

51.204.0

82.26

D. SHARIPOVA, N. ADILOVA,
Z. KAVILOVA



Valerologites

D. sharipova, N. Hadilov &

51.204.0

8h 26

ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI

O'RTA MAXSUS KASB-HUNAR TA'LIMI MARKAZI

**D.D. SHARIPOVA, N.M.ADILOVA,
Z.SH.KAVILOVA**

VALEOLOGIYA

Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma

Toshkent
"IQTISOD-MOLIYA"
2010

Taqrizchilar: O.Musulmonova - Pedagogika fanlari doktori, professor;
A. Shukurov - Tibbiyot fanlari nomzodi, dotsent;

Sharipova D.D.

Sh26 Valeologiya asoslari. Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma / D.D. Sharpova, N.M. Adilova, Z.Sh. Kaviilova; O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'rta maxsus, kasb- hunar ta'limi markazi. - T.: "IQTISOD-MOLIYA", 2010, - 144 bet.

Adilova N.M., Kaviilova Z.Sh.

Qo'llanmada valeologiya tushunchasi, salomatlikning qadriyati, etiologyasi, valeologiya fanining asosiy yo'nalishlari, belgilari, organizmga tashqi muhit omillarining ta'siri, sog'lom turmush tarzining nazariy asoslari, sotsiologiyasi, psixologiyasi, pedagogikasi va ma'naviy asoslari yoritilgan. Shuningdek, sog'lom turmush tarzining asosiy yo'nalishlari, organizmni jismoniy va ruhiy sog'lomlashtirish usullari, to'g'ri ovqatlanishning ahamiyati va inson salomatligiga biologik ritmlarning ta'siri atroflicha ko'rsatilgan. Shu bilan birga sog'lom turmush tarzining muhim bir yo'nalishi bo'lgan zararli odatlar ya'ni, tamaki va nos chekishning, alkogol iste'mol qilish hamda giyohvandlikning salbiy oqibatlari to'g'risida keng ta'rif berilgan.

Alohida diqqatga sazovor bo'lgan masalalardan biri sog'lom turmush tarzini shakllantirishning huquqiy asoslari, salomatlikni saqlashda oilaning ahamiyati va uning tibbiy madaniyatini hamda faolligini oshirish masalalari bayon etilgan. Qo'llanma turli yo'nalishdagi kasb-hunar kolleji o'quvchilari, o'qituvchilari uchun mo'ljallangan.

BBK 51.204.0ya722

I bob

Valeologiya faniga kirish

1. "Valeologiya asoslari" fani vazifalari va maqsadi

Valeologiya - keyingi o'n-yilliklar davomida shakllanib kelayotgan, inson salomatligi va sog'lom turmush tarzi haqidagi fan bo'lib, salomatlikka ta'sir ko'rsatuvchi omillarni o'rganish orqali organizmning ularga qarshi tura olish va zaxiraviy imkoniyatlarni oshirish bilan bog'liq chora-tadbirlar ishlab chiqadi.

"Valeologiya asoslari" fanining maqsadi - o'quvchilarni jismoniy, ruhiy salomatligi asosida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalariga o'rgatish, organizmning reproduktiv vazifalari bilan tanishtirish, bundan tashqari, shaxs va millat salomatligini saqlash va mustahkamlashdir.

Valeologiya asosiy vazifalariga quyidagilar kiradi:

- inson salomatligi holati va rezervlarini miqdoriy baholashni tadqiq etish;

- o'quvchilarni sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi bilimlar bilan boyitish;

- sog'liqni saqlash va mustahkamlashga aniq va individual tavsiyalar berish;

- insonning ruhiy salomatligini saqlash va ishchanlik qobiliyatini oshirish to'g'risida kerakli ko'nikma va malakalarga ega bo'lishiga erishish.

Inson salomatligi - Uzoq umr ko'rish davomida yuqori sur'atdagi ishchanlik qobiliyati va ijtimoiy faolligini, uning ruhiy hamda fiziologik sifatlarini saqlash va rivojlantirishdir. Organizmning sog'lomlik holati o'zaro bog'liq jarayon bo'lib, yoshi, jinsi, kasbiy faoliyati, hayot tarzi bilan bog'liqlikda zaiflashib ketadi va mustahkamlanadi.

Shubhasiz, valeologiya "salomatlik", "sog'lom bo'lish" tushunchalarni bildirib, hozirgi vaqtda aholini tibbiy madaniyatini oshirish masalalarini hal etishda zarur o'rin egallaydi.

Ma'lumki har bir bola, o'smir, yigitlar, qizlar va katta odam sog'lom bo'lishning asosiy tarkibiy qismlari:

- faol harakatli rejim - chiniqish, jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanish;

- ovqatlanish, mehnat va dam olish gigiyenasi, ya'ni kundalik tartibga rioya qilish;

- shaxsiy va jamoatchilik gigiyenasi taliblariga rioya bo'lish;

- atrofimizdagi olam (ekologiya va salomatlik)ni asrash;

**Samarqand pedagogik
kolleji
A.R.M.**

19116

- zararli odatlarning oldini olish;
- psixogigiyena talablariga amal qilish;
- jarohatlanish va baxtsiz hodisalarni oldini olish;
- reproduktiv salomatlikka oid bilimlarga ega bo'lish to'g'risida bilimlarga ega bo'lishi uzoq va sog'lom umr ko'rishning muhim shartidir.

Olimlarning fikricha, valeologiya - XXI asr fani. Sog'lom bo'lish uchun inson valeologiya asoslarini o'zlashtirgan bo'lishi kerak.

Mazkur kurs bo'yicha bilimlarni o'zlashtirish natijasida o'quvchi salomatlikning miqdori va sifati: ijobiy motivatsiyani rivojlanishi, sog'lom turmush tarzi tamoyillarini egallash orqali shaxsiy salomatligini saqlash va mustahkamlashni baholash, pedagogik mehnat bilan shug'ullanish jarayonida esa, o'quvchilarda o'quv, mehnat va dam olish davomida o'zlarining salomatliklarini saqlash va mustahkamlashga mas'uliyatli munosabatni shakllantira olish ko'nikmasiga ega bo'ladi.

Kursning salomatlikni jismoniy, ruhiy, jinsiy, ijtimoiy, bundan tashqari, individual va jamoatchilikka oid jihatlariga e'tibor qaratadigan "Inson salomatligi" bo'limi dunyodagi zamonaviy muammo sifatida alohida qiziqish uyg'otadi. Shuning uchun, salomatlikning shunday jixatlari sifatida genetik, bioximik, funksional, psixologik, ijtimoiy-ma'naviy, klinik; jamoatchilik salomatligi ko'rsatkichlari: tug'ilish, o'lim, kasallanish, hayotning davomiyligi hamda nogironlik ko'rib chiqiladi. Bunday masalalarga e'tibor qaratish esa, salomatlik darajasi va uni baholash usullari haqida gapirishga imkon beradi.

Avestoda sog'lom turmush tarziga oid fikrlar

Qadimgi O'rta Osiyo (Xorazm, Baqtriya, Sug'diyona, Farg'ona) da bundan tahminan 3000 yil avval shakllangan va qaror topgan zardushtiylik (otashparastlik) dinining asosiy kitobi "Avesto" (Abisto)da yaxshilik, insonparvarlik, axloq-odob, yurish-turish, saranjom-sarishtalik, poklik, soflik va tozalik, o'simlik va daraxt ko'kartirish beqiyos darajada ulug'lanadi. "Avesto" faqat insonnigina emas, balki bir hovuch tuproq, bir qultum suv, bir nafaslik havoning ham muqaddas ekanligi haqidagi kitob.

Zardushtiylarda tabiat muhofazasi va muhit tozaligini saqlash, turli kasalliklarning oldini olish maqsadida sanitariya-gigiyena qoidalari amalga oshirilgan, axlatlarni bekitish, ifloslangan joylarni tuproq, tosh bilan ko'mib tashlash; olov, issiqlik va sovuqlik yo'li bilan kiyim-kechaklar va oziq-ovqatlarni zararsizlantirish, sirka, sharob,

turli giyohlar tutatishni tavsiya qilgan. Hozir ham o'zbeklarda isiriq, hindlarda sandal tutatish mikroblarni zararsizlantirish vositasi sifatida ishlatiladi. Barcha ifloslik va kasallik, chang va zang, hiyonat va isqirtlik, chirk va churuk, so'ligan va qurigan narsalarga qarshi kurashilgan. Bu jarayonda suvga bo'lgan munosabat alohida ajralib turadi. Toza suv bilan bog'liq ko'l, quduq va buloqlarga har qanday nopok narsalar yaqinlashmasligi kerak deb ta'kidlangan.

An'anaviy Xitoy tabobatida sog'lom turmush tarzi

Xitoy xalqi qadim zamonlardan o'ziga xos yashash tarziga ega bo'lgan va o'ziga xos sog'lom turmush tarzini kashf qilgan. 5000 yillik tarixga ega bo'lgan igna sanchib davolash va sog'lomlashtirish usuli xitoy xalqlarida tarixan shakllangan sog'lom turmush tarzining muhim bir bo'lagidir. Bu usul XX asrning ikkinchi yarmida qaytadan tiklanib, bizning davrimizda sog'lomlashtirish va davolash amaliyotida keng qo'llanilmoqda.

"Ichki kasalliklar haqidagi traktakt" nomli qadimgi Xitoy qo'llanmasida: "Dono kishi turli tanada yuzaga chiqmagan kasallikni davolaydi, chunki kasallik boshlangandan so'ng dori-darmonlarni qo'llash, go'yoki chanqoq azobida qiynalayotgan odamga suv berish uchun quduq kavlash yoki dushman qurollardan o't ochib jang boshlagandan so'ng qurol yasashga kirishish bilan barobardir. Bunday kechikib qilingan harakatning foydasi bo'larmikin" deb, ko'rsatib o'tilgan. Shu boisdan qadimgi Xitoy tibbiyotida salomatlikni mustahkamlash uchun jismoniy mashg'ulotlar, suv mashg'ulotlari, quyosh nurida toblanish, uqalash, davolash gimnastikasi, parhez ovqatlanish kabi tadbirlar o'rin olgan.

Islom dini va sog'lom turmush tarzi

Islom haqqoniyat va insoniylik dinidir. U poklik, hushxulqlik, hayo, insof, mehr-oqibat va vatanparvarlik kabi insoniy fazilatlariga chaqiradi. Islom dini oq ko'ngil, toza vijdonli haqiqiy insonni tarbiyalaydi, unga haqiqat yo'lini ko'rsatadi. Insoniylik va ma'naviy go'zallikni kamolga yetkazish yo'lidan boshlaydi. Kishining badani, kiyimi, turgan - o'tirgan joyi va o'ziga tegishli narsalarning barchasi ozoda bo'lmog'i lozim.

Alloh spirtli ichimlik bilan qimor o'yinlarni iflos narsa, shaytonning ishlaridan deydi. Chunki bu ikki narsadan ko'plab yomonliklar va fasodlar kelib chiqadi. Har qanday spirtli ichimlikning zararlarini sanab oxiriga yetkazib bo'lmaydi.

Sog'lom turmush tarzi haqida sharq mutafakkirlarining fikrlari

Mashhur faylasuf, fors-tojik olimi, **Abu Bakr Ar-Roziy** (865-925) o'zining "Ma'naviyat tibbiyoti", "Falsafiy turmush tarzi" kabi asarlarida inson salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar haqida batafsil ma'lumotlar beradi.

"Ma'naviyat tibbiyoti" asarida tibbiyotni ikkiga: jismoniy va ruhiy tibbiyotga ajratadi. Jismoniy tibbiyotni — inson tanasi kasalliklarning oldini olish va davolash, ruhiyat tibbiyotini esa inson ruhiy axloqini yo'lga qo'yish va insonning ma'naviy sifatlarini takomillashtirish deb belgilaydi. Ar-Roziy o'zining "Rohatlanish nazariyasi"da odamlarga oqilona hayotdan zavqlanib, sog'lom yashashni, azob-uqubat chekishdan saqlanishni, rostgo'ylikni, axloqiy poklikni, odamlarga nisbatan yaxshilik qilishni va o'zining foydali ishlari bilan doimo ularga xizmat qilishi lozimligini uqtirib o'tadi.

Buyuk ensiklopedist olim, vatandoshimiz **Abu Ali ibn Sino** (980-1037) tabobat sohasidagi fikrlarini "Tib qonunlari" asarida va "Urjuza" nomli tibbiy dostonida batafsil bayon qilgan. Ibn Sinoning fikricha, sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri badan tarbiya, keyin ovqat tadbiri va uyqu tadbirlari hisoblanadi. Mutafakkir olim "Urjuza" asarida me'yoriy uyqu, serharakat bo'lish, yo'lovchilar, keksa kishilar, homiladorlar, chaqaloqlar tartiblari hamda me'yoriy ovqatlanish, to'g'ri turmush tarzi haqida maslahatlar beradi.

Asarning "Salomatlikni saqlash haqida" gi maxsus bo'limida shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, badanni chiniqtirish, mizojni muvozanatlashtirish, kun tartibi, jismoniy mashg'ulotlar, ham-momlar qurilishi, may ichish, uyqu va bedorlik, og'iz bo'shlig'i va tishlarni parvarish qilish, ichaklarni tozalash kabilar to'g'risida qimmatli ma'lumotlar bergan.

Ismoil Jurjoniy "Horazmshoh xazinasi" asari XII asr tib ilmining o'ziga xos qomusi hisoblanib, uning ikkinchi varianti 12 kitobdan iborat bo'lgan. Inson salomatligiga toza havoning foydasi haqida to'xtalib shifokorga bemorning uyiga borib, yashash sharoitlarini, uy-joyi quruq yoki namligini, toza havo yetarlimi, unga nima yetishmasligi bilan qiziqishni tavsiya etgan va shunga ko'ra davolash lozim deb, uqtirgan.

Ismoil Jurjoniy yilning fasliga qarab ogohlantiruvchi tavsiyalar bergan. Uning fikricha, bahorda yengil, tez hazm bo'ladigan ovqatlarni iste'mol qilishni, anor suvi ichishni, o'zini zo'riqtirmaslikni, yozda ovqatlarni kam iste'mol qilish, ovqatning nordon turlarini

yeyish lozim deb, tavsiya qiladi. Bemorga o'zini zo'rqiqtirmaslikni, ichimliklarni sovutilgan holda ichishni, dam olish paytida salqin joyda bo'lishni, surgu dorilar ichmaslikni maslahat beradi. Uning fikricha, kuz sog'liq uchun eng xavfli mavsum bo'lib, ertalab salqin, kunduzi juda issiq bo'ladi. Shu sababli salqin joylarda bo'lmaslikni, sovuq suvda cho'milmaslikni maslahat beradi.

Paxtalik matolardan tikilgan kiyimlar kiyish lozimligini uqtiradi. Hammomlar hamma uchun foydali. U charchoqni chiqaradi, terining teshiklarini ochadi, ovqat hazm qilishni yaxshilaydi, tez-tez hammomga tushish, vaznni kamaytiradi, deb takrorlaydi olim. Hammomdan so'ng sovuq suv ichmaslikni, issiq kiyimlarni kiyishni tavsiya etadi. Ovqatlanish tartibi haqida so'z yuritib, dasturxon atrofida faqat ochlikni his qilgandagina o'tirishni, to'yib ovqat yemaslikni, kuniga uch marta ovqatlanish lozimligini uqtiradi.

Valeologiya asoslarini yaratishda Rossiya va Ukraina olimlarining qo'shgan hissaslari

Buyuk rus jarrohi N. I. Pirogov "ogohlantiruvchi tibbiyot insoniyatni ommaviy tarqalishi mumkin bo'lgan kasalliklardan ham va ayrim holda uchraydigan kasalliklardan ham qutqarib qoluvchi kuch" ekanligini ta'kidlab, "Men gigiyenaga ishonaman. Bizning ilmimiz taraqqiyoti manbai aynan shu yerda. Kelajak ogohlantiruvchi tibbiyotga taalluqlidir" degan edi. Gigiyenaning fan sifatida shakllanishi rus olimlaridan **A. P. Dobroslavin, F. R. Erisman** kabilarning faoliyati bilan uzviy bog'langan bo'lib, ular ilmiy gigiyenik tekshiruvlarga asos solib, sanitariya vrachlarini tayyorlashga e'tiborini qaratdilar va dastlabki gigiyena kafedralarini tashkil etib, ularga rahbarlik qilganlar.

F. Erisman jamoatchilik salomatligini muhofaza qilishda gigiyena fanining o'rnini baholab, "Gigiyenani uning jamoatchilik ahamiyatidan mahrum qilish, unga halokatli zarba berish, uni keyinchalik tiriltirib bo'lmaydigan murdaga aylantirish bilan barobardir"-deb yozgan edi. Uy-joy va boshqa jamoatchilik ahamiyatiga ega bo'lgan binolarni loyihalashtirishda gigiyenik talablarni oldindan hisobga olish, odamlarda turli xil kasalliklarning oldini olish imkoniyatini beradi.

Bu sohada unumli faoliyat ko'rsatgan olimlardan biri **A.N. Marzeyev**dir. Uning bevosita ishtirokida va rahbarligida uy - joy va jamoatchilik ahamiyatiga ega bo'lgan binolarni loyihalash va qurishning gigiyenik

asoslari ishlab chiqildi. Gigiyena fanining inson salomatligini muhofaza qilish bilan bog'liq muhim bo'limi—turli xil yuqumli kasalliklarning tarqalish jarayonlari va ularning oldini olish qonuniyatlarini o'rganuvchi fan — epidemiologiyadir. Ushbu sohada faoliyat ko'rsatgan olimlardan **Lui Paster, I.I. Mechnikov, Robert Kox** kabi mikrobiolog olimlar **D.Zabolotnov, E.I. Martsinovskiy, L.A. Tarasevich, L.V. Gromashevskiy** kabi epidemiologlarni, akademik **E.N. Pavlovskiy, K.I.Skryabin** kabi parazitologlarning xizmatlari beqiyosdir.

XX asrning ikkinchi yarmiga kelib, tibbiyot nazariyalari, jumladan g'arb mamlakatlarida keng tarqalgan, **Gans Selyening** adaptatsiya va stresslar haqidagi, **Zigmund Freydning** ruhiy tahlil yoki ongsizlik psixologiyasi nazariyasi, R. Virxovning patologiya nazariyasi, psixosomatik tibbiyoti ta'limoti kabi qator nazariyalar inson salomatligini ta'minlash uchun butun e'tiborni amalda sog'lom odamning salomatligini saqlashga qaratish muqarrarligi to'g'risidagi haqiqatga duch keldilar. Inson salomatligi tushunchasi benihoya keng va umumiy tushuncha bo'lganligi sababli, uni faol sog'lomlashtirish maqsadida, har bir individumning salomatligini son jihatidan tavsiflamasdan, erishib bo'lmaydi va bu jarayonni boshqarish ham mumkin emas.

Inson salomatligi haqidagi ta'limotning bosh masalasi bo'lgan bu muammo eng qadimiy muammolardan hisoblanib, bunga o'z davrida tib ilmining buyuk olimlari Gippokrat, Ibn Sinolar ham o'z e'tiborlarini qaratib, insonning sog'lom holati bilan kasallik holati orasida "uchinchi holat" ning mavjudligi haqida ko'rsatib o'tganlar. Biroq uzoq davr mobaynida bu masala olimlar e'tiboridan chetda qolib ketdi. Ukrainalik olim **N. M. Amosov** o'zining "Salomatlik to'g'risidaga o'ylar" nomli kitobida "Salomatlik miqdori" to'g'risidagi atamani taklif qilib, bu atama inson salomatligi uning zaxiraviy imkoniyatlari bilan belgilanishi mumkinligini ko'rsatdi.

Inson salomatligi haqidagi fanni uning bugungi ko'rinishida yaratgan olim Vladivostoklik vrach-farmakolog **I. I. Brexman** hisoblanadi. **I. I. Brexman** 1982-yildayoq amalda sog'lom odamlarning salomatligini saqlash va mustahkamlashning metodologik asosini shakllantirdi. **I. I. Brexman** dastlab, o'simliklardan olinadigan naturolatik profilaktik moddalardan insonning sog'lom turmush tarzida yashashi uchun foydalanish mumkinligini tavsiya qildi. Shu narsa diqqatga sazovorki, **I.I.Brexman** har bir individning salomatlik miqdori ko'rsatgichlarini belgilash, tashxislash va sabablarini o'rganish orqali butun sog'liqni

saqlash tizimining strategiyasini tubdan o'zgartirish lozimligini ko'rsatdi. U o'zi kashf etgan bu ilmiy yo'nalishni - valeologiya, ya'ni sog'lom bo'lmoqlik ilmi deb atadi. I. I. Brexman 1987-yilda ushbu masalaga bag'ishlangan birinchi monografiyar "Salomatlik to'g'risidagi fanga — valeologiyaga kirish" nomli kitobini bosmadan chiqardi. U o'z monografiyasida salomatlik haqidagi fan faqat tibbiyot ilmi doirasi bilan chegaralanib qolmasligini va o'z harakat doirasiga ekologiya, biologiya, psixologiya kabi boshqa fanlarini ham jalb qilishi lozim deb, ko'rsatdi. 1991-yildan boshlab, valeologiya muammolarini tadqiq etish ishlariga Rossiya Federatsiyasining bir qator ilmiy tadqiqot markazlari ham kirishib ketdi. Shular jumlasiga, Rostov universiteti qoshida tashkil qilingan valeologiya ilmiy tadqiqot institutini kiritish mumkin. 1996-yildan boshlab ushbu institut tomonidai "Valeologiya" nomli jurnal chop qilina boshlandi. Sog'lom turmush tarzi va umuman turmush tarzi kategoriyasining shakllanishida uzoq, vaqtlar unutilib ketgan, anologiya atamasini qayta "tiriltirishda" Rossiyalik olim Yu.P. Lisitsonning xizmatlarini alohida ta'kidlab o'tish o'rnlidir.

Yu.P. Lisitson 1980-yillar oxiridan boshlaboq o'zining qator ilmiy maqolalarida va monografiyalarida ushbu atamani qaytadan "tiriltirdi". Yu.P. Lisitson o'zining "Salomatlik haqida so'z", "Tibbiyot va gumanizm" (1984-yil) nomli monografiyalarida inson salomatligi va unga ta'sir qiluvchi omillar haqida, xavfli omillarning tarkibi haqida batafsil ma'lumotlarni beradi. Tibbiyotning markazida bemor kishi emas, sog'lom odam turishi lozimligini, tibbiyot ilmi o'z diqqat markazini patologiyaga emas, balki sanologiyaga qaratishi lozimligini asoslab, ilmiy adabiyotlarda unutilib ketgan sanologiya atamasini, qayta tikladi. Yu.P. Lisitson ayniqsa o'zining 1987-yilda chop ettirgan ikki jildlik "Ijtimoiy gigiyena va sog'liqni saqlashni tashkil qilish bo'yicha qo'llanma"sida inson salomatligining uning turmush tarzi bilan belgilanishi, xavfli omillarning ta'siri haqida, shuningdek, tibbiy faollikning sog'lom turmush tarzini shakllan-tirishdagi o'rni haqida batafsil ma'lumotlar beradi.

XX asrning so'nggi choragida O'zbekistonda sog'lom turmush tarzi ilmining rivojlanishi

XX asrda sobiq ittifoq hukmronligi davrida Respublikamizning siyosiy va iqtisodiy jixatdan mustaqil bo'lmaganligiga qaramasdan

ilmu-fan va madaniyatning oldingi davrlariga nisbatan jadal rivojlanganligini, mahalliy millat vakillaridan ilmiy kadrlar yetishib chiqqanligi, sobiq ittifoq davrining dastlabki-yillarida profilaktik ishlarga e'tibor berilganligi tufayli respublikada malyariya, leyshmanioz, rishta kabi yuqumli kasalliklar tugatilganligi, difteriya kasalligi bilan kasallanishning keskin kamaytirishga erishilganligi kabilarni e'tirof etmasdan bo'lmaydi. Davolash-profilaktika va ilmiy izlanishlarda erishilgan qator yutuqlardan ko'z yumib o'tish tarixiy haqiqatga bir yoqlama baho berish, minglab tibbiy xodimlarning bu sohadagi fidokorona mehnatlarini e'tibordan chetda qoldirib ketish degan ma'noni bildirar edi.

Respublikamizning issiq iqlim sharoiti aholi o'rtasida turli xil yuqumli o'tkir ichak infeksiyalarining keng tarqalishi uchun qulay sharoit yaratadi. Aholining sanitariya madaniyatini yuksaltirish, aholi o'rtasida sanitariya targ'ibot ishlarini olib borishga o'z e'tiborini qaratib, "O'zbekistonda ishlayotgan har bir vrach — sanitariya vrachi sifatida faoliyat ko'rsatishi lozim" degan shiorini o'rta tashlagan tashkilotchi olim **K.S. Zoirov**ning xizmatlarini shuningdek, gigiyena fanining turli sohalari bo'yicha o'zlarining munosib hissalarini qo'shgan olimlardan: **S. N. Bobojonov, A. 3. Zoxidov, M. Mahkamov** va boshqalarni ko'rsatib o'tish mumkin. Bugungi kunda bu sohada samarali faoliyat ko'rsatib kelayotgan olimlardan **T. I. Iskanderov, Sh. T. Otaboev, D. D. Sharipova, H.M.Mamatkulov, R.U. Orziqulov** va boshqalar Respublikamizda bu fanning rivojiga o'zlarining munosib hissalarini qo'shmoqda.

XX asrning adog'iga kelib mavjud noqulay ekologik vaziyatning inson salomatligiga ta'sirini tadqiqot qilish, ilmu-fan taraqqiyotining inson salomatligiga ijobiy va salbiy tomonlarini o'rganish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammolariga bag'ishlangan qator ilmiy amaliy monografiyalar vujudga keldi. Ular orasida falsafa fanlari doktori, ekosotsiolog olim va vrach professor Yusuf Shodimetovning "Ilmiy texnika taraqqiyoti, turmush tarzi va salomatlik" (1987), "Inson salomatlikning ijtimoiy ekologik jihatlar" (1990) kabi fundamental ilmiy asarlarini, **G. Ya. Iskandarov va V. J Is'hoqovlar** tomonidan 1987-yilda chop etilgan "Sog'lom turmush tarzi: sharqona an'analar va zamonaviylik" nomli, shuningdek, mashhur olim, akademik **Ya. M. Mamidov va V. D. Troshin**larning hamkorlikda yozgan (1996-1998) 4 qismdan iborat "Profilaktik nevrologiya" monografiyalarini ko'rsatib

o'tish lozim. Yusuf Shodimetovning 1987-yilda chop etilgan "Ilmiy texnika taraqqiyoti, turmush tarzi va salomatlik" nomli monografiyasida muallif ilmiy-texnika taraqqiyotining ijtimoiy-gigiyenik oqibatlari haqida to'xtalib, bu jarayonning turmush tarziga va aholi salomatligiga ta'sirini mufassal bayon qiladi. Turmush madaniyatini yuksaltirish muammolari tahlil qilinadi, atrof ekologik muhitning turmush tarzi va inson salomatligiga ta'siri haqida so'z yuritiladi. Monografiyaning maxsus bobida turmush tarzi va inson salomatligininng tibbiy-gigiyenik muammolariga to'xtalib, inson omilini faollashtirishning texnologik va ijtimoiy-gigiyenik jihatlarini o'rtasida bog'lanishni ochish orqali aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalariga yondashadi. Muallifning fikricha, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ijtimoiy, sanitariya-gigiyena va tibbiy chora-tadbirlarni o'zaro uyg'unlashtirib olib borish, shuningdek, xalqimizning milliy an'analarini, madaniy-maishiy munosabatlarini, madaniy fikrlashimizning o'ziga xosligini hisobga olish yaxshi natijalarga olib boradi.

Professor Yu. Sh. Shodimetov o'zining 1990-yilda chop etilgan "Inson – salomatlikning ijtimoiy-ekologik jihatlarini" nomli ikkinchi monografiyasida ijtimoiy - iqtisodiy, ekologik muhit va demografik jarayonlarning aholi salomatligiga ta'sirini ijtimoiy-falsafiy tadqiqotlar natijasiga tayanib ochib beradi, inson omilini faollashtirish, ijtimoiy-gigiyenik tadqiqotlarning uslubiy masalalarini, shuningdek, odamlar faoliyatining sog'lom turmush tarziga ta'sirini atroflicha o'rganib, amaliy takliflar kiritgan. U sobiq ittifoq davridayoq respublikamizda birinchilar qatorida bu masalaning ijtimoiy-siyosiy muammolarini ro'y-rost ochib tashladi. Uning ta'kidlashicha, sog'lom turmush tarzini shakllantirish faqat tibbiy muammo bo'lib qaralmasdan, balki murakkab ijtimoiy muammo hamdir.

Yu. Shodimetov ayniqsa gigiyenik tarbiya masalalarining talabga javob bermasligini ta'kidlaydi. Muallif monografiyada sog'lom turmush tarzi ijtimoiy mezonlarini sanab o'tgan. Ekologik muammolarni hal qilmasdan turib, sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasiga yondashishning bir yoqlama ekanligini uqtiradi.

T. I. Iskandarov va B. I. Isxaqovlar tomonidan 1989-yilda chop qilingan "Sog'lom turmush tarzi: sharqona an'analar va zamonaviylik" deb nomlangan monografiyasida inson salomatligini-madaniylik oynasi sifatida talqin qilinadi. Mualliflar irsiy madaniylik masalasiga alohida e'tibor qaratib "irsiy kasalliklar o'lkadagi ko'p asrlik qon-

qarindoshlar orasidagi nikohlarning oqibati ekanligini, bunday o'ta gumroxlik natijasida millatning irsiy charchab qolganligini ta'kidlab, irsiy madaniylik millatni irsiy kasalliklarning og'ir iskanjasidan sog'lomlashtirishning yagona yo'li ekanligini" ko'rsatib o'tadi.

O'lkamizning o'ziga xos iqlim sharoitlarga moslashib turmush kechirish, ijobiy milliy an'analarimizdan foydalanish, odamlarni Osiyocha ishlab chiqarish usuliga jalb qilish. asrlar davomida otabobolarimiz yashab kelgan turmush tarzini-uy joy qurish, kiyinish, ovqatlanish, mavsumiy yashash tarzlarini davom ettirish lozimligini ta'kidlaydilar. Totalitar tuzum davrida vujudga kelgan noqulay ekologik vaziyat, ya'ni pestitsidlar va o'gitlardan foydalanishda sanitariya tartib-qoidalariga amal qilmaslik natijasida ayrim qishloq joylarda odamlar salomatligi uchun jiddiy putur yetkazayotganini ko'rsatib o'tadi.

N. M. Majidov va V. D. Troshin o'zlarining "Profilaktik nevrologiya" nomli monografiyasi II va IV qismlarining maxsus boblarida asab kasalliklarining oldini olishda sog'lom turmush tarzining ahamiyatini batafsil bayon qiladi. Mualliflar psixogigiyena va psixoprofilaktika tadbirlarini tavsiflab uzoq umr ko'rishida inson ruhiy xolatining ahamiyatini, stress holatlarining salbiy ta'sirini kamaytirish uchun neyromashg'ulotlar yordamida chiniqish, mehnat qilish va dam olish ritmiga amal qilish lozimligini, gelio- va meteoprofilaktika usullarini qo'llashni tavsiya etadi. Asab kasalliklarining birlamchi profilaktikasida ovqatlanish tartibini bayon qilib, tarkibida yog'li va xolestirin moddasi ko'p bo'lgan ovqatlardan o'zini tiyishni, oziq moddalarining tarkibida qand miqdorining ortiqcha bo'lishi, organizmda yog'to'qimasining ko'payishiga sababchi bo'lib, ateroskleroz kasalligining barvaqt rivojlanishiga olib kelishi ko'rsatib o'tilgan. Ortiqcha vazndan qutulish, tarkibida kofein, teobromin kabi ksantinlar bo'lgan ichimliklarni iste'mol qilishni chegaralash asab kasalliklarning oldini olishda ijobiy ta'sir ko'rsatishini maslahat beradilar. Ratsional psixoterapiyaning ahamiyatini alohida ta'kidlab, odamlarning ruhiy holatiga ta'sir ko'rsatish orqali sog'lomlashtirish usulidan foydalanish lozimligini uqtiradi.

Mualliflar asab tizimining qator irsiy kasalliklarini tibbiy-irsiy maslahat markazlari mutaxassslarininng faol harakati natijasida sezilarli kamaytirishga erishish mumkin deb hisoblaydi.

Mustaqillik-yillarida aholi salomatligiga bo'lgan munosabat tubdan o'zgardi. Sog'liqni saqlash tizimining huquqiy asoslari yaratildi, asosiy

e'tibor aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishiga qaratildi. Bu sohadagi ishlar Respublika Sog'liqni saqlash Vazirligi tarkibida Salomatlik institutining tashkil qilishi bilan ayniqsa jonlanib ketdi. Salomatlik instituti direktori professor **O. M. Mirtazayev** tomonidan keyingi yillarda katta tashkilotchilik ishlari olib borilmoqda. Respublikada yagona markazdan boshqarilib boruvchi sog'lom turmush tarzini shakllantirishning bugun bir boshli tizimi yaratildi. Salomatlik instituti tomonidan sog'lom turmush tarzini shakllantirishning dolzarb masalalari bo'yicha ilmiy tekshirish ishlari olib borilmoqda, oliy malakali valeolog kadrlarni tayyorlash bo'yicha dastlabki qadamlar qo'yilayapti. Institut amalda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning bosh shtabiga aylanib, katta, tashkiliy-uslubiy markaz sifatida faoliyat ko'rsatmoqda. Institut tomonidan ayniqsa o'quv adabiyotlarini yaratishga e'tibor qaratilmoqda. Bu boradagi mavjud vaziyatni inobatga olib, institut mutaxassislari tomonidan keyingi yillarda qator qo'llanma va uslubiy ko'rsatmalar yaratildi. Jumladan, bu sohaning mohir bilimdoni, amaliyotchi X. Mo'minovning "Sog'lom turmush - sog'liqqa yo'l" (1996-yil), "Sog'liq mas'uliyati" (2000-yil) deb nomlangan amaliy qo'llanmalari chop qilindi. Shuningdek, 2002-yilda professor O. M. Mirtazayev rahbarligida mualliflar S. T. Tursunov, T. S. Nodirovlarning "Sog'lom turmush tarzi" kitobi (2003-yil Toshkent), va mualliflar A. Rasulov va D. Xalimovalarning "Sog'lom turmush tarzi: Tibbiyot kollejlari uchun darslik" (Toshkent. "Ibn Sino" nashriyoti, 2002-yil) chop qilindi. Salomatlik instituti tomonidan muntazam ravishda sog'lom turmush masalalariga bag'ishlangan "Sog'lig'ingiz o'z qo'lingizda" ruknida axborot bulleteni chiqarilmoqda. Sog'lom bo'lish uchun kundalik hayot me'yorini saqlay bilish kerak. Ishlaganda, uxlaganda, yurganda, chopganda, ovqatlanganda, dam olganda, kulganda, yig'laganda ham shunday bir chegara, me'yor bor-ki, mana shu me'yorning buzilishi esa albatta, salomatlikka zarar yetkazadi. Bu me'yorni ko'p kishilar anglamaydilar, ayrim anglaganlar unga rioya qilishmaydilar. Me'yor tushunchasi madaniyatning muhim belgisidir. Go'zallikning, xunuklikning, fojeliqning, qahramonlikning ham o'z me'yori bor.

Har bir narsa me'yoridan chiqib ketsa, o'z xususiyatini yo'qotib qo'yadi. Salomatlik nafaqat moddiy boyliklarni, balki ma'naviy boyliklarni yaratishining ham asosiy zaminidir. Har bir odamning sog'lom bo'lish ehtiyoji eng muhim sotsial ehtiyojdir. Bu ehtiyoj tabiiy ehtiyojlar (yeb-ichish, uy-joyga ega bo'lish) darajasida turadi.

Insonning o'z salomatligini va taqdirini hayot oqimining ayovsiz girdobiga tashlab qo'yib, sog'lig'ini o'zining zararli odatlariga qurbon qilishi, insonning shaxs sifatida parchalanishi va tubanlikka yuz tutishidir.

Nosog'lom turmush tarzida yashash - insonning ruh talablarini ko'ndirmasdan yashashi, o'z mohiyatidan uzoqlashishi, inson tabiatida hayvonlikning ustun kelishidir.

Nosog'lom turmush tarzida yashash - axloqsiz yashash va nopok turmush kechirishdir. Nosog'lom turmush tarzida yashash tana bilan ruh o'rtasidagi mutanosiblik va dialektik birlikning buzilishidir. Nosog'lom turmush tarzida yashashning ongbaxsh inson iste'dodlardan maxrum bo'lishidir.

II bob

Sog'lom turmush tarzining nazariy asoslari

2. Valeologiya fanining asosiy yo'nalishlari, tekshirish usullari

Salomatlik - inson kamolotining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, inson shaxsining hech kim dahl qila olmaydigan huquqi, muvafaqqiyatli ijtimoiy va iqtisodiy rivojining shartidir.

Maktabda o'qib yurgan davrlardan boshlab butun umr davomida ushbu g'oyani esda saqlashga harakat qilish zarur: "inson salomatligi - bu hayotning bosh qadriyati". Uni hech qanday pulga sotib olib bo'lmaydi, shuning uchun yoshlikdanoq, bola hayotining birinchi kunidan uni saqlash, asrash zarur.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I. A. Karimovning rahbarligi ostida va tashabbusi bilan mustaqillik e'lon qilingan kundan boshlab uzluksiz ravishda ma'naviy va jismoniy sog'lom avlodni dunyoga keltirish, tarbiyalash, har tomonlama barkamol shaxsni shakllantirish g'oyasi jamiyatimiz kelajagi sifatida aks etuvchi davlat siyosati darajasiga ko'tarildi.

Mustaqillik yillarida mamlakatimizda respublikamiz Prezidentining qator farmonlari e'lon qilindi. 1993-yil 23 aprelda "Sog'lom avlod uchun" xalqaro hayriya jamg'armasini tashkil etish haqida"gi farmoni qabul qilindi. 1999-yil dekabrda Prezidentimiz 2000-yilni "Sog'lom avlod yili" deb e'lon qildi va sog'lom avlod uchun kurashishning "Umumxalq harakati"ni aniqlab berdi. 2005-yil "Sihat-salomatlik yili", 2006-yil "Homiylar va shifokorlar", 2007-yil "Ijtimoiy himoya yili", 2008-yil "Yoshlar yili" va 2009-yilning "Qishloq taraqqiyoti va farovonligi" deb e'lon qilindi. Jismoniy va ma'naviy sog'lom avlodni milliy istiqlol g'oyasi, tarixiy va milliy qadriyatlar asosida yetuk shaxsni tarbiyalash, jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholini salomatligini mustahkamlash, aholini jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlariga keng jalb etish, oilada onalik va bolalikni ijtimoiy himoyasini ta'minlash, ona va bola salomatligini mustahkamlash, reproduktiv salomatlikni yaxshilash, tibbiy va sanitar-gigiyenik madaniyatni oshirish, aholi ongida shaxsiy gigiyenaga oid bilimlarni egallash, ko'nikma va malakalarni hosil qilishga ishtiyoqni shakllantirish, bu bilan bog'liqlikda oila, ta'lim muassasasi va jamoatchilik hamkorligini mustahkamlash bo'yicha davlat dasturlari ishlab chiqildi.

Valeologiya - bu asosida unga ma'lum tarzda ichki va tashqi muhitning ta'sir etishi sharoitida inson salomatligini saqlash va fiziologik, biologik, psixologik va ijtimoiy-madaniy rivojlanish sharoitlarini ta'minlab beruvchi butun organizm va organizm tizimlarining gigiyenik, psixofiziologik rezervlari haqidagi tasavvur yotadigan kompleks fan yoki fanlararo yo'nalish.

Valeologiya fan sifatida boshqa fanlar bilan o'zaro munosabatining umumiy asoslari bilan ozaro chambarchas bog'liq va bir necha yo'nalishga bo'linadi:

Mafkuraviy, ekologiya, tibbiyot, pedagogika, jismoniy madaniyat, oilaviy, ijtimoiy, iqtisodiy qismlarga bo'linadi.

Ekologiya tabiatdan oqilona foydalanishning ilmiy asoslarini ta'minlaydi, "jamiyat-inson-muhit"ning o'zaro munosabat xarakterini tadqiq etadi hamda salomatlikning atrof-muhit bilan bog'liq tomonlari haqidagi bilimlarni shakllantiradi.

Tibbiyot (anatomiya, fiziologiya, gigiyena, sanologiya va boshqalar) salomatligini ta'minlashning mezonlari (normativ-belgilangan me'yori)ni ishlab chiqadi, sog'liqni saqlash va mustahkamlash, kasalliklarni davolash va oldini olish bo'yicha bilimlar va amaliy faoliyat tizimini ta'minlaydi. Tibbiyotning strukturasi (tuzilishi) quyidagi tarkibiy qismlar hisoblanadi: kasalliklar haqidagi fan (patologiya), sog'lom turmush tarzi haqidagi fan (gigiyena), sog'ayib ketish mexanizmlari haqidagi fan (sanogenez) hamda ijtimoiy salomatlik haqidagi fan (sanologiya).

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat salomatligini xarakterlovchi muhim jihat sifatida insonning jismoniy tayyorgarligi va rivojini ta'minlash hamda takomillashtirish qonuniyatlarini aniqlaydi.

Psixologiya salomatlikni ta'minlashning psixologik aspektlari, insonning ruhiy rivoji, hayotiy faoliyatining turli sharoitlardagi ruhiy holati qonuniyatlarini o'rganadi.

Pedagogika salomatlikni va sog'lom turmush tarzini yaratishda insonning ishtirok etishini hayotiy barqaror motivatsiyasini shakllantirishga yo'naltirilgan valeologik ta'lim va tarbiyaning maqsad, vazifalari, mazmuni va texnologiyasini ishlab chiqadi.

Sotsiologiya sog'liqni saqlash, mustahkamlashni ta'minlashning ijtimoiy asoslari va sog'liqqa xavf soluvchi omillarni ko'rsatib beradi.

Politologiya fuqarolarning salomatligini shakllantirish va ta'min etishdagi davlatning roli, strategiyasi va taktikasini aniqlab beradi.

Iqtisodiyot salomatlikni ta'minlashning iqtisodiy aspektlari, boshqa tomondan, aholining farovon hayotini va davlat xavfsizligini ta'minlashda salomatlikning iqtisodiy qimmatini asoslab beradi.

Falsafa tabiat va jamiyat rivojlanish qonuniyatlarini hamda ang-lash subyekti sifatida inson aks etishida (tabiat va jamiyatga ta'sir etadi, ularni o'zgartiradi, biroq, o'z navbatida ularning o'z salomat-ligiga ta'sirini o'zida his etadi) qonuniyatlarini aniqlaydi.

Valeologiyada inson salomatligini baholash uchun turli xil usullardan foydalaniladi. Shu jumladan, tahlil, taqqoslash, sotsio-metriya (sotsiologik usul) anketa, testlar, laboratoriya usullari, suhbat, intervyu, demografik ko'rsatkichlarni va antropometrik usullarni o'rganish hamda matematik statistika tahlili yo'li bilan ularning ishonchliligini aniqlash.

3. Salomatlik etiologiyasi, valeogenezi, belgilari

"Salomatlik" valeologiyaning muhim tushunchasi sanaladi.

Ushbu tushunchani tushunish uchun uni quyidagi asoslarga ajratish mumkin:

"Sog'lomlik" tushunchasi insoniy madaniyat sohasi sifatida o'zida uch tuzulish (tana, qalb, zehn) borligini o'zida aks ettiradi, demak, sog'lomlik - bu jismoniy (o'z tanasini, o'z harakatlarini boshqara olish qobiliyati); fiziologik (organizmdagi fiziologik jarayonlarni boshqarish va ularning rezerv quvvatini uzaytirish layoqati); ruhiy (o'zining sezgilari, hissiyotlari, emotsiyalarini boshqara olish); intel-lektual (o'z fikrlarini boshqara olish qobiliyati) madaniyat yig'indisi;

- inson salomatligi - bu uning shaxsiy faoliyati natijasi;
- sog'lomlik darajasini inson tiriklik quvvatining hajmi, jamg'ar-masi aniqlab beradi;

- salomatlik - bu organizm moslashuvchanlik imkoniyatlari dara-jasi, uning tashqi ta'sirlarga mos javob bera olish qobiliyati va yashash sharoitlarida yuzaga keladiganlarga muvofiqligi, inson hayotiy kuchi-ni o'zgaruvchan sharoitlar (ekologik, ijtimoiy va b.)ga bardoshlilik;

- har bir insonning salomatligi uning atrofidagi odamlarning salomatligi bilan bog'liqlikda mavjud bo'ladi;

Valeologiya atamasi lotinchadan valeo - sihat-salomatlik, sog'lom bo'lmoq va yunoncha logos - ta'limot, fan so'zlaridan kelib chiqqan hamda tibbiyot fanida XX asrning 80-yillarida professor I.T. Braxman (1982) tomonidan kiritilgan. Hozirgi

fundamental va zaruriy bo'lib, birinchi navbatda, o'sib kelayotgan avlodni sog'lom bo'lishga o'qitish, tarbiyalash, profilaktik ishlar, davolash psixofizik reabilitatsiyaga o'zini bag'ishlamoqchi bo'lgan kishilar uchun zaruriy tarzda namoyon bo'ldi.

Sog'lomlik belgilari quyidagilarda aks etadi:

- zararli omillar harakatiga spetsifik va nospetsifik chidamlilik;
- o'sish va rivojlanish ko'rsatkichlari;
- organizmni funksional holati va rezerv imkoniyatlari;
- qandaydir kasallik yoki rivojlanishdagi nuqsonning mavjudlik darajasi;
- axloqiy-irodaviy va qadriyatli-motivatsion ko'rsatmalarning darajasi.

Mashhur olim, RTFA akademigi Yu. P. Lisitsinaning ma'lumot berishicha, salomatlikning birinchi darajali masalasida aholi salomatligiga bog'liq bo'luvchi qariyb 50-55 % solishtirma og'irlikdagi barcha omillar mashg'ul bo'ladigan sog'lom turmush tarzi aks etadi.

Inson salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi ekologik omillar taxminan barcha ta'sirlarning 20-25 % ida baholanadi, 20 % ni biologik omillar tashkil etib va 10% i sog'liqni saqlashdagi kamchilik va nuqsonlarga borib taqaladi.

Faqat sog'lom odam yaxshi kayfiyat, ko'tarinkilik, psixologik bardoshlilik, yuqori aqliy va jismoniy ishchan qobiliyat bilan faol yashash (yuqori hayotiy qarash)ga, kasbiy va maishiy qiyinchiliklarni muvaffaqiyali yengib o'tishga qodir.

Valeologik ta'lim turlari boshqa ta'lim turlari (aqliy, jismoniy, kasbiy, siyosiy va boshq.) bilan bog'liq bo'lib, bir-biriga faol ta'sir etadi. Bunday o'zaro ta'sir ko'rsatib o'tilgan ta'lim turlarining har biri o'z funksiyasini samarali amalga oshirishga, kishilar (eng avvalo, bolalar va yoshlar)ni jamiyatdagi shaxsiy va ijtimoiy majburiyatlarni bajarishga o'ziga xos tayyorlashga imkon beradi.

Organizmning tashqi muhit sharoitlariga moslashib yashashi va uning adaptatsiya imkoniyatlarini oshirish

Inson organizmining salomatligini ta'minlashda uning adaptatsion imkoniyatlarini oshirish muhim ahamiyatga ega. Adaptatsiya so'zi lotin tilida - moslashuv degan ma'noni bildiradi, ya'ni tashqi muhitning noqulay sharoitlariga moslashib, uzoq, muddat va faol umr kechirishi hamda, sog'lom nasl qoldirishga moslashuvini boshqarib borish mexanizmlarini tushunamiz.

Adaptatsiya, faqat organizmning tashqi muhit sharoitlarining keskin va sezilarli o'zgarishlariga chidamliligini ta'minlab qolmasdan, balki faol ravishda organizmning fiziologik funksiyalarini shunga moslashtirib qayta qurish imkoniyati hamdir.

Bir so'z bilan moslashuvni salomatlikning mezoni, uning zaxiraviy imkoniyati deb baholash mumkin.

Turli sharoitlarga qarab, ruhiy adaptatsiya, ijtimoiy adaptatsiya hamda jismoniy (fiziologik) adaptatsiyani farqlash mumkin.

