

51.214
481

Rahmon Arziqulov



SOG'LOM TURMUSH TARZI ASOSLARI (VALEOLOGIYA)

**TIBBIYOT
O'QUV
ADABIYOTI**



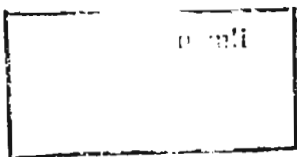
TF0000021046

54.214
A81

Rahmon ARZIQULOV

**SOG‘LOM
TURMUSH TARZI
ASOSLARI
(VALEOLOGIYA)**

Табийий – фан
кутубхонаси



У-7467

«O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi»
Davlat ilmiy nashriyoti
Toshkent–2009

7- 532

51.204.0

A74

Taqrizchilar:

O. M. Mirtazayev – tibbiyot fanlari doktori, professor.

H. Mo‘minov – yetakchi mutaxassis vrach.

H. M. Mamatqulov – tibbiyot fanlari doktori, professor.

B. T. Tilavov – tibbiyot fanlari nomzodi, dotsent.

Kitob umumiy amaliyot vrachlari, oliy va o‘rta maxsus tibbiyot o‘quv yurtlari o‘qituvchilari va talabalari, sog‘liqni saqlash tashkilotchilari, Salomatlik instituti va uning filiallari, shahar va tuman salomatlik markazlarida faoliyat ko‘rsatayotgan barcha ixtisoslikdagi tibbiyot xodimlari, shuningdek, sog‘lom turmush tarzi masalalari bilan qiziquvchilarga mo‘ljallangan.

Qayta ishlangan ikkinchi nashr.

Salomatlik instituti tomonidan o‘quv qo‘llanma
sifatida nashr etishga tavsiya etilgan.

B $\frac{4108160000}{358-2009}$ 09

ISBN 978-9943-07-075-2

© «O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi»
Davlat ilmiy nashriyoti, 2009-y.

SO'ZBOSHI

Salomatlik – har bir inson uchun bebaho boylik sifatida jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining muhim shartlaridan biri bo'lib kelmoqda. Inson mustahkam salomatlikka ega bo'lgandagina baxtli bo'lib yashashi mumkin. Har bir millatga, har bir mamlakat uchun muqaddas bo'lgan tarixiy, madaniy, milliy qadriyatlarning barchasini jismoniy va ruhiy sog'lom insongina yarata oladi. Shunday ekan salomatlik – mavjud barcha qadriyatlar orasida eng oliysi sifatida qadrlanmog'i lozim. Inson salomatligini har qancha moddiy boylik va mablag' evaziga sotib olib bo'lmaydi. Har bir shaxs o'zining yurish-turishi uchun mas'ul deb qabul qilingan demokratik jamiyatda, inson salomatligi muhim ahamiyatga ega bo'lgan oliy qadriyat darajasiga ko'tariladi, har bir kishi o'z salomatligining quruvchisi bo'lib maydonga chiqadi, uni shunday qurish kerakki, u hech qachon buzilmasin, har qanday zararli ta'sirlarga bardosh bera olsun. Buning uchun har bir kishi mustahkam salomatlikka qanday erishish yo'lini, salomatlikning sir-asrorlarini chuqur bilishi va to'laqonli salomatlikning yagona yo'li sog'lom turmush tarzi ekanligini anglab yetishi lozim.

Bir qator rivojlangan mamlakatlar, jumladan, G'arbiy Yevropa, AQSh, Yaponiyada o'tgan asrning 70-yillaridayoq, aholi salomatligining keskin yomonlashuvi sababli vujudga kelgan jiddiy vaziyatdan chiqish uchun aholining turmush tarzini o'zgartirish lozim degan xulosaga kelinib, aholi o'rtasida ommaviy sog'lomlashtirish ishlarini rivojlantirishga kirishiladi. Ommaviy ravishda tamaki chekish, alkagolli ichimliklar ichish kabi zararli odatlardan voz kecha boshlandi. AQSh da esa sigaret, aroq va boshqa spirtli mahsulotlarni reklama qilish taqiqlandi. Bu mamlakatlarda tana tuzilishi go'zalligi, mustahkam sog'liq, sport bilan shug'ullanish va shu kabilarga kundalik hayot me'yori, madaniylik belgisi deb qaraladi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning tashabbuskorlari (vrachlar, siyosatdonlarning) irodasi yagona shiorga: "Agarda biz jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanmasak, o'z organizmimizni chiniqtirmasak, ovqat sifatida kerakli va tabiiy xossaga ega mahsulotlarni iste'mol qilmasak, barchamiz infarkt, insult, diabet, ruhiy xastaliklar, allergiya kabi kasalliklarning qurboni bo'lamiz" degan chaqiriqqa yo'naltirildi. Buning natijasida AQSh va boshqa rivojlangan Yevropa mamlakatlarida millionlab aholining yugurish, piyoda yurish kabi mashg'ulotlarga jalb etilganligini ko'rsatib o'tishning o'zi kifoya.

Keyingi yillarda bizning respublikamizda ham bu sohaga jiddiy e'tibor berilayotganligi kishini quvontiradi. Qator zamonaviy sport inshootlari, stadionlar xalqaro standartlar talabiga mos qilib qurilmoqda. Biroq aholining barcha qismini ommaviy sport mashg'ulotlariga jalb qilish bo'yicha hali anchagina ishlar oldimizda turibdi. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003-yil 4-noyabr "Ommaviy sport targ'ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi qarori bu sohada muhim qadam bo'ldi.

Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish ishlari zamonaviy talablar darajasida bo'lishi uchun, bu sohani boshqarish borasida olib borilayotgan ishlarni tubdan yaxshilash lozim. Bu vazifalarni sport mashg'ulotlariga ommaviy ravishda kirishmasdan turib amalga oshirib bo'lmaydi. Mamlakatimizning har bir fuqarosi o'z salomatligini ko'z qorachig'iday asrashga erishishi kerak.

Buning uchun har bir kishi: o'z salomatligini bosqichma-bosqich mustahkamlab borishi; o'z organizmining imkoniyatlarini avaylab asrashi, uzoq umr ko'rishni niyat qilishi va shunga intilishi; nafsini tiyishi, nopok va nojoiz ishlardan voz kechishi; o'z salomatligi haqida doimo qayg'urishi va uni davlatning yoki vrachlarning vazifasi deb qaramay, o'z salomatligi eng avvalo, uning o'zining qo'lida ekanligini anglab olishi va shunga yarasha harakat qilishi lozim.

Inson salomatligi uning baxtli va farovon turmush kechirishi uchun asosiy zamin bo'lib xizmat qilishini esdan chiqarmasligi kerak.

Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish tadbirlari orasida barcha aholi qatlamlarini ommaviy ravishda gigiyenik bilimlar bilan qurollantirish va gigiyenik ko'nikmalarni o'zlashtirish uchun o'qitish muhim o'rinni egallaydi.

Gigiyenik bilimlarni targ'ib qilishda e'tiborni nafaqat jismoniy, balki, insonning axloqiy va ma'naviy barkamolligini mustahkamlashga ham qaratish kerak. Insonning ma'naviy barkamolligi deganda – uning sog'lom fikrlash qobiliyati, madaniyati, yurish-turishi va axloqi tushuniladi va u insonda jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va biologik uyg'unlikni yaratadi.

Ma'lumki, hozirgi vaqtda respublikamiz ijtimoiy-iqtisodiy hayotining barcha jabhalarida keng qamrovli islohotlar o'tkazilmoqda. Undan asosiy maqsad, respublika iqtisodiyotida bozor munosabatini tezroq shakllantirish, kishilarimizning farovon turmush darajasini ta'minlash, barcha hamyurtlarimizning tibbiy xizmatning hamma turlaridan baravar bahramand bo'lishini ta'minlash, siyosiy sohada esa huquqiy demokratik davlatni qurish va fuqarolik jamiyatini shakllantirishdan iboratdir. Mustaqillik yillarida aholi salomatligini mustahkamlash borasida sezilarli yutuqlarga erishildi. Sog'liqni saqlash tizimining moddiy-texnikaviy negizini mustahkamlash borasida yirik ishlar amalga oshirila boshlandi. Bu sohadagi ishlar ayniqsa O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 1998-yil 10-noyabrdagi PF-2107- sonli "O'zbekiston Respublikasida sog'liqni saqlash

tizimini isloh qilish davlat dasturi haqida” gi Farmoni qabul qilingandan keyin yangi bosqichga ko’tarildi. Qisqa vaqt ichida respublikada shoshilinch va tez tibbiy yordam tizimi yaratildi. Qishloq aholisiga malakali vrachlik yordamini ko’rsatishni ta’minlash maqsadida mutlaqo yangi tipdagi birlamchi davolash-profilaktika muassasasi – QVP (qishloq vrachlik punkti) lar tarmog’i yaratildi. Ijtimoiy ahamiyatga ega bo’lgan kasallikka chalingan bemorlarga tibbiy yordam ko’rsatish to’la hajmda davlat budjeti hisobidan amalga oshirilmoqda. Respublika sog’liqni saqlash tizimida davlat tasarrufidagi davolash-profilaktika muassasalariga sog’lom raqobat ko’rsatib faoliyat ko’rsata boshlagan xususiy tibbiy yordam ko’rsatish sektori vujudga keltirildi. Bu muassasalarda aholiga jahon andozalariga mos, yuqori malakali va yuksak madaniyat talablari darajasida tibbiy xizmat ko’rsatishga harakat qilinmoqda.

Respublika aholisining dori-darmonlarga bo’lgan talabini to’la qondirish maqsadida milliy farmatsevtika tizimi yaratilmoqda, barpo etilgan ko’plab qo’shma korxonalar esa o’z faoliyatlarini boshlab yubordilar.

O’zbekiston Respublikasi Prezidentining yuqorida eslatib o’tilgan 1998-yil 10-noyabrdagi PF-2107-sonli Farmonida tibbiyot xodimlari va barcha tegishli vazirliklar va idoralar oldiga aholi o’rtasida sog’lom turmush tarzini shakllantirishdek serqirra va murakkab vazifa qo’yilgan. Respublika aholisining va ayniqsa, qishloq aholisining tibbiy madaniyati darajasida kuzatilayotgan qoloqlikni yengish nechog’lik dolzarbligi alohida ta’kidlanadi.

Ko’p yillik tajribalar shuni ko’rsatdiki, bu borada tibbiyot xodimlari, ya’ni vrachlar va o’rta tibbiyot xodimlarining bilimlari qo’yilayotgan talablar darajasidan ancha orqada qolmoqda. Bunga esa shu mavzuga bag’ishlangan va o’zbek tilida yozilgan qo’llanmaning yaratilmaganligi sabab bo’lmoqda.

Shulardan kelib chiqqan holda muallif, o’zining 35 yildan ortiq ish tajribasiga tayanib hamda shu mavzuga bag’ishlangan mavjud huquqiy hujjatlar va adabiyotlarni o’rganib va tahlil qilib sog’lom turmush tarzini shakllantirishdek murakkab masalaga bag’ishlangan ushbu qo’llanmani yozishga jazm qildi.

Mazkur kitobni yaratishdan ko’zda tutilgan asosiy maqsad sog’lom turmush tarzi bo’yicha sharq va dunyo xalqlari uzoq tarixiy davr davomida to’plagan bilim va tajribalar bilan yurtdoshlarimizni tanishtirish, sharq donishmandlari tomonidan bitilgan nodir asarlarda bu haqdagi bildirilgan fikrlarni yoritishdan iborat.

BIRINCHI QISM

SOG‘LOM TURMUSH TARZINING NAZARIY ASOSLARI

I BOB. SOG‘LOM TURMUSH TARZI TARIXI

“Ayurveda” sog‘lom turmush tarzi haqida

“Ayurveda” qadimgi hind tibbiyotining ensiklopediyasi, qadimgi hind tibbiyotini o‘rganish manbai va unga qo‘yilgan eng qadimiy abadiy yodgorlikdir. Uning tabib Sushrut tomonidan tuzilgan alohida varianti to‘liqroq hajmda bizgacha yetib kelgan. Bu kitob bir necha bor qayta ishlangan va to‘ldirilgan. Unda qadimiy xalqning ko‘p asrlik tarixiga tayanuvchi qimmatli fikrlar mavjud. Jumladan, kasalliklarning kelib chiqishida ob-havo va tabiiy iqlim sharoitlari, ovqatlanish tartibining buzilishi, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilmaslik kabi holatlarning ahamiyati e‘tirof etiladi.

“Ayurveda”da 150 dan ziyodroq kasalliklarning belgilari haqida ma‘lumotlar berilgan. Parhez taomlar yordamida davolash bilan bir qatorda, fizik usullar (vanna, massaj) bilan davolash, shuningdek, 760 dan ziyodroq shifobaxsh gilyohlar, ma‘danlar va hayvonlarning turli a‘zolaridan tayyorlangan malhamlar (sut, miya, o‘t, yog‘) bemorning mizoji, yoshi, jinsi, kasallikning kechishi kabi holatlar, shuningdek, turli xil operatsiyalar haqida ma‘lumotlar berilgan. Yallig‘lanishning beshta belgisi: qizarish, shish, joy harorati, og‘riq, vazifaning buzilishi yozib qoldirilgan. Ayurvedada yaralarni bog‘lamlar bilan davolash, qaynoq suyuqliklar bilan yuvish, shuningdek, xitoy usulida igna sanchib davolash va kuydirish haqida ham bitiklar mavjud.

“Ayurveda” inson salomatligini asray bilishga katta ahamiyat beradi. Jumladan, kun tartibiga rioya qilish, barvaqt turish, tishlarni tozalash, ovqatni o‘z vaqtida iste‘mol qilish, suv ichish rejimiga amal qilish, gimnastika mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanish, uqalash, tana tozaligi, kiyinish, uy-joy sharoitlari, soch va soqol oldirish tartiblari to‘g‘risida tavsiyalar berilgan. Qustiruvchi, surgi dorilar haqida, qon olish, zuluk qo‘yish amallari bo‘yicha ma‘lumotlar keltirilgan. Jinsiy gigiyena qoidalariga to‘xtalib o‘tilgan.

“Ayurveda”ning maxsus bo‘limida umrni uzaytirish san‘ati to‘g‘risida, gigiyenik qoidalarga amal qilish, asal, sut va boshqa eliksirlarni iste‘mol qilish qoidalarini bayon etilgan.

“Ayurveda”ga asosan, salomatlik – kosmik unsurlarning tanadagi o‘zaro to‘g‘ri nisbatda qo‘shilishi natijasi bo‘lib, shu muvozanatning buzilishi kasallik

keltirib chiqaradi. Turli xil dorivor moddalar esa shu buzilgan muvozanatni tiklashga xizmat qiladi. "Ayurveda" tibbiyoti qadimgi hind *sankx* (haqiqatni bilish) *falsafasiga* va rishalarning donishmandligiga asoslangan bo'lib, unga ko'ra dunyo dastlab o'zini ko'rsatmagan va hamma uchun baravar ong shaklida mavjud bo'lgan. Uning qo'zg'alishi oqibatida nozik kosmik tebranish paydo bo'ladi. Kosmik tebranish efir deb ataluvchi unsurini, efir harakati esa havo unsurini, keyinchalik olov unsurini va nihoyat suv unsurini yaratadi.

Kosmik ong universal energiya shaklida potensial holatdan dinamik holatga o'tib, bir necha bosqichlardan so'ng, efir, havo, olov, suvga bor energiyasini sarflab bo'lgach, qattiq Yerga aylanadi. Shu boisdan Ayurveda bizni o'rab olgan barcha narsalar va bizning o'zimiz ham universal ong energiyasining bir ko'rinishi bo'lib hisoblanamiz, deb ta'lim beradi. Ong energiyasi bosqichma-bosqich vakuumga, kvant maydoniga, plazmaga, atomlarga, moddalarga va energiyasini sarflab bo'lgach esa materiya deb ataladigan so'nggi shaklga aylanadi. Xuddi shu tariqa ongning harakati, aylanishlari tufayli inson organizmi paydo bo'ladi. Ayurveda modomiki, inson ongning mahsuli ekan, uni o'rganishimiz zarur, inson bizning diqqat markazimizda bo'lishi kerak, degan fikrni olg'a suradi.

Sankx falsafasiga ko'ra, dastlab ong bilan vakuumning o'zaro birikishidan kosmik aql paydo bo'ladi. Kosmik aql esa o'z navbatida beshta sezuv a'zolarini shakllantiradi va keyinchalik ularning faoliyatini boshqarib boradi. Aql, sezgilar va a'zolar harakatidan "Men" tushunchasi shakllanadi. Xuddi shu kabi jarayonlar inson organizmida ham kechadi. Ong aqlni paydo qiladi. Aql esa bo'lajak tananing o'lchamlari, shakli, nisbatlarini mo'ljallab, bosqichma-bosqich inson tanasini tuzadi. Aql sezgi a'zolarini shakllantirib insonning yashashiga yordamlashadi.

Vata, Pitta, Kapxa deb ataluvchi uchta asoslovchi tamoyillar inson organizmining holatini belgilaydi (D. Chopra. 1992-y. I-rasm).

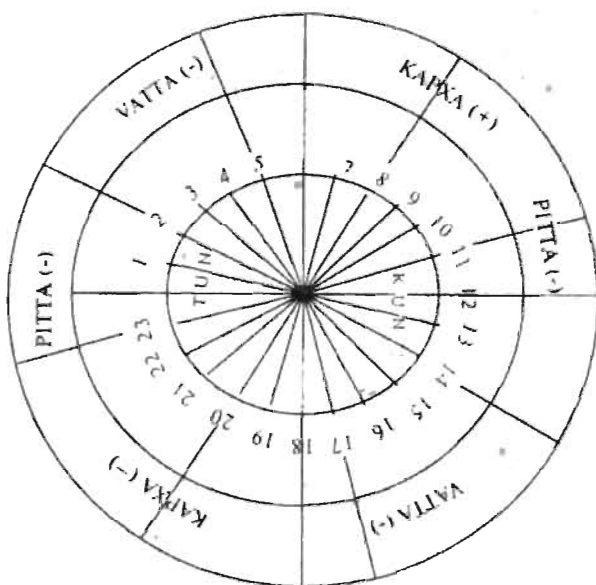
Vata tamoyili inson organizmida harakatni: qon aylanishi, nafas olish, ichaklar bo'ylab moddalar siljishini ifoda etsa, Pitta tamoyili ovqat hazm qilish, tana haroratining boshqarilishi, immunitet, aqlning bilish xususiyati kabi larni ifoda etadi.

Kapxa tamoyili yuqoridagi barcha sanab o'tilgan jarayonlarga shakl beradi, tanani mustahkamlaydi, kasalliklarga qarshi turish qobiliyatini oshiradi. Shu uchta tamoyilning buzilishi faqat ularning o'zlariga xos bo'lgan kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Ayurvedaning ijodkorlari bo'lgan rishalar bir kecha-kunduzning ichida ikki marta takrorlanuvchi va har qaysisi to'rt soatdan davom etadigan uchta davrning borligini ko'rsatib o'tganlar. "Vazminlik, sokinlik va namlik"ning timsoli sifatida "Kapxa" davrini ajratib, uning ertalab quyosh chiqishidan oldin, shudring tushgan paytga mosligini va ertalab soat 6 dan 10 gacha davom etishini ko'rsatishgan. Shu vaqt oralig'ida uyg'ongan odamda vazminlik va sokinlik kun bo'yi saqlanib qoladi. Bu davrda me'dada

shilliq modda faollashib, ovqat moddalarining hazm bo'lishini tezlashtiradi va bu muddat davomi odam uchun ertalabki oziqlanishning eng qulay vaqti ekanligini ko'rsatadi.

Keyingi davr soat 10 dan 14 gacha bo'lgan muddatni o'z ichiga olib "Pitta" deb ataladi. Bu vaqt oralig'ida issiqlik, bug'lanish, harakat va yengillik kabi xislatlar butun tana bo'ylab kirib boradi, ovqat hazm qilish a'zolari shu turdagi energiya bilan birikib, uni to'playdi va ishga soladi. Organizm bu davrda ovqatlanishni talab qiladi, yeyilgan ovqatlar to'lig'icha



1-rasm. Inson organizmi holatini belgilovchi tamoyillar.

hazm bo'ladi. Shu boisdan bu muddat katta miqdordagi ovqat moddalarini qabul qilishga va uni qayta ishlashga qulay vaqt hisoblanadi.

Soat 14 dan 18 ga qadar bo'lgan davr "Vatta" deb atalib, serharakatlilik, havo massasining yengil ko'chishi bilan tavsiflanib, kishi organizmida ham xuddi shunday jarayonlarning kechishiga sabab bo'ladi. Bu vaqt oralig'ida insonning mehnat qobiliyati oshib, faol harakatlanishi kuzatiladi. Soat 18 dan 22 gacha "Kapxa" davri takrorlanib, namlik oshadi, havo salqinlashadi, tabiat sokinlikka cho'kib, jimlik va osoyishtalik qaror topadi. "Vatta" davrida kuzatilgan serharakatlilik o'miga sustlashuv yuzaga keladi. Odam o'tgan kunda kuzatilgan tashvishlardan, voqealardan qoniqish hosil qiladi, uning ruhiy holatida mo'tadillik va tinchlik hukm suradi. Uyqu bir maromda kechib, tanga yengillik keltiradi.

Soat 22 dan tungi 2 gacha bo'lgan oraliqda Quyosh Yerning teskari tomonida bo'lib, o'zining xronal (vaqt) energiyasini nurlantirishi va bu energiyaning Yer qa'ridan o'tib, inson organizmiga ta'sir ko'rsatishi

kuzatiladi. Bunday paytlarda aql bedor bo‘lishi va ishlashi, tana esa bir vaziyatda turib dam olishi, bir so‘z bilan aytganda inson ijodiy meditatsiyada bo‘lishi lozim.

Soat tungi 2 dan ertalabki 6 gacha “Vatta” davrining takrorlanishi kuzatiladi. Bu vaqtda havo harorati sovushi yuzaga keladi. Odam organizmining bedorlik holatida bo‘lishi, uning madorini quritishga olib keladi va eng og‘ir kechadi. Bu paytda odam tonggi tushlar ko‘rishi va o‘zining jismoniy holatidan yengil chiqib ketishi mumkin. Organizm tabiiy chiqindilardan tozalanishga ehtiyoj sezadi. Bu davrning oxirida o‘rnidan turish butun kun davomida organizmga yengillik va musaffolik baxsh etadi. Shu boisdan kundalik hayot ritmiga kirish uchun ertalab soat 5 bilan 6 orasida turish tavsiya etiladi. Qadimgi hindlar yilni ham uchta mavsumga ajratganlar. “Kapxa” mavsumi namgarchilik, salqinlik bilan tavsiflansa, “Pitta” mavsumi namlilik va ilqlik bilan, “Vatta” mavsumi esa quruqlik va sovuqlik bilan tavsiflangan. Gap shundaki, shu mavsumlarga xos xususiyatlar inson organizmida ham kuzatiladi va uning mo‘tadil faoliyat ko‘rsatishiga to‘sqinlik qiladi, ayrim hollarda esa kasallik keltirib chiqaradi.

Shu bois, yuqoridagi mavsumlarning salbiy ta’sirlaridan himoyalaniib yashash: issiq va quruq uy-joy sharoitiga ega bo‘lish, mavsumga mos kiyinish, issiq mavsumda esa salqin joylarni tanlash, shuningdek, mavsumga mos ovqatlanishni tavsiya etganlar.

“Avesto” da sog‘lom turmush tarziga oid fikrlar

Turonzaminda bundan taxminan 3000 yil avval shakllangan va qaror topgan zardushtiylik (otashparastlik) dinining asosiy kitobi hisoblangan “Avesto” (Abisto)da yaxshilik, insonparvarlik, axloq-odob, yurish-turish, samjon-sarishtalik, poklik, soflik va tozalik, o‘simlik va daraxt ko‘kartirish beqiyos darajada ulug‘lanadi. Bu nodir asar bundan o‘ttiz asr muqaddam ikki daryo oralig‘ida – mana shu zaminda umrguzaronlik qilgan ajdodlarimizning biz avlodlariga qoldirgan ma’naviy, tarixiy merosidir. “Avesto” ayni zamonda bu qadim o‘lkada buyuk davlat, buyuk ma’naviyat, buyuk madaniyat bo‘lganidan guvohlik beruvchi tarixiy hujjatdirki, uni hech kim inkor etolmaydi. “Avesto” umuman koinot va zamin, inson va hayot, o‘lim va abadiyat singari butun insoniyatga taalluqli jumboqlar, gunohlar va saboqlar haqida hikoya qiladi.

“Avesto”da dunyoning yaratilishi, insonning xalq bo‘lib kamol topishi, ezgulik uchun yovuz kuchlar bilan kurashishi, erkinlik, ijodkorlik va bunyodkorlik yo‘lidagi orzulari o‘z ifodasini topgan. “Avesto” – faqat odamnigina emas, balki bir hovuch tuproq, bir qultum suv, bir nafaslik havoning ham muqaddas ekanligi haqidagi kitob. “Avesto” – Yerning daryolar-u bog‘lar, ko‘l-u sahrolar, ot-u tuyalar uyuri, o‘simlig-u giyohlar, shahar va manzilgohlarning bunyod etilish tarixiga oid asar. U ko‘ming

ko'zini, karning qulog'ini ochadi, zanglagan ko'ngillarni iymon suvi ila yuvadi, umidsiz bandalarga abadiyat chirog'ini tutqazadi. Qisqasi, hayot va oxirat ma'nosini odamlarga tushuntiradi. (T.Mahmudov, 1999-y).

Zardushtiylarda tabiat muhofazasi va muhit tozaligini saqlash, turli kasalliklarning oldini olish maqsadida sanitariya-gigiyena qoidalari amalga oshirilgan, axlatlarni, 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, so'ligan va qurigan narsalarga qarshi kurashilgan. Bu jarayonda suvga va olovga alohida munosabat bo'lgan. Xalqimiz o'rtasida "Avesto"dagi axloq va odob mezonlari, yashash tartibi, qoidasi va intizomi arablar istilosigacha davom etib keldi.

"Avesto"da kasalliklarning oldini olishga katta e'tibor berilgan. "Kasallik senga tegmasdan burun uni yulib ol", deyiladi unda. "Avesto" gigiyenik qoidalarga qat'iy rioya qilishni tavsiya etadi. Uyni, oshxonani, uxlash uchun zarur jihozlarni pokiza tutish, uy hayvonlarini tozalikda saqlash lozim deb uqtiradi. "Avesto" inson o'z tanasi tozaligini saqlashini, chirishning har qanday turlaridan uzoqda bo'lishni tavsiya qiladi. Inson tanasi tozaligini buyuk baxt deb hisoblaydi.

An'anaviy Xitoy tabobatida sog'lom turmush tarzi

Dunyo xalqlari o'zlarining geografik iqlim sharoitlari, ilm-u fan va madaniyat taraqqiyoti darajalariga, milliy xususiyatlariga ko'ra turlicha yashash tarzlarini kashf qilganlar. Xitoy xalqi qadim zamonlardan o'ziga xos yashash va sog'lom turmush tarziga egadir. Bu o'rinda gap qariyb 5000 yillik tarixga ega bo'lgan igna sanchib davolash va sog'lomlashtirish usuli haqida boradi. Igna sanchib sog'lomlashtirish xitoy xalqlarida tarixan shakllangan sog'lom turmush tarzining muhim bir bo'lagidir. Bu usul XX asrning ikkinchi yarmida qaytadan tiklanib, bizning davrimizda ham sog'lomlashtirish va davolash amaliyotida keng qo'llanilmoqda.

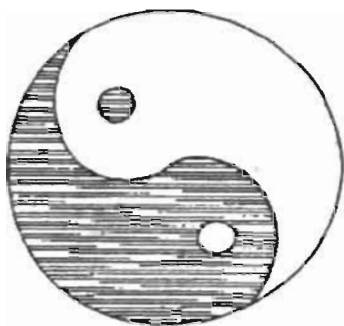
Respublikamizda ham ushbu masalaga bag'ishlangan bir qancha ilmiy va amaliy adabiyotlar chop qilindi. Igna sanchib davolash va sog'lomlashtirish o'zining ilmiy asoslangan tamoyillariga ega. Shu tamoyillar orasida muhimlaridan biri akupunktura nuqtalari haqidagi ta'limotdir. Inson tanasi bo'ylab nuqtalar orasida "yuz dardga davo" yoki "ovqat hazm qildiruvchi nuqta", "stressga qarshi nuqta", "meteonuqta", "gormonal nuqtalar" deb ataluvchi asrlar sinovidan o'tgan ko'plab faol nuqtalarning bo'lishi va shu nuqtalardan amalda foydalanilishi tufayli olingan ijobiy natijalar bu usulning qudratini sog'lomlashtiruvchi kuchini namoyish qilibgina qolmasdan, balki toborq omniaviylashib borayotgan usulga bo'lgan qiziqishning ortishiga ham sabab bo'layotganligi bejiz emas.

Xo'sh, buning boisi nimada? Nima sababdan bu usul samarali sog'lomlashtirish usuli sifatida tan olinmoqda? Bu kabi ko'plab savollarning javobini uning nazariy asosi – Daosizm falsafasidan izlash lozim. Daosizm falsafasi an'anaviy xitoy tibbiyotining nazariy asosi bo'lib, u bizga dunyoni bilib olishning yana bir falsafiy qurolini beradi, unga tayangan holda keng tarqalib kelayotgan va Chjen-Szyu terapiyasi deb ataluvchi usulning mohiyatini anglab yetish imkoniyatiga ega bo'lamiz.

Sharq falsafasi mazmun falsafasidir, u hamisha mohiyatni shakldan ustun qo'yib kelgan, unda shakl faqat mazmunni tushuntirishgagina xizmat qiladi. Sharq xalqlarining o'ziga xos sog'lom turmush tarziga asrlar davomida o'zining ijobiy ta'sirini o'tkazib kelayotgan bunday asosiy ta'limotlar qatoriga In-Yan, U-sin, Si quvvati to'g'risidagi ta'limotlarni kiritish mumkin (D. Tabeyeva, 1982-y.)

Sharq tibbiyotida inson tanasi, sezgilari, mulohaza qilish qobiliyati yaxlit o'rganiladi. Insonga Osmon va Yer sifati berilib, In va Yan tushunchalari bilan tenglashtiriladi. An'anaviy xitoy tabobati musbat Yan va manfiy In tushunchalarining birligi va ziddiyatini inson hayotining boshlanishi va salomatligining asosiy sharti deb qaraydi. In bilan Yan o'rtasidagi muvozanat insonning salomatligini ta'minlasa, shu muvozanatning buzilishi kasallik keltirib chiqaradi, deb ta'lim beriladi (2-rasm).

Agar In bilan Yan muvozanatlashgan bo'lsa, Si deb nomlanuvchi hayotiy quvvat inson organizmi bo'ylab erkin aylanib yuradi. Muvozanatning buzilishi inson aylanayotgan hayotiy quvvatning oshib ketishiga yoki aksincha kamayishiga sabab bo'ladi va kasallik kelib chiqadi. Igna sanchib davolash va sog'lomlashtirish ana shu buzilgan muvozanatni tiklash, ortiqcha hayotiy quvvatni chiqarish yoki yetishmagan quvvatni to'ldirishdan iboratdir. U-sin yoki besh unsur nazariyasiga ko'ra inson hayoti ana shu besh unsur orqali boshqarilib boriladi. Sharq tabobati tasavvuricha tabiatdagi barcha narsalar, shu jumladan inson tanasi ham ana shu beshta unsur: olov, metall, daraxt, yer va suvdan tashkil topgan. Inson salomatligi mazkur beshta unsurning o'zaro munosabatlari bilan belgilanadi. Yaratuvchilik kuchlari ta'sirida har bir unsur o'zidan keyingi unsumni vujudga keltiradi, daraxt yonib, olovni hosil qiladi (jigar yurakka ta'sir qiladi), olov yonib kulga aylanadi – yer hosil bo'ladi (yurak taloqqa ta'sir qiladi), kul yerga tushib metallga aylanadi (taloq o'pkaga ta'sir o'tkazadi) va h.k. Parchalovchi kuchlar ta'sirida olov metallni eritadi (yurak o'pkaga xavf tug'diradi), metall erib suyuqlikka (suvga) aylanadi (o'pka buyrakka ta'sir o'tkazadi) va h.k. Igna sanchib davolash orqali unsurlar orasidagi aloqalar kuchayadi – yurakka quvvat



2-rasm. In va Yan o'rtasidagi muvozanat.

berilganda taloq jonlanib, o'pka, taloqqa quvvat berilganda o'pka jonlanib, yurak, jigarga quvvat berilganda, yurak jonlanib, taloq taskin topadi.

Ichki quvvat (Si) ta'limotiga ko'ra (G. Luvsan 1992-y.) tana a'zolari o'zlarining mo'tadil ishlashlari uchun zarur bo'lgan quvvatni havodan (fazodan) nafas orqali olsa, yerdan olingan ozuqalar bilan kirib, bir-biri bilan uchrashgach ichki quvvatni hosil qiladi. Shu ichki quvvat bo'lmasa a'zolar yashay olmaydi. Sharq tabobati ta'limotiga ko'ra ichki quvvat o'tgan chiziqdan qon, limfa, to'qima suyuqliklari ham yuradi.

Ichki quvvat harakati o'pka meridianidan boshlanib, bir kecha-kunduzda barcha mavjud 12 meridian bo'ylab aylanib chiqadi. Qaysi a'zoga kelsa, shu yerda o'zining eng yuqori cho'qqisiga erishadi. An'anaviy xitoy tabobatining nazariy asosi bo'lgan Si quvvatining aylanish davriyligini hozirgi zamon bioritmologiya fani ma'lumotlari, jumladan, Yer yuzida sutkalik fizik tabiiy jarayonlar va ularning davriy ravishda odam organizmida aks etishi bilan taqqoslash ularning o'zaro mutanosibligini va qadimgi xitoy tabobati zamonaviy ilmiy haqiqatga naqadar yaqin bo'lganligini ko'rsatadi.

Xitoy xalq tabobati asrlar davomida organizmdagi bunday jarayonlarning mutanosib kechishini va muvozanatlashtirishni ta'minlashi orqali odamlar o'zlarining turmush tarzlariga tegishli o'zgartirishlar kiritishga muvaffaq bo'lganlar. Shu maqsadda asosan mo'jizakor igna sanchib davolash va sog'lomlashtirish usulidan foydalanganlar

Bugungi kunda igna sanchib davolash va sog'lomlashtirish usuli nafaqat Xitoyda, balki butun dunyoda sog'lom turmush tarzini ta'minlashning samarali vositasi sifatida munosib o'rin egallamoqda.

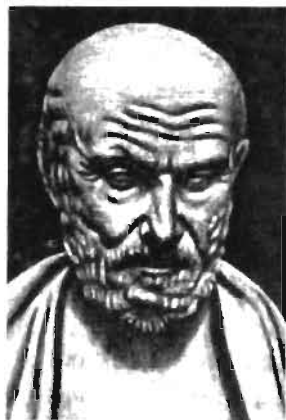
Qadimgi Xitoyda inson organizmini chiniqtirish, salomatligini mustahkamlash va kasalliklarning oldini olishga katta e'tibor berilgan. Bunday chora-tadbirlar davlat ahamiyati darajasiga ko'tarilgan. "Ichki kasalliklar haqidagi traktat" nomli qadimgi Xitoy qo'llanmasida: "Dono kishi hali tanada yuzaga 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 bois qadimgi Xitoy tibbiyotida salomatlikni mustahkamlash bilan bog'liq chora-tadbirlarga katta e'tibor qaratilgan. Ular orasidan jismoniy mashg'ulotlar, suv muolajalari, quyosh nurida toblanish, uqalash, davolash gimnastikasi, parhez ovqatlanish kabi amaliy ahamiyatga ega bo'lgan tadbirlar ham o'rin olgan.

Gippokrat va sog'lom turmush tarzi

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish mexanizmini o'rganish hamda kishilarda o'z sog'ligiga bo'lgan e'tiborni hayotiy zarurat darajasiga chiqarish uchun bu yangi yo'nalish tarixini o'rganish maqsadga muvofiqdir. Buning

uchun biz moziyga murojaat qilishimiz, asrlar osha turli xalqlar vakillari bu masalaga qanday ahamiyat berganliklarini o'rganishimiz juda muhimdir.

Tib ilmining otasi, eramizdan oldingi IV asrda yashab ijod etgan buyuk olim **Gippokrat** "Sog'lom turmush tarzi haqida" degan kitobida bu masalaga mufassal to'xtalib, uning barcha jihatlarini asoslab bergan edi. Jumladan: "Xususiy faoliyat bilan shug'ullanuvchilar yilning qish faslida ovqatlarni ko'proq iste'mol qilishlari, suyuqliklarni kamroq ichishlari lozim. Ichadiganlari suyultirilgan vino, ozuqalari esa non va qovurilgan ovqatlar bo'lsin. Ko'katlarni kamroq iste'mol qilgan ma'qul. Shunday yashash tarzidan tana issiq va quruq bo'ladi. Ko'klam kelgach, suyuqliklar ichishni



Gippokrat.

ko'paytirib, vinoni suyultirilgan holda, qultumlab ichsin, ozuqalarni esa yumshoqlaridan, lekin kamroq iste'mol qilsin. Non iste'mol qilmasdan, uning o'miga maza (greklar tayyorlaydigan milliy taom turi) yesin. Qovurilgan ovqatlar o'miga qaynatib pishirilganini tanovul etsin. Yozda yumshoq maza va ko'proq suyuqlik, meva-sabzavotlar iste'mol qilsin. Kuzda turli-tuman quyuq va suyuq ovqatlarni mo'l iste'mol etsin, ichimliklar esa kamroq va quyuqroq bo'lishi kerak.

Tanasi semiz, yumshoq va qizil tusdagilarga yilning aksariyat qismida quruq ovqatlar iste'mol qilish foydali. Qotma, ozg'in, sariq va qora tusdagilar hamma vaqt suyuq ovqatlar iste'mol qilgani ma'qul. Yoshlarga yumshoq va suyuq ovqatlar, keksalarga esa deyarli doimo quruq (suvi kam) taomlar bilan ovqatlanish foydali. Shunday qilib, yoshiga, yil fasliga qarab, urf-odatlariga, tana tuzilishiga va joyning sharoitlariga ko'ra turmush tarzini qurishlari lozim. Zero, faqat shu tariqa salomatlikning eng yaxshi holatini ta'minlash mumkin" Shuningdek, Gippokrat yosh bolalarni cho'miltirish, ayollarning ovqatlanish tartibi, semiz kishilarni oriqlatish, oriqlash kishilarni semirtirish, jismoniy mashg'ulotlar tartibi haqida ham qimmatli ma'lumotlar yozib qoldirgan.

Islom dini va sog'lom turmush tarzi

Islom haqqoniyat va insoniylik dinidir. U poklik, xushxulqlik, hayo, insof, mehr-oqibat va vatanparvarlik kabi insoniy fazilatlariga chaqiradi. Islom 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. Islom insonlarni turli xil harom-harish ishlardan saqlanishga va halol yashashga undaydi.

Ma'lumki, islom dinining asosida uning beshta asosiy farzini bajarish yotadi. Bular iymon (ishonch va sadoqat), namoz, ro'za, zakot, haj amallaridir.

Muttasil namoz o'qiydiganlar va o'qimaydiganlarda ayrim kasalliklarning tarqalishini kuzatishdan shu narsa ma'lum bo'ldiki, namoz

o'quvchilarda to'g'ri ichak teshilishi, paroproktit va boshqa yiringli kasalliklar deyarli uchramaydi, shuningdek, ular to'g'ri ichak tushishi va bavo silga kam chalinadi, defekatsiya bioritmi saqlangan bo'ladi. Bundan tashqari, namoz o'quvchilar kuniga 5 marta shartli harakatlarni: boshlarini chap va o'ngga burish, qo'llarini ko'tarish, engashish, tizzaga o'tirish va shu kabi harakatlarni bajaradilar. Natijada namoz o'quvchilarda yoshi keksalarda uchraydigan qator kasalliklar – bo'yin osteoxondrozi, bo'g'in kasalliklari kam uchrar ekan. Bundan tashqari namoz o'qish odatda kishining ruhiy-asab tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Kishi kun bo'yi o'zini tetik tutadi.

Ro'za – bir qator kasalliklarning kechishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, semirish, yurak-qon tomir xastaliklari, ateroskleroz, istisqo va shu kabilarida davolovchi ta'sirga ega, insonni ortiqcha yukdan xalos etadi. Shu bois keyingi paytlarda ochlik bilan davolash keng qo'llanilmoqda.

Payg'ambar alayhissalom "Ozodalik iymondandir" degan, ya'ni, ozodalik iymonning bir bo'lagi bo'lib, islom kishilarni ommaviy ozodalikka chaqiradi. Kishining badani, kiyimi, turgan-o'tirgan joyi va hokazo narsalarining barchasi ozoda bo'lmog'i lozim. Tahorat barcha ibodatlardan avval farz qilingan, yuvinish ham xuddi shunday.

Tibet tabiblik ilmi turmush tarzi haqida

Tibet ilmining asosiy qonuniy manbai, to'rt jildlik "Jud-Shi" nomli kitob bo'lib, u o'z davrining tib ilmlari qomusi hisoblanadi. Unda inson sog'lom bo'lishi, o'z bardamligini, aqlining tiniqligini qarilikda saqlab qolishi uchun qanday yashash kerakligi to'g'risida yozilgan. Bu ilmiy asar bizning davrimizda ham o'zining ahamiyatini yo'qotgan emas. U nafaqat sharq xalqlari, balki butun dunyo xalqlari tomonidan ham e'zozlanib kelinmoqda.

Insonning jismoniy va aqliy rivojlanishi ko'p jihatdan turmush tarziga bog'liq bo'lib, o'z tanasining jismoniy va aqliy rivojlanishi to'g'risida qayg'uruvchi har bir shaxs tibet vrachlik ilmining asoslari bilan tanishmog'i lozim. Bu ilmnining uqtirishicha, aqliy va jismoniy rivojlanish o'rtasidagi mutanosiblik va uyg'unlashuv mukammal insonlarning shakllanishiga olib keladi. Aqlning tanaga nisbatan yoki tananing aqlga nisbatan nomutanosib rivojlanishi axloqi nuqsonli insonlarning shakllanishiga sabab bo'ladi.

Shu narsani doimo esda tutmoq lozimki, ona homilador bo'lgan birinchi kundanoq embrionga genlar oqimi orqali yuqorida keltirilgan nuqsonlar o'tadi. Agar ona organizmida hayotiy jarayonlar to'g'ri kechsa, murg'ak jismi to'g'ri oziqlanadi, aks holda, bola turli xil nuqsonlar bilan tug'iladi. Boladagi bunday nuqsonlar hayotiy jarayonlarni mo'tadil holatga keltirgachgina yo'qolib ketishi mumkin.

Markaziy asab tizimi tashqi muhit holatlari haqida olti turdagi sezgi a'zolari orqali olgan ma'lumotlar tufayli takomillashib boradi. Asab tizimining bunday takomillashuvi ma'lum darajaga yetgach, barcha

a'zolarining jismoniy takomillashuvini talab qiladi. Bundan shu xulosani chiqarish mumkinki, bunday odamlarning fikrlash va nutq so'zlash qobiliyatlari mukammallashadi, ular yer yuzida inson baxtiga faqat ikkita shartga amal qilganda: oqilona turmush tarzi va oqilona mehnat qilishi tufayligina erishishi mumkinligiga to'liq ishonch bilan yashaydilar. Bu yerda tibet ilmi "baxt" deganda ayni paytda jismoniy va aqliy ishtiyoq bilan yashashni tushunadi.

Oqilona yashash nima? Bu savolga tibet vrachlik ilmi javob berib, oqilona yashash – bu shaxsning o'z aqli va tanasini toza saqlashi, o'zini isrofgarchiliklardan himoyalashi tufayli aqliy va jismoniy mukammallikka yetishidir deb tushuntiradi.

Oqilona mehnat degani nima? Bu har bir shaxsning o'z xususiy holatini namoyon etishni ko'zlab mehnat qilishidir. Bir tarafdin oqilona mehnat oqilona turmush tarziga olib kelsa, boshqa tomondan oqilona turmush mehnatsiz mumkin emas. Tibet vrachlik ilmi aqliy mehnat tananing bir qismi sifatida markaziy asab tizimini charchatmasligi, jismoniy mehnat esa aqliy qobiliyatlarning yuzaga chiqishini kechiktirmasligi lozim deb ta'lim beradi.

Jismoniy mehnat insonning ko'zlagan maqsadiga qaratilgan bo'lsa va ochiq havoda bajarilsagina foyda keltiradi. Tibet vrachlik ilmi bo'yicha barcha turdagi jismoniy mehnatlar ichida qishloq xo'jaligidagi mehnat eng foydalisi bo'lib, tarbiyaviy ahamiyatga ham ega, shuningdek, insonning to'g'ri aqliy va jismoniy rivojlanishini ham ta'minlaydi.

Odamlar o'z umrlarini osoyishta o'tkazishni va uzoq umr ko'rishni xohlashsa, tibbiyot ilmidan xabardor bo'lishlari va undan foydalana bilishlari, shuningdek, organizmning faoliyatini buzishga olib keluvchi turmush tarzidan, ovqatlanish va ichishdan o'zini tiyishlari kerak. Oila qurganda qon-qarindoshlar o'rtasidagi nikoh, nosog', majruh, mizojlari bir-biriga mos kelmaydiganlar bilan turmush qurishdan o'zlarini tiyishlari kerak.

Er-xotin o'rtasidagi jinsiy munosabatlarda yilning salqin faslida, ko'klam va kuz paytlarida jismoniy yetilgan kishilarga haftasiga 2–3 marotaba, yilning issiq paytlarida, yozda hamda tun bilan kun tenglashgan paytlarda – oyiga 2 marta aloqa qilish yetarlidir. Aks holda er-xotin orasidagi munosabatlar sezgilarni susaytiradi, asab tizimini izdan chiqaradi, darmonsizlik, bosh aylanishi kabi holatlarga olib keladi, muddatdan oldin o'limni tezlashtiradi.

Kuchaytirilgan jismoniy faoliyat va mehnat inson salomatligini saqlash uchun eng zarur va oqilona vosita hisoblanadi. Biroq, me'yoridan oshirish tanga zarar keltiradi. Keksalar, yosh bolalar og'ir jismoniy mehnatdan o'zlarini tiyishlari lozim. Badanni yuvish, tirik hayot haroratini, quvvatni kuchaytiradi, kuch bag'ishlaydi, uzoq umr baxsh etadi, terini yaxshilaydi, iflosliklarni yo'qotadi, jismoniy va aqliy charchoqni chiqaradi, tana haroratini pasaytiradi.

Tibet vrachlik ilmi yil fasliga, vaqtiga qarab turmush tarzini o'zgartirib borish haqida foydali tavsiyalarni beradi.

Jismoniy mehnat, uqalash kabilar hayotiy jarayonlarni tiklaydi. Bunday paytlarda xushbo'y, soya-salqin daraxtlar soyasida dam olish lozim. Tun bilan kunning tenglashgan paytida kunlar isib ketishi tufayli darmonsizlanish kuzatilganda yoqimli ta'mga ega bo'lgan va tez hazm bo'ladigan yog'li ovqatlarni salqin holda iste'mol qilgan ma'qul. Bunday paytlarda sho'r, achchiq va nordon ovqatlarni yeyishdan tiyilish, kuchli mehnat qilmaslik, quyosh nurlaridan himoyalanih, tez-tez sovuq suvda yuvinish, yengil kiyim kiyish, salqin uylarda yashash, yengil shamol esuvchi yoqimli hidli soya-salqin daraxtlar tagida dam olish lozim.

Yoz paytlarda bulut, yomg'ir va sovuq shamol organizmning tirik hayot issiqqligi energiyasiga zarar yetkazadi, shu sababli uni issiq ovqat, ichimlik, mos turmush tarzi bilan saqlab turish, ovqatlardan yengil, issiq va yog'lisini iste'mol qilish lozim. Umuman olganda, yozda va qishda ovqat moddalarini iliq holda, tirik hayot haroratini ta'minlaydigan holatda iste'mol qilish kerak, issiq va quruq xonalarda yashash tavsiya qilinadi. Bahorda dag'al ovqatlar yeyish, suyuqlik ichish va harakatchan turmush kechirish, qulayliklardan foydalanmaslik darkor. Kuzgi tun bilan kun tengligi paytida ovqat va suyuqliklarni salqin holda ichish, salqin uylarda yashash va kamtarona turmush tarzini saqlash; kasal bo'lmasdan uzoq yashashga harakat qilish kerak. Buning uchun esa birinchi navbatda ovqatlanish jarayonini buzishga olib keluvchi sabablar va holatlardan o'zni tiyish zarur. Jiddiy sabab bo'lmasa hayotiy jarayonlar osonlikcha buzilmaydi.

Agar inson yilning turli fasllarida haroratning o'zgarishiga va iqlim sharoitlariga moslasha bilsa, bu sohada tegishli tarbiya olsa, olti turdagi sezgilardan to'g'ri foydalansa, to'g'ri turmush tarzida yashashni o'ziga qoida qilib olsa, to'g'ri ovqatlansa va suyuqliklarni ichsa, bunday sharoitlarda inson organizmida hayotiy jarayonlar buzilmaydi va insoniyat tug'ilish paytidanoq belgilangan chuqur keksalik yoshigacha mutlaqo sog'lom yashash baxtidan bahramand bo'ladi.

Abu Bakr ar-Roziy sog'lom turmush tarzi haqida

Mashhur olim, faylasuf Abu Bakr Ar-Roziy (865–925) "Ma'naviyat tibbiyoti", "Falsafiy turmush tarzi" kabi asarlarida inson salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar haqida batafsil ma'lumotlar beradi. "Ma'naviyat tibbiyoti"da tibbiyotni ikkiga: jismoniy va ruhiy tibbiyotga ajratadi va jismoniy tibbiyotni inson tanasi kasalliklarining oldini olish va davolash, ruhiy tibbiyotni esa inson ruhiy axloqini yo'lga qo'yish va insonning ma'naviy sifatlarini takomillashtirish deb belgilaydi. U aqlning vasfini ta'riflar ekan, quyidagilarni ta'kidlaydi: insonni ehtiroslar emas, balki aql boshqarishi lozim, aql insonni bir daqiqalik o'tkinchi ehtiroslardan xalos qiladi, bilimlar bilan qurollangan aql o'z ehtiroslarini nazoratsiz qoldirmaydi.

Inson hayot go'zalliklaridan, tabiat in'omlaridan bahramand bo'lishda, tabiiy ehtiyojlarni qondirishda ma'lum bir o'lchamga amal qilmog'i, qanoat hosil etmog'i lozim: ovqat yeganda shunday yeyish kerakki, toki ochlik bosilsin, kiyadigan kiyimi qulay va kamtarona bo'lsin, yashaydigan uy-joyi qattiq issiq yoki sovuqdan saqlaydigan bo'lsin. Shohona yashashga, ortiqcha bezakka intilmasin. "Rohatlanish nazariyasi"da odamlarga oqilona hayotdan zavqlanib, sog'lom yashashni, azob-uqubat chekishdan saqlanishni, rostgo'ylikni, axloqiy poklikni, odamlarga nisbatan yaxshilik qilishni va foydali bo'lishni, doimo ularga xizmat qilishni, o'limdan qo'rqmaslikni talab etadi.



Abu Bakr ar-Roziy.

Ar-Roziy odamlarni falsafiy turmush tarzi talablarida yashashga undaydi, ayrim kishilarga xos salbiy axloqiy sifatlar: ortiqcha ehtiros, injiqlik, jahldorlik, yolg'on so'zlash, hasad, ochko'zlik, qayg'u, mechkaylik, ichuvchanlik kabilarni qattiq qoralaydi. Falsafiy yashash tarzi tushunchasini ilmiy asoslab beradi.

Ar-Roziy fikricha, faylasuf olim hayotda adolatparvar, insonparvar, ishi bilan so'zi bir kishilar bo'lishlari lozim. Ular odamlarga muomala madaniyatini o'rgatishda oliyjanoblikning ustunligini, badxulqlikning boshga falokat keltirishini tushuntirishlari, yaxshilikka undash, halol mehnat qilish foydali va sog'lom turmush kechirishning asosi ekanligini anglatishlari lozim deb ta'lim berdi.

Ibn Sino sog'lom turmush tarzi haqida

Buyuk ensiklopedist olim Abu Ali ibn Sino (980–1037) fanlarning deyarli barcha sohalarida chuqur iz qoldirdi. Ibn Sinoning tabobat ilmiga qo'shgan hissasi ayniqsa bebahodir. Tabobat sohasidagi qarashlarini u 1012–1014-yillarda yozilgan besh jildlik va olti kitobdan iborat "Tib qonunlari" asarida va "Urjuza" nomli tibbiy dostonida batafsil bayon qilgan. "Tib qonunlari"ning birinchi jildidagi sog'liqni saqlash tadbirlari haqidagi maxsus fanida inson salomatligini saqlashga aloqador omillar to'g'risida so'z yuritib, "bunda asosan quyidagi yetti narsani: mizojni mo'tadil qilish, yeyiladigan va ichiladigan narsalarni tanlash, gvardani chiqindidan tozalashtirish, to'g'ri tuzilishini saqlash, burunga tortiladigan havo ni yetarli va yaxshi qilish, kiyinishni yaxshilash, jismoniy va ruhiy harakatlarni



Abu Ali ibn Sino.

mo'tadillashga ko'proq e'tibor berish kerak deydi. Shu harakatlar jumlasiga ma'lum darajada uyqu va uyg'oqlik ham kiradi, deb ta'kidlagan. Ibn Sino fikricha, sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri badantarbiya, keyin ovqat tadbiri va uyqu tadbirlari hisoblanadi. "Badantarbiya kishini chuqur va ketma-ket nafas olishga majbur qiluvchi ixtiyoriy harakatdir. mo'tadil ravishda va o'z vaqtida badantarbiya bilan shug'ullangan odam buzilgan xiltlar va mizoj tufayli keluvchi kasalliklarning davosiga muhtoj bo'lmaydi". Badantarbiyaning turlari haqida to'xtalib, ularga o'zaro tortishish, musht bilan turtishish, yoydan o'q otish, tez yurish, nayza otish, sakrash, qilichbozlik, kurash va boshqalarni kiritadi. Uqalashning fiziologik ta'siri turlari, vaqtlari va uning tartibi haqida to'liq ma'lumotlar beradi.

Ovqatlanish tartibi haqida so'z yuritib, "Ovqatni ishtaha bilan yemoq va ishtahani qaytarmaslik lozim. Qishda issiq, yozda sovuq yoki iliq ovqat yeyish kerak. Juda to'yib va to'lib ovqat yeyish va ichish hamma holda ham o'ldiruvchidir. Gavdaga eng zararli narsa me'dada ovqat yetilmasdan va hazm bo'lmasdan turib, yana ovqat kiritishdir deb ta'kidlagan. Uyqu vaqtida dastlab biroz muddat o'ng tomon bilan, keyin chap tomon bilan, so'ngra yana o'ng tomon bilan yotish kerak. Shuni bilish kerakki, yopinib, yostiqni baland qo'yib yotish ovqatning hazm bo'lishiga yordam beradi.

Ibn Sino keksalarga ovqatni "kam-kam va ikki yoki uch marotaba, ovqat hazmiga qarab iste'mol qilish, achchiq, o'tkir ovqatlarni iste'mol qilmaslikka chaqiradi. Kexsa kishilarning gigiyenik kun tartibi voyaga yetgan sog'lom kishilarning gigiyenik kun tartibiga qaraganda tubdan farqlidir. Agar o'rta yoshdagi odamlar kun tartibida Ibn Sino birinchi o'ringa jismoniy mashqlarni, so'ngra esa ovqatlanish va uxlash tartibini qo'ysa, kexsa kishilar kun tartibida eng avvalo uyqu, so'ng bedorlik (sergaklik), to'g'ri ovqatlanish, faqat undan keyingina jismoniy mashqlarni qo'yadi.

Masalaning bunday qo'yilishi ilmiy asosga ega bo'lib, amalda bu keksaygan inson organizmining suvni yo'qotish jarayonida barvaqt "qurib qolishi" yoki barvaqt qurib qolishi bilan kurashishning keng ko'lamli rejasi hisoblanadi. Chunki Ibn Sinoning fikricha, chiroq yog'siz yonmaganidek, inson tanasi ham suv bilan tirikdir. Insondagi tug'ma namlikning tugallanishi bilan o'lim hodisasi sodir bo'ladi. Ibn Sino keksayishga jarayon sifatida qarab, uni uxlash, ovqatlanish va harakatlarning gigiyenik tartibi orqali boshqarish, ya'ni, umrni uzaytirish mumkin deb biladi.

"Urjuza" Ibn Sinoning "Tib qonunlari"dan keyingi ikkinchi yirik asari bo'lib, muallif asarda 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 ozodalik qoidalariga amal qilish, badanni chiniqtirish, mizojni muvozanatlashtirish, kun tartibi, jismoniy mashg'ulotlar, hammomlar qurilishi, may ichish, uyqu va bedorlik, og'iz bo'shlig'i va tishni parvarish qilish, ichaklarni tozalash kabilar to'g'risida qimmatli ma'lumotlar bergan.

Abu Ali ibn Sinoning inson salomatligiga qo'ygan gigiyenik talablari "Sog'liqni saqlashga doir risola" (Toshkent 1982-y.) deb nomlangan asarida bayon qilingan. Kitobning maqsadi inson tanasiga zararli ta'sir etuvchi holatlarni, uning turmush tarzidagi xatolarni to'g'rilash orqali bartaraf etilish usullarini bayon qilishdir, deb yozadi muallif. Kitobning birinchi maqolasida ushbu xatolar va ularni muvozanatlashtirish choralarini haqida o'z fikrlarini bildiradi. Kitobning alohida maqolalarida havo, uning turli holatlari – musaffoligi, namligi, quruqligining inson organizmiga ta'sirini bayon qilib, ulardan himoyalaniş usullarini ko'rsatadi. U uzoq turib qolgan havo ham, harakatdagi havo ham organizm uchun zararlidir, deb ko'rsatadi. Hammomlar to'g'risidagi maqolasida hammomga qo'yiladigan gigiyenik talablarga to'xtaladi. Hammomga to'yib ovqatlanigan holda kirish organizmga katta xavf tug'dirishi, shuningdek, uzoq muddat davomida cho'milish, ortiqcha va kuchli uqalashning zarari, ayni paytda hammomdan so'ng biroz vaqt sof havoda sayr etishning foydali ekanligini bayon qilgan.

Ovqatlar va ovqatlanish tartibi haqidagi maqolasida zichlab ovqatlanish yeyilgan ovqatlarning hazm bo'lishini qiyinlashtiradi, organizmning tabiiy kuchlarini susaytiradi va turli xil kasalliklarni keltirib chiqaradi, deb yozadi. U mizojga qarab ovqatlanish tartibini bayon qiladi. Haddan tashqari issiq yoki sovuq ovqatlarni iste'mol qilish zararlidir, deb ko'rsatadi. Yog'li ovqatlar haqida to'xtalib, bunday taomlar juda to'yimli bo'lishi bilan bir qatorda, me'da va ichaklarda ularning harakatlanishi uchun qiyinchilik tug'diradi, buning oldini olish uchun behi va yetilmagan uzumni iste'mol qilishni tavsiya etadi. Ustma-ust ovqatlanishning zarari haqida to'xtalib, bu, birinchidan taomni hazm qiluvchi kuchlar oldingi yegan ovqatni hazm qilib ulgurmasdan turib uning ustiga yeyilgan ovqatni hazm qilishga jalb qilinishiga; ikkinchidan, hazm bo'layotgan va hazm bo'lmagan ovqatlarning aralashib ketishiga olib keladi, uchinchidan, avvalgisining hazm bo'lguniga qadar bir joyda turib qolishi chirish jarayonlarini keltirib chiqaradi, oqibatda sassiq hid bilan kekirishni paydo qiladi deb ko'rsatadi. Jismoniy mashg'ulotlar salomatlikni ta'minlovchi buyuk kuchdir, deb yozadi u.

Suv va ichimliklarni ortiqcha iste'mol qilish tana a'zolaridagi tabiiy haroratni susaytiradi, kuchsizlantiradi, jigarning zo'riqishiga olib keladi, ko'p suv ichish yeyilgan ovqatlarni suyultirib, uning ichaklardan hazm bo'lib ulgurmasdanoq chiqib ketishiga sharoit tug'diradi deb ko'rsatadi. Ko'p suv va suyuqlik ichishning zararli ta'sirini susaytirish uchun oz

miqdorda quruq non iste'mol qilish kerak. Ibn Sino mayni ortiqcha iste'moli organizmga har taraflama zararli ekanligini bildirib, ichki a'zolarida qon to'planib qolishi, miyaga qon quyilishi va tasodifan o'limga olib kelishi mumkin, deb ko'rsatadi. U mayni och qoringa ichishning ayniqsa, zararli ekanligini bayon qiladi.

Harakatlanish tartibi va chiqindilardan tozalanish haqidagi maqolalarida harakatlanishning organizm fiziologik holatlariga ko'ra foydali va zararli tomonlarini tavsiflaydi. Organizmni chiqindilardan (najas, siydik, ter) o'z vaqtida tozalamaslik uning ichki muhiti – qon va limfaning ifloslanishiga sabab bo'ladi, deb ta'kidlaydi.

Ismoil Jurjoniylar sog'lom turmush tarzi haqida

XI–XII asrlarda – Xorazmshohlar davlati taraqqiyot cho'qqisiga yetgan davrlarda Xorazmda tibbiyot ilmining buyuk olimlari Ismoil Jurjoniylar, Faxriddin Roziylar kabi ko'plab olimlar yashab ijod qilgan va tib ilmiga bag'ishlangan asarlar yozib qoldirishgan. Ismoil Jurjoniylar qalamiga mansub "Xorazmshoh xazinasi" asari XII asr tib ilmining o'ziga xos qomusi hisoblangan. U inson salomatligiga toza havoning foydasi haqida to'xtalib, shunday yozadi: Xorazm iqlimi shimol iqlimi hisoblanib, bu yerda havo toza va musaffo bo'ladi. Kimki shu havodan nafas olsa, tanasi kuchga to'lib, zehni o'tkirlashadi. Jurjoniylar tabibga bemorning uyiga borib, yashash sharoitlarini, uy-joyi quruq yoki namligini, toza havo yetarlimi, unga nima yetishmaydi, to'ylarga va mehmondorchilikka tez-tez borib turish-turmasligi bilan qiziqishni tavsiya etadi va shunga ko'ra davolash lozimligini uqtiradi.

Ismoil Jurjoniylar yil fasliga qarab ogohlantiruvchi tavsiyalar bergan. Ko'klamda organizmni qishda yig'ilib qolgan zararli moddalardan tozalash, qon oldirish, bahorda yengil, tez hazm bo'ladigan ovqatlar tanovul qilishni; yozda ovqatlarni kam iste'mol qilish, uning nordon turlarini yeyish lozim deb aytadi. O'zini zo'rliqtirmaslikni, ichimliklarni sovutilgan holda ichishni, dam olish paytida salqin joyda bo'lishni, surgu dorilar ichmaslikni maslahat beradi. Kuz, Jurjoniylar fikricha, sog'liq uchun eng xavfli mavsum; shu sababli salqin joylarda bo'lmaslikni, sovuq suvda cho'milmaslikni maslahat beradi. Suyuq va issiq taomlarni iste'mol qilishni, ko'proq mevalar yeyishni, sharbat ichishni maslahat beradi. Shuningdek mavsumga qarab, kiyimlar kiyish lozimligini uqtiradi.

Hammomlar hamma uchun foydali, charchoqni chiqaradi, teri teshiklarini ochadi, ovqat hazmini yaxshilaydi, tez-tez hammomga tushish vaznni kamaytiradi, deb ko'rsatadi. Ovqatlanish tartibi haqida so'z yuritib, dasturxon atrofiga faqat ochlikni his qilgandagina o'tirish, to'yib taom yemaslik, kuniga uch marotaba ovqatlanish lozim, deydi.

Jurjoniylarning may ichish haqidagi tavsiyalari bugungi kungacha o'z ahamiyatini yo'qotgan emas. Uning fikricha, me'yorida oshirmay ichilgan may organizmga foyda keltiradi. Uni haddan tashqari ko'p iste'mol qilish

turli xil xastaliklarga, jumladan, ruhiy kasalliklarga olib keladi. Uyqu organizmdagi tabiiy jarayonlarning kechishini mo'tadillashtiradi, uyquda tana dam oladi, ovqat hazm bo'ladi, miya faoliyati yaxshilanadi.

Organizm uchun jismoniy faollik juda zarur hisoblanadi, jismoniy harakatni och qoringa bajarsa yaxshi bo'ladi. Tananing har bir qismi uchun o'ziga mos jismoniy mashg'uloti bor. Oyoqlarga – yurish, qo'l uchun – nayzabozlik, tosh otish, butun tanaga – kurash foydali deb ko'rsatadi. Jismoniy mashg'ulotlardan so'ng iliq suvda cho'milib, tanani uqalatish foydalidir. Jurjoniylar asarlarida inson salomatligining deyarli barcha tomonlari uchun zarur tavsiyalar berilib, ular insonning sog'lom hayot kechirishi uchun o'ta muhim ahamiyatga ega deb hisoblanadi.

Abu Rayhon Beruniy inson salomatligi haqida

Ulug' alloma, ensiklopedist olim Abu Rayhon Beruniy (973–1048) "Javohirot kitobi"da inson salomatligi, tozaligi haqida qimmatli fikrlar yozib qoldirgan. Jumladan, u aytadi: "Agarda inson o'z suvratini o'zgartirishga ojiz bo'lsa ham, har holda u hech mahal o'z terisini toza saqlashga ojizlik qilmasligi kerak. Agar inson najasdan saqlanishda uy mushuklariga o'xshagan nutqsiz hayvonlardan orqada qolishni istamasa shunday qiladi... Mushuklar o'z chiqindilarini to'shalgan narsalar – kigiz, sholcha, gilamlarda yo ko'rpachalarda, odamlar to'planadigan joylarda qoldirishni ep ko'rmaydilar... Mushuklar o'z chiqindilarini ehtiyot shart deb, tuproqqa ko'mib, odamlar nazaridan yashirib, o'z joylarini pokiza tutishlarini mulohaza qilib ko'r... Keyin qarasang, ular xuddi tahorat qilganga o'xshab, chiqindi joylarini tozalashga tushadilar, tevaragini esa yalab tozalaydilar, yuz-tumshuqlarini yuvadilar..."

Beruniy suvning inson salomatligidagi ahamiyatini ta'kidlab: "Inson tozaligi asosan suvda yuvinish bilan bo'ladi. Har qanday badhid bo'lgan ifloslikni suvchalik tozalaydigan narsa bo'lmaydi", deb yozgan.



Abu Rayhon Beruniy.

Kaykovusning "Qobusnoma" sida sog'lom turmush tarzi masalasi

Beruniyning zamondoshi Qobusning nabirasi Kaykovus tomonidan XI asrda (1083-y) yozilgan "Qobusnoma" asarida tibbiyot ilmi va

gigiyenaga oid qimmatli ma'lumotlar berilgan. Jumladan, asarning "Nafsni tiyishning sharofati va taom tartibi haqida", "Hammomga borish haqida", "Uxlamoq va dam olish haqida", "Tib ilmining tartibi haqida" gi boblari ayniqsa diqqatga sazovordir.

"Hammomga borish haqida"gi bobida: "Ey farzand, bilgilki, **hammomga** borishga hojat sezsang, qorning to'q vaqtida borma, bu **zararlidir...** Ammo hammom jonga rohat va muloyim narsadirki, **hakimlar hammomdan** boshqa yaxshi narsa yo'q deb biladilar..., xoh yozda, xoh qishda hammomga borsang, avval sovuq xonada o'tir, bu xonada badaning rohat qilsin, so'ngra o'rtadagi xonaga kirib, unda bir soat o'tir, toki issiq xonaning foydasini **ham** ko'rgaysan. Issiq senga ta'sir qilgandan so'ng, xilvat xonaga kirib, unda yuvingil..." deb tavsiya beradi.

"Uxlamoq va dam olish haqida"gi bobida shunday deydi: "Ko'p uxlash ziyon qilganidek, uxlamaslik ham zarardir. Masalan, agar bir odamni yetmish ikki soat, ya'ni uch kecha-kunduz jo'rttaga uxlatmasdan olib yurilsa, to'satdan o'lim xavfi tug'iladi. Ammo, hamma ishning o'lchovi bor. Masalan, donishmandlar debdilarki, kecha va kunduz yigirma to'rt soat bo'ladi (uchdan ikki qismida bedor bo'l, bir qismida uxla). Sakkiz soatni ro'zg'or ishiga, sakkiz soatni xursandchilik va ruhiy tomondan shod-u xurram bo'lishga, sakkiz soatini o'n olti soat mehnat bilan charchagan a'zolarga **orom (dam)** berishga bag'ishlagin". "Qobusnoma"dagi bu tavsiyalar bizning zamonamizda ham o'z ahamiyatini yo'qotgan emas.

Ahmad Yassaviy nafsni jilovlash haqida

Ahmad Yassaviy XII asrda yashab ijod etgan turkiy tasavvuf she'riyatining atoqli namoyandasi bo'lib, u o'z qarashlarini "Hikmatlar"ida bayon qilgan. Muallif kurash haqidagi falsafiy qarashlarida inson hayotidagi eng katta kurash nafsni taslim etishga xizmat qiladigan kurash deb hisoblagan. Nafsga mag'lub shoh – qul, nafsdan ustunlikka erishgan g'arib – shohdir. Inson uchun asosiy yov – nafsdir. Har nima qilib bo'lsa ham **ana shu** yovning boshini yanchishga chaqiradi. Ahmad Yassaviy fikricha, o'z nafsining boshini yanchgan kishining g'ururi va qadr-qimmatini hech kim poymol qila olmaydi. Shu bois, "Hikmatlar" bizga yashash tarzimizni adashmasdan to'g'ri belgilab olishimizda, ko'proq ezgu savob ishlar qilishimizda, o'z mohiyatimizni anglab yetishimizda ko'mak beradi.

Nafsni jilovlay bilish inson qalbini tozalaydi va tiniqlashtiradi, odamlarni to'g'ri yo'lga boshlaydi. Sog'lom nafs insonni hayvoniy ehtirolarga berilib ketishdan saqlaydi, jismonan mustahkamlaydi, uning quvvatini oshiradi, og'ir kasalliklardan asrab, insonning ma'naviy yuksalishiga olib keladi. Sog'lom nafs – sog'lom turmush tarzining muhim belgisidir. Nafsni tiya bilmaslik inson qalbini xiralashtiradi, to'g'ri yo'ldan ozdiradi. Nafsga berilish insonni tubanlashtiradi, oqibatda uni halok etadi.

O'zbekistonda sog'lom turmush tarzi ilmining rivojlanishi

XX asr sobiq ittifoq davrida respublikamiz siyosiy va iqtisodiy jihatdan qaram bo'lishiga qaramasdan ilm-u fan va madaniyatning oldingi davrlardagiga nisbatan jadal rivojlanganligini, mahalliy millat vakillaridan ilmiy kadrlar yetishib chiqqanligi, profilaktik ishlarga e'tibor qaratilganligi tufayli respublikada bezgak, leyshmanioz, rishta kabi yuqumli kasalliklar tugatilganligi, bo'g'ma bilan kasallanishni keskin kamaytirishga erishilganligini e'tirof etmasdan bo'lmaydi.

Respublikamizning issiq iqlim sharoiti aholi o'rtasida turli xil yuqumli o'tkir ichak infeksiyalarining keng tarqalishi uchun qulay sharoit yaratadi. Aholining sanitariya madaniyatini yuksaltirishga e'tiborini qaratib, "O'zbekistonda ishlayotgan har bir vrach sanitariya vrachi sifatida faoliyat ko'rsatishi lozim" degan shiorni o'rtaga tashlagan tashkilotchi olim Q.S. Zoirovning xizmatlari, beqiyos. Olimlardan S. N. Bobojonov, A. Z. Zohidov, M. Mahkamov, T. I. Iskandarov, Sh. T. Otaboyev va boshqalar respublikamizda gigiyena fanining rivojiga munosib hissa qo'shganlarini ta'kidlash lozim.

XX asrning oxiriga kelib, mavjud noqulay ekologik vaziyatning inson salomatligiga ta'sirini tadqiq qilish, ilm-fan taraqqiyotining inson salomatligiga ijobiy va salbiy tomonlarini o'rganish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammolariga bag'ishlangan qator ilmiy-amaliy monografiyalar vujudga keldi. Falsafa fanlari doktori, ekosotsiolog olim, professor **Yusuf Shodimetov** o'zining "Inson. Salomatlikning ijtimoiy-ekologik jihatlari" nomli asarida 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 kiritadi. Uning ta'kidlashicha, sog'lom turmush tarzini shakllantirish faqat tibbiy muammo bo'lib qolmasdan, balki murakkab ijtimoiy muammo hamdir.

T. I. Iskandarov va V. I. Is'hoqovning "Sog'lom turmush tarzi: sharqona an'analar va zamonaviylik" nomli monografiyasida inson salomatligi madaniylik oynasi sifatida talqin qilinadi. Unda "irsiy kasalliklar o'lkadagi ko'p asrlik qon-qarindoshlar orasidagi nikohlarning oqibati" ekanligi ta'kidlanadi. O'lkamizning o'ziga xos iqlim sharoitlariga moslashib turmush kechirish, ijobiy milliy an'analarimizdan foydalanish, odamlarni osiyocha ishlab chiqarish usuliga jalb qilish, asrlar davomida ota-bobolarimiz yashab kelgan turmush tarzini – uy-joy qurish, kiyinish, ovqatlanish, mavsumiy yashash tarzlarini davom ettirish lozimligini, shuningdek, totalitar tuzum davrida vujudga kelgan noqulay ekologik vaziyat, ya'ni pestisidlar va

o'g'itlardan foydalanishda sanitariya tartib-qoidalariga amal qilmaslik natijasida ayrim qishloq joylarda odamlar salomatligiga jiddiy putur yetkazilganligini ko'rsatib o'tadilar.

N. M. Majidov va V. D. Troshinning "Profilaktik nevrologiya" nomli monografiyasida asab kasalliklarining oldini olishda sog'lom turmush tarzining ahamiyatini batafsil bayon qilinadi.

Mualliflar psixogigiyena va psixoprofilaktika tadbirlarini tavsiflab, uzoq umr ko'rishda inson ruhiy holatining ahamiyatini, stress holatlarining salbiy ta'sirini kamaytirish uchun neyromashg'ulotlar yordamida chiniqish, mehnat qilish, dam olish va ovqatlanish maromiga amal qilish, shuningdek, ratsional psixoterapiyaning ahamiyatini alohida ta'kidlab, odamlarning ruhiy holatiga ta'sir ko'rsatish orqali sog'lomlashtirish usulidan foydalanish lozimligini uqtiradilar.

Mustaqillik yillarida sog'liqni saqlash tizimining huquqiy asoslari yaratildi, asosiy e'tibor aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratildi. Bu sohadagi ishlar Respublika sog'liqni saqlash vazirligi tarkibida Salomatlik institutining tashkil qilinishi bilan yanada jonlandi. Salomatlik instituti tomonidan sog'lom turmush tarzini shakllantirishning dolzarb masalalari bo'yicha ilmiy-tekshirishlar olib borilmoqda, oliy malakali valeolog kadrlarni tayyorlash bo'yicha dastlabki qadamlar qo'yildi. Institut mutaxassislari tomonidan keyingi yillarda qator qo'llanma va uslubiy ko'rsatmalar yaratildi. Jumladan, amaliyotchi vrach H. Mo'minovning "Sog'lom turmush – sog'liqqa yo'l" (1996-yil), "Sog'liq mas'uliyati" (2000-yil), shuningdek, S. T. Tursunov, T. S. Nodirovlarning "Sog'lom turmush tarzi" (2003-yil), A. Rasulov va D. Halimovalarning ham "Sog'lom turmush tarzi" (2002-yil) kitoblari chop qilindi.

II BOB. SOG‘LOM TURMUSH TARZINING NAZARIY MASALALARI

Inson salomatligi va sog‘lom turmush tarzi nazariyasiga bo‘lgan ehtiyoj

Inson salomatligini birlamchi mustahkam qilib yaratish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayonini nazariy jihatdan asoslash, uning nazariy ta’limoti masalasi bugungi kunda dolzarb bo‘lib turibdi va hayot talablaridan sezilarli ravishda orqada qolmoqda. Nazariy va amaliy bilimlarning birligini taqozo qiluvchi sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayonining dialektikasi ana shuni talab qiladi. Dialektika qonunlari va kategoriyalari talablarini o‘jarlik bilan inkor qilishga urinish, uni chetlab o‘tishga qaratilgan har qanday harakat muammoning yechimini topishni boshi berk ko‘chaga solib qo‘yadi.

O‘zining dastlabki shakllanish davrlaridanoq tibbiyot inson kasalliklarini davolovchi fan sifatida paydo bo‘lib, turli kasalliklarning kelib chiqishi, rivojlanishi, belgilari, shuningdek, davolash usullarini o‘rganish va amalga tatbiq etish orqali odamlarni sog‘lomlashtirish, ularning umrini uzaytirish mumkin degan maqsadda faoliyat ko‘rsatmoqda. Shunga mos ravishda klinik tibbiyot o‘zining nazariy asoslari – patologiya nazariyasini shakllantirgan edi. XX asrning so‘nggi choragi va XXI asr boshlariga kelib, inson salomatligi va kasalliklariga nisbatan shakllangan yangicha qarash, tibbiyot ilmi oldiga qo‘yilgan yangi paradigma salomatlikning nazariy asoslarini ishlab chiqish zarurligini kun tartibiga qo‘ydi. Zero, kasalliklarning kelib chiqishini asoslovchi patologiya nazariyasi zaminidan insonning salomatlik holatini asoslab beruvchi tamoyillarni axtarish mantiqan mumkin emas.

Bugun inson organizmini birlamchi sog‘lom qilib yaratish tamoyillarini o‘zida mujassamlashtiruvchi yagona qonuniyatlarga ega bo‘lgan salomatlik doktrinasini shakllantirishni nazarda tutgan salomatlik nazariyasini ishlab chiqish dolzarb masaladir. Unga ko‘ra:

- eng avvalo jamoatchilik salomatligi va individual salomatlik tushunchalarini chegaralash;
inson salomatligiga nisbatan konstruktiv yondashish orqali salomatlikni shakllantirishning faol strategiyasini ishlab chiqish;
mazmunan sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdan iborat bo‘lgan valeologiya fani turli xil tibbiy va notibbiy fanlar chegarasida shakllanayotgan integrativ fan ekanligini inobatga olib, salomatlikni shakllantirishda ushbu fanlar yutuqlari va usullariga tayanib ish ko‘rish;
har bir inson o‘z salomatligini mustahkamlashni vrachlarning ishi deb qaramay o‘z sog‘ligi uchun o‘zi qayg‘urishi;

aholinig turli qatlamlarini uzluksiz ravishda o'z sog'ligini mustahkamlash usullariga o'qitishni tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Salomatlik nazariyasi fundamental tibbiy fanlar, shuningdek, falsafa va boshqa ijtimoiy-gumanitar fanlar yutuqlariga tayanib, birinchi galda salomatlik va kasallik kategoriyasining mohiyati nima, degan savolga javob beradi.

Nazariya inson salomatligining tashqi muhit omillari bilan shartlanganligini, ichki biologik irsiy xususiyatlarining ta'sirini asoslaydi, salomatlikning eng avvalo **turmush tarzi** bilan bog'langanligini, xavf omillarining qay darajada o'z ta'sirini **o'tkazishini aniqlab**, tibbiyot amaliyotini muhim omil bilan qurollantiradi. Nazariya organizmning muayyan tashqi muhit sharoitlariga moslashishi uning salomatligini va aksincha, bunday moslashuv mexanizmlarining takomillashmaganligi kasallik keltirib chiqarishi mumkinligini ilmiy isbot qiladi.

Bunday moslashuv jarayonida asab tizimi, ichki sekretiya bezlari faoliyati va boshqa mexanizmlarning ta'sirini baholash orqali salomatlikni mustahkamlash uchun zarur bo'lgan tadbirlar majmuasini taklif qiladi. Nazariya salomatlikning sabab - oqibat bog'liqligini ochib berish orqali **inson** salomatligini boshqarishga imkon yaratadi. Organizmni boshqarishning umumiy tamoyillarini, shuningdek, individual o'ziga xos **tomonlarini o'rganish** orqali salomatlik zaxiralarini yuzaga chiqarishning ilmiy asoslangan tizimini yaratadi. Qisqacha aytganda, nazariya salomatlikning mohiyatini tushuntirib, bizning qo'limizga uni boshqarish jilovini tutqazadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda salomatlikning nazariy asoslari:

- **inson** salomatligi va sog'lom turmush tarzi haqidagi integrativ fan bo'lgan valeologiyaning o'rnini, boshqa fanlar bilan munosabatini va vazifalarini belgilab berish;
- salomatlik nazariyasi va salomatlik tushunchasini tavsiflash;
- valeologiya fani atamalaridagi chalkashliklarga barham berish maqsadida yagona ilmiy atamalar tizimini shakllantirish;
- salomatlikni baholash (o'lchash) mezonlarini ishlab chiqish;
- salomatlik zaxiralarini ishlab chiqib, amaliyotga taklif qilish;
- valeologiya sohasidagi ilmiy tadqiqotlarning asosiy yo'nalishlarini belgilab berish va 4 sohada ta'lim tizimini shakllantirish;
- o'quv-metodik qo'llanmalar, darslik va monografiyalar yaratish, turli tabaqaga oid aholi qatlamlarini o'qitish dasturlari hamda ilmiy-amaliy valeologik kadrlar tayyorlash tizimini ishlab chiqish;
- hamkorlik tamoyiliga asoslangan va tayangan holda salomatlikni shakllantirish mumkinligini, vrach bilan o'qituvchi alohida-alohida harakat qilgan holda vaziyatni o'zgartira olmasliklarini, tibbiy valeologiya va pedagogik valeologiya yagona salomatlik haqidagi fanning ikki tomoni ekanligini inobatga olish, valeologiya ilmidagi mavjud yo'nalishlarni muvofiqlashtirish orqali valeologiya strategiyasi – salomatlikni yaratish kabi masalalarni qamrab oladi.

Valeologiyani fan sifatida rivojlantirishda dastlabki turtki beruvchi va uning mohiyatini ifodalovchi shior insonning kasalliklari bilan kurashuvchi tibbiyotdan uning salomatligini mustahkamlash uchun zarur bo'lgan foydani izlashning mantiqan mumkin emasligidir. Zero, patologiya nazariyalarining yo'nalishi bemorlarni, kasalliklarni davolashga qaratilgan, xolos. Insonni birlamchi sog'lom qilib yaratishning ilmiy nazariy asosi hisoblanuvchi salomatlik nazariyasi esa endigina shakllanib kelmoqda.

Salomatlikning yangi nazariyasi eng avvalo tibbiyotning uzoq asrlar rivojlanish jarayonida inson salomatligining tub mohiyatiga yetib bora olmagan patologiya nazariyasi kamchiliklarini tanqidiy tahlil qilish va o'z zamonasida mohiyat-e'tiborini topa olmagan, ammo inson salomatligining mohiyatini tushuntirishga uringan ekologik konsepsiya mazmuniga, G. Selyening stress va adaptatsiya sindromi haqidagi, Z. Freyding psixosomatik tibbiyot va psixoanalitik ta'limotlariga, shuningdek, salomatlikka nisbatan neogippokratik qarash, xolistik tibbiyot asosiga va biotipologiya konsepsiyalari zaminida yashiringan ratsional mazmunga tayangan holda shakllanib bormoqda.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan ilmiy konsepsiyalar, qarashlar va nazariy yo'nalishlar ayrim tafovutlarga qaramasdan prinsipial masalalarni talqin qilishga yondashishda ko'pgina umumiy jihatlarga ham ega.

Neogippokratik oqim. Bu oqimni individuallik va yaxlitlik tibbiyoti deb ham atash mumkin. XX asrning boshlariga kelib, patologiya tibbiyoti zaif tomonlarga ega ekanligini ko'rsata boshladi, o'limga sabab bo'luvchi bir guruh surunkali kasalliklarni davolashda tibbiyotning zaiflik qilishi "tibbiyotda buhron" holatini keltirib chiqardi. Zero, "tibbiyot bunday surunkali kasalliklarni davolashda ojiz ekan, Gippokratga qaytish lozim", degan shior bilan chiquvchilar paydo bo'ldi. Ular mumtoz tibbiyot tamoyillariga qaytishgina tibbiyotni bunday buhrondan qutqara olishi mumkinligini targ'ib qila boshladi, oqibatda tibbiyotda neogippokratizm deb nom olgan oqim paydo bo'ldi. Tibbiyot ilmida ham, jamiyatda ham ilm-fan taraqqiyoti tufayli inson (bemor) o'z individualligini va bir butunligini yo'qotib, uning salomatligiga organizmning yaxlit xususiyati deb qaralmasdan, alohida tana a'zolari salomatligi bilan almashtirila boshlandi. Tibbiyotning tor mutaxassislarga ajralib ketish tendensiyasida (har bir tor mutaxassis o'z e'tiborini faqat bemor a'zoga mujassamlashi natijasida) butun boshli insonni yo'qotib qo'yish xavfi tug'ildi.

Neogippokratik oqim tarafdorlari ilgari surgan g'oyaning mazmuni tibbiyot ilmini insonning individual salomatligi yaxlitligini ta'minlashga qaratishdan iboratdir.

Neogippokratik oqim inson organizmini jismoniy va ruhiy yaxlitlikda, tashqi muhit bilan birgalikda olib qaraydi, ko'p kasalliklarning oldini olish uchun avvalo organizmning tabiiy himoya kuchlarini safarbar qilish lozim, deb hisoblaydi. O'z qarashlari bilan neogippokratik oqimga yaqin turuvchi nazariy yo'nalish xolistik tibbiyot bo'lib, uning tarafdorlari Gippokrat ta'limotiga qaytishni yoqlash bilan birga, tibbiyotni degumanizatsiya halokatidan saqlash lozimligini, ya'ni insonni

(bemomi) bir butunlikda, yaxlitlikda olib qarash lozim, uning salomatligini alohida tana a'zolari salomatligiga ajratish xato yo'nalish; salomatlikni organizmning jismoniy va ruhiy holatlari ta'sirida, shuningdek, insonning turmush tarzi, o'zini tutishi, ya'ni, axloqi ta'sirida shakllanishi mumkin bo'lgan holat, deb biladi.

Yuqoridagi har ikkala nazariy yo'nalishlarning mohiyatidagi tibbiyotni Gippokratga qaytarish bilan uni zamonaviy tibbiyot ilmi yutuqlaridan uzoqlashtirishga urinishini oqlab bo'lmaganidek, ayni paytda bu ikkala ta'limotdan kelib chiqadigan hamda bugungi kunda tibbiyot tizimini isloh qilishda hisobga olinayotgan umumiy amaliyot shifokori va oilaviy tibbiyotni tiklash bilan bog'liq ratsional mazmun borligini inkor etib ham bo'lmaydi.

Neogippokratizm va xolistik tibbiyotning zaif tomonlarini hisobga olgan holda vujudga kelgan *konstitutsional biotipologiya* ta'limoti Gippokrat tomonidan asoslangan inson tanasining konstitutsional tuzilishi va mizoji uning salomatligini belgilashda asosiy omillardan biri ekanligini ilgari suradi.

Biotipologiya – individual bioritmlar va mizojlar haqidagi ta'limot bo'lib, inson salomatligi mezonlarini belgilashda uni hisobga olish zarur.

Konstitutsional biotipologiya insonning o'ziga xosligini, tabiatining takrorlanmasligini baholash imkonini beradi, uning falsafiy, axloqiy, estetik qarashlarini belgilaydi.

Inson salomatligining nazariy asoslari haqida gap ketganda tibbiyot ilmi tarixidagi mavjud ayrim nazariyalarning zaminida yotgan ratsional mazmunni inobatga olmasdan bo'lmaydi. Zero, bunday nazariyalar mazmunan insonning uzoq umr ko'rishi, uning salomatlik holati asosida yotuvchi muhim muammoli masalalarni ochishga yo'naltirilgan bo'lib, shubhasiz salomatlikni mustahkamlashda, insonning me'yoriy turmush tarzini belgilashda o'z o'miga ega. Bular qatoriga Gans Selyening stress va adaptatsiya sindromi haqidagi, Zigmund Freyding psixosomatik tibbiyot va salomatlikka ruhiy tahlil asosida yondashish haqidagi ta'limotlarini kiritish mumkin.

G. Selyening stress va adaptatsiya sindromi haqidagi konsepsiyasiga ko'ra, stress va adaptatsiya sindromi organizmning tashqi yashash muhitiga moslashish shakli bo'lib, o'z ichiga keng ma'nodagi falsafiy ta'limotni, "hayot stresslari"ni qamrab oladi. G. Selye stress so'zi ma'nosiga yondashib, uni organizmning moslashish holati bilan bog'liq sindrom yoki "nospetsifik sabablarga ko'ra vujudga kelgan spetsifik sindrom" sifatida talqin qiladi.

U stress – biologik faollikning umumiy maxrajidir, shu bois stressdan qochishga harakat qilish kerak emas, deb ta'kidlaydi.

Valeologiya – insonning individual salomatligi va sog'lom turmush tarzi haqidagi fan

Valeologiya keyingi o'n yilliklar davomida shakllanib kelayotgan inson salomatligi haqidagi fan bo'lib, salomatlikka ta'sir ko'rsatuvchi omillarni o'rganish orqali organizmning ularga qarshi tura olish va zaxiraviy

imkoniyatlarini oshirish bilan bog'liq chora-tadbirlarni **ishlab** chiqadi. Shuningdek, odamlarning mehnatga qobiliyatini oshirish va o'zini yaxshi his qilgan holda o'rtacha umr ko'rish davomiyligini uzaytirish kabi vazifalarni o'ziga maqsad qilib qo'yadi.

Individual salomatlik konsepsiyasidan kelib chiqqan holda valeologiya fani oldida qator vazifalar turadi: *individning jismoniy*: (inson salomatligining asosi hisoblangan gomeostazni – organizm ichki muhiti doimiyligini ta'minlash, tashqi muhit sharoitlariga moslashib yashashi uchun organizmning adaptatsiya imkoniyatlari zaxirasini yaratish va b.) *va ruhiy salomatligini* mustahkamlash (har bir shaxsning, o'zida ruhiy muvozanat holatini saqlab qolishga intilib, tashqi ijtimoiy muhitning salbiy ehtirolari va tobora oshib borayotgan axborotlar oqimi ta'siridan himoyalaniib yashash; maxsus mashqlar yordamida o'z organizmining tashqi stressogen omillarga nisbatan barqarorligini oshirib borish).

Salomatlikning ijtimoiy darajasi doirasida (jamiyat hayotining sharoitlariga moslashib yashashga erishish. Buning uchun salomatlikni ijtimoiy muhofaza qilish, ya'ni yashash va ishlash sharoitini yaxshilashga intilish, ijtimoiy ta'minotdan manfaat ko'rish va shu kabilardan foydalanishga erishish va b.).

Ma'naviy-axloqiy doirada bajariladigan tadbirlar: erta bolaligidanoq salomatlikni saqlash **usullarini o'rganish o'zining intellektual qobiliyatini** oshirib borish.

Salomatlikni ekologik nuqtai nazardan himoyalash tadbirlari

Valeologiya o'z oldiga qo'ygan vazifalarni ularning sog'lom turmush tarzida yashashini shakllantirish orqali amalga oshiradi. Inson salomatligi haqidagi fan sifatida gigiyena, epidemiologiya, fiziologiya, tibbiy statistika, tibbiy psixologiya kabi tibbiy hamda sotsiologiya, ekologiya, demografiya, psixologiya, pedagogika, etika kabi ijtimoiy fanlar bilan uzviy bog'langan bo'lib, ularning tekshirish usullaridan keng foydalanadi. Shuni qayd etish lozimki, **keyingi yillarda qator mamlakatlarda valeologiya fanining nazariy va amaliy asoslariga bag'ishlangan** bir necha ilmiy va o'quv adabiyotlari paydo bo'la boshladi.

Valeologiya fani oldida turgan va birinchi navbatda **yechimini kutayotgan** muammoli vazifalar qatoriga inson sog'lig'iga **salbiy ta'sir ko'rsatuvchi** xavf omillarini o'rganish, salomatlikni baholash mezonlarini **ishlab chiqish**, odamlarni sog'lom turmush tarzida yashashga o'rgatish **kabilar kiradi**.

Oiladagi psixologik muhit inson salomatligiga o'ziga **xos ta'sir o'tkazadi**. Ahil oilalarda insonning yoshiga yosh qo'shilsa, ahil bo'lmagan oilalarda tez-tez kasallanish, umrning qisqaligi, zararli odatlar (chekish, ichish, giyohvandlik) ko'p uchrashi aniqlangan. Valeologiya bunday holatlarni nazariy jihatdan asoslab, odamlarning tashqi muhit **sharoitlariga** moslashuviga alohida e'tibor qaratishni ta'kidlaydi.

Har bir inson salomatligi bilan bog'liq muammolarning yechimini poliklinika va shifoxonalardan yoki dorixonalardan, shifokor-u tabiblardan emas, balki

o'z uyidan, maktabi-yu, o'quv dargohlaridan, ish joyidan izlashi kerak. Inson o'z salomatligini yaxshilash, turli xil kasalliklarga qarshi tura olish imkoniyatlarini oshirishni o'zining turmush tarzidan izlashi kerak. Respublikamizda bozor iqtisodiyoti munosabatlarining qaror topishi vujudga kelgan siyosiy va iqtisodiy vaziyat har birimizning ongimizda o'z salomatligimizga nisbatan mutlaqo yangicha munosabatni shakllantirishimiz zarurligini taqozo qilmoqda. Endilikda har bir inson o'z salomatligi bilan shaxsan o'zi shug'ullanmog'i, kasal bo'lmaslik **uchun** nima qilish lozimligini bilishi shart. Jamiyatimizda vujudga kelgan yangi ijtimoiy-siyosiy vaziyat tibbiyot ilmi va amaliyotida yangi yo'nalish – valeologiya yo'nalishining shakllanishiga olib keldi.

Valeologiya fanining asoschisi bo'lgan I.I.Brexman inson salomatligi tushunchasiga mutlaqo yangicha yondashib, shaxsiy salomatlik va jamiyat salomatligi tushunchalarining bir-biridan farqlari, sog'lom turmush tarzining **ko'pchilik** uchun umumiy tomonlari, shuningdek, har bir odam uchun o'ziga xos tomonlari borligini ko'rsatib o'tdi.

Valeologiya fani integral fan sifatida boshqa ko'p fanlarning o'zaro hamkorligi chegarasida harakat qilgandagina o'z maqsadiga erishishi mumkin.

Jamiyat taraqqiyotining barcha bosqichlarida xalq tabobati ham, tibbiyot **ilmi va amaliyoti ham kasalliklarga qarshi** kurash yoki uning oldini olish (profilaktika) bilan shug'ullanib keldi.

Valeologiyaning fan sifatida paydo bo'lishi va rivojlanib borayotganligi inson salomatligiga nisbatan mutlaqo yangicha munosabatni hamda yangi yo'nalishni shakllantirib, asosiy e'tiborni mavhum tushuncha "xalq salomatligi"ga emas, balki har bir insonning shaxsiy salomatligiga qaratish lozimligini ko'rsatib berdi. Bunday munosabatdan kelib chiqadigan muhim amaliy xulosalardan biri shuki, bugungi kunda mamlakatimizda aholining turli qatlamlari o'rtasida "Qanday qilib sog'lom bo'lish mumkin?" degan mavzuda o'qitish va tarbiyalash ishlarini olib borish talab etiladi.

Bu masalaga yagona uslub va dastur asosida yondashish zarur, uni dabdabali shiorlar bilan yechib bo'lmaydi va bu muammoning qanchalik tez hal etilishi butun millatning kelajagi uchun ijobiy ta'sir ko'rsatishiga hech shubha yo'q. Gap aholining valeologik savodsizligi va ayrim qatlamlarining esa bu sohadagi chalasavodligini ommaviy ravishda tugatish zarurligi haqida boryapti. Aholi turli qatlamlarini yashash va ishlash, o'quvchi va talabalarni o'qish joylarida, yosh bolalarni bog'chalarda, harbiylarni xizmat o'tayotgan qismlarda ommaviy ravishda o'qitish faqat tibbiy muammo emas, balki katta pedagogik muammo **hamdir**. Bu sohada valeologiya fanining tibbiy valeologiya yo'nalishini farqlash, ya'ni odamlarni sog'lom bo'lishning tibbiy jihatlariga o'rgatish, bu asosan maxsus tayyorlanadigan tibbiyot xodimlarining vazifasi va pedagogik valeologiya yo'nalishini farqlash, turli aholi qatlamlarini ularning sog'lom bo'lishlari uchun sog'lom turmush tarzida yashashga o'rgatish, buni asosan maxsus tayyorlanadigan pedagogik xodimlarning vazifasi sifatida belgilab qo'yish va shunga ko'ra amaliy ishni tashkil etish ijobiy natijalar berishi shubhasiz.

