

Nurmamatova Q.Ch.



SALOMATLIKNING VALEOLOGIK TAMOYILLARI

O'quv qo'llanma

614.2
N. 870

Nurmamatova Q.Ch.

SALOMATLIKNING VALEOLOGIK TAMOYILLARI

O'quv qo'llanma

(Xalq tabobati yo'nalishi talabalari uchun)



Toshkent – 2022

UDK:62.26(075.8)

KBK:85.4ya72

N12

Nurmamatova Q.Ch.

Salomatlikning valeologik tamoyillari. O'quv qo'llanma / D.G'.Sattorova
-Toshkent, Lesson press 2022. -120 b.

UDK:62.26(075.8)

KBK:85.4ya72

Ushbu o'quv qo'llanma Valeologiya fanidan Xalq tabobati yo'nalishi talabalari uchun tayyorlangan bo'lib, unda sog'lom turmush tarzi va salomatlik falsafasini shakllantirish ko'nikmalarini, buyuk alloma Abu Ali ibn Sinoning tibbiyot asarlarida salomatlikni saqlash tadbirlari haqidagi bilimlarni egallashga da'vat etadigan, mavzularni, shuningdek shaxsning har tomonlama ruhiy, jismoniy va ma'naviy sog'lom rivojlanishini kabi dolzarb masalalarni o'z ichiga oladi.

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

O'quv qo'llanma tibbiyot yo'nalishi oliy o'quv yurtlarining xalq tabobati ta'limi yo'nalishlari talabalari, o'qituvchilar, tibbiyot muassasalari xodimlari, shuningdek sog'lom turmush tarzi va ma'naviyatni targ'ib qiluvchilar uchun mo'ljallangan.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2022-yil 9-sentabrdagi 302-sonli buyrug'iga asosan darslik sifatida nashr etishga ruxsat etilgan.

ISBN 978-9943-8873-5-6

© Nurmamatova Q.Ch. 2022

MUNDARIJA

KIRISH.....	5
1-BOB. VALEOLOGIYA – SALOMATLIK HAQIDAGI FAN, UNING PREDMETI, MAQSADI, VAZIFALARI, BOSHQA FANLAR BILAN BOG'LIQLIGI. SALOMATLIK TUSHUNCHASI.....	6
Fanning shakllanish tarixi. Salomatlikka xavf soluvchi asosiy omillar.....	6
2-BOB. AHOLI ORASIDA SOGLOM TURMUSH TARZINI TARGIBOT KILISH.....	20
3-BOB. SALOMATLIKNING RUHIY TAMOYILI. REPRODUKTIV SALOMATLIKNING VALEOLOGIK TAMOYILLARI.....	51
Aholi reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi, jismoniy va ma'naviy rivojlangan avlodni shakllantirish yuzasidan amalga oshirilayotgan islohotlar. Reproductiv salomatlikni saqlash va mustahqamlash.	51
4-BOB .XULQ-ATVOR OMILLARIGA TA'SIR KO'RSATISHNING VALEOLOGIK YONDASHUVLARI.....	64
Xulq atvor omillari haqida tushuncha. Xulq atvor turlari.....	64
5-BOB. SALOMATLIKNING TIBBIY TAMOYILLARI.....	84
Keng qamrovli, ko'p qirrali, o'z ichiga inson va uning organizmiga tegishli bo'lgan ruhiy va jismoniy holatlarni, o'zaro bog'liq va bir butun bo'lgan ko'p masalalarni.....	84
ILOVA.....	114
VALEOLOGIYA ALIFBOSI (RAQAMLARDA).....	114
GLOSSARIY.....	155

ANNOTATSIYA

Ushbu o'quv qo'llanma valeologiya fanidan xalq tabobati yo'nalishi talabalari uchun tayyorlangan bo'lib, unda sog'lom turmush tarzi va salomatlik falsafasini shakllantirish ko'nikmalarini, buyuk alloma Abu Ali ibn Sinoning tibbiyot asarlarida salomatlikni saqlash tadbirlari haqidagi bilimlarni yegallashga da'vat yetadigan, mavzularni, shuningdek shaxsning har tomonlama ruhiy, jismoniy va ma'naviy sog'lom rivojlanishini kabi dolzarb masalalarni o'z ichiga oladi.

Ma'lumki, hozirgi kunda dunyo bo'yicha insonlarning sog'ligiga putur yetkazadigan, umrni qisqartiradigan, ayrim nohush sharoitlarda turli xil yuqumli va boshqa kasalliklarning avj olishi kuzatilmoqda va ayniqsa o'ta yomon, salbiy oqibatlariga olib kelayotgan narkotik, psixotrop va boshqa moddalarni qabul qilishlik oqibatida narkomaniyaning barcha turlari (morfinizm, toksikomaniya, alkogolizm, chekish va boshqalar) ning avj olishi, OITS (SPID) va OIV (VICH)-infektsiyasining rivojlanishi kabi "global muammolarga" qarshi kurashish davom yetmoqda. Shunday ekan har bir inson organizm nima ekanini, o'zligini anglash va tarbiyani nafaqat tug'ilishidan, ona qornidan (embrional davrdan), balki eng muhimi nikohga tayyorgarlik qilish davridan boshlashlik shart ekanini tushuntirish lozim.

Mazkur o'quv qo'llanma oliy ta'lim muassasalariga qo'yilgan talablar asosida ishlab chiqilgan bo'lib, tibbiyot oliy ta'lim muassasalari xalq tabobati yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2005 yil 178/713-sonli qo'shma buyrug'ining to'rtinchi bandiga ko'ra, "Valeologiya asoslari" kursi (ya'ni fani) 2006-2007 o'quv yilidan bakalavriatura ta'lim yo'nalishi ishchi o'quv rejasiga kiritildi.

Ma'lumki, hozirgi kunda dunyo bo'yicha insonlarning sog'ligiga putur etkazadigan, umrni qisqartiradigan, ayrim nohush sharoitlarda turli xil yuqumli va boshqa kasalliklarning avj olishi kuzatilmoqda va ayniqsa o'ta yomon, salbiy oqibatlariga olib kelayotgan narkotik, psixotrop va boshqa moddalarni qabul qilishlik oqibatida narkomaniyaning barcha turlari (morfinizm, toksikomaniya, alkogolizm, chekish va boshqalar) ning avj olishi, OITS (SPID) va OIV (VICH)-infektsiyasining rivojlanishi kabi "GLOBAL MUAMMOLARGA" qarshi kurashish davom etmoqda. Bunday murakkab va mushkul masalalarga qarshi kurashish, bartaraf qilish va ularni oldini olish uchun yangi avlod lozim bo'ladi. Shunday ekan har bir inson organizm nima ekanini, o'zligini anglash va tarbiyani nafaqat tug'ilishidan, ona qornidan (embrional davrdan), balki eng muhimi nikoxga tayyorgarlik qilish davridan (sog'lom tuxum va urug' bo'lishligidan) boshlashlik shart ekanini o'rta tashlash kerak. "Valeologiya asoslari" fanining Respublikamizda joriy qilishlikning asosiy maqsadi ham shundan iboratdir.

1-BOB. VALEOLOGIYA – SALOMATLIK HAQIDAGI FAN, UNING PREDMETI, MAQSADI, VAZIFALARI, BOSHQA FANLAR BILAN BOG'LIQLIGI. SALOMATLIK TUSHUNCHASI

Fanning shakllanish tarixi.

Salomatlikka xavf soluvchi asosiy omillar.

SALOMATLIK – inson kamolotining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, inson shaxsining hech kim dahl qila olmaydigan huquqi, muvafaqqiyatli ijtimoiy va iqtisodiy rivojining shartidir. Valeologiya fan sifatida barcha o'ziga xos belgilari: predmeti, ob'ekti, maqsadi va vazifalari, metodlariga ega. Shunga qaramay, eng avvalo, valeologiyaning predmeti sifatida salomatlik aks etadi.