Ruhiy adaptatsiya deganda - shaxsning muttasil rivojlanib va boyib borish qobiliyati tushunilib, bu atama shaxsning o'zini-o'zi tarbiyalashini, o'zligini anglab yetishi, o'zini-o'zi boshqarishi, yuksak axloqiy sifatlarga ega bo'lib ma'naviy yuksalishi, o'zligini va o'z mohiyatini namoyon qila olishi tushuniladi.

Ijtimoiy adaptatsiya o'z mohiyatiga ko'ra shaxsning ijtimoiy muhit sharoitlariga moslashuvidan iborat jarayon bo'lib, uning onglik darajasini, mustaqilligini va ijtimoiyligini tavsiflaydi.

Fiziologik adaptatsiya - tashqi muhit sharoitlariga mos ravishda, unga moslashib yashashdir. Atrof - muhitni ifloslantirib, inson organizmiga zaharli ta'sir ko'rsatadi, shuningdek, organizmda sodir bo'ladigan metabolik jarayonlar paytidagi o'zgarishlar tufayli zaharli, mutagen va kanserogen moddalarga aylanishi ayniqsa, inson salomatligi uchun katta xavf tug'diradi. Shu boisdan bunday zaharli moddalardan himoyalaniş ularni tashish, saqlash va ishlatishda ehtiyot choralarini qo'llash muhim profilaktik tadbirlardan hisoblanadi.

Inson organizmiga tashqi muhitning ekologik omillari ta'sirini (Orol dengizining qurib ketayotganligi, respublika qishloq xo'jaligida qo'llanilayotgan kimyoviy moddalar, ichki yonuv dvigatellaridan chiqayotgan zaharli gazlar) o'rganganda insonni faqat biologik mavjudot sifatida, uning faqat biologik tomonlarini hisobga olish bilan chegaralanib qolmasdan, ijtimoiy tomonlariga ham e'tiborni qaratish, insonning tashqi muhit bilan aloqalarini takomillashtiradi, moslashish imkoniyatlarini kengaytiradi. Zero, insonning aynan ijtimoiy xususiyatigina uning asl mohiyatini belgilaydi.

Insonning tashqi muhit bilan aloqalaridagi muhim mexanizm - bu doimo o'zgarib turuvchi atrof - muhitga biologik, ijtimoiy va ruhiy jihatidan moslashib yashashidir.

Adaptatsiyaning mohiyati - tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitlariga moslashish uchun organizmning funksiyalarini qayta tashkil etib, uning yashashi va rivojlanishini ta'minlashdan iborat.

Adaptatsiya turlariga:

Yuqori harorat sharoitiga moslashish; ovqat yetishmasligiga moslashish; axborotlar kamligiga moslashish; past harorat ta'siriga moslashish; vaznsizlik holati; yerning magnit maydoniga moslashish; yuqori atmosfera bosimiga moslashish; kislorod yetishmasligiga moslashish; suv tanqisligiga moslashishlardan iborat.

Organizmning adaptatsiya imkoniyatlarini oshirish uchun:

Asoslangan kun tartibiga rioya qilish; jismoniy mashg'ulotlar; organizmni chiniqtirish; moslashishga yordamlashuvchi dori-darmonlarni qo'llash; ratsional ovqatlanishga rioya qilish zarur.

4. Sog'lom turmush tarzi sotsiologiyasi

Inson biosotsial mavjudot. Bir tomondan u biologik mavjudot va tur sifatida organizmlar rivojlanishining biologik qonuniyatlari talablariga mos holda hayot kechiradi. Jinsiy ehtirolarni qondirib ko'payishi, ochlik hissini bostirish uchun ovqatlanishi, shuningdek, tashqi muhitning noqulay ta'sir ko'rsatuvchi millaridan himoyalaniishi kabi biologik instinktlar talablarini qondirib yashaydi. Biroq, inson ayni paytda ijtimoiy mavjudot hamdir. Shu sababdan u ijtimoiy rivojlanish qonunlari talablariga moslashib yashashi va barkamol shaxs sifatida shakllanishi ham kerak.

Sotsiologiya - shaxsning ijtimoiy dunyosi va ijtimoiy munosabatlari to'g'risidagi fandir. Shu sababdan, sog'lom turmush tarzini shakllantirish shaxslar o'rtasida ijtimoiy munosabatlarning ahvoli, shaxsning ijtimoiy dunyosi tarkibi kabi muhim masalalarni chetlab o'ta olmaydi.

Sog'lom turmush tarzi sotsiologiyasi oldida turgan muhim vazifalardan biri - bu odamlarining jamiyatdagi insoniy qadriyatlarga nisbatan munosabati masalasi bo'lib, uning mohiyati mavjud qadriyatlarni qaytadan baholab chiqish orqali, inson salomatligiga va uning turmush tarziga qadriyatlar pillapoyasida munosib o'rin ajratilishiga erishishdir.

Sog'lom turmush tarzining sotsiologik masalalari qatoriga:

Sotsiologiyaning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rnini belgilab berish; sog'lom turmush tarzining asosiy sotsiologik yo'nalishlarini shakllantirish va ularni tavsiflash; sog'lom turmush tarzi talablarining asosiy sotsiologik tushuncha va kategoriyalar bilan uyg'unlashuvini ta'minlash; sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sotsiologiyaning yangi yo'nalishi-tibbiy sotsiologiya yo'nalishini

shakllantirishning dolzarbligini va tibbiy sotsiologiya yo'nalishi oldida turgan asosiy vazifalarni aniqlash; dastlabki bosqichda aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish bevosita aloqador vrachlar va tibbiyot xodimlarining tibbiy sotsiologik masalari bo'yicha tayyorgarligini oshirish kabi masalalarni kiritish mumkin.

Sog'lom turmush tarzining asosiy sotsiologik yo'nalishlariga:

Sog'lom shaxsni shakllantirish; odamlar o'rtasidagi ijtimoiy sog'lom munosabatlarni shakllantirish va ijtimoiy ziddiyatlarning oldini olish; sog'lom ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishni madaniylik kategoriyasi talablari bilan vositalashtirish; shaxsning ijtimoiylashuvi jarayonida sog'lom turmush tarzi talablarini hisobga olish; sog'lom turmush tarzining shakllantirishda ijtimoiy institutlar (oilalar, ishlab chiqarish, davlat, ta'lim va din) imkoniyatlaridan foydalanish kabi larni kiritish mumkin.

Sog'lom shaxs deganda - inson salomatligining barcha uchta tarkibiy qismlari jismoniy salomatligi, ruhiy salomatligi va ma'naviy-aqliy salomatliklari o'zaro mutanosib rivojlangan shaxslarga aytiladi.

Sog'lom shaxsni shakllantirish bilan bog'liq, ishlar quyidagi asosiy vazifalarga:

- O'z salomatligini mustahkam qilib yaratishni, ko'zlagan va shaxs tomonidan muhimligi anglab yetilgan mustahkam qadriyatlar tizimini yaratish, bunda salomatlikka munosib o'rin ajratish;

- o'zining jismoniy salomatligini baholash va tashxislash bo'yicha ko'nikmalarni shakllantirish, shuningdek, uni talab darajasida saqlash usullari va vositalaridan foydalana bilish;

- atrof-muhit (ko'cha, uy, ish-joyi va h.k) tozaligini ta'minlash;

- ruhiy holatini baholay bilish va boshqara olish;

- haqgo'ylik, namunaviy xulq, xotirjamlik, sevgi, shuningdek, zo'ravonliksiz yashash kabi oliy insoniy qadriyatlarni tarbiyalash kabi jamiyatda barqarorlikni ta'minlovchi umuminsoniy sifat belgilarini kafolatlash.

Shaxsning ijtimoiylashuvi deganda - har bir individning o'z hayoti davomida jamiyatga kirib borishi va o'zining tabiatida, shuningdek, jamiyatning ijtimoiy tarkibida tegishli o'zgarishlarni keltirib chiqara olish bilan bog'liq jarayonga tushuniladi.

Odatda bunday jarayon ikki xil kechadi:

Birinchisi, shaxsning ijtimoiylashuvi mavjud ijtimoiy muhit va uning talablariga passiv moslashuvi bo'lib, bunday moslashuv avtoritar boshqaruv tizimining ta'sirida yoxud shaxsning irodasizligi.

intellektual rivojlanmaganligi, o'zligini anglab yetmaganligi tufayli sodir bo'ladi.

Ikkinchisi, integrativ jarayon bo'lib, bunda shaxs ijtimoiy tashqi muhit bilan faol munosabatga ongli ravishda kirishadi, uni zaruriyatiga va maqsadga muvofiqligiga ko'ra o'zgartira oladi. Bunday turdagi ijtimoiylashuv demokratik tipdagi davlatlar hayotigaxos xususiyatidir.

Shaxslarning ijtimoiylashuvi jarayonlarini jamiyatning ijtimoiy institutlari (oila, davlat, din, ishlab chiqarish, ta'lim) vositasida faol boshqarish mumkinligi, sog'lom turmush tarzi talablarini shaxsning ijtimoiylashuvi jarayoniga uyg'unlashtirish imkonini beradi.

5. Sog'lom turmush tarzi psixologiyasi

Odamlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish borasida hal etilishi zarur bo'lgan muammolar ichida eng muhimlaridan biri ularning sog'lom turmush tarziga nisbatan psixologiyasiga ta'sir ko'rsatish va uni kerakli yo'nalishga qarab o'zgartirishdir.

Odamlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ularning ichki ruhiy dunyosi va kechinmalarining nozik tomonlarini bilib olish va ularga ilmiy asoslangan tarzda ta'sir ko'rsatib, o'zimizning tashkilotchilik faoliyatimizni odamlarning ruhiy jarayonlarini kerakli tomonga yo'naltirishga qaratishimiz lozim.

Psixologik tushunchalarning dastlabgisi bilish jarayonlari psixologiyasidir.

Bilish jarayoni oddiy sezgi bosqichidan boshlanib, sekin asta murakkablashadi va idrok qilish, tasavvur etish, so'ngra tafakkur qilish kabi bosqichlardan o'tadi.

Sezish - bu markaziy asab tizimida buyumlar va hodisalarning sezgi a'zolarimizga bevosita ta'siri tufayli vujudga keladigan ruhiy jarayondir.

Tasavvur esa - buyum va hodisalarning xususiyatlari birligining - sezgi va qiyofalar tariqasida bosh miya po'stlog'ida aks etishidir.

Tasavvur yoki idrok qilish - faol ruhiy jarayon bo'lib, tashqi muhit hodisalarining bosh miyada bir tekisda va hammasining barobar aks etishi emas, balki tanlangan holda ayni paytda individum uchun muhim bo'lganlarining aks etishini bildiradi. Sezgi va idrok qilish ongli, fahm-farosatga asoslangan ruhiy jarayon sifatida uning shakllanishida inson tafakkuri va nutqi muhim rol o'ynaydi.

Qobiliyat - shaxsning ma'lum bir faoliyat turi bo'yicha muvaffaqiyat bilan ishlay olish xususiyati bo'lib, har bir inson onadan turli xil qobiliyat kurtaklari bilan tug'iladi. Ularni kerakli tomonga qarab rivojlantirish oila va jamiyat oldida turadigan muhim vazifalardan bo'lib hisoblanadi.

Ehtiyojni tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish orqali tarbiyalash, ya'ni o'zgartirish mumkin. Agar insonda nosog'lom yashash tarziga olib keluvchi ehtiyojlar shakllangan bo'lsa, uni tarbiyalash yo'li bilan zarur tomonga, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qarab burishi mumkin. Demak, inson psixologiyasining bu xususiyatidan foydalanib, sog'lom turmush tarzini shakllantirishni tezlashtirish imkoniyatiga ega bo'lish mumkin.

Iroda - psixologik jarayon bo'lib, inson tomonidan o'z oldiga qo'yilgan maqsadlarga erishishni ko'zlab, ongli ravishda, oldindan tanlangan faol harakatdir.

Maqsad - shaxs tomonidan o'zining nima qilishi lozimligini, nimalarga erishishi kerakligini, qanday qiyinchiliklarni yengib o'tishi lozimligini anglab yetishdir.

Iroda jarayonining ikkinchi holati, maqsadga erishish uchun qanday yo'l va vositalarni tanlashi bo'lsa, uchinchi holat - shu haqda qaror qabul qilish va uni bajarishdir. Shaxs tomonidan o'z irodasini amalga oshirish uchun harakati uning xohishi bilan bo'ladi va ma'lum vajlarga ko'ra amalga oshiriladi.

Har bir shaxs o'zining irodasini ishga solib, o'zining qobiliyatini jamiyatga foydali bo'lgan yumushlarga yo'naltirishi lozim.

6. Sog'lom turmush tarzi pedagogikasi

Sog'lom turmush tarzi pedagogikasi - turli aholi qatlamlarini sog'lom turmush tarziga o'rgatish va ularni sog'lom bo'lishga o'qitishni, shu jarayonda ularning sog'liqqa bo'lgan ehtiyojlari va harakatlarini (motivatsiyasini) shakllantiradi.

Sog'lom turmush tarzi pedagogikasi - o'z o'quvchilariga yuksak umumiy madaniylikka erishish yo'llarini, atrof-muhitni avaylab asrash lozimligini, yuksak ekologik va tibbiy madaniylikni o'rgatadi, aholining turli qatlamlari ularni sog'lom bo'lishga o'rgatish - birin-ketin bajarilishi lozim bo'lgan va ko'p bosqichli jarayon bo'lib, uni amalga oshirish uchun sohadagi mavjud xalqaro tajribadan kelib chiqqan holda quyidagi tadbirlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq:

• Vaziyatni tashxislash, bu sohadagi muammolarni aniqlab chiqish, uning axloqiy jihatlarni o'rganish, ijtimoiy va tabiiy muhit omillari ta'sirini hisobga olish;

• maqsadlarni shakllantirish: o'qitishning maqsadi, unga erishish uchun zarur bo'lgan vositalarning yetarli ekanligi, o'qitish muddatlarining asoslanganligini o'rganib chiqish;

• mavjud dasturlarning aloxida guruhlar talabiga mosligini ko'rib chiqish va o'qitishning samaradorligini bashorat qilish;

• kutilayotgan natijaga erishish uchun kimlar tomonidan va qanday qadamlar qo'yilish lozimligini (yoki o'qitish strategiyasini) belgilash;

• rejalashtirilgan tadbirlarni amalga oshirish: belgilangan muddatlarda rejani bajarish, mavjud to'siqlarni aniqlash va ularni o'qitish jarayonida tugatib borish;

• o'qitishning samaradorligini baholash: maqsadning to'la amalga oshganligi va o'qitishning salbiy natijalarini aniqlab chiqish;

• o'qitishni kelgusida yangidan rejalashtirish, mavjud dasturlarni boricha qoldirish yoki uni to'ldirib borish.

Hozirgi vaqtda kundalik hayotimizda ko'proq "o'qitish nazariyasi" yoki "ta'lim berish nazariyasi" kabi tushunchalar ishlatiladi. Odam anatomiyasi va fiziologiyasi, ijtimoiy gigiyena, umumiy gigiyena, epidemiologiya fani, turli xil somatik kasalliklarni o'rganuvchi klinik fanlar, umumiy va tibbiy psixologiya asoslari, notiqlik san'ati kabi fanlar sog'lom turmush tarzi pedagogikasining ilmiy negizini tashkil qiladi.

Sog'lom turmush tarzi pedagogikasi umumiy pedagogika fani to'plagan katta tajribaga tayanadi, ayni paytda jahon miqyosida qo'llanilayotgan zamonaviy usullardan - o'qitishning interfaol usullaridan keng foydalanadi.

Har qanday bilimni egallash kabi, sog'lom turmush tarzini o'rganish ham bir necha bosqichdan iborat bo'ladi:

Birinchi bosqich - bu mavzuni idrok etish bosqichi bo'lib, auditoriyaga avvalo mavzu haqida xabar beriladi, nimani o'rganish lozimligi aytiladi. Maqsad shakllantirilib vazifalar qo'yiladi, o'rganish jarayoni oddiy masalalardan murakkabrog'iga, hodisalarning zohiriy tomonlaridan botiniy tomonlariga asta-sekin mantiq orqali kirib borish orqali masalaning mohiyati ochib beriladi.

Ikkinchi bosqichda mavzuninig mazmuni yoritiladi. Kasalliklarning kelib chiqish sabablari, ularning klinik belgilari, oldini olish

choralari tushuntiriladi. Bunda qaysi masalalar asosiy qaysilarining ikkinchi darajali ekanligi o'rganiladi va hayotiy misollar orqali tushuntiriladi.

Uchinchi bosqich - ikkinchi bosqichda olingan bilimlar mustahkamlanib, ularni "takrorlash - o'qishning onasidir" degan tamoyil asosida to'liq o'zlashtiriladi. Mavzuga oid hayotiy misollar orqali tuzilgan vaziyatli masalalar yechiladi. Test sinovlari o'tkaziladi, munozara va baxslar, savol-javob, muloqot uyushtiriladi.

To'rtinchi bosqich - olgan bilimlar va ko'nikmalarni tajribada qo'llash vositasida hayot bilan bog'lanadi.

7. Sog'lom turmush tarzining ma'naviy asoslari

Sog'lom turmush tarzi - o'zining mustahkam ma'naviy asosiga ega bo'lmas ekan, uni shakllantirib bo'lmaydi. Sog'lom turmush tarzida yashash yuksak ma'naviylikga intilib yashashni anglatadi va har bir shaxsdan o'zida yuksak ma'naviylik sifatlarini mujassamlashtirishni taqozo qiladi.

Ma'naviy boylik - moddiy boylikdan ustundir. Ma'naviy jihatdan boy insonlar jamiyat hayotining barcha sohalarida o'z millatlarining faxri va g'ururi bo'lib hisoblangan.

Sog'lom turmush tarzining ma'naviy asoslari sog'lom turmush tarzi va madaniylik, sog'lom turmush tarzi etikasi va estetikasini, vaqtni, ilmu haqiqatni qadrlab yashash, oilaning tibbiy madaniyligi kabi qator muhim masalalarni ham o'z tarkibiga qamrab oladi.

Sog'lom turmush tarzi va madaniylik

Madaniyat so'zi lotin tilidan olingan bo'lib, u dastlabki paytlarda biror narsaning urug'ini qadash uchun zamin tayyorlash, uning unib chiqishi uchun zarur muhit yaratish kabi ma'nolarni bergan. Bu bilan madaniyatning muhim tomoniga - uning insonga xosligiga, inson faoliyati bilan bog'langanligiga ishora qilingan. Keyinchalik "madaniyat" so'ziga ko'proq va kengroq ma'no berib, inson tomonidan yaratilgan barcha qadriyatlarni uning madaniyati sifatida baholashgan.

Madaniylik - o'z navbatida insoniyat tomonidan yaratilgan va jamiyatda tarkib topgan qadriyatlarni har bir shaxs qay darajada o'zlashtirganligi, ulardan xabardorligi bilan tavsiflanadi. Madaniylik jamiyat hayotining deyarli barcha tomonlariga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Odamlarning umumiy madaniylik darajalari ularning salomatliklari va uzoq umr ko'rishi kabi muhim ko'rsatkichlari bilan ham uzviy bog'langan.

Madaniyat - bu faqat bilimlarning oddiy yig'indisi emas, balki axloqiy bilimlarning ham debochasidir. Madaniy evolutsiya - o'z tabiatiga ko'ra uzoq davom etadigan va vaqt jihatidan jamiyatdagi ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy o'zgarishlar bilan barobar kechmaydigan jarayondir.

Mehnat qilish madaniyati

Mehnat madaniyati deganda biz ishlab chiqarish jarayonining xarakteri, ijtimoiy, ruhiy va tibbiy gigiyenik sharoitlari, texnik qurollanganligi, mehnatni tashkil qilish, uning samaradorligi va sifati kabilarni tushunishimiz kerak.

Mehnat madaniyatining muhim tomonlariga insonning o'zi, jinsi va yoshi, ma'lumoti, malakasi, ehtiyojlari, mehnatga qiziqishi va boshqalar kiradi.

Ishlab chiqarish madaniyati o'z tarkibiga quyidagilarni qamrab oladi: ishlab chiqarish jarayoni madaniyati, mehnat sharoiti madaniyati, ishchi xodimlar madaniyatini.

Iste'mol madaniyati

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda aholining o'z ehtiyojlarini qondirish madaniyatini shakllantirishning ham ahamiyati benihoya kattadir. Iste'mol madaniyati deganda biz aholi tomonidan jamiyatning moddiy boyliklarni iste'mol qilishga nisbatan tarixan shakllangan va mavjud axloqiy me'yorlari doirasida tarkib topgan hamda odamlarning unumli mehnat qilishi, madaniy dam olishni tibbiy va maishiy xizmatdan bahramand bo'lishini ta'minlaydigan ma'naviy qadriyatlarni e'zozlashi, farzandlar tarbiyasini yo'lga qo'yish imkoniyatlari bilan chegaralangan iste'mol ehtiyojlarini tushunamiz.

Pok yashash tarzi

Salomatlik tushunchasi - axloqiy tushunchadir. Sog'lom bo'lish uchun axloqiy pok bo'lish lozim. Salomatlik axloq bilan shartlangan va uning ijobiy tomonlarini o'zida mujassamlashtiradi - axloqiy poklikni taqozo qiladi.

Kasallik - turli xil nopok yo'llar bilan turmush kechirishning oqibati sifatida paydo bo'ladi. Kasallik axloqiy nopoklik bilan shartlangan. Uning salbiy tomonlarini o'zida mujassamlashtiradi - axloqiy nopoklikni taqozo qiladi.

Sog'lomlik - poklikning oqibatidir. Sog'lom turmush tarzini tanlash axloqiy pok yashash tarzini tanlashni taqozo qiladi. Poklik tushunchasi o'z ichiga ma'naviy poklikni, jismoniy va ruhiy poklikni qamrab oladi.

Poklik o'z sohiblariga baxt-saodat keltiradi. Poklik insoniy axloqning boshqa turlari bilan bog'langan. Pok qalb egalari o'z nafslarini jilovlaydilar, ular qanoat sohibidirlar va shu boisdan qudratlidirlar.

Jismoniy poklik - orastalik bilan shartlashgan. O'z navbatida orastalik, saranjom-sarishtalik ruhiy ko'tarinkilikka olib keladi, ruhni mustahkamlaydi, ko'ngilni ko'taradi, unga tasalli beradi.

III bob

Sog'lom turmush tarzining amaliy asoslari

8. Sog'lom turmush tarzi. Sog'lom va nosog'lom turmush tarzi mezonlari

Turmush tarzi deganda insonning jamiyat va muhitdagi hayotini, mehnat qilish, dam olish va shu bilan birga jamiyatning axloqiy va moddiy qadriyatlari sifatida gavdalangan maqsadlari, shakllangan xulqi, uzoq kelajakni o'ylab ish tutishi nuqtai nazaridan jamiyatdagi mavjud qonunlar, an'analar va tartiblarga asoslangan holda o'zining turli xil ehtiyojlarini qondirib yashash tarzi tushuniladi.

Yashash sharoiti turmush tarziga ta'sir ko'rsatuvchi omillarga quyidagilarni kiritishimiz mumkin:

» Iqtisodiy yoki "Yashash darajasi" - milliy daromad, iste'mol fondlari, aholining haqiqiy daromadlari va ulardan foydalanish, uy-joy bilan ta'minlanish, tibbiy xizmat ko'rsatish va savodxonlik darajasi, ish vaqti va bo'sh vaqtining davomiyligi va h.k.larni o'z ichiga oladi;

» ijtimoiy yoki "Yashash sifati" - uy-joy, yashash sharoitlari va ovqatlanish qulayliklariga egaligi, ishdan qoniqishi, muloqotda bo'lishi kabilarni baholash uchun qo'llaniladigan toifa hisoblanadi;

» ijtimoiy - ruhiy tomoni "Yashash uslubi" tarzida baholanib, u har bir shaxsning o'ziga xos xususiyatlari, fikrlashi, va tafakkur doirasi kabilarni qamrab oladi;

» ijtimoiy-iqtisodiy tomoni - odamlarning jamiyatda tutgan o'rni hayoti, turmushi, madaniyati va ularning yashash faoliyatini belgilaydi.

Turmush tarzini belgilovchi bosh omil insonning o'zidir, chunki inson o'zi uchun ijod qiladi va yashashi uchun sharoit yaratadi.

Sog'lom turmush tarzi - bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lish asosida hayotiy faoliyatni yo'lga qo'yish hamda salomatligining yuqori darajada bo'lishiga erishishni ta'minlovchi ijtimoiy hodisadir.

Sog'lom turmush tarzi yoki oqilona yashash tarzi tushunchalari keng qamrovli bo'lib, o'z ichiga insonning tug'ilishidan boshlab, umri-ning oxirigacha aql-farosat bilan yashashini - zararli odatlardan xoli bo'lishini, to'g'ri ovqatlanib, to'g'ri dam olishi kabi ko'plab boshqa

ijobiy xislatlarini oladi. Oqilona turmush tarzi har bir insonning aql-farosati bilan yaratiladi va har bir kishi uchun individualdir. Bir kishiga foydali bo'lgan narsa boshqaga zarar keltirishi mumkin. Hayot ritmi, mehnat qilish va uxlash davomiyligi, qabul qilinadigan ovqatning miqdori va sifati har bir inson tomonidan o'z ehtiyoji va imkoniyatiga qarab tanlab olinishi zarur. Shuning uchun ham salomatlikni inson aqlining mahsuli deb qarash kerak. Insonni uning o'z xohishiga qarshi sog'lom qilish va unga uzoq umr baxshida etish aslo mumkin emas.

Sog'lom turmush tarzi o'z asosida biologik va ijtimoiy tamoyillarni mujassamlashtiradi.

Biologik nuqtai nazardan sog'lom turmush tarzi:

- Organizmning yoshiga bog'liq xususiyatlariga va salomatlik holatiga mos kelishi, organizmning energiya ta'minotiga bo'lgan talabining iste'mol qilinayotgan oziq-ovqat mahsulotlari hisobiga to'la qondirilishi;

- organizmning mustahkam va jismoniy faol bo'lishi;

- belgilangan kun tartibiga rioya qilish, mehnat qilish va dam olishni mutanosib tashkil qilishga asoslanishi, hayot ritmlariga mos kelishi.

Ijtimoiy nuqtai nazardan esa:

- Axloqiy pok bo'lishi;

- iroda asosida boshqarilishi;

- go'zal bo'lishi;

- o'zini-o'zi tarbiyalashga asoslanishi lozim.

Sog'lom turmush tarzi tushunchasi o'z tarkibiga:

Zararli odatlar (tamaki chekish, spirtli ichimliklarni ichish va giyohvandlik) dan tiyilish;

- muttasil ravishda jismoniy va harakat faolliga, mo'tadil harakatlanish tartibiga rioya qilish;

- tarkib jihatidan tenglashtirilgan va ratsional ovqatlanish;

- organizmni chiniqtirish;

- shaxsiy va jamoatchilik gigiyenasi;

- ijobiy ehtiroslar, ziddiyatli vaziyatlardan o'zini chetga olish, stress holatlarining oqilona yechimini topa bilish;

- tartibli mehnat qilish va to'laqonli dam olish;

- qulay ruhiy holatga ega bo'lish va ruhiy fiziologik jihatidan ko'nikib yashash;

- yuksak tibbiy faollikga ega bo'lish;

- iqtisodiy va madaniy jihatdan mustaqillik;

• o'z ishidan qoniqish hosil qilib yashash kabi yo'nalishlarni qamrab oladi.

Sog'lom turmush tarzini o'lchashda ishlatilishi mumkin bo'lgan bunday me'zonlar qatoriga shaxsning:

• Jamoatchilik va mehnat jarayonlarida faollik ko'rsatib, samarali ijodiy faoliyat bilan mashg'ul bo'lishi;

• oilada va kundalik turmushda namunali yashashi;

• o'zidagi jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarini ro'yobga chiqarishga intilishi;

• tabiiy va ijtimoiy muhit bilan mutanosiblikda yashashi;

• sog'lom va barkamol inson bo'lib shakllanish uchun o'z shaxsini bosqichma-bosqich rivojlantirib borishga intilishi;

• nosog'lom turmush tarziga xos zararli odatlarning quliga aylanib qolishdan va o'z umrini hayot oqimining ayovsiz girdobiga tushib qolishidan asrashga intilib yashashi;

• faqat uzoq yashayotgani uchungina emas, balki hayotda to'g'ri yashayotganidan ham qoniqish hosil qilib, zavqlanib yashashga intilishi;

• sog'lom turmush tarzini o'zi uchun bir umrga hamroh qilib olishi kabi qimmatli sifat va xususiyatlarini kiritish mumkin.

V. Chumakov bo'yicha sog'lom turmush tarziga:

1. Jismoniy, ruhiy komfort, o'z ishidan qoniqish.

2. Hayotga nisbatan faol pozitsiya.

3. To'laqonli dam olish.

4. Iqtisodiy va moddiy mustaqillik.

5. Oilada ruhiy fiziologik qoniqish.

6. Muntazam jismoniy va harakatdagi faollik.

V. Chumakov bo'yicha nosog'lom turmush tarziga:

1. Sifatsiz dam olish.

2. Ijtimoiy faoliyati sust.

3. Ortiqcha zo'riqib ishlash, hayotiy vaziyatlardan qoniqmaslik.

4. Gipodinamiya.

5. Ichkilikbozlik.

6. Tamaki chekish.

7. Giyohvandlik.

8. Oilaviy holatidagi notinchlik.

Sog'lom bo'lish uchun kundalik hayot me'yorini saqlay bilish kerak. Ishlaganda, uxlaganda, yurganda, chopganda, ovqatlan-

ganda, dam olganda, kulganda, yo'talganda ham shunday bir chegara, me'yor borki, mana shu me'yorning buzilishi esa albatta, salomatlikka zarar yetkazadi. Bu me'yorni ko'p kishilar anglamaydilar, ayrim anglaganlar unga rioya qilishmaydi. Me'yor tushunchasi madaniyatning muhim belgisidir.

Nosog'lom turmush tarzida yashash - tana ehtiyojlariga yo'l berish, biologik instinktlar talabi bilan chegaralangan holda, vegetativ turmush tarzida yashashdir. Insonning o'z salomatligini va taqdirini hayot oqimining ayovsiz girdobiga tashlab qo'yib, sog'lig'ini o'zining zararli odatlariga qurbon qilishi, insonning shaxs sifatida parchalanishi va tubanlikka yuz tutishidir.

Nosog'lom turmush tarzida yashash - insonning ruh talablarini qondirmasdan yashashi, o'z mohiyatidan uzoqlashishi, inson tabiatida hayvonlikning ustun kelishidir.

Nosog'lom turmush tarzida yashash - axloqsiz yashash va nopok turmush kechirshdir. Nosog'lom turmush tarzida yashash tana bilan ruh, o'rtasidagi mutanosiblik va dialektik birlikning buzilishidir. Nosog'lom turmush tarzida yashashning oqibati inson mohiyatining yuzaga chiqmasdan yopiqligicha qolib ketishidir, jamiyatning esa iste'dodlardan mahrum bo'lishidir.

Nosog'lom turmush tarzida yashash - shaxs dunyoqarashining chegaralanganligi, o'z salomatligiga qadriyatlar pillapoyasidan munosib o'rin ajrata olmaslik, uni oliy qadriyat sifatida qadrlash darajasiga ko'tara olmasdan yashab o'tish tarzidir.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish

O'zbekiston Respublikasining mustaqil rivojlanishga o'tishi, unda iqtisodiy demokratik jamiyat surish, jamiyat ma'naviyatini yangilash, davlat va ijtimoiy qurilish sohalarida yuqori natijalarga erishishda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish hozirgi yosh avlodning, butun millatning sog'lig'ini asrash muhim masala hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish har xil yo'nalishlarda olib borilishi lozim. Bu bir tomondan, o'quvchilar va kattalarga sog'lom turmushga oid ma'lum bir tibbiyot va gigiyenik bilimlarni berishga, ularga sog'lom turmush tarzini organizm rivojiga qanday ta'sir etishi haqidagi tasavvurlarning uyg'onishiga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, ta'lim-tarbiyada gigiyenik qoidalarga amal

qilishga, o'zini va yon atrofdagilar sog'lig'ini asrashni kundalik odatga aylantirish ko'nikmalarini shakllantirishga bog'liqdir. Bu borada sog'lom turmush tarzi ommaviy axborot vositalarida, barcha tarbiya o'choqlari bilan hamjixatlikda litsey, kollejlarda keng targ'ib qilinmog'i zarur. Oliy ta'lim miqyosida, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, Sog'liqni saqlash vazirligi, Ijtimoiy ta'minot va mehnat vazirligi, Respublika "Oila" ilmiy-amaliy markazi, shuningdek, "Sog'lom avlod uchun", "Kamolot" yoshlar ijtimoiy harakati, "Iste'dod", "Mehr nuri", "Ulug'bek", "Nuroniy", "Oydin Hayot" kabi ko'plab nodavlat tashkilotlarining mahalla bilan yaqindan o'zaro hamkorligi bo'lmog'i lozim.

Sog'lom turmush tarzi - bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lish asosida hayotiy faoliyatni yo'lga qo'yish hamda salomatligining yuqori darajada bo'lishiga erishishni ta'minlovchi ijtimoiy hodisadir.

Sog'lom turmush tarzi - inson turmush sharoitlarini faol o'zlashtirish usuli bo'lib, kun tartibiga rioya qilish, faol harakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shug'ullanish, to'la va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishning gigiyenik qoidalariga rioya qilish, muloqot va ekologik madaniyatga erishish, umuminsoniy va milliy qadriyatlar asosida ma'naviy tarbiya olish, zararli odatlardan o'zini tuta bilish demakdir.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish predmetining maqsadi va vazifalari:

- Shaxs hayoti va salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarni bartaraf etish borasidagi nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni o'zlashtirishga erishish;

- kun tartibiga qat'iy amal qilish;

- muntazam ravishda chiniqib borish, faol jismoniy harakatni tashkil etish hamda sport bilan doimiy shug'ullanishga erishish;

- to'g'ri ovqatlanish qoidalarining mohiyati va ahamiyati to'g'risidagi ma'lumotlarni puxta o'zlashtirish va ulardan amaliy faoliyatda foydalanish;

- shaxsiy salomatlikni saqlashga nisbatan mas'uliyatni qaror toptirish;

- atrof-muhitni muhofaza qilish, ekologik madaniyat qoidalariga ega bo'lish;

- turli xildagi jarohatlanish va baxtsiz hodisalarning oldini olish layoqatiga ega bo'lish;

- salbiy odatlarni o'zlashtirish (tamaki mahsulotlarini chekish, narkotik moddalar va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish)ning rag'batlari yuzaga kelmasligini ta'minlash;

- jins sifatida to'g'ri tarbiyalanish, shaxsiy gigiyena qoidalaridan xabardor bo'lish va ularga og'ishmay amal qilish;

- o'zida yuksak axloqiy sifatlar, kuchli va mustahkam irodani hosil qilishga erishish, shuningdek, psixogigiyena talablariga amal qilish;

- hayotning umumiy falsafasi - turmush muammolariga qarshi kurasha olish, milliy istiqloq g'oyasi va mafkura tamoyillariga zid bo'lgan aqidalarga qarshi immunitetni hosil qilish yo'lida nazariy va amaliy faoliyatni tashkil etish va hokazolar (A.Isimova, 2004) dan iboratdir.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning nazariy, metodologik va fiziologik asoslari

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1998-yil 23-dekabrda yig'ilishida Respublika Prezidenti I.A. Karimov "Bizning kelajagimiz, mamlakatimiz kelajagi, hech mubolag'asiz aytish mumkinki, bizning o'rnimizga kimlar kelishiga, qanday kadrlarni biz tarbiyalashimizga bog'liq bo'ladi". Keyin esa, "Bizning bolalarimiz bizdan ko'ra yaxshiroq, aqlliyoq, donoroq va albatta, baxtli bo'lmog'i kerak" - degan edi.

Yangi jamiyatning zamonaviy tarbiya konsepsiyasi inson shaxsini, ya'ni, barkamol, yetuk, qo'yilgan maqsadga erkin va o'z kuchi bilan erisha oladigan yoshlarni shakllantirishga qaratilgandir. Bu bir tomondan, shaxsning har tomonlama gormonik rivojlanishini, ikkinchi tomondan, uning butun rivojlanishi jarayonida ruhiy, jismoniy, ma'naviy sog'lom o'sishini ta'minlashni o'z ichiga oladi.

Inson hayoti, sog'lig'i eng katta ijtimoiy boylikdir. Bu oila, maktab va inson tarbiyasi, kamoloti bilan shug'ullanuvchi maskanlar oldiga sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasini ko'ndalang qo'yadi. Millat sog'lig'i ham, tabiiy ravishda, sog'lom turmush tarzi orqali hal etiladi.

Prezidentimiz I. Karimov alohida e'tibor berib ta'kidlaganidek: "Xalq sog'lig'ini mustahkamlash muhim vazifalardan biridir, yosh avlodning sog'lig'i haqida qayg'urish ham davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bularning, yosh avlodning sog'lig'iga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni bilishni, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzining shakllantirishning metodologik, psixologik, pedagogik, tibbiy va gigiyenik asoslarini yaratishni taqozo etadi".

Har bir o'quvchi "Salomatlik" tushunchasi; salomatlik omillari; salomatlikni saqlashda organizmning himoyalaniishi; valeologiya fani, uning tamoyillari va metodlari to'g'risida bilimlarga ega bo'lishi kerak.

Turmush tarzining o'zi inson yashashi uchun zarur bo'lgan turmush sharoitlarini o'zlashtirish demak. O'zlashtirish usuliga qarab uni sog'lom turmush tarzi va nosog'lom turmush tarzi deb ajratish mumkin hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning rivojlaniishi, boshqa fanlar bilan aloqasi, uning maqsad va vazifalarini o'zlashtirishi zarur.

"Turmush tarzi" va "Sog'lom turmush tarzi" tushunchasining mohiyati.

O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi, Inson huquqlari umumjahon Deklaratsiyasi, "Bola huquqlari to'g'risida"gi Konventsiya, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimov asarlari, nutq va ma'ruzalarida bayon qilingan sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid fikrlar, O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni, "Kadrlar tayyorlash bo'yicha milliy dastur", "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun, Sharq hamda Ovrupa olimlari va mutafakkirlarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid fikr va qarashlari mohiyatida o'z ifodasini topgan.

Har bir shaxsning turmush tarzi kun sayin ro'y berayotgan voqea-hodisa va turli o'zgarishlarning ta'siri ostida shakllanmoqda. O'zaro munosabatlarning o'zgarayotgani o'quvchilar ruhiyatiga ta'sir etmoqda. Natijada, ularda o'z taqdiri, oilasi, jamoasi uchun zarur bo'lgan aqliy, hissiy va erkiga oid xatti-harakatlar tanlash mas'uliyatini oshirmoqda. Ular natijasida yuzaga keladigan ruhiy kasalliklarning oldini olish zarur. Buning uchun esa eng avvalo, shaxsiy va ijtimoiy miqyosda sog'lom turmushni tashkil etish talab etiladi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy yo'nalishlari hamda amalga oshirish yo'llarini bilishi kerak.

Faol harakat bilan bog'liq hayot kechirish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish - sog'lom turmush tarzining muhim omillari. Insonning sog'lom turmush kechirishida faol harakat, ya'ni chiniqish asosiy o'rinni egallaydi.

I.P. Pavlov jismoniy harakatning inson salomatligiga ta'sirini, organizm tashqi muhit bilan chambarchas bog'langanligini anglatuvchi ko'rinish, deb ta'riflaydi. Bunday bog'lanish va biologik

a'zolar faoliyatini markaziy asab tizimi boshqarib turadi. Jismoniy mashg'ulot u yoki bu muskullar guruhiga ta'sir qilmay, bir butun hisoblangan organizmga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Ayniqsa, doimiy uzluksiz ravishda bajariladigan jismoniy harakat kishi sog'lig'iga yaxshi ta'sir etadi. Modda almashinuv yaxshilanadi, organizm to'qimalari oziq moddalarni yaxshi o'zlashtiradi, parchalangan moddalar esa organizmdan tezroq chiqarib tashlanadi. Yurak chiniqadi va yana chidamli bo'ladi. Shu sababli faol jismoniy harakat kishilar tetik, ruhan yengil, quvvatga to'lgan, kayfiyati yuqori, dili ravshan bo'ladi.

Jismoniy mashqlarni bajarish natijasida organizmning himoya vositalari yaxshi rivojlanadi. Bolalik, o'smirlik davridan boshlangan chiniqish mashg'ulotlari, ayniqsa foydalidir. Har bir kishida mustahkam rejimga amal qilish odatini tarbiyalash zarur. Badantarbiya bilan shug'ullanish, toza havoda sayr qilish, sport o'yinlarida ishtirok etish, uzoq umr ko'rish va salomatlikni ta'minlovchi omillardandir. Har bir shaxs muntazam ravishda, muayyan darajada jismoniy qobiliyatga mos keluvchi jismoniy harakatlarni bajarishga odatlanishi lozim. Bulardan tashqari, bizning issiq iqlim sharoitimizda an'anaviy usullarga qaraganda noan'anaviy usullar bilan organizmni chiniqtirish maqsadga muvofiq. Ya'ni, turli xil oyoq vannalari, tuzli hamda toshli yo'lakchalarda yurish, shuningdek, uyqudan oldin va keyin ochiq havoda sayr qilish singari chiniqtirish usullari organizm immun tizimining faoliyatini kuchaytiradi.

Faol harakatning organizmga ko'rsatadigan ta'sirini quyidagicha ifodalash mumkin:

- yurak qon-tomir funksiyasi faollashadi;
- nafas olish yaxshilanadi;
- suyaklar mustahkamlanib, muskullar kuchli bo'ladi, bo'g'inlarning harakatchanligi ortadi;
- ovqatning yaxshi hazm bo'lishi ta'minlanadi;
- ayirish organlarining faoliyati yaxshilanadi;
- asab tizimi mustahkamlanadi. Bular esa markaziy nerv tizimida bo'ladigan qo'zg'alish hodisalarining muvozanatini bir me'yorda saqlashda katta ahamiyatga ega;

- inson psixologiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi;
- qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi va hokazolar.

O'qituvchi ta'lim jarayonida turmush tarzida salomatlikni saqlash va mustahkamlashda tutgan o'рни

Inson umrini davrlarga bo'lish Bolalarning o'sish va rivojlanish qonuniyatlari, jismoniy holatini aniqlash. Bolalik davrida uchraydigan anatomik va fiziologik nuqsonlarni to'g'ri holatga keltirish. To'g'ri qaddi-qomatning gigiyenik asosi. Bola va o'smirlarda uchraydigan qomatning buzilish turlari, sabablari va uni tuzatish usullari. Jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari. Jismoniy tarbiya shartlari. Jismoniy mashq orqali chiniqishning o'sib kelayotgan organizm rivojlanishiga ta'siri. Jismoniy mashq qilish va chiniqish. Jismoniy tarbiyaning gigiyenik asoslari. Organizmni mustahkamlash va chiniqtirish uchun tabiatning tabiiy in'omlaridan- quyosh, havo va suvdan foydalanish. Insonning sog'lom turmush kechirishida jismoniy tarbiyaning ahamiyati masalalariga alohida ahamiyat bermog'i va o'quvchilarda shu tushunchalarni shakllantirmog'i zarur.

Atrof-muhitning inson salomatligiga ta'siri

Inson hayoti tabiat bilan uyg'unlikda kechadi degan qarash yetakchi sanaladi, binobarin ro'y beradigan tabiiy ofatlar insonlar tomonidan sodir etilgan salbiy xatti-harakatlar uchun tabiiy kuchlar yuborgan jazo sifatida talqin etilgan. Ana shunday halokatlarning oldini olishda eng maqbul yo'l - tabiatga ziyon yetkazmaslik, uni asrab-avaylash va boyitishdan iborat, deb baholangan. Mazkur g'oya mohiyatida sog'lom turmush tarzining asosiy kategoriyalaridan biri o'z ifodasini topadi. Darhaqiqat, tabiat, shuningdek, atrof-muhit musaffoligiga erishish kishilar o'rtasida keng yoyiladigan va inson salomatligiga jiddiy xavf soladigan kasalliklarning kelib chiqishini oldini oladi. Turli yuqumli kasalliklarning kelib chiqishida muhim manba bo'luvchi omillar sifatida issiq va sovuq havo, ochlik, ruhiy iztirob, buzilgan taomni iste'mol qilish, tozalik va atrof-muhit ozodaligiga amal qilmaslik, turli zararli hasharotlar (pashsha, chivin, kana, sichqon, kalamush va boshqa)larning ko'payishi va havo (atmosfera)ning ifloslanishi kabilar misol bo'ladi.

Zardushtiyluk dinining muqaddas kitobi "Avesto"da bu borada ilgari surilgan fikrlar, ayniqsa, diqqatga sazovordir. Asarning e'tiborga loyiq yana bir jixati shundaki, unda sanitariya masalalari xususida so'z yuritilar ekan, atrof-muhit ozodaligiga erishish yo'llari ko'rsatib beriladi. Xususan:

Axlatlarni berkitish, ifloslangan joylarni tuproq, tosh yoki kul bilan ko'mib tashlash. Shu yo'l bilan mikroblar o'ldirilgan va kamaygan. Ularni olov, issiqlik va sovuqlik vositasida yo'qotish "Avesto"da eng samarador poklovchi va xavfni bartaraf etuvchi vosita sifatida

e'tirof etiladi. Olov bilan hatto kiyim-kechaklar zararsizlantirilgan. Kimyoviy yo'l, kul, sirka, sharob, turli giyohlar, isiriq piyoz, aloe va boshqalarni tutatish yoki ularning suvini tomizish bilan ham turli mikroblar o'ldirilgan.

Atrof-muhit ozodaligini ta'minlash kishilar salomatligini ta'minlovchi muhim omildir. Darhaqiqat, atrof-muhitning ifloslanishi turli mikroblarning ko'payishi hamda ularning yashovchanligini ta'minlovchi muhitni yuzaga keltiradi. Shu bois ushbu tavsiyalar orqali o'quvchi uy-joylarni toza tutish, shaxsiy gigiyenaga amal qilish, aholi yashaydigan joyni unga ozor yetkazuvchi narsalardan tozalash, shuningdek, kishilarga soya beruvchi daraxtlarni kesmaslik, aksincha, daraxtlar ekish kabi xayrli ishlarni qilishga undovchi da'vatlarga amal qilishga o'rgana boradi.

Sog'lom turmush tarzi asoslariga bag'ishlangan o'quv fanlari o'quvchi-yoshlarning odam sog'lig'i, unga ta'sir etadigan faktorlar va uni yaxshilash usullari haqidagi bilimni kengaytiradi. Sog'liqni, tabiiy muhitni tadqiq qilishning eng oddiy usullarini o'zlashtirish, o'zini-o'zi kuzatishga, atrof-muhitni yaxshilash, ekologiya va gigiyenaga doir bilimlarni targ'ib qilish bilan bog'liq bo'lgan o'quv va malakani rivojlantiradi.

Sog'lom turmush targ'iboti hamda sog'lom turmush tarzi to'g'risida olingan bilimlar, hayot davomida keng qo'llab, oilada, mahallada "Sog'lom avlod", "Sihat-salomatlik" davlat dasturlarini amalga oshirishga yordam berishlari lozim va atrof-muhitga salbiy ta'sir qiluvchi omillarga qarshi kurashish, shu bilan birga atrof-muhitni muhofaza qilish maqsadida quyidagilarni e'tiborga olish zarur:

- yoshlarga ekologik bilimlar berish, kerakli ko'nikma va malakalarni hosil qilish va ekologik madaniyatni shakllantirish;

- odam sog'lig'iga ta'sir etadigan omillar, ularning sog'lig'ini o'rganishda ekologiya bilan tibbiyotning o'zaro bog'liqligi, odamning o'z sog'lig'i uchun va atrof-muhitni muhofaza qilishga javobgarligi, sog'liqning atrof-muhitga bog'liqligi haqidagi bilimlar;

- tabiiy omillarning sog'liqqa ta'siri, ekologik omillar va kasalliklarning tarqalishi;

- odamning xo'jalik faoliyatiga bog'liq holda tabiiy muhitning o'zgarishi: atrof-muhitning qishloq xo'jaligi va sanoat chiqindilari bilan ifloslanishi, transport atrof-muhitni ifloslantiruvchi omil ekanligi;

- tabiatni muhofaza qiluvchi jamoat tashkilotlari, ularning vazifalari;

- tabiat va odob-axloq, tabiiy resurslardan cheksiz foydalanishning oldini olish;

- ob-havo, iqlim va ularning gigiyenik ahamiyati, yashil o'simliklarning gigiyenik ahamiyati;

- atrof-muhitning inson salomatligiga ta'siri.

