

Karshibayeva Lola Klichevna

Guliston davlat universiteti dotsenti

Ishankulova Komila Kurbanovna

Guliston davlat universiteti katta o'qituvchisi

Toymbayeva Dilnoza Abdijabbor qizi

Guliston davlat universiteti o'qituvchisi

MIRZACHO'L TIBBIY GEOGRAFIK RAYONIDAGI SOG'LOMLASHTIRISH MASKANLARINING DAVOLOVCHI TABIIY RESURSLAR BILAN TA'MINLANGANLIGI

Annotatsiya: *Mamlakatimiz ijtimoiy-iqtisodiy va ekologik, shuningdek sog'liqni saqlash tizimini modernizatsiya qilishga alohida e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston Respublikasi hukumati tomonidan mamlakat aholisining turmush darajasi va salomatlik ko'rsatkichlarini yaxshilash bo'yicha qator farmon va qarorlar qabul qilindi, ular o'z navbatida mamlakat aholisining turmush darajasini yanada yuksaltirishda, nozogeografik vaziyatni yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi. Maqolada Mirzacho'l tibbiy geografik rayonining kichik tibbiy geografik rayonlari-Aydar-Arnasoy, yangi o'zlashtirilgan hududlarni o'z ichiga olgan Mirzacho'l vohasi va Nurota-Turkiston tog' va tog' oldi rayonlarining aholi salomatligini tiklashda davolovchi tabiiy resurslar bilan ta'minlanishi haqida so'z borgan.*

Kalit so'zlar: *Zomin sanatoriyasi, davolash va sog'lomlashtirish maskanlari, Galoterapiya, qum vannalari, shifobaxsh balchiq, igna bargli o'simliklarning efir moylari.*

Annotatsiya: *В нашей стране особое внимание уделяется модернизации социально-экономической и экологической, а также системы здравоохранения. Правительство Республики Узбекистан приняло ряд постановлений по повышению уровня жизни и показателей здоровья населения страны, которые в свою очередь имеют большое значение в повышении уровня жизни населения страны и улучшении нозогеографической ситуации. В статье описаны обеспечение целебными природными ресурсами малые медико-географические районы Мирзачыльского медико-географического района - Айдар-Арнасой, и новые осваиваемые районы Мирзачельский оазис и горно-предгорные районы Нурота-Туркестан.*

Ключевые слова: *Санаторий Заамин, лечебно-оздоровительные учреждения, Галотерапия, песочные ванны, лечебная грязь, эфирные масла хвойных растений.*

Abstract: *Special attention is being paid to the modernization of the socio-economic and ecological, as well as the healthcare system of our country. The government of the Republic of Uzbekistan adopted a number of decrees and decisions to improve the living standards and health indicators of the country's population, which in turn are of great importance in improving the living standards of the country's population and improving the nosogeographical situation. The article talks about the provision of medical natural resources in the restoration of public health in the small medical geographical regions of the Mirzacho'l medical geographic region - Aydar-Arnasoy, the Mirzacho'l oasis, which includes the newly acquired territories, and the mountain and sub-mountain regions of Nurota-Turkestan.*

Key words: *Sanatorium Zaamin, health-improving institutions, halotherapy, sand baths, therapeutic mud, essential oils of coniferous plants.*

Jahonda global, mintaqaviy va mahalliy miqyosda aholining umr ko'rish davomiyligi va kasallanish tarkibining geografik tafovutlari aholi salomatligiga salbiy ta'sir kursatuvchi tabiiy ham da ijtimoiy-iqtisodiy omillarning hududiy o'zgaruvchanligi bilan bog'langan. «Muhit-salomatlik» munosabatlarining hozirgi yunalishi, nafaqat tabiiy sharoit, balki ekologik omillar bilan, shuningdek, aholi kasalliklari va atrof-muhit o'rtasidagi bog'liqlik sabablarini aniqlash zarurligi bilan, jahonda va uning muayyan hududlarida tibbiy-geografik vaziyatni o'zida aks ettiruvchi kartalarni tuzish, mamlakat va ularning mintaqalari uchun tibbiy-geografik prognozlarni ishlab chiqish va shularning natijasida tibbiy xizmat ko'rsatish tizimini tashkil etishda aholi kasallanishining hududiy tafovutlarini hisobga olish bilan bog'langan.

