

ШУНДАЙ КИШИЛАР
БҲЛАДИКИ БИРОР ДАРД
БИЛАН ОҒРИБ ҚОЛСАЛАР
ҲАМ ҲЗ
САЛОМАТЛИКЛАРИГА
БЕЪЪТИБОР БҲЛИБ,
КАСАЛЛИКНИ ЗҲРАЙТИРИБ
ЮБОРИШАДИ. ШИФОКОР
МУОЛАЖАЛАРИНИ ЭСА
НАЗАР -ПИСАНД
ҚИЛИШМАЙДИ, КЕРАКЛИ
ДОРИ-ДАРМОНЛАРНИ
ИЧИШНИ ЁҚТИРИШМАЙДИ.
КАСАЛЛИК ЗҲРАЙИБ
БОРГАНИ САРИ НОЧОР
АҲВОЛДА ТУШКУНЛИККА
ТУШИБ ҚОЛАДИЛАР.



2006 — Хомийлар ва шифокорлар йили

ИХЛОС ВА ИШОНЧ — ШИФОБАХШ ДАВО

Бундай одамларга пойтахт-имизда дори-дармонсиз ихлос ва ўз-ўзига ишонч усулида соғломлаштириш машғул-лотлари орқали даволанган шифо масканлари ҳам мавжуд-лигини алоҳида таъкидлаш ўринли.

Шаҳримизда фаолият юри-таётган «Мадади Сино» со-ғломлаштириш хизмати МҲЖ ана шундай шифо масканла-ридан саналади. Бу ерда бе-морлар академик Мирзакарим Норбековнинг соғломлашти-риш машғулоти бўйича да-воланадилад.

Метронинг Мирзо Улуғбек бекати яқинида жойлашган мазкур марказга кириб борга-нимизда залда 40-50 чоғи хар хил ёшдаги, турли миллат ва-киллари йиғилган эди. Саҳна-да машғулот ўтказаетган ўқитувчи Полина Федянинанинг хар бир сўзларини йиғилган-лар берилиб тинглашарди. У йиғилганлардан саломатликла-ри ҳақида сўрай бошлади. Би-лишимизча 10 кунлик машғу-лот якунида беморлар саломат-ликлари, машғулотлар натижа-си ҳақида маълумот беришар-кан. Залда ўтирганлардан кўпчилиги бу ерда машғулот-ларга қатнаб саломатликлари яхши бўлганини кўвонч би-лан сўзлашди. Кимдир кўзи, кимдир оёғи, яна кимдир бели оғриб келгани, ҳозир анча ен-гил бўлиб соғайганликларини билдиришди.

— Бу ерда беморлар кан-дай усул билан даволаниша-ди, — қизиқиб сўрадик марказ ўқитувчиси Полина Федяни-дан.

— Бу ерда академик Мир-закарим Норбековнинг ўқув-соғломлаштириш машғулотла-ри ўтказилади. Машғулотлар-нинг мақсоди — инсонга таби-атан хос бўлган руҳий ва ик-тимой имкониятларни ривож-лантириш, — дейди П.Федя-нина, — агар сиз касал бўлсангиз — соғлик, агар сиз-да кўрқув бўлса — кўчингизга ишонч, хушхаҳчақлик, шод-ликларни эришасиз.

Ушбу услуб ёрдамида бе-морларнинг кўз касалликлари,

қон томирлар варикози, осте-охондроз, юрак-қон томирлар, кўз ва қулоқ, ички аъзо хаста-ликлари, ошқозон-ичак, ўпка-нафас олиш тизими, модда ал-машинуви, умуртқа поғонаси, гинекологик, урологик, ал-лергик, тери касалликлари, астма, экзема, энурез, им-потенция, простатит, гиперто-ния, гипотония ва бошқа хаста-ликлар даволанади. Соғлом-лаштириш марказида 10 кун-лик назарий ва амалий дастур қуйидаги усуллари ўз ичига олади: 1. Хасталикни бошдан кечирганда пайдо бўлган ру-ҳий ва жисмоний оқибатларни бартараф этиш. 2. Вазн ва тери ҳолатини тиклаш. 3. Узоқ вақт беморликнинг оқибатини бартараф қилиш ва қомиллик-ка элтувчи машқлар.

Мазкур ўқув-соғломлашти-риш машғулотларининг асосчи-си академик Мирзакарим Норбеков ҳусусида қисқача тўхталиб ўтаск.