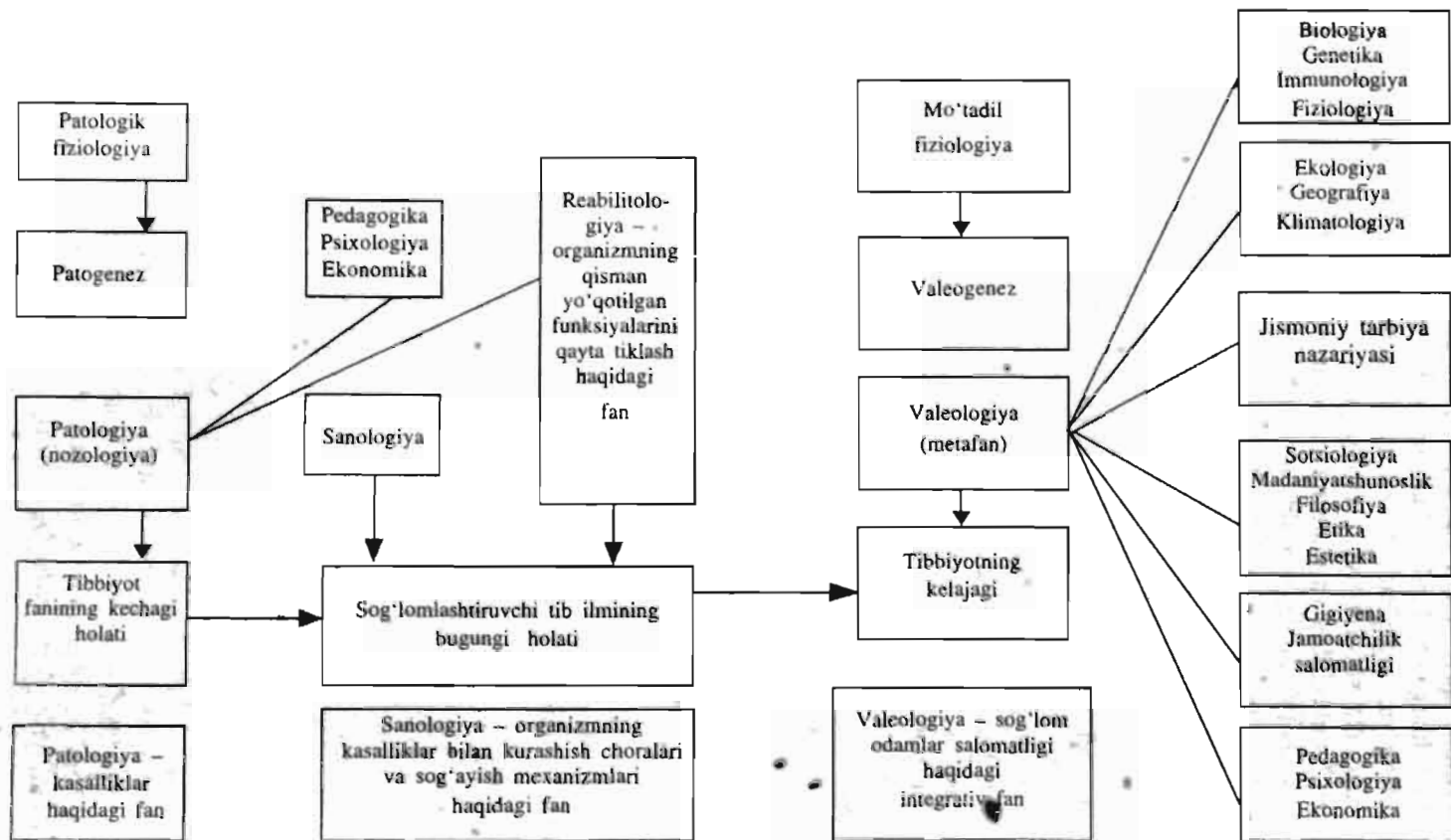
Shuni qayd etish joizki, valeologiya mutlaqo yangi mazmun va yo'nalishlarga ega fandir. U integral fan sifatida qator tibbiy fanlar: anatomiya, fiziologiya, gigiyena, biokimiya, immunologiya, shuningdek, falsafa, pedagogika, sotsiologiya, psixologiya, jismoniy tarbiya nazariyasi kabi fanlar bilan hamkorlikda va ularning yutuqlariga tayanib ish olib boradi.

Valeologiya salomatlik va kasallik kabi tushunchalarni patologiyaga qarama-qarshi o'laroq, umr bo'yi davom etadigan inson salomatligining turli bosqichlari deb qaraydi. Chunki inson salomatligi doimo bir **maromda** kechmasdan o'zgaruvchan, dinamik o'zgarishlarga moyil holda **kechadi**. Bunday holatlarning davomiyligi organizmning tashqi muhit **sharoitlariga** moslashuvi, kishi tanasining ichki moslashuv zaxiralari va **imkoniyatlari** bilan belgilanadi. Salomatlik tushunchasini to'liq va har **tarafлама** asosli tavsiflab bera oladigan yagona ta'rifning yo'qligi keyingi paytlarda inson salomatligining "uchinchi holati" degan tushuncha paydo bo'lishiga olib keldi. Butun jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ta'rifiga ko'ra: "**Salomatlik** – kasallik, darmonsizlikning yo'qligi emas, balki bu jismoniy, aqliy (**ruhiy**) va ijtimoiy xotirjamlikdir". Valeolog olim V. V. Kolbanovning fikriga ko'ra: "**Salomatlik** – bu inson hayot faoliyatining tabiiy ravishda va **uzluksiz** davom etadigan, o'zining somatik va ruhiy holatini takomillashtirishga, **homeostazini** bir maromda saqlab turishga qaratilgan, o'zini-o'zi mukammal **boshqarish** va muhofaza qila olish imkoniyatlarini tavsiflovchi, ayni **paytda tana a'zolari** va **tizimlarining** o'zaro mo'tadil va uyg'unlashgan holda ishlab doimo o'zgarib uruvchi tashqi muhit sharoitlariga moslashish uchun, o'zining **zaxiraviy imkoniyatlarini** va kompensator mexanizmlarini ishga solgan holda **fenotip ehtiyojlariga** va imkoniyatlariga mos biologik hamda **ijtimoiy vazifalarini** bajarib olish holatidir".

Sanab o'tilgan belgilardan birortasining bo'lmasiligi salomatlikning to'liq roki qisman yo'qotilganligini bildiradi. Salomatligini to'liq yo'qotgan inson yashay olmaydi. Olim inson salomatligi va kasalligini yangicha tushunish ozimligiga asoslanib, salomatlik va uning barcha bosqichlarini o'rganuvchi **salomatshunoslik** deb atashni taklif qiladi. Taniqli **patofiziolog olim N.M.Pavlenko** tomonidan o'rganilgan **sanogenez haqidagi ta'limot** organizmning reaktivligi, ichki muhit (**homeostaz**) doimiylikini saqlash, shuningdek, organizmning favqulodda ta'sir etuvchi omillar natijasida izdan chiqqan funksiyalarini tiklash mexanizmlari haqidagi **fan hisoblangan anologiya ilmi** (**sanogenez tushunchasi** **patogenez tushunchasining aksi**) ivojlanib, klinik tibbiyotda o'zining munosib o'rini egallamoqda. Va nihoyat **I. I. Brexman** tomonidan nomlangan **salomatshunoslikning yangi valeologiya o'nalishi** har bir inson salomatligini shakllantirish yo'llari va usullarini zlab topish haqidagi fan sifatida shakllanmoqda.

Sog'lom turmush tarzi – valeologiya fanining yuragi bo'lib, insonning sog'lom yashashi va uzoq umr ko'rishi uning yashash tarziga bog'liqdir, deb a'kidlaydi. Agar **valeologiyaning maqsadi** – inson salomatligini, ya'ni

1-blok-tasvir. Patologiya, sanologiya, valeologiya va boshqa fanlarning o'zaro dialektik aloqadorligi



“birlamchi qurish” texnologiyasini ishlab chiqish, sog'liqni shakllantirish, organizmning zaxiraviy imkoniyatlarini kengaytirish kabilar bo'lsa, **sanologiya**ning maqsadi – organizmga zararli ta'sir ko'rsatuvchi omillarga qarshilik ko'rsatish mexanizmlarini tadqiq qilish, salomatlikni saqlashning, shuningdek, turli kasalliklarning birlamchi va ikkilamchi profilaktikasi strategiyasini ishlab chiqishdir. **Reabilitologiya**ning maqsadi esa salomatlikning sifat va miqdorini tiklash vositalarini izlash, organizmning yo'qotilgan funksiyalari o'mini bosish, tarkibini qayta tiklash, ularning yo'qotilishiga ko'nikma hosil qilishdir. **Patologiya**ning maqsadi – inson salomatligini himoyalashning aniq va xususiy vositalarini, shuningdek, turli xil kasalliklarni ularning kelib chiqish sabablari, patogenezi va xastalik belgilariga ko'ra davolash usullarini ishlab chiqishdir (*1-blok-tasvirlarga qarang*).

Agarda sanologiya ilmining asosida yotuvchi sanogenez ta'limoti patologik fiziologiya

ning bevosita rivojlanishi natijasi bo'lsa, sanologiya fan sifatida organizmning kasalliklar bilan kurashish mexanizmlari va choralari ishlab chiqish orqali uni kompleks sog'lomlashtirishga etiopatogenetik yondashish imkoniyatlarini kengaytiradi. Sanologiya noan'anaviy tibbiyot usullari bilan davolashni asoslab bera oluvchi yagona yo'nalish ham hisoblanadi.

Gigiyena mutlaqo profilaktik fan bo'lib, tashqi muhit omillarining inson organizmiga ta'sirini o'rganib, turli zararli omillarning me'yorlarini belgilash, muhitni sog'lomlashtirish choralari ishlab chiqadi. Valeologiya faqatgina tibbiy fan bo'lmasdan, boshqa qator fanlar bilan uzviy aloqada faoliyat ko'rsatuvchi integrativ fandir.

Valeologiya faqat jamoatchilik salomatligini saqlash, profilaktik tadbirlarni amalga oshirish, shuningdek, zararli odatlarni yo'qotish bilan chegaralanib qolmasdan, inson salomatligini mustahkamlash uchun turli ijobiy ta'sirga ega bo'lgan omillardan foydalanishni ham maqsad qilib qo'yadi. Valeologiya fan sifatida ilmiy tadqiqot ishlarida gigiyenik tekshirish usullari bilan bir qatorda fiziologiya, klinika, laboratoriya, psixologiya, sotsiologiya kabi tekshirish usullari, shuningdek, fizika, kimyo, farmakologiya, psixologiya va pedagogika tadqiqot usullaridan ham keng foydalanadi.

Sanologiya bilan valeologiya o'rtasidagi farqni bilib olish, ularni biri-biri bilan almashtirib yubormaslik amaliy ahamiyatga ega.

Sanologiya organizmning kasalliklar bilan kurashish mexanizmlari va choralari haqidagi fan bo'lib, bevosita inson salomatligi bilan shug'ullanishnigina maqsad qilib qo'ymaydi.

U salomatlik to'g'risida emas, balki sog'lom bo'lishga olib keluvchi vositalar yoki sog'ayish mexanizmlari to'g'risidagi fandir.

Valeologiya – inson salomatligiga bevosita, to'g'ridan-to'g'ri olib boruvchi yo'l haqidagi fan bo'lib, u o'z ta'sir doirasini ona qornida homiladorlik boshlanmasdan ancha oldin, pedagogik tadbirlarni esa homiladorlikning ikkinchi yarmidan bolaning eshituv va asab tizimlariga

ta'sir o'tkazishni boshqarish bilan tug'ilajak bolaning intellektual rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratish, homiladorlar uchun maxsus jismoniy mashqlarni bajarishdan boshlaydi.

Valeologiya – faqat inson salomatligi haqidagi fan bo'lib qolmay, baxtli yashash, har bir insonning mohiyatiga singdirilgan imkoniyatlarni ro'yobga chiqarish yo'llari to'g'risidagi hayotiy fan hamdir.

U integral ilmiy manba sifatida o'z maqsadiga erishish uchun anatomiya, fiziologiya, gigiyena, immunologiya kabi fundamental ilmlarni o'rganish bilan bir qatorda, inson ijtimoiy-ma'naviy hayotining asoslarini o'z ichiga oladigan falsafa, sotsiologiya, madaniyatshunoslik, psixologiya, etika, estetika kabi qator ilmlarni ham o'rganishni hamda ularning yutuqlaridan foydalanishni maqsad qilib qo'yadi.

Patogenez va sanogenez tushunchalari mantiqiy jihatdan biri ikkinchisi bilan qarama-qarshi qo'yiladigan tushunchalar bo'lmasdan, balki organizm immun holatiga, salomatligining zaxiraviy quvvatiga ko'ra u yoki bu tomonga, ya'ni kasallikning kelib chiqishi va rivojlanishi (patogenez) yoki organizmning o'z zaxiraviy quvvatini safarbar qilishi tufayli sog'ayish tomonga qarab rivojlanish mexanizmi (sanogenez)ning ishga tushayotganligini tavsiflovchi tushunchadir. Makroorganizm va mikroorganizm kuchlarining o'zaro muvozanatlashuvi, ya'ni mikroorganizmning virulentlik (kasallik chaqira olish) holatining yetarli emasligi, makroorganizm tomonidan unga qarshi safarbar qilingan zaxiraviy quvvat bilan barobarlashuvi amalda uchinchi holatning shakllanishiga olib keladi. Ko'rinib turibdiki, kasallik bilan sog'lik, norma bilan patologiya o'zaro uzviy bog'langan bo'lib, insonning biosotsial mavjudotligini tavsiflaydi. Agarda fiziologik me'yor va patologiya uning biologik holatini ko'rsatsa, sog'liq bilan kasallik holati uning ijtimoiy sifatini tavsiflaydi.

Valeologiya fanining asosiy vazifalari qatoriga: salomatlikning mohiyatini ishlab chiqish va tushuntirish, uni tashxislash, baholash, bashorat qilish; sog'lomlashtiruvchi dasturlar ishlab chiqish va amalga oshirish va b.lar kiradi.

Inson salomatligini birlamchi mustahkam qilib yaratish bo'yicha valeologiya fani o'z oldiga qo'yayotgan yuqoridagi asosiy vazifalarni amalga oshirish maqsadida quyidagi yo'nalishlar bo'yicha faoliyat ko'rsatish kerakligini va mazkur fundamental jarayonlarni tartibga solish lozimligini asoslaydi:

1. Sog'lom odam ishlab chiqarish jarayonini ilmiy asosga qo'yish, ya'ni sog'lom nasl tug'ilishini ta'minlash, millatning genofondini muhofaza qilish.

Zotan mazkur jarayon millatning sog'lom, to'laqonli genofondga ega bo'lishini ta'minlay oladigan yagona jarayondir. Biroq, ushbu jarayon o'z doirasiga faqat birgina biologik omillarnigina emas, balki keng ko'lamlı ijtimoiy-iqtisodiy jarayonlarni ham qamrab oladi va murakkab muammoli masalalardan hisoblanadi. Muammoning yechimini topish qator axloqiy, huquqiy masalalarga, shuningdek, mahalliy aholi orasida, ayniqsa, uning alohida qatlamlarida shakllangan nosog'lom milliy urf-odatlariga borib taqaladi.

Jamiyatimizda surunkali ravishda spirtli ichimliklarga ruju qo'yganlar, tamaki chekuvchilar, giyohvand moddalarni iste'mol qiluvchilar hamda jismoniy va ahliy jihatdan zaiflashib ketayotganlar mavjudligi millat genofondini sog'lomlashtirishga tahdid solmoqda. Millatni bunday vaziyatdan qutultirish uchun oilada sog'lom bola tug'ilishini ta'minlash bilan bog'liq tadbirlarni ishlab chiqish va joriy etish, shuningdek, uning axlohiy hamda huquqiy jihatlarini qayta ko'rib chiqish va mustahkamlash talab qilinadi.

2. Salomatlikni shakllantirish bilan bog'liq tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirish, inson tug'ilgandan keyingi davrda uning sog'lom bo'lishi, qanday ijtimoiy va oilaviy muhit sharoitlariga tushib qolishiga ham ko'p jihatdan bog'liqdir. Shu boisdan salomatlikni birlamchi mustahkam qilib shakllantirishda bolani oilaning va ijtimoiy muhitning salbiy omillaridan himoyalash tizimini yaratish muhimdir.

Mazkur bosqichda inson yashayotgan tashqi ekologik muhitni sog'lomlashtirish, odamlarda ekologik madaniyatni tarbiyalash, atrof-muhit ifloslanishining oldini olish tadbirlarini amalga oshirish faqat alohida shaxsning vazifasi bo'lib qolmasdan, butun jamiyatga tegishli vazifa hamdir.

3. Jamiyatda va ishlab chiqarishda har bir shaxs uchun o'zining sog'lom bo'lishidan manfaatdor bo'lish, o'z kasbiy mahorati, intellektual qobiliyatini o'stirish mansab pillapoyasida ko'tarilishi uchun muhim mezon ekanligini anglatishdan iborat salomatlikni rag'batlantirish tizimining yaratilishi rivojlangan mamlakatlardagi mavjud ishlab chiqarish tizimi tajribasi sinovidan o'tgan va o'zini oqlagan usul ekanligi hech kimda shubha tug'dirmasligi lozim.

4. Yashash va mehnat faoliyati jarayonida o'z salomatligi zaxiralarining sarf etilishi ayrim hollarda salomatlikning "uchinchi holati"ga tushib qolish va hatto, o'z salomatligini qisman yo'qotish holatlari sodir bo'lganda jamiyatda va ishlab chiqarishda salomatlikni qayta tiklash tizimini (rekreatsiya va rehabilitatsiya)ning yaratilishi sarflangan salomatlik quvvatini qayta tiklash uchun muhim bosqichdir. Shunga ko'ra kundalik, haftalik, oylik va yillik faol dam olish tartibining ishlab chiqilganligi, unga qat'iy amal qilib yashash, organizmning fiziologik imkoniyatlaridan kelib chiqqan talab ekanligini anglab yetish zarurdir.

Rossiyalik akademik **V.P.Kaznacheyev** shaxs va organizmning shakllanishini "valeologik jarayon" deb baholaydi. Uning fikricha, inson organizmining turli xil kasalliklarga chalinishi yashash faoliyati davomida o'zi yo'l qo'yadigan turli xil antropogen zo'ravonliklari, ayniqsa zararli odatlar og'ushiga kirib qolishi bilan bog'liq. Bundan kelib chiqadigan xulosa shuki, hozirgi zamon valeologiyasi faqat axloqiy valeologiya sifatida yashagandagina o'zining haqiqiy mohiyatini namoyon qila olishi mumkin. Valeologiyaning fan sifatida bundan buyon rivojlanishi salomatlikning mukammal nazariyasi ishlab chiqilishiga va uni doimiy ravishda takomillashtirib borishga ko'p jihatdan bog'liqdir. Bu borada qilinadigan

ishlar orasida salomatlikni va sog'lom turmush tarzini yangicha oliy falsafiy kategorial tahlildan o'tkazish muhim ahamiyat kasb etadi. O'z navbatida bunday yangicha falsafiy tahlil salomatlik koinotning ajralmas qismi ekanligi va axloq me'yorlari bilan shartlanganligini hisobga olgan holda o'tkazilgandagina ijobiy natijalar berishi mumkin. Sog'lom turmush tarzini falsafiy kategorial tahlildan o'tkazish natijasida insonning individual salomatlikka olib keluvchi ilmiy paradigmal tamoyillarining yangi tizimini shakllantirish, keyinchalik undan deduktiv usul bilan keng ko'lamli nazariy takliflarni ishlab chiqishga imkon tug'diradi. Rossiyalik tadqiqotchilar V.P.Petlenko, V.R.Veber, K.S.Xruskiylar (1999-yil, Penza) valeologiya fanini quyidagi ikkita mustaqil yo'nalish bo'yicha faoliyat ko'rsatishi lozim, deb hisoblaydi.

Birinchisi – moslashuv (adaptatsiya) valeologik yo'nalishi bo'lib, u o'z tarkibiga:

a) o'quvchilarning valeologik xulqini shakllantiruvchi maktab–gigiyenik valeologiyani;

b) zararli ekologik omillarni zararsizlantirishni nazarda tutuvchi ekologik-profilaktik valeologiyani;

d) organizmning ichki muhiti, ya'ni, gomeostaz holatini aniqlash va uni me'yorlashtirishni nazarda tutuvchi fiziologik gomeostatik valeologiyani qamrab oladi.

Ikkinchisi – kreativ (salomatlikni quruvchi) valeologiya yo'nalishi bo'lib, u o'z tarkibiga:

a) intellektni rivojlantirish, shaxsni tashqi ekologik dunyo va o'z mohiyati bilan muvofiqlashtirishni nazarda tutuvchi pedagogik valeologiyani;

b) kasalliklarning mohiyatini organizmning ichki o'ziga xosligi bilan bog'liq holda o'rganuvchi konstitutsional-biologik (neogippokratik) valeologiyani;

d) insonlar mavjudligining pirovard natijasidan iborat qadriyatni o'zida mujassamlashtiruvchi axloqiy valeologiyani qamrab oladi.

Bugungi kunda valeologiyaning gomovaleologiya, geovaleologiya, ekovaleologiya, eniovaleologiya kabi boshqa ko'plab yo'nalishlari tez sur'atlar bilan rivojlanib bormoqda va bu jarayon davr talabiga ko'ra valeologik fanlarning mukammal tasnifini yaratish zarurligidan dalolat bermoqda.

Yaqin kelajakda bolalar valeologiyasi, o'smirlar valeologiyasi, homiladorlik valeologiyasi kabi xususiy valeologiyaning tarmoqlari paydo bo'lishi muqarrar.

Valeologiya fanining tekshirish usullari

Valeologiya fanining markaziy muammolaridan biri individning o'z salomatligiga bo'lgan munosabati, o'z shaxsini bosqichma-bosqich rivojlantirib borish jarayonida o'zida salomatlik madaniyatini shakllantirish hisoblanadi. Valeologiyaning fan sifatida o'rganadigan mavzusi insonning individual salomatligi va salomatlik zaxiralari, shuningdek, sog'lom turmush tarzi bo'lsa, o'z diqqat-

e'tiborini qaratish joyi (obyekti) sog'lom yoki salomatlikning uchinchi (oralik) holatidagi insondir. Ko'rinib turibdiki, valeologiyaning obyekti bugungi patologiya ilmi e'tiboridan va faoliyat ko'rsatish maydonidan tashqarida bo'lgan sog'lom odam yoki salomatlikning uchinchi (oralik) holatida bo'lgan odamlardir. Bunday odamlar sog'liqni saqlash tizimidagi davolash muassasalariga faqat uchinchi holatdan chiqib, organizmida kasallik belgilari paydo bo'lgandan keyingina shifo istab murojaat qilishadi. Valeologiya salomatlikning uchinchi holatida bo'lgan bunday odamlar bilan ular organizmning salomatlik zaxiralarini oshiruvchi sog'lomlashtirish tadbirlarini muttasil ravishda o'tkazish orqali o'z salomatligining "xavfsiz" zonasida mustahkam o'mashib olishini ta'minlaydi.

Valeologiyaning uslubi inson organizmi zaxiralarini oshirish yo'llarini tadqiq etish, sog'lom bo'lishni ta'minlash texnologiyalari, vositalari va zamonaviy usullarini izlab topishdir. U odamlarning mavjud turmush tarzlariga o'zgartirishlar kiritish lozimligini asoslash orqali, nosog'lom turmush tarzi bilan bog'langan turli xil keng tarqalgan kasalliklarning oldini olishga qaratilgan tadbirlarni ishlab chiqadi. Inson organizmning salomatlik darajalarini aniqlash orqali uni miqdor va sifat jihatidan baholaydi, salomatlik zaxiralarini oshirish yo'llarini izlab topadi. Valeologiyaning asosiy maqsadi organizmning irsiy shartlangan mexanizmlaridan to'lig'icha foydalanib, insonning hayot faoliyati zaxiralarini oshirish orqali uning tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitlariga moslashuvini ta'minlaydi, ichki muhiti doimiyligi (homeostaz)ni barqarorlashtiradi.

Valeologiya fan sifatida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishda, sotsiologik tekshiruvlarda hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishni amaliy jihatdan tashkil etish va boshqarishda, gigiyena, sanitariya statistikasi, sotsiologiya va shu kabi boshqa fanlarning tekshirish usullaridan foydalanadi. Bundan ko'zlangan maqsad, ijtimoiy voqea va hodisalarni, shuningdek, salomatlikning turli ko'rsatkichlari o'rtasida o'zaro dialektik aloqadorlik va bog'liqlikni aniqlash, oqibatlarni keltirib chiqaruvchi sabablarni bilib olish, jumladan, odamlar zararli odatlarning salbiy tomonlarini bilgani holda nima uchun nosog'lom turmush tarzida yashashlarining tub mohiyatiga yetib borishdir. Ijtimoiy-gigiyenik tadqiqotlarda statistika usuli keng qo'llaniladi. Bu usul quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi.

Birinchi bosqichda – statistik tekshiruvlarni o'tkazish rejasi tuzilib, tahliliy jadval namunalari ishlab chiqiladi.

Ikkinchi bosqichda – belgilangan reja va tuzilgan jadvallar asosida tekshiruv o'tkazilayotgan obyekt to'g'risida statistik ma'lumotlar to'planadi.

Uchinchi bosqichda to'plangan ma'lumotlar o'z tarkibi va tekshirish maqsadiga ko'ra guruhlariga ajratiladi va qayta ishlab chiqiladi.

To'rtinchi bosqichda – to'plangan va jamlangan ma'lumotlar sanitariya statistika usullari yordamida tahlil etilib, zarur ko'rsatkichlar hisoblab chiqariladi.

Beshinchi bosqichda – statistik ko'rsatkichlarda o'z ifodasini topgan ma'lumotlar tahlil qilinib, tegishli xulosalar chiqariladi va amaliyotga qo'llash uchun tavsiya etiladi.

Oltinchi bosqichda – qilingan tavsiyalarni amaliyotga tatbiq etish va olingan natijalarni sog'lom turmush tarzini shakllantirish va mutaxassislar tomonidan ommaviy axborot vositalari: radio, televideniye, davriy matbuot orqali targ'ibot va tarbiyaviy ishlar olib boriladi.

Tadqiqotlar natijalari asosida boshqaruv idoralari tomonidan mutasaddi obyektlar ijro etishlari uchun buyruqlar chiqarilishi, uslubiy qo'llanmalar va xizmat xatlari tayyorlanishi mumkin.

Maxsus tekshiruvlar natijasi bo'yicha esa, ilmiy maqolalar chop qilish, ratsionalizatorlik takliflari kiritilishi mumkin.

Sotsiologik usul keng tarqalgan bo'lib, u shu kunning dolzarb masalalarini qisqa vaqt ichida o'rganib, tegishli xulosalar chiqarish maqsadida qo'llaniladigan tadqiqotdir.

Sotsiologik tadqiqotlarning sifati mutaxassis sotsiologlarning bilim saviyalariga va tajribalariga bog'liq bo'lib, undan ko'zda tutiladigan maqsad esa jamiyatimizda ro'y berayotgan ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy o'zgarishlarni sezgirlik bilan ilg'ab olish va ularning yo'nalishiga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatish orqali voqea va hodisalarga kishilarning munosabatlarini shakllantirishga yordamlashishdan hamda jamiyatdagi mavjud kamchiliklardan bosqichma-bosqich xalos bo'lishga olib kelishdan iboratdir. Mazkur usuldan sog'lom turmush tarzini shakllantirishda keng foydalanish kutilmoqda.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish faqat tibbiy muammo bo'lib qolmasdan, balki ijtimoiy-iqtisodiy muammo ham bo'lganligi sababli, uning yechimini topishda mutaxassis sotsiologlarga tayanmasdan ijobiy natijalarga erishib bo'lmaydi. Shu jihatdan olib qaralganda, bizga faqat umumiy sotsiologlar emas, balki maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan "shifokor sotsiologlar" kerak.

Tibbiy sotsiologik tadqiqot usuli sog'lom turmush tarzini shakllantirish bilan bog'liq tarzda o'tkaziladigan tadqiqotlar ichida keng qo'llanilishi kutilayotgan va ishlash uchun birmuncha qulayliklarga ega usul bo'lib, bunda eng avvalo Salomatlik instituti va uning viloyat filiallari tarkibidagi tibbiy sotsiologik tadqiqotlar o'tkazish bo'limlari ishtirokida so'rovnomalar (anketalar) ishlab chiqish zarur.

Olingan ma'lumotlardan aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, sog'liqni saqlash tashkilotlari rahbarlari tomonidan esa sog'lom turmush tarzini boshqarish maqsadlarida foydalaniladi. Qo'yilgan vazifalarga va joylardagi sharoitlarga ko'ra, sotsiologik usulning kuzatish, eksklyuziv intervyu va boshqa turlaridan foydalanish mumkin.

Valeologiyaning aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda keng qo'llanilishi mumkin bo'lgan usullaridan yana biri – bu sog'lom turmush tarzini odamlarning *yashash* darajalari bilan bog'lab o'rganadigan *iqtisodiy usul*dir.

Bu usul milliy, oilaviy hamda xalqning haqiqiy daromadlari miqdori va ulardan samarali foydalanishning ahvoli, uy-joy, tibbiy yordam ta'minoti, salomatlik ko'rsatkichlari, demografik jarayonlar ma'lumoti. ish vaqti va

bo'sh vaqtning davomiyligi, daromadlar tarkibi, oila a'zolari jon boshiga to'g'ri keladigan daromad, oylik maosh va shu kabilarni aniqlashda qo'l keladi.

Tadqiqotlar oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarga muvofiq so'rovnoma (anketa)lar tuziladi.

Shunday qilib, valeologiya fani amalda sotsiologiya, iqtisodiyot, madaniyatshunoslik, tarix, falsafa, psixologiya kabi ijtimoiy fanlar, shuningdek, gigiyena, sanitariya statistikasi, klinik tibbiyotning barcha sohalarini o'z ichiga oluvchi tibbiyot fanlari bilan uzviy bog'langan – integratsiyalashgan bo'lib, shu fanlarning yutuqlariga va tekshirish usullariga tayangan holda ilmiy tadqiqotlar olib boradi.

Salomatlik tushunchasi, salomatlik etiologiyasi, valeogenezi, salomatlik belgilari, salomatlikni tashxislash

Inson salomatligi va kasalligi ijtimoiy muhit hamda uning ta'sir etuvchi omillari bilan belgilanuvchi kategoriyalardir.

Inson salomatligi – uning tug'ma yoki hayoti davomida orttirilgan biologik va ijtimoiy ta'sirlar uyg'unlashgan holati bo'lsa, kasallik esa shu uyg'unlik holatining buzilishidir.

Inson salomatligi – bu shunday ijtimoiy-biologik va ruhiy uyg'unlik holatiki, bunda tana tizimi va undagi barcha a'zolar faoliyati tabiiy va ijtimoiy muhit bilan to'la muvofiqlashgan bo'lib, birorta ham kasallik holati yoki jismoniy nuqsonlar uchramaydi.

Ijtimoiy salomatlik – bu aholi salomatligi bo'lib, u ijtimoiy va biologik omillarning o'zaro ta'sirida shakllanadi va uning darajasi demografik, jismoniy rivojlanish, kasallanish hamda nogironlik ko'rsatkichlari bilan baholanadi.

● Populatsiyaning salomatligi butun bir millat, region, mamlakat aholisining salomatligi bo'lib, tug'ilish, o'lim, bolalar o'limi, o'rtacha umr ko'rish davomiyligi, kasallanish, nogironlik kabi ko'rsatkichlar bilan tavsiflanadi.

Respublikamizda sog'lom avlodni shakllantirish borasida olib borilayotgan sog'lomlashtirish tadbirlari reproduktiv salomatlikni mustahkamlashga qaratilayotganligi bejiz emas. Zero, reproduktiv salomatlik oxir-oqibatda har bir insonning individual salomatligini, butun bir millatning (populatsiyaning) salomatligini belgilaydi. Jamiyatda individual salomatlikni mustahkamlashga o'tilayotgan bir paytda, uning ayrim tomonlariga e'tiborni qaratish muhimdir.

Salomatlikni faqat passiv himoya yo'li bilan saqlab bo'lmaydi. Salomatlik shunday bir imoratki, uni mustahkam qilib qurish kerak. Uning asosi – poydevorini mustahkamlash kerak. Sog'liqni saqlashning eng yaxshi usuli ana shu, shundagina bu imorat uzoq vaqt turadi.

Biz asosiy kuchimizni, ilmiy-tadqiqotlar yo'nalishini eng avvalo masalaning tub mohiyatiga – nima uchun odamlar nosog'lom turmush

tarzida hayot kechirayotganligini, har taraflama o'rganish va shunga asoslangan holda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ko'p qirrali va keng ko'lamli dasturini ishlab chiqishga qaratsak maqsadga muvofiq bo'ladi. Tibbiyot ilmining burchi ham, kuchi ham shunda. Biz insonni tushunishimiz, uning harakati nima bilan bog'liqligini, yashash va fikrlash tarzini bilishimiz kerak. Aks holda ma'lum maqsadga yo'naltirilgan vazifani – sog'lom turmush tarzini shakllantirishning iloji yo'q.

Salomatlik – organizmning shunday tabiiy holatiki, bunda barcha a'zo va tizimlar o'zaro dinamik muvozanatlashgan hamda uyg'unlashgan, mukammal o'zini-o'zi boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Butun Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti Nizomida ta'riflanganidek: "Salomatlik – bu inson organizmida nafaqat kasalliklarning va jismoniy nuqsonlarning yo'qligi, balki insonning shunday holatiki, unda organizm to'liq jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy xotirjamlikka ega bo'ladi".

Inson salomatligi har bir insonning o'zi uchungina zaruriy holat bo'lib qolmasdan, ayni paytda muhim ijtimoiy va axloqiy-ma'naviy ahamiyatga ham egadir.

Zamonaviy valeologiya ilmi inson salomatligiga odam organizmining tashqi muhit omillari va butun tabiat bilan mutanosiblashgan hamda muvozanatlashgan holat deb qarab, salomatlikni inson tanasining jismoniy mustahkamligidan iborat "jismoniy salomatlik", markaziy asab tizimining me'yoriy holatidan iborat "ruhiy salomatligi", yashash sifati, daromadi, ishlashi va dam olishi, uy-joy ta'minoti kabi qator masalalarni ifodalovchi "ijtimoiy salomatlik", shuningdek, har bir insonning shaxs sifatida shakllana olganligi, "tana, ruh va aql"ning qo'shilishini ifodalovchi "axloqiy-ma'naviy" salomatliklar birligi sifatida baholaydi.

Salomatlikni umr davomida saqlab qolish insonning o'z qo'lida ekanligini va buning uchun quyidagi yettita asosiy tavsiyalarga amal qilish lozimligini ta'kidlash joizdir: *haddan tashqari ko'p ovqat yeyishdan o'zini tiyish, o'z vaznini doimiy nazorat qilib borish, belgilangan vaqtlarda ovqatlanish; mehnat va dam olishni to'g'ri tashkil qilish; uyquning yetarli bo'lishini ta'minlash; faol harakatlanish rejimiga rioya qilish; chekishdan, alkogolli ichimliklardan o'zini tiya bilish.*

Ko'rinib turibdiki, bu qoidalar ko'pchilik uchun yangilik emas va har bir insondan oqilona yashash tarzini tashkil qila bilishni talab qiladi, xolos.

Salomatlik etiologiyasi haqida fikr yuritilganda inson salomatligini shakllantiruvchi omillar, mustahkam va barqaror salomatlik zamirida yotuvchi tub sabablar haqidagi ta'limot tushunilmog'i joiz.

Salomatlik valeogenezi deganda, odatda inson organizmining jismoniy-ruhiy, axloqiy-irsiy hamda tashqi muhit omillari natijasida doimiy ravishda o'zgarib turuvchi adaptatsion mexanizmlari, salomatlik zaxiralarining muttasil takomillashib borishi bu mexanizmlar orqali organizmning o'z-o'zini boshqarish, gomeostazini mustahkamlash, turli xil kasallik holatlariga

qarshi tura olishdan imkoniyatlarini oshirishga olib keluvchi fiziologik jarayonlar tushuniladi.

Valeogenez insonning butun umri davomida taraqqiy etib, sifati va jadalligi jihatidan organizmning yoshi, irsiy xususiyatlari bilan chegaralangan holda takomillashib boradi. Valeogenez asosida insondagi tug'ma va ontogenetik xususiyatlar hamda fiziologik tizimlar faoliyatini muttasil ravishda chiniqtirib borish natijasida shakllangan va tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitlariga moslashib yashay olishdan irtirilgan xususiyatlar yotadi.

Salomatlik belgilari va uning mezonlari haqida so'z yuritar ekanmiz, eng avvalo bu insonning jismoniy salomatligi ko'rsatkichlari: yoshi, vazni, tomir urishi, qon bosimi, o'pkaning tiriklik sig'imi, qo'l kafti hamda barmoq muskullari kuchi va shu kabilarda namoyon bo'lishini, ikkinchidan, insonning ruhiy salomatligi belgilari va uning mezonlarini (bu haqda ruhiy salomatlik haqidagi bo'limga qarang) hamda axloqiy salomatlik belgilari va me'yorlari (xulqi, zararli odatlari va shu kabilari) ni ko'rsatib o'tishimiz lozim.

Inson salomatligini tashxislashda birgina salomatlikning jismoniy ko'rsatkichlariga tayangan holda ish ko'rmay, balki, uning ruhiy va axloqiy salomatligi holatlarini ham qamrab, ularni baholashni taqozo qiladi.

Inson organizmining muhim jismoniy salomatligi ko'rsatkichlaridan biri uning me'yoriy vazni hisoblanib, tibbiyotda uning etaloni sifatida har bir odamning 25 yoshligidagi vazn qiymati qabul qilingan. Biroq, ko'pchilik odamlar o'z gavda vazni 25 yoshlik paytida qancha bo'lganligiga e'tibor berishmaydi. Shuni hisobga olgan holda odam gavda vaznini aniqlash uchun zarur ma'lumotlar keltirilgan I-jadvaldan foydalanib, odam konstitutsiyasi (tana tuzilishi) hamda bo'yiga ko'ra uning vaznini erkak va ayollarda hisoblab chiqarish mumkin.

I-jadval.

Gavda vaznining me'yoriy jadvali

Erkarlar				Ayollar			
Bo'yi sm.	Og'irligi, kg.			Bo'yi sm.	Og'irligi, kg.		
	Shakllanish turi				Shakllanish turi		
	I	II	III		I	II	III
155	49,0	56,0	62,0	150	47,0	52,0	65,5
160	53,5	60,0	66,0	155	49,0	55,0	62,0
165	57,0	63,5	69,5	160	52,0	58,0	65,0
170	60,5	68,0	74,0	165	55,0	62,0	68,0
180	69,0	75,0	81,0	175	60,0	66,5	72,5

Salomatlik holatini baholashning tezkor usuli

Kiyevlik tadqiqotchilar G.L.Apanasenko bilan Naumenko taklif qilgan (1988) salomatlik holatini baholash tezkor usulining afzalligi shundaki, unda oddiygina ko'rsatkichlar ahamiyatiga ko'ra joylashtiriladi va ballar asosida baholanadi. Usul jo'n va sodda bo'lganligi uchun undan o'rta tibbiy xodimlar ham bemalol foydalanishlari mumkin. Indivd somatik salomatligining umumiy holati har bir tekshirish usulidan olingan ballar yig'indisiga qarab past, o'rtachadan past, o'rtacha, o'rtachadan yuqori va yuqori baholanadi.

G.L. Apanasenko usulidan foydalanish uchun tibbiyot tarozisi, bo'y o'lchagich, tanometr, spirometr, dinamometr va sekundomer kabi jihozlar talab qilinadi. Ushbu o'lchovlarni bajarishga 10–12 daqiqa sarflanadi. Dastlab tinch holatda o'pkaning tiriklik sig'imi, yurak urishi tezligi, arterial qon bosimi, gavda vazni, bo'yi, kaft dinamometriyasi o'lchanadi.

So'ngra funksional sinov o'tkaziladi va bunda 30 soniya davomida 20 marta o'tirib turiladi. 3 daqiqa yurak urishining qayta tiklanish vaqti hisoblanadi. Olingan natijalarga ko'ra quyidagi indeks (kattalik)lar hisoblab chiqiladi:

2-jadval.

Erkaklarning jismoniy salomatligi darajasini tezkor usulda aniqlash
(G.L. Apanasenko, Naumenko bo'yicha)

Ko'rsatkich	Past	O'rtachadan past	O'racha	O'rtachadan yuqori	Eng yuqori
Gavda vazni indeksi (gavda vazni/ bo'yi, kg/m ²)	< =18,9	19,0–20,0	20,1–25,0	25,1–28,0	> 28, 0
Ballar	2	1	0	1	2
O'pkaning hayotiy sig'imi (O'HS/tana vazni, ml/kg)	< = 50	51–55	56–60	61–65	>65
Ballar	1	0	1	2	3
Kuch indeksi (kaft dinamometriyasi/ gavda vazni, %)	< =60	61–65	66–70	71–80	>80
Ballar	1	0	1	2	3
Robinson indeksi (yurak urishi tezligi sistolik arteriya qon bosimi /100, shartli birlik)	>=111	110–95	94–85	84–70	<70
Ballar	2	1	0	3	5
Yurak urish tezligi qayta tiklanish vaqti 30 sek davomida 20 marta o'tirib-turgandan so'ng (sekund hisobida)	>=180	179–120	119–90	89–60	<60
Ballar	2	1	3	5	7
Salomatlik darajasini baholash (ballar yig'indisi)	< = 3	4–6	7–11	12–15	16–18

3-jadval.

Ayollarning jismoniy salomatligi darajasini tezkor usulda aniqlash

Ko'rsatkich	Past	O'rtacha- dan past	O'rtacha	O'rtacha- dan yuqori	Eng yuqori
Gavda vazni indeksi (gavda vazni/ bo'yi, kg/m ²)	< =16,9	17,0–18,6	18,7– 23,8	25,1–28,0	>28, 0
Ballar	2	1	0	1	2
O'pkaning hayotiy sig'imi (O'HS/tana vazni, ml/kg)	< = 40	41–45	46–50	51–56	>56
Ballar	1	0	1	2	3
Kuch indeksi (kaft dinamometriyasi/ gavda vazni, %)	< =40	41–50	51–55	56–60	>60
Ballar	1	0	1	2	3
Robinson indeksi (yurak urishi tezligi sistolik arteriya qon bosimi /100, shartli birlik)	>=111	110–95	94–85	84–70	<70
Ballar	2	1	0	3	5
Yurak urish tezligi qayta tiklanish vaqti 30 sek davomida 20 marta o'tirib-turgandan so'ng (sekund hisobida)	>=180	179–120	119–90	89–60	<60
Ballar	2	1	3	5	7
Salomatlik darajasini baholash (ballar yig'indisi)	< = 3	4–6	7–11	12–15	16–18

20–30 marta o'tirib-turgandan so'ng yurak urishi tezligi tiklanish vaqti (Martine sinovi) sinovi quyidagi tartibda o'tkaziladi:

3–4 daqiqa dam olgach, mijozning yurak urish tezligi 10 soniya davomida sanaladi, olingan natija 6 raqamiga ko'paytiriladi; har bir o'tirib-turishga 1,5 soniya sarflanganda 30 soniyada 20 marta o'tirib-turiladi.

Mazkur yuklama bajarilgach tik turgan holda 6 soniya davomida yurak urishi tezligi aniqlanadi. Olingan natija 10 ga ko'paytiriladi.

Mijozda har 10 soniya oralig'ida 3 daqiqa davomida puls tezligi sanaladi. Pulsning oldingi holatga kelgan vaqti soniya va daqiqalarda yozib olinadi. Olingan natijani 6 raqamiga ko'paytirib, mijozni 1 daqiqadagi yurak urishi tezligi aniqlanadi.

Yuqoridagi ko'rsatkichlar bo'yicha olingan natijalar ballarda baholanib ayollar va erkaklar uchun alohida jadvallar to'ldiriladi va ballar yig'indisi jamlanadi. Barcha beshta ko'rsatkich bo'yicha olingan natijalar jamlangach, uni shkala bilan taqqoslab, mijozning jismoniy salomatlik darajasi aniqlanadi.

1 ball–past, 2 ball–o'rtachadan past, 3 ball–o'rtacha, 4 ball–o'rtachadan yuqori, 5 ball–eng yuqori.

Organizmning jismoniy salomatlik darajasi va salomatlikning "xavfsiz zonasi" haqida

G.L.Apanasenko tomonidan uzoq yillar davomida olib borilgan tadqiqotlar organizmning jismoniy salomatlik darajasini aniqlash imkonini berdi. U "xavfsiz zonani" aniqlashning eng sodda usulini taklif etdi. Gap shundaki, inson hayotiga xavf soluvchi bir qator surunkali kasalliklarning oldini olishda organizmni salomatlikning xavfsiz zonasiga olib chiqish muhim amaliy ahamiyatga ega. Bunga turli xil sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni o'z vaqtida qo'llash tufayli erishish mumkin. Yosh ulg'ayishi bilan tana salomatlik darajasi ham pasaya boradi. G.L.Apanasenko salomatlikning "xavfsiz zonadan" chiqishi inson yoshiga bog'liqligi dinamikasini aniqlashning amaliyot uchun qulay jadvalini ham taqdim etdi. Unga ko'ra tana salomatligi darajasi ballarda belgilanadi.

4-jadval.

Salomatlik darajasining umr 10 yilliklari bilan bog'liqligi dinamikasi
(G.L. Apanasenko bo'yicha ballar hisobida)

Yoshi	Salomatlik darajasi					
	Erkaklar			Ayollar		
	maksimum	minimum	Ballar pasayishi	maksimum	minimum	Ballar pasayishi
20-30	15	10	12,5	14	8	11,3
31-40	15	4	9,2	10	5	7,0
41-50	14	14	8,7	7	3	5,3
51-60	16	3	6,7	7	0	5,3
61-70	6	3	5,0	5	2	3,3
71-80	4	3	2,5	—	—	—

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, salomatlikning "xavfsiz zonasidan" (12 balldan) chiqib boshlash jarayoni insonning 40 yoshidan boshlanib, yillar o'tishi bilan ballar soni pasaya boradi. Agar inson sog'lom turmush tarzi qoidlariga amal qilib yashasa bu "xavfsiz zona" chegarasini umrning 6-o'n yilligi oxirigacha uzaytirishga erishish mumkin. Insonning qarish jarayoni uning organizmida energiya ishlab chiqarishning kamayishi bilan bog'liq bo'lib, odatda bu 25 yoshdan boshlab kuzatiladi va har 10 yilda 3,0-7,5% oraliqda kamayib borish bilan tavsiflanadi. Bu jarayonni ham sog'lom turmush tarzi orqali tartibga solish insonning o'z qo'lida.

Salomatlikni organizmning adaptatsiya imkoniyatlariga ko'ra tashxislash

Mazkur usul ukrainalik tadqiqotchi (R.M. Bayevskiy, 1979-yil) tomonidan taklif etilgan. Organizmda birorta patologik jarayon shakllangunga qadar uning adaptatsion imkoniyatlari quyidagi 3 ta bosqichdan o'tadi:

- moslashuv reaksiyalarining me'yoriy kechishi;
- moslashuv mexanizmlarining zo'riqishi;
- moslashuv mexanizmlarining ortiqcha zo'riqishi va ishdan chiqishi.

Buning mazmuni shundan iboratki, patologik jarayon yuzaga chiqquncha organizmning me'yoriy moslashuv mexanizmlari dastlab zo'riqadi, so'ngra izdan chiqadi va parchalanib, kasallik kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Organizmda kasallik belgilari namoyon bo'lgunga qadar organizm salomatlik holatini baholash va tashxislash uchun yurak urishi ritmlarini elektrokardiogramma yordamida aniqlab, uni matematik tahlil qilish usuli amaliyotda ko'proq qo'llanilmoqda.

Salomatlikni nazologik belgilar paydo bo'lgunga qadar tashxislash va baholashning ikkinchi bir oson usuli "qon aylanish tizimining adaptatsion potensialini hisoblab chiqishdir" Buning uchun: mijozning yoshi, vazni, bo'yi, tomir urishi tezligi, arterial qon bosimi aniqlanadi.

5-jadval.

Qon aylanishi potensialini umumiy baholash shkalasi

Ballar soni	Ahvoli
2,1 va undan past	Qoniqarli adaptatsiya
2,11 – 3,20	Adaptatsiya mexanizmlari zo'riqishi
3,21 – 4,30	Qoniqarsiz adaptatsiya
4,31 va undan yuqori	Adaptatsiya mexanizmi izdan chiqqan

EKG o'zgarishlari darajasi 4 balli shkalada aniqlanadi:

EKG me'yoriy holati – 1 ball;

EKG yengil o'zgargan – 2 ball;

EKG – fiziologik ahamiyatga molik o'zgargan – 3 ball;

EKG– klinik ahamiyatga molik o'zgargan – 4 ball.

Salomatlikni tashxislashning mazkur usuli ortiqcha xarajatsiz o'z salomatligi darajasiga ko'ra sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazishga muhtoj odamlarni tezda aniqlab olish imkonini beradi.

Inson salomatligining miqdor va sifat ko'rsatkichlari

Ma'lumki, miqdor va sifat tushunchalari falsafiy kategoriyalar bo'lib, o'zaro uzviy aloqadorlikda rivojlanadi, bir-birini taqozo etadi. Organizm miqdoriy ko'rsatkichlarining o'zgarishi so'zsiz sifat o'zgarishlarini keltirib chiqaradi. Chunonchi, tana vaznining me'yoriy talablardan oshib ketishi bilan bog'liq semirish holati turli xil sifat o'zgarishlariga olib keladi. Semizlikning o'zi kasallikdir. Bu dardga chalinganlarda – gipodinamiya, tez charchash, oddiy jismoniy yumush bilan ham shug'ullana olmaslik kabi birlamchi salbiy sifat ko'rsatkichlari kuzatilsa, keyinchalik ateroskleroz, yurak ishemiyasi, qon bosimining oshishi kabi ikkilamchi jiddiy kasalliklar paydo bo'ladi. Yuqorida aytib o'tilgan miqdor va sifat ko'rsatkichlaridan ko'rinib turibdiki, ular biri-biri bilan o'zaro bog'liqdir.

Buning aksi o'laroq, muttasil jismoniy faol kishilar, jismoniy mashg'ulot bilan muntazam shug'ullanuvchilar, shuningdek, tog' iqlimi sharoitida yashovchilar yuqorida ko'rsatilgan qator salbiy sifat ko'rsatkichlaridan xalosdirlar. Bunday odamlar haqida xalqimiz "chinorday sog'lom va baquvvat", degan iborani ishlatadi. Ularning yuz ko'rinishi toza va qizg'ish, kayfiyati xushchaqchaq, aqliy va jismoniy mehnat unumdorligi esa baland bo'ladi.

Valeologiya amaliyoti uchun muhim bo'lgan sifat ko'rsatkichlariga quyidagilar kiradi:

- yil davomida turli xil nafas yo'llari xastaliklariga chalinmaslik; o'zini qulay holatda sezish; subyektiv shikoyatlar bo'lmasligi, obyektiv tekshirish jarayonida kasallik belgilari uchramasligi; mehnat qilib charchamasligi; biologik va valeologik yosh* o'rtasida farq mavjudligi;
- tana a'zolarining mutanosib rivojlanishi.

Inson organizmining miqdoriy ko'rsatkichlari quyidagilarni o'z ichiga oladi: antropometrik me'yoriy ko'rsatkichlar, ya'ni, tananing vazni, bo'yi, ko'krak aylanasi va boshqalar; teri osti yog' qatlami qalinligi (2–2,5 sm); gemodinamik ko'rsatkichlar: qon bosimi, yurak pulsi va boshqalar; nafas olish tezligi, o'pkaning tiriklik sig'imi va shu kabilar; fiziologik uyquning davomiyligi (odatda 7–8 soat); jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari uchun qo'llaniladigan maxsus ko'rsatkichlar; ovqatlanishning me'yoriy kaloriyasi; qonning me'yoriy tarkibi. muhim biokimyoviy ko'rsatkichlar va hokazolar.

Inson salomatligining miqdoriy ko'rsatkichlari turfa xildir. Valeologiya ilmining rivojlanishi inson salomatligini belgilovchi turli miqdor va sifat ko'rsatkichlarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etishni nazarda tutadi.

*Biologik va valeologik yosh deganda insonning biologik, ya'ni, tug'ilgan yilidan boshlab hisoblanadigan haqiqiy yoshi va tashqi yuz ko'rinishiga qarab chamlanadigan, unga beriladigan valeologik yoshi nazarda tutilmoqda.

Salomatlikni tashxislash deganda inson organizmi holatini sifat va miqdoriy baholash bilan bog'liq tekshiruv jarayoni tushuniladi. Salomatlik holatini baholash uchun turli-tuman tekshiruv usullari taklif qilingan bo'lib, bu usullar yordamida insonning sog'lom ekanligini tasdiqlash yoki kasalliklarini aniqlash mumkin. Buning uchun biz avvalo inson organizmining me'yoriy ko'rsatkichlarini bilishimiz lozim.

Me'yor – bu inson organizmining tarkibiy-funksional yoki morfo-fiziologik ko'rsatkichlari yig'indisi bo'lib, uning tashqi muhit sharoitlariga moslashishi, mo'tadil mehnatga layoqati va yashashini ta'minlaydi. Shunga ko'ra, fiziologik, o'rtacha statistik, individual va mutlaq me'yorlar farqlanadi. Fiziologik me'yorlar nisbatan barqaror bo'lib, o'zining yuqori va pastki chegaralariga ega. Masalan, qondagi glukoza miqdori 3,5–5,5 mmol/l, gemoglobin 120–145 g/l, qonning pH ko'rsatkichi 7,3–7,4, tana harorati 36,0–36,9°C va hokazo. Bu ko'rsatkichlar organizmning tashqi muhit sharoitlariga moslashib yashashi uchun me'yor hisoblanadi.

O'rtacha statistik me'yorlar ijtimoiy tibbiyotda ma'lum bir hududda yashovchi aholi salomatligini baholashda foydalaniladi (tug'ilish, nogironlik, kasallanish o'lim va h.k.).

Individual me'yorlar alohida organizmlarning holatini ifodalab, ularning turlicha rivojlanish darajalarini ko'rsatadi. Masalan: tana vazni, bo'yi, ko'krak qafasi aylanasi, bosh suyagi va boshqalar shular jumlasiga kiradi.

Mutlaq me'yor mo'tadil antropometrik, fiziologik, biokimyoviy, klinik o'lchamlarga mos kelib, inson yoshi va jinsiga qarab o'zgaradi. Bu yerda salomatlik o'z chegaralariga ega bo'lgan statistik me'yoriy o'lchamlar bilan tavsiflanishini eslatib o'tish o'rinlidir. Masalan: o'pkaning tiriklik sig'imi 3500–5000 sm³, arterial qon bosimi 110/70–130/80 mm simob ustuni, puls tezligi har daqiqada 60–80 ga teng.

Salomatlik miqdori organizm tizimlarining funksional holati darajasi va uning zaxiraviy quvvati yig'indisidan iborat kattalikdir. Zaxiraviy quvvat esa o'z navbatida organizm tizimlari va tana a'zolarining eng yuqori fiziologik imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Jumladan, chiniqtirilgan yurak tinch holatda har daqiqada 4–4,5 litr qonni haydasa, jismoniy faoliyat davrida 20 litrgacha qonni haydaydi, bunda yurakning zaxiraviy koeffitsiyenti $K=20/4=5$ ga teng. Chiniqmagan yurak har daqiqada 4 litr qon haydagani holda uning zaxiraviy quvvati 6 litr qon haydash imkonini beradi, xolos.

Sog'lom turmush tarziga energoaxborot yondashuv

Energoinformatsion omillar inson organizmining hayotiy jarayonlarida muhim o'rin tutib, organizm bilan tashqi muhit o'rtasida kislorod, karbonat angidrid gazlari, shuningdek, oqsil, uglevod, yog'lar, mineral va vitaminlar almashinuvini tartibga solish orqali uning salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Ma'lumki, organizmga tashqi muhit holati haqidagi axborotlar beshta sezuv a'zolari: ko'z, quloq, burun, til va teri orqali kelib tushadi.

Energiyaning kelib tushish kanallari, bir tomondan nafas olish a'zolari va ikkinchi tomondan, ovqat hazm qilish a'zolari bo'lib, ular orqali organizmga oziq-ovqat moddalaridagi mavjud quvvat oqib kiradi.

Har bir kishi nafaqa yoshiga yetib mehnat faoliyatini to'xtatishni hayot tizimining tugallanishi sifatida baholamasligi, bir kunlik xayol bilan yashamasligi, o'limi yaqin qolganligi haqida tez-tez eslayvermasligi kerak. Zero, bunday salbiy axborot organizm hujayralarigacha yetib boradi va inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatib, umrining qisqarishiga sabab bo'ladi.

Inson shuning uchun ham tirikki, hali u yana nimalarnidir qilishi kerak. Rejalashtirgan "hayot guldastasini" u hali shakllantirib, amalga oshirib ulgurganicha yo'q. Shu bois har bir inson erta bolaligidanoq o'z oldiga muhim va murakkab vazifani qo'yishi va umri davomida uni amalga oshirish ustida hormay-tolmay, astoydil mehnat qilishi lozim.

Qadimgi sharqona tasavvurlarga ko'ra, inson organizmining va alohida tana a'zolarining me'yoriy faoliyat ko'rsatishi uchun kosmik energiya va yerdagi ozuqalarning o'zaro qo'shilishidan hosil bo'ladigan o'ziga xos energiya (Prana yoki Chi quvvati) bilan uzluksiz ta'minlanib turishi kerak. O'pka orqali nafas olish paytida havo bilan birga kosmik quvvat ham olinadi. Qadimgi tabiblarning fikricha, taloq ozuqalarni qayta ishlash bilan band bo'lib, yerdan olinadigan energiyani yetkazib beradi.

Yuqorida aytilgan ikki turdagi quvvat organizmning ichki quvvatini tashkil etadi. Biror sababga ko'ra organizm shu ikkala quvvatning birortasidan mahrum bo'lsa, u halokatga uchraydi. Bu ichki quvvat organizmda mavjud 72 ta kanal va meridianlar bo'ylab aylanib yuradi hamda barcha hujayralargacha kirib borib, ularni hayot faoliyati uchun zarur quvvat bilan ta'minlaydi. Mazkur energiya aylanishi bilan bog'liq fiziologik jarayonning izdan chiqishi turli xil kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Sharq tibbiyoti, jumladan, Xitoy an'anaviy tibbiyotida bunday energiya aylanishining buzilishini igna sanchib davolash orqali tartibga keltirish bugungi kunda sog'lomlashtirish amaliyotida keng qo'llanilmoqda.

Organizmning bioenergetik imkoniyatlari

Barcha tirik mavjudotlar singari insonning yashashi uchun zarur bo'lgan shartlardan biri, tashqi muhitdan ehtiyojlarini qondiradigan miqdordagi energiyani o'zlashtira olishidir. Inson organizmining ana shu energiyadan foydalana olish imkoniyati qancha yuqori bo'lsa, u shuncha yashovchan, tashqi va ichki muhit o'zgarishi bilan bog'liq noqulay yashash sharoitlariga moslashish darajasi yuksak, to'planadigan zaxiraviy energiya manbalari qancha ko'p bo'lsa, organizm shuncha sog'lom bo'ladi.

Organizmni energiya bilan ta'minlashning birinchi manbai muttasil ravishda oziq-ovqatlarni qabul qilish orqali hosil bo'lsa, ikkinchi manbai uning oksidlanib yonishi uchun kerak bo'lgan kislorodni nafas orqali olishdan iboratdir.

Organizmni ehtiyojlari uchun zarur ichki energiya ikkita biokimyoviy mexanizmlar orqali amalga oshiriladi. Bularning birinchisi glikoliz yoki anaerob, ikkinchisi esa aerob yoki Krebs sikli hisoblanadi. Glikoliz sharoitida har bir sarflangan gramm-molekula glukozaga hisobidan ikki molekula ATF hosil qilinadi.

Uglevodlardan kislorod (aerob) ishtirokida foydalanish jarayonlari ham energetik jihatdan ancha yuqori samaradorlikka ega.

Inson hayot faoliyatini ta'minlash, uning somatik salomatligi darajasi oxir-oqibatda bevosita organizm to'qimalaridagi aerob usulida energiya hosil qilinishi samaradorligiga borib taqaladi. Bu fiziologik nuqtai nazardan, nafas olish tizimi, qon aylanish va modda almashinuv jarayonlari o'zaro uyg'unlikda faoliyat ko'rsatuvini tavsiflasa, biologik nuqtai nazardan esa, tirik organizmlarning hayot faoliyati barqarorligini ta'minlovchi muvozanatsizlik holati bilan bog'liqdir.

"Barqaror muvozanatsizlik"ning ta'minlanishigina tirik mavjudotlarga hayot faoliyatlarini davom ettirishga yordamlashadi va ularni halokatdan asraydi hamda uzluksiz energiya bilan ta'minlanishi uchun sharoit yaratadi. Bunday termodinamik muvozanatsizlik holati tirik organizmning o'zgarmas xossasi sifatida namoyon bo'ladi.

I.A. Arshavskiyning (1993-yil) fikricha, moslashuv zaxiralarining ortishi, uch fazada kechadi.

Birinchi faza *anabolik* faza bo'lib, bu bosqichda organizm o'zining qo'shimcha energetik zaxiralarini safarbar qiladi, *ikkinchi* bosqichda energiya sarfi yanada kuchayib, hosil bo'lgan ortiqcha energiya asta-sekin to'plana boshlaydi. *Uchinchi* bosqichda energiya potentsiali yanada ortib borishi – *negentereopiya* hodisasi kuzatiladi. Oqibatda organizmning zaxiraviy quvvati oshadi, erkin energiya zaxirasi ko'tariladi.

Mazkur jarayondan ko'rinib turibdiki, organizmning o'zini chiniqtirishi, quyosh energiyasida toblashi va shu kabilar uning zaxiraviy quvvatini oshiradi.

Yuqorida organizmning bioenergetik imkoniyatlarini bayon etishdan kelib chiqadigan xulosa shuki, organizmda erkin energiya hosil bo'lish jarayonlarini nazorat qilish, uni muttasil to'ldirib va oshirib borishga erishish, inson salomatligini baholash orqali uning hayoti nihoyasi (o'lim)ga qachon yetishini bashorat qilish imkoniyatini beradi.

Salomatlik zaxiralari va salomatlik potentsiali

Uzoq davom etgan evolyutsion taraqqiyot davomida inson organizmida uning zaxiraviy imkoniyatlari shakllangan bo'lib, bunday imkoniyatlar asosan

ikki yo'nalish bo'ylab takomillashib boradi. Ulardan biri organizm tizimlari va tana a'zolarining tarkibiy tuzilishi jihatidan takomillashishi bo'lib, unga ko'ra bajaradigan vazifasining hayotiy muhimligiga qarab juft tana a'zolarining shakllanishi (ikkita buyrak, ikkita ko'z, ikkita quloq va h.k.), shuningdek, asab hujayralarining mavjud 15–20 milliardlik tolasidan faqat ma'lum bir qismigina faol holatda bo'lishi, qolgan katta qismining esa zaxirada turishi, qonning shaklli elementlaridan – eritrositlarning faqat bir qismigina faol holatda bo'lib, qolgan katta qismining taloq, jigar va ilikda zaxirada turishi kabilarni ko'rsatish mumkin. Ikkinchi yo'nalish – bu tana a'zolari va tizimlari funksional imkoniyatlari zaxirasining yaratilishi bo'lib, organizm bajarayotgan ish yuklamasiga ko'ra takomillashib borgan. Bular qatoriga jismoniy zo'riqish paytida yurak urishining tezlashuvi va uning imkoniyati chegarasi, ruhiy imkoniyatlari chegarasi va shu kabilarni kiritish mumkin.

Asab tizimini ortiqcha zo'riqtirmasdan foydalana olish imkoniyatlarini beradigan axborotlar hajmi, organizm imkoniyati darajasining 65–75% ini tashkil qiladi. Qolgan 25–35%i esa zaxira holatida turib, asab tizimining uzoq muddat zo'riqmasdan ishlashini ta'minlaydi. Yuqoridagi yo'nalishlar mohiyatidan insonning ruhiy salomatligi uchun zarur bo'lgan jismoniy va ruhiy salomatlik zaxiralarini yaratishning zaruriyligi, buning uchun har bir shaxs o'z hayoti davomida jismoniy va ruhiy madaniylik talablariga amal qilgan holda yashashi lozimligi to'g'risidagi muhim xulosa kelib chiqadi.

Yurakning zaxiraviy quvvatini yurak qorinchalari tomonidan har bir daqiqa vaqt birligida haydagan qon miqdori sifatida hisoblab chiqish mumkin, bu odatda 4–4,5 litrga to'g'ri keladi. Biroq yurakning rezerv imkoniyatlari bunga qaraganda bir necha barobar ko'p. Shu sababli yurakning zaxiraviy quvvatini tavsiflash uchun zaxiraviy koeffitsiyent tushunchasi kiritilgan bo'lib, bu yurakning dastlabki zaxiraviy quvvatini chiniqtirish va jismoniy faoliyat natijasida erishilgan eng ko'p zaxiraviy quvvatiga nisbati sifatidagi kattalikdir.

Yuqorida bayon qilinganlardan kelib chiqadigan xulosa shuki, har bir inson o'z tana a'zolarining zaxiraviy imkoniyatlarini oshirish uchun ularni muntazam ravishda chiniqtirib borishi lozim. Salomatlik zaxiralarini yaratish uchun sog'lom turmush tarzining quyidagi qoidalariga amal qilish tavsiya etiladi:

- muntazam ravishda jismoniy tarbiya va jismoniy mehnat bilan shug'ullanish, haftada organizmga kamida 6 soat jismoniy yuklama berish;
me'yoriy aqliy va jismoniy yuklama bilan ishlash, kuchli aqliy mehnatdan so'ng faol dam olish, mehnat bilan dam olishni galma-gal va mazmunli tashkil qilish;
ratsional va tarkib jihatidan tenglashtirilgan ovqatlanish, ortiqcha vazndan qutulish, hayvon yog'lari, qand va shirinliklar iste'molini chegaralash;
zararli odatlardan yuz o'girish;

organizmni chiniqtirish;

toza havoda har kuni kamida 2–3 soat bo'lish;

kun tartibiga qat'iy amal qilish, bir kecha-kunduzda kamida 8 soat uxlash;

- ehtiyoj tug'ilganda turmush tarzini va ishni o'zgartirish;
- turmush, o'qish va ishdan qanoatlanib yashash.

Organizmning zaxiraviy imkoniyatlarini oshirishni pala-partish emas, batartib tashkil qilishga erishish lozim. Turli xil jismoniy mashg'ulotlar yordamida yurak va tana muskullarini ishlashga majbur qilish, bunday mashg'ulotlarni belgilangan bir vaqtda bajarish va bunda ma'lum tartibga rioya etish, aqliy va jismoniy mehnatni navbatma-navbat almashtirib bajarishni odat tusiga kiritish kabilar shular jumlasidandir.

Inson o'zining mutloq salomatlik holatini doimiy ravishda ta'minlab turish uchun o'z organizmining zaxiraviy imkoniyatlarini ishga solishi, tana bilan ruhning mutanosib faoliyat ko'rsatishi uchun imkon yaratishi, axloqiy poklikka erishishi lozim.

Salomatlik potentsiali deganda organizmning tashqi muhit bilan muvozanatlasha olish qobiliyati tushunilib, bu tushuncha o'z tarkibiga infeksiyaga qarshi turuvchi immun holatni, me'yoriy jismoniy ko'rsatkichlarni, ehtirolardagi barqarorlikni, salomatlik to'g'risida yetarli bilimni, stress holatlarga qarshi tura olish xususiyatini, ruhiy, ijtimoiy funksional holat kabilarni qamrab oladi. Boshqacha aytganda, salomatlik potentsiali – bu inson organizmining zaxiraviy quvvati bo'lib, uni tanani muntazam chiniqtirish orqali oshirib borish mumkin.

Inson salomatligini mustahkamlashda organizmning bioenergetik imkoniyatlaridan foydalanish.

Organizmning biologik maydoni va uning tuzilishi

Organizmning bioenergetik tizimi, uning tabiati va inson salomatligini mustahkamlashdagi ahamiyati haqidagi tushunchalarimiz ilm-fan taraqqiyotining, ayniqsa, tabiiy fanlardan bo'lgan fizika fanining so'nggi yutuqlari tufayli kundan-kunga kengayib bormoqda. Turli xil fiziologik jarayonlarning – fikrlash, qo'zg'alish, shuningdek, faqat ayrim odamlarga xos bo'lgan sirli xususiyatlarning mohiyatini tushunish imkoniyatlari tug'ilmoqda. Energiya organizmning me'yoriy faoliyat ko'rsatishi uchun zarur shartlardan eng muhimi bo'lib, uning yordamida:

- tashqi muhitdan axborotlar qabul qilib olinadi va markaziy asab tizimiga yetkazib beriladi; organizmning ichki holati haqida axborotlar olinib, tashqi muhit sharoitiga moslashtiriladi; tafakkur jarayonlari ta'minlanadi; ehtirolar ta'minlanadi va tartibga solinadi; energetik zaxira va zarur moddalar yaratiladi.

Bu maqsadlar uchun bizga ma'lum bo'lgan energiya turlari ichidan eng yaroqlisi – bu elektromagnit maydoni energiyasidir.

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

O'tkazilgan ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, qo'zg'alishni asab tolalari bo'ylab 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, gullar hididan va shu kabilardan olish hisobiga qoplashga moslashgan. Shu bois biz toza havoda, quyosh nurida va yashnab turgan gulzorlarda sayr qilganimizda ulardan olinadigan energiya hisobiga o'zimizni bardam va xushchaqchaq his etamiz.

Hind donishmandlari qadimdan nafas olinayotgan 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 egadir. Odam havodagi ana shu prana deb ataluvchi aeroionlarni nafas yo'llaridagi asab tolalari retseptorlari orqali o'zlashtirishi hisobiga bu 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.

Kenrak ta'limotiga ko'ra, energetik meridianlar juda yupqa devorga ega trubkasimon tomirlardan iborat bo'lib, tananing ayrim joylarida kengayib, biologik faol nuqtalarni hosil qiladi. Ana shu kanallarda organizmga oqib kirayotgan energiya DNK molekulalari bilan to'qnashib, hujayralarning va butun organizmning rivojlanishi uchun zarur bo'lgan energiyani ularga uzatadi. Tadqiqotchilardan V. Adamenko, K. Jonson, U. Tiller va boshqa mualliflarning ma'lumotlariga ko'ra, Kenrak tizimi ingichka va bir-biri bilan bog'langan naysimon tizilmalar bo'lib, ko'ndalang kesimi oval yoki yumaloq shaklga ega bo'lgan to'lqin o'tkazgichlardan iboratdir. Teri va teri osti qatlamining ayrim joylarida ular kengayib, biologik faol nuqtalarni hosil qiladi. Bu faol retseptorlar havodagi elektronlarni o'ziga tortib oladi. Terining yumshoq, iliq va nam bo'lishi, muskullarning faol holati bu jarayonni tezlashtiradi. Elektronlar to'lqini to'lqin o'tkazgich

ichida ham elektr maydoni hosil qiladi va bu maydon ta'sirida katta tezlikka ega bo'ladi. To'liq o'tkazuvchi kanal faqat elektronlarni o'tkazib va ularga yuqori tezlik beribgina qolmay, o'ta oquvchanlik samarasini ham yuzaga keltiradi. Energetik meridianlarni o'zida mujassamlashtirgan Kenrak tizimi kundalik hayotimizda akupunktura tizimi va nuqtalari deb nom olganligi va organizmni sog'lomlashtirish uchun tibbiyot amaliyotida keng foydalanilayotganligi ko'pchilikka ma'lum.

Akupunktura tizimi "elektron nasos" vazifasini bajarib, elektronlarni teri yuzasidagi akupunktura nuqtalaridan ularni "iste'mol" qiluvchi ichki a'zolarga yetkazib beradi. Organizmda sodir bo'ladigan oksidlanish-qaytarilish jarayonlari erkin elektronlar miqdoriga va ularning akupunktura kanallari bo'ylab oqish tezligiga bog'liq bo'lib, organizmning umumiy energiyasini belgilaydi.

Hozirgi zamon fani inson o'zining jismoniy tanasidan tashqari biologik maydoniga ham egaligini tasdiqlab, bu maydon inson tug'ilganidan boshlab, uning keyingi rivojlanish jarayoni uchun zarur barcha axborotlarga egaligini isbotladi. Biror sababga ko'ra jismoniy tana parchalansa, bo'laklarga bo'linib ketsa, uning biologik maydoni saqlanib qoladi.

Biologik maydon axborotlar qabul qilish va qayta ishlash tizimidan iborat bo'lib, axborotlarni boshqa muhitlardan va koinotdan olib, organizm hayotini boshqaradi. Xulosa qilib aytganda, akupunktura tizimi—organizmni energiya bilan ta'minlovchi bosh ta'minotchidir. Biologik maydonda elektronlar harakatini tezlashtirish orqali maydon kuchini oshirish, ya'ni, biologik maydonni ongli ravishda boshqarish mumkin. O'zimizning emotsional holatimizni o'zgartirishimiz orqali biologik maydonni o'zgartirishimiz, fikrlarimiz orqali biologik maydonga ta'sir ko'rsatishimiz mumkin. Boshqacha aytganda, inson biologik maydonini o'zgartirishi orqali o'z ongini boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

● Olimlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, organizmning hayot faoliyati jarayonida uning atrofida biologik maydon hosil bo'lib, u biologik sistema hisoblangan inson organizmi haqida to'liq axborotlarni o'zida jamlaydi. Hujayralar darajasidagi har qanday o'zgarish organizmning biologik maydonini ham shunga mos holda o'zgartirdi. Bunday o'zgarishlarni o'z vaqtida aniqlash va kasallangan a'zo faoliyatini tartibga keltirish tufayli organizmni sog'lomlashtirishga erishish mumkin. An'anaviy tibbiyot organizmni biologik maydoni darajasida uning kasalligini aniqlash imkoniyatiga ega emas.

Aniqlanishicha inson organizmining biologik maydonidan tarqaladigan nurlanish uning oliy ma'naviy qiyofasini tavsiflaydi.

Ilm-fanning so'nggi yutuqlari inson organizmi faqat uning jismoniy tanasi va biologik maydoni bilan chegaralanib qolmasligini tasdiqlamoqda. Insonning organizmi xuddi koinot kabi ko'p qavatli tuzilishga ega ekanligi, u koinot singari o'zida 7 qavatdan iborat nozik tana tarkibini shakllantirganligi to'g'risidagi fikrlar o'z tasdig'ini topdi. Bu yerda nozik

tana tuzilishi deganda ishlatiladigan "tana" so'zi nisbiy mazmunga ega bo'lib, materiyaning alohida holatini anglatishini tushunmoq lozim.

Inson organizmining biologik maydonini tarkibiy jihatidan tavsiflovchi bunday nozik tana qavatlariga: jismoniy tana, efir tanasi, astral tana, mental tana, kauzal, budxik va atmik tana qavatlari kiradi. Sanab o'tilgan qavatlarining har biri ikkinchisi bilan uzviy bog'langan. Efir tana (qavat) jismoniy tanaga, mental qavat esa sanab o'tilgan uchta qavatga kirib boradi.

Eng past chastotaga va zichlikka ega bo'lgan tana qavati insonning jismoniy tanasi bo'lib, ushbu qavat orqali u sezgi a'zolari yordamida olinadigan axborotlarni qabul qilib oladi va ularga ishlov beradi. Bu jarayon odatda fiziologik reflekslar tariqasida kechadi. Axborot almashinuvining eng oddiy shakli bo'lgan bu faoliyat turi organizmni mavjud tashqi yashash muhiti sharoitlariga moslashtiradi. Efir qavat esa organizm barcha hujayralarini energiya va axborot bilan ta'minlab, ularni bir butun organizm sifatida faoliyat ko'rsatishiga yordam beradi. Insonning efir tanasi yordamida barcha fikrlar, sezgilar, xohishlar alohida tana hujayralari darajasiga yetkaziladi. Efir tanasi jismoniy tanani ma'naviy-ruhiy tuzilmalari bilan bog'lab, inson tanasida energiya va axborotlar oqimini yaratuvchi generator bo'lib hisoblanadi.

Efir qavat ham inson tanasi sezgi a'zolari darajasi hisoblanib, uni jismoniy dunyo bilan bog'laydi. Efir tana va jismoniy tana birgalikda insonning tabiatdagi hayot faoliyatini ta'minlaydi. Fiziklarning ta'kidlashicha jismoniy tana hujayralaridagi barcha torsion maydonlar o'zaro qo'shilib organizmning umumiy torsion maydonini hosil qiladi. Mazkur torsion maydon insonning efir tanasidan boshqa narsa emas. Efir tana inson sezgi a'zolari bevosita qabul qila olmaydigan energiya va axborotlarni, jumladan, elektromagnit to'lqinlari va shu kabilarni qabul qilib olishini ta'minlaydi. Astral tana yoki insonning sezgi va xohishlari tanasi efir tanasiga qaraganda nozikroq va yuqori tebranish chastotasiga ega. "Astral"—"yulduz ma'nosini anglatib, insonning efir va jismoniy tanasiga kirib boradi. Astral tana jismoniy tanadan ajralgan holda ham harakatda bo'lishi, uning yordamisiz axborotlarni qabul qilib olish xususiyatiga ham ega. Emotsiyalar astral tananing turli holatlari bo'lib, moddiy dunyo bilan aloqa qilish kanali hisoblanadi, bu kanal uyqu paytida ochildi va axborotlarni aniq qilib qabul qilish imkoniyatiga ega bo'ladi. Insonning bolalik davri astral maydonga chiqish uchun qulay fursat hisoblanadi. Inson o'lgach u haqidagi axborot astral dunyoda saqlanib qoladi.

Mental tana yoki fikrlash tanasi yuqori chastotali tebranishlardan iborat oqim bo'lib, astral, efir va jismoniy tana qavatlarini to'lig'icha qamrab oladi. Barcha intellektual tafakkur bilan bog'liq operatsiyalar mental tana orqali o'tadi.

Mental tana insonning ongi va ma'naviy dunyosi bilan bog'langan dastlabki tana qavatidir. Shu sababdan bizning fikrlarimiz o'zining emotsional rang-barangligiga ko'ra, mental tanada sezilarli o'zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Inson ongi o'z taqdirini o'zi belgilashi lozimligi holatiga tushib, oliy ong yordamidan umidi uzilib qolgan paytlarida, mental

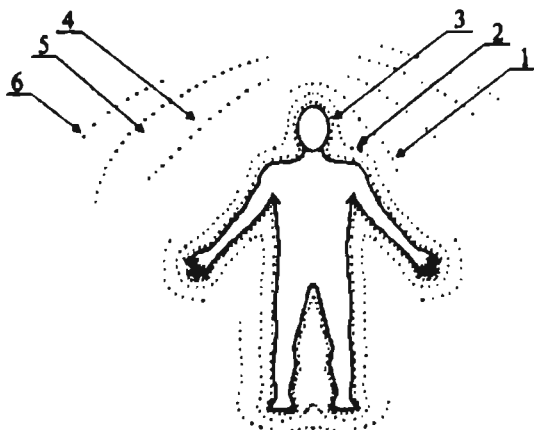
ong yordamiga tayanib ish ko'rishga majbur bo'ladi. Shu boisdan har bir inson o'zidagi mental ongni muttasil ravishda boyitib borishi, mental dunyoni to'lig'icha o'zlashtirishga harakat qilishi, mental tana va ongni rivojlantirishi lozim bo'ladi. Zotan, mental tana inson tanasining oliy darajasini shakllantirishga o'tishni yakunlaydigan tayyorgarlik bosqichidir.

Inson tanasi, biologik maydonining eng baland uchta qavatlar va darajalari haqidagi axborotlar yuqori chastota tebranishiga ega bo'lgan birlamchi torsion maydon to'liqlarida o'zining ifodasini topadi.

Mavzuning boshida sanab o'tilgan biologik maydonning 7 ta qavatidan qolgan uchasi insonning oliy tana tuzilishini tashkil etadi. Bularning dastlabkisiga kauzal tana yoki oliy aql tanasi yoki intellekt kiradi. Mazkur kauzal tana insonning o'zligini, voqea, hodisa va narsalarning mohiyati to'g'risida fikr yuritish, mantiqiy tafakkur yuritish orqali bilib olishini ta'minlaydi. Budxik tana yoki ong tanasi yoki intuitiv tana esa insonga voqea, hodisa va narsalar mohiyatini mantiqsiz, o'ylamasdan ilgari o'zining ong ostida to'plangan tajribalari, bilim zaxiralariga tayanib, birdaniga oydinlashtirish, yoritish orqali tasavvur qilishni, ularni o'zining aql-farosati yordamida ko'ra bilish imkoniyatini beradi.

Budxik va kauzal tana insonning ruhini tashkil etadi. Insonning yettinchi-atmik tanasi – uning oliy tabiatini tavsiflaydi, ma'naviy yuksalishning eng yuqori cho'qqisiga ko'tarilganligini bildiradi.

Inson biologik maydonining tarkibiy tuzilishini ifodalovchi tana qatlamlarining har qaysisi nurlanish xossasiga ega bo'lib, ularning o'zaro qo'shilishi inson tanasining aurasini tashkil etadi (3-rasm).



3-rasm. Organizmning biologik maydoni va uning tarkibi:

1– efir tana; 2–astral tana; 3–mental tana; 4–kauzal tana;
5–budxik tana; 6–atmik tana.

So'nggi yillarda fizika fani erishgan yutuqlar asosida inson organizmining biologik maydoni haqidagi olingan bilimlarni egallab, ushbu energo-informatsion tana qavatlariga ta'sir ko'rsatish orqali inson salomatligini zarur tomonga qarab burish, to'g'rilash imkoniyatiga ega bo'ldik.

Energiyaning organizmga kelib tushishi, bir joydan ikkinchi joyga almashuvi va taqsimlanishi ham o'z qonuniyatlariga egaki, bularni bilib olish orqali biz organizmimizni uzoq va sog'lom yashash uchun tayyorlashimiz mumkin. Teri epidermisi shox qavati elektr qarshiligini o'lchash orqali uning kattaligi har bir kvadrat santimetr yuzaga bir necha milliarddan bir necha yuz milliard OMgacha to'g'ri kelishi aniqlangan. Buning oqibatida inson tanasi atrofida kuchli statik maydon hosil bo'lib, bunday energetik maydon tuxumsimon shaklga ega bo'ladi. Bu maydon teri orqali suvning diffuziyasi jarayoni bilan bog'langan. Teri epidermisining shox qavati orqali namlikning bug'lanishi qancha tez bo'lsa, teri yuzidagi elektr zaryadi shuncha tez organizmga singib kiradi. Bu energianing organizmga oqib kirishining birinchi yo'li hisoblansa, energiya oqib kelishining ikkinchi yo'li teri va shilliq qavatlarda joylashgan retseptor apparatlari, shuningdek, akupunktura nuqtalari hisoblanib, bu nuqtalar orqali erkin elektronlar organizmga o'tadi. Elektronlarning erkin kirishi uchun teri yumshoq, nam va iliq bo'lishi kerak. Chunki, namlik elektr zaryadlarining teri yuzasidan chuqur qatlamlariga kirishi uchun yaxshi sharoit yaratadi.

Bundan kelib chiqadigan birinchi xulosa shuki, har bir inson o'z terisi va shilliq qavatlarini toza va ozoda saqlashi, uning yumshoq va iliq bo'lishini ta'minlashi lozim. Limfa suyuqligi va qon kabi organizmning suyuq muhitlari sofligi, ular tarkibidagi suvning strukturalashganligi ham energiya siljishi jarayonini yengillashtiradi. Demak, ikkinchi xulosa – inson o'zining ichki suyuq muhitlarining tozaligini ta'minlashga e'tibor berishi kerak.

Uchinchi xulosa shuki, inson o'z akupunktura tizimining doimiy ravishda faol bo'lishini ta'minlashi zarur. Buning uchun bir vaqtning o'zida ikki xil tabiatli ishni bajaraslik (masalan, yuraturib ovqat yemaslik), barcha ishlarni ketma-ket bajarish organizmning talabiga mos kelishini yodda tutish lozim. Organizmning bioenergetik imkoniyatlari haqidagi mavzuni yakunlar ekanmiz pirovardida har birimiz o'z organizmimiz bioenergiyasini ko'paytirish uchun bajarishimiz lozim bo'lgan tadbirlar to'g'risida yana bir bor to'xtalib, ularni shakllantirib o'tish maqsadga muvofiq, deb hisoblaymiz. Bunday tadbirlar qatoriga:

- organizm atrof-muhitdan o'ziga zarur bo'lgan energiyani o'zlashtirib olishi uchun doimiy ravishda harakatda bo'lish; tana terisi; me'da-ichak va nafas yo'llari shilliq qavatlarining toza va sog'lom bo'lishini; organizmning ichki gigiyenasini ta'minlashimiz; qon va limfa kabi organizmning ichki suyuq muhiti yangilanib turishi uchun jismoniy faollik ko'rsatishimiz, aynan jismoniy faollik sababli tanamizdagi qonning yangilanib turishiga erishuvimiz kerak.

Sharq tibbiyotida qadimdan insonning ichki energetik imkoniyatlari chuqur o'rganilgan va undan amalda foydalanish orqali inson salomatligini mustahkamlash hamda sog'lomlashtirishga e'tibor bilan qarab kelingan.

Salomatlikning guruhlari. Salomatlik indeksi. Salomatlikning ko'p bosqichli holat ekanligi

Salomatlik guruhlari ko'pincha bolalar va o'smirlar salomatligini chamalash orqali maxsus ishlab chiqilgan mezonlar: surunkali kasalliklarning bor-yo'qligi, organizm asosiy tizimlarining funksional holati, yuqumli kasalliklarga nisbatan qarshilik ko'rsata olish qobiliyatiga, shuningdek, ularning jismoniy rivojlanishini tavsiflovchi qator antropometrik ma'lumotlarga tayanib ajratiladigan guruhlardir. Shunga ko'ra quyidagi 5 ta salomatlik guruhlari farqlanadi:

I. Jismoniy va ruhiy rivojlanishi jihatidan me'yoriy talablarga, yoshiga mos, kamdan-kam holatlarda kasal bo'ladiganlar, surunkali kasalliklari bo'lmaganlar.

II. Sog'lomlar, ammo tana tizimlari va a'zolari faoliyatida ayrim funksional va morfologik o'zgarishlarga ega bo'lganlar, jumladan: uzoqni yaxshi ko'ra olmaslik, yassitovonlik, I darajali skolioz, o'tkir yuqumli va surunkali kasalliklarga moyilligi bor bo'lganlar.

III. Surunkali kasalliklarga chalinganlar, kasallikning kompensatsiyalashgan davridagilar va salomatlik zaxiralari saqlanganlar.

IV. Surunkali kasalliklarga ega bo'lganlar va kompensatsiya imkoniyatlari pasayganlar, organizmining zaxiraviy imkoniyatlari sezilarli ravishda pasayganlar.

V. Surunkali kasalliklarning dekompensatsiya davridagilar, organizmining funksional imkoniyatlari keskin pasayganlar.

Ayrim ma'lumotlarga ko'ra maktab bolalari orasida birinchi guruhga mansub bo'lganlar – 15%, ikkinchi guruhga mansublar – 50%, uchinchi guruhlar – 49% va to'rtinchi guruhlar – 22%ni tashkil qiladi. Yuqoridagi raqamlar salomatlik tarkibini emas, ularning dinamikasini ko'rsatadi va sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish tufayli IV va V guruhlar kamayib, III guruhga oid bo'lganlar soni oshib borayotganligidan dalolat beradi.

Salomatlik guruhlari deganda – yana amalda sog'lom o'rta va keksa yoshdagi odamlardan tashkil qilingan va jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanuvchilar guruhi ham tushunilib, bu ommaviy sog'lomlashtirish ishlarining tashkiliy shakllaridan biri bo'lib, bunday guruhlar odatda odamlarning jismoniy mashg'ulotlarga tibbiy moneligiga ko'ra tuziladi va maxsus trenerlar rahbarligida mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Salomatlik indeksi deganda kasal bo'lmaganlar sonining jami odamlar soniga nisbati tushuniladi. Salomatlik indeksining qanchalik yuqori bo'lishi, uning 30% i va undan yuqori darajasi yaxshi ko'rsatgich sifatida baholanib,

sog'lomlashtirish tadbirlari samaradorligidan darak beradi. Salomatlik indeksi – salomatlikni o'lchashning muhim mezonlaridan biri hisoblanib, har bir shaxs va jamoalarning salomatligini baholashda keng qo'llanilmog'i lozim.

Inson salomatligi ko'p bosqichli bir butun holat sifatida, irsiy xususiyatlarni ham o'zida mujassamlashtirgan bo'lib, jinsiy hujayralar yadrosidagi DNK me'yoriy holatiga bog'liq holda shakllanadi. Bu bosqichda inson salomatligiga ionlashtiruvchi nurlanish, virusli omillar kuchli ta'sir qilib, turli irsiy va onkologik kasalliklarni keltirib chiqaradi. Salomatlikning hujayralar va to'qimalar darajasida zararlanishi organizmda jiddiy nuqsonlarni keltirib chiqarsa, organizm tizimlari va tana a'zolarining zararlanishi, uning zaxiraviy imkoniyatlarining keskin pasayishiga olib keladi. Bir butun organizm darajasida zararlanish, individning salomatligiga ta'sir qilsa alohida aholi qatlamlari salomatligi zararlanishi millatning va xalqlarning salomatligiga putur yetkazadi. Shu boisdan odamlar salomatligini mustahkamlash chora-tadbirlari yuqorida sanab o'tilgan salomatlikning barcha darajalariga yo'naltirilishi lozim.

Organizmning me'yoriy holati, kasalligi va uchinchi holati haqida

Me'yoriy holat deganda odam organizmining me'yoriy fiziologik ko'rsatkichlari yig'indisidan iborat bo'lgan va tashqi muhit sharoitlariga moslashgan holda, qulay hayot kechirishi, mehnat qilishi ta'minlangan hamda bir maromda va barqaror ishlay oladigan holati tushuniladi. Boshqacha qilib aytganda, me'yoriy holat – bu tirik organizmlarning fenotip ya'ni organizmning hayoti davomida orttirgan va genotip, ya'ni organizmning genlariga singib ketgan – irsiy tug'ma xususiyatlari doirasid. barqaror faoliyat ko'rsatish imkoniyatidir.

Tibbiyot amaliyotida odatda fiziologik, o'rtacha statistik, individua va mutlaq me'yor kabi tushunchalardan foydalaniladi. Fiziologik me'yor – ko'p sonli va kam o'zgaruvchan ko'rsatkichlar (qonning pH, xolesterin miqdori, qondagi glukoza, leykositlar soni va boshqalar)ni o'z tarkibiga qamrab oladi. Bunday ko'rsatkichlar o'zlarining yuqorigi va pastki me'yori chegaralariga ega. Masalan: glukoza miqdori qonda 3,5–5,5 mmol/l, gemoglobin 120–145 g/l, qonning pH ko'rsatkichi 7,3–7,4, badan harorati 36,0–36,9°C va hokazolar. Bunday fiziologik me'yoriy ko'rsatkichlar evolyutsion taraqqiyot jarayonida shakllangan. O'rtacha statistik me'yorlar – o'rtacha statistik ko'rsatkichlarning jamlamasi bo'lib, jamoatchilik salomatligini tavsiflashda qo'llaniladi.

Bunday me'yoriy statistik ko'rsatkichlar atrof-muhitning ma'lum holatidagi atmosfera bosimi, havo harorati, namligi va boshqa omillarning ta'siriga ko'ra o'zining mo'tadilligini namoyon qila oladi. Butun organizmning mo'tadil holatidan tortib, uning alohida tana a'zolari, to'qima va

hujayralarining tarkibini tavsiflovchi barcha me'yoriy ko'rsatkichlar uzoq evolutsion taraqqiyot davomida ishlab chiqilgan bo'lib, organizmning tiriklik holatini tavsiflaydi, uning muttasil ravishda o'zgarib turuvchi tashqi muhit sharoitlariga moslashib yashashi uchun zarur bo'lgan ichki muhitini – gomeostazini hosil qiladi.

Organizmning optimal hayot kechirishini ta'minlovchi barcha me'yoriy kattaliklarning doimiyligini ta'minlovchi fiziologik jarayonlar asab tizimi va ichki sekretiya bezlari faoliyati yordamida uzluksiz ravishda boshqarilib boriladi. Yuqorida bayon qilingan fikrlarga yakun yasab shuni ta'kidlash mumkinki, barcha me'yorlar yoki me'yoriy kattaliklar shunday chegaralardirki, ularning ta'sir doirasida kechuvchi fiziologik jarayonlar o'zi mo'tadillik darajasini saqlab qolib, organizmning yashashi uchun zarur ichki sharoitini ta'minlaydi.

Kasallik holati – organizmning tashqi muhitning turli omillariga va ichki muhit (gomeostaz) ning o'zgarishiga nisbatan javob reaksiyasi bo'lib, uning mohiyati organizm hayot faoliyatining chegaralangan va siqilgan sharoitlarda davom etishidan iboratdir.

Agar salomatlik holati inson organizmining mo'tadil faoliyat ko'rsatishi uning jamiyatda, mehnat jarayonlarida to'laqonli ishtirok etishi uchun sharoit yaratsa, kasallik – organizm mo'tadil holatining buzilishi, mehnat faoliyati pasayishi yoki butunlay yo'qotilishi va atrof muhitning o'zgaruvchan sharoitlariga moslashib yashash imkoniyatini yo'qotganligini ko'rsatadi.

Uchinchi holat (yoki oraliq holat) – salomatlik bilan kasallik holati orasidagi holat bo'lib, asosan quyidagi belgilarga ko'ra tashxislanadi. Bular: asab tizimi faoliyatida nevrasteniya kasalligi belgilarining paydo bo'lishi, ishtaha yo'qolishi, bosh og'rig'i, darmonsizlik, terida quruqlik kabilardir.

Ayrim tadqiqotchilar fikriga ko'ra 75 – 80% aholi doimiy ravishda uchinchi holatda umr kechiradilar. Bularga:

- giyohvand moddalarni mutassil ravishda iste'mol qiluvchilar (spirtli ichimliklar ichuvchilar, giyohvandlar, tamaki chekuvchilar); faol harakatlanish imkoniyati chegaralanganlar (asosan aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilar); ovqatlanish tartibiga rioya qilmasdan yashovchilar (asosan uglevodli, yog'li ovqat iste'mol qiluvchilar, ochlik yoki yarim ochlik holatida yashovchilar, avitaminoz holatida yashovchilar); zararli ish sharoitlarida ishlovchilar kimyoviy ishlab chiqarish, bo'yoq ishlab chiqarish korxonalari, neft mahsulotlari, shina ishlab chiqaruvchilar, qo'rg'oshin, alumin kislota ishlab chiqarish korxonalari ishchilari kiradi.

Yuqoridagi tasnifdan kelib chiqqan holda doimiy ravishda uchinchi holatda yashovchilar oddiygina sog'lom turmush tarzida yashashlari tufayli o'z salomatliklarini mustahkamlab, baxtli turmush kechirishga erishishlari ularning o'zlariga bog'liq ekanligini bildiradi.

Salomatlikdan ham, kasallikdan ham farq qiladigan uchinchi holat o'zida ularning har ikkalasini ham mujassamlashtiradi. Uchinchi holatga ishtahaning yo'qligi, bosh og'rishi, serjahlilik, terining quruqligi kabi yuqorida tavsiflangan belgilar xos bo'lib, bunday belgilarning paydo bo'lishiga odamlarning yashash sharoitlaridagi fizik, biologik va psixologik omillar sabab bo'ladi.

Uchinchi holatni patologiyadan farqlash lozim, chunki uning belgilari bizga ma'lum birorta ham nozologik shaklga mos kelmaydi. Bunday holat yillar, o'n yillar va hatto butun umr bo'yicha davom etishi mumkin. Uchinchi holatda odam o'ziga tabiat tomonidan berilgan psixofiziologik imkoniyatlarning yarmiga ega bo'lib, o'z hayotida rejalashtirgan asosiy masalani ham yechib ulgurmaydi. Vrach bunday holatni erta va to'g'ri aniqlagan holatda uning belgilarini susaytira bo'ladi.

Modomiki, o'z salomatliklari darajasi tufayli uchinchi holatga mansab odamlarning soni aksariyat ko'pchilikni (80%) tashkil qilar ekan, bunday holatning birlamchi profilaktikasi masalasiga tibbiyotning butun kuchi va imkoniyati qaratilmog'i o'rinlidir. Kelib chiqish sabablariga ko'ra uchinchi holat ko'pincha sifatsiz ovqatlanish va ekologik noqulay muhit sharoitlarida yashash bilan bog'langanligini inobatga olish kerak.

Shu boisdan ovqatlanish tartibiga rioya etish, iste'mol qilinadigan oziqalar tarkibida organizm uchun zarur bo'lgan barcha moddalar: vitaminlar, minerallar, mikroelementlarning yetarli va zarur nisbatda bo'lishi, ovqat moddalarining organizm talablariga mos kelishiga ahamiyat berish lozim.

"Uchinchi holat" organizmning to'liq sog'lom emasligini, kasallik oldi holatidagiligi, agarda zarur sog'lomlashtirish tadbirlari amalga oshirilmasa u yoki bu kasallik belgilari ro'yobga chiqishi mumkinligini ko'rsatadi.

Salomatlikning "uchinchi holati"da bo'lgan shaxslar muntazam ravishda valeologlar nazoratida bo'lishi lozim.

Salomatlikni mustahkamlashning fiziologik mexanizmlari

Salomatlikni mustahkamlashning fiziologik mexanizmlarini bilish va ulardan oqilona foydalanish, turmush tarzini shunga mos holda tashkil etish sog'lom turmush tarzi tamoyillarini o'zlashtirish uchun qulay sharoit yaratadi, inson umrini uzaytirib, faol mehnat qilishini ta'minlaydi.

Organizmning alohida tizimlari va tana a'zolari faoliyatining fiziologik asoslarini bilish insonning uzoq umr ko'rishi, faol hayot kechirishi uchun zarur bo'lgan sog'lom turmush tarzi tamoyillarini ongli ravishda egallashga undovchi asosiy kuchdir.

Inson salomatligini shakllantirish va mustahkamlashda oliy asab tizimining sog'lom faoliyat ko'rsatishi beqiyos ahamiyatga ega. Chunki

organizmning tashqi muhit sharoitlariga moslashish jarayonlarini boshqarishda, organizm tizimlari va tana a'zolarining faoliyatini o'zaro muvofiqlashtirib borishda hamda ularni mutanosib faoliyat ko'rsatishini ta'minlashda asab tizimi faoliyati muhim ahamiyatga ega. Chunonchi, jismoniy faoliyat bilan mashg'ul bo'luvchilarda tana muskullarining zo'riqib ishlashi, modda almashinuvining jadallashuvi, ularning oziq-ovqat moddalariga bo'lgan talabi somatik asab tolalari yordamida bosh miyaga uzatilib, uning tegishli markazlarini qo'zg'atadi. Jadal jismoniy mehnat jarayonida qondagi qand miqdori kamayishi uzunchoq miyada va gipotalamusdagi ochlik markazlarini qitiqlaydi. Odamda paydo bo'lgan ochlik hissi esa evolutsion taraqqiyot davomida shakllangan muhim instinkt bo'lganligi tufayli, organizmni ochlikni qondirishiga undaydi. Ishchi a'zolaridan kelib tushayotgan axborotlar asosida oliy asab tizimi – bosh miya po'stlog'ida paydo bo'lgan qo'zg'alishlar reflektor yo'l bilan tana muskullari va ichki a'zolarga uzatiladi. Natijada organizmning barcha tizimlari va a'zolari faoliyati ochlik hissini qondirish, ovqat izlab topish, tanovul qilish va hazm qilishga yo'naltiriladi.

Yurak va qon tomirlar tizimiga baho berganimizda mustaqil tartibda – yurakning o'tkazuvchi yo'llari ishi tufayli o'z-o'zidan faoliyat ko'rsatayotganday tuyuladi. Aslida yurak-qon tomir tizimi organizmning bir qismi bo'lganligi tufayli, inson vujudining umumiy holati unda bevosita aks etadi.

