

## CHORTOQ MINERAL SUVINING SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI

**Inatullayeva Ra'no Yunusovna**

Namangan davlat universiteti tibbiyot kafedrası katta o'qituvchisi.

### ANNOTATSIYA

*Maqolada Chortoq mineral suvining shifobaxsh xususiyatlari, inson hazm qilish sistemasiga ta'sir etish omillari, iste'mol qilish me'yorlari ko'rsatib o'tilgan.*

*Kalit so'zlar: mineral suv, hazm qilish a'zolari, mexanik ta'sir, termik ta'sir, kimyoviy ta'sir, secretor faoliyat, oshqozon shirasi, fermentlar, duodenal yuviish.*

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ ЧАРТАК.

**Инатуллаева Раъно Юнусовна**

Старший преподаватель кафедры медицины Наманганского государственного университета.

### АННОТАЦИЯ

*В статье показаны лечебные свойства минеральной воды Чартак, факторы, влияющие на пищеварительную систему человека, и нормы потребления.*

*Ключевые слова: минеральная вода, органы пищеварения, механическое воздействие, термическое воздействие, химическое воздействие, секреторная активность, желудочный сок, ферменты, тюбаж двенадцатиперстной кишки.*

## HEALING PROPERTIES OF CHARTAK MINERAL WATER

**Inatullaeva Rano Yunusovna**

Senior Lecturer, Department of Medicine, Namangan State University.

### ANNOTATION

*The article shows the healing properties of Chartak mineral water, factors of influence on the human digestive system, norms of consumption.*

**Key words:** *mineral water, digestive organs, mechanical effect, thermal effect, chemical effect, secretory activity, gastric juice, enzymes, duodenal washing.*

Shifobaxsh Chortoq mineral suvi Namangan viloyati, Chortoq xududida 507 metr chuqurlikdan chiqadigan subtermal (iliq) xlorid-sulfat-natriyli bo‘lib, 1 litr suvning tarkibida 2,6-3,0 g/l mineral tuzlar mavjud. Harorati 30°C, PH-7,8 ni tashkil etadi. Bu shifobaxsh suv oshqozon-ichak, jigar, o‘t yo‘li, oshqozon osti bezi kasalliklarida va qandli diabet kasalligini davolashda ichish yo‘li bilan, oshqozon, ichakni chayish, duodenal yuvish, tyubaj kabi muolajalar uchun ishlatiladi.

Mineral suv birinchi navbatda ovqat xazm qilish organlarining shira ajratish, harakatlanish va so‘rilish funksiyasiga ijobiy ta‘sir etadi. Shu bilan birga, u ionlar tarkibiga, mikroblar xiligiga, ovqat xazm qilish yo‘llaridagi biokimyoviy jarayonlarning kechishiga, oqsil, uglevodlar, suv-tuz almashinuviga ta‘sir etib, ayrim fermentlar faolligini oshiradi. Bu shifobaxsh ichimlik suvining inson organizmiga ta‘siri mineral suv tarkibidagi ja‘mi kimyoviy elementlarning birgalikdagi ta‘siriga va ichish usuliga bog‘liq.

Suvni iste‘mol qilinganda og‘iz bo‘shlig‘iga, qizilo‘ngach va oshqozon shilliq pardasiga mexanik, termik va kimyoviy ta‘sir ko‘rsatadi, shuningdek oshqozon shirasi ishlab chiqarilishini kuchaytiradi. Mineral suv o‘n ikki barmoq ichakka tushishi bilan oshqozon bezlarining secretor faoliyatini tormozlaydi. 20-25° haroratdagi mineral

suvni ovqatlanishdan 15-30 daqiqa oldin asta – sekin xo‘plab ichilganda oshqozon shirasi ishlab chiqarilishi va ajralib chiqish jarayoni kuchayadi. Agar mineral suv ovqatlanishdan 1-1,5 soat oldin ichilsa, suv ovqat yeyilgunga qadar o‘n ikki barmoq ichakka tushishga ulguradi va oshqozon bezlariga tormozlovchi ta‘sir ko‘rsatadi, natijada oshqozon shirasi kam ajraladi. Mineral suv ichilganda ichakka tushgach, oshqozon osti bezi sekretsiasiga ta‘sir qiladi, o‘t xaydalishiga yordam beradi, ichak harakatini kuchaytiradi.

