

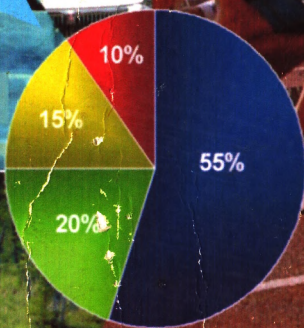
VALEOLOGIYA ASOSLARI

SAYYORA MIRZAYEVA



Tibbiy vordam

Irsiy biologik nasliy



EKOLOGIYA

Turmush tarzi

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

TOSHKENT DAVLAT AGRAR UNIVERSITETI

SAYYORA MIRZAYEVA

Valeologiya asoslari

O'quv qo'llanma

Toshkent – 2015

UDK: 821.512.133(5M)

KBK: 76.298.1

M-58

O'quv qo'llanma universitetning barcha fakultetlari bo'yicha bakalavr yo'nalishida ta'lim olayotgan I bosqich talabalariga mo'ljallangan bo'lib, unda "Valeologiya asoslari" fanining tarixi, predmeti, maqsad va vazifalari, sohalari, salomatlik haqida nazariy-metodologik, amaliy-uslubiy masalalar mujassamlashgan.

O'quv qo'llanmada hozirgi zamon valeologiyasi asoslari konsepsiyasi, inson tanasining tuzilishi, uning fiziologik funksional holati haqidagi tushunchalar o'z ifodasini topgan. Qo'llanmada bo'lajak agrar soha mutaxassislari, xalqimiz, o'sib kelayotgan yosh avlodimiz ya'ni individ-shaxsini sog'lig'ini asrash va mustahkamlash yo'l-yo'riqlari haqida ma'lumotlar aks yetgan.

Qo'llanma pedagoglarga, magistr'larga, biolog'larga, valeologiya fanidan dars beruvchi mutaxassislarga, va keng kitobxonlar ommasiga mo'ljallangan.

Mas'ul muharrir:

Sharif Tursunovich Otaboyev – Beruniy nomidagi fan va texnika bo'yicha O'zbekiston Davlat mukofoti laureati, Xalqaro ekologiya, inson, tabiat xavfsizligi fanlar akademiyasining akademigi, tibbiyot fanlari doktori, professor;

Taqrizchilar:

E. Zaripov – OO'MKHTni rivojlantirish markazi etakchi mutaxassisi, **biologiya fanlari nomzodi, dotsent;**

B. Saidov – "Pedagogika, psixologiya va o'qitish metodikasi kafedrası" assistenti, **tibbiyot fanlari nomzodi.**

Tosh DAU Ilmiy kengashi majlisining 2014-yil 29-noyabr № 3-sonli qarori bilan O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha o'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiglashtiruvchi Kengashi muhokamasida tavsiya etilgan.

ISBN: 978-9943-24-170-1

© Sayyora Mirzaeva
© "TAFAKKUR" nashriyoti 2015 y.

*“Odamzotning sog‘lig‘i ko‘p jihatdan
avvalambor uning o‘ziga bog‘liq. Buning
uchun u o‘z hayotini oqilona yo‘lga qo‘yishi,
har qanday kasallikning oldini olish uchun
sog‘lom hayot tarzi va turmush madaniyati
talablariga amal qilib yashashi lozim”.*

I.A.Karimov

Kirish

Ma‘lumki, mamlakatimiz aholisi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va tibbiy madaniyatni yuksaltirish bo‘yicha tushuntirish ishlarini olib borish, yoshlarni nikohga tayyorlash, sog‘lom oila qurish madaniyatini shakllantirish, farzand tug‘ilishi va ularni jismonan barkamol qilib tarbiyalash masalasiga jiddiy e‘tibor qaratilmoqda.

Respublikamiz mustaqillikka erishgan kundan boshlab, bu borada ma‘lumki, ma‘naviy va jismoniy sog‘lom avlodni voyaga yetkazish, tarbiyalash, reja asosida har tomonlama barkamol shaxsni shakllantirish g‘oyasi davlat siyosati darajasiga ko‘tarildi hamda sog‘lom va raqobatbardosh kadr yetishtirish maqsad qilib qo‘yildi.

Prezidentimiz tomonidan 2014-yilni “Sog‘lom bola yili” deb e‘lon qilinganligi kelajagimiz bo‘lgan bolalar sog‘lig‘ini saqlashga qaratilgan vazifalarda yana bir karra o‘z ifodasini topadi.

Asosiy masala sihat-salomatlikka doir sa‘yi-harakatlarimiz ana shu tadbirlarning uzviy davomi bo‘lib sog‘lom fuqaro shaxsini tarbiyalash ishlarini takomil bosqichiga olib chiqishdir. Olib borilishi kerak bo‘lgan amaliy ishlar, har bir insonda sihat-salomatlik madaniyatini shakllantirish, jamiyatda sog‘lom muhitni yuzaga keltirish, ona tabiatni muhofaza qilish sharoitini barpo etishdir.

Aytishlaricha, baxt-saodatimizning o‘ndan to‘qqiz qismi salomatligimizga bog‘liqdir. Yosh paytidanoq salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan davlatimizning siyosatini amalga oshirish natijasida faqat sog‘lom kishigina oilasiga to‘laonli mehnat qilib va o‘zi yashab turgan jamiyatiga ularning rivojlanishiga taraqqiyotiga yordam beradigan vatanparvar, xalqparvar inson bo‘lib yetishadi.

Inson uchun oliy qadriyat hisoblangan o‘z salomatliklarini asray bilishlari, umumiy valeologik tushunchalarga ega bo‘lishlari va sog‘lomlik mas‘uliyatini anglab yetishlari kerak.

Shu nuqtai nazardan Prezidentimiz farmoniga asosan oliy ta'lim muassasalarida I bosqich talabalariga 2005-yildan boshlab "Valeologiya asoslari" kursidan ta'lim-tarbiya berish davom etmoqda. Bundan ko'zlangan maqsad, talabani jismoniy, ruhiy salomatlik asosida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalariga o'rgatish, organizmning umumiy va reproduktiv salomatligi to'g'risida tushuncha berish, bu borada amaliyotda bajariladigan ishlarni tanishtirish, barkamol avlodni shakllantirib shaxs va millat salomatligini saqlash, mustahkamlashga tegishli bilimlarni bo'lajak avlodga ta'lim berishdan iborat.

Valeologiya insonlarning "Salomatligi yuqori darajada sog'lom bo'lishini" tushuntirish orqali va shu usulda sog'lom avlodni tarbiyalash masalalarini hal etishda pedagoglarning yuqori darajada mas'uliyatga ega bo'lishini taqozo etadi. Bu o'rinda pedagogning vazifasi har bir bolaga o'z-o'zining va imkoniyat darajasida atrofdagilarning salomatligini saqlashda mas'uliyatli bo'lish malakalarini singdirishdan iborat.

Hozirda valeologiya fanlararo majmuaviy fan sifatida tibbiyot fanlari, anatomiya, fiziologiya, jismoniy tarbiya nazariyasi, pedagogika, psixologiya, ekologiya, sotsiologiya va boshqa fanlarning integratsiyalashuvi zaminida vujudga kelganligi hamda hozirgi kunda profilaktik va ilmiy pedagogik yo'nalishda faol qatnashayotgan fandir. Boshqacha qilib aytsak, valeologiya fanining asosida inson tomonidan sog'lom turmush tarzini shakllanishi yotadi. Hozirda ko'pchiligimizda bu jihatdan an'anaviy tavsiyalarga va tavsiyalarni to'la-to'kis bajarilayotganiga o'rganib qolganimiz o'ta achinarli hol.

Endilikda sog'lom turmush tarzining individual (shaxsiy) usulini shakllantirish, (valeologik nuqtai nazaridan) uyg'un er-xotinlik hayotini yaratish, oilada sog'lom kishini tarbiyalashda bajarilishi mumkin vazifalarni, uslublarni ishlab chiqish va qo'llash asosiy masaladir. Qo'llanmada inson salomatligini baholashda asosiy salomatlik ko'rsatkichlarini (somatik, psixik, ma'naviy, ijtimoiy) jihatlarini ishlab chiqish masalalarini ko'zda tutadi hamda salomatlikni saqlash vositalariga sog'lom turmush tarzini shakllantirishning amaliy tomonlarini bajarilishiga katta ahamiyat beriladi.

Kitobning asosiy maqsadi har bir shaxsni – individni organizm salomatligini asrashda nimalarga qodir ekanini insonlarga ishonitirishdir, buning uchun ularni kitobni o'qishga, uni mutolaa qilishga qiziqitirishdir. Bu tomoni albatta pedagogga bog'liq.

Valeologiya asoslari fanining tarixi, maqsadi, mazmuni va vazifalari

*Odamlarning sog'lig'i uchun eng qimmatli
imkoniyat ularning o'z qo'lidadir.*

David Verner

Reja:

1. Valeologiya asoslari fanining tarixi va asoschilari.
2. Valeologiya – integrativ fan sifatida.
3. Valeologiya fanining maqsadi va vazifalari.

Boshqa tibbiy fanlardan ajralib chiqqan “Valeologiya” fani bu sog'lom insonning salomatligini o'rganuvchi va o'sha sog'lomlikni asrab qolishga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasidir.

Valeologiya – insonning atrof-muhit bilan o'zaro ta'siridagi uning jismoniy, ruhiy va ma'naviy salomatligi haqidagi; tug'ilish paytidan boshlab to yoshi o'tib qarigunga qadar salomatligini saqlash va mustahkamlash haqida, kasallikning kelib chiqishining oldini olish, kasallikdan keyin salomatlik holatiga qaytish, sog'lom hayotni uzaytirish haqidagi bilimlarning amaliy qo'llanishidagi majmuadir (Tel L.Z., 2001).

Insoniyat tarixining hamma bosqichida yashash uchun kurash eng asosiy mezon bo'lib kelganligi tarixdan ma'lum. U ibtidoiy yoki quldorlik davrimi, feodalizm va kapitalizm davrimi, qisqasi qaysi davrdan qat'iy nazar, insonlar orasida tug'ilish, yashash, kasallanish va oxirida o'lim bilan yakunlangan.

Inson yashab turgan sharoit uning yashash tarziga, sog'lig'iga, oxir-oqibatda uzoq yoki kam yashashiga o'z ta'sirini o'tkazgan. Kishilar ong darajasiga qarab kasalliklarning kelib chiqishi, rivojlanishi, tuzalishi sir-asrorlari to'g'risida fikr yuritib boshlaganlar. Natijada, tabiatning sir-asrorlarini bilishga intilish bilan birgalikda tibbiyot ilmi to'g'risida tushunchalar ham paydo bo'lgan.

Sog'lom turmush tarzi tushunchasiga esa qadimdan yashashning asosiy tilsimi sifatida qaralgan. Qadimgi “Avesto”da, islom dinining yuragi bo'lmish muqaddas “Qur'oni Karimda” ham inson hayoti sog'lom turmush tarzi ila farovon ekanligi ta'kidlanadi. Zamonaviy tibbiyot ham shaxsiy va ommaviy gigiyena qoidalariga amal qilib hayot kechirish uzoq umr va tetiklikning asosiy

omili ekanligini aytib o'tadi. Sog'lom turmush tarzi kengroq talqin qilinganda har bir jamiyat a'zosining ham ma'nani, ham ruhani, ham jismonan barkamol bo'lishi ta'kidlanadi.

Ma'nani barkamol, ruhani tetik, jismonan chiniquqan kishi ato qilingan umrining naqadar chiroyli, mazmunli o'tishiga sababchi bo'ladi. Bu esa to'kin hayot, farovon yashamoqlik deganidir.

Darhaqiqat, "Avesto" zardushtiylikning muqaddas kitobi bo'lishi bilan birga, ilm-fan, hayotning barcha sohalari bo'yicha mukammal ma'lumot beradigan ulkan, eng ko'hna manba hisoblanadi.

Zardushtlar ta'limoti ming-ming yillar davomida insoniyatning orzu-umidlari va g'oyalari olijanob his-tuyg'ularini uyg'otib, bepoyon hududlarida porloq ma'naviyat mash'ali bo'lib, insonlar qalbini ezgulik nuri bilan yoritgan va ta'lim-tarbiya bergan.

Zardushtiylar ta'limotida ta'kidlanishicha "Tanalaringizga nisbatan qalbingiz haqida ko'proq qayg'uring. Agar avval ma'naviy dunyoingiz, madaniyatingiz go'zal va musaffo bo'lsa, moddiy turmushingiz ham mukammal bo'lib boraveradi" deb uqtirilgan. Jumladan zardushtiylarni to'g'ri anglab yetgan fikrlari inson hayotining mohiyati halol va poklikdadir. Zardushtiylarda, ular madaniyatida tabiat muhofazasi va atrof-muhitning tozaligini saqlash, turli xatoliklarni oldini olish maqsadida sanitariya-gigiyenaga oid qoidalar amalga oshirilgan.

"Avesto" kitobida muhit tozaligini saqlash va kasalliklarni oldini olishda turli vositalardan foydalanish tavsiya qilinadi. Masalan:

1. Axlatlarni berkitish, ifloslangan joylarni tuproq, tosh, kul bilan ko'mib tashlash. Shu yo'l bilan mikroblar o'ldirilgan.

2. Otash, issiqlik yoki sovuqlik yo'li bilan yo'qotish. Jumladan mikroblar tarqatadigan ofatlarni "Avesto" da otash-olovni poklovchi vosita sifatida qaraladi.

3. Kimyoviy yo'l: kul, sirka, sharob, turli giyohlarni (isfand, sedaf, piyoz, aloe, sandal) tutatish yo'li bilan kasalliklarning oldini olish yoki davolashda foydalanish va hokazolar kitobda o'z aksini topgan.

Zardusht kitobida keltirilgan bu nasihatlardan ko'rinib turibdiki, bundan ming yil ilgari tozalik, poklik har bir ishda ezgulik g'oyalari ilgari surilgan bo'lib kitobning asosiy mazmuni pedagogik ta'lim-tarbiyadir.

Dunyodagi dinlar gigiyena va ekologiya so'zini ishlatmagan bo'lsalarda, pokizalikka doimo ijobiy qaraganlar. Misol tariqasida islom dini, zardushtlar diniga qaraganda 1,5 ming yil keyinroq paydo bo'lgan dinlarga kiradi. Ammo tarixda islom dini – poklik dini deb nom olgan. Bu o'ta haq gap! Islom dini

oyoqqa turayotgan davrlardayoq tabiatni muhofaza qilish – ekologiya masalasi bugungidek insoniyat oldida muammolar muammosi bo‘lib turmagan bo‘lsa-da, orastalik, pokizalik, qolaversa, ekologik, gigiyenik qulay shart-sharoitlarni Olloh inson uchun yaratib qo‘ygan. Islom dini insonning ma‘naviy dunyosini barcha noxush qabohat va razolatlardan pok tutuvchi benazir bir vosita bo‘lishi bilan birga, sog‘liqqa zarur bo‘lgan badan tozaligiga ham katta ahamiyat beradi. Har kuni besh marta tahorat olib, badanni tozalab yuvish, turar joylarini supurib-sidirish, o‘zi va o‘zgalar uchun changdan saqlanish uchun hovli va ko‘chalarga suvlar sepish, toza iqlimiy sharoitlarni yaratish, qabristonlarni tozalab turish, axlat va boshqa chiqindilarni yig‘ib maxsus joylarga ko‘mish kabi ishlarni amalga oshirish bilan sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga intilganlar. Ma‘naviyatning asosi bo‘lgan islom dini xalqimizni asrlar davomida ozodalikka, poklikka, saranjom-sarishtalikka, yerni, suvni, havoni bulg‘amaslikka da‘vat etgan. Bu ham pedagogikani insonga bergan ta‘lim-tarbiyasidir.

Hammamizga ma‘lumki islom dini butun dunyoga tarqalgan buyuk dindir. Olloh Taolo tomonidan payg‘ambarimizga sura va oyatlar tarzida nozil qilingan Qur‘oni Karimda aslini olganda pedagogik ta‘lim-tarbiya, ekologiya sohasidagi ta‘lim-tarbiyalar 1,5 ming yil ilgari insonlarga to‘la-to‘kis va bekamu-ko‘st yetkazilgan.

Markaziy Osiyoda rivojlanish yuksalgan sari yozma manbalar paydo bo‘la boshlagan. Odamlarning ijtimoiy, siyosiy, diniy qarashlari aynan ularning turmush tarzi va o‘zaro munosabatlariga bog‘liq bo‘lishi yozma manbalardan bizgacha etib kelgan. Demak, insonning salomatligi, kasallanishi, o‘limi shu jamiyatda tabiatning ta‘sir kuchi bilan ularning o‘zaro munosabatlariga qat‘iyan bog‘liq ekan.

Valeologiya deb nomlanuvchi fan XX asming oxirlarida XXI asr arafasida I.I.Brexman tomonidan fanga kiritildi. Valeologiya – har bir sog‘lom insonni salomatligini saqlash, asrab qolish to‘g‘risidagi fan bo‘lib yunoncha – valeo – sog‘-salomat bo‘l, logus – ta‘limot, ya‘ni sog‘lom insonni sog‘lig‘ini o‘rganuvchi, o‘sha sog‘liqni asrab qolishga, mustahkamlash chora-tadbirlarini ishlab chiquvchi fan desa bo‘ladi.

I.I.Brexman – amalda sog‘lom odamlarning salomatligini saqlash va mustahkamlashning metodologik asosini yaratdi. U har bir individning salomatlik miqdori ko‘rsatkichlarini belgilash, tashxislash va sabablarini o‘rganish orqali, insonning butun sog‘lig‘ini saqlash tizimini tubdan o‘zgartirish lozimligini tavsiya etdi, u o‘zi kashf etgan bu ilmiy yo‘nalishni – valeologiya, ya‘ni sog‘lomlik ilmi deb atadi.

Brexman 1987-yilda ushbu masalaga bag'ishlab birinchi kitobini "Salomatlik to'g'risidagi fanga – valeologiyaga kirish" nomli monografiyasini chop etdi. Monografiyada, salomatlik haqidagi fan faqat tibbiyot ilmi doirasi bilan chegaralanib qolmasligini va o'z harakat doirasiga ekologiya, biologiya, fiziologiya, psixologiya, jismoniy tarbiya kabi fanlarni ham kengroq jalb qilishni uqtirdi.

Valeologiyaning asoschilaridan biri V.P.Kaznachev (1977) bo'lib, uning fikricha, tibbiyot kasallikning sabablari, kasalliklarning mohiyati, ularning profilaktikasi va davolanishi haqidagi masalani qo'yadigan bo'lsa, u yoki bu dardlarga olib kelishi mumkin bo'lgan sabablarning oldini olishga qaratilgan bo'lsa, valeologiya esa sog'liq mohiyatining vazifalarini (valeologiya), salomatlik sabablari, omillari va mexanizmlarining vazifalarini qo'yadi, deb hisoblagan edi.

Demak, XX asrning oxirida valeologiya, ya'ni o'z ilmiy qiziqishlarining markaziga shaxsiy salomatlikni qo'ygan yangi ilmiy yo'nalish hisoblanadi.

Tibbiyotda paydo bo'lgan yo'nalishdan boshlangan valeologiya tez orada tibbiy fanlarning doirasidan chiqib ketib, jamlanma fanga aylandi va o'zining maxsus tadqiqot fanlari bo'lgan bir nechta ilmiy yo'nalishlarni shakllantirdi.

Tibbiyotda bu shaxsiy salomatlikning mexanizmlari, ushbu mexanizmlarni boshqarish imkoniyatlari bo'lsa, pedagogikada shaxsning o'z salomatligini qurish jarayoniga jalb etilishining qonuniyatlardir. Aynan ushbu holat, ya'ni o'z tadqiqot predmetining mavjudligi tibbiy va pedagogik valeologiyaning mustaqil ilmiy fanlar sifatida ajralib chiqishiga sabab bo'ldi.

Valeologiya – bu shaxsiy salomatlikning mohiyatini, mexanizmlari va namoyon bo'lishini, uning diagnostikasi va bashoratlanishining uslublarini, shuningdek, sog'liqning darajasini oshirish, individning hayoti va ijtimoiy moslashuvining sifatini yaxshilash maqsadida sog'liq mexanizmlarini eng maqbul yo'li bilan sog'liqni tuzatish uslublarini o'rganadigan fandir.

V.N. Vaynerning fikricha (2001), valeologiya predmeti insonning shaxsiy salomatligi hamda sog'lig'ining zahiralari, shuningdek, sog'lom turmush tarzidir. Tavsiyalari asosan, kasalliklarning oldini olishga qaratilgan profilaktik tibbiy fanlardan valeologiyaning eng muhim farqlaridan biri ham shunda.

Valeologiya – integrativ fan sifatida

Yosh paytidanoq salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan davlatimizning siyosati faqat sog'lom kishigina to'laqonli mehnat qilib, oilasiga va jamiyatga eng katta foyda berishga layoqatli ekanligi tufayli alohida ahamiyat kasb etadi. Bizning mamlakatimizda hozircha valeologiya muammolari bilan faqat

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining ilmiy-uslubiy laboratoriyasi negizida faoliyat yuritadigan professor F.A. Kerimov rahbarlik qilayotgan Sport yutuqlarining ilmiy Markazi shug'ullanadi.

Ko'pchiligimiz bu jihatdan an'anaviy tavsiyalarga o'rganib qolganmiz, lekin nisbatan yangi bo'lgan "valeologiya" ilmiy yo'nalishini esa kam kishilar biladi.

Valeologiya – bu salomatlik, sog'lom turmush tarzi to'g'risida, organizmning tez o'zgaradigan hayot holatlari va hodisalariga muvofiq javobi to'g'risida, shuningdek, insonning shaxsiy salomatligi to'g'risidagi fandir. Uning markaziy muammosi kishining o'z sog'lig'iga munosabati hamda individual rivojlanish jarayonida salomatlik madaniyatining tarbiyalanishidir.

Valeologiya – insonga tashqi va ichki muhitning o'zgaruvchan omillari ta'sir etishi sharoitlarida uning jismoniy, biologik, psixologik, jamoat-madaniy jihatdan rivojlanishining barqarorligini va sog'lig'ining saqlanishini ta'minlaydigan organizmning genetik va fiziologik imkoniyatlari to'g'risidagi fandir.

Valeologiya – integrativ fan sifatida, tibbiy fanlar, anatomiya, genetika, jismoniy tarbiya nazariyasi, ekologiya, psixologiya, pedagogika fanlarining dalillari asosida vujudga kelgan.

Valeologiyani individning, jamiyatning va umuman tabiatning salomatligi haqidagi fan sifatida individual valeologiya va ijtimoiy valeologiyaga bo'lish mumkin.

Ijtimoiy valeologiya, I.E. Shkonidinaning fikricha (2007), bu – jamiyatning ham jismoniy, ham ruhiy, ma'naviy, iqtisodiy va ijtimoiy salomatligini saqlash va tutib turishdir. Uni quyidagilarga bo'lish mumkin:

a) tibbiy-biologik valeologiya, u umumiy gigiyenani, ijtimoiy psixogigiyenani (oilal, jamoalar, umuman jamiyatning psixogigiyenasi), sport, ekologik jihatlarni o'z ichiga oladi;

b) iqtisodiy valeologiya jamiyatning va uning ayrim vakillarining turmush darajasini, aholining bandlik darajasini, sanoat ishlab chiqarish darajasini va hokazolarni ko'rib chiqadi;

v) ijtimoiy valeologiya jamiyatning ijtimoiy tuzilishini, ta'limning darajasini, ilmiy salohiyatini, ijtimoiy tashkilotlar, madaniyat va san'atning darajasini ko'rib chiqishga qaratilgan.

Xo'jalikning istalgan sohasi, inson faoliyatining istalgan turi, istalgan kasbi o'z mohiyatiga ko'ra valeologiyaga bog'liq ekanligini sezish qiyin emas.

Ularning ichida quyidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Tibbiy-biologik jihatlar bilan bog'liq bo'lgan ham individlarning, ham umuman jamiyatning jismoniy va ruhiy salomatligini ta'minlaydigan kasblar (shifokor, gigienist, biolog).

2. Ma'naviy hayot va psixika bilan bog'liq bo'lgan kasblar (psixolog, o'qituvchi, pedagog-tarbiyachi, diniy arbob, sotsiolog, san'at namoyondalari).

3. Faoliyat markazi ham umuman jamiyatni, ham ayrim individlarni moddiy ta'minlash bo'lgan kasblar. Bular ishlab chiqarish mehnati bilan shug'ullanuvchilarning ko'pchiligidir, masalan, oziq-ovqat mahsulotlari, mashinasozlik, turar joy yoki ijtimoiy qurilish, transport va boshqa sohalar.

4. Jamiyatning ijtimoiy-siyosiy tuzilishi bilan bog'liq bo'lgan kasblar. Bu jamiyat doirasida tartibni saqlashga, davlatning xavfsizligiga, davlat va jamiyat rivojlanishining umumiy strategiyasiga qaratilgan oliy saviyadagi kasblardir.

Bunda faoliyat turining, kasbning (global ma'noda) valeologik yo'naltirilganligi ochiq-oydin ko'rinib turibdi. Ularning vazifasi, bir tomondan, ham ijtimoiy, ham individual hayotni imkoni boricha to'laroq barqarorlashtirish; ikkinchi tomondan, jamiyatning yanada rivojlanishi uchun qulay sharoitlarni ta'minlash, bu esa faqat keng targ'ibot, ma'rifiy ishlari olib borilgan holdagina mumkin bo'ladi.

O'z salomatligini saqlab qolish uchun har bir inson eng avvalo kasallikni o'z organizmiga kiritmaslikka imkon beruvchi minimal bilimlar majmuiga ega bo'lishi lozim. O'zining bilimsizligi yoki ota-ona bilimsizligi ekanligidan qat'iy nazar, ushbu bilimsizlik barcha kasalliklarning yagona sababi ekanligi tufayli bu juda dolzarb vazifadir.

Hozircha ko'pchilik valeologiyani faqat sog'lom turmush tarzi uchun yo'riqnoma deb biladi, lekin u ancha kengroqdir. Aslida bu tibbiy, biologik fanlarning, psixologiya, jismoniy tarbiyaning boshqa barcha fanlar va inson faoliyatining boshqa yo'nalishlari bilan uzviy birikishining mevasidir, bu hayot falsafasidir. Ya'ni tabiatning salomatligi, bundan esa jamiyatning salomatligi va har bir alohidagi insonning salomatligi kelib chiqadi.

Har bir kasallikning yuzaga kelishi va rivojlanishida ham patogenetik (kasallik tug'diruvchi) omillar, ham valeologik (salomatlikni yuzaga keltiruvchi) omillar teng ravishda ishtirok etadi, chunki kasallik – bu patogenetik va valeologik mexanizmlarining o'zaro ta'siri natijasidir. Bularni maqsadli rag'batlantirish inson bilan shug'ullanuvchi mutaxassisning asosiy vazifasidir.

Valeologiyaning e'tibor markazida turgan obyekt – bu, birinchidan – sog'lom inson; ikkinchidan – uning butun atrofi va ta'sir etuvchi omillar; uchinchidan – patologik jarayonning rivojlanish sabablari, organizmni

salomatlik holatiga qaytarish mexanizmlari, himoya-moslashuv mexanizmlari, boshqacha aytganda – davolanish va normaga qaytish jarayonlari; to'rtinchidan – profilaktik va sog'lomlashtirish chora-tadbirlari va nihoyat beshinchidan – qarishning mexanizmlari va alomatlari hamda qarilik patologiyasining, umuman qarishning oldini olishning ehtimoliy yo'llari.

Hozirgi zamonaviy tibbiy salomatlik ahvolini saqlab qolishga emas, asosan yuzaga kelgan kasallikni davolashga qaratilgan. I.I. Brexmanning fikricha (1987), "Birgina maqsadga – salomatlikka erishishni ta'kidlagan holda tibbiyot aslida asosan kasalliklarni davolash bilan shug'ullanadi. Lekin kasalliklarni davolash har doim ham salomatlikka olib kelmaydi. Bundan tashqari, inson organizmida ko'pincha nafaqat boshidan kechirgan kasalligining izlari, balki davolashning izlari ham qoladi". Bilimlar idrok etilishi uchun qulay zaminga kelib tushishi ham naqadar muhim: istalgan odam shifokorning tavsiyalarini tushunish uchun hech bo'lmasa boshlang'ich darajada o'z organizmining tuzilishi va vazifalari bilan tanish bo'lishi kerak. Bu yerdagi ahvol ham unchalik yaxshi emas.

Insonning salomatligi uchta asosiy qismdan tarkib topadi: uning tuzilish-funksional salomatligi, fizikaviy-kimyoviy hamda ruhiy-emotsional-ma'naviy salomatligi. Tashhis qo'yish, davolash va sog'lomlashtirishga yondashuvda insonning xarakterologik, konstitutsional va yosh xususiyatlarini; organizmning qarishi darajasini belgilaydigan omillarni; turmush tarzi va sifatini, ovqatlanish turini; muayyan sharoitlarda ishlash va muhitning omillarini; mavjud zararli omillar va sog'lomlashtiruvchi ta'sirlarni hisobga olish lozim. Boshqacha aytganda, zamonaviy mutaxassis chuqur har tomonlama bilimlarga ega bo'lishi lozim. Bunda u hissiz emas, tuyg'ularga boy bo'lishi, eng avvalo insonni ko'ra olishi, unda ko'tarinki kayfiyatni, sog'ayishga bo'lgan cheksiz ishonchni hosil qilishi lozim.

Valeologiya – bu insonni individual sog'lomlashtirish to'g'risdagi fan bo'lib, insonning hayoti va faoliyatini, to'qimalarning va hujayralarning kasalliklarini, sog'lomlashtirish, shu jumladan jismoniy tarbiya yordamida sog'lomlashtirish majmualarini o'rganadi.

XX asrning ikkinchi yarmida tibbiyot nazariyasi aholining salomatligiga erishish uchun amalda sog'lom kishining sog'lig'ini muhofaza qilishga e'tiborini qaratish lozimligi holatiga duch keldi.

Valeologiya fanining maqsadi va vazifalari

Valeologiya fanining maqsadi – insonning individual salomatligini o'rganuvchi va salomatlikni asrash maqsadida sog'lom turmush tarzi

qoidalarini inson ongiga, ruhiyatiga singdirish, yoshlarni tibbiy madaniyat va savodxonligini oshirish, shaxsga o'zini va boshqalarni sog'lig'ini mustahkamlash qoidalarini o'rgatishdir.

Valeologiyaning obyekti – amalda sog'lom bo'lgan hamda shuningdek, kasallik oldi holatida bo'lgan insondir, o'zining yashashining psixofiziologik, ijtimoiy-madaniy va boshqa jihatlarining butun cheksiz turli-tumanligini qamrab turgan holda o'rganadi. Tadqiqot predmeti esa bu shaxsiy salomatlik, uning mexanizmlari, ularni boshqarish imkoniyatlaridir. Valeologiyaning profilaktik tibbiy fanlardan eng muhim farqlanishi ham shundaki, ularning tavsiyalari kasalliklarning oldini olishga qaratilgan. Aynan shunday inson to kasallangan kishilar toifasiga o'tmaguncha sog'liqni saqlash sohasining e'tiboridan tashqarida qoladi. Valeologiya esa sog'lom yoki xavf guruhida qolgan insonga e'tibor qaratib, asosan sog'lom turmush tarziga o'tish orqali salomatlikni saqlash uchun inson organizmining funksional zahiralardan foydalaniladi.

Valeologiyaning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Shaxsiy salomatlikning mohiyati to'g'risidagi tasavvurlarni ishlab chiqish va amalga oshirish, uni o'rganishning modellarini, uni baholashning, bashorat qilishning uslublarini izlash.

2. Indivud salomatligining miqdoriy baholanishi asosida aholi salomatligining ahvoli ustidan skrining va monitoring nazorati tizimlarini ishlab chiqish.

3. "Salomatlik psixologiyasini" shakllantirish.

4. Shaxsiy salomatlikni shakllantirish, saqlash, mustahkamlash metodologiyasi va uslublarini ishlab chiqish.

5. Salomatlik darajasini oshirish yo'li bilan kasalliklarning birlamchi va ikkilamchi profilaktikasini ta'minlash.

Valeologiyaning usuli – inson salomatlik zahiralari yanada oshirish yo'llarini tadqiq yetish orqali indivud salomatligini bashorat qilish va uni boshqarish, salomatlikka intilishni shakllantirish, sog'lom turmush tarzi qoidalarini bajarishga ya'ni vositalarini, usullarini va texnologiyalarini izlashni o'z ichiga oladi.

Valeologiya sog'lom insonning salomatlik holatini o'rganuvchi fan bo'lib boshqa fanlardan tubdan farq qiladi. Ushbu farq shundan iboratki, valeologiya e'tiborining markazida sog'lom inson va uning salomatligi turadi. Olib borilayotgan amaliy ishlar, avvalo har bir insonda sihat-salomatlik madaniyatini egallaganligi va shakllanganligiga ega bo'lishi o'ta ahamiyatlidir.

Bunda shaxsda gigiyenik bilim yuqori darajada bo'lishi o'ta muhimdir.

Valeologiya muammolari – profilaktik tibbiyot bilan birgalikda inson salomatligini saqlash va mustahkamlash, shaxsiy rivojlanish jarayonida salomatlik madaniyatini tarbiyalashdir.

Bugungi kunda respublikamiz fuqarosining salomatligini va har tomonlama rivojlanishini jismoniy tarbiya va sportsiz tasavvur etib bo'lmaydi. Bolalarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlarini zamon talablari darajasida to'g'ri tashkil etish ularning salomatligini asrashda asqotadi aksincha, noqulay tashqi ekologik sharoitlarni ta'siri organizm moslashuvining ko'rsatkichlariga ta'sir ko'rsatadi natijada salomatlik ko'rsatkichlari ma'lumotlarida o'zgarish kuzatiladi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bolalarda va o'smirlarda ezgulikka ishonch va tetiklikni rivojlantiradi, sog'lomlashtiradi, bu esa Vatanga muhabbat va vatanparvarlik tuyg'usini tarbiyalaydi. 2014-yilni "Sog'lom bola yili" deb nomlanishi Respublikamiz kelajaklari bo'lmish bolalar sog'lig'iga yoshlikdan berilayotgan e'tiborni yana bir karra isbotladi.

Valeologiyaning rivojlanishi inson ongi va mavjudligining yangi soha-laridan biri – valeologik madaniyatni aniqlashga imkon berdi, u o'z ichiga quyidagilarni oladi:

- individning o'z organizmidagi tizimlarning genetik, jismoniy va psixologik imkoniyatlarini bilishi;

- o'z psixofiziologik statusini saqlash sog'lig'ini mustahkamlash uslublarini nazorat qilish va vositalarini bilish, qo'llay olish;

- valeologik bilimlarni o'z atrofidagilarining ijtimoiy muhitiga tarqata olish.

Valeologik madaniyatning shakllanishi - murakkab, ko'p bosqichli va ko'p qirrali jarayon bo'lib, mamlakatdagi davlat ta'limi tizimini, oilani, ixtisoslashtirilgan dam olish muassasalarini qamrab oladi.

Tibbiyot naqadar mukammal bo'lmasin, u har bir kishini barcha kasalliklardan xalos eta olmaydi. Insonning o'zi o'z salomatligining yaratuvchisidir, shuning uchun ilk yoshidan faol va sog'lom turmush tarzini yuritib, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, shaxsiy, ijtimoiy gigiyena qoidalariga rioya qilish natijasida oqilona yo'llar bilan haqiqiy har tomonlama rivojlanishiga erishish yaxshi natija beradi. Umuman olganda shuni ta'kidlash mumkinki, valeologiya – bu murakkab hamda doimiy o'zgarib tabiiy hamda ijtimoiy olamda yashayotgan va uning ichida atrof bioijtimoiy muhitining nihoyatda ko'p sonli omillarining ta'siriga uchraydigan insonning salomatligi haqidagi fandir. Bu fan insonga bilimlar, ko'nikma va

malakalarning ma'lum miqdori tizimi yordamida o'z vaqtida salomatligining individual profilaktikasini o'tkazishga, uning umumiy salohiyatini saqlash va mustahkamlashga imkon beradi.

“Blits so‘rov” savollari

- ❖ “Valeologiya” nimani o‘rgatadi?
- ❖ Salomatlik haqidagi fanning hozirgi zamon tushunchasining asoschisi kim?
- ❖ “Valeologiya” tushunchasiga ta’rif bering.
- ❖ “Valeologiya” XX asrning oxirida ilmiy yo‘nalish sifatida necha yoshga to‘ldi?

Mavzu yuzasidan izohli lug‘atlar

Diagnostika – kasallik alomatlarini va bemor holatini aniqlash usullarini o‘rganadigan tibbiy fanning bir bo‘limi.

Gigiyena – sog‘liqni saqlashga qaratilgan tadbir-choralar va shu haqdagi ilm.

Integrativ – uzviy bog‘liq, butunlik, birlik.

Status - huquqiy holat, belgilangan huquq.

Individual – individning boshqalardan farqlanadigan ijtimoiy xususiyatlari va psixikasining o‘ziga xosligi hamda uning qaytarilmasligi.

Emotsional – “Emotsiya” termini lotincha “Emovere” – to‘lqinlantirmoq degan so‘zdan kelib chiqqan bo‘lib, ular psixik va somatik jarayonlarni tartibga solishda katta ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya – pedagogika muqatai nazaridan jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakatli faoliyatga o‘rgatish va maxsus bilimlarni shakllantirish jarayoni.

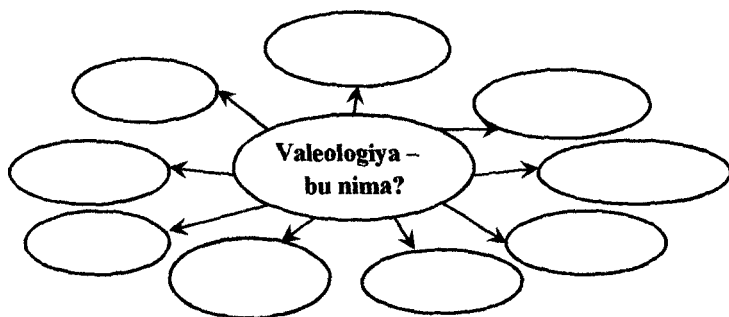
Profilaktika – kasalliklarning paydo bo‘lishi va tarqalishining oldini olish, aholi sog‘lig‘i va jismoniy taraqqiyotini muhofaza qilish va mustahkamlashga qaratilgan tadbirlar majmuasi.

Mavzuga oid pedagogik texnologiyalar

“Klaster” usuli

Talabani mantiqiy fikrlashi, umumiy fikr doirasini kengaytirishi, mavzuga taalluqli tushuncha yoki aniq fikrni erkin va ochiq ravishda ketma-ketlik bilan uzviy bog‘langan holda tarmoqlashlariga o‘rgatadi.

Klaster uchun vazifa: Valeologiya fan sifatida uning obyekti, predmeti, muammolari, usullari, maqsadi, vazifalari va inson tanlagan kasblarga bog‘liqligi holatlarini klaster usuli orqali tasvirlang.



Mavzuni mustahkamlash uchun savollar

1. Valeologiyaning asoschilaridan kimlarni bilasiz?
2. Valeologiyaning maqsadi nima?
3. Valeologiyaning asosiy vazifalarini ayting.
4. Valeologiyaning muammolari va uslublari haqida tushuncha bering.

Salomatlik to‘g‘risida tushuncha

Tozalik – sog‘liq garovi.
David Verner

Reja:

1. Odam salomatligi haqidagi hozirgi zamon tushunchalari.
2. Olimlarning “Salomatlik” haqidagi fikrlari.
3. Sog‘lom turmush tarzi tushunchalari.
4. Buyuk allomalar Abu Ali ibn Sino, Ar-Roziy va Jurjoniylar ta’limoti.

Mustaqillikning e’lon qilingan birinchi kunlaridanoq O‘zbekiston Respublikasining Prezidenti I.A. Karimov, Respublikamiz hukumati tomonidan o‘tib kelayotgan yosh avlodning sog‘lig‘iga doimiy g‘amxo‘rlik qilib

kelyapti. Har bir shaxsda sog'liqni saqlashni shakllantirish va unda organizm rivojlanishini, bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim omillardan biri esa jismoniy tarbiya va sportdir. Ommaviy bolalar sportining rivojlanishini ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-oktabrdagi 3154-sonli "Bolalar sportini rivojlantirish fondining tashkil qilish to'g'risida"gi Farmoni va 2002-yil 31-oktyabrdagi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 374-sonli "O'zbekistonda Bolalar sportini rivojlantirish fondi faoliyatining tashkil etilishi to'g'risida"gi Qarori qabul qilingan. Ushbu hujjatlarda Sog'liqni saqlash vazirligi oldida o'sib kelayotgan yosh avlodning har tomonlama jismoniy va ma'naviy rivojlanishini ta'minlashga imkon beruvchi bolalar sporti turlarining asosiy yo'nalishlarini rivojlantirishning tibbiy-ilmiy asoslarini ishlab chiqish vazifasi qo'yilgan.

Shuni e'tirof etish lozimki, bola organizmning o'sish jarayonida na o'ta-ona, na pedagog passiv kuzatishi mumkin emas, sababi, bolalarning o'smirlik yoshi davrida tayanch-harakat tizimi va ichki a'zolari tarafidan ba'zi-bir kasalliklar shakllana boshlaydi. Masalan, tomoq og'riq, goho bo'g'imda og'riqlar paydo bo'ladi va hokazo. Bolada psixologik ichki noqulaylik kuzatiladi. Shuning uchun ham bugungi kunda Respublikamiz fuqarosining sog'lig'ini shakllantirish va uyg'un rivojlantirish jismoniy tarbiya va sportsiz tasavvur etilishi mumkin emas. Bolalarning jismoniy tarbiyasi va sport bilan shug'ullanishini, ularni turli ta'sirlarga chiniqtirishni to'g'ri tashkil etish bolalar sog'lig'iga hamda noqulay tashqi sharoitlarga moslashuvining ko'rsatkichlariga ijobiy hal qiluvchi ta'sir ko'rsatib kasallikdan asrab qolish imkoniyatini yaratadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bolalarda va o'smirlarda hayotga ishonch, shodlik va tetiklikni hosil qiladi, vatanparvarlik tuyg'usi va Vatanga muhabbatni tarbiyalaydi.

Shunday ekan aholining salomatligini mustahkamlash muammosi zamonaviy jamiyat sharoitida unga xos bo'lgan ijtimoiy-iqtisodiy, ilmiy-texnik rivojlanishida ularning ham ijobiy, ham salbiy tomonlarini hisobga olish o'ta ahamiyatlidir. Muommoni hal qilish masalasida Respublikamiz Prezidenti I.A.Karimov tomonidan "Salomatlik" konsepsiyasi ishlab chiqilgan bo'lib u uch vazifa, ikki shart va olti yo'nalishdan tashkil topgan.

Konsepsiyada belgilangan vazifalar:

- asrlar davomida eng muhim va asosiy vazifa bo'lgan sog'lom avlodni tarbiyalash.
- uzoq vaqtni talab etuvchi, ko'p tomonlama, ko'p qirrali vazifalar-sog'lom avlodni ulg'aytirish.

– yosh avlodni tarbiyalash bo'yicha aniq va real chora tadbirlarni ishlab chiqish va aniqlash. Shunday qilib aniq maqsad – belgilangan muddat va aniq faoliyat davomida sog'lom avlodni tarbiyalash.

Konsepsiyada belgilangan ikki muhim shart:

- har bir insonning, ota-onalarning fikrlashini o'zgartirish.
- Odamlarni turmushini va butun jamiyatning moddiy poydevorini yaxshilash.

Konsepsiyada berilgan oltita asosiy yo'nalishlar:

- Balog'at yoshidagi yigit, qizlarda tibbiy-gigiyenik madaniyatga oid bilim va malakalarni shakllantirish.
- Yoshlarni sog'lom oila ko'rishga tayyorlash.
- Tibbiy gigiyenik nuqtai nazardan qizlarni bo'lg'usi onalikka tayyorlash.
- Bir yilgacha bolalarni tarbiyalab katta qilish.
- Bir yoshdan yetti yoshgacha bolalarni sog'lom o'stirish.
- Nogiron bolalarning tug'ilishi sabablarini o'rganish va aniqlash hamda profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqish.

Sog'liqning ushbu asosiy tarkibiy qismlaridan foydalanish va hayotda qo'llash, zamonaviy dinamik rivojlanish sharoitida inson uchun o'ta zarur bo'lgan yuksak aqliy va jismoniy ishlash qobiliyati, ijtimoiy faolligi, ijodiy umr uzoqligi kabi qimmatli fazilatlarini davomli namoyon qilishga imkon beradi.

Inson tabiatdan olgan eng bebaho ne'mati – salomatlikdir. Xalqda "Salomatligi, zo'r kishiga hammasi zo'r!" deb bejiz aytishmaydi. Shuni ta'kidlash lozimki tibbiyot naqadar takomillashgan bo'lmasin, u har bir kishini kasalliklardan xalos eta olmaydi. Inson o'z salomatligining yaratuvchisidir, shuning uchun ham ilk yoshidan boshlab faol va sog'lom turmush tarzini yuritib, chiniqib borish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, shaxsiy va ijtimoiy gigiyena qoidalariga amal qilish va shu oqilona yo'llar orqali haqiqiy uyg'unlikka erishish bor haqiqat.

Zamonaviy olimlarning ko'pchiligi sog'liq tushunchasini kishining eng maqbul fiziologik, psixologik va ijtimoiy faoliyat yuritishga layoqati deb ta'riflaydilar. Insonning salomatligi amalda uning hayotiy faoliyatining barcha sohaları bilan bog'liq. Organizmning biror organ yoki sistemasida o'zgarishlar bevosita yoki vosita holda kuzatilsa sog'liqning psixosomatik darajasiga chiqqanidan qat'ii. Sog'liq – bu insonning biologik va ijtimoiy xususiyatlarining uyg'un yaxlit birikmasi bo'lib, unga makro va

mikrosferaning ta'sirotli sharoitlariga moslashish, shuningdek, ijtimoiy va iqtisodiy jihatdan mahsuldor hayot bilan yashashga imkon beradi. Darhaqiqat, inson sog' bo'lsa o'zini doimo yaxshi his qiladi, kuch-quvvatga to'lgan, ko'p vakillarga qiziqish bilan qarash, mehnat qilishga intilish yoki biror ish bilan shug'ullanishga intilib yashaydi.

Sog'liq insonlar hayotining barcha sohalariga o'z ta'sirini o'tkazadi. U insonning jismoniy, psixik va aqliy qobiliyatining yuqori salohiyatini belgilab beradi va uning to'laqonli yashashining garovi bo'lib xizmat qiladi. Aholining salomatligi jamiyatning iqtisodiy rivojlanishining dinamikasiga ulkan ta'sir ko'rsatadi, hamda uning ijtimoiy-etnik yetukligining o'lchovi bo'ladi. Shaxsni salomatligi esa unga avlodlarining salomatligi hamda u yordam berishi mumkin va lozim bo'lgan kishilarning salomatligiga nisbatan ma'lum mas'uliyatni yuklaydi. O'z salomatligiga e'tibor berish, uning buzilishlarining individual profilaktikasini ta'minlay olish, sog'lom turmush tarzi kishining qoidalarni bajarish bilan jamiyatdagi o'z tutgan o'rni hamda o'zi va yaqinlarining oldidagi mas'uliyatini anglashining ko'rsatkichlari bo'ladi.

Shunday qilib, sog'liq – bu absolyut va boqiy qadriyat bo'lib, butun insoniyat qadriyatlarining ko'tarilish zina-poyasida eng yuqori pog'onalardan birini egallaydi. Sog'liq shunday bir zahiraki, insonning deyarli barcha ehtiyojlarini qondirish darajasi unga ega bo'lish darajasiga bog'liq bo'ladi. U faol, ijodiy va to'laqonli hayotning asosi sifatida yuzaga chiqib, qiziqishlar va ideallar, uyg'unlik va go'zallikning shakllanishida ishtirok etadi, inson mavjudligi va yashashining ma'nosi va baxt-saodatini belgilab beradi.

Hammamiz yoshlar, o'smirlar va boshqalar maktablarda, akademik litseylarda, kasb-hunar kollejlarda, oliygohlarda ta'lim-tarbiya olamiz, o'qib turgan fanlarni o'rganamiz. Ming afsuski, biz uchun eng ahamiyatli, asosiy muammo bo'lgan "salomatlik" to'g'risidagi, salomatlikni qanday asrash va qanday qilib uzoq umr ko'rishni faol mehnat qilib uzoq yashash ilmini yetarli darajada o'rgana olmaganmiz. Shu fanni yaxshi bilmaganimiz uchun, albatta inson eng bebaho bo'lgan sog'lig'i va qisqa hayoti bilan tavon to'lamoqda.

Endi bir o'ylab ko'raylik! Endilikda qanday qilib yo'qotilgan sog'liqni tiklash va saqlab qolish mumkin? Nima uchun bolalar nogiron bo'lib tug'ilmoqdalar? Savollar juda ko'p! Javoblarga imkoniyat darajasida keyingi mavzularda ketma-ket izohlar berishga intilamiz.

Olimlarning "Salomatlik" haqidagi fikrlari

Odatda, har bir inson sog'lom bo'lishni istaydi, ammo o'z sog'lig'i to'g'risida juda kam o'ylaydi yoki juda kam insonlar o'z sog'liqlari bilan maqtana oladilar.

Tarixga nazar tashlasak, XXI asr insoniyat faoliyatining har sohasida buyuk kashfiyotlar va shiddat bilan texnologik rivojlanish asri deb nomlandi. Biroq, tibbiyot sohasiga, tajriba-izlanishlarga ko'p milliardlik mablag'lar ajratilishiga qaramay jahon mamlakatlarida odamlar kasallanmoqdalar va bevaqt dunyodan ko'z yummoqdalar. Har kuni katta-katta dorixonalar ochilmoqda, ming turli qimmatbaho dori-darmonlar dorixonalarining peshtaxtalarida to'lib-toshib yotibdi. Har kuni yer yuzida 500 dan ziyod yangi-yangi dorilar kashf qilinmoqda, turli-tuman mukammallashtirilgan oziq-ovqatlar ishlab chiqilmoqda, bozorlarni peshtaxtalariga bobo-dehqonlar yangi-yangi rang-barang mevalar, sabzavot ekinlari va boshqalarni qishin-yozin etkazib bermoqdalar. Ammo yillar sayin har xil kasalliklar soni o'sib borayapti. Oldin ma'lum bo'lmagan yangi xastaliklar paydo bo'lmoqda. Qachonlardir yengilgan va unutilib, yo'qolib ketgan kasalliklar qaytib kelayapti va paydo bo'lmoqda.

"Salomatlik", – deydi G.U.Solixova, M.Ismailova, N.D.Ishniyazova, D.I.Axmadovalar (2007-yil) – bu, kishilar turmush darajasi, tarzi va sifatining ko'rsatkichidir va shu jihati bilan inson salohiyatini rivojlantirish maqsadlari bilan chambarchas bog'liqdir. Har bir fuqaroning salomatligi jamiyatning salomatligi ham davlatning strategik maqsadi, milliy xavfsizlikning garovi sanaladi. "Salomatlik – mamlakatning sog'lom mehnat salohiyatini oshirishning zarur sharti, davlat boshqaruvining samaradorligi mezon".

Inson sog'lom bo'lsa o'zining yashashi uchun mehnat qilish qobiliyatiga ega bo'ladi, farovon yashashiga imkon tug'iladi. Salomatlik – organizmning shunday barqaror holatiki, bunda barcha a'zo va tizimlar funksiyalari o'zaro hamohanglikda bo'lib, o'zini o'zi boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Kishilar umrini yaxshi qurilgan imoratga taqqoslash mumkin, uni boshidan to'g'ri qurish kerak. Imoratning asosi, poydevori mustahkam qurilsa, u uzoq davrgacha ta'mirlanmaydi, ya'ni kasallikni davolashdan ko'ra uning oldini olish naqliga amal qilish – sog'liqni saqlashning eng yaxshi yo'li hisoblanadi. Shundagina bu imorat uzoq vaqt buzilmasdan turishi mumkin.

Butunjahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti Nizomida salomatlik quyidagicha ta'riflanadi: **"Salomatlik – bu inson organizmida nafaqat kasalliklarning va jismoniy nuqsonlarning yo'qligi, balki insonning shunday holatiki, unda organizm to'liq jismoniy, ma'naviy, ijtimoiy**

xotirjamlikka ega bo'ladi. Inson salomatligi faqat har bir insonning o'zi uchungina zaruriy holat bo'lib qolmasdan, ayni paytda muhim ijtimoiy va axloqiy, ma'naviy ahamiyat kasb etadi".

R.U.Orziqulovning (2005 y.) ta'biricha, "Inson salomatligi uning biologik va ijtimoiy sifatlarining uyg'unlashgan birligi bo'lib, tug'ma yoki hayoti davomida orttirilgan biologik va ijtimoiy ta'sirlar bilan shartlangan hodisa bo'lsa, kasallik esa – shu birlik va uyg'unlik holatining buzilishidir", ya'ni 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, xastalik holati yoki jismoniy nuqsonlar uchramaydi.

V.V.Kolbanovning (2001 y.) fikricha, "Salomatlik – bu inson hayot faoliyatining tabiiy ravishda va uzluksiz davom etadigan, o'zining salomatlik va ruhiy holatini takomillashtirishga, ichki muhitni bir maromda saqlab turishga qaratilgan, o'zini-o'zi mukammal boshqarish, muhofaza qila olish imkoniyatlarini ta'minlovchi, ayni paytda tana a'zolari va tizimlarining o'zaro mu'tadil va uyg'unlashgan holatda ishlab, doimo o'zgarib turuvchi tashqi muhit sharoitlariga moslashish uchun o'zining zaxiraviy imkoniyatlarini (potensialini) va kompensator mexanizmlarini ishga solgan holda, fiziologik ehtiyojlariga va imkoniyatlariga mos biologik va ijtimoiy vazifalarni bajara olish holatidir". Bu borada R.Orziqulov va V.Kolbanov fikrlari bir-biriga yaqindir.

Shulardan kelib chiqib, quyidagi xulosani aytish mumkin: Salomatlik anchagina murakkab jarayon bo'lib, bu turli tashqi va ichki ta'sirlarga javob berish qobiliyati va shu qobiliyat yordamida organizmni imkoniyati darajasida o'sha ta'sirlarga moslashib yashash qobiliyati bo'lib, u o'zi uchun, jamiyat uchun turli hayotiy ehtiyojlarni qondirish maqsadida mehnat qilish jarayonidir. Bu jarayon uning hayotini uzaytiradi, kasalliklardan holi qiladi.

Yuqorida zikr qilingan, nazariy va amaliy vazifalar "Salomatlik nima?" – degan savolga bir-birini to'ldiradigan oqilona javoblar deb hisoblaymiz.

Ammo "salomatlik" holatini saqlash uchun ko'pchilik mualliflar bir-biriga yaqin va bir-birini to'ldiradigan, ilmiy asoslangan takliflarni tavsiya qilmoqdalar. Hamma takliflar bir butun bo'lib, har bir inson uchun, uning "salomatligi"ni saqlash uchun, umrini, mehnat qilish davrini uzaytirishga mo'ljallangan takliflardir.

Bu takliflarni valeologiya fanining sog'lom turmush tarzini shakllantirish takliflari desa ham bo'laveradi.

Sog'liqning obyektiv va subyektiv ko'rsatkichlari farqlanadi.

1. Subyektiv ko'rsatkichlarga o'zini sog'lig'ini sezish, ishlash qobiliyatini ham sezish, uyqu, ishtaha ko'rsatkichlari ham kiradi.

2. Obyektiv ko'rsatkichlar esa antropometrik o'lchovlar bilan ya'ni (tana vazni, o'lchash, bo'yini, ko'krak qafasining aylanasi o'lchash, bo'yin, yelka, son, tizza, qorin va h.k.), nafas olishning tezligi, o'pkaning hayotiy sig'imini aniqlash, tomir urishini sanash, arterial qon bosimini o'lchash va hokazolar bilan bog'liq.

Inson sog'lig'ining ahvolini baholash norma tushunchasi bilan aniqlaniladi. Yosh va individual-shaxsiy normalar farqlanadi. Yosh organizm normalari turli yosh guruhlarida o'tkazilgan o'lchovlarda har xildir. Shuning uchun ham tekshirilgan guruhlar uchun o'rtacha qiymat hisoblanishiga asoslanadi. Har bir yoshlar guruhi uchun olingan o'rtacha qiymat normaning standarti deb olinadi. Shaxsiy-individual norma jinsiy, konstitutsional belgilari, kasbi, turar joyi, turmush tarzi va boshqalarni hisobga olinishini ko'rsatib beradi.

Zamonaviy tibbiyot o'z imkoniyatlari darajasida sog'liq holatiga tashhis qo'yishning yangi uslublarining yetarli soniga ega bo'lib, ularning ichida noan'anaviy uslublar va usullar katta o'rin tutadi.

Sog'liqning asosiy mezonlari quyidagilardir:

- genetik – inson genotipining tuzilishi va faoliyatining xususiyatlari;
- fiziologik – inson anatomo-fiziologik tizimlarining tuzilishi va faoliyat yuritishining xususiyatlari;
- psixik – inson asab tizimining tuzilishi va faoliyat yuritishning xususiyatlari, psixikasi va shaxs statusining xususiyatlari;
- ijtimoiy – insonning ijtimoiy faolligi.

Organizmning nasliy xususiyatlari bilan o'zaro ta'sirga kirishuvining natijasiga qarab sog'liqni saqlash va mustahkamlash omillarining bir nechta guruhi ajratiladi. Masalan:

1. Inson ongi va faol faoliyati ish yuritishiga bog'liq bo'lmagan omillar: genotip; nasliy sabablar bilan belgilab berilgan organizm va psixikasining xususiyatlari.

2. Inson ongi va ish faoliyat yuritishiga vositali bog'liq bo'lgan (ijtimoiy-iqtisodiy) omillar: ijtimoiy-iqtisodiy turmush sharoitlari; yashash joylarining ekologiyasi; sog'liqni saqlashni rivojlanishining darajasi.

3. Inson ongi va faol faoliyat yuritishi bilan bevosita to'g'ri bog'langan omillar (turmush tarzi): jismoniy faolligi; ovqatlanishi; mehnat va dam olish tartibi; zararli odatlarining yo'qligi; profilaktik va sanitariya-gigiyena

normalariga rioya qilishi; jinsiy sog'lig'i; oilada, o'qish, ish yoki xizmat joyida psixologik iqlim; hayotining ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlari bilan qoniqqanligi.

Valeologiyaning boshqa bir markaziy tushunchasi Sog'lom turmush tarzidir. Turmush tarzi amalda insonning deyarli barcha hayotiy faoliyatining turlari bilan bog'liq bo'lib, uning tavsiyalari bajarilgandagina inson sog'lig'i holatini bevosita belgilab beradi. Bu kishilarning butun hayoti mobaynida maqsadli shakllantirilishi kerak bo'lgan faol faoliyatidir.

Sog'lom turmush tarzi tushunchalari

Insonning jismoniy ahvoli yuzasidan g'amxo'rlik qilish bizning ekologik nuqtai nazardan og'ir bo'lgan davrimizda alohida ahamiyat kasb etadi. Borgan sari ko'proq insonlar o'z salomatligini saqlashga, uni yaxshilashga e'tibor bera boshlaydi. Bunday natijaga erishish vositasi sog'lom turmush tarzi amalini bajarilishidir.

Sog'lom turmush tarzi o'zi nima degan savolga javob berish ancha qiyin, uning barcha tarkibiy qismlari juda ko'p ulami ko'rib chiqish lozim.

Demak, Sog'lom turmush tarzi – eng avvalo kundalik turmushimizda qiladigan uning hayotini ta'minlovchi asosiy omillarni bilishimiz va ularni tabiatdagi ritmik o'zgarishlarga moslab tashkil etish, jinsiy, irsiy va oilaviy omillar, o'zaro munosabatlar omillari, ortirilgan zararli odat omillari, atrof-muhitni ifloslanishi bilan bog'liq omillar, texnika va turmush taraqqiyoti omillari, o'z badanini parvarish qilish omillaridir.

Kundalik hayotni biologik hamda ijtimoiy qonunlar asosida tashkil etish va salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan turmush tarziga sog'lom turmush tarzi, deb ataladi. Turmush tarzi deganda, insoniyatning butun tarixiy taraqqiyot rivojlanish davomida o'ttiran ming yillar davomida shakllangan yashash turi yoki tartibi tushuniladi.

Sog'lom turmush tarzi insonning sog'lom bo'lib tug'ilishini shakllantiruvchi homila (embrional) taraqqiyot davridan boshlab, to umrining oxirigacha davom etadigan inson hayotining barcha tomonlarini o'z ichiga qamrab olgan hayot tarzidir.

Hozirgi zamon olimlari sog'lom turmush tarzi nima, kishilar salomat bo'lishi uchun nimalar qilishi kerakligi, salomatlik qoidalari nimalardan iboratligi to'g'risida bir to'xtamga kelishmagan bo'lsa-da, kundalik hayot uchun tavsiyanomalar ishlab chiqishgan. Ular:

1. Shaxsiy va ommaviy gigiyena qoidalarini bilish va unga amal qilish.
2. Me'yoriy mehnat qilish va dam olish.

3. O'z-o'zini ma'naviy, jismoniy va jinsiy tarbiyalash uslublarini bilish va turmushda ularga rioya qilish.

4. Kundalik turmushda axloq qoidalariga rioya qilish.

5. O'zining sog'lig'ini nazorat qilish, uni yaxshilash, mustahkamlash yo'llarini bilish.

6. Ruhiy tushkunlik, depressiya holatining oldini olish va ulardan chiqish yo'llarini bilish.

7. Ovqatlanish tartibi va madaniyatiga rioya qilish.

8. Zararli odatlardan (chekish, spirtli ichimliklar ichish, giyohvandlik) saqlanish.

9. Oila va nikoh odobnomasiga rioya qilish.

10. Tibbiy faol holatda bo'lish.

11. Ekologik tartib-qoidalarni bilish va unga rioya qilish.

12. Zamonaviy tibbiyot usullaridan keng foydalanish.

Bu qoidalarni bilgan va unga rioya qilgan kishi doimo sog'-salomat va baquvvat bo'ladi. Bir so'z bilan aytganda, shunday kishilardan tarkib topgan millatning sog'lig'i, ruhiyati, iymoni, e'tiqodi mustahkam bo'ladi.

Insonning sog'lom turmush tarzining tushunchasi ta'riflarining ichida eng maqbuli – akademik Y.P. Lisitsin ifodalagan ta'rif: "Sog'lom turmush tarzi – insonning sog'lig'ini saqlashga va mustahkamlashga qaratilgan hayotiy faoliyatining usulidir".

JSSTning ma'lumoti va akademiklar Y.P. Lisitsin va F.Y. Komarovlarining o'tkazgan tadqiqotlariga ko'ra inson salomatligi quyidagi omillarga bog'liq ekanligi aniqlandi:

– Sog'lom turmush tarzi – 55%

– Irsiyat – 18%

– Atrof – muhitga – 17%

– Sog'liqni saqlash ishlarining ahvoliga – 10%

Bu omillarni har bir kishi turli darajada boshqarishi mumkin. Ko'pgina kasalliklarni kelib chiqishi va insonlarning kasal bo'lishida ularning o'zlari sababchi bo'lib, ulardagi sanitariya madaniyatining pastligi, nosog'lom turmush tarzi va o'zlarining o'z sog'liqlariga yetarli e'tibor bermaganliklarning oqibatidir. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, sog'lig'imiz asosan bizning o'zimizga, ya'ni biz kechirayotgan turmush tarziga bog'liq.

Sog'lom tug'ilib ulg'aygan inson, sog'lom turmush tarzida hayot kechirganida edi, u 100 yil va undan uzoqroq umr kechirishi mumkin ekan. Lekin bu raqamning qanchaga qisqarishi yoki qisqarmasligi har bir insonning sog'lom turmush tarziga, hayot kechirish darajasiga bog'liqdir. Sog'lom

turmush tarzi bu inson umrini qisqarishiga olib keluvchi kasallik va uning sabablari hamda zararli odatlarning oldini olishga qaratilgan harakatlardan iborat bo'lgan hayot tarzidir.

Sog'lom turmush tarzi insonni uning o'zligini anglashga olib boradigan, kamolot sari yetaklaydigan, umriga mazmun ato etadigan umidbaxsh yo'ldir.

Buyuk allomalar Abu Ali ibn Sino, Ar-Roziy va Jurjoniy ta'limotlari

Sharqona turmush tarzining shakllanishida ulug' olim, tibbiyot ilmining dahosi, yurtdoshimiz Abu Ali ibn Sinoning qoldirib ketgan merosi beqiyosdir. U turli mavzuda yuzlab asarlar yozgan. Birgina "Tib qonunlari" asari 6 asr davomida G'arbu Sharqdagi oliy o'quv yurtlarida yagona darslik bo'lib kelgan. Asar hozirgacha ham o'quv qo'llanma, ham o'quv adabiyoti sifatida o'z kuchini yo'qotmay kelayotgani, bu allomaning tibbiyot ilmi qo'shgan o'ta buyuk hissasi ekanligidan dalolatdir. Ibn Sino sog'lom turmush tarzining hamma jabhalarida jismoniy faollikni birinchi o'ringa qo'yadi. Ibn Sinoning tibbiyot to'g'risidagi ta'limotining asosini quyidagilar tashkil qiladi:

- 1) to'g'ri ovqatlanish;
- 2) jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish;
- 3) to'g'ri dam olish;
- 4) faslga qarab kiyinish;
- 5) zararli odatlardan saqlanish;
- 6) tana vaznini to'g'ri saqlash;

7) har xil stresslar (o'zaro janjal, noxush xabar va boshqalar)dan saqlanish va ulardan chiqish yo'llarini bilish.

"Sog'liqni asrash uchun jismoniy mashqlarni, oqilona uyqu va ovqatlanishni to'g'ri amalga oshirilsa kifoya", deydi Ibn Sino.

Buyuk alloma Ibn Sinoning sog'lom avlod tarbiyasi borasidagi qimmatli saboqlari:

Birinchidan – Ibn Sino yoshlarni ilm egallashga chaqirgan. U ilm sadoqatga yo'llovchi kuch-qudratga ega ekanligini takidlaydi;

Ikkinchidan – U yoshlarni jamiyatga foydali bo'lgan ishlar bilan mashg'ul bo'lishga chorlaydi;

Uchinchidan – so'z va ish birligiga doim amal qilinsa, salomatlik yaxshi bo'lishligini uqtiradi.

To'rtinchidan – Ibn Sinoning darbadar hayotiy yo'li, yoshlarni Vatanni sevishtga, uni ardoqlashga da'vat etadi.

Beshinchidan – U insonlarni bir-biri bilan mehrli oqibatli bo'lishga, dilga ozor berishdan qochish, asab buzarliliklarning oldini olishga chaqiradi.

Oltinchidan – U sog‘lom avlod tarbiyasida ona sutining ahamiyatli ekanini alohida eslatadi.

Yettinchidan – Inson salomatligini saqlashda yil fasllarining ahamiyatiga to‘xtalib, faslga mos kiyinishni ta’kidlaydi.

Sakkizinchidan – Ibn Sino inson salomatligini saqlashda suv va havoning toza bo‘lishi lozimligini uqtiradi.

To‘qqizinchidan – Kasalliklarni davolashda hammom va shifobaxsh ma’danlar va o‘simliklar ahamiyatli ekaniga alohida to‘xtaladi

O‘ninchidan – To‘g‘ri ovqatlanish-salomatlikni saqlashda eng muhim vosita ekanligini uqtiradi.

Sabr deb, inson boshiga tushgan alam va chidab bo‘lmaydigan og‘riqni, to yengunga qadar ushlab turishga aytiladi.

Ziyrakli va tiyrakli deb sezgi organlari yordami bilan narsalarning haqiqiy ma’nolariga tezda yetishiga aytiladi.

Chang bilan g‘am bo‘lmasa edi – inson ming yil yashar edi.

Tig‘ yarasi bitsa ham, so‘z yarasi bitmaydi.

Ibn Sino asarlaridan insonlarni salomatligini asrash uchun keltirilgan pand – nasihatlar – ta’lim berishda pedagogika fanini quroli deyilsa mubolag‘a bo‘lmaydi. Pedagogika yordamida – tibbiyot fanini ta’limoti o‘zini yo‘lini topdi va talabalarning kelajak hayotida saboq bermoqda.