Turli xil stress holatlar, ruhiy ehtirosalar, aqliy zo'riqib ishlash kabilar ta'sirida endokrin bezlar faoliyati kuchayib, buyrak usti bezida adrenalin gormoni, qalqonsimon bezda tiroksin ishlab chiqilishi kuchayadi. Buning natijasida yurak urishi tezlashadi, qon bosimi oshadi, tananing boshqa a'zolaridagi tomirlar torayadi, miyaning qon bilan ta'minlanishi kamayadi. Bunday zo'riqib ishlash yurak-qon tomirlar faoliyatining tezda izdan chiqishiga sabab bo'ladi.

Xuddi shu kabi ovqat hazm qilish tizimi a'zolari faoliyati ham o'zaro uzviy bog'langan, ovqatni chaynash jarayoni og'iz bo'shlig'idagi a'zolar: tishlarning butun va sog'lom bo'lishini, so'lak bezlari tomonidan ajratib turiladigan so'lak bilan namlanib, uning tarkibidagi ptialin, lizosim kabi fermentlar tufayli parchalanishi va so'rilishi jarayoni boshlanadi.

Me'daga tushgan ovqat luqmalari me'da shirasidagi xlorid kislotasi, pepsin va boshqa fermentlar ta'sirida parchalanib, hazm uchun qulay holga keltiriladi.

O'n ikki barmoqli ichakda yog'larning o't kislotalari ta'sirida parchalanishi sodir bo'lib, ularni ham o'zlashtirish uchun qulay holga keltiriladi, oqsil moddalarning oshqozon osti bezi shirasi ta'sirida parchalanishi boshlanadi. Uglevodli ozuqalar esa asosan ingichka ichakda, suv, vitaminlar va mineral tuzlar yo'g'on ichaklarda so'rila boshlaydi. Organizmga tushayotgan oziq-ovqat moddalarining hazm qilinishida,

tarkibidagi turli zararli narsalardan tozalanishida, keraksizlarini muttasil ravishda chiqarib yuborishda jigar va buyraklarning bir me'yorda va uzluksiz ishlashi muhim hayotiy jarayonlarning me'yoriy fiziologik kechishini ta'minlab, organizmning sog'lom faoliyati uchun zarur bo'lgan sharoitni yaratadi.

Tishlarning turli xil kasalliklar (kariyes, paradontoz, fluoroz kabi) oqibatida barvaqt tushib ketishi, ovqat luqmasini yaxshi chaynashga imkon bermaydi. Yaxshi chaynalmagan ovqatning me'dada hazm bo'lishi murakkablashadi, bu holning muttasil davom etishi – me'daning yallig'lanishi, me'da yarasi kabi xastaliklarni keltirib chiqaradi.

Me'daning kasallanishi esa ovqat tarkibidagi organizm uchun zarur moddalarning so'rilishini qiyinlashtiradi, organizm o'z ehtiyoji uchun lōzim vitaminlar, oqsillar, biologik faol moddalarini yetarli miqdorda ololmaydi.

Inson salomatligini ta'minlovchi fiziologik mexanizmlar orasida tana a'zolaridan jigar va buyraklarning vazifalari muhim o'rin tutadi. Jigar va buyraklar qon tarkibidagi doimiylikni ta'minlovchi bosh tana a'zolari hisoblanadi. Faqat jigarning mo'tadil faoliyati tufayligina organizmdagi qon miqdorining barqarorligi me'yoriy darajada saqlab turiladi. Ma'lumki, inson organizmi o'zida aminokislotalarning zaxirasini yarata olmaydi. Shu sababli modda almashinuv jarayonida hosil bo'ladigan ortiqcha aminokislotalar jigarda kechuvchi uch karbonli kislotalarning Krebs sikli yordamida o'z tarkibidagi amin guruhi ($-NH_2$) ni yo'qotadi va suvda tez eriydigan ammiakga aylanadi, hamda mochevina tariqasida siydik orqali chiqarib yuborilib, organizmning o'zini o'zi zaharlashidan saqlaydi. Jigarda hosil bo'luvchi o't suyuqligi yordamida yog'larning hazm bo'lishi tezlashadi. Jigarning retikuloendotelial apparatiga oid kupfer hujayralari qonga tushuvchi turli zaharli moddalarni zararsizlantirish, qon eritrositlari gemolizini ta'minlash kabi vazifalarni bajaradi.

Buyraklarning mo'tadil faoliyati tufayligina organizmning ichki muhit doimiyliigi bir xil darajada saqlanib, zaharli oraliq moddalar chiqarilib yuboriladi. Buyraklarda organizmdagi tuz va suv almashinuvini tartibga solib turuvchi fizik, kimyoviy va biokimyoviy jarayonlar sodir bo'ladi. Qonning vodorod ko'rsatkichi (pH) ni bir xil darajada saqlashdek muhim jarayon buyraklar distal kanalchalari yordamida tartibga solinadi. Qonning vodorod ko'rsatkichi kamayganda bikarbonat ionlarini tutib tursa, aksincha pH ko'rsatkichi oshganda bikarbonat ionlarini chiqarib, vodorod ionlarini saqlab qoladi.

Inson salomatligini ta'minlovchi muhim mexanizmlardan yana biri nafas a'zolari faoliyati bilan bog'langan bo'lib, shu tizim faoliyati tufayli organizmning tiriklik ehtiyojlari uchun zarur bo'lgan kislorod muttasil ravishda yetkazilib berilib, organizmda modda almashinuvi jarayonida hosil bo'ladigan karbonat angidrid gazi esa chiqarilib turiladi. Bu muhim fiziologik jarayonning amalga oshirilishi nafas a'zolari va nafas olish muskullari faoliyati bilan uzviy bog'langan. Organizmning nafas olishini ta'minlovchi asosiy muskul diafragmaning 7–10 sm gacha tebranishi tufayli

nafas chuqurligi 70% gacha ta'minlanadi. Shuningdek, ko'krak muskullari, yovurg'alararo muskullar, qorinning qiyshiq muskullari bu jarayonda faol shtirok etadi. O'pka to'qimasining elastik xususiyati ko'krak qafasining ichidagi nanfiy bosim tufayli muvozanatlashib, nafas olish uchun qulay sharoit yaratiladi.

O'pkaning nafas olish zonasida nafas jarayonini bevosita amalga oshiruvchi ikki muhitning uchrashuvi – o'pka alveolalaridagi havo oqimi va kichik qon aylanish doirasidagi kapillarlardagi qon oqimi bir-biriga yaqin kelib, qondagi karbonat anhidridga to'yingan havoning alveolaga va aksincha alveolalardagi kislorodga boy havoning kapillarlarga diffuziya usuli bilan o'tishi sodir bo'ladi. Ko'rinib turibdiki, atrof-muhitdagi havoning nusaffoligi va nafas a'zolari salomatligi, nafas olishda qatnashuvchi muskullarning chiniqtirilganligi organizmning faoliyati uchun zarur bo'lgan kislorod bilan uzluksiz ta'minlanish asosida yotadi.

Kasalliklarga konstitutsional moyillik

Ayrim kasalliklarning kelib chiqishi va inson salomatligining mustahkam bo'lishi shaxsning ruhiy emotsional shakllanishiga, oliy asab tizimining o'ziga xos xususiyatiga, ya'ni uning tabiatiga ham bog'liq. Ularni oldindan bilish, har bir kishiga o'z turmush tarzini shunga mos holda tashkil qilish, o'ziga mos kasb tanlash, atrofdegilar bilan yaxshi muomalada bo'lish va turli xil asab kasalliklarining oldini olish imkonini beradi. Akademik I.P.Pavlov asab tizimidagi asosiy jarayonlar: qo'zg'alish va tormozlanishning o'zaro muvozanatlashganligiga qarab, oliy asab tizimi faoliyatining 4 ta urini ajratib ko'rsatgan. Shunga ko'ra asab faoliyati:

- kuchli muvozanatlashmagan yoki xolerik;
- kuchli harakatchan va muvozanatlashgan yoki sangvinik;
- kuchli muvozanatlashgan, sust yoki flegmatik;
- kuchsiz tormozlashgan–melanxolik turlariga ajratiladi.

Inson mizojining bunday turlari dastlab Gippokrat va Abu Ali ibn Sino omonidan farqlangan. Ular ayrim turdagi mizojga ega bo'lganlar: turli xil kasalliklarga turlicha moyillikda bo'lishi, shuningdek, bir xil kasalliklarning turlicha mizojga ega bo'lganlarda turlicha kechishini aytib o'tganlar.

Xolerik mizojdagilarda bosh miyada qo'zg'alish jarayoni tormozlanish jarayonidan ustun kelib, bundaylar tabiatan tez qo'zg'aluvchan, serjahl, harakatchan, tezda bir qarorga kelib, shunga mos ravishda harakat qiladi. Bunday mizojga ega bo'lganlarda turli xil nevrozlar, qon bosimining oshuvi, surak ishemiyasi, me'da va 12 barmoq ichak yarasi kabi kasalliklarning kelib chiqish ehtimoli yuqori bo'ladi.

Sangvinik mizojlilarning bosh miya po'stlog'ida qo'zg'alish va tormozlanish muvozanatlashgan bo'lib, bundaylarning fikrlash doiralari keng, har tomonlama qiziqishga ega, tirishqoq va mehnatsevar odamlardir. Bundaylar turli xil asab kasalliklariga kam chalinadi.

Flegmatik mizojdagilarning bosh miya po'stlog'ida tormozlanish jarayonlari ustun bo'lib, tabiatan og'ir, turg'un, sof vijdonli, odatlariga sodiq, mehnatsevar, intizomli, xulqi barqaror insonlardir. Ular ko'pincha vaznliroq bo'lib, asab va yurak qon tomirlari kasalliklariga kamroq chalinadi.

Melanxolik mizojiga ega bo'lganlarning bosh miya po'stlog'ida qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari baravariga sust, ular tezda xafa bo'lish, bosiq tabiatli, ziddiyatli vaziyatlardan uzoq vaqt o'ziga kelmaydigan xususiyatlarga ega bo'lib, ularda turli xil nevrozlar – astenik holatlar, gipotoniya holatlari kuzatiladi. I.P.Pavlov oliy asab faoliyatini yana amalda foydalanish uchun qulay bo'lgan uch turga ajratgan. Bular:

- tabiatida ikkinchi signal tizimi faoliyati ustun yoki fikrlovchi turdagilar. Bundaylarning fikrlash qobiliyati yuqori va yaratuvchi tabiatga ega; badiiylashtirish tabiatiga moyil bo'lganlar yoki birinchi signal tizimi faoliyati ustun bo'lganlar; o'rtacha turdagilar – tabiatida har ikkala signal tizimi muvozanatlashganlar. Hayotda uchinchi turdagilar ko'p uchraydi.

Salomatlikning immunologik asosi

Inson salomatligini ta'minlashni organizmning immun asoslarini mustahkamlashsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Zero, immunitet organizm ichki muhiti doimiyligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Immunitet organizm salomatligini ta'minlovchi biologik qonuniyatlar asosida shakllanadi va har bir organizmning umri davomida saqlanishi bilan bir necha avlodlarga berilishi mumkin bo'lgan irsiy xususiyatlardan farqlanadi.

Inson organizmidagi bunday muhim vazifani ixtisoslashgan immunologik tizim to'qima va hujayralari, alohida tana a'zolari bajaradi. Shu sababli bu ixtisoslashgan tizim va alohida tana a'zolari salomatligini ta'minlash amaliy jihatdan ham juda muhimdir. Funktsional jihatidan ixtisoslashgan bu tizim, o'z tarkibiga organizmning limfoid tizimi, eng avvalo, limfositlarni, timus bezini, taloq, jigar kabi a'zolari, limfa tugunlarini, tomoq-limfa-epitelial halqasi (bodomsimon bezlar va boshqalar)ni, ichaklardagi guruh-guruh bo'lib joylashgan limfatik follikulalar (Peyer tugunlari)ni va boshqa limfatik tizimlarni qamrab oladi. Shu boisdan yuqoridagi to'qimalar, tana a'zolari salomatligini ta'minlash hamda ularni sog'lomlashtirishga qaratilgan barcha tadbirlar organizmning immun holatini mustahkamlashga – immun jihatdan sog'lom bo'lishiga olib keladi.

Tibbiyot amaliyotida ko'p yillik sinovlardan o'tgan turli xil yuqumli kasalliklarga qarshi emlash choralari organizmning immun "qo'rg'onini" yaratishda muhim vosita ekanligi, chin chechak, bo'g'ma, ko'k'yo'tal, sil, poliomyelit, qoqshol kabi xavfli yuqumli kasalliklarga qarshi rejali emlash o'tkazilishi, bruselloz, sibir yarasi, qorin tifi, paratiflar kabi yuqumli

kasalliklarga qarshi epidemik vaziyatlarga ko'ra emlash, shuningdek, bolalar yuqumli kasalliklariga, ayrim surunkali kasalliklarda (sepsis va boshqalar) organizm immun holatini oshirish maqsadida bu usulning keng qo'llanilishi organizmning immun salomatligini mustahkamlash, kasalliklarga qarshi tura olish qobiliyatini oshirishga qaratilgandir.

Irsiy salomatlik muammosi

XXI asrda insoniyat oldidagi muammolardan biri – bu odamlarni irsiy kasalliklarning og'ir iskanjasidan xalos etishdir.

Irsiyat deganda ota-onalarning o'ziga xos belgilarini navbatdagi avlodlarga o'tish xususiyati tushuniladi. Irsiyat tirik mavjudodlar orasida o'zaro uzviylikni ta'minlash orqali avlodlar almashinuvi, yerdagi hayotning uzluksiz davomiyligini ta'minlash bilan bog'liq muhim biologik xususiyatdir. Irsiy belgilarni nasldan-naslga uzatuvchi tuzilma, hujayralar yadrosida joylashgan alohida oqsil tuzilma – xromosomalaridir. Xromosomalar har bir organizmning faqat o'zigagina xos bo'lgan alohida belgilarini uzatish imkoniyatiga ega.

Tirik mavjudotlarda irsiy belgilarni saqlash, ularni naslda-naslga uzatish xususiyati mavjud bo'lib, bunday o'zgaruvchanlik odatda tasodifan sakrash yo'li bilan amalga oshadi va mutatsiya deb ataladi.

Tashqi muhitning noqulay omillari: favqulodda sharoitlarda, noqulay iqlim sharoitida yashash, shuningdek organizmning yoshi bilan, ovqatlanish tartibi, yilning mavsumi, ekologik vaziyat tufayli bunday fenotipik o'zgaruvchanlik kelib chiqishi mumkin. Bunday o'zgaruvchanlik genotip (irsiy) o'zgaruvchanlikdan farqli, juda ko'pchilik odamlarda kuzatiladi va turli xil kasalliklar sifatida namoyon bo'ladi. Bunday fenotipik o'zgarishlarni odamlar o'zlarining turmush tarzlarini o'zgartirishlari – sog'lom turmush tarz qoidalari asosida umr kechirishlari bilan to'g'rilashga erishishlari mumkin.

Hozirgi vaqtda 7 mingdan ziyodroq turli xil irsiy kasalliklar mavjudligi qayd etilgan. Butun Jahon Sog'liqni Saqlash tashkiloti bergan ma'lumotlariga ko'ra, 4 foiz chaqaloqlarda irsiy kasalliklar kuzatiladi. Ulardan Daun kasalligi, fenilketonuriya va boshqalarni sanab o'tish mumkin.

Hozirgi zamon tibbiyot fani bunday kasalliklarni quyidagi guruhlariga bo'ladi:

- tug'ma (irsiy) kasalliklar;
- irsiy, lekin tashqi muhitning noqulay, zararli omillari bilan bog'langan kasalliklar;
- irsiy moyillik tufayli sodir bo'ladigan xastaliklar.

Irsiy kasalliklarni davolash murakkab bo'lgani bois, ular oila uchun ham, jamiyat uchun ham "og'ir yuk" hisoblanadi. Aksariyat hollarda bunday bemorlarga yordam ko'rsatishda tibbiyot ojizlik qiladi.

Bir qator irsiy kasalliklarni kamaytirishga esa tashqi muhit sharoitlarini yaxshilash, odamlar o'rtasida zararli odatlarga qarshi kurashni kuchaytirish orqali erishiladi.

Aholining irsiy salomatligini ta'minlash bugungi kunda quyidagi yo'nalishlar bo'yicha olib borilishi maqsadga muvofiqdir.

- oilalarda irsiy kasalliklarga chalingan bolalar tug'ilishi ehtimolini baholash;
- u yoki bu irsiy kasalliklar paydo bo'lishi xavfi bo'lgan shaxslarni kuzatish va profilaktik davolash choralarini qo'llash;
- irsiy kasalliklarni antinatal davrda tashxislashni yo'lga qo'yish;
- aholining irsiy savodxonligini va irsiy madaniyligini oshirish;
- yaqin qarindoshlar o'rtasida nikohga yo'l qo'ymaslik;
- ionizatsiyalovchi radiatsiya ta'siridan himoyalani;
- ekologik himoya;
- ichkilikbozlik, giyohvandlik kabi zararli illatlarga qarshi kurashish.

Yuqoridagi vazifalarni bajarish maqsadida Respublikamiz tibbiy-genetika maslahatxonalari faoliyat ko'rsatmoqda. Bu maslahatxonalar yuqori malakali, genetik kasalliklarni barvaqt aniqlash masalalari bo'yicha maxsus tayyorgarlikdan o'tgan mutaxassislar, hamda ularning ishlashi uchun zarur jihozlar va asbob-uskunalar bilan to'la ta'minlanishi muhim vazifadir.

Inson salomatligiga tizimli-sinergetik yondashuv

Inson organizmining murakkab tuzilishga ega ekanligi, salomatligining ko'p bosqichli va ko'p komponentlilik uning mohiyatini to'liq ochib berish masalasiga tizimli-sinergetik nuqtai nazardan yondashishni talab qiladi. Valeologiya fan sifatida o'zining harakat doirasi markaziga sog'lom yoki salomatlikning uchinchi holatida bo'lgan insonni qo'yar ekan, biz eng avvalo insonning o'zi nima? U qanday tuzilishga ega? degan savollarga javob axtarishimiz lozim. Mashhur faylasuf Aflotun inson tanasi salomatligini uning ruhiy salomatligidan ajratilgan holda davolashga intilayotgan vrachlarning harakati tushunib bo'lmaydigan holatdir – deb ko'rsatgan edi. Shu nuqtai nazardan olib qaralganda insonni uni o'rab olgan borliq, bir butun koinot (makrokosmos) bilan birgalikda olib, uning ajralmas qismi (mikrokosmos) deb qarash, insonni koinotdagi mavjud axborotlarni o'zida mujassamlashtiruvchi, ongining esa gologramma modeli asosida tuzilganligini e'tirof etish maqsadga muvofiq.

Mavjud tibbiyot ilmi va amaliyoti insonning jismoniy salomatligini ta'minlash borasida ma'lum yutuqlarga erishgan bo'lsa-da, uning ruhiy salomatligini ayniqsa ma'naviy-axloqiy salomatligini tegishli boshqa fanlar bilan hamkorlikda o'rganishga endigina kirishmoqda. Keyingi yillarda organizmning o'zining faoliyatini o'zi tashkil qilishi sinergetika xususiyatiga ega ekanligi bilan bog'liq ilmiy tadqiqodlar haqida maqolalar chop qilina boshlandi.

Organizmning o'zining faoliyatini o'zi tashkil qilishi xususiyati uning:
– o'zidan o'zi ko'payishi – nasl qoldirishida;

– muttasil ravishda tashqi muhit bilan modda almashinuv jarayoni orqali energiya va axborot almashib turishida;

– ochiq tuzilish tizimiga ega bo'lishiga qaramasdan o'zining mukammal tartib asosida faoliyat ko'rsatishini, ichki muhiti (gomeostaz) doimiyligini parchalanib ketishga yo'l qo'ymasdan saqlab turishida;

– ushbu barqarorlik va harakatning buzilishi unda turli xil kasalliklarning kelib chiqishida namoyon bo'ladi.

Organizmning o'z faoliyatini o'zi tartibga solib borishi, uning alohida tizimlari, tana a'zolari va elementlari orasidagi uzviylik, axborot almashinuvining mavjudligi, kuchsiz axborot signallari, alohida tana a'zolari faoliyatini jonlantiruvchi, aksincha kuchli axborot signallari tana a'zolari tizimlari, elementlariga tinchlantiruvchi, ularning faoliyatini susaytirish xususiyatiga ega ekanligida namoyon bo'ladi. Organizmning o'z faoliyatini o'zi tashkil qilish xususiyati turli sabablarga ko'ra shikastlanib, nuqsonga ega bo'lganida (kuyish, sinish, yaralanish va h.k.) yana qayta tiklana olishi bilan tavsiflanadi. Organizmning bu xususiyati to'qimalarning regeneratsiyasi (qayta tiklanishi)da, yetishmayotgan funksiyalarning o'mini bosuvchi kompensator mexanizmlarning mavjudligida namoyon bo'ladi. Organizmning o'zini o'zi rivojlantirib, tug'ilishdan to o'limi sari vaqt va fazoda bir tomonga ya'ni qarilik va o'lim tomonga qarab borishi, uning o'z faoliyatini o'zi tashkil etishining yana bir ko'rinishi va evolutsion taraqqiyotni ta'minlovchi muhim bir omil hisoblanadi.

Ruhiy salomatlikni ta'minlash mexanizmlari ham ruhiy jarayonlarning muvozanatlashganligi va quvvatiga – ruhiy gomeostazga bog'liq bo'lib, ruhiy salomatlik darajasini belgilaydi. Har ikkala gomeostaz turlari o'zaro bog'liqlikda va bir xil mexanizmlar asosida ta'minlanib, oxir-oqibatda organizmni sog'lomlashtirishga qaratilgan bo'ladi.

Sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazishning birinchi bosqichida organizm va tashqi muhit o'rtasidagi buzilgan muvozanatni qayta tiklash, yashash muhitini organizm uchun eng qulay holatga keltirish, yashash joyini ekologik nuqtai nazaridan baholash, uy-joy, ishlash sharoitlarini yaxshilash, kiyinish, ovqatlanish rejimini tartibga solish va shu kabi tadbirlar o'tkaziladi.

Organizmni sog'lomlashtirishning ikkinchi bosqichida tana bilan ruhning muvozanatlashgan holatini ta'minlash bilan bog'liq tadbirlar o'tkaziladi. Bular shaxs ongiga ta'sir ko'rsatish, jumladan, psixikaning ong va ong osti darajasiga ta'sir etish orqali uning ruhiy holatini sog'lomlashtirish, ruh bilan tana o'rtasidagi mutanosiblikka erishish, bosh miya bilan tana a'zolari va tizimlarini psixosomatik muvozanatlash kabilar kiradi.

Sog'lomlashtirishning uchinchi bosqichida bevosita tana a'zolariga ta'sir ko'rsatish–tana a'zolarini tozalash, ovqatlanish, uyqu singari fiziologik jarayonlarni tartibga solish, chiniqtiruvchi jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish singari tadbirlar o'tkaziladi.

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. Organizm uzoq davom etgan evolutsion taraqqiyot davomida tashqi muhitning noqulay sharoitlariga moslashuv mexanizmlarini shakllantirib, uni muttasil ravishda takomillashtirib borgan. Fiziologik adaptatsiya deganda, biz organizmning funksional tizimlari faol, barqaror ishlay olish darajasiga erishish jarayonini, shuningdek, inson organizmining tashqi muhitning doimo o'zgarib turuvchi sharoitlariga moslashib, uzoq muddat va faol umr kechirishi hamda sog'lom nasl qoldirishga moslashuvini boshqarib borish mexanizmlarini ham anglaymiz.

Faqat adaptatsiya tufayligina organizmning ichki muhiti doimiyligi (gomeostazi) saqlab turiladi. Adaptatsiya va gomeostaz o'zaro uzviy bog'langan holda bir-birini to'ldiruvchi jarayonlar hisoblanib, oxir-oqibatda organizmning funksional holatini belgilaydi. Organizmning adaptatsiyasi simpatik asab tizimi faolligini oshirish orqali qonda buyrak usti bezi tomonidan kortikosteroid gormonlarning ishlab chiqarilishini ko'paytiradi. Insonning biosotsial mavjudod ekanligidan kelib chiqqan holda, uning ruhiy adaptatsiyasini, ijtimoiy adaptatsiyasini hamda jismoniy (fiziologik) adaptatsiyasini farqlash mumkin.

Ruhiy adaptatsiya deganda shaxsning muttasil rivojlanib va boyib borish qobiliyati tushunilib, bu atama shaxsning o'zini o'zi tarbiyalashi, 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 mohiyatiga ko'ra shaxsning ijtimoiy muhit sharoitlariga moslashuvidan iborat jarayon bo'lib, uning ongllilik darajasini, mustaqilligini va ijtimoiyligini tavsiflaydi.

Fiziologik adaptatsiya tashqi muhit sharoitlariga mos ravishda unga moslashib yashash uchun gomeostatik strukturalar tarkibini o'zgartirish va yangi funksional holatlarni shakllantirishga qaratilgan jarayon bo'lib, organizmning me'yoriy faoliyat ko'rsatishini ta'minlaydi.

Organizm o'zining tiriklik faoliyatini ta'minlab turuvchi tashqi muhitsiz yashay olmaydi. Shu boisdan inson salomatligining mohiyatini ilmiy va nazariy jihatidan asoslashda atrof-muhit omillarining ta'sirini inobatga olish zarur. Ekologiya organizmning tashqi muhit bilan aloqalari va munosabatlarini belgilovchi fan sifatida o'zining nazariy asoslariga ega bo'lgandagina, organizmni tashqi muhitning muayyan sharoitlariga moslashib yashashi qonuniyatlarini ochib bera oladi.

Odam ekologiyasini ham nazariy, ham amaliy jihatidan mukammal o'rganish faqat jamoatchilik salomatligi uchungina emas, balki individual salomatlik uchun ham g'oyat muhim ahamiyatga ega. Zero, mavjud ekologik muammolar

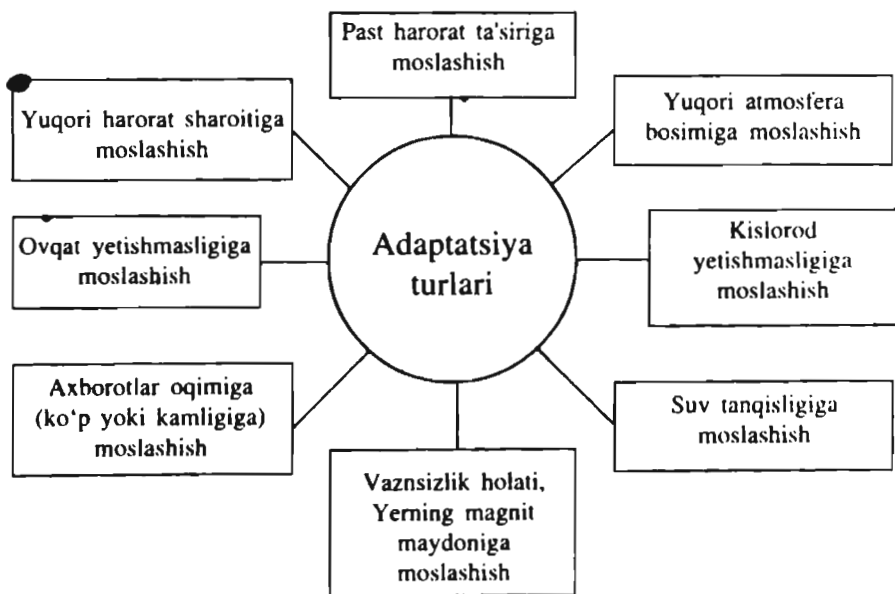
orasida insonning atrof-muhit bilan aloqasi, uning salomatligi, hayot faoliyati, turmush tarzi bilan bog'liq tomonlari markaziy o'rinni egallaydi.

Inson o'z hayoti va faoliyati davomida uni o'rab turgan atrof-muhitga faol ta'sir o'tkazadi. Ayrim hollarda bunday ta'sir natijasida atrof-muhit, atmosfera havosi, suv manbalari, tuproq va shu kabilar kimyoviy o'g'itlar va chiqindilar bilan ifloslanadi. Dastlab bunday sharoitlarga inson organizmi o'zining ichki imkoniyatlarini ishga solish orqali moslashishga intiladi. Biroq atrof-muhitning ifloslanish darajasi bunday moslashuv imkoniyatlari darajasidan oshib ketganda, organizmda kasalliklar paydo bo'ladi.

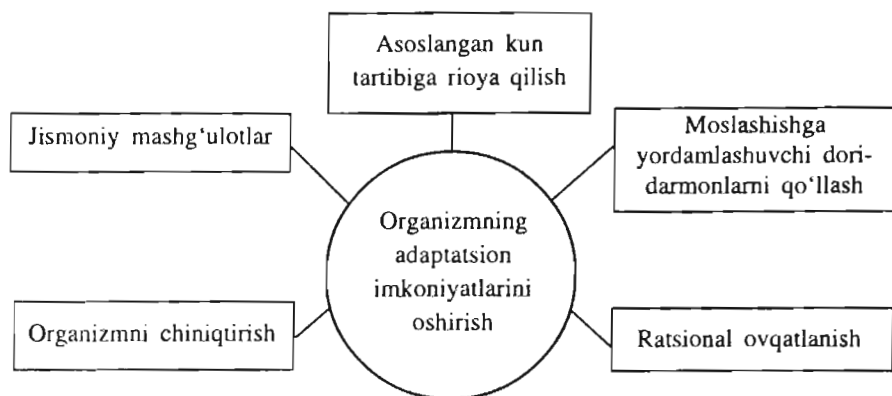
Organizmning tashqi muhit sharoitlariga moslashib yashashi – adaptatsiyasi muammosi quyidagi asosiy masalalarni:

- adaptatsiyaning zarurligini taqozo qiluvchi;
 - adaptatsiya turlari;
 - adaptatsiya jarayonining rivojlanish bosqichlari;
 - adaptatsiyaga tayyorlik holati;
- adaptatsiyaga ta'sir ko'rsatuvchi;
- umumiy va xususiy adaptatsiya reaksiyalari haqida tushuncha;
- sivilizatsiya sharoitlariga odamning moslashuvi kabi omillarni o'z ichiga qamrab oladi.

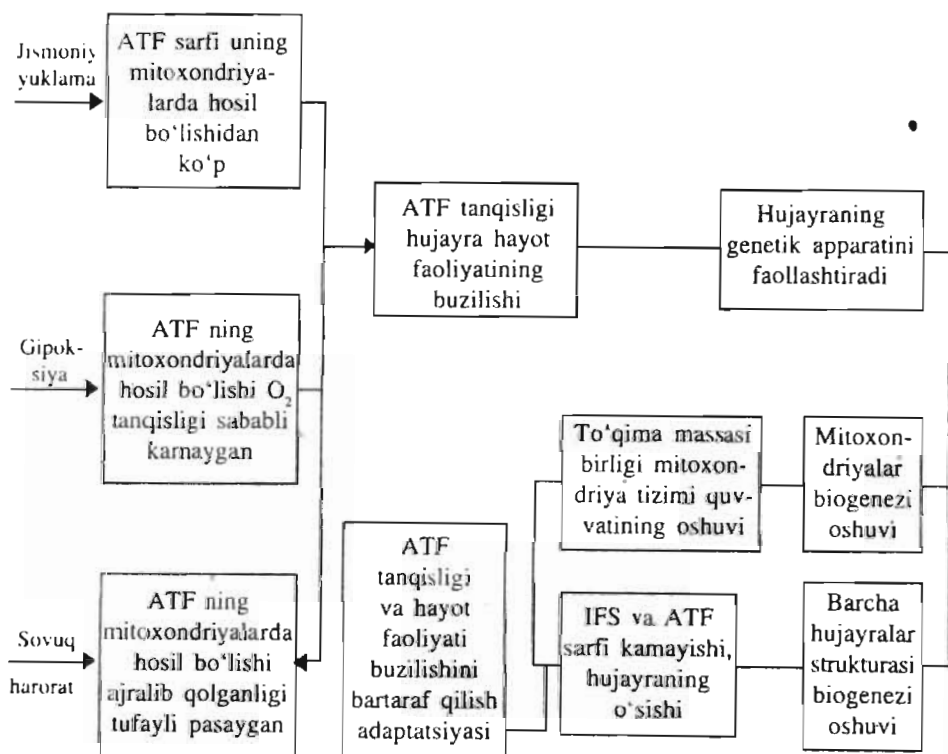
Adaptatsiyaning mohiyati tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitlariga moslashish uchun organizmning funksiyalarini qayta tashkil etib, uning yashashi va rivojlanishini ta'minlashdan iborat.



1.1.1. Adaptatsiya turlari



3-blok-tasvir. Organizmning adaptatsiya imkoniyatlarini oshirish.



4-blok-tasvir. Moslashuv jarayonining hujayra bo'g'ini.

Xilma-xil tashqi muhit sharoitlari ichida organizmning moslashuv imkoniyatiga o'rtirilgan talablar qo'yuvchi vaziyatlar va ta'sir turlari haqidagi ma'lumotlar 2-blok-tasvirda tasvirlangan.

Valeologiya amaliyoti uchun organizmning tashqi muhit omillariga nisbatan adaptatsion imkoniyatlarini oshirish amaliy ahamiyatga ega. Organizmning adaptatsion imkoniyatlarini oshiruvchi asosiy omillar 3-blok-tasvirda keltirilgan.

Organizmning adaptatsion mexanizmlari ichida eng ta'sirchan va yuksak samaraga ega bo'lgan turi – bu hujayra va to'qimalar darajasida moslashish jarayonidir. Bu jarayon tufayli hujayra ichidagi mitoxondriyalar soni ko'payadi, fosforlashish faollashadi, kislorod sarfi ko'payadi. Hujayralar ichidagi bunday jarayonlarning faollashuvi antitelalar titrini, qonda gamma-globulinlar miqdorini oshiradi.

4-blok-tasvirda tashqi muhitning ayrim omillariga moslashuv jarayonining hujayra bo'g'ini tasviri A.V.Korobkov bo'yicha (1980-y.) keltirilgan.

Organizmning ichki muhiti. Gomeostaz va uning barqarorligi

Gomeostaz deb, oliy darajada taraqqiy etgan organizmlar, shu jumladan inson organizmning doimo o'zgarib turuvchi tashqi muhit omillariga ma'lum chegaralar doirasida erkin yashashi uchun zarur bo'lgan ichki muhiti barqarorligining tartibga solinib turilishi, ya'ni me'yoriy darajasining ta'minlanishiga aytiladi.

Organizmning ichki muhiti deganda qon, limfa, orqa miya suyuqligi va to'qimalararo suyuqliklar tomonidan ma'lum fiziologik mexanizmlar asosida yaratiladigan muhitni tushunishimiz lozim. Bu suyuqliklar majmuasi organizmning barcha hujayralari bilan aloqada bo'lib, modda almashinuv jarayonlarini ta'minlaydi. Organizmning ichki muhiti ayni paytda tashqi yashash muhiti bilan ham – teri, shilliq qavatlar, me'da-ichak tizimi epiteliy qayati orqali uzviy bog'langan.

Gomeostazni tartibga solib boruvchi har ikkala mexanizm bir-biridan ajralgan holda emas, balki o'zaro uzviy birlikda faoliyat ko'rsatadi va organizmning yagona asab-gumoral boshqaruv tizimini tashkil qiladi. Organizm gomeostazining barqarorligi salomatlikning belgisi bo'lib, uning buzilishi kasallik keltirib chiqaradi. Gavda haroratining bir maromda saqlanishi, qon bosimi, nafas olish parametrlari, karbonatli va fosforli bufer tizimlari mavjudligi tufayli kislota-ishqor muvozanatining me'yoriy ko'rsatkichlarda barqaror saqlanishi qon, limfa to'qimalararo suyuqlik tarkibi doimiyligining ta'minlanishi organizmning tashqi muhitining doimiy ravishda o'zgarib boruvchi sharoitlariga moslasha olishini, uning salomatligini ko'rsatadi. Demak, sog'lom gomeostaz uchun kurash – salomatlik uchun kurash demakdir.

Inson hayotining qaltis davrlari

Zamonaviy fiziologiya fani inson organizmining balog'atga yetish davrini tuxum hujayrasining otalanish paytidan boshlab, to umrining oxirigacha davom etadigan jarayon deb qaraydi va inson umrini ikki davrga bo'ladi:

1. Homilaning ona qornidagi rivojlanishi – embrion davri. Bu davrning birinchi fazasi 0–2 oylik va ikkinchi fazasi 3–9 oylik taraqqiyot bosqichlaridan iboratdir.

2. Ona qornidan tashqarida rivojlanish davri. Bu davr quyidagi bosqichlarga bo'linadi:

chaqaloqlik davri	0–28 kunlik;
ko'krak yoshi	28 kun – 1 yoshgacha;
erta bolalik davri	1–3 yosh;
maktabgacha davr	3–6 yosh.

Maktab davri:

kichik	6–9 yosh;
o'rta	10–14 yosh;
katta	15–17 yosh.

O'smirlik davri:

o'g'il bolalar	17–21 yosh;
qiz bolalar	16–20 yosh.

Yetuklik davri:

erkaklar uchun birinchi bosqich	22–35 yosh;
ayollar uchun birinchi bosqich	21–35 yosh;
erkaklar uchun ikkinchi bosqich	36–60 yosh;
ayollar uchun ikkinchi bosqich	36–55 yosh.

Keksalik davri:

erkaklar uchun	61–74 yosh;
ayollar uchun	56–74 yosh;
qarilik davri	75–90 yosh;

- uzoq umr ko'ruvchilar 90 yosh va undan yuqori.

Ona qornida rivojlanish davri 9 oy davom etib, o'z ichiga embrional va homilalik bosqichlarini oladi.

Birinchi bosqich 8 haftagacha davom etib, embrion bu bosqichda tashqi va ichki zararli omillarga o'ta sezgir bo'ladi. Bunday omillarga,

stress holatlari, radiatsiya, kimyoviy dorilar, zaharlar, spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar va boshqalarni kiritish mumkin. Bu bosqich shu boisdan embrion taraqqiyoti uchun *birinchi qaltis* davr sifatida qaralib, ayni paytda zararli omillardan himoyalaniş lozimligini ta'kidlaydi.

Homilaning 4,5–5 oylik rivojlanish davri birinchi bosqichning *ikkinchi qaltis* davri deb hisoblanib, bu davrda homila miyasi jadal rivojlanishi, shuningdek, homiladorlikning 6-oyida organizm funksional tizimlari shakllanishi va tug'ilish davri – yangi yashash sharoitiga moslashish bosqichlarini o'z boshidan kechiradi.

Ona qornidan tashqarida rivojlanish davrining ham o'ziga xos qaltis bosqichlari borki, bularni bilish va ta'sir etuvchi omillardan faol himoyalaniş amaliy ahamiyat kasb etadi. Ona qornidan tashqarida rivojlanishning birinchi qaltis davri bolaning 2–3 yoshi orasiga to'g'ri kelib, bu davrda bolaning aqliy qobiliyati, so'zlashishi jadal shakllanadi, o'z navbatida bu asab tizimiga ortiqcha zo'riqish tug'diradi. Bola organizmida onasidan o'tgan immun himoya vositalari susayadi va qizamiq, suvchechak, ko'kyo'tal kabi yuqumli kasalliklar va raxit, anemiya paydo bo'lishi xavfi kuchayadi.

Bola 6–7 yoshga to'lgach maktab davri boshlanadi. Bu davrda bolaning asab tizimiga qo'shimcha zo'riqish tushadi. Bola yangi-yangi odamlar bilan to'qnashadi. Bu davr ikkinchi qaltis davr deb atalib, yuqoridagi ko'rsatilgan yangi sharoitlarga moslashishda yordamlashishni, nevrozlarning oldini olish lozimligini ko'rsatadi.

Organizm rivojlanishining *uchinchi qaltis* davri 12–16 yoshlarga to'g'ri kelib, bola organizmida gormonal o'zgarishlar sodir bo'ladi, ichki sekretiya bezlari faoliyati kuchayadi. Ikkilamchi jinsiy belgilar shakllana boshlaydi. Turli tizimlar rivojlanishi o'rtasida nomutanosiblik paydo bo'ladi, oqibatda, tez jahl chiqishi, tez charchash, bosh aylanish, xushidan ketish kabi holatlar kuzatiladi.

Organizm faoliyatining *to'rtinchi qaltis* davri keksalikka moslashish davri bo'lib, bu davrda organizmning moslashuv imkoniyatlari susayadi, gormonal o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bu davr involutsion davr hisoblanib, organizm tizimlari faoliyatining asta-sekin so'na borishi bilan tavsiflanadi. Bu davrda ortiqcha jismoniy va aqliy zo'riqish, seksual hayotdagi ortiqcha urinish turli xil organik va funksional kasalliklarning kelib chiqish xavfini kuchaytiradi.

Jismoniy salomatlikni ta'minlash homilaning ona qornida embrional rivojlanish davridan boshlanadi va homilaning turli davrlarda rivojlanishining o'ziga xos qonuniyatlarini bilish tufayli unga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi xavfli omillardan faol va ongli himoyalaniş orqali amalga oshiriladi.

Bu davrlarda onaning jismoniy zo'riqishi, ruhiy stresslovchi holatlardan, shuningdek, ionizatsivalovchi radiatsiya voki zaharli ta'sir ko'rsatuvchi

xavfli omillardan himoyalaniishi homilaning me'yoriy rivojlanishi uchun sharoit yaratib, tug'ilajak bolada turli tug'ma nuqsonlarning rivojlanishiga to'siq bo'ladi.

Mutlaq salomatlik g'oyasi

Mutlaq salomatlik g'oyasining mazmuni va mohiyatini insonning kasalliklarga chalinishi ehtimoli juda yuqori bo'lgan jismoniy tanasi doirasida yuzaga chiqarib bo'lmaydi. Zero, mutlaq salomatlik holati insonning jismoniy tanasi doirasida chegaralangan holda emas, balki uning kvant tanasi doirasiga chiqish imkoniyatiga ega bo'lish tufayligina erishish mumkin bo'lgan holatdir.

Garchi bu bevafo dunyoda qarilik va o'limdan qutulib bo'lmasa-da, qarilikdagi xatoliklarni bilib olishimiz, undan har birimiz o'zimiz uchun tegishli amaliy xulosalar chiqarishimiz, o'z turmush tarzlarimizga tegishli o'zgartirishlar kiritishimiz so'zsiz umrimizning uzayishiga olib keladi. "Kvant tanamiz" qarilikni bilmaydi, chunki bu xususiyat tabiatning barcha kvant darajasiga xosdir. Proton va neytronlar, elektr toki yoki gravitatsiya hodisasi o'z yoshiga ega emas. Asosida ana shu kabi zarrachalar yotadigan hayot ham uzun bo'lishi kerak. Har bir hujayrada mavjud insonning irsiy xususiyatlarini belgilovchi oqsillar zanjiridan iborat DNK million yillar davomida deyarli o'zgargan emas. Insonning "kvant tanasi" juda mustahkam bog'langan, DNK ichki aqli shunchalik qudratliki, unga vaqt ta'sir etmaydi. O'zlarining uzoq umr ko'rishlari bilan dong'i ketgan qadimgi hind donishmandlari insonning qarishi "intellektning xatosi" deb hisoblashgan. Bunday xatoning mazmuni shundaki, insonning faqat jismoniy tanasi qarishi mumkin. Qarilik uning "kvant tanasiga" tegishli emas. Xatolik ana shu ikki tanani bir-biridan farq qilmaslikdadir. Agarda biz o'z ongimizni yillarning va yoshning ta'sir doirasidan chiqarishga erisha olsak, bizning jismoniy tanamiz ham uning ketidan bormasdan iloji yo'q. Demak unda qarish sekinlashadi. Chunki, tubsizlikda aql unga shunday buyruq beradi. Har birimiz shu tariqa qarilik itoatidan chiqsak, amalda bizga vaqtning o'tishi ham ta'sir qilmaydi, demak bizning umrimiz uzayadi. Qarilik – bu intellektning yo'qolib borishidir. Shunday ekan, uning davosi intellektning o'zini-o'zi tiklay olish qobiliyati bilan bog'langan. "Intellekt xatosi" ning yuzaga chiqishi aqlning asl manbai bo'lgan va har bir hujayra darajasiga kirib boruvchi intellektni unutib qo'yishi oqibatida sodir bo'ladi.

Salomatlik texnologiyasi haqida

Salomatlik texnologiyasi deganda ilmiy asosga ega bo'lgan va ma'lum bir tartib-qoidalar, uslub va shartlarning majmuasidan iborat hamda bunday

tartib-qoida, uslub va shartlarni muntazam ravishda bajargan insonni o'z salomatligini mustahkamlash, mehnat qobiliyatining yuqori darajasini saqlagan holda uzoq umr kechirish yo'liga olib chiquvchi texnologiya nazarda tutiladi.

XXI asr axborot texnologiyalari asridir, shu bois, salomatlikning zamonaviy texnologiyasini ishlab chiqish axborotlar texnologiyasiga asoslangandagina u mukammal va bekam-u ko'st bo'lishi mumkin.

Salomatlik texnologiyasi uchun zarur bo'lgan sharoitlar qatoriga:

- salomatlikning dastlabki fiziologik holati haqidagi axborotlarning mavjudligi va ularni tahlil qilish imkoniyati;
salomatlikni yaratish uchun me'yoriy gigiyenik talablarning mavjudligi, ularning asoslanganligi;
individual va jamoatchilik salomatligi holati monitoringi uchun dasturlar, ular bilan ishlash uchun maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan va zamonaviy texnik vositalar bilan qurollangan axborot-tahlil guruhlarining mavjudligi;
tashqi ekologik muhit holati haqidagi axborotlarning mavjudligi va ularning bunday axborotlarga qo'yilayotgan talablarga mosligi;
tibbiy madaniyatlilik, oilaning tibbiy madaniyati haqidagi axborotlarning mavjudligi;
- ilg'or tajriba maktablari haqidagi axborotlarning mavjudligi va ularning hayotiy ekanligi; direktiv axborotlarning mavjudligi va ularning huquqiy ta'sir ko'rsatish darajasi kabilarni kiritish mumkin.

Salomatlikning yuqorida sanab o'tilgan texnologik sharoitlariga amal qilish, shubhasiz inson salomatligini birlamchi mustahkam qilib qurish uchun imkoniyat yaratadi.

●

III BOB. SOG'LOM TURMUSH TARZI

Turmush tarzi. Sog'lom va nosog'lom turmush tarzi tushunchalari. Sog'lom turmush tarzi mezonlari

Turmush tarzi deganda, jamiyatning inson bilan tabiiy hamda ijtimoiy muhit o'rtasida barqaror va uzoqni ko'zlab o'rnatilgan munosabatlar tizimidan iborat axloqiy va moddiy qadriyatlari tushuniladi.

Turmush tarzi quyidagi to'rtta toifani o'z ichiga oladi:

Iqtisodiy yoki yashash darajasi – farovon yashash toifasi bo'lib, uni miqdor jihatdan o'lchash mumkin. Bunga milliy daromad, iste'mol fondlari, aholining haqiqiy daromadlari va ulardan foydalanishi, uy-joy bilan ta'minlanish, tibbiy xizmat ko'rsatish va savodxonlik darajasi, ish vaqti va bo'sh vaqtning davomiyligi, daromadlari tarkibi va hokazolarni kiritish mumkin.

Ijtimoiy yoki "yashash sifati" esa uy-joy, yashash sharoitlari va ovqatlanish, qulayliklarga 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 esa odamlarning jamiyatda tutgan o'rni, hayoti, turmushi, madaniyati hamda ularning yashash faoliyatlarini belgilaydi.

Turmush tarzi insonlarning muayyan ijtimoiy muhitda, jamiyatda o'zini tutishi, ularning mehnat faoliyati va moddiy sharoitlarining o'zaro dialektik munosabatlaridan iborat falsafiy kategoriya hamdir.

Shunday qilib turmush tarzi ijtimoiy-iqtisodiy formatsiya va jamiyatning obyektiv rivojlanish jarayonlari bilan bog'liq holda shakllanadi.

Odatda turmush tarzining mehnat; ijtimoiy-siyosiy faoliyat; tashqi dunyoni bilib olish; madaniy hayot hamda oila va tarbiyaviy jarayonlar bilan bog'liq turmush tarzi kabi turlari farqlanadi.

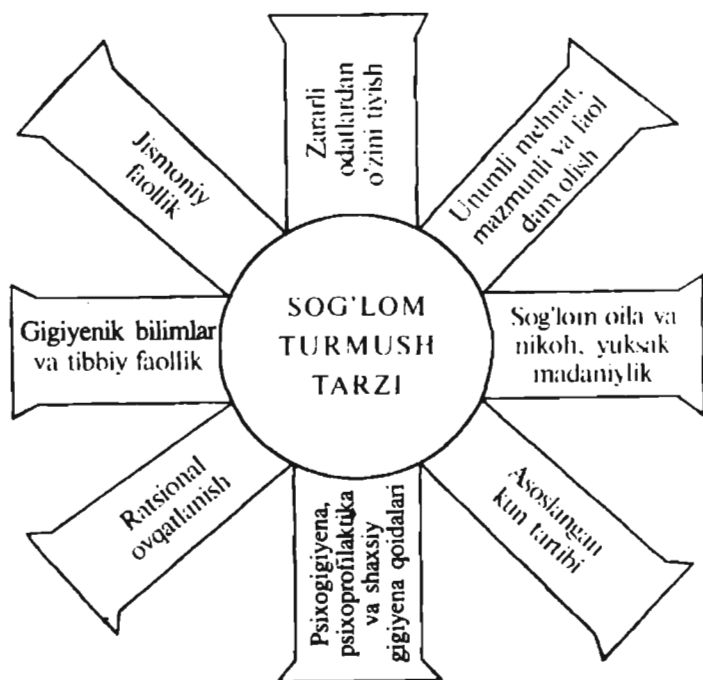
Turmush tarzining ijtimoiy-siyosiy faolligi deganda jamoatchilik asosida ma'lum vazifani bajarish, saylov organlari ishida qatnashish, mamlakatning tashqi va ichki siyosati masalalarida savodxonligi, siyosiy adabiyotlarga qiziqish, yig'ilishlarda qatnashib, chiqishlar qilish va hokazolar tushuniladi.

Insonlarning turmush tarziga ularning yashash sharoitlari ham bevosita yoki bilvosita ta'sir ko'rsatadi. Bunga moddiy, ijtimoiy, siyosiy, ma'naviy-ma'rifiy, madaniy va boshqa omillar ta'sirini misol qilib keltirish mumkin.

Shuning uchun odamlarning yashashi va turmush darajasi turli mamlakatlarda turlicha bo'lib, u davlatning iqtisodiy-ijtimoiy rivojlanishi, siyosiy holati, ishlab chiqarish kuchlarining rivojlanganligi, mamlakat *milliy daromadi* va iste'mol fondlari hajmi, odamlarning daromadi, uy-joy bilan ta'minlanishi, tibbiy yordam olish darajasi, aholi savodxonligi, ish vaqtining davomiyligi, salomatlik ko'rsatkichlari va demografik jarayonlar holati kabilar bilan belgilanadi.

Sog'lom turmush tarzi – shunday yashash tarziki, unda odamlar salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi zararli omillar bo'lmasligi, inson ulardan ongli ravishda o'zini chetga olishi kerak.

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



5-blok-rasvir. Sog'lom turmush tarzining tayanch ustunlari.

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 qilinavotgan oziq-ovqat mahsulotlari hisobiga to'la qondirilishi.

organizmning mustahkam va jismoniy faol bo'lishi;
belgilangan kun tartibiga rioya etish, mehnat va dam olishni
mutanosib tashkil qilishga asoslanishi;

- hayot ritmlariga mos kelishi.

Ijtimoiy nuqtai nazardan esa:

- axloqiy pok;
irodali;
- go'zal bo'lishi hamda o'z-o'zini tarbiyalay olishi lozim.

Mamlakatimizning ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyoti o'sib va rivojlanib borayotgan hozirgi davrda sog'lom turmush tarzining ijtimoiy-gigiyenik mezonlarini aniq belgilab olishning ahamiyati ayniqsa ortadi.

Mezon – bu shunday bir o'lchamki, uning yordamida biz o'lchanishi zarur bo'lgan jarayonlarni etalon (standart) bilan taqqoslash imkoniyatiga ega bo'lamiz, uni baholay olamiz. Sog'lom turmush tarzidek murakkab ijtimoiy jarayonlarni o'lchashda uning maqbul va zarur o'lchamlarini shakllantirish muhim amaliy ahamiyatga egadir.

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

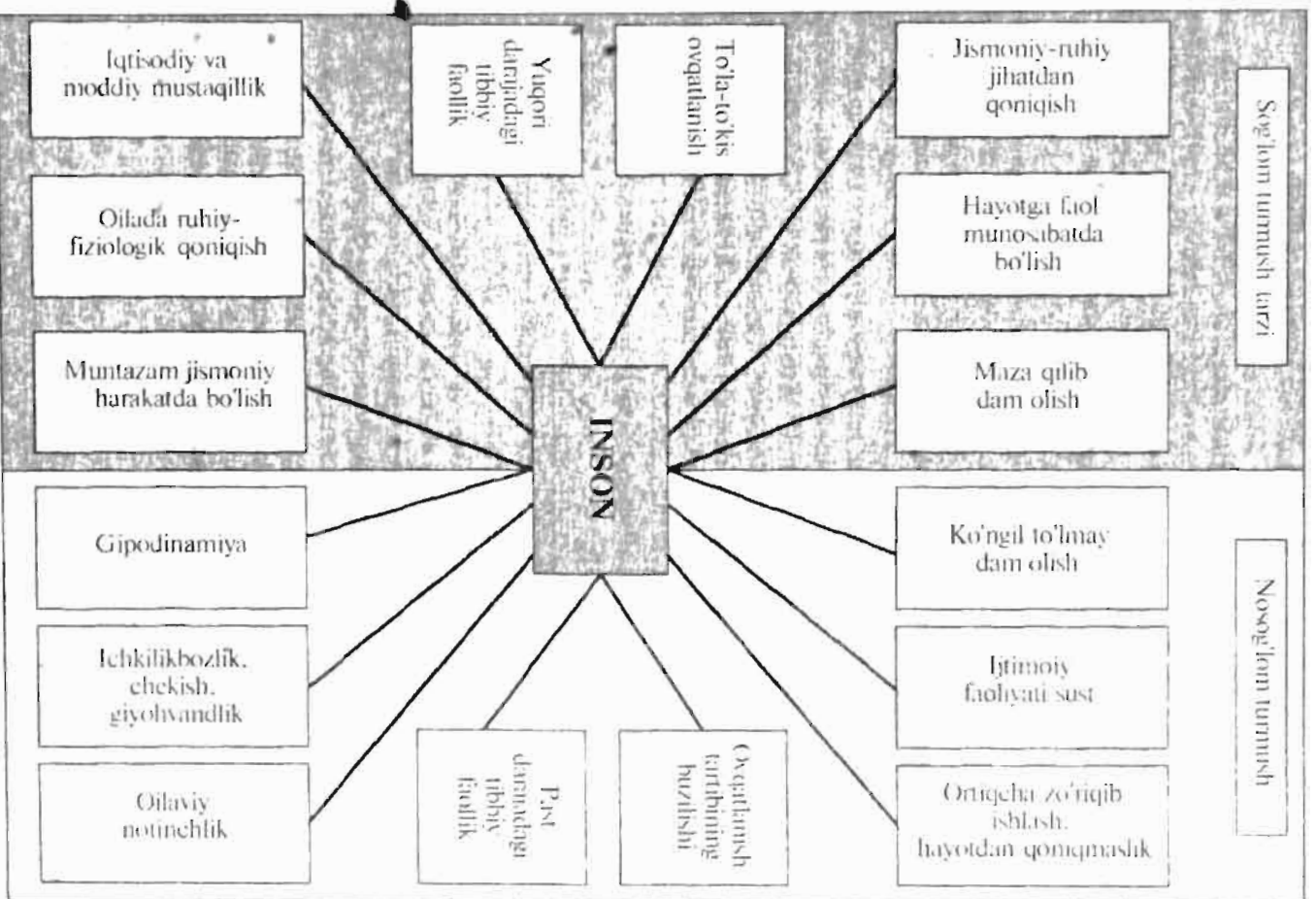
- jamoatchilik va mehnat jarayonlarida faollik ko'rsatib, samarali ijodiy faoliyat bilan mashg'ul bo'lishi;
oilada va kundalik turmushda namunali yashashi;
o'zidagi jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarini ro'yobga chiqarishga intilishi;
tabiiy va ijtimoiy muhit bilan mutanosiblikda yashashi;
sog'lom va barkamol inson bo'lib shakllanish uchun o'z shaxsini bosqichma-bosqich rivojlantirib borishga intilishi va b. zarur.

Sog'lom turmush tarzini tavsiflovchi me'zonlarga inson hayotining iqtisodiy jihatlari, jumladan, yashash darajasi, moddiy ta'minoti hamda ijtimoiy tomonlarini ham qamrab olish kiradi.

So'nggi paytlarda falsafa va ijtimoiy gigiyenaga oid adabiyotlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammolariga katta e'tibor berilib, uning ijtimoiy-ruhiy, tibbiy-gigiyenik, iqtisodiy, shaxsning o'ziga aloqador mavzular tadqiq etilmoqda. Biroq, sog'lom turmush tarzining metodologik muammolari va ijtimoiy-gigiyenik mezonlari, ayrim mintaqalarning o'ziga xos tomonlari, iqlimiy-geografik sharoitlari, aholi turmush madaniyatining etnik xususiyatlari yetarlicha o'rganilgan emas.

Sog'lom bo'lish uchun kundalik hayot me'yorini saqlay bilish, ishlaganda, uxlaganda, yurganda, ovqatlanganda, dam olganda, kulganda, yo'talganda ham ma'lum bir me'yorga amal qilmaslik albatta, salomatlikka zarar yetkazadi. Bu me'yorni ko'p kishilar anglamaydi, anglaganlari esa unga rioya qilmaydi.

Sog'lom va nosog'lom turmush tarzlarining qiyosiy tavsiflanishi quyidagi 6-blok tasvirda keltirilgan.



6-blok-tasvir. Ikki xil turmush tarzining tavsiflanishi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish deganda har bir shaxsni kundalik hayotda salomatlik uchun foydali bo'lgan odatlarga o'rgatish, zararli odatlardan tiyilishiga erishish, foydali va xavfsiz turmush kechirish uchun zarur bilimlar bilan ta'minlash, oxir-oqibatda shaxsning o'zlashtirgan bunday bilimlarini uning kundalik odatiga aylantirishga erishishni tushunmoq kerak. Har bir shaxs tomonidan sog'lom turmush tarzining turli xil elementlarini shoshilmasdan, bosqichma-bosqich o'zi kundalik hayotiga kirita borishi, ularning sonini kun sayin oshirib borishi, turli-tuman va ko'p sonli sog'lom yashash odatlaridan o'zi uchun eng qulay, salomatligiga mos shakllarini tanlay bilishi – sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosini tashkil qiladi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish keng qamrovli tushuncha bo'lganligi sababli so'z faqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olish bilan chegaralanib qolmasdan, ayni paytda insonning shaxsiy sifatlarini oshirishga o'z salomatligi uchun o'zi qayg'urishiga, irodasini ishga solishiga, salomatligini oliy qadriyat sifatida qadrlay olish hissini uyg'otishga ham qaratilishi lozim.

Olimlar sog'lom turmush tarzi sohasida o'tkazgan tadqiqotlarni umumlashtirib, inson salomatligi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning tibbiy jihatlarini shaxsiy gigiyena, jamoa salomatligini muhofaza qilish, tashqi muhitni muhofaza qilish kabi uchta tizimga ajratadilar.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsiya omilining o'rni haqida

Motivatsiya atamasi o'z mazmuniga ko'ra shaxsni ma'lum bir faoliyat turini bajarishga kirishish uchun harakatga keltirish, shuningdek, uning muhimligini asoslash va anglatishdan iboratdir. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsiya omili hal qiluvchi ahamiyatga ega masalalar qatorida bo'lib, odamlarga ularning nima uchun sog'lom turmush tarzida yashashlari lozimligini, nima sababdan nosog'lom turmush tarzini tanlashdan yuz o'girishi zarurligini anglatishga qaratilgan. Motivatsiya deganda, ma'lum bir ehtiyojlarni qondirish uchun individ harakatlanishining zamirida yotgan tub sabab tushuniladi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida motivatsiya omilini munosib baholay olmaslik, unga ahamiyatsiz masala sifatida qarash, bu borada qo'yiladigan talablarni chetlab o'tish kechirilmas xato hisoblanadi. Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha jamiyatda vujudga kelgan salbiy vaziyat motivatsiya omilini o'z o'rniga qo'yishni talab qiladi. Bunday ishlar qatoriga:

- odamlarning sog'lom xulqini asoslash bo'yicha aholining alohida qatlamlari o'rtasida motivatsiya omili yo'nalishida ilmiy tadqiqot ishlarini amalga oshirish; salomatlikka putur yetkazuvchi xulqning shakllanish sabablarini o'rganish va uni o'zgartirish uchun sog'liqni

saqlash tizimi va tibbiyot xodimlari tomonidan uzoqni ko'zlab bajarilishi lozim bo'lgan ishlar strategiyasini belgilash; salomatlikni ta'minlashga qaratilgan va odamlar xulqini o'zgartirish lozimligini asoslovchi qadamlar qaysi yo'nalishlarda va darajalarda (alohida shaxslar bilan, oilada, maktabda, ish joylarida) hamda kimlar tomonidan (vrachlar, pedagoglar, ish beruvchilar, qonun chiqaruvchilar) qo'yilishi lozimligini asoslash kabilarni kiritish mumkin.

Aholining alohida qatlamlari orasida motivatsiya omilining bor-yo'qligini aniqlash maqsadida odatda oddiygina savollarni berish va ularga javob olish yetarlidir. Jumladan:

- "Siz xulqingizni o'zgartirishdan manfaatdormisiz?";
"Siz salomatligingizni yaxshilash uchun nimalar qilishni xohlaysiz?" va hokazo.

Motivatsiya omili har bir shaxs tomonidan o'zidagi xavfli axloq sifatlarini anglay olishi va bunday xulqni o'zgartirish lozimligini tushunib yetishi bilan uzviy bog'langan bo'lib, turli xil chora-tadbirlar qo'llashni, turli usullardan foydalanishni taqozo qiladi. Bunday tadbirlar qatoriga:

- har bir shaxsga umrini rejalashtirish kerakligini anglatib qo'yish;
- undagi mavjud axloqiy nuqsonlarni o'zgartirish to'g'risida ishonarli suhbatlar o'tkazish;
- qiziqarli yo'riqnomalar ishlab chiqish;
- asosli maslahatlar berish; rag'batlantirish tadbirlarini qo'llash va shu kabilar kiradi.

Ayrim tadqiqotchilar fikriga ko'ra motivatsiya omilining samaradorligi o'rtacha 70 foizni tashkil qiladi. Motivatsiya omilining amaldagi bunday yuqori darajadagi samaradorligi sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida o'zining munosib o'rnini egallashi lozimligini taqozo qiladi.

● Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida motivatsiya omilining o'rnini baholashda har bir shaxsda uning kundalik hayot faoliyatini tahlil qilish uchun zarur bo'lgan uchta asosiy element:

- sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlarning mavjudligi;
- sog'lom turmush tarzida yashashning insonni sog'lom qilishiga va umrini uzaytirishi mumkinligiga qat'iy ishonch bo'lishi;
- sog'lom turmush tarzida yashash uchun astoydil harakatning mavjudligiga alohida e'tibor berish lozim.

Nazariy jihatidan olib qaralganda, odamlarning kundalik hayotida bu "uchburchak" turli variantlarda shakllangan bo'lishi mumkin. Har bir shaxsning o'z salomatligini mustahkamlashga bo'lgan ichki ehtiyoji uning bu yo'ldagi amaliy harakatini belgilaydi. Shunga ko'ra barcha odamlarni:

- gigiyenik jihatidan to'g'ri va asoslangan turmush tarzida, ya'ni, sog'lom turmush tarzida yashovchilarga;
- tibbiy gigiyenik jihatdan asoslanmagan, ya'ni, nosog'lom turmush tarzida yashovchilarga ajratish mumkin.

Dastlab sog'lom turmush tarzida yashovchilarda mavjud bo'lgan yuqoridagi uchta asosiy elementning ijobiy va zaif tomonlarini tahlil qilamiz. Tahlil natijalariga ko'ra sog'lom turmush tarzida yashovchilarni quyidagi variantlarga ajratgan holda ko'rib chiqish maqsadga muvofiq:

- sog'lom turmush tarzi haqida yetarli bilimga ega bo'lgan va bu yo'l uning sog'ligini mustahkamlashiga hamda umrini uzaytirishiga qat'iy ishonuvchi va bu yo'lda astoydil harakat qiluvchilar bo'lib, barcha yurtdoshlarimizni ham shunday turmush tarzida yashashga undashimiz lozim; sog'lom turmush tarzi bo'yicha yetarli bilimga ega bo'lgan, ammo bu yo'lning ularni sog'lom qilishiga va umrlarini uzaytirishiga ishonmaydiganlar. Shunga qaramasdan bunday odamlar to'g'ri harakatda bo'ladilar. Ular mustaqil fikrlash qobiliyatiga ega bo'lib, ilmning kuchiga ishonadi va uning talablarini puxta bajaradilar; sog'lom turmush tarzi haqida bilimga ega bo'lmaganlar. Bunday odamlar odat tusiga kirib qolgan ayrim gigiyenik qoidalarining foyda ekanligini tushunib, unga amal qilib yashaydilar; sog'lom turmush tarzi bo'yicha na bilimga va na ishonchga ega bo'lmaganlar, biroq o'z odatlariga ko'ra an'analar ta'sirida, taqlid qilish orqali o'zlarini gigiyenik to'g'ri tuta biladiganlar.

Gigiyenik jihatidan noto'g'ri va nosog'lom turmush tarzida yashovchilarni ham o'z navbatida yuqorida bayon etilgan tartibda guruhlariga bo'lib chiqish lozim:

- sog'lom turmush tarzi bo'yicha na bilim, na ishonchga ega bo'lmaganlar va shu sababli nosog'lom turmush tarzida yashab, vaziyatga ko'ra o'z xohishi bilan yashovchilar; nosog'lom turmush tarzida yashashning aqlidan emasligini bilganlar va bunga to'la ishonch hosil qiluvchilar. Biroq, shunga qaramasdan nosog'lom turmush tarzida yashashni davom ettiruvchilar. Ularning xulqlari bilim va ishonchlaridan, ichki ehtiyojlaridan ustun keladi. Bu haqiqiy hayotda odamlarning xulqi hamma vaqt ham ularning ichki ehtiyojlari ta'sirida shakllanavermasdan, tashqi shart-sharoitlar va vaziyatlarga ham bog'liq ekanligini ko'rsatadi; nosog'lom turmush tarzi haqida yetarli bilimga ega, tushunadi, biroq o'z bilimining to'g'riligiga ishonmaydiganlar va shu sababdan nosog'lom turmush tarzida yashovchilar. Nihoyat sog'lom turmush tarzi haqida bilimga ega bo'lmaganlar hamda o'zlarining nosog'lom turmush tarzida yashashlarini to'g'ri deb tushunuvchilar.

Yuqorida keltirilgan tasnifdan kelib chiqadigan muhim xulosa shuki, aholining turli qatlamlari yoki alohida shaxslarning o'z xulqlarini asoslashlarini o'rganishga har bir guruh va shaxsning aynan o'ziga xos ichki intilishi va ehtiyoji talablaridan kelib chiqqan holda yondashish "uchburchakning" zaif tomoniga qarab asosiy kuch yo'nalishi, shakli va mazmunini belgilash lozim. Amaliyotda bu jarayon sog'lom turmush tarzini modellashtirish deb ataladi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsiya omilini qo'llashning ayrim texnik va texnologik masalalari

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ayrim texnologik muammolariga to'xtalib, shu narsani alohida qayd etish lozimki, ilmfanda ham, ijtimoiy hayotda ham, shu jumladan, sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonlarida ham mavjud muammolarning yechimini topishda ilmiy asoslangan axborotlar oqimiga tayanmasdan bo'lmaydi. Ma'lumki har qanday axborot axborotlar texnologiyasi asosida yaratiladi.

Mavjud vaziyatda bunday axborotlarning manbalari nimalardan iborat bo'lishi kerak? Shuni ta'kidlash joizki, har qanday axborotga ma'lum talablar qo'yiladi. Bu talablar qatoriga:

- axborotning zamonaviyligi va ilm-fanning eng so'nggi yutuqlariga asoslanganligi; axborotning haqqoniyligi va ishonarli bo'lishi, to'laqonliligi, joylardagi vaziyatni o'zida to'liq aks ettirishi; iste'mol qiluvchilarga ularning uzluksiz kelib turishi; har bir tashkilotda, muassasada, boshqaruv organida axborotlar bilan ishlovchi axborot-tahlil guruhlarining bo'lishi va ularning malakali mutaxassislar bilan ta'minlanishi;
- axborot-tahlil guruhlarining zamonaviy kompyuter, nusxa ko'chirish va boshqa texnik vositalarga ega bo'lishi; axborot iste'molchi uchun qulay holda bo'lishi va qat'iy algoritmlarga asoslanib tayyorlanishi lozim. Algoritmlarni tuzishda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qo'yiladigan talablardan kelib chiqish lozim.

Yuqorida axborotlarning manbalari haqidagi savolga qaytib, bunday axborotlar:

- tashqi ekologik muhit, uning omillari haqidagi ma'lumotlardan iborat bo'lishi; xususiyl statistik va sotsiologik tadqiqotlardan olinishi; sog'lom turmush tarzini shakllantirish va shu kabilar haqidagi eng so'nggi yutuqlar, tajribalar, tayanch maktablari faoliyatiga, shuningdek, bu sohada xalqaro tajribaga asoslanishi lozim.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha mavjud hukumat axborotlarining bo'lishi ayniqsa muhimdir. Zero, vazifalarni shakllantirish anyan ana shu turdagi axborotlarga asoslanadi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish – kasalliklarning oldini olishda muhim omildir

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish odamlarda turli xil kasalliklarning kelib chiqishi va avj olishiga sabab bo'ladigan xavfli omillarni chetlab o'tish va yengishga qaratilgan ijtimoiy va shaxsiy faolligi, amaliy harakat

shakli, usuli va turlari majmuasidan iborat bir qator chora-tadbirlar tizimidan iborat bo'lib, uning tub maqsadi aholining o'rtacha umr ko'rish muddatini uzaytirishga, kishilarning mamlakat ishlab chiqarish jarayonida faol va samarali ishtirokini, yagona ezgu maqsad – yurtimizning gullab-yashnashi, xalq farovonligi, uning milliy daromadini o'stirishga hissa qo'shishini ta'minlashga qaratilgandir.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish deganda, eng avvalo, kasalliklarining birlamchi profilaktikasi tushunilishi kerak. O'z navbatida kasalliklarning birlamchi profilaktikasi faqat tibbiyot xodimlari tomonidan yakkama-yakka holda olib boriladigan kurash usuli emas, balki, murakkab jarayon bo'lib, tibbiy xodimlar, jamoat tashkilotlari, aholi turli xil qatlamlari va albatta, davlat hokimiyatining faol ishtiroki va hamkorligini talab qiladigan ijtimoiy va siyosiy muammodir.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 1998-yil 10-noyabrdagi 2107-sonli Farmoni bilan tasdiqlangan 1998–2005-yillarda sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish konsepsiyasi maxsus bandida aholi salomatligini muhofaza etishning profilaktik yo'nalishi ustuvorligini ta'minlash, sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni keng ommalashtirish, aholi salomatligi va yashash muhiti holatini davlat tomonidan nazorat qilishni ta'minlash masalalariga alohida urg'u berilib, bugungi kunda barcha tarmoq vakillari, vazirliklar, davlat va nodavlat tashkilotlari, xususiyl faoliyat ko'rsatuvchi shaxslar, shuningdek, tibbiyot xodimlari oldiga ham dasturiy vazifalar qo'yilgan. Bu sohada respublikamizda muayyan ishlar olib borilmoqda.

Garchi sog'lom turmush tarzi barcha xastaliklarga qarshi kurashishning universal quroli bo'lsa-da, bunga butun tibbiyot tizimini, amaliyotini to'liq isloh qilish orqaligina erishib bo'lmaydi. Bu maqsadga nafaqat aholining, balki, barcha tibbiyot xodimlarining ham fikr doirasini kengaytirish orqaligina erishish mumkin.

Davolash va profilaktika ishlarining sintezi bo'lgan dispanserizatsiya usuli bemorlarni nazorat qilish va zamonaviy usullardan foydalanib davolashgina emas, balki yashash va ishlash sharoitlarini sog'lamlashtirishni ham o'z ichiga oladi.

Kasalliklarning birlamchi profilaktikasi – sog'lom turmush tarzining muhim jihatidir

Kasalliklarning birlamchi profilaktikasi odamlar salomatligini saqlash va mustahkamlash bilan bog'liq tadbirlarni o'z ichiga oladi. Birlamchi profilaktikaning ilmiy asoslarini, turlarini alohida guruh kasalliklarning oldini olishdagi o'ziga xos jihatlari va tomonlarini tahlil etish va shu asosda amaliy tavsiyalar berish tibbiyot xodimlari uchun g'oyat muhim. Islohotlarning ustuvor yo'nalishi bo'lgan profilaktik tadbirlar jamiyatda

bozor munosabatlari shakllanayotgan iqtisodiy murakkab sharoitda sog'lom turmush tarziga amal qilish aholi barcha qatlamlari uchun qulay hamda zarurdir.

Darhaqiqat, kasallikni katta sarf-xarajatlar bilan davolatishdan ko'ra salomatligini o'zi avaylab-asrash, organizmni chiniqtirish, deyarli hech qanday mablag' talab qilmaydigan birlamchi profilaktikaga qat'iy rioya etish foydalidir.

Bugun kasallikning birlamchi profilaktikasi nafaqat jamiyatning ijtimoiy himoyaga muhtoj qatlamlari, balki o'ziga to'q qismi uchun ham suv bilan havodek zarur. Kasallik profilaktikasi bilan bog'liq chora-tadbirlar faqat yakka tartibda emas, balki kompleks holda, bu jarayonga aloqador barcha sohalar – vazirliklar, idoralar, ishlab chiqarish korxonalari, davlat va nodavlat tashkilotlari, xususiy korxonalar birgalikda va hamkorlikda aholi keng qatlamlari o'rtasida va ular ishtirokida olib borilsagina samarali bo'lishi mumkin.

Ijtimoiy profilaktika davlat ahamiyatiga molik vazifa sifatida jamiyat a'zolari salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlashga qaratilgan chora-tadbirlar majmui bo'lib, mehnat huquqi, ijtimoiy pensiya ta'minoti, ijtimoiy sug'urta, atrof-muhit muhofazasi, jismoniy tarbiya va sport, doimiy ravishda aholining sanitariya madaniyatini yuksaltirib borish va, nihoyat, sog'lom tumush tarzini shakllantirishni o'z ichiga oladi.

Tibbiy profilaktika tibbiyot xodimlari, sog'liqni saqlash tashkilotlari va muassasalariga tegishli bo'lgan hamda kasalliklar kelib chiqishining bevosita sabablari va rivojlanish sharoitlarini o'rganib chiqish, uning oldini olish, erta aniqlash, davolash hamda sog'lomlashtirish kabi chora-tadbirlar majmuasidir.

Ma'lumki, tibbiy profilaktika uchga, ya'ni – birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi profilaktikaga bo'linadi.

Birlamchi profilaktika mohiyatiga ko'ra sog'lom yoki amalda sog'lom odamlar o'rtasida olib boriladigan tibbiy-ijtimoiy profilaktika usuli bo'lib, tibbiy tadbirlar bilan birga mehnat, uy-joy va boshqa iqtisodiy sharoitlarni yaxshilashga bog'liq profilaktik chora-tadbirlarni o'z ichiga oladi.

Ikkilamchi profilaktika turli xil kasalliklarni barvaqt, xastalik rivojlanish davrining ilk bosqichida faol ravishda aniqlash, kasallik avj olib ketishining oldini olishni nazarda tutadi. Bu usul bemorlar o'rtasida xastalik rivojlanishining muvozanatlashgan yoki muvozanat buzila boshlagan davrida amalga oshiriladi. Bunday bemorlarni aniqlashning asosiy usuli aholi o'rtasida tibbiy ko'riklar o'tkazishdir.

Uchlamchi profilaktika kasalliklarning asorat qoldirmasligiga qarshi qaratilgan tadbirlar majmuidir.

Birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi profilaktika davlat, jamoatchilik va shaxslar tomonidan amalga oshirilishi mumkin.

Davlat profilaktikasi "Fuqarolar sog'lig'ini saqlash to'g'risida"gi qonun hamda boshqa qonuniy hujjatlar, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining tegishli Farmonlari va boshqa huquqiy normalarga ko'ra belgilanadi va

atrof-muhit muhofazasi, ekologiya, kommunal qulayliklar hamda sog'lom mehnat sharoitini yaratish, davlat ijtimoiy sug'urtasi, ovqatlanishni to'g'ri tashkil qilish, davlat sanitariya nazorati va shu kabilarni o'z ichiga oladi.

Barcha bo'g'inda ishlayotgan sog'liqni saqlash tashkilotlari va amaliyot vrachlarining kundalik tashvishi birlamchi va ikkilamchi profilaktikani kuchaytirishga qaratilmog'i lozim.

Jamoatchilik profilaktikasi jamoat tashkilotlarining faoliyat doirasiga kirib, atrof-muhitni himoyalash, sanitariya-gigiyena tartib-qoidalariga rioya qilish, oshxonalar, savdo do'konlari, suv ta'minoti, uy-joy gigiyenasi va joylardagi turli xil sog'lomlashtirish, aholini sanitariya-gigiyena va jismoniy tarbiya bilan tarbiyalash kabi chora-tadbirlarni qamraydi. Bu ishlar birlamchi bo'g'in – davolash-profilaktika muassasalari va sanitariya-epidemiologiya xizmati xodimlari bilan uzviy hamkorlikda o'tkaziladi.

Shaxsiy profilaktika – bu sog'lom turmush tarzi ko'nikmalari va qoidalariga, nikoh, uy-joy, ovqatlanish, jismoniy mashg'ulot va sport gigiyenasiga rioya qilish hamda zararli odatlar (tamaki chekish, spirtli ichimliklar ichish, gipodinamiya)dan saqlanishdan iboratdir.

Xavf omillari haqida

Inson salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar haqida so'z borganda ularni baholashga bir yoqlama yondashish mumkin emas. Shunga ko'ra salomatlikka ta'sir etuvchi va uni belgilovchi omillarni inson salomatligiga salbiy ta'sir qilib, turli xil kasalliklar paydo bo'lishi xavfini oshiruvchi hamda salomatlik barqarorligini oshirishga yordamlashuvchi omillarga ajratish ahamiyatga ega bo'lib, u bu sohada asoslangan chora-tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirishga yordamlashadi.

Ayrim kasalliklarning kelib chiqishida turmush tarzi va xavf omillari hal qiluvchi rol o'ynaydi. Demak, turmush tarzini sog'lomlashtirish orqali ushbu xastaliklarni kamaytirish mumkin.

Inson salomatligiga salbiy ta'sir etuvchi xavfli omillar deganda – kasalliklarning kelib chiqishiga bevosita sabab bo'la olmasa-da, ularning paydo bo'lishi ehtimolini oshiradigan, kechishini og'irlashtirib, ko'ngilsiz oqibat bilan tugashiga olib keladigan, organizmning ichki, tashqi muhiti holati va insonning xulqi kabi omillarning umumlashtirilgan nomi tushuniladi.

Ilmiy asoslangan xavfli omillar qatoriga:

- gipokineziya va gipodinamiya;
- rejasiz ovqatlanish bilan bog'liq tana vaznining ortishi va semirishi;
- muntazam ravishda ruhiy-emotsional zo'riqib ishlash va to'g'ri dam olmaslik;

tamaki va spirtli ichimliklarga ruju qilish kabi odatlar kiradi.

Bulardan tashqari tashqi muhit bilan organizm ichki muhiti (gomeostazi) muvozanatini izdan chiqaradigan moslashuv jarayonlarining buzilishi ham kuchli xavf omili hisoblanadi.

Ijtimoiy hayotning shunday qonuniyatlari borki, zararli omillar ta'sir ko'rsata olmaydigan sharoit yaratishning iloji yo'q. Shu sababli, faqat kasalliklarni qo'zg'atuvchi mikroorganizmlar yoki viruslarni butunlay yo'qotish orqali inson salomatligini ta'minlash mumkin, deb uqtiruvchi asossiz an'anaviy profilaktikadan inson organizmini chiniqtirish, uning ichki zaxiralarini safarbar qilishga qaratilgan zamonaviy individual profilaktikaga o'tishning vaqti yetib keldi.

Darhaqiqat, inson organizmini patogen mikroorganizmlar va viruslar ta'siriga chidamli qilib mustahkamlash g'oyat muhimdir.

Xavf omillarining inson salomatligini belgilashdagi o'rni va ulushini tahlil qilishdan respublika aholisi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun o'ta muhim bo'lgan amaliy xulosalar chiqarish mumkin.

Biz kuch va e'tiborimizni tibbiyotning o'tmishi bo'lgan patologiya yo'nalishiga emas, balki uning porloq kelajagi bo'lgan – valeologiya yo'nalishiga qaratish zarurligini e'tirof etishimiz lozim. Faqat shundagina oldimizga O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va hukumati tomonidan qo'yilgan muhim strategik vazifaga – aholi salomatligini mustahkamlash, uning faol mehnat bilan band bo'lgan holda uzoq umr ko'rib yashashini ta'minlashga erishishimiz mumkin.

IV BOB. SOG'LOM VA BARKAMOL SHAXS G'OYASI. SOG'LOM TURMUSH TARZINING MAFKURAVIY ASOSLARI

Sog'lom va barkamol shaxs g'oyasi

Komil inson g'oyasi ham milliy, ham umumbashariy ahamiyatga ega bo'lgan, odamzodga xos eng yuksak ma'naviy va jismoniy barkamollikni mujassam etgan, uni hamisha ezgulikka undaydigan olijanob g'oyadir. Bu g'oya butun-butun xalqlarni yuksak taraqqiyot sari yetaklagan, ularni ma'naviyat va ma'rifat sohasida mislsiz yutuqlarga ilhomlantirgan. Komillikni orzu qilmagan, barkamol avlodlarni voyaga yetkazish haqida qayg'urmagan xalq va millatning kelajagi yo'q. Komil inson g'oyasi azaldan xalqimizning ezgu orzusi bo'lib kelgan. Shu sababli yangilanayotgan jamiyatimizda sog'lom avlodni tarbiyalash, erkin fuqaro ma'naviyatini shakllantirish, ma'naviy-ma'rifiy ishlarni yuksak darajaga ko'tarish orqali barkamol insonlarni voyaga yetkazishga muhim e'tibor berilmoqda.

Jaloliddin Rumiy Sharq falsafasi va ma'naviyatida birinchilar qatorida komil inson tushunchasini ta'riflab bergan ulug' donishmand va faylasuf olim hisoblanadi. U sog'lom va barkamol shaxs g'oyasini ta'riflab, komil insonlar shunday insonlardirkim, ular o'zlarida dunyoviy va diniy ilmlarni mushtarak qilib o'zlashtirib, millat manfaatini, vatan manfaatini o'zinikidan ustun qo'ya oladilar. Ular yolg'iz o'z manfaat va ehtiyojlari bilan band bo'lib, tirikchilik tashvishlarida zir yugurib, ulardan baland ko'tarila olmagan va o'zining insoniy mohiyatini anglash darajasiga yetmagan odamlardan farqli o'laroq, o'z mohiyatini chuqur anglagan mukammal insonlardirkim, shu boisdan ularni komil inson deb ataydilar.

Jaloliddin Rumiy hazratlari inson bolasini uning o'ziga tanishtirib, u maqsad – inson, lekin oddiy inson emas, o'z-o'zini bilgan va ikki olamga barobar inson. Alloma insonni, avvalo, ko'zini ochishga va ochilgan ko'zlari bilan o'z mohiyatiga nazar tashlashga undaydi, insonning o'zi bir butun kichik olam ekanligini uqtiradi.

Dunyoga kelishdan muddao "yo'lini qilib kun kechirish, yeb-ichib, nasl qoldirib o'tish" kabi biologik ehtiyojlarni qondirib yashashdangina iborat bo'lmay, aksincha, bular vosita, maqsad – ruhan yuksak pog'onaga chiqish, Allohning huzuriga loyiq bo'lishdir. Alloh huzuriga intilish komillikning kaliti bo'lsa, sog'lom va pokiza hayot kechirish shu maqsadga olib boradigan ravon yo'ldir.

Jaloliddin Rumiy: "Ey birodar, agar baxt-saodat istasang, g'urur, manmanlikdan yiroq bo'l, hikmatli so'zlarni sokinlik bilan tingla, takabburlik,

adovat, ginachilikdan hazar qil. Qayg'u, alamlar ustingga hujum etsalar, bunga o'z adabsizliging sababchidir. Tarbiyasiz, adabsiz odam alam, hasrat daryosida g'arq bo'ladi. Shunga ko'ra, adab nuri bilan o'zingni nurlantir, qalbing pok bo'lsin. Salomatlikni istasang, mag'rur, mutakabbir bo'lma, adovat, gina saqlashdan uzoq bo'l. Qanoat – tuganmas bir xazinadir, buning haqiqatini yaxshi tushunishga g'ayrat qil. Qanoatning faqat nominigina o'rganib, bir qancha xatolarga, ranj va aziyatlarga tushmaslik kerak. Qanoat ahli har jihatdan xushvaqt va mamnundir", deb ta'kidlab, insonlarni sabr-qanoatli bo'lishga, gina-yu adovatdan saqlanishga chaqiradi.

Sog'lom turmush tarzi mafkurasi

Ma'lumki, mafkura—muayyan bir xalq yoki jamiyatning tub manfaatlarini nazariy asoslovchi va himoya qiluvchi falsafiy, siyosiy, huquqiy, axloqiy, diniy, badiiy va shu kabi qarashlarning butun boshli tizimidan iborat ijtimoiy ong shaklidir. Mafkurasiz jamiyat, millat yoki ijtimoiy guruh bo'lishi mumkin emas.

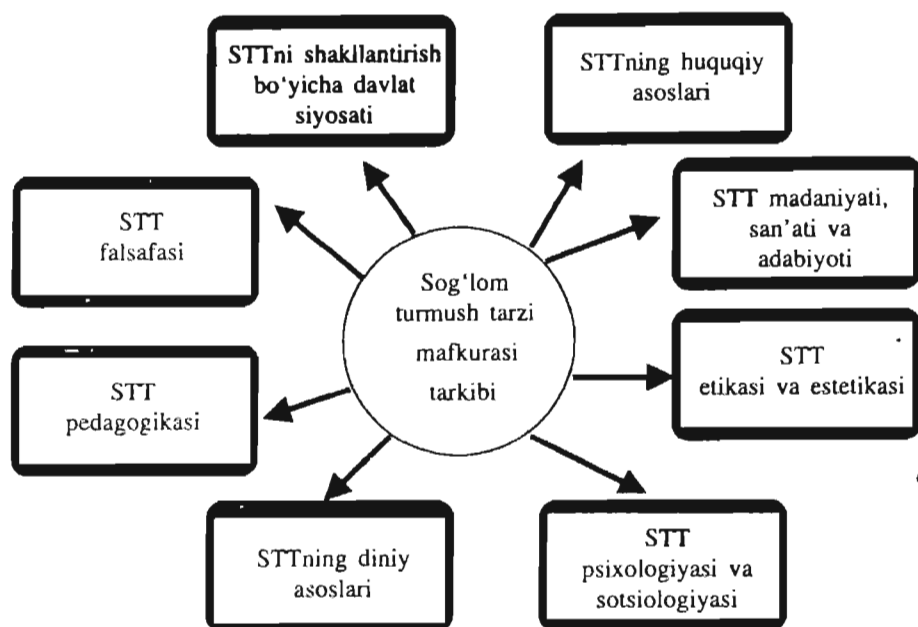
Milliy istiqlol mafkurasi asriy milliy qadriyatlarimizga va shakllanib kelayotgan xalqimizning bugungi va kelajak manfaatlarini ifodalaydigan fikrlarga – xalq tafakkuriga asoslanadi. Bu ilg'or mafkurani xalqimiz faol o'zlashtirib, ongiga singdirmoqda. Mafkura ijtimoiy ongning boshqa shakllari bilan ham chambarchas bog'langan bo'lib, ular bilan baravariga rivojlanib va takomillashib boraveradi.

Sog'lom turmush tarzi mafkurasi milliy istiqlol mafkurasining tarkibiy qismi sifatida uning ilg'or g'oyalariga asoslanadi, buningsiz u rivojlana olmaydi va o'ziga yuklatilgan vazifani bajara olmaydi.

Sog'lom turmush tarzi mafkurasining maqsadi odamlar ongida sog'lom tafakkurni shakllantirishni, sog'lom turmush tarzida yashashni odamlar hayotining ajralmas tarkibiy qismiga aylantirishni nazarda tutadi.

Agar inson salomatligini saqlash qonuniyatlaridan iborat bilimlar tizimi gigiyena va ijtimoiy gigiyena, tibbiy ekologiya, mo'tadil fiziologiya, immunologiya, jismoniy tarbiya nazariyasi kabi maxsus fanlar doirasida o'rganilsa, jamiyat va uni harakatlantiruvchi kuchlarning inson salomatligiga bo'lgan qarashlar tizimidan iborat bo'lgan sog'lom turmush tarzi mafkurasi milliy istiqlol g'oyasiga tayangan holda aholi salomatligini mustahkamlashga qaratilgan keng ko'lamli va serqirra tibbiy, pedagogik, moliyaviy, iqtisodiy, ijtimoiy, siyosiy, diniy qarashlar tizimidan iborat muammoli masalalarni o'zlashtirishni qamrab oladi.

Bizning fikrimizcha, sog'lom turmush tarzi mafkurasi sog'lom turmush tarzining falsafasi davlatning bu sohani shakllantirish bo'yicha yuritayotgan siyosati, sog'lom turmush tarzining huquqiy, axloqiy, diniy asoslari, pedagogikasi, psixologiyasi, sotsiologiyasi, madaniyati, etikasi va estetikasi, san'ati va adabiyoti kabi muhim masalalarni o'zida mujassamlashtirgan bo'lishi lozim (*7-blok-tasvirga qarang*).



7-blok-tasvir. Sog'lom turmush tarzi mafkurasi tarkibiy qismlari.

Butun Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti o'tgan asrning so'nggi choragida e'lon qilgan axborotlaridan birida "XX asr oxiriga kelib insonning salomatligini uning kasalliklarini davolash orqali tiklash rasmiy tibbiyot ilmi va amaliyoti hamda farmakologiya uchun juda qimmatga tushadi, shu boisdan bu yo'ldagi har qanday urinish samarasiz harakatdir. Undan ko'ra insonning dam olishini, turmush tarzini to'g'ri tashkil etish, ovqatlanish sifatini yaxshilash bilan bog'liq profilaktika va sanogenez tadbirlarini amalga oshirish foydaliroq va arzonroqdir", deb tibbiyot ilmi va amaliyotining kelajagiga baho berilgan edi.

Sog'lom turmush tarzi uchun kurash odamlar ongida sog'lom turmush tarzi bo'yicha yangicha ilmiy-falsafiy dunyoqarashni shakllantirish uchun kurashdir. Zero, har bir inson o'z hayoti uchun muhim bo'lgan, qanday yashash kerakligi to'g'risidagi mas'uliyatli qaror qabul qilishdan oldin o'z ongiga – u yoki bu darajada shakllangan ilmiy-falsafiy dunyoqarashi mazmuniga murojaat etadi. Olingan javobga qarab, o'ziga sog'lom yoki nosog'lom yashash tarzini qabul qiladi.

Zotan, odamlar tayyor sog'lom va falsafiy dunyoqarashlari bilan tug'ilmaydi, balki biosotsial moslashuv jarayonida ularning dunyoqarashlari shakllanib, tobora takomillashib boradi. Shaxs dunyoqarashi – bu tashqi dunyoning shaxs ongida o'ziga xos aks etishi bo'lib, uning yordamida shaxs o'z faoliyatini, o'z ongida shakllangan omillar asosida, o'ziga foydali va zarur bo'lgan tomonga

burish imkoniyatiga ega bo'ladi. Zero, shaxsning dunyoqarashi uni harakatlantiruvchi kuch bo'lib, uning ongida shakllangan (aks etgan) ma'lum maqsad sari yetaklaydi. Shu jihatdan olib qaralganda sog'lom turmush tarzida yashash g'oyasini odamlar dunyoqarashining tarkibiga kiritish, ularda sog'lom fikrlash tarzini shakllantirish muhim amaliy ahamiyatga egadir.

Mamlakat aholisi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosini O'zbekiston Respublikasining tegishli qonunlari, sog'liqni saqlash va atrof muhitning ekologik musaffoligini ta'minlashga qaratilgan qonun hujjatlari, shuningdek, Xalq ta'limi to'g'risidagi qonunini va Kadrlar tayyorlash milliy dasturi talablari hamda masalaning yechimiga aloqador boshqa sohalar faoliyatiga tayangan holda ishlab chiqiladigan va huquqiy maqomga ega bo'lgan konsepsiyasiz yechib bo'lmaydi. Bu borada bugungi kunda O'zbekiston Respublikasi SSV va Respublika Salomatlik instituti tomonidan hamda boshqa manfaatdor vazirliklar, idoralar bilan birgalikda bunday konsepsiya loyihasini tayyorlash borasida dastlabki qadamlar qo'yilayotganligi e'tiborga loyiq. Odamlar, ayniqsa yoshlarimiz jamiyatda o'zlarining mavjud yashash tarzlarini, gigiyenik xulqlarini, shuningdek, tibbiy madaniyati va faolligini namunaviy andoza bilan qiyoslab ko'rish va unga tegishli o'zgartirishlar kiritib borish imkoniyatiga ega bo'ladi. Mamlakatning oliy ta'lim tizimida ayrim markaziy hamdo'stlik mamlakatlari tajribalaridan kelib-chiqqan holda aholi salomatligini birlamchi mustahkam qilib yaratish bilan shug'ullanuvchi vrach-valeologlar va pedagog-valeologlarni tayyorlashni yo'lga qo'yish, mamlakatimizda valeologiya va sog'lom turmush tarzi sohasini rivojlantirish uchun imtiyozli va maqsadli grantlar ajratish, Respublikada uzluksiz valeologik ta'lim tizimini joriy etish, aholining barcha qatlamlariga mo'ljallangan valeologik ta'lim va tarbiyaning asoslangan dasturlarini ishlab chiqish, ana shu dasturlar asosida o'quv adabiyotlarini yaratish bo'yicha dastlabki qadamlar qo'yilmoqda.

Sog'lom turmush tarzi falsafasi

Sog'lom turmush tarzi falsafasi insonlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonini uning hayoti mazmuni va maqsadi bilan uyg'unlashtirishni, odamlar dunyoqarashiga singdirishni, salomatlikni qadriyatlar falsafasidagi o'rnini belgilab berishni, tug'ilish va o'lim falsafasini tahlil qilish orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun zarur bo'lgan induktiv va deduktiv xulosalar chiqarishni maqsad qilib qo'yadi.

Sog'lom turmush tarzi falsafasi – inson salomatligini birlamchi mustahkam qurishni maqsad qilgan fanlarning rivojlanishiga metodologik asos yaratadi. Ularning yo'nalishlarini falsafiy jihatdan asoslaydi.

Sog'lom turmush tarzi falsafasi vazifalari qatoriga:

- odamlar ongida o'z salomatligiga nisbatan sog'lom va falsafiy dunyoqarashni, shuningdek, tibbiyotning inson salomatligini va

Ahmad Yugnakiy "Hibat-ul haqoyiq" asarida hayot mazmuni, dunyoga muhabbat qo'yish xatolarning boshi ekanligi haqida so'z yuritib, "niqob ko'tariladi, dunyo yuzini bir oz ochib ko'rsatadi, go'yo quchmoqchi bo'lib qo'llarini ochadi va yana qochadi", "qo'l bilan asal yedirib, taomni laziz qilib, keyingi qadahga esa zahar qo'shib beradi", "dunyo kulib boqadi, yana qosh va manglayi bilan xo'mrayadi, bir qo'li bilan bol tutsa, ikkinchi qo'li bilan zahar tutadi" "Ey do'st, bilimli kishi izidan bor, agar so'zlasang o'ylab, bilib so'zlagil", "Ilmli kishilarning nomi mashhur bo'ldi, bilimsiz kishilar esa tiriklayin o'ldi", "Dunyoda umri qisqa bo'lgan insonning yaxshi nom qoldirib, uzoq yashab turganini ko'r", deb inson hayoti mohiyatiga baho beradi.

"Umr oqar daryo", deyiladi xalq maqollaridan birida. Umring yelday o'tishi taqdiranmi yo dunyoning ishimi – bilish qiyin.

Xoja Ahmad Yassaviy taqdirning ayovsizligi oldida mol-dunyoga inonmoq nodonlik va g'ofillikdir deydi.

Odam tug'lsa nega o'ladi? O'lsa nega tug'iladi? degan savollarga javob berib, o'limni tiriklikning teskarisi va toza tomoni deb atagan. O'limni anglashga, hayotni ma'rifat bilan qadrlashga, odam farzandini g'animat bilishga, manmanlik va jaholatdan saqlanishga chaqirgan.

Inson faoliyatining mazmunini uning hayoti davomida kimga va qayoqqa qarab, nima uchun intilishidan, mohiyatiga monand odam bo'lib shakllanishidan, tafakkur qilishidan izlashimiz zarur. O'zaro muloqotlarimizda ba'zan biron kishi haqida gapirib, "U hech odam bo'lmadi-da" yoki "yaxshi odam bo'libdi, otasiga rahmat", degan gaplarni ishlatamiz. Bu bilan insonning inson bo'lib shakllanganini yoki shakllana olmaganligini mantiqan tasdiqlaymiz.

Demak, inson bo'lib shakllanish mumkin ekan, inson o'z hayotiga insoniy mazmun berishi mumkin ekan, demakki, hayotdan ma'lum mazmun va ma'no kelib chiqar ekan, insoniylikni topishning imkoniyati bor ekan.

XXI asr tibbiyoti oldida turgan muhim masalalardan biri va inson salomatligiga bo'lgan yangicha qarashlarni shakllantirish sohasidagi vazifa – bu oqil odamni (Homo Sapiens) juda uzoq yashovchi odamga (Homo Longevus) aylantirish, ya'ni odamlarni o'zlarining yetuk yoshiga yetganlarida ham yuksak aqliy va jismoniy qobiliyatini hamda tetikligini saqlab qola oladigan kishilarga aylantirishdan iboratdir.

Zamonaviy falsafa oldida turli xil munozaralarga sabab bo'layotgan muhim masalalardan biri – insonning o'limi masalasidir. Insonning o'limi hayotning abadiyligini ta'minlashdan iboratdir. O'lim boshqalarning yashashi uchun, hayotning davom etishi uchun o'zgalarga yo'l berishdir. O'limning sodir bo'lishi adolatning yuzaga chiqishidir.

