

СУННАТИЛЛА ТОЛИПОВ

ЧИНОБОД САНАТОРИЯСИ

ТОШКЕНТ – «FAN VA TEXNOLOGIYA» – 2015

УЎК: 615.89

КБК 53.54

T64

T64 С.Толипов. Чинобод санаторияси. – Т.: «Fan va technologya», 2015, 168 бет.

ISBN 978–9943–983–02–1

Ушбу илмий-оммабон китобда «Чинобод» санаторияси ва шарқ табобатининг тарихи, санатория ташкилотчиларининг фаолияти, шифокорларнинг машҳур устозлари, табобатнинг долзарб масалалари, даволаш ва профилактика ишлари, минерал сув ва бошқа табиий даволаш муолажалари, хусусан, психопрофилактика, даволаш физкультураси, массаж, терренкур, тўғри овқатланиш, парҳез билан даволаш, санаторияда ободонлаштириш, маънавият ва маданият ишлари ҳақида маълумотлар берилган.

УЎК: 615.89

КБК 53.54

Таҳрир ҳайъати:

Р.А.Эргашев, М.А.Мадаминаова, Н.З. Зокиров, Х.Ю.Аҳмедова

Бош маслаҳатчи: Х.Х.Очилова

Маслаҳатчилар: Д.Т. Маҳмудова, М.Н. Умарова, Н.Х. Шукурова, Н.З.Аҳмедова, К.А.Мирзоҳидова, А.Тожиев

Такризчилар:

Мақсудов Суннатилла Неъматиллаевич – тиббиёт фанлари доктори, профессор;

Носиров Абдували Абдувосиқович – тиббиёт фанлари номзоди, психотерапевт

Китоб Чинобод санаторияси уруш ва меҳнат фахрийларининг тавсияларига асосан ёзилди.

ISBN 978–9943–983–02–1

© «Fan va technologya» нашриёти, 2015.

*Ўзбекистон Республикаси Мустақиллигининг
24 йиллиги ва «Чинобод» санаторияси ташкил
этилганлигининг 70 йиллигига бағишланади.*

СЎЗ БОШИ

Ушбу китоб муаллифи олий тоифали шифокор, 45 йилдан ортик фаолият кўрсатган шифокор ва ижодкор Суннатилла Толипович Толипов инсон саломатлигини сақлашдек муҳим, ҳозирги куннинг долзарб мавзусини ёритиб савобли ишга қўл урган.

Муаллиф кўп йиллик ҳаётий ва шифокорлик тажрибасига эга бўлган, мураккаб «ҳаёт дошқозонида қайнаб пишиб етилган» ташкилотчилик тажрибасига эга бўлиб, катта даргоҳда раҳбарлик ва жамоатчилик ишларида фаоллик кўрсатган, ҳурмат қозонган табаррук инсон. Тиббий мавзуларда илмий-бадий асарлар ёзишнинг қийинчиликлари кўп. Шунинг учун бўлса керак, бу соҳада ижодкорлар кам. Бу соҳанинг кекса вакилларида бири ҳарбий шифокор, тиббиёт фанлари номзоди, жаҳон уруши қатнашчиси, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган шифокор Зикрилла Эгамбердиев эди. Ушбу китобнинг ёзилишида ҳам Зикрилла Эгамбердиевнинг катта ҳиссаси бор, десак муболаға бўлмас, чунки китоб муаллифига устозлик қилиб, ушбу соҳани ўргатган, қўлига қалам бериб ёзишга ундаган, оқ фотиҳа берган ҳам шаҳри азим Тошкентнинг ҳамма таҳририятлари, китобхонлар яхши биладиган Зикрилла Эгамбердиев эди.

Муаллиф Суннатилла Толиповичда яхши сўз айтиш истаги аввалдан мавжуд эди. Одатда, инсоннинг қалбида яширин бир булоқ бўлади. Бу булоқни эзгуликнинг, яхшилиқнинг кўзи десак, тўғри бўлади. Муаллиф қалбидаги булоқ нуронийлик боғига қадам қўйганида очилди. Бу табиий, инсон 50 – 60 ёшдан ошганида ақлу-заковат бобида камолга етади, оқ-қорани танийди. Ҳаммага ибратли, шифобахш яхши сўз айтгиси келади. Шифокор ва ижодкор ҳақида кўп ва хўп гапириш мумкин. Унинг қалбига таъсир кўрсатган табобатнинг долзарб масалаларини содда сатрларда баён этишини табриклаш керак.

