

100 БИЛАН ЮЗЛАШИШНИНГ ЯНА БИР СИРИ

Улуғ ҳаким Абу Али ибн Сино "Тиб қонунлари" асарида ҳаммомнинг ўзига хос хусусиятлари тўғрисида батафсил тұхталған. Зоро, канда кильмасдан ҳаммомга тушиш терини заҳарлы мөдделар, ортиқча чиқиндилярдан тозалаб, унинг яшаришига хизмат қиласы. Шу сабабли ҳам олимнинг ўзи бутун умри давомида ҳаммомдан мунтазам фойдаланган ван бошқаларға ҳам шуни тавсия этган.

Долзарб мавзу

Дарҳақат, аждодларимиз тана тозалиги ҳамда саломатларини таъминлаш, уни чинкиришда ҳаммомдан фойдаланып келгандар. Ҳусусан, улуғ бобларимиз Мир Алишер Навоий ва Захиридин Мухаммад Бобур ҳаммомнинг шифобашх хусусиятларини яхши алғанларни келин учун Ҳирот ва Ҳиндистонда юзлаб түркій ҳаммомлар курдириб, уларнинг мунтазам ишлаб туришини назоратта олишган.

Соҳибқорон Амир Темур Шахриябз, Бухоро, Самарқанд шахарларда күлгап ҳаммомлар курдигани ҳам тарихдан маънъ. Эйтеборлиси, у зот кайси салтанатни ишлоп килса, биринчилардан бўлиб, у ерда ҳаммом бор ёки ўйлуги билан кизиқсан. Агар бўлса, уларни самарали ишлатиш чораларини кўрган, бўлмаса кўришга амр этган.

Бунинг сабаби кундад равшан. У бу орқали лашкарни касалликлардан сақлаш, хисмонан бақувват, оқиқ ва зийрак бўлишларига эришишини назарда тутган. Шу мақсадда у аскарлари орасида 10 кундан камида бир марта ҳаммомга тушишини мажбурий килиб белгилаган. Ким бундан сабабиз ҳолда боз торгас, ҳазолланган. Бундай тартиб-интизом самараси ўларок, соҳибқоронга доимоғала ба ёр бўлган.

Ҳаммом хусусиятларини бугунги кунда дунё им-фани ҳам тасдиқлаб турибди. Ҳусусан, физиологлар фикрича, инсон соглигини мустаҳкамлаш, иродасини чинкириш, мухими, узоқ умр кўришини таъминлашда унинг ўрни бекиёсdir. Шу маънода, бир умр саломат бўламан, узоқ умр кўраман, деган ҳар бир одам, ҳар бир оила ҳаммомдан унумли фойдаланышни ўйлга кўйса.

Физиолог олимларнинг фикрича, одам бир соат ҳаммомда чўмилганида 0,5-1,5 литр тер ажралади ва у билан бирга танадаги ҳамда унинг аъзоларидаги, ҳатто ҳужайралардаги заҳарлы мөдделар, чиқиндиilar (ош тузи, хлоридлар, сут кислотаси ва бошқалар) чиқиб кетади. Натижада улар фаол ишлай бошлайди, иммунитет кучаяди. Қарабиззи, сал-пал касалликни тананинг ўзи енгиг кетаверади. Батафсил айтадиган бўлсан, нафас йўли, асаб,

унинг аъзоларидаги, ҳатто ҳужайралардаги заҳарлы мөдделар, чиқиндиilar (ош тузи, хлоридлар, сут кислотаси ва бошқалар) чиқиб кетади. Натижада улар фаол ишлай бошлайди, иммунитет кучаяди. Қарабиззи, сал-пал касалликни тананинг ўзи енгиг кетаверади. Батафсил айтадиган бўлсан, нафас йўли, асаб,

Физиолог олимларнинг фикрича, одам бир соат ҳаммомда чўмилганида 0,5-1,5 литр тер ажралади ва у билан бирга танадаги ҳамда унинг аъзоларидаги, ҳатто ҳужайралардаги заҳарлы мөдделар, чиқиндиilar (ош тузи, хлоридлар, сут кислотаси ва бошқалар) чиқиб кетади. Натижада улар фаол ишлай бошлайди, иммунитет кучаяди. Қарабиззи, сал-пал касалликни тананинг ўзи енгиг кетаверади.