Inson nafaqat tabiatning, balki butun koinotning ajralmas qismi bo'lib. uning o'limi ana shu tabiat bilan qo'shilib ketishidan iborat.

Tirik jonzoqlar ichida faqat insongina o'zining tabiiy ravishda o'limga mahkumligini anglay oladi. Bu esa uning ichki dunyosida o'z aksini

topadi, ehtiroslarini qo'zg'atadi, uning qalbidagi nozik torlarni tebratadi. Ana shularni o'ylab, inson hayot va o'lim muammosiga munosabatini bildirishga ehtiyoj sezadi. Bu mavzuning turli xalqlarda va turli madaniyatlarda markaziy o'rinlardan birini egallab kelishining boisi ham ana shunda. Inson o'z hayoti mazmunini o'ylab, o'limining sirlariga berilib, o'limdan jisman (moddiy) bo'lmasa ham, hech bo'lmaganda ma'naviy ustunlikka erishishga intiladi, uning yo'llarini izlaydi. Lev Tolstoy inson hayotining mazmuniga to'xtalib, "Hayot mening ustimdan kulish uchun to'qilgan ahmoqona o'yin. Yashashdan maqsad faqat yuvinish, kiyinish, ovqat yeyish, so'zlashish va hatto kitoblar yozish emas. Men bularning barchasidan yuz o'giranman", "odamlar haqida, jamiyat haqida g'amxo'rlik qilmasdan yashash – bu hayvoniy yashashdir", deb afsuslangan.



4-rasm. Tug'ilish va o'lim charxpalagi.

Tug'ilish va o'lim ho-disasi jamiyat asosining shunday bir o'qiki, uning atrofida butun insoniyat hayoti aylanib turadi (4-rasmga qarang). Hayot o'limga zid bo'lmagani singari, o'lim ham hayotga zid emas. O'lim hayotni taqozo qilsa, hayot esa o'lim bilan tugaydi. Hayotning oxiri o'limning ham oxiridir. O'lim yo'q – o'ladiganlar bor yoki tiriklar bor. O'lganlar bor yoki yashaganlar bor. O'lim hayotning davomidir. O'limning afzalligini hayotdan, hayotning afzalligini o'limdan izlash o'rinlidir. Sog'lom turmush tarzi olib keladigan umrboqiylik tufayli yaratiladigan ezgu ishlar hayotning o'lim bilan to'xtab qolmasligini ko'rsatadi.

O'limni g'aflatda emas, unga tayyor holda ezgu ishlarimiz bilan kutishimiz kerak.

Yassaviya ta'limotining asoschilaridan bo'lgan Xoja Ahmad Yassaviy "o'lmasdan oldin o'lish" haqida, inson doimo o'limga shay turishi to'g'risida ta'lim bergan. U o'z hikmatlaridan birida yozadi:

*Qul Xoja Ahmad o'laringni bila ko'rgil,
Oxirotning yarog'ini qila ko'rgil,
Keturman deb yo'l boshida tura ko'rgil,
Malakul mavt kelsa fursat qo'ymas emish.*

O'limni anglash, unga doimo tayyor turish imonli, vaqtni qadrlab yashash tarziga, ilm-u haqiqatni qadrlab yashashga, insonni o'z umrini behuda o'tkazmaslikka undaydi. O'limning qachon va qay tartibda kelishi, qayerda kutib turishi hech kimga ma'lum emas. Shu boisdan inson o'z o'limini har qadamda, har joyda kutib yashashi lozim. Tug'ilgan inson o'lmasdan qolmaydi. Modomiki shunday ekan, uni o'ylashga, undan vahimaga tushishga ham hojat yo'q. O'limni doimo eslab yashash, insonni tana ehtiyojlariga berilib ketishdan saqlaydi, uni o'z mohiyatiga yaqinlashtiradi, solih amallar qilishga undaydi va umrni uzaytiradi.

Mashhur faylasuf Konfusiy aytganidek, "Shu dunyoda yaxshi yashash kerak, narigi dunyo sen haqida o'zi g'amxo'rlik qiladi" Bu yerda "yaxshi yashash kerak" degan so'zini Konfusiy hayotda o'zingni maydachuyda va foydasiz ishlar bilan ovora qilib, umringni bekorga, isrofgarchilikda o'tkazma, tug'ilganingdan boshlab Yaratgandan senga in'om qilingan oliy imkoniyat – o'z mohiyatingni yuzaga chiqarishga harakat qil, hayotdan quruq qo'l bilan, ma'naviy qashshoq holda ketma, degan ma'noda ishlatadi. Inson eng avval foniyl dunyoda yashashi uchun juda qisqa muddat berilganligini aslo unutmasligi kerak.

Sog'lom turmush tarzi sotsiologiyasi

Inson biosotsial mavjudot. Bir tomondan, u biologik mavjudot va tur sifatida organizm rivojlanishining biologik qonuniyatlari talablariga mos holda hayot kechiradi. Jinsiy ehtirolarni qondirib ko'payish, ochlik hissini bostirish uchun ovqatlanish, shuningdek, tashqi muhitning noqulay ta'sir ko'rsatuvchi omillaridan (issiq, sovuq va h.k.) himoyalani sh 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.

Insondagi ana shu ikki muhim xususiyatning mutanosib shakllanishi va me'yoriyl sifatlariga erisha olishi yoki bunga erisha olmasligi uning salomatligiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Bu jarayonda ijtimoiy xususiyatlarning me'yoriyl talablarga mos shakllanishi odamdagi insoniylk fazilatlarini ro'yobga chiqishiga olib keladi. Insondagi bunday insoniylk xususiyatlarini shakllantirishni ijtimoiy taraqqiyot qonunlariga tayangan holda boshqarish mumkin.

Ma'lumki, 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 tarzining sotsiologik masalalari qatoriga:

- sotsiologiyani sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rini 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 sotsiologiyani 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 shakllantirishga bevosita aloqador vrachlar va tibbiyot xodimlarining tibbiy sotsiologik masalalari bo'yicha tayyorgarligini oshirish kabi masalalarni kiritish mumkin.

Jamiyatda hukm suradigan turli munosabatlar odamlarning ijtimoiy hayoti, shaxslar faoliyati va xulqi orqali o'rganiladi.

Shaxsning ijtimoiylashuvi jarayonida yetakchi vazifani madaniyat kategoriyasi bilan vositalashtirilgan oila, ijtimoiy tashkilotlar va institutlar, shuningdek, ijtimoiy axloqiy me'yorlar va qadriyatlar bajaradi. Zero, inson boshqa tirik mavjudotlardan farqli o'laroq, o'z ehtiyojlarini madaniyat orqali qondira oladi.

Insonning ma'naviy yuksalishi ijtimoiy yetuk shaxs sifatida shakllanishida barcha turdagi insoniy qadriyatlar, din, ijtimoiy axloqiy me'yorlar, til, shuningdek, insonning mehnati bilan yaratilgan boshqa moddiy boyliklarni o'zida qamrab olgan madaniylik yetakchi vazifani bajaradi.

Ijtimoiy tarixiy taraqqiyot jarayonida shakllangan turli xil urf-odatlar, turli toifa va yoshdagi odamlar o'rtasida o'rnatilgan o'zaro munosabatlar, tarbiya jarayonidagi o'ziga xosliklar, turmush tarziga ijobiy ta'sir o'tkazuvchi ilg'or hayotiy tamoyillarning keng yoyilishiga ustuvorlik berish kabilar sog'lom turmush tarziga xos odatlarning kundalik hayotimizga kirib borishiga qulay sharoit yaratadi.

Sog'lom turmush tarzining asosiy sotsiologik yo'nalishlarini shakllantirishda sotsiologik tushunchalar va kategoriyalarga tayangan holda ish ko'rish bu jarayonning amaliyligini ta'minlabgina qolmasdan, balki sog'lom turmush tarzi talablarini alohida sotsiologik tushuncha va kategoriyalar bilan uyg'unlashtirish imkonini ham beradi. Shunga ko'ra 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 tarzini shakllantirishda ijtimoiy institutlar (oilalar, ishlab chiqarish, davlat, ta'lim va din) imkoniyatlaridan foydalanish kabilarni kiritish mumkin.

Sog'lom shaxs deganda – inson salomatligining barcha uchta tarkibiy qismlari: jismoniy, ruhiy va ma'naviy-axloqiy salomatliklari o'zaro mutanosib rivojlangan shaxslarga aytiladi. Bu xususiyatlarning mutanosib rivojlanishini ushbu jarayonda shaxsning faol ishtirokisiz tasavvur qilish mumkin emas.

Odamlar o'rtasida sog'lom munosabatlarni shakllantirish, ziddiyatli vaziyatlarning oldini olishda va bunday munosabatlarni tartibga solib borish me'yorlari insoniyatning uzoq ijtimoiy tarixiy rivojlanishi jarayonida shakllanib va takomillashib borgan.

Jamiyatning barqaror rivojlanishi va osoyishtaligini ta'minlovchi sog'lom ijtimoiy munosabatlarning o'rnatilishi shaxslarning yetukligi va madaniylik darajalarini ko'rsatuvchi muhim mezon bo'lib, bunday sifatlar shaxslarning ijtimoiylashuvi jarayonlari bilan uzviy bog'langan. Odatda shaxslar orasidagi munosabatlarda amal qilinadigan madaniylik tushunchasi – milliy an'analar, urf-odatlar, tartib-qoidalar, ijtimoiy me'yornomalarni o'z ichiga olib, muayyan jamiyatda bugun yashayotgan shaxslar orasidagi munosabatlarni tartibga solibgina qolmasdan, bundan keyin yashaydigan kelajak avlodlarga ham berib boriladi va jamiyatning qimmatli axloqiy boyligi hisoblanadi. Munosabatlar o'rtasidagi bunday madaniylikning avloddan-avlodga uzatilishi shaxslarning ijtimoiylashuvi jarayonida amalga oshadi.

Ijtimoiylashuv jarayoni shaxsning butun umri bo'yi davom etadi. Vazifa shaxsning bunday ijtimoiylashuv jarayonining bolalik, yetuklik, keksalik kabi davrlari imkoniyatlaridan foydalanib, sog'lom turmush tarziga xos odatlarni muttasil ravishda uning ongiga singdirib borishning samarali mexanizmlarini ishlab chiqish hamda ulardan unumli va maqsadli foydalanishdan iborat.

Inson salomatligining ijtimoiy omillar bilan vositalanganligi, sog'lom turmush tarzi talablarini qator sotsiologik tushunchalar va kategoriyalar bilan uyg'unlashtirishning zarurligi, shuningdek, odamlarning turmush tarzlarini, shu jumladan, sog'lom turmush tarzi talablari asosida yashayotganligini ilmiy jihatdan o'rganish bu borada jiddiy tibbiy-sotsiologik tadqiqotlar o'tkazishni taqozo qiladi. O'tkazilgan tadqiqotlarni umumlashtirish va asoslangan xulosalar chiqarish, bir tomondan, jiddiy tibbiy tayyorgarlikka ega bo'lgan sotsiologlarni tayyorlashni kun tartibiga qo'ysa, ikkinchi tomondan, vrachlar va tibbiy xodimlarning jiddiy sotsiologik malakaga ega bo'lishini ham talab etadi.

Pirovardida, sog'lom turmush tarzini shakllantirishning sotsiologik masalalarini ilmiy jihatdan chuqur o'rganish va amaliyot uchun asosli takliflar kiritish uchun vaziyat pishib yetilganligini, bu borada tibbiyot xodimlari bilan sotsiologlarning hamkorlikda ish olib borishigina ijobiy samara berajagini ta'kidlab o'tish o'rindir.

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 psixologiyasiga ta'sir ko'rsatish va uni kerakli yo'nalishga qarab o'zgartirishdir. Bu jarayonda asosiy to'siq kishilarning real hayot to'g'risidagi tushunchalari bilan sog'lom turmush tarzida yashashlari uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlar o'rtasidagi tafovutdir. Bunda millatimizga xos bo'lgan an'analar, urf-odatlar – jamiyatimizda oilaning muqaddas sanalishi, keksalarga nisbatan izzat-hurmat, farzandlarimizning kelajagi uchun qayg'urish, mehnatga munosabat, mahallalarning faolligini oshirish kabilarni diqqat markazimizda tutib, sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha faoliyatimizni shu tushunchalar bilan uyg'unlashgan holda olib borsakgina yaxshi natijalarga erishishimiz mumkin.

Shunga ko'ra biz odamlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ularning ichki ruhiy dunyosi va kechinmalarining nozik tomonlarini bilib olish va ularga ilmiy asoslangan ta'sir ko'rsatib, tashkilotchilik faoliyatimizni ularning ruhiy jarayonlarini kerakli tomonga yo'naltirishga qaratishimiz lozim.

Xo'sh, odamlarning ichki dunyosi deganda nimalarni tushunish kerak? U bizni o'rab olgan tashqi dunyo bilan qanday bog'langan? Bizning ongimizda tashqi dunyo obrazlari qanday shakllanadi? Umuman ong nima? Bizning xohishlarimiz qanday paydo bo'ladi? Bizning harakatimizni boshqarib boruvchi irodamizning mohiyati nimada? Savollarga javob olish uchun biz umumiy va tibbiy psixologiyaning odamlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradigan oddiy tushunchalari haqidagi bilimlarimizni kengaytirishimiz lozim bo'ladi. Bunday psixologik tushunchalarning dastlabkisi bilish jarayonlari psixologiyasidir. *Bilish* jarayoni oddiy sezgi bosqichidan boshlanib, sekin-asta murakkablashadi va idrok qilish, tasavvur va tafakkur etish 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.

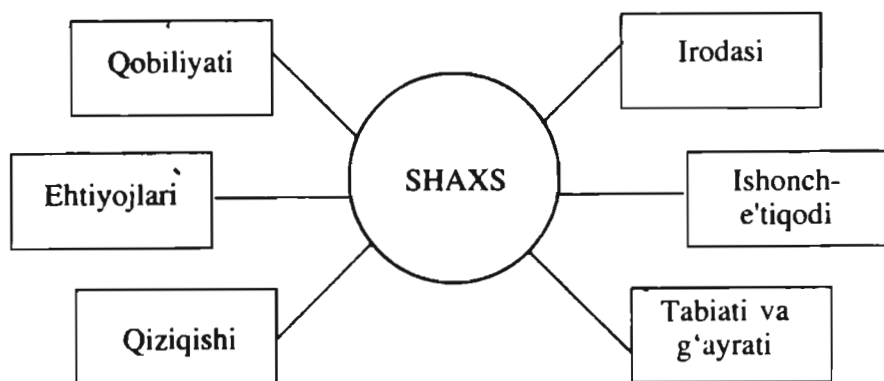
Tasavvur yoki idrok qilish – faol ruhiy jarayon bo'lib, tashqi muhit hodisalarining bosh miyada bir tekisda va hammasining barobar emas, balki tanlangan holda ayni paytda individum uchun muhim bo'lganlarining aks etishini bildiradi. Sezgi va idrok qilish ongli, fahm-farosatga asoslangan ruhiy jarayon sifatida uning shakllanishida inson *tafakkuri va nutqi* muhim rol o'ynaydi. Inson miyasida dunyoni aks etishining oliy shakli tafakkur bo'lib, bu oddiy aks etish emas, balki voqea va hodisalar o'zaro aloqadorlikda, qonuniyatlari, munosabatlari bilan umumlashgan va vositalangan holda aks etishidir. Tafakkur orqali inson faqat bugungi kunni emas, o'tmishni ham, kelajakni ham biladi, farazlaydi, umumlashtira oladi, tushunchalarda ifodalaydi.

Til – fikrlarni ifodalashning vositasi hamda uning yashash shaklidir

Odami – tafakkur tufayli voqea-hodisalar orasidagi o'zaro aloqadorlikni, qonuniyatlarni ochadi, taqqoslaydi, tahlil etadi, kashfiyotlar qiladi. Tafakkur jarayonida bosh miyaning turli qismlari o'zaro birikib, yaxlit holda faoliyat ko'rsatadi. Sog'lom turmush tarzi psixologiyasi haqida so'z yuritark ekanmiz, bunda biz inson shaxsi, unga ta'sir ko'rsatuvchi psixofiziologik va ijtimoiy omillar haqidagi, shaxsning tarkibiy qismlari to'g'risidagi bilimlarimizni kengaytirish orqali odamlardagi mavjud nosog'lom turmush tarzi elementlaridan ularni xalos etish imkoniyatlarini izlab topamiz.

Shaxs – bu muayyan, aniq inson bo'lib, unda ruhiy va fiziologik jarayonlar o'zaro mujassamlashib, odamning ichki dunyosini tashkil etadi. Inson shaxsini mamlakatning ijtimoiy hayoti, oila, maktab va mehnat jamoalari shakllantiradi. Inson shaxsi uning ongi va o'z-o'zini anglashi bilan belgilanadi. Inson shaxsining rang-barangligiga irsiy omillar ham ta'sir ko'rsatadi. Har bir inson takrorlanmas shaxsdir va shu sababli hurmat va e'zozga loyiqdir. Biroq, shaxs hamma vaqt ham jamiyat talablariga mos bo'lib shakllanavermaydi. Inson shaxsining shakllanishida uning o'zini-o'zi anglashi va ongliligi hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shaxsning shakllanishi bir umr davom etadi. Shaxsning tarkibi uning qobiliyati, ehtiyojlari, qiziqishlari, ishonch-e'tiqodi, g'ayrati, tabiati va irodasi kabi ruhiy jarayonlardan iborat bo'lib, ular o'zaro uyg'unlashgan holda shaxsning beakrorligini belgilaydi (8-blok-tasvirga qarang).

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 oldidagi muhim vazifalardan hisoblanadi. Kasb tanlashda qobiliyatlarni aniqlash psixologlar va psixonevrologlar tomonidan maxsus jihozlangan laboratoriyalarda shaxs bilan suhbat o'tkazish orqali amalga oshiriladi.



8-blok-tasvir. Shaxsning tarkibi.

Insonning biror narsaga bo'lgan muhtojligini uning ongida aks ettirilishi bilan bog'liq ruhiy jarayon – **ehtiyoj** deb ataladi. Har qanday shaxs o'z ehtiyojini qondirmasdan yashay olmaydi. Inson birinchi navbatda oziq-ovqatga, suvga, kislorodga, issiq uy-joy sharoitiga va ko'payib, nasl qoldirishga muhtoj bo'ladi.

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 bizga zarur tomonga, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga burishimiz mumkin. Demak, biz inson psixologiyasining bu xususiyatidan foydalanib, sog'lom turmush tarzini shakllantirishni tezlashtirish imkoniyatiga ega bo'lamiz. Insonning ma'naviy ehtiyojlariga kiruvchi axloqiy ehtiyojlar har xil odamlarda turlicha shakllanib, jamiyatda turli axloqdagi shaxslarning vujudga kelishiga sabab bo'ladi.

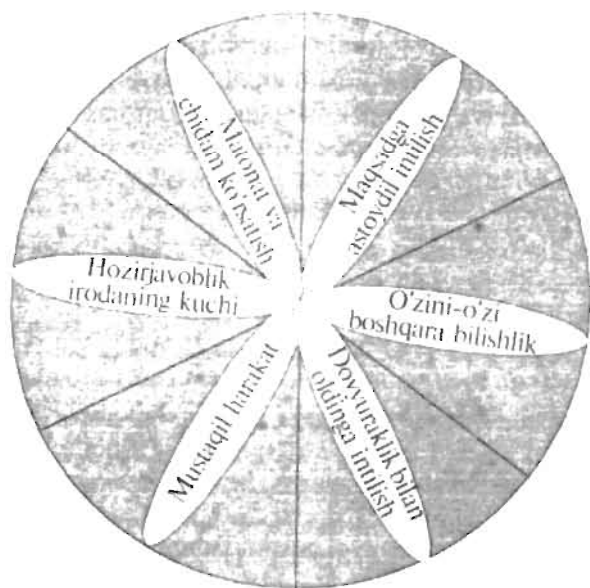
Ehtiyojlar ruhiy jarayon sifatida inson shaxsining shakllanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Odamlarning sog'lom yoki nosog'lom turmush tarzida yashashini tanlab olishi, hayotda sodir bo'ladigan turli xil vaziyatlarda sharoit taqozosiga ko'ra ma'lum bir qarorga kelishlari birinchi navbatda ularning irodalariga bog'liq.

Iroda – psixologik jarayon bo'lib, inson tomonidan o'z oldiga qo'yilgan maqsadlarga erishishni ko'zlab, ongli ravishda, oldindan tanlangan faol harakatdir (9- va 10-blok-tasvirlarga qarang). Shunday qilib, iroda jarayonining birinchi holati maqsadlarni shakllantirishdir.

Maqsad – shaxs tomonidan o'zining nima qilishini, nimalarga erishishi kerakligini, qanday qiyinchiliklarni yengib o'tishi lozimligini anglab yetishidir.

Iroda jarayonining ikkinchi holati maqsadga erishish uchun qanday yo'l va vositalarni tanlashi bo'lsa, uchinchi holat shu haqida 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 bajariladi.

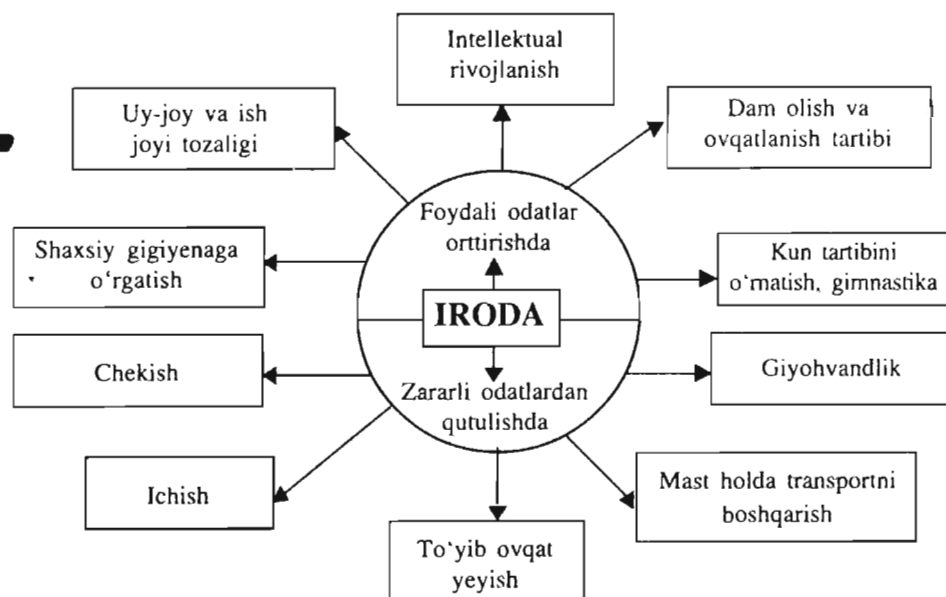


9-blok-tasvir. Kuchli irodaning belgilari.

Vaj deganda biz shaxs tomonidan o'z oldiga qo'yilgan maqsadga yetishish uchun nima sababdan aynan shu yo'lni (boshqasini emas) tanlab olganligini tushunamiz. Irodali shaxs deganda insonning o'zi tanlagan maqsad sari qat'iyat bilan intilishi va maqsadini amalga oshira bilishi tushuniladi. Demak, iroda maqsad sari qat'iylik bilan, astoydil harakat qilishdir. Irodaning kuchli bo'lishi inson sog'lig'iga, uning ehtiyojlariga, ishonchiga, asab tizimining holatiga bog'liq. Mehnat jarayonida va maxsus mashg'ulotlar orqali inson o'z irodasini chiniqtirib borishi lozim.

Ko'nikma – bu dastlab to'lig'icha ixtiyoriy ravishda boshqarilgan, keyinchalik, muttasil ravishda takroriy mashqlar natijasida deyarli o'z-o'zidan amalga oshirish darajasiga yetadi.

Odat – bu tarbiyalangan foydali ko'nikmalarning ehtiyojga aylanishidir. Bolaga ovqat yeyishdan oldin qo'lini yuvishni o'rgatish bir necha bor takrorlanavergach, keyinchalik bu odat tusiga, kundalik ehtiyojga aylanib qoladi. Odatlar tarbiyalanganda ehtiyojlar bevosita harakatga aylanadi. Odamlarda mavjud bo'lgan zararli odatlarning o'rniga foydali odatlarni tarbiyalash yo'li bilan ularni zararli odatlardan bosqichma-bosqich xalos qilib borish sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadiga mos keladi.



10-blok-tasvir. Sog'lom turmush tarzi va iroda.

Shaxsning bosqichma-bosqich o'zini-o'zi rivojlantirib borishi

Inson salomatligi faqat kasallanmasligi bilangina emas, balki uning o'z mohiyatini namoyon qila bilish qobiliyati bilan ham tavsiflanadi. Chunki inson yashash va ishlashni o'rganish hamda jamiyat to'g'risida g'amxo'rlik qilishni bilishidan oldin, o'z salomatligi to'g'risida qayg'ura bilishi kerak. Huquqiy demokratik jamiyat qurish yo'lidan borayotgan respublikamizda ham har bir inson o'z salomatligini saqlashga o'zi mas'ul bo'lishi, salomatlikni eng oliy qadriyat deb bilishi lozim. Zero, inson sog'lom bo'lmasdan turib bozor munosabatlari qonuniyatlari asosida yashayotgan jamiyatga xos raqobatga bardosh berishi, o'zini shaxs sifatida ko'rsata olishi mushkuldir. Bunday sharoitda insonning salomat bo'lishidan ham jamiyat, ham shaxsning o'zi yutadi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishni inson shaxsining shakllanish jarayoni bilan qo'shib olib borish ijtimoiy ahamiyatga molik muhim masaladir. Har bir inson hayotda sog'lom va baxtli yashashi uchun muttasil ravishda o'zi ustida ishlashi, faol harakat qilishi, bosqichma-bosqich o'z shaxsining o'sib borishini ta'minlashi, sog'lom turmush tarzini odatga aylantira olishi lozim. Mashhur psixolog olim Abraxm Maslou (1908–1968-y.) hayotda o'z shaxsini faollashtirib va takomillashtirib boruvchi shaxslar qatoriga kiradi. U har bir odam o'zini-o'zi faollashtirib, o'z

Insonning o'z shaxsini o'zi faollashtirib borish piramidasi (A. Maslouning beshta tamoyili)

Boshqalarning fikriga bog'liq
bo'lmagan holda o'z fikrini ayta
olish (nonkorformizm)

O'ziga mas'uliyatni ola bilish,
munozarali masalalarga javob topish
uchun o'z shaxsiga murojaat qilish

O'zining ichki ovozigina (meniga) quloq solish,
o'z aqli bilan mustaqil yashay bilish

Hayotda inson oldida paydo bo'ladigan noma'lum
yoki yangi vaziyatlarda chekinmasdan faqat oldinga
qarab intilish

O'zi tanlagan va sevimli ish bilan band bo'lish

shaxsini bosqichma-bosqich o‘stirib boruvchi shaxs bo‘lishi uchun quyidagi tamoyillarga amal qilishini tavsiya etadi:

- o‘zi uchun qiziqarli ish bilan mashg‘ul bo‘lish;
- qiyin vaziyatlarda chekinmasdan asosiy maqsad sari intilish;
- boshqalarning maslahatidan ko‘ra o‘zining ichki ovozigacha quloq solish, dovyurak bo‘lish va o‘z aqli bilan yashash;

o‘ziga mas‘uliyatni ola bilish, “ikkilanish” psixologiyasidan xalos bo‘lish;

har qanday masalada o‘zining mustaqil fikriga ega bo‘lish;

doimo o‘z bilimlarini takomillashtirib borish – yuqori malakali mutaxassis sifatida o‘zini namoyon qila bilish; tabiat, san‘at, go‘zallik, haqiqat kabi mo‘jizalardan zavqlana bilish.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun kurashda ana shunday insonlar jamiyatning yutug‘i, uni oldinga qarab siljituvchi kuch hisoblanadi. Zero, har qanday jamiyatning rivojlanishi, har bir jamiyat a‘zosining shaxs sifatida shakllanishi – ularning mamlakat iqtisodiyoti va ma‘naviyatiga qo‘shadigan hissasi bilan belgilanadi.

Ruhiy salomatlik va uning mezonlari haqida

Inson salomatligi va uning me‘yoriy hayot faoliyatini ta‘minlash, organizmning biologik, ruhiy va ijtimoiy xususiyatlarining mukammalligi hamda mutanosib rivojlanganligi bilan uzviy bog‘liqdir. Ruhiy salomatlik muammosi ijtimoiy salomatlik masalalari bilan chambarchas bog‘liq. Ruhiy va ijtimoiy salomatlik dialektikasi odamlar o‘rtasidagi ijtimoiy munosabatlar jarayonida rivojlanib, o‘z ifodasini topib boradi. Me‘yoriy ruhiy salomatlik, me yoriy ijtimoiy salomatlikning shakllanishiga olib keladi. Zero, faqat ruhiy sog lom odamlargina ijtimoiy sog‘lom munosabatlarning faol ishtirokchisi bo‘la oladi. Chunki ijtimoiy salomatlik eng avvalo odamlarning o‘zaro munosabatlaridagi sog‘lomlikdir. Faqat sog‘lom munosabatlargina inson salomatligini mustahkamlovchi omil bo‘la olishi mumkin va aynan shu sababdan ularni sog‘lom turmush tarzining kundalik qoidalariga aylanib ketishiga erishuvimiz lozim. Odamlarning ruhiy salomatliklarini baholash orqali jamiyatda, mehnat jamoalarida tabiati muvozanatlashgan va mutanosib shakllangan shaxslarni tarbiyalash va ayni paytda ruhiy beqaror, tabiati nomutanosib shaxslar xulqlariga nisbatan ma‘lum cheklovlar o‘rnatish imkoniyatiga ega bo‘lamiz.

Shu bois ruhiy salomatlik mezonlarini yaratish va ularni inson ruhiy holatining ko‘rinishlariga mos holda taqsimlab chiqish amaliy ahamiyatga molikdir. Shaxsning bunday xususiyatlari qatoriga: kelajakka ishonch bilan qarashi, e‘tiborini hayotning muhim masalalari atrofiga jamlay olishi, tabiatning muvozanatlashganligi, axloqiy barkamolligi (pokligi, vijdon amri bilan yashashi), odamlar oldida o‘zini burchli deb hisoblashi, o‘ziga ishonchi,

bag'rikenglik, mustaqil tabiatga egaligi, tabiiyligi, mas'uliyatni sezishi, sabr-toqatliligi, hazil-mutoyibaga moyilligi, o'ziga nisbatan hurmati kabilar kiradi.

Shaxsning sog'lomlik belgilari qatoriga: o'z hayoti mazmunini tushunib yetishi, mustahkam irodasi, ijtimoiy hayotda faolligi, o'zini-o'zi baholay bilishi, bilimga va haqiqatga, adolatga intilishi kabilarni kiritish mumkin.

Shaxsning ijtimoiy salomatligi tushunchasiga — ijtimoiy voqelikni borligicha qabul qila olishi, atrof dunyoga munosabati, jismoniy va ijtimoiy muhitga moslashishi, iste'mol madaniyatining shakllanganligi, boshqalarga ijtimoiy-foydali mehnatga, yaxshilik qilib yashashga intilishi, xolislik, mas'uliyatlilik hissining mavjudligi singarilar kiradi.

Nosog'lom shaxslarga xos illatlar qatoriga: ularning tamaki chekish, spirtli ichimliklar iste'mol qilish, giyohvandlik va shu kabi zararli odatlarga bog'lanib qolganligi, o'ziga nisbatan ishonchining yo'qligi, hayotga befarqligi, ma'naviy dunyosining qashshoqligini, ularning ruhiy holatida atrofda qilarga do'stona munosabatda emasligi, serjahlligi, ehtiroslaridagi befarqlik, ortiqcha sarosima, ruhiy jarayonlarda o'zligini anglamaslik, mantiqiy nomukammallik, fikrlaridagi tarqoqlik kabilarni kiritish mumkin.

Inson o'z xulqini o'zi boshqarishga erishmog'i uchun asosli bilim va tajribaga ega bo'lishi, o'zining kuchli va zaif tomonlarini anglay olishi, jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini, ruhiy salomatligini baholay olishi lozim. Inson o'zining zarurligini anglab yetgan holda faol umr kechirishi, hayoti mazmunini to'g'ri tushunib olishi, o'z kuchi, bilimi va qobiliyatiga ishonishi kerak.

Ruhiy salomatlikni shakllantirish nafaqat tana a'zolari gigiyenasi talablariga, balki, ruhiy gigiyena talablariga ham amal qilishni, o'z ma'naviyatini yuksaltirishni, axloqiy tozalikni ta'minlashni talab qiladi. Biz farzandlarimizni yoshligidanoq sog'lom turmush tarzida uzoq va sog'lom yashashga tayyorlashimiz lozim.

O'ziga nisbatan hurmatda bo'lish, keksalikka osoyishta munosabat, undan qochib qutulib bo'lmashligini e'tirof etib, uzoq yashayotganliklari tufayli o'limdan qo'rqmaslik bunday odamlarga xos xislatlardir.

Insonning ruhiy quvvati haqida

Insonning ruhiy quvvati to'g'risidagi tushunchalarimiz fizika fanining eng so'nggi yutuqlari, ya'ni, yuqorida bayon qilib o'tilgan materiya shakllarining o'zaro almashinuvi mumkinligi qonuniyatlari asosida o'zgarib, boyib bormoqda. Insonning ruhiy o'ziga xosligi uning individual ongi bilan bog'langan bo'lib, hind falsafasiga ko'ra, u organizmda yettita energiya-axborot markazlarini—chakralarni tashkil etadi.

Chakralar haqidagi ma'lumotlar sharq falsafasiga bundan bir necha ming yillar oldin ma'lum bo'lgan va bugungi fizika ilmi kashf etgan torsion maydonlar yadrosi (V.V. Yarsev-A-079 kashfiyot) haqidagi ma'lumotlarning aynan o'zi ekanligi aniqlandi. Bugun biz chakralarni

katta rangli tasvirda ko'rish imkoniyatiga ham egamiz. Chakralarda kosmosdan kelayotgan nozik energiya ruhiy energiyaga aylanadi. Bu ruhiy energiya insonning ruhiy faolligini belgilab, uning ehtiroslarida, sezgilarida, tasavvurlarida, xatti-harakatlarida o'z aksini topadi. Barcha chakralar uchta holatning birida: kelayotgan energiyani yutishi, o'zidan energiyani nurlatishi yoki neytral (betaraf) holatda bo'lishi mumkin.

Psixofizika masalalari bilan shug'ullanib kelayotgan fizika-matematika fanlari doktori A. V. Petrova ruhiy energiyaning fizik jarayonlarga, shuningdek, har bir odamning taqdiriga kuchli ta'sir ko'rsatishini aniqlagan.

Shu bois, har bir inson o'z ruhiy energiyasini muttasil ravishda to'ldirib borish haqida qayg'urishi, bo'lar-bo'lmasga uni sarflamasligi lozim. Ijobiy ehtiroslar, ma'naviy yuksalishga intilish, sevgi-muhabbat hissi, yaqin kishilarning bir-biriga bog'liqligi kabi holatlar ruhiy energiyani oshirsa, qayg'urish va salbiy stress holatlari uni kamaytiradi.

Ruhiy energiyani sarflash va to'ldirib borishning samarali usullaridan biri ijodiy mehnat bilan band bo'lish va yaxshi hordiq chiqarishdir. Oqilona sarflangan ruhiy energiya kosmos tomonidan darhol qoplanadi. Ruhiy energiyaning muhim xususiyatlaridan biri uning atrof-muhitga ta'sir etishidir.

Inson boqiy dunyo bilan energiya almashinuvini chakralar yordamida amalga oshiradi. Bunday chakralarning soni asosan yettita bo'lib (vedalardan olingan 5-rasmga qarang), ular antenna singari ma'lum tebranish chastotasidagi to'lqinlarni, ya'ni, axborotlarni almashish-uzatish va qabul qilib olishga mo'ljallangan.

Chakralarning mavjudligi bundan bir necha ming yillar oldin ma'lum bo'lib, ularning borligini bugungi fan yutuqlari ham tasdiqladi. Chakralar axborot-energiya markazlari sifatida insonning ma'naviy yuksalishi darajasini belgilaydi. Ular endokrin bezlar faoliyati bilan ham uzviy bog'langan. Chakralarning inson jismida, uning ongi doirasida ketma-ket ochilib borishi natijasida bizning o'z tabiatimiz haqidagi tushunchalarimiz ham kengayib, tashqi dunyo bilan birligimiz to'g'risidagi bilimlarimiz chuqurlasha boradi.

Chakralarning navbatma-navbat ochilib borishi inson ongining yanada yuqoriga yuksalishiga va atrof borliqni boshqacha tarzda qabul qilishga olib keladi. Organizmda pog'onama-pog'ona joylashgan yettita chakraning



5-rasm. Chakralar.

har biri insonning evolutsion taraqqiyotini belgilovchi axborot-energetik markazlar sifatida uning ma'naviy yuksalishini ta'minlaydi.

Sog'lom tumush tarzi pedagogikasi haqida

Sog'lom turmush tarzi pedagogikasi – turli aholi qatlamlarini sog'lom turmush tarziga o'rgatadi. Ayni paytda ularga sog'liqlarini mustahkamlash usullarini, shuningdek, organizmlaridagi salomatlik zaxiralarini ro'yobga chiqarishni ham o'rgatishni maqsad qilib qo'yadi.

Sog'lom turmush tarzi pedagogikasi bir yoqlama sanitar-gigiyenik bilimlar haqida ma'lumot berish bilan birga, ular orasida valeologik bilimlarni tarqatish, o'quvchilarni valeogen fikrlashga o'rgatish, valeologik savodxonligini oshirishga ham xizmat qiladi.

Sog'lom turmush tarzi pedagogikasi – yuksak umumiy madaniylikka erishishni, atrof-muhitni avaylab asrashni, yuksak ekologik va tibbiy madaniyatni o'rgatadi, aholi qatlamlari ongida tibbiy faollik tushunchasini shakllantiradi.

Butun Jahon Sog'liqni saqlash tashkiloti ishlab chiqqan va aholini sog'lom bo'lishga o'rgatishda birinchi navbatda hal etilishi lozim bo'lgan muammolardan biri – bu aholini sog'lom bo'lishga o'rgatishni rejalashtirilgan holda bosqichma-bosqich amalga oshirishdir.

Buning uchun quyidagi tadbirlarni amalga oshirish maqsadga muvofiqdir:

- vaziyatni tashxislash, bu sohadagi muammolarni aniqlab, uning axloqiy jihatlarini o'rganish, ijtimoiy va tashqi muhit omillari ta'sirini hisobga olish;
- maqsadlarni shakllantirish: o'qitishning maqsadi, unga erishish uchun zarur vositalarning yetarli ekanligi, o'qitish muddatlarining asoslanganligini o'rganib chiqish;
- mavjud dasturlarning alohida guruhlar talabiga mosligini ko'rib chiqish va o'qitish samaradorligini seza bilish;
- kutilayotgan natijaga erishish uchun o'qitish strategiyasini belgilash; rejalashtirilgan tadbirlarni belgilangan muddatlarda bajarish, o'qitish jarayonida shakllantirilgan muammolarni hal etib borish;
- o'qitishning samaradorligini baholash;
- o'qitishni yangidan rejalashtirish, mavjud dasturlarni to'ldirib borish.

Dastlabki to'rtta bosqich o'qitish boshlanishidan oldin bajariladi. Vaziyatga qarab axborotlar to'plami shakllantiriladi, o'qitish konsepsiyasi va strategiyasi belgilanadi. Shuningdek, sodir etilishi mumkin bo'lgan to'siqlar aniqlanib, o'qitish samarasini oshirish tadbirlari ko'riladi. Ushbu ma'lumotlar asosida zamonaviy pedagogik texnologiyalar ishlab chiqiladi.

Tibbiyot hozirgi zamon odamining salomatligini muhofaza qilish va uni mustahkamlashning uddasidan birgina o'zi kurashishi orqali chiqa olmaydi. Chunki ko'pgina kasalliklarni keltirib chiqaruvchi asosiy "xavfli

omillar" o'zining axloqiy asosiga ega bo'lib, ular odamlarning xulqlari bilan vositalangan. "Xulq kasalliklari" jumlasiga: birinchi navbatda axloqiy nopoklik tufayli orttiriladigan zaxm, so'zak, OITS (SPID), giyohvandlik kabi kasalliklar, shuningdek, ichkilikbozlik, tamaki chekish, muomala madaniyatining pastligi tufayli kelib chiqadigan ayrim asab buzilish holatlarini kiritish mumkin. Shu boisdan bunday kasalliklarga qarshi kurashda tibbiyot an'anaviy va zamonaviy pedagogika ilmining asoslariga tayanib ish ko'rishi maqsadga muvofiq. Bunday pedagogikani haqli ravishda sog'lom tumush tarzi pedagogikasi yoki baxt pedagogikasi deb atash mumkin. "Baxt pedagogikasi" yoshlarimizning tabiatida chinakamiga baxtli bo'lishga olib boruvchi xushxulqlik sifatlarini shakllantirishdek olijanob vazifani bajarishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi. Faqat shundagina biz o'z olidimizga qo'ygan maqsadimizga erisha olamiz.

Ma'lumki, muammo deganda biz u yoki bu masalaning ilm fan va hayotiy tajriba orqali yechimini topgan va me'yoriy hujjatlarda tasdiqlangan holati bilan, shu masalaning kundalik hayotimizda mavjud bo'lgan va tahlil qilish natijasida aniqlangan darajalari o'rtasidagi tafovutni tushunamiz. Sog'lom turmush tarzi pedagogikasi ana shunday muammoli masalalar qatoriga kiradi.

Dastlab, ta'lim tushunchasining mohiyatini anglab olish lozim. Ta'lim berish (didaktika) nazariyasi bilim berayotgan va bilim olayotganlar o'rtasidagi amal qilinishi lozim bo'lgan qonuniyatlarni ochib beradi. Didaktika yunoncha "didaktikos" "ta'lim beruvchi" degan so'zdan olingan bo'lib, tinglovchilarni nimaga va qanday qilib o'qitish haqidagi bilimlarning ilmiy tizimiga aytiladi.

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.

Ikkinchi bosqichda mavzuning 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, mavzuga oid hayotiy misollar orqali tuzilgan vaziyatli masalalar yechiladi.

Test sinovlari o'tkaziladi, munozara va bahslar, savol-javob, muloqot uyushtiriladi.

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

Bunda mavzuda ko'zda tutilgan masalalarni yoritishda muammoli vaziyatlarni shakllantira bilish va o'rtaga tashlash orqali auditoriyaning qiziqishini oshirish, e'tiborini mavzuga qarata bilish nazarda tutiladi, Ayrim hollarda tinglovchilarni mavzuni yoritishga faol jalb qilish orqali qiziqish uyg'otish ijobiy natija beradi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish pedagogikasining *muhim tomonlaridan biri sog'lom turmush tarzini shakllantirish borasida odamlarning bilimlarini ularning kundalik hayotiga tadbiq qilish, ularning gigiyenik o'zini tuta bilishiga, shaxsning sanitariya ma'daniyatini yuksaltirishga qarata olishdir. Gigiyenik tarbiya deb shunga aytiladi. Umuman tarbiya jarayoni uzoq davom etadigan, uzluksiz jarayon bo'lib, har bir shaxsda uning hayotiy qarashlarini, mavqeini shakllantirishdan iboratdir.*

Yoshligidanoq bolaning sog'lom o'sishi uchun uni yaxshi tarbiya qilmoq, tanini pok tutmoq, dunyoqarashini shakllantirmoq, yaxshi xulqlarni o'rgatmoq, yomon xulqlardan saqlab o'stirmoq lozim.

Ma'rifatparvar olim va shoir, mashhur pedagog Abdulla Avloniy tarbiyaning ahamiyati xususida, uning millat kelajagi va vatan taqdiriga ko'rsatadigan ta'siri haqida kuyunib yozgan edi: "Al-hosil, tarbiya bizlar uchun yo hayot, yo mamot, yo najot, yo halokat, yo saodat, yo falokat masalasidir" Abdulla Avloniyning bu so'zlari millatning sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoniga ham baravar tegishlidir. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish tarbiya jarayonlari bilan ham uzviy bog'langan va zamonaviy pedagogika ilmining ajralmas tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi.

U badan tarbiyasi haqida so'z yuritib "Badanning salomat va quvvatli bo'lmog'i insonga eng kerakli narsadir. Chunki, badan tarbiyasining fikr tarbiyasiga ham yordami bordir. Fikr tarbiyasi uchun mahkam va sog'lom vujud kerakdir.

Fikr tarbiyasi eng kerakli, tarbiyachining alohida diqqatini talab qiladigan va ularning vijdonlariga yuklangan muqaddas bir vazifadir. Fikr insonning sharofatli, xayr-saxovatli bo'lishiga sabab bo'ladi. Dars ila tarbiya bir-biridan ayirmaydigan, biri ikkinchisiga bog'langan jon ila tan kabitdir.

Axloq tarbiyasi insonlarga eng muhim, ziyoda sharaf, baland daraja beruvchi tarbiyadir. Tarbiya ila dars orasida farq bor. Dars oluvchi biluvchi, tarbiya oluvchi amal qiluvchi demakdir. Shuning uchun tarbiya qiluvchi muallimlarning o'zlari ilmlariga amal qilib, berayotgan ilmlarini amal bilan chog'ishtirib o'tmaklari lozim. Agar tarbiya qiluvchi muallim o'zi olim bo'lib, amalsiz bo'lsa buning ham shogirdlarning axloqiga zo'r ta'siri bo'ladi. "Domlaning o'zi falon joyda, falon ishni qildi, ammo bizlarga qilmanglar, haromdir, deb va'z aytadir" degan fikrga tushib qoladir, deb

ta'kidlab o'tgan edi. A.Avloniyning bu so'zlari to'lig'icha yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoniga ham taalluqlidir.

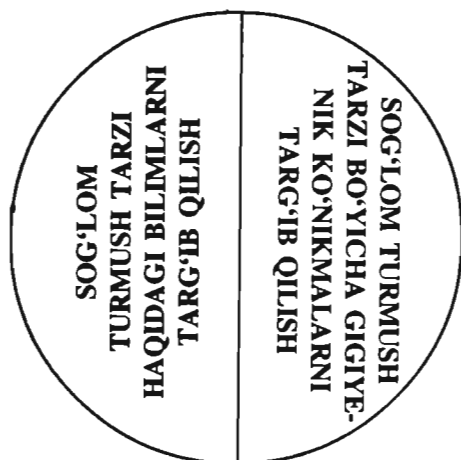
Sog'lom turmush tarzi ta'limining ayrim zamonaviy usullari

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish faqat tibbiy xodimlarning emas balki, pedagoglarning ham vazifasi bo'lib, uni maktablarda, litsey va kollejlarda, oliy o'quv yurtlarida maxsus ishlab chiqilgan dasturlar asosida o'qitilishi talab qilinadi.

Boshlang'ich sinflarda sog'lom turmush tarzi alifbosi, yuqori sinflarda esa sog'lom turmush tarzi asoslari mavzulari kiritilishi maqsadga muvofiqdir. Bu o'rinda pedagoglar ham sog'lom turmush tarzi haqida ta'lim va gigiyenik ko'nikmalarni targ'ibot etish jarayoniga qatnashish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shu sababdan aholining turli qatlamlari o'rtasida

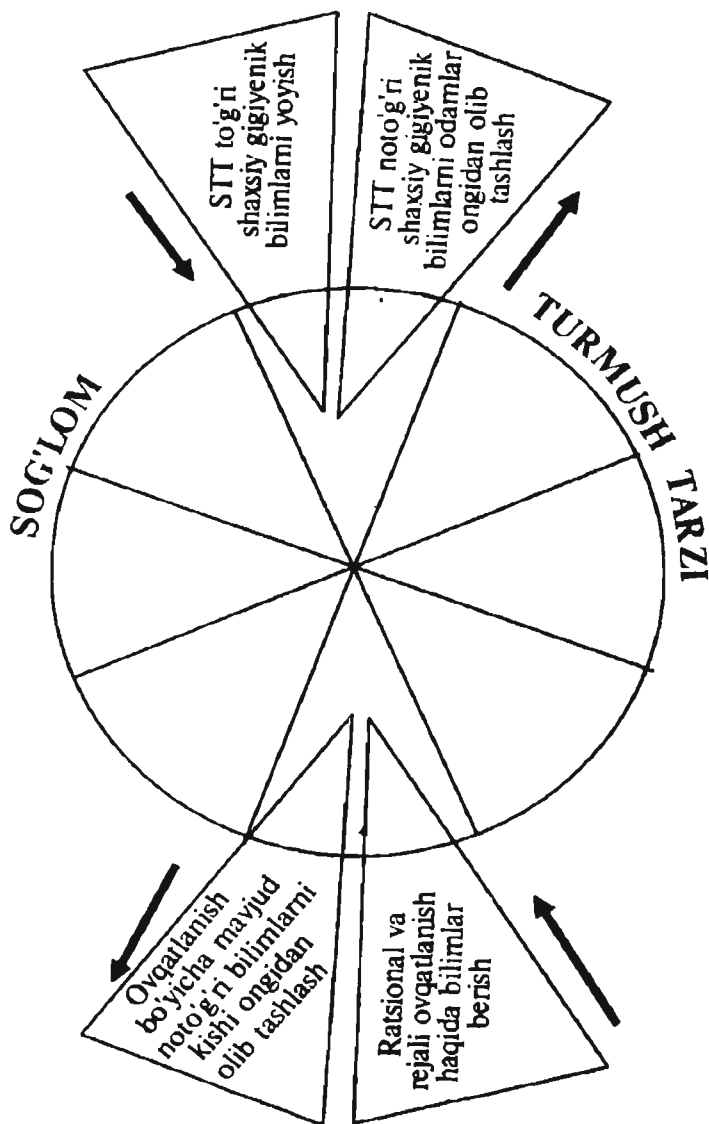
sog'lom turmush tarzini shakllantirishda pedagogik vositalardan foydalanib ish tutishlari diqqatga sazovordir (11-blok-tasvir). Keyingi yillarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish amaliyotida jahon tajribasi sinovidan o'tgan *interfaol usullar* keng qo'llanila boshlandi. Bunday usullarni qo'llashdan maqsad muhokama qilinayotgan muammoni o'rganishda auditoriyada o'tirgan har bir tinglovchining faol ishtirok etishini ta'minlashdir. Bunday usullarga:

- *didaktik o'yin yoki muammoli vaziyatlarni yaratish* va ularni yechishga tinglovchilarni faol jalb qilish orqali to'g'ri javob olish; o'rganiladigan mavzuga bag'ishlangan *qiziqarli yoki teskari masalalar tuzish*, masalalarning javoblarini chalkashtirish, so'ngra tinglovchilar yordamida to'g'ri javoblarni topib joy-joyiga qo'yish orqali ularning shu sohadagi bilimlarini mustahkamlashga erishish; *aqliy hujum shaklida* muayyan masalaning yechimini to'g'ri topa bilish; *toj o'yinini tashkil qilish* yo'li bilan o'quvchilarni masalaning tub mohiyatiga yetib borishini ta'minlash va hokazolar kiradi.

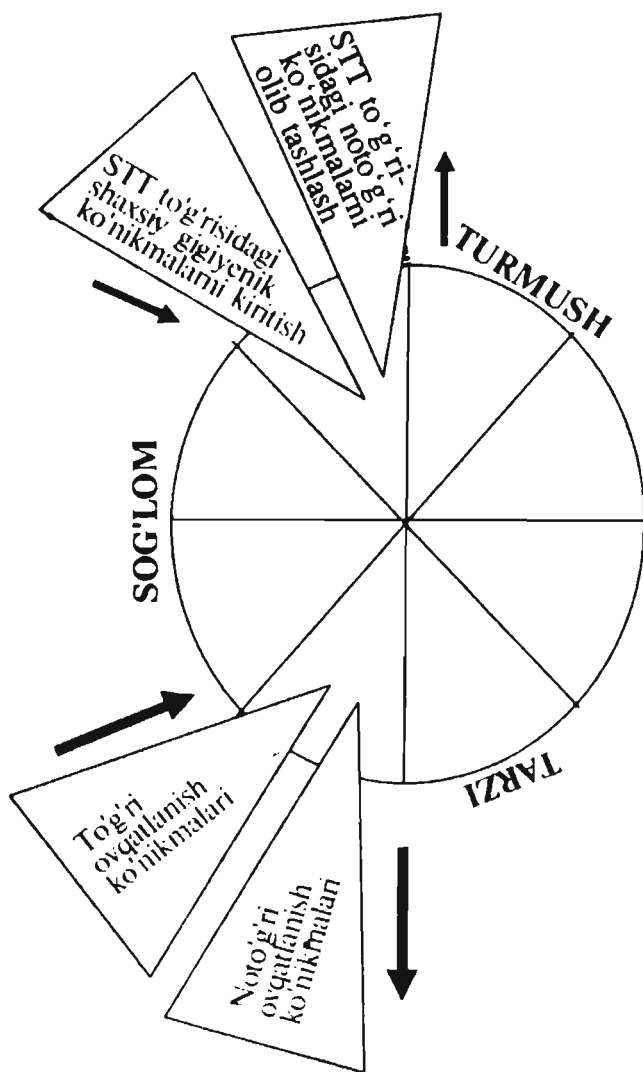


11-blok-tasvir. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim ikki tomoni.

Umumta'lim maktablarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishni ikki bosqichda – boshlang'ich va quyi sinf o'quvchilari uchun alohida, yuqori sinf o'quvchilari va kollejlari uchun ham alohida dasturlar asosida o'qitilishi maqsadga muvofiqdir.



12-blok-tasvir. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning birinchi muhim tomoni.



13-blok-tasvir. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ikkinchi muhim tomoni.

Sog'lom turmush tarzining ma'naviy asoslari

Salomatlikning inson shaxsining ma'naviy-axloqiy sifatlari bilan bog'langan qismi ko'p jihatidan shaxsning ma'naviy salomatlik darajasini belgilaydi. Insonning salomatlik holatiga bir tomondan uning ma'naviy qashshoqlanishi, axloqiy nuqsonlarga ega bo'lishi, o'zligini, o'z mohiyatini anglab yetmasligi jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatsa, ikkinchi tomondan jamiyatning ma'naviy asoslariga putur yetishi, unda ma'naviy bo'shliq hosil bo'lishi ham o'zining salbiy ta'sirini o'tkazadi.

Ma'naviylik garchi inson hayotiga xos sifat bo'lsa-da, ammo tug'ma xususiyat emas, shu sababli o'tgan avlodlarimiz tomonidan to'plangan ma'naviy qadriyatlar, axloqiy me'yorlarni har bir shaxs tomonidan o'z ongida qayta ishlash jarayonida shakllantiriladigan oliy sifatdir.

Ezgulik va sevgi, umid va ishonch, adolat va donishmandlik, uyat va vijdon kabilar ma'naviylikning markaziy kategoriyalari hisoblanadi.

Ma'naviylikning yuqori pog'onalariga ko'tarila olish mustahkam salomatlikning, xususan, ma'naviy sog'lomlikning belgisi sifatida baholalanib, inson hayotining maqsadi va mazmuni, mazkur shaxsda o'z ifodasini topa olganligini ko'rsatadi.

Har bir insonning o'z hayoti uchun ahamiyatli bo'lgan maqsad sari intilishi, murakkab vaziyatlarda ikkilanmaslik va maqsadni yo'qotib qo'ymaslik, faoliyatini to'g'ri tashkil eta bilishi unga yuksak ko'tarinkilik va mustahkam salomatlik olib keladi. Zotan, maqsad tomon intilish insonni harakatlantiruvchi birlamchi kuch bo'lib, uning sog'lomligini ta'minlaydi.

Inson taqdiri, uning yerdagi hayotining mazmuni, evolutsion taraqqiyotini ta'minlab yashashdan maqsadi, u kimgadir kerak bo'lishi, kim uchundir yashashi kerakligi bilan belgilanadi. Insonning yolg'izlikni, o'zini hech kimga kerak emasligini his etishi uning hayotini mazmunsiz qiladi. Bunday vaziyat inson hayotiga, salomatligiga halokatli ta'sir ko'rsatib, uning umrini qisqartiradi. Birlashgan Millatlar Tashkiloti demografiya xizmatini boshqargan A.Sovi XVIII asrda Dyuviyar tomonidan tuzilgan umr uzunligini aniqlash jadvali ma'lumotlari parametrini tekshirib va taqqoslab chiqib, o'zining "biologik umr uzunligi" jadvalini tuzgan. Mazkur masalani o'rgangan olimlar inson ma'naviy salomatligi uning umri uzunligiga ta'sir ko'rsatishini Dyuviyar (XVIII), A.Sovi (XX asr o'rtasi) taqqoslab chiqib, bu haqda muhim xulosalar chiqargan.

Ular inson hayotini har qaysisi o'zining grafik tasviriga ega bo'lgan uchta oraliqqa:

- a) tug'ilgandan to 3–5 yoshgacha;
- b) 5 yoshdan 50–55 yoshgacha;
- d) 55–60 dan yuqorigi qismlarga ajratish mumkinligini isbotladi.

Ma'lumki, barcha tirik biologik jonzorlar harakati faoliyati zamidida yotuvchi tub sabablar ham eng avvalo, ularning instinktiv sezgilari – ochlikni bosish, xavf-xatardan himoyalalanish, urchib ko'payish kabilar bilan shartlangan bo'lib, bu tug'ma yoki shartsiz reflekslar yordamida amalga oshiriladi. Oliy zot bo'lgan insonning sog'lom turmush tarzida yashashi orqali o'z salomatligini mustahkamlash va umrini uzaytirishga erishuvini o'z hayotining bosh maqsadi va mazmuni bilan uyg'unlashtirishi – birini ikkinchisi bilan uzviy ravishda bog'lashi lozim. Sog'lom turmush tarzi odatlarini shakllantirish jarayonining shaxsning bosh miya faoliyati bilan bog'lab, shartli reflekslar hosil qilishi orqali o'zining nazoratiga olishi mumkin bo'lgan fiziologik jarayon deb baholash maqsadga muvofiqdir.

Hayotning maqsadi va mazmunini o'z vaqtida anglab yetish inson hayotini tartibga soluvchi, uni to'g'ri va sog'lom tarzda yashash yo'lini tanlashga undovchi asosiy omil bo'lib hisoblanadi.

Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda har bir inson bu omilning o'rni to'g'ri baholashi, o'z hayoti faoliyatini tashkil etishda islom dini tomonidan qo'yiladigan talablarni inobatga olgan holda ish tutishi lozim.

Ma'naviylik tushunchasiga berilgan izohlardan ko'rinib turibdiki, u inson salomatligining eng yuqori pog'onasida – salomatlik piramidasining uchida turib, asosida joylashgan salomatlikning ruhiy va jismoniy tarkibiy qismlariga o'z hukmini o'tkazadi.

Odamlarning ma'naviy salomatligi bevosita jamiyatning ijtimoiy institutlari faoliyati yordamida shakllantiriladi. Ma'naviylik – eng avvalo yuksak madaniylikdir.

Insonning ma'naviy salomatligidan iborat ma'naviy yuksalish darajasi, uning ruhiy salomatligiga ta'sir ko'rsatadi, kayfiyatini belgilaydi. O'z navbatida ruhiy salomatlik tana bilan ruhning dialektik munosabatlaridan kelib chiqqan holda somatik salomatlikni (jismoniy sog'lomlikni) belgilaydi.

Gunoh – nosog'lom turmush tarzida yashashning oqibatidir.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni o'zining mustahkam ma'naviy asosiga ega bo'lmas ekan, uni amalda shakllantirib bo'lmaydi. Sog'lom turmush tarzida yashash yuksak ma'naviylikka intilib yashashni anglatadi va har bir shaxsdan o'zida yuksak ma'naviylik sifatlarini mujassamlashtirishni taqozo qiladi. Moddiylik insonning biologik ehtiyojlarini, ya'ni, instinktlari talabini qondirib yashashi tufayli shakllanishi mumkin bo'lgan falsafiy kategoriya bo'lsa, ma'naviylik – kategoriya sifatida insonning shaxs bo'lib shakllanishi uchun unga berilgan imkoniyatdir.

Biologik ehtiyojlar doirasida yashovchi odamlarning ko'payishi, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga salbiy ta'sir ko'rsatib, davolanishi qiyin bo'lgan qandli diabet, ateroskleroz kasalligi va uning insult, miokard infarkti kabi asoratlarning ko'payishiga, oxir-oqibatda millatning o'rtacha umr ko'rishi davomiyligini qisqarishiga sabab bo'ladi. Zero, o'zlarining faqat biologik ehtiyojlarini qondirib yashovchilar – nosog'lom turmush tarzini tanlaganlar bo'lib, ular o'z odatlarining qurboniga aylanib qolayotganligini sezmay qoladilar.

Biz naslimizning kelajagi – sog'lom avlod uchun kurashar ekanmiz, o'z maqsadimizga erishish uchun millatni sog'lom turmush tarzida yashashga o'rgatishimiz kerak. Sog'lom avlod deganda, biz faqat jismonan baquvvat farzandlarni emas, balki ma'naviy jihatdan ham boy va sog'lom avlodni nazarda tutishimiz lozim. Zero, ma'naviy sog'lom bo'lmasdan turib, jismonan sog'lom bo'lish mumkin emas. Har ikkala tushuncha bir-biriga mos va biri ikkinchisini taqozo qiladi. ***Ham jismonan, ham ma'naviy sog'lom avlodga ega bo'lgan xalqni esa yengib bo'lmaydi.*** Biz jismonan

sog'lom, yuksak ma'naviyatli va yagona milliy g'oya asosida jipslashgan millatni shakllantirishni bosh maqsad qilib qo'yar ekanmiz uni sog'lom turmush tarzida yashashga o'rgatishimiz lozim.

Ma'naviy boylik – moddiy boylikdan ustundir. Ma'naviy boy insonlar barcha zamonlarda va barcha xalqlarda jamiyatning asosiy harakatlantiruvchi kuchidir. Bunday insonlar jamiyat hayotining barcha sohalarida o'z millatining faxri va g'ururi bo'lgan. Ma'naviy boylikka ega bo'lib yashash har birimizning orzuimiz va ezgu tilaklarimiz bo'lishi lozim, u esa sermashaqqat yo'l bo'lib, tinimsiz ishlashni – fidoyilikni talab etadi va hammaga ham nasib qilavermaydi. Shu sababdan ma'naviy boylikka ega bo'lgan insonlar elda aziz bo'lgan va yuksak qadrlangan.

Sog'lom turmush tarzi va madaniyat

Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish ko'p jihatdan odamlarning madaniylik darajasiga bog'liq. Inson salomatligi faqat biologik va psixofiziologik holat bo'lib qolmasdan, balki, ijtimoiy madaniy o'lchamlarga ham ega. Shu boisdan hayotda madaniyat shaxsning ruhiy fiziologik holati bilan uzviy bog'langan holda namoyon bo'ladi.

Odamlarning umumiy madaniylik darajalari ularning salomatliklari va uzoq umr ko'rishi kabi muhim ko'rsatkichlari bilan ham uzviy bog'langan. Odamlarning umumiy madaniylik darajalarini oshirmasdan turib, ularning tibbiy madaniyligini, oilalarda tibbiy madaniylikni yuksaltirib bo'lmaydi. Odamlarning umumiy madaniylik darajalari jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanganligi bilan ham bog'langan.

Biz uchun madaniylikning faqat tashqi dunyo buyum va hodisalariga, moddiy va ma'naviy boyliklar to'plashga qaratilgan tomoni emas, balki insonning o'ziga, uning jismoniy va ruhiy qobiliyatlariga ta'sir etuvchi tomonlarini ham bilib olish o'ta muhimdir.

Madaniyatni bunday keng qamrovli tushunish insonning jismoniy va ruhiy taraqqiyotiga, salomatligiga ko'p qirrali ta'sir etish yo'llarini ochishga imkon beradi. Insonning salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi madaniy faoliyat turlari ichida eng asosiylari: mehnat, iste'mol va muomala madaniyatlaridir.

Qanday kishilarni madaniyatli kishilar deya olamiz? Ularning o'lchov mezonlari nimalardan iborat?

Madaniyatli insonlar shunday kishilardirki, ular dunyoviy ilmlarni mukammal egallagan, o'z xalqining tarixi, madaniyati, milliy an'analari, urf-odatlarini qalbiga jo qilib singdira olgan, hamisha yuksak insoniylikni, do'stlikni qadrlay biladigan, o'z manfaatidan, millat, vatan manfaatini ustun qo'ya oladigan, o'z xalqining bor-yo'g'i, oz-ko'pini birga baham ko'ra oladigan, yuksak axloqiy xususiyatlarni o'zida mujassamlashtira olgan komil insonlardir.

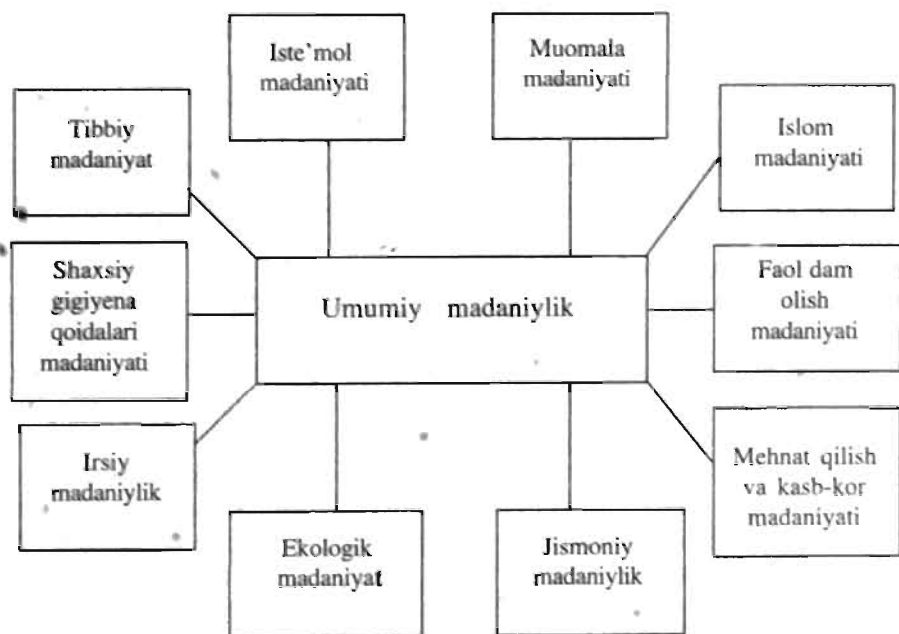
Respublikamizning iqtisodiy-ijtimoiy va siyosiy hayotida yuz berayotgan tub o'zgarishlar odamlarning ongini, saviyasini o'zgartirishga sabab bo'lishi,

ularning umumiy madaniy darajasini, ayniqsa tibbiy madaniyligini yuksaltirishga olib kelishi muqarrardir.

Tibbiy madaniylik umumiy madaniyatlikning tarkibiy qismi sifatida har bir shaxs tomonidan ongli ravishda kundalik hayot jarayonida ado etiladigan shaxsiy gigiyena qoidalari, ust-bosh kiyimlari, badan va tana a'zolari tozaligi, uy-joy va ish joyi tozaligi, shuningdek, ko'chada va jamoat joylarida amal qilinishi lozim bo'lgan hamda kishilar o'rtasida rioya etilishi odat tusiga kirib qolgan jamiyatning barcha a'zolari tomonidan bajarilishi shart deb qabul qilingan sanitariya va gigiyena tartib-qoidalari majmuidir (*11-blok-tasvirga qarang*).

Madaniyatli bo'lish uchun ziyoli bo'lish shart emas va aksincha oliy ma'lumotli va ziyoli bo'lmasdan turib yuksak madaniyat sohibi ham bo'lish mumkin.

Xalqimizning "olim bo'lish oson, odam bo'lish qiyin" degan maqolining shu yerda naqadar o'rinli ekanligini izohlashga hojat yo'q.



14-blok-tasvir. Sog'lom turmush tarzi va madaniyat.

Mehnat qilish madaniyati

Inson mehnat qilish jarayonida faqat tashqi muhitnigina emas, hatto o'z tabiatini ham o'zgartiradi, o'z organizmining himoya kuchlarini mustahkamlaydi, jismoniy va madaniy qobiliyatlarini rivojlantiradi. Inson

mehnatda o'zini jismoniy va ma'naviy jihatdan namoyon qiladi, odamning biologik va ijtimoiy ehtiyojlari qoniqish topadi. Insonning sog'lom bo'lishi, har tomonlama kamol topishi mehnat zahirida yashiringan bo'ladi. 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 jihatlari insonning o'zi, jinsi va yoshi, ma'lumoti, malakasi, ehtiyojlari, mehnatga qiziqishi va boshqalar kiradi.

Iste'mol madaniyati

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda aholining o'z ehtiyojlarini qondirish madaniyati ham katta ahamiyatga egadir. Iste'mol madaniyati deganda aholi tomonidan jamiyat moddiy boyliklarini iste'mol etishga nisbatan tarixan shakllangan va mavjud axloq me'yorlari doirasida tarkib topgan hamda odamlarning unumli mehnat qilishi, madaniy dam olishi, tibbiy va maishiy xizmatdan bahramandligini ta'minlaydigan, ma'naviy qadriyatlarni e'zozlash, farzandlar tarbiyasini yo'lga qo'yish imkoniyatlari bilan chegaralangan iste'mol ehtiyojlari tushuniladi.

Bundan kelib chiqqan holda jamiyatda hukm surayotgan axloqiy me'yorlar doirasida tibbiy jihatdan asoslangan va oqilona shakllangan ehtiyojlar – sog'lom turmush tarzining muhim ko'rsatkichlaridan biri ekanligiga ishonch hosil qilish mumkin.

Hayotiy va tarixiy tajribada tasdiqlangan, kamtarona, mo'tadil yashash tarzi inson salomatligiga faqat ijobiy ta'sir ko'rsatib qolmasdan, balki uning uzoq umr ko'rishini ta'minlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Agarda jamiyatda va odamlarda ma'naviyatga va axloqiy tarbiyaga e'tibor susaysa, ular o'rtasida iste'molchilik kayfiyati, mol-dunyoga ochko'zlarcha intilish kuchayadi, ichki dunyosi qashshoqlashadi. Bir qator noepidemik kasalliklarning kelib chiqishida odamlarning iste'mol madaniyati qoloqligi, nosog'lom hayot kechirishi, me'yor bilmasligi yoki unga rioya qilmasligi kabilar sabab bo'ladi.

Ilmiy-tadqiqot institutlari va markazlari tomonidan ishlab chiqilgan ratsional sanitar-gigiyenik me'yornomalar shaxsning sog'lom rivojlanishi uchun zarur bo'lgan iste'mol darajasini o'lchashga asos bo'la oladi. Biroq, real hayotda odamlar ko'pincha bu kabi me'yornomalardan ko'ra o'zlarining hayotiy tajribalariga tayanishadi. Ehtiyojlarining bunday tartibda qondirilishi organizmning fiziologik talablariga mos kelmasligi oqibatida o'zining oqilonalik sifatini yo'qotadi va turli xil kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Jamiyatimizda ayrim kishilar ongidagi mavjud iste'mol madaniyatining qoloqligi, alohida guruh odamlar iste'molchilik psixologiyasida yashashga o'rganib qolganliklari oqibatida, jamiyatda shakllangan axloqiy me'yorlar doirasidan chiqib, nopok va mavjud qonunlar talablariga xilof yo'llar

bilan bo'lsa ham boylik orttirishga intilishlari patologik holatga aylanmoqda. Tabiiyki, bunday yashash tarzi shaxsni har tomondan chegaralanib, tor qobiqqa o'ralib qolishiga, ma'naviy qashshoqlashib, tubanlikka yuz tutishiga, shaxsning bir butunligi, tana va ruhning muvozanati buzilishiga, narsalar psixologiyasi qobig'iga o'ralib qolishiga olib keladi.

Jamiyatda bunday ruhdagi odamlarning ko'payishi oxir-oqibatda uni ma'naviy inqirozga uchrashga olib keluvchi omillardan biri bo'lib hisoblanadi. Shu bois odamlarda oqilona iste'mol madaniyatini shakllantirish ularni faqat sog'lom turmush tarzida yashashga undashgina bo'lib qolmasdan, balki, jamiyat ma'naviy inqirozining oldini oluvchi muhim tarbiyaviy ahamiyatga ham ega.

Iste'mol madaniyatining inson salomatligiga ta'siri mexanizmini aniqlash uchun avvalo oqilona ehtiyojlar masalasiga to'xtalib, bunday ehtiyojlar jamiyatning moddiy va ma'naviy ishlab chiqarish imkoniyatlari bilan uyg'unlashishiga, shaxsning har tomonlama uyg'un rivojlanishiga olib kelishini ko'rsatib o'tish o'rindir.

Oqilona ehtiyojlarning ijtimoiy o'lchamini tavsiflashda inson ehtiyojlarining qondirilishi doirasini aniqlash, uning mazkur shaxs tomonidan jamiyatga qo'shgan mehnati ulushi bilan qanchalik mutanosibligini belgilash muhim ijtimoiy ahamiyat kasb etadi va bu iste'mol madaniyatining ijtimoiy jihati hisoblanadi.

Iste'mol madaniyatining fiziologik jihati esa tabiiy-biologik ehtiyojlarning qondirilishi organizm ichki muhitining doimiyliги (homeostaz) muvo-zanatining ta'minlanishiga bog'liqdir.

Mehnat ba'zida og'ir bo'lishiga qaramay, odamda charchoq hissi sezilmaydi va inson salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Aksincha, o'z mehnatidan qoniqmaslik inson mehnat qobiliyatini izdan chiqaradi. Qiziqish – mehnat faoliyatini faollashtirib, organizmning himoya kuchlarini safarbar etishga turtki beradi, mehnat jarayonida shaxsning ijtimoiy muhitga moslashuv imkoniyatlari shakllanadi va takomillashib boradi. Mehnat salomatlikni kamol toptiradi. Mehnat jarayonida sog'lom turmush tarzi qoidalariga rioya etmaslik turli xil kasalliklarning, jumladan, yurak-qon tomir va asab-ruhiy kasalliklarini keltirib chiqishi; organizmning ortiqcha zo'riqishi, asab tizimi faoliyatining buzilishiga, kamharakatlik, ishlab chiqarish shovqinlari, tebranish, zaharli moddalar ta'siri, ortiqcha namlik, sovuq havo oqimi, yuqori harorat va shu kabilar qon bosimining oshuvi, stenokardiya, miokard infarkti, nevrozlar, turli stress holatlarining kelib chiqishiga olib keladi.

Muomala madaniyati

Jamiyatimizda shakllanayotgan bozor iqtisodiyoti munosabatlariga o'tish jarayoni, ilmiy-texnika taraqqiyoti, axborotlar oqimining keskin ko'payib borayotganligi stressli holatlar kelib chiqishiga sabab bo'lmoqda. Odamlar o'rtasida ziddiyatli vaziyatlarning ko'payishi tufayli organizmning

somatovegetativ boshqaruv jarayonlari izdan chiqib, turli asab, yurak ishemik kasalliklari, ateroskleroz, qon bosimi oshishi, insult, miokard infarkti kabi xastaliklar ko'paymoqda.

Stress holatlari oldini olish va uning organizmga salbiy ta'sirini kamaytirish ko'p jihatdan odamlarning muomala madaniyatiga ham bog'liq. Muomala paytida xiyol tabassum, qo'lni siqib qo'yish, boshni sal egib, salomlashish yoki qo'lni ko'ksiga qo'yib, ta'zim bajo keltirish kabi turli millatlarda turlicha shakllangan urf-odatlariga amal qilish, bir qarashda oson tuyuladi. Biroq, odamlarning o'zaro munosabatlari hamisha ham biz aytgandek bo'lavermaydi. Odamlarning o'zaro munosabatlari ularning tabiati, ichki dunyosi, fikr doirasi, ma'naviyati bilan belgilanadi.

Inson noxush ishlari va qiliqlari bilan boshqalar sog'ligiga yetkazgan zarari uchun mas'uliyat his etishi kerak.

Umumiy madaniylik nutq madaniyati bilan ham uzviy bog'langandir. Kimning fikrlari tiniq bo'lsa, uning so'zlari ham tiniq bo'ladi. So'z boyligiga ega bo'lish o'z fikri, ehtiroslarini ifodalay bilish san'ati – muomala madaniyatining asosiy qurolidir. So'z insonga qanot baxsh etishi, ko'nglini va kayfiyatini ko'tarishi yoki uning qalbini yaralashi mumkin. Xalqimiz "Tan yarasi bitsa ham, qalb yarasi bitmaydi", degan maqolni bejiz aytmagan. Kamgap, kamtar insonlar hamma zamonlarda odamlar o'rtasida katta hurmat va e'tiborga sazovor bo'lganlar.

Jismoniy madaniylik

Jismoniy madaniyat – sog'lom turmush tarzining muhim ko'rsatkichlaridan hisoblanadi. U organizmning jismoniy qobiliyatini muttasil ravishda rivojlantirib borish, sport bilan muntazam shug'ullanish, shuningdek, organizmni tashqi muhitning noqulay sharoitlariga moslashish imkoniyatlarini oshirish, zarur bo'lganda jamiyat va o'z shaxsiy manfaatlarini jismonan himoya qilish kabi yo'nalishlarga qaratilgan faoliyatlar majmuini o'z ichiga oladi. Jismoniy madaniyat odamning butun umri davomida uning salomatligini mustahkamlovchi muhim omildir.

Fransuz vrachi Tissoning fikricha, "Jismoniy mashg'ulotlar ko'plab dori-darmonlar o'rini bosgani holda, birorta ham dori jismoniy mashg'ulotlar o'rini bosa olmaydi" Jismoniy madaniyat – har bir kishining kundalik ehtiyojiga aylanishi lozim. Bu tushuncha faqatgina jismoniy mashg'ulotlar doirasi bilan chegaralanib qolmasdan, mehnat va shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, tabiatning shifobaxsh omillaridan oqilona foydalanish, ishlash va dam olish tartibiga rioya etish kabi muhim jihatlarni ham o'z ichiga oladi.

Sog'lom turmush tarzi etikasi va estetikasi

Sog'lom turmush tarzida yashash odamlarning ijtimoiy hayotda tarkib topgan axloq me'yorlari asosida yashashini, ularning bir-biriga nisbatan

yuksak insoniy munosabatlarda bo'lishini taqozo qiladi. Axloq insoniy qadriyatlar orasida markaziy o'rinlardan birini egallaydi, u insonning insoniyligini belgilovchi muhim mezonlardan hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzida yashash odamlar orasidagi munosabatlarda iliqlikni ta'minlaydi. Uni ongli ravishda boshqarish lozimligini, tartibsizlikka yo'l bermaslikni, axloq me'yorlariga qat'iy rioya etish kerakligini talab qiladi.

Sog'lom turmush tarzining ajralmas qismlaridan biri – bu insonning **go'zallikka** intilib yashashi, go'zallikni his qila bilishi, undan zavqlana olish xususiyatidir. Go'zallik faqat tashqi chiroy emas, u keng qamrovli estetik kategoriyadir. Sog'lom turmush tarzida yashash – go'zallikka intilish, go'zal bo'lish, san'at asarlarini, insoniy qadriyatlarni e'zozlab, qadrlab, ulardan bahramand bo'lib yashashdir. Hovli-joyimiz va ko'chamiz, ish joyimiz go'zal bo'lishi, daraxtlar, gullar bilan bezatilishi, yuksak did bilan jihozlanishi kayfiyatimizga ko'tarinkilik baxsh etadi.

Insondagi go'zallikka intilib yashash kabi xislatlar bilan birga xunuklikdan nafratlanish, nosog'lom turmush tarziga murosasizlik kabi xislatlar ham mavjud.

Pok yashash tarzi

• Sog'lom turmush tarzini shakllantirishga odamlarni faqat jismonan sog'lomlashtirish, tana a'zolari va muskullarini chiniqtirish bilangina erishib bo'lmaydi.

Sog'lom turmush tarzi – bu dastavval axloqiy tushunchadir. Sog'lom turmush tarzini tanlash uchun inson axloq jihatidan pok, xushxulq bo'lishi lozim. Axloqiy nopok, tubanlikda hayot kechiruvchi inson qalbida sog'lom turmush tarzi niholi ildiz otmaydi. Ma'naviy, madaniy, axloqiy salomatlik tushunchalari jamiyat mutanosib rivojlanishining zaruriy shartlari qatorida odamlar qalbida umuminsoniy talablar darajasiga ko'tarilmas ekan, ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish murakkab kechadi.

Salomatlik – axloqiy tushunchadir. Sog'lom bo'lish uchun axloqan pok bo'lish lozim. Salomatlik axloqiy poklikni taqozo qiladi.

Kasallik – nopok turmush kechirish oqibatida paydo bo'ladi. Demak, kasal bo'lmaslik uchun pok yashash kerak. Sog'lomlik – poklik ne'matidir. Sog'lom turmush tarzi axloqiy pok yashash tarzini tanlashni taqozo qiladi. Bu – asrlar sinovidan o'tgan, obyektiv haqiqat – hayot falsafasidir. Nopok yashash oqibatida kelib chiqqan kasallik insonni o'limga olib keladi.

Sog'lom turmush tarzi – “gigiyenik axloq” hisoblanib, uni shakllantirish aholi barcha qatlamlari orasida gigiyenik axloqiy tarbiyani kuchaytirishni talab qiladi. Gigiyenik axloqni maxsus dasturlar asosida maktablarda, litsey va kollejlarda, oliy o'quv yurtlarida, ayniqsa, pedagogika oliy o'quv yurtlarida o'rganish va o'qitishni tashkil etish zarur. Gigiyenik axloqni shakllantirishda ommaviy axborot vositalarining o'rni kattadir.

Taniqli amerikalik psixolog **L. Kolberg** (1927–1978) fikricha, odamlarda axloqiy fikrlash o'zining oliy darajasiga yetishi bir necha bosqichlardan o'tadi.

Uning dastlabkisi ko'pincha bolalarga xos bo'lib, bunda odamlarga va ularning moddiy boyliklariga zarar yetkazmaslik, jamiyatda kishilar orasida o'zini axloqiy tuta bilish kabilar nazarda tutiladi. Bolalar o'z axloqiy majburiyatlarini bajarmaganlar albatta jismoniy jazolanishi kerak, deb o'ylaydilar.

Inson hayoti davomida axloqini pog'onama-pog'ona o'stirib borishi uni shaxs sifatida shakllanishiga, baxtli turmush kechirishga, hayotda sog'lom turmush tarzini tanlashiga olib keladi.

Pok qalb egalari barcha zamonlarda qadrlangan. Xalq ularning hurmatini joyiga qo'yib kelgan. Poklik qalbning tozaligi, donishmandlarga, avliyolarga, olim-u fuzalolarga, barcha samimiy qalb egalariga xos xususiyatdir. Poklik tushunchasi o'z ichiga ma'naviy poklikni, jismoniy va ruhiy poklikni ham qamrab oladi.

Jismoniy poklik orastalik bilan uyg'unlashgan. O'z navbatida orastalik, saranjom-sarishtalik ruhiy ko'tarinkilikka olib keladi, ruhni mustahkamlaydi, ko'ngilni ko'taradi, unga tasalli beradi. Poklik falsafiy kategoriya sifatida nopoklik ham borligini bildiradi. Nopoklik insonning ichki illati va dardi, poklikning aksidir. Insoniy poklik nopoklik bilan qarama-qarshilikda rivojlanadi, yangi sifatlarga erishadi. Poklikka xos ijobiy xislatlar bu kurashda ustun keladi.

Nafs va salomatlik

Nafs insonga nima uchun kerak? Nafs hamisha ham insonga zararliymi? U qanday omillar ta'sirida shakllanadi? Nafs tibbiyotda instinktiv sezgilar, ehtiroslar sifatida baholanadi va insonning uzoq davom etgan evolutsion taraqqiyoti davomida uni tur, tirik mavjudod sifatida saqlanib, rivojlanib, takomillashib borishiga sabab bo'ladi: Nafs barcha tirik mavjudodlarda muhim hayotiy ehtiyojlar asosida shakllanadi. Nafsning buyuk biologik ehtiyojlar, deb atalishi bejiz emas. Bunday ehtiyojlarga:

- ovqatga bo'lgan ehtiyojni, ya'ni, ochlikni bosib yashashga intilishni;
- issiq-sovuqdan, xavf-xatardan himoyalaniib yashashni;
- nasl qoldirishga bo'lgan ehtiyojni (jinsiy ehtiyojni) qondirish kabilarni kiritish mumkin. Ushbu ma'lumotdan ko'rinib turibdiki, u barcha tirik mavjudodlar hayotida o'zining chuqur ildiziga ega, nafs insonning tiriklik faoliyati uchun zarur biologik xususiyatdir.

Nafs tibbiyot tilida fiziologik instinkt deb ataladi. U barcha tirik mavjudodlarning yashashi uchun zarur bo'lgan shartlardan biridir. Barcha tirik mavjudodlar, shu jumladan, inson ham o'z taqdiriga bitilgan evolutsion taraqqiyotni ta'minlash uchun ana shu instinktlarga murojaat qiladi. E'lg avvalo nasl qoldirishga ehtiyoj sezadi. Bunday ehtiyoj

bo'lmaganida barcha tirik mavjudot, shuningdek, inson ham tur sifatida yo'q bo'lib ketishga mahkum edi. Ana shunday kuchli biologik ehtiyoj asosida hirsiy nafs yoki jinsiy qoniqishga intilib yashash nafsi shakllanadi. Boshqa ehtiyojlar kabi bu ehtiyoj ham tana bilan uzviy bog'langan va tan ehtiyojlari sirasiga kiradi.

Nafsning salbiy xususiyatlaridan biri o'z tanasida paydo bo'ladigan ochlik hissi bostirish maqsadida me'yordan ortiq ovqatlar iste'mol qilishi va bu odat kamharakatlik hamda dangasalik bilan qo'shilsa, oqibatda ortiqcha vazn, ya'ni semirish kelib chiqadi. Semirish esa kasalliklarni boshidir. Uning oqibatida qandli diabet, ateroskleroz, insult, infarkt va davolanishi qiyin kasalliklar paydo bo'ladi.

Nafsning ikkinchi turi – ortiqcha mol-dunyoga ruju qo'yish, boylik orttirishga intilish, undan oqilona foydalana bilmasklik, mansabga intilish insonni o'z mohiyatidan uzoqlashtiradi, turli xil jinoyatlarga qo'l urdiradi, to'g'ri yo'ldan adashtiradi.

Shahvoniy nafsni qondirishga ortiqcha berilib ketish, inson salomatligiga jiddiy putur yetkazadi. Oqibatda siydik-tanosil a'zolarining adenoma, buyrak yetishmovchiligi kabi og'ir organik kasalliklari, shuningdek zaxm, so'zak, OITS kabi qator jinsiy kasalliklar kelib chiqadi.

Sog'lom turmush tarzining moddiy asoslari

Oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish muayyan sarf-xarajatlar talab qiladi, buni biz sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda doimo e'tiborda tutib ish ko'rishimiz kerak.

Bunda biz har bir oila uchun oliy qadriyat – oila a'zolarining salomatligi ekanligini nazarda tutmog'imiz lozim. Shu sababli oila budjetining asosiy qismini sog'lom turmush tarzi talablariga mos moddiy-texnik asosni yaratishga ajratish lozim. Bu borada biz rivojlangan mamlakatlarda yashovchi xalqlarning uy-joylarni qurish va jihozlashda bir necha kelgusi avlodlar ehtiyojlarini hisobga olish tajribasidan foydalanishimiz va bu ishni maxsus loyihalar asosida amalga oshirishni maqsadga muvofiq deb bilamiz. Uy-joy qurilishiga joy tanlashda tuproq namligi va undan himoyalalanish, quyosh nuri tushishi, shamolning doimiy yo'nalishi, xonalarning yoritilishi, isitilishi, ventilatsiyasi, kanalizatsiya tarmog'i, suv ta'minoti va shu kabi inson salomatligi uchun zarur shart-sharoitlarning yaratilishiga e'tibor berish lozim.

Oilal budjetining ikkinchi asosiy bo'lagi oilani oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlash uchun sarf qilinishi lozim. Mahalliy va milliy an'analarimizga ko'ra, oilalarda turli xil milliy taomlar tayyorlanishi barchamizga ma'lum. Biroq, ovqatlanish tartibiga rioya qilmaslik jiddiy kasalliklar, jumladan, semirib ketish, uning oqibatida esa ateroskleroz, yurak-qon tomir, qandli diabet va shu kabi xavfli xastaliklarning o'sishiga olib kelayotganligini eslab o'tish lozim. Oila budjetining ma'lum qismi

oila a'zolari uchun kiyim-kechak, poyabzal kabilarni olishga sarf qilinadi. Kiyinish madaniyati haqida so'z yuritar ekanmiz, yil mavsumiga, odamning yoshiga, issiq iqlim sharoitimizga mos va shakl jihatidan milliy urf-odatlarimizni saqlagan holda kiyim tanlashga e'tibor berishimiz, arzon, oddiy paxtadan to'qilgan gazlamalardan tikilgan kiyimlar kiyish organizm uchun foydali ekanligini unutmasligimiz lozim.

Shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish uchun zarur bo'lgan sovun, sochiq, tish cho'tkasi, tish pastasi, shuningdek, oila budjetidan o'quv-madaniy va boshqa turli xil ehtiyojlar uchun mablag' ajratilishi lozim.

Sog'lom turmush tarzining moddiy asoslari deganda faqat oila budjetini tushunmasligimiz kerak. Respublika hukumati shahar va qishloqlarni gazlashtirish, aholini toza ichimlik suvi bilan ta'minlash, obodonlashtirish, madaniy-ma'rifiy va sog'liqni saqlash muassasalari qurilishiga katta e'tibor berayotganligi, ishlab chiqarish korxonalari qurilishi, aholining ish bilan bandlik darajasini oshirishga qaratilgan boshqa tadbirlar, oxir oqibatda oilalarimiz daromadini oshirish, ularning uy-joy sharoitlarini yaxshilash, aholining farovon, sog'lom turmush tarzida yashashini ta'minlashga qaratilganligini unutmasligimiz zarur.

Insonning hayot yo'li

XX asrning 30-yillarida germaniyalik olim Sh. Byuller turli ijtimoiy guruhlarga mansub odamlarning tarjimai holini o'rganib, inson hayot yo'lini besh bosqichga ajratadi.

Birinchi bosqich – 16–20 yoshgacha, kelajakka tayyorgarlik davri.

Ikkinchi bosqich – 16–20 yoshdan 25–30 yoshgacha, kasb tanlash, uylanish, yashash joyini aniqlash davri.

Uchinchi bosqich – 25–30 yoshdan 45–50 yoshgacha, yetuklik va ijodiy o'sish, inson hayotda o'z o'rnini topish davri.

To'rtinchi davr – 45–50 yoshdan 65–70 yoshgacha, asta-sekin keksayish, kasb faoliyatining tugallanishi, jismoniy imkoniyatlarning susayish davri. Bu davrda o'z umrini tahlil qilishga ehtiyoj tug'iladi.

Beshinchi davr – 65–70 yoshdan to'lgunga qadar oilaning parchalanishi, inson o'z umrining qisqa qolganligini o'ylab, ichki bezovtalanish davri, bu faslda odam osoyishtalikni xush ko'radi.

Inson 50 yoshdan oshgach sezgi a'zolarining faoliyati, jumladan, ko'rish, eshitish, hid bilish, ta'm sezish pasaya boradi, xotira va tafakkur qilish qobiliyati susayadi. Agar mantiqiy qobiliyatni 20 yoshda 100% deb hisoblasak, u 30 yoshda 96%, 40 yoshda 87%, 50 yoshda 80%, 60 yoshda 75% ni tashkil etadi.

Tadqiqotchi Z.F.Yesareva turli xil ixtisoslikka ega bo'lgan mutaxassis-larda ijodiy faollik dinamikasini o'rganib, ularning bir xil emasligini aniqladi. Unga ko'ra har bir odamning ijodiy faolligi umri davomida uch marta ko'tarilib, uch marta pasayadi (6-jadvalga qarang)

Ijodiy faollik dinamikasi

Ixtisosliklar	Birinci ko'tarilish davri (yoshlar)	Birinci pasayish davri (yoshlar)	Ikkinchi ko'tarilish davri (yoshlar)	Ikkinchi pasayish davri (yoshlar)	Uchinchi ko'tarilish davri (yoshlar)	Uchinchi pasayish davri (yoshdan)
Matematiklar	23–29	39–45	45–54	54–58	59–67	67 dan
Fiziklar	27–41	41–45	45–55	55–60	60–75	70 dan
Biologlar	31–40	40–47	47–55	55–60	60–75	75 dan
Psixologlar	30–40	40–45	45–59	59–65	65–70	70 dan
Tarixchilar	33–42	42–47	47–52	52–58	58–70	70 dan
Filologlar	33–42	42–46	46–55	55–60	60–70	70 dan

Vaqtni qadrlab yashash

Biz kundalik turmushimizda vaqtning faqat soniya, daqiqa, soat, kun, oy, yil kabi o'lchamlari bilan ishlaymiz va yashaymiz. Ana shu o'lchamlar asosida vaqtni, o'z hayotimiz va umrimizni baholab boramiz.

Vaqt har bir inson uchun hayotiy zarur moddiy boylik hisoblanib, uni orqaga qaytarib bo'lmaydi. Biroq vaqtdan foydalanishni bilgan insonlar qo'lida u muayyan jamiyatning moddiy va ma'naviy boyligiga aylanadi, uning boyligiga boylik qo'shadi, kishilarga baxtli hayot baxsh etadi. Ammo nodon odamlar izmida aziz vaqt izsiz yo'q bo'lib ketadi. Na moddiy, na ma'naviy boylik keltiradi. "Yashashni bilish", deganda insonning o'z umri uchun ajratilgan vaqtdan to'g'ri foydalanishi tushuniladi.

Donishmandlarcha yashash tarzi

Donishmandlik, hayotga oqilona yondashishdir. Donishmandlik va donolik – sog'lom tana va sog'lom aql mahsuli sifatida, sog'lom turmush tarzida yashashning qonuniy natijasidir.

* Hayotiy voqealikni qanday bo'lsa shundayligicha qabul qilish, kutilmagan vaziyatlarda hozirjavoblik, boshqalar fikrini tezda anglab yetish, voqea-hodisalardan to'g'ri xulosalar chiqara bilish, kuzatuvchanlik kabi xislatlar donishmandlar turmush tarzining tarkibiy qismi hisoblanadi.

Donishmand odam – ijtimoiy jihatdan ham yetuk inson bo'lib, unda aql va idrok, kuch va chiroy kabi xususiyatlar uyg'unlashganligi sababli, u bilan muloqotda bo'lish, har bir odamga huzur-halovat bag'ishlaydi. Bunday insonlar jamiyat taraqqiyotiga ijobiy ta'sir ko'rsata oladigan harakatlantiruvchi kuchdir.

Yetuk va donishmand odamlarga xos xususiyatlar quyidagilardan iborat:

- hayotdagi har qanday qiyinchiliklarni yengib o'tishga qodir, o'zining va do'stlarining kuchiga ishonch, kasbiga mehr va undan faxrlana olish, xalq xizmatiga doimo tayyorlik;

doimo umid va ishonch bilan yashash;
 turli xil ko'ngilsizliklarga, tushkunliklarga, og'ir judolik va g'am-kulfatlarga qarshi tura olish;
 tabiatga, atrofdagilarga mehr-muhabbat tuyg'usini izhor qilish;
 har qanday ishga ijodiy yondasha bilish, mehnatsevarlik, o'z kasbi mahoratini namoyon qilish; odamlardagi kamchiliklarni emas, balki ijobiy xususiyatlarni ko'ra bilish, kechirimli bo'lish; vatan va xalq manfaatlarini yo'lida – birgalashib harakat qilishga intilish; va'dasining ustidan chiqqa bilish;
 o'z qadr-qimmatini bilish.

Insonning o'ziga nisbatan ishonchi, hurmat va e'tibori o'z qalbini tushkunlik iztirobidan tozalashini yengillashtiradi.

Ilm-u haqiqatni qadrlab yashash

Inson tabiatidagi mavjud xususiyatlarning eng sarasi uning oqillik xususiyatidir. Shu bois u birinchi galda ilm olishga intilishi kerak. Inson hammadan ham ko'proq o'zini, o'z mohiyatini bilib olishga harakat qilishi lozim. Bilim – inson mavjudligining bosh maqsadi – dunyoni bilib olishning asosiy vositasidir. Insonning qadr-qimmatini uning bilim darajasi bilan belgilanadi. Ilm haqiqatni qaror toptirishga xizmat qiladi. U haqiqat uchun kurashadi. Kimda bilim bo'lsa u ulug'likka erishadi.

Nodonlik–xalqning kulfati, o'ziga xos yovuzlik. Nodonlik – aql jallodi.

Darhaqiqat, ilm – haqiqatdir, bu haqiqatni ro'yobga chiqarish olimdan tinimsiz mehnat qilishni, o'z huzur-halovatidan, dunyoning moddiy boyliklariga qiziqishdan voz kechishni talab etadi. Buning uchun inson sog'lom bo'lishi kerak. Salomatlikka esa nosog'lom turmush tarzi yo'li bilan erishib bo'lmaydi.

Ilm-u haqiqat yo'li – fidoiylik yo'lidir. Kimki shu yo'l bexatar bo'lsin desa, u o'ziga sog'lom turmush tarzida yashashni tanlab olishi lozim.

Yusuf Xos Hojib "Qutadg'u bilig" ("Yaxshilik keltiruvchi bilimlar") nomli asarida (1070-y) insonning qadr-qimmatini ilm bilan belgilanishi haqida shunday deydi: "Olamga odamzod sara mavjudod sifatida keldi, u salohiyat, bilim va zakovatga ega bo'ldi. Unga tabiat aql va ong ato qildi, so'zlash qobiliyatini berdi, uni andisha, xushxulq va go'zal fe'l bilan ta'minladi. Unga bilim hadya qildi, shu tufayli inson ulug'likka erishdi, zakovatlar ato qildi, shu tufayli inson chigal jumboqlarni hal qildi.