Мирзакарим Норбеков — психология, педагогика фан-лари доктори, профессор, Рос-сия ва хориж давлатлари ака-демияларининг ҳақиқий ва мухбир аъзоси, кўпгина ихти-ро ва кашфиётлар муаллифи. Шунингдек, спортнинг икки тури бўйича қора белбоғ со-рали. Олти фарзанд ва 9 ас-ранди болани тарбиялаб воя-га етказаетган меҳрибон ота. М.Норбеков мактаби 30 йил-дан ортиқ вақт давомида фа-олият юритиб, у 600 дан ортиқ шогирдлар тайёрлаган. У ўзи-нинг ўқув-соғломлаштириш машғулотларида «Мен ҳамма каби оддий одамман. Хеч би-ринглардан ортиқ ёки кам ҳам эмасман. Ҳаётимда нимага эришган бўлсам, сизлар ҳам шу даражага етишингиз мум-кин. Фақат бунга хоҳиш ва их-лос, кўчингизга ишонч ва ҳа-ракат бўлса бас. Шифокор-лар сизга қандай ташхис қўйганлигидан қатъи назар, сиз кўркманг, чин ихлос би-лан ўзингизга ишонинг, сиз хасталикни енгасиз», дея таъ-кидлайди. Унинг тиббиётдаги ноанъанавий соғломлашти-риш дастури (машғулоти) нафа-

қат Марказий Осиё, балки Рос-сия, АКШ, Австралия, Англия, Болгария, Венгрия ва бошқа ривожланган хорижий давлат-ларда ҳам катта муваффақият билан қўлланилмоқда. Бугун-ги кунда жаҳонга танилиб, обрў-эътибор қозонган Мир-закарим ака кўпгина китоблар, 18 кашфиёт муаллифидир.

Айни кунларда ушбу марказ-да кўплаб ҳамшахарларимиз ўз дардларига даво топиб, миннатдорлик билдиришмоқ-да.

— Менинг орқа бел ва умурткам оғрирди, — дейди 26 ёшли Гулноза Розимова. — Шу марказда ўқув машғулот-ларига қатнадим ва уйда 40 кун гимнастика машғулоти-рини бажардим. Ҳозирги кунда соғлигим жуда яхши. Шунга ай-тиш керакики

Шарқ дурдоналари

Оз-оз ўтганда
Домо бўлар...

МАШРИҚЗАМИН — ҲИҚМАТ БЎСТОНИ

Ўқиб ўрганилган ҳар битта ҳунар,
Хунарданга бир кун фойда келтирар,
Низомий ГАНЖАВИЙ
Мол-дунёни қанча термагин, у
туғайди, олқинади,
Ёзилсачи, сўз абадий қолади, оламни кезади.
ЮСУФ ХОС ХОЖИБ

Агар одам илм ва ҳунар тахсил билан улуг киши-ларнинг ҳунарини ўрганса, вужуд матосининг қадри ҳаёт дўқонида аёло даражага етиб, топшиш-тутуши ҳам кўпроқ бўлади.

Бархурдор ибн МАҲМУД
Билиминг шундайки, у яланғоч бўлганинг ҳам ўзинг билан қолади, уни ҳаммомга кирганинг ҳам сув ҳам йўқота олмайди.

Абу Райхон БЕРУНИЙ
Хунар ва санъат шундай нарсаси, у керакмас бўлиб қолмайди, ишлатмасанг ҳам йўқолиб кетмайди, керак пайтда эса сенга кўмакчи бўлади. Эрак кишига қирқ хунар ҳам оз. Эрак бўла туриб, «мен буни билмайман» дейиш уятдир.

«Фавокиҳ АЛ-ЖУЛАСО»
Камол эт касбким, олам уийдин
Сенга фарз ўлмагай гамнок чиқмоқ.

НАВОИЙ
Эй ўғил! Фазлу-хунар орттиришга бутун кучинг билан кириш, уни мукамал эгаллаб олишга ҳаракат қил.

Абдибек ШЕРОЗИЙ
Хунарингдан бир кун етарсан бахтга,
Хунарсиз ким етар тож ила тахтга.

