

**MOLGUZAR TOG‘I REKREATIONS OB‘EKTLARIGA TAVSIF  
(Azim Zomin shifo va Uob bolalar oromgohi misolida)**

**Janizoqova Gulshoda Murodovna**

*Samarqand davlat universiteti tayanch doktoranti*

*E-mail: janizoqovag@gmail.com*

**DOI:** <https://doi.org/10.5281/zenodo.15170156>

***Annotatsiya:** O‘zbekiston hududi aholisining dam olishi, davolanishi, sog‘lomlashtirish maskanlari xizmatiga talabi juda katta bo‘lishiga qaramasdan, rekreatsiya maqsadlarida kam o‘rganilgan. Ushbu maqolada rekreatsion ob‘ektlarning dam olishdagi ahamiyati haqida qisqacha fikr yuritilgan.*

***Kalit so‘zlar:** rekreatsiya, dam olish, sanatoriya, dam olish uylari, sayyohlik, sog‘lomlashtirish, davolanish, kurortlar, sog‘lomlashtirish sanatoriylari, shifobaxsh balchiq.*

Turkiston tizmasining eng shimoliy-g‘arbiy tarmog‘ida Molguzar tog‘i tizmalari joylashgan bo‘lib, g‘arbdan sharqqa 70 km masofaga cho‘zilgan. Molguzar tizmasi shimoliy yonbag‘ri tog‘ va tog‘oldi tekisligi  $39^{\circ}$  va  $40^{\circ}$  shimoliy kengliklar oralig‘ini,  $68^{\circ}$  sharqiy uzunlik atrofini o‘z ichiga oladi. Molguzar tizmasi Sangzor daryosi havzasining shimoliy suvayirg‘ichi hisoblanadi. Sharqda G‘uralash dovonidan shimoli-g‘arbda Amir Temur darvozasigacha (Ilono‘tdi darasi) davom etadi. Molguzar tizmasi g‘arbdan (900 m) sharqqa tomon ko‘tarilib boradi. Eng baland nuqtasi Sho‘rbel dovoni (2621 m) ni tashkil etib, deyarli tog‘ tizmasining markaziga to‘g‘ri keladi.

Molguzar tog‘i o‘zining tabiiy, madaniy-tarixiy majmualarning turli-tumanligi bilan dam oluvchilarni doimo o‘ziga jalb etadi va ular uchun ko‘rsatilayotgan servis xizmatni takomillashtirishga juda katta ehtiyoj sezadi. Ekskursiyalar, dorivor o‘t-o‘simliklar yig‘ish, tog‘ sport o‘yinlari o‘ynash, cho‘milish mashg‘ulotlari, iqlimiy, balchiq yordamida davolash, tabiat qo‘ynida sayr qilish kabi omillar organizmning faoliyatini qayta tiklashga ko‘mak beradi. Rekreatsiya maqsadlari uchun ayniqsa, Molguzaring sharqiy hamda shimoliy-g‘arbiy hududlarida dam olishni samarali tashkil etishda foydalaniladigan hududlarni kartalashtirib, tabiatni muhofaza qilishning asosiy yo‘llarini belgilab olib, rekreatsiya resurslaridan foydalanish usullarini ko‘rsatib berish muhimdir.

Sog‘lomlashtirish muassasalari, rekreatsiya resurslarini aholi Molguzar tog‘i landshaftiga ilmiy asosda munosabatda bo‘lish, ya‘ni tabiiy landshaft yoki tabiat yodgorliklari; jumladan, tabiatning nodir joylari va o‘rmonlari, Yettikechuv havzasi hamda Uob qishlog‘i atrofidagi kichik-kichik va minerallashgan buloq suvlari o‘z holicha saqlanishi kerak. Bu o‘rinda hududda ma‘lum darajada ijobiy ishlar qilinmoqda. Chunonchi, «Sh.Rashidov», «Bobur», «Navro‘z» kabi yozgi dam olish oromgohlari asosan viloyat aholisi uchun xizmat qilib kelmoqda. Bundan tashqari,