Suv tarkibidagi natriy, xlor ichakda oson so‘riladi va qonga o‘tadi. Ular osmotik bosimning bir me‘yorda bo‘lishini ta‘minlaydi. Sulfat va magniy ionlari hamichak harakatini kuchaytiradi, o‘t hosil bo‘lishi va ajralishini yaxshilanishiga imkon beradi. Kalsiy va magniyning ma‘lum qismi ichakda so‘riladi. Organizmga tushgan magniy muskullarda yig‘iladi va uglevodlar almashinuvida faol ishtirok etadi. Kalsiy ionlari esa yurak qisqarishiga, nerv xujayralarining qo‘zg‘aluvchanligiga, suyak to‘qimasining o‘sishi va turg‘unligiga ijobiy ta‘sir qiladi, fermentlar faolligini oshiradi, yallig‘lanishga qarshi ta‘sir ko‘rsatadi.

Mineral suvni iste‘mol qilishda oshqozon shirasi kislotaliligi, qo‘shilib kelayotgan kasalliklar inobatga olinadi. Suvni ichishni 50-100 ml dan boshlab, asta-sekin ko‘paytirilib boriladi. Davo maqsadida 150-250 ml dan 3 mahal ichish tavsiya etiladi.

Gipoatsid gastrit, ya‘ni oshqozon shirasi kislotaligi kamayganda mineral suvni sovuqligicha, 20-25° haroratda ovqatlanishdan 15-30 daqiqa oldin asta-sekin xo‘plab ichiladi.

Giperatsid gastrit, ya‘ni oshqozon shirasi kislotaligi ortiq bo‘lganda issiq, 40-45° haroratda, ovqatlanishdan 1-1,5 soat oldin ichish tavsiya qilinadi. Oshqozon shirasi kislotaligi normal bo‘lganda suvni ovqatlanishdan 40-45 daqiqa oldin ichish tavsiya etiladi.

Shuningdek jigar va o‘t yo‘llari kasalliklarida, spastik kolitda (yo‘g‘on ichak yallig‘lanishi), ich ketishga moyillik bo‘lganda mineral suvni iltirilgan holda, atonik kolitlarda esa sovuq holda ichish tavsiya etiladi. Ovqatlangandan so‘ng jig‘ildon

qaynaganda ovqatlanib bo'lgach qo'shimcha 50-100 ml mineral suv ichish tavsiya etiladi.

Mineral suv bilan davolash kursi 3-4 hafta bo'ladi. Suvni bir kurs ichib bo'lgandan keim oradan 3-4 oy o'tgach yana bir kurs ichish mumkin. Mineral suvni uzoq muddat ichish mumkin emas, mineral tuzlar ortib ketishini unutmaslik kerak. Suvni ichishdan oldin va keyin chekish, meva, sabzavotlar yeyish mumkin emas.

### **ADABIYOTLAR RO'YHATI**

1. A.A. Toshboyev, M.M. Mirsaydullayev, L.G. Moldovanova. "Kurort Chartak". "Meditsina", 1985.

2. T. Ulugxo'jayev, A. Hakimov, I. Karimov. "Chortoq bolalar sanatoriysi". "Meditsina", 1991.

2. A.A. Toshboyev, M.S. Shafikova . "Chortoq kurorti salomatlik maskani". "Meditsina", 1997.

3. A.A. Toshboyev, Sh. Abdunazarov, Y. Mutalov. "Chortoq" kurortining mo'jizakor shifobaxsh omillari" . "Namangan" , 2007.

4. <https://chortoq.com> ›

5. <https://chr.plus.rbc.ru> ›