Ekologiya va salomatlik mavzusida turli xil tadbirlar o'tkazish, yuqorida keltirilgan vazifalarni amalga oshirish atrof-muhitga salbiy ta'sir qiluvchi omillarga qarshi kurashish, kelajak avlodni sog'lom, barkamol o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Gigiyenik va jinsiy tarbiya

Sog'lom turmush tarzining yana bir omili - jinsiy tarbiyadir.

Jinsiy tarbiya so'zining asl ma'nosi olinadigan bo'lsa, odatda erkaklar va ayollar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni tarbiyalash tushuniladi. Ba'zi odamlar jinsiy tarbiyani oilaviy hayotga tayyorlanish deb biladilar, boshqalar esa jinsiy tarbiya o'sib kelayotgan yosh avlodga inson zotini davom ettirishning mohiyati haqida ma'lumot berishdir degan fikrni olg'a suradilar. Bu fikrlar to'g'ri, lekin aslini olganda jinsiy tarbiya tushunchasi ancha keng ma'noga ega.

Jinsiy tarbiya, xususan yoshlarni bo'lg'usi oilaviy hayotga tayyorlash masalasi juda murakkab masaladir. Bu masala keng ko'lamdagi hodisalarni o'z ichiga oladi, unda his-tuyg'ular, ongga, jamiyat belgilagan odob-axloq normalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Jinsiy tarbiya masalasi tarbiyaning ajralmas qismidir. Yoshlarni jinsiy tarbiyalashda, ularga oilaviy hayotga to'g'ri yo'llanma berishda avvalo ota-onalar, muallimlar, keng jamoatchilik katta jonbozlik ko'rsatishlari zarur. Mashhur pedagog A.S. Makarenko, "Jinsiy tarbiya avvalo, shaxsning ijtimoiy madaniyatini tarbiyalashdir",- degan edi.

O'sib kelayotgan yosh avlodning, o'smirlarning sharm-hayoli, iffatli bo'lishi, odamlar o'rtasida o'zini tuta bilishi, xushmuomalaligi, pokligi, xullas, kishilarga xos xulqi kabi ajoyib fazilatlarini takomillashtirish uchun ular orasida jinsiy tarbiyani to'g'ri olib borish juda muhim vazifalardan biridir. O'sayotgan yosh avlodni o'zining jinsiy his-tuyg'ularini boshqara bilishga o'rgatish esa jinsiy tarbiyaning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ana shu mas'uliyatli ishni avvalo oila, maktabgacha tarbiya muassasalari va maktab amalga oshiradi. Jinsiy tarbiya umumiy tarbiyaning tarkibiy qismi bo'lgani uchun bu masalada ota-onalar asosiy rol o'ynaydilar. Jinsiy tarbiyada bir qator masalalar borki, ularni tibbiyotchilar ishtirokisiz hal qilib bo'lmaydi.

Bular yoshga xos gigiyena xususiyatlarini belgilash, tegishli gigiyenik sharoitlar yaratish, ba'zi kasalliklar va salomatlik uchun zararli odatlarning oldini olish va hokazolardir.

Oilada to'g'ri kun tartibining o'rnatilishi jinsiy tarbiyada ham katta ahamiyatga ega. Takasaltanglik, ishyoqmaslik, bekorchilik, oliftagarchilik yigit-qizlarning har xil bo'lmag'ur uchrashuvlariga sabab bo'lishi mumkin.

Gigiyena, sanitariya masalalari, shuningdek, o'g'il va qiz bolalarning o'zaro munosabatlari asoslari bilan bog'liq bo'lgan axloqiy masalalar, bo'lajak oilaparvar kishi xususiyatlarini tarkib toptirish, "erkin muhabbat" nazariyasi va axloq qoidalariga xilof bo'lgan boshqa nazariyalarga murosasizlikni tarbiyalash haqidagi bilimlar - "Gigiyenik va jinsiy tarbiya", "Oilaviy hayotga tayyorlash" dasturlarida o'z ifodasini topgan. Bu kurslarning vazifasi o'quvchilarga faqat zarur ma'lumotlar berish, ularda gigiyenik malakalar hosil qilish emas, balki yosh avlodning ongiga sog'lom turmush tarzi tushunchalarini singdirishdan iboratdir. Gigiyenik tarbiya biror maqsadga qaratilgan holda, bolalarning yoshini hisobga olib holda amalga oshiriladi. Gigiyenik tarbiyaga talablar quyidagilardan iboratdir:

- darslarda olingan sog'liqni saqlashga doir bilimlarni mustahkamlash, kengaytirish va chuqurlashtirish;

- yoshlarni sog'liqni saqlash sohasidagi eng muhim voqea va erishilgan yutuqlar bilan tanishtirish, biologiya sohasidagi bilimlarga qiziqish uyg'otish;

- yoshlarning sanitariya mustaqilligini rivojlantirishga, turmushda va mehnatda sanitariya madaniyatini, sog'lom turmush tarzini shakllantirishni amalga oshirishga yordam berish.

Gigiyenik va jinsiy tarbiyani gigiyenik odatlarga jalb qilish, o'quvchilar bilimi va mehnatsevarligini oshirish hayotga to'g'ri qarashlarini shakllantirish, shaxsni jamiyatda, jamoada yurish-turish va etiket qoidalari asosida tarbiyalash asosida amalga oshiriladi.

O'sib kelayotgan yoshlarga jamiyatda o'z o'rnini topib, uni boshqarish, o'z taqdirini hal qilish va fikrini amalga oshirishda gigiyenik ta'lim berishning ahamiyati. Ularni har tomonlama sog'lom qilib, o'z salomatligi qadriga yetishlariga bo'lgan mas'uliyatini kuchaytirish, gigiyenik tayyorgarlikni oshirish zarurligini aniqlash va unga sharoit yaratish usullarini o'rgatish. Jinsiy tarbiyani amalga oshirish maqsadida qizlar bilan "Qizlar gigiyenasi", o'g'il bolalar bilan "Yigitlar gigiyenasi" asosida bilim berish, maqsadga muvofiqdir.

Teri tanosil kasalliklari haqida tushuncha. XX asr vabosi nomini olgan dahshatli kasallik OITS (orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi) haqida umumiy ma'lumot va uning inson salomatligiga ta'siri haqida keng tushunchalar berish bilan birgalikda ularni ogoh bo'lishga chorlash zahirida yoshlar, ongida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Organizmning bioenergetik imkoniyatlari

Organizmning bioenergetik tizimi, turli xil fiziologik jarayonlarning fikrlash, qo'zg'alish shuningdek, faqat ayrim odamlarga xos bo'lgan sehrli xususiyatlarning mohiyatini tushunish imkoniyatiga ega bo'layapmiz. Energiya organizmning me'yoriy faoliyat ko'rsatishi uchun zarur shartlardan eng muhimi bo'lib, uning yordamida:

- tashqi muhitdan axborotlarni qabul qilib olinadi va markaziy asab tizimiga yetkazib beriladi;
- organizmning ichki holati haqidagi axborotlarga ega bo'linib, uni tashqi muhit sharoitiga moslashtiriladi;
- tafakkur jarayonlari ta'minlanadi;
- ehtirosalar ta'minlanadi va tartibga solinadi;
- energetik zaxira va zarur moddalar yaratiladi.

Organizmning asosiy funksiyalarining deyarli barchasi elektr va magnit hodisalari bilan bog'langan. Har qanday tirik organizm turli quvvatdagi elektromagnit maydon kuch chiziqlari bilan o'ralgan. Har bir hujayraning yuzasi manfiy zaryadga, uning ichi esa, musbat zaryadga ega bo'lib, ular o'rtasidagi potentsiallar farqi hisobiga tiriklik ta'minlanadi, farqning bo'lmasligi esa o'limni anglatadi. Ayniqsa, organizmning asab tizimi o'ziga xos murakkab elektr zanjiriga o'xshaydi. Asab tolalari bo'ylab qo'zg'alish kuchsiz biotoklar yordamida uzatiladi.

O'tkazilgan ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, asab tolalari bo'ylab qo'zg'alishni o'tkazish hujayra va to'qimalarda ma'lum miqdorda to'planadigan erkin(bog'lanmagan) elektronlar yordamida amalga oshiriladi. Biroq, bu erkin elektronlarning miqdori juda oz bo'lib, organizmning barcha energetik ehtiyojlarini qondira olmaydi. Shu sababdan, organizm evolutsion taraqqiyoti davomida energetik ehtiyojlarini atrof-muhitdan, ionlashgan havodan, quyosh nurlaridan, musaffo buloq suvidan, gullarning hididan va shu kabilardan

olish hisobiga qoplashga moslashgan. Shu boisdan biz toza havoda, quyosh nurlarida va yashnab turgan gulzorlarda sayr qilganimizda ulardan olinadigan energiya hisobiga o'zimizni bardam va xushchaqchaq his etamiz.

Hind donishmandlari qadimdan oq nafas olayotgan havoda prana deb ataluvchi "hayotiy quvvat" mavjudligi haqida yozib qoldirganlar. Ayrim odamlar o'zlaridagi ana shu pranadan unumli foydalanish xususiyatlari tufayli turli xil mo'jizalarni ko'rsatish imkoniyatiga ega bo'lganlar. Odam havodagi ana shu prana deb ataluvchi aeroionlarni nafas yo'llaridagi asab tolalari retseptorlari orqali o'zlashtirish hisobiga shu qo'shimcha energiyani o'z ehtiyojlarini qondirishga sarflaydi. Ushbu energiya havodan organizmning turli tizimlari va a'zolariga maxsus energiya o'tkazuvchi tizim-inson jismoniy tanasining ajralmas qismi bo'lgan energetik meridianlar orqali yetkazilib beriladi.

9. Sog'lom turmush tarzi gigiyenasi. Shaxsiy gigiyena

Inson salomatligining gigiyenik asoslari, ya'ni insonning jismonan sog'lom bo'lishi, turli xil xavfli kasalliklardan himoyalashda mustahkam qalqon yaratish, eng avvalo har bir kishi tomonidan shaxsiy gigiyena qoidalariga qat'iy amal qilib yashashi bilan belgilansa, ikkinchi tomondan, insonning istiqomat qilishi uchun zarur bo'lgan gigiyenik yashash sharoitlarini ta'minlashni nazarda tutuvchi jamoatchilik gigiyenasi talablariga amal qilib yashashi bilan ham uzviy bog'langan.

"Shaxsiy gigiyena" qoidalari deganda - har bir shaxs tomonidan uning zarurligini anglagan holda gigiyenik jixatidan ilmiy asoslangan, badanning va alohida tana a'zolarining (qo'l, oyoq, og'iz, yuz, teri va h.k), shuningdek, kiyim- kechak, poyabzal va shu kabilarning ozodaligini muttasil ravishda ta'minlash bilan bog'langan gigiyenik muolajalar hamda chora-tadbirlar majmuasi tushunilib, ularga muntazam ravishda amal qilib borish, insonning sog'lom bo'lishi uchun zarur sharoit yaratadi.

"Jamoat gigiyenasi" tushunchasi o'z mohiyatiga ko'ra inson salomatligini me'yoriy faoliyat ko'rsatishi uchun zarur bo'lgan tashqi muhit omillarining mo'tadilligini ta'minlashga inson bilan tashqi olam o'rtasidagi ekologik muvozanatni saqlash, yashash uchun noqulay iqlim sharoitlaridan himoyalashni har bir insonning o'z mehnat faolligini saqlagan holda uzoq umr ko'rishi uchun gigiyenik

qulay ishlash va yashash sharoitlarini yaratish bilan bog'liq gigiyenik tadbirlar majmuasini qamrab oladi.

Shaxsiy gigiyena - inson salomatligini saqlash va uni mustahkamlash maqsadida mehnatda va shaxsiy hayotida kundalik gigiyenik tartib qoidalarga amal qilish bo'lib, u o'z ichiga tanasini parvarishlash va hamrnomga tushish, og'iz bo'shlig'i gigiyenasi, ovqatlanish gigiyenasi, mehnat va dam olishni to'g'ri tashqil qilish, badantarbiya va sport bilan shug'ullanish, kun tartibi va uyqularni o'z ichiga oladi.

Ozodalik va orastalik. Bizning tanamiz va tanamizga kiyadigan barcha kiyimlarimiz ham bekamu ko'st, toza bo'lishi kerak. Ozodalik va orastalik ikki xil mazmunga ega bo'lib, biri - yashash joy, ayniqsa, oshxona, cho'milish xonalari va umuman hovlini tozalashni, saranjom-sarishtaligini anglatsa, ikkinchisi badanni, tana a'zolarini, ustbosh, ichki kiyim-kechaklarni hamda poyabzalni toza va ozoda tutishni anglatadi. Qo'llarni va tirnoqlarni parvarish qilish. Qo'l kundalik turmushda muntazam ravishda iflos narsalarga tegadi. Unda turli xil mikrojarohatlar bo'lib turadi. Bular esa turli yiringli kasalliklarni kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin. Qo'limz doimo toza bo'lishi kerak. Shuning uchun ham, ertalab va kechqurun, ovqatlanishdan oldin va har safar hojatxonadan chiqqach, qo'lni yuvish lozim. Kasb jixatidan qo'lini tez-tez yuvib turuvchilar qo'llariga tarkibida glitserin bo'lgan kremlarni surtib turishi lozim.

Sochni parvarishlash. Soch odamni tashqi muhitning zararli ta'siri - issiq, sovuqdan, changdan, shamoldan himoya qiladi. Bundan tashqari soch odam ko'rki hamdir. Boshni odatda haftada bir marta, soch juda yog'li bo'lsa, tez-tez yuvib turish lozim. Sochni sovuq suvda yuvganda, suv tarkibidagi Ca, Mg tuzlari sochga yopishib qoladi va yog' bezlari teshigini bekitib, sochni yog'sizlanishiga olib keladi. Shu boisdan sochni faqat qaynatilgan suvda yuvish kerak. Bunda bosh yaxshi sovunlanadi, sovun qolmasligi uchun boshga ko'proq suv quyiladi va chayiladi. Sovunning sochga zararli ta'sirini kamaytirish uchun sochni sovunli suvda yuvish tavsiya etiladi. Boshni soch to'kiladi deb, qo'rqmasdan yaxshilab ishqalab yuvish kerak, yuvilgandan keyin sochni uy haroratida quritish lozim. Yog' bezlari ishini yaxshilash uchun sochni haftada 2-3 marta yuvish ham mumkin. Paxtani taroqqa ildirib, uni spirtga botirib olib tarash yoki sirka kislotasining 0,5 % li eritmasiga yoki limon kislotasining 1:1000 eritmasiga chayqab olish sochdagi ishqoriy muhitni yo'qotib, tabiiy kislotali muhit yaratadi. Sochga qadimdan ishlatilib kelingan yog'i olinmagan yangi

sutdan uy sharoitida tayyorlangan qatiqni surtish ayniqsa, juda foydalidir. Buning uchun yangi ivitilgan qatiqdan sochga surtib chiqiladi. Keyin aylanma harakat qilib, bosh ishqalanadi. So'ngra sellofan bilan o'rab, oradan 20 - 30 daqiqa o'tgach, odatdagidek yaxshilab yuviladi. Bu maqsad uchun kefiridan foydalanish yaramaydi. Yangi tayyorlangan qatiq bosh terisiga so'rilib, oziq beradi, soch o'sishini yaxshilaydi. Shu boisdan sochlarini uy qatig'i bilan muntazam ravishda yuvadigan mahalliy millat vakillarining sochlari ular keksayguncha o'zining chiroyi va miqdorini saqlab qoladi. Sochning o'sishiga yomon ta'sir ko'rsatuvchi odat, bu sochni jingalak qilish maqsadida burashdir. Soch buralganda yoriladi va sinadi. Soch follikularining qon bilan ta'minlanishi yomonlashadi. Soch to'kila boshlaydi. Kimyoviy tarkibiga tioglikol va novshadil spirti kiradigan, sochni jingalak qiluvchi moddalar ham sochning to'kilishiga sabab bo'ladi. Yog'li seborreya kasalligi sababli sochning to'kilishi bosh qichishi, qazg'oqning paydo bo'lishi va boshqalar yuzaga keldi.

Buning oldini olish uchun quyidagi usullar tavsiya etiladi:

- 2-3 oyda bir marta bosh yuvishdan oldin sochga va bosh terisiga yangi tuxum sarig'ini (2-3 ta tuxumdan ajratib olib) qaynatib sovutilgan suvda yaxshilab aralashtirib, soch va bosh terisiga sal ishqalab surtiladi. So'ngra boshga havo o'tkazmaydigan ro'molni 30 - 40 daqiqaga o'raladi, keyin esa yuviladi;

- o'rtacha kattalikdagi 1 dona limon suvi, 1 osh qoshiq kanakunjut moyi va 1 dona tuxum sarig'i aralashmasi ham xuddi shunday ta'sirga ega;

- bosh terisi maxsus uchi o'tmas cho'tka yoki tishi siyrak taroq bilan teriga sal bosib, 7-10 daqiqa davomida taraladi;

- sochni ultrabinafsha nurlar bilan 1 - 2 marta 4 - 5 seans nurlatish;

- ovqatlanishning sifatli bo'lishi, ovqat moddalari, ayniqsa, vitamin A ga boy bo'lishi lozim. Vitamin A - baliq moyida, sariyog', hayvonlar jigarida, yangi sabzi, pomidor kabi mevalarda ko'p bo'ladi;

- go'sht va suyak solib tayyorlangan qaynatma sho'rva ichish.

Shu bilan birga, tuxum oqini yeyish sochning to'kilishini kuchaytirishi haqida ogohlantirib o'tish foydalidir. Bosh juda yog'li bo'lsa qatiqni yg'siz sutdan tayyorlanadi yoki qatiq betidan 1 - 2 sm olib tashlanadi.

Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi. Ko'pchilik og'iz bo'shlig'i gigiyenasi deganda faqat tishlarni mexanik ravishda tozalash va tish pastasini qo'llash deb tushunadi. Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi tushunchasi aslida keng tushuncha bo'lib, qator profilaktik va hatto davolash chora-tadbirlarini o'z ichiga oladi.

Og'iz boshlig'i gigiyenasiga mutassil amal qilish uchun:

- Tishlarning yo'zasida karash bo'lmasligiga, tish emalini fiziologik yetilishiga oziq-ovqat mahsulotlari tarkibidagi mikroelementlar bilan boyitilishiga e'tibor berish;

- maxsus davolash-profilaktik pastalarini qo'llash orqali mikroelementlar, fosfor, kalsiy tuzlarini tish emaliga va milklarga o'tishiga imkon yaratish;

- og'iz bo'shlig'i kasalliklarini oldini olinish, og'izdan qo'lansa hiq kelishini bartaraf etish;

- oshqozon-ichak tizimi kasalliklari xavfini kamaytirish lozim.

Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi vositalariga birinchi navbatda tish pastasi va tish chotkasi kiradi. Tish pastalarini hozirgi vaqtda turli ko'rinishlari minerallar, tuzlar, fosfor bilan boyitilgan, tabiiy o'simliklardan tayyorlangan, bakteriotsid xususiyatga ega bo'lgan xillari mavjud. Tish chotkalari ham turlicha, lekin uning uzunligi 2,5-3 sm, eni 10-12 mm bo'lgani, qiltiqlari 10-12 mm balandlikda bo'lgani ma'qul. Tish chotkalari infeksiya manbai hisoblanadi. Shuning uchun o'ta shaxsiy va alohida hamda toza saqlanishi zarur. Yosh bolalarga tish tozalashni 2 yoshdan boshlab o'rgatish zarur. Ular uchun maxsus hajmi kichik cho'tkalar tavsiya etiladi. Tish cho'tkalarini 3 oyda yangilab turish maqsadga muvofiq.

Ko'z gigiyenasi. Tib ilmi qadimdan Quyosh va Oy energiyasidan ko'zni sog'lomlashtirishda foydalanib kelingan.

Ko'zlar o'tkirligini mustahkamlash uchun qilinadigan muolajalar:

- Quyoshni ertalab kun chiqayotganda va kechqurun kun botayotganda, tik qarab, ko'zlarni katta ochib kuzatish, to ko'zlardan yosh oqib chiqquncha qarab turish, 1-2 daqiqadan boshlab 10 daqiqagacha yetkazish ko'zlar uchun ayniqsa foydalidir. Chunki ko'zlar yorug'likni sezish a'zolari, ular yorug'likda o'tkirlashadi;

- ko'zdan kamida 48-50 sm uzoqlikda joylashgan birorta nuqtaga ko'zlarini katta ochib to quyosh chiqqungacha tikilib qarash;

- burun uchini ko'z bilan mo'ljalga olib tikilish va buni 1-2 daqiqa davomida 2-3 martadan takrorlash;

- 1-2 daqiqa davomida chap va o'ng yelka chetiga yo'naltirib tikilish;

- sharshara va oqayotgan suvlarga tikilish ham ko'rish o'tkirligini mustahkamlaydi.

Hammom va uning shifobaxsh xususiyati. Hammom juda qadimdan odamlar e'tibori markazida bo'lgan. Ajdodlar undan tana

ozodaligini ta'minlashda, salomatlikni mustahkamlashda uning shifobaxsh xususiyatlaridan foydalanib kelishgan.

Darhaqiqat, hamomda tozalab yuvilgan tana yosharadi. Tananing nafas olishi yengillashadi, organizm uchun zararli chiqindilar tanani tark etadi. Hamomdagi yuqori harorat teriga va butun organizmga shifobaxsh ta'sir ko'rsatadi. Bug'li hammomga 3 marta tushish terining-yillab, ishlamay kelayotgan "teshik" larining ochilib ketishiga, ayollarda terining kosmetik chiqindilardan tozalanishiga, yoshlarda husnbuzarlarni tezda davolanishiga olib keladi.

37°C da teridagi zamburug'lar, 39°C da esa ko'pgina bakteriyalar halok bo'ladi. Hammomm bug'xonasi odam ichki a'zolarining faoliyatiga ham shifobaxsh ta'sir ko'rsatadi. Bunda ichki a'zolarida harorat 38°-39°C gacha ko'tariladi. Natijada modda almashinuvi jarayonlari jadallashadi, organizmning kasallik chaqiruvchi viruslar va bakteriyalarga qarshilik ko'rsatish quvvati oshadi. Hammomga bir marta tushganing o'zida organizm kamida 0,5-1,5 litr ter chiqaradi, holbuki bu ter tana uchun zararli va zaharli moddalardan iboratdir. Ter bilan birga charchoq bilan bog'liq sut kislotasi ham chiqib ketadi va odam o'zini yengil his qiladi. Hammomda yurak qon-tomirlari faoliyati, nafas a'zolari ishi ham tezlashadi, yurak urish minutiga 100-120 gacha oshadi. Hammom bug'xonasidan foydalgandagripp vaboshqashamollash kasalliklarigakam chalinadi. Bug' buyraklarning faoliyatini yengillashtiradi.

Jamoatchilik gigiyenasi

Tibbiyotdagi mavjud asosiy ikki yo'nalish - bemorlarni davolash va xastaliklarni oldini olishdan asosiysi bu profilaktika yo'nalishidir. Agar davolash tibbiyotning vazifasi bemorga xasta kishiga yordam ko'rsatish bo'lsa, gigiyena fanining vazifasiga hayot va turmush sharoiti, ishlash sharoitlari bilan birlashgan jamoalarni sog'lomlashtirish chora-tadbirlarini ishlab chiqish kiradi.

Gigiyena - tashqi muhit omillarining (fizikaviy, kimyoviy, ijtimoiy va boshqalarning) inson salomatligiga ta'sirini o'rganuvchi va shu asosda xavf omillarini kamaytirish, yashash, mehnat sharoitlarini sog'lomlashtirishiga, salomatligini mustahkamlashga qaratilgan chora-tadbirlar va me'yornomalar ishlab chiquvchi profilaktika fanidir.

Gigiyena fanining inson salomatligini belgilashda hal qiluvchi qonun-qoidalariga:

- Havo gigiyenasi;
- tuproq va aholi yashovchi hududlar tozaligi gigiyenasi;
- toza ichimlik suvi gigiyenasi;
- uy-joy gigiyenasi;
- ovqatlanish gigiyenasi;
- shaxsiy gigiyena, oyoq kiyim va kiyim-kechak gigiyenasi;
- bolalar va o'smirlar gigiyenasi;
- mehnat gigiyenasi va boshqalar kiradi.

Havo gigiyenasi. Inson havo orqali kislorod va boshqa zarur gazsimon modda almashinuvi mahsulotlarini oladi, nafas orqali issiqlik almashinuvi me'yorlashadi. Ayni paytda karbonat angidrid va ishlatilgan havo tarkibidagi boshqa gazlar chiqariladi. Nafas olayotgan atmosfera havosining tarkibida 21%-kislorod, 78%-azot, 0,03-0,04 % karbonat angidrid, suv bug'lari, inert gazlar, azon, vodorod dioksidi - jami 1% atrofida bo'ladi. Chiqarilayotgan havoda kislorod miqdori - 15-16%, karbonat angidrid - 4,4 % ni tashkil etadi.

Hozirga paytda ekologik omillar sababli bo'layotgan o'lim, jami o'lim sabablarining 22 % ni tashkil qilyapti (Arzikulov R.U.). Bu raqamlar atmosfera havosining musaffoligini saqlashning naqadar dolzarb ekanligini tasdiqlaydi. Havoda uglerod oksidi(CO), oltingugurt oksidi(SO₂), ammiak(NH₃) vodorod sulfid(H₂S), chang, qurum, tutun va bakteriyalarning belgilangan me'yor miqdorlari talablaridan oshib ketishi salomatlik uchun ayniqsa xavflidir.

Havoda chang zarralarining talab darajasidan ortiq bo'lishi nafas a'zolari kasalliklari: bronxitlar, silikoz, o'pka raki kabi kasalliklarni kelib chiqish xavfini oshiradi.

Atmosfera bosimining me'yoriy talabi 760 mm.sim.ust. ga teng bo'lib, baland tog'larga chiqqanda havodagi porsial bosimi kamayishi hisobiga "Tog' kasalligi" - nafas qisishi, yurak urishi tezlashuvi, ko'ngil aynashi, burundan qon kelishi kuzatiladi. Suv tubida ishlovchi g'avvoslarning yuzaga ko'tarilishi paytida, qondagi erigan azotning o'pka orqali bug'lanib chiqishga ulgurmaslik oqibatida "Kesson kasalligi" yoki emboliya holati kuzatilishi mumkin.

Inson salomatligi uchun muhim yana bir omil - quyosh radiatsiyasida infraqizil, ultrabinafsha nurlaridir ularning oz miqdordagi ta'siri inson organizmi uchun foydalidir. Masalan, moddalar almashinuvi jarayoniga yaxshi ta'ir etadi, bakteriotsid xususiyatga ega, ayniqsa UB nurlari vitamin D hosil bo'lishida ishtirok etib, bolalarda raxit

kasalligini oldini oladi. Me'yordan ortig'i esa teri raki kasalliklariga sabab bo'lishi mumkin.

Ichimlik suvi va suv ta'minoti gigiyenasi. Suv har qanday tirik organizm hujayralarining tarkibiy qismi bo'lib, odam organizmining o'rtacha 65-70% ni tashkil etadi. Suv bilan organizmga zarur bo'lgan yod, fluor, kobalt, va boshqa mikroelementlar tushadi. Suv organizmning issiqlik almashinuvida asosiy o'rinni egallaydi.

Jumladan,

- terlash orqali chiqqan har bir gramm suv orqali 0,58 kkal energiya sarflanadi va organizmning issiqlik balansini ta'minlaydi;

- ayiruv organlari orqali shuningdek, issiqlik tanadan nurlanish va konveksiya kabi usullar orqali ham uzatiladi.

Ichimlik suvining inson salomatligi uchun muhimligi tufayli uning organoleptik, kimyoviy, fizikaviy va gidrobiologik xususiyatlariga qator talablar qo'yiladi. Organoleptik xususiyatlaridan ichimlik suvining hidi va ta'mi maxsus shkala bo'yicha ikki ball, rangi 200, tiniqligi 30 sm bo'lishi kerak. Suvning qattiqligi uning tarkibidagi kalsiy oksid va magniy tuzlari miqdoriga bog'liq bo'lib, talab darajasi 200 ga to'g'ri kelishi kerak. Talab darajasi bo'yicha har 333 ml vodo-provod suvida 1 dona ichak tayoqchasiga quduq suvida esa 3 tagacha bo'lishiga yo'l qo'yiladi.

Ichimlik suvi manbalarini ifloslanishidan saqlash turli xil yuqumli va parazitlar kasalliklarining oldini olishiga imkon beradi. Shu sababli suv manbalarini maxsus himoya zonalarida orqali chegaralaydilar, suv maxsus xloratorlar yoki bakteriotsid qurilmalar yordamida zarusizlantiriladi. Loyqa suvlar tindiriladi. Ularga xlorli ohak bilan ishlov beriladi. Ichimlik suvi xlorlangandan so'ng qoldiq xlor miqdori kamida 0,3 - 0,5 mg/L bo'lishi kerak. Fiziologik jarayonlarni suv bilan bir me'yorda ta'minlab turish uchun odatda sutkasiga 2,2-2,8 L suv ichish talab etiladi. Issiq iqlim sharoitida bu ko'rsatkich 3,4 L gacha ham yetishi mumkin. Ichimlik suviga bo'lgan talabni odatda ko'k choy, kompot, mineral suv hisobidan qondirish tavsiya etiladi.

Uy-joy gigiyenasi. Uy-joy insonni tashqi muhitning noqulay meteorologik sharoitlaridan himoya qiladi, dam olish va samarali mehnat qilish uchun sharoit yaratadi. Uy-joy quruq va issiq, yorug' va keng, toza va havosi musaffo bo'lishi kerak.

Uy-joylarga quyidagi gigiyenik talablar qo'yiladi: yetarli darajada quyosh nuri tushib turishi, xonalar balandligi kamida 270 sm bo'lishi,

xonalar kengligi va uzunligiga nisbati 1:2 yoki 3:4 bo'lishi xonaning balkon yoki verandalar quyosh nurlaridan himoya vositalariga ega bo'lishi kerak. Bizning sharoitlarda deraza oynalari janubga yoki janubiy sharqqa qaratilishi, g'arb tomonga qaramagani ma'qul. Xonalarni tabiiy yorug'lik bilan yaxshi yoritish uchun deraza xona yuzasi koeffitsiyenti $1/8$, $1/10$ bo'lishi kerak.

Mehnat gigiyenasi

Mehnat faoliyati odam organizmiga o'zining u yoki bu darajada ta'sirini ko'rsatadi. Ish joyida salbiy muhit, chang, shovqin, turli xil zaharli moddalar, radiatsiya, shamol, atmosfera bosimi va boshqa omillar inson organizmiga salbiy ta'sirini ko'rsatadi, natijada turli xil kasb kasalliklari vujudga keladi. Tananing majburan bir joyda bir joyda, bir holatda uzoq vaqt turishi bilan bog'langan kasb kasalliklariga yassitovon, churralar, bachadon va qin tushishi, varikoz kengayishlar, skolioz kabilar kirs, ishlab chiqarish shovqini titrash tufayli vibratsiya kasalligi, chang zarralari nafas yo'llari kasalliklari rivojlanishiga olib keladi.

Texnika xavfsizligi qoidalariga amal qilmaslik turli shikastlanishlarga olib keladi. Shu sababli ish jarayonida mehnat gigiyenasi qoidalari, texnika xavfsizligi qoidalariga qat'iy amal qilish, ish joylarining zaharli moddalar, chang zarralari bilan ifloslanishiga yo'l qo'ymaslik, kasb kasalliklarini oldini olish muhim tadbirlardandir.

Mehnat inson faoliyatining mag'zini va mazmunini tashkil etadi. U mehnat jarayonida shaxs sifatida shakllanadi, uning qobiliyati namoyon bo'ladi. "Insonning tanasi ham, yuragi ham, aql-zakovati ham mehnat qilishni talab etadi" (K. D. Ushinskiy).

Mehnat insonga hayot baxsh etadi. Azal-azaldan ko'pgina kasalliklar sil, ruhiy kasalliklar, alkoholizm va boshqalarni davolashda mehnatdan foydalanib kelingan. Mehnat qilgan inson o'zida dam olishga ehtiyoj sezadi. Lekin dam olish, maishat qilish emas, balki, o'ziga mos organizm uchun kerak dam olish turlarini tanlash ham bir san'atdir.

10. Organizmning ichki ifloslanishi

Organizm tashqi yashash muhiti bilan uzluksiz modda almashib, yashash jarayonida organizmda hosil bo'ladigan turli xil oraliq mahsulotlar, chiqindilar, tuzlar, bakteriyalar, toksinlar bilan mutasil ravishda ifloslanadi. Tana a'zolarining ifloslanishi ayniqsa, zahar-

larni zararsizlantirish va chiqarib tashlash bilan bog'liq tana a'zolari hisoblangan, jigar, buyrak, me'da va ichak faoliyatiga kuchli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Agar me'dada ovqat moddalari ovqatning turiga ko'ra, ko'pi bilan 5-6 soat turib qolsa, ingichka ichaklarda 4-5 soat, yo'g'on ichakda 12-18 soat turib qoladi. Yo'g'on ichaklarda hazm mahsulotlarining 24 soatdan ortiq turib qolishi, qabziyat deyiladi. Uzoq vaqt davom etgan qabziyat, ichaklarda sodir bo'ladigan chirish jarayonlarida hosil bo'ladigan kuchli zaharlar: indol, skatol, krezol va boshqalarning qonga so'rilishi tufayli organizmning o'zidan-o'zi zaharlanishiga olib keladi. Bunday hollarda til ko'kimtir quyuq karash bilan qoplanadi, og'izdan noxush hid keladi, bosh og'rishi, aylanishi, meteorizm, ishtaha yo'qolishi kuzatiladi.

Axlatning bunday uzoq turib qolishi natijasida axlat toshlari hosil bo'lishi, ba'zan ularning vazni kilogrammga yetishi va ichaklarda kolit, rak kabi kasalliklarning keltirib chiqarishi mumkin.

Organizmning bunday o'z chiqindilari bilan zaharlanishiga olib keluvchi omillar qatoriga gipodinamiya, noto'g'ri ovqatlanish, yog'li, uglevodli va kraxmaldan iborat ovqatlarni ko'p iste'mol qilish, turli xil emotsional zo'riqlashlarni keltirishi mumkin.

Jigar va o't yo'llarini ifloslanishi. Ichaklardan ovqat moddalari bilan birga qonga so'rilgan zaharli moddalar va chiqindilar qon oqimi bilan jigarga tozalanish uchun yo'naltiriladi. Bu yerda qon oqimi bian kelgan barcha zaharlar zararsizlantiriladi. Jigar bunday zaharlar va chiqindilarni bir qismini o't suyuqligi orqali qaytadan ichaklarga chiqaradi, lekin bir qismi jigar to'qimalarida saqlanib qoladi.

Jigarning yana muhim vazifalaridan biri yog' moddalarini parchalovchi o't suyuqlig'ini ishlab chiqishi bo'lib, o't suyuqlig'ining ma'lum qismi o't xaltasida zaxira sifatida saqlanib qoladi. O't suyuqlig'ini uzoq vaqt saqlanib qolishi natijasida uning tarkibidagi xolesterin, turli xil tuzlar, halok bo'lgan hujayralar, mikroorganizmlar, kolloid eritmalari o'zaro birlashib o't toshlarini hosil qiladi. O't yo'llaridagi yallig'lanish jarayoni tosh hosil bo'lishini tezlashtiradi. Kam harakatli turmush tarzi, ovqatlanish tartibining buzilishi ham bu jarayonni tezlashtiruvchi omil bo'lib hizmat qiladi.

Buyraklarning iflolanishi. Organizm ichki muhiti doimiyligini ta'minlashda, suv almashinuvini tartibga solishda, shuningdek, organizmda moddalar almashinuvi jarayonida hosil bo'ladigan va organizm uchun zaharli ta'sir ko'rsatadigan moddalarni peshob orqali chiqarib yuborishda buyraklarning ahamiyati katta.

Buyraklarda hosil bo'ladigan peshobning kolloid xususiyatini o'zgarishi, peshob tarkibidagi tuzlarning mutanosibliigi va muvozanatining buzilishi, buyrak va siydik yo'llarining yallig'lanishi, buyrak va siydik yo'llari toshlarining hosil bo'lishini keltirib chiqaradi.

Ichaklarni, jigar va buyraklarni turli xil ifloslanishidan tozalashda va oldini olishda o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazishda ketma-ketlikka rioya qilish zarur.

Organizmning ichki gigiyenasi. Organizmni tozalash

Har kuni ertalab o'rindan turgach, yuz-qo'lni yuvish, tishlarni tozalash, shuningdek, badan tozaligiga e'tibor berish, soch va tirnoqlarni toza tutish kabi organizmning tashqi gigiyenasini ta'minlash bilan bir qatorda uning ichki gigiyenasiga rioya etish zarur.

Doimiy ravishda oraliq mahsulotlar va chiqindilar hisobiga ifloslanib turadigan organizmning ichki muhitini tozalab turish organizmni yoshartiradi umrini uzaytiradi. Shunday tozalash usullaridan biri ko'p asrlik xalq tabobatida qo'llanilib kelinayotgan ochlik bilan davolash usulidir.

Ochlik Nasroniy, Islom, Budda kabi keng tarqalgan dinlarning urf-odatlarini tarkibiga kiritilgan.

Amerikalik olim Pol' Bregg: "Ochlik-inson organizmini zaharli moddalardan tozalovchi yagona usuldir... ochlik-kasalliklarga qarshi dori emas, u buyuk tozalovchidir..." deb yozgan edi.

Ochlik turlari va uni o'tkazish tartibi

Ochlikni boshlashdan oldin ayrim tayyorgarlik muolajalarini o'tkazish lozim. Bularga:

- Ichni surib tozalash (sano, glauber tuzi, magniy sulfat yordamida);
- ochlik vaqtida suv ichish tartibiga rioya qilish va kamida 1 kunda 2 litrgacha suv ichish;
- harakatda bo'lish va kuniga 15-20 km masofani toza havoda o'tkazish;
- har kuni dush yoki vanna qabul qilish, so'ngra tozalovchi huqna orqali ichaklarni tozalash;
- og'iz bo'shlig'i gigiyenasini to'la ta'minlash, ovqatni kam yeyishi tavsiya qilinadi.

Yu.S.Nikolayev va Ye.I.Nilovlar (1988-y.) ochlikning quyidagi turlarini taklif etishgan:

Organizmni chiqindilardan tozalash, turli zaharli moddalarga nisbatan uning qarshiligini oshirish maqsadida qisqa muddatli - bir-ikki haftada bir marta ochlik saqlash, buning uchun birinchi kun - meva-sabzavotlardan iborat parhez saqlash, kechqurun tozalovchi huqna, ikkinchi kuni-to'liq och qolish, uchinchi kuni - meva sharbati bilan parhez qilish va to'rtinchi kuni odatdagi ovqatlanishga o'tish. Bunday ochlik odatdagi kun tartibini buzmag holatda o'tkaziladi.

Gripp bilan og'riganda yengil shamollash kasalligida, davolash maqsadida 3 kun davomida yengil, dozalangan ochlik organizmni tezda sog'ayishiga olib keladi.

Davolash maqsadida 20-30 kun davom etadigan ochlikni vrach nazorati ostida YUQT, me'da-ichak, buyrak va siydik yo'llari kasalliklari, teri va bo'g'im kasalliklari, allergiya holatlarida qo'llash yaxshi samara beradi.

Tozalash muolajalarini bajarishdan oldin organizmni tayyorlash - yumshatish lozim. Yumshatish muolajasiga organizmni bo'shastirish, isitish maqsadida issiq vannalar, quruq saunalarni 30 daqiqa davomida qabul qilish, badanni uqalash, yugurish, dush qabul qilish kabi muolajalar kiradi.

Tozalash dastlab ichaklardan boshlanadi. Ichaklarni tozalash usullarida *Uoker usuli* oddiy va samarali hisoblanadi. 2 L qaynatilgan suvga 1 osh qoshiq limon suvi solinadi. Muolajani uxlashdan oldin qilish yaxshi natija beradi. Shifokor N.A.Semenova ushbu muolajani ertalab bajarishni tavsiya etadi. Ichaklar birinchi haftada har kuni, ikkinchi haftada kunora, uchinchi haftada uch kunda bir marta, to'rtinchi hafatasida to'rt kunda bir marta, so'ng esa haftasiga bir marta yuviladi.

Jigarni tyubaj usulida tozalash. Ertalab nahorga 200-250 ml gazsiz mineral suvga 5 g magniy sulfat qo'shiladi va yarmi ichiladi. So'ng o'ng qovurg'a osti sohasiga grelka qo'yib yotiladi va har 30 daqiqada shu suvdan ichib turish tavsiya etiladi. Bunda grelka o't yo'llarini isitishi hisobiga kengayadi, magniy sulfat esa o't haydash xususiyatiga ega hisoblanadi.

Buyraklarni tozalash. Xalq tabobatida buyraklarni tarvuz yoki uni mag'zini iste'mol qilish yo'li bilan tozalash qo'llanib kelinmoqda. Tarvuz suvi kuchli siydik haydovchi, shuningdek, siydikni ishqoriyligini oshirib, tuz va toshlarni maydalash xususiyatga egadir. Buy-

raklarni na'matak qaynatmasi bilan ham yuvish yaxshi natija beradi. Buning uchun 10 g na'matakni 200 ml qaynoq suvga solib, 15 daqiqa davomida qaynatiladi va 1-2 hafta davomida 1 stakandan 3 mahal ichish tavsiya etiladi.

11. Gipodinamiya

Organizmni jismoniy va ruhiy sog'lomlashtirish usullari

Gipodinamiya (yunoncha-hypo-kam, past va dynamics - harakat, degan ma'noni bildiradi) kuch mushaklarning yetarli ishlamasligi, qisqarish kuchining kamayib ketishi bo'lib, odatda doimo o'tirib ishlash, piyoda yurishni yig'ishtirib, transportda ketish, kamharakatlilik, umuman mushaklarga tushadigan og'irlikning kamayib qolishi tufayli kelib chiqadigan gipokineziya, ya'ni odam harakat faolligining kamayib ketishi bilan birga davom etadi. Odam uzoq kasal bo'lib yotganida ham unda gipodinamiya kuzatiladi.

Jismoniy faollik kamayib qolar ekan, avvaliga quvvat sarfi kamayib, so'ng to'qimalarning qon, kislород va oziq moddalar bilan ta'minlanishi yomonlashadi. Yurak mushagi tolalarining tuzilishida o'zgarishlar paydo bo'lib, organizmdagi idora etuvchi tizilma holati, jumladan gormonal va asab tizimining ishi buziladi. Gipodinamiyada muskullar markaziy asab tizimiga borib turadigan signallar kamayib qoladi, bu esa bosh miya holatiga yomon ta'sir qiladi, chunki markaziy asab tizimi tonusini saqlab turishda, qon aylanishi bilan moddalar almashinuvining idora etilishida mushak faoliyati birinchi darajali o'rin tutadi.

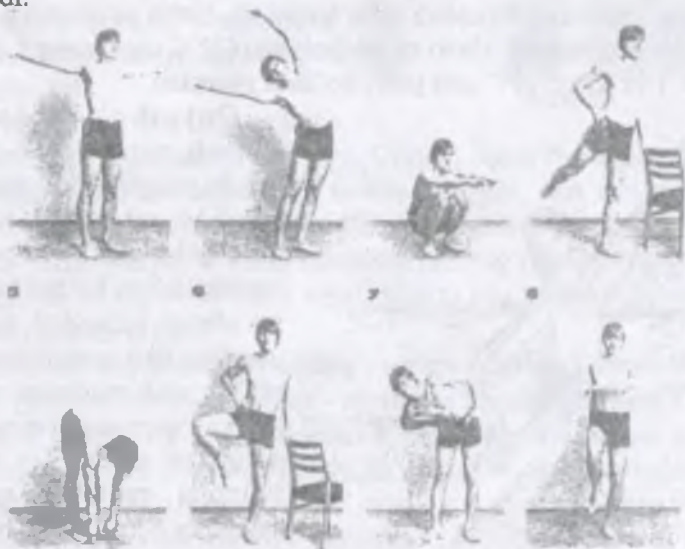
Harakat faolligi keskin kamayadigan bo'lsa, suyaklar tuzilishi ham o'zgaradi. Mushaklar atrofiyaga uchrashi munosabati bilan yog' to'qimasi ko'payadi, almashinuv jarayonlari izdan chiqib, markaziy asab tizimining holati o'zgaradi, odam tez toliqadi (astenizatsiya sindromi). Yurak-tomir tizimining ahvoli o'zgaradi, yurak qisqarishlarining kuchi kamayadi, qon tomirlar holati yomonlashadi; bu avvaliga odam tez yurganida salga hansirab qolishi, yuragining tez-tez urishi, jismoniy ish vaqtida yurak sohasi og'rishi bilan ifodalanadi, keyinchalik esa ateroskleroz, gipertenziya kasalligini keltirib chiqaradi.

Kam harakat qilish, ko'p o'tirish natijasida muskullar erta quvvatsizlanib, bo'shashib qoladi, kishining qaddi bukilib, fiziologik qarish jarayoni tezlashadi.

Gipodinamiya holatini oldini olish uchun esa jismoniy sog'lomlashtirish usullaridan foydalanish zarur. Jismoniy sog'lomlashtirish usullaridan eng oddiy va qulayi - bu ertalabki badantariyadir. Ertalabki badantariya mashqlariga:

- Tananing tortilishi bilan bog'liq mashqlar;
- yurish mashqlari;
- bo'yin, yelka, qo'l mushaklari uchun mashqlar;
- tana va qorin mushaklari uchun mashqlar;
- oyoq mushaklari uchun mashqlar;
- zo'riqib ishlashga majbur qiluvchi mashqlar;
- bo'shashtiruvchi mashqlar;
- nafas mashqlarini kiritish mumkin.

Organizmni jismoniy chiniqtirish. Organizmni jismoniy chiniqtirish (1-rasm) uni noqulay iqlim sharoitlari (havoning past va yuqori harorati, past atmosfera bosimi va boshqalar) ta'siriga chidamini oshirish tadbirlari majmuasidir. Zamonaviy turar joy sharoitlari, kiyim-kechaklar, transport va shu kabi o'zgarib turadigan iqlim sharoitlari odam organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, meteorologik omillarga nisbatan chidamini pasaytiradi. Shu sababli organizmni chiniqtirish jismoniy tarbiyaning muhim qismi bo'lgani holda bu chidamlilikni tiklaydi.



1-rasm.

Odam organizmi o'zgarib turadigan tashqi muhit sharoit- lariga muvofiqlashgan holda chiniqib boradi. Biror omil (sovuq, issiq va boshqalar) ning muntazam, ko'p marta ta'sir etishi va ular dozasini tobora oshira borish yo'li bilan chiniqtiruvchi natijaga erishiladi, chunki shunday sharoitlardagina organizmda moslashadigan o'zgarishlar rivojlanadi.

Havo vannalaridan kundalik sharoitda (shifokor tavsiyasi bo'yicha) foydalanish mumkin. Havo muolajalari paytida erkin harakatlanayotgan havo teridagi asab uchlarini qo'zg'atib, uning nafas olishini va qonning kislorodga to'yinishini yaxshilaydi. Bunda oksidlanish jarayonlari va moddalar almashinuvining jadalligi kuchayadi, mushak va asab sistemasining quvvati oshadi, organizmdagi issiqlikni boshqarish tizilmasi chiniqadi, ishtaha ochiladi, uyqu yaxshilanadi.

Kislorod ko'p bo'lgan joylarda havo muolajasi ayniqsa foydali, bunday havo dengiz tuzlari, yengil aeroionlarga boy bo'ladi. Havo vannasi va muddatini shifokor belgilaydi. Havo muolajasi organizmni, ayniqsa, bolalar organizmini chiniqtirishda, tashqi muhit ta'sirlariga qarshiligini kuchaytirishda, shuningdek, bir qator kasalliklarda, jumladan o'pka sili, kamqonlik, asab tizimining funksional xastaliklarida, yurak-tomir tizimi kasalliklarida tavsiya etiladi. O'tkir isitma xastaliklari, bod, bo'g'imlarning surunkali yalig'lanishida, nevrit va miozitda havo vannasi buyurilmaydi. Havo muolajasi issiq (22°C dan yuqori), salqin ($17-20^{\circ}$) va sovuq (17° dan past) bo'lishi mumkin.