Муаллиф С.Т. Толипов масъулиятли ва юксак вазифани зиммасига олиб, республикада машҳур шифо маскани «Чинобод» санаториясининг тарихи ва фаолиятини ёритиб беришдек олийжаноб вазифани олдиға мақсад қилиб қўйган.

Кўп йиллик заҳматли ижодий ишлари самараси бўлмиш «Чинобод санаторияси» китобини ёзиб, юклатилган масъулиятли вазифани бажарган. Китоб илмий-оммавий, бадий услубда, китобхонларга

тушунарли тилда ёзилган. Китобдаги ҳар бир бобда қўйилган мақсад тўлалигича ифода этилган. Боблар ўзаро мантиқан боғланган.

Китобда шарқ табобатининг асосий тушунча ва тамойиллари ёритиб берилган. Чунки санаторияда олиб борилаётган даволаш жараёнида ғарб ва шарқ табобатлари услубларидан кенг фойдаланилади. Ушбу бобда жаҳон тиббиёти асосчиларидан бири – Абу Али ибн Синонинг (980–1037) ҳаёти ва ижоди бўйича маълумотлар берилган. Санатория тарихи ва фаолияти батафсил ифода этилган.

Кейинги бобларда қабул бўлими, диагностика-даволаш бўлими, бальнеотерапия ва бошқа бўлимларнинг фаолияти, санаторияда даволаш мақсадларида фойдаланилаётган шифобахш омиллар ва уларнинг таъсир этиш механизми ҳақида мукамал маълумот берилган.

Китобда даврнинг глобал, долзарб масалалари, хусусан, цивилизация, гиподинамия, нораціонал овқатланиш, стресслар натижасида келиб чиқадиган хасталиклар ва уларни даволаш, олдини олиш бўйича маълум ечимлар ҳам берилган. Кейинги бобларда даволашнинг узвий давоми бўлган маънавият ва маданият ишлари ҳамда ушбу масканнинг машҳур шифокорлари ҳақида маълумотлар келтирилган.

Мавзуларнинг долзарблиги, ёритилаётган масалаларни қизиқарли тарзда ифода этилганлигини ҳисобга олган ҳолда, айтиш мумкинки, рисола замон талабига тўлиқ жавоб беради. **У шифокорлар, ҳамшираларга қўлланма бўлиб, китобхонларга, санаторияда даволанувчиларга яхши тухфа бўлиб қолади.**

Республика Курортлар бошқармаси тизимида ҳозиргача бундай китоб яратилмаган. Ўзбекистоннинг бошқа даво масканлари, санаториялари ҳақида ҳам шундай китоблар ёзилади, ушбу китоб машҳур «Чинобод» санаторияси тарихида, умуман Ўзбекистон Республикаси тарихининг олтин зарварақларида ўчмас хотира бўлиб қолади, деган умиддамиз.

*Суннатилла Неъматиллаевич Мақсудов,
тиббиёт фанлари доктори, профессор;
Абдували Абдувосиқович Носиров,
тиббиёт фанлари номзоди, психотерапевт.*

КИРИШ

«Баъзан даволаниш учун қабул қилинадиган дори, касалликка қараганда оғирроқ оқибатларга олиб келади».

Ж. Ларошфуко, фаранг файласуфи

Инсоннинг ўртача умри узайди, агар бундан 2000 йил муқаддам Юнонистонда 40 ёшга кирган одам кекса ҳисобланган, 50 ёшга эса камдан кам одам етиб борган бўлса, бугунги кунда инсоннинг ўртача умри Японияда эркаклар орасида 82, аёллар орасида 85 ёшни, Хитойда мувофиқ тарзда 78–80 ёшни, АҚШда 72–76 ёшни ташкил этмоқда. Бу далилларнинг барчаси шубҳасиз замонавий медицина ютуқларини эътироф этади.

