



**KAM HARAkatLIK NATIJASIDA KELIB CHIqADIGAN
KASALLIKLARNI XALQ TABOBATI BILAN DAVOLASHNING TOP
10 TA USULI**

Farg'ona jamoat salomatligini tibbiyot instituti "Biofizika va axborot
texnologiyalari" kafedrası Biofizika fani assistenti

Usmonov Saidjon Abdusubxon o'g'li

Farg'ona jamoat salomatligi instituti Xalq tabobati yo'nalishi 122-guruh talabasi

Shamsiddinova Yulduzxon Muhiddinjon qizi

Annotatsiya: Hozirgi XXI asr kompyuter va texnologiyalar asri ekanligi hammamizga ma'lum. Kundan kunga insonlarni mehnatini yengillashtirish maqsadida yangidan yangi turli robotlar, texnikalar o'ylab topilib, insonlar manfaatlari uchun foydalanishga topshirilmoqda. Albatta bu texnikalarini ishlab chiqarishdan asosiy maqsad insonlarning og'irini yengil qilish. Lekin har narsani bir yaxshisi, bir yomoni bo'ladi degan gap bekor emas. Chunki asalning ham ozi shirin. Hozirgi odamlarning texnikaga bo'lgan talabi kundan kunga ortib bormoqda. Texnikalar bilan insonlarning yumushlari ancha yengillagani hammamizga ma'lum. Ular ortiqcha chiqim, navbat kutish, asabbuzarliklardan ancha halos bo'lishmoqda. Yuqorida aytilgandek bu texnikalar odamlarni bora bora dangasalik kasalligini ortirib olishga olib keldi. Bunga bir oddiygina misol kompyuterni olish mumkin. Hozir bu texnikasiz hayotni tasavvur qilish juda qiyin. U hayotning bir bo'lagiga aylangan. Foydali tomonlari juda ko'p. Shu bilan birga zarari shundaki, insonlar ko'p vaqtlarini kompyuter oldida o'tirib o'tkazishadi. Ko'p energiya va mehnat talab qiladigan yumushlarini ham bir zumda qo'l harakatlari bilan bitkazishadi. Bu esa insonning normal qilishi kerak bo'lgan harakatlarni cheklaydi. Bundan tashqari har bir shaxs o'zi uchun qulay, harakat





talab qilmaydigan ishlarni tanlab, shug‘ullanishadi. Uzluksiz kun davomida o‘tirib ishlash natijasida kasb kasalliklarini insonlar o‘zlariga ortirib olishmoqda.

Kalit so‘zlar: Ateroskleroz - bu qon tomirlari devorlariga salbiy ta'sir qiladigan juda jiddiy surunkali kasallik.

Kam harakatlik - kasalliklarning boshlanishiga juda katta zamin yaratadi. Kam harakatlik natijasida odam teri ostida va organlar atrofida ortiqcha yog‘ qavatlari hosil bo‘ladi. Bu semizlik deb ataladi. Semizlik natijasida tirik organizmning barcha fiziologik jarayonlari o‘z vaqtida amalga oshmaydi. Semizlik hamma jarayonlarga o‘z ta‘sirini o‘tkazmasdan qolmaydi. Ortiqcha vaznga ega bo‘lgan insonlarda, 40 yoshdan so‘ng organizmda modda almashinuv jarayonlarining buzilishi bilan kechadigan bir qator og‘ir kasalliklar paydo bo‘ladi. Semizlikka muhtalo bo‘lganlar o‘rtasida 2 marta, qon bosimi oshishi 3 marta, qandli diabet kasalligi 4 marta, o‘t-tosh kasalligi 6 marta, venalar varikoz kengayishi 2-3 marta ko‘p uchrashi aniqlangan. Ateroskleroz - bu qon tomirlari devorlariga salbiy ta'sir qiladigan juda jiddiy surunkali kasallik. Tomirlarning ichki devorini xolesterin blyashkalari va yog'lar qoplab oladi. Shu sababli tomirlarning devorlari zichroq bo'lib, elastiklikni yo'qotadi. Arteriya oralig'i torayadi va qon oqimi qiyinlashadi. Bu boshqa bir qator kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi.

Atelosklerozni davolashning eng yaxshi 10 ta xalq tabobati usullari:

1. Na'matak (mevalari) – 15 g, botqoq gnafaliumi (o'ti) – 10 g, oq qayin (barglari) – 10 g, qalampir yalpiz (o'ti) – 10 g, sabzi (mevalari) – 10 g, tikanli eleuterokokk (ildizi) – 15 g, o'tkir bargli sano (mevalari va barglari) – 10 g, yer choy (o'ti) – 10 g, qariqiz (ildizi) – 10 g. Aterosklerozda kuniga 3 marta $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ stakandan damlama ko'rinishida qabul qilinadi.
2. Dorivor aralashmani tayyorlash uchun quyidagi quruq komponentlarni aralashtirib, kofe maydalagichga maydalash kerak: soya lesitini va qarag'ay yong'oqlari (har biri 500 g), kristalli tolalar (340 g), yong'oq va oshqovoq urug'lari (har biri 300 g), kunjut va zira (har biri 100 g) va muskat yong'og'i (50 g).





