



БЕМОРЛАРГА ҚЎШИМЧА МУОЛАЖА СИФАТИДА МАССАЖ ҚАЧОН ВА ҚАНЧА МУДДАТГАЧА ҚЎЛЛАНИЛАДИ.

Усманова М.Б.

Самарқанд давлат тиббийот университети
фармация факултети ўқитувчиси
Саманова Фарида Мехруллаевна

Исройилова Гулмира Давлатназар қизи
Маҳаммадиева Севара Хидирбоевна

Самарқанд вилояти Пайариқ Абу Али Ибн Сино жамоат
саломатлик техникуми клиник фан ўқитувчилари

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 18-September 2023 yil
Ma'qullandi: 20-September 2023 yil
Nashr qilindi: 23-September 2023 yil

KEY WORDS

qo'rboshilar, "bosmachilar",
istiqlolchilik harakati, milliy-
ozodlik harakati.

ABSTRACT

Ushbu maqola Turkiston milliy istiqlolchilik harakatining asl mohiyatini ko'rsatadi va kelib chiqish sabablarini tahlil qiladi. Muallif ushbu harakatning shakllanishiga hissa qo'shgan tarixiy shart-sharoitlarni tahlil qiladi, uning ildizlari va dinamikasini har tomonlama o'rganadi va uning shakllanishiga ta'sir ko'rsatgan ijtimoiy va iqtisodiy o'zgarishlar, milliy o'ziga xoslik va bolsheviklarning shavqatsiz siyosatiga munosabati kabi omillar muhokama qilinadi.

Массаж бу-фақатгина одам рухиятини кўтарувчи муолажа эмас. У кўпгина касалликларда ёрдам берувчи даво усулидир. Массаж, яъни уқалаш муолажаси турли физиологик бузилишларида қўлланилиши мумкин. Аммо кўпинча бу муолажадан профилактик сифатида фойдаланилади. Доимий массаж муолажасини олиш одамнинг умумий ахволини яхшилайти, ҳам жисмоний, ҳам рухий саломатлигин тиклайди. Асаблар халоскори массаж одамни чиниқтиради ва бўшаштиради. У стресс ёмон кайфият рухий ноқулайлик сезиш ҳамда депрессиядан халос қилади. Шунингдек массаж уйқусизликда даво бўлиб тинч ухлашга ёрдам беради. Массаж сўзи юнон тилида “қориш, эзиш, силаш” маъноларини англатади. Унинг қадимда одамлар саломатлигин тиклаш мақсадида қўллаб келадилар Овқатнинг хазм қилиш жараёни бузилса массаж ичаклар фаолиятини яхшилайти, қорин бўшлиғи мушакларни мустахамлайди, айниқса қабзиятда яхши ёрдам беради. У ошқозон ости беши шарбатининг айланишига ижобий таъсир этиб, фойдали озиқ моддаларнинг сўрилишига кўмаклашади. Буйраклар муаммоси Массаж ёрдамида буйраклар фаолиятини яхшилаш мумкин. Бу муолажа хазм жараёнида хосил бўладиган ажралма махсули ҳамда токсинларнинг Та'лим innovatsiyasi va integratsiyasi 1-SON 1-ТО'PLAM IYUL 2023 yil 316 организмдан чиқишини осонлаштиради. Шунингдек организмда ортиқча суюқликларнинг йиғилиб қолишининг олдини олади. Жинсий аъзолар саломатлиги Тананинг орқа ҳамда қорин сохаси массажи хайз даврида кузатиладиган оғриқларни камайтиради, хайз циклини меъёрлаштиради, хайз олди неврози ҳамда менопауза аломатларини бартараф этади. Эркин нафас олиш учун Доимий массаж ўпка