Tabiat kimga zakovat, aql-idrok, bilim bersa, u ezgu ishlar qilishga qo'l uradi. Bilimning buyukligini va zakovatning ulug'ligini anglagan, bu ikkalasiga ega bo'lgan sara kishilar ulug'likka erishadilar. Buning dalili

uchun mana shunday ibratli soʻz bordir, sen uni eshitgin va bu borada soʻzni choʻzmagin. Zakovat hamma yerda ham ulugʻlikka eltadi, kimda bilim boʻlsa, u ulugʻlikka erishadi. Zakovatlilar uqadilar va bilimlilar biladilar, bilimli va zakovatlilar tilaklariga yetadilar. Bilim haqida nimalar deyilgan, bu soʻzlarning maʼnosini chaq, bilimli kishilardan balo-ofatlar yiroqlashadi. Bilimsiz kishilar misoli dardman boʻladilar, dardni davolamagan kishi esa bevaqt oʻladi. Kel, ey bilimsiz johil, dardingga davo qilgin, bilimsiz boʻlsang, xor-u zorsen, bilimlilar esa baxtiyordilar. Bilim misoli boshbogʻ kabidir, unga ega boʻlgan kishini u oʻz tilaklari sari eltadi, orzulari tomon boshlaydi. Odamda zakovat boʻlsa nafi kattadir, bilim oʻrgangan kishilar aziz va qadrli boʻladilar. Barcha ish yumushlar tufayli bitadi, beklar ham davr-u-davlatga bilim orqasidan erishadilar”

Ahmad Yugnakiy (XII–XIII asr) “Hibat-ul haqoyiq”(“Haqiqatlar sovgʻasi”) asarida ilm oʻrganish haqida quyidagi soʻzlarni bitib ketgan: “Bilimli kishi ilmni farqlaydi, ey doʻst, ilm qadrini bilimli odam biladi. Bilimning qadrini kishiga ilm bildiradi, bilimni nodon, tuban kishi nima qiladi. Ilmsizga toʻgʻri soʻz maʼnosizdir, unga oʻgit-nasihat foydasizdir. Bir qancha yuvuqsizlarga yuvinish uchun buyurilsa toza boʻlur, ammo johil qancha yuvinmasin pok boʻlmaydi. Bilimli kishi oʻz ishini bilib qiladi, bilib qilgan ishga keyin oʻkinmaydi. Qanday ish boʻlmasin bilimsiz nazdida oʻng koʻrinadi, unga tashvish, qaygʻudan boshqa chora yoʻq. Bilimli kishi kerakli soʻzni soʻzlaydi, keraksiz soʻzni koʻmib yashiradi. Bilimsiz kishi nima gapirsa, nodonligi sababli soʻzlaydi, shuning uchun uning tili oʻz boshini yeydi. Bilimli kishining soʻzi oʻgit-nasihat, adabdir, shuning uchun ilmlilarni Arab, Ajam olqishladi. Molsiz faqir kishiga uning ilmi tuganmas boylikdir, hisobsizga uning bilimi yechilmas (ochilmas) hisobdir”

Ammo ilm-u haqiqat yoʻl murakkab yoʻldir. Haqiqatni ilm bilan isbot qilish har kimga ham nasib boʻlavermaydi. Bu yoʻl fidoyilikni talab qiladi.

IKKINCHI QISM

SOG'LOM TURMUSH TARZINING AMALIY ASOSLARI

V BOB. SOG'LOM TURMUSH TARZI GIGIYENASI

Organizmning tashqi gigiyenasi. Ozodalik va orastalik. Shaxsiy gigiyena qoidalari – sog'lom turmush tarzining asosiy sharti

Inson salomatligining gigiyenik asoslari, ya'ni, uning jismonan sog'lom bo'lishi va turli xil xavfli kasalliklardan himoyalaniib yashashi bir tomondan har kimning shaxsiy gigiyena qoidalariga qat'iy amal qilishiga borib taqalsa, ikkinchi tomondan esa, insonning hayoti uchun zarur gigiyenik turmush sharoitlarini ta'minlashni nazarda tutuvchi jamoatchilik gigiyenasi talablariga rioya etishi bilan ham uzviy bog'langan.

Shu o'rinda "shaxsiy gigiyena" va "jamoatchilik gigiyenasi" kabi tushunchalarni sharhlash va ularning mohiyatidan kelib chiqqan holda gigiyenik talablarni izohlab o'tish joiz. **"Shaxsiy gigiyena qoidalari"** deganda – har bir shaxs tomonidan gigiyenik jihatdan ilmiy asoslangan, badan va alohida tana a'zolarining (qo'l, oyoq, yuz, og'iz, teri va h.k.), shuningdek, kiyim-kechak, poyabzal kabilarning ozodaligini muttasil ta'minlash bilan bog'liq gigiyenik muolajalar hamda chora-tadbirlar majmuasi tushuniladi. Bularga muntazam amal qilish insonning sog'lom bo'lishiga zarur sharoit yaratadi. Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish nafaqat sog'lom turmush tarzining, balki yuksak umumiy va tibbiy madaniylikning muhim mezonini ham hisoblanadi.

"Jamoatchilik gigiyenasi" tushunchasi o'z mohiyatiga ko'ra inson salomatligi va uning me'yoriy faoliyati uchun zarur tashqi muhit omillarining mo'tadilligini ta'minlashga, inson bilan tashqi muhit o'rtasidagi ekologik muvozanatni saqlash, yashashga noqulay iqlim sharoitlaridan himoyalaniishni, har bir inson mehnat faolligini saqlagan holda uzoq umr ko'rishi uchun gigiyenik qulay ishlash va yashash sharoitlari yaratish tadbirlari majmuasini jamlaydi. Jamoatchilik gigiyenasi talablari asosida yashash nafaqat inson salomatligini mustahkamlash uchun zarur sog'lom turmush tarzini shakllantirishning, balki turmush madaniyatining yuksalish darajasini ko'rsatuvchi muhim mezon hamdir.

Ya'ni, shaxsiy gigiyena va jamoatchilik gigiyenasi tushunchalarining har ikkalasi ham mazmun jihatidan inson salomatligini mustahkamlashga qaratilgandir.

Shaxsiy gigiyena – inson salomatligini saqlash va uni mustahkamlash maqsadida mehnatda va shaxsiy hayotda kundalik gigiyenik tartib-qoidalarga amal qilish bo'lib, u o'z ichiga: badan parvarishi, hammomga tushib turish, og'iz bo'shlig'i, ovqatlanish gigiyenasi, mehnat va dam olishni to'g'ri tashkil qilish, badantarbiya va sport bilan shug'ullanish, jinsiy hayot gigiyenasi, kun tartibi va uyqu kabilarni oladi.

Odam terisi anatomik nuqtai nazardan 3 qavatdan – epidermis, xususiy teri qavati (derma) va teri osti yog' qavati (kletchatka)dan iborat, soch va tirnoqlar esa teri hosilalari hisoblanadi. Teri himoya vazifasini bajaradi, issiqlik almashinuvida ishtirok etadi, undagi ter va yog' bezlari sekretor funksiyalarini o'taydi.

Teri organizmning moddalar almashinuvida ishtirok etadi, shuningdek, teri orqali turli xil moddalar so'riladi (rezorbtiv funksiyasi), uning bu xususiyatidan odatda turli dori-darmonlar, surtmalarni organizmga kiritishda foydalaniladi.

Shuningdek, teri nafas olishda, suv va mineral tuzlar almashinuvida ishtirok etadi. Terida nerv chigali va nerv tolalari ko'p, shular yordamida kishi og'riqni, issiq-sovuqni, kimyoviy ta'sirotlarni, shuningdek, bosimni sezadi.

Terining barcha funksiyalari markaziy asab tizimi orqali boshqarib boriladi. Teri insonning kundalik hayoti davomida turli chiqindilar, ter va yog' bezlari ajratmalari hamda bakteriyalar bilan ifloslanadi. Teri noto'g'ri parvarish qilinsa, uning funksiyalari buziladi, yiringli, ba'zan parazitlar (bitlash) va zamburug'li kasalliklar kelib chiqishi mumkin. Shu bois, ozodalikka rioya etish, har haftada kamida bir marotaba hammomga tushish yoki dush qabul qilish, boshni va sochlarni yuvish, choyshablar va ichki kiyimlarni almashtirib turish zarur.

Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi

Har bir insonning sanitariya madaniyati darajasini eng avvalo uning og'iz bo'shlig'ini muttasil toza tutishidan bilish mumkin. Oziq-ovqat mahsulotlariga zamonaviy pazandalik ishlovi berilishi tufayli ovqatni yengil chaynalishi og'iz bo'shlig'ini, ayniqsa tishlarning mexanik ravishda tozalanishiga imkon qoldirmaydi.

Tishni mexanik ravishda tozalovchi, so'lak ajratishni kuchaytiruvchi mahsulotlar – olma, sabzi va boshqa meva va sabzavotlarni muntazam iste'mol qilish og'izni toza saqlashga imkon beradi.

Ko'pchilik og'iz bo'shlig'i gigiyenasi deganda faqat tishlarni tish pastasi bilan yuvishni tushunadi. Aslida u keng tushuncha bo'lib, qator profilaktik va hatto davolash muolajalarini o'z ichiga oladi.

Og'iz bo'shlig'i gigiyenasiga muttasil amal qilish:

a) tish yuzasidagi cho'kindilarning tozalanishiga, tish emalining fiziologik yetilishiga, oziq-ovqat mahsulotlari tarkibidagi mikroelementlar bilan boyishiga, fosfor, kalsiy tuzlarning emalga o'tishiga sharoit tug'diradi;

b) maxsus davolash-profilaktik pastalarni qo'llash mikroelementlar, fosfor-kalsiy tuzlarining tish milki va tish to'qimasiga kirishiga imkon beradi;

d) muttasil parvarish tish milklarini massaj qiladi, milklarda qon aylanishini yaxshilaydi, modda almashuvi jarayonlarini tezlashtiradi va oqibatda tishlarning barvaqt tushib ketishining oldi olinadi.

Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi vositalariga tish pastalari va tish cho'tkalari kiradi. Tish pastalari tarkibida turli xil minerallar, fosfor va kalsiy tuzlari, tishni yuvuvchi moddalar, qo'lansa hidni ketkazuvchi va dezinfeksiyalovchi moddalar bor. Bolalar uchun mo'ljallangan tish pastalari tarkibiga maxsus ta'mni yaxshilovchi moddalar qo'shiladi.

Milklarni massaj qilish. Gigiyenik va davolash-profilaktik tadbirlar orasida milklarni barmoqlar yordamida massaj (automassaj) qilish muhim o'rin egallaydi. U milk to'qimasida qonning turib qolishiga barham beradi, modda almashuvini jadallashtiradi, chiqindilarni tezroq chiqarib yuboradi. O'z vaqtida va to'g'ri bajarilgan massaj milk to'qimasi va og'iz shilliq qavatini mustahkamlaydi. Muolajaning davomiyligi 7–8 minutdan oshmasligi kerak. Massajdan oldin tish toshlarini tozalash, milklar kasal bo'lsa davolash zarur. Og'iz bo'shlig'i gigiyenasiga to'g'ri va muttasil rioya etish, tish protezlarini har kuni gigiyenik parvarishlash, og'izdan qo'lansa (sassiq) hid kelishi oldini oladi, tish toshlari paydo bo'lishini to'xtatadi, milkning yallig'lanishiga yo'l qo'ymaydi.

Ko'z gigiyenasi

Inson o'zi uchun zarur bo'lgan axborot turlarining 70% ini ko'zlari yordamida qabul qiladi. Shu bois inson ko'zini avaylab-asrashga, uni doimo sog'lom holatda saqlashga e'tibor berishi lozim. Ko'z anatomik jihatidan markaziy asab tizimi bilan bevosita bog'langanligi sababli jismoniy va aqliy gigiyena tadbirlari ko'z faoliyatining yaxshilanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tib ilmi qadimdan quyosh va oy energiyasidan ko'zni sog'lomlashtirishda foydalanib kelgan. Ertalab kun chiqayotganda va kechqurun botayotganida, quyoshga tik qarab, ko'zni katta ochib, to ko'zdan yosh oqib chiqquncha kuzatish, buni 1–2 daqiqadan boshlab 10 daqiqagacha yetkazish ayniqsa foydalidir. Chunki ko'z yorug'likni sezish a'zosi, u yorug'likdan o'tkirlashadi. Ko'zdan kamida 48–50 sm uzoqlikda joylashgan birorta nuqtaga ko'zni katta ochib, to yosh chiqquncha tikilib qarash, shuningdek, burun uchini ko'z bilan mo'ljalga olib tikilish va buni 1–2 daqiqa davomida 2–3 martadan takrorlash, qoshlarga mo'ljallab tikilish, nigohni 1–2 daqiqa davomida chap va o'ng yelka chetiga yo'naltirib tikilish kabi mashqlar

bilan muntazam shug'ullanish ko'z faoliyatini yaxshilaydi. So'ngra ko'zni va yuzni sovuq va toza suvga 3–4 sekundga botirib ochish (ayniqsa sharsharalar, buloq suvida) uni o'tkirlashtiradi. Tabiat manzaralari, beg'ubor osmon, yulduzlarga tikilish ko'z orqali butun asab tizimini tinchlantiradi.

Hammomning shifobaxsh xususiyatlari

Azaldan sharqning ko'p mamlakatlarida shahar aholisining madaniyati va gigiyenasi ularning hammomlar bilan qay darajada ta'minlanishiga qarab baholangan. Aksincha shaharlarni yomonotliq qilmoqchi bo'lsalar, uning kir-chiri haqida gap tarqatganlar.

Abu Ali ibn Sino "Tib qonunlari" asarida hammomning fazilatlarini haqida to'xtalib, hammomlardan turli-tuman kasalliklarni davolashda foydalanish yo'llarini, shifobaxsh vannalar tayyorlash usullarini yozib qoldirgan.

Hammom qadimdan odamlar e'tibori markazida bo'lgan. Ajdodlarimiz tana ozodaligini ta'minlashda, salomatlikni mustahkamlashda uning shifobaxsh xususiyatlaridan foydalanib kelishgan.

Hammomda tozalab yuvilgan tana terisi yosharadi. Nafas olish yengillashadi, zararli chiqindilar chiqib ketadi. Hammomdan so'ng o'zimni "qushdek yengil sezaman" yoki "Onadan qayta tug'ilganday bo'ldim", degan iboralar bejiz aytilmagan. Hammomdagi yuqori harorat teri va butun organizmga shifobaxsh ta'sir ko'rsatadi.

37°C haroratda teridagi zamburug'lar, 39°C haroratda esa ko'p bakteriyalar halok bo'ladi. Hammom bug'xonasi odam ichki a'zolari faoliyatiga ham shifobaxsh ta'sir ko'rsatadi. Natijada modda almashinuv jarayonlari jadallashadi, organizmning kasallik chaqiruvchi viruslar va bakteriyalarga qarshilik ko'rsatish quvvati oshadi. Hammomda yurak-qon tomirlari faoliyati, nafas a'zolari ishi ham tezlashadi. Hammom bug'xonasidan foydalanganda gripp va boshqa shamollash kasalliklariga chalinish to'rt martagacha kamayadi. Bug' buyraklar faoliyatini yengillashtiradi.

Hammomga "Xalq tabibi" deb nom berilishi bejiz emas. Hammom – maxsus jihozlangan gigiyenik, profilaktik va davolash tadbirlari o'tkaziladigan shifobaxsh maskandir. U odamni kundalik hayot tashvishlaridan forig' qilib, toliqqan asablarni tinchlantiradi, asab faoliyatini yaxshilaydi.

Hammom suv, balchiq (balneoterapiya) va boshqa shifobaxsh vositalardan foydalanish imkoniyatlariga yo'l ochadi. Tibbiyotda bu yo'nalishga fizioterapiyaning suv va issiq bilan davolash usuli deb aytiladi.

Qumlik vannalar buyrak, bel-dumg'aza radikuliti, pleksitlar, ayrim teri va ginekologik kasalliklarni davolashda, ayniqsa, yaxshi natija beradi. Qumlik vannalardan toza qum bor joylarda yozning issiq oylarida (iyun-

iyul-avgust) foydalanish mumkin. Buning uchun toza qumloq joydan yotish uchun chuqur kavlanadi. Chuqur ichida mayda daraxt shoxlaridan olov yoqiladi. Olov yonib bo'lgach, uning qoldiqlari olib tashlanadi. Cho'g'ning ustiga issiq qum tortiladi, qum qalinligi 5–10 sm bo'lishi kerak. Issiq qum ustidan bemorlarning tashxisiga mos dorivor o'tlarning barglaridan to'shaladi. Chuqurda o'tlar ustiga bemor yotqizilib, ustiga dorivor o'tlardan terib chiqiladi va u issiq qumga ko'miladi. Muolajaning davomiyligi har bir odam uchun har xil va bemorning chidamlilik darajasiga bog'liq. Keyingi yillarda fin hammomlari – saunalarga qiziqish birmuncha ortdi.

Sharqda qadimdan hammom qurish juda rivojlangan, undan tozalik, ozodalik bilan birga, shifo maskani sifatida ham foydalanganlar, hammomlardan foydalanishning qonun-qoidasiga e'tibor berganlar.

Jamoatchilik gigiyenasi talablari va inson salomatligi

Gigiyena fani bemorni davolashni emas, balki kasalliklarning oldini olishni maqsad qilib qo'yadi. Shu sababdan gigiyena fanining e'tibor doirasida sog'lom inson turadi. Tibbiyotdagi mavjud asosiy ikki yo'nalish – bemorlarni davolash va xastaliklarning oldini olishdan asosiysi bu profilaktika yo'nalishidir. Agar davolash tibbiyotining vazifasi bemorga yordam ko'rsatish bo'lsa, gigiyena fanining vazifasiga hayot va turmush kechirish hamda ishlash sharoitlari bilan birlashgan jamoalarni sog'lomlashtirish chora-tadbirlarini belgilash kiradi. Agar klinik tibbiyot bemorning klinik tashxisini qo'yib, uni kasallik belgilariga ko'ra davolasa, ijtimoiy gigiyena fani butun bir jamiyatning ijtimoiy diagnozini qo'yadi va ijtimoiy jihatdan davolashni tashkil etadi yoki bu borada tavsiyalar beradi. Agar klinik va nazariy tibbiyot inson organizmning tuzilishi, uning me'yoriy holati, unda kechadigan murakkab jarayonlarni, bemorning kasallik holatini va shu bilan bog'liq jarayonlarni o'rgansa, gigiyena fani organizmning tuzilishi va funksiyalari haqidagi ma'lumotlarga tayangan holda, tashqi muhitning inson organizmiga ta'sirini tadqiq etish orqali, uning inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi xavf omillariga qarshi ilmiy asoslangan chora-tadbirlar majmuasini ishlab chiqadi.

Tashqi muhit deganda – ijtimoiy va tabiiy sharoitlar bilan shartlangan turmush va ishlab chiqarish omillari majmuasi tushuniladi. Tashqi muhit omillariga – havo, suv, tuproq, ovqat va boshqa shunga o'xshashlar kiradi. Organizmning tashqi muhitga moslasha bilish qobiliyatini, uning himoya xususiyatlarini, chidamliligini muttasil ravishda chiniqtirish orqali (bamisoli kosmonavtlarni vaznsizlik holatida ishlashga va yashashga tayyorlash kabi) oshirish mumkin. Biroq, organizmning moslasha olish qobiliyati ham cheksiz emas. Shu sababli gigiyena fanining vazifasiga inson

organizmining ehtiyojlariga ko'ra mehnat qilish, ovqatlanish, uy-joy va boshqa tashqi muhit sharoitlarini o'zgartirish kiradi.

Boshqacha qilib aytganda, gigiyena – tashqi muhit omillarining (fizika, kimyoviy, ijtimoiy va boshqalarning) inson salomatligiga ta'sirini o'rganadigan va shu asosda xavfli omillarni kamaytirish, yashash, mehnat sharoitlarini sog'lomlashtirishga, salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan chora-tadbirlar va me'yornomalar ishlab chiqaradigan profilaktika fanidir.

Sanitariya fani gigiyena fanining ilmiy yutuqlarini amaliyotga tadbiq etishni ta'minlaydi va u bilan uzviy hamkorlikda faoliyat ko'rsatadi. Aholi yashash joylarida sanitariya qoidalariga rioya etish va epidemiyaga qarshi kurash choralarini tashkil qiluvchi, davolash va profilaktik tibbiyotning birligini ta'minlovchi yagona markaz – bu sanitariya-epidemiologiya markazlaridir. Ular o'z faoliyatlarini "Davlat sanitariya nazorati haqida"gi qonun asosida amalga oshiradilar. Kasalliklarni davolashdan uning oldini olish arzon va yengil, shu sababdan xastalikning kelib chiqishiga yo'l qo'ymaslik o'ta muhim masaladir.

Gigiyena fanining inson salomatligini belgilashda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan qonun-qoidalariga: havo, tuproq va aholi yashaydigan joylar tozaligi, toza ichimlik suvi gigiyenasi, shuningdek, uy-joy, ovqatlanish gigiyenasi, shaxsiy gigiyena, kiyim-kechak va poyabzal gigiyenasi, bolalar va q'smirlar gigiyenasi, mehnat gigiyenasi va b.lar kiradi.

Havo gigiyenasi

Har qaysimiz hayotda va kundalik turmushda biror-bir muhim narsaga ehtiyoj sezilsa menga shu narsa havo bilan suvdek zarur edi, degan iborani ishlatamiz va bu bilan havoning inson hayoti uchun naqadar muhim ekanligini ta'kidlaymiz. Katta yoshdagi odamlarning nafas olish tezligi har daqiqada 16–20 marta, chaqaloqlarda esa 40–60 marta to'g'ri keladi. Bundan ko'rinib turibdiki, tashqi havo muhiti inson salomatligi uchun muhim rol o'ynaydi. Uning gigiyenik ahamiyati shundaki, inson havo orqali kislorod va boshqa zarur gazsimon modda almashuv mahsulotlarini oladi, nafas orqali issiqlik almashuvi me'yorlashadi. Ayni paytda karbonat angidrid va ishlangan havo tarkibidagi boshqa gazlar chiqariladi. Bu me'yoriy jarayon. Agar nafas orqali olinadigan havo tarkibida inson organizmi uchun zaharli moddalar va kasallik chaqiruvchi turli xil mikroorganizmlar bo'lsa-chi? Va shunday havodan har daqiqada 16–20 marta olib turilsa-chi? Ba'zi bir me'yoriy fiziologik raqamlarga e'tiboringizni tortamiz. Nafas olayotgan atmosfera havosining tarkibida 21% kislorod, 78% azot, 0,03–0,04% karbonat angidrid, suv bug'lari, inert gazlar, ozon, vodorod ikki oksidi jami 1% atrofida bo'ladi. Chiqarilayotgan havoda kislorod miqdori 15–16%, karbonat angidrid 4,4% ni tashkil qiladi.

Inson organizmi uchun havodagi kislorodning umumiy miqdori emas, balki uning parsial bosimi muhimdir. O'pka alveolaridagi havoda kislorodning parsial bosimi 102 mm simob ustuniga va karbonat angidridning parsial bosimi 40 mm simob ustuniga teng. Arterial qon tarkibidagi kislorodning parsial bosimi (kislorod bilan to'yinani) – 100 mm, karbonat angidrid esa 40 mm simob ustuniga teng. Venoz qon tarkibida kislorod 40 mm, karbonat angidrid esa 46 mm simob ustuniga teng bo'ladi.

Yashash va ishlash xonalaridagi havo tarkibida karbonat angidrid miqdori 0,07–0,1% dan oshib ketsa, havo buzilib, inson organizmiga salbiy ta'sir ko'rsata boshlaydi. Havo tarkibidagi kislorodning parsial bosimini oshirish hisobiga uning shifobaxsh xususiyatini ham oshirish mumkin. Shu sababdan tibbiyot amaliyotida yurak-qon tomir va nafas a'zolari kasalliklarini davolashda kislorodli palatalar, ingalatqorlar, keyingi yillarda esa maxsus barokameralardan keng foydalanilmoqda. Ilmiy texnika taraqqiyoti tufayli shaharlarda avtomobil transportining keskin ko'payishi jiddiy ekologik muammolarni keltirib chiqardi. Sanoat korxonalari tomonidan turli xil chiqindilarning atmosfera havosini ifloslantirishi oqibatida 600 mingdan ziyod turli xil zararli kimyoviy moddalar havoni bulg'amoqda. Yiliga mln tonnalab karbonat angidrid havoga chiqariladi.

Havoda uglerod oksidi (CO), oltingugurt oksidi (SO_2), ammiak (NH_3), vodorod sulfid (H_2S), chang, qurum, tutun va bakteriyalarning belgilangan me'yoriy talablardan ortiq bo'lishi, ayniqsa salomatlik uchun xavflidir.

Havoda chang zarrachalarining talab darajasidan oshib ketishi, nafas olish a'zolarining changli bronxit, silikoz kabi turli xil kasalliklarini keltirib chiqaradi.

Ma'lumotlarga ko'ra o'pka raki bilan kasallangan bemorlarning 90 %dan ortig'i yirik sanoat ishlab chiqarish korxonalari bor shaharlarda yashagan. Ish joylarini sun'iy va tabiiy usullar bilan ventilatsiya qilish zaharli gazlar va changga qarshi kurashning ishonchli usulidir. Bakterial ifloslanishni kamaytirish maqsadida odatda bakteriosid lampalardan foydalaniladi. Shahar va aholi yashaydigan hududlarda yashil daraxtlarni ko'plab o'stirish havo tozaligini saqlashda muhim rol o'ynaydi.

Respublikamizda yozning quruq va issiq, qishda kutilmagan sovuq bo'lib turishi inson salomatligiga ta'sir o'tkazadi. Shu sababli yozning issiq kunlarida orom olish uchun ota-bobolarimiz qadimdan maxsus oromgohlar, soya-salqin, bog'-rog'lar barpo qilganlar, suv bo'ylarida dam olganlar, ertalabdan hovli va ko'chalarga suv sepib, o'ziga xos mikroiklim tashkil etganlar. Inson organizmining bir me'yorda ishlashi uchun odatda havo harorati 17°C dan $21\text{--}22^\circ\text{C}$ gacha bo'lishi kerak. Shu sababli ish joylaridagi havoning harorati issiq mavsumda 28°C , nisbiy namligi 55% gacha, havo harakati 0,1–0,2 m/s bo'lishi kerak. Iyun, iyul va avgust oylarida havoni konditsionerlash orqali shamollash kasalligi bo'lmastligi

uchun tashqaridagi harorat bilan uy va ish joylaridagi harorat o'rtasidagi farqni 10–12°C dan oshirmasdan saqlash va har bir odam uchun soatiga 50–60 m³ havo berilishini ta'minlash lozim. Yilning sovuq davrida esa uy va ish joyi havo haroratini 20–22°C, nisbiy namligini 60% gacha va havo harakatini 0,5 m/sek atrofida saqlash ishlash uchun eng qulay sharoit tug'diradi.

Ichimlik suvi va suv ta'minoti gigiyenasi

Suv inson organizmining 70% ini tashkil qiladi, organizmning hayot kechirishida, fiziologik jarayonlarning mo'tadil kechishida suv hal qiluvchi rol o'ynaydi. Suvsiz ovqat hazm qilish ham, hujayralardagi moddalar almashinuvi ham mumkin emas. Turli xil zaharli moddalar suv orqali chiqaruv a'zolariga yetkazib beriladi.

Suv gomeostazni – qon va hujayralararo suyuqlik bilan birga odam organizmining ichki muhitini tashkil qilishda qatnashadi. Shu bois organizm suvsizlikka juda sezgir. Suv organizm haroratini tashqi muhit harorati bilan uyg'unlashtiradi. Unga yetarli miqdorda suv kelib turmasa, zaharli moddalarning chiqishi qiyinlashadi. Suv tufayli ichaklardagi bakteriyalar kamayib turadi. Suv organizmning o'zini o'zi tozalashiga yordam beradi.

* Demak, suv iste'mol qilinishi inson salomatligini saqlashning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Ayni paytda ortiqcha suv ichilishi organizm uchun zararli bo'lib, yurak, buyrak kabi a'zolar faoliyatini qiyinlashtiradi.

Yurtimizda shifobaxsh buloqlar ko'p. Tabiiy suvlarning ahamiyati ularning tarkibidagi turli mineral tuzlar miqdoriga qarab xilma-xil shifobaxshlik xususiyatlarini kasb etadi. Rodonli suv, oltingugurt angidrid eritmasi bo'lgan suv va hokazo. Muz erishi paytida hosil bo'lgan suv tarkibi "trigidroxlorid"dan iborat bo'lganligi sababli u katta fiziologik ahamiyatga egadir. Jumladan, o'simliklarning o'sishini tezlashtiradi, odam organizmi faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Inson organizmining tez qarishiga ana shu "muz"li suvning yetishmasligi ta'sir ko'rsatadi. Shu boisdan qor va muzlarning erishi tufayli hosil bo'ladigan tog'lardagi buloq suvlari organizmga yoshartiruvchi ta'sir ko'rsatadi.

Magnit maydonidan o'tkazilgan suv qutblanish hodisasi tufayli shifobaxshlik xususiyatiga ega bo'ladi, biologik jihatdan faollashadi. Suv tarkibida oltin, kumush va mis kabi metallarning ionlari bo'lishi bakteriosid yoki oligodinamik ta'sirga egaligini odamlar qadimdan o'z tajribalaridan bilganlar va shu tufayli oltin yoki kumush va misdan yasalgan idishlarda suv va boshqa suyuq mahsulotlarni saqlaganlar. Tabiatda uchraydigan turli xil mineral suvlarning shifobaxsh xususiyati ko'pchilikka ma'lum. Suvda cho'milish tufayli inson organizmining moslashuv imkoniyatlari oshadi, chiniqadi. Odamning bir sutkada suvga bo'lgan ehtiyoji har 1 kg vazn hisobiga 40 ml dan aniqlanadi. Bu, demak, o'rtacha 2 litr yoki 8–10 stakan suvga tengdir.

Respublikamizning issiq iqlim sharoitida suv iste'mol qilish me'yorlari birmuncha yuqori, 2–3 litr va hatto undan ham ko'proqni tashkil etadi.

Suv ichish tartibi. Suvni kun davomida oz-ozdan va tez-tez ichish birdaniga ko'p miqdorda suv ichgandan ko'ra afzal, chunki bunda organizm ortiqcha zo'riqib ishlaydi. Suvni qultumlab ichish, uning har bir qultumidan rohatlanish, uni og'izda bir necha soniya saqlab turish suvda bo'lgan energiyaning og'izdayoq tanaga o'tishi uchun sharoit yaratadi. Suv qaynaganda uning ko'p biologik xususiyatlari yo'qolib "o'lik suvga" aylanadi. Ovqatlanish paytida, shuningdek, sayr qilganda, yugurganda suv ichish zararlidir.

Inson organizmining mo'tadil faoliyat ko'rsatishi uchun tashqi muhit bilan birga, uning ichki muhiti ham muhim ahamiyat kasb etadi. Qon, limfa, bosh miya va orqa miya suyuqligi birgalikda organizmning ichki muhitini tashkil qiladi. Fanda bu gomeostaz deb ataladi. Inson organizmidagi murakkab fiziologik jarayonlarning mo'tadil kechishi ana shu ichki muhit holatiga bog'liq. Suv har qanday tirik organizm hujayralarining tarkibiy qismi bo'lib, organizmning o'rtacha 65–70% ini tashkil qiladi. Suv bilan organizmga zarur bo'lgan yod, ftor, kobalt va boshqa mikroelementlar tushadi. U organizmning issiqlik almashinuvida asosiy o'rinni egallaydi.

Tabiat in'omi bo'lgan turli mineral termal suv manbalari tarkibidagi yod, brom, bor kabi mineral tuzlar va boshqa shifobaxsh omillar inson organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Suv universal yuvish xususiyati tufayli badan tozaligini, kiyim-kechak va turmush jihozlarining ozodaligini ta'minlaydi. Suv muhim biologik xususiyati tufayli ayrim hududlarda yashovchi aholi o'rtasida geokimyoviy endemiyalar (buqoq, fluoroz)ning kelib chiqishiga sabab bo'lishi ham mumkin. Buqoq endemiyasi – suvda yod moddasining, fluoroz esa ichimlik suvi tarkibida ftor moddasining yetishmasligidir. Fluorozda tish yuzasida sariq dog'lar paydo bo'lib, tish sinuvchan, emali tez yemiriluvchan bo'ladi. Suvda yod yetishmasligini osh tuzini yodlash orqali (har 1 tonna tuzga 25 gramm kaliy yod qo'shish orqali), fluorozda ichimlik suvidagi ftor miqdorini 0,7–1,5 m³/l me'yoriy talabgacha chiqarish orqali amalga oshiriladi. Fiziologik jarayonlarni suv bilan bir me'yorda ta'minlab turish uchun odatda sutkasiga 2,2–2,8 l suv ichish talab qilinadi. Issiq iqlim sharoitida bu ko'rsatgich 3,5–4 l gacha ham yetishi mumkin. Ichimlik suviga bo'lgan talabni odatda ko'k choy, kompotlar, mineral suvlar hisobiga qondirgan ma'qul. Choy o'z tarkibida tanin, kofein, vitamin P (rutin) kabi shifobaxsh moddalarga boy. Chanqoqni tez qondiradi, asab tizimi faoliyatini jonlantiradi, uning tonusini oshiradi.

Ona tuproqni e'zozlash va tuproq tozaligi gigiyenasi

Ota-bobolarimiz, ulug' allomalarimiz, tasavvuf ilmi peshvolari azal-azaldan tuproqni e'zozlab, uni "Vatan tuprog'i", "Ona tuproq", "Kindik qoni to'k'lgan joy" deb muqaddas hisoblaganlar.

Tuproqning kimyoviy (neft, benzin, kimyoviy moddalar va boshqa) hamda organik moddalar (o'lgan hayvonlar murdasi va boshqa qoldiqlar) bilan ifloslanishi ham inson salomatligiga jiddiy putur yetkazadi. Tuproqning inson najasi bilan ifloslanishi, turli xil o'tkir yuqumli ichak kasalliklarini qo'zg'atuvchi mikroorganizmlar va parazit qurtlarning tarqalishi uchun ayniqsa qulay sharoit yaratadi. Shuningdek, tuproq bir qator xavfli kasalliklarni chaqiruvchi mikroorganizmlarning yashashi va ko'payishi uchun zarur muhit ham hisoblanadi. Bular qatoriga qoqshol, Sibir yarasi, gazli gangrena kabi kasalliklarni chaqiruvchi va spora hosil qilib, uzoq yillar davomida tuproqda "jon" saqlab qoladigan mikroorganizmlarni kiritish mumkin. Shu sababli turli xil jarohatlarda yaralarni tibbiyot qoidalariga mos holda davolash va maxsus profilaktik emlashni qo'llash lozim.

Uy-joy gigiyenasi

Uy-joy insonni tashqi muhitning noqulay meteorologik sharoitlaridan himoya qiladi, sovuqdan, issiqdan, shamol, qor-yomg'ir kabi tabiat hodisalaridan saqlaydi, dam olish va samarali mehnat uchun sharoit yaratadi. U quruq va issiq, yorug' va keng, toza va havosi musaffo bo'lishi kerak. Uy-joy oila a'zolari soniga ko'ra uxlash va dam olish xonasi, mehmonxona, bolalar xonasi, oshxona, sanitariya ehtiyojlari xonalaridan iborat bo'lishi va har bir odamga 16 m² foydali yuza to'g'ri kelishi kerak.

Uy-joylarga quyidagi gigiyenik talablar qo'yiladi:

yetarli darajada quyosh nuri tushib turishi, xonalar balandligi kamida 2 m 70 sm, xonalarning kengligi va uzunligiga nisbati 1:2 yoki 3:4 bo'lishi, xonaning uzunligi 6,5 m dan oshmasligi, kirish xonasi kengligi 1,2 m dan kam bo'lmasligi, balkon yoki ayvon quyosh nuridan himoyalangan bo'lishi kerak.

Bizning sharoitda deraza oynalari janubga yoki janubi-sharqqa qaratilgani ma'qul. Xonalarni tabiiy yorug'lik bilan yaxshi yoritish uchun deraza va xona yuzasi koeffitsiyenti 1/8–1/10 bo'lishi lozim.

Hozirgi vaqtda keng tarqalgan va qulay usul – markazlashgan suv qozonlari yoki bug' orqali isitish va mahalliy isitish pechlari hisoblanadi. Haroratning yashash xonalarida +18°C, oshxonada +15°C, vannaxonada +20°C bo'lishi, uy havosi haroratining shimoliy hududlarda +21–22°C, janubiy hududlarda +17–18°C ga teng bo'lishi odam organizmining mo'tadil ish faoliyati, dam olishi va yashashi uchun me'yoriy ko'rsatkich hisoblanadi. Xonalarni darchalar orqali shamollatish va bunda har bir odamga soatiga 30–35 m³, 10 yoshgacha bo'lgan bolalarga 12–20 m³ havo kiritilishi kerak. Xonalarni shamollatishning eng qulay usuli deraza va eshiklarni ikki tomonlama ochib, bevosita shamollatishdir. Bunda xonalardagi havo 3–5 minut ichida to'liq almashadi. Yer osti suvlarining yuzada joylashishi, uy-joylarning nam tortishi inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, buni uv-iov qurish uchun iov tanlashda hisobga olish kerak

Mehnat gigiyenasi

Mehnat faoliyati odam organizmiga u yoki bu darajada ta'sir ko'rsatadi. Ish joyida salbiy muhit: chang, shovqin, turli xil zaharli kimyoviy moddalar, radiatsiya, shamol, atmosfera bosimi va boshqa omillar inson organizmiga ta'sir ko'rsatib, turli xil kasb kasalliklariga olib keladi. Tananing majburan bir holatda uzoq vaqt turishi bilan bog'liq kasb kasalliklariga: yassitovon, churralar, bachadon va qin tushishi, oyoq venalarining varikoz kengayishi, umurtqa pog'onasining qiyshayishi; ishlab chiqarish shovqini, titrash-vibratsiya kasalligiga; chang zarralari o'pkada pnevmokoniozlar va changli bronxit, bronxial astma kabi kasalliklarining rivojlanishiga; ishlab chiqarish jarayonida hosil bo'ladigan turli zaharli moddalar organizmning surunkali zaharlanishiga olib keladi (simob, qo'rg'oshin, anilin, nitrobenzol, uglerod 1-oksidi va boshqalar). Texnika xavfsizligi qoidalariga amal qilmaslik, ish bilan bog'liq shikastlanishlarga, ko'z va elektr toki jarohatlanishiga sabab bo'ladi. Terining ishlab chiqarish chiqindilari bilan ifloslanishi turli yiringli kasalliklarni keltirib chiqaradi. Shu sababli ish jarayonida mehnat gigiyenasi, texnika xavfsizligi qoidalariga qat'iy amal qilish, ish joylarining zaharli moddalar, chang zarralari bilan ifloslanishiga yo'l qo'ymaslik choralari ko'rish, jumladan (ventilatsiya), shovqinsiz texnologiyani joriy qilish kabi tadbirlar kasb va ish jarayoni bilan bog'liq shikastlanishlarning oldini olishda muhim ahamiyatga egadir.

Agar biz inson umrining o'rtacha 35–40% i ularning ish joylarida o'tishini hisobga olsak, mehnat gigiyenasiga amal qilishning naqadar muhim ekanligi ayon bo'ladi. Bozor iqtisodiyoti munosabatlari shakllanayotgan hozirgi paytda bu ko'rsatgich yanada oshmoqda. Bozor munosabatlariga o'tish davrida respublikamiz sharoitida yangidan shakllanayotgan bunday ish tartibi va davomiyligi, ish joylari gigiyenasiga, jihozlashga yangi talablar qo'ymoqda. Bu sohada rivojlangan mamlakatlarda katta tajriba to'plangan. Shu sababli ular ofis deb atalmish ish joylarini jihozlashga, ishlash bilan birga dam olishni uyg'unlashtirishga alohida e'tibor berishadi.

Mehnat inson faoliyatining mag'zi va mazmunini tashkil etadi. Inson mehnat jarayonida shaxs sifatida shakllanadi, uning qobiliyati namoyon bo'ladi. Azal-azaldan ko'p kasalliklarni davolashda mehnatdan foydalanib kelingan. Bir qator ijtimoiy xastaliklarda, jumladan, sil, ruhiy kasalliklar, alkogolizm va boshqalarda mehnat bilan davolash usuli keng qo'llaniladi. Mehnat qilgan inson o'zida dam olishga ham ehtiyoj sezadi.

Xo'sh, qanday dam olish kerak, bo'sh vaqtini qanday o'tkazish kerak? Hordiq chiqarish san'ati ham aynan insonning o'z organizmiga mos, foydali va to'g'ri dam olish turlarini tanlay bilishdan, bo'sh vaqtini oqilona band qila olishdan iboratdir. Dam olish inson organizmini garmonik rivojlantirishga, uning kuchini tiklash, kundalik turmush tashvishlaridan biroz bo'lsa-da forig' bo'lish, insonning ijodiy qobiliyatini oshirishga yordam berishi kerak.

Organizmning ichki ifloslanishi

Organizm tashqi muhiti bilan uzluksiz modda almashinib yashashi jarayonida unda hosil bo'ladigan turli xil oraliq mahsulotlar, chiqindilar, tuzlar, bakteriyalar, toksinlar bilan muttasil ravishda ifloslanadi. Bu jarayon moddalar almashinuvining buzilishi tufayli kelib chiqadigan qandli diabet, podagra, jigar va buyrakning surunkali xastaliklarida, me'da-ichak kasalliklarida, ovqatdan zaharlanishda; turli xil kimyoviy zaharlar ta'sirida ekologiya muvozanati buzilishi, poliz mahsulotlari, meva-sabzavotlarni yetishtirishda o'g'itlarni me'yoridan ortiqcha qo'llash hamda boshqa turli holatlarda, ayniqsa, jadal sur'atlarda kechadi va organizm uchun katta xavf tug'diradi. Tana a'zolarining ifloslanishi, ayniqsa, zaharlarni zararsizlantirish va chiqarib tashlash bilan bog'liq a'zolar-jigar va buyraklar, me'da-ichak faoliyatiga kuchli salbiy ta'sir etadi. Dori-darmonlardan ko'r-ko'rona foydalanish ham organizm tizimlarining zo'riqishiga olib keladi, allergik holatlarni keltirib chiqaradi.

Nosog'lom turmush tarzi: noto'g'ri ovqatlanish, semirish, chekish, giyohvandlik va ichkilikbozlik kabi illatlar organizmning moddalar almashinuvi jarayonida hosil bo'ladigan ichki zaharlar hisobiga o'zini-o'zi zaharlashi (autointoksikatsiya) inson umrining qisqarishiga sabab bo'lishi mumkin.

Agar me'dada ovqat moddalari ovqat turiga ko'ra ko'pi bilan 5-6 soatgacha ushlab qolsa, bu davr uzunligi 5 metrga teng bo'lgan ingichka ichaklarda 4-5 soat, uzunligi 2 metrga teng yo'g'on ichaklarda esa 12-18 soat turib qoladi. Yo'g'on ichaklarda hazm jarayonining 24 soat va undan ortiq vaqt qolishi qabziyat deyilib, u zarur sog'lomlashtirish choralari ko'rishni talab qiladi.

Axlatning bunday uzoq turib qolishi natijasida axlat toshlari hosil bo'lishi va yillar davomida turib qolishi, ichaklarning chaqalanishi - yarali kolit, rak va boshqa kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Organizmni o'z chiqindilari bilan zaharlanishiga olib keluvchi omillar qatoriga kam harakatli turmush tarzi, noto'g'ri ovqatlanish, ko'pincha yog'li va uglevodli, kraxmaldan iborat ovqatlarni iste'mol qilish, turli xil emotsional holatlar ta'sirida asab tizimining zo'riqib ishlashi kabilarni kiritish mumkin.

Jigar va o't yo'llarining ifloslanishi

Ichaklardan ovqat moddalari bilan birga qonga so'rilgan zaharli oraliq moddalar va chiqindilar qon oqimi bilan jigarga tozalanish uchun yo'naltiriladi. Bu yerda qon oqimi orqali kelgan barcha zaharlar zararsizlantiriladi. Jigar bunday zaharlar va chiqindilarni o't suyuqligi orqali qaytadan ichaklarga tushiradi, ularning bir qismi jigar to'qimasida saqlanib qoladi.

Jigardan har daqiqada o'rtacha 1500 ml qon o'tadi, shundan 80%i yoki 1200 ml ichaklardan kelayotgan zaharlar bilan ifloslangan qon bo'lib, uni jigar zararsizlantiradi.

Jigar inson tanasining jafokash a'zosi bo'lib, kasalligi sababli ozgina qismi faoliyat ko'rsatsa ham hayot davom etadi, jigar faoliyatining butunlay to'xtashi esa organizmni sanoqli soatlarda halokatga olib keladi. Jigarning muhim vazifalaridan biri yog' moddalarini hazm qilishda qatnashadigan o't suyuqligini ishlab chiqish bo'lib, o't suyuqligining ma'lum bir qismi o't xaltasida zaxira sifatida saqlab turiladi. O't suyuqligining uzoq vaqt saqlanib qolishi natijasida uning tarkibidagi xolesterin, turli xil tuzlar, nobud bo'lgan hujayralar, mikroorganizmlar, kolloid e'ritmalar o'zaro birlashib, o't toshlari hosil bo'lishiga olib keladi; o't yo'llaridagi yallig'lanish jarayoni, kam harakatli turmush tarzi, ovqatlanish tartibining muttasil buzilishi va b.lar bu jarayonni tezlashtiradi.

Jigarning sog'lig'i butun organizmning salomatligidir. Shu sababli uni vaqti-vaqti bilan tozalash jigarni to'qima va hujayralarda to'planib qolgan chiqindilar, zaharli antigen moddalardan xalos qiladi.

Buyraklarning ifloslanishi

Organizm ichki muhiti doimiyligini ta'minlashda, suv almashuvini tartibga solishda, shuningdek, moddalar almashinuvi jarayonida hosil bo'ladigan va organizm uchun zaharli ta'sir ko'rsatadigan moddalarni siydik orqali chiqarib yuborishda buyraklarning roli beqiyosdir.

So'nggi ma'lumotlarga ko'ra, buyraklarda hosil bo'ladigan siydikning kolloid xususiyati o'zgarishi, siydik tarkibidagi tuzlarning mutanosibligi va muvozanatining buzilishi toshlar paydo bo'lishiga olib keladi. Buyrak va siydik yo'llarining bakteriyalar bilan ifloslanishi hamda yallig'lanishi bu jarayonni tezlashtiradi.

Ichaklar, jigar va buyraklarni turli xil iflosliklardan tozalashda ma'lum bir tartibga amal qilish, bu a'zolarining chiqindilar bilan ifloslanishining oldini olish uchun o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlarining ketma-ketligini ta'minlash maqsadga muvofiqdir.

Eng avvalo, har bir inson sog'lom turmush tarzi qoidalariga amal qilishi, jumladan, harakatlanish va jismoniy faollikni ta'minlashi, ovqatlanish tartibiga rioya etishi, shuningdek, iste'mol qiladigan taom xilma-xil bo'lishiga erishishi lozim.

Organizmning kuchli ifloslanishi oldini olish, yo'g'on ichak, jigar, buyrak kabi hayotiy muhim a'zolar faoliyatini yaxshilash, ularni ortiqcha zo'riqib ishlashdan himoyalash maqsadida vaqti-vaqti bilan sog'lomlashtirish amaliyotida sinovdan o'tgan tozalash muolajalarini bajarish tavsiya etiladi.

Organizmni ochlik bilan tozalash

Organizm hayot faoliyatining asosi hisoblangan moddalar almashinuvi jarayonida odam uchun keraksiz va zararli bo'lgan turli moddalar hosil bo'lib, ular organizmni zaharlaydi.

Autointoksikatsiya – deb yozgan edi mashhur olim P Bregg – insonning uzoq umr ko'rishi uchun eng xavfli to'siq va ashaddiy dushmandir. Og'izdan, nafas bilan chiqarilgan havodan va tanadan sassiq hid kelishi, badanda mayda yiringli toshmalar paydo bo'lishi, tilning **kulrang karash** bilan qoplanishi va b.lar organizmning ifloslanganlik belgisidir. Bunday holatlarda organizmi tozalash qonni zaharli moddalardan **xalos** qiladi, inson ruhini ko'taradi, xushchaqchaq hayot baxsh etadi.

Ochlik bilan tozalash usuli barcha xalqlarda qadimdan foydalanib kelingan. Tibbiyot ilmining otasi Gippokrat "Agar tana tozalangan bo'lmasa, qanchalik unga ovqat bersang, shunchalik unga zarar kelturasan", deb yozgan edi. Abu Ali ibn Sino bemorlarga 3–5 haftagacha ochlik saqlashni tavsiya qilgan.

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

Organizmi tozalash usullari

Tozalash muolajalarini bajarishga kirishishdan oldin organizmi tayyorlash – uni yumshatish lozim. Tozalash muolajalarining samaradorligi aynan ana shu yumshatishni qay darajada bajarishga ham ko'p jihatdan bog'liq. Bunday yumshatishdan ko'zda tutiladigan **maqsad**, moddalar almashinuvi jarayonida **hosil bo'lgan** va qotib qolgan **chiqindilarni** joyidan qo'zg'atib, chiqaruv **a'zolari** chiqarib tashlashi uchun uni qulay holga keltirishdan iborat. Yumshatish muolajasi organizmi bo'shashtirish, uni isitish va tozalash uchun **zarur bo'lgan** nam bilan ta'minlashga imkon yaratadi. Ozg'in kishilar issiq **vannalarda**, **semiz** kishilar quruq saunada, boshqalar esa bug'li hammomlarda **yarim soat** davomida yuvinishlari yoki sovuq suvda cho'milishlari lozim. Bunday muolajadan so'ng odam o'zini bo'shashgan va isigan holda his qilishi zarur.

Tayyorlash muolajalari zaruriyatiga qarab, 3–5 martagacha, ba'zan undan ham ko'p marta takrorlanadi. Organizmi yumshatish maqsadida nahorda 20 ml eritilgan yog' ichish, so'ngra undan badanga oz miqdorda surtib, uqalash va dushda iliq suv bilan yuvinish tavsiya etiladi. Semiz kishilarga esa buning o'miga yugurish yo'li bilan organizmi qizdirish va terlash orqali chiqindilardan badanini xalos qilish maslahat beriladi. Tozalashga tayyorlashni yuqorida ko'rsatilgan tartibda **bajarib bo'lgach**, organizmi bevosita tozalash muolajalariga o'tiladi. Tozalashni dastlab yo'g'on ichakni va so'ngra jigarni tozalashdan boshlash zarur.

Ichaklarni tozalash. Organizmi o'z chiqindilari bilan zaharlanishi tarkibi oqsil, yog' va uglevodlarga boy, qaynatib pishirilgan go'sht kabi ovqatlarni mo'l iste'mol qilish hamda ovqat moddalari tarkibida **kletchatka** va vitaminlar yetishmasligi, bir-biriga mos kelmaydigan taomlar **tanovul**

qilish oqibatida hosil bo'ladigan chiqindilar, turli zaharli moddalar ichaklarda to'planib qolishidir.

Olimlarning fikricha, inson o'z organizmini o'z chiqindilari bilan zaharlashi uning eng yomon va ashaddiy dushmani bo'lib, inson umrini qisqartiradi va ko'pincha surunkali me'da-ichak kasalliklari, qandli diabet, bronxial astma, osteoxondroz kabi davolanishi qiyin xastaliklar yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. 20–30 yoshga kelib, ko'pchilik odamlarda tarkib jihatidan bir-biriga mos kelmaydigan ovqatlarni iste'mol qilish va ustma-ust ovqatlanish, hech bir ehtiyojsiz choy yoki kofe kabi ichimliklarni ichish, chekish, shuningdek, asab tizimidagi notinchliklar, stress holatlari ichaklarda disbakterioz hodisasini chaqiradi, ya'ni, mikroflorasi me'yoriy tarkibining o'zgarishiga olib keladi.

Me'da-ichak kasalliklarida eng avvalo ichak mikroflorasini me'yorlashtirish talab qilinadi. Shu maqsadda sut-qatiqlardan keng foydalanish lozim, bu mahsulotlar ichakni zararli mikroblardan tozalaydi, yo'g'on ichakdagi chirish jarayonini mo'tadillashtiradi, ichaklarni sog'lomlashtiradi.

Me'da-ichak faoliyatining izdan chiqishiga, ayniqsa, kimyoviy doridarmonlar, antibiotiklar va sulfanilamidlar sabab bo'ladi. Shu bois, ichak kasalliklarini davolashda tabiiy, biologik moddalardan foydalanish maqsadga muvofiq, bunday moddalar ichak mikroflorasi muvozanatini saqlab qoladi. Shunday qilib, har bir inson o'zining ichaklari faoliyatiga jiddiy e'tibor qaratishi, ularning sog'lom bo'lishini ta'minlab borishi lozim.

Sog'lom ichak – bu salomatlik, baxtli va uzoq umr ko'rish demakdir. Inson hayoti uchun eng muhim bo'lgan vitaminlar faqat ichaklar orqali so'riladi, ichaklarda sintez qilinadi, shu sababdan sog'lom ichaklar organizmning yosharishiga olib keladi, yuzini tiniq va toza qiladi. Ichaklarda turli xil zaharli chiqindilar va najasning uzoq vaqt turib qolishi, organizmni qaritadi.

Shu sababli har bir madaniyatli inson organizmining ichki gigiyenasi – ichaklarning tozaligini ta'minlashdan boshlanishini bilishi va unga rioya qilishi lozim.

Ichaklarni tozalashning eng oddiysi Uoker usuli bo'lib, 2 litr qaynatilgan suvda bir osh qoshiq limon suvi eritiladi. Muolaja kechqurun uyqu oldidan bajariladi. Ba'zi olimlar buni ertalab soat 5–7 lar orasida bajarishni tavsiya qiladi. Ichaklar birinchi haftada har kuni, ikkinchi haftada kunora, uchinchi haftada ikki kun oralatib, to'rtinchi haftada har uch kunda bir, keyin esa haftasiga bir marta yuviladi. N. Uoker birinchi yili shu tartibda ichaklarni tozalashni to'rt marta, keyingi yillarda esa 2–3 marotaba o'tkazishni tavsiya qiladi.

Ichaklarni yuvishning boshqa bir usuli hind yoglarining muolajasi bo'lib, u ertalab, och qoringa o'tkaziladi. Bu muolajani odatda sog'lom odamlar, yurak, buyrak va me'dasi kasal bo'lmaganlar qilgani ma'qul. Bir

litrlilik suvda 5–9 g. tuzni eritib, shu suv bir soat davomida ichiladi. Bunda birinchi stakan suvni ichib, tanani goh chapga, goh o'ng tomonga asta-sekin 8 martadan egiladi. Bu muolaja me'daning 12 barmoq ichakka qo'shilish yo'lini ochadi. Natijada ichilgan suv ichaklarga o'tadi:

- shundan so'ng ikkinchi stakan suv ichilib, chap qo'l o'ng o'mrov suyagiga qo'yiladi. Ko'z esa oldinga qarab uzatilgan o'ng qo'lga qaraydi. Tanani o'ng tomonga va o'ng qo'lni orqa tarafga burib, o'ngga qarash davom ettiriladi, oxirgi holatga yetgach, xuddi shu xildagi mashq chap tomonga qarab bajariladi. Mashqlar 4 martagacha takrorlanadi. Bu harakat ichilgan suvni ichaklar bo'ylab harakatlantiradi;

uchinchi stakan suv ichilib, yerga qorin bilan yotiladi. Tovonlar bir-biridan uzoqlashtiriladi. Oyóq barmoqlariga va qo'lga tayanib, gavda ko'tariladi. Boshni va tanani o'ng tarafga burib, chap tovonni ko'rishga, oxirigacha yetgach, boshni o'ngga burib, o'ng tovonni ko'rishga harakat qilinadi. Bunday harakat 4 marta takrorlanadi va bunda ichaklarda suvning harakatlanishini sezish mumkin;

tayyorlangan suvdan yana bir stakan ichib, oyoqlarni yelka kengligida yozib o'tiriladi, qo'llar tizza ustiga qo'yiladi. So'ngra gavgani o'ngga burib, chap tizzani o'ng tovon oldiga yerga qo'yiladi. Bir vaqtning o'zida o'ng qo'l bilan o'ng sonni chap songa qarab itariladi. Xuddi

- shu tariqa o'ng tizza bilan mashq takrorlanadi. Mashq 4 marta bajariladi. Bunda suv yó'g'on ichak bo'ylab harakatlanadi.

Ushbu mashqlar majmuasi bajarilgach, suv ichish mumkin emas. Yarim soat o'tgach, guruch yoki bug'doy yormasidan tayyorlangan ovqat yeyiladi. Bir sutka davomida sut, qatiq ichilmaydi, faqat meva va sabzavot iste'mol qilinadi. So'ngra ichaklar faoliyatini me'yorlashtirish uchun kletchatkaga boy meva, sabzavotlardan (karam, lavlagi, sabzi va shu kabilar), ayniqsa, kurtaklab o'stirilgan biologik faol bug'doy donidan tayyorlangan taom yeyiladi. Shuningdek, anjir, uzum, turshak, olxo'ri kabilar foydali hisoblanadi.

“Ayurveda” va Jud-Shida sovuqqa chidamsiz ozg'in kishilarga yilning kuz va qish faslida hamda ich qotganda, darmonsizlanganda mikroklimza qilishni tavsiya etadi: 100 ml. oddiy sut olinib, unga 20 ml. eritilgan o'simlik yog'i yoki sariyog' aralashtirilib, tana haroratigacha isitiladi va to'g'ri ichakka noxsimon rezina balloncha yordamida yuboriladi. Odatda bu muolaja kèchqurun bajariladi. Muolaja organizmnı quvvatlantiruvchi ta'sirga ega bo'lib, har kuni bir marta yoki kunora bajariladi, klizmadan so'ng yotish va uni organizm o'zi chiqarib yubormaguncha saqlash tavsiya etiladi. Ich qotishi 2–3 marta shunday klizmadan so'ng yumshaydi.

Jigarni tozalash. Ichaklarni tozalab bo'lgandan so'ng jigarni tozalashga o'tiladi.

Ma'lumki, jigar organizmda bir necha yuzlab (500 dan ziyod) vazifalarni bajaradi, unda minglab murakkab biokimyoviy reaksiyalar sodir bo'ladi.

Biz to'g'ri ovqatlanish, organizmni vaqti-vaqti bilan sog'lomlashtirib turish tufayli jigarimiz ifloslanishini kamaytiramiz.

- *Jigarni zondsiz tyubaj usulida yuvish.* Bu usulga ko'ra ertalab nahorda 200–250 ml gazi chiqarilgan mineral suv ichiladi. Mineral suv kuchsiz bo'lganda unga 5 g magniy sulfat tuzi qo'shiladi, 15–20 daqiqadan so'ng yana shu suvdan 200–250 ml ichiladi. Shundan so'ng gorizontal holda o'ng qovurg'a tagiga issiq suv solingan grelka qo'yib, qorin bilan o'ng biqinga 1,5–2 soat davomida yotiladi. Tyubaj o'tkazish uchun faqat 33% magniy sulfat tuzi eritmasidan 40° C gacha isitilgan holda 40–50 ml ichish ham mumkin;

xalq tabobatida o't haydovchi modda sifatida zaytun yog'i, kungaboqar yog'idan, shuningdek, limon shirasidan foydalanib kelingan. Limon suvi kislotali xususiyatga ega bo'lganligi sababli jigar faoliyatini kuchaytiradi;

tibet vrachlari tavsiyasiga ko'ra, jigar ko'klamda, to'lin oy paytida tozalanadi. Uni tozalashdan oldin 3–4 kun davomida yangi tayyorlangan meva sharbati, o'simliklardan pishirilgan ovqatlar iste'mol qilish va kuniga bir marta tozalovchi klizmadan foydalanish zarur. Og'ir jismoniy mehnatdan yoki ochlikdan so'ng 5 kun dam olmasdan jigarni tozalashga kirishib bo'lmaydi;

ertalabki hojatdan so'ng klizma qilinadi. So'ngra 1 bo'lak lavlagi va 4–5 dona nordon ta'mli olma suvidan 200–250 ml ichib, yengil nonushta qilinadi. Yengil tushlikdan so'ng 1–2 soat vaqt o'tgach, jigar sohasi issiq suv solingan yoki elektr grelka bilan isitiladi. Grelkani to jigarni tozalab bo'lguncha saqlash lozim va kech soat 19–20 atrofida bevosita jigarni tozalashga kirishiladi. Zaytun yoki kungaboqar yog'i va limon suvi 30–35°C gacha isitiladi. Ularning miqdori odam vazniga, yog'ni icha olishiga bog'liq bo'lib, odatda bir stakandan (200ml) boshlanadi. Har biridan bir-ikki qultum ichib, 15–20 daqiqadan so'ng yana takrorlanadi. Shu tariqa 15–20 daqiqada bir-ikki qultumdan oxirigacha ichiladi. So'ngra bemalol o'tirib, kitob yoki gazeta o'qish, televizor ko'rish mumkin, agar yog'ni ichgandan so'ng ko'ngil aynisa, to u o'tib ketguncha kutish va yana navbatdagi qultumlarni ichish tavsiya etiladi. Agarda ko'ngil aynishi to'xtamasa, ichilgan yog' bilan chegaralanish ham mumkin; yog' va limon suvini ichib bo'lgach, 1–1,5 soatdan so'ng qulay holatda o'tirib olib, burunning chap qismini qisib, faqat o'ng tomoni bilan har bir daqiqada 4–6 marta nafas olinadi, til ustiga achchiq murchdan bir chimdim sepiladi. Bular jigar faoliyatini qo'zg'atadi va tozalash muolajasi sifatini oshiradi.

Jigar tozalangandan so'ng ovqatlanish rejimiga rioya etib, jigarni mustahkamlash lozim. Buning uchun jigarga yoqmaydigan ovqatlar:

qovurilgan yoki dudlangan go'sht va baliq, konservalar, kraŭmalga boy undan tayyorlangan xamir ovqatlar tavsiya etilmaydi, chunki ular jigarini ifloslantiradi. Jigar kasalliklarida ayniqsa, sirka, murch, qalampir kabi o'tkir narsalar, piyoz, sarimsoq piyoz yeyish, achchiq kofe, kakao, alkogolli ichimliklar ichish taqiqlanadi. Jigarini sog'lomlashtirishda vitaminlarga boy (A,C,B,K) va undirilgan bug'doydan tayyorlangan ovqatlar (ayniqsa sumalak) iste'mol qilish tavsiya etiladi. Jigar uchun yangi meva va sabzavotlar, shuningdek, lavlagi, sabzi, gulkaram, uzum, tarvuz, qulupnay, olma kabi vitaminlarga boy taomlar ayniqsa foydalidir.

Jigarni N. Uoker usulida tozalash. Bir-ikki kun davomida limon shirasi qo'shilgan 10 stakan issiq suv ichiladi. Ushbu muolaja oralig'ida ovqat o'rniga 300 g sabzi sharbati, 100 g lavlagi sharbati, 100 g bodring suvi ichiladi. Shu tartibda jigarini tozalagan kishilar o'zini bir necha yosh yoshargandek his qiladi. Birinchi yil jigar har chorakda bir marta, keyingi yillarda yiliga bir marta tozalanadi.

Buyraklarni tozalash. Ma'lumki, buyraklarda qon azot chiqindilaridan tozalanadi. Azot qoldiqlari oqsil moddalar almashuvining natijasida hosil bo'ladi va organizmni zaharlaydi.



6-rasm. Buyrakdagi toshlarni maydalab tushirish usuli.

Har sutkada buyraklar orqali 150 litr atrofida qon tozalanadi. Bulardan tashqari buyraklar organizmda suv almashuvini va kislotashqor munosabatlarini muvozanatlashtiradi. Go'shtli ovqatlar va xamir mahsulotlari ortiqcha iste'mol qilinganda kalsiy tuzlari to'planishiga, natijada tosh hosil bo'lishiga olib keladi, siydik chiqarish qiyinlashadi. Xalq tabobatida qadimdan buyraklarni bir hafta davomida, sutkasiga 2–2,5 kg tarvuz mag'zini iste'mol qilish va qora non yeyish bilan tozalash amaliyoti qo'llanilmoqda. Tarvuz suvi kuchli siydik haydovchi ta'sirga, shuningdek, siydikni ishqorlashtirib, siydik tuzlarini eritish va toshlarni maydalash xususiyatiga ham ega. Bundan tashqari buyrakdagi tosh va qumni haydash maqsadida siydik ajratishni limonli choy orqali kuchaytirish ham keng qo'llaniladi.

N. Uoker usulida jigar tozalanganda bir vaqtning o'zida buyraklar ham yuviladi. Kuchli siydik haydovchi xususiyatga ega bo'lganligi hamda

o'pkadan balg amni ko'chirish maqsadida 2-3 dona limon suvi qo'shilgan, 150 g maydalangan xren iste'mol qilish tavsiya etiladi.

Buyraklarni na'matak qaynatmasi bilan yuvish maqsadida bir-ikki hafta davomida maxsus tayyorlangan qaynatma suzilib bir stakandan 3 marotaba ichiladi. Buning uchun 10,0 g na'matak mevasini 200,0 g qaynoq suvga solib, 15 daqiqa qaynatiladi. Buyrak toshlarini chiqarishning yana boshqa usuli ham bor. Buning uchun odam qorni bilan yerga yotib, qo'l va oyoqlarini baravariga 3-5 martagacha ko'taradi (9-rasmga qarang). Bu harakat tufayli buyrakdagi toshlar ezilib, maydalanadi va siydik bilan chiqib ketadi.

Limfa suyuqligi va qonni tozalash. Bu muolaja uch kun davomida bajariladi. 2 l yomg'ir yoki buloq suviga, 900 g apelsin sharbati, 200 g limon sharbati qo'shib kokteyl tayyorlanadi va sovutgichda saqlanadi. Bir osh qoshiq glauber tuzini ($\text{Na}_2\text{SO}_4 \cdot 10\text{H}_2\text{O}$) 100 ml suvda eritib, ertalab nahorda och qoringa ichiladi. So'ngra har yarim soatda 100 ml tayyorlangan kokteyldan tugaguncha oz miqdorda xo'plab ichiladi. *Bo'g'imlarni tozalash* har yili to'rt marta takrorlanadi. Birinchi, ikkinchi, uchinchi kunlari termosga 5 g lavr yaprog'i 300 g qaynoq suv quyib 3 soat damlanadi. Har soatda qultumlab 12 soat davomida ichib turiladi. Bunday qaynatmani uch kun davomida takrorlab ichiladi.

VI BOB. ORGANIZMNI JISMONIY VA RUHIY SOG'LOMLASHTIRISH

Organizmni jismoniy sog'lomlashtirish usullari

Gipodinamiya (kamharakatlik) va semirish

Ortiqcha vaznga ega bo'lgan inson 40 yoshga to'lgandan keyin uning organizmida modda almashinuvi jarayonlarining buzilishi bilan kechadigan bir qator jiddiy kasalliklar paydo bo'ladi. Semirish kasalligiga muhtalo bo'lganlarda qon tomirlar aterosklerozi 2 marta, qon bosimi oshuvi 3 marta, qandli diabet 4 marta, o't-tosh kasalligi 6 marta, polioosteoartroz 4 marta, podagra 3 marta, venalarning varikoz kengayishi 2–3 marta ko'p uchrashi aniqlangan.

Semirishga sabab bo'luvchi omillar orasida organizmda modda almashinuvi jarayonlari tezligini tartibga solishda ishtirok etuvchi asab va gumoral mexanizmlari o'z navbatida irsiy omillar ta'siri ostida boshqariladi. Bir qator holatlarda semirishning kelib chiqishida irsiy omillarning yetakchi ahamiyati ko'pchilikda shubha tug'dirmaydi.

Shunga mos ravishda gavda vaznining indeksi tushunchasi kiritilgan bo'lib, uni aniqlash uchun gavda vazni ko'rsatkichini (kg) tana uzunligi (bo'yi) ning ildiz osti ko'rsatkichiga (metr) bo'lish lozim. Bu ko'rsatkichning me'yori 20–24,9 bo'lib, 25–30 gacha oshishi 1-daraja semirish, 30–40 gacha oshuvi 2-daraja, 40 dan ziyod bo'lsa 3-daraja semirish deb baholanishi kerak.

● Semirishni davolash uchun tarkibida yog'lar va uglevodlar miqdori kamaytirilgan parhez taomlar iste'moli tavsiya etiladi. Bunday ovqatlar tarkibida oqsil va vitaminlar yetarli bo'lishi va kaloriyasi jihatidan bir kunda 1600–1800 kkaloriyadan, shifoxona sharoitida esa 1000–1400 kkalidan oshmasligi lozim. Semirishning 3–4 darajasida bunga qo'shimcha, haftasiga 2 marta yengillashtiruvchi parhez kunlari o'tkaziladi. Bunday parhez taomning quvvati bir kecha-kunduzda 700–800 kkalidan oshmasligi va tvorog, qatiq, qaynatib pishirilgan yog'siz go'sht kabi taomlardan iborat bo'lishi lozim.

Parhez taom tarkibida asosan meva-sabzavotlardan: karam, sabzi, lavlagi, oshqovoq, sholg'om kabilar bo'ladi. Shu bilan bir qatorda, jismoniy jihatdan faol bo'lish, yoshiga va jinsiga mos gimnastika mashg'ulotlari bilan shug'ullanish tavsiya etiladi. Semirishni ochlik bilan davolash asosan shifoxona sharoitida o'tkazilgani ma'qul.

Semirishni davolashdan oldin ichish, chekish kabi zararli odatlardan xalos bo'lish lozim. Kamharakatlik, asab-ruhiy holatining zo'riqib ishlashi,

surunkali charchash organizm faoliyatining buzilishiga, mehnat qobiliyatining pasayishiga, barvaqt qarishga sabab bo'ladi. Kamharakatlik turmush tarzida yashash organizmning zaxiraviy imkoniyatlarini kamaytiradi. Tana a'zolari faoliyatiga muskullar, ichki a'zolar, skelet, ayniqsa markaziy asab tizimi faoliyatiga kuchli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Faoliyatsizlik oqibatida qondagi eritrositlar soni kamayadi, yog' to'qimasining qalinlashuvi kuzatiladi, suyaklar mo'rt bo'lib qoladi, to'qimalarning kislorodni o'zlashtirish qobiliyati pasayadi. Shu nuqtai nazardan olib qaralganda, ayrim odamlarning o'zini avaylashi, jismoniy mehnat va faollikdan qochishga intilishi o'z salomatligi uchun katta zarar keltiradi. Holbuki, faqat serharakatlik, jismoniy faollik, turli xil jismoniy faoliyat turlari bilan mashg'ul bo'lish tufayli har bir kishining o'z salomatligi uchun zarur foydani boshqa hech qanday vosita, shu jumladan, dori-darmonlardan ham ololmaydi. Faqat jismoniy faollik organizmning zaxiraviy imkoniyatlarini safarbar qila oladi. Jismoniy mashg'ulotlar tufayli organizmda majburiy kislorod tanqisligi-yuzaga keltiriladi va organizmning barcha tizimlari, a'zolarini vujudga kelgan bunday vaziyatdan chiqish uchun zo'riqib ishlashga – chiniqishga majbur qiladi. Turli xil jismoniy mashg'ulotlarning organizm uchun zarur bo'lgan aerobik samaradorligining mohiyati ham aynan jismoniy faollik bilan belgilanadi.

Gipodinamiya – jismoniy kamharakatlik holati, ilmiy texnika taraqqiyoti oqibati bo'lib, odamlarning jismoniy harakatga bo'lgan ehtiyojini kamaytiradi. Buning oqibatida jamiyatda kishilar o'rtasida yurak-qon tomir kasalligidan o'lim oshib, birinchi o'ringa chiqib oldi. Gipodinamiya, o'tirib ishlash tarzi, shuningdek, bo'g'im va bog'lamalar, umurtqa pog'onasi osteoxondrozlari, radikulitlar va boshqa turli xil muskul kasalliklarining o'sishiga olib keladi. Vaziyatdan chiqishning yo'lini, albatta, jismoniy faol bo'lishdan, sport mashg'ulotlari, gigiyenik gimnastikadan izlash kerak. Ortiqcha ovqat iste'mol qilish, sarflanayotgan energiya miqdori bilan organizmga tushayotgan ovqat miqdori o'rtasidagi salbiy tafovut tana vaznining ortishiga – semirishga olib keladi. Semirish – bu xastalik bo'libgina qolmasdan, ayni paytda ko'plab boshqa kasalliklarni tug'diruvchi xavf omili hamdir. Semirish keng tarqalgan kasallik bo'lib, aholining 25–30%i unga muhtalodir.

Ortiqcha vazn va semirish – shunday patologik holatki, bunda barcha a'zolar, ayniqsa, yurak-qon tomirlar tizimi zo'riqadi. Tasavvur qiling, yoningizga 5–10 kg biror narsani solib, kun bo'yi yurib ko'ring, so'ng bu narsani tashlab, tanangiz qanchalik yengillashganini sezasiz. Semirish umrni 10–12 yilga qisqartiradi.

Jismoniy faollikning oddiy usullari

Organizmni jismoniy sog'lomlashtirish usullari turli-tuman bo'lib, har bir shaxs o'z imkoniyati va intilishidan kelib chiqqan holda, o'zi uchun

qulay turlarini tanlab olishi va muntazam ravishda shug'ullanishi talab qilinadi.

Jismoniy sog'lomlashtirish usullarini:

- har bir kishi o'z yoshi, bajaradigan ishi, salomatligiga qarab tanlashi;
- mashqlarni bajarishda oddiydan murakkabga qarab, pog'onama-pog'ona amalga oshirish lozim;
- organizmdagi barcha tizimlar mutanosibligini ta'minlash; mashqlarni muntazam ravishda bajarib borish;
- ayrim tizimlar va tana a'zolarining zo'riqishiga yo'l qo'ymaslik; mashqlarni iloji boricha ochiq havoda bajarish.

Jismoniy sog'lomlashtirish usullari orasida qulayligi va ommaviyligi sababli keng qo'llanilishi mumkin bo'lgan turi – bu ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlaridir.

Buning uchun zarur bo'lgan shartlar qatoriga har kuni ertalab belgilangan rejim asosida o'rnidan turish, uy havosini almashtirish, mashqlarni bajarishda chuqur va to'g'ri nafas olishni nazorat qilish zarur.

Ertalabki gimnastika mashqlari tarkibiga:

- tortilish, yurish (joyida turib va harakatda) bilan bog'liq mashqlar;
- bo'yin, yelka, qo'l, tana va qorin muskullari uchun mashqlar; oyoq muskullari uchun mashqlar (o'tirib turish va sakrash);
- oyoq, qo'l va boshqa guruh muskullar uchun mashqlar (oldinga, orqaga,
- yonga egilish, tebranish va h.k);
- zo'riqib ishlashga majbur qiluvchi mashqlar; bo'shashtiruvchi mashqlar; nafas olish mashqlari kiritilishiga e'tibor berish lozim.

Ertalabki gimnastika mashqlari samaradorligini oshirish maqsadida: gantel, gimnastika tayoqchasi, arqon, koptok va boshqalardan keng foydalanish tavsiya etiladi. Katta yoshdagilarda mashg'ulotlardan so'ng yurak urishi har daqiqada 90–100, bolalarda esa 100–110 bo'lishi me'yoriy holat hisoblanadi. Davomiyligi 15–20 daqiqadan oshmaydigan mashg'ulotlarni tugatgach, suv muolajalari tavsiya etiladi.

Odatda ertalabki gimnastika mashg'ulotlari 10–30 daqiqagacha davom etib, 9–16 xil mashg'ulot turlarini o'z ichiga olishi kerak. Bunday mashg'ulotlar qon tomir tizimini, ko'krak qafasi harakatini, nafas olishni yaxshilaydi. 50 yoshdan oshgandan so'ng ertalabki gimnastika mashg'ulotlarini bajarishdagi zarur bo'lgan tezlik, ritm talablarini to'liq bajarishga harakat qilmang. Bu yoshdagi kishilar nafas olish ritmini buzish, kuchanish, boshni pastga tushirish, tortilish, aylanib tushish, keskin o'tirib-turish kabi mashg'ulotlarni bajarishdan o'zlarini tiyganlari ma'qul. Nafas olish mashg'ulotlarini bajarishda tik turgan holda qo'lni ko'tarib bir-biridan uzoqlashtirish nafas olishga, qo'llarni tushirib, oldinga va yonga engashish hamda oyoqlarni bukish nafasni chiqarishga yordamlashishini yodda saqlash kerak. Mashg'ulotlarni bajarishda ularning eng soddasidan boshlab, asta-sekin murakkablashtirib boriladi. Dastlab qo'llardagi mayda muskullar

bilan mashq qilishni boshlash, so'ngra katta muskullarni jalb qilish maqsadga muvofiqdir.

Har kuni ertalab 10–30 daqiqa vaqtingizni gimnastika mashg'ulotlarini bajarish uchun ajratib, siz kun bo'yi o'zingizga zarur bo'lgan g'ayrat va tetiklikka, organizmning turli xil kasalliklarga qarshilik kuchini oshirish imkoniyatiga ega bo'lasiz.

Organizmni jismoniy chiniqtirish. Chiniqishdan ko'zda tutiladigan maqsad organizmning issiq va sovuqqa moslasha olish imkoniyatlarini oshirishni ta'minlash va shu maqsadda turli xil chiniqtiruvchi muolajalar, jismoniy mashg'ulotlardan foydalanishdir. O'z mazmuniga ko'ra chiniqish – organizmning jismoniy holatini tartibga solish uchun muntazam ravishda mashq qilishdan iborat. Chiniqish – bu organizmning moslashuv va himoyalaniş fiziologik mexanizmlaridan oqilona foydalanishdir. Ayni paytda organizmning jismoniy va aqliy ish qobiliyatlari takomillashadi. Har qanday turdagi chiniqish:

- chiniqtiruvchi muolajalarni bajarib borishning muntazamligi va uzluksizligi;
- chiniqtiruvchi omillarning kuchini asta-sekinlik bilan kuchaytirib va oshirib borish, tasodifiy va kuchli chiniqish mashg'ulotlaridan saqlanish;
- organizmning o'z imkoniyatlarini hisobga olish;
- tabiiy chiniqtiruvchi omillar majmuasida: yil fasliga qarab, havo, suv, quyosh nurlarida chiniqtirish muolajalarini ketma-ketlikda qo'shib olib borishga asoslanadi.

Harakat hayotning asosini tashkil qiladi, har qanday tirik jonzotga harakat qilish xosdir. Muskullarning ishlashi organizmda moddalar almashinuvini kuchaytiradi va yurak tomirlar tizimi faoliyati uchun zarur moddalar hosil bo'lishini oshiradi. Gavdaga tushadigan yuklama qancha kuchli bo'lsa, yurak uchun zarur bo'lgan energiya beruvchi moddalar ham shunchalik ko'payadi. Tabiat yurak bilan muskullar faoliyatini bir-biri bilan ana shunday chambarchas bog'lagan.

Agar odam o'z sog'lig'i talablariga ko'ra jismoniy mashq qilish imkoniyatiga ega bo'lmasa, uning o'rniga piyoda yurishi kerak. Piyoda yurishni avval kuniga 2–3 km dan boshlab, keyinchalik esa 10–15 km ga yetkazish mumkin.

Organizmni jismoniy jihatdan chiniqtirishda tabiat imkoniyatlaridan, ayniqsa, quyoshda, havoda chiniqish va suvda cho'milish alohida ahamiyat kasb etadi.

Quyoshda chiniqish. Quyosh nuri tushadigan uyga doktor bormasa ham bo'ladi, deyiladi xalq maqolida. Quyosh nurlari to'qimalarga singib, ularni isitadi, bu esa turli xil fiziologik jarayonlar kechishini tezlashtiradi. Ultrabinafsha nurlar teriga ta'sir qilganda qator mahalliy jarayonlar rivojlanadi. Bolalarda quyosh nuri ta'siri ostida vitamin D hosil bo'ladi.

Teri yuzasiga qon to'lishib qizaradi. Bunday nurtar bakterisid xossaga ham ega, ya'ni havodagi, teridagi va buyumlardagi mikroblarni o'ldiradi. Shuningdek, ularning ta'sirida ichki sekretiya bezlari faoliyati zo'rayadi, asab tizimi reaktivligi oshadi, moddalar almashinuvi tezlashadi, jarohatlar tez bitadi. Quyoshda chiniqish issiq iqlim sharoitida ertalab soat 7 dan 10 gacha, salqin kunlari esa 9 dan 12 gacha amalga oshirilgani ma'qul. Quyosh vannalarini ovqatlangandan 2–2,5 soat o'tgach qabul qilish, birinchi kun 5–10 daqiqa, keyingi kunlarda 5 daqiqadan uzaytirib borish lozim.

Havoda chiniqish. Havo vannalari kuniga 2–3 mahal qabul qilinadi hamda suv va quyosh muolajalari bilan birga olib boriladi. Havo vannalari iyun-avgust oylarida ertalab soat 7 dan 10 gacha, tushlikdan so'ng 16 dan 18 gacha, sentabr oyida 11 dan 14 gacha qabul qilinsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Odam uchun havo namligi 60–40%, harorati esa 18–21°C bo'lishi mo'tadil hisoblanadi.

Suvda chiniqish. Salomatlik uchun suvning ahamiyati benihoya kattadir. Ustidan suv quyish muolajasi 2–3 chelak suvni asta-sekin boshidan quyib, badanning hamma joyiga tekkizishdan iborat. Suv haroratini dastlab +35°, keyinchalik +24 va +18° gacha tushirish mumkin. Badanni ishqab artish 3–5 daqiqa davom etadigan va eng oson hamda ko'p qo'llaniladigan usuldir. Cho'milish faqat davolash-profilaktika muolajasi bo'lib qolmay, balki gigiyenik muolaja hamdir. Cho'milganda charchoq yoziladi, asab tizimi mo'tadillashadi, organizmning umumiy tonusi oshadi. Sharoitga qarab, ochiq yoki yopiq toza suv havzalarida, suv omborlarida, oqar suvlarda, sharsharalarda cho'milish ayni muddao. Dastlab kuniga bir marta, keyinchalik esa kuniga ikki martagacha cho'milish mumkin.

Suvda suzish. Suvda suzish mashqi – o'ta muhim, hayotiy zarur mashg'ulot bo'lib u barcha yoshdagi va kasbdagi odamlar uchun foydali. Suzishni suv harorati 18°C dan yuqori bo'lgandan boshlab, suvda bo'lish 5–7 daqiqadan asta-sekin 30–40 daqiqagacha yetkaziladi, suzish masofasini esa 40–50 metrdan 500 va undan ko'p masofaga yetkazish mumkin. Suzish mashqida barcha muskullar ishtirok etishiga erishish kerak. Suzishda chiqurligi ko'krak barobariga teng suv havzalari tanlab olinib, ularning tubi tekis bo'lishi lozim, suvda 10–15 daqiqadan ortiq turmaslikka harakat qilish va kuchli sovqotishdan saqlanish zarur.

Sog'lomlashtiruvchi yugurish. Asr kasalliklari hisoblangan miokard infarkti, gipertoniya, ateroskleroz, semirish va boshqalarga qarshi samarali kurash usullaridan biri – bu sog'lomlashtiruvchi yugurishdir. "Kuchli bo'lishni xohlasang – yugur, chiroyli bo'lishni xohlasang – yugur, aqlli bo'lishni xohlasang – yugur", deb bekorga aytmaydilar.

Yugurish organizm barcha tizimlari, tana a'zolarini zo'riqib ishlashga majbur qiladi, to'qimalarda modda almashinuvi jarayonlari jadallashadi, ularning kislorod bilan ta'minlanishi yaxshilanadi, zaxiradagi qon harakatga keladi, chiqindilarni o'rnidan qo'zg'atib, chiqib ketishini tezlashtiradi.

7 yoshdan 75 yoshgacha bo'lgan barcha odamlar uchun sog'lomlashtiruvchi yugurishning dastlabki bosqichida yugurish tez yurish bilan galma-gal olib boriladi. Haftadan-haftaga yurish hajmi o'zgartirib boriladi. Birinchi oyda yugurish tezligi bir kilometr masofani 6–7 daqiqada bosib o'tish va 300 metr masofani 8–9 daqiqa davomida tez yurish bilan barobariga va haftasiga kamida 3 marta bajariladi. Mashg'ulotni 5–10 daqiqa davomida tez yurish bilan boshlab, 35–45 daqiqa davom ettiriladi. Keyinchalik faqat yugurish mashqi bajariladi. Sekin yugurishda faqat burun orqali, tez yugurishda esa og'iz va burun orqali nafas olinadi. Mashg'ulotni tugatgach, 15 daqiqadan so'ng yurak urishini tekshirish uchun 10 sekund davomida bilak tomirida puls sanaladi.

Piyoda sayr qilish. Ochiq havoda piyoda sayr qilish inson salomatligiga ijobiy ta'sir qiladi. Xalq maqolida "Agar yursang piyoda, umring bo'lar ziyoda", deb bejiz aytilmagan. Piyoda yurish odamning ishlash qobiliyatini oshiradi va organizmni chiniqtiradi. Piyoda sayr qilishni daraxtzor-ko'kalamzorlarda, tog'larda, sharoitiga ko'ra boshqa joylarda ham amalga oshirish mumkin. Har bir kilometr masofani o'tgach, 5–10 daqiqa dam olish va har 2–3 soatlik yo'l bosgach, yengil nonushta qilish (tuxum, meva, choy ichish, buterbrod va h.k.) foydalidir.

Piyoda bosib o'tish mo'ljallangan yo'lning uzunligiga qarab, zarur bo'lgan tayyorgarlik choralarini ko'rish tavsiya etiladi (oziq-ovqat, suv zaxirasi, kiyinish tartibi).

Joyning sharoiti va imkoniyatiga ko'ra organizmni jismoniy chiniqtirishning boshqa turlarini: chana uchish, tennis, futbol, voleybol, badminton va shuningdek, xalqimizning uzoq tarixi mobaynida orttirgan an'anaviy milliy o'yinlaridan ham foydalanish mumkin.

Organizmni jismoniy sog'lomlashtirishning maxsus usullari

Hayot – harakatdan iborat. Inson harakat orqali shakllanadi, takomillashib boradi. Shu bois inson salomatligi avvalo uning doimiy harakatda bo'lishi bilan bog'langan. Harakat inson organizmidagi modda almashinuvi jarayonlarini tezlashtiradi, chiqindilarni chiqaruv a'zolariga qarab yo'naltiradi. Aksincha kamharakatlik (gipodinamiya) insonning yarim uyqu holatida yashashiga sabab bo'ladi. Odam harakatsizligi tufayli orttiradigan bunday holatidan kofe, alkogolli ichimliklar, narkotik moddalar yordamida chiqish uchun harakat qiladi, bu esa o'z navbatida inson umrini qisqarishiga, o'limini tezlashtirishga olib keladi.

Biroq har qanday harakat ham organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatavermaydi. Og'ir jismoniy mehnat, murakkab ish sharoitlari odamga salbiy ta'sir etadi. Turli xil kasalliklarni keltirib chiqaradi. *Faqat davriy ravishda takrorlanuvchi muskullarning kislorod qabul qilishini kuchaytiruvchi, yog'*

kislotalarini esa sarf bo'lishiga – xolesterin moddasini kamaytiruvchi harakatlargina inson umrini uzaytirishga olib keladi.

Shunday ta'sirga ega bo'lgan organizmnı jismoniy sog'lomlashtiruvchi ko'plab harakat tizimlari yaratilganki, ko'p odamlar erinchoqligi tufayli organizmlarini sog'lomlashtirish uchun samarali bunday usullardan foydalanmasdan o'zlariga zarar yetkazadilar. Jismoniy mashg'ulotlardan keladigan foyda, xuddi tamaki chekishdan kelgan zarar singari tezda emas, balki ma'lum muddat o'tgandan keyingina yuzaga chiqadi.

Inson o'z salomatligini saqlamoqchi bo'lsa o'zaro bog'liq quyidagi ikki holatga alohida e'tibor berishi lozim.

Birinchidan – organizmning ichki muhiti doimiyligi – gomeostazni bir maromda saqlab turishga, uni tashqi muhit sharoiti o'zgarishi ta'siridan, o'zini jismoniy va aqliy zo'riqishdan saqlashga intilishi kerak.

Ikkinchidan – organizmnı tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitlariga moslashuv mexanizmlarini chiniqtirishi lozim. Shu maqsadda olimlar tomonidan organizmnı jismoniy sog'lomlashtirishning ko'plab dasturlari ishlab chiqilgan. Masalan, amerikalik vrach K. Kuper va ukrainalik olim N. Amosovning tizimlari, shuningdek, hind yog'lari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ko'rsatib o'tish mumkin.

Aerobika – organizmning zaxira imkoniyatlarini yuzaga chiqaruvchi muhim vositalardan hisoblanadi. Professor L. M. Suxarevskiy fikricha, agar inson tug'ilganidan boshlab, sog'lom turmush tarzida yashab – psixogigiyena me'yorlari, jismoniy yuklama talablari, ovqatlanish tartibi, mehnat va dam olish qoidalariga amal qilgan taqdirda kamida 150–200 yil yashashi mumkin.

Aerobika deganda jismoniy mashg'ulotlarning ilmiy asoslangan tizimi tushuniladi. Ma'lumki, yurak qon orqali oziq moddalar va kislorod bilan ta'minlanadi. Yurak muskullaridagi modda almashinuv jarayonlarini shartli ravishda energiyaning ajralib chiqishi, to'planib turishi va sarflanishi kabi uch bosqichga bo'lish mumkin.

Oksidlanish jarayonlarida ajralib chiqqan energiya yurak qisqarishini ta'minlash uchun darhol sarflanmasdan adenozintrifosfat (ATF) va kreatinfosfat kabi organik birikmalar sifatida yurakda to'planadi. Zaruriyatga qarab, miokardning qisqarishi uchun ulardan foydalaniladi. Shu oksidlanish reaksiyasining samaradorligi kislorodning miqdoriga bog'liq bo'ladi. Agar kislorodsiz muhitda bir molekula glukozaning parchalanishi ikki molekula ATF yaratilishiga olib kelsa, kislorod ishtirokida parchalanish esa 38 molekula ATF hosil qiladi. Organizmi yaxshi chiniqmagan odamning muskullarida tinch holatda ozgina miqdorda kreatinfosfat bo'lib, bu zaxira yurakning atigi 10–12 soniya ishi uchun yetarlidir. Muskullardagi glikogenning anaerob parchalanishi esa o'zining cho'qqisiga kamida 50 soniya uzluksiz ishlagandan so'ng erishadi. Ana shu tariqa 60–70 soniyadan so'ng muskullarga kislorodning kelishi tufayli energiyaning asosiy manbai bo'lib aerob jarayonlar yuzaga chiqadi. Anaerob jarayonlarning kechishi uchun esa, faol nafas olish davomida erkin kislorod moddasining

oqib kelishi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lib, bunda energiyaning asosiy qismi hosil bo'ladi. Jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish va faol harakat rejimi mavjud yuklamaning tabiatiga qarab yuqorida aytilgan 3 ta jarayonni faollashtiradi. Natijada jadallashuv yuklamasi kislorodsiz-anaerob siklini yoki boshqacha qilib aytganda, energiyaning kreatinfosfat orqali hosil bo'lishi mexanizmini kuchaytiradi. Shu boisdan chidamlilikni oshirish uchun mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ullanish anaerob jarayonlarni jadallashtiradi. Anaerob chidamlilikni oshirishning asosiy mezon bo'lib, muayyan o'dam uchun uning imkoniyati chegarasidagi og'ir mehnatni bajarish tufayli oladigan kislorod miqdori hisoblanadi.

Bu jarayonlarning me'yoriy kechishi o'z-o'zidan ravshanki yurak va qon tomir tizimi, nafas olishning samarali va ishonchli ishlashi bilan belgilanadi. Ko'rinib turibdiki, jismoniy mashg'ulotlarning aynan anaerob tabiati ularni sog'lomlashtirishdek qimmatli ta'sirini belgilaydi.

Aerobika – inson salomatligini, birinchi navbatda uning yurak, o'pka va qon tomirlari faoliyatini mustahkamlashga qaratilgan bo'lib, yugurish, suvda suzish, velosipedda sayr qilish va b.lar aerobik mashg'ulotlar qatoriga kiradi.

Amerikalik vrach Kuper qisqa muddatda o'z og'irligini qariyb 10 kilogrammgacha kamaytirishga, jismoniy jihatdan baquvvat bo'lishga, aqliy qobiliyatini mustahkamlashga erishgan, u organizmning chiniqishi bilan salomatlik, jismoniy va aqliy qobiliyat hamda jismoniy va ruhiy holatlari o'rtasida uzviy bog'lanish borligini amalda ko'rsatdi. Kuper usuli asosida organizmning aerobik unumdorligi, ya'ni organizmning bir daqiqa davomida nafas olish paytida qanchalik ko'p miqdorda kislorodni o'zlashtirib olish qobiliyati yotadi. Organizmning aerobik unumdorligi, chiniqishiga mutanosib ravishda o'sib boradi va o'z ichiga bir daqiqali nafas olish hajmi, o'pka sig'imi va unda gazlarning singishi (diffuziyasi) tezligi kabi jarayonlarni qamrab oladi.

Kuper usuli oddiy bo'lib, sport kiyimini kiyib yugurishdan iborat, biroq yugurishni boshlovchilar vrach maslahatini olishlari va elektrokardiogramma tekshiruvidan o'tishlari lozim. Yugurish uchun xavf omillariga:

- odam og'irligining o'z yoshi uchun me'yoriy vazndan 20 kg ortiq bo'lishi;
- yaqin vaqtda yurak xuruji yoki birorta yurak kasalligini boshidan kechirishi, qonda qand miqdorining baland yoki past bo'lishi;
- shamollash va yuqumli kasalliklar kiradi.

Kuper tizimining mohiyati ko'p kislorod talab qiluvchi aerobik mashg'ulotlarni bajarib, uzoq masofani sekinlik bilan yugurib o'tish orqali organizmning kislorod iste'mol etuvchi tizimlarini takomillashtirishga majbur qilishdan iboratdir.

Amosov usuli

Ukrainalik mashhur jarroh N.M.Amosov "1000 harakat" deb nomlanuvchi sog'lomlashtiruvchi dastur ishlab chiqqan. Amosov 40 yoshga

to'lganida salomatligi yomonlashib qolganligini sezgach, umurtqalari uchun har kuni dastlab 100 harakat, keyinchalik 1000 harakatdan iborat mashg'ulotlar bilan muttasil shug'ullanish natijasida o'zini bezovta qilgan turli xil og'riqlar azobidan qutulib "yoshligini" qaytarishga erishgan.

Sog'lom odam mashq bilan shug'ullanib, yurak urishini dastlabki holatdagidan ikki baravar, ammo har daqiqada 150 marotabadan oshirmasdan qisqartirishga, 40 yoshdan oshganlarga esa har daqiqada 130 marta yurak urishiga erishishini tavsiya qiladi. U har bir kishi yurak urishlarini o'zi quyidagi tartibda nazorat qilib borishi kerak deb hisoblaydi.

Tinch holatda pulsni aniqlash. Buning uchun erkaklarda o'tirgan holda puls sanaladi. Har daqiqada 50 marta urishi – a'lo deb, 65 dan kam bo'lsa – yaxshi, 65–75 oralig'ida bo'lsa qoniqarli va 75 dan baland bo'lsa yomon deb baholanadi. Yoshlarda va ayollarda bu raqamlarni o'rtacha 5 gacha oshirish lozim.

O'tirib-turish sinovi. Qo'llarni oldinga uzatgan holda, shoshilmasdan 20 marta o'tirib turiladi, bunda tanani tik holda tutib, tizzalar esa yon tarafga keng ochilgan bo'lishi kerak. Tomir urishining 25% va undan kamga tezlashuvi – a'lo, 25–50% oshuvini – yaxshi, 50–75% – qoniqarli va 75% dan yuqori bo'lsa yomon deb baholanadi. Qon tomirlari urishining dastlabki holatdan ikki va undan ko'p marta tezlashuvi yurakning chiniqmaganligi va kasallikning boshlang'ich belgisi deb baholanishi lozim.

Joyida turib sakrash sinovi. Pulsni sanagach, tik turgan holatda yerdan 5–6 sm ko'tarilib, 30 soniya davomida 60 marta sakraladi va puls yana yuqoridagi o'tirib-turish sinovidagidek sanaladi hamda baholanadi. Amosovning chuqur ishonch bilan ta'kidlashicha, insonning gavda vazni va chiniqish darajasi yoshiga bog'liq holda o'zgarماسligi kerak. Fiziologik ko'rsatkichlarning o'zgarishi yoshning ta'siri emas, balki har bir odam yashash tarzining oqibatidir. 30 yoshdagi odam uchun me'yoriy ko'rsatkichlar to'lig'icha 60 yosh uchun ham me'yoriy hisoblanadi.

Amosov usulining Kuper usulidan ustunligi shundaki, uni oddiy uy sharoitida ham bajarish mumkin. Kuper tizimi har kuni 5 km masofani bosishni talab qiladi. Buni hamma joyda ham ado etish qiyin.

Amosov usuli jadallik bilan quyidagi mashqlarni 100 martadan bajarishni talab qiladi:

- to'shakda yotgan holda karavot yelkasidan ushlab oyoqlar boshga qarab, to boldirni peshonaga tekkizguncha yo'naltiriladi; tik turgan holda oldinga engashib, qo'l uchi va kaftini polga tekkizish, boshni ham tana barobarida oldinga va orqaga bukib harakatlanish; yelka bo'g'imida oldinga – yuqoriga va orqaga qarab, maksimal kuch bilan aylanma harakat qilish; yon tomonlarga egilish, kaftlar biqin bo'ylab, birini yuqoriga qo'ltiqqacha, ikkinchisini pastga tizza va undan ham pastga siljitish. Bosh chapga va o'ngga qarab buriladi; boshni oldinga eggan holatda, qo'llarni, kaftlarni yelkadan orqaga oshirib qarama-qarshi kurak suyagiga tekkizish;

barmoqlarni ko'krak barobarida taroq holda bog'lab, tanani o'ngdan chapga, maksimal hajmda aylantirish, qo'llarni ham tana barobarida ushlab, ularning salmog'i bilan tananing aylanishini tezlashtirish, boshini tana bilan barobar aylantirish; tik turgan holda tizzalarni navbat bilan bukib, qoringa tekkizish; polga yotib, qo'llarga tirilib gavgani ko'tarish; kursi ustida yotib, oyoq uchlarini karavot yoki shkafga tirab ushlagan holda tanani orqaga qarab maksimal yozish; stulning yelkasiga suyangan holda o'tirib turish mashqlar majmuasi 25 daqiqa davomida bajariladi.

Amosov o'z majmualari va joyida turib yugurishdan tashqari zinapoyalar bo'ylab yurishni ham tavsiya qiladi. Bunga ko'ra har kuni 6 daqiqa 600 zinapoyadan yurish lozim. N. Amosov o'z salomatligiga mas'uliyat bilan qaraydigan har bir inson kundalik hayot oqimi ixtiyoriga o'zini topshirib qo'ymaslikni, o'zining tabiiy odatlariga qurbon bo'lmaslikni – to'laqonli hayot kechirishni va mehnat qilishni maslahat beradi.