Aralashmaning bitta dozasi - 3 osh qoshiq., uni asal bilan aralashtirish kerak (1 choy qoshiq). Davolash kursi kamida olti oy davomida o'tkazilishi kerak. Dastlabki uch oyda kuniga 3 marta och qoringa, qolgan ikki oyda kuniga 2 marta (ertalab va kechqurun), oxirgi oyni esa faqat tunda olish kerak.

3. Yarim litrli qora shisha stakan $\frac{1}{3}$ qismiga mayda to'g'ralgan sarimsoq solinib, ustiga aroq yoki spirtli ichimliklar soling. Damlamani 14 kun davomida iliq joyda saqlang. Tayyor dori ovqatdan oldin kuniga bir marta, 2 tomchidan boshlanishi kerak. Har kuni siz dozani bir tomchi oshirishingiz kerak, va tomchilar soni 25 ga etganida, dozani asta-sekin pasayishini boshlang. Kurs oxirida 2 haftalik tanaffus qilish va qabulni xuddi shu sxema bo'yicha takrorlash kerak.

4. O'rmon yong'oqlari (leshinalar) va xurmoni muntazam iste'mol qilish ateroskleroz rivojlanishining oldini olishda yordam beradi.

5. Aterosklerozdan kelib chiqqan gipertoniya davosi uchun asalli yong'oqni 45 kun davomida 100 gr dan iste'mol qilinadi. Dastlabki kunlarda 3 dona yong'oqdan boshlash mumkin.

6. Sarimsoqqiyoq qaynatmasi ham foydalidir. Bunda: 1 stakan suvga bir bosh sarimsoqni solib, 1 daqiqa qaynatiladi, so'ng sovutiladi. Kuniga 1–2 osh qoshiqdan ichiladi.

7. Yurak va tomirlarni sog'lomlashtirish uchun sarimsoqqiyoq nastoykasi tavsiya etiladi: bir shisha aroqqa (0,75 l.) 1 choyqoshiq qirilgan sarimsoqqiyoq solinadi, qorong'i joyga qo'yib qo'yiladi (yaxshisi, bemor yotgan karavot tagiga). Bir oy saqlanadi. Dokada suzib olinib, bir oy davomida kuniga 3 mahal 40 tomchidan ichiladi. Bir yildan keyin muolaja takrorlanadi.

8. 200 gr yangi karafs ko'kati, 200 gr asal aralashtiriladi va 5 daqiqa qaynatiladi. Bir hafta davomida kuniga uch mahal bir osh qoshiqdan ichiladi.

9. Choy o'rniga chetan (ryabina) yoki bodrezak mevalari nastoykalarini ichish ham foydalidir. Bunda: 2 osh qoshiq quruq meva termosga solinadi, 0,5 l qaynoq suv quyiladi, 2 soat tindirilib qo'yilib, dokada suziladi va kunda 2 mahal ichiladi.





10. Ikki qoshiq yo'ng'ichqa boshini tepadagi yaproqchalari bilan qo'shib ikki stakan qaynoq suvli termosga solinadi, bir soat tindirilib, kuniga uch marta bir stakaning uchdan biricha ichiladi. Bu – me'yordagi arterial bosimli aterosklerozda, quloq shang'illaganda, bosh aylanganda, bedorlikda bemorga yordam beradi. Muolaja muddati – 3 oy. 6 oydan keyin muolaja yana takrorlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Чернова Г.В. Проблемы преподавания биофизики в медицинском вузе. NovaInfo 10 февраля 2018 78, 224-227 стр.
2. <https://lex.uz/docs/-5338558> (Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 19.03.2021-y., 07/21/5032/0226-son)
3. A. N. Remizov. TIBBIY VA BIOLOGIK FIZIKA. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi davlat ilmiy nashriyoti. Toshkent-2005. 195-198-sahifa
4. <https://cyberleninka.ru/article/n/tibbiyot-xodimlarini-o-qitishda-innovatsion-texnologiyalar>
5. <https://www.xabar.uz/uz/tahlil/tibbiyotda-iot-texnologiyalar-insoniyat>
6. <http://www.econferencezone.org/index.php/ecz/article/view/822>
7. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=UajUxKUAAAAJ&citation_for_view=UajUxKUAAAAJ:2osOgNQ5qMEC
8. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=UajUxKUAAAAJ&citation_for_view=UajUxKUAAAAJ:d1gkVwhDpl0C
9. <http://www.econferencezone.org/index.php/ecz/article/view/819>
10. <https://science.nuu.uz/>
11. <http://econferencezone.org/index.php/ecz/article/view/524>