Biologiya (umumiy biologiya, genetika, tsitologiya va boshqalar) filogenezdagi organizmlarning hayotiy faoliyati qonuniyatlarini tadqiq etadi, inson tabiatidagi evolyutsion nuqtai nazarni shakllantiradi, biologik olamning bir butun manzarasini yaratadi. Ekologiya tabiatdan oqilona foydalanishning ilmiy asoslarini ta'minlaydi, "jamiyat-inson-muhit"ning o'zaro munosabat xarakterini tadqiq etadi, hamda ushbu o'zaro munosabatlarning qulay (optimal) modelini ishlab chiqadi, salomatlikning atrof-muhit bilan bog'liq tomonlari haqidagi bilimlarni shakllantiradi. Tibbiyot (anatomya, fiziologiya, gigiena, va boshqalar) salomatlikni ta'minlashning mezonlari (normativ – belgilangan me'yor) ni ishlab chiqadi, sog'liqni saqlash va mustahkamlash, kasalliklarni davolash va oldini olish bo'yicha bilimlar va amaliy faoliyat tizimini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat salomatlikni xarakterlovchi muhim jihat sifatida insonning jismoniy tayyorgarligi va rivojini ta'minlash va takomillashtirish qonuniyatlarini aniqlaydi. Psixologiya salomatlikni ta'minlashning psixologik aspektlari, insonning psixik rivoji, hayotiy faoliyatining turli sharoitlaridagi psixik holati qonuniyatlarini o'rganadi.

Pedagogika salomatlikni va sog'lom turmush tarzini yaratishda insonning ishtirok etishining hayotiy barqaror motivatsiyasini shakllantirishga yo'naltirilgan valeologik ta'lim va tarbiyaning maqsad.

vazifalari, mazmuni va texnologiyasini ishlab chiqadi. Sotsiologiya sog'liqni saqlash, mustahkamlashni ta'minlashning ijtimoiy asoslari va sog'liqqa havf soluvchi omillarni ko'rsatib beradi. Politologiya fuqarolarning salomatligini shakllantirish va ta'min etishdagi davlatning roli, strategiyasi va taktikasini aniqlab beradi. Iqtisodiyot salomatlikni ta'minlashning iqtisodiy aspektlari, boshqa tomondan, aholining farovon hayotini va davlat havfsizligini ta'minlashda salomatlikning iqtisodiy qimmatini asoslab beradi. Falsafa tabiat va jamiyat rivojlanish qonuniyatlarini, shu va boshqa holatlarni anglash va sub'ekti sifatida inson aks etishida (tabiat va jamiyatga ta'sir etadi, ularni o'zgartiradi, biroq o'z navbatida ularning o'z salomatligiga ta'sirini o'zida his etadi) qonuniyatlarini aniqlaydi. Madaniyatshunoslik insonning madaniylikka tayyorlash maqsadi va yo'llari, valeologik madaniyat aks etadigan ma'lum bir qismini ko'rsatib beradi. Tarix dunyoda, mintaqada, etnosda salomatlikni ta'minlashning yo'llari, metod va vositalarining izchilligini, tarixiy ildizlarini kuzatib boradi. Geografiya hududning iqlim-geografik va ijtimoiy-iqtisodiy o'ziga xosligini hamda sog'lom turmush tarzini ta'minlash va inson moslashuvchanligi aspektida yashash muhiti bilan insonning o'zaro munosabatini belgilaydi.

Valeologiya o'z-o'zi (organizm, qalb va zehn) ga munosabat, odamlar bilan munosabat, atrofnı o'rab turgan barcha narsalar bilan munosabatni tashkil etishni o'rgatadi. Valeologiya (o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini bilish, o'z-o'zini sog'lomlashtirish, o'z-o'zini takomillashtirish) inson salomatligiga "o'zi nuqtai nazaridan yondashadi. Demak, inson salomatligi qonuniyatlarini, o'z organizmining o'ziga hos xususiyatlarini va imkoniyatlarini bilish, o'z sog'lig'ini saqlash, ta'minlash va mustahkamlash, ko'nikma va texnologiyalarini egallash asosiga quriladigan sog'lomlashtirish jarayoni valeologiyaning predmeti sifatida aks etadi.

"Salomatlik" valeologiyaning muhim kategoriyasi sanaladi. Ushbu kategoriyani tushunish uchun uni quyidagi asoslarga ajratish mumkin:

- "Sog'lomlik" tushunchasi insoniy madaniyat sohasi sifatida o'zida uch tuzulish (tana, qalb, zehn) borligini o'zida aks ettiradi, demak, sog'lomlik – bu jismoniy (o'z tanasini, o'z harakatlarini boshqara olish

qobiliyati); fiziologik (organizmdagi fiziologik jarayonlarni boshqarish va ularning rezerv quvvatini uzaytirish layoqati); psixik (o'zining sezgilari, hissiyotlari, emotsiyalarini boshqara olish); intellektual (o'z fikrlarini boshqara olish qobiliyati) madaniyat yig'indisi;

- Inson salomatligi – bu uning shaxsiy faoliyati natijasi;
- Sog'lomlik darajasini inson tiriklik quvvatining xajmi, jang'armasi aniqlab beradi; salomatlik yo'li – bu tiriklik kuchini saqlash, mustahkamlash va yaxshilash yo'lidir;
- Salomatlik – bu organizm moslashuvchanlik imkoniyatlari darajasi. uning tashqi ta'sirlarga mos javob bera olish qobiliyati va yashash sharoitlarida yuzaga keladiganlarga muvofiqligi, inson hayotiy kuchining o'zgaruvchan sharoitlar (ekologik, ijtimoiy va b.)ga bardoshlilik;
- Har bir insonning salomatligi uning atrofidagi odamlarning salomatligi bilan bog'liqlikda mavjud bo'ladi;
- Ommaviy ta'lim tizimi bola va butun insoniyat salomatligiga putur yetkazish mexanizmlarida aks etadi, chunki deyarli har bir inson hayoti u bilan bog'langan: o'zi o'qiydi, bolalari o'qiydi, nevaralari o'qiydi.

Sog'lomlik belgilari quyidagilarda aks etadi:

- zararli omillar harakatiga spetsifik va nospetsifik chidamlilik;
- o'sish va rivojlanish ko'rsatkichlari;
- organizmni funktsional holati va rezerv imkoniyatlari;
- qandaydir kasallik yoki rivojlanishdagi nuqsonning mavjudlik

darajasi;

- axloqiy-irodaviy va qadriyatli- motivatsion ustanovkalarining darajasi.

Inson salomatligi qator omillarga bog'liq bo'lib, agar ularni sxematik tarzda tasvirlansa, mazkur sxema o'zida uchta tushunchani xosil qiladi:

- A) insonning biologik imkoniyati;
- B) ijtimoiy muhit;
- C) tabiiy-iqlimiy sharoit.

Sog'lom va uzoq umr ko'rish insoniyatning azaliy orzusi bo'lgan. Shu sababli har qanday jamiyatning oldida turgan asosiy vazifa

insoniyatning ana shu orzusini ro'yobga chiqarishdan, ya'ni kishilar salomatligi va uzoq umr ko'rishlari uchun sharoit yaratishdan iborat.

Demak, sog'lom hayot kechirish hamda uzoq faol umr ko'rishning yagona va ishonchli yo'li - bu sog'lom turmush tarzini kechirishdir. Buning uchun har bir inson avvalam bor o'z salomatligiga, oilasi salomatligiga, kollektivi (jamoasi) salomatligiga, ularning turmush tarziga befarq bo'lmay, e'tibor bilan qarashni o'rganishi zarur.

Valeologi atamasi lotinchadan valeo – sihat-salomatlik, sog'lom bo'lmoq va yunoncha logos – ta'limot, fan so'zlaridan kelib chiqqan hamda tibbiyot fanida XX asrning 80-yillarida professor I.I.Brexman (1982) tomonidan kiritilgan. Hozirgi vaqtda mazkur atama fanda – fundamental va zaruriy bo'lib, birinchi navbatda, o'sib kelayotgan avlodni o'qitish, tarbiyalash, profilaktik ishlar, davolash psixofizik reabilitatsiyaga o'zini bag'ishlamoqchi bo'lgan kishilar uchun zaruriy tarzda namoyon bo'ldi.

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

Valeologiya inson salomatligiga aniq hayotiy faoliyat sharoitlarida uni ta'minlash, shakllantirish, saqlash va mustahkamlash yo'llari haqidagi fanlar aro yo'nalishdir.

Valeologiya tibbiyot, psixologiya, falsafaning turli sohalari yeatijalaridan foydalanuvchi integrativ fan sifatida aks etadi.

Valeologiya o'quv fani sifatida inson salomatligi va sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlar yig'indisini o'zida ifoda etadi.

Valeologiyaning predmetida individual salomatlik va inson sog'lig'i rezervlari, bundan tashqari sog'lom turmush tarzi aks etadi.

Valeologiyaning ob'ekti amaliy sog'lom, bundan tashqari, ko'p yo'sinli psixofiziologik, ijtimoiy-madaniy va boshqa aspektlari mohiyati kasallanish oldi holatida turgan insondir. Sog'lom yoki kasallanish xavfi bor guruhdagi organizm bilan ish olib borishda, ya'ni uni sog'lig'ini saqlashda valeologiya sog'lom turmush tarziga olib kirish orqali insonning funksional rezervlaridan keng foydalanadi.