Quyosh vannalari.

Quyosh nurining (2-rasm) tarkibi va odam organizmiga ta'siri bir xil emas. Quyosh nurlari ko'zga ko'rinadigan (yorug'lik) va ko'zga ko'rinmaydigan infraqizil hamda ultrabinafsha nurlaridan iborat. Quyosh muolajasi shifokor ko'rsatmasiga binoan bir qator teri va bo'g'im kasalliklarida, radikulit, nevrit, suyak va bo'g'im sili hamda boshqa xastaliklarda qabul qilinadi. Quyosh vanna-



2-rasm.

laridan chiniqtiruvchi muolajasifatidagripp, anginakabi kasalliklarning oldini olishda foydalaniladi. O'tkir xastaliklarda, surunkali o'pka va me'da-ichak kasalliklarida quyosh muolajasi tavsiya etilmaydi. Quyosh vannalari umumiy (butun badanni nurlantirish) va mahalliy (badanning bir qismini nurlantirish) bo'lishi mumkin.

Suv muolajalari - davolash va chiniqtirish maqsadida suvdan turlicha foydalanish (3-rasm) bo'lib, unga vannalar, dush, cho'milish, badanni ho'l sochiq bilan ishqalab artish, boshdan suv quyish, ho'l choyshabga o'raslib yotish kiradi. Suv muolajalari organizmga juda yengil ta'sir ko'rsatadi, odamni tetik qiladi, tonusini oshiradi, qon aylanishi va moddalar almashinuvini yaxshilaydi, shamollash kasalliklariga chidamini oshiradi, shuningdek, ba'zi xastaliklar (nevrasteniya va boshqalar) ko'p terlash, venalarning varikoz kengayishini davolashda foydalaniladi.



3-rasm.

Organizmni har tomonlama chiniqtirish muhim ahamiyatga ega. Chunki odam bir vaqtning o'zida turli iqlimiy o'zgarishlarga duch kelishi mumkin. Ana shu maqsadda organizmni har tomonlama chiniqtirish maqsadga muvofiqdir. Har qanday holatda ham, ayniqsa surunkali kasalliklar bilan og'rigan bemorlar uchun chiniqtirish usulini tanlashdan avval, albatta mutaxassis-shifokor bilan maslahatlashish zarur.

Jismoniy sog'lomlashtirishning maxsus usullari. Gimnastika (4-rasm) (yunoncha - gymnastike - mashq qilaman) - jismonan kamol topishga, salomatlikni mustahkamlashga har tomonlama yordam beradigan maxsus jismoniy mashqlar majmuasidir. Mashqlar bilan muntazam shug'ullanilganda yurak-tomir va nafas tizimlari faoliyati yaxshilanadi, tayanch-harakat apparati mustahkamlanadi, moddalar almashinuvi kuchayadi, turli jismoniy kuchlanishlarga moslashuv

ishi takomillashadi. Gimnastika jismoniy jihatdan gavnani to'g'ri shakllantiradi, qo'l, yelka kamari, qorin mushaklarini mustahkamlaydi va epchil, harakatchan bo'lishga yordam beradi.



4-rasm.

Velosiped haydash mashg'ulotlari avvalo umumiy jismoniy chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Velosipedda tezlikni oshirmay tekis yo'lda sayr qilish barcha yoshdagi ayollar uchun ham, erkaklar uchun ham yengil va qulay mashg'ulotdir. Velosipeddan oqilona foydalanilsa, u bolalarni jismonan tarbiyalashning yaxshi vositasiga aylanadi.

Sport o'yinlari bilan (badminton, basketbol, voleybol, futbol, xokkey va boshqalar) shug'ullanuvchilar organizmiga har taraflama foydali ta'sir ko'rsatadi.

Harakat faoliyatining turli shakllarini (yugurish, yurish, sakrash va iring'itishlar, zarblar, turli kuch elementlari) qamrab oluvchi sport o'yinlari chamalay bilishga, aniq va chaqqon harakat qilishga o'rgatadi, organizmni baquvvat qilib yurak-tomir, asab va nafas sistemalarining takomillashuvini, tayanch-harakat apparatining mustahkamlanishini ta'minlaydi. Sport o'yinlari vaziyatlarning to'xtovsiz o'zgarib turishi bilan ifodalanadi va sportchilarni tezda mo'ljal qila olishga, topqirlikka va qat'iyatlikka o'rgatadi.

Terrenkur - (frans. terrain-joy va nem. - kur - davolash) asosan sanatoriy-kurort sharoitlarida davo maqsadida maxsus belgilangan yo'l (marshrut) bo'yicha ma'lum masofaga piyoda sayr qilish

terrenkur davolash usuli hisoblanadi. Tekis yo'lda qiyalik joydan o'tib yurish yurak-tomir faoliyatini mustahkamlaydi va rivojlantiradi, to'g'ri nafas olish uchun yaxshi sharoit yaratadi, asab-muskul tonusini oshiradi, shuningdek, oyoq muskullarini yurishtiradi, moddalar almashinuvini yaxshilaydi.

Trenajyorlar deganimizda harakat, kasbga oid amaliy ko'nikmalar hamda mahoratni tarbiyalash va takomillashtirishga mo'ljallangan texnik qurilmalar va moslamalarni tushunamiz. Sog'lomlashtirishga oid trenajyorlar turli yosh va kasb-kordagi odamlar tomonidan keng foydalanishga mo'allangan. Ular sog'liqni mustahkamlaydi, mehnat qobiliyatini oshiradi, odamning asosiy jismoniy sifatlari: kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlikni rivojlantiradi. Mushaklarni chiniqtiruvchi mashqlarni uy sharoitida bajarish uchun "Zdorov'ye" gimnastika to'plami, "Gratsiya", "Roller" trenajyorlari, espanderlar, gantellar, elastik bintlar va boshqalardan foydalanish mumkin.

Kuper tizimi. Amerikalik vrach Kuper o'z organizmini sog'lomlashtirishga, jismoniy jihatdan baqquvat bo'lishga, aqliy qobiliyatini mustahkamlashga va 10 kg gacha tana vaznini tushirishga erishib, o'z sog'lomlashtirish tizimini yaratdi. Uning tizimi oddiygina bo'lib, u yugurishdan iboratdir.

Kuperning sog'lomlashtirish dasturi kursi 6 hafta tayyorgarlik bilan boshlanadi.

Birinchi haftada 3,2 km masofani bosib o'tish hamda 3 hafta davomida bu masofani 30 daqiqa qisqartirish kerak. Aerobik mashqlar ular 4 fazani o'z ichiga oladi.

Birinchi faza: tayyorgarlik bosqichi 10 daqiqa davom etib, qo'llarni aylantirish, tanani aylantirish, engashish, o'tirgan holatda qo'lni oyoqlar uchiga tekkazish, tik turgan holda qo'lni oyoqlar uchiga tekkazish, tizzalarni ko'krakka tortish, oyoqlarni bir-biridan uzoqlashtirish, orqaga qarab yurish kabi mashqlar bajariladi.

Ikkinchi faza: bir hafta davomida 25 km masofani haftasiga 3-4 marta mashq qilish orqali 30 daqiqada bajarishga erishish.

Uchinchi faza yurak faoliyatini me'yorga keltiruvchi mashqlar bajarish.

To'rtinchi faza: yurak zo'riqib ishlashiga majburlovchi mashqlar, o'tirib-turish, yotgan joyda o'zini qo'lda ko'tarib tushirish va h.k.lar bajariladi.

Amosov tizimi. Ukrainalik mashhur jarroh N.M.Amosov o'zining "1000 harakat" deb nomlanuvchi sog'lomlashtiruvchi dasturini ishlab

chiqdi. Amosov tizimida quyidagi mashqlarni 100 martadan jadallik bilan 25 daqiqa mobaynida bajarish talab etiladi:

- Yotgan holatda krovat yelkasidan ushlab oyoqlarni boshga qarab, to boldir peshonaga tekkuncha ko'tarish;

- tik turgan holda qo'l bilan oyoq uchlariga tegish va orqaga egilish;

- yelka bo'g'imida oldinga va yuqoriga va orqaga qarab maksimal kuch bilan aylanma harakat qilish;

- yon tomonlarga egilish, kaftlar bel bo'ylab birinchi yuqoriga, qo'ltiqqacha, ikkinchisini pastga, tizza va undan ham pastga egilish,

- boshni oldinga tomon egilgan holatda, qo'llarni, kaftlarni yelkadan orqaga oshirib, qarama-qarshi kurak suyagiga tekkizish;

- barmoqlarni birlashtirib, tanani maksimal chapga va o'ngga aylantirish;

- o'tirib-turish;

- yotib qo'llar bilan tanani ko'tarish.

Hind yoglarining jismoniy tarbiyasi. Hind yoglari (5-rasm) tizimining, inson ruhiy holatini rivojlantirish, aqliy qobiliyatlarini mustahkamlash, xotirasini yaxshilash, insonning o'zini-o'zi idora etishga olib boradigan tomonlari diqqatga sazovor bo'lib, hozirgi tibbiyotda bu tizim autogen mashqlar sifatida keng qo'llanilib kelmoqda. Yoglar jismoniy mashqlarning muhim xususiyatlaridan biri bo'lib, mushaklar uchun jismoniy mashqlarning bo'shashtiruvchi ta'siri va nafas olish gimnastikasi bilan birikib ketishidir.

Bo'shashtiruvchi mashqlar - organizmda tetiklashish jarayonlarining mo'tadil kechi-shi uchun qulay sharoit yaratadi va diqqat mashqlariga o'tish uchun dastlabki bosqich bo'lib hisoblanadi.

Diqqatni jamlash esa - yoglar jismoniy tarbiyasining eng muhim elementi bo'lib, uning yordamida organizmning turli imkoniyatlari safarbar etiladi va charchoqni yo'q qilib, mushaklarda jismoniy ish bajarilgandan so'ng hosil bo'ladigan sut kislotasining oxirigacha oksidlanishini ta'minlaydi, bu esa yurak qon-tomirlarga, ayniqsa, kapilyarlarga kuchli ta'sir ko'rsatishi moddalar almashinuvi jarayonining tezlashishiga olib keladi.

Nafas oilish mashqlari -yoglarda nafas olish mashqlari chuqur nafas olishga va diafragmaning ishga tushishiga olib keladi, diafragma



5-rasm.

ishga tushishi esa limfa, qon harakatini tezlashtiradi, jigar va taloqda qon turib qolishini oldini oladi, qorin bo'shlig'i a'zolarini qon bilan ta'minlanishini yaxshilaydi.

Organizmni ruhiy sog'lomlashtirish usullari. (6-rasm) Ma'lumki, salbiy emotsiyalar inson salomatligiga salbiy ta'sirini o'tkazib, turli xil kasalliklarni: yurak urishiga ta'sir etadi, bosh og'rig'iga, yurakning ishemik kasalliklari, gipertenziya, ateroskleroz, nevroz, me'da va 12 barmoq ichak yara kasalligi, o'sma, qandli diabet kabi kasalliklariga olib keladi. Odatda salbiy emotsiyaslarni biz stress, ularni chaqiruvchi omillarni stressorlar deb ataymiz. Mana shu stresslar paydo bo'lganda inson o'zini to'g'ri boshqara bilishi, bu holatdan to'g'ri chiqa olishi uchun psixogigiya va psixoprofilaktika tadbirlarini ishlab chiqish va aholi o'rtasida yo'lga qo'yish zarur.

Psixogigiya - inson ruhiy salomatligini profilaktik muhofaza tadbirlari majmuasi bo'lib, bunda inson o'z ruhiy imkoniyatlarini kuchaytirish maqsadida mehnat qilish, yashash sharoitlarini yaxshilash hamda shaxslararo har tomonlama qulay munosabatlarni shakllantirish orqali tashqi muhitning zararli omillariga o'z ruhiy holatini qarshi tura olish qobiliyatini oshirishga yo'naltiriladi.

Psixoprofilaktika - shunday tadbirlar tizimi bo'lib, ularni o'tkazishdan maqsad - ruhiy kasalliklarni kelib chiqishi va ruhiy holatlarini buzilishi asosidagi tub sabablarni o'rganish, ularni o'z vaqtida aniqlash va bartaraf etish orqali organizmning ruhiy salomatligini ta'minlashdan iboratdir.

O'z-o'zini boshqarish keng ma'noda organizm barcha sistemalarining faolligini boshqarishdir. Faollik barcha tirik mavjudotga xos bo'lib, ularning rivojini, mustaqil qilib javob kuchini belgilaydi. Biologik o'z-o'zini boshqarishga gomeostaz, ya'ni tana haroratining doimiy, arterial qon bosimi, qon shaklli elementlarining bir xilligini misol keltirish mumkin (albuminlar, immunoglo bulinlar va hokazo). Ruhan



6-rasm.

o'z -o'zini boshqarish esa tashqi omillarning salbiy ta'sirini kamaytiradi va bu bir insonning qo'lidano keladiganidir.

Ruhy sog'liq bu insonning ruhy osoyishtalik, o'z-o'zini boshqara bilish, mustahkam kayfiyat, murakkab vaziyatlarga tez moslashib undan chiqra bilish, qisqa vaqt ichida ruhy osoyishtalikni tiklay olish qobiliyatiga ega bo'lishdir.

Shunga ko'ra, har bir shaxs o'z-o'zini ruhan idora eta olishi, bu bilan esa organizmni turli zararli ta'sirotlardan saqlashga erishishi lozim. Aks holda organizmda va ruhiyatda odam uchun og'ir bo'lgan turli noxushliklar paydo bo'ladi.

O'z-o'zini ruhan idora etishda o'zini tarbiyalashning ahamiyati katta. Har bir qilinadigan va qilingan, gapiriladigan va aytilgan so'zlar haqida andishali bo'lish esa yaxshi kayfiyat saqlanishiga imkon beradi. Ushbu xususiyatlarni o'zida mujassamlashtirgan kishilar o'z ruhiyatini to'g'ri boshqaradi, sog'lig'ini asraydi.

Yuqoridagi xatti-harakatlarni shakllantirishda irodali bo'lish katta ahamiyatga ega. Lekin kishi qanchalik o'zini tarbiyalab, ruhiyatini, bu bilan organizm faoliyatini to'g'ri boshqarmasin, ruhy muvozanat turli omillar ta'sirida ham buzilishi mumkin. Bunday holatlar esa ruhiyatni muhofaza qila olish zaruratini tug'diradi. Ayniqsa, tibbiyot xodimlari faoliyatida asabiy kechinmalar, zo'riqishlar va nohush holatlar ko'p uchraydi. Buning uchun ruhiyatni muhofaza qilish usullaridan foydalanish zarur. Bularga taqqoslash (identifikatsiya), moslashish (proeksiya), e'tiborni chalg'itish (o'zgartirish), unitish (siqib chiqarish) va boshqalar misol bo'la oladi.

Bu usullarni qo'llash natijasida ruhiyatdagi salbiy ta'sirotlar birmuncha kamayadi yoki bartaraf etiladi. Bu bilan ichki a'zolar faoliyatida sodir bo'lishi mumkin bo'lgan o'zgarishlarning oldi olinadi.

Organizmning ruhy sog'lomlashtirishning maxsus usullaridan autogen mashqlarni bajarishdir. Ruhy davolash (psixoterapiyaning) amallari orasida **autogen mashg'ulotlar** (autotreninlar) alohida o'rin tutadi. Uni 1909-yili nemis psixoterapevti Yogan Shults taklif etgan. Bu usul mohiyat-e'tibori bilan bemorni mushaklar relaksatsiyasi (muskullarni bo'shashtirish) va ma'lum maqsadni ko'zlab o'z-o'zini ishonirish orqali ko'nglida xotirjamlik, yaxshi kayfiyat va hatti-xarakatlariga ishonish hissini paydo qilishga o'rgatadi. Ruhy (psihologik) jihatdan bu usul o'z-o'zini boshqarishning mustaqil holda amalga oshirilishiga, bemorning o'z kasalligini yenga olishiga katta yordam beradi.

Autogen mashqlarning kirish va bo'shashtirishning to'liq formulasi bo'lib, ular mijozlar tomonidan hayolan takrorlanadi:

Men mutlaqo tinchmah(1 marta takrorlanadi);

O'ng qo'lim og'ir(6 marta);

Men mutlaqo tinchman(1 marta);

O'ng qo'lim iliq(6 marta);

Men mutlaqo tinchman(1 marta);

Yuragim bir maromda va tinch holatda uryapti(6 marta);

Men mutlaqo tinchman(1 marta);

Nafas olishim bir maromda va tinch(6 marta);

Men mutlaqo tinchman(1 marta);

Quyosh iliq nur taratmoqda(6 marta);

Men mutlaqo tinchman(1 marta);

Peshonam salqin va yoqimli(6 marta);

Men mutlaqo tinchman(1 marta);

12. To'g'ri ovqatlanish inson salomatligi va uzoq umr ko'rish garovi

To'g'ri ovqatlanish - miqdor va sifat jihatidan to'la qimmatli, bir me'yordagi tartibga asoslanib, sog'lom odamlarning jinsini, yoshini, mehnat turini va boshqa omillarni hisobga olgan holda odam organizmining hayot faoliyatini, qobiliyatini, tashqi muhitning salbiy omillariga nisbatan chidamini va yuksak himoya qobiliyatini ta'minlaydi (7-rasm).



7-rasm.

Odam ovqatga bo'lgan ehtiyojini odatda oziq-ovqat moddalari aralashmasi: oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral tuzlar va suvdan iborat bo'lgan ovqat mahsulotlari hisobiga qondiradi. Kunlik ovqat ratsionining energetik qimmati va sifatiy tarkibi talaygina hollaga bog'liq bo'lib, bulardan odamning yoshi, bo'yi va tana vazni, kasb-kori, fiziologik holati (masalan, homiladorlik, emizikli davr va boshqalar), sog'lig'i va iqlim sharoitlari eng katta ahamiyatga ega.

Oqilona ovqatlanish uchun quyidagi shartlarga:

- ovqat ratsionining tegishli quvvat jihatiga;
- ovqat ratsionining to'la sifatlilikiga (ya'ni barcha oziq-ovqat moddalarining zarur miqdorda bo'lishiga);
- to'g'ri ovqatlanish tartibiga;
- oziq-ovqat mahsulotlarining yaxshi saqlanishi va hazm bo'lishiga imkon beradigan sharoitlarga (bu ovqatni pishirishga, uni xushta'm, xushbo'yiligiga, ko'rinishiga, xilma-xilligi va tez singishiga bog'liq);
- oziq-ovqat mahsulotlarini patogen organizmlar (mikroblar, mikroskopik zamburug'lar va boshqalar) dan zararlanmasligi va zaharli moddalar tushishidan ehtiyotlash uchun ularni ishlab chiqarishda, saqlashda va pishirishga tayyorlashda sanitariya qoidalariga amal qilish lozim.

Ratsionning energetik qimmati. Ovqat ratsionining to'yimlilikiga ovqatga baho berishda muhim miqdoriy ko'rsatkich hisoblanadi. Organizm hayot faoliyati uchun sarflangan quvvatga ovqatning kaloriyasi muvofiq kelishi kerak. Oziq-ovqat mahsulotlarining energiya qimmati ulardagi yog', uglevod va oqsil miqdoriga qarab aniqlanadi.

2 g oqsilning o'rtacha kaloriyasi 4 kkal ga, uglevodniki 3,7 kkal ga, yog'niki 9,8 kkal ga teng. Oqilona ovqatlanishning asosiy shartlaridan biri muvozanatlangan ovqatlanishdir.

Akademik A. Pokrovskiy 1983-yilda taklif qilgan tarkibiy jihatdan muvozanatlashtirilgan ovqatlanish konsepsiyasiga ko'ra jismoniy faol sog'lom odamning ratsioni bir sutkada:

- 80 g oqsil,
- 80 - 90g yog',
- 400 - 450 g uglevodlar,
- 0,1 g vitaminlar,
- 20 g mineral moddalar va mikroelementlar,
- 25 g ovqat tolasi.

70 turdagi boshqa nutriyent moddalardan iborat bo'lishi lozim. Ovqat ratsioni 55 - 60% oqsillar va 70% hayvon mahsulotlari hisobiga, qolgan qismi o'simlik mahsulotlari hisobiga to'ldirilishi kerak. Semiz yoki semirishga moyil kishilar ratsioni 70 - 80g oqsil, 60 - 70g yog', 70 - 80g uglevodlardan iborat bo'ladi. Quvvati esa, 1200 - 1300 kkal dan oshmasligi lozim.

Uzoq umr ko'ruvchilarning ovqatlanish tartibi. Uzoq yashovchi kishilarning ovqatlanish tartibini o'rganish, shuni ko'rsatadi-ki, ular ko'pincha o'zlari tug'ilib o'sgan yerning oziq mahsulotlarini iste'mol qilganlar. Oqibatda, yot oziq-ovqatlarning o'z organizmlariga zararli

ta'siridan saqlaganlar. Uzoq umr ko'rish uchun tabiiy meva hamda sabzavotlarni iste'mol qilish, ko'katlar, na'matak, yalpiz damlamalari, dengiz mahsulotlari, tabiiy asaldan iste'mol qilish, yog'li ovqatlar, tuz, bug'doy noni kabi mahsulotlarini kamaytirish tavsiya etiladi.

Muvozanatlanagan ovqatlanish - asosiy oziq-ovqat mahsulotlari oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalarning miqdor va sifat jihatidan maqbul nisbatda bo'lishini ko'zda tutadi. Ratsionda ayrim moddalarning yetishmasligi yoki ularning noto'g'ri nisbatda bo'lishi (muvozanatlanmagan ovqatlanish) ovqatning to'yimliliigi hatto yetarli bo'lganida ham sog'liqqa salbiy ta'sir qiladi. Chunki har bir oziq moddaning (oqsil, yog', uglevod) organizmda o'ziga yarasha vazifasi bor.

Ovqat hazm qilish a'zolarining bir me'yorda va oziq moddalarining yaxshi singishi uchun to'g'ri ovqatlanish tartibini belgilash zarur.

Oqilona ovqatlanish qanchalik to'g'ri tashqil etilganligi haqida xulosa chiqarish uchun albatta fiziologik o'zgarishlar bilan birga odamning vazni ham muhim ko'rsatkich bo'lib xizmat qiladi.

Odamning konstitutsiyaga muvofiq tavsiya etiladigan vazni (kg) (N.N.Kuinji. 2001-yil)

Bo'yi	Ko'krak qafasi tor bo'lganlar	Ko'krak qafasi me'yoriy kattalikda bo'lganlar	Ko'krak qafasi keng bo'lganlar
Erkaklar			
156,0	49,3	56,0	62,2
157,0	51,7	58,0	64,0
160,0	53,5	60,0	60,0
165,0	57,1	63,5	69,5
170,0	60,5	67,3	73,8
175,0	65,3	71,7	77,8
180,0	68,9	75,2	81,2
182,5	70,9	77,2	83,6
185,0	72,8	79,2	85,2
Avollar			
152,5	47,8	54,0	59,0
155,0	49,2	55,2	61,6
160,0	52,1	58,5	64,8
162,5	53,8	60,1	66,3
165,0	55,3	61,8	67,8
167,5	56,6	63,0	69,0
170,9	57,8	64,0	70,0
172,5	59,0	65,2	71,2
175,0	60,3	66,5	72,5
180,0	62,7	62,9	74,9

Odamning bo'yi va yoshga qarab talab qilinadigan kaloriya miqdori

Bo'yi, sm	Yoshi											
	Erkaklar						ayollar					
	19	29	39	49	59	60	19	29	39	49	59	60
152	648	565	497	480	362	294	192	146	99	52	5	-41
156	678	585	517	450	382	214	206	153	106	59	13	-34
160	708	605	537	470	402	334	220	160	114	67	20	-27
164	738	625	557	490	422	354	234	168	121	74	27	-19
168	768	645	577	510	442	374	246	175	128	82	35	-12
172	788	665	597	530	462	394	258	183	136	89	42	-4
176	808	685	617	550	482	414	270	190	143	96	50	3
180	828	705	637	570	502	434	282	197	151	104	57	10
184	848	725	657	590	522	455	294	204	158	111	64	18
188	868	745	677	610	542	475	304	215	165	119	72	25
192	888	765	697	630	562	495	314	220	173	126	79	33
196	908	785	717	650	582	515	324	227	180	133	87	40
200	925	805	737	670	602	535	334	234	188	141	94	47

Oqilona ovqatlanishda aholi alohida guruhlarining ovqatlanishiga muhim e'tibor qaratiladi. Chunki har bir guruhda o'ziga xos ovqatlanish xususiyatlari mavjud. Bular:

a) aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchi kishilarning mehnati eng kam jismoniy kuchlanish, lekin yuqori ruhiy-salbiy zo'riqish bilan ta'riflanadi. Bu esa yurak ishemik kasalliklari, gipertoniya, nevrozlar rivojlanishiga olib keladi. Bunday guruh kishilar kam harakatli bo'lganliklari sababli cheklanganroq va antisklerotik yo'nalishga ega bo'lgan ovqatlar yeyishlari zarur. Ratsionning energetik qimmati 2400-2500 kkal atrofida. Oqsil 100-115 g yog' 80-90, uglevod 300-500 g. Oddiy qand miqdori 15 foizni tashkil etishi kerak;

b) bolalar ovqati tarkibida ham katta yoshlilar ovqat ratsionidagi kabi oziq va biologik faol moddalar bo'lishi kerak, lekin bu moddalar hamda ular manbai bo'lgan mahsulotlar nisbati bolaning yoshiga mos kelishi lozim. Me'yoridan kam yoki ortiq hamda bemaza ovqat bolaning jismoniy va aqliy rivojlanishiga salbiy ta'sir etadi. Bolalar serharakat bo'lgani uchun, ularda moddalar almashinuvi tez borishi va ko'p quvvat sarflanishi tufayli, ularning oqsil va yuqori kaloriyali taomga bo'lgan ehtiyoji ortiqroqdir.

Kichik yoshdagi bolalar ovqatlanishida oqsil, yog' va uglevodlar nisbati 1:1,3, kattaroq yoshdagilarda 1:1,4 bo'lishi kerak. Bolalar ovqatlanishida hayvon mahsulotlari ko'proq bo'lgani ma'qul. Hayvon oqsilining solishtirma s'almogi umumiy oqsil salmog'iga nisbatan 70-80 foizni,

maktab yoshidagi bolalarnikida esa 60-65 foizni tashkil etadi. Bolalar ratsioni tarkibida yetarli miqdorda go'sht, baliq, tuxum va sut bo'lishi ularning bunday hayvon oqsiliga bo'lgan ehtiyojini qondiradi. Bolalarning kunlik ovqati tarkibida 600-800 ml sut bo'lishi lozim. Yog'ning ahamiyati ham katta, u vitamin A va E ning hazm bo'lishini organizmning o'ta to'yinmagan yog' kislotalari va fosfatidlarga bo'lgan ehtiyojini ta'minlaydi. Bolalar ovqatida ortiqcha yog' bo'lishi moddalar almashinuvi va ovqat hazm bo'lishining buzilishiga, oqsilning yomon o'zlashtirilishiga, semirib ketishga sabab bo'ladi. Turli xil vitaminlar va mineral moddalar bolalar ovqatining asosiy manbaidir;

d) qariyalar ovqatlanishi. 60 va undan katta yoshdagi kishilarda moddalar almashinuvi jarayoni birmuncha susayadi. Ularda o'rta yoshli kishilardagiga qaraganda ovqat kaloriyalari va qabul qilinadigan oqsillar, yog'lar hamda uglevodlarga bo'lgan ehtiyojning o'zgarib qolishi ham ana shundan. Keksayganda sergo'sht sho'rvalar, qaylarni (ovqat hazm qiliish; yurak-tomir, siydik ajratish sistemalari uchun qulay sharoit yaratish hamda suv-tuz almashinuvi me'yorlashtirish maqsadida), tarkibida xolesterin ko'p masalliqalar (tuxum sarig'i, miya, jigar va boshqalar) hamda qiyin eriydigan yog'lar (qo'y yog'i va boshqalar) ni kam iste'mol qilish yoki ovqatga ishlatmaslik kerak. Zarur miqdordagi hayvon oqsillari va yog'larni ko'proq sut mahsulotlari hisobiga olib turish mumkin. Sabzavot va mevalarni xomligicha yeyish foydali. Osh tuzi miqdorini ham cheklash kerak. Ovqatlanish tartibini keskin o'zgartirmay, o'z vaqtida ovqat yeb turish muhim. Ovqatni pishirishga ham e'tibor berish lozim. Qovurilgan, dudlangan, tuzlangan va sirkalangan taomlarni kam iste'mol qilish zarur.

Mehnatga qobiliyatli yoshdagi aholining kasb guruhleri bo'yicha sutkalik enegiyaga bo'lgan talabi me'yorinomasi

Guruhlar	Yoshi	Erkaklar	Ayollar
Jismoniy zo'riqish bilan bog'liq bo'lmagan kasblar yoki zo'riqish talab qilmaydigan kasblar:	18-40 40-60	2800 2600	2400 2200
aqliy mehnat qiluvchilar; o'tirib mehnat qiluvchi xizmatchilar;			
Mexanizatsiyalashgan mehnat:	18-40	3000	2550
- avtomatlashgan jarayonlar, aloqa, tikuvchilar, stanokda ishlovchilar, haydovchilar;	40-60	2800	2350

Og'ir jismoniy mehnat qiluvchilar:	18-40	3700	3150
- Tog'-kon va shaxta ishchilari, quruvchilar, yuk mashinasi haydovchilari, qishloq xo'jalik mexanizatorlari, o'rmon xo'jaligi ishchilari, yer haydovchi mashina ishchilari.	40-60	3400	2900

Ovqatlanish tartibi kunlik ovqat miqdorini belgilangan vaqtda muntazam iste'mol qilish va uni maqsadga muvofiq taqsimlashdir. Ovqatlanish tartibini ishlab chiqishda odamning kasbi, kun tartibi, yoshi va organizmining o'ziga xos xususiyatlari hisobga olinadi.

Nonushta - organizmda bo'lajak mehnat faoliyati uchun zarur moddalar zaxirasini vujudga keltirishi kerak, unga kunlik ovqat kaloriyasining 20-25 foizi to'g'ri keladi.

Tushlik - ishga kirishilgan, quvvat sarfi kuchayganligi uchun 30-35 foizni tashkil qiladi.

Tolma choy - tushlik va kechki ovqat oralig'i uzoqligi tufayli organizmga madad berishga qaratilgan bo'lib, 10-15 foiz bo'lishi kerak.

*Kechki ovqat*da yengil hazm bo'ladigan va asab sistemasini ko'zg'atmaydigan, sutli taomlar bo'lishi, uni uxlashdan 2 soat oldin yeyish lozim. Kunlik kaloriyaning 20-25 foizi to'g'ri keladi.

Ovqat qabul qilish oralig'idagi vaqt 4 soatdan kam bo'lmagani ma'qul. Kechki ovqatni uyqudan 3 soat oldin iste'mol qilgan ma'qul.

Ovqatni ma'lum soatlarda yeyish natijasida vaqtga doir shartli ko'nikma (refleks) yaratiladi. Tanovul qilish paytiga kelib sekretsia kuchayadi va ovqat me'da uni qabul qilishga tayyor bo'lganida tushadi.

Odatda katta odamlar kuniga 3 marta ovqatlanishadi. Bunda ovqat ratsionining kunlik kaloriyalik qiymati taqsimoti quyidagicha bo'lishi maqsadga muvofiqdir:

Ertalabki nonushta	30%
Tushlik	40-50 %
Kechki ovqat	20-25%

Maktabgacha yoshdagi bolalar kuniga 5 mahal ovqatlantirilib, bunda kunlik kaloriyaning 20-25 foizi nonushtada, 15 foizi ikkinchi nonushtada, 25-30 foizi tushlikda, 15 foizi peshinlik (tolma choy) da, 20-25 foizi kechki ovqatda berilishi kerak. Maktab yoshidagi bolalar kuniga 4 mahal ovqatlanishi, bunda nonushta kunlik kaloriyaning 25 foizini, tushlik ovqat 30 foizni, peshinlik (tolma choy) 20 foizini, kechki ovqat 25 foizni tashkil etishi lozim.

Maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida, shuningdek, maktablarda bolalar ovqatlanishini to'g'ri tashkil etishning ahamiyati katta. Maktab o'quvchilariga nonushtada, kuni uzaytirilgan guruhdagi o'quvchilarga esa tushda ham issiq ovqat berish zarur.

Oqilona ovqatlanishda yana quyidagilarga e'tibor berish zarur:

- asabiylashgan holda ovqat yemaslik, ovqatni faqat ochlik hissini sezganda yeyish;

- ovqatlanish paytida bir vaqtning o'zida oqsillar go'sht, tuxum) va uglevodlar(kartoshka, shirinliklar) ni iste'mol qilmaslik;

- choyni ovqatdan 15-20 daqiqa oldin yoki 2 soat keyin ichish;

- haddan tashqari issiq yoki sovuq ovqatni iste'mol qilmaslik;

- kofe ko'p ichish organizm uchun zararli ekanligini bilish.

Mikroelementlar. D.I.Mendeleyev jadvalidagi 76 kimyoviy elementlarning fiziologik ahamiyati aniqlangan bo'lib, ular organizm faoliyati mutanosib rivojlanishiga katta hissa qo'shadi. Mikroelementlar organizmning alohida a'zolarida depo hosil qiladi: sink-me'da osti, jinsiy bezlarda, yod - qalqonsimon bezda, mis - jigarda va h.k.



8-rasm.

Mikroelementlar manbai bu o'simliklar, meva va sabzavotlar hisoblanib, odam organizmidagi mikroelementlarga bo'lgan ehtiyojni qondirishi uchun kamida 100 turdagi o'simliklarni iste'mol qilishi, ayniqsa, bahor paytida ularni ko'p iste'mol qilib, ularni g'amlab olishi zarur (8-rasm). Shuningdek, mikroelementlarning manbai hisoblangan asalni ham iste'mol qilish nafaqat mikroelementlarga bo'lgan ehtiyojlarni qoplaydi, balki bir qator kasalliklarni oldini oladi va davolaydi. Qonda uchraydigan 24 mikroelementlarning 22 tasi asal mahsuloti tarkibida mavjud.

Oqilona ovqatlanish kishilar salomatligini mustahkamlash bilan birga, agar to'g'ri tashkil etilsa, kasalliklarni davolash uchun ham bevosita qo'llanilishi mumkin. Buning uchun esa parhez (dieta) dan foydalaniladi. Parhez sog'lom kishilar hamda bemorlarga mo'ljallangan ovqat ratsioni va ovqat tartibidir.

Diyetoterapiya - ba'zi kasalliklar (gastrit, enterit, kolit, yara kasalligi, jigar, buyrak xastaliklari va boshqalar) ni davolash va oldini olish maqsadida parhezdan foydalanish bo'lib, dori-qarmonlar va boshqa davo vositalari bilan qo'llanadi.

Parhez bilan davolashning asosiy qoidalari ovqatlanish ratsioni, tartibi va masalliqni pishirish usulini belgilashda alohida yondashish; kasallikning ta'rifi, bemorning ahvoli va organizmning o'ziga xos xususiyatlariga ovqatning miqdor va sifat jihatidan mutanosib bo'lishi; bemorga kasalligi tufayli biror oziq modda va ovqat mahsulotini berib bo'lmaydigan yoki cheklab qo'yiladigan hollarda ratsionni oqsillar, yog'lar, uglevodlar, mineral moddalar va vitaminlar birmuncha muvofiq keladigan qilib belgilashdan iborat. Shuning uchun parhez bilan davolash faqat shifokor maslahatiga ko'ra hamda uning kuzatuv ostida olib boriladi. Kam ovqat yeyiladigan kunlar tayinlash, oson singadigan taom hisobiga uning sifatini cheklash, ovqatlanish tartibini o'zgartirish, masalliq'larga maxsus pazandalik ishlovi berish usullaridan parhez bilan davolashda keng foydalaniladi.

Parhez bilan davolash statsionar, sanatoriy-kurort va ambulatoriya sharoitida qo'llanadi. Kam ovqat yeyiladigan kunlari biror xil oziq-ovqat mahsuloti, masalan, olma, tvorog, sut kun bo'yi oz-ozdan tanovul qilinadi. Bunday kunlarni shifokor tayinlaydi va uning nazorati ostida davom ettiriladi. Semizlik, ateroskleroz, yurak-tomir kasalliklari, gipertoniya va boshqalarda tuz vasuyuqlikni kam iste'mol qilish hisobiga ovqat miqdor jihatidan cheklanadi.

Vitaminlarning inson hayotidagi o'rni



9-rasm.

Vitaminlar yoki hayot aminlari deb ataluvchi biologik faol moddalar inson organizmida kechuvchi turli xil biologik jarayonlarda ishtirok etadi va organizmning me'yoriy faoliyat ko'rsatishini ta'minlaydi (9-rasm).

Vitamin A - go'sht, baliq mahsulotlarida, jigarda, tuxumning sarig'ida, sutda va meva sabzavotlarda ko'p uchraydi.

Vitamin B va uning hosilalari (B_1 , B_2 , B_6 , B_{12}) - go'sht, kurtaglagan donlarda, kepakda, meva-sabzavotlarda ko'p uchraydi. Ular asab faoliyatini ta'minlashda faol qatnashadi.

Vitamin yetishmasligi asabbuzarlik holatlarini keltirib chiqaradi.

Vitamin C - (askorbin kislotasi) karam, pomidor, sabzi, na'mat tak mevasi va shu kabi mevalarda uchraydi. Immunitetni mustahkamlaydi.

Vitamin D - baliq yog'ida, yog'larda, tuxum, sut, o'sgan donlarda ko'p uchrab, kalsiy-fosfor almashinuvida faol qatnashadi va terida quyosh nuri ta'sirida hosil bo'ladi.

Vitamin E - yong'oqda, go'sht, jigar, kurtaklagan donlarda ko'p bo'ladi va bosh miya, yuqori nafas yo'llari va jinsiy bezlar faoliyatini me'yoriy bo'lishini ta'minlaydi.

Inson organizmida vitaminlar yetishmasligining belgilari

Vitaminlar nomi	Yetishmaslik belgilari
Vitamin A (Retinol)	Teri qurishi, mayda yiringli toshmalar toshishi, sochlar oqarishi, tirnoqlar dag'allashuvi va tez sinishi, shapko'rlik, yorug'likdan qo'rqish, kon'yunktivit, nafas a'zolari kasalliklariga moyillik, jigar funksiyasi buzilishi va me'da shirasi kamayishi, umumiy darmonsizlik.
Vitamin D (Kalsiferol)	Ko'p terlash, umurtqa pog'onasi va ko'krak qafasining qiyshayishi, tishlarning sinishi, jismoniy va ruhiy charchash, mushaklar bo'shashuvi.
Vitamin B₂ (Riboflavin)	Lablar qovjirashi, ko'karishi, po'stloq tushishi, yorug'likdan qo'rqish, kon'yunktivit, blefarit, tilning shishib ketishi, karash bilan qoplanishi, leykotsitlar kamayishi, kapillar tonus pasayishi, jigar funksiyasi buzilishi, me'da shirasi kamayadi.
Vitamin PP (Nikotin kislotasi)	Lablar qurishi, oqarishi, qo'l kafti orqasi, bo'yin sohasi qizarishi, terining epidermal holati ko'chib tushishi, dog' tushishi, yorilishi, og'rishi, qizarishi, ichaklar funksiyasi buzilishi, ich ketishi, asab tizimi funksiyasini buzilishi
Vitamin B₃	Quruq sebareyali dermatit, heyloz, sochlar tushishi, kamqonlik, oyoq arteriyalarini zararlanishi, jigar sirrozi, jigar to'qimalari nekrozi.
Vitamin B₆ (Piridoksin)	Baliq po'sti dermatiti, kon'yunktivit, jigarda, buyraklarda, yurakda va asab tizimida yog' almashinuvi buzilishi, qarish jarayonini tezlashuvi.
Vitamin C (Askorbin kislotasi)	Sochlar quruq bo'lishi, xiralashuvi, milklardan qon oqishi, umumiy darmonsizlik, jahl chiqishi.
Vitamin B₁₂ (sianokobolamin)	Pernitsioz, anemiya, buyrak epitelial qatlamining o'smalari, piyelit, sistit
Vitamin K	Qon ivuvchanligini kamaytiradi.

Suv - hayot manbayi

Suv inson organizmining 70% ni tashkil etadi, jumladan, mu-shaklarning 50%, suyaklarning 13%, qonning 5%, jigarning 16%, taloq-ning 0,4 % suvdan iborat. Organizmning hayot kechirishida, fiziologik jarayonlarning mo'tadil kechishida suv hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Suv gomeostazni qon va hujayralararo suyuqlik bilan birga odam organizmining ichki muhitini tashkil qilishda qatnashadi. Shu boisdan odam organizmi suvsizlikka juda sezgir. Suv organizm haroratini tashqi muhit harorati bilan uyg'unlashtiradi. Organizmga yetarli miqdorda suv kelib turmasa, zaharli moddalarning chiqarilishi qiyin-lashadi. Suv tufayli ichaklarda bakteriyalar soni kamayadi hamda suv tufayli o'zini-o'zi tozalaydi.

Shu boisdan organizm uchun zarur miqdorda suvning iste'mol qilinishi inson salomatligini saqlashning asosiy shartlaridan biri hisob-lanadi. Mutaxassislarning fikriga ko'ra, surunkali kasalliklarning 9/10 qismi zarur miqdorda suv iste'mol qilish bilan davolash mumkin.

Odam organizmining bir sutkada suvga bo'lgan ehtiyoji har 1 kg tana vazniga 40 ml hisobiga to'g'ri keladi. Bu o'rtacha 1,8-2,0 ml yoki 8-10 stakanni tashkil etadi.

Respublikamiz issiq iqlim sharoitiga ega bo'lgani uchun suv miqdori bir necha marta balandroqdir.

Suv ichish tartibi. Suvni oz miqdorda tez-tez ichish, tavsiya etiladi. Birdaniga ko'p miqdorda suv ichganda organizm zo'riqishiga olib keladi. Suvni qultumlab ichish, uning har bir qultumidan rohat-lanish, har safar suvni og'izda bir necha soniya ushlab turish esa suvda bo'lgan energiyani og'izdayoq tanaga o'tishiga imkon beradi. Sovuq suvni ertalab o'rindan turgandan so'ng ichish, nonushtadan 30 daqiqa oldin esa iliq suv ichish tavsiya etiladi. Iliq suv me'dada tunda to'planib qolgan shilliq moddaning erishini ta'minlayi. Uyqudan oldin 1 choy qoshiq asal solingan limonli suv ichish organizmda hosil bo'ladigan zararli moddalardan tozalanishga yordam beradi. Ovqatlanish paytida, yurganda, yugurganda suv ichish mumkin emas.

13. Me'yoriy uyqu - sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismi

Barcha tirik mavjudotlar o'z hayoti davomida doimo o'zgarib turuvchi quyosh va kosmik omillar, shunigdek, Yer va Oyning holat-

lari bilan bog'langan boshqa davriy takrorlanuvchi omillar ta'siriga moslashib yashaydi. Shunday davriy ravishda kechuvchi omillardan biri yerdagi kun bilan tunning almashinib turishidir. Muttasil ravishda tun bilan kunning almashinib turishi, atrof-muhit harorati, nurlanish, atmosfera bosimi, yerning magnit maydoni kabi ko'plab hodisalarning o'zgarib turishi bilan mutanosib ravishda sodir bo'ladi. Tashqi muhit ko'rsatkichlilarning sutka davomida birday o'zgarishi, inson salomatligiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Ayrim holatlarda organizmning moslashuvi jarayonlarini izdan chiqarib, kasallik keltirib chiqaradi. Atmosfera bosimining pasayishi simpatik asab tizimini qo'zg'otib, odamning kayfiyatini tushiradi. Mehnat qobiliyatini pasaytiradi yuqumli kasalliklarga moyilligini oshiradi.

Tunning o'rtasida Quyosh Yerning teskari tomonida bo'lib, uning muayyan nurlari yer sharining teshib o'tib, yetib keladi. Bu nurlar organizmning o'zidagi xronal maydonini to'ydiradi. Buning uchun odam qimirlamasdan yotgan holatda bo'lishi kerak, shundagina bu nurlar organizmga kirib, uning quvvatini oshiradi. Yog'lar o'z tanasini o'zgartirib, ma'lum o'zgarish holatda qotib qolishi ham xronal nurlarni yutish uchun qulaylik tug'diradi. Oqibatda yog'larga xos xususiyatlarni keltirib chiqaradi. Kunduz ish va harakat jarayonida biz o'z tanamizning xronal maydonini tarqatib, uni kuchsizlantiramiz. Kechasi ishlaydigan odamlar xronal nurlarini ololmaydilar va bu bilan o'z organizmlariga katta to'ldirib bo'lmaydigan zarar yetkazadilar. Bunday odamlarning organizmi tezda holdan toyadi, kuchsizlanadi.

Uyqu va bedorlik inson organizmning bir biri bilan uzviy bog'langan va ayni paytda bir biriga zid bo'lgan funksional holati bo'lib, qadimdan tadqiqotchilarning e'tiborini jalb qilib kelgan. Ma'lumki bosh miya po'stlog'i - asab hujayralarining haddan tashqari ishlab chiqarganda ular faoliyatini buzilishdan saqlovchi himoyalash xususiyatiga ega. Bunday xususiyatni uyqu deb ataladi. Uyqu organizmning hayotiy muhim ehtiroji hisoblanib, bosh miya po'stlog'ini holdan toyishdan saqlaydi. Katta yoshdagi odamning uyquasi bir kecha kunduzda 7 - 8 soatni tashkil, qilib yetarli darajada chuqur bo'lishi va organizmning holatini yengillashtirishga olib kelishi kerak. Keksa yoshdagi kishilarga tushlikdan so'ng 1 - 2 soat uxlash tavsiya etiladi. Uyquning davomiyligi chaqoloqlarda sutkasida 21 soat keyinroq 13 - 17 soatni tashkil etadi. Uyqu organizmning jismoniy yetilishida, asab tizimining shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi

Uyqu tanga orom keltirilishini istagan har bir kishi qator qoidalarga amal qilishi zarur:

- uxlash uchun har kuni belgilangan vaqtda yotishi va har kuni belgilangan vaqtda turishi;

- kechqurungi ovqatda qorin to'ydirib ovqat yemaslik yoki och holda yotib uxlmalik;

- yotish oldidan kechqurun ko'p suyuqlik ichmaslik;

- spirtli ichimliklarni iste'mol qilmaslik;

- uyqudan oldin 15-20 minut sayr qilish va tungi tualet;

- yotish oldidan iliq vanna yoki dush qabul qilish, oyoqlarni yaxsgilab yuvish ;

- uyqu oldidan bir stakan kefir yoki shirin ta'mli choy uyquga tez kirishishga yordab beradi;

- belgilangan (odatlangan) joyda va toza choyshablarda yotish.

"To'shagining qanday bo'lsa uyqung ham shunday bo'ladi" deb bejiz aytilmagan.

yotish xonasining xavosini yangilash yoki fortochkani ochib qo'yish;

- kuchli yoritish lampalarini o'chirish, ayrim xolda tungi xira chiroqlarni yoqish yoki qorong'ida uxlash.

- uy ichi haroratining oshib yoki pasayib ketmasligiga e'tibor berish;

- erta yotib barvaqat turish tavsiya etiladi.

IV bob

Zararli odatlar va sog'lom turmush tarzi

Zararli odatlarning inson salomatligiga ta'siri. Zararli odatlar va ularning inson organizmiga ta'siri haqida mukammal tushunchalar berish jarayonida quyidagi asosiy masalalarga e'tibor qaratiladi: zararli odatlarga berilishning oldini olish bo'yicha ogoh bo'lish. Salomatlikka qarshi xavfli tomonlar. Zararli odatlar (chekish, spirtli ichimlik iste'mol qilish, giyohvandlik)ning ro'y berishi va avj olishi. Sog'lom organizmni narkotiklarga javob reaksiyasi, giyohvandlikning rivojlanish bosqichlari. Giyohvand shaxsning jismoniy va ruhiy jihatdan tubanlikka yuz tutishi. Profilaktika ishlari, sanitariya xizmati, salbiy xususiyatlarni bartaraf qilish uchun tadbir va muhokamalar o'tkazish.