Лекин глобализация, техника прогресси, гиподинамия, ахборот коммуникацияларининг ривожланиши, нотўғри овқатланиш ва бошқа негатив ҳолатлар натижасида Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилотининг берган маълумотларига қараганда, бугунги кунда ўлимга олиб келувчи касалликлар орасида биринчи ўринни юрак-қон томир тизими хасталиклари (хусусан, ИБС – миокард инфаркти, инсульт), иккинчи ўринни ўсмалар ва учинчи ўринни жароҳатлар ташкил қилади. Ушбу нуфузли ташкилот дунёда юрак, қон томир тизими аъзоларининг хасталиклари, семириш, эндокрин бузилишлар, аллергия касалликлар, ёмон сифатли ўсмалар, экологияга боғлиқ касалликлар, асаб-руҳий хасталиклар билан оғриётганлар сони ошиб бораётганлигини эътироф этди.

Инсон умрининг узоқлиги ва тан сиҳатлиги 40% гача ҳолларда ирсиятга, 20% гача атроф муҳитга, 20% гача зарарли ёки фойдали одатлари, турмуш тарзига, 20% гача қисми тиббиётга боғлиқ!

Тиббиётда «дори касаллиги» деган атама пайдо бўлди. Демак, дори-дармонларни пала-партиш, шифокор маслаҳатсиз, катта дозада ва узоқ муддат қабул қилиш, ўзига хос касалликлар гуруҳини келтириб чиқармоқда. Жаҳонда аллергия ҳолатлар бетўхтов равишда кўпайиб бормоқда. Агар 2000 йиллар бўсағасида аҳолининг 8,7% қисмида турлитуман аллергия ҳолатлар ва унга мойиллик кузатилган бўлса, ушбу кўрсаткич 2013 йилга келиб 20% ни ташкил этмоқда (Ж. Беляев).

Кундалик ҳаётимизни техникасиз тасаввур этиб бўлмайди, унинг аҳамияти беқиёс. Лекин улардан тўғри, давлат санитария нормативлари (СанПиН) қоидалари, белгиланган инструкциялар, техник шартлар асосида тўғри фойдаланмоқ керак. Акс ҳолда инсон саломатлигига салбий таъсир этади.

Давр талаби ушбу ҳолатларни олдини олиш учун аҳоли орасида профилактика, санитария маорифи ишларини янада кучайтириш, организмни чиниқтириш, иммунитетни ошириш, ҳаракатни кўпайтириш, тўғри овқатланиш каби тиббий долзарб тадбирларни кучайтиришни тақозо этади.

Тиббиёт амалиётида даволаш ва профилактика ишларини уйғунлашган ҳолда олиб бормоқлик керак.

Профилактика амалиётида фармакотерапия (дори-дармонлар)ни қўлламай, асосан соғлом турмуш тарзининг асосий омиллари, табиий усуллар – шахсий гигиена, ҳаракат, даволаш физкультураси, массаж, парҳез таомлар (мевалар, сабзавотлар, шарбатлар), фитотерапия (шифобахш ўсимликлар билан даволаш), физиотерапия, бальнеотерапия (санатория ва курортларда даволаниш), психотерапия, умуман профилактиканинг ҳамма усулларида кенг фойдаланиш ижобий натижалар беради. Профилактика амалиётлари бепул, зарарсиз, фармакотерапия эса нархи баланд, кимёвий дорилар (улар ножўя -негатив оқибатлардан холи эмас). Ҳар бир инсон ўз саломатлиги учун маъсул.

Мустақиллик йилларида аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш борасида катта ютуқларга эришилди. Соғлиқни сақлаш тизимининг моддий - техникавий негизини мустаҳкамлаш борасида йирик ишлар амалга оширилди. Бу соҳадаги ишлар айниқса Ўзбекистон Республикаси Президентининг 1998 йил 10 ноябрдаги ПФ-2107- сонли «Ўзбекистон Республикасида соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш давлат дастури ҳақида» ги Фармони қабул қилингандан кейин янги босқичга кўтарилди. Қисқа вақт ичида республикада шошилиш ва тез тиббий ёрдам тизими яратилди. Фармонда тиббиёт ходимлари ва барча тегишли вазирликлар ва идоралар олдига аҳоли ўртасида **соғлом турмуш тарзини** шакллантиришдек серқирра ва мураккаб вазифа қўйилди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2003 йил 4 ноябрдаги «Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чора-тадбирлари тўғрисида» ги Қарори бу соҳада муҳим қадам бўлди. Кейинги йилларда республикамизда қатор замонавий спорт иншоотлари, стадионлар халқаро стандартлар талабига мос қилиб қурилмоқда.