Valeologiyaning metodi sifatida salomatlikni sifat va miqdoriy baholash, bundan tashqari ularni mustahkamlash yo'llarini tadqiq etish aks etadi.

Valeologiyaning maqsadi inson hayoti faoliyati, irsiy mexanizmlari va rezervlarini maksimal darajada oshirish, muhitning ichki va tashqi sharoitlariga uning moslashuvchanlik imkoniyatining yuqori darajada ta'minlash. Nazariy jihatdan, ushbu munosabatda valeologiyaning maqsadi sifatida salomatlikni shakllantirish qonuniyatlarini o'rganish va sog'lom turmush tarzini muvaffaqiyatli modellashtirish yo'llarini ishlab chiqish, amaliy jihatdan ega valeologiyani salomatlikni shakllantirish, saqlash va mustahkamlash yo'llari va chora-tadbirlari ishlab chiqishdir.

Valeologiyaning asosiy vazifalariga quyidagilar kiradi:

- inson salomatligi holati va rezervlarini miqdoriy baholashni o'rganish;

- sog'lom turmush tarzi kunikmalarini shakllantirish;

- uni, ya'ni sog'lom turmush tarzi kunikmalarini sog'lom turmush tarziga ishtirok ettirish orqali inson salomatligi rezervlarini saqlash va mustahkamlash.

Valeologik bilim salomatlik sohasida insoniyat tomonida to'plangan hamda fanning va valeologik bilimlarning o'zining keyingi rivoji uchun boshlang'ich zaxirani o'zida aks ettiruvchi ilmiy asoslangan tushunchalar, g'oyalar, omillar yig'indisidir.

"Valeologiya" fani ta'limiy xarakterga ega bo'lib, umuminsoniy qadriyatlar (ma'naviy, axloqiy, psixik va jismoniy salomatlik)ni shakllantirish orqali namoyon bo'ladigan gumanitar ta'limning biri sifatida muhokama etiladi.

Fanning maqsadi – oliy ta'lim muassasalarida ma'naviy-axloqiy, jismoniy sog'lom mutaxassislarni tayyorlashga yordam berishdir. Kasbiy ijodkorlikni yaratishga imkon beribgina qolmay, balki o'zi va atrofdagi kishilarning salomatligini saqlash va yanada oshirishning strategiyasi va taktikasini aniqlashdir.

Valeologiya kursga oid materiallarni o'rganish natijasida talaba:

- jismoniy, psixik va ijtimoiy salomatlikni saqlash, mustahkamlash asoslarini bilishi;

- o'z-o'zining salomatligini tashxis etish, korrektsiyalash, baholashning zamonaviy metodlaridan foydalana olishi; o'quv, mehnat faoliyati sharoiti va ekstremal vaziyatlarda psixofiziologik chidamlilik darajasini saqlay olishi;

- birinchi tibbiy yordam ko'rsatish, o'zining jismoniy holatini o'zgartirish malakasini egallashi zarur

Salomatlik nima? Butunittifoq salomatlik jamiyati tomonidan 1948 yilda qabul qilingan: "Salomatlik – bu faqatgina kasallik va jismoniy nuqsonlardan holi bo'lish emas, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanganlikdir."

Buyuk qomusiy olim, dunyoga dong'i taralgan vatandoshimiz, tibbiyot ilmining sultoni Abu Ali ibn Sino tomonidan yozilgan 50 dan ortiq noyob-nodir asarlar tibbiyot fani va uning rivoji uchun boy ilmiy meros xisoblanib, ushbu asarlarda tibbiyotning barcha nazariy va amaliy masalalari o'z yechimini topgan. Markaziy Osiyoda ilmiy tibbiyotning shakllanishi asosan Ibn Sino nomi bilan bog'liq. Olimning asosiy xizmatlari shundaki, u o'z faoliyati va asarlarida Markaziy Osiyo hududida rivojlangan amaliy va nazariy tibbiyotni umumlashtirdi, uni boshqa qo'shni sharq mamlakatlari tibbiyoti yutuqlari bilan boyitib, bir butun fan tizimiga keltirdi. Ibn Sino asarlari sinchiklab o'rganilsa, uning qadimgi Yunon va Rum tibbiyoti bilan ham tanish ekanligi ma'lum bo'ladi. Alloma o'z asarlarida bu mamlakatlar tib olimlarini (Gippokrat, Galen va boshqalar) eslab o'tadi.

Ulug' alloma Abu Ali ibn Sino Markaziy Osiyoda ilmiy tibbiyotga asos solish bilan cheklanib qolmay, ushbu tibbiyotni dunyo tibbiyoti darajasiga ko'tardi. Uning sermahsul ijodi tufayli bizning tibbiyotimiz jahon tibbiyoti qatoridan oldingi o'rinlarni egalladi.

XXI-asr bo'sag'asida aholi orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish davr talabiga aylandi. Bugungi kunda har bir inson uchun sog'lom tarzda turmush kechirishi muhimligini tushunish juda katta ahamiyatga ega. Sog'lom turmush tarzi uchun kurash inson hayotini, salomatlikni saqlash uchun kurash va madaniy saviyasini ko'tarish, shuningdek xulq-atvorni yaxshilaydigan haqiqiy kurash san'atiga aylanishi zarur.

Bu borada Ibn Sino ilmiy merosini o'rganish va uni xalq orasida targ'ib qilishi samarali natija beradi. Allomaning salomatlikni saqlash xaqidagi tavsiyalari har bir inson uchun tibbiy va ma'naviy shifo vazifasini o'taydi. Biz haqli ravishda Ibn Sinoni sog'lom turmush tarzi ta'limotining asoschilaridan biri deb ayta olamiz, chunki u tibbiyotga bo'lgan muhabbatim - insoniyatga bo'lgan muhabbatimdir deb, unga shunday ta'rif bergan edi: «Tib shunday bir ilmki, u bilan odam tanasining ahvoli sog'liq va kasallik jihatdan o'rganilib, uning mavjud sog'ligi saqlanadi va yo'qolgani tiklanadi». Ibn Sino tomonidan berilgan bu ta'rif bugungi kunda ham o'z ahamiyatini yuqotgan emas. Shular ichida sog'lom turmush tarzining salomatlikni saqlashdagi o'rni nihoyatda beqiyos ekanligiga alohida urg'u berilgan. Ibn Sino o'z asarlarida sog'liqni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan tavsiyalar, asosan kasallikning oldini olishga, me'yori ovqatlanish, ruhiyatni sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, jinsiy tarbiya, badanni toza saqlash, gigiena qoidalariga rioya qilish kabilarga qaratilgan.

«Tib qonunlari»ning birinchi kitobida Ibn Sino salomatlikni saqlash hamda uni muhofaza qilish ta'limotlarini keng ko'lamda bayon qilgan bo'lib, shular ichida, sog'lom turmush tarzining salomatlikni saqlashdagi o'rni nihoyatda beqiyos ekanligi alohida ta'kidlangan.

Ibn Sino tib sohasida olim sifatida bemorlarga to'g'ri tashxis qo'yish va ularni muvaffaqiyatli davolashga katta ahamiyat bersa ham, amaliy tibbiyotning vazifasi kishilarning salomatligini saqlash va kasalliklarning oldini olish deb tushunadi. U o'zining tabiblik faoliyatida bu vazifani birinchi o'ringa qo'yib, salomatlikni saqlash va kasalliklarning oldini olishga qaratilgan bir qator tadbirlar ishlab chiqqan va ularni amalga oshirish yo'llarini ko'rsatib bergan. Ibn Sino iborasi bilan aytganda, salomatlikni saqlashning asosiy sharti inson hayoti uchun muhim bo'lgan umumiy omillar mo'tadilligini ta'minlashdan iboratdir. Bu esa, o'ziga xos bilimni, ta'lim va tarbiyani talab qiladi.

Ibn Sino tomonidan ishlab chiqilgan va tavsiya etilgan salomatlikni saqlash tadbirlari quyidagilardan iborat. Kishi mizojini mo'tadil holatga keltirish. Etiladigan va ichiladigan narsalarni to'g'ri tanlash. Tanani (organizmni) chiqindilardan tozalash. Tana (vaznini) to'g'ri saqlash.

1. Kiyimni moslashtirish (tanaga va faslga mos kiyim kiyish).
2. Nefas olinadigan havoni yetarli va yaxshi saqlash.
3. Jismoniy va ruhiy harakatlar mutanosibligiga alohida e'tibor berish.
4. Mo'tadil uyqu va uyg'oqlik.