Bugungi kunda buyuk tabibning ushbu saboqlariga amal qilish jismonan va ruhan sog‘lom avlodni tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Abu Ali ibn Sino – jismoniy mashqlarning inson salomatligini mustahkamlashdagi ahamiyati haqidagi fikrlarini keltirib o‘tamiz

Kasalliklarning oldini olish va o‘z salomatligini mustahkamlash muammosiga alloma Abu Ali ibn Sino katta ahamiyat bergan. U “Sog‘lomlarning salomatligini” yoshiga, sog‘lig‘ining ahvoliga, kasalliklarga moyilligiga qarab, yil mavsumlarining xususiyatlari va boshqalarga ko‘ra qarab chiqar edi. Ibn Sino ilk bora jismoniy mashqlarning inson organizmini mustahkamlashga ta’sir ko‘rsatishini ilmiy asoslab bergan. Alloma mashqlar sog‘liqni saqlashning eng muhim sharti deb hisoblagan. Uning yozishicha: “Jismoniy mashq uzluksiz chuqur nafas olishga olib keluvchi ixtiyoriy mashqdir. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanuvchi va kun tartibiga rioya qiluvchi kishi davolanishga muhtoj bo‘lmaydi. Jismoniy mashqlar ortiqcha semirishni oldini oladi, shu bilan birga ular tug‘ma iliqlikni oshiradi va badanga yengillik beradi, chunki ular yengil iliqlikni qo‘zg‘atadi va har kuni yig‘ilib boradigan ortiqchaliklarni bartaraf etadi”.

Ibn Sino jismoniy mashqlarni “kichik va katta, juda kuchli yoki kuchsiz, tez yoki sekin mashqlar”ga bo’lgan, “sokin mashqlar ham bo’ladi” deb aytgan. Jismoniy mashqlarga arqonni tortish, qo’l jangi, yoydan o’q otish, tez yurish, nayza otish, qilichbozlik, otda yugurish, ikkala qo’lni silkitish, arg’imchoqda uchish, qayiqlarda eshkak eshish, tosh ko’tarish va boshqalarni kiritgan.

Ibn Sinoning fikricha, jismoniy mashqlarga kirisha turib, ikkita shartga amal qilish lozim: birinchidan, badan toza bo’lishi kerak, ikkinchidan, iste’mol qilingan ovqat hazm qilinishi lozim. Jismoniy mashqlarni bajarishni, ayniqsa kuchli jismoniy mashqlarni och qorin paytida boshlash tavsiya etilmaydi, chunki ular “kuchni yo’qotadi”. Jismoniy va gigiyenik tavsiyalar bolalar uchun, yigitlar va “yoshi o’tib qolgan” kishilar uchun juda oqilona va maqsadga muvofiq bo’ladi.

Bolaning tug’ilishidan tortib to yigitlik paytigacha va voyaga yetishi davrigacha jismoniy rivojlanishini yorita turib, Ibn Sino chaqaloqni parvarish qilish, uni ovqatlantirish, cho’mltirish, uxlatish qoidalarini, inson organizmiga quyosh, havo, suvning ta’sir etishini batafsil ta’riflaydi, sezgi a’zolari (ko’rish, eshitish, tuyish) rivojlanishi uchun jismoniy mashqlarning foydali ekanligiga ishonitiradi.

Bolalik va yigitlik davrlari o’rtasida o’smir katta kuch sarfi, ko’p energiyani talab etmaydigan jismoniy mashqlar bilan shug’ullanishi lozim. Ushbu mashqlar bolaning o’sishiga va uning mushaklarining mustahkamlanishiga yordam berishi kerak.

Ibn Sino organizmni chiniqtirishga va tabiatning tabiiy kuchlari – havo, suv va quyoshdan jismoniy mashqlar bilan birgalikda foydalanishga katta ahamiyat bergan. Ibn Sinoning fikricha, inson organizmini chiniqtirish toza havoda yurish, yengil jismoniy tarbiya bilan shug’ullanish o’zini ijobiy ta’sirini ko’rsatadi hamda havo vannalarini olish, erkin harakatlar, sayr qilish, o’yinlar, jismoniy mashqlar bilan qo’shib olib borilganda yaxshi natijaga erishiladi deb hisoblagan.

Ibn Sino o’zining “Zararlarni yo’qotish” risolasida sharobning zararli oqibatlari to’g’risida ham batafsil to’xtalib o’tgan.

Alloma, sog’liq haqida “Sog’liqni saqlashning asosiy poydevori, inson hayoti uchun muhim bo’lgan umumiy omillar mo’tadilligini ta’minlashdan iboratdir” degan g’oyalarni ilgari surgan. U o’zining “Tib qonunlari ” shox asarining birinchi jildi va “Urjuza” asarining “Salomatlikni saqlash haqida ” gi maxsus bo’limida sog’liqni saqlash va muhofaza qilish yuzasidan muhim fikrlarini keng yoritgan.

Shunday qilib, Ibn Sino o'zining ilmiy izlanishlari natijasini tibbiyot amaliyoti uchun asoslab bergan holda birinchi diqqat markaziga sog'liqni saqlashni olg'a suradi, uning fikrlari va qarashlari ko'p jihatdan zamonaviy tibbiy fan va amaliyotning vazifalariga hamohangdir.

Roziy Abu Bakr Muhammad ibn Zakariy

Roziy 865-yilda tug'ilib 925-yil 26-oktyabrda Ray shaxrida vafot etgan. Roziy tabiatshunoslik, xususan tabobat, kimyo ilmlari, falsafa va dinlarning qiyosiy tahlili bo'yicha fundamental asarlar va ta'limotlar yaratgan. Mikroblar orqali tarqaladigan kasalliklarning kelib chiqishida suv sabab ekanligi to'g'risida fikr yurgizib, uni oldini olishda keng ko'lamda tibbiy profilaktika tadbirlari o'tkazgan. Kimyo faniga kerakli bo'lgan asboblarni o'zi yaratgan va maxsus o'tkazilgan tajriba orqali ilmiy haqiqatni bilgan, inson ruhiga sog'lom psixik (ruhiy) ta'sir ko'rsatish yo'li bilan davolagan. Ilm-fan, ta'lim-tarbiya to'g'risidagi haqiqiy maqsadlar va shu kabilar to'g'risida Roziy qoldirgan qarashlar va ta'limotlar insonlarning ta'lim-tarbiyasida katta ahamiyat kasb etgan.

Roziy juda katta tabiiy-ilmiy, falsafiy va diniy qiyosiy tahlilga bag'ishlangan boy ma'naviy meros qoldirgan. O'rta asrda fan, tibbiyot tarixchilari Ibn al Kifti, Ibn Abi Usaybia hamda Abu Rayhon Beruniylar Roziyni 133 dan 236 tagacha asarlari borligi to'g'risida dalillar keltiradilar. Roziy yaratgan kitoblar orasida eng mashhurlari: "Kitob al-Xoviy, Kitob as-Saydana, Kitob Manofe", at-Tibbi al-mulukiyy (kasalliklar tarixi va klinik ko'rsatkichlar), Kitob us-sir Al-Asror, Kitob tibt ar-Ruxoniyy, Kitob setrat al-faylasufiyya" va boshqalar.

Ibn Nodim, Roziy haqida shunday xabar qiladi, u odamlarga juda xayrli va sahovatli edi, kambag'allar va kasallarga juda rahmdillik qilardi, ularga doimo xayru-sadaqa qilar, hatto o'zi ularning holidan xabar olib, qarab turar edi.

Roziy to'g'risida Zahiriddin Bayhaqi, Beruniy, Galen va boshqalar ul kishini o'ta ilmga berilganini, o'ta haqiqatgo'y inson ekanini, haqiqiy olim-odam ekanligini yozib qoldirganlar.

O'rta Osiyo tibbiyot fanining ulug' vakillaridan yana biri, ekologiya ta'lim-tarbiyasiga katta hissa qo'shgan olim bu – Ismoil Jurjoniyydir. Bu alloma ham XI – XII asrlarda yashab ijod etgan. U Isfaxonda tug'ilib, so'ng Xorazmga kelgan, tibbiyot fanini rivojiga katta hissa qo'shgan, xususan ekogigiyna faniga asos solgan kishilardan biridir. Ekogigiyna fanining o'rganish obyektlari hisoblanib, inson va atrof muhit deb e'tirof etsak, o'sha davrlarda u

inson Xorazm viloyatini iqlim sharoitini, tuprog'ini, havosini, jug'rofiyasini, o'zining tarixiy ahamiyatga ega bo'lgan eng katta asari "Xorazmshoh xazinasi" nomli kitobini yozib qoldirgan. Jurjoniyning fikricha "Kimki Xorazm vohasining havosidan nafas olsa, undagi dorivor o'simliklardan, meva va rezavor ko'katlardan iste'mol qilsa, uning sog'lig'i mustahkam bo'ladi" degan. Bundan chiqadigan xulosa shundayki, Xorazm o'sha davrlarda nihoyatda ekologik va gigiyenik nuqtai nazardan odamlarning yashashi, mehnat qilishi uchun eng qulay joy bo'lganidan darak beradi. Jurjoniyning "Xorazmshoh xazinasi" asari to'qqiz kitobdan iborat bo'lib, tibbiyot fanining boshqa sohalari ham o'z ichiga qamrab olgan.

Jurjoniyni odamlar o'rtasida kasalliklarni kelib chiqishiga olti xil omil sababchi bo'ladi deb, quyidagilarni yozib qoldirgan, ya'ni toza havo, yaxshi iqlim, oziq-ovqat va dori-darmon ishlatish bu sog'liq manbai, aksincha, uyqu va uyqusizlik jismoniy va harakatsizlik, organizmga kiruvchi moddalarni normal ajralib chiqishi, haddan tashqari xursandchilik va xafagarchilik kasallik keltirib chiqaradi deb uqtiradi va bu borada ta'lim-tarbiya beradi. Odamlarni davolaydigan tabib bularni bilishi, har bir insonni kasallikdan saqlash va ogohlantirish, uni dori-darmonlar bilan ta'minlanishi va davolashi kerak deb uqtiradi.

"Xorazmshoh xazinasi" nomli asarini ilmlar manbai desa ham bo'ladi, u kitobda zah, namligi yuqori bo'lgan joylarga uy-joy qurilsa ularning poydevori anchagina balandroq qilib qurilishini tavsiya qiladi. U Ibn Sino singari ichimlik suvlarga to'xtalib, qish vaqtida yoqqan yomg'ir va erigan qor suvi, yoz vaqtida yoqqan yomg'ir suviga qaraganda anchagina tozaroq bo'ladi, chunki yoz vaqtida bo'lgan yog'ingarchilik atmosfera havosidagi chang va zarrachalarni yuvib tushib, suvning ifloslanishini oldindan ko'rgan va odamlarni bu haqda ogohlantirib o'tadi. Qizig'i shundaki, Jurjoniyni yozib qoldirishicha, tarkibida temir moddasini ushlagan suvni iste'mol qilish, kishi organizmiga, jumladan, me'da va ichak, buyrak va jinsiy azolarning faoliyatlariga ijobiy tasir etishini uqtiradi. Sho'r suv qonni o'zgartiradi, ich ketkazadi, buyrakda siydik qopida toshlar hosil bo'lishiga sabab bo'lishi mumkinligi haqida ogohlantiradi.

Aksincha, toza tuproqda filtrlanib o'tgan buloq suvini rangsiz, mazasiz hidi bo'lmaydigan toza suvdur deb, suvning xususiyatiga katta ahamiyat beradi. Hozirgi zamon olimlarining fikricha, bunday suvlar ekologik toza suvlardir. Olim, o'sha davrdayoq suvlarning tozaligini ko'rsatuvchi hisoblangan, suvning rangi, hidi, tiniqligiga e'tibor berib, ularning tozaligini isbotlovchi dalildir, deb qaraydi. Bu ko'rsatkichlar hozirda Davlat Standartida ham asosiy ko'rsat-

kichlar sifatida keltiriladi. Xullas, sog'liqni saqlash to'g'risida ta'lim-tarbiya Jurjoniyniing asosiy g'oyasi bo'lgan.

Demak, Salomatlikni muhofaza qilish uchun bizning fikrimizcha, sog'lom insonni sog'lig'ini saqlash, uni kasalliklarni keltirib chiqaruvchi sabablardan asrash, muhofaza qilish uchun salomatlikning nazariy va amaliy tomonlarini izchillik bilan ilmiy jihatdan o'rganish, salomatlikni izdan chiqaruvchi omillarni bilish orqali inson organizmini kasal chaqiruvchi omillarga qarshi qo'yish va yoshlikdan boshlab, bolalarni tug'ilishidan boshlab kasallikka qarshi qo'yish, immunitetini kuchaytirish, chiniqtirish yo'li bilan uni asrash mumkinligini bilish, bu borada olib borilayotgan izlanishlar natijasidan to'g'ri foydalanish, salomatlik to'g'risida chop etilayotgan ilmiy-ommabop kitoblarni o'qish, sog'liqni saqlashda bilimli bo'lish organizmni sog'lom bo'lishini ta'minlaydi.

"Blits so'rov" savollari

- ❖ Salomatlik nima?
- ❖ Sog'lomlik belgilarini nimada ko'rishimiz mumkin?
- ❖ Salomatlik nimalarga bog'liq?
- ❖ Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ruhiy tetiklik va jismoniy harakatning ahamiyati.

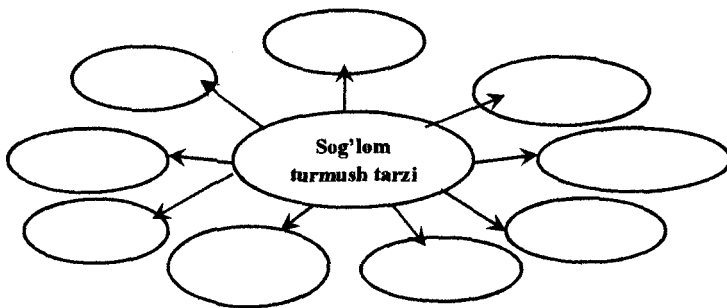
Mavzu yuzasidan so'z va iboralarning qisqacha lug'ati

- **Jismoniy rivojlanish** – hayot davomida inson organizmining tabiiy morfologik - funksional xususiyatlarining o'zgarishi jarayoni.
- **Jismoniy takomillashuv** – jismoniy ta'lim va tarbiyaning turmush, mehnat va vatan himoyasiga jismonan tayyorgarlikni ifodalovchi jarayoni.
- **Individual** (lotincha –individuum – bo'linmas, ayrim shaxs, jins) – biologik turga kiruvchi alohida tirik mavjudod, psixikasining o'ziga xosligi hamda uning qaytarilmasligi.
- **Genotip** – organizmdagi barcha genlarning majmuasi.
- **Depressiya** – ruhiy tushkinlik holati.
- **Konstitutsional** – insomning individual nisbatan turg'un va funksional (shu jumladan ruhiy) xususiyatlarining yig'indisi.

Mavzuga oid muommoli topshiriqlar
“Aqliy hujum” metodi

Savol: Sog'lom turmush tarzi nima? *Har bir o'quvchi o'zining shaxsiy fikr yoki g'oyalariiga asoslanishi hamda ularni o'zgartirishi mumkin.*

Klaster uchun vazifa: Sog'lom turmush tarzi bir necha yo'nalishlarga ajratilgan bo'lib ularni klaster usuli yordamida tasvirlang.



Mavzuni mustahkamlash uchun savollar

1. Sog'lom turmush tarzi nima?
2. Insonning salomatligiga ta'sir etuvchi qanday omillarni bilasiz?
3. Konsepsiyada belgilangan vazifalar, shart va yo'nalishlar haqida ma'lumot bering.
4. Salomatlik haqida fikr bildirgan allomalardan kimlarni bilasiz?

Ontogenez nazariyasi va salomatlik

*Kasallikni davolashdan ko'ra
uni oldini olish yaxshiroqdir.*

David Verner.

Reja:

1. Ontogenez tushunchasi. Ontogenezning perinatal (embrional) va postnatal (tug'ilganidan keyingi) davrlarga bo'linishi.
2. Embrionning rivojlanishi haqida tushuncha.
3. Individual taraqqiyot davrlari va biologik yosh haqida tushuncha.
4. Yoshga oid o'zgarishlar va jinsiy xususiyatlar.

ONTOGENEZ (yunoncha ontos – mavjud, genesis – tug'ilish, kelib chiqish) organizmning vujudga kelishi paytidan boshlab to o'limi paytigacha individual rivojlanishining jarayoni.

Ijtimoiy rivojlanish jarayoni ontogenezda ko'p bosqichli xususiyatga ega bo'lib, butun umri davomida turli yo'nalishlarda amalga oshadi.

“Ontogenez” atamasi mashhur nemis olimi E.Gekkel tomonidan asosiy biogenetik qonunning ifodalanishi munosabati bilan kiritilgan, unga ko'ra ontogenez filogeneznig, ya'ni organik dunyoning tarixiy rivojlanishi jarayonining qisqacha va tez qaytarilishidir.

Ontogenezning asosida organizmning individual rivojlanishining har bir davri uchun o'ziga xos bo'lgan qat'iy belgilangan biokimyoviy, fiziologik va morfologik o'zgarishlarning zanjiri yotadi.

Ushbu o'zgarishlarga muvofiq holda ontogenezni embrional (prenatal) va postembrional (postnatal) davrlarga bo'lish qabul qilingan. Ulardan birinchisi hujayra vujudga kelishidan to tug'ilishgacha, ikkinchisi esa tug'ilishdan to o'lim paytigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi.

Tibbiy amaliyotda inson ontogenezining embrional davri ikki davrga bo'linadi: birinchisi – 8 hafta, bu davrda rivojlanayotgan organizm hali katta inson individumiga o'xshamaydi va ikkinchi davri – rivojlanishning 9-haftasidan tortib to tug'ilishigacha bo'lgan davr bo'lib, unda barcha a'zolar tarkib topadi va rivojlanayotgan organizm insonga xos bo'lgan shakllarga va xususiyatlarga ega bo'ladi (shu paytdan boshlab uni homila deb atash qabul qilingan).

Ontogenez davomida har bir organizm qonuniy ravishda rivojlanishning ketma-ket davrlari yoki bosqichlaridan o'tadi, jinsiy yo'l bilan rivojlanayotgan organizmlarda ularning asosiylari quyidagilar bo'ladi:

- homila davri (embrional yoki prenatal);
- homiladan keyingi (postembrional, yoki postnatal);
- voyaga yetgan organizmning rivojlanishi davri.

Organizmnı individual taraqqiyoti 2 ta bosqichdan iborat.

1. Prenatal yoki embrional davr.

2. Postnatal yoki tug'ilishdan keyingi davr.

Embriional davr embriionning urug'langan vaqtdan boshlanib, toki rivojlanayotgan organizm voyaga yetgan hayvonning asosiy morfologik belgilarini egallagunicha bo'lgan taraqqiyot davrini o'z ichiga oladi. Demak, embrional davr jinsiy hujayralarining qo'shilishidan boshlab, homila, a'zo va to'qimalarning rivojlanishi jarayonidan iborat. Embriionning rivojlanishi haqidagi fan – embriologiya deyiladi.

Ontogenezning asosida organizm rivojlanishining turli davrlarida uning har bir hujayrasida belgilab qo'yilgan irsiy ma'lumotlarning amalga oshirilishidan iborat bo'lgan murakkab jarayon yotadi. Irsiyat bilan belgilab berilgan ontogenez dasturi ko'pgina omillar ta'sirida amalga oshadi (tashqi muhit sharoitlari, hujayralararo va to'qimalararo ta'sirlar, gumoral-gormonal hamda asab regulatsiyasi va hokazolar) va hujayralar rivojlanishi, o'sishi va farqlanib borishining o'zaro bog'liq jarayonlarida namoyon bo'ladi. Ontogenezning qonuniyatlari, hujayralar, to'qimalar hamda a'zolarning farqlanib borishidagi sabab mexanizmlari va omillari majmuiy fan bo'lgan rivojlanish biologiyasi tomonidan o'rganiladi, u tajribaviy embriologiya va morfologiyaning an'anaviy yondashuvlaridan tashqari molekulyar biologiya, sitologiya va genetikaning uslublaridan foydalanadi.

Ontogenez va organizmlarning tarixiy rivojlanishi – filogenez tirik tabiat rivojlanishining yaxlit, yagona jarayonining ajralmas, uzviy bog'liq va birbirini belgilab beruvchi ikki tomonidir. I.F. Mekkel ilk bor ontogenezni tarixiy asoslab berishga uringan. Ontogenez va filogenezning o'zaro munosabati muammosi Ch.Darvin tomonidan qo'yilgan bo'lib, F.Myuller, E.Gekkel va boshqalar tomonidan ishlab chiqilgan. Irsiyatning o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan, evolyutsiya jihatidan yangi bo'lgan barcha belgilar ontogenezda yuzaga keladi, lekin ulardan faqat organizmning yashash sharoitlariga yaxshiroq moslashuviga yordam ko'rsatganlarigina tabiiy saralash jarayonida saqlanib qoladi va keyingi avlodlarga o'tadi, ya'ni evolyutsiyada mustahkamlanadi.

Embrionning rivojlanishi haqida tushuncha

Organizmning hayoti jinsiy hujayralar qo'shilishi: tuxum hujayraning urug'lanish paytidan boshlanadi, deb hisoblash qabul qilingan. Morfologik, fiziologik nuqtai nazaridan bu to'g'ri. Lekin, bo'lg'usi insonning valeologik salomatligi urug'lanish paytidan ancha avval belgilab beriladi. Bu yerda ham ota-onaning bevosita jismoniy salomatligi, ham ularga ta'sir etuvchi zararli odatlar yoki maqbul omillar, jinsiy xulqining psixologiyasi, ruhiy-hissiy kayfiyat va hatto ehtimoliy homiladorlikning istalgan bo'lishi yoki homiladorlikdan qo'rqish katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Insonning hayoti ona organizmida ikkita jinsiy hujayra – tuxum hujayrasi va urug' hujayrasining qo'shilishi paytidan boshlanadi, bunda bitta yangi hujayra, ya'ni yangi organizm hosil bo'ladi. Har bir ayol va erkak jinsiy hujayrasida 23 juftlanuvchi xromosomalar mavjud bo'lib, ulardan 22 tasi homilaga ota va onaning irsiy belgilarini beradi. Bu ikkala jinsiy hujayradan 100 mingga yaqin genlar mavjud bo'lib, ular yangi tarkib topgan organizmning tuzilish va funksional xususiyatlarini belgilab beradi. Bo'lg'usi farzandning jinsiy tegishliligi erkak va ayol jinsiy hujayralarining 23-juftiga bog'liq bo'ladi. Ayol jinsiy hujayrasining 23-jufti iks-iks (XX), erkak jinsiy hujayrasining 23-jufti esa iks-igrek (XU) deb belgilanadi. Agar ayol hujayrasi bilan erkak hujayrasining X-xromosomasi qo'shilsa, u holda qiz tug'iladi, agar ayol hujayrasi bilan erkak hujayrasining U-xromosomasi qo'shilgan holda esa o'g'il tug'iladi. Shunday qilib, bo'lg'usi farzandning jinsi otasining jinsiy hujayrasiga bog'liq bo'ladi.

Ayol va erkak jinsiy hujayralari bachadonning nayida birlashib, bitta hujayrani, ya'ni yangi organizmni hosil qiladi, unda 46 ta xromosomalar mavjud bo'ladi. Yangi hujayra hosil bo'lishi bilanoq u bir hafta davomida bo'linish yo'li bilan ko'paya boshlaydi, ayni paytda u asta-sekin bachadon tarafga harakatlanib keladi. Bachadon bo'shlig'iga tushganidan keyin u bachadon devoriga mustahkamlanadi va o'zining embrion yoki homila rivojlanishida davom etadi. Embrionning tashqi qismidan bachadon bo'shlig'ida qon tomirlariga boy bo'lgan va maxsus hujayralardan iborat bo'lgan alohida to'qima – yo'ldosh hosil bo'ladi, uning yordamida homila bachadonning devoriga mustahkamlanadi. Uning qon tomirlaridan kindik shakllanib, uning arteriyalari va vena tomirlari orqali homila onaning organizmidagi qon-tomirlar bilan birikadi. Yo'ldosh homilaning oziqlanishini ta'minlaydi, bundan tashqari, uni onaning organizmiga tushgan zararli kimyoviy moddalar, mikroblardan himoya qiladi.

Homila yupqa qobiq (amnion) bilan o'ralgan, uning ichki bo'shlig'i amniotik (homila yoni) suyuqligiga to'lgan bo'lib, ushbu suyuqlik homila organizmidagi moddalar almashinuvi jarayonlarida, uni salbiy tashqi muhit ta'sirlardan himoya qilishda muhim o'rin tutadi, uning erkin harakatlanishini osonlashtiradi. Shunday qilib, hayotining birinchi haftasida homila tuxum nayida rivojlanadi va ikkinchi haftasidan boshlab bachadon bo'shlig'iga o'tadi va 9 oy davom etadi.

Homila hayotining uchinchi haftasida uning hujayralari uchta qatlamni tashkil etadi: tashqi qatlam – ektoderma, o'rtancha qatlam – mezoderma va ichki qatlam – endoderma. Ularning har biri homilaning turli to'qimalari va a'zolari uchun asos bo'ladi. Tashqi qatlamdan terining tashqi epiteliyal qatlami, sezgi a'zolari, asab tizimi vujudga keladi. O'rtancha qatlamidan mushaklar, suyaklar, qon tomirlari va limfa tomirlari hosil bo'ladi. Ichki qatlam esa hazm qilish a'zolari, nafas olish a'zolari va umurtqaning ichki sirtini qoplab turuvchi epiteliyal to'qimani hosil qiladi. Homila rivojlanishining 23-kunidan boshlab uning yuragi, ya'ni katta qon aylanish doirasi ishlay boshlaydi. Lekin uning o'pkasi va kichik qon aylanish doirasi embrional rivojlanish davri davomida ishlamaydi va homila onaning organizmi hisobidan kindik qon tomirlari orqali kislorod bilan ta'minlanadi.

Bola tug'ilishi bilan uning kindigi kesiladi va u onaning organizmidan ajratib olinadi. Shu paytdan boshlab uning o'pkasi va kichik qon aylanish doirasi ishlay boshlaydi.

Individual taraqqiyot davrlari va biologik yosh haqida tushuncha

Odam hayotini yoshga qarab bosqichlarga ajratish olimlar tomonidan turli ko'rinishlarda namoyon etilgan. XIX – XX asrlar chegarasida 1906-yilda N.P.Kundobin tomonidan birinchi marotaba "Har xil yoshdagi bolalarning xususiyatlari" nomli asarida ontogeneznining davrlarga bo'linish chizmasi ko'rsatilgan.

1921-yilda nemis olimi M.Shtrats ontogenezni davrlarga bo'lishda tananing bo'yiga qarab o'sish muddatlarini va jinsiy bezlarning yetilishini asos qilib olgan. Oxirgi 30 yil davomida V.V.Bunak, G.Grimm, M.S.Maslov, A.V.Nagorniylar tomonidan bir nechta chizmalar yaratilgan.

Odam ontogeneznini davrlarga ajratish juda murakkab masala bo'lib, ilmiy chizmalar yaratilganda organizmning faqat ayrim morfologik, fiziologik va biokimyoviy xususiyatlariga asoslanmasdan, balki organizmning butun biologik xususiyatlarini va shu bilan bir qatorda ijtimoiy faktorlarni ham hisobga olish kerak.

1960-yillarda A.V.Nagorniy va uning shogirdlari tomonidan ontogenezning posnatal yoki tug'ilishdan keyingi taraqqiyotini uchta davrga ajratish tavsiya etildi:

1. O'sish davri – bu davrda butun morfologik, fiziologik va biokimyoviy tizimlar shakllanadi.

2. Yetilish davri – organizmning butun biologik xususiyatlari to'liq yetiladi, rivojlanadi va ma'lum vaqt mobaynida o'zgarmaydi.

3. Keksayish davri – bunda tana hajmlari kichiklashadi, ma'lum fiziologik funksiyalari sustlashadi.

1965-yilda mashhur antropolog V.V.Bunak odamning biologik yoshini aniqlashda ontogenez jarayonini uchta bosqichdan, ya'ni progressiv, barqaror va regressiv bosqichlardan iborat ekanligini ko'rsatadi.

Progressiv bosqichda tana bo'yiga qarab faol o'sadi. Organizmda qurilish jarayonlari yemirilish jarayonlariga nisbatan ustunlik qiladi. Miqdoriy va sifatli o'sish to'xtashi bilan bosqich tugallanadi.

Barqaror bosqichda organizmning funksional ko'rsatkichlari ma'lum bir stabil holda o'zgarmaydi, teri osti yog' qatlami qalinlashadi, tananing umumiy vazni oshib boradi.

Regressiv bosqichda tana vazni kamayadi, tana harakatlarining tezligi sustlashadi, organizmning funksional ko'rsatkichlari ham pasayadi. Bu bosqichda yemirilish jarayonlari qurilish jarayonlariga nisbatan ustunlik qiladi.

Postnatal taraqqiyotning davrlarga bo'linishini umumlashtirilgan jadvali qabul qilingan. G. Grimm ontogenezda insonning kamolotini quyidagi davrlarga ajratishni lozim topadi. Bu jadval antropologiyada, pediatriyada va pedagogikada keng qo'llaniladi.

1. Chaqaloqlik davri – 1 – 10 kun
2. Ko'krak emish davri – 10 kundan – 1 yilgacha
3. Erta bolalik davri – 1 yoshdan – 3 yoshgacha
4. Birinchi bolalik davri – 4 yoshdan – 7 yoshgacha
5. Ikkinchi bolalik davri – 8 – 12 yoshgacha (o'g'il bolalarda), 8 – 11 yoshgacha (qiz bolalarda)
6. O'smirlik davri – 13 – 16 yoshgacha (o'g'il bolalarda), 12 – 15 yoshgacha (qiz bolalarda)
7. Balog'atga yetilish davri – 17 – 21 yosh (o'g'il bolalarda), 16 – 20 yosh (qiz bolalarda)
8. Yetilgan davr (1-bosqich) – 22 – 35 yosh (erkaklarda), 21 – 35 yosh (ayollarda); (2-bosqich) 36 – 60 yosh (erkaklarda), 36 – 55 yosh (ayollarda)
9. Keksalik davri – 61 – 74 yosh (erkaklarda), 56 – 74 yosh (ayollarda)

10. Qarilik davri – 75 – 90 yosh (erkak va ayollarda)
11. Uzoq umr ko'ruvchilar 91 yoshdan keyin (erkak va ayollarda)

Yoshga oid o'zgarishlar va jinsiy xususiyatlar

Organizmning rivojlanish jarayoni embrion va yangi tug'ilgan bolalarda bir tekisda bormaydi. Embrion davrida gavdaning yuqori qismi yo'ldoshdan keladigan toza qon bilan ko'proq ta'minlanadi. Shuning uchun ham embrionning bir bo'lagi organizmning pastki qismiga nisbatan rivojlanadi. Jumladan yangi tug'ilgan chaqaloqning kallasi bo'yinning $\frac{1}{4}$ bo'lagiga teng keladi. Chaqaloqning oyoqlari juda kalta bo'lib deyarli qo'llariga teng turadi. Chaqaloqlarning uzunligi 50 sm, og'irligi 3000 – 3500 g gacha bo'ladi. Chaqaloq tug'ilgach ehtiyoj orqali nafas oladi, qon aylanishi mustaqil bo'lib o'pkada tozalanadi. Modda almashuvi jarayoni hazm qilish tizimi orqali bajariladi. Shunday qilib, yangi tug'ilgan chaqaloqlar gavdalarining shakllari va tuzilishlari o'rta yashar odam gavdasining tuzilishidan keskin farq qiladi. Bola tug'ilgandan keyin organizmdagi rivojlanish davrida mavjud bo'lgan qismlarning kattalashishi hisobiga boradi.

Quyida o'sish va rivojlanish jarayonlarini keltiramiz.

O'sish jarayonlari

1. Tana hujayralarining ko'payishi.
2. Organizm o'lchamlarini ortishi.
3. Bo'yining cho'zilishi.
4. Og'irlikning ortishi.

Rivojlanish jarayonlari

1. Hujayralar bajaradigan vazifalarning ortishi.
2. Aqliy rivojlanish.
3. Jismoniy rivojlanish.
4. Morfologik, fiziologik, biokimyoviy o'zgarishlarning vujudga kelishi.

Gavdaning rivojlanish jarayoni bir tekisda davom etmaydi. Shuning uchun bu rivojlanish jarayoni 4 davrga ajratib o'rganiladi:

1. Chaqaloqning tishlari chiqmagan, ko'krak emish davri 4 haftadan 1 yoshgacha bo'ladi. Bu davrda chaqaloqning qorni ko'kragiga nisbatan ko'tarilgan bo'lib, chig'anog'i tor bo'ladi, miya po'stloq osti yadrolari yaxshi rivojlana boshlaydi.

2. Sut tishlarning chiqish davri 1 – 7 yoshgacha davom etadi. Bu davrda bolalarning bo'yiga qarab o'sishini oyoqlarning rivojlanishidan bilish mumkin.

O'g'il bolalar bilan qizlarning tashqi belgilari sezilarli darajada rivojlanmagan bo'ladi.

3. Biseksual bolalik davri 8 – 15 yoshgacha bo'lib, o'g'il bolalar bilan qizlarning gavdalarida tashqi ko'rinishdagi ikkilamchi belgilar rivojlanadi. Qizlarning yog' to'qimalari o'g'il bolalarga nisbatan yaxshi takomillashadi, terisida tuklari kam bo'ladi, ko'krak bezlari yaxshi rivojlanadi. O'g'il bolalarning terisi sertuk dag'alroq bo'lib, ko'krak bezlari qoldiq sifatida uchraydi.

4. Balog'atga yetish (o'spirinlik) davri 15 – 20 yosh. Bu davrda o'g'il bolalar o'spirin bo'lib, qizlar (13 – 14 yoshdan 18 yoshgacha) balog'atga yetadi. Organizmning umumiy rivojlanishi 23 – 25 yoshgacha davom etadi. Shunday qilib, erkakka va ayolga ajratadigan ikkilamchi yoki tashqi alomatlar paydo bo'ladi. Umuman ayollar erkaklar tanasiga qaraganda uzunroq bo'lib, qo'l va oyoqlar kattaroq, yelkalari qisqaroq, chanoq bo'lagi keng va kattaroq bo'ladi. Ayollarning bo'yi erkaklarnikidan pastroq, og'irligi keng o'rtacha, bir oz kam bo'ladi. Erkak muskullarining jami vazni umumiy gavda vaznining 40 % ni tashkil etsa, ayollarda erkaklarga nisbatan 8 – 10 % kam bo'lib, 32 % ni tashkil qiladi. Ayolning ko'krak qafasi erkaknikiga nisbatan kalta va torroq, qorni kattaroq bo'ladi.

O'spirinlik davrdan katta yoshga o'tish ayollarda 20 – 40 yoshgacha, erkaklarda 25 – 45 yoshgacha davom etib, so'ngra keksalik va 70 yoshdan boshlab esa qarilik davrlari boshlanadi. Uzoq umr ko'ruvchilar 91 yoshli odamlardan boshlab hisoblanadi.

Inson tanasidagi to'qimalarda 26 xil kimyoviy element mavjud bo'lib, ulardan 6 tasi tuproqda ham juda ko'p uchraydi: Uglerod, Vodorod, Kislorod, Azot, Fosfor va Oltingugurt.

Aynan shu moddalar inson to'qimalarining 95% ida uchraydi. Bu esa o'ta muhim haqiqatni, ya'ni inson loydan yaralganligini tasdiqlaydi hamda atrof-muhit omillari bilan bog'langan bo'lib, mikro va makroelementlar suv va o'simlik, hayvonot mahsulotidan iste'mol qilingandan darakdir.

“Blits so'rov” savollari

- ❖ “Ontogenez” tushunchasi.
- ❖ Individual so'zining ma'nosi nima?
- ❖ “Xavfli davr” nima?

Mavzu yuzasidan soʻz va iboralarining qisqacha lugʻati

- **Oʻsish** – tana hujayralarining koʻpayishi natijasida tirik organizm oʻlchamlarining ortishi, yaʼni boʻyining choʻzilishi, ogʻirlikning ortishi.
- **Rivojlanish** – hujayralarda bajariladigan vazifalarning ortishi jarayoni.
- **Ontogenez** – organizmning paydo boʻlishidan tortib to umrining oxirigacha boʻlgan individual rivojlanish tarixi.
- **Embriologiya** – organizmlarning individual rivojlanishi toʻgʻrisidagi fan.
- **Embrion** – boshlangʻich rivojlanish davrida – murtak, odamda sakkizinchi haftagacha; keyin esa homila deyiladi.
- **Hujayra** – maxsus tuzilishga ega boʻlgan va maʼlum funksiyani bajaradigan tuzilmalar.
- **Xromasoma** – hujayraning tarkibiy qismi, asosan DNK va oqsildan iborat.
- **Sitologiya** – hujara tuzilishi haqidagi fan.
- **Morfologiya** – organizmlarning ontogenetik va filogenetik taraqqiyotida shakli va tuzilishi toʻgʻrisidagi taʼlimot.
- **Akseleratsiya** – (antropologiya va tibbiyotda) – bolalar va oʻsmirlarning oʻsishi va rivojlanishini jadallashtirish.

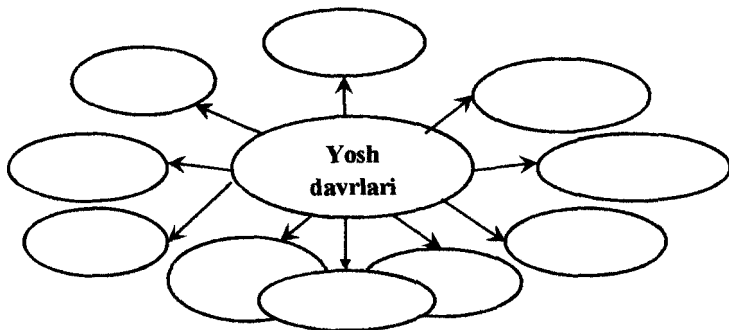
Mavzuga oid pedagogik texnologiyalar BBB texnikasining qoidasi

Matnni oʻqib chiqib olingan maʼlumotlarni individual sohalarga ajrating.
Qadam bilan qoʻyilgan belgilar asosida BBB jadvalini toʻldiring.

BBB jadvali

№	Mavzu savollari	Bilaman	Bilishni istayman	Bilib oldim
1	2	3	4	5
1.	Oʻsish jarayonlarini bilasizmi?			
2.	Rivojlanish bosqichlarini tushuntirib bering?			
3	Prenotal yoki embrional davr nima?			
4	Postnatal yoki tugʻilishdan keyingi davr nima?			

Klaster uchun vazifa: *Inson individual taraqqiyoti yosh davrlariga ajratilgan bo'lib ularni klaster usuli yordamida tasvirlang.*



Mavzuni mustahkamlash uchun savollar

1. Prenatal va postnatal davrlar nima?
2. Homilaning rivojlanish davrlarini ayting.
3. Biologik yosh haqida tushuncha bering.
4. Yoshga oid o'zgarishlarni tushuntiring.

Tibbiy nazorat usullari

*Inson o'z salomatligini ijodkoridir,
uning uchun kurashishi lozim.*

David Verner

Raja:

1. Antropometriya, somatometriya, somatoskopiya usullari.
2. Funksional sinamalarning tavsifi.
3. Arterial qon bosimini va pulsni o'lchash.
4. EKG va veloergometriya.

Antropometriya – bu inson tanasining bir qator ko'rsatkichlarini o'lchashdir: bo'yi, tana vazni, yelkaning kengligi, ko'krak qafasining aylanasi, o'pkaning hayotiy sig'imi va mushaklar kuchi.

Katta yoshdagilarning bo'yi antropometr bilan o'lchanadi. Tekshiriluvchi antropometrga kuraklari va beli bilan tegib turadi. 2 yoshgacha bo'lgan bolaning bo'yi yotgan holatda o'lchanadi.

Ko'krak qafasining aylanasi uch holatda o'lchanadi: maksimal nafas olish, to'liq nafas chiqarish va tinch holatda. Santimetr tasmasi orqadan kuraklarning ostki burchaklari ostida va oldidan: bolalarda va erkaklarda ko'krak uchlarigacha yetkaziladi, ayollarda ko'krak bezlari ustidan IV qovurg'asining ustki cheti sathida o'tkaziladi. Nafas olish va nafas chiqarish o'rtasidagi farq (ko'krak qafasining ekskursiyasi) erkaklarda 4 – 5 sm, ayollarda 4 – 6 sm, sportsmenlarda 10 – 14 sm gacha yetadi, kasallarda 2 – 1 sm gacha kamaygan yoki 0 ga teng bo'ladi.

Qorin aylanasi yoniga yotgan holatida uning eng katta do'mboqligi darajasida, bel aylanasi esa turgan holatida qorinning eng kam do'mboqligi darajasida o'lchanadi.

Yelka aylanasi yelka darajasiga ko'tarilgan va tirsagida bukilgan qo'lning yelka va bilak mushaklarini zo'riqtirgan holda o'lchanadi. Tasma yelkaning ikki boshli mushagining (bitsepsning) eng chiqib turgan qismi sohasiga qo'yib o'lchanadi. Bo'shashgan holatida tushirilgan qo'l bilan ayni shu sathida o'lchovlar o'tkaziladi.

Son aylanasi dumba tagidan, tizza aylanasi esa tizza-boldir mushagining eng bo'rtib chiqqan sohasida o'lchanadi.

O'pkaning hayotiy sig'imi spirometr yordamida o'lchanadi. Tekshiriluvchi apparatga yuzlantiriladi. Chuqur nafas olib, keyin mundshtuk

orqali Spirometr nayiga nafas chiqarish taklif qilinadi. 2 – 3 marta takrorlab, eng katta natijasi yozib qo'yiladi.

Mushaklarning kuchi dinamometr bilan o'lchanadi. Bilak mushaklarining kuchi oldinga uzatilgan qo'lning kafti bilan qo'l dinamometrini siqib o'lchanadi. Bel mushaklarining kuchini o'lchash uchun tirkakli dinamometr ishlatiladi. Tekshirilayotgan kishi uning tirkak maydonchasiga turadi, uning ilmog'i oyoq tovonlari o'rtasida turishi lozim, tekshirilayotgan kishi dinamometr bilan birlashtirilgan dastani tepaga tortadi. Dasta tizza sathida o'rnatiladi. O'lchash paytida oyoqlar to'g'ri bo'lishi lozim.

Har bir alohida bolaning jismoniy rivojlanishini baholashda, shuningdek, uning teri va shilliqparda qoplamalarining holati va rangini, semizligini (teri osti yog' qatlamining rivojlanganligini), mushaklarning rivojlanganligi va tonusini, qomatini va hokazolarni hisobga olish lozim. Jismoniy rivojlanishni tahlil etishning asosiy usullari somatoskopiya (tashqi ko'rib chiqish) va antropometriya (somatometriya)dir. Somatoskopiya tana tuzilishining o'ziga xos xususiyatlarini, qomati va tayanch-harakat apparatining holatini aniqlaydi. Tana tuzilishining xususiyatlari konstitutsiya deb ataladi. Konstitutsiyalarning uchta turi: normostenik, giperstenik va astenik turi farqlanadi:

- normosteniklarda tananing uzunligi va eni o'lchamlarining orasida ma'lum nisbatlar mavjud bo'ladi (nisbatan proporsional tana);
- gipersteniklarda ushbu proporsiyalar eni o'lchamlari ortishiga qarab buzilgan bo'ladi (nisbatan uzun tana va kalta oyoqlar);
- asteniklarda proporsiyalar uzunlik o'lchamlari ortishiga qarab o'zgargan bo'ladi (oyoqlari uzun, tanasi kichikroq bo'ladi).

Tashqi ko'rib chiqish qomatning buzilishlari bor-yo'qligini aniqlash uchun kerak bo'ladi. Ko'rib chiqish uchta holatda: oldidan, yonidan va orqadan o'tkaziladi:

- oldidan ko'rib chiqishda yuzning, bo'yinning ehtimoliy asimmetriyasiga, ko'krak qafasining, qo'l-oyoqlarning shakliga, tos holatiga e'tibor beriladi;
- yonidan ko'rib chiqish qomatni sagittal tekislikda tekshirishga imkon beradi (yassi, dumaloq, bukilgan, yassi-o'yiqli, dumaloq-o'yiqli bel va hokazolar);
- orqadan ko'rib chiqishda umurtqaning frontal tekislik bo'yicha ehtimoliy bukilishlari aniqlanadi (skolioz).

Funksional sinamalarining tavsifi. Yurak qisqarishlarining tezligini va arterial qon bosimining intensivligi va yo'nalishi turlicha bo'lgan yuklarga javoban o'zagarishini baholash uchun har xil turdagi jismoniy yuklar

bajariladi: yoki Martine sinamasi (30 sekund ichida 20 marta turib o'tirish), yoki maksimal sur'atda sonini baland ko'tarib bir joyda turib 15 sekund yugurish, yoki daqiqasiga 180 qadam surati bilan uch daqiqa davomida joyida turib yugurish (Kotov-Deshin sinamasi), yoki 30 sekund ichida 60 marta joyida turib sakrash (V.V. Gorinevskiy sinamasi).

Bajarilgan yukdan keyin 3 – 5 daqiqa davomida YQT va AQB qayd etiladi, bunda har bir daqiqaning birinchi 10 sekundida YQT, qolgan 50 sekund ichida esa AQB o'lchanadi. Ishdan keyin darhol o'lchangan ko'rsatkichlarning tinch holdagiga nisbatan qiymati o'zgarishining kattaligi, tiklanishning davomiyligi va tusi tahlil etiladi. Yurak qon-tomir tizimining yaxshi funksional holatida Martine sinamasi uchun YQT va tomir bosimining o'zgarishi tinch holatdagi qiymatlarida 50 – 80% dan, 2 va 3-marta yuk berilishidan keyin mos holda 120 – 150 % va 100 – 120% dan oshmaydi. Tiklanish 3 – 5 daqiqadan ortiq davom etmaydi. Bunda shug'ullanib o'rgangan organizm ham tinch holatda, ham yuk ostida yurak qon-tomir tizimining faoliyatini tejamkorligi belgilarini namoyon etadi. Kvergning funksional sinamasi organizmning turli-tuman yuklarga moslashuvining darajasini aniqlaydi. 30 sekund ichida 30 marta o'tirib turish, 30 sekund ichida joyida turib maksimal yugurish, daqiqaga 150 qadam tezlikdagi 3 daqiqa davomida joyida yugurish va arqon bilan sakrash - 1 daqiqa davomida bajariladi. Yukning umumiy muddati - 5 daqiqa. O'tirgan holda YQT (R1) yukdan keyin darhol 30 sekund davomida o'lchanadi, takroran 2 daqiqadan keyin (R2) va 4 daqiqadan keyin (R3) o'lchanadi. Natijasi quyidagi formula bo'yicha hisoblanadi:

$$(\text{Ish vaqti} - \text{sek} \times 100) / [2 \times (R1+R2+R3)]$$

Natijani baholash: 105 dan ortiq ko'rsatkichda yukka moslashuv juda yaxshi deb hisoblanadi, 99 – 104 da – yaxshi, 93 – 98 da – qoniqarli, 92 dan kam bo'lganda – kam deb hisoblanadi.

Letunovning uch paytli birgalikdagi sinamasi quyidagilarni aniqlaydi: organizmning turli yo'nalishdagi yukka moslashuv turini tiklanish davrining xususiyatlariga ko'ra. Kerakli asboblari: sfigmomanometr, fonendoskop, sekundomer, metronom. Sinama ma'lum tartibda qisqa dam olish oraliqlari bilan bajariladigan uchta yukdan iborat:

1. 30 sekund ichida 20 marta turib o'tirish. Bu yuk mushaklarni ishga tayyorlashga tenglashtiriladi.

2. Tez yugurish kabi maksimal sur'atda 15 sekund joyida yugurish.

3. Minutiga 180 qadam sur'atdagi 3 daqiqalik (ayollar uchun 2 daqiqalik) joyida yugurish, chidamlilikka yuk berilishi kabi. Tadqiqotlar anamnezdan boshlanadi, unda avvalgi kuni harakatlanish yukining rejimi, tadqiqot kunidagi

ahikoyatlar, o'zini sezishi aniqlanadi. Tadqiqot bayonnomasi tuziladi, unda barcha olingan natijalar qayd etiladi. Tinch holatdagi YQT va AQB aniqlanadi. Keyin tekshiriluvchi birinchi yukni bajaradi, shundan keyin belgilangan tartibda uch daqiqalik tiklanish davri mobaynida yana daqiqa sayin tomir urishi va AQB qayd etiladi. Keyin ikkinchi yuk bajariladi. Tiklanish muddati 4 daqiqa (YQT va AQB o'lchanadi), keyin uchinchi yuk bajarilib, 5 daqiqa davomida YQT va AQB tadqiq etiladi. Sinamaning natijalari javob reaksiyasining turiga ko'ra (normotonik, gipotonik, gipertonik, distonik va maksimal AQB ning pog'onali ko'tarilishi bilan reaksiyasi), shuningdek, tomir urishi va AQB ning tiklanishi turi va vaqi bo'yicha baholanadi.

Reaksiyaning normotonik turiga maksimal AQB ning muvofiq oshishi va minimal AQB ning pasayishi hisobiga YQT va tomir urishi bosimining parallel o'zgarishi xos bo'ladi. Bunday reaksiya yurak qon-tomir tizimining yuklarga to'g'ri moslashuvchanligidan dalolat beradi va yaxshi tayyorgarlik holatida kuzatiladi. Ba'zan mashg'ulotning boshlang'ich davrlarida YQT va AQB tiklanishining sekinlashuvi kuzatilishi mumkin.

Astenik yoki gipotonik turiga AQBning ozgina ko'tarilishda YQT ning ortiqcha oshib ketishi xos bo'ladi va u nomaqbul deb baholanadi. Bunday reaksiya mashg'ulotlarda kasallik, shikastlanish munosabati bilan uzilish bo'lganda kuzatiladi.

Gipertonik turiga yuk tufayli YQT va AQB ning o'ta ortib ketishi xos bo'ladi. Minimal AQB ning faqat o'zi 90 mm.sim.ust. dan ortib ketishi ham gipertonik reaksiya deb baholanishi lozim. Tiklanish davri cho'zilib ketadi.

Gipertonik reaksiya yoki gipertonik kasalligi bo'lgan shaxslarda yoki o'ta charchash va zo'riqishda uchraydi. Distonik reaksiya turi yoki "tugamaydigan ton" fenomeni minimal AQB ni aniqlash amalda mumkin emasligi bilan belgilanadi.

Agar "tugamaydigan ton" fenomeni faqat 15 sekundlik maksimal yugurishdan keyin aniqlansa va minimal AQB uch daqiqa davomida tiklansa, uning salbiy baholanishida ehtiyotkor bo'lish lozim. Maksimal AQB ning pog'onali ko'tarilishi bilan reaksiyasi – u tiklanish davrining ikkinchi va uchinchi daqiqalarida birinchi daqiqadagidan yuqoriroq bo'lganda qon aylanish tizimidagi patologik o'zgarishlardan dalolat beradi.

Shtange sinamasi tekshiriluvchilarning nafas olish tizimining funksional holatini tavsiflaydi. O'tkazish uslubi: odatdagi nafas olishdan keyin tekshiriluvchi burnini barmog'i bilan qisib, nafasni to'xtatadi. Nafasni olishni to'xtatishning davomiyligi bo'yicha tekshiriluvchilarning nafas olish tizimlarining funksional ahvoli aniqlanadi.

Baholash jadval bo'yicha o'tkaziladi.

Shtange sinamasini baholash (soniya)

Yoshi	O'g'il bolalar			Qizlar		
	a'lo	yaxshi	qoni-qarli	a'lo	yaxshi	qoni-qarli
7-9	47 dan	36-44	35 dan	41 dan	30-40	29 dan
10-13	ortiq	50-61	kam	ortiq	44-50	kam
14-16	62 dan	60-71	49 dan	51 dan	54-64	43 dan
	ortiq		kam	ortiq		kam
	72 dan		59 dan	64 dan		53 dan
	ortiq		kam	ortiq		kam

Arterial qon bosimini va pulsni o'lchash. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda organizmning funksional holatini o'rganish borasidagi bilimlar jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar uchun birinchi darajali ahamiyatga ega, chunki ular organizmning jismoniy tayyorlanganligi va sog'lig'ining ahvolidan kelib chiqib, kasbiy yo'naltirish va tanlash, sog'lomlashtirish va shug'ullanish mashg'ulotlariga qo'yish, harakat yukining rejimini rejalashtirish masalalarini hal etishga imkon beradi. Ushbu bilimlar shuningdek, jismoniy takomillashuv dinamikasida o'z-o'zini nazorat qilish maqsadida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar uchun ham muhim bo'ladi.

Organizmning funksional holatini, bolalarning jismoniy tayyorgarligi va jismoniy chidamliligining darajasini o'rganishda yurak qon-tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatini aniqlash usullari ishlatiladi. Qon aylanishi tizimi organizmning jismoniy zo'riqishlarga chidamliligini ancha darajada belgilab beradi, shuning uchun uning funksional holati ustidan nazorat qilish jismoniy tarbiya amaliyotida juda muhim bo'ladi. Shu maqsadda o'rganishning sodda va murakkab usullar, jumladan asbobli usullar qo'llanadi. Tadqiqotdan avval anamnez yig'iladi, unda orttirilgan va tug'ma yurak qon-tomir patologiyasining bor-yo'qligi (angina, revmatizm, yurak nuqsonlari, giper yoki gipotonik kasalliklar) aniqlanadi. Quyidagi ko'rsatkichlar eng oson o'lchanadi: yurak qisqarishlarining tezligi (YQT), arterial qon bosimi (AQB), yurak urishidagi va bir daqiqadagi qon aylanishining hajmi. Organizmning biror-bir tizimi faoliyatining to'laroq xarakteristikasi uchun tinch holatdagi, shuningdek, jismoniy yuk bajarilishidan avval va keyingi o'rganiladigan ko'rsatkichlarni

taqqoslash lozim. Shuningdek ushbu ko'rsatkichlarning tadqiqotdan avvalgi qiymatlargacha tiklanish davomiyligini ham aniqlash kerak.

Buning uchun quyidagi apparatlar kerak bo'ladi: sekundomer, insonning qon aylanishi tizimining joylashuvi sxemasi. Tomir urishi ko'proq chakka, uyqu, nurli, son arteriyalarida va yurak zarbalari bo'yicha aniqlanadi. Tomir urishining tezligini aniqlash uchun sekundomer kerak bo'ladi. Tomir urishini hisoblash bir daqiqa davomida o'tkaziladi, lekin 10, 15, 20 yoki 30 sekund davomida aniqlab, keyin uni 1 daqiqa uchun hisoblash ham mumkin.

Topshiriqning nazariy asoslanishi. Katta yoshdagi insonning tinch holdagi normal tomir urishi tezligi daqiqasiga 60-80 zarbani tashkil etadi. Minutiga 60 zarbadan kam tomir urishi (bradikardiya) o'zini yaxshi sezgan tinch holda chidamlilik uchun shug'ullanuvchi sportchilarda, qon aylanishi funksiyasining tejamkorligi ko'rsatkichi sifatida aniqlanishi mumkin.

Tinch holdagi daqiqasiga 80 zarbadan ortiq bo'lgan tomir urishi (taxikardiya) sportchilarda charchash, zo'riqish, o'ta shug'ullanganlik holatida uchraydi. Tinch holatdagi tomir urishining tezligiga jinsi, sog'lig'ining holati, hissiy holati, sutka vaqti, alkohol, choy, kofe va boshqa qo'zg'atuvchi ichimliklarni iste'mol qilish, chekish va boshqa omillar ta'sir etadi. Yuk berish paytidagi YQT bajariladigan ishning turi va intensivligiga, sport ixtisoslanishi va darajasiga, tekshiriluvchining malakasiga, uning sog'lig'iga bog'liq bo'ladi. Tomir urishining ritmikligi quyidagicha aniqlanadi: tomir urishining tezligini 10 sekundlik oraliqlar davomida ikki-uch marta hisoblab, bir-biri bilan taqqoslash lozim. Ko'rsatkichlar ko'pi bilan 1 zarbaga farq qilishi yoki to'la teng kelishi mumkin. Bunday hollar ritmik tomir urishi deb aytiladi, bu esa sog'lom yurakni anglatadi. 1 zarbadan ortiq farqlanishida tomir urishi noritmik deb hisoblanadi. Tomir urishining ritmikligi miokarddagi turli patologik o'zgarishlarda buziladi. Tomir urishining ritmikligi elektrokardiogramma (EKG) bo'yicha eng aniq topiladi.

Arterial qon bosimini (AQB) aniqlash uchun quyidagilar kerak bo'ladi: fonendoskop, sfigmomanometr. AQB tirsak arteriyasida o'lchanadi. Asbobning manjetasi yalang'och yelkaga qo'yiladi, havo siqib yuborish yordamida havo taxminan 150 – 160 mm simob ustunigacha siqiladi. Havoni sekin chiqarib turib, yurak tonlari eshitiladi. Ovozlarining paydo bo'lishi maksimal bosimga, yo'qolishi minimal bosimga mos keladi. Ularning orasidagi farq tomir urishi bosimi deb ataladi. Ma'lumki, maksimal qon bosimining kattaligi ancha darajada yurak qisqarishining kuchi bilan, minimal bosimning kattaligi esa – tomirlarning tonusi bilan belgilanadi. AQB kattaligiga organizmning psixoemotsional holati, bajarilgan harakatlanish yukining hajmi, organizmdagi

neyro-endokrin o'zgarishlar, suv-tuz almashinuvinig holati, tananing fazodagi holatining o'zgarishi, sutka vaqti, yoshi, chekish, achchiq choy, kofeni iste'mol qilish kabilar ta'sir ko'rsatadi. Katta yoshdagi kishida tinch holatda maksimal AQB kattaligi 100 – 120 mm. sim. ust., minimal AQB kattaligi 60 – 80 mm.sim.ust. atrofida o'zgarib turadi. 129/70 dan ortiq bo'lgan AQB gipertoniya, 100/60 dan past bo'lgan AQB esa gipotoniya deb belgilanadi. Jismoniy yuk bajarish paytida ko'rsatkichlar bir tekisda o'zgaradi.

Nafas olish tizimining funksional holatini o'rganish organizmning sog'lig'i holatini baholash uchun, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining dinamikasida tashqi nafas olish apparatining o'zgarishlari va ishlashi ustidan nazorat uchun muhim bo'ladi. Bu sohada mutaxassis bo'lmagan kishi uchun organizm ustidan oson ko'rsatkichlarning natijalari bo'yicha o'z-o'zini nazorat qilish o'tkazilganda uning ahamiyati shubhasizdir. Nafas olish tezligini (NOT) ko'krak qafasining harakati bo'yicha aniqlash: o'tirgan holatda tinch holda 1 daqiqasiga 16 – 18 ni, turgan holda – 18 – 20 ni tashkil etadi.

O'pka hayotiy sig'imini (O'HS), ya'ni o'pkadan maksimal nafas olib chiqariladigan havoning hajmini aniqlash. Spirometr bilan 2 – 3 marta o'lchanadi va maksimal yoki o'rtacha qiymati tanlanadi. Ko'rsatkich ml (yoki l) da ifodalanadi. Asbonga sekin, burni yopilgan holda nafas chiqariladi. Ushbu ko'rsatkichni (amaliy o'pkaning hayotiy sig'imi – AO'HS) baholash uchun tana vazni, bo'yi, jinsi va yoshiga muvofiq kerakli O'HS ni hisoblab chiqish lozim. Yurak qisqarishlarining tezligini va arterial qon bosimining intensivligi va yo'nalishi turlicha bo'lgan yuklarga javoban o'zgarishini baholash uchun quyidagilar kerak: sekundomer, AQB ni o'lchash asbobi, metronom. YQT va AQB tinch holatda o'lchanadi.

EKG va veloergometriya. Normal EKG ko'rinishi quyidagilardan iborat: to'lqinlar va tishchalar. Sog'lom odamda yurak qisqarishi uchun impulslar miokard orqali birinchi bo'lmachaga (R tishcha), keyin qorinchaga (QRS kompleksi) tarqaladi.

Veloergometriya. Bu usulni o'tkazish uchun veloergometr kerak. Tekshirish paytida bemor pedalni aylantiradi va asbob orqali qilingan va bajarilgan ish hajmini nafas olish, qon aylanish va moddalar almashuvi ko'rsatkichlari bo'yicha aniqlanadi. Yuklama berilgandan so'ng laboratoriya sharoitida olingan fiziologik ko'rsatkichlar normal ko'rsatkichlar bilan solishtiriladi va insonning fiziologik salomatligi aniqlanadi.

Veloergometriyani o'tkazish maqsadlari

- Nafas olish yo'llari patologiyasi yoki jismoniy yuklamalarga chidamliligini aniqlash;
- Irtta post infarkt davrida bashoratlashni baholash;
- Yashirin ritm o'zgarishlarini aniqlash;
- Yurak tomir tizimining funksional imkoniyatlarini o'rganish uchun jismoniy yuklamalarga chidamliligini baholash.

Veloergometriya – jismoniy yuklamadagi EKG yozuvi. Maxsus velosipedda – Veloergometrdagi o'tkaziladi. Metod yurak-tomir tizimining jismoniy yuklashga ta'sirchanligini, organizmning yuklamaga chidamliligini ishemiya miokardda lavhalarini chiqarishni, shuningdek, xastalikni aniqlashga yordam beradi. Bu usul yurak ishemik kasalliklarini (YIK) diagnostikasida, davolash afzalliklarini baholashda va uslubini aniqlashda qo'llanadi.

Elektrokardiogramma (EKG) – yurak faoliyati haqida ko'p ma'lumot olishga imkon beruvchi, qimmat bo'lmagan va keng tarqalgan test turi hisoblanadi. EKG yurak faoliyatini elektr yo'l bilan yozuvga tushirishdan iborat. Yozuv bemorning ustki teri qatlamida amalga oshiriladi.

Teriga elektrodlar (10 ta) yopishtiriladi yoki maxsus surgich va manjetlar ishlatilishi mumkin.

Arterial qon bosimi sistola va diastola vaqtida tomirlar devoriga tushadigan qon bosimidir. Uni sog'lom odamlarda ham bemorlarda ham yurak-tomirlar sistemasiga baho berish maqsadida o'lchanadi. Arterial qon bosimini aniqlash uchun fonendoskop, sfigmometr kerak bo'ladi. AQB tirsak arteriyasida o'lchanadi.

Yurak to'xtovsiz urib turadi. Yurak har gal qisqarganda 60 – 80 sm kub qon o'tib, ularga to'liqin kabi tarqaladi. Qon tomirlari elastik bo'lganligi sababli qon to'liqini vaqtida kengayib keyin dastlabki holatiga qaytadi. Yurakning urish kuchiga qarab puls turlicha bo'lishi mumkin. Puls o'zgarishi yurakning faoliyatiga, arteriyalar holatiga bog'liq.

Qomat – bu bemalol turgan kishining odatdagi o'rgangan holatidir. Normal qomatga umurtqaning mo'tadil ifodalangan fiziologik egilishlari hamda barcha tana qismlarining simmetrik joylashuvi bo'ladi. Bosh to'g'ri harakatlanadi, yelkalar sal pastga tushgan va orqaga qaragan, qo'llar to'g'ri

turgan badan yonida, oyoqlar tizza va tos-son bo'g'imlarida bukilmagan, oyoq tovonlari parallel yoki ozgina ikki tarafga ayrilgan. Qomatning buzilishlari istalgan yonda mushaklar zaif bo'lganda yuzaga keladi.

“Blits so'rov” savollari

- ❖ Qomat tushunchasi?
- ❖ Puls – bu nima?
- ❖ Elektrokardiografiya – bu nima?
- ❖ Veloergometriya – bu nima?

Mavzu yuzasidan so'z va iboralarning qisqacha lug'ati

- **Puls** – yurak qisqarishi natijasida hosil bo'lgan to'liqning arteriya devoriga berilishidir.
- **Ateroskleroz** – arteriya devorlarining zichlashuvi va elastikligining yo'qolib ketishi, teshigining torayib qolish bilan ta'riflanadigan xronik kasallik, organlarning qon bilan ta'minlanishining buzilishiga olib keladi.
- **YQT** – yurak qon tomiri.
- **AOB** – arterial qon bosimi.
- **Stenokardiya** (ko'krak qisilishi) – to'sh suyagi orqasida, ba'zan yurak sohasida og'riqning zo'rayishi.

Mavzuni mustahkamlash uchun savollar

1. Tibbiy nazorat usullarini ayting?
2. Jismoniy tarbiyaning salomatlikni ta'minlash va mustahkamlashdagi roli.
3. Odam tuzilishining konstitutsiyasi haqida tushuncha bering?
4. Qanday sog'lomlashtiruvchi mashqlarni bilasiz va shug'ullanasiz?

Mustaqil bajarish uchun mashqlar

Shtange, Letunov sinamasidan foydalanib rezerv imkoniyatlaringizni aniqlang?

Yod tanqisligining aqliy va jismoniy rivojlanishga ta'siri

Sog'lom tanda – sog' aql.
(O'zbek xalq maqoli)

Reja:

1. Yod tanqisligi – ijtimoiy muammo, kelib chiqish sabablari to'g'risida tushuncha. Uning jismoniy rivojlanishga ta'siri.
2. Endemik zob: klinik ko'rinishi, tashhisi, davolash yo'llari, profilaktikasi.
3. Yod tanqisligining oldini olish chora-tadbirlari.
4. Hukumat qarorlari va buyruqlari, mutasaddi tashkilotlar, Sog'liqni saqlash va Ijtimoiy ta'minot vazirliklari, nodavlat tashkilotlari, xalqaro tashkilotlar hamkorligi

Yod tanqisligi kasalliklari insonning eng ko'p tarqalgan yuqumsiz xastaliklari guruhiga kiradi. JSST xabariga qaraganda yod tanqisligi tufayli 800 mln aholi qalqonsimon bezining kattalashishidan, 45 mln esa aqliy zaiflikdan azob chekmoqda. Shuni e'tirof etish kerakki, yod buqoq bezini normal funksiyasini ta'minlaydi, organizmda garmonlarni sintezlashda va barcha a'zolari rivojlanishida faol qatnashadigan mikroelement hisoblanadi.

Yod insonga suv, quyosh va havodan zarur. Yod inson organizmiga juda oz, kuniga atiga 100 – 250 mkg miqdorida kerak. (1mkg. grammning milliondan bir ulushidir), biroq, bu hayot uchun juda muhim.

Ko'p davlatlarda, ayniqsa Yevropa va Osiyoda mutaxassislar qalqonsimon bezning patologiyasi bilan og'rigan bemorlar ortganligini qayd etmoqdalar. Qalqonsimon bez vazifalarining buzilishi bilan kechadigan kasalliklari holatlari ko'payib bormoqda. 30-40 yil avvalgi davrdagiga qaraganda zob va uning pasaygan funksiyasi ancha ko'p uchray boshladi. Avvalgi asrning 80-yillaridan beri qalqonsimon bezning yomon sifatli o'smalari ko'proq aniqlana boshladi, ularning ichida saraton ko'proq uchramoqda (V.D. Kazmin, 2004- yil).

Inson va hayvonlarning organizmida yod ham anorganik shaklida yodidlar turida, ham organik bog'langan shaklida mavjud bo'ladi. Elementar yod teri va shilliq pardalar orqali, bug' holatida esa o'pka orqali oson va tez so'riladi. Yod uning organizmdan chiqarilishini amalga oshiruvchi a'zolarida (buyraklar, so'lak bezlari va boshqalar) ko'p miqdorda yig'iladi.

Inson uchun yodning uchta manbai bo'lib, bu tuproq, suv va havodir. Tabiatda yod elementi bir xil tarqalmagan. Yodning eng ko'p miqdori

dengizga yaqin bo'lgan hududlarning tuprog'i, suvi hamda uchuvchanligi sababli havosida ham bo'ladi. Yodning asosiy manbai, bu dengiz mahsulotlaridir (dengiz karami va baliqlar). Baliq yog'ida juda ko'p yod mavjud (mahsulotning 100 grammiga 770 mkg), oddiy ichimlik suvida esa yodning miqdori 100 ml uchun 0,2 mkgdan 2 mkg gacha o'zgarib turadi.

Agar yod oziq-ovqat mahsulotlari orqali yetarli miqdorda qabul qilinmasa, organizmda uning tanqisligi yuzaga keladi. Bu esa qalqonsimon bez garmonlarining ishlab chiqarilishi buzilishiga hamda bir qator yod tanqisligi holatlariga olib keladi. Yod tanqisligi holatlari hammaga ayon bo'lgan buqoqdan boshlab, miyada sodir bo'ladigan qaytmas o'zgarishlar, reproduktiv faoliyatning buzilishiga, immunitetning pasayishiga olib keladi. Yod tanqisligi insonning intellektual potensialiga katta zarar yetkazishi oxirgi o'n yillikning dolzarb muammosi bo'lib kelmoqda.