Hozirgi kunda mamlakatimizda 50 dan ortiq sanatoriy, kurort va pansionatlar mavjud bo'lib, ular o'z mijozlariga yaxshi dam olish, sog'lom turmush tarzini yaxshilash, insonning jismoniy va ma'naviy ahvolini yaxshilash uchun sog'lomlashtirish va dam olish xizmatlari bilan shug'ullanadi. Binobarin, Mirzacho'l tibbiy geografik rayoni ham sog'lomlashtirish maskanlarining ekologik-geografik jihatlari bilan alohida ajralib turadi.

Mirzacho'l tibbiy geografik rayoni ma'muriy jihatdan Sirdaryo va Jizzax viloyatlarini o'z ichiga oladi. Uning maydoni 25,6 ming km² bo'lib, respublika hududining 5,7 foizini tashkil etadi. Zichligi 1 km² 72,9 kishiga teng. Aholisining umumiy kasallanishi 294,3 promille. Hududning nozogeografik indeksi 0,53; umumiy o'lim ko'rsatkichi har 1000 kishiga Sirdaryo viloyatida 4,8; Jizzax viloyatida 4,1; go'daklar o'limi esa Sirdaryo viloyatida (12,6), Jizzax viloyatiga (11,6) nisbatan birmuncha yuqori (1.1-jadval). [3]

1.1-javal

Mirzacho'l tibbiy geografik rayoniga xos bo'lgan ayrim ko'rsatkichlar (2021 y.)

T.r	Tibbiy geografik rayon tarkibidagi ma'muriy hududlar	Kichik tibbiy geografik rayonlar	Barcha sabablarga ko'ra o'lganlar (har 100ming aholiga)	Aholining umumiy kasallanish indeksi	Rayonlar uchun xos asosiy kasallik guruhlari va turlari	O'lim ko'rsatkichlari (promille)	
						Umumi y o'lim	Go'da klar o'limi
1	Mirzacho'l: Sirdaryo viloyati Jizzax viloyati	1. Aydar-Arnasoy 2. Yangi o'zlashtirilgan hududlarni o'z ichiga olgan Mirzacho'l vohasi 3. Nurota-Turkiston tog' va tog' oldi rayoni	427,3	0,53	Yuqumli-parazitar, qon va qon hosil qiluvchi. Ovqat hazm qilish, qon-tomir, sil, brutsellyoz	4,8 4,1	12,6 11,6

Mamlakat mehnat taqsimotida mintaqaning iqtisodiyoti paxta, pilla hamda bog'dorchilik, chorvachilik, sanoatda elektroenergetika, qurilish materiallari, yengil, oziq-ovqat tarmoqlariga ixtisoslashgan. Aytish o'rinliki, mintaq tarkibidagi Sirdaryo viloyati xo'jaligida ayrim sanoat tarmoqlarining, jumladan, IESlar faoliyati bilan bog'liq tarzda xavfli o'sma, qon va qon hosil qiluvchi

a'zolar bilan bog'liq o'lim ko'rsatkichlari birmuncha yuqori. Respublikamizda 1991 yili har 100ming aholiga xavfli o'sma bilan bog'liq o'lim 53,0 ni tashkil etgan bo'lsa, ushbu raqam viloyatda 63,7ni ko'rsatadi. 2014 yilda garchi har ikkala hududda ham ko'rsatkichlar bir oz pasaygan bo'lsada, biroq bunday o'lim holatlari (34,3) hamon mamlakat darajasiga (36,1) yaqin. Mirzacho'l tekisligining shimoliy qismida Arnasoy, Tuzkon va Aydarko'l ko'llari joylashgan. Keyingi yillarda Aydarko'l hududining kengayib borayotganligi o'lka ekologik vaziyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Buning oqibatida Jizzax viloyatining shimoliy tumanlarida va qo'shni chegara mintaqalarida aholining umumiy kasallanish ko'rsatkichlari birmuncha ortgan. [3]

Ammo turli kasalliklarni davolash bo'yicha Mirzacho'l tibbiy geografik rayonida sog'lomlashtirish maskanlarining ekologik-geografik jihatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ayniqsa, davolash-sog'lomlashtirish maskanlarining ko'pligi bilan Nurota-Turkiston tog' va tog' oldi kichik tibbiy geografik rayoni alohida ajralib turadi (1.2-jadval).