Ibn Sino sog'liqni saqlash tadbirlaridan birinchi o'ringa badantarbiyani, ya'ni jismoniy harakatlarni qo'ygan. U badantarbiyani sog'liqni saqlashdagi eng muhim va asosiy omil deb hisoblagan. Ikkinchi o'ringa ovqatlanish tartibini, uchinchi o'ringa dam olish va uyquni qo'ygan.

Ibn Sino badantarbiyaning ahamiyati haqida so'zlab, mo'tadil ravishda va o'z vaqtida badantarbiya bilan shug'ullanuvchi kishi kasal bo'lmaydi, degan. Jismoniy mashqlarni Ibn Sino quyidagi usullarga bo'lgan: kichik va katta, kuchli va kuchsiz, tez va sekin, sust va shiddatli. Bundan tashqari badantarbiyaning quyidagi turlarini ko'rsatgan: tez yurish, yugurish, sakrash, qilichbozlik, kamondan o'q uzish, otda yurish, qo'l va oyoq bilan har xil harakatlar qilish, kurash, tosh ko'tarish, nayza sanchish va hokazo.

Badantarbiya har bir kishi uchun alohida tayinlangan. Bunda uning yoshi, jinsi, quvvati, imkoniyati va sog'liq darajasi e'tiborga olingan. Ibn Sino ta'kidlashicha, badantarbiyani boshlashdan oldin qovuqni va ichni bo'shatish zarur. Badantarbiyaning davomiyligi kishining kuchi, holati va sog'ligi darajasiga qarab belgilangan.

Ibn Sino badantarbiya turlari qatoriga uqalash (massaj) ni ham kiritgan. Uning ko'rsatishicha, uqalash to'rt xil - mo'tadil, kuchli, kuchsiz va davomli xillarga bo'linadi. Kuchlisi gavdani baquvvat qiladi, kuchsizi yumshatadi, davomiysi ozdiradi, mo'tadili tanani yayratadi.

Ibn Sinoning o'rta asr sharoitida jismoniy tarbiya haqidagi fikrlari, uni tibbiy-ilmiy tomondan asoslab berishi o'sha davrga nisbatan juda ham katta ahamiyatga ega bo'lgan bo'lsa, hozirgi davrda, ya'ni XXI asrda ham o'z salohiyatini yo'qotgani yo'q. Aksincha, bugungi kunda aholi orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda eng asosiy omillardan biri bu - jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish deb tan olindi. Bu esa, qariyb 1000 yil avval Ibn Sino tomonidan sog'likni

saqlashning asosiy omili - badantarbiya deb aytilgan fikrning hayotiy ekanligini yana bir bor tasdiqladi.

Ibn Sino salomatlikni saqlashdagi ikkinchi omil - ovqatlanish tartibi deb ta'kidlagan. Buyuk hakim ovqat sifati va ovqatlanish tartibi to'g'risida jiddiy tavsiyalar bergan: ovqat avvalo sifatli bo'lmog'i (sifatli mahsulotlardan tayyorlanishi), undan keyin esa, odam mizojiga mos bo'lishi, uchinchidan esa ma'lum tartibda iste'mol qilinishi lozim. U qaysi soatlarda va bir kunda necha marta ovqatlanishga o'rgangan bo'lsa, bu tartibni o'zgartirmasligi kerak. Aks holda, ya'ni bu tartib buzilsa ovqatning hazm bo'lishi qiyinlashadi va me'dada kasallik holati kelib chiqadi. Ibn Sinoning bu fikri hozirgi zamonda fiziologik «shartli refleks» deb nomlangan tushunchaga mos keladi.

Ibn Sinoning ko'rsatishicha, kishining salomatligiga foydali ta'sir qiladigan ovqat eng lazzatli va mizojiga mos keladigan ovqatdir. Ibn Sino salomatlikni saqlashda ho'l meva va sabzavotlarning ahamiyatini ham ko'rsatib o'tgan. Allomaning ta'kidlashicha, ho'l meva va sabzavotlarni ovqatdan oldin iste'mol qilish ijobiy samara beradi.

Ibn Sino, ovqat hamma uchun, ya'ni kattalar uchun ham, bolalar uchun ham bir xilda va bir miqdorda bo'la olmaydi, deb ta'kidlagan. SHuning uchun ovqat me'yori (normasi) kishilarning yoshiga, jinsiga va mehnatining og'ir-engilligiga, kasbiga qarab turlicha tuzilgan. U O'rganilgan ovqat birmuncha zararli bo'lsa ham, odat qilinmagan yaxshi ovqatdan afzalroqdir, deb ta'kidlagan. SHuningdek ovqatlanganda ortiqcha yeyishga, o'rin qolmaydigan darajada to'yib yemaslikni, balki ovqatga yana ishtaha bo'laturib ovqatdan tortinmoq lozimligini, nonni ham me'yori bilan yeyish darkorligini uqtirib, non hazm bo'lmasa zarari ko'pdir, hazm bo'lmagan go'shtning zarari esa undan kamroqdir, - degan edi.

Iqlim sharoitida ovqatlanish tartibi muhim ahamiyatga ega ekanligini ham Ibn Sino ta'kidlagan. Uning fikricha, yozda ovqat yeyishning eng yaxshi vaqti havoning salqin chog'idir. Buning boisi shundaki, kun juda isigan paytda, tushlikda ishtaha pasayadi, me'da shirasi ajralishi kamayadi va uning hazm qiluvchi kuchi susayadi.

SHuning uchun yoz faslida yengil ovqat iste'mol qilish, har xil sharbatlar va chanqovni bosuvchi ichimliklar me'yori bilan ichish tavsiya etilgan.

Qish faslida kuchli ovqat bo'ladigan, donlardan tayyorlangan taomlar me'yori bilan iste'mol qilinishi lozim. . Alloma fikriga ko'ra, oziq-ovqat va ichimlikni to'g'ri tanlash va me'yori bilan iste'mol qilish - inson uchun uzoq umr garovidir. Ibn Sino yozishicha, uyqu salomatlik uchun zarur bo'lgan omillardan uchinchisidir. Uyquning eng fazilatli to'liq davomli va chuqur tungi uyqudur. Kunduzgi uyqu kishini bo'shashtiradi. Och qoringa uxlash ham zararli. Inson salomatligini saqlashda suv va havoning toza bo'lishiga alohida ahamiyat bergan.

Ibn Sino insonning salomatligi yana bir muhim omilga - odamlarning ruhiy holatiga bog'liq ekanligini alohida ta'qidlab o'tgan. Uning yozishicha, asabning mo'tadil (normal) bo'lishi kishi sog'lig'ida yetakchi o'rin egallaydi. Asab buzilishi esa kasallikka olib keladi, shuning uchun ham kishi sog'lom bo'lishi uchun, birinchi galda, uning ruhiyati mo'tadil (normal) bo'lmog'i kerak. SHu maqsadda Ibn Sino bir qancha tadbirlar tavsiya etgan. CHunonchi, ruhiy kechinmalardan (qo'rquv, g'azab, tushkunlik va hokazo) holi bo'lish, ko'proq o'zi yoqtirgan kishilar bilan birga bo'lish, xotirjamlik, barqarorlik va h.k. Ibn Sino kishilar har xil zararli hayollarga berilib ketmaslik uchun shaxmat o'yini bilan band bo'lishlarini ham tavsiya etgan.

Nihoyat, Ibn Sino salomatlikka ijobiy yoki salbiy ta'sir etishi mumkin bo'lgan yana bir muhim omilni eslab o'tgan. Bu mamlakatning tinchligi va fuqaroning farovon hayot kechirishidir. Mazkur omilning juda ham muhimligini o'z vaqtida yunonistonlik buyuk hakim Buqrot (Gippokrat) ham ko'rsatib o'tgan edi. U hatto siyosiy tuzumni ham kishilar salomatligiga ta'sir qiluvchi omillar qatoriga kiritgan edi.

Ibn Sino ayniqsa sog'likni saqlash to'g'risida, ob-havo, sharoit va mizojga qarab ovqat tanovul qilish borasida anchagina qimmatli fikrlarni bayon qilgan. U bu asarida ham sog'liqni saqlash qoidalariga katta e'tibor beradi. Masalan, ovqat, odatda, ko'p chaynash bilan hazm qilishga tayyorlanadi. Bordi-yu taom, chunonchi go'sht ko'p chaynalsa-yu, lekin uni tishingiz keragicha maydalay olmasa, ya'ni maydalashga qurbi yetmasa, Ibn Sino unday go'shtni, yutish kerak emas, deb takidlagan.