V.D. Kazminning ma'lumotlariga qaraganda (2004), organizmdagi surunkali yod tanqisligining asosiy alomatlari quyidagilardir:

- emotsional: yomon kayfiyat, jahldorlik, uyqulilik, xotira yomonlashuvi, aql pasayishi, tez-tez bosh og'rish;

- kardiologik: ateroskleroz va aritmiya, bularda dori sezilarli va uzoq ta'sir bermaydi, quyi arterial qon bosimining ko'tarilishi;

- immunitet tanqisligi: qalqonsimon bezning funksiyasi pasayishi tufayli tez-tez yuqumli va shamollash kasalliklari.

- ginekologik: hayz ko'rishning muntazam emasligi, mastopatiya.

Yod tanqisligi qaysi yoshda kuzatilgan bo'lsa, o'sha yoshdagi o'sish va rivojlanish jarayoniga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Hozirgi vaqtda hayotning turli davrlaridagi yod tanqisligi ta'sir ko'rsatishi tufayli yuzaga keluvchi bir qator kasalliklar ma'lum:

Har qanday yoshda	Zob, gipotireoz
Homila va yangi tug'ilgan bolada	Tug'ma rivojlanish nuqsonlari, tug'ma Gipotireoz, kretinizm
Bolalar va o'smirlarda	Aqliy rivojlanishning kechikishi, tez-tez kasallanish, jinsiy rivojlanishning buzilishi, o'smir qizlarda reproduktiv tizim buzilishlariga, jismoniy rivojlanishdan orqada qolishga olib kelishi, o'sishning sekinlashishi, bilim olishning qiyinlashishi, xotira hamda fikrlash jarayonining yomonlashuvi yuzaga keladi
Katta yoshdagi va	Ish qobiliyatining pasayishi, aterosklerozning rivojla-

keksa kishilarda	nishi
Bola tug'ish yoshidagi ayollarda	Bepushtlik, homiladorlikning buzilishi va bola tushishi, anemiya

Afsuski, davlatimiz, Markaziy Osiyoning boshqa davlatlari kabi tabiiy-iqlim va boshqa omillari tufayli organizmda ushbu elementning tanqisligi tufayli kelib chiqqan kasalliklar bo'yicha endemik zonadir.

Hozirgi paytda, O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining Endokrinologiya ITI mutaxassislari ta'kidlaganidek, davlatimizning yarim aholisiga yod yetishmaydi. Deyarli ikki million o'zbekistonliklar endokrin tizimining kasalliklari bilan og'riydi, ularning yarmisidan ortiq qismi bolalardir. Oxirgi paytda vaziyat yaxshilanayotganiga qaramay (endemik zobning tarqalishi dinamikasi 65 foizdan 53 foizigacha kamaydi), baribir shifokorlar davlatimizdagi yod tanqisligi muammosidan xavotirdalar.

Shuni e'tirof etish zarurki, yod tanqisligi kasalliklarini oldini olish to'g'risidagi O'zbekiston Respublikasi Qonuni va Davlat dasturining qabul qilinishi, shuningdek, maqsadli tadbirlarning amalga oshirilishi natijasida endemik buqoq tarqalishining 1998-yilga nisbatan 2 barobar kamayishiga erishildi. Yodlangan tuzning umumiy iste'moli qilinadigan tuz miqdoridagi ulushi 1998-yildagi 8 foizdan 2010-yilda 66 foizga ko'tarildi. Shu bilan birga, mutaxassislarni fikricha, endemik buqoqni yo'qotish uchun bu ko'rsatkich 95 foizdan kam bo'lmashligi kerak.

Yod tanqisligi kasalliklarini yo'q qilishga qaratilgan chora-tadbirlarning qo'llanishiga qaramay, bu muammo dolzarbligicha qolmoqda.

Mutaxassislarning baholashiga qaraganda yodni yetarlicha iste'mol qilmaslik 10 mln fuqarolarning (aholining 30 foizidan ortig'i) sog'lig'iga xavf soladi. Yod tanqisligi rivojlanayotgan organizm – bolalar va o'smirlar uchun xatarli, chunki ushbu mikroelementning yetishmasligi oqibatida markaziy nerv tizimining rivojlanishi buziladi, xotira yomonlashadi, ruhiy rivojlanish kechikadi.

Esingizda bo'lsin! Yod – bu ovqat bilan qabul qilinadigan, aqlingiz va tanangizni o'sib-rivojlanishi uchun zarur bo'lgan modda hisoblanadi.

Bu kasallikning oldini olishning yagona va eng oson yo'li – ovqat bilan faqat yodlangan tuzni iste'mol qilishdir.

Hozirda yodning yetishmasligi holatining eng asosiy sababi, savdo obyektlarida sotuvda sifatli yod bilan dorilangan osh tuzining yetishmasligi yoki yo'qligidir. Bo'qoq bezi kasalliklarining asosiy chora-tadbirlari – profilaktikasi organizmga yod elementini me'yorida tushib turishida.

Ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatmoqdaki, agar homilador ayol ovqat ratsionida yodning yetishmasligi homiladorlikning uch oyi davomidayoq bo'lg'usi bola (chaqaloqning) miyasining to'laqonli rivojlanmasligiga olib keladi, tug'iladigan bola esa aql-zaiflik bilan dunyoga keladi.

Ayolda homila paydo bo'lgandan to bolaning uch yoshigacha barcha a'zo va to'qimalar, qon, bosh miya, skelet, shuningdek, insonning jismoniy potentsiali shakllanadi. 3 yoshga kelib bosh miya asosan rivojlanib bo'lgan bo'ladi. Undagi intellektual potentsial esa 16 yoshgacha bo'lgan davrgacha rivojlanadi.

O'zbekistonda umumiy aholisi soni 1,29 mln endokrin tizimi bilan og'rigan odamlarga to'g'ri keladi, shundan 60 foizini bolalar va o'smirlar tashkil qiladi.

G.L.Bilish, L.V.Nazarovlarni (2000-y) aytishicha, bolalar aqlining rivojlanishi, jismoniy o'sishi, energetik modda almashinishi, oqsillarni sintezi, organizmda yog'larni oksidlanish jarayonlari, hamma hujayralarda metabolism ularni sezgirligini oshishi va boshqa jarayonlarni boshqarishi qalqonsimon bezini normal funksiyasiga bog'liq.

Endemik zob: klinik ko'rinishi, tashhisi, davolash yo'llari, profilaktikasi

Jahonda yod tanqisligi mintaqalari juda ko'p tarqalgan. Hozirgi paytda yod tanqisligi mintaqalarida yashaydigan va demakki, yod tanqisligi kasalliklarining rivojlanishi xavfida qolgan kishilarning umumiy soni 1 mlrd.dan ortiq.

Yod hayot uchun muhim mikroelement bo'lib, uning asosiy miqdori qalqonsimon bezda, qonda yig'iladi. Qondan yod turli to'qimalar va a'zolarga tushadi, shuningdek, lipidlarda qisman yig'iladi va asosan buyrak orqali chiqariladi. Yodning asosiy vazifasi – qalqonsimon bezning gormonlari hosil bo'lishida ishtirok etish.

Qalqonsimon bezda tireoid gormonlarining roli:

- homila bosh miyasining rivojlanishini va bolaning keyingi hayot yillaridagi aqliy darajasini belgilab beradi;
- normal energetik almashinuvni ta'minlaydi;
- oqsil sintezini rag'batlantiradi;
- qondagi xolesterin darajasini kamaytiradi;
- immun tizimiga ta'sir ko'rsatadi;
- moslashuv reaksiyalarining majmuasini ta'minlaydi;
- suyak skeletining o'sishi va yetilishi jarayonlarini nazorat qiladi;
- reproduktiv salomatlik sifatini belgilab beradi.

Yod tanqisligining og'irligi darajalari. Yod tanqisligi kasalliklari bilan kurash bo'yicha Xalqaro kengash yod tanqisligining uchta og'irlik darajasini ajratishni tavsiya etgan:

Yod tanqisligining yengil darajasida – zob (qalqonsimon bezning kattalashuvining barcha shakllari) populyatsiyada 10 dan 30% miqdorida uchraydi, yodning siydik bilan chiqarilishining o'rtacha darajasi esa 50 – 99 mkg – l ni tashkil etadi. Gipotireoz va kretinizm uchramaydi;

O'rtacha og'irlik darajasida – zobning uchrashi 50% gacha, yodning siydik bilan ajralishining o'rtacha darajasi 20 – 49 mkg/l gacha kamayadi. Gipotireoz holatlari uchrashi mumkin;

Og'ir shaklida zobning uchrashi deyarli 100% gacha yetishi mumkin, yodning siydik bilan ajralishining o'rtacha darajasi 20 mkg/l dan past. Kretinizm 1 dan 10% gacha miqdorda uchraydi.

Endemik zob – keng tarqalgan kasallik, qalqonsimon bezning kattalashuvi xos bo'lib, zob yuzasidan endemik bo'lgan ma'lum joylarda yodning tuproqda, suvda, oziq-ovqat mahsulotlarida tanqisligi bilan bog'liq bo'ladi.

Kasallikning sababi yodning tuproqda, suvda, oziq-ovqat mahsulotlarida tanqisligidir. Endemik zobning tarqalgan joylarning bu joylarda yod tanqisligiga mos tushishi, yodli profilaktikaning samarali bo'lishi va endemik zob bilan og'rigan bemorlarda aniqlangan metabolizm xususiyatlari zob rivojlanishidagi yod tanqisligining etiologik roldan dalolat beradi.

Boshqa zob tug'diruvchi omillar ham aniqlangan. Xususan, to'laqonli bo'lmagan, bir xil turdagi ovqatlanishning salbiy tomonlari: oqsillar va vitaminlarning tanqisligi hamda antisanitariya maishiy sharoitlari, yuqumli kasalliklar, intoksikatsiyalarning ta'siri aniqlangan. Ifloslangan ichimlik suvida toksik-yuqumli qo'zg'atuvchilar, mochevina, ya'ni tiomochevina, tiouratsil, uroxrom kabi zob tug'diruvchi moddalar hosil bo'lishi uchun imkon mavjud bo'ladi.

Endemik zobning rivojlanishi uchun organizmga brom, rux, kobalt, misning yetarli kelib tushmasligi, shuningdek, mikroelementlarning noto'g'ri nisbati (kalsiy, flor, marganes, xromning ortiqcha miqdori) katta ahamiyatga ega. Ba'zi ozuqa mahsulotlarida zobni tug'diruvchi moddalar mavjud bo'ladi. Jumladan: sholg'om, bryukva, loviya, rangli karam, sabzi, rediska, ismaloq, yeryong'oq, mango, soya kabilarda zob tug'diruvchi moddalar borligi ma'lum. Yod tanqisligining yuzaga kelishida barcha omillar qo'zg'atuvchi bo'lishi ehtimoldan holi emas. Bundan tashqari ular sporadik zobning rivojlanishi sababi bo'lib kelishi ham mumkin.

Kretinizm, kar-soqovlik va boshqa tug'ma illatlarining yuqori miqdori endemik zobning etiologiyasida irsiy omillarning rolidan dalolat beradi.

Yod tanqisligi tireoid gormonlarining yetarli ishlab chiqarilmasligiga, ularning ajralishining kamayishiga olib keladi. Aks aloqa tamoyiliga ko'ra tiroksin darajasining kamayishi gipofizning tireotrop gormonlarining ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi.

Qalqonsimon bezning o'Ichamlarini aniqlash uchun ikkita usul mavjud:

1. Paypaslash-ko'rish usuli – eng oson va bemaolol amalga oshiriladigan, lekin u ham o'z nuqsonlariga ega, chunki u subyektiv ma'lumotlarga asoslanadi hamda bo'yinning anatomik tuzilishiga, tekshiriluvchining yoshi, qalqonsimon bezning joylashuviga, tadqiqotchining tajribasiga bog'liq bo'ladi. Mamlakatimizda 1955-yildan boshlab O.V. Nikolayev taklif etgan tasnif amal qilgan va hozir ham amal qiladi, unga ko'ra qalqonsimon bez kattalashuvining beshta darajasi ajratiladi. 1994-yildan boshlab jahonda BMTning tavsiyasiga ko'ra osonlashtirilgan va barcha mutaxassislik shifokorlari amal qila oladigan qalqonsimon bez o'Ichamlarining xalqaro tasnifi ishlatiladi:

0 darajasi – zob yo'q.

1-darajasi – zob ko'rinmaydi, lekin paypaslanadi, bunda har bir ulushining o'Ichamlari tekshiriluvchining barmog'idagi distal qismidan ortiqroq.

2-darajasi – zob paypaslanadi va ko'rinadi. Bu tasnif epidemiologik tekshirishlarda juda qulaydir.

2. Ultratovush tadqiqoti (UTT), u ancha aniqroq usul deb hisoblanadi. UTT yordamida qalqonsimon bezning hajmi aniqlanadi. Xalqaro normalarga ko'ra katta yoshdagilarda (18 yoshdan kattalarda) UTT qo'llanganda bezning hajmi ayollarda 19 ml, erkaklarda 25 ml dan oshsa, zob tashhisi qo'yiladi.

Klinik alomatlari. Klinik belgilari qalqonsimon bezning kattalashuvi darajasiga va uning funksional faolligiga bog'liq bo'lgan mahalliy va umumiy belgilarni o'z ichiga oladi. Bemorlarning shikoyatlari bo'shashganlik hissi, tez charchashi, bosh og'rig'i, yurak sohasida og'riqlilik, doimiy bo'lmagan dispeptik holatlardan iborat bo'ladi. Zob ning kattalashuvi hamda yonidagi a'zolarining siqilishi sari yotgan holatida kuchliroq ifodalangan bo'yin sohasida bosim tuyg'usi, nafas qisishi, miltillagansimon bosh og'rig'i, yutishda qiynalish kabi shikoyatlar paydo bo'ladi.

Bezning o'sishi shakliga, tugunlarning bor-yo'qligiga ko'ra tugunli, diffuz va aralash zob ajratiladi. Tugunli zob uchun qalqonsimon bezning to'qimasi har xil, asosan elastik tuzilishdagi, ko'proq dumaloq shaklida o'smasimon o'sishi xos bo'ladi. Qalqonsimon bezning qolgan joylari odatda paypaslanmaydi.

Diffuz zob mahalliy zich joylar bo'lmagan holda qalqonsimon bezning bir tekisda kattalashuvi bilan ajralib turadi.

Tashhis qo'yilishi. Endemik zob yuzasidan endemik joyda yashovchi aholidagi qalqonsimon bezning u yoki bu darajadagi kattalashuvi aniqlanganda shikastlanish ommaviy tusda bo'lishi sharti bilan aniqlanadi.

Profilaktikasi. Aholining ijtimoiy-maishiy va gigiyenik sharoitlarini yaxshilashga qaratilgan sog'lomlashtirish tadbirlarining majmuasini o'z ichiga oladi.

Zob bo'yicha endemik joylarda aholiga yodlangan tuz sotiladi. Osh tuzini yodlash mamlakatimizda bir tonna tuzga 25 gramm kaliy yodid hisobidan amalga oshiriladi.

Yodli profilaktika usullari. Organizmning yoddagi ehtiyojining qoniqarli iste'moli uchun yodning har kungi iste'molining quyidagi normalari tavsiya etiladi (BSST, 1996):

Chaqaloq yoshi – 50 mkg

2 yoshdan 6 yoshgacha – 90 mkg

7-12 yoshida – 120 mkg

12 yoshli va undan kattalar – 150 mkg

Homilador va emizikli ayollar – 200 mkg

Yod tanqisligi mintaqalarining aholisi, jumladan O'zbekiston aholisining amaldagi o'rtacha yod iste'moli kuniga 40 – 80 mkg ni tashkil etadi, ya'ni tavsiya etilgan darajasidan 2 – 3 baravar kamroq.

Ovqatlanishda yod tanqisligining oldini olish uchun individual, guruhli va ommaviy yod profilaktikasi usullari ishlatiladi.

Ommaviy yod profilaktikasi yod tanqisligini to'ldirishning eng samarali va tejamkor usulidir. U eng tarqalgan oziq-ovqat mahsulotlariga: osh tuziga kaliy yodid yoki kaliy yodat tuzlarining kiritilishi orqali amalga oshiriladi: yengil yod tanqisligida 10 – 25 mkg/kg, o'rtacha og'irlikda 25 – 40 mkg/kg, og'ir darajasida 60 mkg/kg gacha.

Guruhli yod profilaktikasi tarkibida yod bo'lgan preparatlarning eng katta rivojlanish xavfiga uchragan aholi guruhlari (bolalar, o'smirlar, homilador va emizikli ayollar) tomonidan tashkil etilgan iste'moli orqali o'tkaziladi. Yengil yoki o'rtacha yod tanqisligida har kuni qo'shimcha yod miqdori belgilanadi:

– prepubertat yoshidagi bolalar – 100 mkg,

– o'smirlar – 200 mkg;

– kattalar – 150 mkg,

– homilador va emizikli ayollar – 200 mkg.

Individual yod profilaktikasi yodning fiziologik miqdorining tushishini ta'minlaydigan profilaktik dori vositalaridan foydalanishni ko'zda tutadi. Sutkasiga yod kelib tushishi kamida 150 – 200 mkg bo'ladigan qilib anti-strumin yoki kaliy yodid tayinlanadi.

Endemik (yod tanqisligi) buqog'ining davolanishi

Paypaslash yoki UTT natijalariga ko'ra diffuz zob mavjud bo'lganda autoimmun zob istisno etilganidan keyin sutkalik 200 mkg normasida kamida 6 oy davomida yod preparatlarining iste'moli tayinlanadi. Agar 6 oydan keyin qalqonsimon bez o'Ichamlarining kamayishi yoki normaga tushishi qayd etilsa, zob qaytalanishining oldini olish maqsadida 100 – 200 mkg profilaktik normasida yod preparatlarning iste'moli davom ettiriladi. Agar yod preparatlarini qabul qilish mobaynida shu davr ichida qalqonsimon bez o'Ichamlari normaga kelmagan bo'lsa, 1 kg tana vazniga 1 sutkada 2,6 – 3 mkg miqdorida levotiroksin alohida yoki sutkasiga 100 – 150 mkg normasida yod bilan birga qabul qilish tayinlanadi.

Zobning rivojlangan tugunli shakllari bo'lganda tireoid preparatlar – levotiroksin sutkasiga 150 – 200 mkg miqdorida qo'llanadi. Agar 5 oylik davolash samara bermasa, jarrohlik aralashuvi tavsiya etiladi.

Yod tanqisligining oldini olish chora-tadbirlari

Bizning respublikamiz ham, boshqa ko'pgina mamlakatlar singari, yod miqdori kam bo'lgan davlatlar qatoriga kiradi. Shu munosabat bilan 2006-yil 27 dekabr kuni "Yod tanqisligi kasalligi profilaktikasi" to'g'risida O'zbekiston Respublikasi qonuni chiqarildi. Qonunda oziq-ovqat mahsulotlarini va iste'mol tuzini ishlab chiqarish jarayonida yod bilan to'yintirish zarurligi ko'rsatilgan.

Bundan tashqari ushbu elementning zahiralari to'ldiruvchi ko'p manbalar mavjud. Bular biologik faol qo'shimchalar, vitaminlar, meva va sabzavotlardir. Lekin ularda yodning miqdori shunchalik kamki, organizmdagi yodning sutkalik dozasini to'ldirish uchun xurmo yoki yong'oqlarni kilogrammlab yeyish kerak bo'ladi. Demak, yuzaga kelgan vaziyatdan chiqishning yagona yo'li – yodlangan tuzdir. U bu elementning eng qulay yetkazib beruvchisi, chunki uni olish oson va u deyarli barcha kishilar tomonidan teng miqdorda iste'mol qilinadi. Bizning davlatimizda yodlanmagan osh tuzini ishlab chiqarish ta'qiqlangan.

Davlat darajasida O'zbekiston Respublikasidagi yod tanqisligi bilan kurash keng ko'lamda olib borilmoqda. Aholiga uslubiy qo'llanmalar, indikatorlar tarqatilgan. Ularning yordamida yodning mavjudligini aniqlash mumkin. Masalan, ozgina osh tuziga bu indikatoridagi suyuqlikni tomizsa, yodning yetarli miqdori bo'lgan tuz ko'karadi. Agar u ko'karmasa yoki ozgina kulrang holga kirsas, unda yod umuman yo'q yoki juda kam. Yodning sutkalik normasi esa shifokorlar tomonidan quyidagi nisbatda belgilangan: agar bola 1,5 yoshga kirmagan bo'lsa, uning sutkalik ehtiyoji 60 mkg, 3 yoshdan 15 yoshgacha bolalarga 90 mikrogramm talab etiladi, 16 yoshdan kattalarga esa 160 mkg kerak bo'ladi. Yodga eng muhtoj bo'lganlar soniga homilador va emizikli onalar kiradi. Ularning sutkalik normasi kamida kuniga 150 mkg bo'lishi kerak. Yana bir holatni aytib o'tish lozim. Mamlakatimizning aholisini hisobga olganda organizmdagi yod tanqisligi bilan bog'liq kasalliklarning tashhis qo'yilishi va davolanishi uchun yiliga 192 million AQSH dollaridan ortiq mablag' talab etiladi. Osh tuzining universal yodlanishi bilan bog'liq ishlarning qiymati esa bor-yo'g'i 1,2 million dollarga tushadi.

Iste'molchilar huquqlarini himoya qilish jamiyatlarining Federatsiyasi o'tkazgan tekshiruvlarda aniqlanishicha, osh tuzining 60 tadan ortiq ishlab chiqaruvchilaridan faqat ikkitasi GOST ga mos keluvchi mahsulotni ishlab chiqaradi. Bular "Orzu" va "Solina" tuzlaridir. Qolganlari esa yoki umuman yod qo'shishni unutadi, yoki o'ta kam miqdorda qo'shadi. Bunga misol qilib "Kafolat" tuzini keltirish mumkin, uning birinchi va ikkinchi navlari yod bilan ozgina boyitilgan, "Ekstra" tuzi esa normaga muvofiq keladi. Eslab qoling, qadoqlanmagan tuzni sotib olish umuman tavsiya etilmaydi unda yod mikroelementi bo'lsa ham, quyosh nuri tekkanda ular uchib ketadi. Faqat o'rab qadoqlangan tuzni sotib oling va muvofiqlik sertifikatlarini talab qiling. Bevosita ishlab chiqaruvchidan olingan osh tuzi albatta sertifikatga ega bo'ladi.

Osh tuzining zarur talablarga muvofiqligini aniqlashning yana bir usuli bor – indikator sotib olish, u eng samaralidir. U bor-yo'g'i 200 so'm turadi, lekin sog'liq uchun bitmas-tuganmas foyda keltiradi. Osh tuzida yodning mavjudligini do'konda, peshtaxtaning yonida tekshiring. Agar uning tarkibi qo'yiladigan talablardan past bo'lsa, bu tuzni sotuvchiga qaytarib bering. Shu mahsulotni sotib olganda tamg'alanishiga, sertifikatlash ma'lumotlariga, yod miqdori va qo'shilgan shakliga e'tibor bering. Agar bu kaliy yodat bo'lsa, tuzni ko'pi bilan 12 oy saqlash mumkin. Agar bu kaliy yodid bo'lsa, uning yaroqlilik muddati uch oygina bo'ladi.

O'zbekiston Respublikasida yod tanqisligi kasalliklarini kamaytirish va oldini olish bo'yicha 2005 – 2009-yillar uchun Davlat dasturi qabul qilingan.

Bu muammoni hal etishga ko'pgina tashkilotlar kirishgan. Ulardan biri YUNISEF bo'lib, bu fond mahalliy ishlab chiqaruvchilarga tuzni yodlash uchun 20 ta qurilmani, 25 tonnadan ortiq kaliy yodatni, osh tuzida yod miqdorini aniqlash uchun 230 ta laboratoriyalarni va refaollarni bergan. Ushbu xalqaro tashkilot bilan birgalikda davlatimizning Sog'liqni saqlash vazirligi, Endokrinologiya ITI va iste'molchilarning huquqlarini himoya qilish jamiyatlarining Federatsiyasi dasturni ishlab chiqqan, uning bandlaridan biriga ko'ra davlatning barcha mintaqalarida bir haftalik seminar-treninglar o'tkaziladi, ularning maqsadi – kishilarning ongiga ushbu muammoning dolzarbligini yetkazishdir.

Hukumat qarorlari va buyruqlari, mutasaddi tashkilotlar, Sog'liqni saqlash va Ijtimoiy ta'minot vazirliklari, nodavlat tashkilotlari, xalqaro tashkilotlar hamkorligi

O'zbekiston Liberal demokratik Partiyasi fraksiyasining a'zolari O'zbekiston Respublikasining "Tuzni yodlash to'g'risida" gi Qonunining loyihasini ishlab chiqqan deputatlar A.X. Shodmonov, I.I. Nasriyev va N.X. Alimovlarning ushbu qonun loyihasini Oliy Majlis Qonun chiqaruvchi palatasining muhokamasiga olib chiqish to'g'risidagi taklifini qo'llab-quvvatladilar.

Qonunning loyihasi jamiyatni demokratlashtirish va yangilash, davlatni isloh etish va modernizatsiyalash maqsad va vazifalarini amalga oshirish Dasturida, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 13-yilligiga bag'ishlangan tantanali yig'ilishida O'zbekiston Respublikasining Prezidenti I.A. Karimovning so'zlagan nutqida bo'lgan fikrlar va xulosalar asosida belgilangan ustuvor vazifalar va yo'nalishlarni amalga oshirish yuzasidan amaliy choralarni amalda bajarish maqsadida ishlab chiqilgan.

Prezident I.A. Karimov o'z ma'ruzasida Salomatlik yilida o'tkazilgan keng ko'lamli ishlar 2005-yilda katta natijalarga olib kelgan, bu yil "Faqat sog'lom xalq, sog'lom millat buyuk yutuqlarga qodir bo'ladi" degan tamoyilning falsafasini va mazmunini o'zida mujassam etganligini, 2005-yilda amalga oshirilgan umummilliy dasturlar va tadbirlar sog'liqni saqlash darajasini oshirishga, odamlarimizning, xalqimizning hayotiga qanday ijobiy ta'sir etganligini qayd etgan. Ma'ruzada alohida ta'kidlanishicha, o'tgan davrda anemiya bilan kurash dasturini amalga oshirish maqsadida temir bilan boyitilgan maxsus unning chiqarilishi yo'lga qo'yilgan. Shuningdek, yod tanqisligining oldini olish bo'yicha dastur ishlab chiqilgan va hayotga tatbiq etilmoqda.

Yod tanqisligi rivojlanayotgan miyaga eng keskin parchalovchi taʼsir koʻrsatadi: yod tanqisligi aqliy qoʻllashning oldini olish mumkin boʻlgan asosiy sabablaridan biri deb aytilgan. Rivojlanayotgan miyaning buzilishi turli kasalliklarga qarshilikning, oʻzlashtirishni, samarali ishlash va qayta tiklanish qobiliyatining pasayishiga olib keladi. Respublikamiz yod tanqisligi mintaqasida joylashganligini va yod tanqisligi kasalliklarining tarqalishi turlicha ekanligini hisobga olib, uning profilaktikasi yuzasidan jiddiy meʼyoriy-huquqiy choralar koʻrilishi talab etiladi.

Respublikamizda yod tanqisligi holatlarining oldini olish uchun Davlat dasturi qabul qilingan, uning bandlaridan biri sifatida ushbu masalalarning qonun sifatida tartibga solinishi belgilangan.

“Blits soʻrov” savollari

- ❖ *Yod tanqisligi nima?*
- ❖ *Surunkali yod tanqisligining asosiy belgilarini ayting.*
- ❖ *Yodning asosiy vazifasi nimadan iborat?*
- ❖ *Yod tanqisligini kim davolaydi?*

Mavzu yuzasidan soʻz va iboralarning qisqacha lugʻati

- **Kretinizm** – bu tugʻma kasallik, u ogʻir darajadagi, surunkali yod tanqisligiga bogʻliq boʻlib, pakanalik, jismoniy nuqsonlar va aqliy yetishmovchilik bilan namoyon boʻladi.
- **Qalqonsimon bez** – umrtqali hayvonlar va odam tomogʻidagi maxsus ichki sekretiya bezi. Tarkibida yod tutuvchi terioid gormoni ishlab chiqaradi va toʻplaydi. Bu gormonlar organizmning modda va energiya almashinuvida katta ahamiyatga ega.
- **Buqoq bezi** (ayrisimon bez) – koʻks oraligʻining old yuqori boʻlimida joylashgan qoʻsh boʻlakli aʼzo.
- **Tireoidit** – qalqonsimon bezning yalligʻlanishi.
- **Tireotoksikoz** – asosini qalqonsimon bezning gormon hosil qilish funksiyasi oshishi tashkil etadigan patologik holat.
- **Endokrin bezlar** – chiqaruv yoʻllari boʻlmagan ichki sekretiya bezlari, ular ishlab chiqaradigan moddalarini (gormonlarini) bevosita qonga yoki limfaga ajratadi.
- **Buqoq** (struma) – qalqonsimon bezning kattalashishi; tashqi muhitda, mahalliy oziq – ovqat mahsulotlarida yod yetishmasligi oqibatida yuz beradi.

- **Metabolizm** – moddalar almashinuvi; tirik organizmda ro'y bera-digan assimilyatsiya va dissimilyatsiya fazalaridan tashkil topgan kimyoviy o'zgarishlar majmuasi.
- **Gipofireoz** – buqoq bezi funksiyasining pasayishi.

Mavzuga oid muommoli topshiriqlar

“Aqliy hujum” metodi

Savol: Yod tanqisligi nima uchun ijtimoiy muammo bo'lib, hudud iqlimi-ga bog'liq bo'ladi.

Har bir o'quvchi o'zining shaxsiy fikr yoki g'oyalariga asoslanish hamda ularni o'zgartirish mumkin.

“Muammoli vaziyat”

Mavzu yuzasidan olgan ma'lumotlaringizga asoslanib “Muammoli vaziyat” Endemik zobning keng tarqalishi sabablarini, vaziyatdan chiqib ketish harakatlari haqida mustaqil fikringizni bayon qiling.

“Muammoli” vaziyat turi	“Muammoli” vaziyatning sabablari	Vaziyatdan chiqib ketish harakatlari
Endemik zobning keng tarqalishi sabablari	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.

Organizmda yod yetishmasligini aniqlash usullari

Yodning 5% li spirtidagi eritmasi bilan “yod to'ri” hosil qilish kerakki, vertikal va gorizontal chiziqlar orasidagi (kvadrat) joy 1sm.kv.ni tashkil qilsin. Bunda ushbu “yod setka” 3 soat mobaynida yo'qolsa, demak yod tanqisligi bor ekan, deb tushunish kerak. Agarda 6 – 8 soat ichida bo'lsa, unchalik emasligi, 3 sutka saqlansa “normada” ekani ma'lum bo'ladi.

Bosh barmoqlarda terining qattiqlashishi (mazol) yoki boshqa dag'al burmalar bo'lsa, buqoq bezining funksiyasini buzilganligini ko'rsatadi.

Mavzuni mustahkamlash uchun savollar

1. Yod tanqisligi deganda nima tushuniladi?

2. Yod tanqisligi tufayli yuzaga keluvchi kasalliklar?
3. Qalqonsimon bez kattaligini aniqlovchi usullarni ayting.
4. Organizmda tireoid garmonlarining roli nimadan iborat?
5. Yod tanqisligining oldini olish uchun qanday tadbirlar bajariladi va yana nimalar qilish mumkin?

Zararli odatlarning inson salomatligiga ta'siri

*"Ichgan odam boshida tovuşdek
tovlanadi, so'ngra maymunga aylanadi,
keyinchalik sherga, oxir-oqibat, cho'chqaga".*

Abul Faraj

Reja:

1. Zararli odatlarning inson sog'lig'iga ta'siri
2. Tamaki chekishning odam ish faoliyatiga ta'siri va asoratlari.
3. Spirtli ichimliklar va ularning zarari.

Tarixiy ma'lumotlarga qaraganda zararli odatlar insoniyatning azaliy hamrohi bo'lganligidan dalolat beradi. Shu bilan birga, yana bir, narsa aniqki, kishilik jamiyati rivojlangan sayin bu zararli odatlar ham uning turmushidan ko'proq o'rin ola boshlagan. Bu teskari holatning sababini bir tomonlama sharhlab bo'lmaydi. Chunki buning asosida juda murakkab muammolar mavjud. Bu muammo zararli moddalarga bog'lanib qolish zararli odatlarning sababchilari bo'lmish tamaki, spirtli ichimliklar hamda giyohvand moddalarning, birinchidan, kishini o'ziga rom qilishi, bog'lab qo'yishi xususiyatlari bo'lsa, ikkinchidan, insonning ham bu masalada kam ta'lim-tarbiya olganligi va beqarorligi, ong-mulohazalarining yetishmasligidan deb tushunmoq kerak. Va nihoyat, eng katta va kuchli uchinchi omil ham borki, insonning shu o'zirlklardan foydalanishga intiluvchi odamxo'r, madaniyatsiz, ma'naviyatsiz, o'ta johil narkobaronlarning yuqoridagi mahsulotlarni ishlab chiqarishi va odamlarni azob-uqubatga mubtalo qilib boylik orttirishdir.

Pul, boylik, mol-dunyoga xirs qo'ygan, shaytonning izmiga tushgan korchalonlar ayniqsa yoshlarni yo'ldan urib giyohvand moddalar chekishga o'rgatib ularni jarlik tomon etaklamqdalar. Bularning oqibatlari esa, kasalliklar va nasl-nasabning buzilishi bilan bog'liq shaxsiy hamda oilaviy

muammolardan tortib, jinoyatlar, o'zaro munosabatlarning murakkablashuvi bilan bog'liq ijtimoiy muammolarni keltirib chiqarmoqda. Shuning uchun ham hozirgi kunda, bizning sog'liq yo'lidagi harakatimiz ana shu zararli odatlarni turmushimizdan butkul chiqarib tashlashga, pedagogik ta'lim-tarbiya yo'li bilan ularga qaratilgan bo'lishi kerak. Bu sog'lom turmush tarzining birinchi galdagi talabi.

Keyingi yillarda matbuotda, radio va televideniyeda inson sog'lig'iga ta'sir ko'rsatuvchi zararli odatlar haqida tinmay yozilayapti, eshittirishlar va ko'rsatuvlar berilayapti. Bir qarashda bu oddiy holdek tuyuladi. Bu hol yuzasidan butun dunyo miqyosida keskin kurash olib borilishiga nima sabab va qanday asos bor, degan savollar ham tug'iladi.

Aslida zararli odat deganda biz faqat alkagolli ichimliklarni me'yoridan oshirib, muttasil iste'mol qilish, tamaki yoki nosvoy chekish, giyohvand moddalar iste'mol qilish kabilarni tushunamiz. Ammo, zararli odatlar tushunchasi bir muncha keng bo'lib, bunga betartib ovqatlanish, ya'ni ovqatlanish tartibiga rioya qilmaslik, dangasalik, ishyoqmaslik, badjahllik, axloqsizlik, ifloslikka aniqroq qilib aytadigan bo'lsak ust-bosh, hovli va xonalarini iflosligiga ko'nikib yashash, hech bir maqsadsiz yashash va buning oqibatida o'z hayotini jamiyatda qabul qilingan me'yor hamda o'lchamlar asosida tashkil qila bilmaslik ham kiradi. Bundan tashqari, inson madaniyatsizligi va johilligi ham zararli odatning bir ko'rinishi hisoblanadi. Ushbu odatlarning esa inson sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi tomonlari juda ko'p. Jumladan, ovqatlanish tartibiga rioya qilmaslik o'z-o'zidan ovqat hazm qilish organlarini ishdan chiqarsa, dangasalik va ishyoqmaslik esa ortiq vaznning yuzaga kelishiga zamin yaratadi va bu ham semizlik organizmda ortiqcha zararli yog'larning paydo bo'lishiga olib keladi. Ifloslikka ko'nikib yashash esa axloqsizlik va madaniyatsizlikning kelib chiqishiga zamin yaratadi. Oqibatda jamiyatda o'z o'rniga ega bo'lmagan ma'naviy qashshoq insonlar ko'payadi, xolos. Xo'sh bunday zararli odatlarning kelib chiqishiga, inson kundalik hayotiga kirib, uning beixtiyor shug'ullanuvchi mashg'ulotiga aylanib qolishiga nima sabab? Buning sababini eng avvalo oiladan, oila muhitidan izlash kerak. Chunki, farzand xarakteri bevosita ota-ona munosabati orqali yuzaga kelayotgan muhitda shakllanadi. Farzand ruhiyatiga va shaxsiyatiga ta'sir etuvchi zararli muhit esa o'z-o'zidan shakllanayotgan xarakteriga singib uning turmushida odatiy hol deb qabul qilinuvchi zararli odatlarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Yuqorida sanab o'tilgan zararli odatlar bevosita insonning jismoniy sog'lig'iga ham ruhiy sog'lig'iga o'z salbiy ta'sirini o'tkazadi. Chunki inson

salomatligi mohiyatan miqdor va sifat jihatdan aniqlangan bo'lib, o'ta turli darajalarda – fiziologik, psixologik ijtimoiy kategoriyalar sifatida qaraladi. Shuning uchun zararli odatlarning inson sog'lig'iga bo'lgan salbiy ta'sirini o'rganish va oldini olish masalasi jamiyatning bir og'riqli bo'g'inidir. Bugungi kunda komil shaxsni tarbiyalash dolzarb muammo sifatida qaralmoqda. Komil shaxs esa bevosita ham jismonan, ham aqlan, ham ma'nan yetuk bo'lishi lozim. Aytib o'tilgan zararli odatlar bunday shaxsning shakllanishiga to'sqinlik qilishi turgan gap. Chekish, alkogolli ichimliklar yoki giyohvand moddalarni iste'mol qiluvchi insonlardan komil shaxs bo'lib tarbiyalanuvchi farzand tug'iladi, deb kim kafolat bera oladi? Jamiyatda jismonan yoki aqlan nosog'lomlarning ko'payishi esa davlatning rivojlanishiga, ravnaqiga, ilg'or mamlakatlar qatoridan joy olishga o'z salbiy ta'sirini ko'rsatadi.

Ushbu zararli odatlar faqat insonning o'z sog'lig'iga emas, balki kelajakka ham o'zining salbiy ta'sirini o'tkazishi haqida chuqurroq o'ylab ko'radigan vaqt kelganligini anglab yetmog'imiz darkor.

Demak, zararli odatlar – maqsadsiz avtomatik ravishda bajariluvchi, sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatuvchi harakatlardir.

Zararli odatlarga quyidagi odatlar kiradi: alkogolizm, narkomaniya yoki giyohvandlik, chekish, toksikomaniya, o'yinlarga tobelik yoki ludomaniya, shoppingomaniya – do'konlarga tobe bo'lish.

Zararli odatlar bilan birgalikda foydasiz odatlar ham mavjud. Ular kasallik hisoblanmaydi, ammo asab sistemasidagi ba'zi bir o'zgarishlardan so'ng paydo bo'ladilar: Tirnoq tishlash, burun kavlash, qalam yoki ruchkani chaynash, suhbat vaqtida oyoqni qimirlatish, suhbatdoshning kiyimini o'z holiga qo'ymaslik.

Har qanday foydasiz, maqsadsiz, avtomatik ravishda (masalan: spirtli ichimliklar ichish, chekish) qabul qilish alkogolizmga, giyohvandlikka olib kelib, kasallik vujudga keladi. Zararli odatlar paydo bo'lib, genetik o'zgarishlarga ham olib keladi. Zararli odatlarga o'rganish, ularga tobe bo'lish juda oson, ammo bu odatlardan voz kechish, sog'liqni, asab tizimini tiklab, normal hayotga qaytish juda ham qiyin.

Bunday ishni har qanday inson ham bajara olmaydi, chunki bu ishni bajarish uchun juda katta kuch, matonat va sabr-toqat talab qilinadi.

Zararli odatlarga eng avvalo spirtli ichimliklarni iste'mol qilish va tamaki chekish kiradi, bunda ko'pgina adabiy manbalarda tamaki chekish ko'proq tarqalgan odat, ya'ni inson uchun kattaroq yomonlik deb ta'riflanadi.

Insoniyat o'zining ijtimoiy taraqqiyoti jarayonida sog'lig'iga, turmushiga, hayotiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan ishlari va kashfiyotlari bilan

bir qatorda, ming afsuski o'zining sog'lig'iga, turmushiga, ijtimoiy hayotiga ziyon qiladigan ishlarni ham kashfiyot qilgan. Bular hozirgi kunda zararli odatlar deb qabul qilingan. Ishlab chiqarish va qo'llanish uslubiga ko'ra, ularni 3 guruhga bo'lish mumkin.

1. Tamaki mahsulotlari.
2. Spirtli ichimliklar
3. Giyohvand moddalar.

Ularning kishi organizmiga ta'sirida umumiylik bilan bir qatorda, har bir turining o'ziga xosliklari ham bor. Shuning uchun, ularning har birisini alohida ko'rib chiqsak foydadan xoli emas!

Tamaki chekishning odam ish faoliyatiga ta'siri va asoratlari

Tamaki chekish toksikomanianing turlaridan biridir. Tamakini Yevropa-ga mashhur dengiz sayohatchisi Kolumb olib kelgan. Tamaki urug'i Fransiyaning qirolichasiga uning Portugaliyadagi elchisi Jan Niko tomonidan tuhfa tarzida yuborilgan edi. Oqibat-natijada uning familiyasi tamaki tarkibidagi moddani – nikotin deyilishiga sabab bo'ldi.

Nikotin organizmga nafasga olinayotgan havo va tamaki tutuni bilan kiradi. Tutun tarkibida turli xil zaharli moddalar, shu jumladan, kanserogen-xavfli o'smalarning rivojlanishini kuchaytiruvchi (stimullovchi) benzopirin, dibenzopirin, karbonat angidrid (havoda – 0,046%, tamakida esa – 9,5%) uglerod oksid bo'ladi.

Jahon Sog'liqni Saqlash tashkilotining ma'lumotlariga qaraganda, hozirgi kunda kashandalik yer yuzida ommaviy tarqalib, uni 10 yoshdan yuqori aholining uchdan bir qismi, ya'ni 1,1 milliard kishi chekadi. O'zbekistonda ham ahvol bundan yaxshi emas. Hisob-kitoblarga qaraganda, bizda 3,7 million chekuvchi bor. Agar har bir kashanda kuniga bir quti, ya'ni 20 dona sigaret cheksa, bir kunda 74 million dona sigaret chekiladi. Bu juda katta raqam. Agarda kishi sekundiga bir donadan sigaret sanasa va kuniga 7 soat shu ish bilan shug'ullanganda, buncha sigaretni sanash uchun unga 12 yil vaqt kerak bo'ladi. Kashandalar esa 10 yoshdan yuqori bo'lgan aholining 25 – 30 foizini tashkil qiladi. Demak, umumiy aholining 20 – 40 yosh orasidagi yosh, ijodkor va faol qatlamidan 3 millionga yaqinini yurak, o'pka, qon-tomirlari, oshqozon va ichaklar, asablar kabi hayotiy muhim a'zolarining nihoyatda qiyin davolanadigan, oqibati o'limga olib boruvchi kasalliklarga tomon borayotganligi shundoq ko'rinib turibdi.

Tamaki chekish dastlab, tomoq qurishi, ko'ngil aynashi, qusish kabi noxushliklarni keltirib chiqaradi, ammo odam davom ettiraveradi va sekin-asta

noxush sezgilar o'tib, odam unga o'rganib qoladi. Kashandalarda asta-sekin nikotin sindromi shakllanadi. Yuqori miqdorda nikotin markaziy nerv sistemasini falaj qilishi mumkin, 25 dona sigaretdagi nikotin miqdori o'linga olib keladi.

Tamaki asosan asablar tizimiga qo'zg'atuvchi hamda tormozlovchi sifatida ta'sir etadi. Bu uning organizm uchun mutlaqo yot va nihoyatda kuchli zahar sifatidagi ta'siridan dalolat beradi. Asablar tizimi faoliyati esa organizm, uning tizimlari va a'zolari ishini nazorat qilish bilan bog'liq. Demak, tamaki asablar tizimi orqali organizmdagi barcha a'zolar, to'qima va hatto hujayralardagi jarayonlarga ta'sir etadi. Afsuski bu ta'sirning oqibati ichki a'zoldagi salbiy jarayonlardan iborat. Masalan, miyadagi ichki a'zolari nazorat qiluvchi markazlar tamaki ta'sirida karaxt bo'lib qoladi. Oqibatda u ichki a'zolar va to'qimalardan kelayotgan axborotlarni tahlil qila olmaydi va ularning normal ishlashi uchun zarur bo'lgan sharoitni yarata olmaydi. Bunday holning uzoq, surunkali takrorlanishi asta-sekin ichki a'zolar hamda tizimlar faoliyatining susayishiga, oxir-oqibatda ba'zi bir a'zo va tizimlarda jiddiy kasalliklarga sabab bo'ladi.

Tamaki va uning mahsulotlari tarkibida 40 dan ortiq kishi organizmi va a'zolariga ziyon keltiruvchi moddalar borligi aniqlangan. Bulardan eng xavflilari quyidagilar:

Is gazi (SO): qonga so'rilib eritrotsitlar tarkibidagi gemoglobin bilan birikib, ularning kislorodni qabul qilish va to'qimalarga olib borish imkoniyatini kamaytiradi. To'qimalarga kislorod borishining kamayishi u yerdagi modda almashinish jarayonlarini izdan chiqaradi. Oqibatda, modda almashinishining buzilishi bilan bog'liq kasalliklar: tomirlarda ateroskleroz, bo'g'inlarda poliartrit, ichki a'zolar faoliyatini izdan chiqishi, organizmda chiqitlarning to'planib qolishi kabilarga sharoit yaratiladi.

Mum qoldiqlari: tamaki yonishidagi tutundan hosil bo'lib, u bronxlar va o'pka yo'llarining ichki devorlariga o'tirib, shu yerdan qonga so'riladi va organizmga tarqaladi. Shu bilan birga, o'pkaning asosiy vazifasi – badanni, ichki a'zolari kislorod bilan ta'minlanishini qiyinlashtirib boradi.

Organizmda umumiy kislorod yetishmasligiga sabab bo'ladi. O'pka to'qimalariga bevosita ta'sir etib, rak hujayralari paydo bo'lishini tezlashtiradi. Nikotin: tamakining eng zaharli va xavfli ta'sir ko'rsatuvchi mahsuloti. U asablar tizimiga qo'zg'atuvchi ta'siri bilan biz yuqorida aytib o'tgan oqibatlardan tashqari, qon tomirlarini, jumladan, yurakni qon bilan ta'minlaydigan tomirlarni ham siqilib turish vaqtini ko'paytiradi. Natijada, yurak mushaklari kam kislorodli va oziqucha sharoitda ishlashga majbur bo'ladi.

U charchaydi, toliqadi. Oqibatda, stenokardiya (yurak xuruji) va yurak infarkti holatlari vujudga keladi.

Nikotin sindromi rivojini uch bosqichga bo'lish mumkin:

– kishini chekish o'ziga tortadi, odam borgan sari ko'proq sigaret chekadigan bo'ladi. Chekish ish qobiliyatini ko'targandek, o'zini yaxshi sezgandek his paydo bo'ladi. Bu bosqich 1 – 5 yil davom etadi.

– chekish shilqim xohish xarakteriga ega bo'ladi. Ba'zan, tashqaridagilarga qiziq ko'rinishi uchun, tengdoshlariga ko'z-ko'z qilish istagida chekiladi. Bu bosqichda bronxitlar, me'da-ichaklarda jig'ildon qaynashi, noxush sezgilar, og'riqlar, yurak sohasida tezda o'tib ketadigan noxush sezgilar, tomir urishining o'zgarishi, arterial bosim darajasining o'zgarib turishi kuzatiladi. Boshning og'irlashib qolishi, uyquning buzilishi, jizzakilik, jahldorlik, ish qobiliyatining susayishi qayd qilinadi. Bu bosqichning davom etishi individual bo'lib, o'rtacha 5 – 20 yil bo'ladi.

– psixik intilishi pasayadi, yoqimli holat bo'lmaydi. Nikotinning katta dozasi noxushlik keltirib chiqaradi. Asta-sekin psixik intilish pasaya boradi, komfort yillar o'tishi bilan kamayib boradi, keyin avtomatik tarzda chekish odati qoladi. Nahorda chekish istagi paydo bo'ladi, ertalabki yo'tal paydo bo'ladi, uyqu buziladi, tomir urishi tezlashadi, arterial bosim ko'tariladi, quruq yo'tal qiynaydi. O'pka sili rivojlanish ehtimoli ortadi. Rivojlanayotgan 200 sil kasalidan 95 tasida odam chekuvchi bo'ladi.

Ko'pchilik kashandalar chekishni falokat deb tushunmaydilar, uning zararli oqibatlariga yuzaki qaraydilar, hatto bezarar deb tushunadilar. Chunonchi, chekmaydigan kishi ko'p chekilgan xonada 1,5 soat tursa, uning organizmida nikotin ta'siri 8 martaga oshadi. Shunday qilib, kashanda o'zi uchun ham, atrofdagilar uchun ham xavflidir.

Tamaki mahsulotlarining kishi organizmiga va uning turmushiga ziyoni quyidagilardan iborat:

– o'limning darajasi chekilgan sigaretlar soni bilan barobar ortib boradi va chekuvchilar o'rtasidagi o'lim ko'rsatkichi chekmaydiganlarga qaraganda 30-50 foiz yuqori bo'ladi;

– rak kasalliklaridan o'lish ko'rsatkichi chekmaydiganlarga nisbatan, chekadiganlarda 20 foiz ko'p uchraydi, o'pka raki bilan og'riganlarning 95 foizi chekuvchilar bo'lganlar, shuningdek, chekish (nos ham) og'iz bo'shlig'i, tomoq, xalqum, qizilo'ngach rakining asosiy sababchisi;

– kishi bitta sigaret chekkanda qon-tomirlarining siqilib turish vaqti oshib, yurakning urishi 15 – 20 taga ko‘payadi;

– yurak infarktlari, stenokardiya kasalliklari chekuvchilar orasida chekmaydiganlarga qaraganda 12 – 15 marotaba ko‘p. 35 – 40 yoshgacha infarktga uchraganlarning 80 foizi sigaretlarni o‘smirlikdan chekkanlar hisoblanadilar;

– kashandalik mushaklar kuchi va tezkorligini kamaytiradi, xotirani susaytiradi, jinsiy moyillikni so‘ndiradi;

– kashandalarda kasalliklarga davo choralari qiyin samara beradi, kasalliklar og‘ir kechadi;

– kashandalik naslga ham ta’sir etib jismoniy yoki aqliy zaif farzandlar tug‘ilishiga yoki tug‘ilgan farzandlarning giyohvandlikka moyil bo‘lishlariga sabab bo‘ladi;

– chekuvchi ayollar o‘z homilalarini do‘zax azobida tug‘adilar. Natijada, bola tashlash, homilaning yetilmasdan yoki o‘lik tug‘ilishi, jismoniy va aqliy ko‘rsatkichlarining past bo‘lishi kabi holatlarga sabab bo‘ladi;

– kashandalarda ichki-sekretsia bezlarining faoliyati pasayadi. Ko‘pchilik chekuvchilar uyqusizlik, xayolparastlik dardiga muhtalo bo‘ladilar;

– kashandalarning tovushlari bo‘g‘iq, do‘rillagan, tishlari sarg‘aygan, og‘izdagi sassiq hid esa, hatto uzoqroq masofadan ham sezilib turadi, yuzlarida ajinlar erta paydo bo‘ladi;

– oliftagarchilikdan mashinada borayotib rulda, uyda, divanda taltaygan yoki o‘rinda yotgan holda chekishdan qanchadan-qancha baxtsiz hodisa, yong‘in va ofatlar sodir bo‘lib, minglab odamlar hayotdan ko‘z yumganlar;

– kashanda nafaqat o‘z sog‘lig‘i, balki chekilgan xona, transport vositasi yoki ish joyi kabilarda oila a‘zolari, yo‘ldoshlari, birga ishlaydigan xodimlar sog‘liqlarini ham xavf ostiga qo‘yadi, qo‘shimcha noqulayliklar hamda muammolarni keltirib chiqaradi;

– tamaki kuli, gugurt va sigaret qoldiqlari hamda tutuni uyda, jamoat va ish joylarida qo‘shimcha ifloslik sifatida havoni va atrof-muhitni ifloslaydi;

– chekilgan xonadagi chekmaydiganlar, qariyalar, bemorlar o‘zlarini yomon his qiladilar. Ayniqsa, yurak xuruji, nafas qisilishi, allergik kasalliklari bor bemorlarning kasali qo‘zib, qattiq ozorlanadilar;

– chekilgan xonada bolalar, ayniqsa, chaqaloqlar yomon uxlaydi, bezovta bo‘ladi, ularda asablar, oshqozon va ichaklar tizimining normal faoliyatlari izdan chiqadi. Tamaki tutuni chaqaloq va bolalar uchun tom ma‘nodagi zahar;

– homilador ayolga chekilgan xonada bo‘lish yoki yashash uning homilasi uchun xuddi o‘zi chekkandagidek ta’sir etadi va bundan homila ozor chekadi;

– kashandalar oila daromadiga jiddiy ziyon yetkazadilar. Agar oilada bitta chekuvchi kuniga bir qutidan sigaret cheksa (2007-yilgi narx-navo bo'yicha) bunga bir yilga 250 – 300 ming so'm atrofida pul sarf bo'ladi. Bu pulga 10 qop birinchi nav un yoki hozirda 15 – 16 kg go'sht yoki 200 – 250 kg kartoshka yoki 5400 ta buxanka non olish mumkin. Bordi-yu, oilada bir emas 2 – 3 kishi cheksa, buni haqiqiy fojia deyish mumkin. Sigaretlar keltirib chiqaradigan kasalliklarni davolash esa yana ortiqcha sarf-harajatlarga olib keladi;

– va nihoyat, kashandalik giyohvandlikka olib boradigan yo'ning boshlanishi. Chunki har bir giyohvand, u avvalo, kashanda bo'lgan. Shuning uchun giyohvandlikni – nos, sigaretlarni o'z tanasida sinab ko'rib, sog'lig'i va aziz umriga befarqligidan sarxush qiluvchi vositalar miqdori hamda turlarini uzluksiz qo'llab va oshirib borishning oqibati dyeyish ham mumkin.

Bu zararli odatlar ichida ijtimoiy ahamiyatga molik va keng tarqalgan ayrim turlari ham mavjud bo'lib, bular spirtli ichimlikka ruju qo'yish, go'yo ermak uchun ichish va giyohvandlikning qora botqog'iga botish kabilardir.

Spirtli ichimliklar va ularning zarari

Dunyoda o'zining boshni aylantirib mast qiluvchi ichimligiga ega bo'lmagan biron-bir xalq yo'q. Ular turli davrlarda sharob, pivo, vino, aroq shaklida namoyon bo'lgan. XVIII asming oxirlarida spirtni haydash yo'li bilan toza holda olish usulining paydo bo'lishi spirtli ichimliklar ishlab chiqarish va ommalashtirishni bir necha marotaba osonlashtirdi. Bu usul biznes korchalonlariga qo'l keldi. Endi spirtli ichimliklarning quvvatini istagancha oshirish va ularni qadoqlab istagan joylarga olib borib sotish ishi ham qulaylashdi. Shu zaylda spirtli ichimliklar jamiyat va insonlar hayotiga ko'proq va mahkamroq kira boshladi.

Nihoyat, 1975-yilda Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti spirtli ichimliklarning inson salomatligiga zararli ta'siri jihatidan, xuddi geroyn, marixuana, gashish va shular kabi, narkotik modda, deb tan oldi. Lekin, nufuzli tashkilotning bu xulosasi ham spirtli ichimliklar harakatiga to'sqinlik qila olmadi. Biznes korchalonlari ularni shu darajaga olib bordilarki, bu ishdan hatto davlatlar ham manfaatdor bo'ladigan bo'ldi.

Hozirgi kunda Yer yuzida spirtli ichimliklar ishlab-chiqarish rivojlanib, millionlab gektar Yerlar maxsus navli vinolar tayyorlaydigan uzumzorlarga aylantirilib, bu soha rivojlanishiga minglab laboratoriyalar, zavodlar, korxonalar jalb etilgan. Spirtli ichimliklar ishlab chiqarish esa, hatto ko'pgina davlatlar iqtisodini sezilarli qismini tashkil etadi. Mutaxassislarning hisob-kitoblariga qaraganda, Yer yuzida ishlab chiqarilayotgan spirtli ichimliklar

faqat spirt holiga keltirilib bir joyga to'plansa, to'rtala tomoni 50 km, ya'ni maydoni 200 ming gektar, chuqurligi 10 metr bo'lgan katta ko'lni hosil qiladi. Bu ulkan spirt ummonida O'zbekiston aholisining ham ulushi borligi shubhasiz.

Kundalik hayotimizda ko'p hollarda biz farzandlarimizga o'zimiz bilmagan va anglamagan holda "saboq" beramiz. Aniqroq qilib aytadigan bo'lsak, xalqimiz azaldan mehmondo'st, mehmonni e'zozlaydi, unga to'kin-sochin dasturxon yozadi. Bunday to'kin-sochin dasturxonga esa albatta, nozune'matlar bilan birga turli-xil spirtli ichimliklar qo'yiladi. Ushbu ichimlikning yangi-yangi chiroyli shishalardagi turlarini ko'z-ko'z qilamiz, mehmondan uning ta'mini ta'tib ko'rishni ham so'raymiz. Bu harakatlar barchasi farzandlarimiz ko'z oldida amalga oshadi va biz yuqoridagi qo'shtirnoq ichidagi saboqni ularga berayotganligimizni anglamaymiz "qush uyasida ko'rganini qiladi" degan maqolga farzandlarimiz keyinchalik amal qilishlari haqida o'ylab ham ko'rmaymiz. Mehmon kutishni o'rgansin, davra ko'rsin, odamlar bilan muloqotda bo'lishni bilsin degan o'ylarni o'sha damda birinchi o'ringa chiqarib qo'yamiz, o'zimiz anglamagan holda, o'zimiz xohlamagan holda spirtli ichimlik ichish to'g'risida ham saboq berayotganligimizni bilmaymiz. Buni keyinroq, farzandlarimiz ichib kela boshlashni odat qilganda sezamiz va ajablanamiz, o'z-o'zidan xafa bo'lamiz. Ba'zan hatto ichishni qayerdan o'rganding deb savolga tutamiz.

Ichkilikbozlikka olib keluvchi omillar eng avvalo, bola tarbiyasidagi kamchiliklar, yetarli daromad, ichimlikni osongina topish imkoniyati, atrofdagilarni salbiy namunasi, jamoatchilik tomonidan e'tiborsizlikdan iboratdir. Bugungi kunda alkogolizm faqat tibbiy muammo bo'lib qolmasdan balki katta ijtimoiy muammo ham hisoblanadi. Chunki alkogolizm tibbiy muammo sifatida kasallik hisoblanib, unda bemorlarda spirtli ichimlikka nisbatan o'zini boshqara olmaydigan xasta intilish paydo bo'ladi. Bemor kishi organizmida ruhiy va somatik buzilishlar kuzatiladi. Dastlab bu o'zgarishlarni qaytarish imkoniyati bo'lsa, keyinchalik qaytarib bo'lmaydigan o'zgarishlar paydo bo'ladi. Voyaga yetgan erkak kishilarda bunday holat ichishga ruju qo'ygandan 3 - 10 yilgacha bo'lgan muddatlarda, yoshlarda esa 3 yilgacha bo'lgan muddatlarda shakllanadi.

Alkogolizm ijtimoiy muammo sifatida esa, madaniy saviyasi past odamlarning yo'ldoshi bo'lib, ularning ma'naviy jihatdan qashshoqligini ko'rsatadi va ular tomonidan bo'sh vaqtlarini qo'shtirnoq ichidagi "ma'noli" o'tkazish usuli bo'lib hisoblanadi.

Spirтли ichimliklar, birinchi navbatda miyaga ta'sir qiladi. Miya esa kishining ong-mulohazalari, ichki a'zolari va butun badandagi jarayonlarni boshqaruvchi markaz. U, avvalo, miyadagi markazlarda tartibsiz qo'zg'alishlarni vujudga keltiradi. Shuning uchun, ichkilikbozning harakatlari tezlashgani bilan, ulardagi muvofiqlik va aniqliklar kamayadi. Ochilib-sochilib gapirgani bilan, so'zlarida mantiq, mas'ullik bo'lmaydi. Ichkilik miqdorining oshib borishi bilan miya markazlaridagi buzilishlar ham kuchayib, ichgan kishida harakatlar muvofiqligi yo'qoladi hamda so'zlardagi mantiqsizliklar oshkor bilini b boradi. Bunday holatda ichkilikboz o'zining g'arazli niyatlari va hayvoniy hissiyotlarini nazorat qilib turgan ong ta'siridan chiqib ketadi. Oqibatda insoniylik va axloq-odob chegaralari qo'pol ravishda buziladi.

Buning sababi shundaki, bosh miyadagi harakatlar muvofiqligi va kishining ong-mulohazalarini nazorat qiluvchi markazlar o'rtasidagi aloqalar buzila boshlayotganligidan ularning mushohada va tahlil qilish qobiliyatlari susayadi. Akademik I.P.Pavlov o'tkazgan tajribalar shuni ko'rsatadiki, bosh miyada hosil bo'lgan reflekslar spirтли ichimliklar ta'sirida darrov buzilib ketar ekan. Demak, spirтли ichimliklar kishida ota-onalar, tarbiyachilar, pedagoglar va jamoatchilik ta'sirida shakllangan tarbiya elementlarini izdan chiqaradi. Chunki tarbiya – yaxshi odatlarni shakllantirish hamda refleks xarakteriga ega. Shuning uchun ham, ota-bobolarimiz spirтли ichimliklarga baho berganda “o'zidan ham qilmishi yomon” deb juda to'g'ri baho berganlar.

Dunyoda hech bir narsa inson uchun spirтли ichimliklarchalik katta ziyon keltirmaydi. Uning zararlarini quyidagicha umumlashtirish mumkin:

- vaziyatni baholay bilmaslikdan hayotni muhim masalalarini noto'g'ri hal qilish. Oilaviy, iqtisodiy, ma'naviy jihatdan ziyon ko'rish yoki muammolarni chigallashtirish;

- odob doirasidan chiqib ketish natijasida, hamsuhbatlarni xafa qilish, qarindoshlik, oshna-og'aynigarchilik, qo'ni-qo'shnichilik, do'stlik munosabatlariga rahna solish, o'zining hurmati va obro'sini yo'qotish;

- hayo va hijob chegaralaridan chiqib ketishdan axloqiy tubanlikka yuz tutish, OITS va shular kabi xavfli tanosil kasalliklarni orttirib olish, oila asoslari buzilishiga sharoit yaratish, giyohvandlar guruhlariga aralashib ketish;

- transport va mexanizmlarni boshqarishda xatoga yo'l qo'yish yoki shunchaki yurib borayotib, bir yerdan tushayotib, chiqayotib yiqilib tushish kabilardan jiddiy jarohatlar olish, ba'zan esa shu talofatlar tufayli hayotdan ko'z yumish;

- o'y-fikrlarda qat'iyatlik va ishonch bo'lmasligidan yoki g'araz niyatli fikrlarning ustun kelishidan, noqonuniy ishlarga qo'l urish, o'g'irlik,

jinoiyatchilik qilish, terroristik hamda yovuz niyatli oqimlar ta'siriga tushib qolish;

– xotiraning susayishi, kishi aqliy qobiliyatining so'nib borishi natijasida kasbdan, hunardan, iqtidor bilan bog'liq barcha sifatlardan ajrab qolish, esi pastlik kabi noxush oqibatlarga duchor bo'lish;

– spirtli ichimliklarning qon orqali butun organizmga tarqalishi va barcha a'zolar, tizimlar va hatto hujayralarning zaharlanishidan ularning faoliyatlari buzilishi bilan bog'liq kasalliklarning yuzaga kelishi. Bular: asab tizimining zaharlanishi oqibatidagi nevroz holatlari; oshqozon va ichak tizimining zaharlanishidan avvaliga oshqozonning yallig'lanishi – gastrit; o't pufagining yallig'lanishi – xoletsistit; jigarning yallig'lanishi – gepatit; yo'g'on ichakning yallig'lanishi – qabziyat; to'g'ri ichakda – bavoil; keyinchalik, jigarning bujmayishi – serroz hamda ovqat hazm qilish tizimining turli qism va a'zolarida o'smalar paydo bo'lishi;

– ichkilikbozlik ta'siridagi ovqatxo'rlikdan modda almashinishining buzilishi bilan bog'liq kasalliklar; tomirlarda aterosklerozlar va qon bosimining ko'tarilishi; bo'g'imlarda artrit va poliartritlar; yurakda stenokardiya va infarkt holatlari, qandli diabet, semizlik kabi kasalliklar;

– erkaklar va ayollardagi irsiy hujayralar, pusht hamda homilaning zaharlanishidan o'jiz, nimjon, iqtidori past, hatto nuqsonli farzandlarning dunyoga kelishi. Homiladorlarda homilaning hayoti va sog'lig'ining xavf ostida qolishi natijasida bola tashlash, muddatidan oldin tug'ilish, tug'ilgan bolaning uzoq yashamasligi, nihoyat, erkaklarda jinsiy o'jizlik tufayli oilaviy hayot sifatining pasayishi va boshqa muammolarning kelib chiqishi;

– organizmdagi a'zolar va tizimlar o'rtasidagi hamjihatlik (immunitet)ning susayib borishidan kasalliklar hamda tashqi muhitning noqulay omillariga chidamaslik natijasida barvaqt o'lim.

Spirtli ichimliklarning eng xavfli tomoni shundaki, ular kishini alkogolizm va giyohvandlik kabi og'ir oqibatlarga olib keladi. Shuning uchun, bular haqida oz bo'lsada to'xtalamiz.

Alkogolizm nima?

Har qanday spirtli ichimlikning tarkibini suv bilan turli nisbatlarda aralashtirilgan etil spirti, etanol yoki vino spirti tashkil etadi. Ular tarkibidagi spirt miqdori turlicha: pivoda – 2-6%; likyor, rom, konyak, aroqda – 30 – 40% atrofida. Spirtli ichimlikning ta'siri uning quvvati va kishi organizmining xususiyatlari bilan bog'liq. Ichilgan spirtli ichimlik oshqozon va ichaklarning devorlari orqali darhol qonga so'riladi, u bilan hamma a'zolariga bir xil

miqdorda tarqaladi. Shuning uchun u ichilgandan keyin 5 – 10 daqiqa ichidayoq ta'sir ko'rsata boshlaydi. Ichimlikning 90 – 95 foizi jigar va miyada parchalanadi, atigi 5 – 10 foizi siydik hamda nafas yo'li bilan chiqib ketadi. Spirt jigar va miyada suv hamda karbonat angidrid gaziga parchalanadi. Uning parchalanishida maxsus ferment – **alkogil-degidrogenaza** qatnashadi. Parchalanish jarayonida organizm uchun zaharli ta'sir qiluvchi mahsulot atsetilaldegid hosil bo'ladi va u barcha hujayralarning, eng avvalo, miya hujayralarining zaharlanishiga olib keladi. Buning natijasida ichki a'zolarga axborotlar berishda qatnashadigan neyromediatorlarning hosil bo'lish jarayoni izdan chiqib boradi. Neyromediatorlar esa bosh miyani organizmni boshqarishda alohida rol o'ynovchi kimyoviy mahsulot va biologik jarayon hisoblanadi. Bu moddani ishlab chiqilishi spirt ta'sirida kuchayadi. Keyin esa u kamayib spirtni parchalashga kuchi yetmaydi. Miya ham o'z imkoniyatlarini oldinroq sarflab bo'ladi, natijada uni organizmni boshqarish xususiyati izdan chiqadi.

Endi uni oz miqdordagi spirtli ichimliklarni iste'mol qilish ham mast qiladi, ahvolini yomonlashtirib boradi. Shunday qilib, kishida ichkilikka bog'lanib qolishdek holat yuzaga keladi, kishi ichkilikboz bo'lib qoladi. Shu zaylda u **alkogolizm** kasalligiga muhtalo bo'ladi.