Buteyko taklif etgan paradoksaf nafas olish gimnastikasi

Organizmni jismoniy chiniqtirishda, uni atmosfera havosi tarkibida kislorodning yetishmasligi sharoitida ishlashiga yordamlashadigan bu usulning paradoksaf nafas gimnastikasi deb atalishiga sabab faqat chuqur nafas olish insonning havoga bo'lgan talabini qondira oladi, degan tushunchaning to'g'ri emasligi; qancha chuqur nafas olinsa, organizm hujayralari shuncha kislorod bilan kam ta'minlanishi; to'qimalarda karbonat angidrid gazi qancha ko'p bo'lsa, ularning kislorodni o'zlashtirish imkoniyatining shunchalik yuqori bo'lishini ta'minlovchi jarayonlarning yuz berishidadir.

N. Buteykoning fikricha, karbonat angidrid gazi organizm uchun kislorodga qaraganda muhimroq ahamiyatga ega ekan. Havo tarkibidagi kislorod miqdorini 15% gacha kamaytirish organizmga deyarli ta'sir etmaganligi holda, SO_2 gazini 0,1% ga oshishi sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Buteyko usulida o'z xohishi bilan nafas olishni boshqarish quyidagi tartibda amalga oshiriladi: odatdagidek nafas olish va nafasni chiqarish, so'ngra nafas olmay imkon darajasida chidab turish, to'liq nafas olish va to'liq nafasni chiqarish, pauza saqlash, pauzaning davomiyligi nafasni tutib turish vaqtining 1/10 qismiga teng bo'lishi kerak. Nafasni ushlab turganda Buteyko burun qanotlarini siqib turishni va nafasni saqlab turgandan so'ng esa nafas olish yuzaki, chuqur bo'lmasligini, ko'krak qafasining ko'tarilmasligini nazorat qilishni tavsiya etadi. Nafas olishni saqlab turish dastlabki paytda 10 sekund, chiniqish jarayonida esa 180–240 sekundgacha yetkazilishi lozim.

Bunday mashg'ulotlarni sog'lom odamlar toza havoda sayr paytida bajarishi mumkin. Bu mashg'ulot organizmni to'qimalardagi CO₂ gazini ko'paytirish hisobiga chiniqtiradi. Gipoventilatsion mashg'ulotdan maqsad organizmda har daqiqada bir marta nafas olish qobiliyatini chiniqtirishdan iboratdir. Bunda nafas olish burun orqali, qorinni shishirib amalga oshirilishi, nafas chiqarish esa, nafas olishga qaraganda ikki marta uzoqroq davom etishi lozim. Nafas olishni to'xtatib turish nafas olishda ham, nafas chiqarishda ham amalga oshiriladi. Bunday mashg'ulotlarni sayr paytida sekin qadam tashlab yurish va nafas olishni sanash bilan bajargan ma'qul. Nafas olish maromi: har 10 qadamga bir marta nafas olish, 20 qadam tashlaguncha nafasni chiqarib yubormasdan saqlab turish va yana 20 qadam tashlash davomida nafasni cho'zib chiqarish va yana 10 qadam tashlaganda nafasni to'xtatib turishdan iboratdir.

Mashg'ulotlarning davomiyligi 15–20 daqiqa.

Hind yoglarining jismoniy tarbiyasi va uning foydali jihatlari

Insoniyatga XX asrdan “meros” qolgan va uning salomatligiga putur yetkazayotgan xavfli omillardan biri – gipokineziyadir. Kamharakatlilik (gipokineziya)ning davosi serharakatlilik ekanligiga ko'pchilik odamlar ishonqiramasdan, shubha bilan qarab kelganlar. Kamharakatlilik serharakatlilik bilan davolanadi, kamharakatlilik serharakatlilikni taqozo qiladi. Bu falsafiy kategoriyalarning qarama-qarshiligi va dialektik birligi shundan iboratdir. Buning asosida organizmni chiniqtirish orqali turli xil kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini hamda turli ekstremal holatlarga moslasha olish imkoniyatlarini oshirish yotadi.

● Shu jihatdan olib qaralganda, qadimdan hind xalqi tomonidan kashf etilgan va keng qo'llanilayotgan jismoniy faollikning ixtisoslashgan usuli – hind yoglarining jismoniy tarbiyasi muhim ahamiyatga egadir. U eramizdan oldingi II asrda yashagan Patanjalining nomi bilan bog'liq. Hind yoglari erishgan yutuqlar ushbu usulga bo'lgan qiziqishni oshiradi. Ularning g'ayritabiiy tajribalardan eson-omon chiqishi, odamzod tez-tez chalinib turadigan turli xil kasalliklar bilan deyarli og'rimasligi va nihoyat ularning ko'pchiligi 100–110 yil va undan ham ko'proq umr ko'rishi yoglarning jismoniy tarbiyasi shuhratini yanada oshib ketishiga sabab bo'lgan. Yog so'zi sanskrit tilida “birlashish” ma'nosini anglatadi va inson ruhining mutlaq ruh bilan birlashuvi uning mohiyatini tashkil etadi. Ruh xudoni idrok etishi va u bilan birikib ketishi uchun o'tkinchi, “yolg'onchi” voqelikdan va dunyo tashvishlaridan xoli bo'lishi kerak. Inson o'z ongini ma'lum mazmundagi o'y va fikrlardan xoli qilib, diqqatini o'ziga qaratishi lozim. Shu maqsadda yoglar o'z-o'zini ishontrish, o'zini gipnoz holatiga tushirish usullaridan keng foydalanadi.

Yoglar ana shu ta'limot asosida butun umrlarini tinimsiz "o'zlarining tanasini tozalash" va "takomillashtirish"da o'tkazadilar. Muntazam ravishda trans holatiga va aql bovar qilmaydigan jazavaga tushish yogizmnining muhim tomoni hisoblanadi.

Patanjali ta'limotiga ko'ra, inson ruhining mutlaq ruh bilan birlashib ketishi axloq intizomi, badan intizomi, aql-idrok intizomi deb nomlanuvchi bosqichlardan o'tish tufayli sodir bo'ladi deb ko'rsatiladi. Biz uchun yoglar ta'limotining jismoniy mashqlari va o'z-o'zini ishonitirish – ixlos yordamida organizmning ba'zi bir fiziologik jarayonlariga va ruhiy holatiga ta'sir qilish usullari insonda jism bilan ruhning birlashuviga olib kelishi ahamiyat kasb etadi.

Shunisi muhimki, bunday imkoniyatlarga hozirgacha ma'lum mashg'ulotlarning boshqa turlari orqali erishib bo'lmaydi. Yoglar jismoniy tarbiyasining foydali jihatlari ham ana shundadir. Hind yoglari tizimining, inson ruhiy holatini rivojlantirish, aqliy qobiliyatlarini mustahkamlash, xotirasini yaxshilash, insonning o'zini o'zi idora etishga olib boradigan tomonlari ham diqqatga sazovor bo'lib, bugungi tibbiyot amaliyotida autogen mashg'ulotlar sifatida keng qo'llanilmoqda va yaxshi samara berayotganligi ko'pchilikka ma'lum. Bulardan tashqari hind yoglari tizimini insoniyat madaniyatining noyob hodisasi sifatida diqqat bilan o'rganishga bo'lgan qiziqishning tobora oshib borayotganligi ham e'tiborga molik.

Ushbu qo'llanma doirasida biz hind yoglari jismoniy tarbiyasining mohiyatidan kelib chiqadigan va nosog'lom turmush tarzining gipodinamiya, asablarning ortiqcha taranglashuvi kabi zararli odatlar bilan kurashish imkonini beradigan ayrim muhim usullari hamda organizmning turli ekstremal sharoitlarga moslashish qobiliyatini oshirish haqida so'z yuritib, ularni odamlarning (ayniqsa yoshlarning) sog'lom turmush tarzida yashashining bir qismi bo'lib qolishi zarurligini tavsiya etish maqsadida yoglarning ba'zi usullariga to'xtab o'tishni lozim topdik.

Yuqorida ko'rsatib o'tilganidek, gipodinamiya yoki kam harakatlilik serharakatlilikni taqozo qiladi. Gipodinamiya deganda avvalo muskullarning, undan keyin esa asab tizimi faoliyatining shunga mos ravishda sustlashuvini tushunmoq lozim. Muskullarda joylashgan ko'plab retseptor apparatlari, ularning holati haqidagi impulslarni markaziy asab tizimiga muttasil ravishda yuborib turadi.

Harakat tufayli muskullarda moddalar almashinuvi tezlashib, unga kislorod oqib kelishini kuchaytiradi. Agar biz muskullar odam vaznining 35–40% ini tashkil qilishini hisobga olsak, har bir daqiqa serharakatlilik markaziy asab tizimiga qanchadan-qancha foydali impulslarni yuborib turishini va aksincha, kamharakatlilik (gipodinamiya) bosh miyani ko'plab foydali impulslardan mahrum etishini tasavvur qilib ko'ring. Asab tizimi faol bo'lmasa muskullar "ko'r" va "kar" bo'lgani singari muskullar faol harakatda bo'lmasa asab tizimi ham "uyquda" karaxt holda bo'ladi.

Muskullarning doimo harakatda bo'lishi asab tizimini sergak holda saqlab turishga majbur qiladi, insonning aqliy faoliyati tiniqlashadi, ruhiy

holati mustahkamlanadi va tetiklashadi. Insonning xotirasi kuchayadi, ekstremal vaziyatlarga moslashishi yengillashadi. Bir soʻz bilan aytganda ruh bilan tana birlashadi. Oqibatda inson organizmining imkoniyatlari keskin oshib ketadi, "ilohiy ruh" bilan qoʻshilishi sodir boʻladi – yog tizimidan kutiladigan mohiyat ana shunday namoyon boʻladi.

Maʼlumki, hozirgi zamon fiziologiyasi bosh miya faoliyatining asosida reflekslar yotadi deb taʼlim beradi. Muskullardan boradigan impulslar esa shu refleks yoyining asosini tashkil etadi, demak, impulslar boʻlmasa refleks ham sodir boʻlmaydi. Oʻz navbatida reflektor javobining boʻlmasligi (yoki uning haddan tashqari kamligi) bosh miya hujayralari faoliyatini izdan chiqaradi.

Jismoniy faollik muskullarni rivojlantirib tanani mustahkamlasa, muskullardan bosh miyaga toʻxtovsiz kelib turadigan impulslar esa oʻz navbatida miya faoliyatini mustahkamlaydi. "Sogʻlom tanda sogʻlom aql", degan naql mazmuni shu tariqa namoyon boʻladi.

Muskullarning faoliyatsizligi organizmda kislorodga boʻlgan ehtiyojning toʻliq qondirilmasligiga olib keladi. Maʼlumki, asab tizimi organizmga kelayotgan jami kislorodning 20–25% ini, muskullar va ichaklar tizimi ham shuncha miqdordagi kislorodni oʻzlashtiradi. 12% kislorod jigardagi murakkab biokimyoviy jarayonlarga sarflansa, 5–8% kislorod buyraklar va meʼdaga, 4–5% esa yurakka sarflanadi. Agar gavda vaznining 35–40% i muskullardan va atigi 2% i bosh miyaga toʻgʻri kelishini hisobga olsak, gipodinamiyaning nosogʻlom turmush tarzi omili sifatida asab hujayralariga keltiradigan zarari koʻz oldimizda yaqqol namoyon boʻladi.

Shu sababdan yuqorida aytib oʻtilgan tartibdagi asab va muskul tizimlari oʻrtasidagi funksional bogʻlanishning buzilishi birinchi navbatda bosh miya faoliyatida oʻz aksini topadi. Bunday odamlar loqayd boʻlib qoladi, oʻzi bilan oʻzi boʻlib, atrofdagilar faqat mening xizmatimda boʻlishi kerak, deb oʻylaydi, qiziqish doirasi haddan tashqari torayadi, ijodiy intilishlari deyarli boʻlmaydi, ruhiy beqarorligi tufayli atrofdagilarga ortiqcha yuk ham boʻlib qoladi. Shu asnoda 70 yoshdan oshganda velosipedda sayr qilishni oʻrgangan, deyarli har kuni 20 km otda yugurishdan charchamagan, yalangoyoq holda daladagi dehqonlar bilan birga qoʻsh qoʻshib yer haydagan rus yozuvchisi L. N. Tolstoyning sermahsul ijodi va uzoq umr koʻrib, abadiy oʻlmas asarlar yaratib qoldirganligini misol qilib keltirish mumkin.

Nosogʻlom turmush tarzida yashab, jismoniy mashqlar bilan shugʻullanmasdan faqat oʻz tafakkur qobiliyatini mashq qiladigan kishilar, oʻzlarining bosh miyalariga katta talablar qoʻyadilar, oqibatda bosh miya va tananing boshqa aʼzolari oʻrtasida nomutanosiblik vujudga kelib, salomatlikka jiddiy putur yetadi.

Yoglar tizimining xatxa – *yoga* usulidagi oddiy qoidalar ana shunday buzilishlarning oldini olish uchun xizmat qiladi.

Xatxa – yoga usuli deb atalishining ramziy maʼnosi xa–quyosh va undagi tetiklik, gʻayrat-shijoatni, txa–oy boʻlib, buning aksini anglatadi. Agar quyosh

kuchlanish holatini ifodalasa, oy esa orom holatini ifodalaydi. Shunga ko'ra xatxa yoga usuli taranglanish-bo'shashish qoidasiga asoslanadi. Bu qoida bo'yicha bajariladigan jismoniy mashqlardan ko'zda tutiladigan maqsad qarama-qarshi kuchlar ta'sirida organizmning jismoniy imkoniyatlarini va chidamliligini oshirishdan, ayrim hollarda esa keskin ravishda kamaytirishdan iboratdir.

Yoglar jismoniy mashqlarining muhim xususiyatlaridan biri muskullar uchun jismoniy mashqlarning bo'shashtiruvchi ta'siri va nafas olish gimnastikasi bilan birikib ketishidir.

Bo'shashish mashqlari – organizmda tetiklashish jarayonlarining mo'tadil kechishi 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 charchash muammosini yechib, muskullarda jismoniy ish bajarilgandan so'ng hosil bo'ladigan sut kislotasining oxirigacha oksidlanishini ta'minlaydi. Bu o'z navbatida yurak va qon tomirlarga, ayniqsa qonning 9/10 qismini o'zida saqlovchi kapillarlarga kuchli ta'sir o'tkazadi, ulardagi harakatsiz qonni yurgizib moddalar almashinuvini tezlashtirishi tufayli organizmning tozalanishiga olib keladi.

Bo'shashish mashqlari birorta ham muskulga og'ir tushmaydigan holatda bajarilgandagina foyda keltirishi mumkin. Bunday holat tanani gorizontāl tutganda vujudga keladi. Shu boisdan bo'shashish mashqlarini kattafoq gilamcha to'shalgan polda yotgan holda bajarish maqsadga muvofiqdir.

Mana shunday mashqlardan birining namunasi: chalgancha yotib, oyoq uzatiladi, qo'llar tana bo'ylab joylashtiriladi. Bunda sezgilaringizga e'tibor berib kuzatganingizda, pol qanchalik qattiq bo'lmasin unda noqulaylik sezmaydiz. Navbat bilan tovon, boldir, son muskullaringizning tarang emasligini xayolan tekshirib chiqing, so'ngra dumba, qorin, orqa, yelka muskullaringizni ham xayolan taranglashtirib, so'ng bo'shashtirib ko'ring. Agar sal noqulaylik sezsangiz tana holatini biroz o'zgartirib, qulayroq joylashib oling. Qo'llar holatini tekshiring, bo'yin va bosh muskullari bo'shashgan holda bo'lishiga e'tibor bering. Endi o'z muskullaringiz haqida iloji boricha hech narsani o'ylamaslikka harakat qiling. O'n-yigirma soniya o'tgach, butun tana bo'ylab yoqimli yengillik sezasiz. Keyinroq bu sezgi tananing bir qismida og'irlik yoki ilqlik bilan almashadi, uyquga tortadi. Bularning barchasi muskullaringizning bo'shashgani belgisidir. Erkin va iloji boricha chuqur nafas olishda davom etib besh daqiqa yotish bilan, yumshoq divanda bir soat yotib dam olgandan ko'ra yaxshiroq dam olganingizni sezasiz. Bunday bo'shashish mashqlarini muntazam bajarish jarayonida, o'zingizda bu mashqlarga nisbatan moyillik paydo bo'lganligini sezasiz va bunday mashqlarni bajarib borish sizning sog'lom turmush tarzingizning bir qismiga aylanib, odat tusiga kirib qolganligiga ishonch hosil qilasiz. Bo'shashish mashqlari organizmni asab tizimiga tushadigan ortiqcha yukdan xalos qilib,

ayrim kishilarning tabiatidagi surbetlik, qo'pollik, kalondimog'lik kabi jamiyat uchun zararli nuqsonlardan qutulishi uchun har bir kishining o'zida mavjud bo'lgan cheksiz imkoniyatlardan foydalanishga sharoit yaratadi.

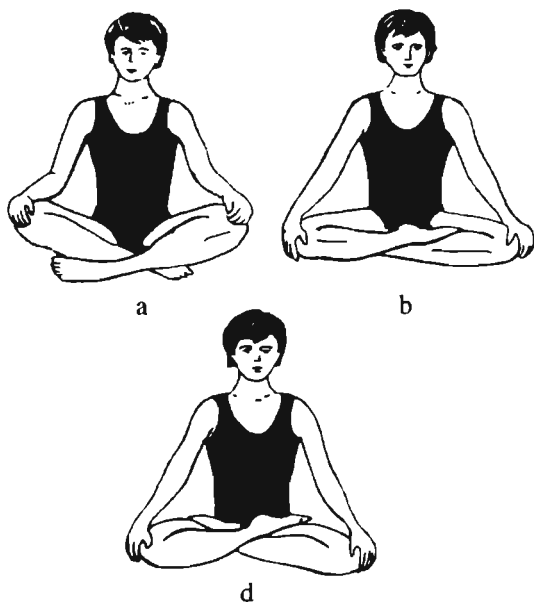
Nafas olish mashqlari yoglar tizimida muhim o'rin egallaydi.

Ma'lumki, nafas muskullarining qisqarishi ko'krak qafasining kengayishi va o'pkaga havo kirishiga olib keladi, organizmni moddalar almashinuvi uchun zarur bo'lgan kislorod bilan ta'minlaydi. Tinch holatda o'pkada havo almashinuvi asosan ko'krak qafasi harakati tufayli sodir bo'lsa, jismoniy mehnat qilganda va yugurganda nafas olish jarayoniga bronxlardagi silliq muskullarning qisqarishi ham qatnashadi. Nafas olishning chuqurlashuviga esa qorin bo'shlig'i o'rtasida joylashgan diafragmaning harakatchanligini oshirish orqali erishiladi. Shu narsa diqqatga sazovorki, sog'lom organizmda diafragma qisqarishlari soni, yurak qisqarishlari sonidan to'rt barobar kam bo'lib, bu nisbatning yurak qisqaruvlari soniga qarab o'zgarishi organizmdagi jiddiy patologik holat borligini ko'rsatadi.

Diafragma bajaradigan ish hajmi jihatidan yurakning miokard qismidan keyin ikkinchi o'rinni egallaydi, quvvat jihatidan esa, boshqa muskullar orasida birinchi o'rindadir. Diafragma nasos kabi ishlaydi va ko'krak limfa yo'li, vena qon tomirlaridagi qon oqimi va limfa harakatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi, diafragma jigar va taloq kabi organizmning qon depolarida qonning turib qolishiga yo'l qo'ymaydi, shuningdek, o't suyuqligining oqishini osonlashtiradi, butun qorin bo'shlig'idagi a'zolarida qon aylanishini tezlashtiradi.

Shu jihatdan olib qaraganda, yoglarning nafas mashqlari paytida diafragmaning tinimsiz ko'tarilib-tushib turishi organizmdagi yuqorida ko'rsatib o'tilgan jarayonlarning mo'tadil kechishi uchun o'ta muhimdir. Qorin bilan chuqur nafas olishning mohiyati ham shunga borib taqaladi.

Yoglarning nafas mashg'ulotlaridagi mavjud boshqa yo'nalishlari organizmni gipoksiya (kislorod tanqisligi)ga, nafas muskullarini tinch (statik) holatga



7-rasm. Nafas olish mashqlari:
a—rohat holati; b—kamolot holati;
d—nilufar holati.

chiniqtirish, bronxlarning silliq muskullariga ta'sir qilib ularning o'pkani kengaytirishiga olib keladi.

Yoglarning nafas mashqlarida nafas chiqarish nafas olishdan davomliroq bo'lishiga alohida e'tibor beriladi. Buning sababi nafas olish paytida ishlatilgan havo o'pkada qancha ko'p qolgan bo'lsa, tortilgan havoning ko'pligi aslo foyda keltirmaydi. Yoglar organizmdan karbonat angidrid gazining ortiqcha chiqib ketishi tufayli sodir bo'ladigan, – gipokapniya holatining oldini olish maqsadida nafas tezligini kamaytirib, uning chuqurligini oshirishga harakat qiladilar.

Ana shu nafas tezligini kamaytirib, uning chuqurligini oshirish yoglar nafas olish mashqlarining mohiyatidir. Yoglar ta'limotiga ko'ra, og'iz orqali nafas olish, xuddi burun bilan ovqat yeyish kabi inson tabiatiga ziddir. Chunki, burun bilan nafas olinganda havo burun tuklari orqali changdan tozalanadi, burun bo'shlig'idan o'tish paytida isiydi, burunning shilliq qavatida joylashgan retseptorlarga ta'sir etib insonni nafas olishdan qoniqish hosil qilishga olib keladi.

Yoglar nafas olish tezligi va davomiyligini o'zgartirish orqali bronxlar silliq muskullariga ta'sir ko'rsatish yo'li bilan, reflektor mexanizmlarni ishga solib, ichki a'zolar faoliyatiga ham faol ta'sir ko'rsatishga muvaffaq bo'lganlar. Bunday natijaga ular asta-sekin davomli va qisqa tez-tez nafas olish orqali erishganlar.

Odatda nafas olish mashqlari nilufar deb ataluvchi holatda o'tigib, kuniga ikki marta – ertalab va kechki paytda bajariladi (7-rasm).

Organizmni ruhiy sog'lolashtirish usullari **Ruhiy ehtiroslar, stress va markaziy asab** **tizimining toliqishi**

Inson bioijtimoiy mavjudot sifatida o'zidagi mohiyatni ro'yobga chiqarish, shaxs sifatida shakllanishi uchun faqat jismoniy jihatdangina emas, balki ruhiy jihatdan ham mustahkam salomatlikka ega bo'lishi lozim. Bu jarayon insonda ruhiy quvvatning yuqori darajada bo'lishini talab qiladi. Inson turli hayotiy vaziyatlar ta'sirida ruhiy tushkunlikka tushib qolganida vaziyat talablariga qarab, ruhiy jihatdan moslasha bilish xususiyatini o'zida tarbiyalay bilmasligi. shaxsda turli xil ruhiy buzilishlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Inson o'zini ruhiy jihatdan muntazam chiniqtirib borishi, hayotda paydo bo'ladigan muammolarga falsafiy yondashishi, voqea-hodisalarni qanday bo'lsa shundayligicha qabul qilishi, ularga xolisona munosabatda bo'lishi, vaziyatni zo'r berib o'z izmiga bo'ysundirishga intilmasligi kerak. Vaqti-vaqti bilan vujudga kelgan vaziyatlardan to'liq yoki qisman ongli ravishda o'ziga ruhiy osoyishtalik keltiruvchi usullarni qo'llay bilishi – jismoniy faollikda bo'lish, yoqimni musiqa tinglash kabi harakatlar bilan ruhiy salomatligini muntazil saqlash imkoniyatiga ega bo'ladi.

Ruhiy salomatlikni ta'minlashning muhim usullaridan biri bolalarni yoshligidan mustahkam qilib shakllantirishdir. Buning uchun:

- ijtimoiy hayot sharoitlariga moslashib yashashga, turmushning kutilmagan zarbalariga ruhan doimo tayyorlab borishimiz; stress holatlarining oldini olish uchun bolani yoshligidan muomala madaniyatini egallashga o'rgatishimiz; stress tug'diruvchi holatlardan chiqish uchun ko'proq vaziyat talablariga ko'ra oqilona ish tutishimiz; onani homiladorlikning dastlabki davridanoq ruhiy zo'riqish holatlaridan himoyalashimiz lozim. Bu davrdagi er-xotin o'rtasidagi ziddiyatlar, ona bilan homila o'rtasidagi mavjud uzviy aloqa tufayli, ya'ni uni uch oyligidanoq eshita boshlashi va bolaning ong osti zaxirasida to'planish xususiyatiga ega ekanligi sababli tug'ilgan bolaning ruhiy salomatlik holatida o'z aksini topadi.

Bunday ziddiyatlardan, ayniqsa, er-xotin o'rtasidagi homilani oldirib tashlash bilan bog'liq mojarolar bolaning ong osti qismida o'rnatilib qolishi, tug'ilgan bola hayotida keyinchalik jiddiy muammolarning kelib chiqishi sabablariga aylanadi.

Shu sababli, onaning o'zi ham, atrofida-gilar ham homiladorlik gigiyenasi talablariga qat'iy amal qilishi, tug'ilajak bolaga mehr qo'yishi, onaning yuqori ruhiy kayfiyatda bo'lishini ta'minlash kabilarga befarq bo'lmasligi kerak.

• Salbiy emotsiyalar inson salomatligiga salbiy ta'sir o'tkazib, turli xil kasalliklarni keltirib chiqaradi yoki mavjud surunkali xastaliklarning qaytalanishiga sabab bo'ladi. Ruhiy zo'riqish, yurakning ishemik kasalligi, qon bosimi ko'tarilishi, ateroskleroz, nevrozlar, me'da va 12 barmoq ichak yara kasalligi, o'sma-shishlar, qandli diabet, tireotoksikoz va shunga o'xshash ko'plab xastaliklarni keltirib chiqaradi. Shunday ekan, biz zo'riqish va ruhiy iztirob to'g'risidagi hozirgi zamon tibbiyot ilmi erishgan yutuqlar haqida to'liq tasavvurga ega bo'lishimiz, kundalik hayotimizda zo'riqishlar chaqiruvchi vaziyatlarni va salbiy ruhiy kechinmalarni chetlab o'tishga, o'zimizdagi ruhiy holatlarni boshqarishga, ularga ma'lum bir ijobiy ta'sir ko'rsatishga erishmog'imiz zarur, toki stresslar va salbiy ruhiy iztirob salomatligimizga ta'sir o'tkaza olmasin yoki bu ta'sir kasallik keltirib chiqara olmaydigan darajada bo'lsin.

Eng avvalo, ruhiy ehtiroslar va stress deganda biz nimani tushunmog'imiz kerak? Emotsiyalardan qutulib bo'ladimi? Emotsiyalar inson hayotida qanday vazifani bajaradi, degan savollarga javob berishimiz lozim.

Emotsiyalar evolutsion taraqqiyot jarayonida biologik ehtiyojlarni tezda baholash va ularni tezda qondirishga bo'lgan zaruriyat tufayli paydo bo'lib, nafaqat insonlar, balki barcha hayvonlar hayotida ham muhim rol o'ynaydi. Emotsiyasiz hayot yo'q.

Darhaqiqat, barcha tirik jonzorlar hayotiy ehtiyojlarini faqat emotsional-sezgilar orqaligina his etishi va shunga mos ravishda harakat qilishi mumkin

(ovqat izlash, himoyalaniş va boshqalar). Ochlik, chanqoqlik, jinsiy emotsiyalar bunga yaqqol misol bo'la oladi. Bunday ehtirolar avloddan - avlodga tug'ma reflekslar tariqasida o'tadi.

Emotsiyalar – sezgilar bosh miyaning maxsus limbik miya qismidan boshqariladi. Dastlabki emotsional signallar (zaryadlar) bosh miya po'stlog'iga, ayni paytda vegetativ asab tizimi va endokrin bezlar orqali ichki a'zolariga qarab yo'naltiriladi, emotsiya tezda butun tanani to'liq qamrab oladi. Oqibatda a'zolarining bajaradigan vazifasiga ko'ra tegishli alomatlarni keltirib chiqaradi. Odamda bu mimika, imo-ishora yoki so'z orqali sodir bo'ladigan javob reaksiyalari, nafas tezlashuvi, ko'z yoshi qilish, shuningdek, ixtiyorsiz yurak urishi tezlashuvi, qon tomirlar torayishi, terlash va hokazolar bilan namoyon bo'ladi. Oilada, ish joyida, jamiyatda sodir bo'ladigan ziddiyatlar salbiy emotsional qo'zg'alishni, noxush qo'zg'alishlarning bosh miyaga tarqalishi nevrozlarga, ichki a'zolariga tarqalishi esa turli xil ichki kasalliklarga olib keladi. Bosh miyaning gipotalamus deb ataluvchi qismi emotsional hayotni boshqarib boradi.

Inson salomatligi uchun xavf tug'diruvchi ruhiy ehtirolar va stresslardan qutulish, ularni chetlab o'tish, salbiy ta'sirini yumshatishning tadbirlari masalasiga alohida to'xtalib o'tish joiz. Har qanday janjal, o'kinch, haqorat inson umrini qisqartiradi. Asabbuzarlik stenokardiya yoki miokard infarkti, insult kabi kasalliklarga olib keladi. Sog'lom ruhiy muhit, bir-biriga yaxshilik istash, o'zgalarga quvonch bag'ishlash tabiiyki inson umrini uzaytiradi.

Xudbinlik, hasad, mansabparastlik – odamlarga ozor beradi. O'ksinish, xafachiliklarni tezda yoddan chiqarish, kek saqlamaslik, ehtirolarni tiya bilish asab tizimini mustahkamlaydi. Xushchaqchaqlik, ochiq ko'ngillik, hazil-mutoiba kabi xususiyatlar inson kayfiyatini, ruhini ko'taradi va ehtirolarni bosadi. Salbiy emotsiyalarni yumshatishda eng yaxshi usul – jismoniy mehnat bilan band bo'lishdir. Bunday holda asabiylik tufayli paydo bo'lgan energiya, xavfsiz kanallarga – muskullarga beriladi, asab tizimi va yurak qon-tomirlari himoyalaniadi. Harakat paytida, jismoniy mehnatda ehtirolar tufayli hosil bo'lgan adrenalın "yonadi" va zararsiz mahsulotlarga aylanadi. Yaxshi musiqa salbiy ehtirolarni, charchoqni bosadi.

Astoydil kulish va jilmayish bosh miya qon tomirlari orqali oqib o'tadigan qon miqdorini ko'paytirib, miya to'qimasining kislorod bilan ta'minlanishini yaxshilaydi. Chin kulgi miyani modda almashinuv jarayonida hosil bo'ladigan chiqindilardan tozalaydi, insonga yengillik va ruhiy ko'tarinkilik bag'ishlaydi. Kulgi taranglashishni kamaytirib, kayfiyatni ko'taradi, stress holatlarini yumshatib, ularning inson organizmiga yemiruvchi ta'sirini kamaytiradi.

Psixogigiyena va psixoprofilaktika tadbirlari

Butun Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining ma'lumotiga ko'ra, yer yuzining qariyb 45 % aholisi turli xil asab va ruhiy kasalliklarga chalinadi.

Shu bois, sog'lom turmush tarzini shakllantirish tadbirlari o'rtasida psixogigiyna va psixoprofilaktika chora-tadbirlari muhim o'rin egallaydi. Psixogigiyna deganda inson ruhiy salomatligini profilaktik muhofaza qilish tadbirlari majmuasi tushuniladi. Bunda inson o'z ruhiy imkoniyatlarini kuchaytirish va miyasining mo'tadil ishlashini ta'minlash maqsadida o'zining mehnat qilish, yashash sharoitlarini yaxshilash hamda odamlarning o'zaro har tomonlama qulay munosabatlarni shakllantirish orqali tashqi muhitning zararli omillariga ruhiy holatining qarshi tura olish qobiliyatini oshirishga yo'naltiradi.

Demak, bu tadbirlar faqat ayrim shaxslarning ishi bo'lib qolmasdan, balki butun jamiyat oldida turgan vazifadir. Yaqin kelajakda psixogigiyenik tadbirlar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda markaziy o'rinni egallashi shubhasizdir.

Psixogigiyna insonning aqliy va ijodiy qobiliyatlarini muntazam ravishda chiniqtirib borish, ijtimoiy hayotini mo'tadillashtirish, mehnat qilish va bo'sh vaqtini o'tkazishdagi zerikarli bir xillikni bartaraf etish, shuningdek, asab tizimiga ortiqcha yoki kam talablar qo'yish, haddan tashqari zo'riqib ishlash kabi salbiy holatlarga yo'l qo'ymaslik tadbirlarini o'z ichiga oladi.

Psixogigiyna odamlarni kundalik turmushimizda uchraydigan ziddiyatli vaziyatlardan qanday qilib chiqib ketish, o'zining salomatligiga zarar keltirmay, toboro ko'payib borayotgan axborotlar oqimidan foydalanish, asablarini bezillatuvchi va qo'zg'atuvchi holatlardan, nozik tabiatlikdan qutulish usullariga o'rgatishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi.

Psixoprofilaktika esa turli xil asab va ruhiy kasalliklarning kelib chiqishi hamda tarqalishining oldini olish orqali ruhiy salomatlik holatini ta'minlovchi chora-tadbirlar majmuasini amalga oshirish demakdir. Inson salomatligi uning barcha faoliyat turlarining zaminida yotishini hisobga olsak, profilaktika tadbirlarining naqadar katta ijtimoiy ahamiyatga ega ekanligini anglash qiyin emas.

Yaponiyaliklar stresslarni kuchsizlantirish uchun uchta "Oltin qoida" ishlab chiqargan bo'lib, ular jumlasiga: kimningdir sizga nisbatan jahli chiqsa kulishingiz; kulib turib, tavba-tazarru qilishingiz; engashgan holda chuqur nafas olib, nafas chiqarishingiz lozim bo'ladi. Sizga nisbatan aytilgan haqoratomuz so'zlarga javoban – men sizning so'zlaringizning mohiyatiga tushunmayapman, deb e'tiborsiz o'tkazib yuboriladi.

Yuqoridagi holatlardan kelib chiqqan holda psixoprofilaktika o'z oldiga quyidagilarni asosiy vazifa qilib qo'yadi:

- mehnatni tashkil etishni takomillashtirish, madaniy va mazmunli dam olish uchun zarur sharoit yaratish; mehnat jamoalarida odamlar o'rtasida narkologik kasalliklar tarqalib ketishining oldini olish maqsadida har bir shaxsning individual xususiyatlarini, moslashish imkoniyatlarini tahlil qilib, turli ziddiyatli vaziyatlar kelib chiqishining oldini olish; asab kasalliklarini keltirib

chiqaruvchi xavfli omillarni o'rganib chiqish va ularni zararsizlantirish, hech bo'lmaganda salbiy ta'sirini susaytirish; aholining ruhiy-asab salomatligini mustahkamlash uchun zarur amaliy chora-tadbirlarni hayotga tadbiiq etish.

Shuni qayd etish lozimki, asab tizimi xastaliklarining psixoprofilaktikasi deyarli ko'pchilik kasalliklar uchun umumiy bo'lib, asosan mehnat va dam olish jarayonlarini mazmunli tashkil etish, jamiyatda odamlar o'rtasida o'rnatilgan o'zaro munosabatlar madaniyatiga amal qilish kabilarni o'z ichiga oladi. Psixogigiyenik va psixoprofilaktik tadbirlarni amalga oshirish orqali mehnat jamoalarida ishlovchi odamlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash yo'llaridan biri psixogigiyenik markazlar va xonalar tashkil qilishdir. Markazlar va xonalar maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan psixologlar, psixonevrologlar bilan ta'minlanib, ular tomonidan muntazam ravishda psixolog maslahatiga muhtoj bo'lganlarni tekshiruvdan o'tkazib, ularning ruhiy holatini yengillashtiruvchi muolajalar va seanslar o'tkazish amaliyoti keng tarqalib bormoqda. Mashg'ulotlarni maxsus dastur asosida rahbar xodimlar, ayollar, bolalar va o'smirlar hamda aholi boshqa qatlamlari bilan muntazam o'tkazib borilishi odamlarning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Ma'lumki, ruhiy salomatlik – bu insonning ruhiy osoyishtaligi, o'z-o'zini boshqara bilishi, undagi mustahkam yaxshi kayfiyat, murakkab vaziyatlarga tezda moslashib ketish va undan chiqa bilish, qisqa vaqt ichida ruhiy osoyishtalikni ta'minlay olish qobiliyatlari majmuasidan iborat tibbiy-ijtimoiy tushunchadir.

Jismoniy va ma'naviy holatlarning dialektik birligidan kelib chiqqan holda psixogigiyena va psixoprofilaktikaga ruhiy salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan mutlaq tadbirlar sifatida qarash noto'g'ridir. Insonni uning yashayotgan muhiti, oilaviy va ish sharoitlari bilan birgalikda qaralib va shunga yarasha mos chora-tadbirlar belgilangandagina kutilgan natijaga erishish mumkin. Asab tizimi kasalliklari profilaktikasi nuqtai nazaridan eng avvalo onalar, bolalar va o'smirlar psixogigiyenasi tadbirlarini hayotga tadbiiq etish muhim ahmiyatga egadir.

Ma'lumki, ko'pchilik ruhiy asab kasalliklarining ildizi chaqaloqlik va perinatal davrga borib taqaladi. Shu sababdan psixogigiyena bo'lajak onani sog'lom avlod yaratishga tayyorlaydi, turli xil embriopatiyalarning kelib chiqishiga barham beradi. Bolalar vrachlarining bolalarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish bo'yicha olib boradigan ishlari perinatal davri patologiyasiga qarshi yo'naltirilgan, bolani oila, bog'cha va maktabdagi sharoitlarga moslashtirishga, xavfli omillarga ega bo'lganlarni aniqlash, ulardagi somatik va yuqumli kasalliklarni barvaqt tashxislash va davolashga, nogironlarini esa reabilitatsiya qilishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlari talabalari o'quv dasturlari hamda dars jadvallaridagi nomutanosibliklar tufayli, shuningdek, o'qish faoliyati bilan bog'liq bo'lmagan turli xil ishlarga jalb qilish oqibatida o'tilmasdan

qolgan mashg'ulotlarni qamrab olish uchun qo'shimcha darslar uyushtirilishi, ayniqsa imtihonlar davrida asab tizimiga qo'shimcha yuklama tushishi ularda turli xil nevrozlarning ko'payishiga sabab bo'ladi.

Katta yoshdagi aholi o'rtasida ruhiy va asab buzilishlarining oldini olish tadbirlari orasida mehnat gigiyenasi bilan psixogigiyena talablarini bir-biriga bog'lash, bir joyda ishlovchilarning o'zaro ruhiy mosligini hisobga olish, ishlab chiqarishda esa kasb tanlash paytidayoq, tanlayotgan kasbiga ruhan yaroqliligini maxsus testlar va suhbatlashish orqali aniqlash, muhandis psixologik tadbirlari yordamida mehnat jarayonlarining ilmiy samaradorligini oshirishga e'tiborni qaratish, ishlab chiqarishda, chang, shovqin kabi zararli omillarga qarshi kurashish usullari keng qo'llanilmoqda. Psixogigiyenaning asosiy talablaridan biri mehnat va dam olishni tartibga solish, ovqatlanish rejimiga qat'iy rioya qilishdir. Psixoprofilaktika – shunday tadbirlar tizimidan iboratki, ularni o'tkazishdan maqsad ruhiy kasalliklarning kelib chiqishi va ruhiy holatlarning buzilishi zaminida yotgan tub sabablarni o'rganish, ularni o'z vaqtida aniqlash va bartaraf qilish orqali organizmning ruhiy salomatligini ta'minlashdan iboratdir.

Psixogigiyena – insonning ruhiy salomatligini ta'minlashga qaratilgan maxsus tadbirlar majmuasidan iborat bo'lib, bu tadbirlarni o'tkazishdan maqsad odamlar ruhiy salomatligining buzilishiga yo'l qo'ymaslik uchun gigiyena fani ishlab chiqqan tartib va me'yorlarga qat'iy amal qilib ishlash va yashashdir. Ruhiy salomatlik uchun kurashish – butun organizmning salomatligi uchun kurashdir.

• Psixogigiyena tadbirlari psixoprofilaktika tadbirlari bilan uzviy bog'langan bo'lib ba'zan ularni farqlash ham qiyin. Psixogigiyenik tadbirlar faqat ruhiy kasalliklar, nevrozlar, psixopatiyalarga nisbatan profilaktik ahamiyatga ega bo'lib qolmay, shu bilan birga turli xil somatik kasalliklar uchun ham ahamiyatlidir. Ruhiy va somatik salomatlikni muvozanatlashtirishning zaruriyati psixogigiyenani umumiy gigiyena bilan mustahkam aloqada bo'lishga undaydi. Masalan, ovqatlanishning gigiyenik talablariga rioya qilish bosh miya aterosklerozining oldini olishga imkon bersa, bu o'z navbatida ruhiy buzilishlarning kamayishiga sabab bo'ladi.

• Psixogigiyena:

- yosh psixogigiyenasi;
- mehnat va ta'lim psixogigiyenasi;
- turmush psixogigiyenasi;
- oila va jinsiy hayot psixogigiyenasi; jamoatchilikda yashash psixogigiyenasi kabi bo'limlarga ajratiladi.

Yosh psixogigiyenasi. Bolaning ruhiy salomatligi haqida g'amxo'rlik u ona qornida bo'lgan paytidan boshlanishi kerak, homiladorlikda ona barcha gigiyenik qoidalarga amal qilishi lozim. Bola tug'ilgach, uni to'g'ri ovqatlantirish, ijobiy va gigiyenik odatlarni, mas'uliyat hissini singdirish, intizom, o'rtoqlik tuyg'ularini to'g'ri shakllantirish, mehnat qilishga tayyorlash kabilarga o'rgatish kerak. Maktab davrida o'quv jarayoni bilan

bog'liq yuklamalarning uning ruhiy salomatligiga ta'sir etishini inobatga olish, jinsiy yetilish davrida kasb tanlash, jinsiy hayot gigiyenasi bilan bog'liq masalalar psixogigiyenik yondashuvni talab qiladi. Yosh ulg'aygani sayin o'ziga xos psixogigiyenik muammolar yuzaga keladi. Bular qatoriga – yashash stereotipining o'zgarishi, yangi ijtimoiy holat–keksalikka moslashish, atrofdagilarga qaram bo'lib qolish, unga nisbatan farzandlarining to'g'ri munosabatda bo'lishi kabilar bilan bog'liq psixogigiyenik masalalarga e'tiborni qaratish zarurdir.

Mehnat va ta'lim psixogigiyenasi. Agar kishining kasbi uning qiziqishlari va tayyorgarligiga mos kelsa, mehnat unga quvonch, zavq bag'ishlab, ruhiy salomatlik manbaiga aylanadi. Chinakam zarurat sifatida anglangan mehnat charchoqni kamaytiradi, uni osonlashtiradi. Mehnat jamoasidagi ruhiy mikroiklim, o'zaro uyg'un munosabatlar mehnat unumdorligiga va kishining salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy-texnika taraqqiyoti tufayli vujudga kelayotgan turli muammolarni muhandislik psixologiyasini qo'llash orqali yechish mumkin. Aqliy mehnatning o'ziga xos tomonlari bosh miya faoliyatiga o'z ta'sirini ko'rsatishini hisobga olib, turli kasbdagi odamlar uchun aqliy mehnat gigiyenasi me'yorlarini ishlab chiqish psixogigiyena oldida turgan muhim masalalardan biridir.

Turmush psixogigiyenasi deganda avvalo kishilarning turmushdagi o'zaro munosabatlari tushuniladi. Ayrim kishilarda muomala madaniyatining yetishmasligi ruhiy buzilishlarga – nevrozlar, depressiya holatlariga olib kelishi mumkin. Oilalardagi ruhiy madaniy vaziyat oila a'zolarining ruhiy salomatligiga ta'sir ko'rsatadi.

Bunday vaziyatlarning oldini olishdagi muhim tadbirlardan biri har bir oilaning o'zi uchun alohida uy-joy sharoitiga ega bo'lishi hisoblanadi.

Oila va jinsiy hayot psixogigiyenasi – oilaning mustahkamligiga, oila a'zolarining bir-biriga o'zaro hurmati, yon berishi, kichiklarga nisbatan shafqatli bo'lishiga ijobiy ta'sir o'tkazadi, oilada me'yoriy ruhiy vaziyat paydo qiladi va turli xil ruhiy buzilishlarning oldini olishga yordamlashadi.

Psixogigiyenaning eng muhim vazifalaridan biri – garmonik jinsiy hayotni vujudga keltirishga yordamlashishdan iboratdir. Noto'g'ri tashkil etilgan jinsiy hayot ko'pincha kishining og'ir, azobli siri bo'lib, ichki va tashqi kelishmovchiliklarga sabab bo'ladi. Axloqsizlik, jinsiy ehtiyojlarni qanday bo'lmasin qondirish ortidan quvish shaxsning umumiy axloqiy qiyofasi bilan belgilanadi.

Jamoatchilik hayoti psixogigiyenasi. Kishilarning oilada, ishlab chiqarishda, maktabda, sinfda, yotoqxonada va shu kabi jamoatchilik joylarida yuz beradigan o'zaro munosabatlarida manfaatlar mosligi, muomala madaniyati, o'zaro hurmat kabilarda odamning yuksak madaniyati hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Organizmi ruhiy sog'lomlashtirishning maxsus usullari. Autogen mashg'ulotlar

O'zining oddiyligi va bajarish uchun qulayligi hamda insonning ruhiy holatini sog'lomlashtirishda yuksak samaradorligi tufayli autogen mashg'ulotlar tibbiyot amaliyotida keng tarqalgan usullardan hisoblanadi. Autogen mashg'ulotlarni bajarishda odamlarning o'zlari faol ishtirok etishlari bilan u gipnoz usulidan farq qiladi. Autogen mashg'ulotlarning samaradorligi tana muskullarining dastlabki holatda qay darajada bo'shashganligiga ko'p jihatdan bog'liq. Autogen mashg'ulotlar ilk bor 1932-yilda germaniyalik olim Shuls tomonidan taklif etilgan bo'lib, asab tizimining taranglashuvi bilan bog'liq qo'rquv, jahlning tez chiqishi, uyquning buzilishi, tushkunlik holatlarini bartaraf etishda ayniqsa qo'l keladi.

Autogen mashg'ulotlarni bajarish texnologiyasini yaxshi o'zlashtirgan har bir kishi undan to'g'ri foydalanib, o'zining jismoniy va ruhiy holatini o'zi boshqarib borishi, o'z shaxsini takomillashtirishi va salomatligini mustahkamlashi juda muhimdir. Bu usul inson tanasini chuqur bo'shashtirish vositasida uning ruhiy holatini tinchlantiradi.

Autogen mashg'ulotlarni bajarishda eng murakkab masala – bu har bir kishi o'z e'tiborini, diqqatini va ichki kechinmalarini bir nuqtaga, ya'ni mashg'ulotning mohiyatiga qaratishi va mujassamlashtirishi lozim bo'lib, bunda inson o'z irodasiga tayanmasligi shart. Faqat shundagina autogen mashg'ulotlardan ko'zlangan maqsad amalga oshadi. Insonning tanasi jismonan bo'shashib, ruhiy holati tinchlanadi. Bu usulning imkoniyatiga ishonmaslik yoki shubha bilan qarash ham mashg'ulotlarning muvaffaqiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Autogen mashg'ulotlarga kirish va bo'shashtirishning to'liq formulasi quyidagi so'zlarda ifodalangan bo'lib, mijozlar tomonidan hayolan takrorlanadi:

- *men mutlaqo tinchman (xayolan bir marta takrorlanadi);*
o'ng qo'lim og'ir (olti marta takrorlanadi);
men mutlaqo tinchman (bir marta);
o'ng qo'lim iliq (olti marta);
men mutlaqo tinchman (bir marta);
yuragim bir maromda va tinch holda ishlayapti (olti marta);
men mutlaqo tinchman (bir marta);
- *nafas olishim bir maromda va tinch (olti marta);*
- *men mutlaqo tinchman (bir marta);*
- *qorin bo'shlig'idagi quyosh chigali iliq nur taratmoqda (olti marta);*
- *men mutlaqo tinchman (bir marta);*
- *peshonam salqin va yoqimli (olti marta);*
- *men mutlaqo tinchman (bir marta).*

Shu tariqa autogen holatga kirgandan so'ng mijoz tomonidan ushbu mashg'ulotdan ko'zlangan maqsadga erishish uchun tananing qaysi tizimi

yoki a'zosini sog'lomlashtirish ko'zda tutilgan bo'lsa, shunga ko'ra tuzilgan formula asosida tayyorlangan so'zlarni xayolan takrorlaydi:

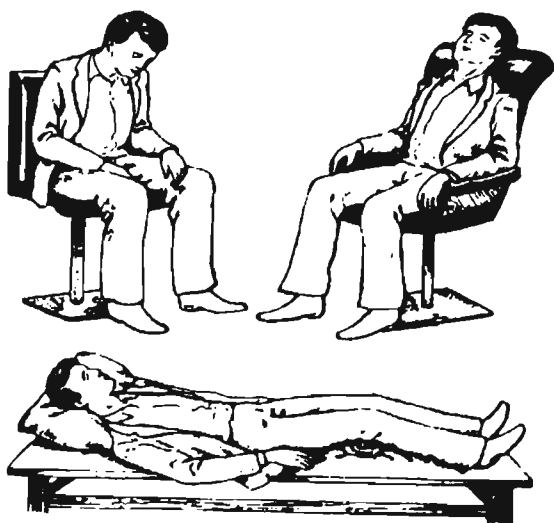
1-variant. Nafas olish tezligi va ritmini tartibga solishni o'zlashtirishga qaratilgan autogen mashg'ulot.

Bajaruvchiga nafas oralig'ini asta-sekin uzaytirib borish tavsiya qilinadi. Bajaruvchi hech qanday juz'iy salbiy ta'sir sezmasa mashq to'g'ri bajarilayotgan bo'ladi:

- *men mutlaqo tinchman;*
- *mening nafasim sekinlashayapti;*
- *mening nafas olishim tinch;*
- *bir maromda nafas olayapman;*
- *mening nafasim bir maromda va iliq;*
- *nafas olgan sari yana va yana tinchlanayapman;*
- *men mutlaqo tinchman.*

2-variant. Yurak faoliyatining tezligini tartibga solishni o'zlashtirishga qaratilgan mashq:

- *men mutlaqo tinchman;*
- *yuragim tinch va bir maromda urayapti;*
- *mening yuragim dam olayapti;*
- *mening yuragim tekis va bir maromda ishlayapti;*
- *butun tanamni yoqimli dam olish va sokinlik qamrab olayapti;*
- *tomirlarim urishi sekinlashayapti;*
- *yuragim dam olayapti;*
- *men mutlaqo tinchman.*



8-rasm. Autogen mashg'ulotlar.

3- variant. Safarbarlikka chorlovchi mashq:

- *men yaxshi dam oldim;*
- *mening quvvatim qaytadan tiklandi;*
- *butun tanam kuch-quvvatga to'layotganini his qilayapman;*
- *fikrlarim tiniq va aniq, muskullarim yengil, kuchga to'layapti;*
- *harakat qilishga tayyorman;*
- *go'yoki men yengillashtiruvchi dush qabul qildim;*
- *butun tanam bo'ylab yoqimli sovuqlik tarqalayapti;*
- *chuqur nafas olayaman. Keskin nafasimni chiqarib boshimni ko'tarayapman va ko'zimni ochaman.*

Autogen mashg'ulotlarni kuniga 2–3 martadan takrorlash insonning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, uni sog'lomlashtiradi. Autogen mashg'ulotlarni bajarish uchun 8-rasmda tasvirlangan holatlardan foydalanish mumkin.

Transsendental meditatsiya usuli

Transsendental meditatsiya texnikasi oddiygina bo'lib, uni bajarish uchun kishi tizzasiga cho'kkalagan holda tovonlar ustiga (dzo-dzen holati) yoki o'zbekchasiga oyoqlarni chalkashtirib yerga o'tirib oladi ("nilufar" holati) (7-rasmga qarang).

Ko'zlar yumilib, maxsus so'z "mantra"ni (man–aql, tra–himoya) takrorlay boshlaydi. Transsendental o'quv kurslarida ustozlar faqat o'zlariga ma'lum "mantra"larni har bir o'rganuvchiga o'rgatadi. Mantrani shivirlab, o'zicha takrorlash tufayli butun diqqat-e'tiborini unga jamlaydi. Davriy ravishda har 5–10 minutda berilgan mantrani takrorlayverishdan inson miyasining tegishli nuqtalari toliqadi va tormozlanish holatiga tushib qoladi. Tana bo'shashadi, nafas olish sekinlashadi, kundalik ong faoliyatini to'xtatadi, inson asta-sekinlik bilan birlamchi aql qa'riga sho'ng'ib ketadi. Bu jarayonda fikrlar xuddi yo'qolib ketayotgandek, odam esa qandaydir bo'shliqqa sho'ng'ib ketayotgandek tuyuladi. Bu uyqu emas, meditatsiya holatidir, unda uxlash kerak emas, bu holatda mantra takrorlanmaydi. Biroq birorta fikr qalqib chiqqudek bo'lsa, aql dastlabki holatiga kela boshlasa, mantra yana takrorlanadi. Shu tariqa inson o'zining birlamchi aqli og'ushida koinot aqlidan kuch olib, qalbidagi mavjud salbiy ehtiroslar iskanjasidan, qo'rquv, jahl, ochko'zlik, nopoklik kabi illatlardan tozalanadi. Bunday nopok his va tuyg'ular insonning tana shaklidan tashqariga chiqib ketadi.

Yuqorida keltirilgan tartibda har kuni ikki marotaba – ertalab va kechqurun ayni bir vaqtning o'zida 20 daqiqa davomida meditatsiya bilan shug'ullanish tavsiya etiladi. Bu paytda atrofda sokinlik hukm surishi kerak, aks holda shovqin kishi diqqat-e'tiborini tortadi. Meditatsiya tugagach, bir necha daqiqa tinch holatda o'tirib, so'ngra odatdagi ishlar bilan mashg'ul bo'lish

mumkin. Buning oqibatida qo'rqish va ortiqcha ehtiroslar yo'qoladi, tanada tetiklik paydo bo'ladi, odamda o'ziga bo'lgan ishonch tiklanadi.

Meditatsiya bilan muntazam shug'ullanilgandagina u natija beradi. Buning uchun kamida 3 yil davomida uzluksiz meditatsiya qilish kerak bo'ladi. Shu davr ichida insonning aqli "sovuq", sof va kuchli bo'lish kabi oliy sifatlarga erishadi.

Qadimgi sharq tibbiyoti har qanday kasallikni bemorning asab tizimini davolashdan boshlash kerak, degan qoidaga qat'iy amal qiladi. Har bir insonda uch xil energiya, ya'ni: nasl-nasabdan o'tuvchi, oziq-ovqatlar bilan kiruvchi va himoyalovchi bioenergiya mavjud.

Sharq vrachi davolashni muvozanati buzilgan bioenergiyani qayta tiklash, fikrlashni o'zgartirish, sog'lom va xushmuomalada bo'lish bilan boshlaydi.

Salomatlikni tiklash uchun zarur bo'lgan birinchi shart – bo'shshash bilish, dam olish, vazminlikni saqlashdir. "Bo'shshashish – hayot, taranglanish – o'lim", kimda-kim bo'shshashishni bilmas ekan, doimiy ravishda uchinchi – chegara holatida bo'ladi. Bo'shshashish inson ongining shunday holatiki, bunda organizm energiyasi harakatdan to'xtaydi, quvvatning qa'riga sho'ng'ib ketadi. Tana ham, aql ham bo'shshadi, vaqtning ta'siri to'xtaydi.

Inson turli-tuman, bir qarashda juda oddiy bo'lib ko'ringan holatlar bilan orom olishi mumkin. Toza choyshabga o'ralgan holda yotish; musaffo havoda ertalabki paytda sayr qilib, gullarning tarovatli hidi, yoqimli esgan shabboda, shudring salqini, endigina chiqib kelayotgan quyosh; ko'l yoki suv havzasi bo'yida sukut saqlab, jimirlayotgan suv yuziga, unda suzib yurgan yaproqlar-u parrandalarga tikilish bilan insonda dunyo tashvishlariga o'rin qolmaydi.

U tabiatga, borliqqa, ularni yaratgan Allohga shukronalar aytib, fikrlar ummoniga sho'ng'ib, o'z quvvati og'ushida yayraydi, butun borliqni sezmaydi, o'zini baxtli his qiladi, dunyo tashvishlarini unutadi. Vaqt ta'siri to'xtaydi, miya bo'shab qolganday tuyuladi. Xuddi shuningdek, esayotgan shamolga, yog'ayotgan oppoq qorga, jildirab oqayotgan buloq suviga tikilib, aql va tanani bo'shatishga erishish mumkin. Inson ruhiy holatidagi muvozanatini saqlash uchun maxsus meditatsiya mashg'ulotlaridan ham foydalanadi. Bunday mashg'ulotlarni chiroyli mineral toshlar, tabiat manzaralari tasvirlangan san'at asarlari, manzaralarga hamohang bo'lib yangraydigan musiqa sadolarining uzoq-uzoqlardan ohista kelishini eshitish ham inson tanasi va aqliga bo'shashtiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Meditativ mashg'ulotlar bilan shug'ullanish insonga shifo baxsh etadi, ruhini tozalaydi, ma'naviy va jismoniy sog'lom qiladi. Meditatsiyaning turlari xilma-xil bo'lib, ulardan foydalana olish har bir insonning madaniy darajasiga, estetik zavqlana bilishiga bog'liq.

In-Tan nuqtasiga (qoshlar orasi) yoki uchunchi ko'zga tikilib, butun diqqatni shu yerga jamlab, meditatsiya qilish. Asosiy bioenergetik markaz bo'lgan yshbu nuqtaning imkoniyatidan foydalanish ayniqsa foydalidir.

Bu mashg'ulotlar yoglarning tavsiyalariga asoslangan bo'lib, mazmunan tana va aqlni bo'shashtirishdan iboratdir. Jumladan, Shavasana deb ataluvchi yoglar holatida bo'shashishga erishish asosan beshta bosqichda bajariladi. Mashg'ulotlarni bajarish uchun shovqindan xoli va nimqorong'i sharoit yaratilishi va ularni dastlabki paytlarda ikki marotaba—ertalab va kechqurun, keyinchalik esa bir marotaba ado etish mumkin. Mashg'ulotlar 8–15 daqiqa davom etadi.

Birinchi bosqich – tayyorgarlik ko'rish bosqichi deb atalib, unda polga paxta yoki jun odeyal to'shab, ustiga chalqanchasiga yotiladi. Qo'llar yon tomonga uzatilib, barmoqlar yarim bukilgan, kaftlar yuqoriga qaragan, oyoqlar orasi biroz ochilgan, bosh esa bir tomonga burilgan bo'ladi. Og'iz yarim ochilgan, til yuqori tishlarga "t" harfini talaffuz qilgandagi holatda, ko'zlar yumiladi. Yuqoridagi qayd etilgan holat insonni tinchlantiradi, bo'shashishini yengillashtiradi. Nafas olish bir maromga keltirilib, uning tekis, sokin va uncha chuqur bo'lmashligiga erishiladi. Birinchi bosqich – 2–3 daqiqa davom etadi.

Ikkinchi bosqich. Bu bosqichning asosiy maqsadi imkoni boricha muskullarni bo'shashtirishga erishishdir. Buning uchun tajriba sinovidan o'tgan usul – vannaning yarmigacha iliq (37°C) suv solib, unga cho'kib o'tirish usulidan foydalaniladi. Vannaga tushgach, tiqin ochilib suv qo'yib yuboriladi. Bunda ko'pchilikka ma'lum bo'lgan his – tanada qandaydir og'irlik hissi qoladi. Bu sezgini yodda saqlash kerak bo'ladi. Zaruratga qarab bir necha marta takrorlash orqali shu sezgi mustahkamlanadi. Gap shundaki ikkinchi bosqichni bajarish jarayonida inson xuddi shunday sezgilarni olishga erishishi kerak. Shunday qilib, ikkinchi bosqich mashg'ulotlarini bajarishga o'tiladi. Dastlabki holatni egallagan holda fikrni tananing ma'lum nuqtalariga jamlash lozim. Avvalo oyoq barmoqlari uchida, so'ngra fikr holdir muskullari bo'ylab yuqoriga qarab siljiydi. Boldirda diqqatni to'plash, son, jinsiy a'zolar, kindik, lablarda, burun uchida, qoshlar orasida, peshona o'rtasida va nihoyat miyaning ichida jamlanadi. So'ngra teskari tomonga qarab, fikrni siljitib oyoq uchigacha olib kelinadi. Fikrni alohida nuqtalarda jamlash nafas olish va chiqarish bilan mos bo'lishiga e'tibor berish zarur. Nafas chiqarishda fikr yuqoridan pastga harakat qilishi, nafas olish paytida esa fikr pastdan yuqoriga qarab siljishi lozim. Bu uncha oson bo'lmagan, ammo bajarilishi maqsadga muvofiq narsa, ayni paytda fikrning tana bo'ylab harakatini quyidagi bo'shashtiruvchi so'zlar bilan kuzatib olib borish lozim:

- *mening qo'llarim, oyoqlarim va butun tanam bo'shashayapti (7–9 marta gacha takrorlanadi);*
- *mening oyoqlarim – qo'llarim va butun tanam og'irlashib borayapti (7–9 marta takrorlanadi);*
- *mening oyoqlarim, qo'llarim va butun tanam judayam og'irlashayapti va isiyapti (11 marta takrorlanadi);*
- *men mutlaqo tinchman (1 marta aytiladi).*

Peshona va chakkada og'irlik va ilqlik bo'lishiga intilish kerak emas, bu sohalar salqin bo'lishi lozim.

Qo'l va oyoqlar bo'shshuvi yuqoridagi so'zlarni ko'p marta takrorlaganda tezda sodir bo'ladi. Qorin va tana muskullari esa nafas olish jarayonida o'z-o'zidan bo'shshadi. Bo'yin, bosh, ko'z, lab va tilning bo'shshishiga alohida e'tibor berish zarur. Garchi yuqoridagi mashg'ulotlar tufayli tana muskullari to'la bo'shshamasa-da, inson yotgan joyida tananing polga yopishganday bo'lishini (yalpayishni) sezishi lozim. Ikkinchi bosqichni o'rganish uchun 6–8 hafta kerak bo'ladi. Bo'shashtirish uchun kerak bo'lgan vaqt asta-sekin 1,5 daqiqagacha qisqaradi. Jami mashg'ulotning bu bosqichiga 15 daqiqa vaqt talab qilinadi.

Uchinchi bosqich. Muskullarni bo'shashtirishga erishganligiga qaramasdan, hali asab tizimi tarang holicha qolaveradi. Uchinchi bosqichning vazifasi – muskullarning vegetativ asab tizimi orqali kelayotgan signallarni qabul qilishga sezgiriligini yo'qotish, shuningdek, bosh miyadan vegetativ asab tizimiga boruvchi signallarning ham yo'lini to'sib, muskullarni bosh miyadan to'la ajratib qo'yishdan iborat. Yoglar bu maqsadga erishishning juda oddiy va ajablanarli usulini topganlar. Bo'shshish bosqichida bo'la turib nigohni burun uchiga to'plash va ko'zni shu holatda tutib turib butun nafas olish va qisqagina nafasni olib saqlab turish, nafas chiqarish paytida esa ko'zni avvalgi me'yoriy holatiga qaytarish bu mashg'ulotdan ko'zda tutilgan maqsadga olib keladi. Bu harakatni 9–13 martagacha takrorlash zarur bo'ladi. Toki, tana bo'shliqqa qarab tushib ketayotganday tuyulsin. Dastlabki kunlarda ko'zni harakatlantirish natijasida bosh og'rig'i kuzatilishi mumkin, biroq bu tezda o'tib ketadi. Uchinchi bosqichni o'rganishga 2 haftacha vaqt ketadi.

Bu bosqichni bajarish texnikasi to'liq o'zlashtirilgach, unga ketadigan vaqt bir daqiqagacha qisqaradi.

To'rtinchi bosqich – ruhiy bo'shshish bosqichi. Uslubiy jihatdan bu bosqich soddagina tuyulsa-da, aslida eng qiyin bosqich hisoblanadi.

Uchinchi bosqichni tugatgach biz muskullarimiz va ruhiy holatimiz bo'shshiga erishmasak-da, miyamiz esa, faol holda o'z ishini davom ettiraveradi. To'rtinchi bosqichning maqsadi ongni o'zini o'zi gipnoz holatiga tushishga olib kelishdir. Shu holatda davolash maqsadida oldindan tayyorlagan o'zini-o'zi tinchlantiruvchi so'zlar majmuasidan foydalanish lozim. Muskullar va asablar bo'shshish holatida turib, ko'z oldida zangori osmon tasavvur qilinadi. Buning uchun yashil bargli daraxt tanasidan xayolan yuqoriga ko'tarilib, ko'm-ko'k barglariga yetishgach, uning davomida zangori osmon ko'rinadi. Navbatdagi vazifa – tiniq zangori osmonni tasavvur qilib, uni ko'z oldida ko'proq saqlab turishdir. Dastlab 2–3 soniya, so'ngra kundan-kunga bu vaqtni ko'paytirib borishga erishish lozim. Ana shu onlarda inson miyasi diqqat bilan shu rangda jamlanib, asab va muskullar yanada bo'shshadi, barcha sezgi a'zolari "uzib"

qo'yiladi. Inson jismoniy tanasi yo'qday bo'lib, vaznsizlik hissini sezadi, tana havoda muallaq uchib yurganday bo'ladi. Nafas olish deyarli to'xtaydi, puls juda sekinlashadi, tashqaridan odam murdadek tuyuladi. Bosh miyaning barcha qismlari "uziladi", faqat asosiy nuqtalar ishlab turadi.

Yoglar fikricha, zangori rang inson ruhini tinchlantiradi, qizil rang esa, aksincha qo'zg'atadi. Bu bosqichni o'zlashtirish uchun 10–16 hafta vaqt kerak. Ushbu bosqich asosiy hisoblanadi, unga erishishga harakat qilish zarur.

Beshinchi bosqich. To'rtinchi bosqichning oliy darajadagi bo'shashish va diqqatni jamlash holatiga yetishgach, inson o'zini boshqarolmay, beshinchi bosqichga o'ta boshlaydi. Bu zangori osmonga diqqatni jamlashning natijasidir, bunday jamlanish kamida 3 daqiqa davom etishi zarur. Miyaning ichida tasodifan minglab quyosh turgani kabi tiniq zangori osmon charaqlaydi, miyaning qaysi bo'lagida ekanligi aniq qayd etiladi va bunday holatni yana takrorlash mumkin. Bunday holatda jismoniy tanamiz yo'qdek, olam mavjud emasdek, faqat ong bordek tuyuladi. Miya ongning ta'siri ostida, miya bo'limlari tormozlangan holatda bo'lib, mashq qiluvchi o'zining ongsizligiga nigoh tashlashi va boshqarishi mumkin. Patanjali bunday holatni yoglarning yettinchi darajasi – Dxiانا deb atagan. Bu bosqich eng oliy ong darajasi 8-darajaga Samadxiga yaqin. Oxirgi beshinchi bosqichga o'rganish 12–18 oy davom etadi. Ana shu bosqichda bosh miyadagi og'ir kasalliklarni davolash uchun imkon yaratiladi. Shavasana holatidan chiqish ikki usul bilan amalga oshiriladi.

Birinchi – tinchlantiruvchi usulda miya va muskullar o'rtasidagi uzilgan aloqani tiklash zarur. Bunda barcha a'zolarida sezish hissi tiklanadi. Kerishish orqali muskullarni taranglatib chuqur-chuqur nafas olinadi. Oyoqlar tizzadan bukilib, avval o'ng, so'ngra chap yonboshga yotiladi. Turishda boshni poldan ko'tarmay, tizza va tirsaklarga tayaniladi, ko'zlar ochilib, keriladi.

Ikkinchi – safarbarlikka chortovchi usulda dastlab birinchi usuldek bir-biriga yaqinlashayotgan ikkita qora bulutni tasavvur qilib, ularni to chaqmoq chaqib gulduraguncha kuzatiladi. Ana shu chaqmoq va guldur – bizning o'zimiz bo'lib, darhol o'tirib so'ngra oyoqqa turishimiz lozim. Mashqni kuniga bir marta ertalab, tongda bajarish kerak.

Yoglar fikricha, to'rtinchi bosqichda 8–10 daqiqa bo'lish 3 soatlik uyquga teng. Biroq ana shu 8–10 daqiqalik holatga erishish uchun 1–1,5 yil davomida muntazam ravishda yuqorida bayon qilingan meditatif mashg'ulot bilan shug'ullanish kerak bo'ladi.

Meditativ nafas mashg'ulotlari

Qadimdan qo'llanib kelinayotgan nafas gimnastikasi mashqlari yoki boshqacharoq aytganda meditatif nafas mashg'ulotlari sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismiga aylanib ketgan. Qadimgi vrachlar oddiygina,

tinch va sokin yashash lozimligini, dam olishning inson ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini uqtirib kelganlar. Ularning fikricha, sokinlik va meditatif nafas mashg'ulotlari tufayli bo'shshish orqali ichki, tabiiy xotirjamlikka, atrof-muhitda sodir bo'layotgan voqealarni borligicha qabul qilish oqibatida esa, tana bilan ruhning qo'shilib, bir butunga aylanishiga erishish mumkin. Keyingi yillarda sharq tibbiyotining keng tarqalayotgan bu usuli stress holatlari va ruhiy jarohatlardan xalos bo'lishda, odamlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda keng qo'llanilmoqda. Meditatif-nafas mashg'ulotlari ikki qismdan: insonning jismoniy holatini mustahkamlovchi nafas olish hamda ruhiy holatini yaxshilashga qaratilgan ruhiy-meditativ mashg'ulotlardan iborat.

Meditatsiya deganda, biz insonning ruhiy holatini, diqqat-e'tiborini qalbining tubida joylashgan bir nuqtaga jamlash bilan bog'liq aqliy harakatni tushunamiz. Aqliy holatlarning ketma-ketligiga asoslangan bunday harakat tufayli salbiy ehtirolarning yumshatilishiga, inson qalbi tubidagi ichki ruhiy kechinmalarning, shuningdek, tashqi asabbuzarlik holatlarining tanaga bo'lgan yemiruvchi ta'siridan himoyalanih imkoniyati tug'iladi. Odamning kayfiyati ko'tariladi, tanasi bo'shshadi. Nafas olish markazidagi impulslarning meditatif-nafas mashg'ulotlari natijasida bosilishi asab tizimiga, muskullarga va yurak-qon tomirlari faoliyatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Inson nafas olish faoliyatini o'z irodasiga bo'ysundirishga erishishi tufayli, bosh miyada tormozlanish jarayonlari kuchayadi. Natijada organizm tinchlanadi, turmush tashvishlaridan chetlanadi, ruhiy kechinmalari bosiladi. Bu usuldan astenik holatlarni, vegetativ-qon tomirlar distoniyasi, jismoniy charchoqni chiqarish kabi boshqa nevrozlarni davolashda ham foydalaniladi.

Meditativ-nafas mashg'ulotlarining Si-Gun deb ataluvchi bu usulini bajarishda ham ma'lum tartib va qoidalarga amal qilish lozim. Birinchidan, bunday mashqlarni yolg'iz holda bajargan ma'qul. Atrofda jimlik va sokinlik, xona havosi toza bo'lishi yoki ochiq havoda bajarilishi, shuningdek, mashqlardan kutiladigan natijalarga nisbatan ishonch bo'lishi kerak. Qovuq va ichni bo'shatish, kiyimlar harakatga xalal bermasligi, burun bo'shlig'i esa ochiq bo'lishi lozim. Tana holati mashg'ulotlar paytida tabiiy holda, erkin va bo'shshagan nigohlar burun uchiga yoki oyoq barmoqlariga qaratilgan, zarur bo'lsa, ko'zlar yopiq bo'lgani ham ma'qul. Uyqu bosadigan bo'lsa, aksincha ko'zni katta ochish kerak. Tilni yuqorigi kurak tishlarga qadalgan holatda saqlash, so'lak chiqishi kuchayganda uni yutib turish ovqat hazm qilishda yordamlashadi. Mashg'ulotni och qoringa yoki ovqatlangandan 1–2 soat o'tgach bajargan ma'qul. Mashqlar tugagach, ko'zni sekin ochish va o'midan turishga shoshilmaslik tavsiya etiladi. Dastlab, yuzni ikkala qo'l bilan yuvingandagi kabi surtish, ko'z olmasini yengilgina uqalab qo'yish, qo'llar bilan bir necha bor sekin va osoyishta harakat qilish. so'ng o'midan turib 5–10 qadam bosish, tovon bilan polni bir necha bor tepib qo'yish

maslahat beriladi. Shundan keyingina tashqariga chiqish mumkin. Mashq davomida o'zining ruhiy holatiga alohida e'tibor berish: tashvishlardan forig' bo'lish, ko'tarinki kayfiyat, xushchaqchaqlikni saqlashga intilish kerak. Bunday holatni ta'minlashning iloji bo'lmagan taqdirda mashqlarni boshqa paytga ko'chirgan ma'qul. Sog'lom odamlarga (shuningdek, bemorlarga ham) dastlabki paytda davomiyligi 20–30 daqiqalik, har kuni olti martagacha bo'lgan nafas mashqlarini uch oy davomida, asta-sekinlik bilan va bajarishni tobora murakkablashtirilgan holda olib boriladi. Bu davrda ovqatlanish tartibi ham kuniga olti martagacha yetkaziladi. Uchinchi oy davomida mashg'ulotlar sonini 4 martagacha kamaytirish tavsiya etiladi. Uch oylik kurs tugagach, mijozlar mustaqil ravishda kuniga 1–2 marta 20–30 daqiqa davomida mashg'ulotlarni davom ettiraveradilar.

Nafas mashg'ulotlarini yotgan holda, o'tirib, tik turgan holda va erkin holatlarda bajarish mumkin. Yotgan holda bajarishning yelkaga yotib yoki yon tomoni bilan yotib bajarish kabi turlari ham mavjud.

Ruhii tozalanishning psixoanalitik usuli

Buyuk nemis nevrologi Zigmund Freyd ongsizlar psixologiyasi va ruhiy tahlil ta'limotini qirq yil davomida amalda sinab ko'rgan. Har kuni 8–10 tadan ruhiy tahlil o'tkazish natijalarini taqqoslash tufayli u insonning tubsizlik psixologiyasiga chuqur kirib borish usuli – ruhiy tahlil usulini kashf qildi. Tubsizlik psixologiyasi inson ongiga sirdan qaramasdan, unga chuqur kirib borish orqali inson ruhini tozalashni, ya'ni, shifobaxsh ta'sir ko'rsatishni maqsad qilib qo'yadi. Biz inson qalbiga chuqur kirib borganimizdagina undagi buzilishlarning mohiyatiga tushunib yetamiz. Faqat shundagina inson qalbining tubida yashirinib yotgan sezgilarni tilga kiritamiz va inson ruhini ularning og'ir yukidan xalos etib, ongdagi taranglikni yumshata olamiz. Ma'lumki, taranglanish o'limni tezlashtiradi, bo'shashish esa umrni uzaytiradi. Taranglanish nosog'lom turmush tarzining mahsuli bo'lsa, bo'shashish sog'lom turmush tarzining mahsulidir.

Insonning ruhiy faoliyati faqat ong va uning mahsulotlarini qamrab olmasdan, ongsizlik psixologiyasini ham o'z ichiga oladi. Ongsizlik inson qalbining tubida yashiringan nozik sir. Shu sirni oshkor qilish orqali organizmni ortiqcha tashvishdan qutqazadi – sog'lomlashtiradi. Birinchidan, insonda yashiringan bunday sirni kuch ishlatib yuzaga chiqarish mumkinligi haqida ko'plab tarixiy dalillar mavjud. Ikkinchidan, inson qalbida yashiringan bu ichki sirni taqqoslash usulini qo'llab, uning birorta yalt etib yonib-o'chadigan ayrim belgilarida yashiringan sirlar parchalarini bir-biriga mantiqan qo'shish orqali bir butunni yaratish ham kuzatiladi. Va nihoyat uchinchi holat, sabr-toqat bilan kuzatish jarayonida ehtiyotsizlik tufayli, insonning o'zi anglamasdan o'z qalbining tubida yashirinib yotgan ongsizlik sirini oshkor qilib qo'yishiga guvoh bo'lib qolish mumkin.

VII BOB. TO'G'RI OVQATLANISH INSON SALOMATLIGI VA UZOQ UMR KO'RISHINING GAROVI

Oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi. Boyitilgan va ratsional ovqatlanish

Organizm barcha tizimlarining mutanosiblikda ishlashi uning oziq-ovqatlardan oladigan quvvatiga, ovqatlar tarkibidagi biologik faol va muhim fiziologik vazifalarni bajaruvchi moddalar – oqsillar, uglevodlar, yog'lar, vitaminlar va mikroelementlarning yetarli bo'lishiga bog'liqdir.

Organizmda ferment moddalari qabul qilinayotgan oziq-ovqat moddalarining kimyoviy tarkibiga mos bo'lishi salomatlikni belgilasa, bunday muvozanatning buzilishi jiddiy kasalliklarni keltirib chiqaradi. Organizmda ovqat hazm qilish, yangi biologik faol moddalarning hosil bo'lishi va so'rilishi jarayonlarini izdan chiqaradi. Bunday jarayonni ayrim irsiy kasalliklarda, jumladan, bolalarda uchraydigan fenilketonuriya xastaligida kuzatish mumkin. Tegishli parhez taomlarga o'tilishigina patologik holatni muvozanatlaydi.

Me'yoriy ovqatlanishni tashkil qilishda ana shunday tengi yo'q moddalarning ovqat tarkibida bo'lishini ta'minlash, organizmni jiddiy kasalliklarga chalinishdan saqlaydi. Aminokislotalar alohida-alohida kiritilganida ular organizmga zaharli ta'sir ko'rsatadi. Ayrim aminokislotalar, jumladan, arginin boshqa zararli moddalarning zaharli ta'sirini neytrallaydi. Metionin, tirozin va gistidin kabi aminokislotalar o'ta zaharli ta'sirga ega bo'lib, tarkibi oqsillar bilan boyitilmagan ovqatlar muhitida ularning bu xususiyati ayniqsa kuchayadi. Shularni hisobga olib, ayrim mahsulotlar tarkibi zarur aminokislotalar bilan boyitiladi. Yarim to'yinmagan yog'li kislotalar – linol va araxidon kislotalari organizmda xolesterin almashinuvini mo'tadillashtiradi. Ularga bo'lgan bir kecha-kunduzgi talab 3–6 g. ni tashkil qiladi. Bunday kislotalar, o'simlik yog'lari tarkibida (kungaboqar, zig'ir, kunjut, paxta va boshqa) ayniqsa ko'p. Ular ateroskleroz kasalligini va asoratlarining oldini oluvchi muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Organizmning ayrim vitaminlarga bo'lgan talabi hamma vaqt bir xil miqdorda bo'lmaydi va qabul qilinayotgan ovqatning xiliga ko'ra o'zgaradi. Masalan, tiamin bromid (vitamin B₁)ga bo'lgan talab ovqatlar tarkibida uglevodlar miqdorining oshishiga mos ravishda ko'payib boradi. Vitamin B₆ ga bo'lgan talab bir tomondan ovqat ratsionida hayvon oqsillari ko'payishi bilan ortib borsa, ikkinchi tomondan ovqatlar tarkibida xolin, pantoten kislotasi, yarim to'yinmagan yog' kislotalari ortgani sari unga bo'lgan talab kamayadi.

Tarkibi muvozanatlashgan yoki tenglashtirilmagan ovqatlarga baho berilganda ushbu omillarni hisobga olish, ularni to'g'rilash yoki optimal holatga keltirish choralari ko'rish lozim.

Optimal ovqatlanish deganda, organizmning fiziologik ritmlari talabiga mos, sifatli tayyorlangan, to'yimli va shirin ta'mli, tarkibi esa tengi yo'q biologik faol moddalar bilan to'ldirilgan hamda organizmning me'yoriy hayot kechirishi uchun zarur bo'lgan oqsillar, uglevodlar, yog'lar, vitaminlar va mikroelementlarni o'z ichiga olgan mahsulotlarni iste'mol qilish tushuniladi.

Bunday organizmning faol ehtiyojlariga mos, to'laqonli ovqatlanish, unda energiya muvozanatini ta'minlabgina qolmasdan, kayfiyatining ko'tarinki holatini saqlab, uning salomatligini mustahkamlaydi va uzoq umr ko'rishga olib keladi.

Fiziologik ehtiyojlarga mos ovqatlanish orqali organizm ichki muhiti (gomeostazining) doimiyligi ta'minlanadi. Optimal ovqatlanish alohida aholi qatlamlari, guruhlar va ayrim odamlar talablariga mos kelishi, o'lkalarning geografik-iqlim sharoitlarini, milliy an'analarini hisobga olgan holda tashkil qilinishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, ratsional ovqatlanish (ratsional – oqilona, maqsadga muvofiq) organizmning energiya sarfini to'ldirish, plastik moddalarga bo'lgan talabini qondirishidir.

Akademik A. Pokrovskiy 1982-yili tarkibi jihatidan muvozanatlashgan ovqatlanish konsepsiyasiga ko'ra jismoniy faol sog'lom odamning ratsioni bir kecha-kunduzda 80 g oqsil, 80–90 g yog', 400–450 g uglevodlardan, 0,1 g vitaminlar, 20 g mineral moddalar va mikroelementlardan, 25 g ovqat tolasi, shuningdek, 70 turdagi boshqa nutriyent moddalardan iborat bo'lishi lozim deb belgiladi. Ovqat ratsioni 55–60% oqsillar va 70% yog'lar hayvon mahsulotlari hisobiga, qolgan qismi o'simlik mahsulotlari hisobiga to'ldirilishi kerak. Semiz yoki semirishga moyil ishchi odamlar ratsioni 70–80 g oqsil, 60–70 g yog', 70–80 g uglevodlardan iborat bo'lib, quvvati esa 1200–1300 kkalidan oshmasligi lozim.

Oqsillar – aminokislotalar hayotning asosini tashkil qiladi. Oqsillar organizm uchun qurilish materiali bo'lib, ularning tarkibidagi 20 aminokislotalardan 8 tasi ovqat tarkibida tushib turishi shart hisoblangan tengi yo'q biologik faol moddalardir. Organizmning oqsil moddalarga bo'lgan ehtiyoji asosan go'sht, baliq, tuxum, sut, dukkakli donlar – loviya, mosh va shu kabilar, oqsilning 60% i hayvon oqsillari hisobiga qondirilishi kerak. Tanaga tezda singib ketishi jihatidan eng qimmatli oqsillar tuxum, qatiq, sut tarkibida bo'lib, ular muhim parhez taomlari hisoblanadi. Ovqat ratsioni tarkibida oqsil moddalarining yetishmasligi jiddiy kasalliklarga sabab bo'ladi. Shuningdek, oqsil moddalarining ortiqcha bo'lishi ateroskleroz, o'sma shishlarining ko'payishiga olib keladi.

Yog'lar – organizmda eng muhim quvvat manbai hisoblanib, 1 g yog' parchalanganda 9 kkal energiya ajralib chiqadi. Organizmga yog'lar ovqat moddalari bilan birga tushadi yoki ichki biokimyoviy jarayonlar

tufayli oqsillar va uglevodlardan hosil bo'ladi. Shuni alohida ta'kidlash lozimki, hayvon yog'lari to'yingan yog' kislotalariga boy bo'lib, organizmda ateroskleroz kasalligini va uning asoratlarini keltirib chiqaradi. Shu sababli hayvon yog'lari iste'molini chegaralash, ayniqsa, 35–40 yoshdan so'ng asosan o'simlik yog'larini iste'mol qilish tavsiya etiladi.

Har bir kishi kuniga 20–25 g sariyog' va 15–20 g o'simlik yog'i iste'mol qilishi kerak. Organizmning o'simlik yog'lariga bo'lgan talabini, ayniqsa, toza o'simlik yog'lari hisobiga qoplash lozim. Yeryong'oq tarkibida bunday yog' 40–45 g, bodom mag'zida 57 g gacha, yong'oq mag'zida 58–74 g, kungaboqar pistasida 37 g bo'ladi.

Uglevodlar – ovqat ratsionining muhim tarkibiy qismi bo'lib, organizmning kunlik energiyaga bo'lgan talabi (o'rtacha 1680 kkal) aynan shu moddalar hisobiga qoplanadi. Rivojlangan mamlakatlarda bir kunlik energiyaning 50% i, taraqqiy etib kelayotgan mamlakatlarda 75% i uglevodlar hisobiga qondiriladi. Uglevodga bo'lgan talab asosan qishloq xo'jalik mahsulotlari: un, yormalar, kartoshka hisobiga qoplanadi. Sog'lom odamning bir kecha-kunduzgi talabi 300–500 g uglevodga to'g'ri keladi.

Organizmning zo'riqib ishlashini talab qiladigan holatlarda bu miqdordagi uglevodning 50 g mono va disaxarid (glukoza va fruktoza) larga to'g'ri kelishi kerak.

Uzoq umr ko'ruvchilarning ovqatlanish tartibi

Arastuning ta'kidlashicha, "Oqil inson faqat yoqimli narsalarning ketidan quvmasdan, yoqimsiz narsalardan xalos bo'lish yo'lini ham izlaydi" Uzoq yashovchi kishilarning ovqatlanish tartibini o'rganish shuni ko'rsatadiki, ular ko'pincha o'zlari tug'ilib o'sgan yerning oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilgan, natijada begona oziq-ovqatlarning o'z organizmlariga zararli ta'siridan saqlangan. Barcha uzoq umr ko'ruvchilar kam ovqat yeyishga, ular ovqatlarni uzoq vaqt saqlamay yangi tayyorlangan mahsulotlarni qayta ishlov bermasdan sof holda iste'mol qilishga odatlanishgan. Bu bilan ovqatlarning qimmatli xususiyatlarini, jumladan, vitaminlarning kamayib ketishining oldi olingan. Meva-sabzavotlarni esa, bevosita tomorqasidan yoki polizdan uzib olib yeyishgan. Kavkazlik uzoq yashovchilar ekstraktiv mahsulotlar–bulyon va shu kabilarni ichishdan o'zlarini tiyib, qaynatib pishirilgan go'shtni afzal ko'rganlar. Bug'doy o'miga makkajo'xori unidan non pishirganlar. Dasturxonlari turli meva va sabzavotlardan tayyorlangan salat va ko'katlarga boy bo'lib, bu ularning ichak mikroflorasini me'yorda saqlab turishga yordam bergan. Qorabog'lik uzoq umr ko'ruvchilarning ovqatlari 200 xildan ko'proq turli meva-sabzavot, o't-o'simlik mahsulotlaridan iborat bo'lib, sof holda, ba'zan yengilgina qayta ishlov berib iste'mol qilishgan. Uzoq umr ko'ruvchilar qand yemay uning o'miga tabiiy asal va uzumni afzal ko'rganlar. Yog'li ovqatlardan

o'zlarini tiyganlar, chunki yog'li ovqat tez hazm bo'lmaydi, qarish jarayonini tezlashtiradi. Ular bir kunda 3–4 marta oz-ozdan ovqatlananganlar. Qorabog'liklar ayniqsa, tut va tut shinnisini eng foydali mahsulot deb hisoblaganlar. Na'matak (itburun) mevasidan, yalpiz kabi o'tlardan choy damlab ichganlar.

Uzoq umr ko'ruvchi yaponlarning taomlari ham kavkazlik uzoq umr ko'ruvchilarnikiga yaqin bo'lib, dengiz mahsulotlari, baliq, tabiiy asal, turli o'simliklardan iborat bo'lgan. Kam kaloriyalı, tarkibi vitaminlar va mineral moddalar bilan tenglashtirilgan ovqatlarni iste'mol qilish eng to'yimli ovqat deb sanalgan. *Ovqatlarning kaloriyalarini 50–25% gacha kamaytirish inson umrini qariyb ikki barobar uzaytirishga olib kelishi aniqlangan.* Abxaziyalik uzoq umr ko'ruvchilarning ovqatlanishini qorabog'liklarniki bilan taqqoslash shuni ko'rsatadiki, ular ko'p ovqat yeyish va ichishga hamisha tanbeh bilan qaragan. Qand, murabbo, konfet kabi shirinliklarni juda kam iste'mol qilganlar. Asosan asalni yoqtirishgan. Abxaziyaliklarda yog'li ovqatlarni yeyish odat tusiga kirmagani bois, ularda sut bezi, me'da, ichaklarda, qon ishlab chiqarish a'zolarida rak kasalligi deyarli uchramagan. Ular tuzni juda kam iste'mol qilishgan, uning o'rniga ovqatga ta'm berishda doimo o'tkir va xushbo'y hidga ega bo'lgan $\frac{1}{4}$ qismi qizil qalampir, quritilgan o'tlar va ko'katlar, sarimsoq piyoz va ozroq tuz solib tayyorlanadigan adjikadan foydalanishgan. Ularning noni makkajo'xori unidan tayyorlangan churek hisoblangan.

Tarkibida kletchatka va pektin moddalari mo'l bo'lgan, asosan o'simliklardan tayyorlangan uglevodli taomlar bilan ovqatlanishni xush ko'rishgan. Ortib qolgan ovqatni ertasiga, isitib yeyish odat bo'lmagan. Qolgan ovqatlarni hayvonlarga berganlar.

O'rtacha 120 yildan umr ko'ruvchi xunzalarning ovqatlari asosan mavsumga qarab meva-sabzavotdan iborat, ular vegetarian tarzida ovqatlananganlar. Qishda turshak, undirilgan don, qo'y sutidan tayyorlangan brinza yeganlar. Xunzalar hayotini 14 yil davomida kuzatgan shotlandiyalik vrach Mak-Karrisonning xulosasiga ko'ra xunzalar uzoq yashashining asosiy sababi ularning o'ziga xos ovqatlanish tartibidadir. Biologik jihatdan yangi uzilgan meva va sabzavotlar, qishda esa turshak, quritilgan mevalar, undirilgan dondan tayyorlangan ovqatlarni yeyish umrni ziyoda qiladi. "Xunzalik ayol hech qachon o'z sevgilisini izlab, o'rik o'smaydigan joyga bormaydi", degan xalq maqoli bejiz aytilmagan.

To'g'ri ovqatlanish – uzoq umr ko'rish garovi

Uzoq yillar olimlar kasalliklarni o'rganishga va ularni davolash usullarini izlashga e'tibor qaratishgan. Biroq, amaliyot shuni ko'rsatdiki, faqat shu yo'l bilan organizmning sog'lom holatini ta'minlab bo'lmaz ekan. Tibbiyot ilmi va amaliyoti markazida bemor emas, sog'lom odam turishi kerak.

Olimlar tibbiyotning kelajagi patosentrizm (patos–kasallik) emas, balki sanosentrizm (sanos–salomatlik) bo'lish kerak, degan xulosaga kelgan.

Sanosentrizm – bu inson salomatligiga o'z vaqtida to'g'ri baho berishgina emas, balki muayyan insonning tashqi muhitning noqulay sharoitlariga qarshi tura bilish imkoniyatlarini aniqlash hamdir. Insonga umri davomida, asta-sekin yoki tasodifan ta'sir ko'rsatuvchi ko'plab omillar xavf solib turadi. Bunday xavflardan xabardor bo'lish va o'z vaqtida oldini olish faqat tibbiyot xodimlarining emas, balki har bir insonning vazifasidir. Ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish – sog'lom turmush tarzining muhim shartlaridan biridir.

“Mechkay o'z tishlari bilan o'ziga go'r kavlaydi” yoki “Ko'p ovqat yegan kishi ovqatni emas, ovqat uni yeydi”, degan naqlar asosida chuqur ma'no borligini har bir inson yaxshi anglab yetmog'i lozim.

Sog'lom kishining ovqat ratsioni 600 dan ziyod moddalardan tashkil topishi kerak. Ovqat mahsulotlarida, bu moddalar qay darajada o'zaro munosabatda bo'lishiga qarab, ularning parhez xususiyati belgilanadi. Tibbiyotda ratsional (oqilona) ovqatlanish va tenglashtirilgan ovqatlanish degan tushunchalar mavjud. Ratsional ovqatlanish deganda shunday ovqatlanish tushuniladiki, bunda organizmning faoliyati jarayonida sarflangan energiya qiymati, qabul qilinayotgan ovqatlar hisobiga to'liq qoplanadi. Bunday ovqatlarda inson faoliyati uchun zarur bo'lgan oqsil, uglevod, yog'lar, mineral tuzlar, vitaminlar yetarli bo'lib, ovqat miqdori va uning turlari esa me'da-ichak tizimining ferment imkoniyatlariga mos bo'ladi. Ratsional ovqatlanish – bu oqilona maqsadga muvofiq ovqatlanish demakdir. Odatda ovqat ratsionida 1 sutkada 80 g oqsil, 80–90 g yog', 400–450 g uglevodlar, 0,1 g vitamin, 20 g mineral moddalar va boshqalar bo'lishi zarur. Ratsionning 50–60% ini – oqsillar, 70% ini – hayvon yog'lari, qolgan qismini o'simlik moylari tashkil qilishi kerak.

Organizmning normal faoliyati uchun uning yoshi, jinsi va bajaradigan ishiga ko'ra ma'lum miqdorda energiya talab qilinadi. Erkaklarda ovqat mahsulotlariga talab, ayollardan 15–20% ziyod bo'lishi kerak. Organizm qabul qilayotgan ovqat moddalarning energetik qiymati bilan sarflanayotgan energiya qiymati barobar, oqsillar, yog'lar va uglevodlar munosabati 1:1:5 bo'lishi lozim. Tarkib va energetik qiymati jihatidan tenglashtirilgan ovqatlanish deganda ana shu tushuniladi. Oqsillar tarkibida triptofan, leysin, izoleysin, valin, treonin, lizin, metionin, fenilalanin kabi tengi yo'q aminokislotalarning borligiga qarab uning qiymatlilik xususiyati belgilanadi. Bunday aminokislotalar organizmga go'sht, baliq, sut, tuxum kabi mahsulotlar orqali tushadi. Fiziologik jarayonlarning mo'tadil kechishi uchun o'simlik va hayvon yog'lari munosabati 1:3 bo'lishi kerak. Yog'larning muhimlik xususiyati ularning tarkibida to'yinmagan yog' kislotalari, jumladan, linol va linolen kislotalarning miqdori bilan belgilanadi. Bunday kislotalar xolesterin almashuvini mo'tadillashtiradi. Sutkalik ovqat

ratsioni energetik qiymatining 30% i ertalabki nonushta paytida, 35–50% i tushlikda, 25% i kechki ovqatda, 10–15% i uyqudan oldin qabul qilinishi zarur. Har bir inson tarkib va energetik qiymati nuqtai nazaridan barobarlashtirilmagan ovqatlanishdan kelib chiqadigan xavfli omillarning oldini olish maqsadida quyidagi asosiy qoidalarga amal qilishi maqsadga muvofiqdir:

- ortiqcha ovqat yeyishga chek qo'yish, tana vazni me'yordan ortiq bo'lganda esa energiya sarfini kuchaytirish va ayni paytda kaloriyali ovqatlar iste'mol qilishni kamaytirish;
- uglevod moddasiga bo'lgan talabni murakkab tarkibli uglevodlar va "natural" qand (mevalar tarkibidagi fruktoza va laktoza) moddalarini iste'mol qilishni ko'paytirish hisobiga umumiy energiya sarfining 48% i gacha qoplash;

7-jadval.

Odamning qomatiga muvofiq tavsiya etiladigan vazni (kg)
(N. N. Kuindji, 2001-yil)

Bo'yi	Ko'krak qafasi tor bo'lganlar	Ko'krak qafasi me'yoriy kattalikda	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	66,0
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
Ayollar			
152,5	47,8	54,0	59,0
155,0	49,2	55,0	61,6
160,0	52,1	58,0	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
170,0	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

ishlab chiqarilayotgan, rafinirlashgan qand iste'mol qilishni 10% gacha kamaytirish;

zarur bo'lgan umumiy energiya qiymati tarkibida yog'lar iste'molini 30% gacha qisqartirish, buning uchun go'sht, tuxum yeyishni chegaralash va yog'siz sut iste'mol qilishni ko'paytirish;

umumiy energetik qiymat tarkibida to'yingan yog'lar iste'molini 10% ga kamaytirish;

- xolesterin moddasi iste'mol qilishni kuniga 300 mg gacha tushirish;
- osh tuzi iste'molini kuniga 5 g gacha kamaytirish.

Semirib ketish va shu bilan bog'liq bir qator og'ir xastaliklarning oldini olish maqsadida tarkib va energetik qiymati jihatidan organizmning energiya sarfiga barobarlashtirilgan miqdorda ovqatlanish bilan birga, har bir kishi o'z vaznini mo'tadillashtirishga intilishi kerak (7 *jadvalga* qarang).

Ovqat moddasiga qo'yiladigan talablar:

Ovqat mehnatning og'irligiga, davomiyligiga, kasbga, yoshga, vazniga, ishlash vaqtiga (tungi, kunduzgi), salomatlikka ko'ra organizmning energetik sarfini qoplashi kerak (8-9-*jadvallarga* qarang). Ovqat bilan birga organizmga u uchun zarur bo'lgan oqsil, yog', uglevodlar, mineral tuzlar va vitaminlar kiritilishi lozim.

8-jadval.

**Odamning bo'yi va yoshiga ko'ra 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	314	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

• 9-jadval.

Ovqat kaloriyasining odam vazniga bog'liqligi

Erkaklar		Ayollar	
Og'irligi, kg/kkal	Og'irligi, kg/kkal	Og'irligi, kg/kkal	Og'irligi, kg/kkal
45/685	80/1420	45/1085	85/1235
55/723	85/1468	50/1133	90/1304
60/892	90/1516	55/1181	95/1373
65/960	95/1564	60/1229	100/1442
70/1029	100/1611	65/1277	105/1510
75/1098	105/1659	70/1325	110/1579
80/1167	120/1803	75/1372	120/1717

Professor O.P. Molchanov fikriga ko'ra bir sutkada 3000 kkal energiya talab qiladigan aqliy mehnat bilan band kishilar uchun zarur bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlari miqdori:

Bug'doy yoki qora non	450 g.
Bug'doy uni	25 g.
Kartoshka uni	10 g.
Makaronlar	10 g.
Yorma va loviyalar	30 g.
Kartoshka	300 g.
Sabzavotlar	250,0 g.
Ho'l mevalar	200,0 g.
O'simlik yog'i	10,0 g.
Qand	100,0 g.
Go'sht, go'sht mahsulotlari va tovuq	200,0 g.
Baliq	100,0 g.
Sut, kefir	400,0 g.
Sarig' yog'	50,0 g.
Tvorog	30,0 g.
Smetana	15,0 g.
Pishloq	20,0 g.
Tuxum	1 dona.

Vegetarian (meva-sabzavotlar bilan) ovqatlanish tarafdorlari ovqat ratsioniga faqat o'simlik mahsulotlarini kiritib, go'sht va go'sht mahsulotlarini mutlaqo iste'mol qilmaslikni tavsiya etadilar. Ularning ko'pchiligi spirtli ichimlik ichish va chekishni xush ko'rmaydilar.