Modomiki, ovqatni maydalashga tishlar ojizlik qildimi, bunday taom oshqozonga ham og'irlik qilib, me'dani ishdan chiqaradi, degan edi.

Ibn Sino o'z asarlarida turli kasalliklarni davolashdan ko'ra, uning oldini olish ma'qulligi masalasini ilgari suradi, bu esa alloma nazarida ham, bugungi kun tibbiyotida ham eng muhim haqiqatdir.. Shu jihatdan ham buyuk donishmand Abu Ali ibn Sinoning bu tibbiy o'g'itlari insoniyat tarixi oldida o'zining oliyjanob burchini bajarib keldi va kelajakda ham bajaradi.

Bugungi kunda Ibn Sino tavsiyalari bo'yicha ham, zamonaviy tibbiyot fani yuzasidan ham sog'lom turmush tarzi mavzusida juda ko'p fikr yuritish mumkin, chunki barcha insonlar uchun mutanosiblikning va salomatlikning yagona chegarasi, o'lchovi bir xil bo'lishi mumkin emas. Har bir odam o'z organizmining tuzilishi, salomatligi darajasi va tanasining ichki va tashqi imkoniyatlaridan, ruhiyatidan kelib chiqqan holda o'zi uchun sog'lom turmush tarzini belgilab olishi, unga o'rganishi va muntazam amal qilishi lozim. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ekspertlarining asosli xulosalariga qaraganda , tibbiy xizmat sog'lig'imizning 5-10% ini tashkil qilar ekan. Sog'lig'imizning 20% i biologik (irsiy) omillarga, 20-25% i - atrof-muhitga va 55% turmush tarzimizga, ya'ni bevosita o'zimizga bog'liq ekan.

Olimlar fikricha "Salomatlik – inson hayotiy faoliyatining ruhiy, his-tuyg'u, psixik, jismoniy sohalarining oddiy holati bo'lib, bu holat inson shaxsining, qobiliyat va layoqatining gullab-yashnashi, atrof-olam bilan uzluksiz bog'liqligini, uning uchun mas'ulligini anglashi uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi". "Insonning individual sog'lig'i – organizmning patologik siljishlarsiz, muhit bilan optimal bog'lanishda, barcha funktsiyalar bir-biriga moslashgan tabiiy holati." Valeologiya fanida "individual(inson) salomatlik(gi)" va "aholi salomatligi" farqlanadi. Individium salomatligi – bu atrof-muhitga moslashishning dinamik jarayoni bo'lib, olimlar fikricha, individium salomatligiga uning tashqi muhit, yashash sharoiti va boshqalarning turli hil ta'siriga moslashishi, chidamliligi va reaktiviyasi sifatida qarash kerak.

Salomatlikni baholash mezonlari quyidagicha:

• berilgan bosqichda jismoniy ishga layoqatlilik va morfologik rivojlanish darajasi;

• maxsus ish qobiliyatini cheklovchi surunkali kasalliklar, jismoniy nuqsonlarning mavjudligi;

• ijtimoiy qulayliklar, turmushning o'zgaruvchan sharoitiga moslashuvchanlik, atrof-muhitning noqulay omillarining ta'siriga chidamlilikni, organizmning tashqi muhitga ta'siriga reaksiyasini saqlash.

Salomatlik darajasini qanday aniqlanadi?

Aholi salomatligining holati yoki jamiyat salomatligini darajasini baholash uchun turli hil ko'rsatkichlardan foydalaniladi: demografik (tug'ulish, o'lish, o'rtacha yosh), kasallanish, kasallanuvchanlik, nogironlashtirish va b. ko'rsatkichlar.

Salomatlik nimalarga bog'liq?

Irsiyot – 15-20%

Atrof muhit – 20%

Tibbiy yordam saviyasi – 10%

Turmush tarzi – 50-55%

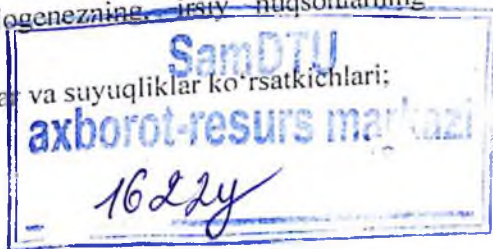
Hozirgi vaqtda salomatlikni baxolash uchun asos bo'ladigan belgilar quyidagi guruhlariga ajratiladi:

1. Jismoniy garmonik rivojlanish darajasi;
2. Asosiy funktsional tizimlar va butun organizmning rezerv imkoniyatlari;
3. Organizmning immunitet himoyasi va nospetsifik rezistentlik darajasi;
4. Surunkali va tug'ma kasalliklar, rivojlanish nuqsonlari bor-yo'qligi;
5. Inson salomatligini ruhiy va ijtimoiy qulayliklarni aks ettiruvchi shahsiy hususiyatlar darajasi.

Individual salomatlik ko'satkichlari:

Genetik – geneotip, dizembriogenezaing, irsiy nuqsonlarning yo'qligi;

Biokimyoviy – biologik to'qimalar va suyuqliklar ko'rsatkichlari;



Metabolik – tinch holatda va yuklamalardan so'ng modda almashinuv darajasi.

Morfologik – jismoniy rivojlanish darajasi, konstitutsiya tipi (morfortip)

Funksional-organlar va tizimlarning funksional holati:

- tinchlik me'yori
- reaksiya me'yori
- zahira imkoniyatlari, funksional tip.

Psixologik – his-tuyg'u, fikrlash, intellektual sohalar:

- yarim sharlar dominantligi
- oliy nerv faoliyaining tipi
- temperament
- ustunlik qiluvchi insting tipi

Ijtimoiy – ruhiy maqsadli yo'nalishlarni aholqiy qadriyatlar, yuksak maqsadlar, da'volar darajasi va talablar reamulyatsiyasi va h.k.

Klinik – kasallik belgilarining yo'qligi.

Salomatlik darajasi moddiy taminlanganlikka bog'liqmi?

Moddiy ta'minlanganlik darajasi turmush tarziga sezilarli ta'sir ko'rsatishi shubhasiz.

Kasallikni ko'pincha salomatlikka qarama-qarshi holat sifatida qaraladi: Butunjaxon salomatlik jamiyati lug'ati bo'yicha: kasallik-bu "me'yordagi holatdan har qanday sub'ektiv va ob'ektiv og'ishdir". Kasallik kelib chiqish sabablari quyidagilar:

- organizmning (funksional tizim, organ yoki to'qimaning) kam harakatchanligi, bu o'z navbatida me'yoriy qo'zg'atishga past reaksiya qiluvchi chiniqmaganlikka olib keladi;

- uyg'unlashgan boshqaruvning buzulishi, hamda zaharli moddalarni to'planib qolishiga olib keladi va h.k.;

- zaharlanish, radiatsiya natijasida hujayralarning zararlanishi;

- tashqi muhitning o'zgarishi, teri, muskullar, ichki organlarning hujayralarning funksiyalarini tuzulishiga olib keladi;

- ruhiyatning buzulishi, asab omili (stess) ta'siri natijasida paydo bo'ladi.

Har bir kasallik quyidagi davrlar bo'yicha rivojlanadi:

- latent yoki yashirin davr;
- kasallik birinchi alomatlari (prodromal) davri;
- kasallik avj olgan davr;
- kasallikni tugallanish, tuzalish davri;

Kasallanish paytida organizmda har hil o'zgarishlar yuz berishi mumkin. Avvalo assimilyatsiya jarayonlari – turli moddalarning organizm tomonidan o'zlashtirilishi va ularning to'qimalar uchun zarur bo'lgan birikmalarga aylanishi. Dissimilyatsiya – bu tirik materiyaning parchalanish jarayonidir (murakkab birikmalarning parchalanishi, energiyaga boy birikmalardan energiya ajralishi).

Distrofiya, atrofiya, shamollash, qon aylanishining buzulishi va b. potologiya turlari hisoblanadi.

Distrofiya – to'qima (hujayra) almashinuvining buzilishi bo'lib, to'qimalarda (hujayralarning) oqsillar, yog'lar, uglevodlar, mineral moddalar yoki tuzlar almashinuidan kelib chiqib, umumiy yoki qisman, tug'ma yoki keyin paydo bo'lgan tizmiy o'zgarishlar bilan kuzatiladi.

Atrofiya – organlar va to'qimalar funksiyalarining pasayishi va hajmining kichrayishi.

Gipertrofiya – hujayralar soni yoki xajmining ortishi natijasida organning kattalashuvi.