Gap shundaki, **alkogolli ichimliklarga** bunday o'rganish kishi organizmida, xususan, asablar tizimida va ruhiyatida, ichki a'zolarda jiddiy o'zgarishlar vujudga keladi. Asablar va ruhiyatdagi o'zgarishlar esa, kishini aqliy, ma'naviy, insoniy xususiyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Oqibatda ichkilikbozlar tezda inson sifatida inqirozga uchraydilar. Sevimli ishi, kasbi, oilasi, bola-chaqasidan ajralib, tirik murdaga aylanib qoladilar.

Ko'rinib turibdiki, **alkogolizm** kasalligini bir tomonlama baholash qiyin. Shuning uchun **alkogolizmni** tibbiy va ijtimoiy nuqtai nazardan baholash to'g'riroq bo'ladi. Tibbiy nuqtai nazardan **alkogolizm** – **alkogolli ichimliklarni** tez-tez va me'yoridan ortiq iste'mol qilib, unga ruju qo'yish, o'rganib qolish kasalligi bo'lsa, ijtimoiy nuqtai nazardan **alkogolizm** – **alkogolli ichimliklarni** me'yoridan ortiq ichishning kishilar sog'lig'iga, turmush farovonligiga yetkazadigan zararlarning majmuidan iborat.

Shubhasiz, spirtli ichimliklarni ko'pchilik ichadi yoki ichib ko'rgan. Lekin hamma ham **alkogolik bo'lib**, **alkogolizm** bilan og'rimaydi. Buning sababi shundaki, turli odamlarning spirtli ichimliklarga munosabatlarining turlicha bo'lishida. Birovlar uni oddiygina rasmiyatchilikdan ichsa, birovlar ulfatlarning hurmati uchun, boshqa birovlar esa, faqat ichish uchun ichadilar. Bunday munosabat kishining ong-mulohazalari, tarbiya darajasi, xarakteri,

kasbi, lavozimi, iqtisodi va nihoyat organizmining spirtli ichimliklarga moyilligi kabilar bilan bog'liq. Odatda, ichkilikbozlar ma'naviy qashshoq, axloqiy tuban, xohish va istaklari shahvoniy va mustaqil fikrsiz, vaziyatga ko'nikuvchi, beqaror kishilar bo'ladilar.

Alkogolik real vaziyat (oilada mablag' bor-yo'qligi, ishga chiqish kerakligi va hokazolar) bilan hisoblashmay, barcha energiyasini, vosita-mablag'lari va fikru-xayolini spirtli ichimlik topishga qaratadi. Bir marta ichganidan keyin u to'liq mast bo'lguncha, hushini yo'qotguncha ichgisi keladi. Odatda, alkogoliklar ichib gazak qilmaydi, ularda qusish refleksi yo'qoladi va shuning uchun istalgan ichilgan suyuqlik miqdori organizmda qoladi. Shuning uchun alkogolni ko'proq qabul qila olishi, ko'tara olishi haqida gapirishadi. Lekin aslida bu patologik holat bo'lib, organizm alkogolli zaharlanishga qarshi qusish va boshqa himoya mexanizmlari yordamida kurash qobiliyatini yo'qotganligidir.

Alkogolizm odat emas, balki kasallikdir. Odatni ong tomonidan nazorat qilish, undan qutilish mumkin. Alkogolga o'rganib qolishni yengish organizm zaharlanishi tufayli ancha qiyinroq bo'ladi. Alkogolni iste'mol qiluvchi kishilarning taxminan 10% qismi alkogoliklarga aylanadi. Alkogolizm – organizmdagi ruhiy va jismoniy o'zgarishlar xos bo'lgan kasallikdir.

Alkogolizm quyidagi sxema bo'yicha rivojlanadi:

1. Boshlang'ich bosqichi: xotira yo'qoladigan holda mast bo'lish, "quyosh tutilishi". Odam doimo spirtli ichimlik haqida o'ylaydi, unga kamroq ichgandek tuyuladi, u "yig'ib" ichadi, unda alkogolga nisbatan xasislik, g'ayirlik rivojlanadi. Lekin uning o'z aybini sezishi saqlanib qoladi, spirtga intilishi haqidagi gaplardan qochadi.

2. Kritik bosqichi: hatto bir qultum alkogolni ichganidan keyin ham o'zini nazorat qilolmay qoladi. O'z mastligini oqlashga intilish, uning ichish harakatlarini, urinishlarini har qanday oldini olishga qarshilik qilish. U atrofdagilarni o'z baxtsizligida ayblaydi. U mukkasidan ichishga ketadi, tasodifiy ulfatlari uning do'stlariga aylanadi. U doimiy ishdan ketishga majbur bo'ladi, spirtga daxldor bo'lmagan barcha narsalarga qiziqishi qolmaydi.

3. Surunkali bosqichi: har kungi bosh og'rig'i, shaxsining parchalanishi, xotirasining xiralashuvi, fikrining uzilib turishi. Kishi alkogolning o'rmini bosuvchi ichimliklarni, texnik suyuqliklarni, odekolonni ichadi. Unda asossiz qo'rquvlar, vasvasa, boshqa alkogolli psixozlar rivojlanadi.

Alkogol moylarni eritish xususiyatiga ega bo'lgani uchun u moylarga boy bo'lgan miyada katta miqdorda to'planadi. Miyada alkogolning miqdori qonga nisbatan 70 foiz ko'p bo'ladi. Shuning uchun u miyaga halokatli ta'sir qilib uning faoliyatini izdan chiqaradi.

Mastlik to'rt darajaga bo'linadi:

1-daraja – ong osti biroz ozodlikka chiqadi, qondagi alkogolning miqdori 0,05 foiz, bu holat 100 gramm aroq ichilganda sodir bo'ladi. Bunda badan bo'shashadi, badan bo'ylab ilqlik tarqaladi, badandagi og'riqlar yo'qoladi, turmush tashvishlari uzoqlashadi hamma do'st-birodar, dunyo ko'zga go'zal bo'lib ko'rinadi, odam guldek ochilib-bulbuldek sayrab, bir gapirib o'n ko'ladi.

2 - daraja – alkogolning qondagi miqdori 0,10 foiz. Bu holat 200 gramm va undan ortiq aroq ichilganda ro'y beradi. Bunda ong osti ko'proq ozod bo'ladi. Bunda ba'zi odamlar besabab juda xushchaqchaq bo'lib ketishadi, qo'pol latifalar aytib, qo'pol hazillar qilishadi. Yo'q joydan g'am-tashvish topib yig'lay boshlashadi. Sal gapga jahli chiqib urush janjal ko'tarishadi.

3 - daraja – qonda alkogolni miqdori 0,15 foizni tashkil qiladi. Bu holat 300 gramm va undan ortiq 40 foiz aroq ichilganda ro'y beradi. Ong osti ozodlikka chiqadi. Harakat markazi falajlanadi. Mastga oyoq-qo'l mushaklari bo'yo'snmay qoladi. Gandiraklab yuradi, hech kimning gapiga quloq solmaydi, faqat o'zi gapiradi, sal ters gapga janjal ko'taradi, mushtlashadi. Endi unga hamma dushman bo'lib ko'rinadi.

4 - daraja – agar qondagi alkogol miqdori 0,25 – 0,30 foiz bo'lsa, bu 400-500 gramm 40 foiz aroq ichilganda sodir bo'ladi. Bunda o'rta miyaning chuqur qatlamlari alkogol ta'siriga uchrab og'ir mastlik vujudga keladi. Mast kishi atrofdagilarni zo'rg'a taniydi, oyoqda turolmaydi, yurolmaydi, tuproq loyga belanib, peshona va yuzlarini g'urra qilib, duch kelgan joyda uxlab qoladi. Bu darajada chuqur narkozli uyqu vujudga keladi, puls sekinlashadi, badan harorati pasayadi, terining og'riq sezish xususiyati yo'qoladi, agar alkogolning qondagi miqdori 0,5 foizga yetsa 1000 gramm 40 foiz aroq ichilganda nafas markazi falajlanadi, kishi o'lishi ham mumkin.

Demak, ko'rib o'tilgan alkogolizmning barcha darajalarida ham inson organizmi uchun hech qanday foydali tomon yuzaga kelmas ekan. Aksincha ushbu holatlar oqibatida oilalarda turli xil irsiy nuqsonli, aqli zaif bolalar dunyoga keladi. Chunki, spirtli ichimliklarni ko'p iste'mol qilish oqsil, uglevod, yog' vitaminlarining almashuvini buzadi va ona iste'mol qilgan 50 g ichimlikning 25% i ona suti tarkibiga boradi. Bola nogiron bo'lishiga shuning o'zi yetarli.

Mastlikning so'nggi darajalarida spirtni ko'tara olish birdaniga pasayadi va o'taketgan alkogolik uchun hatto ozgina vino ham xuddi ilgari katta aroq miqdori kabi reaksiyaga olib keladi. Alkogolizmning ushbu bosqichiga alkogolni ichganidan keyin juda og'ir bosh og'rig'i, o'zini yomon sezish, jahldorlik, yovuzlik xos bo'ladi. Inson har kuni, bir necha kun davomida, hatto

haftalab to'xtovsiz ichganda patologik holatlar shunchalik kuchli bo'ladiki, ularni bartaraf etish uchun tibbiy yordam kerak bo'ladi.

Alkogolning zaharli ta'siri eng avvalo asab tizimiga o'tadi. Agar qonda spirt miqdorini 1 (birlik) deb olsak, jigarda u 1,45, bosh miyada 1,75 ga teng bo'ladi. Hatto ozgina spirt miqdori ham asab to'qimasidagi modda almashinuviga, asab impulslarining uzatilishiga ta'sir etadi. Ayni paytda bosh miya tomirlarining ishlashi buziladi: ular kengayib, o'tkazuvchanligi oshadi, miya to'qimasiga qon quyiladi. O'smirlik yoshida miya to'qimalarida fosfor kamroq, suv esa ko'proq, tuzilishi va vazifalari jihatidan takomillashuv jarayonida bo'ladi, shuning uchun spirt uning uchun ayniqsa xavflidir. Spirtli ichimlikni hatto bir marta ham ichish eng jiddiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Alkogolni bir necha marta yoki tez-tez iste'mol qilish o'smirning ruhiyatiga haqiqatan parchalab tashlaydigan ta'sir etadi. Bunda nafaqat yuksak tafakkur shakllarining rivojlanishi, etika va ma'naviyat kategoriyalari va estetik tushunchalarning hosil bo'lishi sekinlashadi, balki rivojlanib bo'lgan qobiliyatlar ham yo'qoladi. O'smir ham aqliy, ham hissiy, ham ma'naviy jihatdan axmoqlashadi.

Alkogolning nishonga olgan ikkinchi a'zosi jigardir. Aynan shu erda fermentlarning ta'sirida uning parchalanishi sodir bo'ladi. Agar alkogolning jigar hujayralariga kelib tushishi uning parchalanishi tezligidan ko'proq bo'lsa, alkogol yig'ilib, jigar hujayralarining shikastlanishiga olib keladi. Alkogol jigar hujayralarining tuzilmasini buzib, uning to'qimalarining jiddiy o'zgarishiga olib keladi. Spirtli ichimliklarni muntazam iste'mol qilganda jigar hujayralaridagi yog'li o'zgarishlar jigar to'qimasining o'lishiga olib keladi – jigar serrozi, surunkali alkogolizmning deyarli doimiy asorati bo'lgan xavfli kasallik rivojlanadi. Alkogolning o'smir jigariga ta'siri bundan ham kuchli, chunki ushbu a'zo tuzilishi va vazifalari jihatidan shakllanish jarayonida bo'ladi. Jigar hujayralarining shikastlanishi oqsil va uglevod almashinuvining, vitaminlar va fermentlar sintezining buzilishiga olib keladi.

Shunday qilib, alkogol organizmni zaiflashtirib, uning a'zolari va tizimlarining shakllanishi va yetilishini sekinlashtiradi, ayrim hollarda, masalan suiste'mol qilinganda, yuqori asab tizimning ba'zi vazifalari rivojlanishini umuman to'xtatib qo'yadi. Organizm qanchalik yoshroq bo'lsa, unga spirt shunchalik kuchli zarar yetkazadi. Bundan tashqari, o'smirlarning alkogolli ichimliklarni ichishi kattalarga qaraganda ancha tezroq ularda alkogolizm shakllanishga olib keladi.

Spirтли ichimliklarni ichishni oldini olish tavsiyanomalari

1. Agar kishi diniy e'tiqoddanmi, ota-ona, ustoz, tanish-bilishlarni ta'siridanmi yoki o'z mulohazalaridanmi spirтли ichimliklarni umuman ichmagan yoki ichishni tashlagan bo'lsa, bu harakat mutlaqo to'g'ri, bunday kishilar juda oqilona yo'l tutganlar.

2. Har bir ota-ona hamda ustoz voyaga yetmagan o'smirlar va yoshlar o'rtasida spirтли ichimliklarning har qanday turini mutlaqo ta'qiqlash usulini qo'llashlari kerak, deb hisoblaymiz. 18 yoshga yetmaguncha har bir ota-ona o'z farzandining bu masaladagi xatti-harakati uchun javobgar bo'lishi kerak. Shu bilan birga, bu ishda har bir ota-ona tarbiyaning eng samarali usuli shaxsiy namuna ko'rsatish ekanligini ham unutmasligi kerak. O'quv muassasalari, mahalla ma'muriyatlari ham bu ishda birdek mas'uliyat his qilsalar, maqsadga muvofiq bo'ladi.

3. Voyaga yetgan yoshlarga spirтли ichimliklarni ichish-ichmaslik masalasini faqatgina ular mustaqil ishlab, oilasini tashkil qilganlaridan keyingina hal qilishlarini maslahat qilish mumkin. Oila qurgandan keyingi 15-20 yil farzand ko'rish mavsumi bo'lib, bu davrda zurriyodlar sog'lig'i va iqtidoriga zarar qilish hisobiga ichish kerakmi-yo'qmi, buni ham yaxshigina o'ylab ko'rish kerak.

4. Yangi kelin-kuyovlarga, farzand ko'rish niyatida bo'lgan er-xotinlarga homilador bo'lish arafasida kamida 15 – 20 kun, homilador ayolga esa butun homiladorlik davrida va tuqqandan keyin bolasini emizish davrida spirтли ichimliklar mutlaqo to'g'ri kelmaydi.

5. Ichayotgan kishi sog'lom turmush tarzidan farzandlariga namuna bo'la olmaydi.

6. Va nihoyat, ichkilikka qarshi kurash yo'lida faqatgina bitta samarali usul bor. Bu kishining o'z salomatligi, turmushi, hayotiga ongli munosabati. Ana shu ong-mulohaza bo'lmagan joyda har qanday tadbir ham ojizlik qiladi, kutilgan natijani bermaydi. Zero, har bir ichkilikboz spirтли ichimlikni o'z qo'li va ixtiyori bilan ichadi. Ixtiyorni jilovlash esa, faqat uni o'zining qo'lida.

Alkogolizmga qarshi kurash – har qanday davlatning eng katta ijtimoiy va tibbiy muammosidir. Alkogolning yetkazadigan zarari isbotlangan. Uning hatto kichik miqdori ham katta halokatlar yoki baxtsizliklarga olib kelishi mumkin: shikastlanishlar, avtohalokatlar, ishlash qobiliyatidan mahrum bo'lish, oila parchalanishi, inson ma'naviy ehtiyojlari va iroda jihatlarning yo'qolishi.

Ichish va chekishni tashlamoqchi bo'lganlar uchun umuman olganda sog'lom turmush tarzini yuritish katta ahamiyatga ega. Muntazam jismoniy

mashqlar, oqilona ovqatlanish ko'p jihatdan zararli odatlarni yengib o'tishga yordam beradi.

"Blits so'rov" savollari

- ❖ Zararli odat nima?
- ❖ Zararli odatlar qanday paydo bo'ladi?
- ❖ Tamaki nima?

Mavzu yuzasidan so'z va iboralarning qisqacha lug'ati

Abstinensiya – xumorlik holati. Ichkilikbozlarda, bangilarda ichkilik, nasha, qora dori va shu kabi moddalardan o'zini tiygach paydo bo'ladigan holat.

Eyforiya – xotirjamlik, ko'tarinki kayfiyat.

Refleks – tirik organizmning tashqi ta'sirga javoban beixtiyor ko'rsatadigan reaksiyasi.

Stenokardiya – yurakning qisilishi.

Artrit – bo'g'imlarning yallig'lanishi, tuz to'planishi.

Mavzuga oid muommoli topshiriqlar

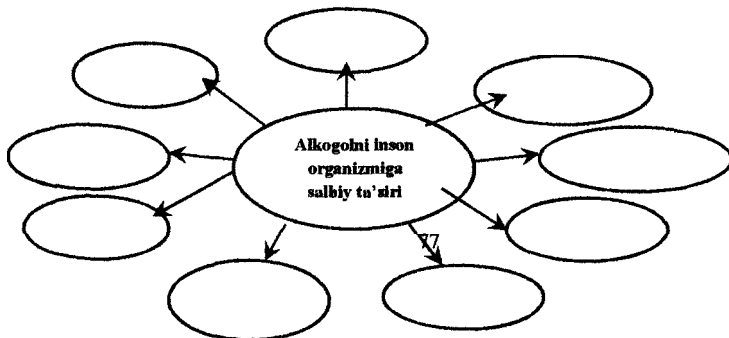
Aqliy hujum

Zararli odatlarning inson organizmiga ko'rsatadigan zararlari to'g'risidagi "Muammo" – deganda nimalar nazarda tutilmoqda?

"Muammoli vaziyat"

"Muammoli vaziyat" turi	"Muammoli vaziyat" sabablari	Vaziyatdan chiqib ketish harakatlari
1. Ichkilikka ruju qo'yish 2. Tamaki chekish		

Klaster uchun vazifa: Alkogolning inson organizmiga salbiy ta'siri



Mavzuni mustahkamlash uchun savollar

1. Zararli odatlarning salomatlikka ta'siri?
2. Tamaki chekish oqibatlarini.
3. Spirtli ichimliklarning kishi salomatligiga va uning turmushiga ta'siri nimalardan iborat?
4. Alkogolizm nima va uning asosiy bosqichlari qanday?

Giyohvandlik va toksikomaniya

*O'zingga ravo ko'rmagan narsani
o'zgalarga ravo ko'rma, bilib-bilmay
o'zgalarning hayotiga zarar yetkazma.*

Hadisi sharifdan

Reja:

1. Giyohvandlik va toksikomaniya.
2. Giyohvandlik va salomatlik.
3. Giyohvandlikning turlari, uning klinik alomatlari va asoratlari.
4. Giyohvandlikni davolash va oldini olish.

Boshni aylantirib, kishini sarxush qiluvchi giyohvand moddalarni hidlash, tutunidan nafas olish, chekish, ezib ichish yoki talqonini iste'mol qilish va shu kabilar juda qadimdan ma'lum bo'lgan zararli odatlardir. Ularning bu xususiyatlaridan jodugarlar, folbinlar, duxonlar kishilarni jodu qilib sehlashda ham foydalanganlar.

Shubhasiz, giyohvand moddalarning bu xususiyatlari tabibchilikda ham qo'l kelgan. Undan tayyorlangan dorivorlardan iste'mol qilish tushkunlikka tushgan ruhiy bemorlar kayfiyatini ko'targan, og'riqlarini qoldirgan, ishtahasini ochgan va anchagina muomalaga layoqatli qilgan.

XIX asr boshlarida giyohvand moddalar, aytish mumkinki, o'zining yangi davri va yangi imkoniyatlarini namoyon qila boshladi. Yevropaliklarning mustamlakachilik siyosati natijasidagi xalqaro aloqalarning kuchayib borishi va oqibatda giyohvand moddalarning butun yer yuziga tarqalish imkoniyatini berdi. Sababi, uning kishilar boshini aylantirib, sarxush qilish xususiyati biznes korchalonlariga qo'l keldi va undan daromad manbai sifatida foydalanish mumkin bo'ldi. Natijada, ularning kuchli ta'sir qiluvchi turlari (xuddi spirtni

toza holda olgandek) ishlab chiqarila boshladi. Bu, o'z navbatida, giyohvandlikning tezroq shakllanishiga va ularning salbiy oqibatlarini tajovuzkorlashishiga olib keladi. Shuning uchun ham, bugungi giyohvand bundan 100 – 200 yil, hatto 50 – 60 yil burungi giyohvandlardan keskin farq qiladi.

Giyohvand moddalar bilan ahvol shu darajaga borib yetdiki, hozirgi kunda yer yuzida giyohvandlik xavfidan holi bo'lgan davlat, jamiyatni topish qiyin bo'lib qoldi. U yer sharining ekvatoridan tortib, barcha kengliklarga tarqalgan va tarqalishda davom etmoqda. Birlashgan Millatlar Tashkilotining ma'lumotiga qaraganda (2002-yil), yer yuzida 200 mlndan ortiq giyohvand bor. Mutaxassislar esa haqiqiy ahvol bundan 5 – 10 marotaba ko'proq bo'lishi kerak, deb taxmin qiladilar. Chunki ba'zi regionlarda katta yoshdagi aholining 70 – 80 foizigacha giyohvandlikka berilgan. Xalqaro YUNISEF tashkiloti tomonidan dunyoning 35 mamlakatida o'tkazilgan so'rovlar shuni ko'rsatdiki, 60 foiz giyohvandlar uni maktablar, kollejlar va o'quv yurtlarida totib ko'rganlar. Natijada giyohvandlik nafaqat sog'liqni saqlash tizimining, balki huquq-tartibot tashkilotlari, siyosatchilar va hukumat boshliqlarining ham muammosi bo'lib qoldi. Giyohvandlik keltirayotgan zararni hech narsa bilan solishtirib va o'lchab bo'lmaydi. Uning faqatgina bitta o'lchami bor. Bu har bir oila uchun baxtsizlik, jamiyat uchun tashvish, giyohvandning o'zi uchun samarasiz va barvaqt o'lim.

Hozirgi kunda dunyodagi giyohvandlar bozorini ta'minlab turgan asosiy norkobiznes guruhleri Peru, Boliviya, Venesuela, Meksika, Kolumbiya regionidagi "And guruhi", Afg'oniston, Pokiston, Erondagi "Oltin yarim oy", Laos, Myanma, Tailanddan iborat "Oltin uchburchak" guruhleri hisoblanadi. Bu yirik guruhlar har yili 6 – 7 ming tonnadan ortiq giyohvand moddalar yetishtiradilar. Shuning yarmidan ko'prog'i Afg'onistonga to'g'ri keladi. Huquq-tartibot organlari bu noqonuniy harakatning 5 – 10, juda qo'l kelgan yillari 25 foizinigina ushlaydilar. Hatto 2002-yil Afg'onistonda o'tkazilgan harbiy-siyosiy to'ntarish natijasida yuzaga kelgan yangi ijtimoiy-siyosiy tizim ham giyohvand moddalar miqdori kamayishiga sezilarli ta'sir qilmadi. Hattoki shu yili ham Afg'onistonda 3400 tonna (2001-yildagidan 2 marotaba ko'p) giyohvand moddalar yetishtirildi. Bu ahvol butun O'rta Osiyo, jumladan O'zbekistonda ham giyohvandlikning saqlanib qolishiga ta'sir ko'rsatmoqda.

Toksikomaniya. Toksikomaniya – bu ayrim preparatlarga, kimyoviy moddalarga yoki ma'lum guruhga kiruvchi dori vositalariga o'rganib qolishlikdir.

Politoksikomaniya – bu ikki yoki undan ortiq narkotik moddalarga oʻrganib qolishlik boʻlib, juda ogʻir dard hisoblanadi. Bunda alkogolizm + chekish, morfinizm + alkogolizm, toksikomaniya + alkogolizm, nashavandlik + tamaki chekish va boshqalari boʻlishi mumkin.

Toksikomaniyalarni keltirib chiqaradigan moddalarga kimyoviy, biologik, oʻsimliklarga doir yoki dori vositalari kiradi. Toksikomaniyalar keltirib chiqaradigan moddalar orasida psixotrop moddalar, baʼzi bir uxlatuvchilar va stimulyatorlar katta oʻrin tutadi. Oʻrganib qolish ikki xil boʻlishi mumkin. Ushbu moddalarni qabul qiluvchilarning baʼzilar eyforiya (kayfichogʻlik), komfort (osoyishtalik) effektini olishga urinsalar, boshqalari yomon kayfiyatni, diskomfortni tarqatishga urinadilar. Ikkala holda ham kerak holatga erishish uchun moddalarni qabul qilishni takrorlab turishga toʻgʻri keladi.

Toksikomaniyalarni keltirib chiqaradigan bosh sabablari quyidagilardir:

- shifokorlarning oʻrinsiz, notoʻgʻri davolashlari;
- uyqusizlikda, turmushning turli xil noxushlik vaziyatlarida dorilarni tez-tez qabul qilish yoki hamisha davolanishga intiladigan, hamma vaqt shubhalar orasida yashaydigan shaxslarga dorilar berish ham ahamiyatga ega. Aksariyat, psixopatik (ruhiy oʻzgarishlari bor) shaxslar oʻrganib qoladilar.

Toksikomaniyaning klinik manzarasi, narkomaniya singari qabul qilinadigan moddaning xarakteriga bogʻliq.

Toksikomaniyalarga olib boradigan psixotrop va boshqa preparatlar guruhi quyidagilardir:

1. Psixoleptiklar:

- trankvilizatorlar (nozepam, fenazepam, elenium, tazepam, seduksen, sibazon);
- uxlatuvchi moddalar (barbamil, barbital, etaminal–natriy, fenobarbital va boshqalar).

2. Psixoanaleptiklar:

- markaziy nerv sistemasini qoʻzgʻatuvchi dorilar (sindokarb, sindofen, atsefen, kofein alkaloidlari (choy, kofe);
- boshqa xil qoʻzgʻatuvchi dorilar (analgetiklar: analgin, amidopirin).

3. Boshqalar:

- parkinson kasaliga qarshi moddalar (siklodol, parkopan, aparkan, romparkin, norakin);
- gistalinga qarshi moddalar (dimedrol, pipolfen).

Bu moddalarga oʻrganib qolish bir necha yoʻllar bilan shakllanadi:

1. Uyqusizlikni uzoq vaqt davolash, bunda dori oldiniga shifokor nazorati ostida berilsa, keyinchalik kasallarning o'zlari qabul qiladigan bo'ladi;

2. Dori moddalarni shifokorning maslahatisiz va nazoratisiz ichish;

3. Mazkur moddalarni narkotiklar sifatida qabul qilish orqali yuzaga keladi. O'z joniga qasd qilganda, bu dorilardan o'tkir zaharlanish yuz beradi.

Uxlatuvchi dorilarni sistematik tarzda qabul qilinganda preparatni ichishga bo'lgan ehtiyoji sekin-asta oshib boradi yoki unga kuchli ehtiros paydo bo'ladi. Askariyat toksikomanlar narkotik moddalarni kuniga bir necha marta qabul qilishga o'tadilar. Shaxsning o'zgarishi borgan sari aniq-ravshan bo'ladi. Dastlab jizzakilik, jahldan "sakrab ketish", egosentrizmga borib yetadigan xudbinlik, yovuzlik ustun keladi, xotira izdan chiqadi, fikrlash sur'ati susayadi, tutqanoqlar kuzatiladi.

Xumorlik aniq-ravshan ifodalangan bo'ladi, u narkotik moddani ichmay qo'ygandan keyin 20 – 24 soat o'tdi deganda yuzaga chiqadi va 3-4 sutka davomida eng intensiv kuchga kiradi. Xumorlik paytida bezovtalik, uyqu buzilishi, holsizlik, bosh aylanishi, ko'ngil aynishi, qusish, arterial bosimning keskin tushib ketishi paydo bo'ladi. Tutqanoqlar yuzaga keladi. Kasallar ta'sirlanuvchan, g'azabkor, yovuz bo'lib qoladi.

Kofein toksikomaniyasining ayrim hollari ba'zan uchrab turadi. Kofeinning katta dozasi qabul qilingandan keyin (chifir, kofe) bir necha soatga cho'ziluvchi kayfiyatning ko'tarilishi, qo'zg'alishi yuzaga keladi. Ushbu moddalarni xronik iste'mol qilinganda bemorlarda toksikomaniya paydo bo'ladi. Bosh og'rish, bosh aylanishi, uyqusizlik, har xil tushlar ko'rish qayd qilinadi. Vahima va qo'rquvlar, aritmiya, erkaklarda jinsiy quvvatning pasayishi qayd qilinadi.

Achchiq qilib damlangan choy, chifirning o'rtacha miqdori qabul qilingandan keyin 30 – 40 daqiqa o'tgach, kayfiyat ko'tarilishi, fikrlash jarayonlarining yengillashishi va ayni bir vaqtda "mastlik" holatining yaqqol ifodasi yuzaga keladi, ish qobiliyati ko'tariladi, charchash bilinmaydi, fikrlar yoqimli mazmun kasb etadi.

Xronik iste'mol qilinganda har xil qo'zg'alishlar ro'y beradi. Asta-sekin shaxs o'zgarishi qayd qilib boriladi, kayfiyat o'zgarib turishi, o'zini tutaolmaslik, arzimanganga to'liqlanib ketish, qiziqish doirasining torayishi bilan o'tadi.

Giyohvandlik va salomatlik

Giyohvand moddalar tarkibidagi kuchli faol birikmalar – alkaloidlar hisobiga u kishi organizmiga tushgandanoq tez qonga so'rilib, barcha a'zo va

to'qimalarga, jumladan, miya hujayralarigacha yetib boradi. Miya markazlaridagi axborotlarni qabul qilish va nazorat-mushohada qobiliyatlarini susaytiradi. Buning hisobiga kishi butun badanida soxta osoyishtalik sezadi. Aslida, bu ichki a'zolar va to'qimalar bilan bosh miya markazlari o'rtasidagi aloqalarning susayishi. Bu hol go'yo uning kayfiyatini yaxshilab, huzur-halovat baxsh etadi. Lekin bu huzur-halovat xavfli oqibatlariga olib keladi.

Birinchidan, ichki a'zolar va to'qimalardagi axborotlarning kelishini susayishi, miya markazlaridagi nazorat-mushohada qobiliyatining pasayishi hisobiga a'zolardagi buzilishlarni miya yarim sharlari sezmay, bilmay qoladi. Oqibatda a'zo yoki to'qimalarda jiddiy kasalliklar rivojlanib, hatto ularning faoliyati butunlay izdan chiqishi mumkin.

Ikkinchidan, miya hujayralari giyohvand moddaga tez o'rganib qoladi va uning ta'siri ketgandan keyin unda unga zarurat paydo bo'ladi. Bu zarurat – xumor tutish xarakteriga ega bo'lib, kishi bu xumorni tarqatish uchun yana giyohvand modda iste'mol qilishga harakat qiladi va xumor tutish borib-borib og'ir jismoniy-ruhiy o'zgarishlar bilan bog'liq bo'ladi. Bunda badanda kuchli og'riqlar, mushaklarda tortishishlar bilan birga, fikrni bir joyga to'play bilmaslik, muttasil nimadir yetishmasligi, ko'ngil notinchligi azob berib, kishining o'ylari faqatgina giyohvand moddani topish va iste'mol qilish atrofida bo'lib qoladi.

Uchinchidan, giyohvand moddaga o'rgangan kishi huzur-halovati uchun har gal oldingi miqdor kamlik qilib boradi. Giyohvand uning miqdori va sonini oshirib borishga majbur bo'ladi. Uning miqdori va soni oshgan sayin biz yuqorida aytgan organizmdagi jarayonlar ham chuqurlashib boradi. Giyohvandning qiziqishlari torayib, borib-borib uni qarindosh, oshna, do'st, birodarlari va hatto oilasi ham qiziqtirmay qo'yadi. Giyohvand modda va uni iste'mol qilishdan boshqa hech narsa uning xayoliga kelmaydi. Bu yo'lda u jinoyat qilishdan ham qaytmaydi.

Uning ruhiyatida ham chuqur o'zgarishlar sodir bo'la boshlaydi. Giyohvand moddalar ta'sirida zaharlangan miya hujayralari moddiy dunyoni boshqacha qabul qila boshlaydi. Ko'ziga real bo'lmagan narsalar ko'rinishi, qulog'iga yo'q tovushlar eshitisli, hatto eng yaqin odamlaridan o'ziga “dushmanlar” paydo qilishi mumkin. Shu zayl u oilasidan, kasbidan, ishidan ajrab, inson sifatida mutlaqo inqirozga uchraydi. Yuqoridagilarga ichki a'zolar yoki tananing jiddiy kasalliklari qo'shilishidan barvaqt olamdan o'tadi.

Umuman zararli odatlarga qarshi tadbirlarni juda lo'ndalashtiradigan bo'lsak, ularni ta'qiqlash, chegaralash, tushuntirish, yordam berish va shaxsiy namuna ko'rsatish kabi bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan bosqichlardan

iborat bo'lib, bu umumiy tarbiyaning bir ko'rinishi. Tarbiya esa, har bir otana, tarbiyachi, ustoz, rahbarlar faoliyatining ajralmas qismidir.

Narkotikning o'zi nima? Butunjahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining ta'rifiga ko'ra tibbiy maqsadlardan boshqa har qanday maqsadlarda suiste'mol qilinadigan istalgan modda narkotik deb hisoblanishi lozim.

Giyohvandlik sirini ochmoqchi bo'lgan olimlar o'z iste'molchilarining tuyg'ulari va fikrlarining eng chuqur tubiga o'ta oladigan narkotiklarning nihoyatda ta'sirchanligiga qoyil qolganlar. Ko'p olimlar, hatto olimlarning avlodlari tomonidan o'tkazilgan uzoq va chuqur tadqiqotlar besamar qolmadi. "Jannat" vositalarining ko'pchiligida yashiringan zahar aniqlandi.

60-yillardayoq mutaxassislar isbotladiki, gallyusinogen moddalarni o'ta ko'p iste'mol qilish og'ir ruhiy buzilishlarni keltirib chiqaradi, ushbu moddalar inson organizmida sodir bo'luvchi murakkab kimyoviy jarayonga kirishib va uni buzib, o'ziga qaratib, shu tufayli jalb qiluvchi kuchga ega bo'ladi va o'z qurbonini tobelik odati to'liq qaror topganidan keyin takror va takror yoki to'xtovsiz ravishda ularga bo'ysunishga majbur qiladi.

Tinchlantiruvchi va og'riqsizlantiruvchi narkotiklar bor (ularni depressiv narkotiklar deyishadi) va boshqalari, rag'batlantiruvchi, organizmni qo'zg'atuvchi moddalar ham bor. Gallyusinogen moddalar kuchli kayfni va vasvasani, dahshatli kechinmalar yoki o'ta xavotirlanish tuyg'usini keltirib chiqaradi. Bunda shu moddalarning har biri, hattoki eng xavfli ham, uni to'g'ri qo'llashda davolaydigan, maqbul ta'sir ham ko'rsatishi mumkin.

Hindiston nashasi, koka barglari, bangi urug'lari eng qadimgi tabiiy narkotik moddalari deb hisoblanadi. Qoradori – opium va uning hosila moddalari: morfiy, heroin og'riqsizlantiruvchi ta'sir etib, xavotir va qo'rquvni yo'qotadi, ochlik va chanqash hissini to'liq yo'qolguncha kamaytiradi, jinsiy intilishni susaytiradi, siydik ayirishni kamaytirib, insonni uyquli holatga yoki heroin kabi tutqanoqli holatga solib qo'yadi.

Gashish, mariyuana va Cannabis savita o'simligining Hindiston yoki Amerika turidagi boshqa hosilalari ham xuddi shunday jihatdan ajralib turadi. Kokain odatda eng kuchli vosvos reaksiyalarni keltirib chiqaradi, ularga odatda gallyusinatsiyalar yoki o'ziga xos eyforiya qo'shilib, paranoidal impulslar bilan qorishadi. Ba'zan ushbu narkotikning jinoyatga olib keltiruvchi xususiyati zo'rlikka undab, insoning psixik faolligini rag'batlantiradi.

60-yillarda arpa qorakuyasi zamburug'idan olingan lizergin kislotasining dietilamid tuzi – LSD paydo bo'lgan. LSD narkotik moddalar oilasining oxirgi avlodi bo'lmay turib, undan ham kuchli ta'sir etuvchi moddalarga yo'l ochib bergan. Narkotiklarning bunday portlashdek yuzaga kelishi soladigan xavfni

tushunish uchun 1 kg tana vazniga LSD 1 gramining milliondan bir qismini iste'mol qilganda ham gallyusinatsiyalar hosil qilishini eslashning o'zi yetarli.

Narkotik – bu shunday moddaki, uni bir gal iste'mol qilishda jalb etuvchi psixik holatni keltirib chiqarishi, muntazam iste'molda esa jismoniy va psixik tobelikni keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan moddadir. Narkotik so'zining tibbiy ma'nosi – operatsiyalar uchun zarur bo'lgan narkozni keltirib chiqaruvchi modda bo'lib, umume'tirof qilingan, ya'ni lazzat olish uchun modda ma'nosiga to'g'ri kelmaydi. Butunjahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti narkotiklarga turli-tuman preparatlarni “ularning jiddiy ijtimoiy xavfi hamda individuumning salomatligiga yetkazadigan zarari” tufayli kiritgan.

Narkomaniya – bu biror narkotik yoki narkotik bo'lmagan moddani suiste'mol qilish oqibatida yuzaga kelgan kasallikdir. Narkomaniya – hamma jihatlarni, jismoniy salomatlik, ichki dunyosining barcha qirralarini, boshqa odamlar bilan munosabatlarni, shaxsning yashash usullarini qamrab oluvchi holatdir. Narkoman yo'lidan ketayotgan inson asta-sekin o'zining barcha ma'naviy xislatlarini yo'qotib boradi: ruhiy me'yoridan chiqib ketadi, keyin esa oilasini yo'qotadi, umuman ishsiz va yashash uchun mablag'siz qoladi, jinoiy muhitga tortilib ketadi, o'ziga va atrofdagilarga bir dunyo baxtsizlik olib keladi. Bu kasallikda eng dahshatlisi shuki, nafaqat o'smirlarning o'zi, balki ularning ota-onalari ham ular faqatgina narkotiklarni “totib ko'rgani, o'ynagani” yo'qligini, endi esa tobelikni keltirib chiqargan modda muntazam qabul qilmay turolmaydigan bo'lganligini o'ta kech tushunadilar. O'smir yoki yigit organizmining individual jismoniy xususiyatlariga, narkotik moddaning turi va sifatiga qarab narkotikka patologik moyillik bir marta qabul qilishdan keyin yoki “o'yin” boshlanganidan keyin 2 – 3 oydan so'ng yuzaga kelishi mumkin. U yoki bu narkotik kasalliklarning yuzaga kelishida (alkogolizm, narkomaniya, toksikomaniya) turli omillar sababchi bo'lsa-da, ular jarayonning keyingi shakllanib borishini belgilab beravermaydi va narkologik kasalliklarning har bir ko'rsatilgan turi uchun mustaqil kelib chiqish sababi bo'lsa ham, shunga qaramay, ularning barchasi mohiyatan yuzaga kelishning yagona mexanizmi bilan umumlashadi.

Ruhiy faol moddalarni iste'mol qilishning keng tarqalishi zahirida ularning eyforik ta'siri – lazzat bera olish qobiliyati yotadi.

Ruhiy faol moddalarni keng iste'mol qilishni belgilab beruvchi yana bir muhim sababi – zo'riqishni kamaytirish, hammasi yaxshi, degan tasavvurni yarata olish qobiliyatidir.

Alkogol va narkotik moddalarni iste'mol qilish va suiste'mol qilishga olib keluvchi sabablarga inson ijtimoiy muhitining murakkablashuvi, ishlab chiqarishning va ishlab chiqarish munosabatlarining murakkablashuvi kiradi.

Asosan quyidagi insonlarda giyohvandlikka moyillik yuqori bo'ladi:

1. Bir necha marta miya chayqalishiga uchraganlar.
2. Bolaligidan shamollash, surunkali og'ir kasalliklar: gepatit, pankreatit, enterit va boshqalar.
3. Homiladorlik vaqtidagi og'ir toksikoz holatini boshidan kechirganlar.
4. Homiladorlik vaqtida spirtli ichimliklar ichgan, tamaki chekkan, hidlanuvchi moddalarni hidlagan ayollarda.
5. Ruhiy kasallikka uchraganlar.
6. Kasallik tufayli giyohvand dori vositalarni uzoq muddat iste'mol qilganlar.

Ruhiy faol moddalarni iste'mol qilishning psixologik sabablari ijtimoiy zaminga ega bo'lishi mumkin. Bunga quyidagilar kiradi: moslashuv qiyinchiliklari, atrofdagilar bilan nizolar, istaklari va intilishlarining qondirilmaslgi, charchoq, hadiksirash, o'zining to'laqonli emasligini sezish va hokazolar.

Demak, ijtimoiy zaminli narkologik kasallikning psixologik sabablari deb ayrim shaxslar o'zining noqulay psixologik holatini yengillashtirish uchun relaksant sifatida ruhiy faol moddalarni o'ta ko'p iste'mol qiladigan sabablarining yig'indisi tushuniladi. Barcha yuqorida ko'rsatilgan alkogol, narkotik va zaharli moddalarni iste'mol va suiste'mol qilishning sabablari asosiy savollarga javob bermaydi:

- nega ba'zi odamlar umuman iste'mol qilmaydi;
- boshqalar onda-sonda iste'mol qiladi;
- uchinchilari kasalga duchor bo'ladi.

Bu savollarga javoblarni inson shaxsiyatining xususiyatlarida topish mumkin, chunki kishilarning shaxsiy xususiyatlari turli-tuman bo'lib, bu jihatdan quyidagilar eng ahamiyatli bo'ladi:

- asab-ruhiy beqarorlik;
- noqulay ijtimoiy-kasbiy va iqlimiy-jug'rofiy omillar;
- ta'limning past darajasi;
- tarbiyaning nuqsonlari;
- mustaqil hayotni vaqtli boshlash;
- muhitining alkogolli odatlari;
- ichadigan katta yoshdagilarning salbiy ta'siri;

- o‘zini ta’kidlash tamoyilini noto‘g‘ri tushunish;
- qiziqishlarining tor doirasi va beqarorligi;
- qiziqishlar va ma’naviy talablarning yo‘qligi;
- bo‘sh vaqtini ma’nosiz o‘tkazish;
- oiladagi nizolar;
- oila tuzilmasining buzilishi.

Yuqoridagi barcha omillarni shartli ravishda quyidagi guruhlariga birlashtirish mumkin:

1. Psixologik sabablari ruhiy faol moddalarga individual psixologik moyillikdan iborat.

Ular: o‘zini o‘zi davolash, ya’ni psixologik kasallik namoyon bo‘lishi sifatida narkotik moddalarni dori qabilida iste’mol qilish.

2. Ijtimoiy sabablari ruhiy faol moddalarga moyillikka ta’sir etuvchi atrof-muhitida hamda ijtimoiy sharoitlarida ifodalanadi. Ularga quyidagilar kiradi: to‘liq band bo‘lmaslik, kambag‘allik, oilaviy noyug‘unlik, maishiy turmushi va ishida kechinmali vaziyatlar, bolalarning kattalar xulqiga taqlid qilishi, o‘smirlar tomonidan tengdoshlari ta’sirida ruhiy faol moddalarni iste’mol qilishi.

3. Biologik sabablar narkotik tobeklikning rivojlanishiga genetik moyillikni o‘z ichiga oladi. Oila salomatlik va butun umr davom etadigan odatlar shakllanadigan muhitdir. Insonning xarakteri bolaligidan shakllanadi va bolaga qarindoshlari, yaqinlari, o‘rtoqlari, boshqa kishilar qanday ta’sir qilishiga uning qay tariqa katta bo‘lishiga bog‘liq bo‘ladi – odamovi, qo‘rqoq, nozik-nihol, isterik xulqini namoyon qiluvchi erkatoy, ahmoq, jahldor, yovuz yoki vazmin, o‘zini hurmat qiluvchi inson.

O‘smirlik, yoshlik yillari ayniqsa singdirib oluvchi va zaif bo‘ladi. Organizmining jismoniy qaror topishi bilan birgalikda yigit-qizlarda olamni tushunish, atrof borliqni his etish o‘zgaradi. O‘zini ta’kidlash jarayoni boradi, u esa odatda taqlidchilik, hayotida o‘z yo‘lini izlash, demakki, sinab ko‘rish va xatolar bilan kechadi. O‘smirlar va yoshlar o‘zgarishlarga eng moyil jamiyat qismidir. Yoshlarda kattalarga qaraganda alkogoldan voz kechishi va narkotik hamda toksikomaniya moddalarini iste’mol qilishga tortilishi osonroq. Ijoiy tuyg‘ularni, kitoblarga, san’at va musiqaga, maxsus bilimlarga, sportga, sof muhabbat va do‘stlikka intilishni mohirona shakllantirish – ota-onalar, maktab, ustozlar, pedagoglar va boshqalarning murakkab vazifasidir.

Oiladagi o‘zaro munosabatlar narkotik moddalarni suiste’mol qilish olib keladigan muammolar tug‘ilishiga yordam berishi yoki, aksincha, ularni bartaraf etishi yoki oldini olishi mumkin. Oilalarga narkomaniyaning oldini

olishda, unga duchor bo'lgan shaxslarni aniqlab, zararli odatini yengish uchun ularga yaqinlar davrasida mehr va qo'llab-quvvatlashni ta'minlab berish lozim. Qarindoshlarning narkomaniyasi tufayli oila ziyon ko'rishi yoki umuman buzilishi mumkin, bu esa o'z navbatida butun jamiyatning hayotida o'z aksini topadi.

Giyohvandlikning turlari, uning klinik alomatlari va asoratlari

Organizmga ta'siri jihatidan narkotik moddalar quyidagi turlariga bo'linadi:

– sedativ (tinchlantiruvchi) preparatlar – opiat narkotiklari va barbiturat guruhining uyqu dorilari;

– rag'batlantiruvchi preparatlar – efedrin, fenamin;

– psixologik preparatlar (ya'ni ongini o'zgartiruvchi preparatlar);

– LSD, nasha preparatlari va boshqa gallyusinogen moddalar.

Kelib chiqishiga ko'ra o'simlik, kimyoviy olingan, biologik moddalar. Ushbu moddalarning ko'lam doimo kengayib bormoqda, yangi o'ziga xos xususiyatlari bo'lgan moddalar bilan to'ldirilmoqda. Narkomaniya turlari juda ko'p, ulardan asosiylari: opiumli (qoradori) narkomaniya, u opiat dorilariga (morfin, kodein, tebain, heroin) nisbatan yuzaga keladi; nasha preparatlarini iste'mol qiluvchi narkomaniya (gashish, nasha); efedrin (efedron) qabul qilish narkomaniyasi; kokain narkomaniyasi. Ulardan har biri mutaxassislariga yaxshi ma'lum bo'lgan o'z xususiyatlariga ega, lekin barcha narkomaniyalarning umumiy jihatlari bor. Ularning barchasida preparatga tez o'rganish sodir bo'lib, unga jismoniy va ruhiy tobelik, shuningdek, abstinent sindromi rivojlanadi. Ko'pchilik narkomaniyalarda narkotik preparatining qabul qilinishi boshlanganidan keyin 2 – 3 kun ichida tobelik rivojlanadi, lekin hozir paydo bo'lgan yangi sintetik narkotik moddalar ularga tobe bo'lgan kishining ruhiy holatini o'zgartiradi.

Ba'zi narkotiklar kardek holat, ko'rish, ba'zan eshitish gallyusina-siyalarini va vasvasa g'oyalarini, zo'rlikka moyil bo'lishni keltirib chiqaradi, bu esa narkoman kishini ijtimoiy xavfli qiladi. Ba'zi narkomaniyalarda 3 – 7 kun davom etadigan o'tkir psixozlar rivojlanadi. Bir qator hollarda esa aksincha, loqaydlik, atrofdagi muhitga befarqlik yuzaga keladi. Barcha narkomaniyalar uchun umumiy holat og'ir abstinent sindromi bo'lib, u narkotikni iste'mol qilish to'xtaganidan keyin ba'zan bir necha soatdan so'ng, ba'zan 1 – 2 sutkadan keyin rivojlanadi. Abstinent sindromi xavotirlanish, hadiksirash, keskin og'riqli tuyg'ularni o'z ichiga oladi.

Opiy (qoradori) insonga kamida oxirgi 6 ming yildan beri ma'lum. Opiat narkotiklari (qo'lbola ishlab chiqarilgan va sintetik moddalar) mintaqamizda tarqalganligi jihatidan yetakchi o'rinda turadi. Ular ishlov berilmagan holida uchrashi mumkin:

- "Bangi pichani", "pichan" - o'simliklarning mayda yanchilgan jigarrang-sarg'ish quruq qismlari: barglari, poyasi va urug'donlari;

- "xanka" - bangi urug'donlarining qotgan to'q jigarrang shirasi, 1 - 1,5 sm kattalikdagi kulchalarga ajratilgan;

- "bint" yoki "doka" - xom opiy singdirilgan ip-gazlamali mato, u zich va qattiq bo'ladi.

Opiat narkotik moddasi - heroin noqonuniy laboratoriyada ishlab chiqariladi. Ta'mi achchiq, och rangli kulrang-jigarrang kukun, kir yuvish kukunini eslatadi.

Kodein - tibbiyotda yo'tal va bosh og'rig'iga qarshi dori, import qilinadi.

Metadon - opiat guruhining sintetik narkotik moddasi, uni ishlab chiqarish va har qanday foydalanish qonun bilan ta'qiqlangan. Opiatlar eng ko'p ichiladi yoki tomiriga yuboriladi, kamroq hollarda teri ostiga yoki chekish orqali qabul qilinadi. Opiatlar oshqozon-ichak tizimidan, burun shilliq pardasi orqali va o'pka kapillyarlari orqali oson so'riladi. Opiatlarnig birinchi bosqichida 20 - 30 soniyadan so'ng bel yoki qorin sohasida ilqlik va yoqimli achishish xuddi yengil "havodek" siypalash tuyg'usi paydo bo'ladi. Kishining yuzi qizarib, qorachiqdari torayadi, og'zi quriydi, burnining uchi, dahani, peshanasi qichishadi. Ko'kragiga "shodlik" sig'may ketadi, boshi yengil bo'lib, go'yoki qandaydir anglash tuyg'usi keladi, atrof yorqin va yaltiroq bo'ladi. Tormozlanish, "tinchlik" holati. 5 daqiqagacha davom etadigan bu holatni bemorlar "kelish", "ko'tarilish" deb ataydi. Kodein ichilganda "kelish" kamroq ifodalanadi, nafaqat yuzi qizaradi, balki shishadi, yuzi, quloq orqasi, bo'yin, ko'kragi va belining tepasi qattiq qichishadi, bu narkotik ta'sirining yarim soatdan ikki soatgacha davom etuvchi ikkinchi bosqichida ham saqlanib qoladi. Ikkinchi bosqichi narkomanlarning tilida "kayf", "surish" deb ataladi. Birinchi bosqichidagi qo'zg'alish morfin qabul qilinganda nirvana deyiladigan "sokin tinchlik" bilan almashinadi. Mast kishi loqayd, kam harakatchan, qo'l-oyog'ida og'irlik va ilqlik tuyg'usi. Xayolida turli narsalar paydo bo'ladi: "devorda xohlaganimni ko'ra olaman", "istalgan musiqani eshita olaman". Orzusimon xayollar bir-birini tez almashadi. Kuchlilaridan tashqari tashqi ta'sirlar idrok etilmaydi yoki buzilib idrok etiladi. Kodein ichilganda ta'sirining ikkinchi bosqichi morfin ta'siridan ancha farq qiladi. Mast kishi jonlanib, ko'p kuladi, baland gapirib, tez harakat qiladi, joyida o'tira olmaydi,

tez, noizchil gaplashadi. Opiy va morfiyli mastlikning ikkinchi bosqichi 3 – 4 soatgacha davom etadi. Opiatlar ta'sirining uchinchi bosqichi yengil uyqu berib, u hatto yengil ta'sirlar tufayli ham buziladi, 2 – 3 soat davom etadi. Opiatlar ta'sirining to'rtinchi bosqichi doimo kuzatilavermaydi. U faqat ba'zi kishilarda ajratiladi, o'zini yomon sezish, bosh og'rig'i, o'z-o'zidan hadiksirash, ba'zan xavotirlanish, siqilish paydo bo'ladi. Ko'ngil aynishi, bosh aylanishi, qusish, qo'li, tili, ko'z qovoqlarining yengil titrashi bo'lishi mumkin.

Kokain narkomaniyasi o'tgan asrning 80-yillaridan boshlangan. Kokain rag'batlantiruvchi preparatlarga kiradi va uni suiste'mol qilish kuchli psixologik tobellikka olib keladi. Kokain bilan zaharlangan bemorlar turli-tuman shikoyatlar qiladi, lekin ba'zi alomatlar faqat kokainni kuchli doimiy qo'llashda paydo bo'ladi. Bemorlar butun tanasida og'riq, uyqusizlik, ko'ngil aynishi, ich ketishi, yuqori arterial qon bosimi, oshqozon spazmlari, tomir tortishishlar, ishtaha yo'qligi, ozib ketishdan shikoyat qiladi. Abstinent sindromining bunday kuchli alomatlari 8 – 10 kun saqlanishi mumkin, keyin ular susayib boradi.

Barcha narkomanlarda ichki a'zolarining turli kasalliklari rivojlanadi. Bemorlar o'z yoshiga nisbatan qariroq ko'rinadi, terisi quruq, ajinli bo'lib qoladi, ba'zan sarg'ish yoki kulrang bo'ladi, tishlari va sochlari to'kiladi, tomirga dori yuborishdan ko'p sonli chandiqlar qoladi. Bemorlar odatda holsizlangan, shaxsining degradatsiyasi kuchayadi, narkomanlar xudbin, atrofdagilarga, shu jumladan yaqinlariga befarq bo'ladi, aqliy qobiliyatlari pasayadi.

Narkomanlar jismonan va ruhan tez tushkunlikka tushadi, ularning tuyg'ulari qo'pollashadi, ma'naviy-etik tamoyillari va odatlari yo'qoladi, ular ko'pincha turli noijtimoiy harakatlarni sodir etadilar. Narkomanlar odatda yoshligida, ko'pincha narkotik moddasining o'ta ko'p kiritilishidan, ba'zan abstinensiya holatida yurak qon-tomir yetishmasligidan o'ladi. Ular OIV yuqumli kasalligining asosiy tashuvchilari va tarqatuvchilari bo'lib, OITSdan o'lganlarning ko'pchiligini tashkil etadi.

Nasha preparatlarining ta'siri chanqoqlik va ochlik tuyg'usidan, og'zi qurishidan boshlanadi ("quruqlik"). Asta-sekin butun badanida iliqlik hissi yoyiladi. Vaznsizlik tuyg'usi, sakrash, raqsga tushish, turli g'alati holatlarda turish istagi paydo bo'ladi ("jinnilik"). Atrofdagilarning arzimagan harakatlari g'alati, to'xtatib bo'lmaydigan kulgini keltirib chiqaradi. Bir narsaga diqqatini to'plash mumkin bo'lmay qoladi, juda ko'p tutriqsiz, ko'pincha tugallanmagan gaplar gapiriladi. Ular bilan bir-birini o'zaro tushunish buziladi. Impulsga bo'ysunish, illyuziyalar, xayollar paydo bo'ladi ("tormozlanish").

Bemorlarda moyillik preparatni birinchi marta iste'mol qilish paytidan boshlab 2 – 4 yil davomida rivojlangan. Kokain ko'pgina yoqimli tuyg'ularni buzmaganda kuchaytiradi. His-tuyg'ular va seksuallik, o'zini ta'kidlash tuyg'ulari, o'zini nazorat qilish kuchayadi, avvaliga xavotirlanish tuyg'usi, ijtimoiy zo'riqish pasayadi, odamlar bilan muloqot qobiliyati oshadi, ochlik tuyg'usi pasayadi. Kokainni qabul qilish ayrim kishilarda qisman kiritish usuliga, shuningdek, kiritish tezligiga, psixologik va jismoniy o'zgarishlarning darajasi va davomiyligiga bog'liq bo'ladi. Kam miqdorlarda kokain kamroq xavfli. Kam miqdori koka barglarini chaynashda, og'iz orqali va burun orqali iste'mol qilishda olinishi mumkin. Tomir ichiga yuboriladigan kokain ko'proq ta'siriga ega. Kokainni chekish moyillik rivojlanishining eng katta ta'siriga ega bo'ladi.

Uzoq qo'llanganidan keyin kokain abstinensiyasida ko'pincha depressiya paydo bo'ladi. Abstinensiyaning birinchi uch kunida narkomanlar "sinish" tuyg'usini – siqilganlik kayfiyati, depressiya, jahldorlik, ensasi qotishi tuyg'usi, uyqusizlik va kokainga nihoyatda intilishni boshidan kechiradi. Keyin 1 – 2 kun davomida depressiya, loqaydlik, yuqori ishtaha va uxlash orzusi davri davom etadi. "Sinish" davridan keyin bekor qilish sindromi boshlanadi: bir yoki besh sutka davomida yaxshi uyqu, o'zini yaxshi sezish, kokainga kam intilish kuzatiladi. Ushbu "sokinlik" davri yangi depressiya, xavotirlanish, jahldorlik, zerikish va kokainga kuchli ehtiyoj xuruji bilan almashinadi. Ushbu narkotikni iste'mol qilishdan voz kechish hamda narkotikni qabul qilishni tiklash davrlari ikki oygacha davom etishi mumkin. Psixologik ehtiyoj o'ta tez rivojlanadi va juda kuchli ifodalangan bo'ladi.

Kokainli narkomaniyada ancha og'ir asoratlarni kuzatiladi: asta-sekin tana vazni kamayishi, organizmning umumiy holsizlanishi, lab va terining quruqlashishi, anemiya, immunitetning pasayishi, jinsiy disfunktsiyalar, psixopatsimon buzilishlar kabi.

Gallyusinogen moddalar (LSD – lizergin kislotasining dietilamid tuzi, meskalin, ipomeya urug'lari, muskat yong'og'i, psilobitsin, ergotamin va boshqalar) keltirib chiqaradigan narkomaniya G'arbiy Yevropaning ba'zi mamlakatlarida va AQSH da keng tarqalgan.

Gallyusinogen moddalar – bu gallyusinatsiyalar, illyuziyalar va alahlashni keltirib chiqaradigan preparatlardir. Ularning alohidagi xususiyati idrok yetish qobiliyatini, kayfiyatni, fikrlash turini o'zgartira olishidir. Ushbu preparatlarni qabul qiluvchi kishilar sezgi-hissiy idrok etishning kuchayishi, yuksak fikrlash aniqligi va atrof muhitdan chetlashish haqida gapirib berganlar. Shuning uchun ushbu preparatlarning boshqacha nomi: psixotomimetik moddalardir.

LSD juda kam miqdorida 5 – 10 daqiqadan keyin yurakning tez urishi, AQBning ko'tarilishi, tananing ichki harorati ko'tarilishiga olib keladi. Ko'pincha shu davrda ko'ngil aynish, bosh aylanishi, titroq, holsizlik, harakatlar muvozanatining buzilishi rivojlanadi. LSDning psixik ta'sirlari odatda preparat ichilganidan keyin 15 – 20 daqiqadan so'ng paydo bo'ladi: kayfiyat o'zgarishi, atrof vaziyatni idrok etishning buzilishi, fikrlash jarayonlarining hamda xulqining buzilishi. Preparat ko'pincha eyforiyani, munosabat alahlashini hamda benihoya kuch va chetlashganlik tuyg'ularini keltirib chiqaradi. Zudlik bilan psixiatrik yordam talab etiladigan reaksiyalar rivojlanishi mumkin: kuchli qo'zg'alish, agressivlik, o'zini o'ldirish fikrlari va boshqalar. Alomatlarining kuchli darajasi 8 – 12 soatdan keyin kamayadi, ba'zilar yorqin psixoz rivojlanadi, u hatto organizm preparatdan tozalanganidan keyin ham davom etaveradi.

Va shu tariqa narkomaniya turlarining har biri o'z xususiyatlariga ega, lekin narkomaniyalarning barchasi umumiy xususiyatlari bilan umumlashadi.

Giyohvandlikni davolash va oldini olish

Narkomaniya va toksikomaniyalarni davolashning asosiy qoidasi – bemor xumorlik sindromi holatidami, o'tkir zaharlanish, xronik zaharlanishdami yoki psixozdami, bundan qat'i nazar bemor kasalxonaga yetkaziladi. Statsionarda davolash narkologik, psixiatrik asosida o'tkaziladi. Davolashning asosiy vazifasi bosqichli davolashdir va bularga:

- bu moddalardan xalos etish bilan birga dezintoksikatsiya (zaharlanishni yo'q qilish), umumiy quvvatlovchi, stimullovchi davolash;
- faol antinarkomanik (narkomaniyaga qarshi), antitoksikomanik (toksikomaniyaga qarshi) davolash;
- quvvatlantiruvchi terapiya kiradi.

Narkomanlar va toksikomanlar o'z istaklari bilan davolanishni xohlasalar ham xumorlik holati kuzatiladi. Odatda bular irodasiz kishilardir. Ular narkotik moddalardan ajralib qolishdan va uning orqasidan keladigan o'ta og'ir sezgilarga bardosh berishlari qiyinligidan qo'rqadilar. Shuning uchun davolanishni boshlashdanoq ular so'lib qoladilar va qanday yo'l bilan bo'lmasin narkotik moddalarni iste'mol qilishni, qaytadan boshlashga urinadilar.

Shuning uchun bo'limlar yoki palatalar tashkil qilishda, ularda albatta kasallar suiste'mol qiladigan narkotik yoki boshqa moddalar kiritish imkoniyati mutlaqo bo'lmasligi ko'zda tutiladi. Kasallarning kun tartibi imkoniyati boricha faol band bo'lishga qaratilishi kerak, ayniqsa kechki

soatlarda, biror faoliyatga o'rganmagan narkomanlar o'zlarining ko'ngilsiz kechinmalari og'ushida tanho qolganlarida bu juda zarur.

Kasallarning xulqlari va umumiy ahvollari alohida diqqat-e'tiborda bo'lishi zarur.

Agar tushkunlikka tushib yurgan kayfiyati past bemor birdaniga xushchaqchaq, sergap bo'lib, faol harakat qilib qolsa, bilingki, ta'minlangan yo'llardan o'tib, narkotik moddani qo'lga kiritishga erishgan. Narkotik moddani keltirgan manbani qidirib topib, chora ko'rish lozim.

Davolashning 2 – 3 haftalarining oxirida, muvozanat turg'un bo'lmaganda ham narkotiklarni iste'mol qilishga bo'lgan qayta intilishni engib bo'lmaydigan davrda kasallarga diqqat-e'tiborni kuchaytirish lozim. Bunday hollarda ular bezovta, betinch yoki aksincha o'zlarini yaxshi sezayotganliklarini aytib maqtaydilar, go'yo ular to'la davolanganlar va endi ularni chiqarib yuborish mumkin. Ba'zilar bosh og'rig'idan, uyqusi yomonligidan, tishlar og'rishidan (xarakterli simptom) shikoyat qiladilar. Bunday hollar odatda 2 – 4 kunda o'z-o'zidan yo'qoladi.

Kasallarni davolashda psixoterapevtik ta'sir ko'rsatish bilan birga olib borish zarur. Psixoterapiyaning bosh usuli deb gipnoz va ta'sir o'tkazish bilan narkotik moddalarga jirkanish va salbiy refleks hosil qilish, irodani mustahkamlash, faol sog'ayish uchun tadbirlar turlariga aytiladi.

Trankvilizator moddalar: elenium, seduksen, trioksazin tavsiya etiladi. Bu moddalarning hammasi tinchlantiruvchi ta'sirga ega, bezovta holatlarni, sarosimalikni yengillashdiradi, lekin ular kichikroq miqdorda va qisqa muddatli davolash kursi bilan beriladi. Depressiyalarni (tushkunlik) azofen, amitriptilin yaxshi bartaraf etadi. Uyqu buzilishida kechqurun sayr etish, oyoqlarga issiq vannalar qilish, psixoterapevtik suhbatlar o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Narkoman va toksikomanlar intellektual jihatdan tez degradatsiyaga (aql pasayishiga) uchraydilar. Befarq, befarosat bo'lib, hayotdan, jamoadan ajralib qoladilar. Statsionarga yetkazilgandan ancha ilgariyoq ishdan mahrum bo'ladilar, mehnat malakasini yo'qotadilar.

Davolanishning birinchi bosqichi 3 – 4 hafta davom etadi.

Davolanishning ikkinchi bosqichida kun tartibiga albatta mehnat bilan davolashni kiritish zarur. Bu avval oz-oz ish soatlarida, keyinchalik to'la ish kuniga ko'chirish bilan ro'yobga chiqariladi. Davolanishning uchinchi – quvvatlab turuvchi terapiya bosqichi uzoq (5 yil) davom etadi. Bu davr davomida kasallar narkologik kabinet nazoratida bo'ladilar. Quvvatlab turuvchi majburiy davolashlar 3 – 4 hafta mobaynida o'tkaziladi.

Teri ostiga 0,5 ml apormrofin eritmasi yuboriladi va 5 – 7 daqiqa o'tgach, ko'ngil aynash paydo bo'ladi. Kasalga nasha tiqilgan, tutagan papirosni hidlatiladi, reflektor bog'lanish mexanizmi bo'yicha 3 – 4 seansdan keyin nashaga salbiy reflekslar paydo bo'ladi. Bemorni mehnat jarayonlariga tortish – davolashning muhim qismidir.

Narkotik iste'mol qiluvchi shaxslar faqat narkomaniya kasalxonalarida 60 kun davomida davolanishadi.

Yana quyidagilarni hisobga olish kerak bo'ladi: dorilarni qo'llashda kasallarga bir xil turdagi dorilarni bermasdan, balki bir necha xil dorilardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bundan tashqari davolanish kursidan keyin inson yana shug'ullanmasligi uchun, unga tushuntirish ishlarini ham jadal olib borish kerak.

Narkomaniyani oldini olish. Narkomaniyani oldini olish uchun keng ko'lamdagi ishlarni olib borish kerak. Bularga masalan: narkotik moddalari organizmga ta'sir qilib uni umrini qisqartirishi, har xil og'ir kasalliklarni keltirib chiqarishi, soch va tishlarini to'kilib ketishi, xotirasi susayib esi kirdi-chiqdi bo'lib qolishi, holsizlik vujudga kelishi, qon aylanish sistemasi yo'ldan chiqishi va ko'pgina boshqa salbiy oqibatlariga olib kelishi to'g'risida batafsil tushuntirish kerak. Shunday hollar kelib chiqmaslik uchun maktab, litsey, kollej, institut va ish joylarida, mahalla va tumanlarda, kerak bo'lsa davlatlararo uni oldini olish bo'yicha tushuntirish ishlarini olib borish va davlat miqyosida shartnomalar tuzish kerak bo'ladi. Targ'ibot-tashviqot, ya'ni televideniye, radio, gazeta va kitoblar orqali amalga oshirish kerak. Narkomaniyani ildizi bilan sug'urib tashlash, kelajak avlod aqlan yetuk, jismonan sog'lom bo'lishini kafolatlaydi. Buning uchun ota-onalar ham o'z o'g'il va qiz farzandlari tarbiyasi bilan shug'ullanishlari va ularni kuzatib turishlari ayniqsa kerak bo'ladi. Xususan O'zbekistonda bu kasallikni oldini olish va qaytarish ishlari shaxsan O'zbekiston Prezidenti I.Karimov tomonidan olib borilayapti va oldi olinayapti. O'zbekiston hududida narkomaniyani yo'qotish uchun qator qonunlar qabul qilingan. Bu qonunlarda kimda narkotik hisoblanadigan moddalar chiqib qolsa yoki uni sotayotgan mahalda ushlansa, u kishilar eng oliy jazoga – mahkum qilinadi. Narkomaniya mustaqillikka endigina erishganimizda ko'payib ketgan edi. Negaki, qo'shni bo'lgan Afg'oniston va Tojikiston orqali tashib o'tiladigan narkotik moddalar bizning mamlakat orqali Rossiyaga va Yevropaga chiqadi. Bugungi kunda bunday ishlarga chek qo'yilmoqda va o'z-o'zidan bu ishlarni payi qiyilmoqda. Jahondagi o'tkaziladigan davlatlararo uchrashuvlarda ham ana shu narkotik

xususidagi masalalar o'rtaga tashlanib, hal qilinishi kerak bo'lgan masalalar oldinga maqsad qilib qo'yilmoqda va amalga oshirilmoqda.

Hozirgi vaqtda ta'lim-tarbiya jarayonlarida yoshlarni ma'naviy, ma'rifiy jihatdan komil inson etib tarbiyalash muhim vazifa qilib qo'yilgan. Narkotik moddalarni iste'mol qilish natijasida axloq qoidalarini buziladi, bezorilik, jinoyat kelib chiqadi.