гидан ўтаман, улар ҳар сафар "зўр", дей ташхис кўйишидади. Такор бўлса-да айтаман, бўларнинг барчиси ҳаммомнинг фойдаси билан боғлик, деб ўйлайман.

Ҳаммомнинг шу хислатларини яхши англаб етган давлатларда халкини шунга рағбатлантиришга алоҳида ётибор каратиб келинади. Ҳусусан, ҳар бир фуқаронинг ўшигидан бошлаб ҳаммом ва ундан фойдаланишини ўзига хос аҳамияти тўғрисидаги билимларини ошириш чоралари кўрилади. Шу билан бирга, ушбу давлатларда етарлича ҳаммомлар курилган бўлиб, уларнинг мунтазам ишлаб турishi ва кишиларнинг улара келиши оддий ҳолга айланб үлгурган. Одамларнинг ўзи онгли равиша ҳафтада бир марта ушбу масканга келиб, дардан

варақлаб кўриб, ҳаммом деган биронга сўзни тополмайсан. Назаримизда, бўлгуси шифокорларни ҳаммомнинг фойдаси билан боғлик, деб ўйлайман.

Президентимизнинг 2018 йил 27 июндаги Фармонидаги ушбу ҳаммомга аниқ кўрсатиб берилган, яъни жойларда ҳаммомлар куриш масаласи ҳам инобатга олинган.

Эндиғи масаласа ўзимизда қолган. Яъни тадбиркору фермерларни кенг жалб этган ҳолда, одамларга куляй бўлган жойларда туркӣ ҳаммомларни куришимиз, улар мунтазам ишлами учун кайтуришимиз, янаям мухими, одамларнинг бу борадаги тасаввурларини ўзгартришимиз айни заруратидир. Шу билан бирга, юртдошларимиз ҳаммомнинг хусусиятларини чукур, англаб етгани холда, хонадонида ҳаммом курсалар, бундан ўзлари, ҳалқимиз, бутун хаммитимиз фойда кўради.

Ҳаммомда ишлайдиган ходимларнинг бу борадаги билимни ошириш ҳам мухим. Шу мақсадда ўкув курслари фаолиятини йўлга кўшишади.

Махалла фаоллари худудаги ҳар бир одамнинг ҳаммомга тушишини назоратда олса, самараси тез йиплар ичада кўрина бошлайди.

Агар имкони бўлиб, ҳаммомга тушиш белуп ташкил этилса, хайрия ва сабаби ишлаб ёди.

Албатта, бу эзгу мақсад, йўлида сарфланган маблағларни одамларнинг саломатлиги мустаҳкамланиши ва интеллектуал салоҳияти ошиши хисобига киска йиллар ичада кайтариб оламиш. Яъни одамларнинг ишга ўнга муносабати ижобий томонига ўзгарилиши, касаллик камайиб, ишдан колиши холлари йўқола боради, иш унуми ошади.

Умуман, туркӣ ҳаммомларнинг фойдаси кўп. Бу аҳоли саломатлиги мустаҳкамланинг энг яқин ва энг самарали ўйли ҳисобланади. Шу маънода, буз ҳаммомни қалъимизга тўлалигина қайтариб берсак, яъни одамларнинг бу борадаги фикрларни ижобий томонига ўзгартирсак, тарих олдида катта иш қилган бўлар эдик.

**Ҳамид МАЖИДОВ,
Ўзбекистон Республикасида
хизмат кўрсатсан
кишлок ҳўжалик ходими.**

фориг бўлиб кетади. Улар ҳаммомиз ўз хаётини тасаввур килишади, дессан мублуга эмас. Шу йўналдиша тадбиркорлик қилимади. Яна бир жиҳати шуки, бундай одамдан дунёга келадиган зуррётлар соглаб бўлади.