Salomatlik va kasallik orasidagi holat “**uchinchi holat**” deb ataladi. Immunitet (lotincha immunitas – bir narsadan ozod bo'lish) – organizmning genetik begona ma'lumotlarini tashuvchi modda yoki mavjudodlardan himoyalaniishi.

Irsiyot va salomatlik. Bolaning rivojlanishi homila hujayralarining bo'linishidan, jins va biologik fondining aniqlanishidan boshlanadi, lekin bola organizmida mavjud bo'lgan genetik irsiy belgilar aniq ijtimoiy muhitdagina amalga oshiriladi.

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

2-BOB. AHOLI ORASIDA SOGLOM TURMUSH TARZINI TARGIBOT KILISH

Atrofdagilar salomatligi haqida g'amxo'rlik qilish mas'uliyati. Sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari. Faol harakatli kun tartibi, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish; ovqatlanish, mehnat va dam olish gigienasi, kun tartibiga rioya qilish; shaxsiy va umumiy gigiena qoidalariga amal qilish; atrof-muhitni muhofaza qilish (ekologiya va salomatlik).

Inson hayoti, sog'lig'i eng katta ijtimoiy boylikdir. Bu oila, maktab va inson tarbiyasi, kamoloti bilan shug'ullanuvchi maskanlar oldiga sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasini ko'ndalang qo'yadi. Millat sog'ligi ham, tabiiy ravishda, sog'lom turmush tarzi orqali xal etiladi. Har bir inson "Salomatlik" tushunchasi; salomatlik omillari; salomatlikni saqlashda organizmning ximoyalaniishi; valeologiya fani, uning tamoyillari va metodlari to'g'risida bilimlarga ega bo'lishi kerak.

Turmush tarzining o'zi inson yashashi uchun zarur bo'lgan turmush sharoitlarini o'zlashtirish demak. O'zlashtirish usuliga qarab uni sog'lom turmush tarzi va nosog'lom turmush tarzi deb ajratish mumkin, hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning rivojlanishini o'zlashtirishi zarur. Har bir shaxsning turmush tarzi kun sayin ro'y berayotgan voqea-xodisa va turli o'zgarishlarning ta'siri ostida shakllanmoqda. O'zaro munosabatlarning o'zgarayotgani o'quvchilar ruhiyatiga ta'sir etmoqda. Natijada ularda o'z taqdiri, oilasi, jamoasi uchun zarur bo'lgan aqliy, hissiy va erkiga oid hatti-harakatlar tanlash ma'suliyatini oshirmoqda. Ular natijasida yuzaga keladigan asabiy kasalliklarning oldini olish zarur. Buning uchun esa eng avvalo shaxsiy va ijtimoiy miqyosda sog'lom turmushni tashkil etish talab etiladi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy yo'nalishlari va amalga oshirish yo'llarini bilishi kerak.

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

sogʻligi koʻp jixatdan avvallambor oʻziga bogʻliq. Buning uchun u oʻz hayotini oqilona yoʻlga qoʻyishi, har qanday kasallikning oldini olish uchun sogʻlom hayot tarzi va turmush madaniyati talablariga rioya qilishi, shak-shubxasiz, katta ahamiyatga ega ekanligini koʻp asrlik hayot tajribasi ham isbotlab kelmoqda. Xalqimizning salomatligini himoyalash, buning uchun sogʻliqni saqlash tizimini eng zamonaviy davolash vositalari, texnika va texnologiyalar bilan taʼminlash, profilaktika, yaʼni kasalliklarning oldini olish ishlarini yanada kuchaytirish, bu sohada fidokorona mehnat qilayotgan tibbiyot xodimlarining mashaqqatli va masʼuliyatli mehnatini moddiy va maʼnaviy ragʻbatlantirish masalalari biz uchun doimiy vazifa boʻlib qoladi”.

Har bir odam maʼlum muhit sharoit, maʼlum odamlar orasida, maʼlum iqtisodiy sharoitda yashaydi. Odam organizmi evolyutsiya jarayonida moslashuvi va kompensator imkoniyatlar bilan yaratilgan. Odam bir necha genlar soni va sifatidan tashkil topgan, odamning biologik tizimi bir necha million genlar va oqsillardan tashkil topgan. Odamning biologik sistemasi genlarni toʻlaqonligiga bogʻliq, genlar toksik moddalarga juda sezgir. Zaharli moddalar genlarni oʻzgartirib yuborishi mumkin. Buning oqibatida organizm faolligi susayadi, u kasallanadi, qarshilik koʻrsatkich qobiliyatini yoʻqotadi, patologik oʻzgarishlar hosil qilishigacha olib borishi mumkin. Rivojlangan mamlakatlarda oldindan ekologik omillarni, turmushni yomonligi sotsial va iqtisodiy omillar odam salomatligiga salbiy taʼsir etishini bilganlar, shu maqsadda genofondga taʼsir etuvchi salbiy omillarni neytrallash uchun kompleks chora-tadbirlar oʻtkazilgan.

Sogʻlom turmush tarzi – inson turmush sharoitlarini faol oʻzlashtirish usuli boʻlib, kun tartibiga rioya qilish, faol xarakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shugʻullanish, toʻla va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishning gigienik qoidalariga rioya qilish, muloqot va ekologik madaniyatga erishish, umuminsoniy va milliy qadriyatlar asosida maʼnaviy tarbiya olish, zararli odatlardan oʻzini tuta bilish demakdir.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish predmetining maqsadi va vazifalari:

- shaxs hayoti va salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarni bartaraf etish borasidagi nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni o'zlashtirishga erishish;
- kun tartibiga qat'iy amal qilish;
- muntazam ravishda chiniqib borish, faol jismoniy xarakatni tashkil etish hamda sport bilan doimiy shug'ullanishga erishish;
- to'g'ri ovqatlanish qoidalarining mohiyati va ahamiyati to'g'risidagi ma'lumotlarni puxta o'zlashtirish va ulardan amaliy faoliyatda foydalanish;
- shaxsiy salomatlikni saqlashga nisbatan masuliyatni qaror toptirish;
- atrof-muxitni muxofaza qilish, ekologik madaniyat qoidalariga ega bo'lish;
- turli xildagi jaroxatlanish va baxtsiz xodisalarnig oldini olish layoqatiga ega bo'lish;
- salbiy odatlarni o'zlashtirish (tamaki mahsulot larini chekish, narkotik moddalar va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish) ning rag'batini yuzaga kelmasligini ta'minlash;
- jins sifatida to'g'ri tarbiyalanish, shaxsiy gigiena qoidalaridan xabardor bo'lish va ularga og'ishmay amal qilish;
- o'zida yuksak axloqiy sifatlar, kuchli va mustahkam irodani xosil qilishga erishish, shuningdek, psixogigiena talablariga amal qilish;
- hayotning umumiy falsafasi – turmush muammolariga qarshi kurasha olish, milliy istiqlol g'oyasi va mafkura tamoyillariga zid bo'lgan aqidalarga qarshi immunitetni xosil qilish yo'lida nazariy va amaliy faoliyatni tashkil etish.

Respublika Birinchi Prezidenti I.A. Karimov alohida e'tibor berib ta'kidlaganidek: "Xalq sog'lig'ini mustahkamlash muhim vazifalardan biridir, yosh avlodning sog'lig'i haqida qayg'urish ham davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bularning, yosh avlodning sog'lig'iga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni bilishni, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzining shakllantirishning metodologik, psixologik, pedagogik, tibbiy va gigienik asoslarini yaratishni taqozo etadi". Faol harakat bilan bog'liq hayot kechiris, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish -

sog'lom turmush tarzining muhim omillari. Insonning sog'lom turmush kechirishida faol harakat, ya'ni chiniqish asosiy o'rinni egallaydi.

I.P. Pavlov jismoniy xarakterning inson salomatligiga ta'sirini, organizm tashqi muhit bilan chambarchas bog'langanligini anglatuvchi ko'rinish, deb ta'riflaydi. Faol-harakatning organizmga ko'rsatadigan ta'sirini quyidagicha ifodalash mumkin:

- yurak-qon-tomir funktsiyasi faollashadi;
- nafas olish yaxshilanadi;
- suyaklar mustahkamlanib, muskullar kuchli bo'ladi, bo'g'inlarning xarakatchanligi ortadi;
- ovqatning yaxshi hazm bo'lishi ta'minlanadi;
- ayirish organlarining faoliyati yaxshilanadi;
- asab tizimi mutahkamlanadi. Bular esa markaziy nerv tizimida bo'ladigan qo'zg'alish xodisalarining muvozanatini bir me'yorda saqlashda katta ahamiyatga ega;
- inson psixologiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi;
- qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi va hokozolar.