# “O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI HUDUDLARINI BARQAROR RIVOJLANTIRISHNING GEOGRAFIK ASOSLARI”

Respublika ilmiy-nazariy konferensiyasi

hududdan qo‘shni viloyatlarni bog‘lab turuvchi avtomagistral yo‘l o‘tganligi, bu joylarda mavsumiy Uobsoy, Yettikechuv, Zominsuv soylari tabiati qo‘ynida, mineral va buloq suvlaridan sog‘liqni mustahkamlash maqsadida foydalanish imkoniyatlari ko‘p. Oromgohlarda bolalarni vatanparvarlik, umuminsoniy va milliy qadriyatlar ruhida tarbiyalash, ularda erkin fikrlash qobiliyatini shakllantirishga qaratilgan ta‘lim-tarbiya ishlarini hamda madaniy-ma‘rifiy tadbirlarni ta‘lim, fan, madaniyat, adabiyot va san‘at sohalarining vakillari ishtirokida tashkil etiladi, bundan tashqari sog‘lom turmush tarzini mustahkamlashga qaratilgan turli xil tadbirlar tashkil etiladi.

Mavjud resurslarga alohida e‘tibor qaratgan holda iqtisodni ko‘tarish manbai bo‘lgan rekreatsiya resurslarning barcha tiplarini rivojlantirish zamon talabi bo‘lib kelmoqda. O‘zbekistonda sog‘lomlashtirish va butun organizm faoliyatini yaxshilash uchun tabiiy dori vositalari bilan mashhur bo‘lgan ko‘plab oromgohlar mavjud. Qoida bo‘yicha, odamlar bunday joylarga uchta sababga ko‘ra boradilar: 1) sog‘lomlashtirish muolajalari uchun, 2) mineral suv uchun, 3) shifobaxsh balchiq uchun. Shifobaxsh va issiq suvli oromgohlar odatda, buloq qaynab chiqqan joyda joylashgan bo‘ladi. Ming yillar davomida shakllangan va o‘z bosimining kuchi ostida, chuqur tuproq va jinslardan o‘tib, suv foydali tabiiy gazlar va minerallar bilan to‘yinadi. Davolovchi balchiq, turli suv havzalarining cho‘kindilari sifatida muhim shifo manbai hisoblanadi.

O‘zbekiston tabiatining rekreatsiya qiymati uning hudud landshaftlarining xilma xilligi bilan belgilanadi. O‘zbekiston tabiiy hamda antropogen rekreatsiya resurslariga boydir. Xuddi shu kabi Molguzar tog‘ hududi ham tabiiy hamda antropogen rekreatsiya resurslariga boy hududlaridan biri hisoblanadi<sup>1</sup>.

Sog‘lomlashtirish sanatoriylari - bu ixtisoslashtirilgan muassasalar bo‘lib, ularning asosiy vazifasi turli xil sog‘lomlashtirish protseduralari va faol dam olishni tashkil etish orqali kasalliklarning oldini olish va salomatlikni mustahkamlashdir. Bunday sanatoriylarda malakali tibbiy mutaxassislar ishlaydi, ular har bir bemor uchun uning tibbiy ko‘rsatkichlari va ehtiyojlaridan kelib chiqqan holda individual dasturlarni ishlab chiqadi<sup>2</sup>. O‘zbekiston Respublikasining Yer Kodeksning 71-moddasida: Tabiatni muhofaza qilish, sog‘lomlashtirish va rekreatsiya maqsadlariga mo‘ljallangan yerlar muhofaza etiladigan tabiiy hududlar egallagan yerlardan iboratdir deyiladi<sup>3</sup>. Molguzar tog‘i hududida Qo‘riq massivida joylashgan Azim Zomin shifo dam olish va sog‘lomlashtirish maskani ham huddi shunday muhofaza etiladigan hududda joylashgan hisoblanadi. “Azim Zomin Shifo” — Jizzax viloyatining Zomin tumanida joylashgan iqlimiy kurort, dam olish maskani bo‘lib,

<sup>1</sup> Rekreatsiya resurslaridan unumli foydalanish va ularni muhofaza qilish, Arxiv.uz

<sup>2</sup> <https://www.goldenpages.uz/uz/blog/article/ozdorovitelniy-sanatoriy/>