Narkoman bo'lib qolishning sabablari anchagina hisoblanadi. O'spirin yigit va qizning kayf qilishga havas qilishi, tengqurlarining ta'siri, guruhlariga qo'shilib qolishi, oiladagi ayrim noxushliklar, ko'ngilsizlik va boshqalar, narkoman bo'lib qolishdagi asosiy omillardir. Ota-onalar, guruh murabbiylari, professor-o'qituvchilar quyidagi yoshlarga alohida e'tibor berishlari zarur: shaxsiy xususiyatlariga ko'ra ruhan turg'un bo'lmagan, xulqi o'zgaruvchan, biror ishni oxiriga yetkazmaydigan, o'zlashtirishi yaxshi bo'lmagan, davomati past va hokazo.

“Blits so'rov” savollari

- ❖ Giyohvandlik nima va uning asosiy belgilari qanday?
- ❖ Ularga moyil insonlar qanday bo'ladi?
- ❖ Toksikomaniya nima?

Mavzu yuzasidan so'z va iboralarning qisqacha lug'ati

Narkotik vositalar, narkotiklar – markaziy nerv sistemasiga ta'sir qilish xususiyatiga ega bo'lgan farmakologik moddalar guruhi.

Taksikomaniya – ayrim preparatlarga, dori vositalariga, kimyoviy moddalarga yoki ma'lum guruhga kiruvchi dori vositalariga o'rganib qolishlikdir.

Politoksikomaniya – bu ikki yoki undan ortiq narkotik moddalariga o'rganib qolishlikdir. Bunda alkogolizm + chekish, morfinizm + alkogolizm, toksikomaniya + alkogolizm, nashavandlik + tamaki chekish.

Gallyusinatsiyalar – (aldamchi his, sohta sezgi) — haqiqatda yo'q narsani his qilish, sezish, tasavvur qilish va bunga ishonish.

Morfin – afyun (qora dori) ning asosiy alkaloidi, unda mekon, sut va sulfat kislotalar tuzlari holida bo'lib, miqdori 8—25% (o'rtacha 10%) ni tashkil etadi.

Morfinizm – bangilikning bir xili, morfin bilan xronik zaharlanish natijasida ro'y beradigan ruhiy va jismoniy patologik hodisalar majmuasi

Psixotrop vositalar – asosan ruhiyatga ta'sir etadigan dorilar guruhi; ruhiy kasalliklarni davolashda ishlatiladi.

Abstinensiya – xumorlik holati. Ichkilikbozlarda, bangilarda ichkilik, nasha, qora dori va shu kabi moddalardan o'zini tiygach paydo bo'ladigan holat.

Egotsentrizm – manmanlik, o'ta ketgan xudbinlik.

Agressivlik – tajovuzkorlik.

Degradatsiya – zavol, inqiroz.

Zararli odatlarning inson organizmiga ko'rsatadigan zararlari to'g'risida – “Muammo”

1. Nafas olish sistemasi: surunkali yo'tal, balg'am chiqishi, yallig'lanish, surunkali bronxit, astmaning og'ir formasi, rak, tuberkulyoz.
2. Yurak-qon aylanish sistemasi: qon bosimining ko'tarilishi, pulsning tez urishi, qon quyilishi, qon tarkibidagi xolesterinning ko'payishi, infarkt, insult.
3. Homiladagi oqibati: chaqaloq massasining kichkinaligi, uning yashash qobiliyatini birinchi yilidayoq umri qisqa bo'lishiga sabab bo'ladi, o'lik bola tug'iladi, bola asabi sust va aqlan zaif tug'iladi.
4. Ovqat-hazm qilish sistemasi: gastritlar, me'da-ichak yarasi, og'iz bo'shlig'i saratoni, qandli diabet, tomir sklerozi, miyaga qon quyilishi, o'pka raki, gepatit, serroz, to'g'ri ichak raki va h.k.
5. Miya: qon aylanishining sekinlashuvi, miya hujayralariga kislorod yetishmasligi, eslash qobiliyatining sustlashishi.
6. Talabalar, va o'quvchilar uchun ekskursiyalar tashkil etish:

Mavzuga oid pedagogik texnologiyalar

“Insert” texnikasining qoidasi:

1. Matnni o'qib chiqing.
2. Olingan ma'lumotlarni diqqat bilan o'rganib, sohalarga ajrating. Qalam bilan har bir qatorga quyidagi belgilarni qo'yib chiqing:

“V” – bilaman;

“+” – yangi ma'lumot;

“-” – bilganlarimga zid.

“?” – tushunarsiz ma'lumot.

Giyohvandlik

Nasha turi– Marixuana, gashish, bang, xusus, plan, haras, dagga.

Vatani – Osiyo, Afrika, Janubiy Amerika.

Qabul qilish – chaynash, chekish, hidlash, ichimlik tayyorlash.

Nasha ta'siri – 15 – 30 daqiqadan so'ng boshlanadi. Tashna bo'lish, ochlik, shilliq pardalarning qurishi, so'ng badanga issiq yuguradi va tanaga yoyiladi. Yengil tortish, vaznsizlik. Irg'ishlash, raqsga tushish xohishi paydo bo'ladi. Ko'p kuladi, beto'xtov kulgi xurujiga sabab bo'ladi. Fikrlash sur'ati tezlashadi, fikrlar quyilib keladi. So'zlari ko'p, gaplari tartibsiz, aniq fikrni ifodalamaydi. Nashavand o'zida yo'q xursand, to'xtovsiz fantaziyalar va illyuziyalari paydo bo'ladi, atrofdagilar bilan bo'lgan muloqotni yo'qotadi, atrofdagilar u bilan xursandchilik qilmayotganlaridan ajablanadi, jahli chiqadi. Butun borliq rang-barang tusga kiradi. Tovushlar kuchi guvillab eshitiladi. Bu holat nasha mastligi yoki birinchi faza qo'zg'alish bosqichi deyiladi. Bu 1 – 3 soatgacha davom etishi mumkin. So'ng ikkinchi bosqich tushkunlikka tushish birinchi bosqichning teskarisi yuz beradi. Kayfiyat keskin yomonlashadi og'ir uyqu yoki behollik bilan tugaydi.

“Insert” jadvali asosida savollarga javob berish

Savollar	V	+	–	?
Nimani ular bilishadi?				
Nima tushunarsiz bo'lib qoldi va o'zlashtirilmadi?				
Qanday qo'shimcha ma'lumot talab qilinadi?				

BBB texnikasining qoidasi

1. “Insert” texnikasidan foydalanilgan holda matnni o'qib chiqing.
2. Olingan ma'lumotlarni individual sohalarga ajrating. Qalam bilan qo'yilgan belgilar asosida BBB jadvalini to'ldiring.

BBB jadvali

Ni	Mavzu savollari	Bilaman	Bilishni istayman	Bilib oldim
1	2	3	4	5
1.	Giyohvandlikni davolash tamoyillariga nimalar kiradi?			

2.	Giyohvandlikni davolash bosqichlarini tushuntirib bering.			
3.	Giyohvandlik umr zavoli ekanligini bilasizmi?			
4.	Giyohvandlikning oldini olish chora tadbirlarini ayting.			

Mavzuni mustahkamlash uchun savollar

1. Giyohvandlik tushunchasi kelib chiqish tarixi.
2. Giyohvandlikning individual-psixologik sabablari nimalardan iborat?
3. Giyohvandlik turlari, klinik alomatlarini va asoratlari.
4. Giyohvandlikni davolash.

OITS va uning inson salomatligiga salbiy ta'siri

*"Xasta bo'lmazdan burun,
sog'lig'ing g'amin yegin".*

Maxtumquli

Reja:

1. OITS haqida tushuncha, kelib chiqish tarixi.
2. OITS ning rivojlanish jarayoni va infeksiyaning yuqish yo'llari.
3. OITS ning klinik belgilari.
4. OITS ning vertikal yo'l bilan yuqishining oldini olish.

Bu ulkan dunyoni ikkita ustun ushlab turadi. Biri erkak, ikkinchisi ayol. Agar bu ustunlarning biri sal og'sa, dunyo muvozanatini yo'qotadi. Dunyoni tutib turish – bu ilm, uni keyingi avlodga, o'rgatish, o'rgatib borish ham qarz ham farz, ayniqsa bu narsa pedagogika sohasidagi ustozlarga o'ta tegishlidir.

XXI asrga kelib insoniyat vakillari es-hushini yo'qota bormoqda, biri bilish tufayli odamlarni qirib tashlaydigan atom qurolini yaratmoqda, ikkinchisi kimyoviy qurollarni yaratsa, uchinchi esa bakteriologik qurol yasab davlatlarning trillionlab pullarini sarflamoqda. Yana boshqa birovlar odamlarni turli xil kasalliklarni tuzatish maqsadida va turli ofatlardan qutilish hamda ularni oldini olish uchun chora-tadbirlar ishlab chiqsa boshqalari esa turli-tuman dori-darmonlarni, organizm immunitetini oshiradigan vositalarni yaratmoqda. Hayotning rang-barangligi bir-biriga qarama-qarshiligi insonlarni hayratga solib vasvasaga solmoqda.

Hozirda, qizig'i shundaki dunyodagi o'ta rivojlangan va rivojlanayotgan mamlakatlarda bugun giyohvandlik, ichkilikbozlik, zararli odatlarni kasb qilib olayotganlar soni tobora ortib bormoqda, ongsizlik, ma'naviyatsizlik, madaniyatsizlik illatlari rivoj topmoqda. Natijada nimaga olib kelmoqda?

Misol, asr vabosi hisoblangan OITS-SPID balosi chirmoviqdek ko'pchilik yoshlarni o'rab olib o'z girdobiga tortmoqda.

OITS – orttirilgan immun tanqisligi sindromi yong'inga o'xshab butun quruqliklarni qamrab olgan. Qisqa vaqt ichida u Birlashgan Millatlar Tashkiloti (BMT) va Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti uchun birinchi darajali muammoga aylandi. OITS kasalligi dunyo bo'yicha tezlik bilan tarqalib, pandemiya tusini oldi, jahonda bu kasallik kirib bormagan mamlakat qolmadi.

Butun jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining bergan ma'lumotlariga ko'ra, bugungi kunda dunyo bo'yicha 33, 4 mlndan ortiq kishi OIV infeksiyasi bilan yashamoqda.

Ko'rinib turibdiki, bu kasallik jiddiy epidemiologik tus olmoqda. O'zbekistonda ham bu kasallik dastlab 1987-yilda qayd etilgan bo'lsa, keyingi yillarda epidemiologik tahlillar shuni ko'rsatmoqdaki mahalliy aholi o'rtasida ham bemorlar barcha viloyat va shaharlarda hisobga olingan.

OITS qanday boshlangan? 1981-yilda Nyu-Yorkdagi shifoxonalardan biriga bir guruh bemorlar o'sma kasalligi (Kaposhi sarkomasi) bilan qabul qilinadi. Ularning terisida qo'ng'ir-qizil rangli tugunlar paydo bo'lgani aniqlanadi. Los-Anjeles shifokorlari o'pka zararlanishi (pnevmonsistli zotiljam) bilan kasallangan yana bir guruh bemorlarni aniqlashadi va bu belgilar asosan immuniteti susaygan (masalan, uzoq vaqt kimyoviy omillar va radiatsiya nurlari vositasi bilan ishlagan kishilar) bemorlarda uchrayotganini kuzatadilar. 1982-yilga kelib bu kasallik yuqumli ekanligi taxmin qilinadi.

1983-yilda Fransiyada professor Lyuk Montane va 1984-yilda Amerikada professor Robert Gallo bir-biri bilan bog'lanmagan holda OITS (SPID) kasalligining sababini aniqlashdi. Ularning fikriga ko'ra, kasallikning sababi virus bo'lib, u retroviruslar oilasiga kiritildi va bu virus o'zida RNK (ribonuklein kislot) saqlashi aniqlanadi.

1985-yildan boshlab bu virusga OIV – “odamning immunitet tanqisligi virusi”, rus tilida esa “VICH – virus immunodefitsita cheloveka” deb nom berildi.

OIVning kelib chiqishi haqida shu kungacha aniq javob yo'q, lekin adabiyotda chop etilgan gipotezalar ko'p, shular qatorida quyidagilarni keltirish mumkin:

1. Bu virus tarixiy nuqtai nazardan yangi emas, u tabiatda hayot kechirib yurgan, lekin oxirgi yillarda mamlakatlararo qatnovlar intensivlashishi va barcha sotsial hodisalar (seksual qo'zg'oloni, besoqolbozlik, giyohvandlik, fohishabozlik) bu virusning dunyo bo'yicha tarqalib ketishiga sababchi bo'lgan.

2. Bu virus yangi bo'lib, evolyutsion yo'l bilan oxirgi o'n yillarda, eng avvalo, Afrika markazida joylashgan hududlarda maymunlar T-limfotsitlarida yashovchi viruslardan kelib chiqqan.

3. Bu virus endogen usulida hosil bo'lgan, birorta hodisa tufayli hujayra genidagi o'zgarishi shu virus paydo bo'lishiga olib kelgan deyishadi.

4. OIV odam T-limfotsitlarida yashovchi viruslardan paydo bo'lgan.

5. Virus olimlar tomonidan bakteriologik qurol sifatida sun'iy yaratilgan. Ko'pchilik olimlarning fikricha, ikkinchi gipoteza haqiqatga yaqinroq (URSSV, № 420 sonli buyruq, 2003-yil).

OITSning rivojlanish jarayoni va infeksiyaning yuqish yo'llari

Boshqa viruslar qatorida OIV tirik hujayralarni ichida ko'payadigan parazit hisoblanadi. Virusning hujayra bilan munosabati bir necha *pog'onadan* iborat:

- virusning hujayraga bog'lanishi,
- virusning “yechinishi” va hujayra ichiga kirishi,
- virusning ko'payishi, virusning tarkibidagi moddalarni va antigenlarni hosil qilish va ulardan virus parchalarini yig'ish,
- qisman virusning genomi hujayra genomini ichiga joylashishi.

Virus hujayra ichiga kirishdan oldin u hujayrani qobig'i bilan boylanishi zarur. Bu birinchi kerakli shart. Olimlarni aytishicha OIV faqat sathida maxsus SD-4 retseptori bor hujayralar ustiga joylashishi mumkin. Bu retseptorlar bilan virusning 120 antigeni bir-biriga kalit va qulfdan mos keladi.

SD-4 retseptorlar ko'p hujayralar sathida borligi aniqlangan va shu hujayralar ichida virus ko'payishi mumkin. Virus qaysi hujayralarda ko'payadi? Ular organizmda juda keng tarqalgan: limfatik bezlar, qatqorin, qora taloq va h.k. Virus makrofaglar (qondagi monotsitlar), T-xelperlar, miya, teri, o'pka, jigar, ilik, jinsiy a'zolarining hujayralarida ko'payadi.

Demak, virus organizmga tushgandan keyin u qon orqali butun organizmga tarqaladi va ko'p hujayralar jarohatlanadi (masalan, faqat limfatik bezlar soni organizmda 1,5 mingga ziyod).

Virus hujayra sathiga joylashgandan so'ng uning «yechinish» jarayoni boshlanadi. Maxsus fermentlar yordamida virusning qobig'i parchalanadi va

uning RNKsi hujayra ichiga kiradi. Teskari transkriptaza fermenti yordamida virusning RNK nusxasi asosida bir zanjirlik DNK hosil bo'ladi, keyin unga o'xshagan DNKni ikkinchi zanjiri hosil bo'lib ular bir-biri bilan ulanadi. Natijada ikki zanjirli DNK paydo bo'ladi. Bu DNK maxsus kod orqali hujayralarning ribosomasida yuzlab yangi virus parchalarini hosil qiladi va virus ko'p miqdorda qonda paydo bo'ladi.

Organizm ko'paygan viruslarga qarshi limfotsitlar va ishlab chiqarilgan spetsifik antitelolar yordamida kurash olib boradi. Bu kurash samarali bo'ladi, natijada virusning miqdori qisqa vaqtda (10 – 15 kun) keskin kamayadi. Virusning qonda borligini faqat o'ta sezuvchan zanjirli polimeraza usuli bilan anglash mumkin.

Virus qonda sezilarli darajada bo'lmagani uchun, OIV bilan zararlangan odamda qisqa vaqtda virusning ta'siri sezilmaydi va unda ko'p yil davom etadigan yashirin davri, ya'ni kasallikning hech qanday belgilari bo'lmaydigan davri bo'ladi.

Demak, infeksiyaning boshlang'ich paytida immun sistema virusga qarshi samarali kurashadi. Lekin nega immun sistema virusni oxirigacha qirib tashlamaydi? Nega ancha yillar davom yetgan yashirin kurash pirovardida virusning g'alabasiga olib keladi va kasallik bemorning o'limi bilan tugaydi?

Olimlar chuqur izlanishlar o'tkazib bu savolga aniq javob berdilar, virus juda kam miqdorda bo'lsa ham organizmda doim saqlanadi. Odamning organizmdagi hujayralarda uzuksimon 2 zanjirli DNK mavjud. OIV integraza fermenti yordamida hujayralarni DNKsi zanjirini uzib kichkina joyda virusning DNKsini kiritib olish xususiyatiga ega. Natijada hujayraning va virusning DNKlaridan iborat bo'lgan gibrid DNK hosil bo'ladi. Shu yo'l bilan virus organizm uchun "begonadan" o'zinikiga aylanadi. Bunday hujayraning ichiga bekinib olgan virusning DNKsi provirus deb nomlanadi. Bunday holatda virusga limfotsitlar, antitelolar va dori-darmonlar ta'sir qilmaydi.

Shu sababdan hozirgi vaqtgacha OIV bilan zararlangan shaxslarni davolash uchun ishlatiladigan dorilar kasallarni to'liq tuzata olmadi, chunki dorilar faol virusga ta'sir qiladi, lekin gibrid holda saqlangan provirusga dorilar mutlaqo ta'sir qila olmaydi.

Hujayralarni ichida bekinib yotgan provirus vaqt-vaqti bilan tashqariga chiqadi va virusning maxsus dasturi bo'yicha hujayralarni ribosomasini yangi viruslar ishlab chiqarishiga majbur qiladi. Bu jarayon ko'p marotaba qaytarilishi natijasida immun sistema asta-sekin ishdan chiqadi, chunki virus asosan T-xelper limfotsitlarni zararlashga va kamayib ketishiga olib keladi.

Virusning faol holga kelishiga quyidagi omillar sabab bo'ladi: turli yuqumli kasalliklar, yuqori harorat, binafsha nurlar, gormonlar va h.k. Normal ishlab turgan immun sistema ko'p yillar davomida virusning tajovuzligini bosib turadi, lekin virus asta-sekin o'zini qora ishini qiladi va pirovardida immun sistema mutlaqo izdan chiqadi hamda virusga qarshi kurashish xususiyatini yo'qotadi. Bunday sharoitda virus organizmda to'siqsiz ko'payadi.

Infeksiya rivojida 2 ta omilni ajratish mumkin:

1. Virusning organizmga bevosita ta'siri.
2. Virusning zararlangan hujayralar faoliyatini ishdan chiqarish oqibati.

Virusning organizmga bevosita ta'siri quyidagi belgilarni paydo bo'lishiga olib keladi: limfa bezlarning katta bo'lishi, odamning ozishi, tana haroratini yuqori bo'lishi, ich ketishi, nerv sistema faoliyatining buzilishi. Lekin virus bevosita odamni o'limga olib bormaydi.

SPID kasalligini rivojlanishiga olib keladigan omil – bu virusning zararlangan hujayralariga ta'siri. Yuqorida aytilganday virus organizmning ko'p tur hujayralarida ko'payadi, lekin ko'p hujayralarda virus ko'paysa ham ularni o'ldirmaydi yoki juda kam qismini o'ldiradi, o'lgan hujayralar o'rniga yangilari hosil bo'ladi. OIV – infeksiyasi OITS bosqichiga o'tishida asosiy omil – bu limfotsitlarni T-xelper turining jarohatlanishi va kamayib ketishidir.

Virus ushbu hujayralarda ko'p miqdorda hosil bo'ladi va ularni o'limga olib keladi. T-xelperlar soni asta-sekin kamayib boradi, chunki o'lgan limfotsitlar o'rniga yangilari paydo bo'ladi. Ko'p yillar muvozanat saqlanadi. Lekin borib-borib o'lgan limfotsitlarni soni ko'payib boradi va bu jarayon tezlashadi. Limfotsitlar soni kamayishi ma'lum darajaga yetgandan so'ng OITS kasalligi boshlanadi.

Normada odamning 1 mm³ qonida, 500 – 1000 T-xelperlar aniqlanadi. Ularning soni 200 gacha yoki undan kam miqdorgacha kamayib ketsa kasallik OITS bosqichiga o'tadi.

T-xelperlar butun immun sistemani ishini boshqarib turadi. Normal holatda immun sistema rak hujayralarga, mikroblarga, viruslarga, zamburug'larga, parazitlarga qarshi kurashadi va organizmda ularning ko'payishiga yo'l qo'ymaydi. Immun sistemaning faoliyati buzilishi natijasida OITS kasalligida turli o'smalar, opportunistik infeksiyalar paydo bo'ladi va organizm ularga qarshi kurashish xususiyatini yo'qotganligi sababli oddiy infeksiyalar ham organizmda to'xtovsiz ko'payadi, kasallik surunkali shaklga o'tadi va pirovardida o'lim bilan tugaydi (O'zR SSV, № 420-sonli buyruq 2003 yil).

Kasallikning yuqish yo'llari

OITS virusining 3 xil yo'l bilan yuqishi aniqlangan.

1. Jinsiy aloqa yo'li orqali: bu yuqish yo'li – tartibsiz jinsiy hayot kechiruvchi shaxslar orasida ko'proq uchraydi. Bu guruh OIV infeksiyasi bo'yicha o'ta xavfli guruh hisoblanadi. Bunday shaxslarning OIV infeksiyasi bilan zararlanishi va boshqalarga yuqtirishi hozirgi kunda ko'proq uchramoqda.

2. Parenteral yo'l – bu OIV infeksiyasining qon orqali yuqishidir. Kasallikning qon orqali yuqishida giyohvand moddalarni inyeksiya yo'li bilan qabul qiluvchi shaxslar xavfli guruhga kiradi.

Bunday shaxslar zararsizlantirilmagan shprits va ignalardan foydalanib, qon tomiriga inyeksiya orqali narkotik moddalarni yuborish vaqtida o'sha virusni yuqtirishi mumkin. Bundan tashqari virus bilan zararlangan qon va qon mahsulotlari quyilganda, nosteril shpritslar va tibbiy asbob-uskunalaridan foydalanilganda, teri butunligi buzilishi bilan kechadigan barcha muolajalarda yuqishi mumkin.

3. Vertikal yo'l orqali, ya'ni OITS virusini tashuvchi bo'lgan onadan homilaga yoki chaqaloqqa tug'ruq jarayonida va tug'ilgandan so'ng ona suti orqali yuqishi mumkin.

Kasallik keltirib chiqaruvchi virusning chidamliligi

Virus tashqi muhitga chidamsiz bo'lib, barcha zararsizlantiruvchi eritmalarda halok bo'ladi. Virus 56⁰ S haroratda 30 daqiqa davomida, qaynatilganda esa, 1 – 2 daqiqada nobud bo'ladi. Ammo muzlatgichda uzoq muddat, hatto 10 yilgacha saqlanishi mumkin. Qon qoldiqlarida esa, o'tacha 15 sutkagacha saqlanadi.

Kasallikning klinik belgilari

Kasallikning klinik kechishi boshqa yuqumli kasalliklardagi singari, bir necha davrlarga bo'linadi. Kasallikning yashirin davri – OIV infeksiyasini yuqtirib olgandan keyin hech qanday klinik belgilarsiz 8 – 12 hafta, hatto 5 – 10 yilgacha davom etishi mumkin. Bu davr epidemiologik jihatdan eng xavfli davr hisoblanadi, chunki bu paytda virus qonda sezilarli darajada bo'lmagani uchun, OIV bilan zararlangan odam muayyan vaqtgacha virusning ta'sirini sezmaydi va kasallikni o'zi bilmagan holda boshqalarga yuqtirib yurishi mumkin.

O'z me'yorida ishlab turgan immunitet tizimi (kasallikka qarshi kurash qobiliyati) yillar davomida virusning tajovuzini bosib turadi, lekin virus, vaqt o'tishi bilan qonda ko'payib, asta-sekin immun tizimini izdan chiqaradi

hamda organizm virusga qarshi kurashish xususiyatini yo'qotadi. Ko'p yillar davomida muvozanat saqlanadi. Lekin borib-borib muvozanat buziladi, ma'lum darajaga yetgandan so'ng OITS kasalligi boshlanadi.

OIV infeksiyasining dastlabki klinik ko'rinishi gripga xos belgilar bilan kechadi. Bunda kamquvvatlik, ishtahaning pasayishi, ko'p terlash, tana haroratining ko'tarilishi, limfa bezlari, jigar, taloqning kattalashuvi kuzatiladi. Bo'g'imlarda og'riq, bemor terisida har xil toshmalar paydo bo'ladi, yo'tal, sababsiz ich ketish boshlanadi va bu hol uzoq muddat davom etishi mumkin. Bemor turli kasalliklarga beriluvchan bo'lib qoladi va bu holat tez-tez qaytalanib turadi.

Kasallikning har xil klinik belgilarini sistemaga solish maqsadida OITS kasalligining kechishini shartli ravishda bir necha variantlarga (turlarga) ajratilgan:

1. O'pka turi – ko'pincha bemorlarda infiltratli zotiljam (pnevmoniya) rivojlanishi bilan xarakterlanadi, keltirib chiqaruvchisi asosan pnevmotsista Karini, sitomegaloviruslar yoki legionella pnevmofiluslardir. Immun sistema faoliyati me'yorida bo'lganda hech qanday patologik o'zgarishlar chaqirmaydi, lekin immun sistema shikastlangan bo'lsa, haddan tashqari rivojlanib, faollashib, har xil kasalliklar paydo bo'lishiga olib keladi. OIV infeksiyasiga chalinganlarni 85% ida bu mikroob o'limga olib keluvchi zotiljamni keltirib chiqaradi. Bu davrda quyidagi klinik belgilar namoyon bo'ladi:

- og'riq bilan kuzatiladigan quruq yo'tal;
- tana haroratining ko'tarilishi;
- nafas olish yuzaki, tez-tez bo'ladi;
- umumiy havo yetishmovchilik alomatlari.

2. Oshqozon-ichak turi – og'ir, cho'zilgan diareya bilan kechadi, enterit alomatlari yuzaga chiqadi. Shu tufayli tana vazni kamayadi va davolash kutilgan natija bermaydi. Ko'pincha OITSning bunday klinik kechishiga quyidagi chaqiruvchilar sabab bo'lishi mumkin: Kampilobakter, shigella, salmonella, entamyoba xistolia va boshqalar. Qiyosiy tashhislash mikrobiologik tekshiruv o'tkazish bilan qo'yiladi.

3. Serebral turi– markaziy nerv sistemasining jarohatlanishi bilan kechadi va o'tkir entefalitdan tortib surunkali jarayongacha bo'lishi mumkin, 30 – 90% da demensiya kuzatiladi.

4. OITSda periferik asab tizimi ham kasallanadi. Kasallanish periferik nevrit, bosh miya nervlarining zararlanishi, radikulit, polimiozit ko'rinishlarida bo'lib, ularning etiologiyasi hozirgacha aniqlanmagan.

5. OITSdagi dermatologik ko'rinishlar. Ushbu ko'rinishlar yuqorida keltirilgan barcha shakllarda uchrashi mumkin va quyidagi belgilar aniqlanadi:

- teri o'smalari (Sarkoma Kaposhi, teri raki, limfomalar);
- infeksiyon jarayon - oddiy herpes, o'rab oluvchi temiratki, kandidoz, "tukli" leykoplakiya, kandidomalar va boshqalar;
- allergik reaksiyalar;
- sababi noaniq patologik jarayonlar (toksikodermiya, vaskulitlar);
- har xil follikulitlar tez-tez uchrab turadi. Bunda teridagi o'zgarishlar joylashishi va ko'pligi bilan farqlanadi (qo'ltiqosti chuqurchasida, yelkada, sonda, yuzda, boshning sochli qismida).

6. OIV kasalligi bilan xastalangan bemorlarning 50%dan ko'prog'ida yurak mushaklarining jarohatlanishi miokardit kuzatiladi. Miokarditni toksoplazmozlar va kriptokoklar chaqiradi. Yurak mushaklarida ko'p o'choqli nekrozlar paydo bo'ladi.

7. OIV bilan kasallangan 10% bemorlarda buyrak ish faoliyati buziladi.

8. OIV kasalligida qon hosil qiluvchi organlar faoliyati ham buziladi. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, bemorlarda latent davridan boshlab granulotsitlar, limfotsitlar, eritrotsitlar va trombotsitlar soni qon tarkibida kun sayin kamayishi kuzatiladi.

9. O'smali jarohatlar ko'p uchraydigan onkologik belgilar hisoblanadi. Ulardan sarkoma Kaposhi limfatik tomirlarning o'smasi bo'lib, xavfli hisoblanadi.

Shunday qilib, odam immunitet tanqisligi virus chaqirgan klinik belgilari har xil bo'lgan klassik OITS davri kasallikning oxirgi bosqichi hisoblanadi va o'lim bilan tugaydi.

OITS infeksiyasining oldini olish.

OIV infeksiyasining oldini olishda maxsus va tezkor profilaktik vositalar yo'qligi sababli, umumiy xarakterga ega bo'lgan profilaktik chora-tadbirlar muhim ahamiyat kasb etadi. O'tkaziladigan chora-tadbirlar asosan aholi orasida, ayniqsa kasallik yuqishi xavfi yuqori bo'lganlarga qaratilgan bo'lishi kerak. Ular orasida OIV infeksiyasi bo'yicha tushuntirish ishlarini olib borish lozim.

OIV infeksiyasi yuqishining oldini olish borasida chora-tadbirlarni amalga oshirishni aholining barcha qatlami o'rtasida, ayniqsa yoshlar orasida, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishdan boshlash zarur. Shuningdek, OIV infeksiyasi yuqishining oldini olish, kasallikdan saqlanishda xavfli guruhga mansub shaxslarning xulq-atvorini yaxshi tomonga o'zgartirish uchun ularga sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, zararli odatlardan (chekish, alkogol iste'mol

qilish, narkotik moddalarni inyeksiya yo‘li bilan qabul qilish) voz kechish to‘g‘risidagi tushuntirish ishlarini olib borish maqsadga muvofiqdir.

Hozirgi kunda bu dahshatli dard chegara bilmaydi. U jahonning deyarli hamma mamlakatlarida qayd etilmoqda. Afsuski, sivilizatsiya deb ataladigan, iqtisodiy vaziyatning keskin yuksalishiga olib keladigan vaziyat barcha mamlakatlarga o‘ziga xos bo‘lgan kamchiliklari bilan kirib bormoqda.

Ayrim yengiltabiat yoshlar unga oson berilib ketmoqda. Oqibatda o‘zgarish ro‘y berib, giyohvandlik va u bilan bog‘liq bo‘lgan axloqsizlik tufayli OIV infeksiyasi bizning yurtimizga ham tarqalib ketishiga sharoit yaratilmoqda (Sh. Shovaxabov, 1998-yil).

Yuqoridagi ma‘lumotlarni nazarga olgan holda, profilaktika yoki kasallikning oldini olish katta ahamiyatga ega. OITS profilaktikasi quyidagi yo‘nalishlarda olib borilishi lozim:

- OITSning jinsiy yo‘l bilan tarqalishini to‘shish;
- Parenteralli tarqalish yo‘lini to‘shish;
- OITSning vertikal yo‘l bilan yuqishining oldini olish.

Qadimdan saqlanib kelinayotgan ajoyib an‘ana – oilani muqaddas deb bilish: eru-xotinning umrbod vafodor bo‘lib qolishi kabi hislatlar OIV infeksiyasi tarqalishini oldini oluvchi eng asosiy himoya hisoblanadi.

OITSning parenteral yo‘li bilan yuqishining oldini olish

OITS bilan kasallangan odam qonining sog‘ odam qon oqimiga tushishi sababli sodir bo‘ladi. Bunday yuqish quyidagi vaziyatlarda paydo bo‘lishi mumkin:

- donor qoni retsipientga quyilganda;
- yaxshi sterilanmagan asboblari va shpritslar ishlatilganda;
- organlar transplantatsiyasida;
- narkomanlar tomonidan nosteril shpritslarni ishlatishda.

OITSni yuqtirib olmaslik uchun iloji boricha turli inyeksiyalarni qabul qilavermaslik kerak. Ayniqsa uy sharoitida qo‘ni-qo‘shni va tanish bo‘lmagan tibbiy hamshiralarning xizmatidan foydalanmaslik kerak. Agar buning iloji bo‘lmasa, shaxsiy yoki bir marta ishlatiladigan shprits va ignalardan foydalanish lozim. OITSni tarqatuvchilari narkomanlar emas, balki zararlangan shpritslardir.

OITSni oldini olish uchun sataroshxonalarida asbob-uskunalarini zararsizlantirish, ya‘ni dezinfeksiya qilib, so‘ngra ishlatishini talab qilish zarur.

Uy sharoitida har bir odamning shaxsiy gigiyena buyumlari bo‘lishi kerak.

OITS bilan kurashish borasidagi tibbiyot muassasalarida ko'riladigan choralar (UR SSV, № 524-sonli buyruq, 2000-y.).

Qon va organizmning boshqa suyuqliklari bilan ishlashga doir ehtiyot choralari:

- tibbiy xodimlari qon va organizmning boshqa suyuqliklariga potensial xavfga qaraganday qarashi lozim va ular bilan ishlaganda rezina qo'lqop kiyishlari kerak;

- barcha jarohatlar ustidan suv o'tkazmas plastir yopishtirish kerak;
- muolajalar qilganda qon va boshqa suyuqliklar sachrashni ehtimoli bo'lsa, himoyalaniish uchun ko'zoynak va niqob taqib, xalat ustidan fartuk kiyish kerak.

Bemorning qoni va boshqa suyuqliklari bilan kontaktga bo'lganda tibbiyot xodimlari qo'lini yuvishi kerak. O'ta xavfli muolajalardan keyin qo'l yaxshilab tozalovchi xirurgik eritmalari bilan yuvilishi shart. Eritmalar bo'lmaganda qo'l yaxshilab sovun va suv bilan yuvilib quritiladi va 70% li etil spirti bilan artiladi.

Terini sanchish bilan bog'liq muolajalarda xavfsizlik choralari:

- odamdan odamga OITS o'tmasligi uchun bir marta ishlatiladigan asboblarni faqat bir marta ishlatish lozim;

- ko'p marta ishlatiladigan asboblarni sterilizatsiya qilish shart;
- shpritslar va ignalarni kimyoviy dezinfeksiya qilish kerak emas;
- igna bilan qo'lni behosdan shikastlantirmaslik uchun, ishlatilgan ignalarga qalpoqchasini kiydirmaslik, har xil shpritslardan igna yechmaslik kerak, chunki bu holda jarohatlanish xavfi kuchayadi.

Ishlatilgan ignalar va boshqa o'tkir ignalarni konteynerlarga joylashtirib, ularga yuqumli materialdek munosabatda bo'lish kerak.

Sterilizatsiya va dezinfeksiyaning effektiv qo'llanilishi:

- yuqori darajali xavfli muolajalarda ishlatiladigan asboblarni, har bir bemor bilan kontaktga bo'lgandan keyin sterilizatsiya qilinishi kerak;

- o'rtacha xavfli muolajalar uchun ishlatiladigan asboblarni 2% li glyutaral va 6% li vodorod peroksidi eritmalari bilan zararsizlantiriladi;

- shikastlanmagan teriga tekkan asboblarni xloramin, natriy gipoxlorid eritmalari bilan zararsizlantiriladi yoki sovunli suv bilan yuviladi;

- OITS bilan kasallangan bemorlar yoki bemor deb shubhalangan kimsaning kiyim-kechaklarini yuvishga berishdan oldin 20 - 25 daqiqa davomida qaynatiladi yoki 1 soat davomida 3% li xloramin, 4% li vodorod peroksidi, 0,1% li sulfoxlorontil eritmalarida, 0,5% li faollantirilgan xloramin eritmalarida 30 daqiqa davomida saqlanadi (1 kg kiyimga 4 l solinadi);

- idish-tovoqlar ham shu eritmalarida 1,5% li kalsiy gipoxlorid, 3% li xromli ohak, 5% li xloramin eritmalarida zararsizlantiriladi;
- bog‘lam vositalarini qayta ishlatish yoki tashlashdan oldin dezinfeksiyalovchi moddalar bilan zararsizlantiriladi yoki 20 – 25 daqiqa davomida qaynatiladi;
- oyoq kiyimlar dezinfeksiyalovchi eritmalar bilan artiladi.

OITSning vertikal yo‘l bilan yuqishining oldini olish

Yildan yilga OITSning vertikal yuqish hodisalari soni oshib bormoqda. OITS bolaga kasallangan onadan homiladorlik paytida yo‘ldosh orqali, tug‘ruq paytida va emizish vaqtida yuqishi mumkin.

Tekshirishlar shuni ko‘rsatdiki, homila 8 – 12 haftadayoq zararlanishi mumkin, ammo ko‘p hollarda OITS tug‘ruq paytida yuqadi. Oldini olishning asosiy yutug‘idan biri onadan bolaga yuqish xavfini kamaytirishdir. Shuning uchun OITSga qarshi antitanachalari bor ayollar, xuddi shunday antitanachali bor erkakdan bola orttirmoqchi bo‘lsa, buni o‘ziga ham, homilaga ham xavfli ekanligini tushuntirish lozim. Xavfli guruhga kiruvchi ayollarga ayollar maslahatxonalarida homiladorlik davrida maslahat qilinishi zarur. Tekshiruv natijasi homilaga xavfli bo‘lsa, unda homilani olib tashlash lozimligi tushuntiriladi. Lekin oxirgi qarorni ayolning o‘zi qabul qiladi.

Virusni davolashdan ko‘ra oldini olgan yaxshiroq. Lekin zararlangan bemorlarni ham davolash kerak degan masala kun tartibida turibdi va OITSga qarshi vaksina ishlab chiqarish lozimligini ko‘rsatadi. OITS kasalligi virusli kasallik ekanligi aniqlangan kundan boshlab butun dunyoda olimlar oldiga shu virusga qarshi vaksina ishlab chiqish masalasi qo‘yildi.

Hamma mamlakatlarda OITSga qarshi kurashishning birdan-bir yo‘li virus tashuvchilarni hamda OITS bilan kasallanganlarni o‘z vaqtida aniqlash va imkoniyatlardan foydalanib, aholining sanitariya madaniyatini ko‘tarishdir.

OITS – insoniyat duch kelgan dahshatli va eng ko‘p o‘limga sabab bo‘ladigan epidemiya bo‘lib, aftidan bu kasallikka chalinganlar o‘limdan qochib qutula olmasa kerak. OITS tashhisi qo‘yilgan oilalar qanchadan-qancha ruhiy iztiroblar va dahshatlarni boshidan kechiradi, osoyishtalik yo‘qoladi.

Turli gazeta va jurnallarning ma‘lumotlari bo‘yicha, gap epidemiyada emas, balki pandemiya xususida boryapti, bu yaqin kelajakdagi 20 yoki 30 yil ichida yer kurrasidagi aholining 50% ini nobud qilishi mumkin.

Bizning kelajagimiz yoshlarimizda ekan, bugungi yosh avlod OITS haqida o‘zlarida to‘liq ma‘lumotga ega bo‘lishlari, o‘zlarini xavf ostiga qo‘ymasliklari kerak.

Hozirgi kunda respublikada 15 ta OITS markazlari, 90 dan ortiq diagnostik laboratoriyalar, 220 dan ortiq "Ishonch xonalari" faoliyat ko'rsatmoqda.

Ixtiyoriy ravishda o'zida biror-bir xavfni sezgan shaxs, shaxsini sir saqlagan holda o'zlarini tekshirtirib, shifokor maslahatini olishlari mumkin. Ularning shaxslari sir saqlanadi.

"Blits so'rov" savollari

❖ *OITS – bu nima?*

❖ *OIV nima?*

❖ *Immun tizimi nima?*

❖ *Orttirilgan immun tanqisligi sindromining oldini olish mumkinmi?*

Odami immun tanqisligi virusi organizmga ta'siri nimadan iborat?

❖ *OIV-infeksiyasi yil fasllari bilan bog'liqmi?*

❖ *Qon tarkibidagi T-xelperlarning soni bu sindromda nimani bildiradi?*

Mavzu yuzasidan so'z va iboralarning qisqacha lug'ati

Vaksina – emlik

Parazit – boshqa organizm hisobiga yashovchi organizm

Gipoteza – faraz

Retseptor – analizatorning qo'zg'alishini qabul qiluvchi uchki qismi

Blits-o'yini "OITS haqida nima bilasiz?"

Bu texnologiyada talabalarning harakatlari ketma-ketligini to'g'ri tashkil etishga, mantiqiy fikrlashga o'rganayotgan fani asosida ko'p, xilma-xil fikrlardan, ma'lumotlardan kerakligini tanlab olishni o'rgatishga qaratilgan.

№	OIV-infeksiyasi bilan zararlanish yo'llari	Javoblar			
		Ha	Yo'q	Xavfli	Bilmadim
1.	Havo-tomchili yo'l: suhbat, yo'tal, aksirish				
2.	Basseynda birgalikda cho'milish, hammom, plyaj, vanna, uy anjomlari orqali				
3.	Qo'l berib ko'rishish, jamoat transportlarida, maishiy kontaktda, ishxonada, o'qishda				

4.	Oziq-ovqatlardan, suvdan, vilka, qoshiqlardan, idishlardan				
5.	Uy hayvonlari, hashoratlari va boshqalar				

Sizning fikringizcha OIV – infeksiyasi bilan zararlanishning asosiy yo‘llari

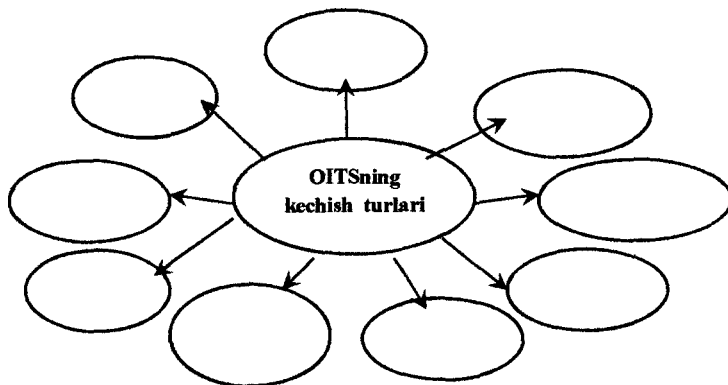
1.

2.

3.

“Klaster”

Kasallikning har xil klinik belgilarini sistemaga solish maqsadida OITS kasalligining kechishini shartli ravishda bir necha variantlarga (turlarga) ajratilgan bo‘lib ularni klaster usuli yordamida tasvirlang.



Mavzuni mustahkamlash uchun savollar

1. OIV ning tarqalish omillari, belgilari va sabablari.
2. OIV ni kashf etgan olimlar.
3. OIV tarqalishga xavf soluvchi guruhlar va yuqish yo‘llari.
4. Kasallikning klinik belgilari.

Aholi reproduktiv salomatligini mustahkamlash masalalari **(Sog'lom ota - ona – sog'lom farzand)**

*"Ona to 'g'risida, uning farzandi
to 'g'risida g'amxo'rlik qilish
davlatimizning muqaddas burchidir".*

Islom Karimov

Reja:

1. Reprodukativ salomatlik va sog'lom oila.
2. Reprodukativ huquqlar.
3. Ona sutining bola va ona uchun ahamiyati.
4. Xotin-qizlar salomatligini saqlashga oid dasturlarning ahamiyati.

Demokratik jamiyatning muhim ma'naviy omillaridan biri, unda yashayotgan insonlarning jismonan sog'lom, ruhan tetik, ma'naviy yetuk va ko'milligi deb e'tirof etiladi.

Ma'lumki tabiatdagi butun mavjudod, tirik organizmlar borki barchasining juftlikda yashashi hayotiy qonuniyatlardir. Shunday ekan, insoniyat tabiat sarvari sifatida kishi-shaxs tariqasida shakllanib chiqishiga qadar ham shunday tabiiy zaruratga ehtiyoj sezgan.

Oilaning muqaddas burchi va vazifasi nafaqat farzandni dunyoga keltirish, balki ularni yuksak ma'naviyatli, ma'rifatli va barkamol qilib tarbiyalash, jamiyatda o'z o'rnini mustaqil ravishda topishiga shart-sharoit yaratib berishdan iborat.

Darhaqiqat, oilaning jamiyatda tutgan o'rnini nihoyatda muhimdir. Oila hayotning abadiyligini, avlodlarning davomiyligini ta'minlaydigan, muqaddas urf-odatlarimizni saqlaydigan, shu bilan birga kelajak nasllarning qanday inson bo'lib yetishiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan tarbiya o'chog'idir. Har yili Prezidentimiz tomonidan e'lon qilinayotgan yangi ijtimoiy dasturlar zaminida ayollar va kelajagimiz bo'lgan bolalar sog'lig'ini saqlashga qaratilgan vazifalar o'z ifodasini topadi va ular bir-birini to'ldiradi. Bu dasturlar "Oila yili", "Ayollar yili", "Sog'lom avlod yili", "Onalar va bolalar yili", "Sihat-salomatlik yili", "Yoshlar yili" va 2014-yil "Sog'lom bola yili" deb e'lon qilinishidir. Albatta kelgusi avlodlar salomatligiga asos yaratish uchun sog'lom farzandlar tug'ilishini ta'minlash zarur. Bu muammolarni hal etishda bir qator talablar mavjud. R. Arziqulovning fikricha ular quyidagicha ta'riflanadi. (2005-y.)

A) Oilaviy turmush qurishga tayyorlanayotgan yigit va qizlarimiz sog'lom bo'lishlari, nikoh va jinsiy hayot gigiyenasi bo'yicha yetarli bilimlarga ega bo'lishlari;

B) Homilador ona salomatligini faqat ona homilador bo'lgandan so'ng emas, balki qizlarimizni yoshlikdan boshlab sog' va salomat o'sishlarini ta'minlashdan boshlash lozimligi;

V) Bola tug'ilgandan keyin esa, uning sog'lom bo'lib o'sishi haqida qayg'urishimiz, ona sutining ahamiyati haqida ma'lumotlarni targ'ib qilishimiz zarur. Bu uchun o'z vaqtida yoshlarimizni reproduktiv salomatlik haqidagi bilim va dunyoqarashlarini shakllantirmog'imiz shart. Reproductiv salomatlik o'zi nima?

Reproduktiv salomatlik – bu reproduktiv tizim va uning faoliyatiga bog'liq barcha masalalar borasida faqat kasallik va kamchiliklar yo'qligi bo'libgina qolmay, balki to'liq jismoniy, aqliy va ijtimoiy muvaffaqiyatlar holati hamdir. Aslida reproduktiv salomatlik masalasi ham xotin-qizlar, ham erkaklarning salomatligini o'z ichiga oladi.

“Reproduksiya” so'zi lotincha so'z bo'lib, re – tiklanish, takrorlanish, produdio – yarataman ma'nosini anglatadi. Reproduksiya – biologiyada organizmning o'ziga o'xshash organizmlarni yaratishi, ko'payishi ma'nosini bildiradi.

Reproduktiv salomatlik, oilada farzand dunyoga kelishi, onaning va tug'ilajak bolaning salomatligi uchun maqbul shart-sharoitlarni yaratish degani. Reproductiv salomatlik tushunchasi faqat oilada tug'ilajak bolalar sonini belgilashgina emas, balki kengroq masalalarni qamrab oladi. Bunda asosiy e'tibor oilalar farovonligini ta'minlash kabi omillar nazarda tutiladi. Oilaning muhim jihatlaridan biri – bu uning reproduktiv (jamiyatning biologik uzluksizligini ta'minlash, bolalarni dunyoga keltirish) funksiyasidir. Oilaning vazifasi faqatgina yangi avlodni dunyoga keltiribgina qolmasdan, insoniyat paydo bo'lgan davrdan boshlab yashab kelayotgan ilmiy va madaniy yutuqlar bilan o'z a'zolarini tanishtirgan holda, ularning sihat-salomatligini himoya qilish va saqlashdan ham iboratdir.

Yoshlarni turmush qurishga muvaffaqiyatli tayyorlashni ko'zlab ish tutish uchun o'spirin yigit va qizlarning jinsiy tarbiyasini to'g'ri yo'lga qo'yish, oilaviy turmushning quvonchlari va tashvishlariga doir muayyan darajada ma'lumot berish ularga bardoshli va matonatli bo'lish hamda qiyinchiliklarni mardonavor yengish yo'llarini tushuntirish maqsadga muvofiqdir.

Sog'lom ota-onada – sog'lom farzand ko'rish imkoniyati yuqori bo'ladi. Shunday ekan sog'lom nikohlar uchun qanday talablar qo'yiladi?

Yoshlarni turmush qurishi uchun eng qulay davr, qizlar uchun 20 – 22 yosh, yigitlar uchun esa 23 – 25 yosh va ularning yoshlari orasidagi farq 3 – 4 yosh bo'lgani ma'qul ekanligi mutaxassislar tomonidan ta'kidlanmoqda. Avvalo yigit-qizlarimiz turmush qurishdan oldin tibbiy ko'rikdan o'tishlari lozim. Bu o'z navbatida oilada bo'lajak farzandlarni sog'lom tug'ilishiga, bepushtlikni oldini olishga va agar yigit va qizda biror-bir kasallik aniqlansa, o'z vaqtida davolanish imkoniyatini yaratadi.

O'zbekistonda o'sib kelayotgan avlod haqidagi g'amxo'rlikning afzalliklari qonunchilik faoliyatida ham o'z aksini topayotgani e'tiborga loyiqdir. Buni quyidagi qonunlar yana bir bor tasdiqlaydi:

Nikohlanuvchi shaxslar FHDYO bo'limiga ariza bergandan so'ng, ular tibbiy ko'rikdan o'tishlari lozim. (O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 2003-yil 25-avgustdagi 365-sonli Qarori).

Oila quruvchi yoshlarimiz tibbiy ko'rikdan quyidagi kasalliklarni aniqlash uchun o'tishlari kerak:

- ❖ Ruhiy kasalliklar (Psixiatr);
- ❖ Giyohvandlik (Narkolog);
- ❖ Sil kasalligi (Ftiziatr);
- ❖ Jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar;
- ❖ OIV infeksiyasiga (markaziy laboratoriya)

Ular o'zlari yashaydigan oilaviy poliklinikalar, tibbiyot markazlaridan maslahat olishlari va bo'lajak zurriyodning salomatligi haqida qayg'urishlari kerak. Bu irsiy kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Irsiy kasalliklarni keltirib chiqaruvchi omillarga yaqin qarindosh-urug'lar o'rtasidagi nikohlar kiradi. Bunday oilalarda ko'pincha aqli zaif, ko'r, kar, soqov va boshqa jismoniy nuqsonlarga ega bo'lgan bolalar tug'ilishi mumkin. Shuningdek, spirtli ichimliklar iste'mol qiladigan, giyohvandlikka ruju qo'yan va tamaki chekuvchi oilalarda ham jismonan va aqlan zaif, nuqsonli farzandlar tug'ilishi mumkin.

Nikohdan o'tishga qadar shaxslar o'zlari tanlagan kishining irsiyatini bilishlari lozim. Afsuski, shunday kasalliklar borki, ular nasldan-naslga o'tadi. Qarindosh-urug'dan qiz olish yoki qiz berish odati qat'iy qoralanishi va undan butunlay voz kechish kerak. Chunki ayrim ota-onalar shunday nikohlarga rozilik berib, natijada nogiron va kasalmand farzand dunyoga kelishiga sababchi bo'ladilar. Bu sohadagi buzilishlar ko'pincha ancha-muncha ruhiy jarohatlar va asab buzilishlarga olib keladi.

Noto'g'ri olib borilgan jinsiy hayot ko'pincha kishini og'ir iztirobga solibgina qolmasdan u ko'pgina kelishmovchiliklarning sababchisi hisoblanadi. Ayniqsa jinsiy hayotdagi chekinishlar va bu hayotning estetik jihatlarini bilmaslik zahirida erkakda va ayolda jinsiy sovuqlik kabi buzilishlar kuzatiladi. Ayrim shaxslarda jinsiy moyillik ustunlik qilishi natijasida u jinsiy hayotga ko'proq e'tibor beradi. Bunday holat shaxsda patologik rivojlanish belgisi borligini ko'rsatadi.

Jinsiy hayot faqat turmush qurgandan keyin boshlanishi kerak. Jinsiy ortiqchaliklar va seksual buzuvchiliklar nerv sistemasini holdan toydiradigan omil hisoblanadi.

"Respublikaning qishloq va tumanlarida onalar va bolalarning reproduktiv salomatligini mustahkamlashga doir qo'shimcha chora tadbirlar to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2010-yil 22-iyuldagi 156-sonli qarori keltirilishicha: Har bir juftlik sog'lom oilani shakllantirishda o'z reproduktiv huquqini bilishi lozim.

Reproduktiv huquq – bu barcha er-xotin juftliklar va alohida shaxslarning bolalar soni, ular orasidagi oraliq va ularning tug'ilish vaqti haqida erkin hamda to'liq mas'uliyat hissi bilan qaror qabul qilishi va buning uchun shart bo'lgan ma'lumot va vositalarga ega bo'lish borasidagi asosiy huquqlarini tan olinishidir. Ular quyidagilardan iborat.

Reproduktiv huquqlar:

- Oilada bolalar soni borasidagi ayol va juftliklarning qaror qabul qilish huquqi;
- Tug'ruqlar orasidagi masofani tanlash;
- Reprodukativ salomatlik to'g'risida ma'lumot olish;
- Reprodukativ salomatlik sohasida huquq va manfaatlarini cheklashdan holi bo'lgan holda sifatli xizmatlar olish;
- Jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar, OIV infeksiyasi va OITSdan himoyalinish;
- Olingan to'liq ma'lumotga asosan ayol xohlagan kontratsepsiya usulini erkin holda tanlash huquqiga ega bo'lishi;
- Homiladorlik va tug'ruq vaqtida ayolning xavfsizligini ta'minlash huquqi (tibbiyot xizmatining sifatligi, oilaning munosabati, erning har tomonlama qo'llab-quvvatlashi, tibbiy yordamga ehtiyoj paydo bo'lganda shart-sharoitni yaratish).

Tugʻilish va sogʻlom oilani shakllantirish masalalari bevosita reproduktiv salomatlik masalalari bilan uzviy bogʻliq. Lekin reproduktiv salomatlikka salbiy taʼsir koʻrsatadigan koʻplab tibbiy va ijtimoiy omillar ham mavjud.

Reproduktiv salomatlikni susaytiradigan omillarga ayollarning koʻp va tez-tez tugʻishi, kasalliklar, noxush ekologik va ijtimoiy omillarning mavjudligi kiradi.

Yuqorida keltirilgan omillarni bartaraf qilish uchun bir qator chora-tadbirlar ishlab chiqilmoqda, bularning barchasi reproduktiv salomatlikni muhofaza qilish borasida amalga oshirilayotgan ishlar boʻlib, quyidagi yoʻnalishlarni oʻz ichiga oladi:

- Homiladorlarga xizmat koʻrsatish sohasida maslahat oʻtkazish;
- Tugʻruq va chilla davrining meʼyorida kechishini taʼminlash;
- Ona va bola sogʻligʻini muhofaza qilish;
- Bepushtlikni oldini olish va davolash;
- Abortlarning oldini olish va salbiy oqibatlarini bartaraf etish;
- Jinsiy yoʻl bilan yuqadigan kasalliklarning oldini olish va davolash;
- Istalmagan homiladorlikdan saqlaydigan zamonaviy (kontratsepsiya) vositalari haqida aholiga yetarlicha maʼlumot berish;
- Koʻkrak suti bilan boqishni targʻib etish;
- Onalik va bolalik muhofazasi;
- Oʻsmirlarning reproduktiv salomatligi va jinsiy tarbiyasi;
- Ayol va erkak oʻzini reproduktiv salomatligiga masʼuliyat bilan yondoshishi.

Homiladorlikni rejalashtirishda oxirgi yillarda perikonsepsion profilaktika oʻtkaziladi, u tugʻma rivojlanish nuqsonlari va boshqa kasalliklari boʻlgan bola tugʻilishining ehtimolini kamaytiradi. Bunday yondashuv zahirida ham irsiy, ham tashqi muhit omillarining taʼsirida yuzaga keladigan koʻpgina patologik holatlarning koʻp omilli mohiyati yotadi. Zararli taʼsirlarni cheklash, zigota oʻrmashuvi va homilaning shakllanishi uchun qulay sharoitlarning yaratilishi genlarning patologik taʼsiri namoyon boʻlishiga toʻsqinlik qiladi.

Tugʻma rivojlanish nuqsonlari va boshqa kasalliklari boʻlgan bolalar tugʻilishining oldini olish maqsadida oʻtkaziladigan perikonsepsion profilaktika quyidagi bosqichlarni oʻz ichiga oladi:

1. Urugʻlanish paytini tanlash. Koʻp sonli tadqiqotlar koʻrsatishicha, urugʻlanish yoz oxiri – kuzning boshiga toʻgʻri kelganda tugʻma rivojlanish nuqsonlari boʻlgan bolaning tugʻilish xavfi eng kam boʻladi. Homiladorlik bahorgi oylarda boshlanganda kasal avlod vujudga kelishining ehtimoli eng yuqori boʻladi.

2. Er-xotinni homiladorlikdan avval ularda turli xil yuqumli, endokrin va boshqa kasalliklarni aniqlash uchun tekshirish. Gormonal o'zgarishlar, surunkali yuqumli kasalliklar, ayniqsa jinsiy yo'llarning kasalliklari, jinsiy hujayralarning yetilishi jarayonlarini buzadi, ayol kasal bo'lganda esa embrionning va homilaning shakllanishini buzadi. Bu hollarda ushbu holatlarni tuzatish, er-xotinning ikkalasini sog'lomlashtirish talab etiladi. Ushbu bosqichda, shuningdek, tibbiy-genetik maslahat o'tkaziladi, kasal bola tug'ilishining xavfi aniqlanadi, tug'ishdan avvalgi tashhis yondashuvlari aniqlanadi. Er-xotinga chekishdan, spirtli ichimliklardan voz kechish, imkoni boricha zararli ishlab chiqarish omillarini cheklash tavsiya etiladi. Og'ir irsiy monogen patologiyalari bo'lgan oilalar DNK-testlardan o'tishi lozim.

3. Urug'lanishdan avval 2 – 3 oy mobaynida polivitamin preparatlarni iste'mol qilish. Bu dori vositalari tarkibida sutkasiga 0,4 – 1 mg gacha foliy kislotasi, askorbin kislotasi, B guruhining vitaminlari bo'lishi lozim. Er-xotinlarning ovqatlanish ratsioni foliy kislotasiga boy mahsulotlar bilan to'ldirilishi lozim: oshko'k, pomidorlar, loviya, jigar. Bunday davolash hujayralardagi almashinuv jarayonlarini normaga soladi, genetik apparatning to'g'ri ishlashini ta'minlaydi, homilaning bachadon ichida rivojlanishi uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

4. Ayolning homiladorlikning 10 – 12 haftasigacha polivitaminlarni iste'mol qilish.

5. Homiladorlikning kuzatilishi, u homilada kasallikni aniqlashga imkon beruvchi tug'ilishdan avvalgi tashhis yondashuvlarini o'z ichiga oladi.

Bunday profilaktik tadbirlarning keng tarqalishi, er-xotinlarning bola tug'ilishiga jiddiy munosabatda bo'lishi atrof-muhitni muhofaza qilish va sog'liqni saqlashni takomillashtirishning umumdavlat dasturlari bilan birgalikda irsiy va tug'ma patologiyalar yukining kamayishiga yordam beradi.

Jahon statistikasi bo'yicha, afsuski, bir yilda 500 ming nafardan ziyod ayollar asoratlangan homiladorlik, tug'ruq va abort tufayli hayotdan ko'z yumadilar, o'n minglab ayollarda homiladorlik asoratlari mavjud bo'lib, ba'zilar ona va bola hayoti uchun xavf tug'dirishi yoki nogironlikka olib kelishi mumkin.

Istalmagan homiladorlik quyidagi holatlarda ona salomatligi uchun xavf tug'dirishi mumkin

1. So'ngi homiladorlikdan keyin 2 yildan kam vaqt o'tganda – juda tez tug'ish.

2. Bo'lajak onaning yoshi 18 dan kichik bo'lganda – juda erta tug'ish.

3. 35 yosh va undan yuqori bo'lgan ayollardagi homiladorliklar nafaqat ayolning salomatligiga, balki tug'ilajak farzandlar uchun ham xavflidir. Bu esa nafaqat homiladorlik davrini, balki tug'ruq jarayonini ham asoratlaydi – juda kech tug'ish.

4. Ayolning 4 va undan ortiq farzandi bor bo'lsa – juda ko'p tug'ish. 4-, 5-tug'ruqlardan boshlab onalar va bolalar o'limi 40%ga ortadi.

5. Ayol kasal bo'lsa.

Ayollarning faqatgina homiladorlik davrida salomatligini saqlabgina qolmay, balki qizlarni yoshlik davridan boshlab sog'-salomat o'sishlarini ta'minlash lozim. Shunday ekan sog'lom avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish har bir oilaga katta mas'uliyat yuklaydi.

Ona sutining bola va ona uchun ahamiyati

Emizikli ayolning kayfiyati yaxshi bo'lishi, to'yib, sifatli ovqatlanishi, mehnat qilish va dam olishni to'g'ri yo'lga qo'yib kun tartibini mo'tadillashtirish, jismoniy hamda ruhiy zo'rliqishdan o'zini ehtiyot qilishi, oilada iliq munosabatlarni yo'lga qo'yishi ona suti mo'l-ko'l kelib turishiga imkon yaratadi.

Hadisi sharifda: “Bola uchun onasining sutidan yaxshiroq oziq yo'q”, deb marhamat qilingan.

Ona suti tarkibida bola o'sishi va rivojlanishi uchun kerakli oqsil, yog', uglevod, vitamin, fermentlar va uyg'unlashgan barcha ozuqalar mukammaldir, ona suti suyuq, yengil hazm bo'luvchi va yetarli kaloriyaga ega bo'lgan, turli mikroblardan xoli, pishirish va isitish talab qilmaydigan tayyor ozuqadir.

Ko'krak suti bilan boqilgan bolalar sog'lom rivojlanadi, barvaqt onani taniy boshlaydi, onaga intiladi, bu ona va bolada ilk mehr kurtaklarini uyg'otadi. Ona o'z farzandiga tabiatning mo'jizasi – sut orqali butun borlig'ini berar ekan, ona salomatligiga ham ijobiy ta'siri bordir. Emizikli onalar bir kun davomida 1 litrga qadar sut ichishlari va turli xil sutli mahsulotlarni iste'mol qilishlari foydalidir.

Demak, ota-onalar salomat bo'lgandagina sog'lom farzand dunyoga keladi.

Xotin-qizlarni salomatligini saqlashga oid dasturlarning ahamiyati

O'zbekistonda 1993-yilda tug'ish yoshidagi ayollarni sog'lomlashtirish borasida chora-tadbirlar dasturi ishlab chiqildi. Unda salomatligi xavf ostida qolgan ayollarni aniqlash va sog'lomlashtirish maqsadida har yili profilaktika ko'riklar tashkil qilish katta ahamiyat kasb etadi.

1999-yili Respublika reproduktiv salomatlik markazi tashkil etilib barcha viloyatlarda uning filiali ochildi. Ularning asosiy vazifalari reproduktiv salomatlik sohasi mutaxassislarni o'quv-uslubiy jihatdan tayyorlash, reproduktiv salomatlikni saqlashda xalqaro andozalardan foydalanishni joriy qilish ko'zda tutildi.

2000-yili I.A.Karimov tashabbusi bilan Namangan, Qarshi, Jizzax va Nukusda akusherlik va ginekologiya institutini filiallari ochildi.

2002-yilda 3,2 mln AQSH dollari qiymatiga ega zamonaviy tibbiy uskunalar bilan jihozlangan Respublika prinalat markazi ochildi.

Hozirda Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining dalillari bo'yicha 14 yoshgacha bo'lgan 150 mln yoshlar jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklarga muhtalo bo'lganlar.Xotin-qizlar o'rtasida uchraydigan kasalliklar reproduktiv salomatlik bilan bog'liq muammolar bo'lib, ular ko'p holatlarda – xastaliklar va o'limni sababchilari hisoblanadi.

Reproduktiv salomatlik muhofazasining ahamiyati katta va ming yillik deklaratsiyada o'z ifodasini topgan. Rivojlanishga oid maqsadlarga erishishning o'ziga xos kalitidir.

Reproduktiv salomatlik bilan bog'liq masala va muammolar ijtimoiy-iqtisodiy hayotning ko'plab jihatlarini o'z ichiga oladi va shu bois ularni garchi talay muammolar va ularning oqibatlarini dastlabki tibbiy sanitariyayordami ko'rsatish doirasida bartaraf etish mumkin bo'lsada, faqat sog'liqni saqlash sohasi hal eta olmaydi.

Bolalar o'limi ona o'limi bilan chambarchas bog'liqdir. Jahon davlatlari tomonidan "Beg'ubor onalik uchun" tashabbusi ilgari surilganidan buyon, 15 yildan ortiq vaqt o'tganiga qaramay haligacha sayyoramizda har yili 530 mingga yaqin ayol homiladorlik yoki tug'ish paytida hayotdan ko'z yumadi. Dunyo mamlakatlarida har yili 8 mln ayol homiladorlik yoki farzand ko'rish paytida hayotini xavf ostiga qo'yadigan xastaliklarga duch keladi.

Janubiy Osiyo va rivojlanayotgan mamlakatlarda mingta tug'ilgan tirik boladan 540 tasining onasi hayotdan ko'z yumadi.

O'zbekistonda ayollar xotin-qizlar maslahatxonasida tibbiy yordam oladi. 1991-yildan boshlab O'zbekistonda onalar o'limining ko'rsatkichi 2 barobardan ko'proq qisqardi. Bunga tug'ruq yoshidagi ayollarni sog'lomlashtirish, tasodifiy homiladorlikka qarshi profilaktika o'tkazishi, tug'ish oralig'ini uzaytirish va abortlarni kamaytirish borasidagi ishlar natijasida erishildi.

Immunitet haqida tushuncha

Immunitet (lotincha *immunitas* – biror narsadan xalos bo'lish, qutilish) – organizmning, o'zidan irsiy jihatdan yot xususiyatlari bilan farq qiladigan tirik tanachalar va moddalardan himoyalaniş uchun ko'rsatadigan kompleks reaksiyasi ya'ni organizmning yuqumli kasallik yuqtirmaslik holati tushuniladi. Bunday hodisani ikki yuz yil muqaddam Angliyada provinsiyalik shifokor Eduard Jenner birinchi bo'lib kuzatgan va mikroblarga qarshi kurashish uchun yordam berishini ajoyib yo'lini topgan. U birinchi bo'lib, chechak kasalligiga qarshi kurash chorasini topdi (u Tonni degan bolada tajriba o'tkazdi). Jenner har bir kasal tarqatuvchi mikroblar qonga tushganda, shu mikroblarga qarshi qon plazmasida antitelalar, maxsus globulen guruhiga kiruvchi oqsil kompleksi hosil bo'lishini aniqladi. Antitelalar juda ham spetsifik bo'lib, nihoyatda tanlab ta'sir ko'rsatadi.

Immunitet nasl tarqatish bilan bog'liq, embrional rivojlanishda ishtirok etadi, insonni tug'ruqdan keyin himoya qiladi, rivojlanish mexanizmini amalga oshiradi, modda almashinuvida ishtirok etadi.

Hayotda tug'ma va orttirilgan imunitet bo'ladi. Tug'ma immunitet nasldan naslga o'tadi va genotip hodisa hisoblanadi hamda turlarga xos bo'lib, odamlarga hayvonlar o'rtasida tarqalgan kasalliklarni yuqtirmaydigan bo'lishini ta'minlaydi.

Antigen ta'sirida organizmning immunologik jihatdan qayta qurilishi "orttirilgan immunitet" deyiladi.

Odatda, odamda yuqumli kasallik bilan og'rib o'tgandan keyin yoki ehtiyotdan zardob yoki vaksinalar emlangandan keyin ana shunday imunitet paydo bo'ladi. Shuning uchun bolalarning ma'lum yoshlarida turli xil yuqumli kasalliklarni oldini olish uchun ana shunday zardoblardan foydalaniladi.