Kun tartibiga amal qilish sog'lom turmush tarzining asosidir.

Kun tartibi – insonning dunyoga kelgan kundan boshlab amalda bo'luvchi doimiy jarayon sanalib, shaxsning turli mazmundagi faoliyati – mehnat qilish, dam olish, ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish va hokozolarning muayyan vaqtda, tartib bilan, ketma-ket bajarilishidir.

To'g'ri uyushtirilgan kun tartibi organizmning har tomonlama:

- to'g'ri rivojlanishi;
- irodaning mustahkamlanishi;
- mehnat unumdorligi ancha yuqori bo'lib, ishlash qobiliyatining uzoq vaqt yaxshi saqlanishi;
- kasallanishning oldini olishda muhim o'rin tutadi.

Maktab o'quvchilarining sog'lig'ini saqlash maqsadida maktab faoliyatiga, uning o'quv-tarbiyaviy jarayoniga, ota-onalarga quyidagi fiziologik-gigienik tavsiyalarni joriy qilish maqsadga muvofiqdir:

- kundalik rejimga ya'ni, kun tartibiga rioya qilish, jumladan, maktab va uy sharoitida o'quv mashg'ulotlari yuklamasini tartibga solish;

- ochiq havoda sayr qilish bilan xordiq chiqarishni keng yo'lga qo'yish;

- etarli va o'z vaqtida ovqatlanishni yo'lga qo'yish;

- gigienik jihatdan to'liq, bir maromdagi uyqu;

- o'z vaqtida aqliy yuklamani jismoniy yuklamaga almashtirish;

- gigienik talablarga javob beradigan holda faoliyatlarni almashtirib turish;

- mustaqil faoliyat bilan shug'ullanish.

Sog'liqni saqlash vazirligi bilan kelishilgan holda, maxalliy xalq ta'limi boshqarmasi zimmasiga quyidagi nazorat vazifalar yuklatilishi ko'zda tutilishi lozim:

- darslarni gigienik jihatdan tashkil qilinishi va o'tkazilishi;

- dars va tanaffuslar davomiyligining talabga mosligi;

- o'quv yili davomida o'tkaziladigan ta'til muddatlari va vaqtining maqbulligi;

- kun va hafta davomida o'tkaziladigan dars miqdori me'yorida bo'lishi;

- o'quv xonalarini bolalar va o'smirlarning antropometrik ko'rsatkichlarini o'lchash uchun lozim bo'lgan jihozlar bilan ta'minlanishini uyushtirish;

- ovqatlanish va oshxona bloklari, oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash, ularning sifati hamda kalloriyasi ustidan joriy nazoratni tashkil etish;

- umumiy ta'lim maktablari, akademik litsey, kollejlarda sanitariya-epidemiologiya tartibiga rioya qilish va sanitariya-gigiena talablarini bajarish, xonalar yorug'ligini ta'minlash, vaqti-vaqti bilan shamollatib turish hamda maktab mebellarining to'g'ri tanlashni joriy etish.

Sog'lom turmush tarzining omillaridan biri – to'g'ri ovqatlanish hisoblanib, u inson salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Kasallikni ko'pincha salomatlikka qarama-qarshi holat sifatida qaraladi: Butunjaxon salomatlik jamiyati lug'ati bo'yicha kasallik "meyordagi holatdan har qanday sub'ektiv va ob'ektiv og'ishdir".

Kasallik kelib chiqish sabablari quyidagilar:

- organizmning (funktsional tizim, organ yoki to'qimaning) kam harakatchanligi, bu o'z navbatida me'yoriy qo'zg'atishga past reaksiya qiluvchi chiniqmaganlikka olib keladi;

- uyg'unlashgan boshqaruvning buzulishi, hamda zaharli moddalarni to'planib qolishiga olib keladi va h.k.;

- zaharlanish, radiatsiya natijasida hujayralarning zararlanishi;

- tashqi muhitning o'zgarishi, teri, muskullar, ichki organlarning hujayralarning funktsiyalarini tuzulishiga olib keladi;

- ruhiyatning buzulishi, asab omili (stress) ta'siri natijasida paydo bo'ladi.

Organizmdagi kasallik organlarining vaqt o'tishi bilan o'zgarishi mumkin bo'lgan funktsiyalar o'zaro ta'sirining buzilishi hisoblanadi. Ortiqcha kuchanish, ya'ni dam olmasdan intensiv harakat qilish natijasida yuzaga kelishi mumkin. Qator hollarda kasalliklar organizmning hamda imunitet tizimining haddan ziyod javob reaksiyasi sifatida yuzaga keladi, ular yuqumli – allergik kasalliklar deb ataladi.

Shunday qilib, ko'p ovqat yeyish, kam harakatlilik, ruhiy kuchlanishlar yoki "stresslar", chiniqishning yo'qligi kasallik, ya'ni patologiya yuzaga kelishining asosiy sabablari hisoblanadi.

Patologiya (kasallik) – kichik tizimlar funktsiyasi yuz berganda qonuniyatlarni o'rganuvchi kasalliklar haqidagi fan.

Kasallik organizmni me'yordagi holatdan potologik holatdan olib keladi va uning faoliyatini buzulishi kuzatiladi.

Kasallik kechishiga qarab o'tkir, yarim o'tkir va surunkalilarga ajratiladi.

O'tkir kasalliklar to'satdan ko'p (bir necha) belgilari paydo bo'lishi bilan yuzaga keladi.

Yarim o'tkir kasallik odatda sekinroq kechadi va bir necha oy davom etishi mumkin, surunkali holiga o'tishi mumkin.

Tashqi (ekzogen) omillar bu noto'g'ri ovqatlanish, radiatsiya, haddan tashqari isib ketish yoki haddan tashqari sovqotish, va h.k. bo'lib, ular kasallik chaqiruvchi omillarga qarshi imunitetning (qarshilik ko'rsatishining) pasayishiga olib keladi.

Ichki (endogen) omillarida immunitet holati, irsiyat, reaktivlik va h.k. kiradi.

Patogenizm turli darajada: molekulyar, to'qima, a'zo va tizim darajasi organizm reaksiyasining o'zgarishiga olib keladigan kasallikning kelib chiqish, rivojlanish mexanizmini o'rganadi.

Ma'lumki, organizmda barcha hujayra va to'qimalarning faoliyati bir-biri bilan uzviy bog'langan, shuning uchun ham kasallik butun tanaga tarqaladi va kasallikni emas, bemorni davolash kerak.

Har bir kasallik quyidagi davrlar bo'yicha rivojlanadi:

- latent yoki yashirin davr;
- kasallik birinchi alomatlari (prodromak) davri;
- kasallik avj olgan davr;
- kasallikni tugallanish, tuzalish davri;

Kasallanish paytida organizmda har hil o'zgarishlar yuz berishi mumkin. Avvalo assimilyatsiya jarayonlari – turli moddalarning organizm tomonidan o'zlashtirilishi va ularning to'qimalar uchun zarur bo'lgan birikmalarga aylanishi. Dissimilyatsiya – bu tirik materiyaning parchalanish jarayonidir (murakkab birikmalarning parchalanishi, energiyaga boy birikmalardan energiya ajralishi).

Distrofiya, atrofiya, shamollash, qon aylanishining buzulishi va b. potologiya turlari hisoblanadi.

Distrofiya – to'qima (hujayra) almashinuvining buzulishi bo'lib, to'qimalarda (hujayralarning) oqsillar, yog'lar, uglevodlar, mineral moddalar yoki tuzlar almashinuvidan kelib chiqib, umumiy yoki qisman, tug'ma yoki keyin paydo bo'lgan tizimiy o'zgarishlar bilan kuzatiladi.

Atrofiya – organlar va to'qimalar funksiyalarining pasayishi va hajmining kichrayishi.

Gipertrofiya – hujayralar soni yoki xajmining ortishi natijasida a'zoning kattalashuvi.

Salomatlikni aniqlashga kompleks yondoshuvga qaramasdan, amalda salomatlik haqida kasallikning borligi yoki yo'qligiga qarab xulosa chiqarishadi. Aslida esa salomatlik va kasallik o'rtasida ko'plab o'tish holatlari mavjud bo'lib, ular kasallik oldi holatlari deb ataladi, bunda hali kasallik yo'q, biroq organizmning kompensator imkoniyatlari pasaygan

va ob'ektiv ko'rinib ulgurmagan funktsional va biokimyoviy o'zgarishlar namoyon bo'la boshlaydi. Butunittifoq salomatlik jamiyati ekspertlarining ma'lumotlariga ko'ra g'arbiy yarim sharning 80% aholisi shunday ahvolda.