O'sib kelayotgan yosh avlodning sog'lig'i va turmush tarziga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarning oldini olish maqsadida ta'lim muassasalari ma'muriyati va tibbiy xodimlarning hamkorlikda bajaradigan vazifalaridan yana biri, o'quv tarbiya jarayonida o'quvchilarni sog'lom turmush tarzi to'g'risida bilim berish, ularning asosiy komponentlarini amalga oshirish uchun tegishli ko'nikma va malakalarini hosil qilish va ularni ijobiy va foydali odatlarga aylantirish zarur. Buning uchun dars jarayonida va darsdan tashqari vaqtlarda, tarbiyaviy soatlarda "Sog'lom turmush tarzi" to'g'risida ma'lumotlar berilishi lozim. Jumladan, sog'lom turmush tarzining nazariy asoslar va tamoyillari, Abu Ali ibn Sinoning sog'lom turmush tarziga oid qarashlari va fikrlari, sog'lom turmush tarziga ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillar, uning asosiy ko'rsatkichlari, shuningdek, sog'lom turmush tarziga mehnat va turmush sharoitlari ta'siri, ma'naviyat va madaniyatdagi ahamiyati, bo'sh vaqtni to'g'ri tashkil qilish, shaxslararo munosabatlar va psixogigiyanani amalga oshirish, ishchanlik dinamikasi, charchash va charchashning oldini olish. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda chiniqish, jismoniy tarbiya va sportning o'rni, zararli odatlarning oldini olishda sog'lom turmush tarzining ahamiyati, atrof-muhitni muhofaza qilishning inson salomatligiga ta'siri, yoshlar ongiga singdiriladi.

Targ'ibot jarayonida sog'lom turmush tarzi to'g'risida olingan bilimlar hayotda keng qo'llanilib oilada, mahallada amalga oshirilishi zarurligi va buning uchun ota-onalar va mahalla ahli qo'lidan kela-

digan yordamni berishlari, "Sihat - salomatlik" yili Davlat dasturini amalga oshirishda sog'lom turmush tarzini e'tiborga olish zarur.

Shu bilan birga quyidagilarning e'tiborda bo'lishi talab etiladi:

Maxsus mutaxassislar ishtirokida, ya'ni, huquqshunoslar, psixologlar, narkodispenser xodimlari hamkorligida ta'lim muassasalarida giyohvandlik, SPID (OITS) va narkotik moddalar, chekishning zarari to'g'risida tushuncha berish, videofilmlar ko'rsatish, ma'ruza, davra suhbatlarini tashkil etish, o'quv yurtlarida, sinf xonalarida shu mavzuga oid ko'rgazmalar tashkil etish ijobiy natijalar garovidir.

Ta'lim muassasalari, oilalarda giyohvandlik va narkotik moddalarni iste'mol qilishga moyil o'quvchi va yoshlarni aniqlash, o'rganish va hisobga olish (so'rov varaqalar, testlar vositasida), o'quvchilarning bo'sh vaqtlarini hisobga olish, turli to'garaklar, sport seksiyalarida qatnashish uchun uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish zarur.

Zararli odatlar va ularning inson organizmiga ta'siri haqida mukammal tushunchalar berish, shuningdek, giyohvandlikka berilib ketishning oldini olishda ularni ogoh bo'lishga chorlash, ta'lim-tarbiyaning negizini tashkil etmog'i kerak.

Psixogigiya. Psixologik zo'riqish, uning sabablari va oldini olish

Sog'lom turmush tarzining muhim omillaridan biri psixogigiya bo'lib, insonning ruhiy jihatdan salomatligini asrash va saqlashga qaratilgan maxsus tadbirlar tizimidir. Bu borada V.F. Matveyev tomonidan olib borilgan tadqiqotda qimmatli fikrlar o'z ifodasini topgan bo'lib, u psixogigiya asoslarini:

1. Yosh psixogigiya.
2. Mehnat va o'qish psixogigiya.
3. Turmush psixogigiya.
4. Oila va jinsiy hayot psixogigiya.
5. Jamoa psixogigiya kabi turlarga ajratadi.

Yoshga aloqador psixogigiya - tarbiya bilan o'qishning dinamik, uzluksiz, izchil jarayonidir. Kishining xarakteri bolalikdan shakllanib boradi va unga ota-onasi, yaqin qarindoshlari, o'rtoqlari, begonalar qanday ta'sir etishlariga qarab bola indamas, qo'rqq, psixastenik belgilari bor yoki erka-tantiq, arzanda, injiq, jizzaki, dag'al, qo'rs, darg'azab, shafqatsiz, berahm yoki og'ir-vazmin bo'ladi.

O'smirlik va o'spirinlik yoshida, ayniqsa, oson ta'sirlanish, ruhan shikastlanish kuchli bo'ladi. Organizm jismoniy voyaga yetishi bilan barobar yigit, qizning dunyoqarashi, atrof-muhitni idrok etishi

o'zgaradi. O'zining mustaqilligini tasdiqlash jarayoni ro'y beradi, bu albatta, taqlid qilishlar bilan hayotda o'z yo'lini topishiga urinishlarda kuzatiladi. Mohirlik bilan emotsiyalarni shakllantirib borish, kitob, san'at, musiqa, turli mashg'ulotlar hamda sportga nisbatan mehnri yuzaga keltiradi. Sog'lom avlodni voyaga yetkazish jarayonida muhim ahamiyatga ega bo'lgan obyektiv omillar bilan bir qatorda subyektiv omillar, ularning mohiyati, yosh avlod ta'lim-tarbiyasiga ko'rsatadigan ta'sir kuchi, ulardan pedagogik faoliyat jarayonida samarali foydalanish shartlari, shuningdek, shaxsning har jihatdan kamol topishida oilaning o'ziga xos katta o'rni bordir.

Psixogigiye-na haqida ma'lumot berilganda, psixologik zo'riqish, uning sabablari va oldini olish, o'sib, rivojlanib kelayotgan yoshlarga jamiyatda o'z o'rnini topib uni boshqarish, o'z taqdirini hal qilish va maqsadni amalga oshirishda gigiyenik ta'lim-tarbiya berishning ahamiyati, ularni har tomonlama sog'lom qilib, o'z salomatligini qadrlash mas'uliyatini kuchaytirish, gigiyenik tayyorgarlikni oshirish zarurligini aniqlash va unga sharoit yaratish usullarini o'rgatish, masalalariga e'tibor qaratiladi.

14. Tamaki chekish va alkogolizm

Tamaki, nos chekishning kelib chiqish tarixi. Tamaki chekish haqidagi dastlabki ma'lumotni qadimgi gretsiyalik tarixchi Gerodot asarlarida bayon etadi.

U Skiflar o'simlikni yoqib undan nafas olardilar deydi. Mashhur sayyoh Xrestofor Kolumb XVI asrda Amerikaga Guanana oroliga kelganda, orolda yashovchilar Kolumbga va uning dengiz sayohatchilariga sovg'alar qatorida quritilgan o'simlik barglarini ham taqdim qiladilar. Ular bu o'simlikni "Petum" deb atar edilar. Yerli xalqni bu o'simlikni tutatib chekishini, chaynashini, shuningdek yutishlarini ko'rgan edilar.

Tamaki bargining naycha qilib o'ralganini ular "tabako" va "sigaro" deb nomlar edilar. Quritilgan tamaki naycha qilib o'rab chekilganda, dastlab uni shifobaxsh modda, tutuni turli kasalliklarni daf etadi, kishini tetiklashtiradi tinchlantiradi deb o'ylagan edilar.

Kolumbning dengiz sayohatchilari 1493-yilning 25-martida Ispaniyaga qaytganda tamakidan olib keladilar shuning natijasida chekish odati asta-sekin Ovro-po mamlakatlariga tarqala boshladi. Keyinchalik Amerikada bo'lgan chet elliklarni Angliyaga qaytishi bilan tamaki o'simligi urug'ini ekish va uni ko'paytirish oqibatida tamaki ko'p mamlakatlarga tarqaladi.

XV asrning oxirlarida tamaki Fransiyaga tarqaladi. Bunga Fransiyaning Portugaliyadagi elchisiga 1560-yilda sababchi bo'lgan Jak Niko Fransiya shoxi Yekaterina Msdiga va uning o'g'illaridan biriga bosh og'rig'ini qoldirish uchun tamaki pilulasini tavsiya etgan. Tamakidagi nikotin moddasi Niko nomi bilan atalgan. Fransiyada tamakini hidlash keng ravishda avj olib ketadi.

XV asrning oxirida tamaki chekish Ispaniya, Angliya, Gollandiya, Portugaliya va boshqa Ovroqo mamlakatlariga tarqaladi. Rossiyaga tamaki 1585-yilda Ivan Grozniy davrida savdogarlar tomonidan keltirilgan. Tamaki chekish yoki uning eritmasini qabul qilish ko'p hollarda qattiq zaharlanish yoki o'lim bilan tugar edi.

M.F. Romanov podshohlighida tamaki chekish man etilgan.

XVI asrning oxirida Angliyada tamaki chekuvchilarning boshi olingan. 1697-yilda Rossiyada Petr I chekishni man etadi.

XIX asrning oxirlarida Rossiyaning 30 tadan ortiq guberniyalarida tamaki o'simligi ekiladi. Ulug' Vatan urushi davrida tamaki ishlab chiqarish ancha kamayadi. Vatan urushidan so'ng tamaki ishlab chiqarish yildan-yilga ortib bordi.

Keyingi yarim asrda dunyoning barcha mamlakatlarida tamaki ishlab chiqarish va uni iste'mol qilish ancha ortdi. Niderlandiyada jon boshiga tamaki ishlab chiqarish 2 marta, AQSH da 2,8 marta, Shvetsiyada - 5 martaga ortgan. Chexoslovakiyada bir yilda 27 mlrd. dona sigareta sotiladi. Bu har bir odamga 1800 taga to'g'ri keladi. 1976-yilda Fransiyada 81 mlrd. sigareta, 1977-yilda esa 84 mlrd. dona sigareta sotilgan. AQSH, Kanada va Angliyada Fransiyaga nisbatan ikki marta ortiq tamaki chekiladi. AQSHda 50 mln odam chekuvchilar bo'lib, bu aholining 37 foizini tashkil etadi, chekish tufayln bir minutda 6 ta odam o'ladi. Dunyo bo'yicha har yili chekish tufayli 3 million odam o'ladi. Tamaki turli mamlakatlarda aholining 20 foizini o'limiga sabab bo'lmoqda. 1995-yilda 43 foiz erkaklar, 7 foiz ayollar tamaki chekishdan o'lgan.

Bizning davrimizda tamaki chekish butun duyoda tarqalgan. Angliyada 75 foiz erkaklar, 27 foiz ayollar tamaki chekadilar. AQSH da 18-19 yoshdagi o'smirlarning yarmi, maktab o'quvchilarining to'rtidan bir qismi tamaki chekadi. Daniyada 81 foiz, o'vquvchilar o'g'il bolalar, 56 foiz qizlar chekadi. Italiyada yoshlarning 55 foizi, qizlarning 55 foizi, Shvetsiyada 46 foiz o'spirin yigitlar, 36 foiz qizlar sigareta chekadi. Ko'pincha tamaki chekish 9 yoshdan boshlanadi.

O'zbekistonda ham tamaki, nos chekuvchilar soni ortib bormoqda. Hozirgi vaqtda bozor iqtisodiga o'tish munosabati bilan mayda xususiy savdo nuqtalarida sigareta sotish ortib bormoqda. Sigareta, nosni barcha yoshdagi o'smir va o'spirinlarga hech chegaralanmasdan sotilmoqda. Statistika ma'lumotlariga qaraganda planetadagi odamlarning 60 foiz erkaklari, 20 foiz ayollari chekadi.

Osiyo mamlakatlarda **nos chekish** keng tarqalgan. O'zbekistonda ham nos chekishga o'rganib qolish 13-14 yoshdan boshlanmoqda. Shuning uchun, bir o'ylab ko'rish kerak. Nima uchun odam tamaki yoki nos chekadi? Chekishning keng tarqalishiga sabab nima?

Tadqiqotchilarning aniqlashicha chekishning sabablari turlicha:

Birinchi sabab qiziqish, tamaki ta'mini bir tatib ko'rish bo'lsa, ikkinchi sabab kattalarga taqlid qilishdir. Chekish keng tarqalishiga klublar, kechalardagi kompaniyalar turli uchrashuvlardir. Bir marta chekib ko'rgan odam tamaki tutunini hidini yana tatib ko'rishni yoqtirib qoladi, yana chekkisi keladi, so'ng chekish odatga aylanib qoladi.

Bangilik, giyohvandlikning boshlanishi. Jismoniy mayl va tolerantlik ko'rinishlari.

Tamaki chekish odati hozirgi vaqtda yer shari aholisining ko'pchilik qismini qamrab olgan. O'smir dastlab chekkanda kattalarga taqlid qilmoqchi bo'ladi. Birinchi tamaki yoki nos chekilganda o'smir organizmida himoya reaksiyalari vujudga keladi. Uning ko'ngli ayniydi, ko'p so'lak ajraladi, qon tomirlar torayadi, o'smirning rangi oqaradi. Ba'zida hushidan ketadi. Bir necha marta chekkandan so'ng o'smir organizmida himoya reaksiyalari kamayib boradi va oxir oqibat o'smir organizmi tamaki va nosga o'rganib qoladi. So'ng o'smirda mustahkam shartli refleks hosil bo'ladi. O'smir 12-15 yoshda tamaki yoki nos ta'mini tatib ko'rar ekan. Chekishning dastlabki davrida organizmda har xil sezgilar yo'qolib boradi. Bu davrda bir kunda 10-15 tagacha tamaki chekadigan bo'ladi. Chekuvchilarda asta-sekin **nikotin sindromi** shakllanib boradi, boshqacha aytganda organizmda nikotinni qabul qilishga bog'lanib qolish vujudga keladi. Bu uchta stadiyada rivojlanadi:

Birinchi stadiya - bu ruhiy moslashish bunda odam chekkisi kelaveradi va borgan sari ko'proq tamaki chekadi. Bu stadiya 1-5-yil davom etadi.

Ikkinchi stadiya - somatik belgilar namoyon bo'la boshlaydi, chekuvchida bronxit kasalini hosil bo'lishi, oshqozon, yurakda va boshqa a'zolarida og'riq, noqulay holatlar ro'y beradi. Nerv sistemasida

o'zgarishi sodir bo'ladi. Chekuvchida ta'sirchanlik, bosh og'rish holatlar sodir bo'ladi. Bu stadiya 5-15-yil davom etadi.

Uchinchi stadiya - chekish avtomatik bo'lib qoladi. Doimiy bosh og'rig'i, xotirani susaytiradi, juda ta'sirchan bo'lib qolishi, doimiy yo'tal paydo bo'ladi.

Tamaki chekishni sog'liqqa zarari. Tamaki chekish odam organizmiga ta'sir qiladimi? So'zsiz ta'sir qiladi. Odam tamaki chekkanda tamaki tutuni bilan nafas oladi, o'pkaga kislorod o'rniga CO₂ (karbonat angndrid) gazi borib qonga o'tadi, organizmdagi moddalar almashinuvini buzadi, bunday holat o'z navbatida organizmning kislorod tanqisligiga sabab bo'ladi. Tamaki tarkibidagi ammiak namlik ishtirokida o'pka alveolalari (hujayralarida) ishqor - nashatir spirtiga aylanadi. Bu ishqor o'pkaning shilliq qavatini ta'sirlab chekuvchida bronxit kasalligini keltirib chiqaradi. Buning oqibatida o'pkaning turli yuqumli kasalliklarga chidamliligi kamayadi. Olimlarning ma'lumot berishicha sil kasalligiga duchor bo'lganlarning 90 foizi chekuvchilardir. Tamaki tarkibidagi konserogen moddalar chekuvchilarda saraton (rak) kasalligini keltirib chiqaradi. Tamaki tarkibidagi nikotin kuchli zahar. Nikotinning 0,1 grammi odamni o'ldiradi. Bu doza 20 dona tamakida saqlanadi. Agarda chekuvchi har kuni 20 dona tamaki cheksa 30 yil mobaynida 200 ming dona tamaki chekadi, bu 160 kg tamaki degani. Bunday miqdordagi tamaki tarkibida 800 g nikotin bo'ladi. Chekuvchi bir kunda odamni o'ldiradigan miqdordagi nikotinni yutadi. Lekin bu nikotin oz-oz miqdorda organizmga kiradi.

Nikotin birinchi navbatda nerv sistemasini zaharlaydi. Uzoq muddat tamaki chekkan odamlarning qo'llari qaltiraydi, nafas olishi qiyinlashadi, o'qtin-o'qtin yo'taladilar, ko'ngli ayniydi. Nikotin simpatik va parasimpatik nerv sistemalariga ta'sir etadi. Bemorda dastlab yurak tez-tez qisqaradi, qon bosimi ortadi, periferik qon tomirlarida spazm, yurakning toj tomirlarida kengayish hollari sodir bo'ladi. Qonda nikotin moddasini ko'payishi tufayli bemorda infarkt kasalligi kelib chiqadi. Tamaki tutuni bronxlarni keskin toraytirib yuboradi, so'ng kengaytirib yuboradi. Chekish tufayli odamning xotirasi susayadi, odam ozib ketadi. Yosh o'smirlarni chekishi tufayli bola o'sish va rivojlanishdan orqada qoladi, urug' hujaylarda o'zgarishlar sodir bo'ladi, jinsiy o'jizlik kelib chiqadi.

Tamaki chekuvchilarda askarbin kislota, furosemid, geparin, esterogenlarning ta'sir etish kuchi kamayib ketadi. Shuning uchun,

chekuvchilarda qon bosimi, qandli diabet, yurak ishemiyasi kasalliklari kuzatiladi. Oshqozonning yara kasalligi nafas kasalliklarini davolashni qiyinlashtiradi. Nikotin buyrak usti bezi funksiyasiga juda salbiy ta'sir etadi. Bundan tashqari, nikotin arterioskleroz kasalligini zo'rayib ketishiga sabab bo'ladi.

Surunkali chekish orqa miya funksiyalariga salbiy ta'sir etadi. Bu jinsiy ojizlikka sabab bo'ladi.

Ayniqsa, yosh qizlarni tamaki chekishi barcha a'zolariga zararli ta'sir etadi. Chekuvchi qizlar rivojlanishdan orqada qoladi, tez-tez kasallanadilar, hayz ko'rish buziladi. Surunkali chekish qiz bola husnini buzadi va u qiz bola erta balog'atga yetadi. Chekuvchi ayollar tez qariydilar, yuzlariga ajin tushadi, yuz terisining rangi o'zgaradi. Chekuvchi ayollarning 30 foizida Bazedov kasalligi taraqqiy etadi.

Shuni aytish kerakki, chekmaydiganlar chekuvchilar yonida turi-shi tufayli chekuvchilardagi kasalliklar chekmaydiganlarda ham hosil bo'lishi mumkin, chunki chekmaydiganlar passiv chekuvchilar hisoblanadilar. Ko'p tekshiruvda ma'lum bo'lishicha bu holat qon ivish jarayonini tezlashtirib yuboradi. Periferik tomirlarda arterosklerozi kuchayishi natijasida oyoq qon tomirlarida endarterit kasalligini kelib chiqishga sabab bo'ladi. Bemor oyoq bo'g'inlarida og'riq sezadi, keyinchalik yurolmay qoladi.

Nikotin oshqozon shirasi ajralishini va uning kislotaliligini izdan chiqaradi. Chekish jarayonida oshqozon tomirlari torayadi, oshqozonning shilliq qavati yallig'lanadi. Chekuvchilarda sezish organlarining faoliyati izdan chiqadi. Chekuvchida asta-sekin rang ajratish qobiliyati pasaya boradi, u dastlab yashil so'ng qizil va sariq ranglarni ajrata olmay qoladi. Ko'pgina chekuvchilarda eshitish sezgirligi kamayadi. Chekish tufayli quloqda nog'ora parda qalinlashadi, eshitish suyakchalarining hajmi kichiklashadi.

Hozirgi vaqtda ko'pgina chekuvchilarning yoshi 20-30 da bo'lib, yosh oila qurgan bo'ladilar. Shuning uchun, chekuvchi ota-onalar birinchi navbatda o'z bolasiga zarar yetkazadi. Chekuvchi onaning ko'krak sutida nikotin bo'lgani uchun u qo'lansalashadi, biroz taxir mazaga ega bo'ladi. Shuning uchun, ba'zi bola onasini emmay qo'yadi, natijada chekuvchi onaning bolasi ham passiv chekuvchi bo'lib qoladi. Angliyaning shimolida yashovchi 16 mingta bolalardan so'rovnoma o'tkazilganda, ota-onasi chekadigan bolalarning 48 foizi tez-tez yo'talishini aytganlar.

O'smirlar kattalardan berkitib chekkanda tamaki tutuni bilan ko'proq zararli moddalar o'pkaga o'tar ekan. Tamakini tez chekkanda o'pkaga 2 marta ko'proq nikotin o'tishi isbotlangan. Chekuvchi o'smir organizmi jismoniy va ruhiy rivojlanishdan orqada qoladi. Maktab bolalarining tamaki, nos chekishi hech qanday odob, axloq normalariga to'g'ri kelmaydi. Bola qancha yosh chekishga urinsa uning tamaki, nos chekishni tashlashi shunchalik qiyin bo'ladi. Chekuvchi odamlarda ishchanlik qobiliyat past bo'ladi. Chekuvchilar atrof-muhitni musaf-foligini buzadilar, havoni zaharlaydilar.

Tamaki chekuvchilarni davolash. Tamaki chekishni davolash murakkab masala bo'lib, bu narkomaniyaning variantlaridan biri hisoblanadi. Tamaki chekishning asosiy mohiyati odam chekib jismoniy va ruhiy yengil tortishidan iborat. Nikotinli narkomaniyaning uchta stadiyasi bor:

1-stadiya turmush bilan bog'liq;

2-stadiya o'rganib qolish;

3-stadiya ruju qilish.

1-stadiyada odam bir kunda 5 tamaki chekadi. Bunda organizmga nikotin qabul qilinmaslikdan qiynalmaydi,

2-stadiya - doimo chekish (bir kunda 5-15 tamaki chekiladi) tamakiga jismoniy bog'lanib qoladi. O'rtacha abstinensiya vujudga keladi, ichki a'zolar biroz shikastlanadi. Chekishni tashlaganda odam sog'ayib ketadi.

3-stadiya - chekishga abstinensiya yuqori bo'ladi. Abstinensiya og'ir bo'lib, jismoniy bog'lanish yuqori darajada bo'ladi, (bir kunda 1-1,5 pachka tamaki chekiladi) nahorga chekishni odat qiladi, ovqatdan so'ng va kechasi ham chekadi.

Ichki a'zolar anchagina shikastlanadi, nerv tizimi ham zaharlanadi. P.Andux (1979) dori bilan davolashni mexanizmi jihatidan uch guruhga bo'ladi.

1. Almashtiruvchi yoki o'rnini bosuvchi terapiya, bunda nikotin o'rnini bosuvchi dorilar beriladi. Bunday dorilarga lobelin, sititon, pilokarpin, tabeks, gamibazik, vitamin B guruhi, C vitaminlardan inyeksiya qilish.

Bu preparatlarda vegetativ nerv tizimiga ta'sir etib narkomaniya holatini kamaytiradi. Odamning chekkisi kelmaydi. Bu maqsadda sigareta o'rnini bosuvchi turli xil rezina saqichlardan foydalanish mumkin.

2. Simpatik terapiya. Simpatik terapiyaga uyqu, og'riq qoldiradigan, tinchlantiradigan preparatlar kiradi. (brom, valerian). Bu preparatlar chekuvchilarda ruhiy buzilishlarni yo'qotadi.

3. Aversion terapiya (salbiy shartli reflekslarni hosil qilib tamakiga nisbatan jirkanish tuyg'usini hosil qilish). Aversion ta'sir etuvchi preparatlarga lyapis, sut achitqili kumush, tanin eritmasi, glitserin, kallagorap, apomorfın, emitin, termopsis o'ti, mis nitrat eritmalari, sink eritmasi kiradi. Namlari keltirilgan preparatlar nikotinga nisbatan jirkanish hissi hosil qiladi. Masalan, 0,5% lyapis eritmasi bilan og'izni chayqash tamaki chekishga nisbatan jirkanish hosil qiladi. Bu preparatlar ta'sirida chekuvchi chekishni tashlaydi. Bulardan samaraliroq preparatlarga tamaki o'rnini bosuvchi preparatlar hisoblanadi. Bularga lobesil, sitizin va boshqalar kiradi. Nikotin o'rnini almashirish bilan nikotin ochligini kamaytiriladi.

Ninasanchish bilan davolash hamda gipnoz tik ishontirish yo'li bilan chekishga nisbatan jirkanish tuyg'usini hosil qilish mumkin. Gipnoz ko'pchilik chekuvchilarda yaxshi samara beradi. Gipnoz bilan tamakini tutuni, unga qarashga nisbatan jirkanish hissini hosil qilib, chekuvchida ko'ngli aynish, og'izda achish, qusish holatlari vujudga keladi.

Gipnoz seansi haftada, bir oy mobaynida 3-4 marta qaytalanadi.

Bundan tashqari gipnopsixoterapiya usuli ham qo'llaniladi. Psixoterapiya chekuvchini ongli ravishda chekishni tashlashga ishontirish. Men tamaki chekmasam o'zimni sog'lom his etaman, yaxshi nafas olayapman, yuragim sog'lom, nafasim qismayapti deb chekuvchi bir necha marta qaytarib o'zini ishontiradi. "Tamakini ko'rish menda ko'ngil aynish, bosh aylanishini hosil qiladi" deb qaytaradi.

Shuningdek, guruh psixoterapiya ham qo'llaniladi.

Chekuvchi davolanishda faol jismoniy harakat, sof havoda sayr qilish, suzish, yugurish autogen terapiya ham yaxshi natija beradi.

Tamaki chekishga qarshi kurash. Tamaki chekishga qarshi butun jamoatchilik kurashishi kerak. Bolalar va o'smirlarning tamaki chekishini oldini olish ota-onalar maktab, akademik litsey kasb-hunar kollejarining o'qituvchilari muhim o'rinni egallaydilar.

Tamaki chekishga qarshi hamda chekishni oldini olishda quyidagi tadbirlar va targ'ibot va tashviqot ishlarini olib borishni lozim deb topamiz:

- Sigareta qutisiga chekishning zarari haqida reklamalar yozish.
- Jamoat joylarida chekishni man etish.

- Tarkibida zaharli moddalar kamroq bo'lgan tamaki mahsulotlarini ishlab chiqarish.
- Tamaki mahsulotlarini narxini yanada oshirish.
- Tamaki mahsulotlarining reklamasini qisqartirish.
- Tamaki mahsulotlarini odamlar ko'p to'plangan, jamoat joylarida sotmaslik.
- Bolalarga tamaki mahsulotlarini sotmaslik.
- Ko'chalarda, jamoat joylarda tamaki mahsulotlarini donalab sotmaslik.
- Chet el tamaki mahsulotlarini kamroq sotish.
- Bolalarning kundalik faoliyatini nazorat qilish.
- Sigareta chekmaydigan o'smirlarni maqtash, rag'batlantirish.
- Kattalarni namuna bo'lishi.
- Kinofilmlar, videofilmlar, spektakllarda aktyorlarni tamaki chekmasdan o'z vazifasini bajarishga undash.

Alkogolizm. Hozirgi vaqtda dunyo bo'yicha jon boshiga spirtli ichimliklarni iste'mol qilish ortib bormoqda. O'zbekiston Respublikasining mustaqillikka erishishi tufayli aholi o'rtasida spirtli ichimliklarni ichish ancha kamaydi. Lekin, shunda ham yoshlar, o'rta yoshli odamlar orasida spirtli ichimliklarni iste'mol qilish uchrab turadi. Spirtli ichimliklarni tez-tez ichish ko'pincha o'lim bilan tugovchi turli kasalliklarni kelib chiqishiga sabab bo'lmoqda.

Butun dunyo sog'liqni saqlash tashkilotining(BDSST) ma'lumotlariga ko'ra 1930- 1965-yillar orasida spirtli ichimliklarni ishlab chiqarish 50 martaga ortgan. Italiyada jigar serrozi xastaligidan har 100 ming aholi jon boshidan 39,3 erkak, 14,9 ta ayolda o'limi kuza-tilgan. O'zbekiston Respublikasini bozor iqtisodiga o'tishi munosabati bilan xususiy do'konlarda turli ba'zan nazoratdan o'tmagan spirtli ichimliklar sotishmoqda. Bu ba'zi odamlarni zaharlanishiga sabab bo'lmoqda.

O'rta asrda vrachlar alkogolni organizmga zararli ta'sir etishini bilganlaridan keyin uni "ajal suvi" deb atadilar, lekin birinchi nomi hamma yerda saqlanib qoldi. Vino spirtning kimyoviy nomi etil spirti, ya'ni etanol.

Alkogolni organizmga zararli ta'siri va uning asoratlari

Ko'pgina spirtli ichimliklar uzum vinosi va pivo dan tashqari hammasi spirtga suv va turli narsalar qo'shib tayyorlanadi. Spirtli ichim-

liklarning zaharliligi undagi sivush yog'larni tarkibi bilan bog'liq bo'ladi. Uyda tayyorlangan spirtli ichimliklarning tarkibida 1,5 foizgacha zaharli moddalar bo'ladi.

Etil alkogoli (etanol, etil spirti, uzum spirti) keskin maxsus hidli, suvda va organik eritmalarda yaxshi eriydigan moddadan iborat. Spirt ko'kish rang berib yonadi. Tibbiyotda u tashqi a'zolari antiseptik moddasi sifatida ishlatiladi.

Etanol shilliq qavatlar hamda terini ta'sirlaydi, u tez so'rilib qonga o'tadi. Og'iz bo'shlig'ini biroz qizartiradi va so'lakni ko'p ajratadi.

Qabul qilingan alkogol, oshqozon ingichka ichakning boshlang'ich qismida so'rilib qon orqali butun organizmga tarqaladi.

Alkogolni u yoki bu organga kirishi organni qon bilan ta'minlanishini yaxshilaydi. Masalan, bosh miyaning qon bilan ta'minlanishi, oyoq, qo'llarni qon bilan ta'minlanishiga nisbatan 16 marta yaxshi bo'ladi. Shuning uchun alkogolni ko'p qismi bosh miyaga boradi. Alkogolning bosh miyaga borishi miya hujayralarini buzadi, so'ng boshqa hujayralarga borib ularning ham faoliyatini o'zgartiradi.

Bosh miya hujayralariga bunday kuchli ta'sir etishning sababi nerv hujayralarini tarkibida spirtida yaxshi eriydigan (lipidlar) ko'p bo'ladi. Nerv hujayralariga o'tgan spirt ularning reaktivligi va ish qobiliyatini pasaytiradi.

Agarda bolalik ona 50 g spirtli ichimlik ichsa bola uchun juda xavfli, chunki alkogolning 25 foizi ona sutining tarkibiga o'tadi bu esa bolani nogiron qilib qo'yishga yetarli.

Spirtli ichimliklarni ko'p iste'mol qilish, modda almashinuvini izdan chiqaradi. Ular oqsil, uglevod, yog', vitaminlar almashinuvini buziladi. Alkogolizm ruhiy kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Ota-onasi ichadigan oiladagi bolalar yomon o'qiydi, ruhiy stres holatlar tufayli bola kechasi siyib qo'yadigan, nevroz, yoki tutilib gapiradigan bo'lib qoladi. Xronik alkogolizm eng ko'p 20-22 yoshda (31,4 foiz), va 23-26 yoshda (40,4 foiz) yoshda uchraydi.

Spirtli ichimliklarni birinchi marta ichish, bunga bog'lanib qolish 13- 14 yoshdan, ba'zi hollarda 7-8 yoshdan boshlanadi. Bunday bolalar oilada mehmondorchilikda vinoni ichib mazasini tatib ko'rishdan, ichkilikka o'rgana boshlaydi. Oilada o'smirlar ichishga ruxsat berildimi, alkogolizm boshlanadi. Ayollarni alkogolni ko'p ichishi oilani buzilishiga, ajrashishga sabab bo'ladi. Erkakni alkogolik bo'lib

qolishini ayol kishini asab tizimini buzilishiga, ruhiy shikastlanishlar, nevroz, psixoz va boshqalar sabab bo'ladi. Ayollarda erkaklarga qaraganda alkogolizm tezroq rivojlanadi. Alkogolizm bilan kasallangan ayollarda, kayfiyatni tushishi, hayotdan qoniqmaslik, psixopatiya, antisotsial xulq paydo bo'ladi. Ayollar mastlik holatida boshqa odamni o'ldirishga, o'ziga shikast yetkazishga, turli yuqumli kasalliklarga chalinishga moyil bo'ladilar.

Spirтли ichimliklar ichadigan ayollardan keyinchalik o'lik, chala, jismoniy va ruhiy kamchiliklari bor bola tug'iladi.

Ba'zan kam aql, turli kamchiliklarga ega, ortiqcha barmoqlari bor, yuragi parog bolalar ham tug'ilishi mumkin. Shuningdek, psixoz, nevroz, tutqanoq kasalliklari ham alkogolizm bilan bog'liq. Spirтли ichimliklarni ko'p ichish tufayli nafas kasalliklari, ko'pincha sil kasalligi kelib chiqadi.

Qon bosimi, yurak ishemiyasi, miokard infarkt kasalliklarining 62 foizi alkogolizm tufayli kelib chiqadi. Alkogolni uzoq tizimli ichish tufayli jigar kasallanadi, jigar serrozi kelib chiqadi. Bu kasalliklarning 60 foizi o'lim bilan tugaydi. Alkogoliklarda ko'pincha qizilo'ngach raki, yoki og'iz bo'shlig'i raki vujudga keladi.

Alkogoliklarning 90 foizi gastirit kasalliklariga uchraydi. Ko'p ichish turli huquqbuzarlikka sabab bo'ladi. Har 5 ta odamdan biri huquqni buzadi, jinoyat sodir qiladi. Alkogolni suiste'mol qilish tufayli barcha mamlakatlarda jinoyat, transport va ishlab chiqarish travmatizmi, ish qobilyatini pasayishi sodir bo'ladi. Alkogoliklarning o'rtacha umri ichmaydigan kishilarga qaraganda 10-15-yil kam. Butun dunyo sog'liqni saqlash tashkiloti (VOZ) ma'lumotiga muvofiq ichkilikbozlikdan har yili 1,5 million odam o'ladi.

VOZ ma'lumotiga qaraganda klinik kasalxonalardagi bemorlarning 40 foizi alkogoliklardir. Asfiksiya (bo'g'ilish, cho'kish, nafas yo'llariga turli massalarni ketib qolishi) tufayli o'lganlarning 75,8 foizi alkogoliklar hisobiga bo'ladi. Litva olimlarining ma'lumotiga ko'ra mastlikda muzlab qolishning 82 foizi, o'zini osib o'ldirishning - 58 foizi, cho'kkanlarning 54,3 foizi alkogoliklarga to'g'ri keladi. Alkogolizm tufayli kasalliklar ko'payadi. Venerik kasalliklarni yuqtirishda 10 dan 9 kishiga alkogolizm sabab, ya'ni ichib olgan odam bu kasallikni tez yuqtiradi. Ular bolalar tarbiyasi bilan shug'ullanmaydi natijada oilani barbod qiladi.

9-rasm. Alkogol bilan o'tkir zaharlanishning belgilari

Alkogolni iste'mol qilinganda turli darajada zaharlanish vujudga keladi. Undan zaharlanishning uchta darajasi ma'lum.

Birinchi darajada qo'zg'olish, eyforiya, tetiklik, qo'rqish, harakat aktivligini tormozlanishi vujudga keladi. Biroz qizarish kam hollarda teri qatlamini oqarishi, pulsni tezlashishi, ishtahani yaxshilanishi, jinsiy qobiliyatning ortishi kuzatiladi, Odam tetik saxiy, ko'p narsalarni va'da qiladigan, ko'p gapiradigan, distansiya va taktil sezgirligini yo'qotadi.

Ichib olgan odam o'zining imkoniyatlarini yuqori baholaydi, maqtanchoq bo'lib qoladi, ko'pincha eyforiya natijasida, tajovuzkor, qasoskor bo'lib qoladi.

Bu holatlarning barchasi miya yarim sharlarda tormozlovchi jarayonlarni pasayishi hisobiga po'stloq ostki qismlar tormozlanganidan darak beradi.

Ikkinchi darajada mastlik markaziy nerv tizimining oliy bo'limlarining tormozlanishi bilan xarakterlanadi.

Bunda umumiy zaiflik, fikrlash tempini pasayishi yurishni sekinlashuvi, nutqni buzilishi kuzatiladi. Muvozanat, o'z hulqini nazorat qila olmaydi.

Uchinchi darajadagi zaharlanish bu ongni chuqur buzilishi hisoblanib, odam hushidan ketadi. Komada avval teri qizaradi, so'ng ko'karib ketadi. Qorachiq keskin torayadi, tana harorati pasayadi, nafas olish sekinlashadi. Puls tez-tez, bo'sh ura boshlaydi.

Muskul tonusi pasayadi, ba'zan tutqanoq tutadi, ixtiyorsiz siydik ajraladi.

Bu stadiyada ichki a'zolar va qon aylanish buzilib, kamqonlik rivojlanadi, modda almashinuvi buzilishi yuzaga keladi.

Og'ir mastlikdan so'ng odam hech narsani eslamaydi, ta'sirchan bo'lib, qoladi, kam harakat qiladi.

Uyqu buziladi, bunda alkogol 8-20 sutkagacha organizmda saqlanib qoladi. Ba'zi alkaloliklarda pisixik buzilishlar sodir bo'ladi. Bunda uzoq muddatli yuqori ta'sirchanlik, tajovuzkorlik o'ziga-o'zi qasd qilish vujudga keladi. Ba'zan patologik mastlik hosil bo'ladi, bunda ongni tez o'zgarishi epileptik holat ro'y beradi. Bunday mast odam bitta so'z yoki gapni qaytaraveradi, yoki jinni bo'lib qoladi. Ba'zi hollarda antisotsial holat ro'y beradi.

Alkogolizmga qarshi kurash

Qachonlardir alkogolizmga qarshi kurash olib borilganmi? Bunga ishonch bilan ha deb javob berish mumkin. Ichkilikbozlikka qarshi dastlabki qonunlar eramizdan avval qabul qilingan. Bu qonunlardan biri shoh Hammurapi tomonidan chiqarilgan, qonunda shunday deyilgan "Vino sotuvchi ichkilikbozlar bilan xonada janjal ko'tarsa, ularni tartibga chaqirish xonasiga olib kirmasa u javobgarlikka tortiladi va o'lim jazosiga hukm qilinadi.

Eramizdan avval 1220-yilda Xitoy imperatori Vu Veng mast odam otilishga hukm etilishi haqida qonun qabul qilgan. Qadimgi Gretsiya haramlarini asrovchilar va yashovchilar spirtli ichimliklar sotiladigan yerga kirishlari man etilgan, aks holda ularni olovda yondirishgan. Spartadada yoshlarni salomatligi haqida qayg'urishgan, ularni mastbozlikdan himoya qilishgan. Rimliklarning qonuniga binoan 30 yoshgacha ichish man etilgan. Chunki, shu davrda odam voyaga yetadi, oila quradi. To'y va marosimlarda kelin kuyovga vino berilmagan. U zamonniq yuqori tarbiyali kishilari mastlikni zarari haqida ogohlantirishgan.

Aristotel va Gippokratlar mastlik ixtiyoriy tentaklik, aqlsizlik deb bilganlar. "Pianistadan pianista dunyoga keladi" deyilgan. Xitoyda ichkilikka ruju qo'ygan kishini o'lim jazosiga buyurilgan. Hindistonda esa og'ziga qaynagan vino quyilgan. Angliyada bunday odamlarga latta boylab unga "pianista" deb yozib qo'yilgan. Shvetsiyada ichkilikbozni boshini kesishgan. Birlashgan Arab davlatida, Emiratlarida ichkiliklarni ichish butunlay taqiqlangan. Spirtli ichimlik ichgan musulmon 40 darra urilgan. Musulmon bo'lmaganlarga 750 funsterling jarima solingan.

Chet elliklar ichsa 3 oydan 6 oygacha qamoqa, ichimlik sotganlarga bir yilgacha qamoq jazosi qo'llangan. Rossiyada birinchi marta ichkilikbozlikka qarshi choralar ko'rilgan. 1652-yilda 1 haftada 4 marta spirtli ichimlik sotshiga ruxsat berilgan. Pyotr 1 mast odamlarni tayoq bilan urdirgan. Ichkilikbozlik bilan qamalgan odamning bo'yniga (6 kg 800g) medal osib qo'yilgan. Bu medalga "pianistaligi uchun" deb yozib qo'yilgan. Yuz yil avval Samara gubernasida qadimgi odat saqlangan edi. Ichkilikbozga ruslar machitida duolar o'qish, xor bo'lib ashula aytish man etilgan. O'lganida ko'mmay daryoga tashlab yuborishgan.

XIX asrda Angliyada (1808-yilda) birinchi marta ichkilikka qarshi turli tashkilotlar tuziladi. XIX asrning 30-yillarida Ovropada ham

alkogolga qarshi harakatlar kuchayib ketadi. Germaniya va Irlandiyada hushyorlar jamiyati tuziladi. 1914-yilda Shvetsiyada alkogolni faqat oila boshlig'i sotishi haqida farmon qabul qilindi.

1917-yilda AQSHda ichmaslik haqida qonun qabul qilinadi. Lekin 1932-yilda bu qonun bekor qilindi. 1919-yilda Rossiya territoriyasi spirtli ichimliklarni uyda tayyorlash, uni sotishni man etish haqida farmon qabul qildi. 1928-yilda ichkilikbozlik bilan kurashish haqida farmon qabul qilinadi. 1972-yilda "ichkilikbozlik va alkogolizmga qarshi kurashish haqida farmon qabul qilinadi. 1985-yilda O'zbekiston Respublikasining Prezidentini "Ichkilikbozlik va alkogolizmga qarshi kurashish va spirtli ichimliklarni uyda tayyorlashni oldini olish haqida" farmon qabul qilgan. Bu farmonda jamoat joylarda spirtli ichimliklarni ichish man etilgan.

Voyaga yetmagan bolalarni ichkilikka o'rgatgan odamga katta miqdorda jarima yoki 5-yil ozodlikdan mahrum etish ko'zda tutiladi.

Avtomobilni ichgan holda boshqarganlarga katta jarima yoki bir-yildan 3 yilgacha haydash huquqidan mahrum etiladi. Mast odamni transport haydashiga ruxsat bergan kishiga 10 karra oyligidan jarima solinadi. Agarda haydovchi qayta mast holda transportni boshqarsa bir yil ozodlikdan mahrum etiladi.

15. Giyohvandlik va OITS

Giyohvandlikning tarixi juda qadim zamonlardan boshlanganligi haqida anchagina ma'lumotlar bor. Opiy bundan 600 yil avval qo'llanilgan, uning uxlatuvchanlik ta'siri eramizdan avval XVIII asrda O'rta dengiz xalqlariga ma'lum bo'lgan. Eramizdan oldin yashagan tabobatning otasi Gippokrat opiyini kasalliklarni davolash maqsadida qo'llagan.

Eramizdan avvalgi IV asrda Aleksandr Makedonskiy ko'knori o'simligini Janubiy Osiyoga keltirgan. Opiydan tayyorlangan eritma "Laudanumon" deb nomlangan. Bu eritma yo'tal, ichburug', uyqusizlik, og'riq, qon ketish, ozib ketish, quvvatsizlikda qo'llanilgan. Qadimda opiy tabobatda keng qo'llanilgan. XIX asrning ikkinchi yarmidan boshlab giyohvand preparatlar murakkab jarrohlik ishlarida qo'llanilgan. Jarrohlik operatsiyasidan so'ng og'riq qoldirish uchun bemorga opiy berilgan. Kuchli ta'sir etuvchi antibiotiklar topilguniga qadar ichburug' bilan og'rigan bemorlarni opiy berib davolangan.

Giyohvandlikning ortib borishi munosabati bilan davolash muassasalarini giyohvand moddalar bilan ta'minlash borgan sari kamayib bormoqda. XIX asrning boshlarida Germaniyada Fridrix Sertyuner va Fransiyada Arman Segen birinchi marta morfiy preparatini oladilar. Morfiyni ko'knori o'simligining ma'lum navidan ola boshladilar. Morfiy uxlatuvchilik xususiyatiga ega.

XIX asrning 30-yillarida ikkinchi preparat opiy-kodein olinadi. Bu preparat og'riq qoldirish xususiyatiga ega. Vaqt o'tgani bilan opiy va uning preparatlari Ovropa keng tarqala boshladi.

Osiyo mamlakatlari (Iroq, Pokiston, Hindiston, Egipt vab.)da nasha chekish, opiy qabul qilish keng tarqalmoqda. Keyinchalik opiydan heroin ajratib olindi. Heroin opiyga qaraganda 48 marta kuchli. Ko'pgina kapitalistik mamlakatlar giyohvand moddalarni tabobatda qo'llash o'rniga o'z manfaatlarini uchun pullaydilar.

O'rta Osiyoda ham nasha chekish, giyohvand modda ko'knorini iste'mol qilish keng tarqalgan edi.

Sobiq ittifoq davrida giyohvandlik bo'yicha birinchi o'rinni Turkmaniston, ikkinchi o'rinni Gruziya, uchinchi o'rinni O'zbekiston egallagan edi.

XX asrda giyohvand moddalarni iste'mol qilish, uni sotish juda tez rivojlanib ketdi. 1976-yil mart oyida Meksika politsiyasi AQSH chegarasi yaqinida 12,5 mln dollarlik 39 tonna Marixuannani qo'lga tushirgan.

1974-yilda AQSH da yonidan Marixuanna chiqargan yoki sotish bilan shug'ullangan 400 mingdan ortiq yosh yigitlar qamoqqa olingan.

Shvetsiyada 18 yoshli o'spirinlarning har 100 tasidan 26 tasi giyohvand moddani iste'mol qilar ekan. AQSHdagi giyohvandlarning 49200 tasi heroin qabul qilar ekanlar. Yaponiyada so'nggi 7 yil ichida giyohvandlarning soni yoshlar orasida 10 marta ko'paygan. Heroin va uning xomashyolarini ishlab chiqarishda Tailand-Birma-Laos mashhur "oltin uchburchak" hisoblanadi. Pokiston-Afg'oniston Eron mashhur "oltin yarimoy" hisoblanadi. Narkotik moddalarga o'rganib qolish yoshlar o'smirlar orasida ko'p uchramoqda. Endi O'rta Osiyo mintaqasiga kelsak, narkotik moddalarni jumladan, opiy yetishtiruvchilarning soni keyingi yillarda ko'payganligi va shuning uchun giyohvandlar sonining ko'payganligi sir emas.

Giyohvand moddlar bilan shug'ullanish va tarqatish borasida Afg'oniston asosiy o'rinni egallamoqda. Dunyoda yetishtirilgan

ko'knori o'simligini 70 foizi Afg'onistonga to'g'ri kelmoqda. Afg'oniston 1999-yilda 8 ming tonna ko'knori yetishtirgan va sotgan. Sir emas Afg'onistonda yetishtirilgan giyohvand moddalar Tojikiston va O'zbekiston orqali Rossiya va Ovroqpa mamlakatlariqa tarqatilmogda.

Bunday ishqa qo'l urganlar giyohvand moddalar, marixuanna, tashishlar odam bolasini, insoniyatni, jamiyatni, oilani vayron qilishni ko'ra bilib turib ham ayrim kimsalar qonunbuzarlik, sharmandalik yo'llaridan qaytmay turib turli yashirin yo'llardan foydalanib ish ko'rmoqdalar.

O'zbekistonda 1992-yildan to 1999-yilning boshlarigacha bo'lgan davr ichida 100 dan ziyod holatlarda 30 tonnadan ortiq narkotik moddalar ushlanib qolingan.

Surxondaryo, Tojikiston bojxonalarida tekshiruv olib borilganda ma'lum bo'ldiki, 1998-yilda 1000 kg, 1999-yilning yanvar oyining o'zida 800 kg narkotik moddalar ushlab qolingan.

1998-yilda Surxondaryo viloyatida tekshiruvlar o'tkazish natijasiga ko'ra narkotik moddalar bilan shug'ullanuvchi 365 kishi ushlanib, ulardan 90 kg qora dori qo'lga tushirilgan. O'zbekistonda giyohvandlik bilan kurashish uchun "Sog'lom avlod uchun" dasturi ishlab chiqilgan. Respublikada narkologik dispanserlar tashkil etilgan. Har yili "qora dori" operatsiyasi o'tkaziladi. Yaqinda Toshkentda BMT narkomaniya programmasi yuzasidan vakolatxonasi ochildi. O'zbekistonda narkomaniyaning oldini olish maqsadida turli xil anjumanlar o'tkazilib turiladi.