Низомий ГАНЖАВИЙ
Касб этар оҳиста-оҳиста киши фазлу хунар,
Боғаро бўшбул боласи ҳушнубо кам-кам бўлур.
Мурғи ваҳшини қилолмас ҳеч ким яқбора ром,
Донаю домини курдинг, мубтало

кам-кам бўлур.
Анбар ОТИН

Ки қилғуси санга бу камлик иштимом камол,
Камолсиз киши ҳар ердадур хижолатманд,
Етурмагай кишига ҳаргиз инъиоил камол.

УВАЙСИЙ
ҲИҚМАТ. Ҳар кимнинг зари бўлмаса-да, аммо ҳунари бўлса дунёда ҳеч бир ҳавф-хатари бўлмайди. Шунинг учун киши хунар зийнати билан безанмоғи керак. Хунарсиз киши қуруқ савлатдир. Қуруқ савлат қотиб турган суратга ўхшайди. Сен суратга бок, у одамга ўхшасада, жони бўлмайди. Дарахт шохи ме-васиз бўлса, кийинкинг шохларидан нима фарқи бор. Қалам гарчи чўп бўлса ҳам, ўз фарзандларини қилгани учун азиздир. Ойна эса гўзаллар юзи туйфайли қўлда юради. Сен Абу Жаҳл тарвузини кўр, ширин тарвузлар каби чиройлидир. Аммо аччиқ бўлгани учун қиймати йўқ.

Бехунар одам эмас, молу зари бўлганда ҳам,
Бўлмагай эшак одам анга либос ёлганда ҳам.
Мухаммад Жавҳар ЗАМИНДОР
Кимдаким аҳли жаҳондин бор илму маърифат,
Қилғуси они бархурдор илму маърифат.

ТОЛИБИЙ
Кимки маърифатни этса эъзоз,
Ани ирфон этар, албатта, мумтоз.

Анбар ОТИН
Дониш эрур отган ўқим нишони,
Дадиллик манбаи билимим кони,
Эзгулик осмонини маҳбусиман,
Занжирим фаною само уммони.

Пахлавон МАҲМУД
Ҳақимлар бехунар кишини, «қанотсиз қуш» деб ата-ганлар. Яъни қушнинг парвози учун қанот бўлиши шарт. Хунар ҳам барча ишларда киши учун зарур-дир. Қудратли подшоҳлар ва шон-шаваклатли улуг ки-шилар ҳам, молу неъматлари ер куррасини қоплай-диган даражада кўп бўлса ҳам, ўз фарзандларини кас-бу камол ва қобилиятга тарбия қиладилар. Демак, оддий халқ хунар ўрганиши ўз фаровонлигининг ва маънавиятининг асосий шари, деб билишлари зарур.

Бархурдор ибн МАҲМУД
Ҳақ йўлида ким сенга бир ҳарф
ўқутди юз ранж ила,
Айламоқ осон эмас ҳаққин адо минг ганж ила.
НАВОИЙ
Билаги зўр бирни йиқар, билими зўр — минг-ни.

«Амир ТЕМУР ўғитлари».
Кимда ким ўз изланишларининг афзаллиги қону-нийатларини излаб топишда деб биларкан, у албатта, ҳақиқат ўз қарашларини амалда исботлаш йўлидан боради.

Абу Райхон БЕРУНИЙ
Кишида бўлмаса фазлу хунардан,
Ундайнинг сувратдан нима фарқи бор.
Хунар дунё тўплаш учун эмасдир.
Ўзгалар кўнглини шод қилгин тақдор.

Мухаммад Жавҳар ЗАМИНДОР
Касби илм этмай киши гар қолса маҳз жаҳл ила,
Икки олам обрўси бўлғуси барбод анга.

ОГАХИЙ
Ҳақиқатан ҳам, хунар меҳрибон дўст, шафқатли ёр ва файз етказувчи бир чопогон отдири, у ўз чаван-дозини тегзаниа роҳат ва эътибор манзилига еткази-ва шундай ҳимоячидирки, ўз соҳибини таъма олови-дан қутқариб, омонда сақлайди.

Бархурдор ибн МАҲМУД
Ҳамиджон ҲОМИДИЙ ва Маҳмуд ҲАСАНИЙ
тайёрлаганлар

«Тошқиновицеомарказ» давлат унитар корхонаси фао-лияти «Ўзбекино» миллий агентлиги Тошкент шаҳар худу-дий бўлимининг қўшиб олиниши сабабли тугатилган.
Давълор эълон чиққан кундан бошлаб бир ой ичида қабул қилинади.

Тошкент Молия институтини