«Blits so'rov» savollari

- ❖ *Reproduktiv so'zining ma'nosi nima?*
- ❖ *Oila quruvchi yoshlarimiz qanday kasalliklarni aniqlash uchun tibbiy ko'rikdan o'tishlari kerak?*
- ❖ *Immunitet deganda nimani tushunasiz?*

Mavzu yuzasidan so'z va iboralarning qisqacha lug'ati

• **Gormonal** – ichki sekretiya bezlaridan ajralib qonga qo'shiladigan modda.

• **Endokrin** – ichki sekretiya bezlari.

• **Deklaratsiya** – rasmiy bayonot.

- **Abort** – bola oldirish, bola tashlash.
- **Kontratsepsiya** – bo'yida bo'lishning (homiladorlikning)oldini olish, sun'iy vositalar bilan tuxumni urug'lanishdan saqlash.
- **Immunitet** – organizmning infeksiyani yoki biror bir infeksiyon moddani o'ziga yuqtirmasligi.

Immunitetingiz sozmi?

Organizmnı bakteriyalardan, viruslardan, zamburug'lardan himoya qilib turadigan, shuningdek, teri, biriktiruvchi to'qima, jigar va boshqa a'zolar uchun javob beradigan immunitetingizning ahvoli qanday?

Quyidagi sinov savollariga javob bersangiz, buni darrov bilib olasiz.

1. Sizga ob-havo o'zgarishlari ta'sir qiladimi?
Ha, juda – 2 ball; ba'zan – 4 ball; juda kam – 1; Hech qachon – 0.
2. Allergenlarga muhtalomsiz?
Ha – 8; ilgari shunaqa bo'lgan – 2; yo'q – 0.
3. Ertalablari uyqudan lanj bo'lib turasizmi?
Ha, deyarli har kuni – 9; ko'pincha – 5; kamdan-kam – 2; yo'q – 0.
4. Sizga magnit bo'ronlari ta'sir qiladimi?
Ha ko'pincha – 8; ba'zan – 4; kamdan-kam – 2; yo'q – 0.
5. Tez-tez shamollab turasizmi?
Ha – 9; kamdan-kam – 4; yo'q – 0.
6. Kechqurunga borib holingiz qurib qoladimi?
Ha, doimo – 8; ko'pincha – 6; kamdan-kam – 2; yo'q – 0;
7. Ba'zan qiynalib uzoq yo'talasizmi?
Ha – 7; ba'zan – 4; kamdan-kam – 1; yo'q – 0;
8. Arzimagan narsalardan kayfiyatingiz buziladimi?
Ha, ko'pincha – 9; ba'zan – 5; kamdan-kam – 1; yo'q – 0;
9. Sizni ishtaha yo'qligi qiynaydimi?
Ha, ko'pincha – 8; ba'zan – 3; kamdan-kam – 1; yo'q – 0;
10. Teringiz quriqmi, po'st tashlaydimi?
Ha – 10; ba'zan – 5; yo'q – 0;
11. Jarohatingiz qiyin bitadimi?
Ha ko'pincha – 9; ba'zan – 5; kamdan-kam – 1; yo'q – 0.
12. Bo'g'imlaringiz og'riydimi?
Ha, ko'pincha – 9; ba'zan – 5; kamdan-kam – 2; yo'q – 0.
13. Milklaringiz yallig'lanadimi?
Ha, ko'pincha – 8; ahyon-ahyonda – 4; ba'zan – 1; yo'q – 0.
14. Salga terlaysizmi?

Ha, doimo – 8; kamdan-kam – 4; ba'zan – 1; yo'q – 0.

Hosil bo'lgan ballarni qo'shing va natijani baholang.

Agar ballar 0 dan 38 gacha bo'lsa, Sizni tabriklash mumkin. Immun tizimingiz juda soz, hozircha pand bermayapti. Soppa-sog' bo'lsangiz ham baribir salomatligingiz haqida qayg'uring.

Agar 39 dan 78 gacha ball olgan bo'lsangiz, bu immun tizimingizning e'tibortalabligidan dalolat beradi, lekin uncha qiynalmay ishlab turgan bo'ladi. Yanada sog'lom hayot kechiring, vitaminlarni ko'proq iste'mol qiling, chiniqish va to'g'ri ovqatlanish kerakligini unutmang.

Mabodo 79 dan 119 gacha ball olsangiz, bu endi organizmda immun tizimining juda chatoqligidan dalolat beradi. Ancha sog'lom hayot kechirganingizda va foydali, quvvatli yaxshi ovqatlarni yeb turganingizda shu ahvolga tushmas edingiz. Iloji bo'lsa, ichkilik ichmang va kamroq cheking, chekishni tashlasangiz yanada yaxshi bo'ladi. Ertalab uyqudan turgandan keyin dushda suvni goh sovuq, goh issiq qilib cho'milib turing. Qaynab turgan suvga limon po'chog'ini solib, har kuni uch mahal bo'g'ini nafasingizga oling. Shunda sun'iy preparatlarga muhtoj bo'lmay, immunitetingiz soz bo'lib yurasiz.

Mavzuni mustahkamlash uchun savollar

1. Reproduktiv salomatlik deganda nimani tushunasiz?
2. Reproduktiv huquqlar nima?
3. Sog'lom oilani rejalashtirish nima?
4. Ona sutining bola va ona uchun ahamiyati.

Valeologiya muammolari: irsiyat va salomatlik. Yaqin qarindoshlar orasidagi nikohlar va ularning salbiy oqibatlari

*Mehribonchilik va imkoniyatlarni
o'rtoqlashish salomatlik kalitidir.*

David Verner

Reja:

1. Genotip va fenotip haqida tushuncha. Genotip negizini tashkil etuvchi tuzilmalar va informatsion nasldan naslga o'tish qonuniyatlari.
2. Irsiyatga muhit omillarining ta'siri. Irsiy yoki tug'ma kasalliklar.
3. Irsiy kasalliklarning genealogik va dermatoglik usullar bilan aniqlanishi.
4. Yaqin qarindoshlar orasidagi nikohlarning salomatlik uchun zarari.

Genetika – (yunoncha genesis – kelib chiqish) organizmlarning irsiyati va o'zgaruvchanligi qonunlari to'g'risidagi fandir. Genetikaning eng muhim vazifasi – insonga zarur bo'lgan organizmlar shakllarini olish yoki ularning individual rivojlanishini boshqarish maqsadida irsiyat hamda irsiy o'zgaruvchanlikni boshqarish uslublarini ishlab chiqishdir.

Genotip – ushbu organizmning xromosomalarida joylashgan barcha genlarning majmuasidir. Bu atama Daniya mamlakatining biolog olimi V.Yogansen tomonidan taklif etilgan tushunchadir.

Genotip – avloddan avlodga o'tkaziladigan irsiy ma'lumotning tashuvchisidir. U organizmning rivojlanishi, tuzilishi va hayotiy faoliyatini, ya'ni organizmning barcha belgilarining majmuasini uning fenotipini nazorat qiluvchi tizim bo'ladi. Genotipning organizm ichki va tashqi muhitidagi barcha omillarining majmuasi bilan o'zaro ta'siri uning belgilarining fenotipik namoyon bo'lishini belgilab beradi.

Genetikaning asosiy qonunlari Chexiyalik biolog olim G.Mendel tomonidan no'xatning har xil turlarini chatishtirish paytida aniqlangan (1865). Uning tajribalarining tub ma'nosi faqat 1900-yilda anglab yetilgan va fan tomonidan baholangan, bu paytda gollandiyalik olim X. de Friz, nemis olimi K.Korrens va avstriyalik olim E. Chermak Mendel aniqlagan belgilarning nasldan naslga o'tish qonunlarini qaytadan ochganlar.

Genetika (irsiyatni) organizmlarning, tiriklik tushunchasidan ajralmas bo'lgan xossasi, ya'ni ketma-ket avlodlar qatorida biosintez va umuman

moddalar almashinuvinining o'xshash turlarini qaytarish xususiyati deb tushunsa bo'ladi.

Genetikaning tub asosiy nazariyalaridan biri – irsiyatning xromosomal nazariyasidir. Bu nazariyaning mohiyati shundaki, organizmning ma'lum xususiyatlari va belgilari uchun xromosomalarda chiziqli tartibda joylashgan qat'iy joyiga ega bo'lgan qismlar - genlar (zotlar) javobgar bo'ladi.

Insonning kariotipi 46 ta xromosomadan iborat (23 ta juft), ulardan 44 ta xromosoma (22 juft) autosomal bo'lib, oxirgi jufti - jinsiy xromosomalardir (ular insonning jinsini belgilaydi). Jinsiy xromosomalalar X yoki U bo'lishi mumkin. Ayol organizmining jinsiy xromosomalari (XX) bir xil bo'ladi va ayol jinsini belgilab beradi. Erkak organizmining jinsiy xromosomalari (XU) turlicha bo'ladi, lekin ularning aynan shunday birikmasi erkak jinsini belgilab beradi. Mos holda ayol kariotipi 46XX, erkak kariotipi esa 46XU deb belgilanadi.

DNK molekulalarining vazifalari nafaqat genetik ma'lumotlarning saqlanishi, balki ularning o'tkazilishi bilan bog'liqdir.

Shunday qilib, irsiyat – bu organizmlarning avlodlar qatorida o'xshash belgilar va xususiyatlarni irsiy omillar uzatilishi yo'li bilan takrorlash xususiyatidir. Bular quyidagilardir:

- tuzilish xususiyatlari;
- moddalar almashinuvinining turlari;
- psixologik xususiyatlar;
- individual rivojlanish turlari.

Demak, genotip – bu organizmning butun genetik materialining majmuasi, fenotip esa – nasldan o'tuvchi belgilarning majmuasidir. Buni quyidagi misolda tushuntiramiz. Ayolning ko'zlari tim qora. Bu uning fenotipik belgilaridan biri. Uning bolasi moviy ko'zli bo'lib tug'iladi, ayolning onasi kabi (bolaning ona tarafidan buvisi). Bu hol ushbu ayolning genotipida ko'zlarning moviy rangi uchun javob beruvchi gen mavjudligi uchun mumkin bo'ladi. Ushbu gen ayolning genotipida namoyon bo'lmay turib saqlanadi, lekin u avloddan avlodga nasldan o'tishi mumkin. Buning siri shundaki, har bir gen bir yoki bir nechta muqobil shaklda mavjud bo'ladi.

Irsiyatga muhit omillarining ta'siri. Irsiy yoki tug'ma kasalliklar

Irsiyat bilan birga barcha tirik organizmlar "o'zgaruvchanlik" deb ataladigan xususiyatga ham ega bo'ladi.

O'zgaruvchanlik – organizmning yangi genotip va fenotip xususiyatlariga ega bo'la olish qobiliyatidir. Muhitning turli omillari ta'sirida belgi o'zgarishi

mumkin, lekin bunda genetik materialning o'zgarishi qayd etilmaydi. Nasldan-naslga o'tadigan bunday belgi genotipik o'zgaruvchanlik deb ataladi. Nasldan o'tmaydigan bunday jarayon fenotipik o'zgaruvchanlik deb ataladi. Avloddan avlodga faqat genetik o'zgaruvchanlik o'tadi. Genlarning eng muhim xususiyati, ularning o'zgaruvchanlikka chidamliligidir. Lekin DNK zanjiridagi nukleotidlar ketma-ketligining buzilishlari baribir sodir bo'ladi, ular esa organizmdagi nasliy o'zgarishlarga – mutatsiyalarga olib keladi.

Mutatsiya – genotipning irsiy o'zgarishi, irsiy o'zgaruvchanlik va tabiiy saralashning asosidir (usiz tirik tabiatdagi barcha jonzorlar bir xil bo'lar edi). Irsiy materialning buzilishlari, odatda gen darajasida sodir bo'ladi va u mutant gen deb ataladi. Mutatsiyalar ichida kariotipning tarkibida xromosomalar sonining o'zgarishiga, xromosomalarning tarkibi o'zgarishiga olib keladiganlar ham ko'p uchraydi. Mutatsiyaga olib kelgan omil mutagen deb hisoblanadi.

Mohiyatiga qarab tashqi mutagenlar fizikaviy, kimyoviy va biologik omillarga bo'linadi: ionlashtiruvchi, ultrabinafsha, rentgen nurlanish og'ir metallarning tuzlari, polimerlar, viruslar va hokazolar. Sezilarli sababsiz yuzaga keladigan genlar o'zgarishi tasodifiy spontan deb ataladi. Bu – hatto sog'lom kishilarda ham mutant genlari bo'lgan jinsiy hujayralar paydo bo'lishi mumkinligini anglatadi. Genetik o'zgarishlar tashqaridan sezilishi yoki yashirin bo'lishi, keyin esa boshqa avlodga sezilarsiz o'tib ketishi mumkin. Mutatsiya kasallikning sababi bo'lishi mumkin, bu kasalliklar irsiy deb ataladi. Hozirgi vaqtda genetik belgilab berilgan 5000 dan ortiq kasalliklar ma'lum, statistikaga ko'ra 5% ga yaqin bolalar u yoki bu genetik nuqson bilan tug'iladi.

Irsiy kasalliklarning toifalaridan birini tashkil etuvchi xromosoma kasalliklari tana hujayralarida xromosomalarning soni buzilishi yoki u yoki bu xromosomadagi tuzilishining o'zgarishlari tufayli yuzaga keladi. O'rtaacha olganda insondagi o'z-o'zidan bola tushishlarining taxminan 40% embrionlar yoki homilaning xromosomalar buzilishlari tufayli o'limi sodir bo'ladi. Taxminan 6% o'lik tug'ilgan bolalarda xromosoma buzilishlari aniqlanadi. Tirik tug'ilgan bolalar ichida normal rivojlanishning buzilishiga va ko'p sonli nuqsonlar yuzaga kelishiga olib keluvchi xromosomal o'zgarishlari bo'lgan chaqaloqlar soni taxminan 7 : 1000 ni tashkil etadi. Xromosoma kasalliklariga xromosomalar o'zgarishining ikkita asosiy turi olib keladi – bu asosan ko'payish tarafiga xromosomalar sonining o'zgarishlaridir. Xromosomal kasalliklarning asosiy qismi uchun juftlardan birida qo'shimcha xromosomaning paydo bo'lishi – trisomiya xos bo'ladi.

Hozirgi davrda irsiy kasalliklarning oldini olishning asosiy yo'nalishlari

Butun Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining ekspertlari oldingi asming 80-yillarida zamonaviy inson salomatligini ta'minlashning turli omillarining taxminiy nisbatini aniqlaganlar va asosiy omillar sifatida ularning to'rtta guruhini ajratganlar:

- genetik omillar – 15 – 20%;
- atrof muhitning holati – 20 – 25%;
- tibbiy ta'minot – 10 – 15%;
- insonning yashash sharoitlari va turmush tarzi – 50 – 55%.

Salomatlikni mustahkamlaydigan genetik omillarga sog'lom irsiyat, kasalliklar yuzaga kelishining morfofunktsional asoslarining yo'qligi kiradi, salomatlikni yomonlashtiruvchi omillarga esa irsiy kasalliklar va buzilishlar, ularga irsiy moyillik kiradi.

Agar nisbatan tor geografik makonda yashaydigan kishilar o'rtasida, ko'pincha bir qishloqning vakillari orasida va hatto yaqin qarindosh bo'lgan kishilar o'rtasida nikohlar tuzilsa, bu genlar turlarining tor temasi mavjudligiga, o'zgargan belgilar ustuvor turishi va zaif yoki hattoki irsiy kasalligi bo'lgan bolaning tug'ilishiga olib kelishi mumkin. Genealogik jihatdan bir-biridan uzoqda turgan kishilar o'rtasidagi nikohlar ota-onalardan bittasining maqbul belgisi ustuvor bo'lishiga, sog'lomroq genlar termasiga ko'ra komilroq inson tug'ilishining imkoniyatiga ko'proq ehtimol beradi.

E.N.Vaynerning fikricha (2002), jinsiy hujayralarning xromosomalari va ularning tarkibiy elementlari – genlar zararli ta'sirlarga uchrashi mumkin. Ayniqsa, muhimi shuki, ular bo'lg'usi ota-onaning butun hayoti davomida bunday ta'sirlarga uchraydi. Masalan, qiz tuxum hujayralarining shakllanib qolgan majmuasi bilan dunyoga keladi, ular yetilib borgan sari ketma-ket urug'lanishga tayyorlanadi. Ya'ni, oxir-oqibatda qiz va ayol umri davomida to urug'lanishgacha uchragan barcha holatlar u yoki bu darajada xromosomalari va genlarning "sifatiga" ta'sir etadi. Spermatozoidning yashash davomiyligi tuxum hujayraga qaraganda ancha kamroq, lekin ularni yashashining 3 – 6 oylik muddati ham ko'pincha genetik apparatidagi buzilishlar yuzaga kelishi uchun yetarli bo'ladi. Bundan bo'lg'usi ota-onaning o'zining homiladorlikdan avvalgi butun hayoti davomida avlodi oldidagi alohida bir mas'uliyati ham tushunarli bo'ladi.

Afsuski, bu yerda ularga bog'liq bo'lmagan omillar ham ta'sir etishi mumkin, ularga noqulay ekologik omillar, oziq-ovqat sanoatida va maishiy ro'zg'orda ishlatiladigan sintetik preparatlarning ortishi, murakkab ijtimoiy-iqtisodiy jarayonlar, farmakologik moddalarning nazorat qilinmaydigan

ishlatilishi va hokazolar kiradi. Natijada ota-onaning jinsiy hujayralaridagi gen apparatidagi buzilishlar kelib chiqib, irsiy kasalliklarning yuzaga kelishiga yoki irsiy belgilab berilgan kasalliklarga moyillikka olib keladi.

Bo'lg'usi ota-onaning urug'lanishda bevosita ishtirok etadigan jinsiy hujayralarning yetilishi davridagi bo'lg'usi ota-onaning sog'lom turmush tarzining tuzilishi alohida xavf tug'diradi. Agar tuxum hujayrasi 56 kun, spermatozoid 72 kun davomida yetilishini hisobga oladigan bo'lsak, hech bo'lmasa urug'lanishdan avval shu davr mobaynida ota-ona o'z turmush tarzi bilan jinsiy hujayralarining normal yetilishi uchun sharoitlarni yaratib berishi lozimligi tushunarli bo'ladi.

Ota-onasidan nasldan o'tgan hamda bolaning irsiy xususiyatlarini belgilab beradigan gen dasturi bilan u butun umrini yashashi lozim bo'ladi, insonning turmush tarzi uning genotipik dasturiga qanchalik mos kelishiga, uning salomatligi ham, umrining davomiyligi ham bog'liq bo'ladi.

Psixofiziologiya, antropometriya, sport amaliyoti va boshqalarning rivojlanishi sari insonning genetik nasldan o'tadigan xususiyatlari tobora ko'proq aniqlanadi. Masalan, sport amaliyotida sportning har xil turlari bilan shug'ullanish uchun tanlab olishda nafaqat bolaning funksional ko'rsatkichlaridan foydalanadilar, balki ota-onasining antropometriyasi turini, oliy asab faoliyatining turini o'rganadilar va hokazo. Ayni shu maqsadlarda ushbu sport turi uchun o'ziga xos bo'lgan ishni bajarishda asosiy yuk tushadigan skelet mushaklari guruhlaridagi qizil va oq tolalarining nisbatini o'rganadilar.

Shunday qilib, insonning hayotiy dominantalari va yo'nalishlari ko'p jihatdan insonning konstitutsiyasi bilan belgilab berilgan bo'ladi. Bunday genetik belgilab beriladigan xususiyatlarga insonning asosiy dominant ehtiyojlari, uning qobiliyatlari, qiziqishlari, istaklari, alkogolizmga va boshqa zararli odatlarga moyilligi va hokazolar kiradi. Muhit va tarbiyaning ta'sir etishi qanchalik ahamiyatli bo'lmasin, irsiy omillarning roli belgilab beruvchi bo'lib chiqadi. Bu turli kasalliklarga moyil bo'lishga ham to'liq taalluqlidir.

Bularning hammasi insonning irsiy xususiyatlarini uning uchun optimal turmush tarzini tanlashda, kasbini tanlashda, ijtimoiy aloqalardagi sheriklarini tanlashda, davolashda, eng oqilona mos keluvchi yuk turini tanlashda va hokazolarda hisobga olish zaruratini anglatadi.

Natijada kishining ontogenezida irsiyat va muhit o'rtasidagi, organizmning yaxlit tizim sifatidagi moslashuvini belgilab beruvchi turli tizimlari o'rtasidagi va hokazo ziddiyatlar doimo yuzaga keladi va bartaraf etiladi.

Bolaning ota-onasidan naslga o'tgan gen termasi ko'p avlodlarning hayoti davomida shakllanadi va ancha barqaror holat bo'ladi.

Genlar va atrof-muhit omillari. Lekin avvalgi asrning 30-yillarida genlarning o'zgaruvchanligi haqidagi tubdan muhim kashfiyot amalga oshirilgan. Shu paytdan beri genlarni o'zgartiruvchi omillar faol o'rganilmoqda. Fizikaviy, biologik, kimyoviy, ijtimoiy va boshqa turdagi shunday omillar ancha ko'p. Ular "avlodlar zanjiriga" ham, bo'lg'usi ota-onaning xromosomalariga ham, homilaning bachadon ichidagi rivojlanish davrida xromosomalariga ham ta'sir etishi mumkin.

Birinchi holda atrof muhitning holati, geografik omillar, milliy, diniy, etnik va oilaviy urf-odatlar va an'analar alohida ahamiyatga ega. Ikkinchi holda bo'lg'usi ota-onaning turmush tarzi ustuvor ahamiyatga ega, chunki aynan u jinsiy hujayralarning yoki homilaning xromosomalariga maqbul yoki salbiy ta'sir etishni belgilab beradi. Gen apparati ayniqsa boshlang'ich embrional rivojlanish davrida, genetik dastur organizmning asosiy funksional tizimlariga asos solish shaklida amalga oshirilayotganda oson shikastlanadi, genlarda o'zgarishlarga olib keluvchi zamonaviy hayotning ko'p sonli va ko'payib boruvchi buzuvchi omillari dunyodagi irsiy kasalliklarning ro'yxati va soni uzluksiz ortib borishiga olib keldi.

Genlar va ijtimoiy omillar. Irsiy buzilishlar eng ko'p holda bo'lg'usi ota-onaga yoki homilador ayolning turmush tarzi bilan belgilab beriladi. Homilador ayolning homilasi normal rivojlanishining buzilishiga olib keluvchi omillardan nosog'lom turmush tarzi, harakatlanish yetishmasligi, ortiqcha ko'p ovqat yeyish, ijtimoiy, kasbiy va maishiy turdagi psixik zo'riqishlar, zararli odatlarni qayd etish lozim.

Shunday qilib, irsiy omillar inson salomatligini ta'minlashda tutgan katta o'rni shubhasizdir. Ayni paytda ushbu omillarni hisobga olib, inson turmush tarzini oqilonalashtirish mutlaq ko'pchilik hollarda uning hayotini sog'lom, baxtli va uzoq qilishi mumkin. Va aksincha, inson tipologik xususiyatlarini hisobga olmaslik uni turmushning noqulay sharoitlari va holatlarining ta'sir etishidan himoyalalmagan va ularning oldida zaif qilib qo'yadi.

TGMning tushunchasi va vazifalari:

Oilalar uchun *tibbiy-genetik maslahat (TGM)* – jamiyatda eng ko'p tarqalgan tug'ma va irsiy patologiyalarning oldini olishga qaratilgan ixtisoslashgan tibbiy yordam turidir.

- irsiy va tug'ma kasalliklari bo'lgan oilalarga tibbiy-genetik maslahatlar;

• maxsus genetik uslublar talab etilgan holda shifokorlarga irsiy patologiya yoki tug'ma rivojlanish nuqsonining tashhisini qo'yishda yordam berish;

• ota-onalarga genetik kasallikka uchragan bola tug'ilishining xavfini tushuntirish;

• aholi va tibbiy xodimlar o'rtasida tibbiy-genetik bilimlarning tashviqoti.

Genetik shifokorning maslahati tekshiriluvchining tashhisini aniqlashdan boshlanadi. Bunda quyidagi ixtisoslashgan genetik uslublar ishlatiladi:

- klinik-genealogik;
- sitogenetik;
- biokimyoviy;
- molekulyar-genetik usullar.

Zarur bo'lganda kasalni tekshirish uchun boshqa mutaxassisliklarning shifokorlari jalb etiladi. Umumiy klinik-laboratoriya tadqiqotlarining uslublari tez-tez qo'llaniladi: gormonal, radiologik, immunologik va boshqa uslublar.

Tashxisni aniqlash uchun qarindoshlarini ko'rib chiqish zarur bo'lishi mumkin. Bu nasldan naslga o'tishning turini aniqlashga, tekshiriluvchida kasallik tashhisini aniqlashga yordam beradi. Bundan tashqari, oilaning turli a'zolarida klinik alomatlarining tahlili muayyan kishidagi patologik jara-yonning o'tish turini taxmin etish imkoniyatini beradi. Olingan ma'lumot asosida genetik shifokor kasal bola tug'ilishining ehtimolini yoki sog'lom qarindoshida kasallik paydo bo'lishining xavfini aniqlaydi. Xavfini hisoblash yoki nazariy hisoblash orqali yoki shunga o'xshash vaziyatlarning ilmiy tahlilida olingan tajribaviy ma'lumotlarni hisobga olib o'tkaziladi.

Tibbiy-genetik maslahatga murojaat etgan bemorlarga kasallikning genetik yuzaga kelishi, o'tishining turini tushuntirish bilan yakunlanadi. Bunda kasal bola tug'ilishining oldini olish, klinikadan avvalgi tashhis qo'yish va davolashning zamonaviy usullari bo'yicha maslahatlar beriladi. Genetik-shifokorning ishidagi ushbu oxirgi bosqich juda muhim, chunki u maslahatning samaradorligini belgilaydi. Agar bemorlar xulosani noto'g'ri tushunsa yoki unga ishonmasa, oilada og'ir fojia qaytarilishi mumkin. Ko'pincha kasalning ota-onasi yoki boshqa qarindoshlari oilada sodir bo'lgan baxtsizlik uchun o'zini aybdor sezadi. Bunday hollarda bemorlarga genetik omillarning ta'sir etishining tasodifiyligini va inson irodasiga bog'liq emasligini tushuntirish kerak.

Genetik shifokorning suhbatlari oilada kasal bola tug'ilishining oldini olishga yordam berishi lozim. Agar og'ir kasallikning xavfi juda yuqori bo'lsa

va uning tug'ilishdan avvalgi tashhisi uchun usullar mavjud bo'lmasa, farzand ko'rishdan voz kechishni maslahat berishadi. Lekin har qanday holda ham keyingi bola tug'ilishi to'g'risidagi yakuniy qaror faqat oila tomonidan qabul qilinadi.

Prospektiv va retrospektiv maslahat berish. Tibbiy-genetik maslahat uchun turli-tuman muammolari bo'lgan bemorlar murojaat qiladilar. Asosiy sababiga bog'liq holda prospektiv va retrospektiv maslahat farqlanadi.

Ko'pchilik hollarda genetik shifokor huzurida ko'rikdan o'tish uchun bolada mavjud bo'lgan irsiy yoki taxminan irsiy bo'lgan kasallik sabab bo'ladi. Bunday maslahat retrospektiv deb nom olgan. U kasallik tashhisi, uning o'tishi yuzasidan bashoratni aniqlash, kasal bolaning takroriy tug'ilishi xavfini aniqlash maqsadida qo'llanadi.

Agar tibbiy-genetik maslahat oilada kasallik namoyon bo'lishigacha o'tkazilsa, u prospektiv deb ataladi. Bunday hollarda murojaatning sababi odatda teratogen yoki mutagen ta'sirlar, er-xotinning yaqin qarindoshligi, qarindoshida irsiy kasallikning mavjudligi bo'ladi.

Tibbiy genetikaning eng muhim vazifasi prospektiv maslahatlarining sonini oshirishdir.

Oilani rejalashtirish. Irsiy kasallik holati qayd etilgan oilada keyingi bola tug'ilishini rejalashtirish bir qator omillarga bog'liq bo'ladi. Bunda kasal bola tug'ilishining xavfi darajasi yetakchi o'rin tutadi. Genetik xavf odatda foizlarda ifodalanadi. Uni soddalashtirganda past, o'rtacha va yuqori darajaga bo'linadi. Barcha hollarda er-xotinning o'zi yakuniy qarorni qabul qiladi.

Neonatal skrining – bu eng ko'p tarqalgan tug'ma va irsiy kasalliklarning boshlang'ich tashhislari qo'yilishining samarali usulidir.

Tug'ma va irsiy kasalliklarning boshlang'ich davrida aniqlanishi va o'z vaqtida davolanishi bolani og'ir asoratlar, xususan, aqliy qoloqlik, ko'rlik, pakanalik rivojlanishidan asrashga imkon beradi.

Daun kasalligi tavsifi, belgilari. Daun sindromi misolida eng tarqalgan irsiy kasalliklaridan birini ko'rib chiqamiz.

Xo'sh, Daun sindromi o'zi nima?

Birinchi navbatda uning kasallik emas, sindrom ekanligini qayd etish lozim. Sindrom degan atama bir qator alomatlarining barqaror majmuasini anglatadi. U 1866-yilda ushbu patologiyaga ega bo'lgan kishilarning o'ziga xos xususiyatlarini ilk bora ta'riflagan ingliz shifokorining nomi bilan atalgan. Djon Daun o'z bemorlarining tor, qiyiq ko'zlarini, yassi yuzini ta'riflab, ularni mongoloid irqiga tegishli kishilar bilan taqqoslagan. Bu sindromning genetik

buzilishlar bilan bog'lanishini esa 1959-yilda fransuz olimi Jerar Lejen isbotlagan.

Daun sindromi – eng ko'p tarqalgan irsiy anomaliyalardan biri bo'lib, hujayralarda qo'shimcha 21-xromosomaning mavjudligi bilan bog'liq. U taxminan 600 – 800 nafar yangi tug'ilgan chaqaloqlarning birida yuzaga keladi.

Normal holda organizmning har bir hujayrasida xromosomalarning soni 46 taga teng. Jinsiy hujayralar hosil bo'lganda juft xromosomalar ajralib ketadi va tuxum hujayrasida ham, spermatozoidda ham 23 tadan xromosoma qoladi. Urug'lanish paytida, jinsiy hujayralar birikishi paytida xromosomalarning soni yana juft bo'lib qoladi. Xromosomalarning 21-jufti birikishi buzilganda bolada yana bitta, uchinchi 21-raqamli xromosoma paydo bo'ladi. Aynan shu holat Daun sindromi yoki 21-xromosoma bo'yicha trisomiya deb ataladi.

Hozirgacha tuxum hujayrasida yoki spermatozoidda ortiqcha xromosoma nega paydo bo'lishini hech kim bilmaydi. Faqatgina Daun sindromi bo'lgan bolalarning tug'ilishi va onasining yoshi orasidagi bog'lanish aniqlangan – ayol qanchalik yoshi katta bo'lsa, chaqaloqda kasallik xavfi shunchalik yuqori bo'ladi. Lekin shunga qaramay, yosh onalarda ham shunday bolalar tug'iladi. Bu sindromning tarqalishi ota-onaning ijtimoiy maqomiga ham, ularning aqliy rivojlanishiga ham, irqiy tegishliligiga ham bog'liq emas. Hech kim bunday patologiyali bola tug'ilishidan istisno etilishi mumkin emas.

Xo'sh, yangi tug'ilgan chaqaloqda Daun sindromining mavjudligini qanday gumon qilish mumkin?

Yangi tug'ilgan bolada Daun sindromining mavjudligini tasdiqlovchi belgilar: bunday bolalarda ko'zlarining mongoloid ko'rinishi, ko'zlarining ichki burchagi yonida teri burmasi, quloq chig'anoqlari shakli o'zgargan, ensa qismi yassilangan holda e'tiborni o'ziga qaratadi. Ularda og'iz bo'shlig'ining kattaligi normasidan ozgina kichikroq, tili esa kattalashgan bo'lib, bolalar uni chiqarib turishi mumkin. Qo'l barmoqchalari qisqargan, jimjiloqlari qiyshaygan, kaftida faqat birgina ko'ndalang burma bo'ladi. Oyoqchalarida birinchi va ikkinchi barmoqlari o'rtasidagi masofa kattalashgan. Terisi nam, silliq, sochlari yupqa, quruq bo'ladi. Mushak tonusi ko'pincha pasaygan bo'lib, bu yana bir o'ziga xos xususiyatini belgilab beradi – og'zi doimo ochiq turadi. Ko'pincha ushbu belgilar shunchalik kam ifodalanadiki, ularni faqat tajribali shifokor yoki doya sezishi mumkin. Chaqaloqda Daun sindromining mavjudligini gumon qilgan shifokor albatta tashhisni tasdiqlash uchun xromosomal testlarni o'tkazishi lozim.

Rivojlanishda bir nechta nuqsonlari bo'lgan, vazni va bo'yi kam bola tug'ilganda doimo xromosoma patologiyasidan gumon qilish lozim. Keyinchalik bunday bolalar psixik rivojlanish sekinlashuvi, jinsiy a'zolarining yetarli rivojlanmasligi, jinsiy yetilishining sekinlashuvi bilan ajralib turadi. Odatda xromosoma kasalliklari bo'lgan bolalar psixik va jismoniy normal, xromosomalar termasi normal bo'lgan ota-onadan tug'iladi. Onaning yoshi xavfli omil bo'ladi: yoshi o'tib qolgan ayollarda Daun kasalligi va boshqa ba'zi kasalliklar bo'lgan bolalarning tug'ilishi bir necha baravar oshadi.

Tibbiy-genetik maslahat berish irsiy kasalliklarning oldini olishga qaratilgan. Uning oxirgi yillardagi dolzarbligi ko'p jihatdan tibbiy genetikaning rivojlanishi bilan bog'liqdir. Hozirgi paytda ular nafaqat irsiy patologiyasi mavjud bo'lgan oilada kasal bola tug'ilishining oldini olishga, balki genlar terapiyasini o'tkazishga, ya'ni turli-tuman, jumladan irsiy kasalliklarni bemorga tegishli kasalliklarning rivojlanishida asosiy o'rin tutadigan normal genlarni kiritilishi yordamida davolashga imkon beradi.

Irsiy kasalliklarning genealogik va dermatoglik usullar bilan aniqlanishi

Tibbiy genetika irsiy omillarning kasalliklar rivojlanishidagi yoki ba'zi kasalliklarga o'ta moyillikdagi rolini o'rganadi.

Genetik tibbiyotning asosiy uslublaridan biri genealogik usuldur. U klinik tekshiruv yordamida kuzatiladigan patologik belgilarning nasldan o'tishi qonuniyatlarini aniqlash maqsadida shajaralarning tuzilishi va tahlil qilishidan iborat. Shajaralar tuzilishining manbalari odatda bevosita tekshirish, kasallik tarixlari, oila a'zolarini so'rovdan o'tkazish natijalari bo'ladi. Genealogik usulda shartli ravishda ikkita bosqich ajratiladi: shajaraning tuzilishi va uning genetik tahlili, undan keyin esa bemorlar va ularning qarindoshlarining klinik va laboratoriya tekshiruvlari o'tkaziladi. Shajaraning genealogik tahlilida avval belgining irsiy turi va uning nasldan-naslga o'tishining xususiyatlarini aniqlanadi.

Inson terisining yuzasida mayda egatchalardan iborat bo'lgan teri tuzilishi ko'riladi, u terini uchburchak va romb shaklidagi o'ta mayda maydonlarga bo'ladi. Kattalashtiruvchi oyna tagida o'ta kichik teshiklar – ter bezlarining chiqishlari ko'rinadi. Teri tuzilishi qat'iy individual bo'ladi. Dermatoglik usul bir qator kasalliklarning irsiy mohiyatini aniqlash uchun kaftlarda va tovonlarda teri tuzilishining xususiyatlarini o'rganishga asoslangan.

Yaqin qarindoshlar orasidagi nikohlarning salomatlik uchun zarari

Yaqin qarindoshlarning nikohlarida autosomali-retsessiv kasalliklar uchrashi ko'payadi, chaqaloqlar o'limi, aqliy qoloqlik va tug'ma rivojlanish nuqsonlarining ehtimoli yuqori bo'ladi. Bola tug'ilishini rejalashtirish bir patologik genning ikkala geterozigotali tashuvchilarining nikohidan voz kechishi orqali amalga oshirilishi mumkin. Bu hol biror-bir monogen kasallikning tez-tez uchrashi qayd etilgan elatning molekulyar-genetik tekshiruvi o'tkazilganda mumkin bo'ladi.

Er-xotinlarning yoshi ham oilani rejalashtirishda katta ahamiyatga ega. Ayniqsa, 35 yoshdan oshgan ayollar va 40 yoshdan oshgan erkaklarda xromosomal patologiyaga uchragan bolalar tug'ilishining ko'payishi ko'p sonli tadqiqotlar bilan isbotlangan. Shuning uchun bola tug'ishni shu yoshgacha tugatish oqilona bo'lar edi. Er-xotinning oiladagi bolalar soni haqidagi yakuniy qarori shuningdek, ularning intellektual va ijtimoiy darajasiga, kasal qarindoshi bilan yaqin qardoshligi darajasiga, oiladagi irsiy patologiyasi bo'lgan individlar soniga bog'liq bo'ladi.

Qarindosh bo'lgan er-xotinlarning bolalari qarindosh bo'lmagan er-xotinlardan tug'ilgan bolalarga qaraganda irsiy kasalliklarga ancha ko'proq uchrashi oldindan isbotlangan. Tarixga murojaat qilaylik. Podsholarning nikohlari ko'pincha siyosiy talablardan kelib chiqib tuzilgan. Kelin-kuyovlarni tanlash odatda avval bir-biri bilan qarindosh bo'lgan podsholik xonadonlarining tor doirasi bilan cheklangan. Bunday nikohlar zanjirining fojiali oqibati irsiy anomaliyalarning ortishi va hatto nuqsonli bolalarning tug'ilishi bo'lgan edi. Mutaxassislarning fikricha, Misr fir'avnlarning dinastiyalari aynan shuning uchun ham yo'qolib ketgan, chunki avloddan avlodga tug'ishgan aka-ukalar va opa-singillar o'rtasida nikohlar tuzilar edi. Bu jihatdan Gabsburglar oilasining tarixi juda qiziq: qirollar oilasining a'zolari ko'p marta qarindoshlik nikohlarini tuzganlar. Masalan, Filipp II birinchi nikohda o'z ammavachchasiga, ikkinchi nikohda – jiyaniga uylangan. Uning o'g'li Filipp III – ammavachchasiga, Filipp IV esa – jiyaniga uylangan. Bu qirollarning avlodlari biron-bir faoliyatga qobil bo'lmagan yorqin ifodalangan aqliy qoloq oligofren edi.

Gap shundaki, organizmning u yoki bu belgilari yoki xususiyatlari uchun mas'ul bo'lgan genlarning patologik o'zgarishlari tufayli belgilab berilgan bir guruh irsiy kasalliklar mavjud.

Shunisi qiziqki, bitta o'zgargan gen o'zini namoyon etmaydi. Uning tashuvchisi o'zi ham sog'lom qoladi, bolasiga ham irsiy kasallik xavf solmaydi. Lekin taqdir inoyati bilan shunday o'zgargan genlarning ikkita

tashuvchisi er-xotin bo'lsa, avlodi uchun xavfli bo'lgan vaziyat tug'iladi. Homila, albatta, ikkita normal hujayradan rivojlana boshlashi mumkin va shunda bola sog'lom tug'iladi, chunki u ota-onasidan o'zgargan genni olmagan bo'ladi.

Ikkinchi turi: bola o'zgargan geni bo'lgan hujayradan va normal hujayradan rivojlanadi – bunda ham bola sog'lom rivojlanadi. Lekin ota-onasi kabi o'zgargan genning tashuvchisiga aylanadi.

Uchinchi turi: ham erkak, ham ayolning ikkala jinsiy hujayralari o'zgargan genga ega. Bu holda bola kasal tug'iladi. Ota-onasida yashirin nuqson bo'lgan holatda bolada ochiq-oydin seziladi.

Skrining inglizchadan "elak orqali o'tkazish" deganidir. Yangi tug'ilganlar, homilador ayollarning skriningi sog'lig'idagi yashirin nuqsonlarni vaqti aniqlash, o'z vaqtida samarali choralar ko'rish va og'ir kasalliklarning oldini olish uchun o'tkaziladi. Markazda quyidagi tekshirish turlari o'tkaziladi:

1. Yangi tug'ilgan bolalarda irsiy moddalar almashinuvi kasalliklarini aniqlash uchun maxsus qon tahlili o'tkaziladi; tug'ruqxonada hayotining 4 – 5 kuni tovonidan bir necha tomchi qon olinadi va skrining markaziga yuboriladigan maxsus blankaga surtiladi. Qondagi shubhali o'zgarishlar bo'lganda takroriy tahlil o'tkaziladi. Zamonaviy kompyuter asboblari hali kasallik ochiq namoyon bo'lmaganda uni aniqlaydi.

2. Homilador ayollarning qon tahlili homilada rivojlanishining jiddiy nuqsonlari mavjudligini aniqlashi mumkin. Skrining markazida qo'shimcha tekshiruv paytida homilador ayolga homilasida homiladorlikning ilk bosqichlarida Daun kasalligi, gidrotsefaliya va boshqalar aniqlanganda homiladorlikni to'xtatish tavsiya etilishi mumkin. O'zbekistonda fenilketonuriya, tug'ma gipotireozning oldini olish va ilk bosqichida aniqlash maqsadida yangi tug'ilgan bolalarning ommaviy skriningi boshlangan.

Fenilketonuriya – bu shunday kasallikki, bemorning siydigida juda ko'p aminokislotalar – fenilalanin va fenilpirouzum kislotalari paydo bo'ladi. Natijada organizmda moddalar almashinuvining mahsulotlari yig'ilib, ular birinchi navbatda markaziy asab tizimining og'ir shikastlarini keltirib chiqaradi. Kasallik bola hayotining birinchi kunlaridanoq rivojlanadi va 6 – 7 oyga kelib aqliy qoloqlik belgilari paydo bo'ladi. Bu kasallikning yomonligi shundaki, u avloddan-avlodga yashirin holda o'tishi mumkin. Bolada bu kasallik faqat otasi ham, onasi ham bu kasallikning tashuvchilari bo'lib, ikkalasi unga fenilketonuriya genini berganida rivojlanadi. Tashuvchilarning o'zi shu kasallik bilan og'rimaydi. Ota-ona yaqin qarindoshlik nikohida bo'lganda ushbu kasallikning xavfi ko'payadi.

Tug'ma gipotireoz quyidagi hollarda rivojlanadi:

1. Onadagi qalqonsimon bezning kasalligi – bu kasalliklar homiladorlik paytida homilada o'zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin va bola tug'ma gipotireoz bilan tug'iladi. Agar tug'ma gipotireoz birinchi oylardan davolanmasa, bu hol bolaning keyingi aqliy rivojlanishiga ta'sir etadi.

2. Yaqin qarindoshlar nikohi.

Ikkinchi, uchinchi darajali va boshqa yaqin qarindoshlar nikohlari tuzilganda sog'lig'idagi yashirin nuqsonlarni aniqlash uchun shifokorga murojaat qilish lozim.

Bunday fojiali uchrashuvning ehtimoli yaqin qarindoshlar, ya'ni o'zgargan gen nasldan o'tgan bir yoki bir nechta umumiy ajdodlariga ega bo'lgan kishilar nikoh tuzganda ortib boradi. Shuning uchun davlatlarning ko'pchiligida birinchi darajali qarindoshlar – ota-onalar va ularning bolalari, tug'ishgan aka-uka va opa-singillarning nikohlari ta'qiqlangan.

«Blits so'rov» savollari

- ❖ *Jinsiy hujayralar tavsifi, XX va XU bu nima?*
- ❖ *Irsiyat tushunchasi?*
- ❖ *Daun sidromining sabablari va belgilari.*
- ❖ *Tibbiy-genetik maslahatning ahamiyati.*

Mavzu yuzasidan so'z va iboralarning qisqacha lug'ati

• **Irsiyat** – tirik jonzoirlarning umumiy hislati – bolalarning ota-onalariga o'xshash bo'lishi bilan ifodalanadi.

• **Irsiy kasallik** – biologik mutatsiyada genning molekulyar tuzilishi o'zgarishi natijasida paydo bo'ladigan kasallik.

• **Genofond** – ushbu populyatsiyani tashkil etuvchi individlarda mavjud bo'lgan genlarning majmuasi.

• **Kariotip** – xromosomali hujayralar termasi; ularning soni, o'lchami, shakli va tuzilish xususiyatlari bilan tavsiflanadi.

• **Neonatal skrining** – keng tarqalgan tug'ma va irsiy kasalliklarning tashhisini erta qo'yishning eng samarali usuli.

• **Mutatsiya** – organizmda vujudga keladigan har qanday irsiy o'zgarishlar.

• **Mutatsion o'zgaruvchanlik** – ayrim individda, uning ajdodlarida hech uchramagan yangi irsiy xossaning birdan paydo bo'lib qolishi, o'zgaruvchanlikning bir shakli.

• **Xromosom kasallik** – organizm somatik hujayralarining xromosom to'pida

o'zgarishlar bilan namoyon bo'ladigan kasallik.

• **Tibbiy genetika** – genetikaning bir sohasi bo'lib, irsiyat va o'zgaruvchanlikka taahuqli masalalarni patologiya muqtai nazaridan tekshiradi.

FSMU texnikasi yordamida fikringizni bayon eting.

Savol	Yaqin qarindoshlar orasidagi nikohlarning salomatlik uchun xavfi nima-dan iborat?
(F) – fikringizni bayon eting.	-
(S) – fikringizni bayoniga sabab ko'rsating.	-
(M) – ko'rsatgan sababingizni isbotlovchi dalil keltiring.	-
(U) – fikringizni umumlashtiring.	-

Mavzuni mustahkamlash uchun savollar

1. Genetika qanday fan?
2. Genotip va fenotip tushunchasi.
3. Irsiy kasalliklar – bu nima?
4. Genealogik va dermatogliflik usullar haqida tushuncha bering.

Ruhiy salomatlik va uning ahamiyati

*"Inson xulqining muvozanatda
bo'lishi badan salomatligini saqlaydi".*

Abu Ali ibn Sino

Raja:

1. Psixogigiya va psixoprofilaktika haqida tushuncha.
2. Salomatlikni asrashda psixologik holatlarning ahamiyati.
3. Ruhiyatdagi o'zgarishlarining inson irodasiga salbiy ta'siri.
4. Nevrozlar haqida tushuncha.
5. Turmush psixogigiyenasi.

O'zbekiston mustaqillikka erishganidan so'ng yoshlar tarbiyasiga va ularda shakllanayotgan qadriyatlarga, dunyoqarashlariga hamda odobiga e'tibor kuchaydi. Insoniyat jamiyati rivojlanishida odob va axloqiy darajalarining yuksalishi, ijtimoiy psixologik muhit va undagi qadriyatlar uyg'unligi alohida o'rin tutadi. Komil inson bo'lib shakllanish uchun ijtimoiy bilimlarni chuqur o'zlashtirish, jismonan sog'lom, aqlli, axloqli, jamiyatga, odamlarga beminnat xizmat qilish demakdir.

Bugungi kunda axborotlar oqimi uzluksiz kommunikatsiya tarmoqlaridan uzatilayotgan bir davrda xavfsizlikni ta'minlash, xatarlar va ularning inson ruhiyatiga salbiy ta'sirini oldini olish mas'uliyatli vazifamiz hisoblanadi.

Yoshlarimiz erkin fikrlaydigan, har qanday salbiy ta'sirchan g'oyalardan, ong, tafakkur qaramligidan ozod, oilada, atrof-muhitda bo'layotgan voqeahodisalarni haqqoniy baholaydigan va ularga erkin munosabatlarini bildiradigan, o'zining ilg'or fikrlari, namunasi bilan oila a'zolari, sinfdoshlari, guruhdoshlari, do'stlariga ta'sir qila oladigan, intellektual kuchga ega, tirishqoq, bilimli, jasur va odobli bo'lmog'i nazarda tutiladi.

Shu boisdan talaba yoshlarimiz a'lo o'qishi, faol mehnat qilishi uchun, avvalo ruhiy salomatlikni saqlash va mustahkamlash, ya'ni nerv – psixik kasalliklarini oldini olishning mazmun-mohiyatini tushunib bormog'i darkor. Ruhiyat atalmish tushuncha shunday bir murakkab, jumboqli, mavhum narsadirki, u haqida xatolarsiz fikrlash, o'ylash va gapirish ancha qiyin kechadi.

Shuning uchun ham mazmunan har bir insonning shu ijtimoiy olam bilan aloqasi uning insoniyat tajribasi, madaniyati va qabul qilingan, tan olingan ijtimoiy xulq normalari doirasidagi harakatlarda namoyon bo'ladi. Demak, har

bir shaxsning fe'l-atvorida atrof-dagi do'st-yorlari, oilasi, tarixiy zamon, davr, davlat tuzumi va o'sha jamiyatdagi siyosat, iqtisodiyot va mafkuraning ta'siri bo'lib, bu ta'sir uning yaxlit dunyoqarashi, fikrlash tarzi, tafakkurida o'z aksini topadi. Bunday ta'sirlarning ikki xili farqlanadi:

- *Makro bosqichidagi ta'sirlar*, ya'ni keng ma'nodagi ijtimoiy-ma'naviy, siyosiy hamda iqtisodiy muhit ta'sirlari;

- *Mikro bosqichdagi ta'sirlar* yoki odamni bevosita o'rab turgan muhitdagi ijtimoiy muloqot va muomaladan ta'sirlanishi. Boshqacha qilib aytganda, bunday ta'sirlarni shaxs bevosita oila muhiti, ta'lim muassasalari, mahalla-kuy, mehnat jamoasidagi hamda do'stlari davrasidagi muloqotlardan oladi.

Odamning ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlash vazifalari uning yoshi ulg'ayib borgan sari o'zgarib boradi. Shu jihatdan olganda bolalik davri, pubertat davr va involyutsiya (rivojlanishning aksi, so'lish) davrini hammadan mas'uliyatli deb bilmoq lozim. Mana shu paytlarda odam psixikasida, shuningdek, nerv tizimining ayrim bo'limlari va butun organizmda katta o'zgarishlar ro'y beradi (shaxs va xarakterning shakllanishi, qarish jarayonlari). Ilk go'daklik davrida bolani qat'iy kun tartibi bilan boqish psixogigiyenik jihatdan katta ahamiyatga egadir. Demak inson ruhiyati turli yosh davrlarida o'zgacha namoyon bo'lib boradi. Bu albatta inson turmush tarziga bog'liq kechadi.

Demak, ruhiy salomatlik oiladagi sog'lom muhit ota bilan ona o'rtasidagi o'zaro munosabatlar farzandlar tarbiyasida muhim rol o'ynaydi. Tarbiyaning buzilishi va kamchiligi – ruhiyatga yomon ta'sir qoldiradigan psixogigiyenik omildir. Har bir davrning o'ziga xos psixogigiyenik talablariga amal qilish sog'lom turmush tarzini ta'minlaydi. Jumladan kun tartibi, to'g'ri ovqatlanish jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish va boshqalar.

Shunday ekan oilalarda ota-onalarimiz bolalarni tarbiyalash jarayonida, ularga psixogigiyena, psixoprofilaktika haqidagi bilimlarni hayotda o'rinli qo'llay olishlari va amal qilishlarini o'rgatishi lozim.

Ya'ni psixogigiyenaning asosiy vazifalaridan biri kishi salomatligiga ijtimoiy foydali faoliyat va mehnatning ta'sirini o'rganishdir. Mehnat faoliyati to'g'ri tashkil etilgandagina odamning butun qobiliyati to'laligicha yuzaga chiqadi, mehnat sog'liq va baxt garovi bo'lib qoladi. Mehnat rejimi noto'g'ri tashkil qilinganda, ortiqcha charchash nerv tizimining holdan toyishi, turli xil noqulay sharoitlar ta'siri ostida organizm chidamliligining pasayishi ro'y berishi mumkin. Mehnat va dam olishni bir me'yorda olib borish esa psixogigiyenaga to'g'ri amal qilinganligidan dalolatdir. Psixogigiyena va

psixoprofilaktika uzoq davrlardan buyon mavjud bo'lib, ularning negizlari eski tibbiy adabiyotlarda bayon etilgan.

Psixoprofilaktikaning asosiy vazifalari har bir yosh bosqichida insonning shaxs sifatida shakllanishi, aqlan barkamollikni ta'minlashning oqilona shart-sharoitlarini yaratish, shaxs kamoloti va intellektual taraqqiyoti bo'sag'asida vujudga kelishi mumkin bo'lgan psixologik buzilish va nuqsonlarning o'z vaqtida oldini olish hisoblanadi. Psixogigiyena va psixoprofilaktika ya'ni nerv – psixik kasalliklarini oldini olish bilan mustahkam bog'langandir.

Patopsixologiya tibbiyot psixologiyasining tarmog'i bo'lib, kasal odam psixikasini o'rganadigan tarmoq. E. Krechmer (1888 – 1964) tibbiyot psixologiyasini fan sifatida ajrab chiqishiga o'zi yaratgan nazariyasi bilan hissa qo'shgan olimdir. Tibbiyot psixologiyasining maqsadi bemorga, uning shaxsiga oid individual xususiyatlarini hisobga olgan holda shubhasiz terapevtik samara beradigan usullarni topib yondashishdir.

Jumladan tibbiyot psixologiyasi quyidagilarni o'rganadi:

Kasalliklarni psixik ko'rinishini, kasalliklarni kelib chiqishi va o'tishida psixikaning qanday rol o'ynashini va ularni davolashda psixikaning roli.

Kasalliklarni oldini olish va sog'liqni mustahkamlashda psixikani roli qay darajada ekanligi haqidagi tushunchalarni shakllantirish.

Turli kasalliklarni davolashda psixikaning roli juda katta, kasallikni davolashda kasallarga psixik ta'sirning ahamiyati allaqachon isbotlangan. Kasallarga davo maqsadida reja asosida muntazam psixik ta'sir ko'rsatib borish psixoterapeya deb ataladi.

Kasalliklarni oldini olish sog'liqni saqlash va mustahkamlashda psixikaning rolini alohida fanlar psixogigiyena va psixoprofilaktika o'rganadi.

Psixoprofilaktikaning asosiy maqsadi quyidagilardan iborat:

- ❖ Kasallik qo'zg'atadigan sabablarning organizmga ta'sirini kamaytirish va yo'qotish;
- ❖ Kasallik rivojlanishiga yo'l qo'yilmaslik uchun unga erta tashhis qo'yish va samarali davolash;
- ❖ To'la-to'kis davolash va kasallik qaytalanishi va uning surunkali turlarga o'tib ketishining oldini olishga qaratilgan choralar ko'rish.

Sog'lom psixikani tarbiyalash psixogigiyena va psixoprofilaktika fanlarining muhim vazifasi hisoblanadi.

Salomatlikni asrashda psixologik holatlarning ahamiyati

Salomatlik insonning eng oliy baxti, buyuk ne'mat sanaladi. Inson yoshlik yillarida sog'liqni qadriga ko'p ham yetavermaydi. Yillar o'tib salomatlikka putur yeta boshlaganida esa ko'plab xatolarga yo'l qo'yganini anglab yetadi. Shuning uchun ham eng yaxshi, ijobiy ko'nikma-malakalarni yoshlikdan tarkib toptirib borish lozim. Salomatlik har bir jismoniy, ruhiy, ma'naviy sifatlari majmui bo'lib, jamiyat ravnaqi uchun hormay-tolmay mehnat qilishi, oila qurib, o'z avlodini davom ettirishi, komil farzandlarni voyaga yetkazishida muhim ahamiyat kasb etadi. Jamiyatimiz a'zolarining ruhiy va jismoniy holati, salomatliklariga ruhiy muhitning ta'siri beqiyos. Noxush ruhiy muhit oila a'zolari, jamoadagi munosabatlar ruhiy salomatlik buzilishi bilan kechadi. Bu buzilishlarning yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi omillar quyidagilardir:

a) Oila a'zolarining mojaroli vaziyatlarni yuzaga keltirishi mumkin bo'lgan xarakterli qirralarini yaqqol namoyon bo'lishi.

b) Jismoniy, ruhiy, axloqiy zo'rlik ko'rsatish.

v) Qo'rqish, kutish. Hijronning inson asabiga ta'siri turli nevrozlar.

g) Oilada nos chekadigan, ichkilik iste'mol qiladigan, sigaret chekadigan, giyohvand shaxslarning mavjudligi.

d) Ota-onaning, katta yoshli kishilarning o'smir va o'spirinlarning yosh xususiyatlarini inobatga olmasdan muomala qilishlari va h.k.

Bularning barchasi oila a'zolarining ruhiy salomatligining jiddiy ravishda zararlanishiga sabab bo'ladi. Kundalik muloqot davomida kishilar xulq-atvori, xarakterining turli xil ko'rinishlari harakatlari, qiliqlarini ko'rib bevosita munosabatda bo'lsalar ham amalda o'zaro birgalikda harakat qilishga bo'lgan ehtiyoj ularni birlashtirib turadi. Aslida jismoniy, ruhiy sog'lom odam tabiatning shoh asari hisoblanadi. Salomatlik ijtimoiy qadriyat bo'lib, shu sababli ham sog'liqni muhofaza qilish bilan bog'liq masalalar inson manfaatlari, uning o'y tashvishlarini ustun qo'ygan holda, turli qobiliyatlarni har tomonlama rivojlantirishni talab etadi. Mustahkam salomatlik muhitini yaratishga oid faol ijtimoiy siyosat olib borish bizning, mustaqil davlatimizning ustuvor yo'nalishlaridan biridir. 2007-yilni "Ijtimoiy muhofaza" yili deb e'lon qilinishi ham buning yorqin misolidir. Insonning ruhiy, jismoniy salomatligi davlatning boyligidir. Chunki sog'lom odamgina moddiy ne'matlarni yarata oladi. Hozirgi kunda mamlakatning umumiy rivojlanish darajasi, sivilizatsiya ko'rsatkichining asosiy mezonini shu yurtda yashaydigan odamlarni o'rtacha qancha umr ko'rishi bilan belgilanadi. Umuman olganda inson salomatligini asrashda ruhiy holatlarning ahamiyati katta. Biz ko'pincha odamlarga "asabingizni asrang" deb maslahat beramiz.

Eng ko'p uchraydigan yurak qon-tomir kasalliklarini oldini olishda his-tuyg'ulari, hayajonlarini, kayfiyatlarining holati katta ahamiyat kasb etadi. Insonning hissiyotlari rang-barangdir. Biz kun davomida nimadandir quvonamiz, hayratlanamiz, qayg'uramiz, baxtni tuyamiz. Kechinmalarni bu kabi xilma-xilligi inson ruhiy olamining taraqqiy yetganligidan darak beradi. Bag'ritoshlik, befarqlik, loqaydlik inson ruhiy ma'naviy dunyosining qashshoqligi boisi hisoblanadi. Hissiyotlar ikki guruhga bo'linadi:

1) Organizmning yuqori tonusi ijobiy yoqimli – stenik hissiyotlar bo'lib, bu hislar inson faolligini oshiruvchi, uning umumiy energiyasiga asos soluvchi hislardir. Ularga quvonch, ko'tarinkilik holatlarini misol qilishimiz mumkin.

2) Qayg'uli g'amgin, salbiy-astenik hissiyotlarga tinchlik, xotirjamlik, o'kinch, ishonchsizlik holatlarini misol qilishimiz mumkin.

"Emotsiya" lotincha "Emovere" – to'liqlantirmoq degan so'zdan kelib chiqqan bo'lib, ular psixik va somatik jarayonlarni tartibga solishda katta ahamiyatga egadir. Emotsiyalarning organizm faoliyatidagi fiziologik roli kattadir. Odamning emotsional hayotida bosh miya po'stlog'i va u bilan bog'liq bo'lgan 2-signal sistemasi faoliyati katta ahamiyatga ega.

Qo'rquv va g'azab emotsiyalarida qonda adrenalin miqdori ko'payadi. Affektda qonga qalqonsimon bez garmoni tushishi ko'payadi. Shuningdek salbiy emotsiyalar me'da osti bezi shirasi sekretsiasining kamayishiga olib keladi. Ijobiy (musbat) emotsiyalarda me'da shirasi kislotaliligi oshadi.

Emotsiyalar yurak – tomirlar sistemasi va arterial bosimga kuchli ta'sir qiladi.

Affekt qanday sodir bo'ladi? Affekt (jazava) bu nihoyatda aniq ifodalangan, lekin qisqa vaqt davom etadigan, to'satdan paydo bo'ladigan kuchli ruhiy hayajonlanish. Darg'azablik, rashk, jahl, quvonch jazavasi va boshqa jazavalar bo'ladi. Aql idrok nazorati ostida bo'lgan jazava fiziologik jazavadir. Patologik jazavada odam o'z qilmishlarini boshqarish va o'z xatti-harakatlaridan o'ziga hisob berish layoqatini yo'qotib qo'yadi. Jazava o'tib ketgach nimalar qilganini eslay olmaydi. Patologik affektlar asosan psixopatlarda, nevrotik holatlar va ba'zi psixozlarda ro'y beradi. Emotsional reaksiyalarning tabiati ularni boshqara olish layoqati odam shaxsiyatining xususiyatiga bog'liqdir.

Stress ham emotsional holat bo'lib, keskinlik vaziyatida yuzaga keladi. (inglizcha Stress – keskinlik). Stress – haddan tashqari kuchli taassurotlar natijasida odamda sodir bo'ladigan o'ta kuchli asabiy holat bo'lib xavf oldida, jismoniy va psixik charchoq tez yechim topa olmagan paytda yuzaga keladi.

Stress holati inson faoliyatiga salbiy ta'sir etib, uni yemirishi mumkin – bu holat distress deb ataladi.

Emotsionallikning har-xil ko'rinishi – susayishi, pasayishi klinikada diagnostik va terapevtik jihatdan katta ahamiyatga ega. Emotsionallikning umuman pasayib qolishi ya'ni befarqlik, beparvolik apatiya holati deyiladi.

Kayfiyat nega o'zgarib turadi? Psixikaning turli-tuman buzilishlari orasida emotsional patologiya ayniqsa muhim ahamiyatga ega. Bu avvalo emotsional qo'zqaluvchanlik darajasiga taalluqli.

Kayfiyat buzilishlari emotsional sohaning tez-tez bo'lib turadigan buzilishlari qatoriga kiradi. Kayfiyat buzilishining 3 ta asosiy turi: disforiya, depressiya va eyforiya tafovut qilinadi.

Disforiyada odam injiq, o'zidan va atrofidagilardan ko'ngli to'lmaydigan, asabiylashgan bo'ladi. Bu alomatlariga tundlik, adovat va jahldorlik qo'shilishi mumkin.

Depressiya – doimo g'amgin, yomon kayfiyatda yurishdir. Bunda bemorlar boshqalarga aralashib ketolmaydi, kam gapiradi, ko'pincha ko'ziga yosh oladi. Uning dili ma'yus, yomon fikrlar va xayollar bilan band bo'ladi. Hozirgi ahvoli, o'tgan kunlari va kelajagi unga qorong'u bo'lib tuyuladi. Depressiv kayfiyat turmushdagi muvaffaqiyatsizliklar va ruhiy shikastlar oqibatida kelib chiqqan bo'lishi mumkin.

Ruhiy kasalliklarda bemorda ovqatdan yuz o'giradigan, o'zini qatl qilishga urinishgacha olib boradigan, uzoq davom etadigan og'ir depressiyalar kuzatiladi.

- Kim og'ir ruhiy holatga tushib qolishi mumkin? Hamma. Depressiya bir qadar odatdagi hodisa bo'lib, bolalar, kattalar va qariyalarda ham uchrayveradi. Taxminan erkaklarning 3 foizi va ayollarning 7 foizi doimiy og'ir ruhiy kayfiyatda bo'ladi.

- Depressiya barcha yoshdagilarda, ayniqsa, u 18 – 44 yoshdagilar orasida ko'proq uchraydi.

- Depressiya boyu kambag'alda, o'qimishli va ilmsizda, har qanday millat vakilida bo'lishi mumkin.

- Hayot muammolari, ayniqsa, oilaviy qiyinchiliklar depressiyaning kuchayishiga olib keladi.

- Agar oilada biror kimsa og'ir ruhiy kayfiyatga (tushkunlikka) tushgan bo'lsa, oila a'zolari uchun depressiya xavfi ortadi.

- Surunkali kasallikka chalinganlar depressiyaga tushishga moyilroq bo'ladilar.

Ruhiy tushkunlikka tushgan odamga yaqin do'st bo'ling. Unga mehribon bo'ling va uni tushuning. Bunday kishini tanqid qilmang va aqldan ozgan yoki dangasa, deb o'ylamang.

Eyforiya deganda biz vaqtichog'lik, beg'amlik, biroz ko'tarinki kayfiyatni tushunamiz, eyforiyada odam tetik, harakatchan, sergap, uning imo-ishoralari jonli gapirganda qo'llari harakatda, ovozini keragidan balandroq qilib chiqaradi. Olam ularning ko'ziga g'oyat chiroyli, rangli bo'yoqlarda gavdalanadi. Odam xursand bo'lganida, muvaffaqiyat qozonganida va shunga o'xshash shodlik kunlarida eyforiya normal reaksiya hisoblanadi. Bordi-yu, eyforiya uchun psixologik asoslar bo'lmasa yoki u hatto salbiy hayotiy hodisalarda ham paydo bo'lsa, uni patologik holat deb ko'zdan kechirish kerak.

Ruhiy holatda ketma-ket yuz beruvchi salbiy ta'sirlar inson irodasiga o'z salbiy ta'sirini ko'rsatadi

Irodaviy faoliyatning buzilishi har xil bo'ladi. Ayniqsa ular psixik kasalliklarda va bosh miyaning organik shikastlanishida (harakatlarning tangligi) ifodalanadi.

Irodaning buzilishlaridan eng ko'p uchraydigani gipobuliya iroda faolligining kamayishidir. Bunday bemorlar kam harakat qiladilar, ularda faoliyatga intilish deyarli paydo bo'lmaydi. Ular biror ishni boshlab uni tez to'xtatib qo'yadilar, bunga sabab o'z mashg'ulotini davom ettirish istagining yo'qligidir.

Giperbuliya – bemor kishining haddan tashqari faolligi bo'lib, u kamroq uchraydi. Ba'zi bir kasallik holatlarida iroda keskin zaiflashib ketadi, ya'ni abuliya paydo bo'ladi.

Abuliyada bemor har qanday faoliyatni to'xtatib qo'yadi, barcha istaklardan mahrum bo'ladi. Kasal indamay turaveradi, gapirmaydi, savollarga javob bermaydi.

Nevroz qanday kelib chiqadi?

Psixogen kasalliklarning hammadan ko'p tarqalgan formalari, nevrasteniya, isteriya va miyadan nari ketmaydigan xayol nevrozidir. Nevroz so'zi (yunoncha – neyron - nerv) so'zidan olingan bo'lib, psixogen kasalliklar, ya'ni oliy nerv faoliyati turmushdagi mushkul ahvollar va kechinmalarning psixikaga yomon ta'sir qilishi natijasida ro'y beradigan holatdir.

Odam shaxsining o'zi va uning tarixiy rivojlanish davrida shakllangan butun xususiyatlari nevrozlarning vujudga kelishida muhim rol o'ynaydi.

Ayniqsa qiyin va uzoq davom etadigan mushkul vaziyatlar tug'lsa shu mahalgacha soppa-sog' yurgan odamlarda ham nevrozning hamma asosiy formolari, jumladan isteriya paydo bo'lishi mumkin.

Biroq isterik xarakter ko'rinishidagi moyillik bo'lsa ana shunda ko'pincha isteriya kelib chiqadi. Isterik xarakter asosan odamning nozik qilib tarbiyalanib, turmushga moslasha olmaydigan, no'noq bo'lib qolishi natijasida shakllanib boradi.

Nevrozning yana bir formasi nevrastenianing paydo bo'lishida xarakterdagi bir qator xususiyatlarni noto'g'ri shakllanishi sabab bo'ladi. Ota-onalar bolalarni kuch va imkoniyatlarini hisobga olmay turib, muvaffaqiyat qozonishga undashi shu xildagi xarakter shakllanishiga imkon beradi. Odamning yoshlikdan ortiq darajada hissiyotli qilib tarbiyalanishi va ziddiyatli, murakkab vaziyatlarda bir qarorga kelishi zarur bo'lib turgan sharoitlarda o'z xarakterlarini bo'g'ib qo'yishga moyil bo'lishi ko'pincha miyadan nari ketmaydigan xayol nevrozining kelib chiqishiga yo'l ochadi.