1.2-jadval

Davolash-sog'lomlashtirish va dam olish maskanlari

№	Davolash-sog'lomlashtirish maskanlarining nomlari	Davolash-sog'lomlashtirish maskanlarining joylashgan manzili
1	“Marjon suvi” sanatoriysi	G'allaorol tumani, Marjonbuloq QFY
2	“Baxmal” sanatoriysi	Baxmal tumani, Baxmal QFY
3	“Havotog'” sanatoriysi	YAngiobod tumani, Balandchaqir shaharchasi
4	“Azim Zomin shifo” sog'lomlashtirish va dam olish maskani	Zomin tumani qo'riq massivi
5	“Zomin ona va bola” sanatoriysi	Zomin tumani qo'riq massivi
6	“Plato” sog'lomlashtirish va dam olish maskani	Zomin tumani Duoba QFY
7	“Zomin-O'rikli soy” sog'lomlashtirish va dam olish maskani	Zomin tumani Duoba QFY
8	“NKMK” sog'lomlashtirish va dam olish maskani	Zomin tumani Duoba QFY
9	“Archazor” sog'lomlashtirish va dam olish maskani	Zomin tumani Duoba QFY
10	“Zomin” sanatoriysi	Zomin tumani Duoba QFY

Nurota-Turkiston tog' va tog' oldi kichik tibbiy geografik rayoni hududida 5 ta sanatoriylar, 5 ta sog'lomlashtirish va dam olish maskanlari hamda 15 ta bolalar oromgohi faoliyat olib boradi. Hudud rang-barang tabiiy manzaralari, noyob va ekzotik relfi, o'ziga xos mo'tadil iqlimga ega. Zomin, Baxmal, Forish va Yangiobod tog'lari va tog' yon bag'irlarida archazorlar, bodomzorlar, yong'oqzorlar, kamyob shifobaxsh o'simliklar mavjud. Rayonda aholi salomatligini tiklash uchun barcha shart sharoitlar mavjud. Ayniqsa, turli xil kasallik turlarini davolovchi tabiiy resurslardan-g'orli tuzlar, shifobaxsh balchiqlar, issiq qumlar va archa moylaridan keng foydalanilmoqda.

Zomin tumani Duoba qishloq fuqarolar yig'inida joylashgan “Zomin” sanatoriyasi o'zining davolovchi tabiiy resurslari bilan mashhur. “Zomin” sanatoriyasi tuman markazidan 50 km. uzoqlikda, Jizzax viloyatidagi iqlimiy kurort, Turkiston tog'-tizmasining shimoliy etaklarida, dengiz sathidan 2000 metr balandlikda, qo'riqxonada hududida archazorlar orasida joylashgan. SHu tufayli havoda atmosfera

bosimi nisbatan past, kislorod va quyoshdan kelayotgan ultrabinafsha nurga boyligi aynan yuqori nafas yo'llari va asab tizimi kasalliklariga bog'liq bo'lgan bemorlar uchun juda foydali bo'lganligi sababli yuqoridagi qayd qilingan bemorlarni davolashga moslashgan. Sihatgoh tog' yonbag'rida joylashgan 7 qavatli zamonaviy binodan iborat. Binoning 1,2 –qavatlarida davolash bo'limi, oshxona, qabulxona, ma'muriyat joylashgan. Davolash bo'limi zamonaviy diagnostika davolash apparatlari bilan jihozlangan va ularda 40 nafar malakali hamshiralar 15 nafar oliy toifali shifokorlar faoliyat ko'rsatadi. Laborator-tashhis xonasi UZI, EKG, stomatologiya, ginekologiya kabinetlari ishlab turibdi.