Ҳамон яхши эслайман, 5 яшарлигимда отам кўлимидан етаклаб, туркӣ ҳаммомга олиб борган эди. Мана, ҳозир 90 ёшдаман. Орадан ўтган йиллар давомида ҳафтасига бўлди. Яна бир жиҳати шуки, бундай одамдан дунёга келадиган зуррётлар соглаб бўлади.

Афсуски, бизда бу борадаги холат мактабнинг эмас. Одамларнинг ҳаммом ва унинг мўжизавий кучи ҳақидаги билим ва тасаввурлари жудам саёс. Шўро замонидан мерос қолган тибийт илмимизда эса бу ҳақда умуман ҳеч нима ўй. Тиббёт коллежлари ҳамда олий ўкув юртлари дарсларини

фориг бўлиб кетади. Улар ҳаммомиз ўз хаётини тасаввур килишади, дессан мублуга эмас. Шу йўналдиша тадбиркорлик қилимади. Яна бир жиҳати шуки, бундай одамдан дунёга келадиган зуррётлар соглаб бўлади.

Ҳамон яхши эслайман, 5 яшарлигимда отам кўлимидан етаклаб, туркӣ ҳаммомга олиб борган эди. Мана, ҳозир 90 ёшдаман. Орадан ўтган йиллар давомида ҳафтасига бўлди. Яна бир жиҳати шуки, бундай одамдан дунёга келадиган зуррётлар соглаб бўлади.

Афсуски, бизда бу борадаги холат мактабнинг эмас. Одамларнинг ҳаммом ва унинг мўжизавий кучи ҳақидаги билим ва тасаввурлари жудам саёс. Шўро замонидан мерос қолган тибийт илмимизда эса бу ҳақда умуман ҳеч нима ўй. Тиббёт коллежлари ҳамда олий ўкув юртлари дарсларини

фориг бўлиб кетади. Улар ҳаммомиз ўз хаётини тасаввур килишади, дессан мублуга эмас. Шу йўналдиша тадбиркорлик қилимади. Яна бир жиҳати шуки, бундай одамдан дунёга келадиган зуррётлар соглаб бўлади.

Афсуски, бизда бу борадаги холат мактабнинг эмас. Одамларнинг ҳаммом ва унинг мўжизавий кучи ҳақидаги билим ва тасаввурлари жудам саёс. Шўро замонидан мерос қолган тибийт илмимизда эса бу ҳақда умуман ҳеч нима ўй. Тиббёт коллежлари ҳамда олий ўкув юртлари дарсларини

фориг бўлиб кетади. Улар ҳаммомиз ўз хаётини тасаввур килишади, дессан мублуга эмас. Шу йўналдиша тадбиркорлик қилимади. Яна бир жиҳати шуки, бундай одамдан дунёга келадиган зуррётлар соглаб бўлади.

Афсуски, бизда бу борадаги холат мактабнинг эмас. Одамларнинг ҳаммом ва унинг мўжизавий кучи ҳақидаги билим ва тасаввурлари жудам саёс. Шўро замонидан мерос қолган тибийт илмимизда эса бу ҳақда умуман ҳеч нима ўй. Тиббёт коллежлари ҳамда олий ўкув юртлари дарсларини

фориг бўлиб кетади. Улар ҳаммомиз ўз хаётини тасаввур килишади, дессан мублуга эмас. Шу йўналдиша тадбиркорлик қилимади. Яна бир жиҳати шуки, бундай одамдан дунёга келадиган зуррётлар соглаб бўлади.