Ҳар бир киши: ўз саломатлигини босқичма-босқич мустаҳкамлаб бориши; узоқ умр кўриш, ўз саломатлиги ҳақида доимо қайғуриши ва уни давлатнинг ёки шифокорларнинг вазифаси деб қарамай, ўз саломатлиги энг аввало, унинг ўзини қўлида эканлигини англаб олиши лозим.

Гигиеник билимларни тарғиб қилишда эътиборни нафақат жисмоний, балки, инсоннинг ахлоқий ва маънавий баркамоллигини мустаҳкамлашга ҳам қаратиш керак. Инсоннинг маънавий баркамоллиги деганда, унинг соғлом фикрлаш қобилияти, маданияти, юриш -

туриши ва ахлоқи тушунилади. У инсонда жисмоний, руҳий, ижтимоий ва биологик уйғунликни яратади.

Саломат ва узоқ яшашнинг ягона имконияти ҳар бир одамнинг ўз кўлида.

Саломатлик ва узоқ умр кўришнинг бирдан-бир йўли – **соғлом турмуш тарзидир.**

Доим саломат бўламан, узоқ умр кўраман деган одам соғлом турмуш тарзига доим, ҳар куни қуйидагиларга риоя қилган ҳолда эришади:

- табиат инъомлари – тоза ҳаво, сув, қуёш муолажаларидан тўғри фойдаланиш;

- асаб тизимини чиниқтириш, социал (ижтимоий) адаптация-мослашиш;

- тўғри (сбалансированный), табиий овқатланиш;

- овқат талаб қилмаса, овқатланма;

- доим ҳаракатда бўлиш – жисмоний тарбия билан шуғулланиш;

- уйқу гигиенаси ва фаол дам олишни тўғри йўлга қўйиш;

- ҳар куни эрталабки жисмоний тарбиядан сўнг, баданни ҳўлланган дағал сочиқ билан қизаргунча артиш;

- ҳар куни оптимал температурада ва контраст душ қабул қилиш;

- салбий ҳолатлар – факторлар (стресс) дан сақланиш;

- доим яхши кайфиятда бўлиш;

- иммун тизими фаолиятини яхшилаш.

Ушбу рисолада кўп йиллик тажрибалар асосида дори-дармонсиз, табиий омиллардан тўғри ва унумли фойдаланиш мукамал ёритилган.

БИРИНЧИ ҚИСМ

БИРИНЧИ БОБ

Фуқаролари соғлом жамият – қудратлидир.

ШАРҚ ТАБОБАТИ ТАРИХИДАН

Тиббиёт тарихи инсоният тарихининг ажралмас бир қисми, уни алоҳида ўрганиб бўлмайди. Қадимги Юнонистон, Хитой, Япония, Корея, Монголия, Арабистон, Миср, Эрон ва Турон (Марказий Осиё), айниқса Тибетда халқ табобати ривожланган.