Ovqatlanishda me'da-ichak tizimining ayrim fiziologik xususiyatlarini bilish foydadan xoli bo'lmaydi. Bir sutkada me'da va ichaklarda 5–6 litrgacha ovqatni hazm qilishda qatnashuvchi shiralar ajralib chiqadi. Shu

jumladan, so'lak – 1 litr, me'da shirasi – 1,5–2 litr, o't suyuqligi – 0,75–1 litr, me'da osti bezi shirasi – 0,7–0,8 litr, ichaklar shirasi – 2 litr.

Ma'lumki, me'da va ichak yo'llarining har bir qismi o'ziga xos vazifani bajaradi. Shu boisdan ular bir-biridan maxsus mexanizm asosida faoliyat ko'rsatuvchi muskul tolalaridan iborat qisqichlar yordamida ajratib qo'yiladi. Bu qismlarning har biri o'ziga mos, alohida kislotali yoki ishqorli muhit hosil etadi. Agarda og'iz bo'shlig'i ishqorli muhitga ega bo'lsa, me'da kislotali muhitga ega bo'ladi. 12 barmoq ichak neytral muhitli, o't suyuqligi tushgach, u ishqorli xossaga ega bo'ladi va me'dadan tushadigan kislotali ovqatlarni neytrallaydi. Ingichka ichaklar tinch holatda kuchsiz ishqorli muhitli bo'lsa, yo'g'on ichak esa, kuchsiz kislotali muhitga ega. Ovqat moddalari og'iz bo'shlig'ida chaynash davomida 1–2 daqiqa, me'dada 2–4 soat, ingichka ichakda 4–5 soat va yo'g'on ichakda 12–18 soat davomida turadi.

Noto'g'ri ovqatlanish – organizmning ichki zaharlanishi va inson umrini qisqartishga olib keluvchi asosiy sabablardan biri ekanligi

Keksalik va o'lim – muqarrardir. Biroq, bevaqt o'limning oldini olish, faol keksalik davrini uzaytirish, 100 va undan ortiq yil umr ko'rishga erishish bu sohadagi XXI asrda yechilishi lozim bo'lgan muammolardan biri bo'lib qoldi. Erkin yashash, sog'lom turmush tarzi qoidalariga amal qilish bunga erishishning eng yaqin yo'lidir. Uzoq umr ko'rish va keksalik sabablarini chuqur o'rgangan rus olimi I. I. Mechnikov fikricha, o'limning asosiy sabablaridan biri *“organizmning o'zini o'zi zaharlashidir”* U ichaklarni sut va qatiq mahsulotlari ichish yo'li bilan zararsizlantirishni taklif etgan. Qatiq va sut mahsulotlaridagi achitqi bakteriyalar ichaklardagi zaharlovchi bakteriyalarni “qiruvchi” omildir. Ichaklarda bo'ladigan o'zini o'zi zaharlash insonning uzoq umr ko'rishini yo'lidagi asosiy to'siq hisoblanadi. Mechnikov fikricha, ichaklarda bo'ladigan kuchli o'z-o'zini zaharlashga: kam harakat bilan kechuvchi turmush tarzi, muntazam meva va sabzavotlarni kam, ko'proq yog'li ovqatlar iste'mol qilish, shuningdek, emotsional – asab buzilishlari, stress sabab bo'ladi. Noto'g'ri ovqatlanish oqibatida – ovqatda asosan kraxmal moddalar ko'p bo'ladi, vitamin va mineral elementlar yetishmaydi, kartoshka, xamir mahsulotlari, qand, yog'li va go'shtli ovqatlar ichaklardan o'tish paytida chiriydi va achishish jarayonlari yuz beradi. Bunda hosil bo'lgan zaharli moddalar qonga so'rilib, odam organizmiga salbiy ta'sir etadi. Ichak shilliq qavati qatlamlarida bunday zaharlarni o'zida saqlovchi qoldiqlar uzoq muddat (yillar davomida) qoladi va muttasil ravishda organizmni zaharlab turadi. 90% holatlarda og'ir kasalliklarga ich qotishi va axlatning uzoq muddat turib qolishi oqibatidagi zaharlanish sabab bo'ladi.

Inson hayotiga xavf soluvchi turli balolar og'iz orqali kelib tushishi yoki boshqacha qilib aytganda noto'g'ri ovqatlanish orqali sodir bo'lishiga

shubha yo'q. Inson organizmi uzoq evolutsiya jarayonida o'zining kuchli himoya vositalarini ham ishlab chiqqan. Bunga birinchi bosqichda yo'g'on ichak tomonidan turli zaharli moddalar muttasil chiqarib turilishi, ikkinchi bosqichida ichakdan so'rilgan zahar qon orqali jigarga o'tadi va shu a'zoda zararsizlantirilishi sabab bo'ladi. Zaharli moddalarni organizmdan chiqarib tashlashda buyrak, teri kabi a'zolar muhim rol o'ynaydi. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda I. Mechnikov inson uchun eng qulay yashash tarzi – *ortobioz* yashash tarzini taklif etdi.

Ortobioz shunday yashash tarziki, bunda – inson mehnatsevar, sog'lom, o'lchamli hayot kechirishi, ortiqcha isrofgarchilik, ortiqcha ovqatlanish, turli zararli odatlardan xoli bo'lishi orqali xastaliklar azobidan qutulishga intiladi. Uzoq umr ko'rishga olib keluvchi omillardan yana biri, bu inson organizmining keksalikka moslasha bilishidir. Inson organizmi nafaqat tashqi muhit xavf-xatarlariga, balki organizmni yemiruvchi ichki xavf-xatarlarga ham qarshi tura olishi lozim. Inson umrini uzaytirish bilan bog'liq va bugungi kunda gerontologiya faniga ma'lum bo'lgan bunday omillar qatoriga – organizmning moddalar almashinuvi jarayonini sekinlashtirishga, ichki kimyoviy zaharlanishga qarshi himoyalaniishi, shuningdek, yosh bilan bog'liq modda almashinuv jarayonlaridagi buzilishlarga moslashishi kabilar kiradi.

Inson o'zini uzoq umr ko'rishga ruhiy jihatdan tayyorlab borishi o'ta muhim omillardan bo'lib, ayrim kishilar tomonidan bildiriladigan va biz tez-tez eshitib turadigan "Yana necha kunlik umrim qoldi?", "Falon yoshgacha yashaymanmi-yo'qmi?" kabi ruhiy tushkunlik holatlari inson umrining qisqarishiga sabab bo'ladi. Ayni paytda uzoq umr ko'rishga o'zimizni ruhan tayyorlab borishimiz kerak. Uzoq umr ko'rishning eng yaxshi retseptlaridan biri mehnat qilishda, ovqat yeyish paytida va uyquda ham hayotdan zavqlanib yashay bilishlik va o'zini erkin tutishdir.

Ovqatlanish tartibi to'g'risida

Mashhur amerikalik olim P. Bregg "Ochlikdan keladigan mo'jiza" nomli kitobida shunday yozadi: "Inson zichlab ovqat yeyishdan va ichishdan uyatsizlarcha o'zini tiya olmasligi sababli, taqdir tomonidan unga yashash uchun berilgan muddatning yarmini ham yashay olmasdan o'lishga majbur. Hatto hayvonlar ham instinktiv ravishda qanday ovqatni yeyish, nimani ichish, qay tariqa yashash tarzida bo'lishligini sezib, kasallik paytida ovqatlanishdan o'zini tiyadilar, faqat o'zlariga foydali narsalarni iste'mol qiladilar. Odamlar esa hazm bo'lishi qiyin bo'lgan ovqatlarni yeb, uning ustidan turli zaharli suyuqliklarni ichadilar"

P. Bregg fikricha, 99% bemorlar noto'g'ri va notabiiy ovqatlanishdan azob-uqubat chekadilar. Odamlar go'shtli ovqatlar, qand, choy, kofe, alkogolli ichimliklar ichish va mayin tortilgan undan

qilingan non kabi mahsulotlarni iste'mol qilib, organizmlarini ifloslantiradilar. Ko'p kasalliklar organizmning o'zini o'zi zaharlashi (autointoksikatsiya) tufayli tanasida parchalangan to'qimalarining badanga qaytadan so'rilishi oqibatida vujudga keladi. Bugungi kunda insonning ovqatlanish muammosini yechishda mutaxassislar uchta asosiy omil: tana vazni, oqsil, uglevod va yog'lar bilan tenglashtirilgan ovqatlanish tartibi hamda ovqatlarning biologik quvvatlilik nuqtai nazaridan yondashish zarurligini tavsiya yetadilar. Inson tanasining me'yoriy vazni uning bo'yi ko'rsatgichidan 100 raqamini olish va yana qo'shimcha 5–6 raqamini chiqarib tashlash yo'li bilan aniqlanadi. Yana boshqa bir usulga ko'ra 20–25 yoshdagi insonning vaznini uning butun umri davomida saqlab qolish yo'li bilan me'yoriy darajaga erishish mumkin.

Ovqatlanish tartibi va madaniyati to'g'risida. Kundalik hayotimizda amal qilishimiz lozim bo'lgan muhim qoidalardan biri – ovqatlanish tartibidir. Kuniga 3 marta ovqatlanganda, kechki ovqatning kaloriya qiymati bir kunlik umumiy kaloriya qiymatining 20–25% idan oshmasligi va uyquga ketishdan kamida 3 soat oldin iste'mol qilinishi, uning yaxshi hazm bo'lishi va tungi uyquning me'yoriy kechishini ta'minlaydi.

Ovqat qabul qilish oralig'idagi vaqt 4 soatdan oshmagani ma'qul.

Birinci suyuq ovqatning harorati $+60^{\circ}\text{C}$; ikkinchisniki $+55^{\circ}\text{C}$ dan oshmasligi kerak.

Ratsional ovqatlanish tartibi to'g'risida zamonaviy tibbiyot ilmi quyidagilarni tavsiya qiladi:

- dasturxon atrofiga ochlikni yengilgina his qilgan holda o'tirish, zichlab ovqat yemaslik, ochlik va chanqoqlik hislarini farqlay bilish. Ba'zan ovqat yegandan ko'ra chanqovbosdi ichimlik bilan qanoatlanish; ovqatni kuniga 3–4 marta iste'mol qilishga o'rganish, oraliq ovqatlanish odatidan o'zini tiyish; yaxshisi suv yoki mevalar sharbati ichish bilan chegaralanish;

ertalab, barvaqt tong paytida darrov ovqat yemasdan odatdagi belgilangan vaqtda nonushta qilish; asabiylashgan holda dasturxon atrofiga o'tirmaslik; chunki bunday holat ovqatni ko'p iste'mol qilishga sabab bo'ladi;

ovqatni faqat belgilangan vaqtda va yaxshi kayfiyat bilan iste'mol qilish;

imkoniyatiga qarab ovqatlanishdan oldin dush yoki vanna qabul qilish, meditatsiya qilish, musiqa tinglash;

ovqat yeyayotganda hayotiy masalalarni yechish, kitob o'qish, televizor ko'rish yoki radio eshitish tavsiya etilmaydi. Buning o'rniga faqat ovqat va yoqimli suhbat bilan lazzatlanish;

ovqatlanishda bir vaqtning o'zida oqsillar (go'sht, baliq, tuxum) va uglevodlar (non, kartoshka, guruch) kabi mahsulotlarni iste'mol

qilmaslik. Bunday qilinganda ichaklarda achish jarayoni kuchayib, turli gazlar hosil bo'lishini esda tutish;

ovqat luqmasini yutishdan oldin kamida 20–30 marta chaynash, “ikki yamlab, bir yutmaslik”, ovqatning hazm bo'lishi asosida taomni yaxshilab, shoshilmasdan chaynash, ovqatning ta'mini sezib va kam miqdorda yeyishni o'rganish;

hind yoglarining ovqati atigi 8 qoshiq guruchdan iborat bo'lganligini yodda tutish; sho'rva, mastava kabi suyuq ovqatlarni haftasiga 2–3 marotabadan ko'p iste'mol qilmaslik va bunda suyuq ovqat so'lak ajratishni talab qilmasligi sababli uning hazm bo'lishi murakkablashishini bilish;

iste'mol qilinayotgan ovqat tarkibida hayvon yog'larining kam miqdorda bo'lishi – yurak-qon tomir kasalliklari bilan kasallanish xavfini kamaytirishga olib kelishini tushunish;

zichlab ovqatlanishdan o'zini tiyish, bunday qilinganda yegan ovqatning hazm bo'lishi qiyinlashishini hamda me'da va ichaklarda yara paydo bo'lishiga olib kelishini anglash; ovqatlanganda me'daning 1/4 qismini bo'sh qoldirish, bunda, “qorning ochmay ovqat yegil, qorning to'ymay qo'ling artgil”, degan xalq maqoliga amal qilish;

to'yish sezgisi 20 daqiqadan keyin paydo bo'lishini bilish;

go'sht, baliq kabi mahsulotlardan tayyorlangan ovqatlarni haftasiga uch martadan ziyod iste'mol qilmaslik. Oqsillarning tanqisligini yong'oq, pista kabilar bilan to'ldirish mumkinligini bilish;

sutni birorta ham boshqa oziqlar bilan aralashtirmasdan, alohida o'zini ichish;

ovqatni suv bilan birgalikda iste'mol qilishdan tiyilish, bunday qilinganda me'da shirasi kam ajralishini bilish;

suvni ovqatdan 15–20 daqqa oldin yoki 2 soat keyin ichish tartibiga amal qilish;

haddan tashqari issiq yoki sovuq ovqatni yeyish jigar uchun zararli ekanligini bilish;

yangi uzilgan meva va sabzavotlar tarkibidagi shira, tana hujayrasi tarkibidagi (protoplazma) suvga yaqinligini hisobga olib, ularni ko'proq iste'mol qilish; shuningdek, meva-sabzavotlarga termik ishlov berishda ularning energetik qiymati 90% kamayishini bilish, ularni pishirish uchun qaynayotgan va yengilgina tuzlangan suvga solish;

gazli va shirin ichimliklar ovqat hazmini qiyinlashtirishi, yog'lar hosil bo'lishini tezlashtirishini fahmlash; shuningdek, muzqaymoq yeyishni cheklash;

pivoning tarkibida organizm uchun zararli uglevodlar borligi uchun jigarni ifloslantirishini bilish;

kofeni ko'p ichish foydali emasligini anglash;

inson uchun faqat ovqat yeyishgina uning kayfiyatini ko'taruvchi yagona manba emasligini, tanani yayratishning boshqa turlari ham mavjudligini bilish zarur.

Turli xil oziq-ovqat mahsulotlari va taomlarining o'zaro mosligi. Organizmning ichki muhitini – uning kislotalik va ishqorlik muvozanatini saqlab turish hayotiy muhim jarayon hisoblanadi. Qonning me'yoriy vodorod ko'rsatkichi pH–7,4 bo'lib, bu ko'rsatkichning u yoki bu tomonga 0,1–0,2 ga o'zgarishi organizm uchun halokatli ta'sir ko'rsatadi. Oqshil almashinuvi jarayonida organizmda siydik kislotasi hosil bo'lib, qonning pH ko'rsatkichini u yoki bu tomonga siljishiga sabab bo'ladi. Faqat karbonat va fosfat bufer tizimlarining ishga tushishigina organizmning ichki kislotali-ishqorli muvozanatini doimiy holatda saqlab qoladi. Organizmning kislotali-ishqorli muvozanatini oziq-ovqatlarni tanlab, ularning kislotalilik yoki ishqorlilik xususiyatlariga qarab iste'mol qilish orqali bir me'yorda saqlab turishga yordamlashish, ovqatlanganda asosan o'simlik mahsulotlaridan tayyorlanadigan taomlarni tanovul qilish lozim.

Iste'mol qilinadigan ovqat mahsulotlarida kislotalilik va ishqorlilik xususiyatlari munosabatini 10-jadvaldan ko'rish mumkin.

10-jadval.

Ovqat mahsulotlarida kislotalilik va ishqorlilik xususiyatlari

Mahsulotlar	Kislotalilik xususiyati	Ishqorlilik xususiyati
Go'sht	70,8	28,2
Baliq	68,8	31,2
Tovuq tuxumi	72,7	27,3
Sigir suti	46,6	53,4
Tvorog	70,1	29,9
Pishloq	54,4	45,6
Yog'	56,1	43,9
Oq non	72,0	28,0
Makaron	69,7	32,3
Qora non	53,9	46,1
Guruch	72,6	27,4
Yong'oq	52,2	47,8
Kartoshka	36,6	62,4
Sabzi	28,9	71,1
Lavlaji	45,6	54,4
Piyoz	35,5	64,5
Bodiring	25,0	75,0
Pomidor	38,0	62,0
Ko'k loviya	42,3	57,7
Qulupnay	37,4	62,6
Olma	27,3	72,7
Olxo'ri	23,1	76,9
Limon	20,5	79,5

Turli xil kislotali va ishqorli tarkibga ega ovqatlar hazmi uchun organizm turli tarkibdagi me'da shirasini chiqaradi. Oqsil moddalar hazmi uchun kislotali va uglevodlar hazmi uchun esa ishqorli me'da shirasi ajraladi. Agar odam bir vaqtning o'zida ham oqsil, ham uglevodlarga boy ovqatlarni iste'mol qilsa, me'dadagi fermentlar aralashib ketishi oqibatida tuzli toshlar hosil bo'ladi. Shularni nazarda tutib amerikalik diyetolog olim G. Shelton turli tarkibdagi ovqatlarni alohida bir-biriga aralashtirmasdan iste'mol qilish kerak deb tavsiya etadi. Shu boisdan Shelton tavsiyalarini *ovqatlanishning oltin qoidalari* deb qabul qilish mumkin. Ular quyidagilardan iborat:

- **kislotalar va uglevodlar.** Hatto kuchsiz kislotalar ham so'lakdagi oqsil moddalarini hazm qiluvchi pialin fermentini parchalab yuboradi. Shu boisdan bir vaqtning o'zida kislotali va uglevodli oзуqalarni iste'mol qilish mumkin emas, jumladan: nordon uzum, olma, sitrus mevalar, olxo'ri kabilarni go'sht, tuxum, pishloq, yong'oq kabi oqsilli oзуqalarni non, kartoshka, bo'tqa, asal va murabbolar bilan birga yeyish mumkin emas;
oqsillar va uglevodlar. Kraxmal moddasi hazmi uchun ishqorli muhit, oqsillar hazmi uchun kislotali muhit zarur. Shu boisdan non, bo'tqa, kartoshka, shirin mevalarni tuxum, go'sht, pishloq, yong'oq bilan birga yeb bo'lmaydi;
- **oqsillar va oqsillar bilan.** O'z tarkibi va tabiatiga ko'ra turlicha bo'lgan oqsillar turli xil shira va fermentlarni talab qiladi. Jumladan: bir vaqtning o'zida birga yeb bo'lmaydigan ovqatlarga: go'sht bilan sutni, go'sht bilan tuxumni, go'sht bilan baliqni, go'sht bilan yong'oqni, tuxum bilan sutni, pishloq bilan yong'oqning o'zaro mos kelmasligini ko'rsatish lozim. Shelton tavsiyasiga ko'ra bir vaqtning o'zida faqat bir xil oqsilni yeyish mumkin;
- **kislotalar bilan oqsillar.** Me'da shirasi va pepsin oqsillarni oddiy moddalargacha parchalaydi. Me'da shirasi faqat kislotali muhitda ta'sir ko'rsata oladi. Biroq, biz kislotali tarkibga ega meva va sabzavotlar me'daga yordamlashadi, deb ularni iste'mol qilish bilan pepsin fermentini parchalab ovqat hazm bo'lish jarayonini buzib qo'yamiz. Kislotali tabiatga ega bo'lgan mahsulotlarni oqsillar bilan birga qo'shib yeyishimiz natijasida yegan taomlar hazm bo'lmasdan chirish jarayoni sodir bo'ladi. Limon shirasi va pomidor pastasi, sirka kislotasi, mayonez kabi mahsulotlarni go'shtli ovqatlarga qo'shib yeganimizda ovqatning hazm bo'lishiga biz o'ylaganimizdek yordamlashmasdan aksincha, xalaqit beradi. Shu bois kislota tarkibli va oqsilli ovqatlarni turli vaqtlarda iste'mol qilish zarur. Shuningdek, kislota tabiatli ichimliklar va mahsulotlar ham ovqatdan 15–30 daqiqa oldin iste'mol qilinadi;
yog'lar va oqsillar. Yog'lar me'da shirasining ta'sirini susaytiradi, me'dadagi pepsin va xlorid kislotasi miqdorini kamaytiradi. Shu

sababli olxo'ri, sariyog', boshqa turdagi yog'lar, yog'li go'sht va shu kabi yog'li ovqatlarni yong'oq, pishloq, tuxum, go'sht kabi mahsulotlar bilan birga iste'mol qilish yaramaydi. Oqsillar va yog'larni turli vaqtda iste'mol qilish lozim;

qand va oqsillar. Barcha turdagi meva sharbatlari, shirin mevalar va asal me'da shirasining ajralishini susaytiradi va oqsillarning hazm bo'lishini sekinlashtiradi. Demak, shirinliklar bilan oqsil mahsulotlarni bir vaqtda iste'mol qilish mumkin emas, ularni turli vaqtlarda yeyish lozim;

qand va kraxmal (uglevodlar). Qand og'izda ham, me'dada ham hazm bo'lmaydi. Qand faqat ingichka ichakda hazm bo'ladi. Shirinliklar alohida iste'mol qilinganda, u tezlikda ingichka ichakka yetib boradi. Agarda shirinlik boshqa ovqatlar bilan birga iste'mol qilinsa, me'dada ma'lum vaqt shu ovqatlar bilan birga turib qoladi va shirinliklarga xos fermentativ kislotali chirish jarayoni boshlanadi. Odatga aylangan qiyom (murabbò) qo'shib pishirilgan pirog, mayiz, kulcha, shirin bo'tqa, jem qo'shilgan non, pechenye hamda kartoshka me'dada sodir bo'ladigan chirish jarayonlarining asosiy sababchilaridir.

Shelton "Ochlik va salomatlik" nomli kitobida shunday fikrni yozadi: "Millionlab odamlarning ertalabki nonushta paytida muttasil ravishda shakarli bo'tqani iste'mol qilishi oqibatida me'da shirasining ko'p ajralishi tufayli iztirob chekish, kekirish kabi noxushliklar paydo bo'ladi, bu nafaqat kulgili, balki ayanchli hamdir" Uglevodlar va qand turli vaqtlarda iste'mol qilinishi zarur. Shelton sutni barcha mahsulotlardan alohida ichishni yoki umuman ichmaslikni tavsiya etadi. Yuqorida bayon etilgan turli xil ovqat mahsulotlarining mosligi masalasi amaliy jihatdan muhimligini hisobga olib, biz Shelton fikrini ifodalaydigan 11-jadvalni keltiramiz.

11-jadval.

Oziq-ovqat mahsulotlarining o'zaro mosligi

Tarkibida oqsil moddalari bo'lgan ovqat mahsulotlari	Sabzavotlar va nordan mevalar	Sabzavotlar va shirin mevalar	Tarkibida uglevodlar bo'lgan mevalar
Go'sht, baliq, tuxum, pishloq, qo'ziqorin, loviya, no'xat, yong'oq, pista.	Karam, lavlagi, sabzi, ko'katlar, sholg'om, qizilcha		Barcha turdagi xamir mahsulotlari: non, pishiriqlar, makaronlar, bo'tqalar, kartoshka. Tarkibida qand bo'lgan barcha mahsulotlar: tortlar, pishiriqlar, konfetlar, murabbolar, asal, sharbat va boshqalar
	Klyukva, nordon olmalar, olxo'ri, pomidor, nordon quruq vino	Banan, shirin olma, malina, qulupnay, anjir, shirin vino	
Mos keladi		Mos kelmaydi	
Mos kelmaydi			

Bir-biriga mos keladigan turli xil oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish madaniyatini o'rganish barcha uchun muhimdir. Ovqatlarni ularning bir-biriga mosligiga qarab iste'mol qilish madaniyatini o'rganish xalqimizning "nafsi buzuq hayitda o'lar", degan maqolining mohiyatini anglab, unga amal qilish orqali sog'lom ovqatlanishni kundalik sog'lom turmush tarzimizning asosi bo'lib qolishiga erishishimiz lozim.

Mikroelementlar. D.I.Mendeleyev jadvalidagi 76 kimyoviy elementlarning fiziologik ahamiyati aniqlangan bo'lib, ular alohida tana a'zolarida to'planish xususiyatiga ega. Jumladan: sink-me'da osti bezi, gipofiz va jinsiy bezlarda, yod-qalqonsimon bezda, mis-jigarda, nikel-me'da osti bezida, litiy-o'pkada, stronsiy-suyaklarda, xrom va marganes-gipofizda to'planadi va ma'lum fiziologik vazifalarni bajaradi.

O'simliklar mikroelementlarning manbai bo'lib, odam organizmining ehtiyojini qondirish uchun ovqat ratsionida uning kamida 100 turi bo'lishi talab qilinadi. Erta ko'klamda: qulupnay, ko'katlar; aprel oyi oxiri va may oyi boshida qulupnay va erta pishar meva-sabzavotlar, shifobaxsh o'tlarni; yozda: pomidor, bodring, olma, nok, gilos, o'rik, olxo'ri va hokazolar; kuzda: poliz mahsulotlari, qovun, tarvuz, ko'katlar; qishda: quritilgan mevalar va o'tlar, yong'oq, asal, undirilgan don va shu kabilarni iste'mol qilish tavsiya etiladi. Mikroelementlarning muhim manbaidan biri asalarichilik mahsulotlaridir. Asalarilar turli xil gullardan biologik faol moddalarni so'rib bol to'playdi, ularning tarkibida esa turli xil mikroelementlar mavjud. Jumladan, asal tarkibida aluminiy, bor, temir, yod, kaliy, kalsiy, kremniy, litiy, magniy, marganes, mis, qo'rg'oshin, natriy, nikel, qalay, oltingugurt, fosfor, xlor, sink va boshqalar mavjud. Qonda uchraydigan 24 mikroelementning 22 turi asal mahsulotlari tarkibida borligi aniqlangan.

Vitaminlarning inson hayotidagi roli

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. Bunday moddalarga bo'lgan ehtiyoj asab tizimi zo'riqqanida homiladorlik davrida, yosh bola organizmining o'sish davrida ayniqsa ortadi. A, B, C, D, E kabi vitaminlarga bo'lgan ehtiyoj alkogol ichuvchilarning turmush tarzida yuqori bo'ladi.

Vitamin A. – ko'rish pigmentlari hosil bo'lishida qatnashib, organizmning normal o'sishini, ko'zning turli darajadagi yorug'likka moslashishini ta'minlaydi. U go'sht, baliq mahsulotlarida, jigarda, tuxum sarig'ida, sutda va meva-sabzavotlarda ko'p uchraydi.

Vitamin B va uning hosilalari (B_1 , B_2 , B_6 , B_{12}) – o'ish jarayonida qatnashadi. Oqsil, yog' va uglevodlar almashinuvida ishtirok etadi. Markaziy nerv sistemasi holatini rostlaydi, ko'z gavharidagi moddalar almashinuviga ta'sir etadi. Oqsil va yog'ning normal hazm bo'lishini ta'minlab, azot

almashnuvida muhim rol o'ynaydi. U go'shtda, undirilgan donda, kepakda, meva-sabzavotlarda bo'ladi. Bu vitaminlar asab faoliyatini ta'minlashda faol qatnashadi. Ularning yetishmasligi esa turli xil asabiy holatlarni keltirib chiqaradi.

12-jadval.

Inson organizmida vitaminlar yetishmasligining belgilari
(G. P. Malaxov jadvaliga o'zgartirishlar bilan, 1996-y)

Vitamin nomi	Bir kecha-kunduzga bo'lgan talab	Yetishmaslik belgilari
Teri		
Vitamin A	1,5 mg	Teri quruq bo'lishi, mayda yiringli toshmalar toshishi
β-karotin	6000 ME	Egzema (gush)
D	100–400 ME	Ko'p terlash
B ₂	0,8mg	Lab qovjirashi, ko'karishi, yorilishi, po'st tashlashi, stomatologik belgilar
PP	6,6 mg	Lab qurishi, oqarishi, qo'l kafti orqasi, bo'yin sohasi qizarishi, terining epidermal qavati ko'chib tushishi, dog' tushishi
	5–10 mg	Dermatitlar belgisi
B ₃	1,5–3 mg	Quruq seboreyal dermatit, xeyloz, glossit
B ₆	0,15–0,3 mg	Baliq po'sti dermatiti
H	60–100 mg	Lab, quloq va tirnoq ko'karishi, terining qurishi va oqarishi
Soch		
C	1,5 mg	Sochning quruq bo'lishi, xiralashuvi
A	5–10 mg	Soch oqarishi
B ₁		Soch to'kilishi
H	60–100 mg	Soch xaltasining po'stloq tashlashi, qon quyilishi (petixiya)
C		
Tirnoqlar		
	1,5 mg	Tirnoqlar dag'allashuvi va tez sinishi
Ko'zlar		
A	1,5 mg	Shapkq'rlilik, yorug'likdan qo'rqish, konyunktivit va blefarit belgilari
A	0,8 mg	Yorug'likdan qo'rqish, konyunktivit, blefarit
		Konyunktivit
Til		
B ₂	1,5–3 mg	Tilning qurib, qizarishi
B ₆	6,6 mg	Tilning shishib ketishi, karash bilan qoplanishi, yorilishi, og'rishi, qizarishi
Suyak va tishlar		
B ₂	100–400 ME	Umurtqa pog'onasi va ko'krak qafasining qiyshayishi, tishning sinishi
PP		
Nafas olish tizimi		
D		
A	1,5 mg	Burundan suv oqishi, bronxit, pnevmoniya kabi shamollash alomatleri
	100–400 ME	Nafas a'zolari kasalliklariga moyillik
D	1,3–2,6 mg	Nafas olishning tezlashuvi

		Qon
B ₁	0,8 mg	Qon ivishi sekinlashadi, qon oquvchanligi kuzatiladi
K	5-10 mg	Leykositlar kamayishi, kapillarlar tonusining pasayishi
B ₂	60-100 mg	Kamqonlik
B ₃	5-10 mg	Milkdan qon oqishi
C	3 mkg	Oyoq arteriya tomirlarining zararlanishi
B ₁		Pernisioz yoki yomon sifatli kamqonlik
B ₁₂	1,5 mg	Ovqat hazm qilish tizimi
A	0,8 mg	Dispepsiya, me'da shirasi kamayishi, gastrit, kolit belgilari
B ₂	6,6 mg	Jigar funksiyasi buzilishi va me'da shirasi kamayishi
PP	5-10 mg	Ichak funksiyasi buzilishi, ich ketishi
B ₃	0,5-3 g	Jigarni yog' bosishi, ichaklarning chaqalanishi
B ₄	1,3-2,6 mg	Jigar sirrozi, jigar to'qimalarining nekrozi, ich qotishi, ishtahaning yo'qligi
		Asab tizimi
B ₁	1,3-2,6 mg	Ruhiy charchash alomatlari
B ₁	6,6 mg	Nevrasteniya sindromi, uyqusizlik, tez jahl chiqishi, nevrtdar
PP	5-10 mg	Asab tizimi faoliyati buzilishi, falajlanish, tutqanoq, jonsizlanish
B ₃	1,5-3 mg	Ruhiy-asab buzilishlari, depressiya, ruhiy ta'sirlanish, jahldorlik, uyqusizlik
B ₆	3 mkg	Funikular miyelozi, asab tizimi funksiyasining buzilishi
		Ateroskleroz, nevroz, zo'riqishlar
		Jigarda, buyrakda, yurakda va asab tizimida yog' almashinuvining buzilishi
		Buyraklar
B ₁₂	60-100 mkg	Buyrak epitelial qavatining yomon sifatli o'sish xususiyatiga ega bo'lishi, piklit, uretrit, sistit belgilari
C	0,5-3 g	
B ₄	1,5 mg	Umumiy holat
A	100-400 ME	Umumiy darrnonsizlik, tez jahl chiqishi
D	12-14 mg	Muskullar bo'shashuvi
E	30-50 mg	Umumiy darrnonsizlik
P	1,3-2,6 mg	Jismoniy va ruhiy toliqish, muskullar bo'shashuvi, boldir muskullarida og'riq
B ₁		Jinsiy funktsiya
		Bachadon va qin epitelial qavatining yomon sifatli o'sishga moyilligi
		Jinsiy gormonlar faolligi pasayadi
		Jinsiy funktsiyaning pasayishi
		Tez qarish
A	1,5 mg	Tez qarish, o'sma-shishlar paydo bo'lishi.
β-karotin	6000 ME	Qarish jarayonining jadallashuvi
E	12-15 mg	
β-karotin	6000 ME	
B ₆	1,5-3 mg	

Vitamin C (askorbin kislota) – moddalar almashinuvida, biriktiruvchi to'qimalarning normal holatda tutib turilishi va tiklanishida muhim ahamiyatga ega. U karam, pomidor, sabzi, na'matak mevasi hamda boshqa meva va sabzavotlarda ko'p uchraydi.

Bronxit, pnevmoniya kabi shamollash bilan bog'liq kasalliklarga qarshi kurashda vitamin C dozasini kuniga 2,5 g gacha, o'sma-shishlarga qarshi kurashda esa 10 g gacha oshirish lozim.

Vitamin D – moddalarning mineral almashinuviga, hosil bo'lishiga ta'sir ko'rsatadi, yosh bolalar skeletining jadal o'sishi va suyaklanishi davrida ayniqsa zarur. Organizmda D vitamini yetishmasligi raxit kasalligi rivojlanishiga olib keladi. U baliq yog'ida, yog'larda, tuxum, sut, ivitilgan donlarda ko'p uchraydi va u kalsiy-fosfor almashinuvida faol qatnashadi. Terida quyosh nuri ta'sirida hosil bo'ladi.

Vitamin E – muskul va jinsiy bezlar faoliyatini kushaytiradi. U yong'oqda, go'sht, jigar, undirilgan donda mo'l bo'ladi va u bosh miya, yuqori nafas yo'llari va jinsiy bezlar faoliyati me'yoriy bo'lishini ta'minlaydi.

Inson organizmining vitaminlarga bo'lgan talabi hamda ularning yetishmasligi belgilarini 12-jadvaldan ko'rish mumkin.

VIII BOB. BIOLOGIK RITMLAR

Biologik ritmlar va sog'lom turmush tarzi

Biologik ritmlar og'ushida yashash tirik jonzorlar va o'simliklarga xos xususiyatdir. Hayot ritmlari bilan inson salomatligi o'rtasida uzviy bog'lanish mavjud. Ular bilan o'zaro uyg'un holda yashash insonga tetiklik va bardamlik baxsh etadi. Aksincha hayot kechirish inson salomatligini izdan chiqaradi, uni tez qaratadi. Inson organizmida qayd etilgan biologik ritmlarning 300 xili mavjud bo'lib, ularning har biri shaxs ijtimoiy va ruhiy faoliyatidagi ritmlar bilan mutanosib ravishda kechishi organizmning tashqi muhitga moslashib yashashini, shuningdek, uning ichki muhiti – gomeostazidagi jarayonlarning me'yoriy kechishi va doimiyligini ta'minlaydi.

Kundalik hayotimizga o'zining kuchli ta'sirini o'tkazadigan biologik ritmlar qatoriga bir kecha-kunduzda uyqu bilan bedorlikning galma-gal kelishi, gawda haroratining kechasi pasayib, kunduzi oshishi, arterial qon bosimi, tomir urishi, organizmning oziq-ovqatga bo'lgan talabining o'zgarishi, shunga mos ravishda me'da shira kislotasining eng ko'p ajralishi tashlik vaqtiga to'g'ri kelishi, oylik ritmlarga: ayollarda hayz ko'rishning har 24–28–30 kunda takrorlanishi kabilarni kiritish mumkin.

Tirik mavjudotlar organizmida davriy ravishda takrorlanib turuvchi ritmik jarayonlarni maxsus fan – bioritmologiya fani o'rganadi va ularga uyg'unlashib yashash tadbirlari haqida tavsiyalar beradi. Inson organizmida kechuvchi ritmik hodisalar odamzotning uzoq davom etgan evolutsion taraqqiyoti davomida tashqi muhitga moslashib yashashga majbur bo'lishi, quyosh tizimidagi sayyoralarning harakatlanish qonunlariga moslashishi, boshqacha qilib aytganda, tabiat bilan kelishib yashashi jarayonida shakllangan. Tabiat qonunlariga zid turmush kechirish inson organizmini tezda qaratadi, uning zaxiraviy imkoniyatlarini holdan toydiradi. Shunday ekan, biz turmush tarzimizni ushbu ritmik qonuniyatlarga monand holda tashkil etishimiz zarur.

Bu borada oldimizga qo'yiladigan talablarning eng muhimi asoslangan kun tartibida yashashga o'rganishdir. Asoslangan kun tartibi deganda – har bir inson kundalik hayotini fiziologik me'yorlar va gigiyenik talablar asosida, biologik va ijtimoiy-ruhiy ehtiyojini qondirishini nazarda tutgan holda tashkil etishi va unga amal qilib yashashini tushunmoq kerak.

Shuni ta'kidlab o'tish joizki, asoslangan kun tartibi yosh bolalar va o'smirlarda, homilador ayollarda, keksalarda hamda tabiati (mizoji)ga ko'ra kech yotib, erta turuvchilar (boyqush tabiatli) yoki barvaqt yotib, erta tongda turuvchilarda (to'rg'ay tabiatli) ular organizmining fiziologik

xususiyatlariga ko'ra, u yoki bu tomonga qarab o'zgartirilishi, uning talablariga mos holatga keltirilishi lozim.

Inson organizmida sodir bo'ladigan ko'p jarayonlar davriylik xususiyatiga ega bo'lib, Quyosh, Yer, Oy kabi sayyoralarda, shuningdek, kosmik hodisalarda kuzatiladigan davriylik qonuniyatlari bilan mutanosiblashgan holda kechishi bizga tabiiy va biologiya fanlarining bu sohadagi erishgan yutuqlaridan ma'lum. Inson va barcha jonzotlar ana shu davriy ravishda kechuvchi fizik, geliokosmik hodisalarning doimiy ta'siri ostida yashaydi. Demak, inson bu jarayonlar bilan uzviy aloqada bo'ladi, bu hodisalardan sezgi a'zolarimiz qabul qila olish va sezish doirasida bo'lganlari bilan o'zaro axborot, energiya va moddalar almashinuvlari orqali bog'lanadi. Bunday almashinuvlarning bir maromda, tabiat o'rnatgan tartibda kechishi, inson salomatligining mo'tadil holatini ta'minlasa, ularning ayrim sabablarga ko'ra buzilishi turli xil kasallik alomatlarining paydo bo'lishiga olib keladi. Biologik jonzotlar qatorida inson organizmi ham evolutsion taraqqiyot jarayonida bunday ritmik fizikaviy va geliokosmik hodisalarga nisbatan ma'lum moslashuv mexanizmlarini, himoya vositalarini ishlab chiqishga majbur bo'lgan.

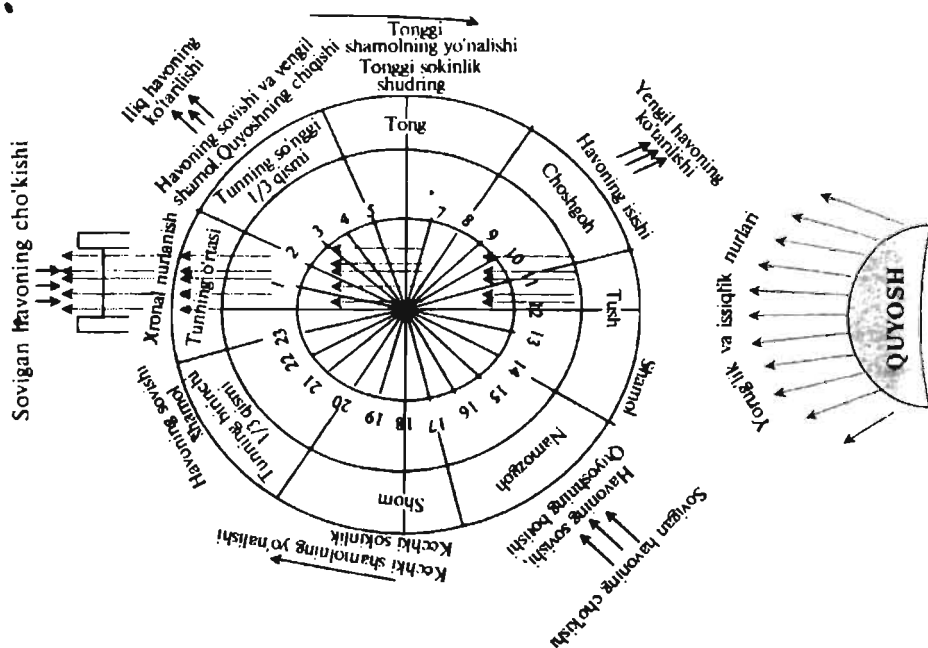
Ko'p yillik tarixiy ma'lumotlarni tahlil qilish natijasida shu narsa aniqlanganki, vabo, gripp kabi kasalliklarning birin-ketin epidemik to'liq ravishda tarqalib ketishi quyoshdagi dog'lar hosil bo'lish jarayonlarining kuchayishi davriga to'g'ri kelib, 11 yillik quyosh faoliyatining siklik jarayonlari kuchayishi bilan bog'langan. Qaytalama tif, ich terlama, bo'g'ma, epidemik meningit va boshqa bir qator yuqumli kasalliklarning davriy ravishda tarqalib turishining quyoshdagi bu kabi jarayonlar bilan bog'langanligi ilmiy dalillar asosida isbot etilgan.

Quyoshdagi davriy jarayonlar ta'sirida yerda nam tuproq yoki yarim suyuq muhitlarda, tuproqning yuza qatlamlarida yashovchi, shuningdek, mevasabzavotlar yuzasida mikroorganizmlarning ko'payishi uchun qulay bo'lgan chirish va achish (mevalar chirishi) jarayonlarining tezlashuvi natijasida atrof-muhit, suv va tuproq, havoning o'ta xavfli yuqumli kasalliklar qo'zg'atuvchilari bilan jadal ravishda ifloslanishiga olib keladi. Oqibatda shu yerlarda yashayotgan aholi o'rtasida bu meva-sabzavotlar va suvni iste'mol qilish hamda iflos havodan nafas olish tufayli yuqorida aytib o'tilgan kasalliklar kelib chiqadi. Davriy jarayonlar odam organizmida yashirin holda yashab kelayotgan va kasallik qo'zg'atish qobiliyatiga ega bo'lmagan bir qator yuqumli kasalliklar qo'zg'atuvchilarini faollashtirib, ularning ko'payib, zararli xususiyatning oshib ketishiga olib kelishi tufayli bo'g'ma va shu kabi xastaliklar paydo bo'lishiga turtki bo'ladi. Quyosh faolligining davriy ravishda oshishi bilan aholi o'rtasida o'lim ko'payishi o'rtasida bog'liqlik mavjudligi hozirgi vaqtda hech kimda shubha uyg'otmaydi. Quyoshda dog' hosil bo'lish jarayoni va geliokosmik hodisalarning inson organizmiga ta'siri hujayralar darajasida, alohida tana a'zolariga va butun organizmga ta'sirini biologik ritmlarning sutkalik, haftalik, oylik, mavsumiy va yillik tebranishlariga bog'liq holda sodir etilishi aniqlangan.

Sutkalik bioritmlar

Barcha tirik mavjudotlar o'z hayoti davomida o'zgarib turuvchi Quyosh, Yer va Oyning holatlari bilan bog'liq boshqa davriy takrorlanuvchi omillar ta'siriga moslashib yashaydi. Shunday davriy ravishda kechuvchi omillardan biri yerda kun bilan tunning almashinib turishidir. Tun bilan kunning muttasil almashinib turishi atrof-muhit harorati, nurlanish, atmosfera bosimi, yer magnit maydoni kabi ko'plab hodisalarning o'zgarib turishi bilan mutanosib ravishda sodir bo'ladi. Jumladan, atmosfera havosining ionlanish qiymati ertalab soat 8–10 va kechki 19–23 larda eng yuqori bo'lsa, tungi soat 2–5 va kunduzgi soat 16–18 larda eng kam qiymatga egadir. Aeroionlar tungi soatlarda eng baland bo'lib, soat 7–17 va 18–19 atrofida pasayadi. Kislorodning parsial bosimi tungi soat 00–02 da eng past ko'rsatkichli bo'ladi. Tashqi muhit ko'rsatkichlarining sutka davomida bunday o'zgarishi inson salomatligiga ta'sir etadi. Ayrim holatlarda organizmning moslashuv jarayonlarini izdan chiqarib, kasallik paydo qiladi. Atmosfera bosimining pasayishi simpatik asab tizimini qo'zg'atib, odam kayfiyatini tushiradi, mehnat qobiliyatini susaytiradi, yuqumli kasalliklarga moyilligini oshiradi.

Atmosfera bosimining ko'tarilishi esa, parasimpatik asab tizimini qo'zg'atadi. Ayniqsa, ayrim meteosezgir odamlarga atmosfera bosimining keskin o'zgarishi yomon ta'sir ko'rsatib, ularda yurak ishemik kasalligi xuruji, nafas qisishi, qon bosimi keskin oshishi kabi holatlarni keltirib chiqaradi.



9-rasm. Xronal nurlarning organizmga yutilishi tasviri

Havo harorati va namligi birgalikda organizmda issiqlik almashinuviga ta'sir ko'rsatadi. Odam organizmi uchun havo haroratining $+16 - +18^{\circ}\text{C}$, nisbiy namligining 50% bo'lishi mo'tadil sharoit yaratsa, uning oshib yoki pasayib ketishi ham fiziologik jarayonlar kechishini qiyinlashtiradi, organizmning qizib ketishi yoki sovishiga olib keladi. Sutkalik bioritmlarning yer yuzida bir kecha-kunduzda davriy ravishda sodir bo'lib turadigan fizikaviy jarayonlar bilan bog'liqligi tasvirlangan chizmani diqqat bilan o'rganish natijasida har bir inson individual xususiyati va salomatligidan kelib chiqib, turmush tarzini belgilab olishi mumkin (9-rasm).

Tun o'rtasida quyosh yerning teskari tomonida bo'lib, uning muayyan (xronal) nurlari yer sharini teshib o'tib yetib keladi. Bu nurlar organizmning o'zidagi xronal maydonni oziqlantiradi (to'ydiradi). Buning uchun odam qimirlamasdan yotgan holatda bo'lishi kerak, shundagina bu nurlar organizmga kirib, uning quvvatini oshiradi. Yoglarning tanasini o'zgartirib, ma'lum o'zgarmas holatda qotib qolishlari ham xronal nurlarni yutish (moslashish) uchun qulaylik tug'diradi. Oqibatda yoglarga xos xususiyatlarni keltirib chiqaradi. Kunduzi ish va harakat jarayonida biz o'z tanamizning xronal maydonini tarqatib, uni kuchsizlantiramiz. Kechasi ishlaydigan odamlar xronal nurlarni ololmaydi va bu bilan organizmga katta zarar yetkazadilar. Ularning organizmi holdan toyib, kuchsizlanadi.

Me'yoriy uyqu – sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismidir

Uyqu va bedorlik inson organizmining o'zaro uzviy bog'langan va ayni paytda bir-biriga zid bo'lgan funksional holatidir. U qadimdan tadqiqotchilar e'tiborini jalb etib kelgan.

Ma'lumki, bosh miya po'stlog'i asab hujayralari haddan tashqari ishlab charchaganida, ular faoliyatini buzilishdan saqlovchi himoyalash xususiyatiga ega. Bunday xususiyatga uyqu deb ataladi. Uyqu organizmning hayotiy muhim ehtiyoji hisoblanib, bosh miya po'stlog'ini holdan toyishdan saqlaydi. Uyqu organizmning shunday holatiki, bunda uning harakatlanishi to'xtaydi yoki keskin pasayadi, analizatorlar faoliyati susayadi, organizmning tashqi muhit bilan aloqasi susayib, ongli faoliyat to'xtaydi. Shunday qilib, bosh miya po'stlog'ining ish qobiliyatini qayta tiklashda, moddalar almashinuvi jarayonida hosil bo'lgan oraliq mahsulotlardan qutilishda, asab hujayralarining me'yoriy faoliyatini ta'minlashda uyqu muhim ahamiyat kasb etadi. Katta yoshdagi odamning uyqusi bir kecha-kunduzda 7–8 soatni tashkil qilib, yetarli darajada chuqur bo'lishi va organizm holatini yengillashtirishi kerak. Keksa yoshli kishilar tushlikdan so'ng 1–2 soat uxlab olganlari ma'qul. Uyquning davomiyligi chaqaloqlarda sutkasiga 21 soat, keyinroq 13–17 soatni tashkil etadi. Uyqu murg'ak bola organizmining jismoniy yetilishida, asab tizimining shakllanishida muhim ahamiyatga molikdir.

60 yoshga to'lgan inson o'z umrining qariyb 20 yilini, ya'ni, $\frac{1}{3}$ qismini uyquda o'tkazadi.

Uyquning ahamiyati nimada? Bu savolga chuqurroq javob axtarsak, uyqu tirik mavjudodlar o'rtasida keng tarqalgan fiziologik hodisa ekanligiga amin bo'lamiz. Uyqudan mahrum bo'lgan jonivorlar sanoqli kunlardan so'ng halok bo'ladi. Uyquda organizm faoliyati o'zgaradi, asab tizimi tashqi ta'sirga javob bermaydi, ongli faoliyat to'xtaydi, yurak urishi, nafas olish sekinlashadi, qon bosimi pasayadi, tana muskullari bo'shashadi. Oqibatda energiya sarfi kamayib, moddalar almashinuvi susayadi, gavda harorati pasayadi. Bedorlik paytida sarflangan energiya qiymati qayta tiklanadi. Qattiq va chuqur uyqudan so'ng odam o'zini tetik, yengil va dam olgandek sezadi. Demak, uyqu – bu dam olish demakdir. Keyingi yillarda o'tkazilgan tadqiqotlar va klinik kuzatuvlar shuni tasdiqladiki, uyqu davriy takrorlanuvchi fiziologik jarayon bo'lib, har bir davri tez va sekin yuz beruvchi uyqu fazalaridan iborat ekan. Sog'lom odamda bir kechada 4 dan 6 gacha shunday davrlar kuzatilib, har bir davrning davomiyligi 60–100 daqiqani tashkil etadi. Tunning birinchi yarmida yengil uyqu, ikkinchi yarmida esa chuqur uyqu sodir bo'ladi. Katta yoshdagi odamda chuqur uyqu jami uyquning 25 foizini tashkil qilar ekan. Chuqur uyqu paytida ko'z olmasi va mimik muskullar harakati kuzatiladi. Uyquning ana shu fazasida asosan tush ko'rish sodir bo'ladi (80–90%). Bu fazada uyg'onganda ko'rayotgan tush esda qoladi. Aynan shu pallada uyquga ta'sir qilib, ko'rayotgan tush mazmuniga o'zgartish kiritish mumkinligi isbotlangan. Uxlayotgan kishini uyquning mazkur paradoksal fazasida uyg'otib yuborilsa, bunday odamlar kun bo'yi o'zini bo'shashgan va lanj his qilib yuradi va albatta kelgusi kungi uyquning davomiyligi shunga mos ravishda cho'ziladi. Uyquning shu fazasida miya qon tomirlarida qon aylanish tezligi ikki barobar ortadi va asab faoliyati faol saqlanadi. Odamlar buni o'z hayotlarida ko'p sinaganlar, tonggi uyqu shirin bo'lishi haqidagi gap shundan paydo bo'lgan. Uyqu tanaga orom keltirishini istagan har bir kishi qator qoidalariga amal qilishi zarur:

- uxlash uchun har kuni belgilangan vaqtda yotish va belgilangan vaqtda turish;
- kechqurungi ovqatda qorinni to'ydirib ovqat yemaslik yoki och holda yotib uxlamaslik;
- yotish oldidan, kechqurun ko'p suyuqlik ichmaslik;
- spirtli ichimliklarni iste'mol qilmaslik;
- uyqudan oldin 15–20 minut sayr qilish;
- yotish oldidan iliq vanna yoki dush qabul qilish, oyoqlarni yaxshilab yuvish;
- uyqu oldidan bir stakan qattiq yoki shirin choy tez uyquga ketishga zamin yaratadi;
- belgilangan (odatlangan) joyda va toza choyshablarda yotish;
- yotadigan xona havosini yangilash yoki derazani xiyol ochib qo'yish;

- o'ta yorug' lampalarni o'chirish, ayrim hollarda tungi xira chiroqlarni yoqish yoki qorong'uda uxlash; uy ichi haroratining oshib yoki pasayib ketmasligiga e'tibor berish;
- erta yotib, barvaqt turish.

Shifoxonalarda, shatgohlarda asab tizimi faoliyatini mustahkamlash maqsadida davolash-himoya rejimiga ko'ra kunduzgi, odatda 2 soat davom etadigan "uyqu soatlari" kiritiladi.

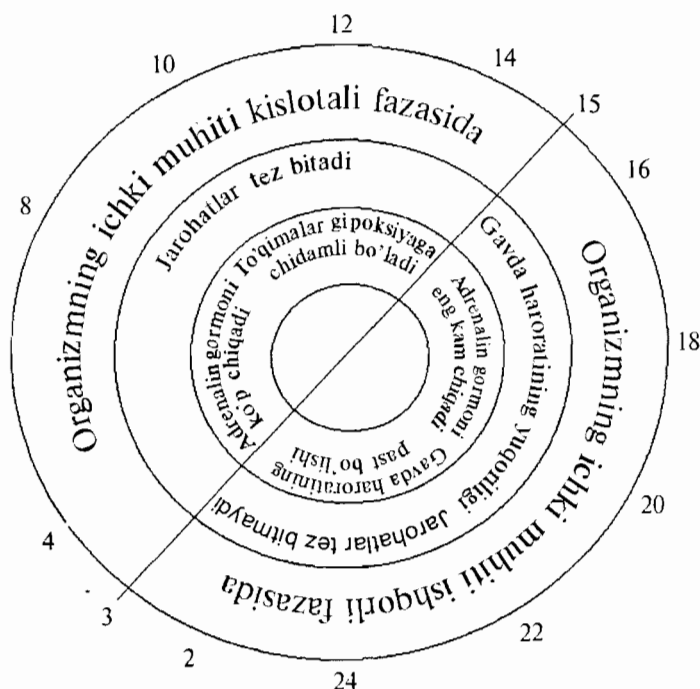
Bunday orom soatlari asab tizimini mustahkamlaydi. Organizmga ruhiy tetiklik baxsh etadi. Turli xil somatik kasalliklardan shifo topishni tezlashtiradi. Yaxshi uyquga asos bedorlik paytida yaratilishi kerak.

Inson salomatligini saqlash uchun qancha vaqt uxlashi kerak? – degan savolga bir xil javob berib bo'lmaydi. Chunki yosh o'tishi bilan organizmning uyquga bo'lgan talabi ham o'zgarib boradi. Chaqaloqlarda uyquning davomiyligi 11 soatdan 23 soatgacha bo'lsa, 20–30 yoshli odamlarda 7–8 soat, 66–90 yoshlar o'rtasida esa 5 soatdan 13 soatgacha davom etishi mumkin. Uyquning individual me'yorini belgilash ancha qiyin. Qachon uyqu kelsa, shu vaqtda uxlash kerak. Tungi uyquga esa soat 22 dan kechikmay yotgan ma'qul. Uyqudan uyg'onish esa biologik soatlar ehtiyojiga ko'ra bo'ladi. Uyqu miyani ortiqcha axborotlar uyumidan xalos qiladi, u miyaning "tozalovchisidir". Ba'zi odamlarda kuzatiladigan uyqusizlik – hali kasallik degani emas, biroq organizmlarida sodir bo'layotgan noxushlik belgisidir.

Organizm ichki muhitining bir kecha-kunduzdagi o'zgarishi

Kunduzi quyosh energiyasi tarkibidagi infraqizil va ultrabinafsha, elektromagnit va foton nurlari ta'sirida organizmning harorati oshadi. Organizmning ichki suyuq muhitida ionizatsiya hodisasi sodir bo'lishi, biologik jarayonlarning tezlashishi tufayli uning faolligi oshadi. Shu boisdan soat 13 dan 15⁰⁰ gacha organizmning ichki muhiti kislotali tomonga siljiydi. Kech kirib qorong'u tushishi bilan tashqi muhit soviy boshlagach, organizmdagi yuqoridagi sabablarning aksiga ko'ra, barcha jarayonlarning kechishi sustlashadi, qon tomirlar torayadi, moddalar almashinuvi jarayonida hosil bo'lgan oraliq mahsulotlar (metabolitlar) ni chiqarib tashlash sekinlashadi. Organizmning ichki muhiti ishqorli tomonga siljiydi (10-rasm). Kechasi dam olish o'rni, tun bo'yi jadal ijodiy faoliyat bilan mashg'ul bo'lgan kishilar tanasida metabolitlarning to'planishi ular organizmida qator noxushliklarga olib keladi. *Nuqsonli turmush tarzida yashash jamiyatni yuksak iste'dod egalaridan judo qilib, uning ma'naviyatiga, intellektual boyligiga katta putur yetkazadi.*

Sog'lom turmush tarzida yashash esa jamiyat intellektual qatlamining uzoq umr ko'rishini ta'minlash orqali uning ma'naviy salohiyatining oshishiga sabab bo'ladi.



10-rasm. Organizm ichki muhitining bir kecha-kunduzda o'zgarishi va uning ayrim jarayonlarning kechishiga ta'siri diagrammasi.

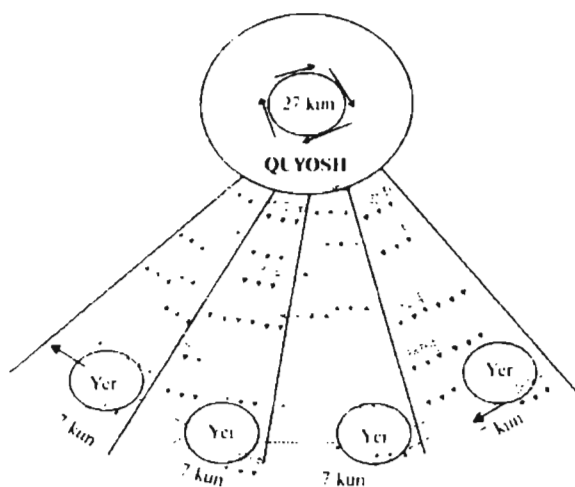
Haftalik bioritmlar

Ma'lumki, quyosh o'zidan muttasil bab-baravar zaryadlangan zarrachalarni tarqatib turadi. Plazma deb ataluvchi bu zarrachalar sayyoralararo magnit maydonini hosil qiladi. Olimlar ushbu maydon sektor shaklida ekanligini isbotlaganlar. Musbat zaryadlangan zarrachalar quyoshdan atrofga taralsa, manfiy zaryadlangan zarrachalar buning aksi o'laroq quyoshga qarab intiladi. Quyosh o'z o'qi atrofida 27 kunda bir marta aylanib chiqqanligi sababli yer har yetti kunda turli xil zaryadlangan sayyoralararo magnit maydonini kesib o'tib, goh musbat, goh manfiy zaryadlar oqimi ta'sirida bo'ladi. Bu holat yerning magnit doirasida o'z aksini topadi, ob-havo o'zgaradi, odam organizmiga ham ta'sir etadi. Magnit maydonining o'zgarishi inson tanasidagi molekullarni ham qutblantiradi. Agar yetti kun odam organizmi musbat zaryadlangan zarrachalar ta'sirida qulay sharoitga ega bo'lsa, keyingi yetti kun davomida manfiy zaryadlangan zarrachalar organizmga kuchsizlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi.

Agar birinchi haftadagi holatda odam murakkab intellektual, jismoniy yuklamalarni yengil bajarsa, ochlikni oson yengsa, kayfiyati tetik, jinsiy quvvati faol bo'lsa, ikkinchi haftada esa, buning aksi kuzatiladi. Haftaning qaysi sektorda kechishini har bir kishi o'z holatini kuzatib, kundalikka yozib borish orqali aniqlab olishi va shunga ko'ra turmush tarzini rejalashtirishi mumkin (11-rasmga qarang).

V. Perin o'tgan asrning birinchi choragida (1925) inson organizmidagi yetti kunlik (haftalik) va yetti yillik o'zgarishlarning Quyosh va Yer magnit maydonlari tufayli sodir bo'lishini o'rganib, inson hayoti davomida kuzatiladigan quyidagi yetti yillik davriy ritmlarni aniqlagan: 6-7, 12-13, 18-19, 25-26 yosh, 31-32, 37-38 yosh, 43-44 yosh.

Inson hayotining shu yillari burilish nuqtalari bo'lib, uning ma'naviy dunyosida ko'tarinkilik, aqliy faolligida kuchayish kabi ijobiy holatlar kuzatiladi.



11-rasm. Haftalik bioritmlar.

Oylik bioritmlar

Amaldagi 30-31 kun davom etadigan oylik Quyosh taqvimi tabiatda davriy ravishda kechadigan jarayonlarga mos emas. Qadimdan sharq xalqlari tomonidan qabul qilingan va 29,5 kun davom etadigan Oy taqvimi esa Yerdagi davriy ravishda kechadigan tabiiy jarayonlarga to'g'ri keladi. Oylik Oy taqvimi davomida dengiz va okeanlarda suvning qirg'oqlardan

toshib ketishi va yana asliga qaytishi sodir bo'lib, ularning quvvati esa, oylik Oy taqvimining kunlari soniga bog'liq ekanligi isbot etilgan. Tabiatdagi bunday davriylik Yer yuzidagi tirik mavjudotlarga ham ta'sir ko'rsatib, ularda ham siklik jarayonlarni keltirib chiqaradi. Hayvonlarning urchishi, odamda davriy ovulatsiya jarayoni, o'simliklarning kislorodni yutishi kuchayishi kabilar bunga misol bo'ladi.

Hozirgi zamon fizika fani oyning inson organizmiga ta'sir ko'rsatishi uning gravitatsion kuchi bilan bog'liqligini isbotladi. Oy yangidan chiqqan paytda va to'lganda yerdagi namlik miqdori, atmosfera bosimi, harorat, magnit va elektr maydoni shunga mos ravishda o'zgaradi. Bunday o'zgarishlar organizmga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Inson organizmi kuchsizlangan yoki kasallangan holatlarda turli xil asoratlar, jumladan, qon bosimining keskin oshishi, yurak ishemik kasalligi xurujlari, bosh miya faoliyatida ruhiy buzilishlar, tutqanoq, miokard infarkti, miyaga qon quyilishi kabi ko'ngilsiz holatlar sodir bo'ladi. Bunday holatlar odatda, oylik Oy taqvimining 4, 8, 11, 15, 22, 29-kunlarida kuzatiladi.

Xitoy va Hindistonda odamlar hozirgacha ham Oy taqvimida yashab, turmush tarzlarini shu taqvim asosida belgilab, profilaktik tadbirlarni amalga oshirib kelayotganligi diqqatga sazovor. Shu bilan birga, bu tabiatdagi davriylik qonunlariga moslashishning bir ko'rinishi sifatida baholanmog'i kerak. Oyning quyoshga nisbatan to'liq aylanib chiqib, yana oldingi holatiga qaytishi—oy sikli deb atalib, bu 29,5 kunga teng. Oy yuzining quyosh nurlari bilan yoritilishiga ko'ra Oy siklidan 4 faza farqlanadi, har fazaning davomiyligi 7,4 kunga to'g'ri keladi.

“Yangi Oy chiqishi” fazasida Quyosh, Oy va Yer bir chiziqda joylashgan bo'ladi. Oy yerdagi kuzatuvchi odam bilan Quyosh o'rtasida joylashib, Quyosh Oyning orqa tomonini yoritadi, shu sababdan Oy ko'rinmaydi. Dengizlar va ummonlarda suv sathining ko'tarilishi, toshqinlar, suvning qirg'oqdan uzoqlashuvi kabi jarayonlar Oy siklining ana shu fazasida sodir bo'ladi. (Xalq o'rtasidagi mavjud “Oy orasi” iborasi shu faza bilan bog'liq.) Organizmning ichki suyuq muhiti Quyosh va Oyning gravitatsiya kuchi ta'sirida bosh tomonga siljiydi, bu holat organizmga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Dastlabki bosqichlarda Oy soat ko'rsatkichiga qarshi yo'nalishda sharqqa qarab harakat qilishi tufayli osmonning g'arbiy qismida “Oy o'rog'i” paydo bo'ladi, u asta-sekin kattalashib 7,4 kun davomida yarim oy shaklini egallaydi. Mazkur fazada dengiz va ummonlardagi to'lqinlar tinchlanadi. Organizmdagi ichki muhit suyuqligi ham tana bo'ylab baravar tarqaladi. Bu paytda organizmda yashirin kechayotgan ayrim kasalliklarning qo'zg'alishi kuzatiladi. Shu boisdan profilaktika tadbirlarini qo'llash, turmush tarzini o'zgartirish, ovqatlanish tartibiga rioya qilish tavsiya etiladi. Keyingi bosqichlarda to'lin Oy asta-sekin kichiklasha borib, Oy siklining oxiriga kelib ko'rinmay qoladi. Davriylik qonuni asosida Oy sikli yana takrorlanadi. Bu fazada organizmning ichki suyuq muhiti ichki chuqur qatlamlardan

tashqariga qarab intiladi va organizm uchun katta ichki stress tug'diradi. Organizmning quvvati oshadi, jismoniy faollik ko'rsatish uchun qulay sharoit yaratiladi. Inson organizmidagi fiziologik jarayonlarning osmon jismlari holatiga – Quyosh, Oy, yulduzlar, boshqa planetalarga bog'liq holda o'rganish tibbiy astrologiya fani vazifasi doirasiga kiradi. Tibbiy-astrologlar deb ataluvchilarning paydo bo'lishi, bunday mutaxassislarni maxsus tayyorlash, tibbiyotning yaqin kelajakda rivojlanishidan kutiladigan samara deb qarash lozim.

Mavsumiy bioritmlar

Yerning o'z o'qi atrofida aylanishi bilan bog'liq mavsumiy o'zgarishlar ham organizmga ta'sir ko'rsatadi. Bahordagi kun bilan tunning tenglashuvi (20–21-mart) bilan ko'klam mavsumi, yozgi Quyoshning yerdan eng uzoq yuqori nuqtaga chiqishi (21–22 iyun) bilan yoz mavsumi, kuzgi tun bilan kunning tenglashuvi (22–23-sentabr) bilan kuz mavsumi va qishki quyoshning Yerga eng yaqin turishi (21–22-dekabr) bilan boshlanadigan qish mavsumlarining har qaysisi o'ziga xos atmosfera hodisalari, iqlim sharoitlari, havo harorati bilan tavsiflanib, ular ta'sirida organizmda turli xil o'zgarishlar yuz beradi. Masalan: buyrak usti bezi va gipofiz tizimining funksional faollashuvi tufayli me'dada kislotali shira ishlab chiqishning ko'payishi me'da va 12 barmoq ichak yarasi kasalligining mavsumiy qaytalanishiga sabab bo'ladi.

Yerning magnit maydonida ham mavsumiy o'zgarishlar yuz berganligi oqibatida vujudga keladigan magnit bo'ronlari mart-aprel va avgust-sentabr oylarida kuchayishi sababli, ayni shu oylarda turli xil kasalliklarning qaytalanishi kuzatiladi. Bizning bunday mavsumiy o'zgarishlarni bilishimiz ularning salbiy ta'siridan himoyalanihga, profilaktik chora-tadbirlarni ko'rish orqali tabiatga moslashish imkoniyatini beradi. Sodir bo'lishi kutilayotgan ob-havo va geografik iqlim sharoitlarining salbiy ta'sirini, quyosh "bo'ronlari" tufayli yuzaga keluvchi geliometeomillarning organizmga yemiruvchi ta'sirini kamaytirishga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasiga-meteoprofilaktika tadbirlari deb ataladi.

Bemor kishilarda ob-havo o'zgarishidan 1–2 kun oldin qon bosimi oshib, bosh miya biotoklari, nafas olish va tomir urishi tezligi o'zgaradi. Odam o'zini lohas his qilib, ishlash qobiliyati pasayadi. Magnit bo'ronlari paytida qonda lipid moddalar miqdorining oshishi va qonning ivishi tezlashuvi aniqlangan. Barometrik bosimning oshishi ayniqsa bo'g'imlar bilan muskullarga bosim ko'rsatadi va ularda og'riq keltirib chiqaradi. Yuqori atmosfera bosimining spastik ta'siri bemorlarda qon bosimi oshishi, spazm holatlari, uyquning buzilishi va tajanglik keltiradi. Atmosfera bosimining pasayishi esa gipotenziv va gipoksik ta'sir ko'rsatib, bemorlarda darmon qurishi, qon bosimining pasayishi, nafas qisishi, uyqu bosishi

kabi holatlarga sabab bo'ladi. Spastik holatlar yilning qishki va ko'klamgi mavsumlarida ko'proq uchraydi, gipertonik xurujlar tez-tez yuz beradi.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda meteo-omillarning salbiy ta'sirini susaytirish maqsadida rejali va mavsumiy, ba'zan shoshilinch meteoprofilaktika tadbirlarini o'tkazish tavsiya etiladi. Rejali va mavsumiy meteoprofilaktika usullaridan bemorlarni dispanser kuzatuvda saqlash, rejali davolash, uyqu, ovqatlanish tartibiga rioya qilish, mehnat va dam olish gigiyenasi talablarini bajarish kabi tadbirlar bilan birga, boshni va bo'yin-yelka sohasini uqalash, medikamentoz profilaktika, igna sanchib sog'lomlashtirish, chiniqtirish kabi muolajalarni bajarish maqsadga muvofiqdir.

Keyingi paytlarda psixologik usullar yordamida inson aqlini sog'lomlashtirishni o'rganadigan maxsus fan—ishontiruvchi logoterapiya ilmi shakllanib bormoqda.

Yillik bioritmlar

Tibbiyot ilmi otasi deb tan olingan Gippokrat (eramizdan olingi IV asrda yashagan) inson organizmi atmosfera holatlariga va yil mavsumiga qarab o'zgarishi, noqulay iqlim sharoitlari kasallik keltirib chiqarishi mumkinligini aytib o'tgan edi.

Ma'lumki, Yerning o'z o'qi atrofida aylanishi natijasida yil mavsumlari almashib turishi ta'minlanadi. Yerga Quyosh iyul oyining boshlarida eng uzoq va dekabr oyining oxiri va yanvar oyining boshlarida eng yaqin masofada joylashganligi tufayli yer bilan quyosh oralig'idagi 150 mln km masofa 4,8 mln km diapazonda tebranib turadi. Bunday holat Quyoshning Yerga ta'sir ko'rsatishini ham o'zgartiradi. Mavsumlar almashinuvi quyoshdan kelayotgan issiqlik va yorug'lik quvvatiga mos ravishda sodir bo'ladi. Yozda quyoshning Yerdan eng uzoq masofada turishi davrida tushadigan energiya miqdori eng ko'p bo'lsa, qishda — quyoshning Yerga eng yaqin masofada turgan davrida energiya miqdori eng kam qiymatga ega bo'ladi. Ko'klamda va kuzda tun bilan kunning tenglashuvda Yerga tushadigan energiya miqdori o'rtacha bo'lib, barcha jonzoatlarning yashashi va ko'payishi uchun eng qulay sharoit yaratiladi. Shu bois hayvonlar shu davrda ko'payadi va urchiydi. Yerga tushayotgan Quyosh energiyasi miqdori bilan birga, uning boshqa ko'rsatkichlari: namligi, kislorodning havodagi parsial bosimi, aeroionlar soni ham o'zgarib turadi. Jumladan, eng ko'p aeroionlar avgust, sentabr, oktabr oylarida kuzatilsa, ularning eng kam miqdori fevral, mart oylarida kuzatiladi. Bu holat organizmga ham ta'sir etadi. Jumladan, havoda aeroionlar ko'p bo'lgan avgust, sentabr, oktabr oylarida o'pka faollashsa, havoda kislorodning parsial bosimining kamayishi kuzatiladigan qishki mavsumda buyraklar ishi faollashadi. Shu boisdan qadimgi hindlar va Tibet xalqi yilni uch mavsumga: "Kapxa" (shilliq),

“Pitta” (o’t), “Vatta” (shamol) davrlariga ajratib, shu davrlar talabiga mos turmush tarzida yashaganlar. Yil mavsumlariga qarab organizmni tozalash: ro’za tutish yoki post deyarli barcha xalqlarda mavjud urf hisoblanadi. Qishning izg’irinli sovuq kunlarida issiq uy-joyda yashab, isitish, quruq xonalarda yashash, issiq kiyimlar kiyish, quvvatli ovqatlar iste’mol qilishga odatlanganlar.

Ushbu mavzuning pirovardida bizning kundalik unumli mehnat faoliyatimiz uchun muhim bo’lgan ayrim tadbirlarning ahamiyati haqida to’xtalib o’tishni lozim deb hisoblaymiz. Har yilgi mehnat ta’tili, o’quvchilar va talabalarga beriladigan qishki va yozgi ta’tillarni tabiat qo’ynida o’tkazishga intilishimiz, shifo maskanlarida dam olishga imkon topishimiz kerak. Shuningdek, kundalik ishdan keyingi bo’sh vaqtlarda, haftalik dam olish kunlarida ochiq havoda bo’lishni va turli xil sog’lomlashtiruvchi tadbirlarni rejalashtirishimiz zarur. Bunda jismoniy mehnat bilan band odamlarning nisbatan osoyishta dam olish tartibini, aqliy mehnat bilan shug’ullanuvchilarning esa jismoniy faol hordiq turlarini tanlashlari maqsadga muvofiq ekanligini ta’kidlash joiz.

IX BOB. ZARARLI ODATLAR VA SOG‘LOM TURMUSH TARZI

Zararli odatlarga qarshi kurashda sog‘lom turmush tarzi

Zararli odatlar deganda biz odatda faqat alkogolli ichimliklarni me‘yoridan oshirib, muttasil iste‘mol qilish, tamaki va nos chekish, giyohvandlik kabilarni tushunishga o‘rganib qolganmiz. Aslida zararli odatlar tushunchasi birmuncha keng bo‘lib, o‘z doirasiga ovqatlanish tartibiga rioya qilmaslik, organizm ehtiyojiga qaraganda ko‘proq ovqat yeyishga o‘rganib qolish, dangasalik va ishyoqmaslik, badjahllik, axloqsizlik, ust-bosh, hovli va uy xonalari iflosligiga ko‘nikib yashash, hayotini palapartish o‘tkazish va maqsadsiz yashash, madaniyatsizligi va johilligi tufayli vegetativ turmush tarzida yashash bilan chegaralanib qolish kabi illatlarni ham oladi. Biz bu yerda zararli odatlarning ijtimoiy ahamiyatga molik keng tarqalgan ayrim turlari to‘g‘risida fikrimizni bayon qilmoqchimiz. Zero, yuqorida sanab o‘tilgan zararli odatlarning boshqa turlari haqida kitobimizning avvalida batafsil ma‘lumotlar berilgan.

Tamaki chekish va uning zarari haqida

Chekish chekuvchi uchun ham, atrofidagilar uchun ham katta zarar keltiradi. Chekish bilan juda ko‘p kasalliklar uzviy bog‘langan bo‘lib, u insonni barvaqt va tasodifan o‘limga olib keladigan, ularning umrini o‘rtacha 8–15 yilga qisqartiradigan omildir. O‘pka saratoni kasalligi qariyb 90% hollarda chekish tufayli yuzaga keladi.

Chekuvchilar o‘rtasida o‘lim ko‘rsatkichi, chekmaydiganlarga qaraganda 70%, kuniga 20 dona sigaret chekuvchilarda esa 2 barobar ortiq ekanligi, chekuvchilar chekmaydiganlarga nisbatan 6–10 yil kam yashayotganligi hisoblab chiqilgan. Chekuvchi har bitta chekkan sigaretasi bilan umrini 6 minutga qisqartiradi.

Chekish o‘pka, traxeya va bronxlar, qizilo‘ngach; og‘iz bo‘shlig‘i, halqum va hiqildoq o‘smalari, shuningdek, o‘pka emfizemasi va obstruktiv kasalliklar; yurak ishemiyasi kabi og‘ir xastaliklarni kelib chiqishida asosiy rol o‘ynaydi.

Chekuvchilar o‘rtasida chekmaydiganlarga nisbatan: stenokardiya 13 marta, miokard infarkti 12 marta, me‘da yarasi 10 marta ko‘pdir. Obliteratsiyalangan endoartrit bilan esa har yettinchi chekuvchi kasallanadi. Me‘da saratoni 1,5 marta, qizilo‘ngach saratoni 3–6 marta, og‘iz bo‘shlig‘i

saratori 3–4 marta, halqum saratori 6–10 marta, bachadon bo'yni saratori 2 marta, buyraklar saratori 2 marta ko'p uchraydi. Chekuvchi ayollardan chala va turli tug'ma nuqsonli bolalar tug'ilishi 2–3 marta ko'p uchrashi kuzatilgan.

Nafas yo'llari va o'pkaga tamaki orqali kirgan kanserogen moddalar bronx va o'pka hujayralari strukturasini buzib, ularni yomon sifatli o'sma – saraton hujayralariga aylantirishi aniqlangan. Chekish ayniqsa yurak va qon tomirlar faoliyatiga kuchli salbiy ta'sir etadi.

Tamaki chekmaydigan sog'lom odamning yuragi minutiga 72–80 marta qisqarsa, 3–4 dona sigaret chekilgach puls tezlashib, minutiga 100–120 gacha yetadi, yoki boshqacha aytganda tamaki yurakni tez ishlashga, har minutda 15–18 marta ko'p qisqarishga majbur qiladi. Agar tamaki chekmaydigan kishi yuragi sutkada 100 ming marta qisqarib, 6 tonna qon haydasa, chekuvchi odam yuragi sutkasiga 10–15 ming marta ko'p qisqarib, nikotinning qon tomirlarga toraytiruvchi ta'siri oqibatida 2–3 tonna kam qon haydaydi. Bu yurak muskullari holatig[●] salbiy ta'sir ko'rsatadi va tasodifiy o'lim holatlarini keltirib chiqaradi. Nikotinning qon tomirlarni toraytiruvchi ta'siri chekish to'xtalgandan keyin ham 20–30 minut davom etadi. Bir kunda 30–40 dona sigaret chekkan odamning tomirlari doimiy ravishda qisqargan (spazm) holatida bo'ladi. Shu sababli chekuvchilarda yurak ishemik kasalligi bilan birga, oyoqlar qon tomirlari spazmi bilan bog'langan obliteratsiyalo[●]chi endoarterit yoki "dam-badam oqsoqlanib" yurish kasalligi ham keng tarqalgan. Bunday bemorlar oxir-oqibat oyoqlarini amputatsiya (kesib tashlash) qildirish darajasigacha borib yetadi. Muttasil ravishda chekish insonning aqliy faoliyatini pasaytiradi. Chekuvchilar chekish uyquni haydaydi, odamni tetiklashtiradi, aqlni peshlaydi degan sabablarni aytishadi. Chekish bilan bog'langan aqlning vaqtincha tiniqlashuvi, keyinchalik miya qon tomirlari spazmi bilan tugaydi, asta-sekin xotira susayib boradi. Tamaki tutunidagi uglerod oksid gazi qonda kislotali reaksiya keltirib chiqaradi va biokimyoviy jarayonlar kechishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Chekishni tashlovchilarga tavsiyalar. Agar siz chekishni tashlashni maqsad qilib qo'ygan bo'lsangiz, dastlab ertalab uyqudan turganda chekmang, so'ngra kun davomida har bir sigaret chekish vaqtini 15 minutga keyinga suring, tushlikdan so'ng sigaretsiz sayr qilishni odat qiling. Chekuvchilar zerikish, xafachilik, asabiylashishdan qutulish uchun dam olish mavsumida chekishni tashlaganlari ma'qul. Ayrim chekuvchilar uchun tabeks tabletkasini 5 kun davomida ichish, ulardagi chekishga bo'lgan intilishni to'xtatadi. Shuningdek, ikki-uch hafta davomida anabazin tabletkasidan kuniga 4 marta ichish tavsiya etiladi. Chekishga qarshi eng samarali usul bu gipnoz va psixoterapiyadir, u vrach psixoterapevtlar tomonidan amalga oshiriladi.

Alkogolli ichimliklarni ichishga qarshi kurash

Alkogolizm faqat tibbiy muammo bo'lib qolmasdan katta ijtimoiy muammo hamdir.

Alkogolizm – bu kasallik bo'lib, unda bemorlarda spirtli ichimlikka nisbatan o'zimi boshqara olmaydigan intilish paydo bo'ladi. Bemor organizmida ruhiy va somatik buzilishlar kuzatiladi. Dastlab bu o'zgarishlarni qaytarish imkoniyati bo'lsa, keyinchalik qaytarib bo'lmaydigan holat yuz beradi. Voyaga yetgan erkaklarda bunday holat ichishga ruju qo'ygandan 3 yildan to 10 yilgacha va yoshlarda 3 yilgacha bo'lgan muddatlarda shakllanadi.

Alkogolizm – saviyasi past odamlarning yo'ldoshi bo'lib, ularning ma'naviy qashshoqligini ko'rsatadi va ular tomonidan bo'sh vaqtlarini "o'ldirish"ning usullaridan hisoblanadi.

Alkogolizmining dastlabki bosqichi. Ichishga o'rganish asta-sekinlik bilan dam olish kuni va bayramda, do'stlar bilan o'tirishda ichishdan boshlanadi. Birinchi bosqichda bemor ichimlikni ichish uchun bahona izlaydi. Bu davrda kuzatiladigan ikkinchi belgi iste'mol qilingan ichimlik miqdori ustidan nazorat yo'qoladi, chegara bo'lmaydi. Ichkilikka intilish kuchaya boradi, "chanqoq"ni bosguncha ichishni davom ettiraveradi, atrofdagilarning tanbeh berishiga xafa bo'lib, o'zini kasal deb hisoblamaydi. Bu davrda tezda jahl chiqishi, charchash, qo'pollik kabilar kuzatiladi. Ayni shu bosqichda davolashni boshlash yaxshi natija berishi mumkin.

Ikkinchi bosqich yuqoridagi belgilarga yana qo'shimcha ichki a'zolaridagi o'zgarishlar qo'shiladi. Eng asosiysi abstinentsindrom – ichimlikka jismoniy bog'liqlik paydo bo'ladi. Bemor ichmasa tura olmaydi. Qaltirash, terlash, surakning tez urishi, oyoq-qo'l muzlashi, 2–3 kunlab to'yib ichish holatlari kuzatiladi. Bemorning shaxsiyatiga putur yetadi, u tubanlikka tushib qoladi. Turli xil surrogatlarni, odekolon va boshqalarni icha boshlaydi. Ruhiy holatidagi buzilishlar chuqurlashib, injiqlik, "vos-vos", rashk, o'tkir psixozlar kuzatiladi.

Uchinchi bosqichda ozgina ichimlikdan mast bo'ladi, jahldor, janjal chiqarishga moyillik kuchayadi. Abstinentsindrom kuchli rivojlanadi, 30% bemorlarda tutqanoq kuzatiladi, bemor xushini yo'qotadi, dastlab rangi oqarsa, so'ngra ko'karadi, sovuq ter bosadi, ko'z qorachig'i kengayib, nurga reaksiya sezilmaydi, ixtiyorsiz tagini ho'l qiladi. Bu davrda ham psixozlar yuz beradi.

Alkogol naslga kuchli ta'sir qiladi. Bunday oilalarda tug'ilgan bolalarda aqliy zaiflik, turli xil irsiy nuqsonlar bo'ladi. Bemorni vrach – narkolog davolasagina tuzalishi mumkin. Ichkilikbozlikka qarshi kurash jamiyatda, oilada, mehnat jamoalarida, mahallalarda jamoatchilikni jalb qilgan holda har taraflama olib borilgandagina samara beradi. Tibbiyot xodimlari faqat bunday bemorlarni davolash bilan chegaralanib qolmasdan, alkogolizmning

inson organizmiga har taraflarna zarari haqida ommaviy axborot vositalarida chiqishlar qilishlari, ichki ishlar xizmati xodimlari va boshqa jamoat tashkilotlari bilan hamkorlikda profilaktik chora-tadbirlar olib borishlari lozim.

Giyohvandlik va sog'lom turmush tarzi

Zararli odatlar orasida inson salomatligi uchun ham, jamiyat uchun ham eng xavflisi – bu giyohvandlikdir.

Giyohvandlik deganda – inson organizmining narkotik va psixotrop moddalarni muttasil ravishda oshib boruvchi miqdorini qabul qilishga moyillikning shakllanishi bilan bog'liq og'ir kasallik tushuniladi. Giyohvandlik – inson shaxsining va ruhiy holatining chuqur o'zgarishiga, shuningdek, ichki a'zolar faoliyatining jiddiy zararlanishiga olib keladi. Giyohvandlik narkotik xususiyatga ega bo'lgan va qonun bilan taqiqlangan kimyoviy narkotik moddalarni yoki dori-darmonlarni iste'mol qilish natijasida ham shakllanadi.

Har bir giyohvand xohish-irodasi bilan yoki o'ziga bog'liq bo'lmagan holda, kayfiyatini ko'tarish, emotsional holatini yaxshilash uchun giyohvand moddaga haddan tashqari kuchli ehtiyoj sezadi. Giyohvand moddalarni dastlabki paytda iste'mol qilishdan maqsad, odamlarning o'zlarini bezovta qilayotgan hislardan – charchoqlik va hayotdan qoniqmaslik, shuningdek, ruhiy qashshoqlik, diqqinafaslik kabi hissiyotlardan vaqtinchalik bo'lsa ham qutulishga intilishdir.

Giyohvandlikka olib keluvchi omillar qatorida: ayrim odamlarga xos irodasizlik, shuningdek, o'zining kamchiligi, qobiliyatsizligi tufayli o'zgalar bilan muloqot o'mata olmasligi kabi salbiy ta'sirlardan qutilishga intilishi holatlarini ko'rsatib o'tish mumkin. O'smirlarda esa giyohvand moddalarni iste'mol etuvchi kattalarga taqlid qilishga moyillik, bunday og'uning "mo'jizali ta'siriga" ishonuvchanlik, ko'pchilik irodasiga so'zsiz bo'ysunish kabi xususiyatlari ularning bu tuzoqqa tushib qolishiga sabab bo'ladi. Giyohvandlar narkotik moddalarga nisbatan dastlab ruhiy, so'ngra jismonan bog'lanib qoladi. Ruhiy bog'lanish deganda insonning giyohvand moddalar ta'sirida his etgan yoqimli sezgi va kechinmalarini yana qaytadan sezishga intilishi tushuniladi. Ana shu birinchi bosqichdayoq organizm talabini u yoki bu sabablarga ko'ra qondirmaslik bemor kayfiyatining buzilishi, ya'ni, depressiya holatini keltirib chiqaradi. Bu bosqichda nevroz alomatlar ko'zga tashlanib, tez jahl chiqishi, charchash, fikrning tarqoqligi, sezuvchanlikning ortishi, vegetativ asab tizimi faoliyati buzilishi belgilari paydo bo'ladi.

Giyohvandlik uchta bosqichda shakllanadi:

Dastlabki bosqichda bir necha bor giyohvand modda qabul qilgandan so'ng bunday moddalarga nisbatan ruhiy bog'lanib qoladi. Bunda hali abstinent sindromi–xumor tutishi va jismoniy bog'lanish shakllanmagan.

Giyohvand modda kayfiyatni yaxshilash uchun iste'mol qilinadi. *Ikkinchi bosqichda* giyohvand moddani qabul qilish davom ettirilganda unga nisbatan jismoniy bog'lanish paydo bo'ladi. Bunday kishilar uchun giyohvand moddaning navbatdagi dozasini o'z vaqtida qabul qilmaslik kishi organizmida inson uchun o'ta azobli giyohvandlik kasalligi belgilari sodir bo'lishiga olib keladi. Bunday azob-uqubatlardan xalos bo'lish uchun bemor har qanday – jinoyatga qo'l urish va shu kabi yo'llar bilan giyohvand moddani topishga va iste'mol qilishga majbur bo'ladi. *Uchinchi bosqichda* inson organizmida organik o'zgarishlar ro'y berib, u ruhan va jismonan to'la yemiriladi, oxir-oqibatda esa halok bo'ladi.

Giyohvand moddalarga nisbatan jismoniy bog'lanish deganda – narkotik moddalar iste'moli to'xtatilganda organizmida jadal ravishda jismoniy buzilish alomatlari paydo bo'lishi bilan bog'langan (buning sababi, giyohvand moddalar organizmning modda almashinuv jarayonlari bilan chambarchas bog'lanib ketganligidir) abstinent (xumor tutishi) sindromining shakllanishi tushuniladi va bu sindrom faqat narkotik moddalarning navbatdagi oshirilgan miqdorini kiritish bilan to'xtatiladi. Jismoniy bog'lanish bemorda ruhiy buzilishlar, vegetosomatik va nevrologik buzilishlar alomatlari bilan tavsiflanadi. Opiy moddasiga nisbatan jismoniy bog'lanish hatto uni bir-ikki marta qabul qilish bilan shakllanib ulguradi. Navbatdagi dozani olmaslik natijasida bemorning a'zoi-badani qaqshaydi, muskullarda kuchli og'riq va tortilish, kuchli terlash, yurak tez urishi, qon bosimi pasayishi, ko'ngil aynishi, qusish, ich ketish, nafas qisish, ko'karish kabilar qo'shiladi. Bunday holatlarning paydo bo'lishi bemorlar uchun katta xavf tug'dirib, tezda tibbiy yordam ko'rsatilmasa o'lim bilan tugashi mumkin. Bemor o'zidagi bunday holatlarni narkotik moddaning navbatdagi dozasini kiritish bilan "davolaydi" U narkotik modda topish maqsadida o'g'rilik va jinoyat ko'chasiga kiradi.

Giyohvand moddalarning mu'ttasil iste'moli inson shaxsini qash-shoqlashtiradi, irodasini bo'shashtiradi, mehnat qobiliyatini pasaytiradi. Uning ta'sirida asab tizimi hujayralari halok bo'ladi, organizmning immun himoya xususiyati pasayadi, yomon sifatli xavfli o'smalar (rak) o'sishi faollashadi. Insonning umri qisqaradi va bevaqt hayotdan ko'z yumishi mumkin. Giyohvandlar – o'ta xavfli OITS (SPID) kasalligini tarqatuvchi asosiy manbaga aylanib qoladi. Giyohvand moddalarni iste'mol qiluvchilarning kelajagi yo'q. Agarda jamiyatda ularning soni ko'payib ketsa, jamiyat ham inqirozga yuz tutadi. Giyohvandlikka qarshi kurash giyohvand moddalarni iste'mol qilishni man etuvchi, tarkibida giyohvand moddalari bo'lgan o'simlik turlarini o'stirishni taqiqlash, giyohvandlarni o'z vaqtida topib olish ishiga keng jamoatchilikni jalb qilish, davlat chegaralari orqali giyohvand moddalar olib o'tishni muhofaza qilish, giyohvandlarni davolash kabi chora-tadbirlarni amalga oshirish yo'li bilan olib boriladi.

Sog'lom turmush tarzi – jarohatlarsiz va shikastlanishlarsiz yashashdir

Hayotimizda tez-tez uchrab turadigan shikastlanishlar va shoshilinch yordam talab qiladigan ayrim holatlar, bunday holatlarda tegishli dastlabki tibbiy yordam ko'rsatish usullari to'g'risida qisqacha ma'lumot berib o'tish foydadan xoli emas. Zero, bunday holatlar har bir oilada, ish joyida, ko'cha-ko'yda uchrab turishi ko'pchilikka ma'lum. Bunda, bemorlarga birlamchi tez tibbiy yordam ko'rsatish qoidalarini hamma ham bilavermaydi. Shikastlanishlar aksariyat holatlarda zararli odatlar og'ushida yashovchi kishilar hayotida sodir bo'ladi.

Turmushda uchrab turadigan bunday holatlarga jarohatlar, lat yeyish, suyaklar sinishi, yaralangan joydan qon ketishi, kuyishlar, shuningdek, qisqa vaqt hushidan ketish, suvga cho'kish, elektr tokidan zararlanish kabilarni kiritish mumkin.

Jarohatlar – teri butunligining buzilishi, o'tkir tig'li yoki boshqa turli-tuman vositalar sababli kesilish, ezilish, tiralish kabilardan iborat bo'lib, zararlangan joyning shishib ketishi, kuchli og'rish, qon oqishi kabi belgilar bilan tavsiflanadi. Bunday holatlarda birlamchi tibbiy yordam ko'rsatish uchun har bir oilada, transport vositasida, ish joyida, tibbiy yordam ashyolari jamlamasi bo'lishi qo'l keladi.

Bunday jamlama tarkibiga: 5% li yod eritmasi, 1% li brilliant ko'ki eritmasi, bog'lov matosi yoki tayyor zararsizlantirilgan o'ram, qon oqishini vaqtincha to'xtatish uchun rezina tasma, singan suyaklarni harakatsiz qilib bog'lab qo'yish uchun taxtacha yoki simdan to'qilgan shinalar kiradi.

Yaralar atrofiga 5% li yod eritmasi surtilib, toza bint bilan bog'lanadi. Kichik teri jarohatlari va tiralgan joylarga 1% li brilliant ko'ki eritmasi surtiladi. Yaralangan joydan kuchli qon oqqanda yaraning yuqori qismiga qonni vaqtincha (1,5–2 soat) to'xtatib turish uchun rezina tasmacha (yoki boshqa vosita) qisib bog'lanadi. Biroq, bunday rezinali tasmani qo'yish 1,5–2 soatdan oshmasligi uchun uni qo'yish vaqti yozib tasma tagiga qistirib qo'yilishi lozim.

Suyaklarning sinish belgilariga: singan joyda kuchli og'riq, soha shaklining o'zgarishi, ba'zan qimirlashi kabilar kiradi. Singan joy qimirlaganda og'riq kuchayadi va bemorni shok holiga tushirib qo'yishi mumkin. Sinishlarda birlamchi tibbiy yordamning maqsadi – singan joyning (oyoq, qo'l va boshqa) qimirlamasligi uchun taxta va simli shina, boshqa qo'l ostidagi turli vositalardan foydalanib qisib bog'lash orqali bemorning shok holatiga tushib qolishini oldini olishdir.

Umurtqa pog'onasi sohasida sinish ro'y berganda yoki singanligiga shubha paydo bo'lganda bemor taxtadan yasalgan moslamaga yotqizilgan holda davolash muassasasiga olib boriladi.

Sinishlarda birlamchi yordam ko'rsatish uchun zarur vositalar bo'lmagan taqdirda singan qo'l tanaga, singan oyoq sog' oyoqqa qo'shib qisib bog'lanadi. Og'riqni qoldirish uchun og'riqsizlantiruvchi, yurak-qon tomir faoliyatini yaxshilovchi dorilar beriladi.

Badan terisi qaynoq suv, olov va boshqa sabablar bilan *kuyganida* eng avvalo, kiyimlar yechilib, issiq ta'sirini to'xtatish, so'ngra og'riqni kamaytiruvchi, dorilar ichirish, kuygan yuzani toza doka (ba'zan toza choyshab) bilan o'rash va zudlik bilan shifoxonaga yetkazish zarur.

Hushidan ketish – bosh miyaning qisqa vaqt qonsizlanishi bilan bog'liq holat, u og'riq, xafachilik, xursandchilik, gavda haroratining oshishi kabi sabablarga ko'ra sodir bo'ladi.

Bunda bemor hushidan ketadi, rangi oqaradi, yuzini sovuq ter bosadi va yiqilib tushadi. Hushidan ketgan bemorni boshini pastroq qilib yotqizish kerak (ba'zilar sarosimaga tushib bemorni o'tqizishga harakat qiladi va bu bilan uning ahvolini og'irlashtiradi). Deraza darchasi, eshikni ochish, yuziga sovuq suv sepish, burniga nashatir spirtga namlangan paxta tutish, hushiga kelgach esa issiq choy berish, valeriana tomchilari ichirish lozim.

Elektr toki urganda – eng avvalo tok ta'siridan ajratib olish, simni quruq tayoqcha yordamida, quruq kiyimlardan tortib va boshqa usullar bilan uzib qo'ygandan so'ng o'pkasi orqali sun'iy, har daqiqada 18–20 marta nafas (og'zimi-og'izga yoki burunga doka qo'yib) berish, ko'krak qafasi orqali yurakni tashqaridan, har daqiqada 60–70 marta massaj qilish tavsiya etiladi. Bunday muolaja to' hayot belgilari paydo bo'lgunga qadar davom ettiriladi.

Suvga cho'kishda – avvalo bemorning o'pkasi va me'dasidagi suvni oyoqlarini ko'tarib, boshini engashtirish orqali chiqarib tashlash lozim.

So'ngra yuqorida bayon etilgan tartibda sun'iy nafas oldiriladi va yurak tashqaridan massaj qilinadi.

Shikastlanishlar kundalik turmushda tez-tez uchrab oilalarda ko'ngilsiz hodisalarning asosiy sababchisi bo'lganligi uchun bu masala jiddiy e'tiborga loyiq.

Kundalik hayotimizda sodir bo'ladigan shikastlanishlarning anchagina qismi odamlarning nosog'lom hayot kechirishlari, jumladan, transport vositalarini mast holda boshqarish oqibati ekanligi ma'lum. Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida shikastlanishlarga qarshi kurashni targ'ib qilish asosan quyidagi uchta yo'nalishda olib borilganida yaxshi natija beradi: *birinchidan*, aholi o'rtasida, ko'chada, uyda, ishlab chiqarishda, qishloq xo'jaligida, xavfsizlik chora-tadbirlarini keng targ'ib qilish; *ikkinchidan*, shikastlanishlarning aksariyat qismi alkogolli ichimliklarni iste'mol qiluvchilar o'rtasida sodir bo'layotganligini inobatga olib, ular o'rtasida tegishli tashviqot olib borish; va nihoyat *uchinchi* yo'nalish – bu aholining keng qatlamlari shikastlanishlar bo'yicha bilimini oshirish va birinchi yordam ko'rsatishni o'rgatish.

X BOB. OILA VA UNING SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI O'RNI

Sog'lom nikoh – sog'lom avlod poydevori

Insonning dunyoqarashi dastlab oilada shakllanadi. Oila jamiyatning negizi sifatida unda o'zaro hurmat va qattiq tartib bo'lmasa, uning barcha a'zolari o'z burchlarini ado etmasa, bir-biriga nisbatan ezgulik bilan mehroqibat ko'rsatmasa, yaxshi va munosib tarzda yashash mumkin emas. Sharq oilalari ko'p asrlik mustahkam ma'naviy tayanchlariga ega bo'lib, aynan oilada demokratik negizlarga asos solinadi, odamlarning talabehhtiyojlari va qadriyatlari shakllanadi. Oila tashkil bo'lishi va rivojlanishida bir necha bosqichlarni bosib o'tadi.

