани бузувчи совуқ ва ботил ташларни  
айтишдан, эзмалиқдан қочинг, ўзи шундоқ ҳам  
аёз бўлиб турганида аччиқ ва совуқ суҳбат им-  
мун тизимини расво қилади. Кўпроқ табассум  
қилинг, табассум ва хушқайфият улашинг, эҳсон  
қилинг. Аҳли илмларимиздан бири (афсус, исми  
шарифи ёлмидан кўтарилмади, Абдуллоҳ қори  
бўлса керак) интернет тармоғида “Зақотингизни  
рамазонгача кутмасдан бўлгани синовли кўнлар-  
да муҳтожларга тарқатинг” деган жуда таъсирли  
ва ўринли марбуза қилди, Аллоҳ рози бўлсин  
ундан! Мен ҳам кўтиб ўтирмай кеча йиллик за-  
қотинни ҳисоблаб, бир неча муҳтож оидаларнинг  
туловларига ёрдям бердим.

– Ичкикибозлик, қаншандалик, бағнафслик,  
ҳасадўғлик, дангасалик, эринчоқлик каби за-  
парли ва Холитимизга ёқмайдиган одатлардан  
воз кечинг, турмушимиз сифати, умримиз ўзн-  
лиги ва иммун тизимимизнинг муҳофазаси кўчи  
ўларга бевосита боғлиқ. Имон бўлса спорт  
ва бағнатгарбия билан мунтазам шугулланнинг  
мен ҳар кунни қанда бир соатимни спортга  
бағиштайман). Силвестр Сталине “Энг ёмон  
кўрган жойим-спорт зағи, аммо саломатлигим  
ва қоматимни илғал саклаш учун ҳар кунни икки  
соат ана шу ёқимсиз жойда шугулланганимга маж-  
бурман” деган эди. Ҳақиқатан ҳам иссиқина ва  
юмшоққина тўшакда чўзилгиб, вибру-ҳаво билан  
телевизор кўриши ҳаммага ҳам ёқадди, алақанинг  
итидек югуриши ва терлаш эса кўпчилиқ учун  
жуда оғир вазифадир.  
– Қишқи депрессия-тушқунлиқни олдини  
олиши учун сариқ, қизил, яшил каби қўзғатувчи,  
жунбушга келтирувчи ёрқин ранглардан кўпроқ  
фойдаланинг.

рвематизмлар, баъадон туҳумдонлар, қовуқ  
ялтиланши, бўйраклар фаолиятининг издан  
чиқиши оққарнинг суррункали совқотишидан  
келиб чиқшини ар-Розий, Гипократ, Ибн  
Сино, ҳақим Юсуфий, Воситхон ибн Зоҳидхон  
Шошийлар таъкидлаганлар, замонавий меди-  
цина буларни тасдиқлайди. Оққарни совуқдан  
асрашда маҳси-қалишдан ўтатиш самарали  
восита ҳали ишлаб чиқилмаган, қиёматгача  
иктиро қилинмасам ҳам керак. Мен тибрамоҳдан  
кўклатмача ундан самарали фойдаланаман. Ичи  
табиий жунли, ҳақиқий теридан тикилган маҳси  
албатта қимматроқ бўлади, аммо антибиотиклар  
ундан ҳам қиммат, шу боис саломатлиқ учун  
иктисод қилманг. Бундай маҳси оққаримизни  
қисқоруд билан таъминлашнига ҳалақит бер-  
маган ҳолда иссиқлиқни яқши саклайди, рези-  
на қалиши эса намликдан асрайдди, иккаласини  
ўйтулаштиши жуда илғал ҳисобланади. Нархи  
арзон, материалли шубҳали маҳсилар (бўгун ис-  
теъмол бозорларимиз ларга тўлиб-тошган) на  
фақат совуқдан саклайди, табиий бўлмаганлиги  
учун оққарни бир қатор касаллиқларини келти-  
риб чиқаради. Мен буларни беморларимда кўп  
кўзатганман.

Тиббиёт  
мабодаси