Bemor kayfiyati pasayib umidsizlik o'z-o'zidan qoniqmaganlikni ifoda etadi. Xayoldan ketmaydigan fikrlar nevrozi uzoq vaqt davomida saqlanib qolishi, surunkasiga kechish xususiyatiga ega.

Nevrozlar tasnifi uchun I.P.Pavlovning odam oliy nerv faoliyati tiplari to'g'risidagi ta'limoti katta ahamiyatga ega. Nevrozlar ko'pincha nerv tizimi kuchsiz yoki muvozanatlashmagan kuchli tipdagi kishilarda vujudga keladi. Kishilardagi bu xususiyatlarni miloddan avvalgi VI asrda yashab o'tgan buyuk tabib Gippokrat kuzatgan va ularning so'zga, voqea-hodisalarga munosabat bildirish darajasiga qarab 4 ga ajratgan. I.P.Pavlov esa kishilardagi bu xususiyatlarni markaziy asab tizimidagi qo'zg'alish va tormozlanish hodisalarining darajasi bilan bog'liq ekanligini aniqlab, Gippokrat taklif etgan toifalarni ilmiy ravishda tasdiqlagan. Ular quyidagicha: Xolerik, Sangvinik, Flegmatik, Melanxolik. Kishilardagi bu xususiyatlarni bilish munosabatlarni tashkil etishda ahamiyati katta. Quyida keltirilgan psixolog G.Y.Ayzenkning test savollariga javob berib temperament tipingizni bilib olishingiz mumkin.

Turmush psixogigiyenasi

Turmushda kishilarning o'zaro munosabatlari, kechinmalari, har xil ke-lishmovchiliklar oqibatlarini o'rganish, oldini olish turmush psixogigiyenasi-niing vazifalaridan iboratdir.

Kishilar orasidagi kelishmovchiliklar negizida quyidagi kasallik va illatlar yotadi: nevrotik xastaliklar, psixopatiyalar va ruhiy kasalliklar, iqtisodiy yetishmovchiliklar, ichkilikbozlik, giyohvandlik, taksikomaniyalar va hoka-

zolar. Turmush psixogigiyenasi ushbu zararli omillarga qarshi psixogigiyenik chora-tadbirlar ishlab chiqishi kerak. Bugungi kunda kishilar hayotida televideniye, qo'l telefonlari, internet va radioning ta'sirini o'rganish psixogigiyenada dolzarb muammo bo'lib qolmoqda. O'zaro normal insoniy munosabatlarning psixoprofilaktik ahamiyati benihoya katta. Ruhiy shikastlarni bartaraf etadigan hamma omillar ruhiy sog'lomlikni saqlash va psixik kasalliklarning oldini olishga imkon beradi.

Shahar sharoitlarida ishlab chiqarish, transport, radio, televizor qo'l telefonlari va musiqa asboblari chiqadigan shovqin odamga patogen ta'sir qiladi. Mutaxassislarning ta'kidlashicha ayniqsa shahar aholisi yoshlarida shovqin ta'siri natijasida yoshga oid bo'lgan kasallik "xafaqon" kasalligi ortmoqda. Unga qarshi kurash jiddiy psixogigiyenik tadbirlardan biri hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda avvalo chekish, ichish, narkotik moddalarni iste'mol qilishning zarari haqidagi bilimlarga ko'proq e'tibor qaratiladi. Spirtli ichimliklar ichish, chekish, giyohvandlik, avvalo, markaziy asab tizimini zararlaydi, insonning umrini qisqartiradi. Ichkilikni muntazam, hatto oz miqdorda ichib yurish ham juda xavflidir. Surunkali alkogalizmning paydo bo'lishiga shaxsning ba'zi bir zaif xususiyatlari sabab bo'ladi. Bunday xususiyatlar ayrim oilalardagi tarbiya sohasida yo'l qo'yilgan kamchiliklar oqibatida yuzaga keladi. Ichkilikka muhtalo bo'lgan kishilarning ko'pchiligi ruhiy jihatdan to'g'ri rivojlanmagan bo'ladi. Oilada ichkilikboz ota-onaning o'zaro janjallari bolalar ruhiyatida salbiy iz qoldiradi. Chunki bunday oilada tarbiya topayotgan bolalarga yetarlicha g'amxo'rlik ko'rsatilmaydi, ma'naviy jihatdan rivojlanishlariga e'tibor berilmaydi. Bolalarning ko'z o'ngida bo'ladigan oiladagi to'palonlar, salbiy kechinmalar ulardagi ruhiy sifatlarning o'zgarishiga olib keladi. Shunday sharoitda o'sib ulg'aygan odamlar hayotda uchrab turadigan qiyinchiliklarga chiday olmaydilar, irodasiz bo'lib qoladilar. Ota-ona, jamiyat nazoratidan chetda qolgan qarovsiz bolalar, o'smirlar, o'spirinlar bekorchilikdan, ba'zan charchoqni yozish uchun ichkilik ichishga o'rganadilar. Oilada haddan ziyod erkatib yuborilgan bolalar ham turmush qiyinchiliklariga dosh bera olmaydilar. Boshlariga ozgina qiyinchilik tushsa tushkunlikka tushib, ichishga, chekishga o'rganadilar. Bunday toifadagi kishilar atrofdagilardan doimo norozi bo'lib, alamzada yuradilar. O'zlarini yuqori qo'yib, o'zgalarni nazar-pisand qilmaydilar. Bir marta yoki bir necha marta ichganda ichkilikning zarari sezilmaydi. Muntazam ravishda ichganda sekin-asta organizmda zahar yig'ila boshlaydi, a'zolar faoliyatini buzib, ularni ishdan chiqara boshlaydi. Bora-bora asab tolalari dosh berolmay qoladi. Hujayralar o'z qobiliyatini yo'qotadi. Miya

zaharlanishi natijasida inson xotirasi susayadi. Bilish jarayonlarining barchasiga zarar yetadi. Insonning ruhiy holati yomonlashadi, tez-tez yig'laydigan, janjalkash bo'lib qoladi. Diqqati haddan ziyod tarqoq bo'lib, parishonxotirlik boshlanadi. Tez-tez psixozlar bo'lib turadi. Surunkali ichimlik ichish naslga kuchli salbiy ta'sir ko'rsatadi, aqli zaiflik, duduqlik, ruhiy rivojlanishida turli nuqsonlarga ega bo'lgan bolalar tug'ilishiga sabab bo'ladi.

Uzoq umr ko'ruvchilar hayotini kuzatsangiz ular o'z xohish-istaklariga ko'ra mehr bilan mehnat qilayotganlariga ishonch hosil qilasiz. Ayniqsa ish jarayonida o'zlarini sog'lom, bardam his etadilar, qarshilikni unutadilar. Mehnat g'am –tashvish, turli kasalliklarni biroq yengilroq kechishiga yordam beradi. Inson hayoti davomida asab tizimiga katta og'irlik tushadi, lekin shunga qaramasdan asab tizimi moslashuvchan, chidamlidir. Sog'lom ruh, baquvvat asab, chiniqqan iroda, go'zal axloqiy sifatlar inson umrini uzaytirish qudratiga ega. Ba'zi bir odamlar shunchaki bekor o'tirishni dam olish deb hisoblaydilar. Bu juda noto'g'ri fikr bo'lib mashg'ulotsiz o'tirish loqaydlikni tug'diradi, organizmni bo'shashtiradi, mehnatni bo'shashtiradi, mehnatga bo'lgan ishtiyoqni so'ndiradi. Faol dam olish ish qobiliyatini tiklaydi, ruhiyatni yengillashtiradi. Aqliy va jismoniy mehnatni almashtirib turish sermahsul faoliyat garovidir.

Endi nima uchun faol hordiq kamfaol hordiqdan afzal ekanligini mulohaza qilib ko'ramiz. Odam ishlayotgan paytida bosh miya po'stining ayrim bo'limlarida yuz beradigan uyg'onish jarayoni boshqa bir bo'limlarda aks jarayon ya'ni tormozlanishni yuzaga keltiradi. Agar uyg'onish qanchalik kuchli bo'lsa, uning atrofidagi zonaning tormozlanishi ham kuchli kechadi. Tormozlanish paytida asab to'qimalari foydali moddalar bilan to'yinadi, kuch to'playdi. Kam faollikda esa miya po'stida kuchli tormozlanish bo'lmaydi, oqibatda miya dam olmaydi, odam tez charchaydi. Faoliyat turlarini almashtirib turish salomatlik uchun juda foydalidir. Markaziy asab tizimi charchoqda paydo bo'ladigan kuchlanishga yordam beradi, bunday holatda ko'pincha ijobiy hissiyotlar foydalidir. Masalan ruhiy ko'tirinkilik, xursandchilik, yaxshi kayfiyat har qanday charchoqni yo'qotib, odamga kuch bag'ishlaydi, ish qobiliyatini oshiradi. Kishining kun tartibi qay darajada yaxshi tashkil etilgan bo'lsa, organizm shunchalik yaxshi saqlanadi. Aniqlik belgilangan vaqtda ovqatlanish odati ovqatni hazm qilish va kishi organizmning to'yimli moddalar bilan to'yinishini ta'minlaydi. O'tkazilgan tajribalar shuni ko'rsatadiki, odam qanchalik band bo'lishidan qat'iy nazar o'zi xohlasa, bir ozgina iroda kuchi bilan o'z shaxsiy kun tartibini o'rnatishi mumkin. To'g'ri taqsimlangan kun tartibi asab tizimini mustahkamlab, inson

umrini uzaytirishga xizmat qiladi. Insonning tashqi muhiti bu faqatgina suv, havo, tuproq, o'simliklar dunyosi, hayvonot olami bo'libgina qolmasdan ish va turmush sharoitidagi jamotchilik hamdir. Ruhshunoslar olib borgan tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha, qaerdaki rahbarlar va jamoatchilik tashkilotlari tomonidan ishchi-xodimlarga g'amxo'rlik ko'rsatilsa, ular mehnati qadrlansa ishga bo'lgan ijobiy munosabat yanada oshadi, ruhiy iqlimni yaxshilash mehnat unumdorligi sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Jamoadagi kayfiyat jamoa a'zolari kayfiyatining yig'indisi emas, balki ko'proq umrning birgalikdagi faoliyatlari harakatlari natijasi hisoblanadi. Tushkunlik kayfiyatidagi bitta odam o'z tashvishlarini boshqalarga "yuqtirishi" va aksicha quvnoq, baxtli odam o'z tashabbusi bilan boshqalarga ham ko'tarinki kayfiyat, sog'lom muhitni yuzaga keltirishi mumkin. Jamoaning fikri ta'sir o'tkazishning muhim vositasidir. Shuning uchun ham jamoadagi to'g'ri, sog'lom fikrlash malakasini tarkib toptirishga harakat qilish ayni muddao. O'zaro munosabatlardagi samimiy, iliq munosabatlar mehnat unumdorligini 5% dan 20% ga qadar oshirish imkonini beradi. Bundan tashqari xodimlarning o'zlarini his qilishlari yaxshilanadi, asablari dam oladi, sog'liqlari mustahkamlanadi. Jamoadagi o'zaro hurmat, hamkorlikka asoslangan sog'lom muhit odamlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ruhiy quvvat beradi. Ahloqiy jihatdan nosog'lom jamoadagi ig'vogarlik, g'iybat, o'zaro hurmatsizlik, bir-birini ko'rolmaslik, baxillik kabi salbiy xususiyatlar hukm suradi. Bunday muhit inson ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, asabni yemiradi, sog'liqqa katta zarar keltiradi. Shuning uchun ham odamlar bilan o'zaro muomalada mehribon, samimiy, dilkash bo'lmog'imiz lozim. Amerikalik yirik psixolog Deyl Karnegi ta'kidlaganidek "doimo samimiy tabassum qiling, sizga ham mehr bilan boqishadi". Suhbatdoshingizni dardlariga sherik bo'ling, uni samimiy qo'llab - quvvatlang, g'amxo'rlik qiling, ishonch bildiring. Ana shundagina ijobiy muhit yaratish imkoni tug'iladi.

Sog'lom turmush tarzini tarkib toptirishda oiladagi o'zaro psixologik holatlar va sharoitlarning ham ahamiyati katta. Ishdan charchab kelgan odam dam olishi, xotirjam bo'lishi, o'z atrofidagilarni e'tiborini his qilishi kerak. Bu uchun albatta oila a'zolarining har biri o'zaro xushmuomala, g'amxo'r bo'lishlari zarur. Chunki, mutaxassislarning fikricha, inson baxtni to'rtidan uch qismini oilada, bir qismini esa boshqa holatlarda his qilarkan. Demak, o'z oilasida o'zaro hurmat-e'tiborga asoslangan muhitda tarbiya topgan farzandlar kelajakda o'zi quradigan oilada ham shunday ruhiy sog'lom muhit, sharoit yaratishga intiladilar. Xalqimizda asrlar osha ajdodlardan avlodlarga o'tib kelayotgan ajoyib urf-odatlar, an'analar mavjud. O'z yaqinlari bilan bordi-

keldi qilish, mehmondo'stlik, kattalarga hurmat, kichiklarga izzat singari odatlarni rivojlantirish, ularga amal qilish yaxshi samara beradi. Hatto XXI asrga kelib ham turmush tarzimizda uchraydigan ayrim salbiy urf-odatlardan qutula olganimizcha yo'q. Haddan ziyod sarf-xarajatlar qilib to'y-marakalar o'tkazish va boshqalar. Butun topgan tutganini bir kunda sarflab, yillar davomida qarz to'lash uchun zo'riqib ishlash, pirovard natijada sog'liqqa zarar yetishi, ruhiy olamini larzaga kelishi yomon oqibatlariga olib keladi. Turmush odamning ruhiyatida har doim o'z izini qoldiradi. Sharqning buyuk allomasi Ibn Sino barcha kasalliklarni davolashda ruhiy holatning muhimligini o'z asarlarida qayd yetgan. Ichki a'zolarining ko'plab xatoliklarga uchrashi sabablarini olim asabiy, ruhiy toliqishdan qidiradi. Ruhiy jihatdan nosog'lom muhitda inson o'zini yomon his qiladi, bu holat uning salomatligi ish faoliyati sifatini pasaytiradi. Shuning uchun ham har qanday sharoitda ham ruhiy sog'lom muhit yaratishga harakat qilish zaruriyati tug'iladi.

Psixanalitik Z. Freydning fikricha madaniyatning rivojlanib borishi bilan insoniyat o'z muhitida tobora ko'proq nevrozlarga duch keladi va bu tasodifiy hol emas. Lekin asosiy muammo shundaki, inson o'z ichidagi ziddiyatni anglab yetmaydi. Z.Freyd nevrotik simptomlar mazmunini psixanalitik tilsimdan xalos qilish orqali inson tomonidan o'z ichki konkret mayllarini anglashni psixik salomatlikni tiklashning asosi, deb bilgan.

Z.Freydning ruhiy analiz usulining shartlari quyidagicha:

1. Inson o'z fikrlari va boshqalar hissiyoti bilan yashashi.
2. Hayotiy vaziyatlardan to'g'ri xulosa chiqarishi va xatolarini tuzatishi.
3. To'g'ri muloqot va ruhiy salomatlik, ya'ni o'zining his-tuyg'ulariga o'ralashib qolmasdan vaziyatdan chiqish yo'llarini izlash.

Ruhiy salomatlikni ta'minlash odamlar o'rtasidagi ijtimoiy munosabatlarining darajasi bilan o'z navbatida me'yoriy ijtimoiy munosabatlar shaxsning shakllanish jarayonlari bilan bog'liq. Ruhiy salomatlik tushunchasi ijtimoiy salomatlikning shakllanishiga olib keladi. Odam, salomatlikning mazkur darajasidagina o'zining odamiylik xususiyatini namoyon qiladi, mavjud qadriyatlariga o'z munosabatini bildiradi. Shu jarayonda o'z salomatligiga munosib o'rin ajratish imkoniyatiga ega bo'ladi. Chunki ruhiy sog'lom odamgina ijtimoiy jarayonlarda faol ishtirok eta oladi. Har bir odam o'z ruhiy salomatligini ta'minlashga intilishi komil inson bo'lib yetishishga olib keladi.

“Blits so‘rov” savollari

- ❖ Psixika nima?
- ❖ Nevroz qanday kelib chiqadi?

Mavzu yuzasidan so‘z va iboralarning qisqacha lug‘ati

- **Psixasteniya** – ruhiy zaiflik; ikkilanish, qo‘rqish, miyaga o‘rnashib qolgan fikrlarga moyillik bilan xarakterlanadi;
- **Psixonevroz** – markaziy nerv sistemasining funksional xarakterdagi kasalligi (bunda markaziy nerv sistemasi organik shikastlanmaydi);
- **Psixoterapiya** – ruhiy kasalliklarni gipnoz vositalari, ishontirish, ruhiy ta‘sir etish bilan davolash usuli;
- **Nevrasteniya** – holdan toyish va o‘ta charchash natijasida nerv sistemasining funksional buzilishi, nevrozning bir turi;
- **Nevrozlar** – oliy nerv (ruhiy) faoliyati buzilishi bilan ifodalanadigan nerv sistemasi kasalliklari guruhi;
- **Depressiv sindrom** – ruhiy tushkunlik, ma‘yuslik, qayg‘ulik holatining vegetativ va somatik buzilishlari bilan birga ro‘y berishi;
- **Eyforiya** – xotirjamlik, ko‘tarinki kayfiyat;
- **Tormozlash** – faol nerv protsessi bo‘lib, uning natijasida qo‘zg‘alishi to‘xtalib qoladi;
- **Emotsiya, hissiyot** – organizmning har kimda o‘ziga hos namoyon bo‘ladigan va kishining qattiq iztirob chekishidan to‘g‘oyat shod-xurram bo‘lishigacha hamma turdagi sezgilari va kechinmalarini qamrab oladigan fiziologik holati;
- **Psixopat** – jinni, telba, devona.

Mavzuga oid muommoli topshiriqlar “Aqliy hujum” metodi

Savol: Psixogigiyena nima? Har bir o‘quvchi o‘zining shaxsiy fikr yoki g‘oyalariга asoslanishi hamda ularni o‘zgartirish mumkin.

“Muammoli vaziyat”

Mavzu yuzasidan olgan ma'lumotlaringizga asosanib “Muammoli vaziyat”, vaziyatdan chiqib ketish harakatlari haqida mustaqil fikringizni bayon qiling

“Muammoli” vaziyat turi	“Muammoli” vaziyatning sabablari	Vaziyatdan chiqib ketish harakatlari
Asrimiz insonlarida nevroz holatlarining ko'payib ketishi	1. 2. 3.	1. 2. 3.

Mavzuni mustahkamlash uchun savollar

1. O'zaro munosabatlarning salomatlikka ta'siri nimada?
2. Ruh va ruhiy holat tushunchalarini tushuntirishga harakat qiling.
3. Inson tiplari va ularning xususiyatlari haqida nimalarni bilasiz?
3. Insonlar ruhiyatiga emotsional holatlarning ta'siri.

Qon guruhingizni bilasizmi?

Ko'pchilik insonlarni fe'l-atvori qon guruhiga bog'liq. Bizlar ko'pincha o'zimiz bilmagan holda qon guruhini surishtiramiz. So'ngra shunga qarab ma'lum tasavvurga ega bo'lamiz. Lekin bu usul Yaponiyada sal boshqacharoq ekan. Ya'ni kunchiqar yurt fuqarolari biror insonning xarakter, xulq-atvori to'g'risidagi ma'lumotlarni uning qon guruhiga qarab aniqlaydilar. Aniqroq aytadigan bo'lsak yaponlarning fikricha kishining qon guruhi uning shaxsiyati, psixologiyasi haqida barcha ma'lumotlarni beradi. Bu borada o'tkazilgan tekshiruv xulosalariga nazar tashlaydigan bo'lsak, haqiqatan ham yapon tadqiqotchilari adashmaganligiga amin bo'lamiz. Shunga ko'ra quyidagi qon guruhlariga xos xususiyatlar keltirilgan jummalarni sizga havola yetishni topdik. O'qing, uni o'zingizda sinab ko'ring!

I guruh. Ushbu guruh sohiblari hamisha olg'a intiladi. Oldilariga qo'ygan maqsadga erishmaguncha qo'ymaydi. Nima ish qilish kerakligini oldindan belgilab olishi va o'z kuch salohiyatiga astoydil ishonishi ularning yutug'i, albatta. Lekin juda ham rashkchi, ehtirolarga boy va sal qizg'anchiq hamda kasallikka oson yengilishi ehtiyotkor bo'lishni talab etadi.

II guruh. Osoyishta muhit, xotirjamlikni sevisht, o'zlari ham juda vazmin ekanligi bilan bu toifa kishilari darrov ko'zga tashlanadi. Atrofdagilar bilan tez

va oson chiqishib ketishi, ta'sirchan, sabr toqatli ekanliklari ularni asosiy xarakterli jihatlardir. Ammo qaysarlik ulardagi salbiy xarakter hisoblanadi.

III guruh. Ko'pincha, ular juda ham xushchaqchaq, sho'x-shodon yurishadi. Ammo bu vazminlik sizga begona degani emas. Odatda, atrofdagilar uni hurmat qilishadi, chunki bunday guruh sohibi bo'lganlar bilan birga qolganlarga zerikish hissi begona. Yagona bir yutuqli tomoni sharoitga tez moslashishi. Lekin ba'zan haddan tashqari erkinlik muammolar tug'dirishi mumkin. Hechqisi yo'q. Bo'ydoq bo'lsangiz kechirishadi.

IV guruh. Juda ham xotirjam va vazminlik doimiy quroli hisoblansa ajab emas. Do'st-u birodarlari uni hamma vaqt hurmat qilishadi va ardoqlashadi. Atrofidagi har bir hodisaga nisbatan haqqoniy munosabatda bo'lishi, ba'zan qo'pol harakatlari tufayli kimnidir ranjitib qo'yishi hech gap emas. Odatda, ularni bir qarorga kelishi ancha qiyin.

***Psixolog G.Y. Ayzenkning temperament tiplarini aniqlovchi
test metodikasini mustaqil bajaring va ijobiy, salbiy
xususiyatlaringizni bilib oling***

1. Kuchli hayajonni sinash uchun sizda yangilikka intilish seziladimi?
2. Sizni tushunadigan va qo'llab-quvvatlaydigan do'st kerakligini his qilasizmi?
3. Siz o'zingizni tashvishi yo'q odam deb hisoblaysizmi?
4. O'ylagan narsangizdan qiyinchiliksiz voz kecha olasizmi?
5. Bir ish qilishdan oldin shoshmasdan, o'ylab ish tutasizmi?
6. Hatto sizga foydasi bo'lmasa ham va'dangizda turasizmi?
7. Ruhingiz tez tushib, tez ko'tariladimi?
8. Ko'p o'ylamay, tez ish yurita olasizmi?
9. Jiddiy sabab bo'lmasa ham o'zingizni baxtsiz, deb hisoblaysizmi?
10. Birov bilan bahslashsangiz o'zingizni ko'p narsaga qodir ekanligingizga ishonasizmi?
11. Sizga yoqqan qarama-qarshi jinsli kishi bilan tanishsangiz, tortinasizmi?
12. Jahlingiz chiqqanda o'zingizni yo'qotasizmi?
13. Ko'pincha o'ylamasdan sharoitga qarab ish tutasizmi?
14. Gapirmasam bo'lar edi, shu ishni qilmasam bo'lar edi, degan xayol sizni tez-tez bezovta qiladimi?
15. Sizga kitob o'qishga nisbatan odamlar bilan uchrashish afzalmi?
16. Hamma narsani o'zingizga olaverasizmi?
17. Do'stlar davrasida bo'lishni yoqtirasizmi?

18. Birovlar bilishini istamagan sirlaringiz bormi?
19. Ba'zan g'ayratingiz jo'shib qadamingizdan o't chaqnaydi, ba'zan esa hamma ishdan hafsalangiz pir bo'lib, loqayd bo'lishingiz haqiqatmi?
20. Do'stlaringiz davrasini eng yaqin do'stlaringiz bilan chegaralanishini istaysizmi?
21. Siz ko'p narsani orzu qilasizmi?
22. Sizga baqirib gapirishsa, siz shunday javob qaytara bilasizmi?
23. Ba'zan o'zingizni biror narsada aybdorman, deb his qilasizmi?
24. Siz o'z odatlaringizni yaxshi ekanligiga ishonasizmi?
25. O'z hislaringizga erk berib, do'stlar davrasida o'zingizni betashvish his qilasizmi?
26. Asabingiz tarang bo'lgan paytlar ko'p bo'ladimi?
27. Sizni hushchaqchaq va ziyrak odam, deb hisoblashadi?
28. Biror ishni bajarib bo'lgandan keyin, shuni bundan ham yaxshiroq bajarishingiz mumkinligi haqida o'ylaysizmi?
29. Katta davralarda o'zingizni xotirjam his qilasizmi?
30. Siz g'iybat qilasizmi?
31. Miyangizga har xil xayollar kelib, sizga uyqu bermaydigan vaqt bo'ladimi?
32. Siz biror narsani bilishni istasangiz, do'stlaringizdan so'rab-surishtirishga nisbatan tezroq kitobdan qidirib topishni ma'qul ko'rasizmi?
33. Sizni tez-tez yuragingiz o'ynab turadimi?
34. Diqqat-e'tiboringizni bir joyga tortadigan ish sizga yoqadimi?
35. Sizni qaltiroq tutadimi?
36. Siz doim haq gapirasizmi?
37. Bir-birini kamsitadigan davrada o'zingizni xotirjam xis qilasizmi?
38. Siz serjahlmisiz?
39. Tez harakat qiladigan ish sizga yoqadimi?
40. Hammasi yaxshilik bilan tugagan, lekin yomon oqibatlarga olib keldigan voqealar sizni xayolingizni bezovta qiladimi?
41. Harakatingiz sekin, chaqqon emasligi haqiqatmi?
42. Siz ishga yoki birov bilan uchrashuvga kechikkanmisiz?
43. Bema'ni tushlar ko'rasizmi?
44. Siz gaplashishni sevganingiz uchun, yangi odamni ko'rganingizda paytni boy bermasdan u bilan gaplashishga harakat qilasizmi?
45. Sizni birorta og'riq bezovta qiladimi?
46. Do'stlaringiz bilan uzoq uchrashmasangiz xafa bo'lasizmi?
47. O'zingizni asabi yomon kishi deb hisoblaysizmi?

48. Sizning tanishlaringiz orasida sizga yoqmaydigani ham bormi?
49. Siz o'zingizni o'ziga ishongan odam deb hisoblaysizmi?
50. Sizning kamchiliklaringiz va ishingizni tanqid qilishsa, shaxsiyatinigizga tegadimi?
51. Ko'pchilik bilan bajariladigan ishdan qoniqish qiyinmi?
52. Sizni boshqalardan nima bilandir yomonman degan fikr bezovta qiladimi?
53. Zerikarli davrani qiziqтира olasizmi?
54. O'zingiz tushunmagan narsalar haqida gapirgan vaqtiniz bo'ladimi?
55. O'z sog'lig'ingiz haqida qayg'urasizmi?
56. Birovlar ustidan hazil qilishni yoqtirasizmi?
57. Uyqusizlikka duchor emasmissiz?

№	"ha"	"yo'q"	№	"ha"	"yo'q"	№	"ha"	"yo'q"
1	E		20	E		39	E	
2	N		21	N		40	N	
3	E		22	E		41		E
4	N		23	N		42		L
5	-	E	24	L		43	N	
6	L		25	E		44	E	
7	N		26	N		45	N	
8	E		27	E		46	E	
9	N		28	N		47	N	
10	E		29		E	48		L
11	N		30		L	49	E	
12		L	31	N		50	N	
13	E		32		E	51		E
14	N		33	N		52	N	
15		E	34		E	53	E	
16	N		35	N		54		L
17	E		36	L		55	N	
18		L	37		E	56	E	
19	N		38	N		57	N	

Ekspirimentator to'ldirilgan anketalarni yig'ib olib, har bir tekshiriluvchining javobini testdagi kalit bilan solishtirib ko'rib chiqadi. Tekshiriluvchilar javoblari yoniga kalitda mos kelgan harflarni qo'yib

chiqadilar. Oxirida mos tushgan harflarni qo'yib chiqadilar. Oxirida mos tushgan harflar soni hisoblab chiqiladi. "E" va "N" harflari bo'yicha mos tushgan harflar javobi 0 dan 24 gacha, "L" harfi bo'yicha ballar soni esa 0 dan 6 gacha to'g'ri kelishi mumkin.

Agar "E" shkalasi bo'yicha ballar soni 12 dan ortiq chiqsa, bu shaxs "ekstraversiv" turga kiradi: bu tashqi muhitga yo'nalgan, obyektini magnit kabi tortuvchi, qiziquvchan, impulsiv, xulq atvori mustahkam, muloqoti, ijtimoiy muhitga moslashgan va unda o'z o'rnini topgan.

Agar "E" shkalasi bo'yicha ballar soni 12 dan kam chiqsa, unda shaxs "intraversiv" turiga kiradi: og'ir, vazmin, ehtiyotkor, aqlli, muloqotga birinchi bo'lib kirisha olmaydi, o'z-o'zini nazorat qilishga va o'z-o'zini tahlil qilishga moyil.

"N" shkalasi bo'yicha 12 dan ortiq chiqsa, bu shaxs "nevrotik" (asabiy) hisoblanadi: o'zini tuta bilmaslik, irodaviy bo'sh, serjahl, shu bilan birgalikda faol harakatchan, muloqotchan, boshlagan ishini oxiriga yetkazadi.

"L" shkalasi – "yolg'onchilik shkalasi" – bu ichki dunyosini ochmaslik, fikr va mulohazalarini ochmaslik va boshqalardan sir tutish, oddiy qilib aytganda o'zini "oynada" odilona qilib ko'rsatish, yuksak baholash demakdir.

Agar tekshiriluvchi varaqasida "L" shkalasi bo'yicha ballar soni 6 dan ortiq chiqsa, u holda tekshiriluvchi biroz tanaffusdan so'ng qayta tekshirilishi lozim. Chunki bunda tekshiriluvchi savollarga tushunmagan yoki ularni yaxshi anglamagan bo'lishi mumkin. "L" shkalasi bo'yicha tekshiriluvchi o'zining imkoniyatlarini baholaydi. Demak:

0 – 2 ball – o'z-o'zini quyi darajada baholash.

3 – 4 ball – o'z-o'zini adekvat (haqqoniy) baholash.

5 – 6 ball – o'z-o'zini yuqori darajada baholash.

Ikkita gorizontaal va vertikal chiziqlar o'tkaziladi. Javoblardagi harflar shkalasi bo'yicha chiqqan sonlarni chiziqlar bo'yicha belgilab chiqib, tekshiriluvchini xarakterlovchi temperament xususiyatlarini aytib berish mumkin bo'ladi. (Temperament xususiyatlari quyida keltirilgan grafikli ma'lumotlar asosida bayon etiladi).

Melonxolik

Kuchsiz tip

Tortinchoq va uyatchan, yangi sharoitda o'zini yo'qotib qo'vadi. Notanish kishi bilan tez til topisha olmaydi. O'z kuchi va imkoniyatlariga ishonmaydi. G'amgin, tashvishli, qo'rqoq, yuvosh, mulohaza yuritishga moyil, kelajakka ishonchi yo'q. Ta'sirchan, hatto yig'lashi ham mumkin. Haddan tashqari tez xafa bo'ladi, yolg'izlikni yaxshi ko'radi.

Uimsiz, og'ir, vazmin, bosiq. Indamas, kam harakat, o'ta itoatkor.

0 Intraversiv

12

Xolerik

Kuchli, beqaror harakatchang tip

Sezgir, tinib-tinchimas, Agressiv (o'zgalarga hukm o'tkazuvchi shaxs).

Ta'sirchan, tashqi ta'sirlarga beriluvchan. O'zgaruvchan, umid-ishonchli. Harakatlari keskin va shiddatli. Qo'nimsiz va shoshqaloq, o'zini bosishi qiyin, chidamsiz, o'jar, tortishuvda topqir so'zlaganda nutqi tez va ehtirosli, qizishishga moyil, janjalchi, maqsadga erishishga chidamli doim yangilikka intiladi.

Ekstraversiv

24

Flegmatik

Kuchli barqaror, kam harakat tip

Sovuqqon va xotirjam. Ishda tartib va intizomni yaxshi ko'radi. Ehtiyotkor va andishali, mulohaza yurituvchan, aqli, o'ylab ish qiladi, tinchlikni osoyishtalikni sevadi. O'zini tuta biladi, muomalasi hammaga bir xil, chidamli, sabr toqatli, maqtovlarga befarq.

Kutishga, chidashga layoqatli, boshqaruvchan, ishonuvchan, nazorat qiluvchan, vazmin, bir tekisda harakat qiladi.

Sanvinik

Kuchli barqaror -harakatchan tip

Muloqotga kirishuvchan, sergap, rahmdil, ko'ngilchan, dadil harakat qiladi.

Xushchaqchaq va quvnoq, lekin ko'pchilikni, shovqinni yoqtirmaydi.

Hamma joyda (lider) sardor bo'lishga, o'zini ko'rsatishga harakat qiladi. Muvaqqiyatsizlik va ko'ngilsizlikni yengil o'tkazadi. Tavakkalchi, ko'pchilik hol-larda boshlagan ishini oxiriga etkazmaydi.

0

Hissiy turg'unlik

To'g'ri ovqatlanish – inson salomatligi va uzoq umr ko'rishning garovi

*“Ko'p yema, og'zingdan chiqib ketmasin,
Och yurma zaiflik jondan o'tmasin.
Ovqatdan tanaga keladi lazzat,
Ammo ortiqchasi keltirar zahmat”.*
Sa'di Sheroziy

Reja:

1. Ovqatlanish va ovqatlik moddalar.
2. Ratsional ovqatlanish va uning prinsiplari.
3. Ovqatlarni tayyorlashga qo'yiladigan talablar.
4. Vitaminlarni inson salomatligidagi ahamiyati.
5. Mineral moddalarni inson sog'lig'idagi ahamiyati.

Ovqatlanish hayot uchun kurash shakllaridan biri sifatida tabiatdagi jonzoatlarning hammasini oldida turgan asosiy masala hisoblanadi, inson ham bundan istisno emas. Ibtidoiy odamning kundalik tashvishi va asosiy maqsadi ovqatlik topish va qornini to'yg'azish bo'lgani aniq. Ammo, ibtidoiy odam ovqat mahsulotlarini g'amlashni bilmagan, qorin ochganda esa, ovqat izlab topilganda qorni to'yguncha yeganligi ma'lum. Ovqatlik topish qiyin va mashaqqatli bo'lgan davrlarda inson bir necha kunlab och yurganini tasavvur qilish qiyin. Ibtidoiy insonga kundalik tamaddisi uchun ovqat moddasini topish qanchalik muhim bo'lgan bo'lsa XXI asr odamlari uchun ham oziq-ovqat topish, o'z vaqtida to'g'ri, ratsional ovqatlanish o'zini muhimligini yo'qotgani yo'q. Ammo, farqi shundaki, hozirgi dasturxonda oziq-ovqatlar turi nihoyatda rang-barang va to'kin.

Sog'lom turmush tarzining asosiy yo'nalishlarini belgilaydigan omil bu to'g'ri ovqatlanish va ovqatliklar ekanligidir. Bu omil nafaqat kishining hayoti, balki agarda noto'g'ri tashkil etilsa, kishi tanasidagi ko'pgina kasallik va muammolarning ham sababchisi bo'lishi aniq. Shuning uchun noto'g'ri ovqatlanish tufayli kelib chiqayotgan kasalliklar va muammolarni eslatib o'tish o'ta zarurdir.

Noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklar olimlar keltirgan dalillarga qaraganda umumiy kasalliklarning 90 foizni tashkil qilar ekan.

Ushbu mavzuni yoritishdan oldin shuni alohida ta'kidlash lozimki, ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklar yoki muammolar faqatgina ovqatlanishni noto'g'ri tashkil etilgandagina sodir bo'ladi va bular quyidagilardan iborat:

- ozoda-orastalik talablariga rioya qilmaslik natijasida ovqatliklar, tayyor ovqat mahsulotlari, shuningdek, ichimlik suvlari, yuqumli oshqozon-ichak va boshqa kasalliklarning mikroblari bilan ifloslanishi va bunday ovqatliklarni iste'mol qilish natijasida kishida ich terlama, ichburug', ich og'rig'i, vabo, sariqning A turi kasalliklari hamda botulizm, salmonellez kabi ovqatdan zaharlanish holatlari sodir bo'lishi mumkin. Tuproqni, suv havzalarini tozaligini saqlash va suvni zararsizlantirish ishlari yaxshi yo'lga qo'yilmagan aholi punktlarida bu kasalliklar bilan kasallanish ehtimoli yuqori bo'ladi;

- ovqatliklar tarkibida un mahsulotlari va shirinliklarni muntazam ortiqcha iste'mol qilish natijasida butun tanada suyuqlik ko'payib ketadi. Ortiqcha xiltlar ichki a'zolar, badan bo'shliqlari va bo'g'imlarga yig'ilib, a'zolar faoliyatini qiyinlashtiradi. Oqibatda bo'g'imlar harakatining qiyinlashuvi bilan bog'liq artrit, poliartrit, radikulit, osteoxondroz, semirib ketish, ichaklarda qabziyat, qonda qand miqdorining ko'payib ketishi (qandli diabet), tomirlarda ateroskleroz, tana va ichki a'zolarida o'simtalar paydo bo'lishi kabi kasalliklarga sharoit yaratiladi. Shuningdek, xiltlar zararli mikroblar, ayniqsa viruslarning yashashi va rivojlanishi uchun eng qulay sharoit hisoblanadi;

- ovqatliklar tarkibida go'sht, tuxum kabi oqsillarni surunkali va ortiqcha iste'mol qilish natijasida buyraklar faoliyatining qiyinlashuvi, buyrakda, o't qopida, siydik yo'llarida tosh hosil bo'lishi, ichaklarda qabziyat, ruhiyatda asabiylik kabi holatlar paydo bo'ladi;

- ovqatliklar tarkibida yog'larni, ayniqsa mol yog'larini ortiqchaligi qonning tarkibini quyuqlashtirib ketishiga, tomirlarda ateroskleroz va uning oqibatida yurakda stenokardiya, infarkt holatlari, qon bosimining yuqori bo'lishi, o't qopida xoletsistit, semirib ketish kabi oqibatlarga olib keladi;

- ovqatliklar tarkibida vitaminlarning yetishmasligidan organizmda ovqatliklarning parchalanish jarayonlari sustlashadi va ba'zi bir a'zolarining faoliyati uchun zarur bo'lgan moddalarning yetishmasligi sodir bo'ladi. Oqibatda bolalarda raxit, kattalarda shapko'rlik, kishining ozib-to'zib ketishi, organizmdagi barcha hayotiy muhim jarayonlarning susayishi kabi holatlar vujudga keladi;

- ovqatliklarning kimyoviy zaharli moddalar bilan zararlanishidan kishining ko'ngli aynib, to'xtovsiz qayt qilish, zaharning kuchli ta'siridan

umumiy bezovtalik, yurak, nafas a'zolaridagi yetishmovchiliklar, hushdan ketish va o'lim bilan tugaydigan oqibatlar, radiofaol moddalar bilan zaharlanishdan esa sochlarning to'kilib ketishi, ichki a'zolar faoliyatining susayishi, bepushtlik, rak, oqqon kabi og'ir oqibatlarga olib keluvchi kasalliklar yuzaga keladi;

– ba'zi bir ovqatlik turlarining ayrim odamlar organizmiga mos kelmasligi terida har xil toshmalar toshishi va qichishi (dermatidlar), oshqozon va ichaklarda gastrit va kolit, miya to'qimalarining zaharlanishi – migren, meningit, nafas olishning qiyinlashuvi – diqqinapas, yurakda xuruj – stenokardiya va butun organizmda bezovtalikka sabab bo'luvchi allergik holatlarga olib keladi;

– ortiqcha ovqatlanish va ovqatxo'rlik tufayli semirib ketish, qaddi-qomatning buzilishi, go'zallik va epchillikning butunlay izdan chiqarib, kishi gavdasining beso'naqay, ko'rimsiz, kiyim-kechak yarashmaydigan, bachkana ahvolga kelib qolishi, o'tirish, turish, harakat qilish, nafas olish kabi oddiy hayotiy zaruratlarining qiyinlashib borishi, tanadan va og'izdan qo'lansa hidlar tarqalishidan qulaysizliklar sezish, ko'pchilikning oldida uyatga qolish, aziyat va iztiroblar bilan yashash hamda kasallanishlar ehtimolining ortib borishi kuzatiladi.

Go'sht, tuxum, spirtli ichimliklar kabi kuchli qo'zg'atuvchi ovqatlar va ichimliklarni suiste'mol qilish – ruhiyatning buzilishi asabiylikka sabab bo'ladi.

Aslini olganda hayotimizni asosi tinimsiz, atrof-muhit bilan organizm o'rtasidagi modda almashinish jarayonidir. Inson atrof tabiiy muhitdan oksigen, suv va ozuqa oladi. Taxminan inson tug'ilgandan o'lgungacha (70 – 75 yoshli odamlar) ovqat hazm qilish organlari orqali qon tarkibiga 2,5 tonna oqsil moddalari va yog'ni oladi, 10 tonna karbonsuvlar va 25 tonna suv o'tkazadi. (X.Yanes 1987-y.).

Har kungi iste'mol qilinadigan oziq-ovqatda yetarli miqdorda ma'lum nisbatda hamma kerakli bo'lgan ovqat komponentlari bo'lishi zarur.

Oqsillar. Hujayra, to'qima va organizmni qurish uchun o'lgan hujayralarni tiklash va modda, energiya almashinishi uchun taxminan organizmga 70 ta kimyoviy birikmalar talab qilinadi. Ular tarkibida 8 – 10 ta almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalar, 3 – 5 yarim to'yinmagan yog' kislotalari, 18 – 20 ta vitaminlar, ko'pgina mineral tuzlar, biomikroelementlar mavjuddir. Bu moddalarni organizm umuman sintezlamaydi yoki u moddalar organizmda yetishmaydi. Inson, bu moddalarni oziq-ovqatlarni rang-baranglikda qabul qilgandagina olishi mumkin.

Favqulodda organizm uchun kerak bo'ladigan, uni funksiyalarini boshqaradigan fermentlar, gormonlar va antitelo tarkibiga kiruvchi o'ziga xos oqsil moddasi nihoyatda organizmni sog'lig'ini asrashda qatnashadigan moddadir. Organizmda oqsil moddalarini yetishmasligi organizm faoliyatini normal funksiyasini izdan chiqarib, organizmga turli ta'sir etuvchi zararli omillarga qarshilik ko'rsatish xususiyatini pasaytirib qo'yadi. Organizmga qabul qilinadigan turli xil ovqatlarni miqdori normasi insonning jinsi, bajaradigan aqliy, jismoniy mehnatiga, ishiga, uydagi mehnat yuklamalariga qarab har xil bo'ladi. Jumladan, Rossiya olimlari tomonidan ishlab chiqilgan me'yorlarda erkaklar uchun oqsillar 82 – 118 gr, ayollar uchun – 72 – 87 gr iste'mol qilish ko'zda tutilgan. Agar kishilar jismoniy tarbiya, mehnat hamda sport bilan shug'ullansa, oqsil miqdorini 10 grammga oshirish tavsiya qilingan (ammo 55% oqsil miqdori hayvonot mahsulotlari bilan organizmga kirishi kerak deyilgan).

Yog'lar. Ular asosan energetik modda bo'lib, ularning ko'proq miqdori nerv hujayralarida bo'ladi.

Organizmda yog' moddasini yetishmasligi immunitetni kamaytiradi va markaziy nerv sistemasi va ichki organlarning funksiyasini izdan chiqaradi. Ayniqsa, hayvon yog'ini ko'proq iste'mol qilish modda almashinishi jarayonini buzadi, skleroz jarayonlarini kuchaytiradi. O'simlik yog'larini haddan tashqari ko'p iste'moli hujayra membranasi funksiyasini buzadi va susaytiradi, hujayrani ertaroq qaritadi. Bir sutkalik yog' miqdori erkaklar uchun 93 – 158g, ayollar uchun 81 – 116 g, jismoniy tarbiya, mehnat hamda sport bilan shug'ullanadiganlar 10 – 15 g ortiq olishlari kerak. Ota-bobolarimiz yuqorida keltirilganlarni hisobga olib yog'ni omixta qilib iste'mol qilishni odat qilganlar. Ya'ni 40% i oq yog' va 60% i o'simlik yog'ini omixtasi talabga mos keladi. Hayvon yog'ida vitamin A va D ko'proq ammo yarim to'yinmagan yog' kislotalari kam, o'simlik yog'ida u vitaminlar yo'q, ammo yarim to'yinmagan linoleviy va linolenoviy kislotalar va tokoferollar ko'proq. YArim to'yinmagan yog' kislotalari araxidon, linoleviy va linolenoviy kislotalar, fosfatidlar lipoproteidlar tarkibiga kiradi, ular qo'shuvchi to'qimalar, hujayra membranasi, mielin po'stlog'ini hosil qilishda qatnashadi. Ular, yog' almashinuvini boshqaradi, organizmdan xolesterin moddasini chiqarib yuboradi, qon tomirlarni elastikligini ta'minlaydi, tomirlarni o'tkazuvchanligini kamaytiradi, vitaminlar almashinuvida faol qatnashadi.

Buyuk alloma Abu Ali ibn Sino: kishi o'zining fizologik holatiga qarab tartibli, me'yorida ovqatlanishi, avval yengil hazm bo'ladigan taomlarni iste'mol qilishi, keyin esa, sekin hazm bo'ladigan quyuq yoki qattiq taomlarni

iste'mol qilish kerakligini tavsiya qiladi. Oziq-ovqat mahsulotlari: yog', moy, sut, tuxum, go'sht, baliq pishloq, sabzavot, ziravor va dukkakli o'simliklarning shifobaxsh xususiyatlari, parhezli ovqatlar ayrim kasalliklarni: me'da-ichak faoliyatining buzilishini, o'pka sili, bezgak kabilarni davolashda qo'llanishi mumkinligini aytib o'tgan.

Ibn Sinoning fikricha, ovqat og'iz bo'shlig'ida hazm bo'la boshlaydi. Buning isboti sifatida u me'dani og'iz bo'shlig'ining davomi deb ta'kidlaydi. Buyuk olimning bu dalili tabobat olamida birinchi marta aytilishi edi. Qarangki, bir necha asrlar o'tgandan so'ng bu fikr to'g'ri, deb topiladi. Xaqiqatan ham, chaynalayotgan ovqat so'lakdagi maxsus modda (mutsin, lizin, vitamin) ta'sirida dastlabki hazm bo'lishga uchraydi.

Ovqatlanish tartibi, uni yoshga, fasllarga qarab o'zgartirib turish, och qolish va ortiqcha to'yib yeyishning ko'ngilsiz asoratlari to'g'risidagi aytilgan fikrlari hozirgi zamon nuqtai nazariga ham to'g'ri keladi.

Ibn Sino kishi ovqatlanayotganda shoshilmasligi, obdon chaynash kerakligi, ovqatni iliqligida iste'mol qilish, uyqu oldidan to'yib ovqatlanmaslik, imkoni boricha yengil hazm bo'luvchi ovqatlarni tanavvul qilish maqsadga muvofiq ekanligi to'g'risida fikr yuritadi.

Ibn Sino: har bir jussaga muvofiq va munosib ovqat borligini aytadi, lekin taom nechog'lik laziz bo'lmasin, uni me'yorida oshirib tanavvul qilish mumkin emasligini qayta-qayta o'qitadi.

Kasalliklar davrida parhezga alohida e'tibor berilishi lozimligi aytiladi.

Xulosa qilib aytganda, ovqatlanish haqida Ibn Sino tavsiya qilgan fikrlarni hozirgi zamon tibbiyoti ilmiy asosladi.

Hozirgi kunda ovqatlanishining asosiy konsepsiyasi, aholini yoshiga, mehnatining og'ir yengilligiga, kasbiga, iqlim-sharoitiga, milliy an'analarga, jo'g'rofiy mintaqalarni hisobga olib va boshqa holatlariga e'tibor berib ishlab chiqilgan. Asosiy maqsad, oziq-ovqatlarni tarkibiga, vitaminlarga, mikroelementlar miqdoriga, ozuqiy biologik elementlarga ahamiyat berilib, ularni miqdoriy me'yoriy normalari ishlab chiqilganiga e'tibor qaratilgan. Ovqatlanish konsepsiyasi Rossiya Tibbiyot akademiyasi qoshidagi ovqatlanish gigiyenasi institutining nufuzli olimlari ya'ni, professorlar: K.Petrovskiy, A.Pokrovskiy, G.M.Mahkamov, A.A.Minxlar tomonidan ishlab chiqilgan.

Ratsional ovqatlanish va uning prinsiplari

Ishlab chiqilgan konsepsiyaga binoan, ratsional ovqatlanish, ko'p jihatdan ovqatlanishni tartibga soladi va noto'g'ri ovqatlanishlardan kelib chiqadigan kasalliklarni oldini oladi. Ratsional ovqatlanish konsepsiyasini ishlab chiqishda

biokimyoviy, fiziologik jihatdan modda almashinish jarayonlari o'rganilib, olingan dalillardan foydalanilgan. Oziq ovqatni turli tarkibi – ovqatlanish uchun kerakli bo'lgan ozuqiy elementlariga, ya'ni, oqsil, karbonsuvlar, yog'lar, mineral tuzlar, vitaminlar va toza ichimlik suvi faqat normada iste'mol qilinib organizmni fiziologik ehtiyojini to'la qondirilishiga ahamiyat berilgan.

Ratsional ovqatlanish konsepsiyasida asosan, uchta nazariy va amaliy ahamiyatga ega bo'lgan prinsipial yo'nalishlar ko'zda tutilgan:

1. Energiya balansi;

2. Ovqat elementlarining organizmga balansli miqdorda ma'lum nisbatda va xilma-xillikda iste'mol qilinishini ta'minlash;

3. Ovqatlanish rejimi.

Ratsional ovqatlanish organizmning normal rivojlanishini ta'minlaydigan hamda salomatlikni saqlash, ishlab chiqarish qobiliyatini oshirishga, ayniqsa reproduktiv salomatlikni asrashda bolalarni sog'lom va normal tug'ilishiga zamin bo'ladi.

Ratsional ovqatlanish akademik A.A.Pokrovskiyning ta'biricha quyidagi talablarga javob berishi zarur:

1. Organizm sarf qilgan energiyani to'la ravishda qoplashni ta'min etadigan miqdorda ovqatni iste'mol qilishni, ya'ni inson tomonidan mehnat qilish jarayonida sarflanadigan energiya, iste'mol qilingan oziq-ovqatdan paydo bo'ladigan energiyaga teng bo'lishi kerak;

2. To'qima va organlarni normal ishlashi uchun hamda fiziologik jarayonlarni normal kechishi uchun zarur bo'lgan har xil ozuqa moddasiga ega bo'lishi zarur, ya'ni oqsillar, yog'lar, karbonsuvlar, mineral tuzlar hamda vitaminlarning bo'lishini ta'minlash zarur, ular ma'lum nisbatlarda organizmga kirishi kerak; Toza ichimlik suvi esa sutkali normada iste'mol qilinishi zarur, o'rta yoshli kishilar (50 – 60) 2,5 – 3,0 litr, og'ir mehnat bilan shug'ullanganlar taxminan 4 – 5 litr ichishga to'g'ri keladi. Yuqori haroratda mehnat qiluvchilar 8 – 10 litrgacha suv ichadilar. Ichilgan suyuqlik terlash natijasida va siydik bilan chiqib ketadi.

3. Hajmi kam bo'lib, to'q tutishini ta'minlash hisobga olinadi;

4. Oziq-ovqat yengil, tez va yaxshi hazm bo'ladigan bo'lishi lozim;

5. Xushbo'y ta'm va chiroyli ko'rinishga ega hamda ishtahani ochadigan bo'lishi ayni muddao;

6. Oziq-ovqat ma'lum haroratga ega bo'lishi, har xilligi, turli hayvon va o'simlik mahsulotlaridan tarkib topganligi, mazali va yaxshi sifatga ega bo'lishi shart.

Oziq-ovqatlarning asosiy moddolari: oqsil, yog'lar, karbonsuvlar, mineral moddalar ma'lum nisbatda va miqdorda bo'lib, vitaminlar esa bir sutkada insonlarni yoshiga, mehnatiga qarab mg larda beriladi yoki ovqatlar bilan organizmga kiradi. Suv esa ovqatlanishda katta rol o'ynaydi. Oziq-ovqatlar tarkibida, albatta, o'simlik oqsillari, moylari hamda hayvonot mahsulotlari sut, yog', karbonsuvlar, go'sht mahsulotlari bo'lishi shart. Vitamin va mikroelementlar yetarli bo'lishi uchun ho'l va quruq mevalar, sabzavotlar, ko'katlarni va boshqa o'simlik mahsulotlarini karam, sabzi, kartoshka, qovoq, sholg'om, ukrop, ko'k piyoz, sarimsoq piyoz va boshqa ko'katlar bilan organizm ta'minlanishi lozim.

Jadval-2

Mehnatga layoqatli kishilar organizmining oqsillar, yog'lar va karbonsuvlarga mehnatning og'ir yengilligiga qarab ehtiyoji

Guruhlari	Yoshi	Erkaklar				Ayollar			
		Oqsillar gr-da		Yog'lar gr-da	Karbon Suvlar gr-da	Oqsillar gr-da		Yog'lar gr-da	Karbon suvlar
		Jami	Shu jumladan hayvon oqsili			Jami	Shu jumladan hayvon oqsili		suvlar gr-da
I	18-29	91	50	103	378	78	43	88	324
	30-39	88	48	99	365	75	41	84	310
	40-59	83	46	93	344	72	40	81	297
II	18-29	90	49	110	412	77	42	93	351
	30-39	87	48	106	399	70	42	90	337
	40-59	82	45	117	378	74	39	86	323
III	18-29	96	53	101	490	81	45	99	371
	30-39	93	51	114	426	78	43	95	358
	40-59	88	48	108	406	75	41	92	344
IV	18-29	102	56	136	528	85	48	116	431
	30-39	99	54	132	504	84	46	112	427
	40-59	95	52	126	483	80	44	106	406
V	18-29	118	65	158	602	-	-	-	-
	30-39	113	62	150	574	-	-	-	-
	40-59	108	59	143	546	-	-	-	-

Eslatma.

a) jadval va undagi me'yorlar Rossiya Tibbiyot akademiyasining Ovqatlanish gigiyenasi ilmiy tekshirish instituti xodimlari tomonidan tavsiya qilingan.

b) homilador ayollar (5 – 9 oylik davrida) uchun bir kunda o'rta hisobda 100 gr oqsil beriladi, shundan 60 gr hayvon oqsili;

v) emizikli ayollar uchun o'rta sutkalik oqsil – 112 gr, shundan 67 gr hayvon mahsuloti.

Jadval 3

Rivojlangan shaharlar aholisining yoshiga qarab oqsillar, yog'lar va karbonsuvlarga bo'lgan ehtiyoji (gr-da)

Aholi guruhi	Oqsillar	Yog'lar	Karbonsuvlar
Birinchi			
Erkaklar 18 dan 40 yoshgacha	96 (58)	90 (27)	382
40 dan 60 yoshgacha	89(53)	84 (25)	355
Ayollar 18 dan 40 yoshgacha	82 (49)	77 (23)	329
40 dan 60 yoshgacha	75(45)	70 (21)	303
Ikkinchi			
Erkaklar 18 dan 40 yoshgacha	99 (54)	97(29)	413
40 dan 60 yoshgacha	92 (50)	91(27)	385
Ayollar 18 dan 40 yoshgacha	84 (46)	82 (25)	352
40 dan 60 yoshgacha	77 (43)	76 (23)	324
Uchinchi			
Erkaklar 18 dan 40 yoshgacha	102 (56)	103 (51)	445
40 dan 60 yoshgacha	93 (51)	94 (28)	401
Ayollar 18 dan 40 yoshgacha	86 (47)	87(26)	375
40 dan 60 yoshgacha	79(44)	81 (25)	347
To'rtinchi			
Erkaklar 18 dan 40 yoshgacha	108 (54)	120 (36)	522
40 dan 60 yoshgacha	100 (50)	110 (33)	480
Ayollar 18 dan 40 yoshgacha	92(46)	102 (30)	445
40 dan 60 yoshgacha	85(43)	94 (28)	410
Juda og'ir jismoniy mehnat bilan band erkaklar	132(66)	145(43)	637

Izoh: Qavs ichida hayvon oqsillari va yog'ları (omixta).

O'simlik dunyosidan olingan mahsulotlar tarkibida ham almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalar bor. Jumladan, mosh, soya, loviya, no'xat va boshqalarda aminokislotalar 20 – 30 foiz va undan yuqori miqdorlarda bo'ladi. Organizmni aminokislotalar bilan ta'minlashda non oqsillari va boshqa g'alla mahsulotlari muhim rol o'ynaydi.

Rejimli ovqatlanishni tashkil qilish

Aslida, odam uchun ovqatlanish faqatgina tanamizdagi hayotiy jarayonni ta'minlab turish va harakat qilish hamda ish bajarish uchun zarur bo'lgan energiya (kuch, quvvat) ni qayta tiklash uchun kerak. Ana shu muhim talabni ta'minlash va sog'liqni saqlash uchun kun davomidagi ovqatlanish tartibini to'g'ri tashkil etish lozim bo'ladi.

Hammamizga ma'lumki, hozirgi kunda uch mahal ovqatlanish odat tusiga kirib qolgan. Kishi asosan kunduzi faol mehnatda va harakatda bo'ladi, u o'ziga kerak miqdorda energiya beradigan ovqatlarni faqat kunduzi iste'mol qiladi va kun davomida mehnat qilib, energiya sarflaydi. Ammo, kishilar kechki ovqatni yeb ko'pincha uxlaydilar, kechasi ba'zi bir kunlarni hisobga olmaganda energiya sarfi kam bo'ladi. Shuning uchun ertalabki nonushtaga ko'pincha ishtaha bo'lmaydi, masalan, dehqonlar nonushtadan oldin 1 – 1,5 soat dalasiga yoki chorvasidan xabar olib kerakli ishlarni bajaradi. Shaharliklar esa ularning ko'plari erta turib yaqin joydagi istirohat bog'lariga, stadionlarga borib yuguradi yoki jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadi, so'ngra yuvinib nonushtaga o'tiradi.

Ovqatlanish tartibiga ko'ra, ertalab kun davomida iste'mol qiladigan ovqatning 30 – 35 foizini iste'mol qilish tavsiya etiladi, tushlikka umumiy ovqatning 40 – 45 foizini iste'mol qilish tavsiya etiladi. Bundan keyingi qilinadigan ishlar uchun ovqat iste'moli ya'ni kechki ovqatlanishda kunlik ovqatning 20 – 25 foizi yetarli. Kechki ovqatlanish uyquga yotishdan kamida 2 – 3 soat oldin bo'lishi kerak.

Ovqatlanish vaqtida va undan 15 – 20 daqiqa oldin suv, choy kabi suyuqliklarni ichmaslik. Chunki, bu suyuqliklar oshqozon shirasini suyultirib, uni ovqatlarni hazm qilish kuchini kamaytiradi va oshqozonga yig'ilgan shirani o'zi bilan olib ketadi. Shuningdek, ovqatlangandan keyin ham 1 – 1,5 soatgacha suyuqlik ichmaslikni odat qilish kerak. Suyuqliklarni ovqatlanishlar oraliqlarida iste'mol qilish mumkin;

– bir galgi ovqatlanish vaqtida ovqatning umumiy miqdori quyuuq-suyuqlik birgalikda 1-1,5 litrdan oshmasligi lozim;

– iste'mol qiladigan ovqat juda ham issiq yoki sovuq bo'lmastligi zarur. Ovqatning haroratini tana haroratiga ($35 - 45^{\circ} \text{S}$) yaqin bo'lgani ma'qul. Choy, kofe, kakao kabi ichimliklar $50 - 60^{\circ} \text{S}$ atrofida salqinantiruvchi yoki chanqovbosdi ichimliklar $18 - 25^{\circ} \text{S}$ atrofida bo'lgani yaxshi. Ovqat ustiga muzdek suv ichish yoki muzqaymoq yeyish zararli odat hisoblanadi va bu oshqozon-ichaklar faoliyatini buzilishi bilan bog'liq muammolarga olib keladi;

– achchiq choy, kofe, kakao kabi kuchli qo'zg'atuvchi ichimliklarni chegaralangan miqdorda iste'mol qilish. Chunki, ular organizmda kislotali muhitning ko'tarilishiga, oqibatda organizm uchun zararli bo'lgan siydik kislotasi va shu kabilarni hosil bo'lishiga sharoit yaratadi;

– tozalangan ovqatliklar; oliy nav undan tayyorlangan mahsulotlar bulochka, pechene, pryanik, tort hamda makaronlarni chegaralash zarur. Chunki ular organizmda xilt hosil bo'lishiga va u xiltlarni bo'g'imlar, organizmning bo'shliqlari va ichki a'zolarida to'planib, kasalliklarga sababchi bo'ladi;

– kundalik ovqatlar tarkibiga, mavsumga qarab salatlar, poliz mahsulotlari, ho'l va quruq mevalar, sut mahsulotlarini (sutning o'zi organizmda xiltni ko'paytiradi) ko'proq kiriting: qatiq, suzma, tvorog, qaymoq va boshqalar;

– ertalabki nonushtaga mevalardan biron-birini (qovun ham shu hisobda), meva yoki poliz mahsulotlari sharbatlarini iste'mol qilishni, tushlikka esa asosiy ovqat bilan 200 – 300 gr salat, kechqurunga yengil, suyuq ovqat, uyquga yotishdan oldin 150 – 200 yog'sizlantirilgan qatiq yoki shuncha miqdorda meva yoki poliz mahsulotlari sharbatini iste'mol qilish maqsadga muvofiq;

– salatlar asosan 3 – 4 turdagi poliz mahsulotlari va ko'katlardan iborat bo'lib, ularga sirka, kuchli achchiq-chuchuklar va osh tuzi ishlatmaslik lozim. Albatta, salatlar pishirilmasdan iste'mol qilinadi shuning uchun ham ular toza suvda yuvilishi so'ng ishlatilishi zarur. Sabzi, qizil lavlagi, turp, piyoz, bulg'or qalampiri kabilarning 2 – 3 turidan tayyorlanib, har bir salatning tarkibida toza suvda yuvilgan ukrop, petrushka, piyoz yoki sarimsoq bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Salatlariga tuz ishlatish shart emas. Chunki salatning o'zi organizmni mineral tuzlar, mikroelementlar va vitaminlarga bo'lgan talabini qondiradi. Salatlar ta'mini yaxshilash uchun unga mayonez, qaymoq, smetana, qatiq, suzma, ketchup qo'shish mumkin;

– hayvon yog‘larini ko‘proq iste‘mol qilishni chegaralash. Ular ovqatni oshqozon va ichaklarda hazm bo‘lishiga to‘sqinlik qilib, yurak infarkti xavfini oshiradi;

– luqma qanchalik ko‘p chaynalsa, uning hazm bo‘lishi shuncha oson va tez bo‘ladi. Luqmani ko‘p chaynash uni so‘lak bilan yaxshi aralashishini ta‘minlaydi. So‘lak tarkibida esa ovqatni hazm qiluvchi fermentlar mavjud. Tishlari to‘kilgan kishilarga yasama tishlar qo‘ydirgunga qadar ovqatni go‘шти qiyimalagich yoki maydalovchi vositalardan o‘tkazib yeyish taklif qilinadi.

Inson uchun oziq-ovqat bu energiya manbai. Oziq-ovqatlar quyosh energiyasini o‘ziga shimadi, ular organizmga kirgach oksidlanish jarayonida parchalanib o‘zidan energiya ajratadi, u energiya inson mehnatiga aylanadi. 1 g yog‘ 9 kkal, oqsilni 1 g – 4 kkal, karbonsuvlar 1 gr oksidlanib 4 kkal ga yaqin energiya ajratadi. Inson oziq-ovqat zanjiri orqali quyosh sistemasi bilan bog‘lanadi. Inson uchun energiya aqliy va jismoniy mehnatqilish uchun kerak, energiya yurak qon-tomir sistemasini, nafas olish organlarini oshqozon ichak sistemasini, asab tizimini va boshqa organlarni doimo mehnat qilib turishi uchun sarflanadi. Inson 18 yoshdan 59 yoshgacha bir sutkalik sarflanadigan energiya kaloriyada, aqliy mehnat bajarish uchun 2550 – 2800 kkal; yengil mehnat qilishda 2750 – 3000 kkal; o‘rtacha og‘ir mehnat bajarganda – 2950 – 3200 kkal; og‘ir mehnat bajarganda – 3450 – 3700 kkal; o‘ta og‘ir mehnat qilganda – 3900 – 4300 kkal energiya sarfi kuzatilgan. X.Yanes

Inson uchun noxush holat shundaki, u ovqatni ko‘p iste‘mol qilib energiya sarfini kam sarf qilganda, sarflanmagan energiya buorganizmda yig‘iladigan teri osti va charvidagi yog‘lar, organizmni yog‘lanishiga olib keladigan omilga aylanadi, tana og‘irligi oshib ketadi.

O‘ta to‘yib ovqatlanish organizm uchun o‘ta zarar! Bunday kishilarda yog‘lanib ketish oqibatida yurak qon tomir kasalligi 1,5 – 2marotaba ateroskleroz 3 – 4 marta, qandli diabet 2 – 3 marta ko‘p uchraydi. Bunday organizmlarda o‘t qopida, buyrakda, siydik qopida toshlar paydo bo‘ladi, bo‘g‘inlarda tuz yig‘iladi. Shuning uchun ham doimo jismoniy tarbiya, mehnat, yurish, chopish mashqlarini bajarish organizmdagi yog‘larni yo‘qolishiga va salomatlikni tiklashga yordam beradi. Shifokor maslahati bilan parhez tutish semirishni oldini oladi.

Ortiqcha iste‘mol qilingan ovqat ichki a‘zolari ni zo‘riqib ishlashiga majbur qiladi va oqibatda ularning faoliyatini izdan chiqaradi. Hakim Mo‘minovning ta‘biricha:

– Har qanday narsa kiyim-kechak, idish-tovoq, uy, xona, mebel tozalashga hojat sezganidek, organizm ham tozalanishga muhtojlik sezadi. Buning

uchun haftasiga bir kun, oyda 1 – 3 kun ochlik o'tkazishni odat qilish zarur. Ayniqsa, dam olish kunlari, to'y, bayram va ulfatchiliklardan keyin ochlik juda foydali tadbir. Bu davrda ichki a'zolar va butun organizm o'zini-o'zi tozalashga ulguradi. Ochlik davrida 1,5 – 2 litr qaynatilgan suv ichish talab etiladi.

– Butun kun davomida har 1,5 – 2 soatda 100 – 150 g suv yoki sharbat ichishni odat qilish. Agar mineral suv ichsangiz har haftada uning turini yangilab boring. Pepsi-kola, fanta kabi ichimliklarga ruju qo'yishdan qayting. Eng yaxshi va foydali ichimlik toza suv ekanligi esingizdan chiqmasin.

Bizning issiq iqlim sharoitimizda ko'chalarda tayyorlanadigan ovqatlar oshpazlarning shoshib-pishib tayyorlagan ovqatlariga bog'lanib qolish yaxshi emas. Shuning uchun iloji boricha uyda ovqatlanishni odat qilish zarur. Shuningdek, sanoat ishlab-chiqarishi asosiga qo'yilgan ovqatlar, sharbatlar, chanqovbosdi ichimliklar, konservalar, kolbasa va shu kabilarni ham chegaralangan miqdorda iste'mol qilishni odat qilish zarur.