фаолиятини фаоллаштириб, чуқур ва бир маромда нафас олишни ўргатади. Бу эса ўз ўрнида ўпкада ортиқча шиллиқ моддаларнинг чиқиб кетишини таъминлайди. Лимфатик муаммолар Линфа суюқлиги танамиз бўйлаб қанчалик жадал ҳаракат қилса организмдаги токсинлар шунча тез чиқиб кетади. Бу жараён шунингдек жароҳат атрофидаги шишларни кетказиб слайка турли ички аъзоларнинг бир бирига тегиб қўшилиб кетган жойларнинг ҳосил бўлишига тўсқинлик қилади., бўғимлар ҳаракатини эркинлаштиради. Қон айланиши яхшиланади. Массаж қон томирларга тушадиган босимни вигиллаштиради, қоннинг ҳаракатини тезлаштиради. Бу қон айланиши бузилганда шунингдек юрак фаолиятида ўзгаришлар кузатилганда самара беради. Бундан ташқари массаж артериал қон босимини туширади ва юрак уришини меъёрга келтиради. Мушак мустаҳкамлиги Массажнинг танани бўшаштирувчи ва чўзувчи ҳаракатлари мушаклардаги спазм ҳамда таранглигини зўриқишни бартараф этади. Массаж пайтида мушаклар қисқариши уларни чиниқтиради. Чарчаган танага роҳат бағишлайди. Суякларга таъсири Та'lim innovatsiyasi va integratsiyasi албатта массаж суякларга бевосита таъсир этмайди, аммо уларга ҳам фойда қилади. Массаж туфайли яхшиланган қон ва лимфа айланиши суякларнинг яхши озиқланишини таъминлайди . Массаж артрит каби хасталикларда бўғим оғриқларини босишга ёрдам беради. Моддалар алмашинуви Массаж организмдаги моддалар алмашинуви жараёнига ҳам ижобий таъсир этади. Массаж таъсирида пешоб ажралиши яхшиланади. Қонда гемоглобин, эритроцит ва лейкоцитлар миқдори меъёрга келади. У мушакларда жисмоний машқлар давомида еғиладиган сут кислоталарини шунингдек ацидоз организмда кислотанинг ошиб кетишини келтириб чиқарувчи органик кислоталарни тўпламайди. Шунинг учун мушаклар чарчамайди ҳамда ёғ қатламлари йиғилмайди. Булардан ташқари: Массаж терини халок бўлган хужайралар ҳамда тери тешикчаларига тушган чанг ва бошқа ёғ нарсалардан тозалайди. Тер ва ёғ безлари фаолиятини яхшилади ва уларнинг тер ва ёғ чиқарувчи йўллари тозалайди. Тери мушак тонусини оширади натижада тери силлиқлашади. Ортиқча тўпланган ёғ тўқималарининг сарифланишига ёрдам беради. Шунинг учун озиш ниятида бўлганлар жисмоний машғулотлар билан массаж муолажаларини ҳам олишади.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Adilova S.X., Sayidazimova X.B, Usmanova M.B., Ismoilova M.Y 2023-07-05 KORIANDRA O'SIMILIGINING TIBBIYOT VA GENIKOLOGIYADAGI AXAMIYATI. TA'LIM INNOVATSIYASI VA INTEGRATSIYASI xalqaro ilmiy elektron jurnal 1-SON 1-TO'PLAM IYUL 2023 yil 218-223bet.
2. Хасанова Г.Р.Усманова МБ..Нажмиддинов XRespublika ilmiy uslubiy jurnalifile:///C:/Users/Lenovo/Desktop/Та'lim%20fidoyilari-22.05.2022-2-qism%20-.pdf
3. Хасанова, Г. Р., Усманова, М. Б., & Нажмитдинов, Х. Б. (2022). ВИТАМИНГА БОЙ ЛОВИЯ (PHASCOLUS) ЎСИМЛИГИНИНГ УМУМИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(9), 333-336.
4. Усманова, М., Эрназарова, М., Куйлиева, М., & Хасанова, Г. (2021). Дорихона фаолиятини ташкил этиш, дорилар саклаш чора тадбирлари. Экономика и социум,(11), 90(6).
5. Yuldashev, S., Halimbetov, Y., Usmanova, M., Naimova, Z. S., & Khamraeva, M. (2021). National Processes In Uzbekistan And The Formation Of The Internationalist Maturity Of The