Giyohvand moddalar ikki xil usulda olinadi:

1. Turli o'simliklardan olinadigan giyohvand moddalar.

2. Turli kimyoviy moddalardan sun'iy usulda olinadigan narkotik preparatlar.

Ko'knori, kanop hamda bangidevona o'simligi tarkibida kayf beruvchi narkotik moddalar saqlanadi. Bundan tashqari, tamaki tarkibida ham narkotik modda bor. Ko'knori o'simligi lotinchada-"Papaver Soniferum" bo'lib, bir yillik o't o'simlik. Uning 100 dan ortiq turi ma'lum, O'zbekistonda 5 xil turi uchraydi.

Ko'knorining moyli, uxlatuvchi, opiyli turi ko'p ekiladi. Uxlatuvchi ko'knori o'simligi uzun o'q ildizli, bir yillik o'simlik urug'i mayda tarkibida 48-50 foiz yog' bor.

Moyli ko'knori urug'idan oziq-ovqat sanoati va texnikada ishlatiladigan moy olinadi. Moyli ko'knori Ukraina, Tatariston, Boshqdiriston, G'arbiy Ovroqpa va boshqa mamlakatlarda ekiladi.

Opiyli ko'knori opiy (afyun) opiy olish uchun ekishadi. Opiyli ko'knori asosan Osiyo mamlakatlarida, Eronda, Hindistonda, Qozog'istonda, Pokistonda ekiladi. Bu turdagi ko'knori Afg'onistonda ko'p ekiladi. Afg'oniston 2000-yilda 8 tonna ko'knori yetishtirgan bo'lib, mamlakatning asosiy daromadi shu ko'knori hisoblanadi.

Bir tup ko'knori 20 ta va undan ortiq gul hosil qiladi, mevasi tuxumsimon yoki sharsimon simmetrik bo'laklarga bo'lingan bo'lib, urug'lar bilan to'lgan. Urug'lari turli rangda bo'lib yozda yetiladi.

Opiyli ko'knorining urug'idan tashqari unda hamma alkoidlar mavjud. Mevasidan yig'ib olingan opiy murakkab aralashma bo'lib, organik va mineral moddalardan tashkil topgan. Tarkibida 2 foiz alkaloidlar, karbon suvlar, organik kislotalar, triterpen birikmalar, kauchuk, bo'yoq, pektin, oqsil, shilliq va boshqa moddalar bor. Opiyli ko'knoridan 26 xil alkaloid ajratib olingan bo'lib, eng ko'p uchraydigani morfin (8-16 foiz) so'ngra narkotin, kodein, papaverin, narsein, tebani va boshqlardan iborat. Ko'knorini arablar "afyun" deb, o'zbeklar "qora dori" deyishadi.

Kanop bir yillik o'simlik bo'lib undan turli preparatlar tayyorlanadi.

1. "Marixuana" - kanop o'simligining quritilgan yoki quritilmagan o'tga o'xshash o'simlik mahsulotidir.

2. Nasha - ildizi o'q ildiz, poyasi (bo'yi 0,75-4m) (qirrali, barglari panjasimon, cheti arra tishli, tukli. Nasha issiqsevar va namsevar o'simlik mevasi yong'oqcha, po'sti qattiq. Nasha urug'i tarkibida 30-35 foiz moy va 23-25 foiz oqsil bor.

Bangidevona - torondoshlar oilasiga mansub bir yillik o't ba'zan buta Bu o'simlik urug'i zaharli, uning tarkibida narkotik modda saqlanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashqiloti ta'biriga ko'ra narkotik moddalar quyidagi mezon o'lchov bilan belgilanadi:

1. Eyforiya-xushkayfliqlikni keltirib chiqaruvchi, yolg'ondan bo'lsa ham odamga xush yoqimlilik ato etuvchi.

2. Unga o'rganib qolishlik (jismaniy va ruhiy o'rganib qolib, yana va yana qabul qilishlikka moyillik keltirib chiqaruvchi).

3. Uni muntazam qabul qilganda odamni ruhan va jismonan izdan chiqarib insoniylik qiyofasini yo'qolishiga olib keluvchi.

4. Odam orasida tez tarqalishiga sabab bo'luvchi.

5. Ushbu moddani-preparatni qabul qilishlik odat tusiga kirib qoladi (bu o'rinda tamaki va alkogol birinchi o'ringa chiqib oldi).

Narkotik moddalar organizmga ta'sir etishiga qarab quyidagi guruhlarga bo'linadi:

1. Sedativ vositalar ya'ni tinchlantiruvchi prepatatlar: opiy, narkotik moddalar va uxlatuvchi vositalar.

2. Stimullovchi - rag'batlantiruvchi preparatlar: efidrin, fenamin va boshqalar.

3. Ruhiy holatga (ruhiyatga ta'sir qilib ongni o'zgartiruvchi) vositalar; ayrim psixotrop moddalar LSD, kayf qiluvchi kanop preparatlari (kannabinolar) va gallbtsinogenlar "VZ", "RSR". Shuningdek, narkotik ta'sir etuvchi uchuvchi moddalar (LNDV) va boshqalar,

Kanop preparatlarining barchasi maxsus o'tkir hidga ega, ta'mi achchiq, odatda uni tamakiga qo'shib chekishadi. Ta'sir etuvchi modda bir qancha alkaloidlar aralashmasi bo'lib, ularning umumiy nomi "tetrigidrokan nabinolar" (inglizcha - TNS) deb atadi.

"Qora dori" (opiy) preparatlari uch xil ko'rinishda bo'ladi:

1. "Ko'knori somonchalari" qalamchalar yoki "somonchalar" maydalangan, ba'zan kukin darajasida, quruq, jigarrang tusda, o'simlikning bargi, shoxchalari va boshqalar.

2. "Xanka" ko'knor boshog'ining qismi, to'q jigarrang tusli mahsulot, 1-1,5 sm kattalikdagi kulchalar shaklida bo'ladi.

3. "Bintlar" yoki "dokachalar" paxta tolalaridan iborat bo'lgan, opiy xom ashyosi shimdirilgan, qattiq, sinadigan jigarrang matodan iborat.

Barcha ishlov berilmagan o'simliklardan olingan opiy narkotiklari tilga, tekkizilganda burishtiruvchi effekt beradi va ular tarkibida opiy alkogloidlari tutadi: morfin, kodein va boshqalar.

Ishlov berilgan narkotik moddalar eritmasi:

1. Agar o'simlik qo'lda, uy sharoitida tayyorlangan bo'lsa- jigarrang tusdagi eritma bo'lib, quyuvq damlangan choyga o'xshaydi. Ta'mi o'tkir sirkaga o'xshash ta'mga ega bo'ladi. Biroq tinitib qo'yilsa tiniq-roq, rangi ochroq va tagida cho'kma hosil bo'ladi. Uni "qora eritma" va "qoracha" deyilib, narkomanlar venaga inyeksiya qiladilar.

2. Ampulalardagi hamda flakonlardagi "morfin gidroxloridi" deb yuritiladi. Geroïn-yashirin ravishda laboratoriyalarda tayyorlanadi. Rangi oq kulrangroq - jigarrang badbo'y hidli kukun.

3. Hozirgi vaqtda kokaindan kuchli "KREK" va eng xavfli "AYS" preparatlari sintez qilingan. Bu preparatlar arzonroq bo'lib tez tarqaladi. Bulardan tashqari, yana bir qancha kayf beruvchi vositalar,

gallutsinogenlar, kannabiolar, "LSD", "B2", "RS1" va boshqalar tayyorlab sotiladi. Morfin kimyoviy tuzilishiga ko'ra o'zida fenantren halqasini tutadi Kodein-dimetilmorfin, dionin-dietilmorfin, heroin-datsetimor-fin hisoblanadi.

Narkotik moddalarga kanop o'simligidan olinadigan moddalar: nasha, marixuana, kif, bang, xusus, plan, haras, dagtalar shuningdek, morfiy preparatlari, kokain, etanol spirti, nikotin va boshqa giyohvand moddalarni kirtish mumkin.

Kanopning turli navlaridan olinadigan preparatlar ta'sirida narkomaniyaning kelib chiqishi.

Kanop tarkibidagi aramatik aldegid kannabinol mastlik holatini keltirib chiqaradi. Nashani chekadilar, chaynaydilar, ichimlik sifatida iste'mol qiladilar. Nashaning ta'siri 15-30 minutdan so'ng bilinadi: avval so'lak ko'p ajraladi, bosh aylanadi, so'ng bu noqulay sezgilar o'tib ketadi. So'ng gashish qabul qilgandagi ko'rinish rivojlanadi. Gashish iste'mol qilganda qizib ketish, ochlik, tananing barcha qismida issiqlik, tana muvozanatini yo'qolishi odamning sakrashi, raqsga tushishi va boshqa holatlari ro'y beradi. Bunda narkoman ko'p kuladi, tana holatini o'zgartiradi. Fikrlash tez-tez almashinadi, nutq buziladi. Chekuvchining u atrofidagi kishilar bilan munosabati yo'qoladi. Narkomanda jahl chiqish, ta'sirchanlik vujudga keladi. Ko'zga turli narsalar ko'rinadi. Bu gashish bilan mast bo'lishning birinchi ya'ni qo'zg'alish stadiyasidir. So'ng ikkinchi stadiya-bunda tushkunlikka tushish, xushchaqchaqligi kamayadi, fantaziya yo'qoladi, fikrlash keskin tarmozlanadi. So'ng qo'rqish, yomon fikrlash holatlari kelib chiqadi. Og'ir holatlarda chuqur uyquga ketish, quvvatsizlik va apatiya sodir bo'ladi.

Gashishni iste'mol qilish tufayli ong buzilishi bilan bog'liq psixoz, ko'rish va eshitish gallutsinatsiyasi, oyoq qo'llari harakatlarini qo'zg'alib ketishi sodir bo'ladi. Shaxsda psixopatiya rivojlanadi. Narkoman do'stlar, o'rtoqlaridan judo bo'ladi. So'ng nogiron bo'lib qoladi.

Morfiy preparatlaridan narkomaniyaning kelib chiqishi

Morfiy preparatlariga pantopan, amnupon, laudonon, pregorik-opionon, morfiy, kodein, tebain, heroin, dionin, papaverin, narkoten laudanin va sintetik preparatlar fenadon, promedol kiradi.

Morfiy preparatlari ko'knori o'simligidan olinadi. Morfiyli preparatlarga odam tez o'rganib qoladi. Bu preparatlarni teri ostiga, vena

tomiriga, inyeksiya qilinadi yoki chekiladi. Narkotiklarni ko'p hollarda sterillanmagan shpirisda qabul qiladilar. Narkotik moddaning 0,3-0,5 g odamni o'ldiradi. Odam unga o'rganib qolishi tufayli 10 martadan ortiq dozada qabul qilishi mumkin. Narkoman bunday katta dozani qabul qilishi tufayli unda eyforiya hosil bo'ladi. Narkotik moddani qabul qilgandan keyin narkomanning og'zi quriydi, umumiy quvvatsizlik kuzatiladi, badani qizib ketadi, qulog'ida turli shovqinlar hosil bo'ladi, boshi og'riydi, ter chiqadi, siydik ayirish kuchayadi, nafas olishi o'zgaradi. Tanasi ko'kara boshlaydi, qonli ichi ketadi, badani qichishadi, terisiga qizil toshma toshadi, chuqur uyquga ketish boshlanadi. Narkotik moddalarni surunkali qabul qilish natijasida o'zini osmonda uchib yurgandek his etadi, ko'ziga turli narsalar ko'rinadi, 30-40 minutdan so'ng eyforiya, uyquchanlik, mudrash, xush yoqish boshlanadi. Narkotik moddadan voz kechgandan keyin 5 kun qabul qilmay yurishi mumkin. Bunda narkomanda ter ajralish, esnash, ko'zdan yosh oqish, qusish, ko'ngil aynash, nafas tezlashuvi, qo'l, oyoq mu-shaklarida og'riq, ozib ketish ro'y beradi. Bu holatni abstinensiya deb yuritiladi. Abstinensiyada bezovtalanish, o'lib qolishdan qo'rquv, uyquni buzilishi, qo'rqinchili tush ko'rishlar, agressivlik yoki apatiya holati sodir bo'ladi.

Kokainli narkomaniya

Kokainni qabul qilganda odam o'tkir yoki surunkali zaharlanadi. O'tkir zaharlanishda teri qoplamlarining oqarishi, umumiy quvvatsizlik, yurakni tez qisqarishi, nafas qisish, ko'z qorachig'ini kengayishi va boshqa holatlar sodir bo'ladi.

Xronik zaharlanish kokainni uzoq muddat qabul qilish natijasida vujudga keladi. Kokainga tez o'rganib qoladi. Narkomanlar ishlagisi kelmaydi, juda injiq egoist bo'lib qoladi. Narkomanlarning ishtahasi kamayadi, og'zi quriydi, ko'z qorachig'i kengayadi. Ba'zi narkomanda gallutsinatsiya, rashk qilish va boshqalar kuzatiladi. Bunday narkomanlar jinoiy ishlar qilishga tayyor bo'ladilar. Teriga turli yaralar toshadi, organizm kuchsizlanib qoladi.

Nasha va nashavandlik

Nasha qadimgi narkotik moddalardan biri hisoblanadi. Nasha kanoplidan olinadi. Nasha (gashish) maxsus hidga ega bo'lgan modda.

Undagi ta'sir etuvchi modda 1964-yilda farmakologlar tomonidan ajratib olingan va sintez qilingan 9-modda tetragidrokannibinol hisoblanadi. Nasha tabobatda qo'llanilmaydi. Uni yashirincha yo'llar bilan nasha changini yig'ish bilan olinadi. Nashaning har xil kannabiollarning miqdori o'simlikning quruq vazniga nisbatan turlicha bo'lib, 15 foizgacha bo'ladi.

Marixuanna bu ma'lum turdagi kanop o'simligidan maxsus texnologik usullar bilan olinadigan preparat. Marixuanani chekadilar.

AQSH da tayyorlanadigan sigaretaning tarkibida 300-500 mg marixuana bo'lib, uning tarkibidagi tetragidrokannibinol 0,5-2 foizni tashkil etadi. Marixuannaning ta'sir davomiyligi 6 soat. Kannabinolidlar miya hujayralaridagi lipidlarda yaxshi eriydi va shuning uchun miya hujayra membranalaridagi o'tkazuvchanlikni oshiradi. Marixuanani chekkandan so'ng dastlab o'zini yaxshi sezishlik, rohatlanish, beg'amlik sodir bo'ladi. Yuqori toksik dozada esa xomxayollik, o'z jasadini og'irligini sezmaslik, harakatning buzilishi 4-8 soatlar davom etadi. Ikkinchi qo'zg'aluvchanlik davrida-atrofdagi kishilarga beparvolik, hadiksirash, kayfiyatni keskin tushishi va boshqalar paydo bo'ladi.

Uyqu dorilarini qabul qilish tufayli narkomaniyaning kelib chiqishi. Uyqu dorilarini tez-tez qabul qilish oqibatida odam ularga o'rganib qolib, narkomaniya rivojlanadi. Uyqu dorilarga: barbituratlar guruhiga kiruvchi preparatlar (veronal, medional, lyuminal, barbamil, nembutal, siklobarbital, geksobarbital) paradin preparatlaridan (tetridin, noksiron ortonol kiradi) uyqu preparatlarini dastlab shifokor maslahati bilan, so'ng bemorning o'zi uzoq muddat qabul qilishi natijasida unga o'rganib qoladi. Ba'zan bu preparatni bir vaqtda ko'p iste'mol qilish natijasida odam qattiq zaharlanadi.

Oz miqdorda uzoq muddat qabul qilinganda koordinatsiyaning buzilishi, muskul quvvatining kamayishi, reflekslarni pasayishi qon bosimini tushishi, haroratni ko'tarilishi va b. kuzatiladi.

Uyqu preparatlarini tez-tez qabul qilish tufayli odamda bularni qabul qilishga ehtiyoji ortib ketadi.

Bunday narkomanlar ta'sirchan, zahar, xotirasi susaygan bo'lib qoladilar. Terisi, qo'l, oyoqlari, og'izning shilliq qavatiga turli toshmalar toshadi.

Uyqu dorisini 3-4 kun ichmay qo'ygandan so'ng bemorda abstinent holat yuzaga keladi. Bunday bemorda uyqusizlik, umumiy quvvatsizlik, bosh aylanish, qusish, ko'ngil aynish va boshqa holatlar yo'zaga keladi.

Dorini suiste'mol qilinsa "ensefalopatiya" (bosh miyaning zararlanishi) kuzatiladi va epilepsiya belgilari yuz beradi. Bunday kasallar qo'pol, agressiv, badjahil, rahmsiz bo'ladilar olti oy qabul qilganlarda psixoz vujudga keladi.

Toksikomaniya. Toksikomanlar yuridik jihatdan narkotik preparatlarga kirmaydi, lekin unga odam o'rganib qoladi. Toksikoman preparatlar guruhiga:

a) psixoleptik (seduksen, elenium, tazepam, trioksazin, meprobanat);

b) psixooanaleptik (sidanofen, atsefan va b.);

d) stimulatorlarga (fenamin, benzidrik, kofe, choy) kiradi.

Nerv sistemaning qo'zg'aluvchanligini oshirish uchun yoki charchaganda, ishchanlik qobiliyati kamayganida, uyquni qochirish uchun fenomin yoki benzedrin preparatlarini qabul qilib, ko'pincha narkomaniya rivojlanadi. Bu preparatlarni tez-tez qabul qilish natijasida odam bularga o'rganib qoladi.

Kayfiyatni yaxshilash uchun bu preparatlarni qabul qilgisi keladi. Ba'zan odam kofe yoki achchiq choyni ichib taksikoman bo'lib qolishi mumkin. Kofe yoki achchiq choy (chivir) ichmasa uyqusizlik, bosh og'rig'i, qo'rqinchli tush ko'rish, qaltirash holatlari sodir bo'lishi mumkin. Achchiq choy (chivir) ichgandan 30-40 minut o'tgach "mast bo'lish" kayfiyatni ko'tarilish qo'zg'oluvchanlikning ortishi kuzatiladi. Ish qobiliyatini ortishi, charchoqlikni qondirish mumkin. Chivirni surunkali qabul qilish oqibatida uyqu, ruhiyatning buzilishi, qiziqishni kamayishi vujudga keladi.

Polinarkomaniya. Polinarkomaniya ikki va undan ortiq narkotik moddani qabul qilishdir. Odam alkogol bilan birga narkotik modda qabul qilishi mumkin. Masalan, alkogolizm + chekish + morfinizm yoki alkogolizm + nashavandlik + tamaki chekish. Ba'zilar alkogolni ichadi so'ng tamaki chekadi, undan so'ng uyqu dori ham qabul qiladi. Polinarkomanlar og'ir bemorlar hisoblanadilar. Narkotik moddalar bilan uyqu dorisini ichganda bo'g'implarda qattiq og'riq, qaltirash, ishtahaning pasayishi, psixoz yuzaga keladi. Bemorlar ta'sirchan, tajovuzkor, xotirasi sust, ishchanlik qobiliyati pasaygan bo'lib qoladilar. Ba'zan narkomanlar alkagol bilan nasha chekadilar. Bunday bemorlar ingraydi, baqiradi, qo'rqadi, o'zini o'zi o'ldirmoqchi bo'ladilar. Opiy bilan uyqu dori ichsa haddan tashqari xursandlik, sergaplik va boshqalar vujudga keladi, so'ng tajovuzkor bo'lib qoladilar.

Psixostimulator vositalarga: "ekstazlar", kokain, galutsionagenlar kiradi. Ekstazlar - keyingi vaqtlarda ko'proq qo'llanila boshlandi. Ko'proq ekstaz qabul qilinganda tana harakati faollashadi, harorat oshib o'lim sodir bo'lishi mumkin. Kokain qabul qilinganda yurakda aritmiya sodir bo'ladi, odam to'satdan o'lib qoladi.

Gallutsionagenlar kanopga o'xshab kayf, beradi. Bu moddalar psixozni keltirib chiqaradi.

Uchuvchi moddalarga - kimyoviy erituvchilar, benzin, kley, bo'yoqlar va boshqalar kirib, ularni hidlashadi. Bu moddalar bosh miya, jigar, o'pka hujayralarini o'ldiradi.

Tamaki tarkibidagi nikotin va spirtli ichimliklar tarkibidagi etanol-etil spirti ham narkotik moddalarga kiradi. Bu moddalar ta'siridan ham odam kayf qiladi.

Alkogolni iste'mol qilishganda turli darajadagi zaharlanish vujudga keladi. Birinchi darajadagi mast bo'lishda qo'zg'alish, eyforiya, tetiklik, harakatlarning tormozlanish holatlari sodir bo'ladi. Bunda qizarish, pulsni tezlashuvi, ishtahani ochilishi, ba'zi hollarda jinsiy faoliyatning ortishi kuzatiladi.

Odam saxiy, tetik, sergap maqtanchoq bo'lib qoladi. Miya po'st-laridagi nerv markazlar tormozlanadi.

Ikkinchi stadiya markaziy nerv sistemasining tormozlanishi bilan xarakterlanadi. Bunda umumiy quvvatsizlik, fikrlash tempini kamayishi, nutqning buzilishi, muskul harakatlarining koordinatsiyasining buzilishi va boshqalar vujudga keladi.

Uchinchi daraja ongnung chuqur buzilishi, hushdan ketish bilan xarakterlanadi. Komada yoki hushidan ketganda yuzi qizarishi, so'ng ko'karib ketishi sodir bo'ladi. Ko'z qorachig'i keskin torayadi, nafasi sekinlashadi, pulsi susayadi, yurak sekin uradi.

Shuni aytish kerakki, narkomanlarda jigar xastaligi ko'plab uchraydi. Sababi narkotik mahsulotlarini ko'knoridan tayyorlashda turli xil kimyoviy erituvchilardan-atseton, erituvchilardan toluol, benzol, sirka angidridi kabilardan foydalaniladi. Ular organizm uchun, ayniqsa jigar uchun uning hujayra va to'qimalari uchun o'ta zaharli hisoblanadi. Bu moddalar bir tomondan jigarni ishdan chiqarishi bilan jigar xastalanishini keltirib chiqaradi. Jigarda zaharli modda 1,5 foizgacha saqlanadi. Narkotiklarda ko'pincha gepatit (toksik)- sariq kasallikni keltrib chiqaradi. Yuqumli A, B turdagi gepatit kasalligini sog'ayishni uzaytirib yuboradi. Narkotiklar jigardagi oqsil hamda qonning ivishida qatnashish funksiyasini buzadi. Muskul tonusi pasayadi. Ba'zan epilepsiya

vujudga kelib, siydik ayirish ixtiyorsiz bo'ladi. Odam qusadi, ichki organlari zarar ko'radi. Og'ir mastlikdan so'ng odam hech narsani eslamaydi. Alkogol odam organizmida 8-20 kungacha saqlanib turadi. Bunday bemorlar og'ir zararlangan hisoblanadi.

Giyohvand bemorlarni davolash. Bunday bemorlar narkologik yoki psixoterapevt statsionarda 60 kun davolanadilar.

Narkomanlar narkotik moddalarni qabul qilishni to'xtatishdan qo'rqadigan irodasiz odamlar. Ular narkotik moddalarni iste'mol qilgan davrda (absitinens) o'zlarini juda yomon his etadilar. Statsionarda barcha sharoit yaratilib narkotik moddalarni kirishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Narkomanlar kun mobaynida aktiv mehnat faoliyatida bo'lishlari kerak. Tibbiy xodimlar giyohvandlarga e'tiborli bo'lib, ularni hurmat qilishlari kerak. Agarda bo'shashib kayfiyati tushib yurgan bemor, birdan xursand, sergap bo'lib qolsa, demak u qayerdandir narkotik moddani topib iste'mol qilgan bo'ladi.



10-rasm.

**Giyohvandlikka qarshi kurashish belgisi
("Qizil tasmacha")**

Bunday holda narkotik modda olingan manbani topib, aybdorlarni jazolash kerak.

Ayniqsa, davolashning oxirgi 2-3 haftalarida ehtiyot bo'lishi kerak, chunki bu davrda giyohvand narkotik moddani juda qabul qilgisi keladi. Bu davrda bemorlar qarovsiz bo'lib, davolash yaxshi natija bermayotganidan noliydilar, statsionardan chiqib ketish yo'llarini izlaydilar. Agarda bemor statsionardan chiqarib yuborilsa u yana giyohvandlik yo'liga kirib ketadi. Bemorni davolash ishlari psixoterapiya bilan birga olib borilishi kerak. Tibbiy xodimlar bemorlarni tuzalishiga ishontirishlari, narkotik moddalarni organizm uchun juda zararli ekanligini tushuntirishlari lozim.

Og'ir zaharlanish holatlarida qonini tozalanadi, qonga ultrabinafsha nur beriladi. Bundan tashqari, bemorlarga organizmni mustahkamlovchi, tinchlantiruvchi Shmid, Seppa kabi miksturalardan bir kunda uch qoshiqdan beriladi. Giyohvand bemorlarga kechki sayr

qilish, iliq oyoq vannasi buyuriladi. Shuningdek, nina bilan davolash mumkin. Giyohvandlarni davolash 3 bosqichda olib boriladi.

Birinchi bosqich - bemorni narkotik moddalarni iste'mol qilishdan qaytarish. Bu moddalardan qaytarishning uchta tez, sekin to'satdan usullari bor. To'satdan qaytarish ko'pincha yoshlarda qo'llaniladi. Asta - sekinlik bilan qaytarish keksalar va qariyalarda qo'llaniladi.

Ikkinchi bosqich - faol davolash bo'lib, psixoterapiya, uxlatish usullaridan foydalaniladi. Shuningdek, bu davrda mehnat bilan davolashdan ham foydalaniladi.

Uchinchi bosqich - uy sharoitida bemorni davolashni davom ettirish bo'lib, bunda bemor dispanser nazoratida bo'ladi.

OITS haqida tushuncha, kelib chiqishi sabablari, rivojlanishi, epidemiologiyasi

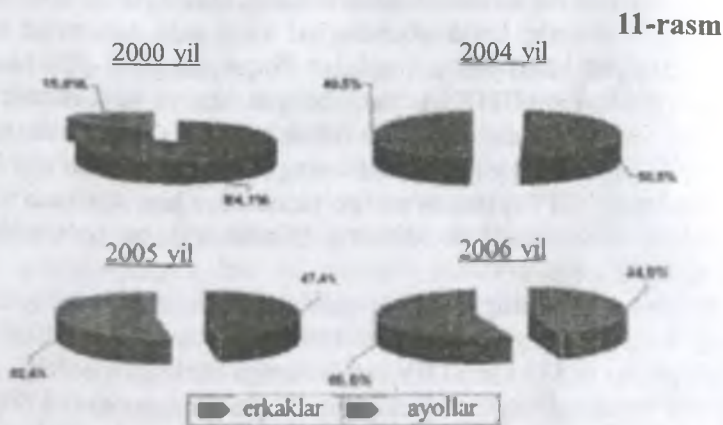
Bugungi kunda OITS atamasi bilan kasallikning oxirgi bosqichini belgilanadi. OIV bilan zararlanishdan boshlanib OITSning birinchi belgilari paydo bo'lguncha bo'lgan davr jarayoni OIV infeksiyasi deb tushuniladi. OIV bilan zararlangan shaxsni OIV tashuvchisi deb yuritiladi. Shunday qilib OIV va OITS bir kasallikni ikki turdagi tushunchasidir.

OITS virusi 1983-yilga kelib aniqlandi va uni har xil nomlar bilan atala boshlandi. AQSHning o'sma kasalligiga qarshi milliy institutining Robert Gallo rahbarligidagi immunologiya- virusologiya bo'yicha bir guruh olimlari T-hujayrali leykozning qo'zg'atuvchisini aniqlashdi. T-hujayrali leykoz Karib havzasi davlatlari va janubiy Yaponiyada 1970-yillar oxirida ro'yxatga olingan bo'lib, bemorlarda kasallik juda ham og'ir kechgan va ular 3-4 oy davomida vafot etgan.

AQSHda OITS epidemiyasi boshlangan bo'lib kasallikning tarqalish sababi asosan qon quyish bo'lgan edi. Shu sababdan Gallo HTLV-1 OITS qo'zg'atuvchisi deb bildi. Parijdagi L. Paster institutining Lyuk Mantane rahbarligidagi bir guruh olimlar retro viruslarning immun tizimidagi limfa tugunlarining kattalashishi (limfadenopatiya) bilan kechadigan o'sma kasalliklari bilan bog'liq holatini o'rganishdi. Izlayotgan virusni ajratib olishda fransuz olimlari Gallo guruhi tomonidan kashf etilgan iaterleykin-2 dan foydalanishdi. Limfadenopatiya bilan bir necha yillardan beri og'riyotgan bir bemorni limfa tugunchalari tekshirilganda retro virusga o'xshash alohida bir virus ajratib olishdi.

1883-yilda "Sayens" jurnali OITSga chalingan 33 bemordan 2 nafarida retrovirus ajratib olinganligi to'g'risida fransuz olimlarining maqolasini chop etdi. Ushbu retrovirusning NTLV-1dan farqi shundaki u T-limfotsitlarning yomon sifati bo'lib, ularning o'limiga olib kelar ekan. Mualliflar limfadenopatiya chaqiruvchi bu virusni LAV deb nomlashdi. Shuning natijasida ikki guruh olimlar o'rtasida biologik materiallar asosida kuchli fikr almashinuvlar, ya'ni tortishuvlar boshlandi.

Shu vaqtda Gallo guruhi o'zining ishlab chiqqan uslublariga tayangan holda OITSga chalingan bemorlardan yangi retrovirus ajratib olishdi va unga NTLV-3 deb nom berishdi. Shu bilan birga T-limfotsitlarni maxsus tizimini ajratib olindiki, bunda virus jadallik bilan ko'paydi, lekin T-hujayra o'lmadi. 1984-yilning boshida Amerikalik olimlar NTLV-3 va LABga juda ham o'xshaydigan, ya'ni ular bilan bir xil bo'lgan yangi virus topilgani haqida matbuotda xabar berdilar. Shuning uchun bu virusni NTLV-3 LAB qo'zg'atuvchisi deb belgilaydigan bo'ldilar.



OITS bilan kasallangan erkak va ayollarning qiyosiy tahlili

Shunday qilib, 1986-yilda viruslarni nomlash qo'mitasi OITS qo'zg'atuvchisiga yangi nom, ya'ni OIV (odam immuntanqislik virusi), (OITS), NIV deb nom berish to'g'risida taklif kiritdi va shu kundan boshlab u OIV deb nomlanadigan bo'lindi. Shunday qilib, yangi kasallik, ya'ni OITS paydo bo'lganligi to'g'risida maqolalar chop etilganidan so'ng 2 yil o'tgach kasallik qo'zg'atuvchisi aniq-

landi, shuningdek, 2,5 yil o'tgach esa uning tashxislash uslubi ishlab chiqildi. Bu ishlar 1985-yil Atlantadagi OITS bo'yicha xalqaro konferensiyani olamshumul yangilik rukunida o'tishiga sabab bo'ldi. Endi kasallik qo'zg'atuvchisining turli xususiyatlarini o'rganish bilan birga yangi muammolar paydo bo'la boshladi.

Dunyo matbuotlarida har oyda yoritilayotgan OIV haqidagi ma'lumotlarga nazar tashlar ekanmiz, bu kasallik patologiyasiga bo'lgan nuqtai nazarini o'zgartirishimizga majbur qiladi.

Shunday qilib, 2000-yil oxirida OIV infeksiyasiga 50 mln. inson chalingan bo'lib bugungi kunda 33,6mln. odamlar OIV infeksiyasi va OITS bilan yashamoqda, 16,3 mln. kishi halok bo'lgan. Ulardan 3,6 mln. 15 yoshga yetmagan bolalarni tashkil etadi. OITS va OIVga chalinganlarni 95 % rivojlaniyotgan mamlakatlarga to'g'ri keladi, shu jumladan, o'lganlar ham 95 %.

Hozirgi kunda 1 minut davomida 11 kishi (erkaklar, ayollar va bolalar) OIV infeksiyasiga chalinmoqda. OIV infeksiyasining epidemiologik markazi Afrika hisoblanadi. Bugungi kunda Afrika kontinentida 22,3 mln.dan ortiq katta yoshdagilar va 1 mln.dan ortiq bolalar OIV infeksiyasi bilan yashamoqdalar. Faqatgina 1998-yilning o'zida Afrikada 2 mln. kishi OITSdan halok bo'lgan. Shu yil Afrika kontinentida har kuni 5,5 ming kishi OITSdan halok bo'lgan. Ota-onasidan OITS asorati orqali yetim qolgan bolalarning 95% Afrikaga to'g'ri keladi.

Hindiston OIV infeksiyasi bo'yicha Janubiy Afrikadan keyin ikkinchi o'rinda turadi va 2000-yili Hindistonda bu ko'rsatkich 3,5 mln.ni tashkil etgan.

Rossiya davlatining OITSGa qarshi kurash ilmiy uslubiy markazining ma'lumotlariga qaraganda 1987-yil 1-yanvaridan 2000-yil 1-noyabrigacha 68583 kishi OIV infeksiyasiga chalingan bo'lib, ulardan 1080 tasi bolalarga to'g'ri keladi. Shu davrda o'lganlar soni 639 ta katta yoshdagilar 113 ta bolalarga to'g'ri keladi. Yuqoridagi ko'rsatkichni quyidagi ko'rinishda ham berish mumkin. Moskva viloyatida 12515, Moskva shahrida 9104, Irkutsk viloyatida 7049, Tyumen viloyatida 2407.

OIVni yuqtirish manbalari virusni yuqtirgan turli klinik shakldagi bemorlar va virusni tashuvchilar hisoblanadi, chunki ularning qonida doimo virus aylanib yuradi. OIV virusi nafaqat qonda balki birinchi navbatda sperma va hayz ajratmalarida va qin bezlari sekretida ham bo'ladi. Bundan tashqari, OIV ko'krak sutida, so'lakda, ko'z yosh va orqa miyaning kulrang moddasi suyuqlig'ida, turli to'qimalarda,

ter va siydikda bo'ladi. Epidimologik jihatdan ko'proq xavflisi bu qon, sperma va qin ajratmalari hisoblanadi va ularda infeksiyani yuqtirish uchun yetarli miqdorda virus bo'ladi.

OIV boshqa retroviruslarga xos bo'lgan yo'llar bilan, ya'ni vertikal onadan bolaga va jinsiy aloqa orqali gorizontal yuqadi. Bundan tashqari, yana parenteral (inyeksiya qilish vaqtida) yo'l bilan ham yuqadi. Shuningdek, OIV bilan zararlangan odamning biologik suyuqlig'i sog'lom odamning biroz shikastlangan shilliq qavatiga va terisiga tushib qolsa ham yuqishi mumkin.

Virus yuqishida yana bir ta'sir etuvchi holat borki, ba'zi sog'lom virus tashuvchilar boshqalarga nisbatan ko'p virus ajratishi mumkin, lekin zararlangan materialda virus titrini aniqlash juda qiyin.

Patogenezi. OITSning virusi odam organizmiga kirib T-limfotsit xelperlarga zararli ta'sir qiladi, natijada T-xelperlarning faoliyati susayadi va ular halok bo'ladi. Ma'lumki, T-limfotsit- xelperlar odam organizmi immun sistemasida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

T-limfotsit-xelperlar va organizmda immunitet tanqisligi holatiga sabab bo'ladi. Sog'lom organizmning immun sistemasi odatda atrof-muhitdagi va organizmdagi har xil mikroblar, viruslar, zamburug'lar va sodda bir hujayrali jonivorlarning hujayralarini saqlab, shu bilan birga xatarli o'sma (rak) hujayralarining juda murakkab va ishonchli himoya vositasidir. Ana shu immun sistemasining faoliyatida T-limfotsit-xelperlar hal qiluvchi rol o'ynashini yuqorida ta'kidlab o'tdik.

OIV aynan shu T-limfotsit-xelperlar hujum qiladi, ularni qirib, organizmda immunitet tangligi holatiga sabab bo'ladi. Natijada, ilgari zarar qilolmayotgan har xil saprofit mikroorganizmlar hujumga o'tadilar va turli-tuman kasalliklar rivojlanishiga sabab bo'ladi. Shu kabi ilgari ko'paya olmayotgan rak hujayralari qulay vaziyatdan tez sur'at bilan ko'paya boshlaydi.

OIVT-limfotsit ichiga kirgach, u hujayra bilan bir-butun bo'lib ketadi. T-limfotsit-xelperlar oqsil moddasini sintez qiladilar va bu oqsil moddalardan yangi yosh viruslar paydo bo'ladi. Shunday qilib, T-xelperlar virusga xizmat qiladi.

Organizmda T-limfotsitlar soni kamayib ketadi, qolganlarning faoliyati susayadi. OITS bilan og'rigan bemor organizmda yuz beradigan immunitet tangligining mohiyati ana shundan iborat.

Klinikasi. OITSning klinik rivojlanishi bir necha davrlarga bo'linadi:

Kasallikni yashirin (inkubatsion) davri, 2-3 haftadan 1-2 oygacha va ayrim ma'lumotlarga qaraganda 3-5 yilgacha davom etishi mumkin.

Kasallik jinsiy yo'l bilan yuqsa yashirin davri qisqa bo'ladi. Gomoseksualistlarda yashirin davr 8 yilgacha davom etadi.

1. Kasallik boshlanishidan oldingi davr, prodormal davri: 1 oydan 6 oygacha bo'lib nospetsefik ko'rinishda kechadi.

Bu davr o'z navbatida 3 bosqichdan iborat:

a) o'tkir lixoradka bosqichi;

b) belgisiz bosqichi;

d) limfoadenopatiyaning kuchayish bosqichi.

2. Kasallikning o'tkir rivojlangan davri. Bu davr esa o'z navbatida uch bosqichdan iborat.

a) birinchi bosqichda tana o'z massasini 10 % yo'qotadi, teri va shilliq qavatlarning ustki qismi zamburug' virus va bakteriyalar bilan zararlanadi;

b) ikkinchi bosqichda tana massasi 10 %dan ko'p yo'qoladi, noma'lum diareya yoki lixoradka 1 oygacha davom etadi, o'pka tuberkulyozi, ichki organlarni bakteriya, virus, zamburug'lar bilan zararlanishi Kaposha sarkomasining vujudga kelishi bilan xarakterlanadi;

d) uchunchi bosqichda yuqoridagi kasalliklarning og'irlanishi pnevmoniya, hazm qilish sistemasining kandidoz, Kaposhe sarkomasining kuchayishi, markaziy nerv sistemasining zararlanishi.

3. Kasallikning tugallanish davri.

OITSning klinikasi har turli opportunistik (yondosh) infeksiya va invaziyalar hamda xatarli o'sma kasalliklarning simptomlari bilan xarakterlanadi. Ya'ni OITSning o'ziga xos alohida simptomlari yo'q. Organizmda qanday mikroorganizmlar hujumga o'tgan bo'lsa, o'shalar qo'zg'atadigan kasallik simptomlari paydo bo'laveradi.

OITSning yaqqol ko'zga tashlanadigan simptomlari paydo bo'lgunga qadar prodormal alomatlari ko'rinadi. Prodormal isitma, diareya, limfoalenopatiya, darmon qurish, anemiya, depressiya, teri va shilliq pardalarda har turli yiringli kasalliklar rivojlanishi va bemorning azob chekishi bilan ta'riflanadi. Bemorning darmoni qurishi, vazni kamayishi, terlashi bilan bir qatorda limfa tugunlarining kattalashuvi OITSning dastlabki belgilari hisoblanadi.

OITS umuman asta-sekin boshlanadi. Shu sababdan inkubatsion davr bilan prodormal alomatlari boshlangan kunni aniqlash qiyin. Ikkinchi tomondan, prodormal qachon tugashi va kasallikning asosiy simptomlari boshlanishini bir-biridan ajratish ham qiyin.

Bu davrning keyingi bosqichlarida yuqoridagi ko'rinishlarga og'iz bo'shlig'ida zamburug'larni paydo bo'lishi, doimiy yo'talish, umumiy

qichima, teri kasalligi va Kaposhi sarkomasi kabi xavfli kasalliklar qo'shiladi. OITSning shu ko'rinishlarining hammasi kasallikning o'tkir, klassik manzarasi namoyon bo'lishiga olib keladi, bu holat bemorda T-hujayrali immun tarmog'ining tanqisligi bilan bog'langan.

OITSning klinik kechishi bir necha turga bo'linadi.

OITSning klinik belgilari.

Kasallikning o'tkir rivojlanish davrida 25-50 % bemorlarda 3 kundan to 10 kungacha tana harorati 39C° dan yuqori bo'lib angina, bezgak kuzatiladi, bo'yin limfa bezlari, jigar va taloq kattalashadi, terisiga toshma toshadi.

Bemorda kasallik bir necha turda rivojlanadi:

1. Kasallikning o'pka turida bemorda pnevmotsistli zotiljam rivojlanib, o'pkaning ikkala bo'limi o'tkir yallig'lanadi, kasallik og'ir kechadi, nafas olish susayadi, nafas olganda ko'krak qafasi og'riydi.

2. OITSning me'da-ichak kasalligi turida surunkali ich ketish, og'iz bo'shlig'ida, qizil o'ngachda o'tkir yallig'lanish va ovqatning yaxshi o'tmasligi kuzatiladi. Bemorning vazni kamayadi, ko'krak qafasida og'riq paydo bo'lib ichidan qon ketadi.

3. OITS kasalligida markaziy asab sistemasi zararlangan bemorning asabi buzilib eslash qobiliyati susayadi. Bemorni holsizlanish, bosh og'rig'i, ko'ngil aynishlar bezovta qiladi va muskullarida atrofiya kuzatiladi. Bemorlarning kaftida, barmoqlarida va oyog'ida sezuvchanlik yo'qoladi.

4. Teri kasalligi turida-Sarkoma Kaposhi (terining rak kasalligi) kuzatiladi. Sarkoma Kaposhi kasali 1872-yilda dermatolog M.Kaposh tomonidan aniqlanib yozilgan. Bu o'ta xavfli kasallik bo'lib hisoblanadi. Kasallikning endimik turi Afrikada 1960-yilda kuzatilgan. Afrika hududida bu kasallik Amerikaga nisbatan ko'proq uchraydi. Kasallikning epidemik formasi 1980-yilda OITS bilan kasallangan yosh gomoseksualist erkaklarda kuzatilgan. Bemorning terisida, limfa bezlarida, me'da-ichak va o'pkasida dog'lar yoki bo'rtmachalar, toshmalar paydo bo'ladi. Bu suvli bo'rtmachalar to'qima va suyak-kacha chuqurlashib boradi hamda qattiq og'riq bo'lib qon ketadi. Sarkoma Kaposha kasalligiga davo topilmagan.

5. Yurak mushaklari shikastlanish turi.

6. Buyrak kasalligi turi.

7. To'sh va qovurg'a suyaklarining qon ishlab chiqarish faoliyati har xil xavfli rivojlanish turi.

Bolalarda OIV infeksiyasining kechishi asosan onaning kasalligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin, ya'ni zararlanish qon quyish natijasida,

sifatsiz inyeksiyalar va giyohvandlik tufayli bo'lishi mumkin. OITSning zararlangan onalardan bolalarga o'tishi 25-30 %ni tashkil etadi.

Homiladorlikning o'zi OITSning rivojlanishiga yaxshi sharoit yaratib beradi hamda shu bilan birga immunitet buzilishi bilan kuzatiladi, xususan hujayrali immunitet depressiyasi bilan kechadi. Normal homiladorlik vaqtida bosh mezon bo'lib, uchinchi oylikda T-xelperlar miqdori T-supressorlarga nisbatan pasayib ketadi. Tug'ilishdan uch oy muddat o'tganidan keyin immunitet tiklanadi.

Homilador ayollarda OITSga nisbatan moyillik yuqori bo'ladi hamda OIV bilan zararlangan ayollarda tug'ilish jarayoni kasallikni yana ham tez rivojlanishiga turtki bo'ladi. Go'daklarni kasallik yuqtirib olish vaqti asosan bachadonda, tug'ilish yo'llarida va tug'ilgandan keyingi vaqtga to'g'ri keladi. OIV yo'ldosh orqali kirish xususiyatiga ega. Go'daklarni zararlanishi ona suti bilan emish davrida bo'lishi ham mumkin, chunki ona sutida virus doim topiladi. Shunday hodisalar ham bo'lganki, bemor onadan tug'ilgan egizaklarning biri sog' ikkinchisi zararlangan holda tug'ilgan.

Onadan kasallik yuqtirib olgan go'daklarda asosan 4-6 oy o'tganidan so'ng bemorlik boshlanadi va ular ikki yil mobaynida yashaydilar.

OITS bolalarda alohida xususiyatlari bilan ajralib turadi. Ularda kasallikni yashirin davri kattalarnikiga nisbatan qisqaroq bo'ladi, ya'ni yillar bo'yicha davom etmay bir necha oyni tashkil qilishi mumkin. Bolalarda kasallik boshlangan vaqtda diagnoz qo'yish (1 yoshgacha vaqtda) ancha qiyin. Bu shu bilan tushuntiriladiki, bolalar qonida OIVga qarshi antitanalarni aniqlashda muammo bor, ya'ni go'dak homila vaqtida yo'ldosh orqali ona qornida antitana olganligi yoki virus bilan zararlangandan keyin bola organizmida ishlab chiqarila boshlangani aniq emas. Bu muammoni virus ajratib olgandan keyin hal qilinadi. Lekin bu muammoni yechish qiyin. Bu vaqtda bolalarda nafas yo'llarining qaytalanuvchi infeksiyasi limfoidli interstitsial pnevmaniya kuzatiladi. Bolalarda markaziy nerv sistemasining zararlanishi natijasida ularda o'sishning kamayishi kuzatiladi. Masalan: bola yoshiga xos rivojlanishida o'tirish va gapirish kerak bo'lgan holda bunday xususiyatlarni yo'qotadi. Unda bosh o'lchamining katta bo'lishi, tana vaznining kamayishi, surunkali ich ketish va bakterial infeksiyalar xarakterlidir. OITSga chalingan bolaning immunologik xususiyatlari alohida o'rin tutadi, ya'ni ularning qonlarida immunoglobulin miqdorining yuqoriligi va antigenlarni kiritilish vaqtida antitelalarni bir vaqtda ishlab chiqara olmaslik holatlari mavjud.

Shunday qilib tug'ilish vaqtida yo'ldosh orqali yoki qon quyish vaqtida OIV bilan zararlaniş kelib chiqadi, buni bolalarda bashorat qilinganda noxush holatlar bilan tugashi aniqlangan, ularda MNSning zararlaniş kuzatiladi, ya'ni OIVga bevosita moslashgan holatda kechadi. Yuqorida aytib o'tilganlar shunday xulosaga olib keladi: OIV bilan zararlangan ayollarning tug'ishi mumkin emas, faqat zararlanganlar emas balki OIV bilan zararlangan erkaklar bilan muloqotda bo'lgan ayollarga ham tug'ish tavsiya etilmaydi.

Diagnostikasi. OITS diagnozi klinik simptomlari va laboratoriya tekshirishlari natijasida asoslangan bo'ladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiyasiga ko'ra quyidagi dalillar topilgan holda OITS haqida o'ylamoq zarur.

1. 60 dan yosh odamlarda Kaposhi sarkomasi aniqlansa.

2. 2-3 oydan uzoqqa cho'ziladigan surunkali ich ketar kasalligida enteropatogen mikroblari topilmagan va ko'p miqdorda kriptosporidium topilgan hollarda.

3. Uzoq cho'ziladigan noma'lum isitma kuzatilganda (3 oydan ortiq).

4. Markaziy nerv sistemasining limfomasi rivojlanganda.

5. Odamdagi kimyoterapiya usuli bilan davolashda tuzalmaydigan va pnevmoniya aniqlanganda.

6. Bemor sababsiz ozib, 10%dan kam bo'lmagan og'irligini yo'qotganda.

7. Noma'lum etiologiyali limfopeniya bo'lganda.

8. Har xil bakteriyalar, zamburug'lar viruslar, bir hujayrali sodda jonivorlar qo'zg'atadigan va tez-tez qaytarilib turadigan ekzogen va endogen infeksiyalar kuzatilganda.

9. Doimiy kam quvvatlik va kechasi ko'p terlash kuzatilganda.

OITSni aniqlashda laboratoriya diagnostikasi katta ahamiyatga ega.