Davolashda fizioterapiya omillaridan keng foydalaniladi. Ularda yuqori va past chastotali toklar, parafin, massaj, ultrabinafsha nurlari kiradi. Bundan tashqari 2ta yopiq cho'milish havzasi, sauna, dorili, marvaridli vannalar, turli xil dushlar, suv osti massajlari, balchiq bilan davolash, vannalarga nina bargli archalardan olingan xvoy, Chortoq yod-brom tuzlaridan keng foydalaniladi. Sanatoriyda nafas yo'llari kasalliklarini davolashda moslashganligini inobatga olib, sun'iy mikroiklim mayda kukunli natriy-xlorli tuz bilan davolash (galoterapiya) va Germaniyadan keltirilgan ingalyasiya apparatidan keng foydalanilib, bemorlar davolanmoqda.

Tuz nafaqat kundalik turmushda iste'mol qilinadigan tabiat mahsuloti, balki qimmatbaho tabiiy dori vositasi hamdir. Tuz bilan bemorlarni davolash tibbiyotda galoterapiya deb ataladi. Galoterapiyaning asl mohiyati tuz parlari bilan nafas oldirib, kasalliklarni davolash, sog'lom turmush tarziga qaytarish, immunitetni mustahkamlashdan iboratdir. Ko'p yillar davomida insonlar tuz g'orlaridagi mikroiklimni sun'iy yaratishga harakat qilib keldilar. O'tgan yuz yillikning o'rtalarida bunga erishishdi va tibbiyotda yangi atama - «Galoterapiya» paydo bo'ldi. Aslida, galoterapiya qadimdan bor edi, desak to'g'riroq bo'ladi. Qadimda kasal kishilar tuz g'ori hamda tuz konlarida o'zlarining umumiy ahvoli nisbatan yaxshilanganlarini kuzatishgan va davo topish maqsadida ana shunday joylarga tez-tez borib turishgan. Bu davo turining sababi vaqt o'tib tekshiruvlar natijasida isbotlandi: u tuz g'oridagi qulay mikroiklim. Bu mikroiklimning asosiy mezonlari bir xil (stabil) harorat, ma'lum darajadagi namlik va tuzning kichik zarrachalari havo muhitida ko'p miqdorda bo'lganligi hisoblanadi. Bu mezonlar inson organizmiga kuchli terapevtik ta'sir ko'rsatadi. O'tgan asrning etmishinchi yillarida olimlar tomonidan galoterapiyani bemorlarda qo'llab, davolashda yaxshi natija kuzatishdi. SHundan so'ng bu muolaja turi ko'plab mamlakatlarda ommalashdi va samarali natijalar bilan foydalanila boshlandi. Ingolyasiya bilan davolovchi "galoterapiya" (galos - tuz) terapiya - terapiya, davolash usuli degan ma'noni anglatadi. Inngolyasiya tuzlari ko'pincha Uraldan keltiriladi.

Galoterapiyaning inson organizmiga ta'sir jarayoni, bu nomedikamentoz, ya'ni dorisiz usulda doimiy bir xil harorat va namlik, to'yingan osh tuziga ega bo'lgan havo muhitini organizmga ta'sir etishi bilan bog'liqdir. Tuzning aerosol ko'rinishidagi (aerosolning o'lchami 5 mkm) kichik o'lchamli zarrachalari nafas yo'llarining eng kichik bronxiolalarigacha kirib boradi (shu sababli davolash samarali bo'ladi) va uning devorlariga cho'kadi. Natijada, bronxlardagi balg'amni yumshatadi, shishgan to'qimalardagi suyuqlikni o'ziga so'rib olish hisobiga bronxospazm kamayadi va balg'amni chiqarish tezlashadi. SHuning bilan nafas tizimi obstruktiv sindromi bilan og'rikan bemorlarning tez sog'ayishi va kasallikning remissiya davrining uzayishiga yordam beradi.