Dastlabki bosqich — oilaning tashkil bo'lish davrini o'z ichiga olib, bu vaqtda er-xotin o'rtasida yangi munosabatlar shakllanadi. Bu o'ziga xos turli oilalarda tarbiyalangan va turlicha tabiatga ega bo'lgan kishilarning bir-biriga moslashish davri o'rtacha bir yilgacha davom etadi. Bu paytda oilada moddiy sharoitlar, uy-joy va ruhiy mikroiklim yaratiladi. Oila sog'lom turmush tarzini shakllantirish "maydonchasi" hisoblanib, har bir insonning dastlabki gigiyenik ko'nikmalarga o'rganishi, sog'lom turmush tarziga bo'lgan yangi qarashlar aynan oiladan boshlanadi.

Ikkinchi bosqichda uy-joy sharoitlarini yaratish davom ettirilishi bilan bir qatorda oilada bola tug'ilishi va uning tarbiyasi masalalari kun tartibiga chiqadi. Odatda oilalar yanada mustahkamlanadi. Bu davrda er-xotinning bir-biriga nisbatan hurmatda bo'lishi, qo'llab-quvvatlashi, bolalar tarbiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Oilal rivojlanishidagi *uchinchi bosqich* – bu oilaning barqarorlashuvi bo'lib, odatda bu paytda oilaning moddiy sharoitlari asosan yaratiladi, er-xotin e'tibori joriy masalalarga qaratiladi. Ular bir birini yaxshi o'rganganligi tufayli vujudga kelgan totuvlik oilada bola tarbiyasiga ham, oila jipsligiga ham ijobiy ta'sir etadi.

Oilal rivojlanishining *so'nggi bosqichi* oilaning sekin-asta so'na borishi va uning tugashi bilan tavsiflanadi. Bolalarning mustaqil oilal qurib chiqib ketishi yoki bir hovlida yashasa-da har qaysisi o'z hayoti, muammolari bilan band bo'lishi tufayli er-xotinning yolg'izlanib, o'z salomatligi bilan shug'ullanishi, bir-biridan birmuncha uzoqlashuvi kuzatiladi. Bu davrda oilal butun bo'lgan taqdirda er-xotin bir-biriga yordamlashib, keksalik gashtini surishi, unga moslashishi lozim. Er-xotinlardan birining hayotdan ko'z yumishi bilan oilal barham topadi. Bu hayot jarayonining qonuniy yakuni bo'lib, o'z hayotini davom ettirayotgan turmush o'rtog'ini yaqin

kishisining o'limi cho'chitmasligi lozim. Sog'lom turmush tarzi inson umrini uzaytirib, o'limni orqaga surishi tufayli er-xotinning birgalikda uzoq umr ko'rishiga – "qo'sha qarishiga" olib keladi. Zero, sog'lom turmush tarzi – faqat sog'lom oilada osoyishta kechishi va o'z me'yoriga yetishi mumkin.

Oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirishga bo'lgan harakat homiladorlik davridan boshlanishi lozim. Homilador ayol sifatli ovqatlanishi, me'yoriy kun tartibiga rioya qilishi, zarur bo'lganda doridormonlarni faqat vrach ruxsati bilan qo'llashi tavsiya etiladi. Bola tug'ilgach, uni ko'krak suti bilan ovqatlantirish, yog'li, qiyin hazm bo'ladigan ovqatlarni bermaslik zarur. Tibbiy tarbiya jarayonida shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishni bolaga go'dakligidan singdirib borish kerak. Bolalar ota-ona va atrofdagilarga taqlid qiladi. Shu sababli ularning o'zi sog'lom turmush qoidalariga rioya etishlari muhimdir. Sog'lom turmush tarzi dastlab oilada shakllanadi, demak, farzandlarimizda ijobiy xususiyatlarni shakllantirishimiz kerak. Yaxshini yaxshi, yomonni yomon, iflosni iflos, tozani toza deyish orqali bola ongida sog'lom turmush tarzi kurtaklarini parvarish qilishimiz zarur.

Bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish asosida shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilishni, sovun, tish cho'tkasi va pastasi, sochiqdan foydalanish singari ko'nikmalarni o'rgatib borish yotadi. Oila a'zolari o'rtaida ijobiy ruhiy mikroiklim yaratish, o'zaro hurmat, g'amxo'rlik, kechirimlilik kabi xislatlarni shakllantirish, madaniy hordiq chiqarish, musiqa tinglashni o'rganish, yashash xonalari estetikasi, tozalik, gullar bilan bezash, toza havo, xonalar yorug'ligi kabilar oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy shartlari hisoblanadi. Jamiyatdagi mavjud siyosiy va iqtisodiy vaziyat o'z navbatida xalq turmush darajasida, oilalar farovonligida o'z aksini topadi.

● Kelgusi avlodlar salomatligiga asos yaratish uchun oilada sog'lom bolalar tug'ilishini ta'minlash kerak. Sog'lom avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish masalasi shifokorlar zimmasiga katta mas'uliyat yuklaydi. Bu masalani to'g'ri hal etish yoshlarimiz oldiga bir qator talablar qo'yadi. Jumladan:

- oilaviy turmush qurishga tayyorlanayotgan yigit va qizlarimiz sog'lom bo'lishi, nikoh va jinsiy hayot gigiyenasi bo'yicha yetarli bilimga ega ekanligi;
homilador ona salomatligini faqat ona homilador bo'lgandan so'ng emas, balki qizlarimizni yoshlik davridan sog'-salomat o'sishlarini ta'minlashdan boshlash lozimligi;
bola tug'ilgandan keyin uning sog'lom o'sishi haqida qayg'urish, ona sutining ahamiyatini keng targ'ib qilish zaruriyati.

Olimlar fikriga ko'ra, qizlar 20–22 yoshida, yigitlar esa 23–25 yoshida turmush qurishlari mumkin. Avvalo yigit va qiz turmush qurishdan oldin

tibbiy ko'rikdan o'tishlari lozim. Ular "Oila va nikoh" maslahatxonalarida, genetik markazlardan maslahat olishlari, bo'lajak zurriyodining salomatligi haqida qayg'urishlari kerak. Bu qator irsiy kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Irsiy kasalliklar kelib chiqishiga yaqin qarindosh-urug'lar (tog'avachcha, xolavachcha, amakivachchalar) o'rtasidagi nikohlar ham sabab bo'ladi.

Bunday oilalarda, shuningdek, spirtli ichimliklar ichadigan, giyohvand, tamaki chekuvchi oilalarda ko'pincha aqliy va jismoniy nuqsonlarga ega farzandlar tug'iladi. Sog'lom yoshlar o'rtasida qurilgan oilalar mustahkam bo'lib, ular sog'lom avlod tarbiyalashning mustahkam poydevori bo'lib xizmat qiladi.

O'quvchi yoshlar o'rtasida jinslararo munosabatlar psixologiyasi va fiziologiyasiga bo'lgan qiziqish kuchli. Biroq, bu masalaga maktab o'qituvchilari tomonidan ham, oilada ota-onalar tomonidan ham yetarli e'tibor berilmasligi, yoshlarning maxsus ma'lumotga ega emasligi yosh oilalarning buzilib ketishiga sabab bo'lmoqda. Bugungi kunda respublikamiz hududlarida fertil (tug'ish) yoshidagi ayollar salomatligini asrash, ular o'rtasida turli xil ekstragenital kasalliklarni barvaqt aniqlash va davolash, bu maqsadda jarrohlik yo'li bilan va kontrasepsiya vositalarini qo'llash orqali ularni istalmagan homiladorlikdan saqlash bo'yicha katta amaliy ishlar olib borilmoqda. Homiladorlikka mone'ligi bo'lgan fertil yoshidagi ayollarning homiladorligi, nafaqat tug'iladigan bola salomatligi uchun, balki ona organizmi uchun ham jiddiy xavf tug'diradi. 18 yoshgacha va 30 yoshdan so'ng homilador bo'lish holatlari ham tug'iladigan bola va ona organizmi uchun asoratsiz o'tmaydi, deyarli har yili homilador bo'lish ona organizmini holdan toydiradi, homilaning normal rivojlanishiga imkon bermaydi. Shunga ko'ra homiladorlik o'rtasidagi muddat kamida 3 yil bo'lishi kerak.

Reproduktiv salomatlikni saqlashda sog'lom turmush tarzi

Organizmning reproduktiv imkoniyatlari inson salomatligining muhim ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi.

Reproduktiv salomatlikning valeologik jihatlariga to'xtalib, shuni ta'kidlab o'tish joizki, inson salomatligining aynan ana shu doirasida tur sifatida o'zini saqlab qolish va o'zidan nasl qoldirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Er-xotin o'rtasidagi jismoniy va psixo-fiziologik o'zaro moslik yangi qurilayotgan oila barqarorligi uchun muhim omil bo'lib, bu uning mustahkam bo'lishiga yoki oilaning buzilishiga olib kelishi mumkin. Bu holat turmush qurayotgan yoshlar tomonidan hisobga olinishi va yetarli davr mobaynida sinab ko'rilishi hamda psixo-valeolog maslahatiga tayanish lozim bo'ladi.

Oilaning mustahkamlanib borishiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi muhim omillardan yana biri – er-xotinlar o'rtasidagi jinsiy moslikdir. Shuni hisobga

olish lozimki, erkaklarda seksual faollik davrining eng yuqori cho'qqisi 20 yoshgacha, ayollarda esa 35–40 yoshga to'g'ri keladi. 60 yoshdan so'ng ularning imkoniyatlari baravarlashadi.

Er-xotin o'rtasidagi psixologik moslik ham muhim omillardan hisoblanib, ruhiy tabiati jihatidan o'zaro mos yoki bir-birini to'ldiruvchi juftliklar o'rtasidagi oilaviy ittifoqning mustahkam bo'lishi har bir insonga hayot tajribalaridan yaxshi ma'lum.

Oilaning mustahkam bo'lishiga er-xotin dunyoqarashidagi moslik, hayotga falsafiy yondashish, qadriyatlarga munosabat kabi qator omillar ham ta'sir ko'rsatadi.

Tug'ish yoshidagi ayollarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish, ular orasida turli xil somatik kasalliklarni aniqlash hamda sog'lomlashtirish bo'yicha zarur chora-tadbirlar amalga oshirib kelinmoqda. Natijada respublikamizda bolalar va onalar o'limi ko'rsatkichlari sezilarli darajada kamaymoqda.

Bo'lajak onalar hisoblangan qizlarimizning reproduktiv salomatliklarini muhofaza qilishni barcha turdagi ta'lim muassasalarida keng ko'lamda amalga oshirish zarur. O'quvchi qizlarda o'g'il bolalarga nisbatan jismoniy moslashuv imkoniyatlari birmuncha chegaralangan. Bu o'quvchi qizlarning aqliy, jismoniy va ruhiy salomatligini shakllanishiga, oxir-oqibatda reproduktiv salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Qiz bolalarda reproduktiv vazifalarning shakllanishi ularning birinchi bor hayz ko'rish 12–14 yoshga yoki 5–6-sinfda o'qish davriga to'g'ri keladi. Bu paytda ularning organizmida turli xil funksiyalarning muvozanati buziladi. Nevrozlar, psixovegetativ buzilishlar, aqliy qobiliyatlarining pasayishi kabi holatlar sodir bo'ladi. Bunday holatlar ularning o'quv yuklamalarini kamaytirishni, o'quv-tarbiyaviy jarayonlarni to'g'ri tashkil qilishni, jismoniy mashg'ulotlarni me'yorlashtirishni taqozo etadi. Qiz bolalar reproduktiv salomatligini shakllanishida jismoniy tarbiya darslari imkoniyatlaridan foydalanish va bunday mashg'ulotlarni haftasiga kamida uch martagacha ko'paytirish tajribasi ijobiy natijalar berishi aniqlangan. Oylik hayz ko'rish kunlarida esa jismoniy mashg'ulotlarni chegaralash, ayrim hollarda batamom cheklash lozim. Bo'lajak onalar bo'lmish o'quvchi qizlarning shaxsiy psixofiziologik xususiyatlarining shakllanishi, ruhiy-asab tizimining holati, ruhiy salomatligini ularning bola tug'ish va tarbiyalash bilan bog'liq biologik taqdiri nuqtai nazaridan kelib chiqqan holda bosqichma-bosqich sog'lomlashtirib borish orqali shakllantirish muhim amaliy ahamiyatga ega.

Qizlar reproduktiv salomatligini shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi xavfli omillar qatorida ichki sekretsiya bezlari va modda almashinuv jarayonlarining buzilishi, vegetativ asab tizimi va allergik kasalliklarni ko'rsatib o'tish, shuningdek, ularning oldini olishda oila va tibbiy xodimlar, pedagoglar tomonidan maqsadga muvofiq chora-tadbirlar ko'rishning zarurligini uqtirib o'tish joizdir. Mutaxassislar oilasi notinch, ichuvchi,

giovand moddalarini iste'mol qilish kabi zararli odatlari bo'lgan oilalarga e'tiborni qaratishlari lozim. Qiz bolalar reproduktiv salomatligini ta'minlash bilan bog'liq ishlar quyidagi beshta tamoyil asosida amalga oshirilishi lozim:

birinchidan o'quvchi qizlarda o'quv-tarbiyaviy yuklamalar ularning salomatligi holatiga mos bo'lishi kerak;

ikkinchidan o'quvchilarning jinsiy yetilishi davrida – 5–7-sinflarda o'quv yuklamalari belgilangan va ilmiy asoslangan talablar chegarasidan chiqmasligi lozim;

uchinchidan o'quvchi qizlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmuni ularning kelajakda ona bo'lishi va bola tug'ib tarbiyalashi bilan bog'liq vazifalarini hisobga olgan holda belgilanishi lozim. Bunday mashg'ulotlar 7–9 yoshda va 14 yoshdan so'ng faol olib borilishi zarur;

to'rtinchidan maktablarda va uyda qiz bolalarni tarbiyalash jinsiy tarbiya ko'nikmalari bilan birga olib borilishi lozim;

beshinchidan qiz bolalarni kasbga yo'naltirish va mehnat tarbiyasi, ularning kasbga qiziqishlarini hisobga olgan holda va ruhiy holatlaridagi o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqish zarur.

Homilador ayolning turmush tarzi

Ayol organizmi homila rivojlanishida o'ziga xos fiziologik ahamiyatga ega ekanligi bolaning 9 oy davomida ona organizmi bilan bog'liqligi, u turli zararli odatlar ta'sirida yashagudek bo'lsa, naslning sog'lom o'sishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi bilan izohlanadi.

Ona qornida homila rivojlanishining *birinchi davrida* – jinsiy hujayralar qo'shilgandan (urug'langanidan) keyingi 2 hafta davomida irsiy belgilarni o'tkazuvchi urug'larning o'zaro assimilyatsiyasi, so'ngra jadal bo'linishi tufayli, dastlabki ikkita hujayradan ko'p hujayrali murakkab tug'ilajak bola organizmi shakllanishi boshlanadi. Shu davrdagi turli xil tashqi ta'sirlar: oilaviy notinchliklar ona organizmidagi turli ekstragenital kasalliklar, jismoniy rivojlanmaganlik, turli xil zararli odatlar homilaning rivojlanishiga salbiy ta'sir etadi.

Homila rivojlanishining *ikkinchi davrida* – urug'lar uchrashgandan keyingi 12 hafta yoki uch oy davomida bola anatomik jihatdan yetiladi va uning ichki a'zolari – yurak, jigar, o'pka, miya, buyraklar, taloq kabi ichki a'zolar shakllana boshlaydi. Homila jajji odam shakliga aylanadi.

Uchinchi davr – 12 haftadan boshlab 40 haftagacha yoki bola tug'ilgunicha davom etadi. Asta-sekin bolaning barcha tizimlari yetiladi, vazni oshib, tug'ilish davriga kelib 3,2–3,8 kg ni tashkil qiladi.

Homiladorlik gigiyenasi. Homiladorlik gigiyenasi deganda ona organizmidagi bolaning optimal o'sishi va mo'tadil rivojlanishi uchun zarur bo'lgan turmush tarzi qoidalariga qat'iy amal qilish tushuniladi. Homiladorlik gigiyenasi o'z ichiga.

homilador ayolning shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilishi;
zararli odatlardan uzoq bo'lishi;
ovqatlanish tartibiga rioya qilish;
harakatlanish tartibini bilishi va jismoniy zo'rliqmaslik;
ziddiyatli vaziyatlardan o'zini chetga olishi, ruhiy asab tizimini taranglanishdan asrashi;
homiladorlar uchun zarur bo'lgan tibbiy faollik talablarini bajarishi – doimiy ravishda vrachlar nazoratida bo'lishi;
mehnat qilish va dam olishni to'g'ri tashkillashtirishi kabi muhim qoidalarni qamrab oladi.

Homiladorlikning dastlabki 2–2,5 oyi va so'nggi 2 oyi davomida jinsiy aloqada bo'lish taqiqlanadi. Homilador ayolning turli xil kasalliklarga chalinishi bu muddatlarga tegishli o'zgartirish kiritishni taqozo qiladi. Faol harakatlanish tartibiga amal qilishi, dastlabki paytlarda yurishga 15 daqiqa, keyinroq 30–35 daqiqa sarflash, og'ir narsa ko'tarmasligi, o'zini jismonan charchashdan asrashi, uzoq vaqt tik turmasligi, shovqin, tebranish kabi zararli ta'sirlardan himoyalaniishi lozim. Sof havoda ko'proq bo'lishi, kechikmasdan (soat 23⁰⁰ da) uyquga ketishi va 1,5–2 soatlik kunduzgi uyqudan foydalanishi lozim. Homiladorlik davrida turli xil dori-darmonlarni qabul qilishdan saqlanishi va bunda zaruriyatga ko'ra vrach tavsiyasiga rioya etishi shart.

Homilador ayolining kiyimi keng qilib tikilgan, yurish uchun qulay, tanani siqmaydigan bo'lishi kerak. Yetti-sakkiz oylikdan boshlab bandaj taqish tavsiya etiladi. Yurganda homilador ayol boshi va ko'kragini sal orqaga tashlab, qorin bilan muvozanatni saqlashi tavsiya etiladi. Vrachlar maslahatiga ko'ra qorin va umurtqa pog'onasi, bel kamari muskullarini mustahkamlovchi yengil gimnastik mashg'ulotlarni bajarish tug'ish jarayonini yengillashtiradi. Nafas olish harakatlari tartibi homilador ayol sayr qilish paytida har 2 qadamda nafas olinib, har 4 qadamda nafas chiqarilishi bilan belgilanadi.

Homiladorlarning ovqatlanish tartibi. Ona organizmining holati va ovqatlanish tartibi bolaning rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bir kecha-kunduzgi ovqat miqdorining quvvati homiladorlikning birinchi yarmida 2500 kkal, ikkinchi yarmida esa 3000 kkal bo'lishi hisoblab chiqilgan (13–14-jadvallarga qarang). Semiz ayollarda bu raqamlar 2000 kkalgacha pasaytiriladi. Me'yoriy talablarga ko'ra, homiladorlik davrida bir kecha-kunduzga uglevodlar – 350–400 g, oqsillar – 120 g, yog'lar – 80–85 g hisobidan iste'mol qilinadi. Oqsillarga nisbatan ulevodlar iste'moli 5:1 yoki bir kecha-kunduzda 500 g, yog'larning oqsillarga nisbati esa 1:1 yoki bir kecha-kunduzda 100 g ni tashkil qiladi. Suv iste'moli 1,5–2 litr bo'lib, shish paydo bo'lganda bu ko'rsatkich 0,8 litrga kamaytiriladi. Tuz iste'moli esa bir kecha-kunduzga 5–7 g gacha kamaytiriladi.

Homilador ayolning oziq-ovqatlarga, vitaminlarga bo'lgan talabini to'la qondirish uchun bir kecha-kunduzda quyidagi oziq-ovqat mahsulotlari iste'moli tavsiya etiladi:

- qora javdar noni 100 g;
- bug'doy noni 200 g;
- go'sht, baliq 120 g;
- pishloq va tvorog 150 g;
- smetana va qaymoq 30 g;
- sariyog' 30 g;
- o'simlik yog'i 15 g;
- qand 50 g;
- yorma, makaron mahsulotlari 50 g;
- kartoshka 200 g;
- quritilgan mevalar 25 g;
- ho'l meva va sabzavotlar 400 g.

13-jadval.

Homilador ayollar uchun bir sutkalik ovqat ratsioni

Mahsulotlar	Miqdori, g	Oqsillar, g	Yog'lar, g	Uglevodlar, g	Energetik qiymati, kkal
Yog'siz go'sht (pishirilgan holda)	100-150	12-18	8-10	-	120-150
Baliq	100	11	2,0	-	50
Tvorog	150	20	0,7	5,0	110
Sut yoki qatiq	500	18	18,0	21,0	300,0
Tuxum	1	9,0	5,0	-	100,0
Sariyog'	15,0	0,06	12,0	0,08	110,0
Smetana	30,0	0,6	8,0	1,0	86,0
O'simlik yog'i	20,0	-	18,0	-	160,0
Qand	50,0	-	-	47,0	190,0
Qora non	100,0	7,0	1,0	45,0	220,0
Bug'doy non	150,0	10,0	1,5	80,0	350,0
Yorma va makaronlar	60,0	7,5	1,5	40,0	205,0
Sabzavotlar:					
Kartoshka	200,0	3,8	-	42,0	180,0
Karam	100,0	1,2	-	14,0	60,0
Lavlagi	100,0	1,0	-	10,0	45,0
Sabzi	100,0	1,3	-	7,5	35,0
Pomidor	100,0	0,4	-	3,4	15,0
Mevalar	300,0	1,5	-	60,0	200,0

Homilador ayolga kuniga 5-6 marta ovqatlanish tavsiya etiladi. Shu jumladan: ertalab 7-8 da kunlik kaloriyaning 20% hajmida birinchi nonushta, soat 11 da 15% hajmda ikkinchi nonushta, soat 15 da 40% hajmda tushlik, soat 19 da 15% hajmda kechki ovqat va soat 21-22 da 1 stakan qatiq yoki mevalar, 10% hajmda ovqatlanish tartibiga rioya qilish lozim.

14-jadval.

**Homilador organizmning ayrim muhim vitaminlarga
(bir kecha-kunduzda) bo'lgan talabi:**

Vitamin C – 30–50 mg Vitamin P – 25–30 mg	Yangi mevalarda ko'p
Vitamin B ₁ – 2–2,5 mg	Javdar noni, bug'doy noni, suli, no'xat, jigar, buyrakda ko'p
Vitamin B ₂ – 2,5–3 mg (riboflavin)	Tuxum, ko'k no'xat, grechkada ko'p
Vitamin PP – 20–25 mg (nikotin kislota)	No'xat, loviya, arpa va bug'doy unida, jigarda ko'p
Vitamin A – profilaktik maqsadda 2 mg Ko'rishni yaxshilaydi (yoki 6600 mE)	Faqat hayvon mahsulotlarida, jigar, buyrak, tuxum, sut, qaymoqli sariyog', piyoz, sarimsoq piyoz, oshqovoq, sabzi va shu kabilarda ko'p

Sog'lom farzand tug'ilishi uchun bo'lajak ota-onalar, ayniqsa, erkaklar quyidagi asosiy qoidalarga amal qilishlari shart: tamaki chekish, spirtli ichimliklar, gilyohvand moddalardan o'zini tiyish; jismoniy va aqliy mehnatda haddan tashqari zo'riqib ketishdan saqlanish. Kuchli jismoniy mehnat erkaklar tuxumdonining qizib ketishiga sabab bo'lishi tufayli, urug' ishlab chiqarish susayadi va uning sifati pasayadi, urug' suyuladi. Erkaklar yorg'og'i haroratining ko'tarilishiga olib keluvchi sabablardan himoyalaniishi: tuxumlarni siqib turuvchi ichki kiyim o'rniga, keng qilib tikilgan kiyim kiyish, shuningdek, sauna, bug'li hammom, issiq vannalarda bo'lish va umuman tananing qizib ketishiga olib keluvchi holatlardan saqlanish, bularga zaruriyatdan ortiqcha berilib ketmaslik tavsiya etiladi; zaruriyat bo'lgan taqdirda ham spermatogenezni susaytiruvchi turli xil antibiotik dorilarni qo'llamaslik; C va E kabi urug'ni va jismoniy qobiliyatni mustahkamlovchi vitaminlardan foydalanishi maqsadga muvofiqdir.

Jinsiy hayot tartibi haqida

Abu Ali ibn Sino "Tib qonunlari" asarida jinsiy hayot gigiyenasi, uning foydali va zararli jihatlariga batafsil to'xtagan. Jumladan u deydi: "O'z vaqtida voqe bo'lgan o'rta va mo'tadil jinsiy aloqa shunday bo'ladiki, uning ketidan chiqindilarni bo'shatish, gavdani yengillashuvi va gavdani keyingi o'sishga tayyorlash hosil bo'ladi... Goho aloqadan keyin kishini yenggan fikr yo'qolib, tetiklik paydo bo'ladi, qattiq achchiqlanish bosiladi va kishi tinchlanadi. Shuningdek, u ovqatga ishtahani ochadi"

Ibn Sino jinsiy aloqaning zararlari haqida esa shunday yozgan: "Aloqa vaqtida oxirgi oziqlanish javharidan bir qismi bo'shatiladi va bu shunday

zaiflashtiradiki, boshqa bo'shatishlarning hech biri bunchalik zaiflik bermaydi; bu o'z lazzati sababli ruh javharidan ham ko'p miqdorni chiqarib yuboradi. Aloqa bilan ko'p shug'ullanuvchining badanini tezlikda sovutishga, quritishga va quvvatni tushirishga olib keladi. ... Ko'p aloqa qilish vujudlarni badbo'y qiladi, og'iz va milknlarni hidlantiradi... Hazmi kuchsiz kishilarda aloqadan keyin ich quldirashi paydo bo'ladi. Ko'kragi kasal yoki kuchsiz, yoxud me'dasi kuchsiz kishi ham aloqadan saqlanishi kerak. Jinsiy aloqaning yomon shakllaridan foydalanish, ya'ni, urug'ni to'kmay tutib turish kabilar jinsiy a'zolarga jiddiy zarar yetkazishi mumkin"

Jinsiy hayot insonlar sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismi ekanligini anglamaslik, bunga befarq qarash, uni intim hodisa sifatida chetlab o'tish xatodir.

Insoniyatning mavjud muammolari orasida eng murakkabi bu tarbiya muammosidir. Oilaviy hayotdagi bosh masala esa – bolalardir. Bolalar va ularning tarbiyasi o'zaro uzviy bog'langan. Odatda hayotda bolalarning mehnat tarbiyasi, axloqiy tarbiya, vatanparvarlik tarbiyasi, jismoniy tarbiyasi kabi masalalarni negadir jinsiy tarbiyadan ajralgan holda olib borish go'yo qabul qilingandek, bu sohaga asossiz ravishda e'tibor susaytirib yuborilgan. Shuni alohida ta'kidlash joizki, jinsiy tarbiyani, tarbiyaning boshqa turlaridan ajratib bo'lmagani singari, shahvoniy madaniyatni ham umumiy madaniylikdan ajralgan holda tasavvur qilib bo'lmaydi. Er-xotin o'rtasidagi kelishmovchiliklar, qo'ydi-chiqdilarining ko'pchiligi erkak va ayolning jins psixofiziologiyasini bilmasligidan, jinsiy madaniyatsizligidan, ochiqrog'i, jinsiy savodsizligidan kelib chiqadi. Jinsiy ehtiyojlar ijtimoiy, fiziologik, yosh bilan bog'liq omillar bilan shartlangan bo'lib, bir kishi uchun haftaga ikki-uch marta jinsiy aloqa qilish yetarli bo'lsa, boshqasiga kamlik qilishi mumkin. Jinsiy ehtiyojlarni qondirishga ta'sir qiluvchi omillarga: er-xotinning yoshi, emotsional holati, hissiyot kuchi, asab tizimi holati, charchoqlik, ayol organizmidagi hayz ko'rish bilan bog'liq siklik o'zgarishlari, uy joy sharoiti, oilaviy ta'minot va shu kabilar kiradi.

Er-xotin bir-birini shirin so'zlar bilan siylashlari, hurmat qilishlari lozim. Turli obyektiv shart-sharoitlar ichida muhim ahamiyatga ega bo'lgan, biroq ma'lum kishilar tomonidan mutlaqo hisobga olinmaydigan omilga er yoki xotinning og'zidan, chirigan yoki yuvilmagan tishlaridan, sarimsoq piyoz yeganligidan, yoqimsiz, badbo'y hid kelishi, ter hidi va boshqalar jinsiy qo'zg'alishga salbiy ta'sir ko'rsatsa, tanadan xushbo'y hidlar taralishi, jumladan: sochdan yoqimli shampunning yoki mushk-anbar hidi kelishi erkakning ham ayolning ham kayfiyatini oshiradi va bir-biriga intilishini kuchaytiradi.

Xulosa qilib aytsak, bu sohadagi gigiyenik talab, jinsiy aloqadan oldin ozodalik qoidalariga qat'iy rioya etish, yoqimsiz hidlarni yo'qotish uchun qo'ltiq osti, jinsiy a'zolarni yuvish, dezodorantdan foydalanish kabilar maslahat beriladi. Tibbiyot xodimi jinsiy hayotda erkak va ayol o'rtasidagi psixofiziologik holatlar haqida yoshlarga, yosh oilalarga, shunday yordamga

muhtojlarga tegishli maslahat berishi, yakkama-yakka suhbat o'tkazishi kerak.

Jinsiy hayotdan qoniqmaslik er-xotinning o'zaro oilaviy munosabatlari mustahkamligiga, ishlab chiqarish faoliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi beqaror er-xotinlar umr yo'ldoshlaridan topolmagan huzur-halovatini begonalardan qidirishga intiladi. Xiyonat esa ko'pincha oilaning buzilishiga olib keladi. Er-xotin o'rtasidagi mojaro, qo'ydi-chiqdining aksariyati erkak va ayolning jinslar psixofiziologiyasini tushunmasligidan paydo bo'ladi. Ayol kishining jinsiy qoniqmasligi jinsiy aloqaning erkak tomonidan uyg'un holda bajarilmasligi va ayol orgazmni his etmasligiga ham bog'liqdir. Bunday hollarning tez-tez takrorlanishi ayolda jinsiy yaqinlashuvga nisbatan salbiy munosabat shakllanishiga, ba'zan erkakdan ko'ngli sovishiga olib keladi. Erkak kishining jins psixofiziologiyasi borasidagi savodsizligi, ayollarning esa buni jismoniy jihatdan his etishlari ham o'zaro tushunmovchilikka sabab bo'lishi mumkin. Ayollar erkak o'zlariga e'tibor berishini kutadi. Jinsiy ehtiyojlarini o'zaro qondirmagan er-xotinlar orasida bu borada turli kelishmovchiliklar sodir bo'ladi.

Jins jihatidan bir-biriga butunlay mos keladigan kishilarni topish qiyin. Shu sababli eng muhimi, juftlar yaqin kishisining psixofiziologik holatini hisobga olishi, har bir er-xotin o'z manfaatiga o'ylamasdan, balki turmush o'rtog'ining ko'nglini topishni ham o'ylashi zarur.

Abu Ali ibn Sino "Tib qonunlari"da jinsiy aloqa qilish vaqti haqida to'xtalib, "qorin to'la bo'laturib aloqa qilmaslikni, shuningdek, och qoringa ham aloqa qilmaslikni tavsiya etadi...

...Mo'tadil mizojlar uchun, tajribada aniqlanishiga ko'ra, aloqaning eng yaxshi vaqti shuki, bunda kishi birmuncha vaqt aloqa qilmay yurgandan keyin aloqa qilsa, o'zini sog'lom, yengil va hislarini o'tkir sezadi. Hayz ko'rgan xotin, kampir, kasal xotin, balog'atga yetmagan qiz, uzoq vaqtdan beri aloqa qilmagan xotin bilan aloqa qilishdan saqlanish lozim. Chunki ularning hammasi o'z xosiyatlari bilan urug' a'zolarining quvvatini kesadi".

Jinsiy yaqinlik me'yori deganda erkakning jinsiy aloqadan keyin qisqa muddat dam olgach, o'zini yengil his qilishi, unda charchoqlik va lohaslik alomatlari sezilmasligi darajasi tushuniladi. Qadimgi Xitoy manbaalarida yozib qoldirilishicha, jinsiy hayot uzoq umr ko'rishning tarkibiy qismi hisoblanadi. Jumladan (eramizdan oldingi 906–618-yillarda) bir asrdan ko'proq umr ko'rgan daoslik vrach Sun-Syu-Moning ta'kidlashicha, "erkaklik urug'i hayotning mohiyatlaridan biri bo'lganligi sababli bo'lar-bo'lmasga, nazoratsiz sarflanmasligi lozim. Erkak kishi uzoq umr ko'rish va sog'lom yashashi uchun jinsiy hayot, jismoniy chiniqish va sifatli ovqatlanishga e'tibor qaratishi va jinsiy yaqinlik qilish har bir kishining o'ziga xos ekanligini unutmasligi zarur.

Yoshlarni oila qurish va jinsiy hayotga tayyorlash

O'smir yoshlar balog'atga yetishi davrida ularning organizmida o'ziga xos psixologik va fiziologik o'zgarishlar kuzatiladi, bu fiziologik jarayonlarning asosida organizmdagi ichki sekretiya bezlari ishi faollashadi. Jinsiy yetilish jarayoni 10–17 yoshlar orasidagi davrni qamrab oladi va bu vaqtda ular organizmida jismoniy, ruhiy va axloqiy o'ziga xos o'zgarishlar sodir bo'ladi (*15-jadvalga qarang*).

O'g'il bolalarda ichki sekretiya bezlari gormonlari ta'sirida ikkilamchi jinsiy belgilar shakllanadi. Jumladan, ko'krak qafasining to'sga nisbatan ustun rivojlanishi, soqol va mo'ylovning sabza urishi, ovozning do'rillab, yo'g'onlashuvi hamda erkaklarga xos tembrga ega bo'lishi, qovuq ustida jun o'sishi, jinsiy bezlar – tuxumda jinsiy hujayralar – spermatozoidlarning ko'plab ishlab chiqilishi tufayli uyqu paytida ba'zan urug'ning otilib chiqilishi (pollutsiya) kuzatiladi. O'g'il bolalarda jinsiy yetilish davri asosan 14–16 yoshlarga to'g'ri keladi.

Qiz bolalar tanasining yumaloq shakl olishi, chanoq sohasida teri osti yog' qatlamining o'sishi, ko'krak bezlari kattalashuvi, ovozning mayinlashuvi va ayollarga xos tembrga ega bo'lishi, tuxumdondagi fiziologik jarayonlar tufayli tuxum hujayralari – follikulalarining yetilishi va yorilishi natijasida hayz ko'rish hodisasi sodir bo'ladi. Bu odatda, 12–13 yoshdan boshlab, ayrimlarda 14–15 yoshgacha bo'lgan davrda kuzatiladi va mutlaqo me'yoriy fiziologik hodisa hisoblanadi. Hayz ko'rish hodisasi har 24–28–31 kunda takrorlanib, odatda 2–3 kun davom etadi.

Garchi yuqoridagi belgilar o'g'il va qiz bolalarning jinsiy jihatidan yetilganligini, ya'ni bu davrda erkaklar urug'i bo'lgan spermatozoidlar bilan ayollik urug'i hisoblangan tuxum hujayralarining o'zaro qo'shilishi tufayli yangi hayot tuguni homilaning rivojlanishi mumkin bo'lsa-da, o'smirlar organizmi bu davrda hali to'liq balog'atga yetgan emas.

Organizmning to'liq umumiy yetilishi qiz bolalarda 20–21 yoshda, o'g'il bolalarda 22–24 yoshda shakllanadi. Yigit va qizlar bu paytda faqat jismoniy va jinsiy jihatdangina emas, balki ijtimoiy jihatdan ham yetilib, oila qurish, uning moddiy ta'minoti, uy-joyga, ma'lum kasbga jamiyat uchun foydali mehnat qilishga imkoniyatli bo'ladi.

Balog'atga yetayotgan o'smirlarda ba'zi ruhiy o'zgarishlar yuz beradi. Jumladan, xayolparastlik, his-tuyg'ularga beriluvchanlik, kayfiyatlarida tez o'zgaruvchanlik, tez xafa bo'lish, o'rtoqlariga munosabatning o'zgarishi, ayniqsa qiz bolalarda hali mazmuni to'la anglab yetilmagan sevgi og'ushida yashash, ba'zi hollarda asabiylik, tajanglik kuzatiladi.

Balog'atga yetish davrida o'smir yoshlar shaxsiy ozodalikka e'tibor berishi zarur. Bu ularda turli xil asabbuzarlik holatlarining oldini olish, jinsiy a'zolari faoliyatining me'yoriy holatini saqlashga imkon yaratadi. Eng avvalo qiz bolalar hayz qoni kelishi mutlaqo me'yoriy holat ekanligini, qon miqdori 40–70 ml atrofida bo'lishini bilishi, bu davrda jismoniy

**Yoshlarning jinsiy jihatdan balog'atga yetishi
jarayonlarining davrlarga bo'linishi**

O'g'il bolalar

Davrlar	Yoshi	Ikkilamchi jinsiy belgilar rivojlanishi va bo'y o'sishi	Bo'yi (sm)	Vazni (kg)
O'smirlikka o'tish oldi (predpubertat) davri	10-11	Olat va tuxumning kattalashuvi. Bo'yiining jadal o'sishi (yiliga 5 sm atrofida)	141 6	34 7
Kichik o'smirlik davri yoki 1-pubertat davri	12-13	Olat ildizi terisi siyrak va mayin tuklar bilan qoplanga boshlaydi. Tez-tez jinsiy qo'zg'alish (ereksiya), ko'krak bezi kattalashuvi. Ovozida o'zgarishlar	152 7	43 8
O'rta o'smirlik davri yoki 2-pubertat davri	14-15	Qovuq terisida uchburchak shaklda qalin jingalak tuklar o'sishi. Qo'ltiq ostida tuklar paydo bo'lishi. Yuqori labida mayin tuklar. Ko'krak bezlari kattalashuvi. Dastlabki urug' chiqarishi (pollutsiya va onanizm) skeletning jadal (yiliga o'rtacha 7 sm) o'sishi. Kekirdakning turtib chiqishi	165 8	52 8
Katta o'smirlik davri yoki 3-pubertat davri	16-17	Qovuq terisining tuk, qo'ltiq ostining qalin jun bilan qoplanishi. Mo'ylov o'sishi, lunj va iyakda mayin tuklar o'sishining sekinlashuvi (o'rtacha yiliga 2-3 sm) erkaklarga xos turg'un ovoz	174 7	62 9
O'smirlikdan so'nggi davr (postpubertat davri)	18-19	Soqol o'sishi. Ko'krakda tuklar paydo bo'lishi. Skeletning o'sishi keskin sekinlashuvi (yiliga 1 sm atrofida)	175 7	64 8

Qiz bolalar

Davrlar	Yoshi	Tana o'sishi va ikkilamchi jinsiy belgilar rivojlanishi	Bo'yi (sm)	Vazni (kg)
O'smirlikka o'tish oldi (predpubertat) davri	10-11	Chanoq suyaklari o'sishi. qovuq terisida mayin tuk paydo bo'lishi. Sut bezlarining kattalashuvi	141 6	34 7
Kichik o'smirlik davri yoki 1-pubertat davri	12-13	Birinci hayz ko'rish. Qovuq terisida tuklarning jadal o'sishi. Qo'ltiq ostida tuklar paydo bo'lishi. Sut bezi so'rg'ichlarining pigment bilan qoplanishi. Skeletning jadal (yiliga 7 sm) o'sishi	154 7	44 8
O'rta o'smirlik davri yoki 2-pubertat davri	14-15	Tuklarning o'sishi qovuq terisiga va sonlarning ichki yuziga tarqalishi. Qo'ltiq ostida tuk o'sishi. Homilador bo'lishi mumkinligi va uning me'yoriy kechishi	160 6	53 8
Katta o'smirlik davri yoki 3-pubertat davri	16-17	Muntazam ravishda hayz ko'rish. Skelet o'sishi to'xtashi	162 2	55 8
O'smirlikdan so'nggi davr (postpubertat davri)	18-19	O'smirlik davriga xos (16-17 yoshli) o'zgarishlarning. turg'unlashuvi	o'zga-rishsiz	o'zga-rishsiz

mashg'ulotlar va jismoniy mehnat taqiqlanishi, mashg'ulotlardan ozod qilinishi, jinsiy a'zolar tozaligini ta'minlashda gigiyenik vositalar (vanna qabul qilish tavsiya etilmaydi) momiq paxta, doka, maxsus tagliklardan, pamperslardan foydalanish, jinsiy a'zolari kuniga kamida 2 marta yuvib turishi, toza sochiq va bir martalik salfetkalar ishlatilishi kerakligidan voqif bo'lishi kerak.

O'g'il bolalar esa urug' o'tilib chiqishi me'yoriy holat ekanligini bilish bilan birga, uni qayta chaqirish maqsadida ishqalash (onanizm va masturbatsiya) kabi usullardan foydalanmasligi, jinsiy a'zolarining gigiyenik jihatdan tozaligini ta'minlashi, jismoniy mashg'ulotlar bilan muntazam ravishda shug'ullanishi lozim.

Balog'atga yetayotgan o'smirlarni jinsiy hayotga tayyorlash – jinsiy tarbiyalash masalalariga yuzaki qarash, ayrim mahalliy urf-odatlarimizga ko'ra bu masalani chetlab o'tish, jinsiy tarbiyadan jamoatchilik va ota-onaning o'zini tortishi, jamiyatda va oilada turli xil ko'ngilsiz voqea-hodisalarga sabab bo'ladi.

Balog'atga yetish davrida o'smirlarga erkak va ayolning jamiyatdagi, avlodlar davomiyligini ta'minlashdagi roli, Gender tengligi haqida tushuncha berish va hayotda ayollar bilan erkaklar o'rtasida amal qilinishi lozim bo'lgan bunday muvozanatning ahamiyati va uni ta'minlash usullarini tushuntirish kerak. Avlodlar davomiyligini ta'minlashda erkak va ayolning tarixan shakllangan taqdiriga hurmat bilan qarash va shunga ko'ra bir-birini e'zozlash, hurmat bildirishning zarurligini uqtirish muhimdir.

Balog'atga yetayotgan yoshlar jinsiy tarbiyasidan ko'zlanadigan yana bir maqsad, ularni hayotda adashmaslikka o'rgatish, jinsiy hayotga faqat o'zining bir necha daqiqalik ehtirosini qondiruvchi vosita sifatida qarash mumkin emasligini uqtirishdir.

Ba'zan o'smirlar tarbiyasiga, jumladan jinsiy tarbiyasiga ota-onalar, maktab va jamoatchilik e'tiborsizlik bilan qarashi oqibatida yoshlarning giyohvandlik, tamaki chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilishdek jamiyat uchun ham, o'z salomatligi uchun ham xavfli, zararli odatlarga berilib, noma'lum va bemor shaxslar bilan jinsiy aloqada bo'lishi, oqibatda so'zak, zaxm, trixomoniaz, B gepatiti, OITS (orttirilgan immun tanqisligi sindromi), xlamidioz, kandidoz, jinsiy a'zo uchug'i kabi yuqumli va xavfli kasalliklarga chalinishi hollari ko'payib ketayotganligidan ko'z yumib bo'lmaydi.

Quyida pala-partish va axloqsiz hayot kechiruvchi o'smirlarda uchraydigan ayrim tanosil kasalliklari haqida so'z yuritamiz.

Zaxm – kasallik qo'zg'atuvchisi oqish spiroxetalar gavda harorati sharoitida (37°C) tez o'sib ko'payadi, biroq, +55 – 60°C haroratda va dezinfeksiyalovchi moddalar, sovunli suv ta'sirida tezda halok bo'ladi.

Zaxm bilan kasallanish asosan jinsiy aloqa tufayli sodir bo'ladi. Kasallikning faol davrida terida va shilliq qavatlarda (og'izda) toshmalar kuzatiladi. Keyinchalik kasallikning yashirin davri belgisiz o'tadi.

Kasallik yuqqanidan keyin 2–3 hafta o'tgachgina dastlabki belgisi paydo bo'ladi. Shundan so'ng yuqish joyida – terida, jinsiy a'zolarida, og'iz shilliq pardasi va boshqa joylarda qattiq shankr deb ataluvchi, dumaloq yoki oval shakldagi, go'shtga o'xshash, silliq yuzali yara ko'rinadi. U ignabanddan to 25–50 so'mlik tanga hajmida bo'lib, deyarli bezovta qilmaydi. Bunday bemor atrofdagilar uchun xavf tug'dirib, kasallikni yuqtirishi mumkin. Bir hafta o'tgach, yaqin joylashgan limfa tugunlari kattalashadi. Qattiq shankr davolanmasa ham yo'q bo'lib ketadi. Biroq, 2–2,5 haftadan so'ng bemorda zaxmning ikkilamchi davri belgilari paydo bo'ladi, terida, jinsiy a'zolarida, og'zida og'riq bermaydigan, qichimaydigan toshmalar – dog'lar, tugunlar, yiringli yaralar chiqadi. Bu davrda bemordan atrofdagilar osongina zaxmni yuqtiradi. Ikkilamchi zaxm toshmaları 1–2 oydan so'ng yo'qoladi va yana paydo bo'ladi. Kasallik shu tariqa 2–3 yillab davom etadi. Bu davrda bosh, suyaklar og'rishi, tovush xiralashuvi kabi belgilar kuzatiladi.

Kasallik davolanmaganda – **uchlamchi zaxmga** o'tib, turli tana a'zolarida – gümma deb ataluvchi shishlarni paydo qiladi. Gummalar yorilib yaraga aylanadi, chandiq bilan bitadi. Zaxm turli og'ir asoratlarni keltirib chiqaradi. Homilador onadan homilaga o'tishi tufayli tug'ma zaxm bilan kasallangan bola tug'iladi.

Zaxm belgilari kuzatilganda, bemorlar darhol vrachga murojaat qilishi lozim.

So'zak – keng tarqalgan yuqumli tanosil kasalligi bo'lib, jinsiy aloqa paytida yuqadi. So'zak gonokokk deb ataluvchi mikroorganizm qo'zg'atadi. Kasallik yuqqandan 4–6 kun o'tgach, uning dastlabki belgilari paydo bo'ladi. Ayrimlarda bu muddat uzayishi ham mumkin. Bunday bemor o'z turmush o'rtog'i va atrofidagilar uchun xavfli bo'lib, kasallikni yuqtiradi.

So'zakning asosiy belgisi: siydik yo'llari va jinsiy a'zolaridan yiringli ajralma kelishidir. Siyganda achishish, og'riq seziladi. Ayollarda esa siydik yo'lining qisqa bo'lishi tufayli bunday belgilar kuzatilmassligi ham mumkin. So'zak asoratlari bilan xavfli bo'lib, bemorlarda keyinchalik bepustlik, jinsiy ojizlik, ayollarda esa jinsiy a'zolarining yallig'lanishi, bo'g'imlar yallig'lanishi, yurak klapanlari yetishmovchiligiga olib keladi. Shu sababli so'zakning yuqorida bayon qilingan belgilari paydo bo'lishi bilanoq, bemor darhol vrachga murojaat qilishi lozim.

OITS – orttirilgan immun tanqisligi sindromi, organizm himoya tizimining izdan chiqishi bilan tavsiflanadigan yuqumli kasallik. Odamda immun tanqisligini chaqiruvchi virus qondagi limfositlar ichiga kirib, tez ko'payadi va uni halokatga olib keladi. Limfositlar sonining kamayib ketishi organizmning turli xil mikroblarga va o'sma, shishlarni chaqiruvchi viruslarga nisbatan qarshilik qobiliyatini pasaytiradi. Kasallikning yuqish yo'llari asosan uchta:

- jinsiy yo'l bilan, bemordan va gomoseksualist, giyohvandlardan, fohishalardan;

OITS virusi bilan zararlangan qonni quyish orqali;
bemor homilador onadan bolaga o'tishi.

Bemorni faqat klinik belgilariga ko'ra aniqlash murakkab bo'lib, yuqoridagi yuqish yo'llarga ko'ra gumon qilingan shaxslarning qoni maxsus laboratoriyalarda tekshirib aniqlanadi. Kasallik yuqqandan boshlab, dastlabki belgilari paydo bo'lguncha o'tadigan davr 4 oydan 5 yilgacha davom etadi va klinik belgilari yuzaga chiqqach, 2-3 yil davomida bemorni halokatga olib keladi.

Yuqonda qisqacha bayon qilingan va jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklardan saqlanish uchun quyidagi profilaktika tadbirlariga rioya qilish lozim:

- giyohvandlik, alkogolizm, tamaki chekish kabi zararli odatlardan xalos bo'lish;
tasodifan tanishgan odamlar bilan jinsiy aloqa qilish kabi nopokliklardan o'zini tiya bilish;
tibbiy muolajalarda zarur bo'lgan profilaktik tadbirlarni so'zsiz bajarish;
fohishabozlik, gomoseksualizm kabi xavfli illatlarga qarshi kurash olib borish;
kasallikning dastlabki belgilari paydo bo'lishi zahotiyoyq darhol vrachga murojaat qilish;
- yoshlar o'rtasida jinsiy tarbiya masalalariga jiddiy e'tibor bilan qarash.

Yoshlarni oila qurish va jinsiy hayotga tayyorlashga qo'yiladigan talablarga to'xtalib, o'smir o'g'il-qizlarimizni bu borada tez-tez uchrab turadigan ayrim xatolardan ogohlantirishimiz lozim deb hisoblaymiz.

Bunday xatolar qatoriga: jinsiy ehtiroslarni qondirish maqsadida o'smirlar organizmiga zararli ta'sir ko'rsatuvchi, o'zining urug'ini jinsiy a'zoni ishqalash yordamida chiqarishi (onanizm yoki masturbatsiya) kabi usullardan foydalanishning aslo mumkin emasligi to'g'risida ogohlantirish; qiz bolalarda barvaqt homilador (13-15 yoki 16-17 yoshda) bo'lishning organizm uchun zararli ta'siri haqida tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish; tasodifiy shaxslar bilan jinsiy aloqa oqibatida turli xil tanosil kasalliklarni o'zlariga yuqtirishi mumkinligidan ogoh etish; turmush qurishdan oldin bo'lajak oilada irsiy nuqsonli bolalar tug'ilishiga yo'l qo'ymaslik uchun tibbiy genetik maslahatxonalariga murojaat qilishi va tibbiy ko'rikdan o'tishi lozimligini tushuntirish zarur.

XI BOB. SHARQONA SOG'LOM TURMUSH TARZI

Sharqona sog'lom turmush tarzi an'analari haqida

O'rta Osiyo xalqlari turmush tarzini va salomatligini baholashda, o'ziga xos geografik-iqlim sharoitlarida, asrlar davomida yashab kelayotgan xalqlarning tarixi, milliy madaniyati, urf-odatlar va an'analari nuqtai nazaridan kelib chiqish birdan-bir to'g'ri yo'l hisoblanadi.

O'z umrlarini inson salomatligiga bag'ishlagan buyuk allomalar Abu-Bakr Ar-Roziy, Abu Ali ibn Sino, Ismoil Jurjoniy va boshqalar o'zlari yashagan hududda tirikchilik qilgan xalqlarning turmush tarzlarini mukammal o'rganib, sog'lom turmush tarzining sharqona an'alarini shakllantirishga o'zlarining munosib hissalarini qo'shganlar.

O'rta Osiyo mintaqasida o'ziga xos geografik iqlim sharoitlariga ko'ra ota-bobolarimiz dehqonchilik, chorvachilik kabi sermashaqqat – osiyocha ishlab chiqarish usuli bilan asrlar davomida shug'ullanib kelishgan, qo'riq yeg'larni o'zlashtirish, kanal qazib suv chiqarish, shaharlar qurish jarayonida turli xil millat vakillari ahil bo'lib yashashgan. Dehqonchilik bilan bog'langan an'alar ota-bobolarimiz turmush tarzining ajralmas qismi bo'lib kelgan. Bunday mehnat ularga rizq ulashgan, salomatlik baxsh etgan. Ota-bobolarimiz o'zlarining hayotiy ehtiyojlarini, orzu-umidlarini aynan ana shu xildagi osiyocha ishlab chiqarish usuli orqali amalga oshirib kelganlar. Osiyocha ishlab chiqarish usuli ularning turmush tarzini belgilagan. Dehqonchilik mehmriga bo'lgan bunday ehtiyojlarning qondirilishi o'lkamizni gullab-yashnagan vodiya, bog'-rog'larga, tokzorlarga, gulzorlarga, bepoyon dala-yu, obod yaylovlarga aylantirib yuborgan. Bunday bog'-rog'lar, bug'doyzor-u sholizorlar, suruv-suruv qo'ylar, yilqilar odamlarga rizq berib qolmasdan, ularning salomatligiga, umrining uzoqligiga ta'sir ko'rsatgan, ularda o'z davriga xos osiyocha sog'lom turmush tarzini shakllantirgan.

O'lkamizning o'ziga xos issiq iqlim sharoiti asrlar davomida xalqimizning an'anaviy ovqatlanish tartibini shakllantirgan. Issiq iqlim sharoitida yashovchilarda subkaloriyalik ovqatlanish buyrak usti beziga androgen faolligini susaytirishini va organizmning energiya sarfini pasaytirishga, issiq iqlim sharoitiga moslashishni mo'tadillashtiruvchi ta'sirga ega. Aksincha yuqori kaloriyalik (4000 kkal) ovqatlar bilan oziqlanishda esa energiya sarfi va siydikdagi 17 oksikortikosteroid gormoni chiqarilishi yuqori darajada bo'lishi, organizmning atrof-muhit haroratiga moslashuvini sekinlashtiradi.

Olimlar sharq xalqlari asrlar davomida amal qilib kelgan issiq iqlim sharoitida subkaloriyalı ovqatlar iste'mol qilish lozim degan xulosaga kelganlar. Qadim-qadimdan "sharqona" ovqatlanish o'Ichami mavjud bo'lib, bu bizning bugungi kunimiz uchun ham o'z ahamiyatini saqlab qolgan.

Xalqimiz azal-azaldan nonni e'zozlab kelgan, chunki elning obodligi, to'qligi non bilan o'Ichangan. Rizq-ro'zi ham non hisoblangan. Ocharchilik yillarida o'zga yurtlardan non deya, och-yupun xalqlar yurtimizga intilishgan. Chunki, xalqimiz o'zining oxirgi nonini ham muhtojlar bilan bo'lib yegan, yerga tushgan non ushug'ini olib, tavof qilib peshonasiga surtgan. Samarqand nonlarining dovrug'i dunyoga taralgan. Yupqa va katta qilib yopiladigan Buxoro va Xorazm nonlari, sutli xamurdan chiroyli qilib pishiriladigan Kattaqo'rg'on shirmoyi kulchalari, Farg'onaning sedana sepilgan nonlari, Toshkentning chapchak nonlari, kunjut va sedana sepilgan obi-nonlar jizzali, go'shtli nonlar, kadili non, shirin mazali zog'ora non, shifobaxsh arpa noni, yog'li patir, shirmoyi patir, qashqarcha patir, oddiy kulcha, yog'li kulcha – bularning barchasini sanab, adog'iga yetish qiyin. Non kaloriya quvvati jihatidan xalqimizning ehtiyojini to'la qondirib kelayotganligi, tarkib jihatidan ham uncha oddiy emasligi yuqorida sanab o'tilgan non turlaridan ko'rinib turibdi. Arpa nonining shifobaxshligiga Umar Hayyom "Navro'znoma"sida maxsus bob bag'ishlagan.

O'tkazilgan etno-sotsiologik tadqiqotlar paytida respublikamiz aholisining 90% ga yaqini milliy taomlarni hush ko'rishini bildirgan. Shu narsa diqqatga sazovorki, o'tkazilgan tekshirishlar natijasida qon zardobidagi xolesterin va aorta tomiridagi xolesterin miqdori asosan milliy taomlarni iste'mol qiluvchi mahalliy xalq vakillarida yevropaliklarga qaraganda sezilarli darajada kamligi, qon-tomirlar aterosklerozi ham bir necha barobar kam ekanligi aniqlangan.

Issiq iqlim sharoitini hisobga olib yilning to'rt faslida ham oqsillarga, uglevodlarga, yog'larga, vitamin va mineral tuzlarga boy yurtimizning shirin-shakar mevalari, poliz mahsulotlaridan bahramand bo'lish maqsadida, ularni maxsus texnologiyalar bilan quritib, mayiz, turshak, tut mayiz, olma qoqi, quritilgan anjir, qovun qoqi, tut tolqoni kabi to'yimli oziq mahsulotlarini tayyorlaganlar. Ularni yo'llarda, sayohatda olib yurish qulay bo'lgan. Mevalardan turli xil sharbatlar, uzum, tut shinnisi kabi xushbo'y taomlar tayyorlaganlar. Ular inson xotirasi va aqliy qobiliyatini kuchaytiruvchi, bosh miya qon tomirlarida ateroskleroz jarayonining oldini oladigan yong'oq, bodom, pista, mayiz, turshak, sho'rdanak kabi organizm faoliyati uchun zarur bo'lgan fosfor, to'yinmagan aminokislotalariga boy oziq-ovqat mahsulotlarini ko'p iste'mol qilgan. Xalqimizning azaldan keng tarqalgan yil mavsumiga qarab oziq-ovqatlarni tanlashga bo'lgan e'tibori osiyocha sog'lom turmush tarzida yashashning tarkibiy qismi bo'lgan. Yozning issiq jazirasida qo'y va echki terisidan tikilgan maxsus meshlarda sariyog' yoki shivit qo shib tayyorlangan xushta'm chalob, bo'zdan tikilgan xaltalardagi suzma-chakki, ayron kabi muzdek salqin ichimliklar

yurtdoshlarimiz tanasiga orom bag'ishlagan, jazirama **oftobning** salbiy ta'siridan saqlagan. Qo'y qatig'i, echki suti, tolyog'ochdan **yasalgan** kuvillarda ajratib olingan sariyog' to'yimli va shifobaxsh ozuqa hisoblangan.

Qish faslida quritilgan chakki-qurutni ezib, shirinlik qo'shib tayyorlangan qurtoba, jo'xori yoki bug'doyni kelida tuyib go'ja oshi qilish, nisholda, Kattaqo'rg'onning mashhur holvalari, parvarda va boshqa shu kabi qandolat mahsulotlarini ham asosan qish va navro'z bayramiga tayyorlangan. Ko'klamda organizmning qishdan "charchab" chiqqanligini hisobga olib, vitaminlarga boy bo'lgan bug'doy maysasidan sumalak, halim kabi taomlar, biya sutidan shifobaxsh qimiz tayyorlashgan. Qimiz o'z xususiyatiga ko'ra sil kasalligini, me'da yarasi va jigar xastaliklarini davolashda **keng** qo'llanilgan. Keyingi paytlarda o'tkazilgan tekshiruvlar natijasida **tuya** va biya sutidan tayyorlangan qimiz ko'p tomonlama shifobaxsh ta'sirga ega ekanligi isbotlandi. Qimiz avvalo, yengil hazm bo'ladigan, **me'da** va ichaklarga og'irlik qilmaydigan ozuqa bo'lsa, ikkinchidan me'dada **mo'tadil** muhit yaratadi. Shuningdek, qimiz bakteriosid xususiyati tufayli **ichaklarning** bakterial florasiga ham ijobiy ta'sir etadi va uni patogen floradan tozalaydi. qimiz to'yinmagan yog' kislotalariga boy bo'lib, deyarli **barcha** vitaminlarni va ko'pchilik mikroelementlarni o'z tarkibiga mujassamlagan Qimiz organizmda metabolik jarayonlarni mo'tadillashtiradi, unga **zaharli** ta'sir ko'rsatuvchi moddalardan ichaklarni tozalaydi, organizmning himoya qobiliyatini mustahkamlaydi. Qimizning yuqoridagi xususiyatlaridan foydalanish va profilaktika maqsadida quyidagi tartibda iste'mol qilish tavsiya etiladi.

Birinchi kuni 50 ml dan uch mahal, 2-kun 100 ml dan uch mahal, 3-kun 100 ml dan **besht** mahal, 4-kun 150 ml dan **besht** mahal, 5-kundan boshlab 200 ml dan 5-7 martagacha, 18-20° C haroratda ichiladi va ovqat **yeyish** vaqtiga mo'ljallanadi. Davolash **muddati** 25-30 kunni tashkil qiladi. Qimiz ichish ishtahani kuchaytirishi tufayli ovqatni yetarli miqdorda yeyish esa, o'z navbatida sillasi qurigan organizmning vaznini **oshirib**, quvvatini mustahkamlaydi.

* Sarimsoqpiyoz, tog' piyoz va oddiy piyoz o'zlarining tarkibidagi fitonsid moddalarga boyligi sababli og'izni turli patogen mikroorganizmlardan tozalaydi, sassiq hidni yo'qotadi. Ibn Sino sarimsoqpiyozni **qarilikning** oldini oluvchi modda sifatida bemorlarga va sog'lom **odamlarga** doimo iste'mol qilishni tavsiya etgan.

Xalqimiz azaldan oziq-ovqat mahsulotlari sifatida **zig'ir**, **kunjut**, **kungaboqar**, paxta moylari kabi moyjuvozlarda qo'lbola usulida **tayyorlangan** o'simlik yog'larini iste'mol qilib kelgan. O'simlik yog'i tarkibi to'yinmagan yog' kislotalariga mo'lligi tufayli ateroskleroz kasalligi rivojlanishini to'xtatib, insult, miokard infarkti, yurak ishemik kasalliklari oldini **oladi**.

O'lkamizning keskin kontinental iqlim sharoiti, ayniqsa, yoz **havo** haroratining oshib ketishi, odamlarni tashqi muhitning bunday noqulay

sharoitlariga moslashib yashashga majbur qilgan. Bu avvalo, ularning kiyinishlarida o'z aksini topgan. Xalq maqolida "Yozda yopinchig'ingni tashlama, qishda o'zing bilasan", deyiladi. Bu bilan yoz jazirasidan kiyinish orqali himoyalaniş mumkinligiga ishora qilinadi. Ota-bobolarimiz va momolarimiz paxtadan to'qilgan oq rangdagi bo'z matodan, shoyidan va jundan, zig'ir tolasidan to'qilgan matolardan keng qilib tikilgan ichki va ustki kiyimlar kiyganlar. Bunday kiyimlar tanga rohat baxsh etib, o'ziga xos mikroiklim yaratgan. Qishda tanani issiq saqlasa, yozda salqin qilgan. Afsuski, hozirgi avlodlarimiz bunday kiyimlarni asta-sekin unutib yubormoqda. Xalqimizda qadimdan shahardagi qishgi hovli va yozgi dala hovlilardan qishning izg'irinli sovug'idan va yozgi jazirmadan himoyalanganlar. •

Qurilish xomashyosi sifatida paxsa yoki xom g'ishtdan qurilgan uy-joy qishda issiq, yozda esa salqin bo'lgan. Shamolning doimiy yo'nalishini hisobga olib, baland qilib qurilgan peshayvonlar yoki devorlarda maxsus qoldirilgan darchalardan mayin va salqin shabada esib turgan. Soya-salqin joylarda oromgohlar, hovuz bo'ylarida choyxonalar qurgan.

Yurtimizning deyarli hamma joyida xandaq qazib, qurilgan hovuzlarga suv to'ldirib qo'yish, atrofiga turli xil daraxtlar ekish, supachalar qilish rasm bo'lgan. Suv sepilgan supachalarda salqin mikroiklim yaratilgan. Anhor va ariq bo'yidagi chorpoyalar va supalarda suhbat qurib dam olishgan. Bularning barchasi osiyocha sog'lom turmush tarzining ajralmas qismini hisoblangan.

Bag'rikenglik – sog'lom turmush tarziga xos xususiyatlardan. Xalqimiz farzandlariga bag'rikenglikni ona allasi orqali singdirganlar. Odamoxunlik, mehmonnavozlik kabi ajoyib xususiyatlar ham onalar allasi bilan kishilarimiz qalbiga go'dakligidayoq singdirilgan.

Onalar bola tarbiyasini alla orqali boshlaydilar. Chunki, alla onaning yurak tomirlari orasidan, qalbining qo'ridan bola yuragiga oqib kiradi.

Ruhga halovat keltiruvchi alla haqida Abu Ali ibn Sino "Tib qonunlari" asarining birinchi kitobida shunday yozadi: "Bolaning mizojini kuchaytirish uchun unga ikki narsa qo'llashimiz kerak: biri bolani sekin-sekin tebratish, ikkinchisi uni uxlatish uchun odat bo'lib qolgan musiqa—allalashdir. Shu ikkisini qabul qilish miqdoriga qarab bolaning tanasi bilan badan tarbiyaga va ruhi bilan musiqaga bo'lgan iste'dodi hosil qilinadi"

Bola organizmining mo'tadil rivojlanishi uchun ko'krak sutining ahamiyati beqiyosdir. Ibn Sino ona sutini quyosh nurlariga o'xshatgan. Ona suti yengil hazm bo'luvchi, yetarli quvvatga ega bo'lgan, turli mikroblardan xoli, pishirish va isitish talab qilinmaydigan tayyor mahsulot bo'lib, yangi tug'ilgan chaqaloq organizmiga fiziologik jihatdan to'liq mos keladi. Ona suti tarkibidagi oqsil, yog', uglevodlar, tengi yo'q aminokislotalar, mineral tuzlar, vitaminlar bolaning me'yoriy rivojlanishini ta'minlaydi. Ona suti bolani turli kasalliklarni paydo qiluvchi viruslar va mikroorganizmlardan himoya qiluvchi vositalarga – immun tanachalarga

boy bo'lib, patogen mikroorganizmlarni halok qiladi. Bulardan tashqari ona sutida bola organizmining uyg'un rivojlanishini, uning asab tizimini shakllantiruvchi biologik faol moddalar mavjudki, ular bolaning ham jismoniy, ham aqliy jihatdan bekam-ko'st o'sishini ta'minlaydi

Ona sutini emib o'sgan bolada, ona sutisiz o'sgan bolaga nisbatan bosh miya faoliyati ikki barobar ortiqroq rivojlanib, uning mehr-shafqatli bo'lib o'sishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Demak, onaning ko'kragi murg'ak bola uchun sut bulog'i bo'libgina qolmasdan, mehr-muhabbat bulog'i ham hisoblanadi.

Bolalar dunyosi – o'yinlar va fantaziyalar dunyosidir. Bolaning ongi o'yinlarda yetiladi. O'yinlar bolaning kelajagini belgilaydi. O'yinchoqlarning turli-tumanligi va rang-barangligi uning kelajak dunyoqarashini shakllantiradi, qaysi kasbga qiziqishini belgilaydi. Bolalar dunyosiga bo'lgan e'tibor mamlakatning kelajagiga bo'lgan e'tibor bilan uyg'unlashib ketadi. Har bir oilada, bog'chalarda, maktablarning boshlang'ich sinflarida mashg'ulotlarni o'yinlar bilan uyg'unlashtirib olib borish eng yaxshi natijalar beradi.

Inson tanasi uchun ozuqa qanchalik zarur bo'lsa, uning ruhiyati uchun musiqa ham shunchalik zarur. U inson qalb torlarini tebratib, unga abadiy yoshlikni hadya qiladi. Cho'l-u biyobonlarda qolib chanqagan odam uchun suv qanday hayot baxsh etsa, ruhiy iztiroblar bilan siqilgan qalb uchun ham musiqa shunday shifobaxsh ta'sir ko'rsatadi. Musiqa inson qalbini tozalaydi. Undagi chigalliklarni tarqatadi, qalb jarohatiga malham bo'ladi. Musiqa insonni dunyo tashvishlaridan xalos qiladi, u sog'lom yashash tarzining ajralmas qismi bo'lib, inson umriga umr qo'shadi, charchagan tana bilan ruhga hordiq beradi. Inson o'zining ushalmagan asriy orzularini g'am va anduhlarini musiqalarda ifoda qilib kelgan. Musiqa yoki ashula g'amgin va mungli bo'lsa ham odam yengil tortadi.

Olimlar o'tkazgan tekshiruvlar shuni ko'rsatdiki, baland, kuchli, yoqimsiz musiqa yurakning qisqarish ritmini va nafas olishni tezlashtirsa, yoqimli musiqa ta'sirida inson kayfiyati ko'tariladi, yurak urishi sekinlashib, qon bosimi pasayadi, qon tomirlari kengayadi. Musiqa ta'sirida muskullar tonusi oshib, o'yinga tushish ishtiyoqi paydo bo'ladi. Musiqa xolesterin moddasi almashuviga ta'sir ko'rsatadi, inson xotirasini yaxshilaydi. Yoqimli musiqa sadolari vegetativ asab tizimi orqali to'qimalarning oziqlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Biroq, musiqani hamma ham birday tinglay olmaydi, uni tinglay bilish ham insonning madaniylik darajasiga, ichki kechinmalariga, musiqa ilmidan xabardorligiga bog'liqdir. Musiqani tinglay bilgandagina u o'zining shifobaxsh xususiyatini namoyon qila oladi, tana hordig'ini chiqaradi. Qo'shiqlarga hamohang musiqa insonni ezgu ishlarga chorlaydi, xalqlarni, millat va elatlarni birlashtiradi, vatan himoyachilarini qahramonlikka chorlaydi. Davlat madhiyasi va unga hamohang qilib yaratilgan musiqa millatning o'zligini anglatishga, milliy g'ururni shakllantirishga xizmat qiladi.

Inson tili bilan ifodalashga ojiz bo'lgan nozik his-tuyg'ularini musiqalarda ifodalab kelgan. Xalq mumtoz maqomlari, kuy va qo'shiqlar dardli qalblarga malham bo'lib, asrlar qa'rini yorib, tillardan-tillarga o'tib, bizgacha yetib kelgan. Tinglovchining qalblarini titratib, goho kuldirib, goho yig'latib, xalqimiz turmush tarzining ajralmas qismiga aylanib ketgan. To'ylar, do'stlar davralari, mushoira va kulgi kechalari, turli tantanalar musiqasiz, qo'shiqsiz o'tmagan. Bularning barchasi xalqimiz sharqona turmush tarzining bezagi bo'lib kelgan. Askiya san'ati ajdodlardan avlodlarga o'tib, xalqimiz salomatligiga o'zining bebaho hissasini qo'shib kelmoqda. Farg'ona vodiysining "ichak uzdi" askiyalari xalq bayramlarida, to'y-u tantanalarida va choyxonalardagi do'stlar davralarining bezagi sifatida o'zbek milliy san'atining bebaho boyligi bo'lib qolgan. Kulgi charchoqni yozadi, kulganda muskullar mashq oladi, qon tez kislorod bilan to'yinadi. Inson kulganda ham chin qalbdan, miriqib, butun vujudi bilan, "qotib-qotib" kula bilishi kerak, ana shunday haqiqiy kulgi inson umriga umr qo'shadi, uning tanasida to'planib qolgan charchoqni tarqatadi, ruhiy holatini yumshatadi, shifobaxsh ta'sir ko'rsatadi. Ana shunday chin kulgi sog'lom turmush tarzining doimiy hamrohi bo'lishi kerak. Kulgi va kulgi bilan davolashdan ko'zda tutilgan maqsad ham inson tanasini bo'shashtirish, uni yayratishdir. Kulgi muskullarni bo'shashtiradi, kulgi ta'sirida ovqat hazm bo'lishi yaxshilanadi, asab tizimida ijobiy kayfiyat paydo bo'ladi.

Hayot ko'ngilochar voqealar bilan birga, g'am-tashvishlarga ham boy. Yaqin kishisini yo'qotgan odamning iztirobli his-hayajonlarini hech narsa uning ko'z yoshlaridek tarqata olmaydi. Boshga tushgan musibat tufayli vujudga kelgan va to'planib qolgan g'am-anduhni, alam va iztirobni, nola-yu fig'on bilan yig'lab bo'shatib olish insonni yengillashtiradi, uning asabini, yurak qon tomirlarini va butun tanasini barvaqt yemirilishdan saqlaydi. Ko'zlardan yosh chiqarmay ko'ngilning yig'lashidan to'plangan g'am odamni kemiradi, barvaqt qaritadi. Inson hayotda adashmasdan, baxtli, sermazmun yashashi uchun o'ziga olijanob va yuksak maqsadni niyat qilib olishi hamda shu niyatiga yetish yo'lida tinib-tinchimasdan halol ishlashi lozim. Zero, hayotning negizi mehnatdir, mehnatga bo'lgan tashnalikdir. Sermahsul mehnat va ijod, keksalikni ortga surib, umrni uzaytiradi. Inson baxti-saodatining manbai ham, hayotning mazmuni ham mehnatdadir. Darhaqiqat hamma zamonlarda mehnat insonni ulug'lab kelgan, unga shon-u shuhrat keltirgan, zavq-shavq bag'ishlagan. Ota-bobolarimiz, sermahsul ijodning manbai oilaviy totuvlikda ekanligi, oilada er-xotin o'rtasidagi iliq munosabatda, farzandlarga bo'lgan mehr-muhabbatda, ularning kamolotini ko'rishda ekanligini yaxshi tushunishgan. Shu sababdan oila qurishga farzandlariga munosib turmush o'rtog'ini tanlashga hamisha alohida e'tibor berib kelgan.

Muhabbat – salomatlikdir, u inson qalbiga umrboqiylik urug'ini sepadi. Muhabbat – qanotdir. Sevishgan qalblar katta iste'dod egalari bo'lganligi

sababli, chin sevgi ularga qanot bag'ishlagan. Chin muhabbat – faqat nozik insoniy his-tuyg'ularning o'zi bo'lib qolmasdan, sevmoq uchun sevimli bo'lmoq uchun harakat qilish hamdir. Chin sevgi – mustahkam oilaning asosi hamdir. Sevishganlarni bir-biriga maftun qiladigan narsa ularning tashqi sohibjamolligi, ko'rki, go'zalligi bilan birga ularning ichki ma'naviy dunyosi hamdir.

XOTIMA

Butun jahon sog'liqni saqlash tashkilotining nizomida: "Hukumatlar o'z xalqlarining salomatliklari uchun javobgardirlar, bunday mas'uliyat ulardan sog'liqni saqlash sohasida ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan tegishli chora-tadbirlarni ko'rishlarini talab qiladi" deb yozib qo'yilgan. Sog'lom turmush tarzi amaliyotining strategiyasi salomatlikni saqlash emas, balki salomatlikni birlamchi mustahkam qilib qurishdir.

Sog'lom turmush tarzi haqidagi fan bo'lgan valeologiya ilmining yaqin kelajakdagi rivojlanishi davlatlarning sog'liqni saqlash sohasida yuritadigan siyosatiga real o'zgartirishlar kiritishni taqozo qiladi. Zero, valeologiya sog'lom odamlarning salomatliklari to'g'risidagi fandir. Valeologiya sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi fan sifatida o'z oldiga faqat insonni jismonan sog'lom qilib yaratishnigina vazifa qilib qo'ymasdan, balki muttasil ravishda o'zini-o'zi rivojlantirib, takomillashtirib boruvchi faol shaxsni shakllantirishni ham nazarda tutadi. Biroq inson salomatligini birlamchi mustahkam qilib qurishni shoshilinch ravishda amalga oshirib bo'lmaydi, bu uzoq yillar davom etadigan jarayondir. Bunday vazifani inson salomatligiga oliy qadriyat sifatida qarash tufayli amalga oshirish mumkin.

Mamlakat miqyosida inson salomatligi – davlatni boshqarishning asosiy mezonlaridan biri bo'lib hisoblanishi ahqli o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Valeologiya – sog'lom turmush tarzi haqidagi fan sifatida ilmiy haqiqatni yuzaga chiqaradi, inson salomatligini birlamchi mustahkam qilib qurish yo'llarini ishlab chiqadi.

Valeologiya salomatlik haqidagi integrativ fan sifatida inson salomatligi yashiringan sandiqning kalitini beradi, har bir mamlakat, har bir millat bunday imkoniyatdan qanday foydalana olishi fuqarolarning salomatligi darajasi va ularning uzoq umr ko'rishlari bilan o'lchanadi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishdan ko'zda tutilgan maqsad, valeologiya fan sifatida rivojlanish darajasi, fuqarolarni sog'lom turmush tarzida yashashga o'qitishning ahvoli, sog'lom turmush tarzi bo'yicha davlat siyosatining qay darajada yuritilishi kabi uchta vazifaning yaxlit qilib bajarilishi tufayligina amalga oshishi mumkin. O'z mamlakatlarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va fuqarolarning uzoq umr ko'rishini yuqori darajalariga

chiqarish bo'yicha sezilarli yutuqlarga erishgan davlatlar (Yaponiya, AQSH, rivojlangan Yevropa davlatlari) tajribasidan kelib chiqqan holda shuni ta'kidlash joizki, inson salomatligi davlat budjetini taqsimlashda asosiy mezon bo'lib hisoblanishi lozim.

Valeologiya ilmining nazariy asoslarini yanada rivojlantirish, uning amaliy jihatlarini kundalik turmushimizning ajralmas qismiga aylantirish, mamlakatimizda yuqori malakali tibbiy va pedagogik yo'nalishdagi valeolog kadrlarni tayyorlash, aholining barcha qatlamlarining valeologik savodxonligini oshirish kabi masalalar bu sohada bizning oldimizda turgan va amalga oshirilishi zarur bo'lgan birinchi galdagi vazifalardan hisoblanadi.

Aholini sog'lom turmush tarzida yashashga o'rgatish – sog'lom turmush tarzini shakllantirish, inson salomatligining oliy qadriyat ekanligi manfaatlaridan kelib chiqqan holda, sog'liqni saqlash tizimini ikkita mustaqil yo'nalishga ajratish: salomatlik xizmati va kasalliklar xizmatini shakllantirishga o'tish – Respublikamizning sog'liqni saqlash tizimida o'tkazilayotgan islohotlarning tarkibiy va zaruriy qismi ekanligini anglab yetishning vaqti keldi.

Sog'lom turmush tarzi nazariy asoslariga yakun yasas ekanmiz, qo'llanmada ko'rib chiqilgan mavzular mazmunidan kelib chiqqan holda, salomatlikni yaratish mumkin bo'lgan kreativ holat sifatida baholab, hamda uning muayyan tarkibiy qismlardan iborat bo'lgan bir butun – (xolistik) me'yoriy fiziologik holat ekanligiga tayanib bir qator xulosalarni umumlashtirib o'tish maqsadga muvofiqdir.

Avvalo, inson salomatligini ko'p bosqichli holat ekanligini e'tirof etishimiz zarur. Salomatlik o'z tarkibiga DNK molekulalarida yashiringan va irsiy salomatlikni belgilovchi – molekular darajasini, moddalar almashinuvi jarayonlarining mo'tadil kechishini belgilovchi hujayra va to'qimalar bosqichini, salomatlik zaxiralarini o'zida mujassamlashtirgan tana a'zolari darajasini, shuningdek, organizmning bir butun va yaxlit faoliyat ko'rsatishini ta'minlovchi organizm darajalarini qamrab oladi.

Ko'rsatib o'tilgan salomatlik bosqichlari yoki jarayonlarini farqlash shu jihatdan ham amaliy ahamiyatga egaki, har bir inson o'z salomatligi fo'g'risida muntazam ravishda shug'ullansa, bosqichlar talablariga mos turmush tarzida yashashga erishsa, ko'zda tutilgan bosh maqsad, yaxshi kayfiyat va mehnat qobiliyatini saqlagan holda uzoq umr ko'rish sharafiga muyassar bo'lishiga shubha yo'q.

Ikkinchi muhim xulosa shuki, inson salomatligiga faqat uning jismoniy rivojlanishini ta'minlash tufayligina erishish mumkin bo'lgan holat deb qarash, salomatlikning tana bilan ruhning birligi, jismoniy, ruhiy va axloqiy sog'lomlikning mujassamligidan iborat falsafiy holat ekanligini inkor etishga olib keladi va masalaning mohiyatidan uzoqlashtiradi. Inson salomatligini ta'minlashdek murakkab va ko'p bosqichli masalaga bunday bir yoqlama yondashish bizni to'g'ri yo'ldan adashtiradi, salomatlikni yaratishning va unga olib keluvchi yo'l bo'lgan sog'lom turmush tarzining obyektiv-dialektik

yo'nalishlarini belgilashda, muammoning yechimiga kompleks hamda keng ko'lamli yondashish imkoniyatidan mahrum qiladi.

Amaliy jihatdan muhim bo'lgan uchinchi xulosa shuki, fuqarolar salomatligini yaratish va ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasiga, ushbu jarayonlar vositalangan ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy, ma'naviy, pedagogik, psixologik, sotsiologik va shu kabi boshqa turli omillar, vaziyatlar, holatlarni ko'zlangan yagona maqsadga yo'naltiruvchi, ilmiy asoslangan sog'lom turmush tarzining konseptual asoslarini ishlab chiqmasdan, unga huquqiy maqom bermasdan kirishib bo'lmaydi.

Kitobda uchraydigan valeologik atamalar lug'ati

Adaptatsiya – tashqi muhit sharoitlariga moslashish.

Adaptogen moddalar – organizmning stress holatlariga qarshi turar olish imkoniyatini oshiruvchi moddalar.

Akupunktura – biologik energiyani igna sanchib tartibga soluvchi nuqtalar.

Antropometriya – odamning geometrik va fizikaviy o'lchamlari (bo'yi, og'irligi va h.k.).

Autogen mashg'ulotlar – (yunoncha **auto**–o'zim; **genesis**–kelib chiqish) asab tizimiga ruhiy ta'sir ko'rsatish usuli bo'lib, har bir shaxsning o'zi tomonidan bajariladi.

Aerobika – (yunoncha **air**–havo; **bios**–hayot) – inson salomatligini birinchi navbatda uning yurak, qon-tomirlar va nafas olish a'zolarini mustahkamlashga yo'naltirilgan mashg'ulotlar tizimi.

• **Ayurveda** (“Hayot haqidagi ilm”) – hind tibbiyotini o'rganish manbai.

Bioritmlar – (yunoncha **bios** – hayot; **rhythmos** – galma-gal) organizmning atrof-muhitga moslashib yashashini ta'minlovchi hamda davriy ravishda takrorlanib turuvchi biologik jarayonlar.

● **Bioenergiya** – oziq-ovqatlar va havo orqali organizmga kiradigan energiya – zaryadlangan elektronlar oqimi.

Didaktika – ta'lim beruvchi.

Dinachariya –Ayurvedada rioya qilinishi lozim bo'lgan kundalik hayot ritmi (ertalab turish, ovqatlanish, uxlash va h.k.).

Gipoglikemiya – qonda qand miqdorining pasayishi.

Gipotoniya – qon bosimining pasayishi.

Instinkt – tabiiy mayl, his-tuyg'u.

Intellekt – shaxsning aqliy qobiliyatlari.

Interfaol usul – munozarali masalani muhokama qilishda har ikki tomonning faol ishtirok etishi.

Kreativ – yaratuvchanlik.

“Kvant tana” – materiya bilan energiyaning bir-biriga aylanishi sodir bo'lish darajasi bo'lib, unga transsendental meditatsiya usuli yordamida kirish mumkin.

Maza – yunonlarda faslga qarab tayyorlanadigan maxsus ovqat.

Marma – aql bilan tananing o'zaro uchrashish nuqtalarini qo'zg'atish usuli.

Motivatsiya – vaj; ma'lum bir harakatga undovchi vaj va sabablar najmuasi. Insonni sog'lom xulqqa undovchi vaj.

Nozologik shakl – kasalliklarning alohida turlari.

Patogenez – kasalliklarning rivojlanish mexanizmi.

Patologiya – turli xil kasalliklarni o'rganuvchi tibbiyot fanlari yo'nalishi.

Ratsional ovqatlanish – kun, hafta, oy, mavsum davomida to'g'ri aqsimlangan holda ovqatlanish tartibi.

Reabilitologiya – kasallik tufayli yo'qotilgan mehnatga layoqatsizligini jisman tiklash to'g'risidagi fan.

Regeneratsiya – to'qimalarning qaytadan tiklanishi.

Reproduktiv salomatlik: reproductio – qayta ishlab chiqish. Insonning har sifatida o'zini saqlab qolish qobiliyati.

Rekreatsiya – salomatlikni qaytadan tiklash.

Sinergetik yondashuv – salomatlikka va turmush tarziga ta'sir o'rsatuvchi ko'p sonli omillarni hisobga olgan holda yondashish.

Sanalogiya – kasalliklardan tuzalish mexanizmlarini o'rganuvchi fan.

Sog'lik potentsiali – organizmning tashqi muhit bilan o'zaro ta'sirini muvozanat holatda saqlab turish qobiliyati.

Sperma-menstrua – erkaklik urug'i va ayollarda hayz qoni.

Stress – (stress – taranglanish) – favqulodda kuchli ta'sirlarga qarshi organizm asab tizimining javobi.

STT konsepsiyasi – inson salomatligini ta'minlashning maqsad va azifalaridan iborat tushunchalar majmuasi.

Torsion maydon – mavjud elektromagnit maydonlardan tezligi bilan askin farq qiladigan maydon.

Transsendental meditatsiya – ruhiy chiniqish usuli, individual ongning utloq (oliy ong) ong bilan qo'shilishiga olib boruvchi usul.

Valeogen tafakkur qilish – o'zining va atrofidagilarning salomatligini ustahkamlashga qarab yo'naltirilgan fikrlash turi.

Valeologiya – sog'lom odamlar salomatligi to'g'risidagi fan.

Vegetativ turmush tarzi – ayrim insonlarning o'z hayoti davomida g'ama reflekslar (jinsiy, ochlikni bosish, himoyalash) talablari bilan chegaralangan holda yashash tarzi.

Volnovoz – to'lqin o'tkazgich.

Xolistik – salomatlikni alohida tana a'zolariga emas balki butun organizmga tegishli holat deb qarash.

Chakralar – zamonaviy tushunchaga ko'ra endokrin bezlar faoliyati bilan bog'langan bioenergiya markazlari bo'lib, torsion maydon fokuslaridan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари, 1–6-т. Тошкент, 1980.
- А.Асқаров. Ўзбекистон халқлари тарихи. 1–2-т. 1992.
- Абу Райҳон Беруний. Тарвихалар (“Жавоҳирот китоби”дан). Тошкент, 1991.
- Жалолиддин Румий. Ичингдаги ичингдадир. Тошкент, 2001.
- Маҳмуд Ҳасаний. Табобат дурдоналари, Тошкент, 1993.
- Муҳаммад Солиҳ Муҳаммад Юсуф, Имон, Тошкент, 1992.
- Ҳ.Мўминов. Соғлом турмуш соғлиққа йўл. Урганч, 1996.
- Ҳ.Мўминов. Соғлиқ масъулияти. Тошкент, 2000.
- Ҳ.Мўминов. Соғлом турмуш тарзи ва унинг эволюцион асослари. “Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш” газетаси, 2004, 19-сон.
- А.Rasulov, D.Halimova, Sog'lom turmush tarzi. Tibbiyot kollejlari uchun darslik. Toshkent, 2003.
- Ризоуддин Ибн Фахрутдин, Оила, Тошкент, 1991.
- Соғуний Алихонтўра, Тарихи Муҳаммадий, Тошкент, 1997.
- S.T.Tursunov, T.S.Nodirov. Sog'lom turmush tarzi. Toshkent, 2003.
- А.Фитрат. Оила. Тошкент, 2000.
- М.Хайруллаев. Логика. Тошкент, 1984.
- Қобуснома. Тошкент, 1973.

MUNDARIJA

SO'ZBOSHI	3
------------------------	----------

BIRINCHI QISM

SOG'LOM TURMUSH TARZINING NAZARIY ASOSLARI	6.
---	-----------

I BOB. SOG'LOM TURMUSH TARZI TARIXI	6
--	----------

"Ayurveda" sog'lom turmush tarzi haqida	6
"Avesto" da sog'lom turmush tarziga oid fikrlar	9
An'anaviy Xitoy tabobatida sog'lom turmush tarzi	10
Gippokrat va sog'lom turmush tarzi	12
Islom dini va sog'lom turmush tarzi	13
Tibet tabiblik ilmi turmush tarzi haqida	14
Abu Bakr Ar-Roziy sog'lom turmush tarzi haqida	16
bn Sino sog'lom turmush tarzi haqida	17
smoil Jurjoniy sog'lom turmush tarzi haqida	20
Abu Rayhon Beruniy inson salomatligi haqida	21
Gaykovusning "Qobusnoma"sida sog'lom turmush arzi masalasi	21
Ahmad Yassaviy nafsni jilovlash haqida	22
O'zbekistonda sog'lom turmush tarzi ilmining rivojlanishi	23

I BOB. SOG'LOM TURMUSH TARZINING NAZARIY IASALALARI	25
--	-----------

inson salomatligi va sog'lom turmush tarzi nazariyasiga o'lgan ehtiyoj	25
aleologiya – insonning individual salomatligi va sog'lom urmush tarzi haqidagi fan	28
aleologiya fanining tekshirish usullari	36
alamatik tushunchasi, salomatlik etiologiyasi, valeogenezi, ilomatlik belgilari, salomatlikni tashxislash	39
alamatik holatini baholashning tezkor usuli	42
rganizmning jismoniy salomatlik darajasi va salomatlikning "avfsiz zonasi" haqida	44
ilomatlikni organizmning adaptatsiya imkoniyatlariga ko'ra shxislash	45

Inson salomatligining miqdor va sifat ko'rsatkichlari	46
Sog'lom turmush tarziga energoaxborot yondashuv	47
Organizmning bioenergetik imkoniyatlari	48
Salomatlik zaxiralari va salomatlik potentsiali	49
Inson salomatligini mustahkamlashda organizmning bioenergetik imkoniyatlaridan foydalanish. Organizmning biologik maydoni va uning tuzilishi	51
Salomatlik guruhlari, Salomatlik indeksi, Salomatlikning ko'p bosqichli holat ekanligi	57
Organizmning me'yoriy holati, kasalligi va uchinchi holati haqida	58
Salomatlikni mustahkamlashning fiziologik mexanizmlari	60
Kasalliklarga konstitutsional moyillik	63
Salomatlikning immunologik asosi	64
Irsiy salomatlik muammosi	65
Inson salomatligiga tizimli-sinergetik yondashuv	66
Organizmning tashqi muhit sharoitlariga moslashib yashashi va uning adaptatsiya imkoniyatlarini oshirish	68
Organizmning ichki muhiti, Gomeostaz va uning barqarorligi	71
Inson hayotining qaltis davrlari	72
Mutlaq salomatlik g'oyasi	74
Salomatlik texnologiyasi haqida	74

JII BOB. SOG'LOM TURMUSH TARZI

Turmush tarzi. Sog'lom va nosog'lom turmush tarzi tushunchalari.	
Sog'lom turmush tarzi mezonlari	76
Sog'lom turmush tarzini shakllantirish	80
Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsiya omilining o'rni haqida80 Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsiya omilini qo'llashning ayrim texnik va texnologik masalalari	83
Sog'lom turmush tarzini shakllantirish – kasalliklarni oldini olishda muhim omildir	83
Kasalliklarning birlamchi profilaktikasi – sog'lom turmush tarzining muhim jihatidir	84
Xavf omillari haqida	86

IV BOB. SOG'LOM VA BARKAMOL SHAXS G'OYASI.

SOG'LOM TURMUSH TARZINING MAFKURAVIY ASOSLARI

Sog'lom va barkamol shaxs g'oyasi	88
Sog'lom turmush tarzi mafkurasi	89
Sog'lom turmush tarzi falsafasi	91

Sog'lom turmush tarzi sotsiologiyasi	95
Sog'lom turmush tarzi psixologiyasi	98
Shaxsning bosqichma-bosqich o'zini o'zi rivojlantirib borishi	102
Ruhiy salomatlik va uning mezonlari haqida	103
Insonning ruhiy quvvati haqida	104
Sog'lom turmush tarzi pedagogikasi haqida	106
Sog'lom turmush tarzi ta'limining ayrim zamonaviy usullari	109
Sog'lom turmush tarzining ma'naviy asoslari	111
Sog'lom turmush tarzi va madaniyat	114
Mehnat qilish madaniyati	115
Iste'mol madaniyati	116
Muomala madaniyati	117
Jismoniy madaniylik	118
Sog'lom turmush tarzi etikasi va estetikasi	118
Pok yashash tarzi	119
Nafs va salomatlik	120
Sog'lom turmush tarzining moddiy asoslari	121
Insonning hayot yo'li	122
Vaqtни qadrlab yashash	123
Donishmandlarcha yashash tarzi	123
Ilm-u haqiqatni qadrlab yashash	124

IKKINCHI QISM

SOG'LOM TURMUSH TARZINING AMALIY

ASOSLARI	126
----------------	-----

V BOB. SOG'LOM TURMUSH TARZI GIGIYENASI	126
---	-----

Organizmning tashqi gigiyenasi. Ozodalik va orastalik. Shaxsiy gigiyena qoidalari – sog'lom turmush tarzining asosiy sharti	126
Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi	127
Qo'z gigiyenasi	128
Hamomning shifobaxsh xususiyatlari	129
Yamoatchilik gigiyenasi talablari va inson salomatligi	130
Yaxshi gigiyenasi	131
Chimlik suvi va suv ta'minoti gigiyenasi	133
Hava tuproqni e'zozlash va tuproq tozaligi gigiyenasi	134
Joy-joy gigiyenasi	135
Mehnat gigiyenasi	136
Organizmning ichki ifloslanishi	137
Yaxshi va o't yo'llarining ifloslanishi	137
Suyraklarning ifloslanishi	138
Organizmni tozlik bilan tozalash	138

Organizmni tozalash usullari	139
------------------------------------	-----

VI BOB. ORGANIZMNI JISMONIY VA RUHIY

SOG'LOMLASHTIRISH	145
--------------------------------	------------

Organizmni jismoniy sog'lolashtirish usullari	145
Gipodinamiya (kamharakatlik) va semirish	145
Jismoniy faollikning oddiy usullari	146
Organizmni jismoniy sog'lolashtirishning maxsus usullari	150
Amosov usuli	152
Buteyko taklif etgan padadoksal nafas olish gimnastikasi	154
Hind yoglarining jismoniy tarbiyasi va uning foydali jihatlari	155
Organizmni ruhiy sog'lolashtirish usullari. Ruhiy ehtiroslar, stress va markaziy asab tizimining toliqishi	160
Psixogigiyena va psixoprofilaktika tadbirlari	162
Organizmni ruhiy sog'lolashtirishning maxsus usullari. Autogen mashg'ulotlar	167
Transsendental meditasiya usuli	169
Meditativ va nafas mashg'ulotlari	173
Ruhiy tozalanishning psixoanalitik usuli	175

VII BOB. TO'G'RI OVQATLANISH INSON SALOMATLIGI VA UZOQ UMR KO'RISHNING GAROVI

176

Oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi. Boyitilgan va ratsional ovqatlanish	176
Uzoq umr ko'ruvchilarning ovqatlanish tartibi	178
● To'g'ri ovqatlanish – uzoq umr ko'rish garovi	179
Noto'g'ri ovqatlanish – organizmning ichki zaharlanishi va inson umrini qisqartirishga olib keluvchi asosiy sabablardan biri ekanligi	184
● Ovqatlanish tartibi to'g'risida	185
Vitaminlarning inson hayotidagi roli	191

VIII BOB. BILOGIK RITMLAR

195

Biologik ritmlar va sog'lom turmush tarzi	195
Sutkalik bioritmlar	197
Me'yoriy uyqu – sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismidir	198
Organizm ichki muhitining bir kecha-kunduzdagi o'zgarishi	200
Haftalik bioritmlar	201
Oylik bioritmlar	202
Mavsumiy bioritmlar	204
Vitallik bioritmlar	205

IX BOB. ZARARLI ODATLAR VA SOG‘LOM TURMUSH TARZI 207

Zararli odatlarga qarshi kurashda sog‘lom turmush tarzi	207
Qamaki chekish va uning zarari haqida.....	207
Alkogolli ichimliklarni ichishga qarshi kurash	209
Qiyohvandlik va sog‘lom turmush tarzi	210
Sog‘lom turmush tarzi – jarohatlarsiz va shikastlanishlarsiz ‘ yashashdir	212

X BOB. OILA VA UNING SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI O‘RNI 214

Sog‘lom nikoh – sog‘lom avlod poydevori	214
Reproduktiv salomatlikni saqlashda sog‘lom turmush tarzi	216
Hamilador ayolning turmush tarzi	218
Jinsiy hayot tartibi haqida	221
Yoshlarni oila qurish va jinsiy hayotga tayyorlash	224

XI BOB. SHARQONA SOG‘LOM TURMUSH TARZI..... 229

Sharqona sog‘lom turmush tarzi an‘analari haqida	229
Qotima	236
Qitobda uchraydigan valeologik atamalar lug‘ati	239
Qoydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati	241

A74

Arziqulov Rahmon

Sog'lom turmush tarzi asoslari: (Valeologiya)./
R.Arziqulov. T.: «O'zbekiston milliy ensiklopediyasi»
Davlat ilmiy nashriyoti, 2009. – 248 b.

BBK 51.204.0

RAHMON ARZIQULOV

**SOG‘LOM
TURMUSH TARZI
ASOSLARI**

(Valeologiya)

O‘quv qo‘llanma

«O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi»
Davlat ilmiy nashriyoti
Toshkent –129, Navoiy ko‘chasi, 30.

Tahririyat mudiri	<i>S. Ibragimova</i>
Muharrir	<i>Z. G‘ulomova</i>
Rassom	<i>A. Burhonov</i>
Texnik muharrir	<i>M. Atimov</i>
Sahifalovchi	<i>M. Abdullayeva</i>

2009-yil 05.02 da bosishga ruxsat etildi. Qog‘oz bichimi 60x90 $\frac{1}{16}$. Shartli
bosma taboq 15,5, nashriyot hisob tabog‘i 19,42.
Adadi 3000. 08–723 buyurtma. Bahosi shartnoma asosida.

“Building Pring” UK da chop etildi. Toshkent. Navoiy ko‘chasi. 40.



Rahmon Arziqulov

1946-yilda Samarqand viloyatining Qo'shrabot tumanida tug'ilgan. 1969-yilda Samarqand tibbiyot institutini tugatgan.

U Samarqand viloyati bolalar xirurgiyasi ilmiy markazida bo'lim mudiri, ayni paytda Salomatlik instituti Samarqand viloyati filialida maslahatchi-vrach vazifasida faoliyat ko'rsatib kelmoqda. "O'smirlar vrachlarining ishini tashkil etish", "Shoshilinch va tez tibbiy yordam markazlarining faoliyatini tashkil etish" kabi uslubiy qo'llanmalar muallifi.

2005-yilda uning "Sog'lom turmush tarzi asoslari" kitobi chop etilgan. 2007-yilda N.I.Xodjayev bilan hamkorlikda "Samarqand tibbiyoti tarixi" kitobini yaratishda ishtirok etgan.



ISBN 978-9943-07-075-2