Ulardan:

- Immunofermentni aniqlash;

- radioimmunopretpit analizi;

- radioimmunopretpit usuli;

- immunoglobulin analizi ko'proq qo'llanadi va diagnoz qo'yishda yordam beradi.

Bundan tashqari, diagnoz qo'yilishida bemorni tanosil kasalliklari, yuqumli V va E gepatit kasalligi, genital kasalliklari bor yo'qligi uning ijtimoiy va ruhiy holati aniqlanadi, tekshirilayotgan kishi besoqolboz emasligi, unga donorlik qoni quyilgan-quyilmaganligi, tomir orqali narkotik moddalarni qabul qilgan yoki qabul qilmaganligi aniqlanadi.

Limfatik bezlar va asab sistemasi sinchiklab tekshiriladi. Hozirgi kunda jahondagi turli laboratoriyada OIVni aniqlash uchun maxsus sezuvchanlikka ega bo'lgan va aniq bir maqsadni ko'zlagan arzonlashtirilgan va soddalashtirilgan usullar ishlab chiqilmoqda. Bular immunoferment va immunoblotni tekshirish usullaridir. Bugungi kunda OITSni aniqlash kompleks ravishda olib boriladi.

OIV infeksiyasini kasallikni boshlang'ich bosqichidan OITSni rivojlanishigacha bo'lgan davrda asosan laboratoriya tahlili (maxsus antitana va antigenlarni aniqlash) o'tkaziladi. OIVga antitanani aniqlash uchun material sifatida qon zardobi yoki plazmasi olinadi, ammo oxirgi vaqtlarda biologik materiallar turi ko'paymoqda.

Laboratoriya tahlilini ichida asosan immunoferment tahlil (IFT) hisoblanadi. Agar bu usul bilan olingan natija musbat bo'lsa, tahlil yana ikki marotaba takrorlanadi. Agar hech bo'lmaganda yana bir marta musbat natija aniqlansa OIV infeksiyani maxsus usullar bilan davom ettiriladi.

Masalan, retrovirusni alohida oqsillarga qarshi antitanani aniqlashga imkon beradigan immunobloting usuli ishlatiladi. Bu usul bilan olingan natija musbat bo'lgandan keyin OIV infeksiyasiga chalinganlik haqida xulosa chiqarish mumkin. Bundan tashqari, taglutinatsiyaga reaksiya, radioim munopretsitatsiya, immunofluoresensiya, polimerazli zanjirli reaksiya va boshqa usullar ham ishlatiladi,

Davosi. Shu vaqtgacha ko'p dorilar tekshirib ko'rildi, lekin ularning birortasi ham yaxshi natija bermadi.

Davolash prinsipi quyidagicha:

1. OITS virusiga ta'sir qilish.
2. Orgaizmning immun holatini yaxshilash, ya'ni immunotimulatsiya usuli.
3. Paydo bo'lgan har turli opportunistik (yondosh) kasalliklarga qaratilgan davo usullari.

Bugungi kunga qadar juda ko'p maxsus virusga qarshi dorilar ishlab chiqilganki, ularning ta'sir jihatidan ikki guruhga ajratish mumkin:

1. Testkari transkripsiya ingibitorlari.
2. Proteazalar (oqsillar ingibitorlari).

Testkari transkripsiya ingibitorlari o'z navbatid-nukleozidli va nukleozidli bo'lmagan turlarga bo'linad, nukleozidli ingibitorlar sifatidagi dorilarga: zidovudin; didanozin; zaltsitabin; lamivudin; stovudin va boshqalar kiradi. Nukleozidli bo'lmagan dorilarga-noviropin, delaverdi kiradi. Protazalarga qarshi dorilarga-indnavor,

nelfi-novar, ritonavir va boshqalarni keltirish mumkin. Davolanishning ikkinchi yo'li organizmning immun holatini yaxshilash ya'ni immunostimulatsiya usuli hisoblanadi.

Kasallikka qarshi kurashning uchunchi yo'li turli yondosh kasalliklarga qaratilgan davo usuli. Ya'ni yuqorida ko'rsatilgan OITSning ikkilamchi kasalliklariga shu kasalliklarga ishlatiladigan dori-darmonlar maxsus sistema orqali ishlatiladi.

Immun tizimining buzilishiga olib keladigan va kasallikning kelib chiqishiga sabab bo'ladigan OIV virusiga qarshi vaksina ishlab chiqarish ma'lum qiyinchiliklarga to'sqinlik qilmoqda.

1. Virusning kuchli o'zgaruvchanlik xususiyati, ya'ni mutatsiyaga uchrashi.

2. Virusning genetik rekombinatsiyalanishi.

3. OIVning turli variantlari va boshqa viruslar o'rtasida genlarining almashinuvi.

4. Bemordagi OIV genlari bilan hujayra genlari o'rtasida ham genlar almashinuvini mavjudligidir.

Hozircha virusga qarshi immunizatsiya uchun bo'layotgan harakatlarda tozalangan yoki glikoproteinning chatishtirilgan qobiqlaridan ishlatilgan.

Ba'zi hollarda neytrallaydigan antigenlar ishlab chiqarilganki bular bir necha shtammlarga ta'sir etib qolmay balki ularning ancha past bo'lgan titrlariga ham ta'sir etadi. Bundan tashqari neytrallaydigan antigenlar virusning qaysi kompanentlariga qarshi qaratilgani ham noma'lum.

Immunologlar vaksinaga juda qattiq talab qo'yishmoqda:

OIV ni hujayra nishoniga kirishiga yo'l qo'ymaslik; OIV ni miyaga kirishdan avval neytrallashgan holga keltirish; immun tizim orqali OIVni hamma variantlarini bilib olishga erishishni ta'minlash va hamma vaksina bilan emlanganlarga tushuncha berish. OIVga qarshi vaksina olish jarayonida yuqoridagi muammolarni yechish masalasi turibdi. Muammolarning favqulotda qiyinchiligiga qaramasdan bularning yechimida yaxshi fikrlar paydo bo'la boshladi va ba'zi laboratoriyalarda odamlarda vaksinaning klinik tajriba ishlari boshlab yuborildi. Bularning hammasi yaqin vaqtlarda OIV virusiga qarshi vaksina olinishiga asos bor degan xulosaga kelish imkonini beradi.

Ko'pchilik olimlarning hisobiga qaraganda keng miqyosda vaksina bilan emlash ishlari 5-7 yildan keyingina boshlanishi mumkin. Bundan

avvalgi yillarda vaksina bilan emlashga imkon bo'lmasa ham epidemiyaning o'sishi va OIVning yuqish yo'llarini to'sish mumkin. Shunga asosan Butun dunyo Sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan maxsus dastur tayyorlandi.

Dasturning asosiy bosqichlari quyidagilardan iboratdir:

1. Sanitariya targ'iboti.
2. Jinsiy aloqa bilan virusning yuqishini to'xtatish.
3. Giyohvand moddalarni inyeksiya orqali olganda virus yuqishini to'xtatish.

4. Vertikal (homilali bemor ayoldan bolaga yuqishi) yo'l bilan yuqishni to'xtatish.

5. Virusni qon, qon mahsulotlari va ko'chirib o'tkaziladigan organlar orqali yuqishiga qarshi kurashish.

6. Sog'liqni-saqlash mutaxassislari targ'ibotchilardir.

7. Epidemiologik nazorat.

Davolanish profilaktika muassasalarida OIV infeksiyasining tarqalishiga yo'l qo'ymaslik tadbirlari OIV infeksiyasining kasalxona ichida tarqalishining oldini olish va tibbiyot xodimlari mehnatini muhofaza qilish kabi tadbirlarni o'z ichiga oladi. Tibbiy xodim OIV bilan zaralanishning naqadar xavfli ekanligini bilishi kerak va quyidagi talablarni bajarishi shart:

- Insonning qoni va boshqa suyuqliklari bilan ifloslangan o'tkir tig'li tibbiyot asboblari shilliq qavatlarining shikastlanishiga yo'l qo'ymaslik zarur. Buning uchun barcha muolajalar rezina qo'lqop va maxsus kiyimlarda (xalat, qalpoq, niqob) amalga oshirilishi kerak.

- Igna va boshqa o'tkir tibbiyot asboblari shikastlanishdan ehtiyot bo'lish uchun ignani sindirmaslik, egmaslik foydalanib bo'lingandan so'ng zudlik bilan ignaning ichki kanallarini dez. modda (3% xloramin, yarim foizli DP-2) bilan yuvish va bir soat davomida dez.moddaga bo'ktirib qo'yish kerak. Ignani zararsizlantirishdan oldin tozalash va yuvish davrida qo'lqop kiyib olish zarur.

Ifloslangan o'tkir va sanchiluvchan asboblarda yordamida muolajalar o'tkazmaslik.

Teri shilliq qavatlari va ochiq yaralarni bemor qo'li bilan tegishdan saqlanish uchun quyidagilarga amal qilishi kerak:

1. Terining shikastlangan qismini yoki ochiq yaralarni leykoplastir, barmoqqa kiyiladigan qo'lqopcha bilan berkitish kerak.

2. Qon va boshqa suyuqlik namunalari og'zi ishonchli berkitilgan konteyner yoki bikslarga joylashtirilishi kerak.

3. Agar qo'l qon va boshqa suyuqliklar bilan ifloslansa sovun bilan yuvib so'ng 1%li xloramin bilan zararsizlantiriladi.

4. Qon va organizm boshqa suyuqlig'i sachrash ehtimoli bo'lganda muolaja vaqtida himoya ko'zoynagi, niqob tutib olish kerak.

5. Choyshablar ifloslansa 3 foizli xloramin eritmasiga ikki soat bo'ktiriladi.

Jarrohlik operatsiyalari yoki tug'uruq vaqtida tibbiyot xodimi maxsus kiyimda-qo'lqopda, rezina fartukda, himoya ko'zoynagi va niqobda bo'lishi kerak.

Yangi tug'ilgan chaqaloqlar og'zidan-og'izga sun'iy nafas oldirilishi mexanik usulga aylantirilishi kerak.

Qo'l va tananing boshqa joylari qon va boshqa suyuqlik bilan ifloslansa quyidagicha zararsizlantiriladi: teri sovun bilan yuviladi so'ng 1%li xloramin eritmasi bilan artiladi.

1. Ko'z avvaliga suv bilan, so'ng margansovkaning 1:10000 nisbatidagi eritmasi bilan yuviladi 1%li albutsid eritmasi ko'zga tez-tez tomizilib turiladi.

2. Burun suv bilan yuviladi, so'ng protorgolning 1%li eritmasi tomiziladi.

3. Og'iz suv bilan yuviladi, so'ngra esa margansovkaning 1:10000 nisbatidagi eritmasi yoki 70 gradusli spirt bilan chayqaladi.

4. Agar teri ehtiyotsizlik bilan kesib olinsa yoki igna sanchib olinsa o'sha joyning qoni siqib tashlanadi va yod bilan zararsizlantiriladi.

5. Agar atrofdagi predmetlar, ko'rpa-yostiqlar, kiyim-kechaklar pol va devorlar bemor qoni bilan ifloslansa, dezinfeksiya qilinadi.

Kasalxona bo'limi, ambulatoriya va poliklinikada-OITS gumon qilingan bemor aniqlansa, quyidagi tadbirlar amalga oshirilishi shart.

1. Bemor zudlik bilan diagnozi aniq bo'lguncha alohida palataga joylashtiriladi.

2. Bemor tibbiy asboblari, gigiyenik predmetlar va boshqa buyumlar bilan o'zi uchun alohida ta'min etiladi.

3. OITSga gumon qilingan bemorga tibbiy xizmat ko'rsatish uchun o'sha kasallikka oid tajribaga ega bo'lgan maxsus xodim ajratiladi.

4. Bemor OITS bilan og'riganligi tasdiqlansa, u maxsus bo'lim va bokslarga o'tkaziladi.

5. Bemor yotgan xonani tozalash, u foydalangan choyshab, idish va boshqa buyumlarni zararsizlantirish ishlari maxsus rezina qo'lqoplar va dez. moddalar yordamida amalga oshiriladi.

6. Xloramin o'rniga 0,5% DP-2, tindirilgan xlorli ohak eritmasi, gipoxlorid kalsiy eritmasi ishlatilishi mumkin.

Qon va qon preparatlari qabul qilayotgan bemorlarda virus bilan zararlaniшни oldini olish maqsadida quydagi amallar bajarilishi shart:

1. Donorlarni OIV virusiga tekshirish.

2. Ifloslangan o'tkir va sanchiluvchi asboblari yordamida muolajalar o'tkazmaslik.

3. Qon quyilayotganda bir marta ishlatiladigan igna va sistemalarni qo'llash.

4. Giyohvandlar va tanosil kasalligiga chalinganlar OIV virusiga chalinmagan bo'lsa ham ulardan donor sifatida qon olmaslik.

OIV virusini yuqtirganligini aniqlash bo'yicha tibbiy tekshiruv majburiy va ixtiyoriy tibbiy tekshiruvga bo'linadi.

OIV virusini aniqlash bo'yicha majburiy tibbiy tekshiruvga quyidagilar kiradi:

1. Donorlar qoni, qon zardobi va boshqa biologik suyuqliklar, to'qima beruvchi donorlar.

2. OIV, OITS virusi yuqish xavfi yuqori bo'lgan "Xavfli guruh" larga mansub bo'lgan shaxslar.

Giyohvand moddalarni qon tomiriga inyeksiya orqali yuboruvchi giyohvandlar (aniqlanganda va keyin bir yilda 2marta).

Gomo va bioseksualistlar (aniqlanganda va keyin bir yilda 2marta).

Ko'plab jinsiy aloqa qiluvchi shaxslar (bir yilda 1marta).

Tergov izolatorlariga, qabulxona-taqsimlash xonalariga (turar joyi, ish joyi noma'lumlar, xavfli guruhga mansub) tushganlar (tushgan vaqtida 3 kun davomida).

Jazo hukmini o'tayotgan muassasadagilar (tergov izolyatoriga tushganda, bir yilda 1 marta va keyin ozodlikka chiqishdan oldin).

Jinsiy aloqa qilish yo'li bilan o'tadigan kasalliklar bilan kasallanganda (aniqlanganda va keyin bir yilda 1 marta).

3. OITS virusi bilan ishlovchilar yoki OIV virusini yuqtirib olganlarni va OITS bemorlarini diagnostikasi, davolash hamda ularga bevosita xizmat qiluvchilarni (ishga kirganda va keyin yilda 1 marta).

4. Klinik ko'rsatmalari bo'lgan kasallar:

- bir oydan ortiq isitmalovchilar;
- bir oydan ortiq cho'ziluvchan diareyalar;
- tana vaznining sababsiz 10 va undan ortiq foizini yo'qotish;
- uch oydan ortiq uzoq cho'ziladigan limfadenopatiya;

• surunkali va qaytalovchi zotiljam yoki davolanganda natijasiz bo'lgan zotiljam;

• jinsiy a'zolarining surunkali yallig'lanishi va davolanishiga qaramay natijasi bo'lmagan kasalliklar;

• og'iz bo'shlig'i, tilning turli chaqalanish kasalliklari;

• immun tizimining buzilishlari (T-xelperlarning kamayib ketishi);

• diagnozi to'liq aniqlanmagan OITS OIV belgilariga o'xshash kasalliklar (davolovchi vrach tavsiyasi bilan).

OIV virusini yuqtirganligini aniqlash bo'yicha ixtiyoriy tibbiy tekshiruvga quyidagilar kiradi:

1. OIV infeksiyasiga tibbiy ko'rikdan o'tganlik haqidagi sertifikat O'zbekiston Respublikasiga 3 oydan ortiq muddatga kelayotgan xorijiy shaxsning yashash uchun fuqaroligi bor yoki yo'qligidan qat'i nazar sertifikat talab qilinadi. Ayrim hollarda, agar sertifikati bo'lmasa, respublika hududiga kirgan vaqtdan boshlab bir hafta ichida OIV virusiga tekshiriladi.

2. O'zbekiston fuqarolari, xorijiy fuqarolar va fuqaroligi bo'lmagan shaxslar o'z xohishlariga ko'ra OIV virusiga tekshiruvdan o'tishlari mumkin.

3. O'zbekiston va Qoraqalpog'iston Respublikalari, Toshkent shahar hamda viloyatlar OITS Markazlari OIV infeksiyasiga tekshirilganligi haqida sertifikat berish huquqiga egadirlar (sertifikat 3 oy mobaynida yaroqli hisoblanadi).

4. OIV infeksiyasiga tekshirilganligi haqidagi sertifikat Davlat tilida va xalqaro (ingliz) tilida to'ldirilib sertifikat berayotgan tashkilot rahbarining imzosi va tashkilot muhri bilan tasdiqlanadi.

5. Chet elga ketayotgan O'zbekiston fuqarolariga, xorijiy fuqarolarga va fuqaroligi bo'lmagan shaxslarga sertifikat O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash vazirligi tomonidan tasdiqlangan preyskurant asosidagi narx bilan Respublika OITS markazi hisob raqamiga pul o'tkazganlaridan so'ng beriladi.

6. Ushbu sanitariya qoida va me'yorlari joriy qilingandan so'ng OIV infeksiyasiga tekshirish va sertifikat berishga taalluqli bo'lgan avvalgi hujjatlar o'z kuchini yo'qotgan deb hisoblanadi.

Yuqorida ko'rsatilgandan tashqari har bir O'zbekiston Respublikasi fuqarolari shuningdek, O'zbekiston Respublikasi hududida yashayotgan yoki turgan chet el fuqarolari hamda fuqaroligi bo'lmagan shaxslar ismi sharifini sir saqlagan holda ixtiyoriy ravishda OITS kasalligini aniqlash maqsadida anonim tibbiy tekshirishdan o'tishi

mumkin. Shu sababdan tibbiy muassasalarda hamda o'quv yurtlarida ishonch xonalari tashkil etiladi.

O'zbekiston Respublikasida OITS kasalligi va uning tarqalishiga qarshi qator tadbirlar ko'rilmogda.

O'zbekiston bo'yicha 14 ta markaz tashkil etilgan. Ularning ishlarini Respublika OITS markazi tekshirib boradi. Shu markazlarga qarashli 82 ta OITS laboratoriyalari bo'lib, ular qon quyish stansiyalari, maslahat-aniqlash markazlari, shahar va tuman markaziy kasalxonalar, teri-tanosil dispanserlari, ilmiy-tadqiqot institutlarida ochilgan.

Bundan tashqari 100 ga yaqin ishonch xonalari mavjud.

Eng muhimi OITSning xavfli guruhlar orasidagi vakillarining qoni tibbiyot sohasida donorlik sifatida ishlatmaslik uchun qayta-qayta tekshiruvdan o'tkazish.

Agar biror kishining qoni zardobida OITS virusiga antitelolar borligi aniqlansa, ular keyingi hayotlari davomida virus tashuvchi bo'lib hisoblanadilar. Bunday kishilarda OITS kasalligi alomatlari bormi-yo'qmi bari-bir ular virus tarqalishi jixatidan xavflidir. Barcha virus tashuvchilariga OITSni boshqalarga yuqtirmaslik to'g'risidagi oddiy tushunchalardan xabardor etish zarur.

OITSning oldini olish uchun turli yuqumli kasalliklarda bir marta ishlatiladigan tibbiy asboblardan foydalaniladi.

Amerikada R.Gallo, Solk, Fransiyada Montaniye, Rossiyada akademik R.V.Petrov va uning shogirdlari vaksina ishlab chiqarish ustida ishlamoqdalar.

Kashf etilgan vaksinalar tekshirilmoqda. Olimlarning ba'zilari vaksinani odamlar ustida, boshqalari maymunda sinab ko'rmoqdalar. Ajab emas yaqin kelajakda yaxshi vaksina topilar va hozircha butun kishilik jamiyatini xavotirga solgan muammo yechilar.

Tibbiyot muassasalari ichida kasallik tarqalib ketishining oldini olish; qon va qon preparatlarini qabul qilayotgan bemorlarda virus bilan zaharlanishning oldini olish tadbirlari:

- Virus tashuvchilarni aniqlash maqsadida yoppasiga diagnostika tekshiruvidan o'tkazish;

- ishonch xonalarini tibbiy muassasalar hamda o'quv yurtlarda tashkil etish;

- tibbiy xodimlarning virus bilan zaharlanishining oldini olish;

- muolaja postlarini alohida aptechkalar bilan ta'minlash;

- tibbiyot muassasalarida ishonch xonalararo infeksiyalarni oldini olish tadbirlari;

- tomirdan giyohvand moddalarni qabul qiluvchilar bilan alohida tushuntirish ishlarini olib borish;
- aholida seksual sohada tarbiyalash.

Aholi orasida ma'rifat ishlarini olib borish radio, televideniya, gazeta va jurnallar orqali axborot berish va infeksiyani havo tomchi, maishiy ovqatlanish orqali yuqmasligini ta'kidlab o'tish.

OITS bilan kasallangan bemorga yordam ko'rsatish. OITS bilan zararlanishning oldini olishning huquqiy asoslari

Infeksiyaning rivojlanishini, u yuqqa vaqtan boshlab nazorat qilish shuni ko'rsatdiki, OIVga qarshi titrlar va I antitanalar yig'indisi kundan-kunga oshib boradi. Bir necha oy avval virusni yuqtirib olgan shaxslarda OIVga qarshi organizmning qarishi kurashish javobi doim kuzatiladi. Ananim murojaat qilgan kishilar yuqorida ko'rsatilgan testlar yordamida tekshiriladi. Buning uchun har bir fuqaro viloyatlardagi OITS markazlariga murojaat etishlari mumkin. Markazga murojaat qilganlar ismini yashirgan holda OITS kasalligiga tibbiyot tekshiruvidan o'tishlariga huquq beriladi. Agar biror kishida zararlanish aniqlansa va u shaxs mahalliy aholi orasida bo'lsa, yashab turgan joyidan ro'yxatdan ajratib doimiy kuzatuvda bo'ladi. Xorijdan kelgan bo'lsa o'z mamlakatiga qonun bo'yicha jo'natilib yuboriladi. Aniqlangan bemorlar OITS markazlarida davolanadilar. Davolanish vaqtida OITS infeksiyali giyohvand shaxslar bir marta ishlatiladigan shprislar va dezinfektsiyalovchi moddalar bilan ta'minlanadilar. Umuman OITSning oldini olish chora tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash vazirligining va Vazirlar Mahkamasining buyruq va qarorlari hamda O'zbekiston Respublikasining OITSning oldini olish to'g'risidagi qonunida barcha chora-tadbirlar ko'rsatilgan.

OITSning oldini olish to'g'risida 2000-yil 16- iyunda O'zbekiston Respublikasining yangi qonuni ishlab chiqildi.

V bob

Oila va uning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni

16. Oila va salomatlik

Oila-uning a'zolari sog'lig'ini ta'minlab turadigan eng kuchli, baquvvat omildir.

Nikoh-erkak bilan ayolning birgalikda yashashining tarixan tarkib topgan va jamiyat tomonidan ma'qullangan shakli bo'lib, erkak bilan ayolning shaxsiy va mulkiy munosabatlarini mustahkamlaydi va oila qurishni maqsad qilib qo'yadi.

Jamiyatimizdagi nikoh erkak va ayolning to'la ixtiyoriyligiga, o'zaro mayli va sevgisiga, manfaatlari umumiy, mushtarak bo'lishiga asoslanadi. Nikoh va oilani muhofaza qilish masalalari O'zbekiston Konstitutsiyasida va Oila Kodeksida aksini topgan. Unda oilaning davlat himoyasida bo'lishi ayol va erkakning o'z ixtiyori bilan bildirgan roziligiga asoslanishi, oilaviy munosabatlarda er bilan xotinning tamomila teng huquqli ekanligi va boshqalar aytib o'tilgan. Qonunda kishining bir nikohda bo'laturib, yana, boshqa kishi bilan ham nikohlanishi, shuningdek, yaqin qon-qarindoshlar (aka-uka, opa-singillar), farzandlikka oluvchilar bilan farzandlikka olinganlar, aqli zaif kishilar bilan nikoh tuzish taqiqlanadi. Yaqin qon-qarindoshlarning o'zaro nikohlanishi zurriyot salomatliga yomon ta'sir qiladi. Bunday nikohdan bolalar ko'pincha majruh yoki irsiy kasallik bilan tug'iladi.

Oiladagi shart-sharoit, "ruhiy iqlim", odamning hayotiga ko'p jihatdan ta'sir qiladi. Dunyoga mashhur bo'lgan "Uzoq umr ko'rish varaqasi"ni tuzgan amerikalik olim R. Kollens shunday deb ta'kidlaydi: agar odam oila qurgan bo'lsa, u o'z tasavvuridagi umriga yana besh-yil qo'shishi mumkin. Agar oila qurmagan bo'lsa, yolg'izlikda kechgan har o'n-yilidan bir-yilini olib tashlashi kerak.

1930-yilda rus shifokori L. Kaminskiy oilaviy turmush ayniqsa, sog'liqqa ta'sir qilishini, asosan erkaklar uchun barakali shart-sharoitlar yaratib berishini isbotladi.

Lekin hayotda faqatgina oila qurishning o'zigina emas, balki uni asrab avaylash, umrini mustahkam qilish oila a'zolar hamda shu oilada tug'ilajak farzandlar kelajagi, sog'lig'i uchun ham muhimdir.

Jinsiy hayot - murakkab jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jarayonlar majmuasi bo'lib, naslni davom ettirib borish uchungina xizmat qilib qolmasdan, balki erkak bilan ayol o'rtasidagi ma'naviy yaqinlikni

ham ifoda etadi. Har bir kishining jinsiy hayot xususiyatlari ko'pgina omillarga - irsiyati, gormonlari asablari, shuningdek, shaxsning o'ziga xos fazilatlariga bog'liq. Ko'pgina odamlar jinsiy hayot normalari to'g'risida noto'g'ri xayolda bo'lishadi, bu shunga olib keladiki, ular garchand tuppa-tuzuk bo'lsa ham, menda seksual o'zgarishlar bor deb o'ylab yurishadi.

Talaygina seksopotolog mutaxassislar fikriga ko'ra, kishining jinsiy mijozida uchraydigan kamchiliklar ko'pincha jinsiy a'zolar kasalliklariga bog'liq bo'lmaydi, balki er-xotin o'rtasidagi murosaning to'g'ri kelmasligiga bog'liq ekan. Buning natijasida hosil bo'ladigan jinsiy sovuqlik nafaqat er-xotinlar ruhiyatida o'zgarishlarni, balki yangi hissiyotlarni qidirishga majbur etishi va natijada hiyonat qilish hamda bundan tashqari tanosil kasalliklarini yuqtirib olish xavfini ham tug'diradi.

Jinsiy hayot gigiyenasi. Umumiy gigiyena qoidalari jinsiy sfera uchun ham birdek taalluqli. Jinsiy hayotda odamga falon narsa normal holat, deb aniq belgilab bo'lmasa-da, kishi o'ziga mos keladigan ba'zi me'yorga amal qilib borishi kerak. Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish jinsiy a'zolari gigiyenasiga ham birdek taalluqli hisoblanib, ozoda bo'lish, har xil kasalliklardan, sovuqtishlardan asrash, siydik tanosil sistemasidagi o'zgarishlar natijasida kelib chiquvchi jinsiy faoliyatni susayishini oldini oladi. Bu esa sog'lom jinsiy hayotni ta minlaydi.

Jinsiy hayot gigiyenasini to'g'ri yo'lga qo'yish uchun insonning yoshligidan oilada va maktabda to'g'ri yo'naltirish orqali amalga oshirish zarur. Ba'zi oilalarda bunday mavzular haqida gaplashish uyat hisoblanadi, qat'iy ta'qiq ostiga olinadi. Natijada esa o'smirlikdagi ilk tasavvurlar buzilgan holatda idrok etilib (masalan, bola o'z tengqurlari bilan shu masalada gaplashadi va eshitgan fikrlarini to'g'ri deb o'ylaydi), keyinchalik jinsiy sferada normadan og'ish holatlari, buzilgan tasavvurlar paydo bo'lishiga zamin yaratishi mumkin. Bunday holatlarni oldini olish maqsadida to'g'ri tarbiya berish, organizmning fiziologik xususiyatlarini aniq tushuntirish lozim.

17. Reproduktiv salomatlikni saqlashda sog'lom turmush tarzi

Reproduktiv salomatlik umumiy salomatlik kabi birinchi o'rinda ovqatlanishga, irsiyatga, ekologiyaga va shu bilan birga reproduktiv salomatlikni saqlashga doir xizmatlardan foydalanishga boqliq. JSSTni

aniqlashicha reproduktiv salomatlik bu-faqatgina jismoniy sog'lom bo'lish, jinsiy organlar fiziologik jihatdan jinsiy hayotga tayyor bo'lishigina emas, balki jismonan sog'lom va ijtimoiy himoyalangan farzandlarni dunyoga keltirish jarayoni hamdir.

O'zbekiston demokratik fuqarolar jamiyati bo'lib, oila, onalik va bolalikka tegishli tadbirlar qonunlar asosida mustahkamlangan, mustaqillik milliy g'oyasi asosida reproduktiv salomatlikni asrashga qaratilgan jarayonlar takomillashtirilgan har tomonlama sog'lom avlodni tarbiyalash-mamlakatimizning eng yuksak vazifalaridan biri. Sog'lom avlodni tarbiyalashning konseptual yo'nalishlari deganda quyidagilarni nazarda tutish kerak:

birinchidan, bir maqsad sari ya'ni, sog'lom avlodni tarbiyalash maqsadida oila va jamiyat salomatligini oshirishni umumlashtirish;

ikkinchidan, har bir inson tushungan holda o'z sog'lig'i va avlodini sog'lig'ini asrashga harakat qilish haqida ko'rsatmalar ishlab chiqish;

uchinchidan, jismonan ojiz, ruhiy zaif tug'ish yoshidagi ayollar bilan sog'lom farzand ko'rolmasligi to'g'risida sog'lomlashtirish ishlari olib borish;

to'rtinchidan, otalar sog'lig'i, bu maqsadda erkaklarning qoni toza bo'lishi, jismonan va ruhan sog' bo'lishiga erishish;

beshinchidan, har tomonlama sog'lom oila, bu maqsadda sog'lom oila muhiti-bola va ota-ona bir-birini tushuna olishi, barcha oila a'zolarini hurmat qilishi, yosh oilalar, moddiy yordamga muhtoj oilalarni davlat tomonidan beriladigan yordamni oshirish.

Bu jismonan va ruhan sog'lom avlodni tarbiyalash maqsadida oilani, onalik va bolalikni har tomonlama qo'llashning yangi yondashuvlarini aniqlaydi.

Bu maqsadda mamlakatimizda olib borilayotgan islohotlarni isboti sifatida Prezidentimiz tomonidan:

1998-yilni "Oila yili";

1999-yilni "Ayollar yili";

2000-yilni "Sog'lom avlod yili";

2001-yilni "Onalar va bolalar yili";

2005-yilni "Sihat-salomatlik yili";

2008-yilni "Yoshlar yili" deb e'lon qilindi.

2010-yilni "Barkamol avlod" yili deb e'lon qilinishi, umum xalq harakatini davomini o'zida aks ettirgan, 2001-yil 5-fevralda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan qabul qilingan "Ona va bola" davlat dasturini tasdiqlash" haqidagi 68 - sonli qarorini keltirishimiz mumkin.

2009-yilda Prezidentimiz tomonidan 2009-yil 13-aprelda qabul qilingan PQ- 10/96 sonli "Ona bola sog'lig'ini muhofaza qilish, sog'lom avlodni shakllantirishga qaratilgan chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarorida aholining reproduktiv salomatligini saqlash, sog'lom ona - sog'lom bola tamoyillariga amal qilish, ona va bola sog'lig'ini mustahkamlash, sog'lom oilani shakllantirish, farzandlarni sog'lom, barkamol qilib yetishtirish g'oyalari qaratildi.

Sog'lom avlodni tarbiyalash g'oyasi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 32 - sonli 25 yanvar 2002-yildagi "Xotin - qizlar va o'sayotgan avlod sog'lig'ini mustahkamlash bo'yicha qo'shimcha tadbirlar to'g'risida" qarorida o'z ifodasini topgan. Unda aholining tibbiy madaniyatini ko'tarish, xotin - qizlar salomatligini mustahkamlash, sog'lom bolalar tug'ilishi va tarbiyalanishi uchun sharoit yaratish, oilada sog'lom muhitni shakllantirish kabi tadbirlar bajarish ko'zda tutilgan.

Hukumatning ushbu hujjatlarida asosiy yo'nalish sifatida aholini reproduktiv salomatligini muhofaza qilish sistemasini rivojlantirish ko'rsatilgan. Xotin - qizlar sog'lig'ini mustahkamlashga asosiy e'tibor berilgan va quyidagi vazifalar belgilangan:

- fertil yoshdagi ayollarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish orqali xotin-qizlarni reproduktiv salomatligini muqofaza qilish;
- chekka tog' va cho'l hududlarida aholining sotsial tibbiy ko'rigi sistemasini rivojlantirish;
- barcha o'smir qizlarning psixologik ko'rikdan o'tkazish;
- yoshlarni sog'lom oila qurishga tayyorgarligini oshirish maqsadida barcha nikohdan o'tadiganlarga tibbiy ko'rikdan o'tish imkonini yaratish;
- yangi tug'ilgan va emizikli bolalarni rivojlanishi maxsus dasturga binoan tibbiy ko'rikdan o'tgan oilalarga profilaktik va dovolash yordamini ko'rsatish.
- chekka hududlarda fertil yoshdagi xotin - qizlarni reproduktiv salomatligini tibbiy va demografik tadqiq qilish.

Abort va uning salbiy oqibatlari

Tibbiyotda abort tushunchasi mavjud bo'lib, u lotin tilidan tarjima qilinganda "bola tashlash" degan ma'noni bildiradi. Abort ikki turda amalga oshadi:

1. Sun'iy abort.
2. Beixtiyor abort.

Sun'iy abort bu bachadon bo'ynini kengaytirib, operatsiya yo'li bilan homila olib tashlanadi. Bu usuldagi abort faqatgina kam ta'minlangan oila, yolg'iz onalar, ko'p bolalik onalarda amalga oshiriladi.

Beixtiyor abort kutilmaganda homiladorlikning to'xtatilishidan iborat. Ya'ni beixtiyor abort ayol xohishiga qaramasdan amalga oshadi.

Hozir o'lim ko'paygan, tug'ilish keskin kamaygan bir davrda abort qildirish shubhaga sabab bo'lmoqda. Rossiyada bir yilda 4.5 mln. abort qilishadi. Abort asosan homilaning 12 haftaligida amalga oshirilmoqda hozirgi vaqtda abortning sababalari: Yetishmovchilik, hayotda adashgan, xronik kasalliklar, ko'pbolalik ayollarda amalga oshiriladi. Abort sog'lom turmush tarziga salbiy ta'sir etuvchi noxush operatsiyadir.

Qadim zamonlarda abortga ruxsat berilmagan. O'zbekistonda abort ko'p hollarda ona hayoti xavf ostida bo'lganda amalga oshirilgan. Hozir esa bizning mamlakatda ham abort qildirish ko'paymoqda.

Bunday abortga ayolning ichki sekretiya bezlari kasalligi, yurak qon-tomir kasalliklari, qon yaratuvchi organlarning kasalliklari, qonning mos tushmasligi, buyrak kasalliklari va boshqa sabablar bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, ayolni og'ir yuqumli kasalliklar bilan og'rishi, zaharlanish, toksikozning og'ir shakli va boshqalar ham abort sodir bo'lishiga sabab bo'ladi.

Abort qildirish ayol organizmiga jiddiy shikast yetkazadi hamda ular turli asoratlarni keltirib chiqaradi. Masalan, bachadonning mexanik zararlanishi, ko'p qon ketib qolishi, eroziya, polip o'sib chiqishi, bachadon nayining yallig'lanishi va boshqalar. Ba'zan bachadon olib tashlanadi. Shunday qilib, abort ayol organizmini jiddiy zararlaydi, turli asoratlarni keltirib chiqaradi, sog'liqqa jiddiy ta'sir etadi.

Bundan tashqari, abort ayol ruhiyasiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Abortdan so'ng ayol o'zini yomon his etadi, tushkunlikka tushib, kayfiyati bo'lmaydi, ba'zan ayol spirtli ichimliklar ichish, tamaki chekishni xohlaydi, badjahl, nevroz bo'lib qoladi.

Homiladorlikni oldini olish

Homiladorlikni oldini olishda turli xil mexanik, gormonik, kimyoviy, fiziologik kontratseptik usullar qo'llaniladi. U yoki bu usulni qo'llash ayolni sog'lig'iga bog'liq.

Sog'lom doimo jinsiy aloqa bilan shug'ullanuvchi ayollarga bachadon ichiga qo'yiladigan kontratseptiv himoya vositalari qo'yiladi. Bular turli xil materiallardan (oltin, kumush va b.) ishlangan bo'lib, turli xil shaklga ega. Hozirgi vaqtda 50 tadan ortiq kontratseptiv vositalar mavjud. Eng ko'p ishlatiladigani halqa shaklidagi kontratseptivdir. Bachadon ichi spirallni qo'yishning eng qulay vaqti hayz ko'rishning 5-7-kuni hisoblanadi. Jinsiy a'zolarida yallig'lanish kasalliklari bor, kamqon ayollarga, kesarcha kesish operatsiyalari o'tkazgan tuqqan ayollarga qisqa muddatgacha, shuningdek, tug'magan ayollarga bu kontratseptiv vositasi qo'yishga ruxsat etilmaydi.

Eng qulay, hech qanday zararsiz kontratseptiv vositalar bu to'siq vositalari bo'lib, ularga erkaklar prezervativ va ayollar bachadon bo'yni diafragmasi(qalpoqchasi) hisoblanadi. Prezervativ xavfsiz vosita bo'lib, barcha odamlar qo'llashi mumkin. Prezervativ ingliz vrachi Kondom tomonidan tavsiya etilgan. Shuningdek, to'siq vositalari jinsiy yo'l bilan yuquvchi kasalliklardan himoya qilishning eng yagona usulidir.

Kimyoviy kontratseptiv vositalar: Spermatid xususiyatga ega bo'lgan malhamlar, shamchalar, kukun dorilar ham qo'llaniladi.

Kontratsepsiyaning eng ko'p tarqalgan turi bu-gormonal tablet-kalar, ya'ni oral kontratsepsiyaadir. Bu tabletkalar tuxumdonda tuxum hujayra yetilib rivojlanishini tormozlab turishi bilan homiladorlikdan saqlaydi. Ularni vrach-ginekolog bilan maslahatlashgan holda yosh, organizmning gormonal xususiyatlarini hisobga olib qabul qilish tavsiya etiladi.

Fiziologik usulga hayz ko'rish sikliga qarab aloqa qilish, jinsiy aloqani avvalroq uzib qo'yish, laktatsion amenoreya usullari ham kiradi.

Shuningdek, kontratsepsiyaning jarrohlik sterilizatsiya usuli ham mavjud bo'lib, u erkak va ayol ixtiyoriga qarab erkaklar urug' yo'lini kesib, urug' o'tishini to'xtatish yoki ayollarda bachadon naylarini kesib qo'yish bilan amalga oshiriladi. Bu usulni farzandlari bor va kelajakda farzand ko'rishni xohlamaydiganlarga tavsiya etish mumkin.

VI bob

Sivilizatsiya va sog'lom turmush tarzi ta'siri natijasida ro'y beradigan kasalliklar va ularning oldini olishda sog'lom turmush tarzining ahamiyati

18. Sivilizatsiya kasalliklari

Arteroskleroz, qon bosimi, miokard infarkti, ishimiya va koronar kasalliklari odamdagi yurak-tomir kasalliklaridir. Bu kasalliklar hozirgi odamga jiddiy xavf tug'dirmoqda. Yuqoridagi kasalliklar "A" muammoga to'g'ri keladi, ya'ni alkogolizm, abort, ateroskleroz. Bu kasalliklarning hammasi nosog'lom turmush tarzining oqibatida kelib chiqadi. Bular ovqatlanish rejimini buzilishi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmaslik, alkogol va chekishni, intim munosabatlarni susayishidir.

Bizni asr atom asri, kosmos, turli genetik o'zgarish, sun'iy yurak qo'yish asri bo'lishiga qaramasdan yurak-tomir kasalliklari, rak, nerv-ruhiy, travmadan o'lim holati ortib bormoqda.

Bundan 100 yil avval koronar kasalliklari tibbiyotga ma'lum emas edi, hozir esa aholining 53 foizi yurak-tomir kasalliklaridan o'lmoqda. Sivilizatsiya yuksalib borishi bilan yurak tomir kasalliklari yasharib bormoqda. Eng qo'rqinchligi to'satdan infarkt bo'lib o'lishdir. Bemorni eng yaqinlari bilmay qolmoqda, birinchi yordam ko'rsatishni imkoni bo'lmayapti. Amerikada koronar kasalliklar bilan o'lgan 1348 odamlarning 41%ida yurak-tomir kasalliklarining belgilari sezilmagani aniqlandi. Bu odamlar biron marta ham kasalligi haqida shikoyat qilmagan. Yurak-tomir kasalliklarining ko'pchiligi aksariyat yuksak darajada taraqqiy etgan mamlakatlarda kuzatilmoqda. Chunki bu mamlakatlarda nerv emotsional zo'riqishning yuqori darajada "Gipertoniya - sivilizatsiya qurboni bo'lmoqda" deydi mashhur kardiolog A.L.Myasnikov. Amerikada har yili 250 ming odam infarkt kasalligidan o'lmoqda. Keyingi yillarda Amerikada infarkt ikki marta, Shotlandiyada to'rt marta ortgan.

Kam taraqqiy etgan mamlakatlarda ahvol qanday?

Italiyalik vrach Lipigiril 1962-yilda Somalida 203 tuya haydaydigan odamlarni tekshirganda ularda arterioskleroz belgilarini topa olmagan. Ugandada 6500 o'lgan odam yorib ko'rilganda ularning birortasida infarkt miokard aniqlanmagan.

Shimoliy Afrikada 776 negr tekshirilganda ularning 0,7 foizida yurak-tomir kasalligi aniqlangan. Iqtisodiy yetishmovchilik, yashash sharoitini past bo'lishi, yog'li ovqatlarning kamligi jismoniy

mashqlar bilan shug'ullanish, issiq iqlimga ular asrlar mobaynida moslashganlar. Bu mamlakatlar xalqlarida yurak-tomir kasalliklarining belgilari aniqlanmagan.

Gipertoniya - yuqori qon bosimi kasalligi

G.M.Langanning ma'lumoticha gipertoniya kasalligi oliy po'stloq markazlari qon bosimini boshqaruvchi qon bosimi markazi bo'lgan gipotalamusni buzilishidir. Bunday holat ko'pincha psixosomatsiyadan so'ng vujudga keladi. Stress, asabning zo'riqishi bu kasallikning asosiy sababchisi hisoblanadi. Gipertoniya kasalligi hayot tarziga bog'liq. Turli muammolar, oilalardagi janjallar, intim munosabatlardan qoniqmaslik, ichkilikbozlik, chekish, ovqatlanish tartibini buzilishi, o'ta charchash, jismoniy mehnat qilmaslik, kam harakat tufayli kelib chiqadi.

Profilaktikasida birinchi o'rinda kasallik kelib chiqish sababini aniqlash hisoblanadi. Kasal aniqlangandan keyin davo-profilaktik ishlari olib boriladi.

Nerv-emotsional zo'riqqan odamlar birinchi navbatda ish turini o'zgartishi yoki zo'riqishni kamaytirish haqida o'ylashlari kerak. Eng avvalo hayot tarzini o'zgartirish, yetarli uxlash, to'g'ri ovqatlanishi, kun tartibiga rioya qilishi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi, asablarni tichlantirishi kerak bo'ladi.

Arteroskleroz

Bu kasallikda arteriya qon tomirlarining ichki yuzasiga juda ko'p xolesterin blyashkalar, tiqilar, ayniqsa xolesterin va uning efirlari yopishib oladi. Natijada, qon tomir torayadi, qon aylanishi qiyinlashadi. Qon tomir devori elastikligini yo'qotadi, organizmga oziqa moddalar, kislorod borishi qiyinlashadi. To'qimalarda kislorod tanqisligi vujudga keladi.

Arterosklerozning kelib chiqishiga noto'g'ri ovqatlanish, nerv zo'riqishi, kam harkatlilik, muskullar faolligi yetishmovchiligi va boshqalar sabab bo'ladi. Plazmada xolesterin, lipoid va lipoproteinlarning ortib ketishi, tabiiy ravishda qonning ivish sistemasini orttiradi, tomirlar torayadi yoki berkilib qoladi, natijada, koronar tomirlar zararlanadi.

Bularning hammasi bosh og'rig'i, yurak atrofida og'riq, bosh aylanishi, xushdan ketish, xotirani kamayishi va boshqalar sabab bo'ladi.

Yurakning ishemika kasalligi

Koronar qon aylanishi buzilishi tufayli yurak miokardining shikastlanishi bu ishemiyadir. Bu kasallik koronar qon tomirida qon oqishi bilan yurak muskullarini metabolitik ehtiyojini buzilishi oqibatida kelib chiqadi. Natijada yurak ishemiyasining turli darajasidagi shakllari paydo bo'ladi.

YUIKning asosiy shakllari bo'lib, stenokardiya, miokardning o'tkir shakli, infarktdan keyingi kardioskleroz, diffuz kardioskleroz va boshqalar hisoblanadi. Bu kasalliklar erkaklarda ko'proq uchraydi. YUIK 40-60 yoshda rivojlanadi. Hozir 30 yoshdan k-am odamlarda ham tez-tez uchrab turibdi.

YUIKning rivojlanishiga quyidagilar sabab bo'ladi:

- giperlipidemiya;
- arterial gipertenziya;
- chekish;
- gipodinamiya;
- vaznning ortiqqligi;
- qandli diabet;
- irsiy faktorlar.

Hozirgi zamonda intellektual mehnat borgan sari jismoniy mehnatni siqib chiqarmoqda. Barcha mehnat turlari avtomatlashtirilmoqda. Intellektual mehnatga ko'proq pedagoglar, vrachlar nerv zo'riqlishi bilan mehnat qiluvchi kishilarni kiritish mumkin.

"Aqliy mehnat bilan ishlash"- demak o'ziga kuchli emotsional reaksiyani keltirib chiqarish bu qoida adrenalinni, noradrenalin gormonlarini ortishi degani.-Yildan-yilga o'quv dasturlari murakkablashtirib bormoqda. O'quv yuklamalar ortmoqda. Korxona va oliy o'quv yurtlari, davlat idoralarida EVM, kompyuterda ishlash, chet tillarni bilishga talab ortib bormoqda. Yirik shaharlar urbanizatsiyalashmoqda jamiyatda odamlarning asab tizimi tobora zo'riqib bormoqda.

Kardiologiya, ijtimoiy soha, tibbiyot, psixologiya va gigiyena mutaxassisligi olimlarining tekshirishlaricha yurakning koronar kasalliklarining rivojlanishiga turmushda uchraydigan bir qancha omillar sabab bo'lmoqda.

Olimlarni aniqlashicha Yaponiya, Italiya, Amerika va Fransiyada odamlarning qon plazmasida xoleristin ko'p ekan.

Arterial gipertoniya. Gipertoniya bilan og‘rigan bemorlar AQSH, Italiya, Niderlandiya davlatlarida ko‘p ekan. Bunda asosiy sabab odamlarni tamaki chekishidan demoqdalar.

Infarkt bilan kasallanganlarda koronar qon tomirini stressga uchragani aniqlangan. Bunday odamlarga psixonevrozlar, xotirjam bo‘lmagan odamlar, qo‘rquvdan dipressiyaga uchraganlar kiradi. Bu toifadagi kishilar yuqori lavozimga ko‘tarilishni xohlaydi, doimo vaqti yetishmaydi, ular ishidan qoniqmaydi, ichki noroziligidan shikoyat qiladilar. Ba’zi odamlarning kayfiyati past bo‘ladi, boshliqlarning xatti-harakatidan shubhalanadilar. Doimo asablari tarang yuradilar, albatta, bunday odamlarning qon bosimi yuqori bo‘ladi. Emotsional faktorlar qon bosimiga ta’sir etadi. Emotsiyalar ijobiy va salbiy bo‘ladi. Kuchli emotsional holatda adrenalin gormoni ko‘p ishlab chiqariladi, gaz almashinuvi ortadi, kuch-quvvat ortib ketadi, ish qobiliyati ham ortadi. Bularning hammasi yurak-tomirlariga salbiy ta’sir etadi. Bundaylar o‘zini boshqara olmay qoladi. Kuchli emotsiyani og‘ir mehnat qilish, harakat faolligini, o‘zini tinchlantirish, piyoda yurish va boshqalar bilan kamaytirish mumkin.