Bundan tashqari tuzli g'orlar bilan davolash uslubi fanda speleoterapiya deb ataladi. Bugungi kunda speleoterapiya bronxial astma, gipertoniya va bo'g'im kasalliklarida keng qo'llanilib kelinmoqda.

Ma'lumotlarga ko'ra, bunday ilk davolash maskanlari XIX asrda Italiyada faoliyat ko'rsatgan. Keyinchalik xuddi shu asrning oxirlarida Amerika Qo'shma Shtatlarining Kentukki shahri Mamont g'orida sil kasalligini davolash uchun mo'ljallangan shifo maskani ochilgan. Zamonaviy speleoterapiya tarixi XX asrning 50-yillariga to'g'ri kelib, Shimoliy va Janubiy Yevropa mamlakatlarida keng tarqalgan. Bu davrda speleoterapiyaning davolash metodi sifatida keng tarqalishi ikkinchi jahon urushi bilan bog'liq.

Yurtimizda ham tuzli g'or bilan davolash usuli keng qo'llaniladi. Ushbu tuzli g'orlar sanator-kurort tipida xalqimizga bir necha yillardan buyon xizmat ko'rsatmoqda. Jumladan, Toshkent viloyatida "Oqtosh", Jizzaxda "Zomin", Chirchiqda "Bo'ston" va Surxondaryo viloyati Sherobod tumanida "Vandob" sanator-kurortlarida speleoterapevtik davolash usullari mavjud.

Tuzli g'orlar bosimni bir me'yorda ushlab turishi bilan ajralib turadi. G'orda yil bo'yi harorat o'rtacha 10-16 gradus atrofida bo'ladi. Tuzli g'or havosi tarkibidagi tuz zarrachalari balg'am ko'chishi va uning chiqarilishini osonlashtiradi, nafas va yurak qon-tomir, immun tizimi faoliyatini yaxshilaydi. Dastlabki muolajadanoq bemorlarda yurak urishi va qon aylanishi yaxshilanadi, immun tizimi hamda chuqur nafas stimulyatsiyasi kuchayadi.

Speleoterapiya orqali surunkali bronxit, bronxial astma, yuqori nafas yo'llarining surunkali kasalliklari (rinit, gaymorit), neyrosirkulyar distoniya, o'pka va diafragmada o'tkazilgan jarrohliklardan keyingi holatlarda, jadal kechuvchi ekzema, atopik dermatit va neyrodermatitlarni davolash mumkin. Haddan ziyod semizlik yuzaga kelgan taqdirda ham tuzli g'orlardan foydalaniladi. Sog'lom odamning tuzli g'orda bo'lishi, charchog'ini olibgina qolmay, uyqusini yaxshilaydi.

Balchiq bilan davolash, peloterapiya – torfli, sulfidli, sapropel va boshqa(lar) turdagi balchiqlar (peloidlar)ni davo maqsadida ishlatish. Torfli balchiq, asosan, chirigan organik moddalar va o'simlik qoldiqlaridan iborat. Sulfidli balchiq – anchagina miqdorda sulfidlar, xususan, temir sulfid saqlagan sho'r suv havzalarining organik mineral balchiq katlamlaridir. Sapropellar esa chuchuk suvli havzalarda hosil bo'ladigan oz-moz mineral moddalar aralashgan organik tarkibli balchiq qatlamidan iborat bo'ladi. Sanatoriylar shifobaxsh balchiqlarni asosan ko'llardan ya'ni Baliqchi va Tuzkon ko'llaridan olinadi. Shifobaxsh balchiq bilan respublikadagi boshqa statsionar va sanatoriylar ham ta'minlanadi.