- Younger Generation. The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research, 3(06), 167-175.
6. Хасанова, Г. Р., & Усмонова, М. Б. (2022). Применение фасоли (phascolus) в медицине. Science and Education, 3(11), 117-125.
7. Имамова, Ю. А., & Усманова, М. Б. (2022). РОДИОЛЫ РОЗОВАЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(Special Issue 4-2), 901-904.
8. Sh, A., Kuylieva, M. U., & Usmanova, M. B. (2022). Application of phytotherapy in the treatment of chronic prostatitis.
9. Имамова, Ю. А., Усманова, М. Б., & РОДИОЛЫ, Р. О. (2022). № Special Issue 4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rodioly-rozovaya-dlyapovyshenyarabotosposobnosti-organizma>.
10. Усманова, М. Б., & Имамова, Ю. А. (2022). ЛУК РЕПЧАТЫЙ–ПРИМЕНЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(Special Issue 4-2), 914-917.
11. Шкурова, Д., Усманова, М., & Имамова, Ю. (2021). Private technology of powders Preparation of powders with abrasives, dyes and hard powders, extracts and essential oils. Экономика и социум,(11), 90.
12. Шкурова, Д., Усманова, М., & Имамова, Ю. (2021). Порошоларинг хусусий тухнологияси тузгучи, буёвчи ва кийин майдаланувчи моддалар, экстрактлар ва эфир мойлари билан порошоклар тайёрлаш. Экономика и социум, 11, 90.
13. Imomova, Y., Usmonova, M. B., Yo'ldoshev, S., & Ahmadov, J. (2021). DORI VOSITALARINING ZAMONAVIY TAHLIL USULLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 1(8), 587-596.
14. Imomova, Y., Usmonova, M. B., Yo'ldoshev, S., & Ahmadov, J. (2021). DORI VOSITALARINING ZAMONAVIY TAHLIL USULLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 1(8)Usmanova, M. B. (2022). Geksikon shamchasini tayorlashda uning asosni almashtirish. Science and Education, 3(11), 213-220., 587-596.
15. TARKIBIDA OSHLOVCHI MODDALAR BO'LGAN DORIVOR O'SIMLIKLAR Usmanova Marxabo Balxievna Shkurova Dilorom Uyqubjon qizi JAVLIEVA Zulxumor Qahramon qizi Sayitov Tolibjon Abduvoitov
16. Usmanova, M. B. (2022). Geksikon shamchasini tayorlashda uning asosni almashtirish. Science and Education, 3(11), 213-220.
17. Имамова, Ю. А. (2023). НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ НОЧНОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ (ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ). ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 15(5), 26-29.
18. Imamova, Y. A. (2023). BOLALARNI DORIVOR O'SIMLIKLAR BILAN DAVOLASH. Journal of new century innovations, 26(4), 98-101.
19. Imamova, Y. A., & Meliqulov, O. J. (2022). Dori vositasiga shakl berish va dori vositadagi ta'sir etuvchi moddalarning ajralib chiqishi haqida tushuncha. Science and Education, 3(11), 126-134.
20. Xaydarov, M. (2022). Involuntary Nighttime Urination.(Herbal Treatment). Texas Journal of Medical Science, 13, 112-114.

21. Mirzoyeva, F. A., Imamova, Y. A., & Meliqulov, O. J. (2022). Medicinal plants and their properties. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(4), 1140-1144.
22. Эрназарова, М. Ш., & Бахромова, Б. З. (2022). Исследования свойств лекарственных растений содержащих алкалоид. *Science and Education*, 3(11), 106-116.
23. Нажмитдинов, Х. Б., Олимов, С. М., & Бахромова, Б. З. (2022). ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ФРУКТА-ПЕРСИК. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(9), 327-332.
24. Вахромова, В. З., & Ernazarova, M. S. (2022). Dorivor lavanda o'simligi haqida umumiy ma'lumot va uning tibbiyotda qo'llanilishi. *Science and Education*, 3(11), 88-95.
25. Shernazarovna, E. M., & Zokirovna, B. B. (2023). КАМҚОНЛИК САВАБЛАРИ ВА УНИ ТАБИЙ YO'L BILAN DAVOLASH CHORALARI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 15(1), 160-165.
26. Shernazarovna, E. M., Zokirovna, B. B., & Shuxrat o'g'li, D. B. (2023). РАЙНОН O'SIMLIGIGA UMUMIY TAVSIF. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 15(1), 166-168.
27. Shernazarovna, E. M., & Zokirovna, B. B. (2023). YALPIZ (МЕНТНА) O'SIMLIGINING DORIVOR XUSUSIYATLARI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 15(1), 169-172.
28. Olimov, S. M., & Вахромова, В. З. (2022). ZANJABIL HAQIDA UMUMIY MA'LUMOT. TIBBIYOTDA QO'LLANILISHI. *Journal of new century innovations*, 14(1), 156-160.
29. Shernazarovna, E. M., & Zokirovna, B. B. (2023). QANDLI DIABET KASALLIGI VA UNING ASORATLARI. *Journal of new century innovations*, 26(4), 116-121.
30. Бахрамова, Б. З., Эрназарова, М. Ш., & Муминбоев, Д. Ж. (2023). ОТНОШЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА К ПРИРОДЕ И ОТНОШЕНИЕ ПРИРОДЫ К ЧЕЛОВЕКУ. ББК 30.16 Б 63, 89.
31. Bakhromova, B., & Mo'minboyev, D. (2023). THE LIFE OF ABU ALI IBN SINA AND HIS CONTRIBUTION TO THE FIELD OF PHARMACY. *Бюллетень педагогов нового Узбекистана*, 1(9), 39-42.
32. Вахрамова, В., & Mo'minboyev, D. (2023). SHIFOBAXSH ZANJABILNING TIBBIYOTDA QO'LLANILISHI. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(9), 86-89.
33. Вахрамова, В., Xolbo'tayeva, K., & Mo'minboyev, D. (2023). BIOLOGIK FAOL MODDALARNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI. *Инновационные исследования в науке*, 2(9), 5-8.