Афсуски, бизда бу борадаги холат мактабнинг эмас. Одамларнинг ҳаммом ва унинг мўжизавий кучи ҳақидаги билим ва тасаввурлари жудам саёс. Шўро замонидан мерос қолган тибийт илмимизда эса бу ҳақда умуман ҳеч нима ўй. Тиббёт коллежлари ҳамда олий ўкув юртлари дарсларини

фориг бўлиб кетади. Улар ҳаммомиз ўз хаётини тасаввур килишади, дессан мублуга эмас. Шу йўналдиша тадбиркорлик қилимади. Яна бир жиҳати шуки, бундай одамдан дунёга келадиган зуррётлар соглаб бўлади.

Афсуски, бизда бу борадаги холат мактабнинг эмас. Одамларнинг ҳаммом ва унинг мўжизавий кучи ҳақидаги билим ва тасаввурлари жудам саёс. Шўро замонидан мерос қолган тибийт илмимизда эса бу ҳақда умуман ҳеч нима ўй. Тиббёт коллежлари ҳамда олий ўкув юртлари дарсларини

фориг бўлиб кетади. Улар ҳаммомиз ўз хаётини тасаввур килишади, дессан мублуга эмас. Шу йўналдиша тадбиркорлик қилимади. Яна бир жиҳати шуки, бундай одамдан дунёга келадиган зуррётлар соглаб бўлади.

Афсуски, бизда бу борадаги холат мактабнинг эмас. Одамларнинг ҳаммом ва унинг мўжизавий кучи ҳақидаги билим ва тасаввурлари жудам саёс. Шўро замонидан мерос қолган тибийт илмимизда эса бу ҳақда умуман ҳеч нима ўй. Тиббёт коллежлари ҳамда олий ўкув юртлари дарсларини

фориг бўлиб кетади. Улар ҳаммомиз ўз хаётини тасаввур килишади, дессан мублуга эмас. Шу йўналдиша тадбиркорлик қилимади. Яна бир жиҳати шуки, бундай одамдан дунёга келадиган зуррётлар соглаб бўлади.

Афсуски, бизда бу борадаги холат мактабнинг эмас. Одамларнинг ҳаммом ва унинг мўжизавий кучи ҳақидаги билим ва тасаввурлари жудам саёс. Шўро замонидан мерос қолган тибийт илмимизда эса бу ҳақда умуман ҳеч нима ўй. Тиббёт коллежлари ҳамда олий ўкув юртлари дарсларини

фориг бўлиб кетади. Улар ҳаммомиз ўз хаётини тасаввур килишади, дессан мублуга эмас. Шу йўналдиша тадбиркорлик қилимади. Яна бир жиҳати шуки, бундай одамдан дунёга келадиган зуррётлар соглаб бўлади.

Афсуски, бизда бу борадаги холат мактабнинг эмас. Одамларнинг ҳаммом ва унинг мўжизавий кучи ҳақидаги билим ва тасаввурлари жудам саёс. Шўро замонидан мерос қолган тибийт илмимизда эса бу ҳақда умуман ҳеч нима ўй. Тиббёт коллежлари ҳамда олий ўкув юртлари дарсларини

фориг бўлиб кетади. Улар ҳаммомиз ўз хаётини тасаввур килишади, дессан мублуга эмас. Шу йўналдиша тадбиркорлик қилимади. Яна бир жиҳати шуки, бундай одамдан дунёга келадиган зуррётлар соглаб бўлади.

Афсуски, бизда бу борадаги холат мактабнинг эмас. Одамларнинг ҳаммом ва унинг мўжизавий кучи ҳақидаги билим ва тасаввурлари жудам саёс. Шўро замонидан мерос қолган тибийт илмимизда эса бу ҳақда умуман ҳеч нима ўй. Тиббёт коллежлари ҳамда олий ўкув юртлари дарсларини

фориг бўлиб кетади. Улар ҳаммомиз ўз хаётини тасаввур килишади, дессан мублуга эмас. Шу йўналдиша тадбиркорлик қилимади. Яна бир жиҳати шуки, бундай одамдан дунёга келадиган зуррётлар соглаб бўлади.

Афсуски, бизда бу борадаги холат м