Istalgan shifobaxsh balchiq issiqni uzoq vaqt saqlab turadi va asta-sekin uni badanga beradi. Bunda issiqlik olishdan tashqari, terining kimyoviy ta'sirlanishi va teri orqali organizmga bevosita kiradigan balchiqdagi vodorod sulfid, ammiak va gazzimon moddalar ta'siri ham muhim ahamiyatga ega. Shifobaxsh balchiq terining nerv oxirlariga, oliy nerv markazlari orqali nerv tizimi faoliyatiga, qon aylanishiga, ichki sekretiya bezlarga, moddalar almashinuviga reflektor ta'sir ko'rsatadi. Balchiq bilan davolash tananing zararlangan sohasida yoki a'zoda qon aylanishining kuchayishiga, yallig'lanish o'choqlarining so'rilib ketishiga, moddalar almashinuvining yaxshilanishiga, tiklanish jarayonlarining tezlashuviga, ichki sekretiya bezlari faoliyatining barqarorlashuviga imkon beradi.

Balchiq bilan davolashda, asosan, applikasiya usuli – bemor badaniga (umumiy applikasiya), boshi va yurak sohasidan tashqari, tanasining ayrim qismi yoki sohasiga (mahalliy applikasiya) shifobaxsh balchiq qo'yiladi, oradan ma'lum vaqt (10-15 miya.) o'tgach, iliq suvda yuvinib, biroz dam olinadi. Balchiq bilan davolashda surunkali kasalliklarda, suyak, mushak va bo'g'im shikastlarida, periferik nerv tizimi kasalliklarida, ayol va erkaklar jinsiy a'zolari yallig'langanda, qorin bo'shlig'idagi ayrim kasalliklar va yallig'lanish asoratlarini tugatishda qo'llaniladi. Balchiq bilan davolash butun organizmga ta'sir qiladigan kuchli vosita bo'lib, undan shifokor ko'rsatmasi va nazorati ostida foydalanish lozim. Balchiq muolajalari qabul qilishda belgilangan qoidalarga qat'iy rioya qilish zarur.

Bundan tashqari qum bilan davolash psammoterapiya usuli ham mavjuddir.

— Issiq qumdan foydalanish issiqlik bilan davolanish usullaridan biri hisoblanib, bugungi kunda butun dunyoda keng qamrovda rivojlanmoqda. Shu jumladan, yurtimizda ham o'nlab qumli muolajali sihatgohlar, maskanlar mavjud. Bunday maskanlarni deyarli barcha viloyatlarda uchratish mumkin. Ulardan eng mashhurlari Xorazm, Buxoro va Farg'ona viloyatlarida joylashgan. Tibbiyotda organizmni chiniqtirishda qum vannalarini qo'llash eng samarali usullardan biri deya tan olingan. Hattoki, Abu Ali ibn Sino ham o'zining "Tib qonunlari" kitobida "Agar qumning xususiyatlaridan oqilona foydalanilsa, insonda modda almashinuvi yaxshilanib, u kuchli va bardam bo'ladi. Badandagi ortiqcha yog'lar eriydi. Surunkali sovuqlik va bosh og'rig'i bartaraf bo'lib, miya faoliyati mustahkamlanadi" deb yozib

qoldirgan. Qumli vannalardan foydalanish uchun, albatta, shifokor bilan maslahatlashish kerak. Shundagina davolash usullari samarali ta'sir etadi. Chunki shunday kasalliklar borki, qumga ko'milish orqali kuchayib ketishi yoki turli xil asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Davolash borasida tabiiy va sun'iy qum vannalari mavjud. Tabiiy qum vannalari uchun daryo va dengiz sohillaridagi quyoshda isigan qum ishlatiladi. Bunday muolaja yilning iyun oyidan to avgust oyi oxirigacha quyosh nurining eng yuqori isitish soatida (14:00 dan 16:00 gacha) amalga oshirilishi kerak. Shifobaxsh qumning harorat darajasi, namligi har kuni o'lchab turiladi. Muolaja uchun issiq qumning ustki yupqa qatlami (0-5 sm.) bo'lishi kerak. Umumiy qum vannalarida bemorning qo'l-oyoqlari va tanasi 5-12 sm. 40-45 darajagacha qizigan qum qatlami bilan ko'mib qo'yiladi (bosh va yurak sohasidan tashqari).