Ovqatlarni tayyorlashga qo'yiladigan talablar

Ovqatni tayyorlashga bo'lgan talablar asosida ovqatliklarning tarkibidagi hayotiy muhim moddalar – oqsillar, yog'lap, uglevodlar, mineral tuzlar, mikroelementlar va vitaminlarning sifatini saqlab qolish yotadi. Buning uchun:

– eng avvalo, masalliqalar sifatini ko'zdan kechirish, ularni ozoda sharoitda tozalash va ishlash, oshxona jihozlari va idish-tovoqlarni issiq suvda yog'ni ketkazuvchi vositalar bilan yuvish, oshpazning shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishi;

– ovqat masalliqalarini archib, tozalab, maydalagandan keyin ochiq havoda yoki suvda uzoq qolib ketishiga yo'l qo'ymasdan ularni qozonga solish tartibini bajarish lozim;

– ovqatga ishlatiladigan yog' oldindan dog'lab sovutilgan bo'lib, uni keyingi ishlatishlarda kuchli qizdirmaslik. Chunki yuqori haroratda qizdirilgan yog' masalliqalar tarkibidagi hayotiy muhim moddalar sifatini kamaytiradi va hatto, yo'qqa chiqarishi mumkin;

– ovqatlarni asosan past olovda, qopqoqli idishlarda dimlab pishirishni odat qilish, xuda-behudaga qopqoqni ochmaslik. Buning uchun ovqatni pishgan-pishmaganligini bilishni tez-tez totib ko'rish bilan emas, har bir ovqatni pishish vaqtini hisobga olishni odat qiling. Shunda ovqatliklardagi foydali moddalar yaxshi saqlanadi;

– qaynatib tayyorlanadigan ovqatlarda ovqat suyuqligini salgina harakatga keltiruvchi kuch bilan qaynashi yetarli. Qaynash vaqtida qozon

qopqog'i berk bo'lsin. Hatto choy uchun suvni ham shaqillatib qaynatmaslik kerak. Suv qaynashi bilanoq olovni o'chirib, choyni damlang.

Ovqatlik mahsulotlarni tanlash va sifatini saqlashga bo'lgan talablar

Bu talablar asosan ovqatlik mahsulotlarni yetishtirishda ularning sifati, bo'lishini ta'minlash, saqlash, ishlab chiqarish va savdo qilish jarayonlarida shu sifatlarni buzmaslikdan iborat. Bu nihoyatda muhim bo'lgan jarayon.

Oilada ovqatlik mahsulotlarni saqlashning ham anchagina talablari bor. Chunki ovqatliklar odam uchun faqat yemish bo'lmasdan, ko'pgina mikroorganizmlar, bakteriyalar va mog'orlar uchun ham yemish hisoblanadi. Agar yaxshi sharoit bo'lsa, ular ovqatliklarda ko'payib, mahsulotning sifatini buzadi va hatto kishi uchun zaharli moddalarga aylantiradi.

Bundan tashqari, ekologik, gigiyenik nuqtai nazaridan quyosh nuri, yuqori harorat, ortiqcha quruq va nam havo va shu kabilar ham ovqatliklar sifatini buzadi.

Hozirgi kunda ovqatliklarni saqlaydigan va o'raydigan ko'pgina idishlar ishlab chiqarilmoqda. Masalan, bulardan eng ko'p tarqalganlari polietilen xaltalar. Ma'lumki, polietilen idishlar havoni o'tkazmaydi va ovqatliklarni ularda uzoq saqlash, mog'orlash yoki buzilishiga sabab bo'ladi. Bundan tashqari polietilen, plastmassa idishlarda (ayniqsa suyuqliklarni) saqlash zararli bo'lishi mumkin. Chunki plastmassa va polietilenning ba'zi turlari o'zidan zararli moddalar chiqaradi. Shuningdek, masalliqslarni saqlaydigan idishlar ham ularni tarkibiy o'zgarishlarga uchratmaydigan bo'lishi kerak. Muxxona yoki omborlarda, boshqa joylarda ovqatliklarni saqlash tartibi, muddati va talablariga rioya qilish, har bir uy bekasining bu sohada ma'lumotli hamda malakali bo'lishini talab etadi.

Vitaminlarni inson salomatligidagi ahamiyati

Vitaminlar biologik jihatdan o'ta faol, organizm uchun oz miqdorda bo'lsa ham hayotiy jarayonlarga ijobiy ta'sir etuvchi organik moddalardir. Ular modda almashinishi jarayonlarida boshqaruv va fiziologik jarayonlarda katalizator xizmatini o'taydi.

Organizmnı to'g'ri rivojlanishi uchun ovqat mahsulotlari tarkibida oqsillar, yog'lar, karbonsuvlar, mineral tuzlardan tashqari, hayotiy muhim ahamiyatga ega bo'lgan vitaminlar deb ataluvchi murakkab bo'lmagan katta molekulyar organik birikmalardir.

Insoniyat taraqqiyotida hamma vaqt hamma yoshdagi insonlar uchun vitaminlar o'ta zarur modda bo'lib, to'qima, hujayralarda, organ va sistema-

larda bo'ladigan reaksiyalarni tezlashtiradi, ular organizm hayoti uchun zarur bo'lgan fermentlar, garmonlar va boshqalar tarkibiga kiradi.

Vitaminlarni lotin alifbosi bosh harflari bilan, ya'ni A, B₁, B₂, B₆, S, D, PP, R, E, K va boshqalar bilan ifodalanadi. Ular ikki guruhga bo'linadi: yog'da eriydigan va suvda eriydiganlar. Vitaminlar almashtirib bo'lmaydigan muhim ozuqa moddalar bo'lib, organizmda barcha fizikaviy va biokimyoviy jarayonlarni amalga oshirishda muhim omildir. Vitaminlar yetishmaganda modda va energiya almashinuvini buzilishi, organizmning yuqumli va yuqumsiz kasalliklariga qarshi kurashishini pasayib ketishi kuzatiladi.

Vitaminlar organizmda sintezlanmaydigan, shuning uchun ham kundalik iste'mol qilinadigan ovqat mahsulotlarida organizmni ehtiyojini qondiradigan darajada vitaminlar bo'lmog'i kerak. Organizmning vitaminlarga bo'lgan ehtiyoji hammasi bo'lib bir necha mg ni tashkil qiladi. Ammo, vitaminlarga ehtiyoj shunchalik kam miqdorda bo'lishiga qaramay, organizmga vitaminlarning kam tushishi oqibatida yuqorida keltirilgan biokimyoviy o'zgarishlardan tashqari modda almashinish jarayonlari izdan chiqadi.

Vitamin – A organizmni rivojlantirishda asosiy rol o'ynaydi, ko'rishni yaxshilaydi, terini yumshoq va elastikligini ta'minlaydi. Bu vitamin sarig' yog'da, baliq moyida, tuxumni sarig'ida, jigarda, ikra va sutda bo'ladi. O'simliklarda karotin sifatida uchraydi, u o'rikda, sabzida, shpinatda, ko'k no'xatda, yong'oqda, karamda, kartoshkada bo'ladi. 1 sutkada 1,5 mg, karotin - 5 mg.

V₁ – tetiklik vitamini asabni charchab qolishini asraydi, karbonsuvlarni hazm qilishda qatnashadi. U organizmga yetarli miqdorda kirmasa beri-beri kasalligi kuzatiladi, ya'ni qo'l-oyoq falaji kuzatiladi. 1 sutkada 2 – 4 mg. Bu vitamin parranda, mol go'shtida, nonda, kepakda, achitqida, pivoda, jigarda ko'proq bo'ladi.

V₂ – moddalar almashinishda qatnashadi. Yetishmasa ko'z yoshlanadi. Og'iz bo'shlig'ida yallig'lanish boshlanadi, nerv sistemasi qiynaladi, tomir tortib qolish kuzatiladi, sutkali norma 2 mg.

Vitamin PP – nikotin kislota pellagra qarshi ishlatiladigan modda. Pellagra nerv sistemasi, teri va oshqozon ichak sistemasi kasallanadi. Teri qalinlashadi, terini usti po'stloq tashlab qo'pollashadi, mayin va elastikligi yo'qoladi, asosan pellagra – asabni, ichakni (ich ketishi) va terini kasallantirishda asosiy sababchi. Bu kasallik faqat jo'xori bilan ovqatlanadigan aholi o'rtasida tarqaladi. Kundalik norma 15 – 20 mg, u jigarda, buyrakda, tuxumda, bug'i go'shtida, donlarda, kartoshkada, pomidorda, shpinatda, karamda va boshqa o'simliklarda bo'ladi.

Vitamin S – askorbin kislotasi, bu vitamin yetishmasa ish qobiliyati pasayadi, organizmni infeksiyaga qarshi kurashi pasayadi, milkdan qon oqadigan bo‘lib qoladi, singa kasali – avitaminoz kelib chiqadi. Terini tagida qon oqish, bo‘g‘imlarda suv qon aralash yig‘ilishi, tishni qimirlab qolishi, sinishi, jarohatlarni tez bitmasligi paydo bo‘ladi. Sutkada 50-100-120 mg kerak bo‘ladi. Gripp kasali vaqtida vitamin S 200-300 mg ichiladi. Vitamin S limon, apelsin, mandarin, sabzi, pomidor, qulupnay, qorog‘at, malina va shipovnikda ko‘p bo‘ladi. Hozirda vitamin S tabletkalarda, un holatida va kapsulalarda dorixonalarda sotiladi.

Vitamin D – raxitni oldini oladigan vitamindir. Kalsiy, fosfor almashini-shini ta‘minlaydi. Yetishmasa bolalarda raxit, gipotoniya, gipodinamiya, tishni o‘smasligi, suyaklarni qing‘ir-qiyshiq o‘sishi, ishtahani bo‘lmasligi, ozib ketish boshlanadi.

Vitamin D – quyosh nurida teri osti yog‘larini, yog‘simon moddalarni provitamin D dan D ga aylantirib beradi. Bu vitamin sutda, qaymoqda, tuxumni sarig‘ida, ikrada, baliq moyida ko‘proq uchraydi.

Vitamin K – yetishmasa qon ivishi sustlashadi. Sutkali miqdori 10 mg. Bu vitamin jigarda, suyakni qizil iligida, karam, pomidor, shpinatda, no‘xatda, qulupnayda ko‘proq bo‘ladi.

Mineral moddalarning inson sog‘lig‘idagi ahamiyati

Inson tabiiy muhit bilan, asosan oziq-ovqatlarni iste‘mol qilib to‘g‘ridan to‘g‘ri bog‘lanadi. Inson bilan tabiiy muhit o‘rtasidagi modda va energiya almashinuvi, kimyoviy, fizik hamda biologik xossalarga ega bo‘lgan oziq-ovqatlar sababli vujudga keladi. Oziq-ovqatlarning tarkibiy qismi esa organik va noorganik moddalardan iboratdir. Demak, yerda o‘sib-ungan turli o‘simliklar o‘zlarining ildizlari orqali yerning tarkibidagi mineral moddalarni shimib olib, o‘zlarining mahsulotlarini boyitadilar. Bu mahsulotlar hayvonlar va insonlar uchun ozuqadir. Xulosa shuki, biz xohlaymizmi yoki yo‘qmi, suv bilan oziq-ovqatlar bilan organizm o‘zini ehtiyojini qondirish uchun mineral tuzlarni oladi.

Ovqat tarkibidagi mineral moddalarni shartli ravishda noorganik birikmalar hisoblanadi, chunki ularning ba‘zi birlari organizmga ham noorganik holda, ham organik moddalar tarkibida kiradi (fosfor, azot, oltin-gugurt va boshqalar).

Odam organizmining to‘qima va suyuqliklari tarkibida hozirgi dalillarga qaraganda 70 ga yaqin mineral moddalar topilgan. Sababi shundaki, mineral moddalar inson va hayvonot olami hayotida o‘ta zarur bo‘lgan fiziologik,

biokimyoviy va modda almashinuvi jarayonlarida ishtirok etib hayotni ta'minlaydi, naslni davom etishida muhim rol o'ynaydi.

1991-yili Nobel mukofoti laureatiga sazovor bo'lgan shifokor Uollokni tavsiyasi bo'yicha (AQSHlik olim) inson o'z sog'lig'ini saqlash va umrini uzaytirish uchun oziq-ovqatlar bilan 60 ta mineral moddalar, 16 ta vitaminlar, 12 ta asosiy aminokislotalar va protein ushlovchi oqsillar hamda 3 ta asosiy yog' kislotalari hammasi bo'lib 90 ta qo'shimcha moddalar iste'mol qilishi zarur bo'ladi.

Ularning ko'pchiligi organizmning hayot faoliyatida muhim rol o'ynaydi va oziq-ovqat bilan doimo organizmga kirib turadi hamda uning normal hayot kechirishining asosiy shart-sharoiti hisoblanadi. Shuni eslatish lozimki, ba'zi bir iqlimiy geografik sharoitlarda biogeokimyoviy hududlarda, jumladan, suvda, tuproqda, xususan oziq-ovqatlar tarkibida mineral moddalarning yetishmasligi oqibatida hujayra va to'qimalarni hosil bo'lish jarayonlarida va organizmning boshqa funksiyalarida jiddiy buzilishlarni kuzatish mumkin. Masalan yod yetishmasa buqoq kasalini, temir yetishmasa anemiya kasalini, fluor yetishmasa karies va boshqa kasalliklarni kuzatish mumkin. Aksincha, ba'zi bir mineral tuzlar organizmga oziq-ovqat va suvlar bilan ko'proq tushadigan bo'lsa, u holda ham organizmda har xil kasalliklar kelib chiqishini kuzatish mumkin.

Shuning uchun ham mineral moddalarning qulay me'yoriy miqdori qancha bo'lganda inson va hayvonlar organizmida kasalliklar paydo bo'lmaydi degan savollar olimlarni XIX asrning ikkinchi yarmidan boshlab e'tiboriga tushdi.

XXI asr boshlanishida bu muammolarga ozmi-ko'pmi aniq javoblar topildi, desak ham bo'ladi.

Kalsiy, fosfor, magniy, yod, temir, fluor, mis, rux, kobalt va boshqalar organizm uchun o'ta zarur elementlardir.

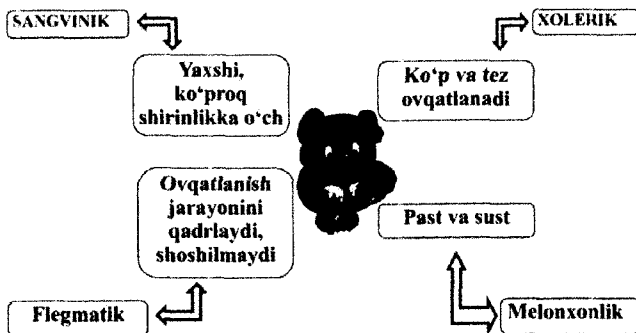
Shuni e'tirof etish zarurki, ta'lim-tarbiya nuqtai nazardan bizning jannatmakon O'zbekistonimiz hududida zahmatkash mehnatsevar dehqonlarimiz tomonidan yetishtirilayotgan mevalar, sabzavot mahsulotlari, ko'katlar qishin – yozin xalqimizni yuqorida keltirilgan mineral tuzlar, vitaminlar, oqsil va karbon suvlar bilan ta'minlaydigan mahsulotlardir. Ularga ming rahmat!

Ovqat hazm qilish tizimi ahvolini baholovchi asosiy ko'rsatkichlar

Bular quyidagilardan iborat:

- har doim ovqatlanish vaqtida ishtaha va kayfiyatning yaxshi bo'lishi;
- ovqatlanish vaqtida va ovqatlangandan keyin qoniqish, butun badanda osoyishtalik, huzur-halovat, rohatlanish kabi hissiyotlarning paydo bo'lishi;
- ovqatlanish jarayonida ovqatni chaynash, yutish, hazm qilishda hech qanday muammo bo'lmasligi;
- ovqat hazm qilish tizimi va uning sohalarida hech qanday og'riq hamda qulaysizliklarning bo'lmasligi.

TEMPERAMENT VA ISHTAHA



“Blits so'rov” savollari

❖ Ovqatlanish rejimi nimada?

❖ Hozirgi kunda ovqatlanishdagi mavjud oqimlar

Mavzu yuzasidan so'z va iboralarning qisqacha lug'ati

- **Ratsional** – aql idrokka asoslangan.
- **Aminakislotalar** – oqsillarning tarkibi.
- **Modda almashinuvi** – tirik organizmda sodir bo'ladigan modda va energiyaning qonuniy tartibda o'zgarib, almashinishi. Hayot asosini tashkil etuvchi kimyoviy reaksiyalar majmui.

Mavzuga oid pedagogik texnologiyalar

FSMU texnikasi yordamida fikringizni umumlashtiring

Savol	Ovqatlanish tartibiga rioya qilmaslikning salomatlik uchun xavfi nimadan iborat?
(F) – fikringizni bayon eting. (S) – fikringizni bayoniga sabab ko'rsating. (M) – ko'rsatgan sababingizni isbotlovchi dalil keltiring. (U) – fikringizni umumlashtiring.	

Ovqatlanishda bir narsani esda saqlab qolish zarur!

Organizm iste'mol qilinadigan ovqatlardan hosil bo'lgan kuch (energiya)ning yetarlik yoki yetarlik emasligini ko'rsatuvchi asosiy ko'rsatkich, bu kishining og'irligidir. Og'irlik meyorini bilishning oson usuli kishi bo'yining santimetrlardagi ko'rsatkichlaridan 100 raqamini ayirib tashlagandagi qoldiq son kishi uchun og'irlik me'yori bo'ladi. Masalan, kishining bo'yi 180 sm – $100=80/80$ kg shu kishi uchun og'irlik hisoblanadi. Iloji boricha og'irlik me'yoridan 1 – 2 kg kam yurgani ma'qul.

Ovqatlanishda quyidagilarga rioya qilinsa energiya muvozanati to'g'ri ta'minlanadi:

– Ovqatliklarning tarkibiy qismlari va ularning kaloriyasi haqida tushunchaga ega bo'lish (1 – 2 ilovaga qarang).

– Har gal ovqatlanishda dasturxonga o'tirishdan oldin zarur bo'lgan kaloriya beradigan ovqatlar miqdori va turini mo'ljallab olish va shu mo'ljalga rioya qilish;

– To'y, bayram, mehmondorchilikda iste'mol qilingan ortiqcha ovqat hisobiga 1 – 2 kun faqat salatlar, meva, sharbatlar bilan chegaralanish, qisqa muddatli ochlik o'tkazish.

Tana og'irligini nazorat qilish. Og'irlik oshsa kundalik ovqatda kam kaloriyalı mahsulotlar bo'lishini ta'minlash.

Mavzuni mustahkamlash uchun savollar

1. Vitaminlar haqida tushuncha bering.
2. Ratsional ovqatlanish prinsiplarini ayting.
3. Ovqat normasi nima?
4. Mineral moddalar inson sog'lig'ida qanday ahamiyatga ega?
5. Noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklar va muammolar nimalardan iborat?

To'g'ri ovqatlanasizmi?

***Quyidagi test savollariga javob berib
ovqatlanish tartibingiz haqida xulosa chiqarib oling***

1. Bir kunda necha marta ovqatlanasiz:
 - a) uch marta va undan ko'p;
 - b) ikki marta;
 - v) bir marta.
2. Har kuni nonushta qilasizmi:
 - a) har doim;
 - b) haftada bir marta;
 - v) kamdan-kam.
3. Nonushtangiz asosan nimalardan iborat bo'ladi:
 - a) bo'tqa va biror xil sharbat;
 - b) qovurilgan ovqat;
 - v) faqat sharbat.
4. Nonushta, tushlik va kechki ovqat o'rtasida kun davomida yana biror narsa yeysizmi?
 - a) hech qachon;
 - b) bir-ikki marta;
 - v) uch marta va ko'proq.
5. Meva va sabzavotlarni, ulardan tayyorlangan salatlarini bir kunda necha marta yeysiz:
 - a) bir kunda uch marta;
 - b) bir kunda bir-ikki marta;
 - v) haftasiga 3 – 4 martadan kam.
6. Qovurilgan ovqatlarni:
 - a) haftada bir marta yeysiz;
 - b) haftada 3 – 4 marta;
 - v) deyarli har kuni.
7. Kremli tort va shokoladni:

- a) haftada bir marta yeysiz;
 - b) haftada 1– 4 martagacha;
 - v) deyarli har kuni.
8. Nonga nima surtasiz?
- a) margarin;
 - b) murabbo
 - v) faqat yog‘.
9. Haftada necha marta baliq yeysiz?
- a) haftada bir martadan ortiq;
 - b) haftada bir – ikki marta;
 - v) bir martadan kam.
10. Non va non mahsulotlarini:
- a) bir kunda bir marta yeysiz;
 - b) haftada 3 – 6 martagacha;
 - v) haftasiga 3 martadan kam.
11. Go‘shltli ovqat pishirishdan oldin:
- a) go‘shltning yog‘li joylarini olib tashlaysiz?
 - b) yog‘li joylarning faqat bir qismini olib tashlaysiz;
 - v) yog‘ini ajratmaysiz.
12. Kun davomida qancha choy yoki qahva ichasiz?
- a) bir-ikki piyola;
 - b) uch-besh piyola;
 - v) olti va undan ko‘p.
13. Bir kunda qancha spirtli ichimliklar ichasiz?
- a) ikki-to‘rt qadah;
 - b) ikki qadahdan kam;
 - v) to‘rt qadahdan ko‘proq.

Har qaysi a) banddagi “ha” javoblari uchun 2 ball, b) banddagi “ha” javoblari uchun 1 ball, v) banddagi “ha” javobi uchun esa 0 ball qo‘ying va umumiy ballaringizni hisoblang.

23 – 26 ball

A’lo darajadagi parhez.

18 – 23 ball

Yaxshi parhez.

13 – 18 ball

Parhezni yaxshilash lozim.

0 – 13 ball

Parhezingizni o'zgartirish kerak. Bunday parhez bilan sog'lig'ingizga zarar yetkazib qo'yishingiz mumkin.

Ekologik omillar ta'siri va salomatlik muammolari

“Agar bolani yoshligidanoq tabiat bilan oshno bo'lishga o'rgatilsa, u ulg'ayib hayot quchog'iga kirganda, unga tabiatni sevish haqida nasihatning keragi bo'lmaydi, chunki tabiatni asrab-avaylash uning hayotiy ehtiyojiga aylanadi”.

Chingiz Aytmatov

Reja:

1. Valeologik ekologiya – biosferaning salomatligi haqidagi ta'limot.
2. Ekologiya faniga katta hissa qo'shgan olimlar.
3. Ekologik omillar va ularning sinflari.
4. Ekologik ziddiyatlar va inson.
5. Gigiyena, ekologiya fanlarining aloqadorligi va shu sohani rivojlanishiga hissa qo'shgan mutafakkirlar.

Insonning tabiatga ko'rsatayotgan ta'siri natijasida kelib chiqadigan har qanday oqibatlarni oldindan bilish hamda kelgusi avlodning farovon, baxtli hayotini va salomatligini asrash bugungi kunning eng dolzarb muammosidir. Buning uchun, albatta, jonzotlarning yashash makoni biosferaning tuzilishini va faoliyat ko'rsatishini, uning ayrim tarkibiy qismlari, har xil qavatlarida hamda unda kuzatilayotgan ekologik holatlar to'g'risida yetarlicha ta'lim olishimiz va bilimga ega bo'lishimiz lozim bo'ladi, busiz ekologiyada pedagogik ta'lim tarbiyani olib borish o'ta qiyin bo'ladi.

Ma'lumki, tirik organizmlar xilma-xil geografik mitaqa'larga tarqalgan, ya'ni ular quruqlikning deyarli barcha qismlarida, dengiz va okeanlarda, muzliklarda hamda atmosferaning pastki qavatlarida uchraydi.

Rus olimi V.I.Vernadskiy birinchi bo'lib sayyoramizdagi barcha tirik organizmlarning biosferadagi ahamiyatini ta'riflab berdi. Olimning fikricha, tirik organizmlar Yer yuzasini o'zgartirishda eng kuchli geologik omil

hisoblanib, ularning hayotiy jarayoni ta'sirida tog' jinslari tuproq va suv, atmosfera havosi o'zgarib turadi.

Biosfera (yunoncha "bios" – hayot, "sfera" – shar) deb ataladi. Biosfera Yer sharidagi eng yirik ekotizm deb qaralib, u ayrim ekotizmlarning yig'indisidan tashkil topgan. Bular litosfera (quruqlik), gidrosfera (suv havzalari) va atmosferaning quyi qatlamlaridan iborat. Hozirgi vaqtda tirik organizmlar tarqalgan chegara biosferaning taxminlarga ko'ra 17 – 25 km qalinlikda ekanligi (ya'ni litosferaning 5 – 6 km gacha, dunyo okeanlarining tubigacha (10 – 11 km) va atmosferada 5 – 18 kmgacha balandlikni tashkil etishi) aniqlangan.

Biosfera "O'zbekcha-ruscha-inglizcha ekologik izohli lug'at"da quyidagicha ta'riflanadi: "U yunoncha so'z bo'lib ("bios" – hayot, "sfera" – shar), Yer qobiqlaridan birini anglatadi, uning tarkibi va energetikasi asosan tirik modda faoliyati bilan belgilanadi". E.Zyuss tomonidan 1875-yili kiritilgan bu atama V.I.Vernadskiyning ilmiy izlanishlari tufayli Yer sayyorasining butun sirtini anglatadigan bo'ldi. Biosfera, troposfera, litosfera va gidrosferani hamda atmosferaning pastki qismini ichiga qamrab olgan, qalinligi 30 – 40 km. Biosfera – biologik xilma-xilliklarga ega bo'lgan ekotizm. Mikroorganizmlar, zamburug'lar ekotizmlarga kirib ularda kechayotgan biologik xilma-xilliklar tabiatning umumiy xilma-xilliklari fenomenining xususiy ifodalaridan biri desa bo'ladi. Biosfera – bu atrof-muhit, ya'ni atmosfera havosi, suv havzalari, Er qobig'i va unda yashovchi tirik jonlar – hayvonot, o'simlik dunyosi, mikroorganizmlar, zamburug'lar va qolaversa, insonni ham o'z ichiga oladi, chunki inson – tabiat mahsuli. Ammo, insoniyat jamiyatining rivojlanishi, fan-texnika taraqqiyoti natijasida tabiiy muhit tarkibiga sun'iy yaratilgan turli xil obyektlarni: sanoat korxonalari, transport vositalari, ishlab chiqarish qurollari, mexanizmlar, kanallar, bog'lar, gidroelektr stansiyalar, suv omborlari va boshqalarni kiritdi. Inson faoliyati natijasida sun'iy o'zgartirilgan tabiatning qismlari atrof-muhit tarkibiga kiradi, chunki ular jamiyat muhitini yaratadi. Inson xo'jalik faoliyatining barcha turlari atrof-muhit bilan bog'langan, bu bog'lanish oxir-pirovardida biosferaning rivoji, undagi tabiiy ekologik muvozanatni saqlanishiga chuqur, ko'pincha halokatli ta'sir etib, tabiiy ekologik holatni buzmoqda, bu esa o'z navbatida insonning o'ziga nisbatan bumerang ta'sir kuchini ko'rsatib, odamlar va hayvonot olamida, o'simlik dunyosida turli xil kasalliklarni, zararlarni keltirib chiqarishga sabab bo'lmoqda.

Hammamizga ma'lum, tabiat go'zal tabiiy xilma-xillikka ega, uning insoniyat uchun marhamati nihoyatda keng. Tabiat jonli zotlarning onasi

deyilsa mubolag'a bo'lmaydi. U oziq-ovqatlar makoni, u tirik jonlar yashaydigan makon, insonlarni kiyintiradigan, hatto havoni, suvni tozalab beradigan ko'rkam, serxosiyat nabotot olami, obi-hayot – zilol suvlari, dilga huzur bag'ishlaydigan tarovatli bog'u-rog'larni, ko'kni suyab turgan azim tog'lari, bag'ri keng vodiylari, turfa rangli chamanzorlari bilan go'zal.

Shuni e'tirof etish kerakki, hozirgi kunda ana shu serxosiyat tabiiy atrof-muhitni muhofaza qilish kerak bo'lgan umumjahon ahamiyatiga molik bo'lgan dolzarb muammolardan biri bo'lib turibdi.

XXI asrda fan-texnika taraqqiyoti birinchi navbatda sanoatda ishlab chiqarish jarayonlarini, ishlab chiqarish qurollarini tubdan o'zgartirib, sanoat mahsulotlarini aholi ehtiyojini qondirish maqsadida ko'plab ishlab chiqilmoqda. Qishloq xo'jaligida yuksak texnika vositasi bilan kerakli mahsulotlar, xom-ashyolar yetishtirilmoqda. Uy-joy qurilishlari, jumladan, shahar va megopolislarda urbanizatsiya jarayoni shiddat bilan rivoj topmoqda kichik hududlarda ishlab chiqarish korxonalarining, transport vositalarining va boshqalarning ko'payishi, uni ustiga aholi migratsiyasi – qishloqdan shaharga oqishi shaharlarning shiddat bilan kattalashishiga olib kelmoqda bu esa ekologik holatlarni salbiy tomonga o'zgartirib yuborayotgani atrof-muhitni muhofaza qilish, asrash tushunchalarining jamiyatga kirib kelishiga sabab bo'ldi, boshqacha aytganda, biosfera omillarining muhofazasi regional, global muammoga aylandi.

Sayyoramizda aholining tobora ko'payib borishi (hozirda 7,0 mlrd) va ularning kundalik ehtiyojlarining misli ko'rilmagan darajada o'sib borishi tabiiy resurslardan chegarasiz foydalanishga, ayniqsa, tiklab bo'lmaydigan tabiiy resurslarni (gaz, ko'mir, neft mahsulotlari, rangli metall va boshqalarni) toboro, rejasiz iste'mol qilishga olib bormoqda. Natijada mlrd lab tonna ishlab chiqarish natijasida paydo bo'layotgan chiqindi axlatlar bilan tabiiy atrof-muhitning ifloslanishi yaqqol ko'zga tashlanmoqda. Chunki insonning shu darajaga yetib borishi, o'zi yashab turgan, hayot kechiradigan joylarni makon va hududlarni bulg'atishi va uning ta'sirida ko'plab kishilarning sog'lig'idan ajralayotgani bu – bor haqiqat.

Tabiiy resurslar – bu biosferaning boyliklaridir, bu boyliklar aslini olganda o'sha joyda yashayotgan xalqniki. Hayvonot dunyosi, o'simliklar, insonlar tabiiy muhit qo'ynida asrlar davomida yashab kelmoqda, bundan buyon ham yashaydi, ularga tabiiy boylik doimo kerak bo'ladi. Hozirgi taraqqiyot bu – "beqaror" taraqqiyot, chunki biosferaga bo'layotgan tahdid ta'sir borgan sari kuchaymoqda. Buning natijasida o'ta rivojlangan davlatlar borgan sari boyib borayotgan bo'lsa, kambag'al va o'ta kambag'al davlatlar

shu boy davlatlar bilan taqqoslashtirilsa, ular o'rtasida juda katta nomutanosibliklar borligi ayon bo'ladi (dalillar quyida keltiriladi).

Zahiralar va ular iste'molining nomutanosibligi

AQSHda dunyo aholisining 5%i istiqomat qiladi	AQSH aholisi dunyo zaxiralarining 30%i ini iste'mol qiladi
Xitoyda 1000 kishiga 8 ta avtomobil to'g'ri keladi	AQSHda 1000 kishiga 750 ta avtomobil to'g'ri keladi
Rivojlangan mamlakatlar aholisi yiliga jon boshiga 15 kg qog'oz ishlatadi	AQSHda aholi yiliga o'rtacha 333 kg qog'oz ishlatadi
Sayyora aholisining 20%i sanoati rivojlangan mamlakatlarda yashaydi ¹	Axlat va ifloslantiruvchi moddalarning 75%i sanoati rivojlangan mamlakatlarda hosil bo'ladi
AQSHda kosmetikaga har yili 8 mlrd. dollar sarflanadi	Rivojlanayotgan mamlakatlar aholisini toza suv bilan ta'minlash uchun qo'shimcha 9 mlrd dollar talab etiladi (bu esa yo'q).

Keltirilgan dalildan ko'rinib turibdiki, AQSH, Kanada, Yevropa mamlakatlari, Rossiya hozirgi vaqtda Xitoy, Yaponiya va boshqa taraqqiy yetgan davlatlar tabiiy resurslarni juda ko'p qazib oladigan va ishlatadigan obyektlar bo'lib, dunyo bo'yicha ekologik vaziyatlarni buzadigan davlatlar deb atalsa mubolag'a bo'lmaydi. Demak, biosferaga tahdid o'tkazuvchi va shu bilan birga, global ekologik xavfsizlikka asosiy tahdid qiluvchi davlatlar shulardir. Mintaqaviy ekologik xavfsizlikka tahdid qiluvchi davlatlar – endi rivoj topayotgan Afrika, Janubiy Amerika, hozirda esa shiddat bilan taraqqiy etayotgan Indoneziya, Hindiston, Koreya va boshqalardir.

Me'yordan ortiq resurslarni iste'mol qilish oqibatida biosfera nihoyatda qiyin holatdadir. Insoniyat jamiyatida esa farovonlik bilan qashshoqlik yonmayon yashaydi, shuning oqibatida aholi o'rtasida noroziliklar paydo bo'ladi. Shuni e'tirof etish kerakki, biosferaga o'tkazilayotgan tazyiqlar bir qator omillarga bog'liq:

¹ Joch Sevin журналі 1,2 Earth Communication Office: 3-7 world Resources institute.

a) Birinchi omil – aholining soni: odamlar dunyoda qancha ko‘p bo‘lsa, shuncha ko‘p zaxira-resurs sarfi talab qilinadi;

b) ikkinchi omil – aholining o‘rtacha iste‘mol darajasi. Agar iste‘mol darajasi qancha yuqori bo‘lsa, uni ta‘minlash uchun shuncha ko‘p zaxira talab qilinadi;

v) uchinchi omil – zaxiradan foydalanish texnologiyalari. Texnologik jarayon qancha yuqori bo‘lsa, korxonalar chiqindisiz texnologiya bilan jihozlanisa, tazyiq ancha kam bo‘ladi. Lekin bu narsa aholining o‘rtacha iste‘molini pasaytirish hisobiga ham bo‘lishi mumkin, ammo bunga aholini kim ko‘ndiradi? Masalan, ba‘zi bir xonadonlarda qancha jonbosh bo‘lsa, shuncha avtotransport mavjud, shu kerakmi? Bunday misollarni o‘nlab, yuzlab, minglab keltirish mumkin. Mamlakatimizda xususiy ikki, podvali bilan uch qavatli binolar minglab qurilmoqda, yashaydigan xonalari eng kamida 870 m² vaholangki yashaydigan odam soni 2, 4 uzog‘i bilan 5 kishidan oshmaydi. Qachonki, norma bo‘yicha har bir kishiga 13 – 14 m² yetadi. Bu joylarni qurish uchun qancha hosildor yerlar ajratilmoqda – bu bilan deyarli hech kim shug‘ullanmaydi.

Demak, bu ijobiy hal qilinishi mumkin bo‘lmagan muammodir. Agar biz o‘zimiz yashayotgan sayyoraga bir nazar tashlasak, ko‘p narsaning guvohi bo‘lamiz: inson so‘nggi 100 – 150 yil davomida biosferani shu darajada o‘zgartirib yubordiki, uning million yillar davomida ega bo‘lgan go‘zalligiga rahna solinmoqda.

Shunday qilib, tabiatni – biosferani muhofaza qilish bugungi kunda dolzarb muammo ekan, buni bajarish uchun inson xo‘jalik faoliyati bilan atrof-muhit o‘rtasidagi oqilona o‘zaro aloqadorlikni qo‘llashga yo‘naltirilgan, tabiiy resurslarni saqlash va tiklashni ta‘minlovchi, ulardan oqilona foydalanish, tabiatga va inson salomatligiga zarar bermaydigan muhitni yaratish, paydo bo‘layotgan zararli omillarni oldini oluvchi chora-tadbirlar ishlab chiqish zarur bo‘ladi. Bu borada, Respublikamiz hukumati tomonidan katta xayrli ishlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, tabiiy muhit sharoitini yaxshilash, tuproq unumdorligini oshirish, tabiiy xilma-xillikni asrash, landshaft-tabiiy manzaralarni sog‘lomlashtirish, aholini toza ichimlik suvi bilan ta‘minlash, havoni toza tutish va tabiiy resurslardan foydalanish miqdorini oqilona rejalashtirish, insonning yashash muhiti sifatini yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlarni bosqichma-bosqich amalga oshirishning qonuniy, normativ hujjatlari, dasturlari ishlab chiqildi va chiqilmoqda.

Ekologiya faniga hissa qo'shgan olimlar

Ekologiya, bu nima? Ekologiya so'zi yunoncha so'z bo'lib, oikos – “uy-joy, tirik jonlarning yashash makoni”, logos – “ekologiya to'g'risida ta'limot” degan ma'nolarni bildiradi. So'zma-so'z tarjima qilinsa, ekologiya jonzotlarning yashash muhitini (o'z uyida yashash makonida) o'rganish to'g'risidagi fandir. Bu fan shunisi bilan xarakterliki, ya'ni tabiiy muhitning ularga va tirik organizmlarning tabiiy muhitga ta'sirini o'rganadi. Ekologiya to'g'risidagi juda ko'p qiziqarli fikrlar, manbalar qadimgi misrliklar, hindular, tibetliklar davriga to'g'ri keladi. Yunonlar davrida yashagan Geraklit (miloddan avvalgi (530 – 470), Gippokrat (miloddan avvalgi 460 – 370), Aristotel (miloddan avvalgi 373 – 287) ular qoldirgan ilmiy asarlarda O'rta Yer dengizi atroflaridagi tuproq, iqlim va o'simliklar tuzilishi to'g'risida ma'lumotlar mavjud.

O'rta asrlarga kelib bu fanga qiziqish din ta'sirida pasaya boradi. O'rta asrning keyingi davrlarida Albert fon Bol'shtedt 1193 – 1280-yillarda “O'simlik dunyosi” nomli kitobida o'simliklar rivojlanayotgan, o'sib-unadigan sharoitlarini o'rganib, ularning rivojida Quyosh nurining ahamiyati katta ekanligini uqtirib, o'simlikning o'sishida tuproq tarkibidagi ozuqaning rolini yozib qoldirgan.

Angliyalik olim R.Boyl (1627 – 1691 yillar) birinchilar qatorida ekologik tajriba qo'yib olingan faktlarning (turli hayvonlarga tegishli) natijalarini, ya'ni atmosfera bosimining hayvonlarga ta'siri to'g'risidagi ilmiy maqolasini chop etdi.

Antoni van Levenjuk (1632 – 1723-yillar) birinchilardan bo'lib mikroskop yaratib, jonivorlar sonining oziq-ovqat zanjiriga bog'liq ekanini o'rganib, katta natijalarga erishdi.

Hayvonot va o'simlik dunyosi rivojining iqlim bilan bog'liqligi to'g'risida N.I.Lepexin, P.S.Pallas va boshqa tabiatshunos olimlar o'zlarining “Zoografiya” asarida yozib qoldirdilar. 1749-yilda tabiatshunos olim Karl Linney o'zining “Ekonomiya prirodi” nomli dissertatsiyasini yoqladi. Linney o'z asarida tirik jonzotlarning yashash muhiti bilan o'zaro ta'sir etishi to'g'risidagi o'z fikrlarini izohladi. Bulardan tashqari, birinchilardan bo'lib o'simlik, hayvon turlari, mikroorganizmlarning ikkiyoqlama nomlar ro'yxatini ishlab chiqdi. Birinchi ro'yxatda – urug', ikkinchisida qaysi turga tegishliligini aniqlandi. K.Linney o'simlik va hayvonot dunyosining tasnifini ishlab chiqdi. Birinchilardan bo'lib inson nomi Homo sapiens bo'ldi. Agar tarixga nazar tashlasak ekologiya atamasi bo'lmagan, ishlatilmagan davrlarda ekologiyaga xos ilmiy izlanishlar boshlangan edi.

Ekologiya faniga katta hissa qo'shgan olimlardan biri J.Byufon (1707 – 1788-y) turlarning buzilishi to'g'risida fikr yuritib, bir turning ikkinchisiga o'tishida harorat, ovqat sifati, tashqi atrof-muhit omillari va turlarni uy sharoitiga o'tkazish katta ta'sir ko'rsatishini aniqladi.

Lamarkning "Zoologiya filosofiyasi" nomli asari ekologik fikrlarni shakllantirishda katta ahamiyat kasb etdi

Keyinchalik zoologiya va botanika fanining rivoj topishi, ko'p hajmli dalillarning yig'ilishi ekologiya sohasining rivojiga katta ta'sir ko'rsatdi.

Ekologik fikrni shakllantirishda katta masshtabda, keng ko'lamda olib borilgan botanika va geografiya, biogeografiya sohasidagi ilmiy izlanishlar asosiy roli o'ynaydi.

1807-yilda A.Gumboldtning ko'p yillik ilmiy izlanishlari natijasi bo'lgan "O'simliklar geografiyasi g'oyasi" nomli asarining chop etilishi bilan ekologiya fanining asosi, fundamenti yaratildi.

Shunday qilib, XIX asrda yashab ijod qilgan olimlarning organizm va tashqi muhit, ularning o'zaro munosabatlari, ayniqsa, turlarning muhitga moslashishlari – adaptatsiya jarayonlari to'g'risidagi fikrlar, ularning qonuniyatlarini aniqlash asri bo'lib, bu muammolarni uzil-kesil hal etishda Ch.Darvin (1809 – 1882)ning evolyutsion ta'limoti va uning turlarning kelib chiqishi to'g'risida 1859-yilda chop etilgan kitobida yashash uchun kurash, tabiiy tanlash masalalariga javob topilishi muhim ahamiyatga ega bo'ldi.

Darvinning evolyutsion ta'limotining g'alaba qilishi biologiya fanida yangi bosqichni boshladi, bu esa ekologiya fani taraqqiyotining uchinchi bosqichi edi.

Bu davrning xarakterli tomoni shundaki, ekologiya muammolariga bag'ishlangan izlanishlar, bu izlanishlarning chuqurligi va boshqa omillar ekologiya fanining ajralib chiqishiga katta turtki bo'ldi.

Birinchilardan bo'lib nemis biologi Ernest Gekkel o'zining fundamental asari "Organizmlarning umumiy morfologiyasi" nomli kitobida biologiyani qismlarga bo'lib, unda "Ekologiya" nomli alohida bo'limni ajratdi va fanda birinchilardan bo'lib "ekologiya" atamasini qo'lladi. U so'zning tarjimasi "Uy-joy to'g'risidagi ta'limot" bo'lib, asosan bu fan, tirik jonlarning yashash makonlarida bir-biriga ta'sir ko'rsatishini hamda ular yashab turgan makondagi tabiiy muhit omillarini va jonzoatlarning o'zaro munosabatlarini, tabiiy muhitning ularga ta'sirini va ularning tabiiy muhitga ta'sirini o'rganishi fan sifatida tan olindi.

Ekologik omillar va ularning sinflari

Har qanday tirik jon ekologik omillar bilan bog'langan bo'lib, ular ikkiga bo'linadi:

1. Jonsiz tabiiy omillar, ya'ni abiotik omillar.

2. Jonli tabiiy (biotik) omillar – bu tabiiy muhit. U har qanday sharoitda tirik jonga, uning taraqqiyoti, rivojiga yashash davomida bilvosita yoki to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi.

Bu ta'sirlarga organizm o'ziga xos reaksiya bilan javob beradi yoki moslasha olmay halok bo'lishi, yo'qolib ketishi ham mumkin.

Organizmning rivojlanishi, ko'payishi, normal holatda yashashi uchun qulay tabiiy muhit bo'lishi taqozo etiladi.

Abiotik omillar

Iqlimiy omillar: yorug'lik, harorat, namlik, havo harakati, bosim.

Edafogen omillarga (Edafos – tuproq degani) mexanik tarkibi: havo o'tkazuvchanlik, namlik tortishi, zichligi.

Orografik omillar: Yerning relyefi, dengiz sathidan balandligi, tepalik, tog'lik joylar yonbag'ining ko'rinishi, joylashishi.

Kimyoviy omillar: havoning gazli tarkibi, suvning tuzli tarkibi, konsentratsiyasi, nordonligi, tuproqdagi eritmalarning tarkibi.

Biotik omillar

Fitogen omillar: o'simliklar dunyosi.

Zoogen omillar: hayvonlar dunyosi.

Mikrobiogen omillar: viruslar, oddiy hujayralar, bakteriyalar.

Inson va uning antropogen faoliyati.

Ekologik jiddiyatlar va inson

Insoniyat tarixining eng katta g'alabasi-ilmiy texnika jarayoni, taraqqiyoti va uning ilmiy natijalarini xalq xo'jaligining turli tarmoqlariga joriy etilishidir.

Ilmiy texnika jarayoni natijasida insoniyat o'zining ehtiyojini qondirish maqsadida, tabiatning yangi o'rganilmagan sirlarini o'rganishga, uning qonuniyatlarini ochib berishga, tabiiy boyliklaridan foydalanishga bo'lgan talabi kun sayin ortib bormoqda. Okean va dengizlarni kosmik fazoni, odam organizmning turli murakkab funksiyalarini hujayra va yadro darajasida o'rganib, bilimlarni rivojlantirib, turli kasallik sirlarini ochib, ko'p kasal-liklarning oldini olishga va davolashga imkon topdi.

Shu bilan bir qatorda, sanoat korxonalardagi texnologik jarayonlarning to'la-to'kis takomillashmagani, xalq xo'jaligining turli sohalarida kimyoviy moddalarning ishlatilishi, avtomobil transportining tez rivojlanishi ko'p miqdorda zaharli chiqindilarning paydo bo'lishiga olib keldi, ularning atmosfera havosiga, suv havzalariga, yer yuzasiga tashlanishi hamda juda ko'p miqdorda xo'jalik va sanoat axlatlarining paydo bo'lishi, tabiatning jonli va jonsiz omillari o'rtasidagi o'zaro munosabatlarining buzilishiga, qolaversa, pirovardida inson salomatligiga salbiy

ta'sir etib, uni turli kasalliklarga giriftor qilayotganligining guvohi bo'lib turibmiz. Paydo bo'lgan bunday noqulay ahvoldan insonning aql va zakovati, ma'naviyati olib chiqib ketishi mumkin. Buning uchun, inson ekologik salbiy holatlarini to'la-to'kis tushunmog'i, anglamog'i zarur. Bu borada iymon, ma'naviyat, tafakkurning tub ma'nosini o'zgartirmog'i zarur. Bu juda qiyin va murakkab muammodir. Shuning uchun ham, hozirgi ekologik xavf jahon mamlakatlarini, davlat va jamiyat arboblari, olimlarni bezovta qilmoqda va xavotirga solmoqda. Afsuski, atrof-muhit, tabiatni asrash, muhofaza qilish XX asr oxiri XXI asr boshlarining eng asosiy muammolaridan biri bo'lib qoldi.

Tabiatni ekologik noqulaylikdan saqlash, uni muhofaza qilish insonning o'zini bu muammoga ongli, axloqiy yondashishga, odamlarning yoshlikdan boshlab ekologik ta'limotni egallashiga, inson psixologiyasini bu borada ijobiy tomonga o'zgartirishga undash zaruriyatni tug'dirdi. Bundan tashqari, jamiyatda ekologik madaniyatni yuksaltirish va yangi dunyo qarashni shakllantirishda turli mamlakatlarning ekologiya sohasidagi fikrlarning o'ziga xos tomonlaridan foydalanish hamda aholi o'rtasida ekologiyaga bag'ishlangan targ'ibot ishlarini olib borish maqsadga muvofiqdir. O'z ma'naviyatimizni saviyamizni, tafakkurimizni oshirmas ekanmiz, sihat-salomatlikni saqlash yo'lida mustaqil respublikamiz aholisini to'la-to'kis sog'lomlashtirishga erisha olmaymiz.

Sihat-salomatlikni garovi asosan ekologik bilimlarni mukammal egallashdir.

Davlatimizda olib borilayotgan ekologik ta'lim va tarbiyaning toza va pokiza muhit yaratishdagi ahamiyati – inson kamolotining eng muhim omili – ekologik madaniyatni shakllantirishdan iboratdir.

Gigiyena, ekologiya fanlarining aloqadorligi va shu sohani rivojlanishiga hissa qo'shgan mutafakkirlar

Umuman, Rossiyada, Turkistonda va boshqa mamlakatlarda ekologiya atamasi fan sifatida tan olingan vaqtiga qadar gigiyena fani atrof-muhitda bo'ladigan zararli omillarni inson organizmiga ta'sirini o'rgangan.

Respublikamizda tarixan ekologiya sohasidagi muammolarni umumiy gigiyena fani hal qilishda asosiy rol o'ynagan. U fan quyidagi qismlarga bo'lib talabalarga o'rgatiladi:

1. Aholi turar joylari gigiyenasi;
2. Aholini toza ichimlik suvi bilan ta'minlash gigiyenasi;
3. Markazlashgan vodoprovod inshootlari va suv havzalarining muho-fazasi
4. Tuproq gigiyenasi, uni bulg'anishlardan muxofaza qilish;
5. Aholi turar joylar muhofazasi;
6. Atmosfera havosi gigiyenasi;
7. Atmosfera havosini muhofaza qilish;
8. Turar joy va jamoa binolari gigiyenasi

9. Davolash va profilaktika binolari gigiyenasi

10. Qishloq xo'jaligida ishlatiladigan zaharli ximikatlar toksikologiyasi va gigiyenasi;

11. Mehnat gigiyenasi (paxtachilikda, chorvada, kimyo va neft sanoatida, rangli metallarni qazib olishda va boshqa ishlab chiqarish) sohalarning gigiyenasi mavjud;

12. Kosmos gigiyenasi, radiatsion gigiyena va boshqalar.

Gigiyena fani tozalikni ta'minlash, salomatlikni asrash, kasalliklarning kelib chiqishining oldini olish chora-tadbirlarini hamda ta'sir etuvchi faktorlar me'yorini ishlab chiquvchi va amaliyotga tadbir qiluvchi – profilaktika fanidir. Rivojatlarga qaraganda, qadimiy yunon xalqi ijtimoiy hayotning hamma sohalarni xudolastirganlar, hatto salomatlikning ham xudosi bo'lgan. Uning nomi Asklepiy bo'lib, uning Xigiena nomini, hozirda Gigiyena fani deb yuritiladigan fan ikki qizi bo'lgan. Biri Panatseya, ikkinchisi Xigeya ismi bilan tabobat tarixida qolgan. Ikkala qiz ham tabobatda odamlarning sog'lig'ini tiklashda otasiga yordam berganlar. Ammo, ularning odamlarni davolash va sog'lig'ini saqlash bo'yicha fikrlari har xil bo'lgan. Jumladan, Panatseya insonlarni davolash ustida bosh qotirib, ularni davolash uchun dori-darmonlar, tibbiy muolajalar bilan shug'ullanib, hatto davolash usullarini mukammallashtirgan va tabobatning taraqqiyotiga, rivojiga katta hissa qo'shgan. Ikkinchi qizi Xigeya esa, odamlarni kasalliklardan asrash yo'l-yo'riqlarini qidirgan, odamlarning qanday qilib sog'liqlarini saqlashga, ularning kelib chiqishining oldini olishga o'rgangan. Shunday qilib, hozirgi zamon tilida profilaktika tabobati, ya'ni kasalliklarning kelib chiqishining oldini olish g'oyasini oldinga surgan va amalga oshirgan.

Demak, Xigeya tarixda gigiyena fanining fan sifatida shakllanishiga asos solgan. Xigeya insonlar ongiga gigiyena fani maqsadlarini tushuntiribgina qolmay, ularning o'z sog'liqlarini o'zlari saqlashga undagan, ya'ni "o'zingni sog'lig'ing o'zingni qo'lingda" degan ma'noda sog'liqni asrashga da'vat etib, sog'lom turmushsiz sog'liqni saqlash qiyinligini odamlarga tushuntirgan.

Shunday qilib, opa-singillarning tibbiy masalada fikrlashuvlari, bahslari tabobatni ikki yo'nalishda rivojlanishga sabab bo'lgan tushunchalar hozirgi kunda ham o'z qimmatini, ahamiyatini yo'qotgan emas. Aksincha, tabobatda ham davolash, ham kasallikning kelib chiqishining oldini olish masalalari doimo dolzarb bo'lib kelgan va shu yo'nalishda davom etmoqda. "Xigeya – gigiyena" eng ulug' fan. Tabobatda, gigiyena fani qonun va qoidalarini bajarmay, birorta fan rivojlanmaydi, hatto hozirgi global miqyosda tilga olinayotgan ekologiya fani ham gigiyenaga yondashmasa rivojlanmaydi. Negaki, ekologiya fani zaminida ham gigiyena faniga xos insonning salomatligini asrash ta'limoti yotadi.

Gigiyena fanidagi qoidalar – tozalik va ozodalikni saqlashdir. Turar joylarni toza tutishda gigiyena qoidalariga rioya qilmay yashash mumkin emas, bularning

hammasining zaminida suv mineralini ishlatish, usiz tozalikni, pokizalikni saqlash, kasalliklarning, ayniqsa, yuqumli kasalliklarning oldini olish mumkin emasligini hatto 3000 yil ilgari yashagan ota-bobolarimiz ham tushunib yetishgan. Jumladan, zardushtiylar suvning hayotdagi ahamiyatini tushunib, suv va suv havzalarini toza tutishga intilibgina qolmay, ularni qattiq qo'llik bilan asraganlar, muhofaza qilganlar.

Odatda "gigiyena" atamasi bilan bir qatorda sanitariya so'zi ham yoziladi. Bu so'z lotincha – Sanitas so'zidan olingan bo'lib, ya'ni salomatlik ma'nosini bildiradi. Gigiyena fani o'zining izlanishlari natijasida olingan dalillarni sanitariya, tozalik amaliyotida qo'llash vazifasini amalda bajarish ma'nosini bildiradi.

Gigiyena fanining asosiy vazifalari: Gigiyena fani keng ma'noda tashqi atrof-muhitning kishilar, qolaversa, aholi turar joylarida yashovchi insonlarning sog'lig'iga, ularning mehnat qilish obektlarida mehnat qobiliyatlariga ta'sirini o'rganadigan fandir (qishloq xo'jaligida, sanoatda va boshqalarda).

Odatda, atrof-muhit inson organizmi uchun "normal" sharoit deganda uning hayot kechirishi uchun gigiyenik talablarga to'la javob beradigan holatdagi tabiiy atrof-muhit ustida gap boradi. Tashqi muhit sharoitlarining o'zgarishi, ya'ni odam organizmining moslanuvchanlik qobiliyatidan ortib ketishi, uning atrof-muhit bilan bo'ladigan o'zaro munosabatini izdan chiqaradi va kasalliklarga olib kelishi mumkin. Masalan, odam yashab turgan muhitdagi namlikni o'zgarishi, havo harakatini o'zgarishi, havo harakatining tezlanishi yoki havoning zaharli gazlar, changlar bilan ifloslanishi, uzoq vaqt davomida og'ir jismoniy mehnat qilish, zo'rqiqlash va boshqalar organizmning normal fiziologik jarayonlarini izdan chiqarishi natijasida inson organizmida biror kasallik nuqsonlari paydo bo'lishi mumkin.

Ayniqsa, insonning antropogen faoliyati ta'sirida atrof-muhitning yoki insonning mehnatida yangi texnologik jarayonlarni mehnat jarayonlariga kiritishda muhit omillariga ta'siri bo'libgina qolmay balki organizmga ham salbiy tasir ko'rsatadi. Agar, ta'sir etuvchi agent surunkali davom etsa-yu organizm o'sha tasirga moslasha olmasa, unda kasallangan organizmning reaksiyasi kasallik ko'rsatkichlari bilan namoyon bo'lishi mumkin. Kasallik, turli faktorlarning ta'sir etish kuchiga, miqdoriga, qisqa yoki surunkali ta'sir etishiga juda bog'liq. Har bir organizmning o'ziga xos ta'sirga chidamlilik xususiyati mavjud.

I.P.Pavlov va I.M.Sechenovlarning ta'limotiga ko'ra organizm bilan atrof-muhitning ajralmas birligi va tashqi muhitning o'zgarib turadigan sharoitlariga organizmning moslashuvi natijasida markaziy nerv tizimining asosiy ahamiyati katta. Sababi, organizm, bir butun tana bo'lgani uchun uning qaysi qismida kasallik bo'lmasin butun organizm kasallanadi.

Adaptatsiya – bu organizmning ma'lum muhitga moslashishi, bu o'ziga xos jarayon bo'lib, tashqi atrof-muhit organizm oldiga ulkan vazifa qo'yadi., organizm shu qo'yilgan vazifani hal etishi uchun albatta shu sharoitga moslashishi kerak

hamda to'laqonli hayot kechirishi, rivojlanishi, ko'payishi, sog'lom zurriyotlarni dunyoga keltirishi mehnat qilishi, ishlashi mumkin bo'ladi. Aks holda, kasallik paydo bo'ladi.

Ammo, tananing organ va sistemalarini fiziologik funksiyalari chegarasiz emas. Jumladan, tananing o'sishi, og'irligi, tanani umumiy yuzasi, undagi hayotiy jarayonlarni o'tishi, biologik qonuniyatlari, energetik jarayonlari issiqlik va boshqa iqlimli geografik mintaqalar, geofizik omillar ta'sirida o'zgarishi mumkin. Masalan, o'ta issiq mintaqalarda yashovchi aholining tana og'irligi boshqa mintaqalarga qaraganda ancha kam. Jumladan, Klayda Orrani keltirgan ma'lumotiga ko'ra Finlandiyada yashovchilarning tana og'irligi o'rtacha 69,3 kg, Kalahari sahrolarida yashovchi bo'shmen qabilalarini o'rtacha tana og'irligi – 40 kg. Demak, o'sha iqlim va muhitga aholi moslasha olgan, aks holda har qanday jonivorlar va insonlar ham qirilib ketishi mumkin. Albatta, bunda boshqa omillarning ham ahamiyati yo'q emas (masalan, ijtimoiy-iqtisodiy, tibbiy-biologik va hokazolar).

Gigiyena fanining yana bir asosiy vazifalaridan biri tashqi muhitni o'rganish asosida insonlar uchun mehnat va turmushning qulay sharoitlarini ta'minlab beradigan gigiyenik tavsiyalar va normalarni ishlab chiqishdir. Demak, gigiyena ilmiy asosda ishlab chiqqan tavsiyalar, takliflar yoki ishlab chiqilgan norma va normativ hujjatlar birgina kishiga emas, balki yuz minglab kishilar guruhiga mo'ljallaniladi. Profilaktik gigiyenaning boshqa tabobat fanlaridan farqi shundaki, u insonlarda uchraydigan kasalliklarning oldini olishga, shuningdek, insonlarning tashqi va ichki muhit omillariga chidamliligi hamda ish qobiliyatini oshirishga, muddatidan ilgari qarish jarayonlarini oldini olishga qaratilgan tadbirlarni ham ishlab chiqadi.

Gigiyena fani maxsus predmet bo'lib, sog'lom inson, sog'lom jamoa, inson populyatsiyasi, qolaversa, aholi bilan doimo o'zgarishlarga uchrab turadigan atrof-muhit o'rtasidagi o'zaro munosabatni, o'zaro bir-birlariga ko'rsatadigan ta'sirlarning mexanizmlarini va tabiat obyektlarida o'zaro ta'sirlar natijasida paydo bo'ladigan o'zgarishlarni o'rganadi. Paydo bo'lgan o'zgarishlarni inson organizmiga ta'sirini ya'ni havo changi, zaharli gazlari, suvdagi kimyoviy, biologik o'zgarishlar va boshqa zararli omillar ta'sirini o'rganib, gigiyenik qoidalarni, normativ hujjatlarni ishlab chiqadi va yuqori darajada ta'lim-tarbiya, maslahat beradigan bebaho durdona.

“Blits so'rov” savollari

- ❖ 1. Ekologiya so'zining ma'nosini ayting.
- ❖ 2. Gigiyena deganda nimani tushunasiz?

Mavzu yuzasidan soʻz va iboralarning qisqacha lugʻati

- **Fiziologik** - organizmning yashash faoliyati va uning funksiyalari.
- **Populyasiya** - bir turga mansub zotlar.

Mavzuga oid muammoli topshiriqlar **“Muammoli vaziyat”**

Mavzu yuzasidan olgan maʼlumotlaringizga asoslanib “Muammoli vaziyat” haqida mustaqil fikringizni bayon qiling

“Muammoli” vaziyat turi	“Muammoli” vaziyatning sabablari	Vaziyatdan chiqib ketish harakatlari
Inson va ekologik muammolar	1. 2. 3.	1. 2. 3.

Mavzuni mustahkamlash uchun savollar

1. Ekologik omillar va ularning sinflari.
2. Sohaga hissa qoʻshgan olimlardan kimlarni bilasiz?
3. Gigiyena fanining asosiy vazifalari nimalardan iborat?
4. Ekologik noqulayliklar va sihat-salomatlik muammolari.

Mustaqil ishlarning mavzulari:

1. Valeologiya – salomatlik haqidagi fan.
2. Salomatlikning asosiy belgilari.
3. Hayot va salomatlik ritmi.
4. Dorisiz sog'lomlashtirish.
5. Jismoniy faollik va salomatlik. Chiniqish.
6. Sog'lom turmush tarzi va uning komponentlari haqida tushuncha.
7. Chekishning inson organizmiga ta'siri.
8. Spirtli ichimliklarning inson organizmiga ta'siri.
9. Giyohvandlik va uning salbiy oqibatlar.
10. Giyohvandlikning zurriyotga ta'siri.
11. OIV va OITS haqida tushuncha.
12. OITS va uni oldini olish.
13. Jinsiy tarbiya.
14. Irsiyat va irsiy kasalliklar.
15. Organizmda mikroelementlar tanqisligidan kelib chiqadigan kasalliklar.
16. Baxtsiz hodisalar va ularning oldini olish.
17. Oilada psixofiziologik muhitni shakllantirish.
18. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oilaning roli.
19. Inson sog'lig'ini saqlashda organizmni chiniqtirish jarayonlarining ahamiyati.
20. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oila va jamiyat faoliyatining mushtarakligi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Prezident I. Karimovning PF – 2107-sonli farmoyishi: “O‘zbekiston Respublikasida sog‘liqni saqlash tizimini isloh qilish” davlat dasturi haqida. 1998-yil 10-noyabr.
2. O‘zbekiston Respublikasining Qonunlari: Davlat sanitariya nazorati to‘g‘risida. T. – 1992-y.
3. Karimov I.A. Sog‘lom xalq, sog‘lom millatgina buyuk ishlarga qodir bo‘ladi. “Xalq so‘zi” gazetasi, 2004-yil 8-dekabr.
4. Karimov I.A. “Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch”. Toshkent (“Ma’naviyat” 2008-y.)
5. Tabiatni muhofaza qilish to‘g‘risidagi qonun. –T.: 1992-yil.
6. Abu Ali Ibn Sino. Hikmatlar. T., “O‘zbekiston”, 1980.
7. Salomatlik. Ommabop meditsina ensiklopediyasi. Toshkent – 1985-y.
8. Brexman I.I., Vvedenie v valeologiyu nauka i o zdarove. L., 1987
9. G‘oziyev E.G‘. Psixologiya. Toshkent. 1994.
10. Ibrohim Iskandarov. Tuzuvchi-mualliflar – Komiljon Hoshimov va Safo Ochil. O‘zbek pedagogikasi antologiyasi. Toshkent “O‘qituvchi” 1995y.
11. Mo‘minov X. Sog‘lom turmush tarzi – sog‘liqqa yo‘l. Urganch, 1996.
12. SHoumarov B.G‘. tahriri ostida, 1001 savolga psixologning 1001 javobi. Toshkent. 2000 y.
13. Davletshin M.G. “Umumiy psixologiya”, O‘quv qo‘llanma. T. 2002.
14. Mo‘minov X. Sog‘lom turmush tarzi va uning evolyutsion asoslari. “O‘zbekiston sog‘liqni saqlash” gazetasi, 19-son, 2004-yil.
15. SHohmurodzoda M.M., Fazliddin Iqoruddin Hoji o‘g‘li. “Nikoh va oila” risolasi. Toshkent “Movarounnahr”, 2004.
16. Orziqulov R.U. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. I va II jildlar. – T.: 2005.
17. Abdumalik Yoqubov. Sihat-salomatlik yili: mazmun va mohiyat. Toshkent – 2005y.
18. Alijon Aminov “Odam nega aroq ichadi yoki oq aroqning qora qilmishlari. Toshkent “Istiqlol”. 2005.
19. Safarova D.D. va boshqalar “Valeologiyadan ma’ruzalar to‘plami”, Toshkent. 2006 .
20. Sharipova.D.D. va boshqalar. Valeologiya asoslari. O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2007-y.
21. Axmedova D. va boshqalar. Sog‘lom avlod asoslari. T., “O‘qituvchi”, 2007.

22. Salixova G.U., Ismoilova, Axmedova va boshqalar. Sog'lom avlod asoslari. (Umumta'lim maktablarining 5 – 9-sinflari uchun o'quv dasturi). – T.: Respublika ta'lim markazi, 2007-yil.
23. Otaboev Sh., Hidoyatova Z. Ekologiya, gigiyena va sihat - salomatlik . T., "Fan", 2007 yil.
24. Otaboyev SH.T., Mo'minov X., Sattorov E.I., Xoliqova SH. Salomatlik asoslari. Valeologiya. –T.: Noshir, 2008-yil.
25. Zunnunova D. Siz kimsiz? Psixologik testlar to'plami. Toshkent "Davriy press" 2008-y.
26. Reproktiv salomatlik va bexatar onalik. O'quv qo'llanma, "Ayollar va bolalar salomatligini mustahkamlash" loyihasi tomonidan tayyorlangan, Toshkent 2009-y.
27. Ibragimov X.I. va boshqalar, Pedagogik psixologiya. Toshkent 2009-y.
28. Sharipova D.D., Shaxmurova G.A, Ibragimxodjaev B.U., Mannapova N.SH. "Valeologiya asoslari". Mustaqil ta'lim mashg'ulotlari uchun metodik qo'llanma.// Garnitura Times New Roman. 5 b.t. T. 2010.
29. Sharipova D., Sodiqov Q., Shaxmurova G., Arbuzova T. Mannopova N. Valeologiya asoslari. -T.: 2010.
30. Najmutdinova D. K., Hasanova D. X. Reproktiv sog'liqni saqlash omillari. – O'quv qo'llanma. Toshkent, 2010-y.
31. G'oziyev.E. Ontogenez psixologiyasi. Toshkent, "Noshir", 2010-y.
32. Aholi o'rtasida, jumladan o'quvchi va talabalar orasida OIV infeksiyasining profilaktikasi uchun qo'llanma.Toshkent. 2010-y.
33. Otaboyev.Sh.T. va boshqalar. Ekologiya, oila, reprovktiv salomatlik. Toshkent 2011.
34. Verner D., Tuman K., Makevell J. va boshqalar. Hammabop tibbiyot qo'llanmasi: Oilam sog'lom bo'lsin desangiz. T.: "G'ofur G'ulom", 2011-y.
35. "Sog'lom oila – sog'lom avlod – sog'lom kelajak". Amaliy qo'llanma. Toshkent – 2012-y.
36. Otaboyev SH., Mirzayeva S.R., Tohiriy A. Abu Ali ibn Sino Ekologiya, salomatlik masalalari. Toshkent 2014.

Mundarija

Kirish	3
Valeologiya asoslari fanining tarixi, maqsadi, mazmuni va vazifalari	5
Salomatlik to'g'risida tushuncha	15
Ontogenez nazariyasi va salomatlik	31
Tibbiy nazorat usullari	40
Yod tanqisligining aqliy va jismoniy rivojlanishga ta'siri	49
Zararli odatlarning inson salomatligiga ta'siri	61
Giyohvandlik va toksikomaniya	78
OITS va uning inson salomatligiga salbiy ta'siri	97
Aholi reproduktiv salomatligini mustahkamlash masalalari	110
Valeologiya muammolari: irsiyat va salomatlik. Yaqin qarindoshlar orasidagi nikohlar va ularning salbiy oqibatlari	121
Ruhiy salomatlik va uning ahamiyati	135
To'g'ri ovqatlanish inson salomatligi va uzoq umr ko'rishning garovi	154
Ekologik omillar ta'siri va salomatlik muammolari	174
Mustaqil ishlarning mavzulari	187
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	188

SAYYORA MIRZAYEVA

Valeologiya asoslari

O'quv qo'llanma

Muharrir I.SHOYMARDONOV

Badiiy muharrir O.MUXTOROV

Texnik muharrir S.ABDUVALIYEV

Musahhah D.AKRAMOV

**Bosishga ruxsat etildi 12.02.2015. Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$
«Times New Roman» garniturasini. Ofset bosma usulda bosildi.
Nashr b. t. 12. Nuxxasi 300.**

**“O‘quv-ta’lim metodika” DUK bosmaxonasida chop etildi.
Furqat ko‘chasi, 174-uy.**

Mehribonchilik va imkoniyatlar,
o'rtog'lashish salomatlik kalitidir.
David Verner

“Xasta bo‘lmasdan burun,
sog‘lig‘ing g‘amin yegin”
Maxtumaali

“Ko‘p yema, og‘zingdan chiqib ketmasin,
Och yurma zaiflik jondan o‘tmasin.
Ovqatdan tanaga keladi lazzat,
Ammo ortiqchasi keltirar zahmat”.
Sa‘di Sheroziy