Arterial qon bosimini ortishida kaloriyali ovqatlarni ko‘p iste’mol qilish, alkogol ichish, giyohvand moddalarni iste’moli ham uning oshishiga sabab bo‘ladi.

Semiz odamlarda qon bosimi yuqori bo‘lishi mumkin. Ovqatlar yetarli kaloriyali, shirin, mazali bo‘lishi kerak, bunday ovqatlarni iste’mol qilish foydali, lekin ularni biroz ochlikni his etib turib yeyish kerak. Yaxshi oshpaz sog‘liq dushmani ekanligini har bir odam bilishi kerak.

Qadimgi zamonda spartaklar shirin va mazali ovqat tayyorlagan odamni o‘ldirishgan.

Magnit to‘foni va salomatlik

Yer atmosferasining tashqi chegarasiga quyoshdan tushgan to‘lqinli nurlanish vaqtiga qarab o‘zgaradi. Quyoshda vaqti-vaqti bilan atom bomba portlashiga o‘xshash portlash yuz berib turadi. Bu portlashlar vaqtida quyoshning nurlanishi bir necha martaga ortadi, portlagan joyda rentgen, ultrabinafsha nurlanish hosil bo‘ladi. Planetalarning magnit maydoni (shu jumladan yer shari) quyosh shamolidan himoya qilinadi. Elektr va magnitizm bir-biriga bog‘liq.

Shuning uchun, elektromagnit hodisalar haqida gapiriladi. Odam asab sistemasi juda murakkab elektrik zanjirdan iborat. Nerv impulslar elektr impulslardan iborat.

Elektropotensiallar turli organlarda turli xil organlar tomonidan turli funksiyalarni bajarishida elektr potensiallar o'zgaradi. Masalan, yurak o'ziga xos elektromagnit nurlanishga ega, shuningdek, jigar, miya va boshqalar. Quyoshning magnit to'liqlari yerga tushib turadi. 1930-yilda A.L. Chishevskiy quyoshni aktivlashuvi umumiy o'limga bog'liqligini ko'rsatgan. Quyoshning maksimal aktivlashuvi-yillarida odamlarda o'lim ko'pligi aniqlangan, shuningdek, quyosh aktivligida ham tasodifiy o'limlar ortgan. Kosmosda sharoitni o'zgarishi odamlarning nerv sistemasiga ta'sir qiladi.

Kosmosda (quyoshda) sharoit to'satdan o'zgarganda, ko'proq nerv sistemasi ayniqsa markaziy nerv sistemasi kasallanganlar o'ladi.

Magnit bo'ronini yurak-tomir sistemasiga ta'siri. Quyosh aktivligi ortganda nerv sistemasi, yurak-tomir bilan kasallangan bemorlar qattiq og'riqni sezadilar. Bemorlardagi stenokardiya xurujlar, nevrologik bosh og'riqlari ikki-uch kun bo'lib, so'ng o'tib ketadi. Ko'pgina kasalliklar meteorologik faktorlar bilan bog'liq.

Hozirgi vaqtda to'plangan ma'lumotlarga qaraganda kosmosdagi sharoit odam organizmining barcha organlariga ta'sir etadi. Kosmosdagi o'zgarishlar birinchi o'rinda nerv sistemasiga ta'sir etadi.

Yurak-tomir, bosh miyasi kasallangan bemorlarning holatini yomonlashuvi kosmosdagi o'zgarishlar yoki iqlim sharoitini o'zgarishidan avvalroq boshlanar ekan. Bemorlar ob-havoni o'zgarishini oldindan biladilar.

Quyosh to'fonini boshlanishi, quyosh aktivligini kuchayishi bilan gipertonik odamlarning qon bosimi ortgan. Geomagnit to'fonda, elektromagnit maydoni kuchayishida bemorlarda subyektiv simptomlar yuzaga keladi, ularning qon bosimi ortadi, sog'lig'i yomonlashadi, yuragi og'riydi, sanchadi. Quyosh aktivligi ortgan kunlari infarkt kasalliklari ko'payadi. Yurak-tomir kasalliklari bilan og'rigan bemorlar turli dorilarni geomagnit o'zgarish bo'lgan kun emas, balki bir necha kun avval ichishlari kerak.

Geomagnit bo'ronlarni qonga ta'siri. Qon hujayralari elektr zaryadlari bilan zaryadlangan bo'ladi. Masalan, oqsillarning funksional aktivligi elektr zaryadlarning umumiy yig'indisi bilan belgilanadi. Elektromagnit maydon qon plazmasi, eritrotsitlar va qonning hujayra elementlariga

ham ta'sir etadi. Magnit maydon ta'sirida leykotsitlar soni ortadi. Eritrotsitlar orqali membranaga tashilgan ionlarning taqsimlanishi o'zgaradi, bu eritrotsitlarning elektrik potensialini o'zgartiradi.

Qon tashqi muhit faktorlarining o'zgarishiga juda sezgir, shunday qilib tashqi va ichki muhit qonga ta'sir qilishi, qon esa butun organizmga ta'sir etadi.

Elektromagnit maydon ta'sirida to'liqlar tromboplastik faolligi ortadi. Bu hujayra membranasining strukturasi buzilishi tufayli sodir bo'ladi.

Elektromagnit maydon ta'sirida qonning ivish xususiyati ortadi, bunga elektromagnit maydonining o'zgarishi sabab bo'ladi. Sog'lom odamlar elektromagnit bo'ron bo'lganida organizmdagi adaptatsiyaning kompensator mexanizmlari ishga tushadi. Quyoshdagi portlashlar, elektromagnit bo'ronlar nafas sistemasiga ham ta'sir etadi. Tuberkulyoz bilan og'rigan odamlarda bu faktorlar ta'sirida o'pkaga qon quyilishi, nafasni tezlashishi, kuzatiladi bunday holat ko'pincha o'lim bilan tugaydi.

19. Yod tanqisligi — asr muammosi

XX asr oxiri va XXI asr boshlarida jahon hamjamiyati xalqlar taqdiri va o'sib kelayotgan avlod kelajagidan xavotirga tusha boshladi, negaki barchamiz salomatlikning ko'zga ko'rinmas dushmani - yod tanqisligi tufayli yuzaga kelayotgan inson aqliy qobiliyatining buzilishiga guvoh bo'lib turibmiz.

Yod tanqisligi kasalliklari insonning eng ko'p tarqalgan yuqumli bo'lmagan xastaliklari sirasiga kiradi. Yer sharining kamida bir yarim milliard aholisi xavfli o'choqda yashab kelmokda JSST (Jahon Sog'liqni Saqlash tashkiloti) ma'lumotlariga qaraganda, yod tanqisligi tufayli 800 million aholi qalqonsimon bez (endemik buqoq)ning kattalashishidan, 45 millioni esa - aql zaifligidan aziyat chekmoqda. Yod, qalqonsimon bezning me'yorida faoliyat olib borishi uchun, gormonlari sintezlashtirish, barcha a'zolar va tizimlarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi asosiy mikroelement hisoblanadi. Yod yetishmovchiligi inson salomatligiga bir necha yo'nalishlar bo'yicha zarar yetkazadi, uning eng jiddiy oqibatlaridan biri miyaning me'yorida rivojlanishini buzilishi hisoblanadi. Yod tanqisligi yaqqol ko'zga tashlanadigan ayrim hududlarda, minglab odamlar aqliy zaiflikning eng og'ir darajasi bo'lmish - kretinizmdan aziyat chekmoqdalar.

Ayni paytda yod tanqisligining holatini nazorat qilish bo'yicha xalqaro kengash (ICCIDD) tuzilgan. Mazkur tashkilotning o'tgan o'n-yil

ichida yod yetishmovchiligining xavfi haqidagi bilimlarni tarqatish, uning oqibatlarini va tuzni yodlashtirishdek sodda usullar vositasi bilan xavfni bartaraf etish maqsadlarini ko'zlab olib borgan ulkan sa'y-harakatlari tufayli 100 dan ziyod davlatlarni kelishgan holda harakat qilib, oziq-ovqat va uy hayvonlarining ozuqasiga qo'shishga mo'ljallangan barcha tuzlarning yodlashtirilishini amalga oshirishga muvaffaq bo'lindi.

Yod tanqisligi holatining asosiy sabablari - sotuvda sifatli yodlangan osh tuzining mavjud emasligi, shuningdek, guruhiiy profilaktikada qo'llash uchun ishlatiladigan yod preparatlarining kamyoibligi hisoblanadi. Buning oqibatida aholi o'rtasida buqoqni ommaviy profilaktika qilish ishlarida uzilishlar sodir bo'lmoqda.

Qalqonsimon bez a'zolar faoliyatini, shu jumladan, reproduktivlik (nasldorlik) vazifasini ham boshqarib turadi. Buqoq xastaligiga duchor bo'lgan ayollarda ko'pincha hayz ko'rish siklining buzilishi, bepushtlik va boshqa anomal (noto'g'ri) holatlar kuzatiladi. Yaxshi ma'lumki, homilador ayol ratsionida yod yetishmasligi, homiladorlikning uch oyi mobaynidayoq bo'lg'usi bolaning miyasi to'laqonli rivojlanmasligiga olib keladi. Qoidaga ko'ra, bunday bolalar aqli zaif bo'lib dunyoga keladi.

Bundan tashqari, YTH (yod tanqisligi holati) bolalar o'limining ortib ketishiga, o'lik bola tug'ilishi va odamning ruhiy-ijtimoiy rivojlanishining tutilib qolishiga olib keladi. Ularning aqliy rivojlanish miqdori yod tanqisligining darajasiga bog'liq holda, me'yoridagidan 10-15 foizga past bo'ladi. Qalqonsimon bezning me'yorida faoliyat olib borishi uchun, yodni sutka mobaynida 0,1-0,2 mikroqramm iste'mol qilish zarur. Insonning butun umri davomida bu o'ta muhim mikroelementning 3-5 grammi kifoya qiladi.

Yod tanqisligi muammosini faqat endemik buqoq bilangina chegaralash mumkin emas. Mubolag'asiz aytish mumkinki, yod tanqisligi og'ir holatlarda butun millat sog'lig'iga tahdid soladi, og'ir xastalanganlar sonini ko'paytirib, millatning aqliy qudratini pasaytiradi, salomatlikning barcha ko'rsatkichlarida noxush ta'sir ko'rsatadi.

Yodlangan tuz na rangi, na ta'mi, na hidi bilan odatdagi osh tuzidan farq qilmaydi. Yodlangan tuzdan foydalanish tufayli, yod tanqisligi mavjud ko'plab mamlakatlar tajribasidan ayon bo'lishicha, endemik buqoqning atrof-muhitda va uning keng tarqalishi natijasi bilan bog'liq holatlar shuni ko'rsatmoqdaki, yodlangan tuzdan ommaviy ravishda foydalanish orqali ancha sezilarli samaralarga erishilmoqda ekan - buning natijasida aholi o'rtasida buqoq bilan kasallanish holatlarining pasayishi ham sodir bo'lgan.

Uni yodlangan tuz va tarkibida yod mavjud bo'lgan mahsulotlar orqali har kuni iste'mol qilib turish zarur.

O'zbekistonda 25 mln. aholiga 1,29 mln. endokrin tizimi bilan kasallangan odam to'g'ri keladi, shulardan 60 foizini bolalar va o'smirlar tashkil etadi.

Shu bilan birga, aynan kommunikatsiya tizimlari va yodlangan tuzlarni taqsimlash tarmoqlari mavjud bo'lgan sharoitlarda, yod tanqisligi holatlarini juda qisqa muddatlarda muvaffaqiyat, bilan bartaraf etilishiga erishish mumkin.

1998-yildan e'tiboran Endokrinologiya ITI negizida tuz va peshob tarkibidagi yod miqdorini, mazkur mikroelementni aniqlashdagi eng maqbul, bir shaklga keltirilgan usullaridan foydalangan holda ish olib boradigan laboratoriya faoliyat ko'rsatmoqda. YTH asosiy ko'rsatkichlarning monitoringi so'nggi 4 yildan buyon o'tkazilmoqda. 1998-dan 2006-yillargacha bo'lgan davrda turli tashkilotlar tomonidan ishlab chiqarilgan yodlashtirilgan ozuqaviy tuzlarning sifatini nazorat qilish maqsadida o'tkazilgan tekshirishlarning ko'rsatishicha, "Florans", "Tempo", "Orzu", "Lazzat", "Xojaikon", "Qoraqalpoq savdo" firmalari tomonidan ishlab chiqarilayotgan osh tuzlari tarkibidagi yod miqdori JSST me'yorlariga (41,1-65 gG't) mos keladi. "Rossiyalik ishlab chiqaruvchilar", "Kavkaz tuz", "Qoraqalpoq tuz", "Orol tuz" firmalari tomonidan ishlab chiqarilgan osh tuzlari tarkibida yod bo'lmagan yoki juda kam miqdorda mavjudligi (0,1-15 gG't) aniqlangan.

Ijtimoiy tibbiyotning o'ta jiddiy nuqtayi nazarlarini muvaffaqiyat bilan hayotga tatbiq qilish - mamlakat aholisining yod tanqisligi holatini kamaytirish uchun - eng avvalo, davolash-profilaktika, maktabgacha va maktab muassasalari va korxonalarda profilaktik tadbirlar bilan kechadigan majmuiy choralar qabul qilish va olib borilayotgan ishlar matbuot, radio va televideniye orqali keng yoritilishi, shuningdek, mahalla va viloyatlardagi tushuntirish ishlari bilan uzviy bog'liq holda o'tkazilishi zarur bo'ladi.

YTK (yod tanqisligi kasalliklari)ni bartaraf etish jarayoni ma'lum bir qiyinchiliklarga duch keladi. Mazkur faoliyatning hal qiluvchi tomonlaridan biri, yod yetishmovchiligining xavfi va tarqalganligiga diqqatni jalb etish, tuzni yodlashtirish millatning rivojlanishi yo'lidagi muhim qadamlardan biri ekanligi xususidagi bilimlarni tarqatish zaruriyatidan iboratdir.

Barcha vositalar orqali YTK sabablari, oqibatlar va ushbu muammoni hal etishning eng samarali usullarini tushuntirish juda muhim

hisoblanadi. Bu ish aholi barcha qatlamlarini ijtimoiy safarbarlikka jalb etish orqali amalga oshirilmog'i darkor. Bunda barcha ma'lumotlarni keng omma ongiga yetkazish va odamlarning xulq atvoriga ta'sir ko'rsatish yaxshi samaralar beradi.

Yodlangan tuzni iste'mol qilish bo'yicha kommunikativli advokatsiy birinchi navbatda odamlar ongiga ishonchli ta'sir ko'rsata oladigan aholi qatlamlari bo'lmish - tibbiyot xodimlari (akusher-ginekologlar, pediatrlar, terapevtlar), sanitariya-epidemiologiya xizmati vakillari, tuz ishlab chiqaruvchilar, Respublika Salomatlik institutining filiallaridagi vakillari, pedagoglar va tarbiyachilar, o'z-o'zini boshqarish organlari (mahalla) vakillari, iste'molchilar huquqini himoya qilish bo'yicha departamentlar, ommaviy axborot vositalari orqali amalga oshirilgani ma'qul.

YTK profilaktikasi, ularni nazorat qilish va bartaraf etishga urinish ham turli darajadagi davlat organlarini jalb etishni talab etadi. Ular inson va jonivorlar iste'mol qiladigan barcha tuzlarni yod bilan boyitishning uzoq muddatli dasturini amalga oshirilishini ta'minlashga qodirdirlar.

Hukumat tashkilotlarining to'laqonli qo'llab-quvvatlashisiz, YTK ni bartaraf etishga bo'lgan har qanday urinish samara bermaydi.

Mazkur tashkilotlarning rahbarlari va vakillari aholi uchun yod yetishmovchiligi tahdid solayotganini anglab olishlari, aholi salomatligi uchun mas'uliyatli ekanliklarini chuqur his qilishlari, yuqorida aytib o'tilgan muammoni hal qilinishiga yordam beradigan vositalarni jalb etish va qo'llanmalar bilan ta'minlashlari lozim.

Amaliyot shuni ko'rsatmoqdaki, faqat hukumat tomonidan qilinadigan sa'y-harakatlar, qo'llab-quvvatlashlarga ishlab chiqaruvchilarni barcha sanitariya-gigiyena talablariga tegishli ravishda muvofiq keladigan, yodlashtirishni yetarli darajada ta'minlashga qodir bo'lgan yodlangan tuz chiqarishga majbur qila oladigan tegishli qonunlar, qarorlarni qabul qilinishi va tatbiq etilishini ta'minlashi mumkin ekan.

Boshqa tomondan esa, hukumat organlari ijro etuvchi hokimiyat sifatida tuzlarni yodlashtirilishi bilan bog'liq tadbirlarning bajarilishi, sifatini nazorat qilish va ushbu jarayonning uzluksizligiga amal qilinishini ta'minlay olishi, bu ishlarni jamoat tashkilotlari bilan o'zaro yaqin aloqada ro'yobga chiqarishlari mumkin.

Davlat organlarining yodlashtirish jarayoninigina emas, balki yodlashtirilgan tuzlarni sotish va saqlanishini tashkil etishni tartibga solish va nazorat o'rnatishi ham muhim ahamiyat kasb etadi, negaki yodlangan tuz saqlanishdagi alohida sharoitlarni talab etadi, agar ularga

amal qilinmasa (yuqori harorat, quyosh nurlarining tikka tushishi, har turli aralashmalarning mavjudligi, ochiq idishlarda, nam holda saqlash kabilar) tuz tarkibidagi yodning yo'qotilishiga olib kelishi mumkin.

Hukumat va mahalliy boshqaruv organlarining vakillari, amalda tuzni boyitish texnologiyasi amal qilmaydigan mayda ishlab chiqaruvchilarga yordam berishga, o'z mahsulotlarini yodlashtirish uchun uyushmalar tashkil etishga da'vat etilganlar. Ular subsidiya va grantlar ko'rinishidagi havas uyg'otuvchi rag'batlarning yaratilishiga ko'maklashishlari mumkin.

Hamma uchun, ham davlat va ham xususiy tuz ishlab chiqaruvchilar uchun birdek ma'qul bo'lgan baholash monitoringini yaratish zaruriyati pishib yetildi, bu esa umuman olganda yodlangan tuz ishlab chiqarish va tarqatishdagi sifat nazorati o'rnatilishini ta'minlashga imkon beradi.

Turli martabadagi rahbarlar ushbu tadbirlarning millat salomatligi darajasiga, o'sib kelayotgan avlodning aqliy darajasiga ta'sir ko'rsatishi xususidagi yorqin tasavvurga ega bo'lishlari lozim.

3-may 2007-yil. O'zbekistonda "O'zbekiston YTK oldini olish" qonuni qabul qilindi.

Temir tanqisligi anemiyasi va uni oldini olish

Anemiya haqida tushuncha beriladi.

Anemiya (kamqonlik) deganda qonda gemoglobinning umumiy miqdori pasayishi, ko'pincha qon hajmi birligida konsentratsiyasining kamayishi tushuniladi.

Qondagi umumiy gemoglobin normal darajasi 120-150 g l bo'lgani holda anemiyada 119,0 g l va undan pasayib ketishi kuzatiladi.

Anemiya butun dunyo bo'yicha keng tarqalgan bolalar kasalliklaridan bo'lib, JSST bergan ma'lumotiga ko'ra, ularning ko'pchiligini temir tanqisligidan kelib chiqqan anemiya tashkil qilar ekan. Shuning uchun temir tanqisligi anemiyasini (TTA) bolalar yoshidagi qon tizimining keng tarqalgan patologiyasi deb hisoblash mumkin.

Jahon Sog'liqni Saqlash tashkiloti ma'lumotiga ko'ra, bolalar va ayollar o'rtasida TTAsi iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda 10-20 foiz, rivojlanib kelayotgan mamlakatlarda 50-60 foiz, Osiyoning ayrim mamlakatlarida 90 foizgacha tarqalgan.

O'zbekistonda temir tanqisligi anemiyasini oxirgi 10-15-yil ichidagi kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, bolalar va o'smirlar orasida uning tarqalishi 25-88 foizgacha yetar ekan, kasallikka chalinish xavfi ko'proq 1-2 yoshgacha bo'lgan bolalarda, o'smirlarda va homilador ayollarda kuzatiladi.

Temir inson organizmi uchun muhim elementdir. Temir ko'pgina fermentlar tarkibiga kiradi, moddalar almashinuvida ishtirok etadi, qon yaratishda muhim ahamiyat kasb etadigan element ham temirdir. Organizmdagi umumiy temir miqdorining 60 foizi eritrotsitlarning gemoglobinida to'plangan, u kislorodning bog'lanishida va uni butun organizm bo'ylab tarqatishda ishtirok etadi. Shuning uchun, uning organizm tarkibidagi kamayishi eritrotsitlar gemoglobin yetishmovchiligi va gipoksiyaga (hujayralarga kislorodning kerakli miqdorda yetib bormasligi) olib keladi.

Muammoning muhimligi faqatgina uning keng tarqalganligida emas, balki u bilan birga rivojlanib boruvchi organlar patologiyasi natijasida deyarli barcha organ va tizimlar faoliyatining buzilishida: bu moslashishning uzilishi hamda turli patologiyalar bilan kasallanishning ko'payishiga olib keladi. Temir tanqisligi, odatda, asta-sekin rivojlanadi va kamqonlikning yaqqol ko'rinishi namoyon bo'lgunicha rivojlanish davomida bir qancha bosqichlardan o'tadi. Temir tanqisligi rivojlanishining so'nggi bosqichi temir tanqisligi anemiyasidir.

O'smirlar va go'daklarda temir tanqisligi rivojlanish xavfida tana vaznining jadal sur'atda o'sishi va aylanadigan qon hajmining ko'payishi bilan bog'liq, bu biometallga bo'lgan ehtiyojning o'sishi va temirning zaxira fondi, ovqatdagi miqdori o'rtasidagi farq (mos kelmaslik) asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Shunday qilib, bolalarda eritropoez uchun temirga bo'lgan ehtiyoj 30 foiz bilan ta'minlanadi, bu ovqatdagi temir so'rilishi hisobiga yuz beradi, shuning uchun anemiyada to'g'ri ovqatlanishga katta ahamiyat beriladi.

Anemiyadan aziyat chekadigan bolalar odatda, jismoniy va aqliy rivojlanish borasida o'z tengqurlaridan orqada qoladilar, ular tez-tez xastalanib turishlari mumkin. Bu, albatta, ularning maktabdagi darslarni o'zlashtirishlariga ta'sir qiladi, ular dars tayyorlashni istamaydilar va tez toliqib qoladilar. Agar ayol kishi homiladorlik paytida anemiya dardiga yo'liqsa, u vazni yetarli bo'lmagan zaif bolani dunyoga keltirishi mumkin, bu esa kichkintoy uchun xatarlidir. Ayrim hollarda anemiya onalar o'limiga olib kelishi ham mumkin. Bu bizni tashvishga solmay qo'ymaydi. Bizning O'zbekistonda homilador ayollarning 80%, tug'ish yoshdagi ayollarning 60% va 57% bolalar anemiyadan aziyat chekishmoqda.

Anemiyada kuzatiladigan simptomlar:

- teri qatlami va ko'rinish turgan shilliq qavatlarning rangsizligi;
- bosh aylanishi, behollik;
- tirnoqning yupqalashishi va sochning sinuvchanligi;

- ishtaha kamayishi, ta'm buzilishi paydo bo'ladi (bolalar bo'r, kesak yeyishadi);

- og'ir hollarda nafas yetishmasligi, yurakning tepa qismida sistolik shovqin;

- jigar va qorataloq o'lchamining kattalashishi.

Ovqatlanishning ahamiyati. Ovqatda temir manbalari juda ko'p, go'sht, jigar, tuxum sarig'i temirga boy mahsulotlar hisoblanadi. O'simlik mahsulotlaridan suli, grechixa, jo'xori, dukkakli o'simliklar yomalarida, qora nonda va boshqa boshqoli mahsulotlar tarkibida ko'p bo'ladi. Shuningdek, olma, shaftoli, anor va boshqa mevalarda ham temir miqdori ko'p bo'ladi.

Kunlik ovqatlanish tartibiga go'sht, baliq va oqsilga boy mahsulotlarni kiritish foydalidir. Sabzavotlar, mevalar, ko'katlar ovqatlanishda muhim o'rin tutadi, chunki organizmga yaxshiroq so'rilishi va o'zlashtirilishi uchun A, C va boshqa vitaminlar kerak bo'ladi. Buning uchun:

-go'sht, parranda, baliq mahsulotlari va jigar;

-nonushtaga-vitaminlar bilan boyitilgan boshqoli mahsulotlar;

-sabzavot va mevalar;

-yangi ko'katlarni iste'mol qilish foydali;

-ovqatlanish vaqtida choy ichishdan saqlanish lozim, chunki choy tarkibida bo'ladigan tanin moddasi temir so'rilishiga to'sqinlik qiladi.

Yana bir to'sqinlik qiluvchi omil bug'doy unining kepagi va jigarrang guruch tarkibida uchraydigan oliy kislotasi bo'lishi mumkin. Ovqat tarkibidagi temirning so'rilish chegarasi sutkasiga 2 mkg.ni tashkil etadi. Kuniga katta yoshdagi har qanday kishi jinsidan qat'i nazar 1 mg temirni yo'qotadi. Lekin ayollar hayz vaqtida, homiladorlik, tug'uruq va emizikli davrida nisbatan ko'p temir miqdorini yo'qotishadi. Shuning uchun bu davrlarda ularning temirga bo'lgan ehtiyoji minerallar bilan to'yingan to'laqonli ovqatlanish tartibiga rioya qilganda to'la qoplanmaydi. Buning natijasida temir tanqisligi rivojlanadi va bu ovqatlanish tartibini o'zgartirishga emas, balki dori preparatlari bilan davolashga asos bo'ladi. Homiladorlik, tug'uruq va emizikli bo'lgan vaqtda organizm 700-1000 mg temirni yo'qotadi, u bu zaxirani 2-3-yil davomidagi qayta to'ldirib olishi mumkin. Agar vaqtdan oldinroq homiladorlik boshlanib qolsa albatta anemiya rivojlanadi.

➤ Temir tanqisligi anemiyasining davolashda temir preparatlari qo'llanadi. Hozirgi vaqtda bir qator tarkibida temir bo'lgan dori preparatlari mavjud: temir laktati, gemostimulin, ferramid, ferrotseron, ferropleks, tardiferon va boshqalar. Temir tanqisligi anemiyasini

asosan ichga qo'llanadigan temir preparatlari bilan davolash zarur. Ularni nahorga yoki ovqatlanishdan 1 soat oldin yoki ba'zi holatlarda ovqatlanishlar orasida ichish maqsadga muvofiqdir, bu temirning organizmga so'rilishini osonlashtiradi. Bundan tashqari, askorbin kislotsini qo'llash ham yaxshi natija beradi, chunki u temir preparatlari bilan birgalikda metallning tez o'zlashtirilishini ta'minlaydi.

← Temir tanqisligi ikki yoshgacha bo'lgan bolalarda aqliy rivojlanishni pasaytiradi. Shuning uchun homilador, tug'ish yoshidagi ayollar va emizikli onalar boyitilgan undan tayyorlangan mahsulotlarni iste'mol qilishlari nihoyatda muhimdir.

Temir moddasi va foliy kislotasi bilan boyitilgan un birgina AQSHning o'zida har yili nafaqat anemiyani, balki 5000 gacha insult va 25000 infarkt hollarini bartaraf etar ekan.

Boyitilgan non boyitilgan undan qilingan nonning o'zginasidir. Unga vitaminlar, temir moddasi, foliy kislotasi va boshqa moddalar ham qo'shiladi. Aslida mana shularning hammasi bug'doyda mavjud bo'ladi, biroq unga ishlov berish chog'ida oziqaviy moddalarning aksariyat qismi yo'qolib ketadi. Aynan shuning uchun ham bizning ayollarimiz va bolalarimiz sog'-salomat bo'lishlari uchun ushbu moddalarni unga qaytarish juda muhim hisoblanadi. Xo'sh, bu qanday qilinadi? Un ishlab chiqarish korxonasida (tegirmonda) vitaminlar va temir moddasining aralashmasi un ishlab chiqarishning yakuniy bosqichida unga qo'shiladi va hatto bir siqim unda ham barcha oziqaviy moddalar mavjud bo'lishi uchun yaxshilab aralashtiriladi.

O'zbekiston aholisi asosan 1-navli un iste'mol qiladi, xuddi shuning uchun ham aynan 1-navli un boyitiladi. Bu biz sevib iste'mol qiladigan "buxonka" va obi nondir.

O'zbekistonda faqat birinchi navli un boyitiladi, shuning uchun aynan mana shu undan tayyorlangan non sizning salomatligingiz uchun foydali hisoblanadi.

Choy va qahva ovqatdagi temir moddasining 70-100 foizini o'zlashtirishga to'sqinlik qiladi, shuning uchun ovqat paytida yoki ovqatdan so'ng shu zahoti choy ichmang, 30 daqiqa kutib turing! Choy o'rnini sharbat, kompot, qaynatilgan suv yoki ma'danli suv bosishi mumkin.

VII bob

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning huquqiy asoslari

O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 40- moddasida "Har bir inson malakali tibbiy xizmatdan foydalanish huquqiga ega"ligi bayon etilgan. Buni ta'minlash borasida Oliy majlis tomanidan 1996-yil 29-avgustida "Fuqorolar sog'lig'ini saqlash to'g'risida"gi "O'zbekiston Respublikasining qonuni qabul qilindi. Ozbekiston Respublikasi Prezidentining 10-noyabrdagi PF-2107 sonli O'zbekiston Respublikasida Sog'liqni Saqlash tizimini isloh qilish davlat dasturi to'g'risida"gi farmoni mamlakatimizda sog'liqni saqlash tizimini isloh qilishning huquqiy asosi va muhim bosqichi bo'lib qoldi.

O'zbekiston Respublikasida Sog'liqni Saqlash tizimini isloh qilishdan ko'zda tutilayotgan asosiy maqsad aholiga ko'rsatilayotgan tibbiy yordam sifatini jahon standartlari talablari darajasiga yetkazish, asosiy e'tiborini kasallikarning birlamchi profilaktikasiga qaratish, davolash profilaktika muassalarini yuqori malakali tibbiy kadrlar bilan ta'minlash, aholiga kafolatlangan hajimda bepul malakali tibbiy yordam ko'rsatishini ta'minlash, xususiy tibbiy faoliyatni rivojlantirib, tibbiyot bozorini shakllantirish kabilardan iborat. 2000-yil 15-fevralda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Sog'lom avlod Davlat dasturi to'g'risida" gi qarori qabul qilindi. Sog'lom avlodni tarbiyalashga, yuksak umuminsoniy qadryatarga asoslangan ma'naviy boy axloqiy yetuk intellektual rivojlangan, yuqori bilimi jismoniy baquvvat har tomonlama kamol topgan shaxsni shakllantirishga yo'naltirilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadida quydagi tadbirlar belgilandi.

20. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, oilaning tibbiy madaniyatini hamda aholining tibbiy faolligini oshirish masalalari

Keyingi-yillarda Respublikamizda oilalarning tibbiy madaniyatini oshirishga alohida e'tibor qaratilayotganligi, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oilaning roli o'sib borayotganligidan dalolat beradi. Oilaning tibbiy madaniyati darajasi faqatgina oilalarning umumiy madaniylik darajasini tafsiflamasdan balki butun jamiyatning madaniylik

darajasini uning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlansh istiqbolini ham belgilaydi hamda millatning yetuk bo'lib shakllanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Jismoniy baquvvat va teran fikrlay oladigan sog'lom avlodni tarbiyalashda oila madaniyatining rolini yuksak baholab O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining keyingi yillarda oila madaniyatini oshirish va sog'lom avlod tug'ilishi va uning tarbiyalashning ustuvor yo'nalishlari haqida qator qarorlar qabul qildi, oilalarning tibbiy madaniyatini oshirishda birinchi navbatda joylardagi tibbiyot xodimlari faoliyatini baholosh mahalla va qishloq fuqorolari yig'inlari turli xil jamoat tashkilotlari va din peshvolarining rolini, ommaviy axborot vositalarining bu sohadagi faoliyatini hisobga olish zarur.

Oilalarning va aholining tibbiy madaniyiligi oshirish o'zining quydagi boshlang'ich nuqtalariga ega bo'lishi lozim:

- Eng avvalo aholining tibbiy bilimlarga bo'lgan ehtiyojini o'rganib chiqish asosida profilaktik tadbirlar dasturini ishlab chiqish maqsadlarini shakllantirish, tegishli qarorlar qabul qilish va amaliy ish rejalarini tuzib olish;

- muayyan hududlarda yashovchi aholining turli qatlamari o'rtasida epidemiologik va sotsiologik tadqiqotlar o'tkazish orqali salomatligini dinamik ravishda baholab borish va monitoring o'tkazish yo'li bilan xavfli omillarni izlab topish;

- olingan ma'lumotlarga tayangan holda, aholini tibbiy madaniyiligi va uning tibbiy savodxonligini oshirish uchun aniq maqsadga yo'naltirilgan ishlarni tashkil etish zaruriyatiga ko'ra mavjud sog'liqni saqlash tizimini tarkibini yanada takomillashtirish yangi ish usullaridan amalda foydalanish yaxshi natija beradi. Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda shuningdek, oilalarning tibbiy madaniyatini oshirishda odamlarning mehnat va ijtimoiy sohadagi faolliklari bilan bir qatorda ularning tibbiy faolliklari ham muhim ahamiyat kasb etadi.

- Tibbiy faollik deganda, muayyan shaxslar, guruhlar, barcha aholi, shuningdek, sog'liqni saqlash xizmati xodimlari tomonidan davolash-profilaktika yordamini ta'minlash uchun qilinadigan faol harakat tushuniladi.

Oilalarning tibbiy madaniyatini muhim bir ko'rsatkichi sifatida irsiy moniylikning mohiyati va uning millat salomatligi uchun ahamiyati haqida to'xtalib o'tish joizdir.

Irsiyat va salomatlik. Bolaning rivojlanishi homilador bo'lishdan, jinsi va biologik rivojlanishi aniqlanishidan boshlanadi, biroq bola

organizmida mavjud bo'lgan genetik irsiy belgilar aniq ijtimoiy muhitda amalga oshiriladi.

Bolaning biologik fondi keyinchalik turli xil omillar ta'sirida o'zgartirilishi mumkin. Muhit va irsiyat o'zaro munosabatlarning xususiyati har bir yoshda o'ziga xosliklarga ega va bu xolatni o'quv-tarbiyaviy ishni to'g'ri tashkil qilishda albatta hisobga olish kerak.

Organizmmning bir necha avlodlarda o'xshash belgilarni takrorlash va ma'lum muhit sharoitida individual rivojlanishning o'ziga xos xususiyatini ta'minlash xossasi irsiyat deb ataladi. Ota-onalar va keyingi avlodlar irsiyat tufayli to'qimalarning kimyoviy tarkibidagi o'xshashlikni, modda almashinuvi, fiziologik boshlanishlar, biologik belgilar va boshqa xususiyatlarni belgilovchi o'xshash biosintezga ega bo'ladilar. Uning konservativligi o'zgaruvchanlikni o'ziga xos belgisi hisoblanadi, ya'ni irsiyat natijasida o'zgarishlarga yo'l qo'yilmaydi, ajdodlar va avlodlarning o'xshashlik belgilarini saqlab qoladi.

Irsiy madaniylik tushunchasi amaliy jihatdan eng avvalo qonqarindoshlar o'rtasidagi nikohlarning zararli va hatto fojeali oqibatlarni oldindan ko'ra bilish uarning oldini olishda ongli faoliyat ko'rsatish bunday nikohlarga aslo yo'l qo'ymaslikni tushunib yetishdir. Millatni irsiy kassaliklarni og'ir iskanjasidan qutqarishning asosiy yo'li odamlarning irsiy madaniyligini oshirish ekanligini, oilaning irsiy madaniyatini oshirishga kunning dolzarb masalasi sifatida qarashning zarurligini tushunish va bu sohada amaliy faoliyatga o'tishga vaqti yetganligini e'tirof etishimiz lozim.

21. Sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish va notiqlik san'ati

Notiqlik san'ati o'z tartib-qoidalariga egadir. Har bir nutq so'zlovchi notiq uchun uning asoslarini bilish o'ziga nisbatan izzat, obro', auditoriyada esa mavzuga nisbatan qiziqish va e'tiborni tug'dirishi lozim.

Nutq so'zlovchining tashqi qiyofasi, tibbiyot xodimi degan yuksak nomga loyiq bo'lishi lozim, shuningdek, tanlangan mavzuning aynan shu auditoriya uchun mosligi, dolzarbligi tinglovchilarning ehtiyojiga mos bo'lishi kerak. Notiq so'zlashi lozim bo'lgan mavzuni chuqur o'rgangan, bu sohada har taraflama bilimga ega bo'lishi o'z nutqini zamonaviy bilimlar bilan boyitishi va hayot bilan bog'lay bilishi lozim.

Mantiqiy jihatdan teran fikrlash qoidalari, rasmiy mantiq ilmiining quyidagi 4 ta asosiy qonuni bor:

1. Ayniyat qonuni. Bu qonunda mantiqiy tafakkurning eng muhim xislatlardan bo'lgan har bir fikr, muhokama aniq va ravshan bo'lishini o'zida ifodalaydi.

2. Ziddiyat qonuni - biror narsaning ayni bir sharoit va ayni bir vaqtning o'zida ma'lum bir xususiyatga ham ega bo'lishi, ham ega bo'lmashi mumkin emas.

3. Iste'sno qonuni deb, bir-biriga zid bo'lgan ikki hukmdan biri hamisha chin bo'lib, ikkinchisi xatodir. Uchinchisining bo'lishi mumkin emas.

4. Yetarli asos qonuni - tafakkur etish jarayonida har bir chin fikr yetarli asosga ega bo'lmog'i zarur, ya'ni har bir fikr, mulohaza muhokamaning chinligi boshqa chinligi isbotlangan fikr yordami bilan asoslab berilmog' kerak.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning samaradorligini baholash

Sog'lom turmush tarzini tashviqot qilish, u yoki bu mavzuda o'qilgan ma'ruzalar yoki o'tkazilgan suhbatlarning soni bilan emas, balki birinchi navbatda aholi o'rtasida keng tarqalgan kasalliklar va ayniqsa, yuqumli kasalliklarning kamayishi dinamikasi bilan o'lchanadigan mazmunli tashviqot bo'lishi kerak.

Bu sohada sog'liqni saqlash tashkilotlari va muassasalari tomonidan olib boriladigan tashkilotchilik ishlari bilan bir qatorda, aholining milliy xususiyatlarini, Respublikaning joyli sharoitlarini hisobga olgan holda mazmunli tashviqot olib borish tamoyillarini ishlab chiqarish bo'yicha jiddiy ilmiy izlanishlar olib borish o'z tadqiqotchilarini kutib turibdi.

Dastlabki bosqichda, sog'lom turmush tarzini tashviqot qilishni jonlashtirish, sifat darajasini ko'tarish maqsadida hamda uning samaradorligini baholash shu jumladan, iqtisodiy samaradorlik elementlarini qo'llash mezonlarini ishlab chiqish masalasi navbatda turgan muhim vazifalar qatoriga kiradi.

Sog'lom turmush tarzini tashviqot qilishda uning samaradorligiga baho berish olingan natijalarga ko'ra, qaysi hududda aholining qaysi qatlamlari o'rtasida qanday mavzuda tashviqot ishlarini kuchaytirish rejalarini amalga oshirish borasida tibbiyot xodimlari mutassil ravishda astoydil harakat qilmoqlari lozim. Shundagina aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini tashviqot qilishda siljishlarga erishish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. I.A. Karimov. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. T.: «O'zbekiston», 1996. 207-210-betlar.
2. I.A. Karimov. O'zbekiston XX asr bo'sag'asida. Sobr. soch. 6,- t. 29-244-betlar.
3. I.A. Karimov. "Sog'lom avlod bizning kelajagimiz" 8-t, 87-99-betlar.
4. И.А. Каримов. Гармонично развитое поколение - основа прогресса Узбекистана. Собр. соч. Т.6, с. 305-327.
5. И.А.Каримов. Благополучие семи - благоденствие народа. Собр. соч. Т.6, с. 378- 385.
6. И.А.Кримов. Наши дети должно быть лучше, умнее, мудрее и конечно счастливее нас. Собр. соч. Т.7, с. 267-283.
7. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi - T.: Ozbekiston, 1992. 44-bet.
8. O'zbekiston Respublikasi "Mehnat kodeksi", "Oila kodeksi".
9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Ona va bola sog'lig'ini muhofaza qilish, sog'lom avlodni shakllantirishga qaratilgan chora-tadbirlar to'g'risida"gi 2009-yil 13-aprelda qabul qilingan PQ- 10/96 sonli qarori
10. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Oilada tibbiy madaniyatni oshirish, ayollar sog'lig'ini mustahkamlash, sog'lom avlod tug'ilishi va uni tarbiylashning ustuvor yo'nalishlarini amalga oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2002-yil 7-fevral 242-sonli qarori.
11. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2005-yil 25-yanvar 30-sonli "Sihat-salomatlik yili" davlat dasturi to'g'risidagi qarori.
12. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2005-yil 25-yanvar 30-sonli "Jamiyatda sog'lom turmush tarzini yanada shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismoniy va ma'naviy boy avlodni tarbiyalash, fuqarolarni ommaviy jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga keng jalb etish borasida"gi davlat dasturi.
13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni.
14. O'zbekiston Respublikasining "O'zbekiston Respublikasida nogironlarni ijtimoiy muhofaza qilish to'g'risida"gi qonuni.
15. "Ta'lim to'g'risidagi" qonun va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi".
16. "Fuqarolar sog'ligini saqlash to'g'risida"gi, "Xotin-qizlarga qo'shimcha imtiyozlar to'g'risida"gi qonun.

17. R.U. Arzikulov. Sog'lom turmush tarzi asoslari(Sog'lom turmush tarzi tarixi va nazariy asoslari) I-II jild, Salomatlik instituti, 2005
18. B.Aminov va boshqalar. Odam va uning salomatligi T.: «O'qituvchi» nashriyoti. 1995.
19. Q.Boxodirov, N.Boboxodjaev. Sog'lig'ingiz o'z qo'lingizda. - T.: «Meditsina», 1986. 146-b.
20. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. Введения в социологию. -Киев: «Здоровье», 1991. с. 82.
21. Дубровский В.П. Валеология: здоровой образ жизни. - М.: «Рторика-Флинта», 1999. с. 368.
22. Здоровый образ жизни - Основа воспитания подрастающего поколения - "Соғлом авлод учун". Матер. науч. прак. конф. (26 апреля 1996г.).
23. Казначеев В.П. Основы общей валеологии. - М.: Воронеж, 1997. С. 128
24. Кузнецова Т.Д., Шарипова Д.Д. и др. Курения и его воздействие на организм человека. - Т.: "Фан", 1991.
25. Лицин Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. - М., 1982. с. 128.
26. Лицин Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека - социальная ценность. - М., 1988.
27. Мартоненко А.В и др. Формирования здорового образ жизни молодежи. - М.: Медицина, 1988. с. 54.
28. M.Mahkamov, Q.Sodiqov. Sog'lom avlod yarataylik-T.: "O'qituvchi" 1996 yil.
29. Musurmanova O. O'quvchilarning ma'naviy madaniyatini shakllantirish. - T., «Fan», 1993 yil.
30. H.Mo'minov. Sog'lom turmush - sog'liqqa yo'l - Urgench, 1996. 27-b.
31. Mahmudov N.M. va b.q. Sog'lom turmush tarzida jismoniy tarbiyaning ahamiyati T.: «Ibn Sino» nash. 1991 yil.
32. Nasriddinov F., A'zamov R. Tarbiya va salomatlik tushinchalarining uyg'unligi. - T.: «Fan», 1992. 38-b.
33. Нишанова С. Маданият дарслари. - Т.: «Укитувчи», 1994. 318-б.
34. Психогигиена детей и подростков (под ред. Г.И. Сердюковской). - М.: «Медицина», 1985.
35. A. Raxmatov. Jinsiy tarbiya masalalari. -T.: "Meditsina." 1991-yil.
36. A.S.Rasulov, D.A. Halimova. Sog'lom turmush tarzi (Tibbiyot kollejlari uchun o'quv darslik) T.: «Ibn Sino» 2003-yil.

37. Q.Sodiqov. Giyohvandlikning zararli oqibatlari (ma'ruzalar matni). T.: 2001-yil.

38. Malaka oshirish jarayonida o'quvchilarni salomatligini muhofaza qilish asoslari. Avtoref kand... diss. T., 2003. 19 b.

39. S.T. Tursunov, T.S. Nodirov, Sog'lom turmush tarzi (Tibbiyot kollejlari uchun oquv qo'llanma) T.: «Ilm Ziya» 2006-yil.

40. Sog'lom avlod - bizning kelajagimiz: To'plam. Muxammad Do'st, O.Musurmonova, T.Riskiy va boshqalar. - T.: «Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti». 2000. 272-b.

41. Ye.Ye. Sarkisyan. Gigiyena bilan sog'liqni saqlashni tashkil qilish asoslari T.: 1988-yil.

42. Sihat - salomatlik jurnali 2001,1999, 2000-yil.

43.T.M. Ummatqulov. Malaka oshirish jarayonida o'quvchilar salomatligini muhofaza qilish asoslari. Avtoref. kand.diss. T.: 2003. 19-b.

44. Farzand-aziz, ona-mo'tabar: V.Karimova, O.Musurmonova, X.Sultonov va boshqalar. - T.: O'zbekiston, 2000. 206 b.

45. Xolmatov M. Oilaviy munosabatlar madaniyati va sog'lom avlod tarbiyasi T.: 2000-yil.

46. D.D. Sharipova va boshqalar. Valeologiya asoslari (oliy o'quv yurtlari talabalari uchun o'quv qo'llanma). T-2009-yil.

57. Д.Д. Шарипова, Таирова М., Садокова Г.А. Режим дня и работоспособность школьников. Т.: "O'qituvchi", 1989. 93-б.

58. G.B. Shoumarov, Shoumarov Sh.B. Muhabbat va oila. - T.: 1994.

59. D.D Shari pova va bosh. Kichkintoylarni gigiyeniktarbiyalash. 1997-yil.

Olimova

MUNDARIJA

<i>Kirish</i>	3
---------------------	---

I bob Valeologiya faniga kirish

1. "Valeologiya asoslari" fani vazifalari va maqsadi.....	3
---	---

II bob. Sog'lom turmush tarzining nazariy asoslari

2. Valeologiya fanining asosiy yo'nalishlari, tekshirish usullari.....	16
3. Salomatlik etiologiyasi, valeogenezi, belgilari.....	17
4. Sog'lom turmush tarzi sotsiologiyasi.....	20
5. Sog'lom turmush tarzi psixologiyasi.....	22
6. Sog'lom turmush tarzi pedagogikasi.....	23
7. Sog'lom turmush tarzining ma'naviy asoslari.....	25

III bob. Sog'lom turmush tarzining amaliy asoslari

8. Sog'lom turmush tarzi mezonlari.....	28
9. Sog'lom turmush tarzi gigiyenasi. Shaxsiy gigiyena.....	41
10. Organizmning ichki ifloslanishi.....	49
11. Gipodinamiya.....	52
12. To'g'ri ovqatlanish inson salomatligi va uzoq umr ko'rish garovi.....	62
13. Me'yoriy uyqu - sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismi.....	71

IV bob. Zararli odatlar va sog'lom turmush tarzi

14. Tamaki chekish va alkogolizm.....	76
15. Giyohvandlik va OITS.....	88

V bob. Oila va uning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni

16. Oila va salomatlik.....	122
17. Reproktiv salomatlikni saqlashda sog'lom turmush tarzi.....	124

**VI bob. Sivilizatsiya va nosog'lom turmush tarzi ta'siri natijasida
ro'y beradigan kasalliklar va ularni oldini olishda sog'lom
turmush tarzining ahamiyati**

18. Sivilizatsiya kasalliklari.....	128
19. Yod tanqisligi-asr muammosi.....	133

**VI bob. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning
huquqiy asoslari**

20. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, oilaning tibbiy madaniya- tini hamda aholining tibbiy faolligini oshirish masalalari.....	142
21. Sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish va notiqlik san'ati.....	144
Foydalanilgan adabiyotlar.....	147



ISBN 978-9943-13-219-1



9 789943 132191