Sun'iy qum vannalarida toza dengiz yoki daryo qumi qizdirilib, qutilarga solinadi va bemor qumga ko'miladi (bo'yin va ko'krigidan tashqari). Bemorning ochiq tana qismi choyshab bilan yopiladi. Bosh tagiga paralon yostiq yoki matoga o'ralgan qum bolishi qo'yiladi. Bosh ustiga soyabon o'rnatilib, ba'zan bosh sovuq suv bilan namlab turiladi. Umumiy qum vannalari kattalar uchun 15-20 daqiqa, bolalar uchun 10-15 daqiqa, mahalliy qum vannasi esa 40-60 daqiqaga qo'yilishi maqsadga muvofiq. Muolaja vaqtida bemorning kayfiyati va ahvoli nazorat qilib boriladi: qon bosimi, yurak urishi va tana harorati o'lchab turiladi.

Muolaja tugashi bilan bemor shamollashdan himoyalangan ayvonga olib o'tilib, tanasi qurib qolgan va ter ta'sirida namlangan qumlardan tozalanadi. Keyin bemor choyshab bilan o'ralib, unga ko'k choy ichiriladi. Muolajadan 20-30 daqiqa o'tgandan keyin ham uning qon bosimi, tomir urishi, haroratini nazorat qilish shart. Bemor ayvonda to terlash jarayoni tugaguncha dam olgach, qum qoldiqlari iliq suvda yuvib tashlanadi. So'ngra xonada 1,5 – 2 soat yotib dam olish tavsiya etiladi. Qum vannasi kunora o'tkaziladi. Davolash kursi 8-10 muolajani tashkil etadi.

Qumning davo samaradorligi mexanik va haroratli ta'siri bilan bog'liq. Qum issiqni yaxshi saqlaydi va uni organizmning qon-tomir va boshqa tizimlariga sekin-asta etkazib beradi. Issiq qum inson tanasini qoplar ekan, teri, teri osti yog' qavati va to'qimalarni yoqimli massaj qiladi. Buning natijasida teri va uning ostidagi to'qimalarda kapillyar qon aylanishi hamda limfa aylanishi yaxshilanadi, organ va to'qimalarning kislorod bilan ta'minlanishi, ter bezlarining faoliyati yaxshilanadi, bu esa ter ajralishi hisobiga ortiqcha tana vazni samarali kamayishiga olib keladi. Almashinuv va oksidlanish jarayonlari barqarorlashadi. Buyraklar va siydik ajratish a'zolari, xususan, siydik qopi faoliyati yaxshilanadi. Ortiqcha tana vazniga qarshi kurashishda ham issiq qum bilan davolash samarali hisoblanadi. Bunda insonning yurak sohasi ochiq qoldirilgan holda tananing barcha qismlari qizdirilgan qum bilan qalin qilib qoplanadi hamda shunday holatda yarim soat yotiladi.

Qum vannalari ta'sirida butun tana bir xilda qiziydi, og'riqlar qoladi. Organizmda oksidlanish jarayoni kuchayadi. Tana bo'ylab qon limfa aylanishi tezlashib, badandagi shish va yallig'lanishlar, artroz, artrit, revmatizm, nevrit, radikulit, bod, bo'g'imlar shamollashi, bachadon va tuxumdon yallig'lanishlari, nevrologiya singari dardlarni qum muolajasi yordamida davolash mumkin. Bo'g'imlar va bel sohasi kasalliklaridagi og'riqlar ma'lum bir vaqtdan so'ng yo'qoladi. Ammo qumga tushishning qoidalari bilan tanish bo'lmagan hollarda muolajalar etarlicha foyda bermasligi mumkin. Shuning uchun ham psammoterapiya shifokori ko'magida amalga oshirilgani ma'qul. Qum dardlarni o'ziga yutish barobarida kishining immun tizimi faoliyatini mustahkamlaydi.

Qumdan chiqqach, paxtadan tayyorlangan kiyimlar kiyish lozim. Chunki kishining terlashi davom etadi. Tushlikka esa sholg'om, sabzi, kartoshka va ko'katlar solingan tovuq sho'rva ichish maqsadga muvofiq. Qovun-tarvuz, meva, har xil sharbat va ichimliklarni sovutib iste'mol qilish mumkin emas. Muolaja tugamaguncha yuvinish bo'lmaydi. Yo'qsa, yana namlik yig'ilishi mumkin.