<sup>3</sup> <https://lex.uz/docs/5735396>

# “O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI HUDUDLARINI BARQAROR RIVOJLANTIRISHNING GEOGRAFIK ASOSLARI”

Respublika ilmiy-nazariy konferensiyasi

o‘zining salqin va o‘zgacha betakror tabiati bilan dam oluvchilarni o‘ziga chorlab kelmoqda. Zamonaviy me‘morchilik an‘analarini o‘zida mujassamlashtirgan dam olish va sog‘lomlashtirish maskani, musoffo havo, quyosh nurlarining mo‘lligi, ultrabinafsha radiatsiyasining yuqorililigi iqlimiy profilaktikalar o‘tkazishga qulay sharoitlar yaratadi. Sog‘lomlashtirish va dam olish maskanida barcha qulayliklar mavjud bo‘lib, ikki o‘rinli xonalar, oilaviy dam olish uchun kottejlar dam oluvchilarimiz uchun maxsus tayyorlangan. Bundan tashqari, davolash diagnostika bo‘limi zamonaviy tibbiy uskunalar bilan jihozlangan bo‘lib, malakali mutaxassislar tomonidan tibbiy xizmatlarimiz ko‘rsatiladi. Ushbu maskanda ultratovush tekshiruvlari, EKG, EXO doplerografiya, keng tarmoqli biokimyoviy IFA tekshiruvlari, davolash tasxishlash xizmatlari yo‘lga qo‘yilgan. Yuqori malakali kardiolog, nevropatolog, urolog, ginekolog, stomatologiya shifokorlari tamonidan ambulator va statsionar sharoitda davolash ishlari olib boriladi. Yana shuni aytish mumkin-ki, yuqori va past chastotali toklar bilan davolash, umurtqa pog‘onasini kompyuterli tortish, suv muolajalari, Kedr bochkasi, balchiq va parafin ozokerit bilan davolash, terrenkur davolash, jismoniy tarbiya, basseyn, giyohli fitodamlamalar va parxez ovqatlanishlar yo‘lga qo‘yilgan.

Ushbu sog‘lomlashtirish maskani hovlisida so‘lim bog‘ mavjud bo‘lib, yo‘laklarda o‘rnatilgan o‘rindiqlarda siz tabiatdan bahra olib oqib turgan Zominsuv daryochasi esa dam oluvchilarning asab faoliyatingizni tinchlantirish uchun xizmat qiladi. Dam olish maskanining xonalariga keladigan bo‘lsak dam oluvchilarning xohish va istaklariga binoan turli xildagi xonalar mavjud. Birinchi turdagi bu Lyuks turdagi xonalar keng va shinam qilib qurilgan bo‘lib, unda yotoqxona va keng mehmonxona zalidan iborat. Bu turdagi xonalar 2 xonali hisoblanadi. Konditsioner, IPTV(raqamli televediniya), muzlatkich bilan jihozlangan. Ushbu xonalarda balkon ham mavjud bo‘lib, dam oluvchilar ochiq havodan bahra olishlari mumkin. Ikkinchi turdagi xonalar yarim lyuks turdagi xonalar shinam qilib qurilgan bo‘lib, unda yotoqxona va balkondan iborat. Bu turdagi xonalar 1 xonali hisoblanadi. Konditsioner, IPTV(raqamli televediniya), muzlatkich bilan jihozlangan, bepul WI-FI ham tarqatilib internet bilan ham bog‘lanish imkoniyati mavjuddir. Bundan tashqari maskanda 3 va 5 kishilikka mo‘ljallangan kottejlar mavjud bo‘lib, barcha kottejlar zamonaviy usulda tamirlangan. Shuningdek maskanimizda “issiq pol” isitish tizimlari o‘rnatilgan bo‘lib, qishda ham maroqli dam olish uchun shart sharoitlar yaratilgan<sup>4</sup>. Mamalakatimizda keksalar, urush qatnashchilari va nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun davolanish maskanlarida ham davolanishi va hordiq chiqarishlari uchun

<sup>4</sup> <https://uzbekistan.travel/uz/o/ozbekistonning-shifo-maskanlari/>

# “O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI HUDUDLARINI BARQAROR RIVOJLANTIRISHNING GEOGRAFIK ASOSLARI”

Respublika ilmiy-nazariy konferensiyasi

maxsus yo`llanmalar berish tartiblari joriy qilingan, imtiyozlar joriy etilgan hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda tabiiy sukunat, kislorod bilan to'yingan toza havo va shahar shovqinining yo'qligi dam olish va tiklanish uchun ideal sharoitlarni yaratadi. Bunday muhitda qolish asab tizimiga foydali ta'sir ko'rsatadi, stress darajasini pasaytiradi va tananing umumiy salomatligini mustahkamlaydi.