Шарқ мамлакатларида шаҳарлараро алоқа йўллари, шу жумладан, Ипак йўллари, қум барханлари, бепоён саҳролар ва сувсиз чўллар орқали ўтган. Савдогарлар, сайёҳлар ана шу оғир йўлларда сувсизлик, жазирама қуёш иссиғи ҳамда чарчоқ натижасида турли касалликларга йўлиққанлар. Карвон йўллари ўтган шаҳарлар: Боғдод, Дамашк, Ҳамодан, Рай, Марв, Ғазна, Астробод, Бухоро, Самарқанд, Шош, Хўжанд, Қўқон ва бошқа шаҳарларда беморларни даволаш учун кичик-кичик шифохоналар ташкил этилган, малакали табиблар ишлаганлар. Ар-Розий, Қамарий, Табарий, Мажузий, Ибн Сино, Илокий (Айлокий) сингари юқори малакали дунёга машҳур табиблар фаолият кўрсатганлар. Улар табобат илмининг энг муҳим қисми касалликни аниқлаш – ташхис (диагноз) қўйиш, келиб чиқиш сабабларини ўрганганлар, ҳар бир касални даволаш, энг муҳими юқумли касалликларнинг олдини олиш чораларини кўрганлар. Масалан, ўша даврларда Арабистон (Макка)га ёки бошқа зиёратгоҳларга борувчилар вабо ва шунга ўхшаш ўта юқумли касалликларни юқтирмаслик учун улар шаҳарга киритилмай, маълум муддат шаҳар чеккасида (мийқотда) – карантинда турганлар. Саломатликлари аниқлангач, покланиб, оқ матоларга – эҳромга ўралиб шаҳар ичига зиёратга рухсат этилганлар. Лекин, шунга қарамасдан тиббиёт тарихидан яхши маълумки, вабо эпидемияси вақтида касаллик Макка аҳолиси орасида ҳам тарқалган, зиёрат қилиш вақтинча тўхтатилган йиллар ҳам бўлган. Шунинг учун зиёратгоҳ шаҳарларда ҳозирги вақтда касалликнинг олдини олиш чора-тадбирлари давлат миқёсида олиб борилади.

Ўрта аср шарқ олимлари касаллик келиб чиқишининг сабаблари, одам танасидаги суяқ моддалар сафро, шиллиқ ва қора ўтларнинг

ўзгаришидан бошланади, деган тушунчани қўллаганлар. Бу тушунча эса, бутун борлиқ – коинот тўртта самовий элементлар (ер, сув, ҳаво, олов)дан иборатдир, деган фалсафий назарияга асосланади.

Шарқ табобатининг маълумотларига қараганда, одам танасида турли қарама-қарши кучлар мавжуд бўлиб, улар доимо бир бирига таъсир этиб туради... Абу Али ибн Сино ҳам одам танасида бир-бирига қарши таъсир этувчи, айтилишича вақтда бирини иккинчиси тўлдирувчи 4 та куч (мижоз) бор. Булар – «иссиқлик», «совуқлик» «қуруқлик», «намлик» мижозларидир. Ўрта Осиё табобатида кўпроқ икки мижоз – «иссиқлик» ва «совуқлик» ҳақида сўз боради. Иссиқ ва совуқ мижозлар ҳам нисбий тушунча, чунки ташқи ва ички муҳит, истеъмол қилинадиган овқат моддалар дори-дармонлар ва бошқа омиллар таъсирида шахснинг мижози ўзгариши мумкин.

Ўрта Осиё (Марказий Осиё) табобатида касалликларнинг келиб чиқишида асосий омил мувозанатнинг бузилишига ноқулай иқлим, об-ҳаво, оғир жисмоний меҳнат, овқатланишда меъёрнинг бузилиши, овқатнинг сифати, қуввати (калорияси), шамоллаш, стресс, шикастланиш (травматизм) ва бошқа омиллардан иборат.

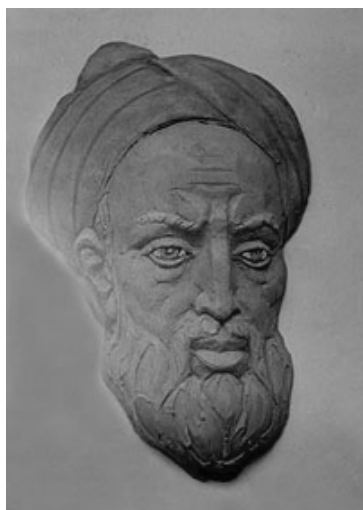
Юқорида айтилганидек, Тибет халқ табобати дунёда жуда машҳур бўлиб, овқатланишга, шифобахш гиёҳлардан фойдаланиш, овқат таркиби, энергияси-қувватлилиқ даражаси, иссиқ ёки совуқ мижозга мансублигига катта аҳамият берилган.

Қадимги Хитой фалсафаси ва тиббиёт қонуни бўйича ер юзидаги ҳамма нарса, шу жумладан, одам ҳам катта умумий алмашувчи қарама-қарши ва бир-бирини тўлдирувчи «ин-ян» қонунига бўйсунди.