Infeksion kasalliklar, gipertoniya hamda ayollarda uchraydigan ayrim kasalliklar (mioma, endometrioz, mastopatiya), o'pka sili, varikoz, varikotsele, jarrohlik amaliyotini o'tkazgan bemorlarga qumli muolajalar tavsiya etilmaydi. Bundan tashqari, 3 yoshgacha bo'lgan bolalarga, kasalliklarning o'tkir davrida va issiq muolajalarga qarshi ko'rsatma bo'lgan barcha holatlarda ham qumli vannalarni qabul qilib bo'lmaydi.

Sog'lomlashtirish maskanlarida archa moyi va barglaridan ham aholi salomatligini tiklashda foydalaniladi. Bunda:

- Archa barglari tindirmasi peshob haydash tizimi ishini faollashtiradi.
- Barglari va po'stlog'i tarkibidagi efir moyli birikmalar viruslarga qarshi kurashish va bakteriyalarni nobud qilish xususiyatiga ega.
- Archa tarkibidagi efir moylari aromaterapiyada keng qo'llaniladi. Ya'ni tumovda, burun bitishida, hid bilish qobiliyatini tiklashda juda foydali. Shuningdek, immunitetni oshirib, yuqori nafas yo'llari shamollashidan asraydi.
- Archa moyi zo'riqishni bartaraf qiladi, asabiylikni davolaydi, terining himoya tizimini kuchaytiradi.
- Shuningdek organizm tonusini oshiradi, xonada shoxchalari suvga solib qo'yilsa, kislorodni ko'paytirishga, mikroorganizmlarni va elektromagnit nurlanish darajasini kamaytirishga hissa qo'shadi.
- Revmatizmida qarag'ay ignabarglari tindirmasi yaxshi foyda beradi.
- Milklar qonashida yangi uzilgan archa shoxchalari, g'uddalari qaynatmasi bilan og'iz g'arg'ara qilinsa, shifo bo'ladi. Bu muolaja yordamida og'izdagi infeksiyalardan xalos bo'lib, yallig'lanishlarni davolash mumkin.
- Archa mumidan (smola) chipqonni davolashda keng qo'llaniladigan surtma tayyorlanadi.
- Archa shoxchalari va barglarini solib issiq vanna qilinsa, bel og'rig'i (radikulit)ni davolashda yaxshi naf beradi.
- Bronxit va astmada archa mumi qo'shilgan bug'li ingalyasiyadan nafas olish yordamida davolanish mumkin.

ADABIYOTLAR

[1] Козлов А.А., Попов Н.Н. Медицинская демография. Учебное пособие. Харьков, 2006.

[2] Основы медицинской демографии / под ред. проф. В.С. Лучкевича: учебно-методическое пособие. – СПб: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2015. – 68 с.

[3] Komilova N.K Tbiyyot geografiasining nazariy va amaliy masalalari. Monografiya-T "Sharq" 2016.

[4] Комилова Н.Қ., Мухаммедова Н.Ж. Ўлим жараёнини ўрганишнинг баъзи бир тарихий, географик, илмий-назарий жиҳатлари. // География жамияти ахбороти, 50-жилд – Тошкент, 2017. – Б. 115-118.

[5] Комилова Н., Мухаммедова Н. Ўзбекистон аҳолиси ўлимининг географик тафовутлари // Ўзбекистон География жамияти ахбороти. 46-жилд. – Т., 2015. –Б.139-143.

[6] Сирдарё вилояти статистика бошқармаси маълумотлари.

[7] Nilufar K Komilova, Nilufar N Ermatova, Tura Rakhimova, Lolakhon K Karshibaeva, Mukhtor O Hamroyev. [Urboekological Situation and Regional Analysis of Population Health In Uzbekistan](#). International Journal of Agricultural Extension. 2021/8/18