Фазо, қуёш, кун, эркак, тананинг юқори, ташқи қисми, ҳаракатлар – Ян, ер, ой, тун, аёл, тананинг пастки, ички қисми, сокинликлар – Ин га мансуб. Тахминан ин – совуқ мижоз, ян – иссиқ мижоз тушунчасига тўғри келади.

Қадимий фалсафадаги фикрлар – «ин» ва «ян» назарияси янада ривожлантирилган, уларни бир-бирига қарама-қаршилиги доимий эмас, бири иккинчисига ўтади, бир-бирини тўлдиради. Ин ривожланганда «ян» туғилади, «ян» ривожланганда «ин» пайдо бўлади. Масалан, «ян» да «ин» элементи ва «ин» да «ян» элементи таркиб топган. Ана шу бир-бирини тўлдирувчи, табиатнинг тўлиқ гармониясини, ҳаётнинг мазмунини ташкил этади, ҳаётни мувозанатда сақлайди. «Ин–ян» назарияси қадимий шарқ тиббиётининг асосини ташкил қилади.

Шарқ табобатининг йирик алломаларидан бири



Абу Али ибн Сино (980 – 1037) дир. Машхур энциклопедик олим, жаҳон маданиятининг ривожланишига катта ҳисса қўшган, шарқда «Шайх ур-раис», Европада Авиценна номи билан машхур бўлган олим Абу Али ибн Сино Афшона қишлоғи (Бухоро вилоятининг Вобкент тумани)да амалдор оиласида туғилган. 986 йилда унинг оиласи Бухорога кўчиб келади, мадрасада ўқийди. У болалигиданок ўткир зеҳнли, иқтидорлиги билан ажралиб туради. 10 ёшида Қуръонни ёд олади. Бу даврда ислом мафқураси ҳукмрон бўлиб, дунёвий илмлар билан шуғулланиш таъқиқланган эди. Ибн

Сино шарқ мутафаккирлари асарларини чуқур ўрганишдан ташқари қадимги юнон фалсафий меросини, хусусан, Аристотель, Эвклид, Птоломей, Гален, Гиппократ, Пифагор кабиларнинг асарларини ҳам кунт билан ўрганади.

Ибн Сино 1000 йилда маданият маркази ҳисобланган Хоразмнинг Маъмун академиясига қабул қилинади, машхур олимлар билан ҳамкорликда ишлайди. 1023 йилда Исфaxonга келади ва умрини илмий асарлар ёзишга бағишлайди. 1037 йилда қулунж – колит касаллигидан 57 ёшида вафот этади.

Илмий мероси. Ибн Сино асарлари 280 дан ортиқ бўлиб, шулардан 40 таси медицинага оид. Асарлари форс- тожик тилида ёзилган. Унинг катта асари – «Китоб уш - шифо» 18 жилддан иборат бўлиб, 4 та катта бўлим, мантиқ, физика, математика, метафизикани ўз ичига олади. Ушбу китоб дунёнинг жуда кўп тилларига таржима қилинган.

Ибн Синонинг медицина соҳасидаги йирик асари «Китоб ал-қонун фит - тибб» (Тиб қонунлари) 5 та мустақил катта асардан иборат.

1–китоб медицина назарий асослари, анатомия, физиология, патология, касалликнинг келиб чиқишида ташқи муҳит – тупроқ, ҳаво, сувнинг аҳамияти (ҳозирги медицинанинг гигиена бўлими) ҳақида.

2–китоб оддий дорилар – 800 га яқин дорининг хусусиятлари, тайёрлаш, истеъмол қилиш ҳақида. Шаробнинг хусусиятлари, қувват берувчи дори сифатида таърифлайди. Уни қандай касалликларда ишла- тиш кераклигини таърифлаган.

3–китоб айрим органларнинг касалликларини баён этади. Уни патология дарслиги деб аташ мумкин. Унда ҳамма касалликлар батаф- сил баён этилган.



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi <https://kitobxon.com/uz/asar/879> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси <https://kitobxon.com/uz/asar/879> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию можно найти на сайте <https://kitobxon.com/ru/asar/879>