Salomatlik va kasallik orasidagi holat "uchinchi holat" deb ataladi.

Uchinchi holatda organizmning me'yorda ishlash zahiralari charchash tomonga siljigan va insonning o'z organizmining ruhiy-fizik imkoniyatlarini to'liq boshqara olmaydi. Uchinchi holat kasallik keltirib chiqaruvchi holatdir. Bizning organizmimiz a'zolar ichidagi mexanizmlar mavjud bo'lgan va yangidan shakllantiriladigan tizmlar ichidagi va tizimlar aro o'zaro munosabatlarni faollashtirish hisobiga pasaygan zahiralarning o'rnini to'ldirishga qodir.

Uchinchi holat nafaqat o'ziga hos ruhiy-fiziologik holatda, ya'ni homiladorlik yoki ko'zi yoriganida, klimaksda, keksayganda namoyon bo'ladi. Spirtli ichimliklarni, narkotik va zaharli moddalarni doimo istemol qiluvchi, nosog'lom turmush kechiruvchi shahslar ham shu guruhga kiradi. Noto'g'ri ovqatlanish va kam harakatlilik ham ortiqcha vaznli kishilarni shu holatga olib keladi. Chegaraviy ruhiy kasalliklarning tarqalishi alohida e'tiborga loyiq.

Salomatlik-odam organizmning biologik, ruhiy, jismoniy xolatlari va mehnat faoliyatining muvozanatlashgan birligidir. Sihat-salomatlik har bir kishi uchun baxt-saodatdir, mehnat unumdorligini, mamlakatning iqtisodiy qudratini, xalq farovonligini rivojlantirishda zarur shartdir. Umumxalq mulki bo'lmish sihat-salomatlikka nisbatan ongli va mas'uliyat bilan yondashish jamiyat barcha a'zolarining turmush va axloq normasi bo'lmog'i lozim. Salomatlikni saqlash va mustaqamlash uchun avvalo odam o'z tanasining tuzilishini, har qaysi to'qima va a'zolarining normal ish faoliyatini, o'sish, rivojlanish va ko'payishi qonuniyatlarini bilishi zarur. SHuningdek, barcha tirik mavjudodlar kabi, odamga ham xos bo'lgan bu biologik xususiyatlarni asrash va tobora takomillashtirish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitni mukammal bilish va yaratish talab etiladi.

Insonning sog'lom turmush kechirishida faol harakat, jismoniy tarbiya, chiniqish asosiy o'rinni egallaydi. I.P. Pavlov jismoniy

xarakterning inson salomatligiga ta'sirini, organizm tashqi muhit bilan chambarchas bog'langanligini anglatuvchi ko'rinish, deb ta'riflaydi. Bunday bog'lanish va biologik a'zolar faoliyatini markaziy asab tizimi boshqarib turadi. Jismoniy mashg'ulot u yoki bu muskullar guruhiga ta'sir qilmay, bir butun hisoblangan organizmga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Ayniqsa doimiy uzluksiz ravishda bajariladigan jismoniy harakat kishi sog'lig'iga yaxshi ta'sir etadi. Modda almashinuv yaxshilanadi, organizm to'qimalari oziq moddalarni yaxshi o'zlashtiradi, parchalangan moddalar esa organizmdan tezroq chiqarib tashlanadi. Yurak chiniqadi va yanada chidamli bo'ladi. Shu sababli faol jismoniy xarakterdagi kishilar ruhan yengil, tetik, quvvatga to'lgan, kayfiyati yuqori, dili ravshan bo'ladi. Jismoniy mashqlarni bajarish natijasida organizmning himoya vositalari yanada rivojlanadi. Ayniqsa bolalik, o'smirlilik davridan boshlangan chiniqish mashg'ulotlari juda foydalidir. Badantariya bilan shug'ullanish, toza havoda sayr qilish, sport o'yinlarida ishtirok etish uzoq umr ko'rish va salomatlikni ta'minlovchi omillardan hisoblanadi. Har bir shaxs muntazam ravishda, muayyan darajada o'z jismoniy qobiliyatiga mos keluvchi jismoniy xarakterlarni bajarishga odatlanishi lozim. Bularidan tashqari, issiq iqlim sharoitimizda an'anaviy usullar bilan birgalikda noan'anaviy usullar bilan organizmni chiniqtirish organizm immun tizimi faoliyatini kuchaytiradi, shu bilan birgalikda:

- yurak qon-tomir funksiyasi faollashadi;
- nafas olish yaxshilanadi;
- suyaklar mustahkamlanib, muskullar kuchli bo'ladi, bo'g'inlarning xarakterchanligi ortadi;
- ovqatning yaxshi hazm bo'lishi ta'minlanadi;
- ayirish a'zolarining faoliyati yaxshilanadi;
- asab tizimi mutahkamlanadi va markaziy nerv tizimida bo'ladigan qo'zg'alish xodisalarining muvozanatini bir me'yorda saqlashda katta ahamiyatga ega;
- inson psixologiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi;
- qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi va hokazolar.

Organizmni mustahkamlash va chiniqtirish uchun tabiatning tabiiy kuchlaridan - quyosh, xavo va suvdan foydalanish., masalalariga alohida

ahamiyat bermog'i va o'quvchilarda shu tushunchalarni shakllantirmog'i zarur.

Kun Tartibiga Amal Qilish - Sog'lom Turmush Tarzining Asoslaridan Biri.

Kun tartibi – insonning dunyoga kelgan kunidan boshlab amalda bo'luvchi doimiy jarayon sanalib, shaxsning turli mazmundagi faoliyati – mehnat qilish, dam olish, ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish va hokazolarning muayyan vaqtda, tartib bilan, ketma-ket bajarilishidir. Tabiiyki, kun tartibi hamma uchun bir xil bo'la olmaydi va u shaxsning yoshi, sog'lig'i, ish qobiliyati va maishiy turmush sharoitiga muvofiq tuziladi va uning umumiy talablarga: kun tartibini ishlab chiqishda amaliy mehnat bilan jismoniy mehnatning to'g'ri taqsimlanishi, mehnatning o'z vaqtida dam olish bilan almashtirilishi, xar kuni muayyan ovqatlanish, ma'lum vaqtda uyquga yotish va barvaqt uyqudan uyg'onishga odatlanish, ochiq havoda sayr etish kabilar kiradi. Insonning sog'lom, nosog'lom turmush tarzi ham kun tartibining to'g'ri, noto'g'ri uyushtirilganligiga bog'liq.

To'g'ri uyushtirilgan kun tartibi organizmning har tomonlama:

- to'g'ri rivojlanishi;
- irodaning mustahkamlanishi;
- mehnat unumdorligi ancha yuqori bo'lib, ishlash qobiliyatining uzoq vaqt yaxshi saqlanishi;
- kasallanishning oldini olishda muhim o'rin tutadi.

Maktab o'quvchilarining sog'lig'ini saqlash maqsadida maktab faoliyatiga, uning o'quv-tarbiyaviy jarayoniga, ota-onalarga quyidagi fiziologik-gigienik tavsiyalarni joriy qilish maqsadga muvofiqdir:

- kundalik rejimga ya'ni, kun tartibiga rioya qilish, jumladan, maktab va uy sharoitida o'quv mashg'ulotlari yuklamasini tartibga solish;
- ochiq havoda sayr qilish bilan xordiq chiqarishni keng yo'lga qo'yish;
- etarli va o'z vaqtida ovqatlanishni yo'lga qo'yish;
- gigienik jihatdan to'liq, bir maromdagi uyqu;
- o'z vaqtida aqliy yuklamani jismoniy yuklamaga almashtirish;

- gigienik talablarga javob beradigan holda faoliyatlarni almashtirib turish;

- mustaqil faoliyat bilan shug'ullanish.

Respublika boshlang'ich va o'rta maktab, akademik litsey va kasbxunar kollejlari haftalik o'quv yuklamasini belgilashda O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi bilan kelishilgan holda, maxalliy xalq ta'limi boshqarmasi zimmasiga quyidagi nazorat vazifalar yuklatilishi ko'zda tutilishi lozim:

- darslarni gigienik jihatdan tashkil qilinishi va o'tkazilishi;

- dars va tanaffuslar davomiyligining talabga mosligi;

- o'quv yili davomida o'tkaziladigan ta'til muddatlari va vaqtining maqbulligi;

- kun va hafta davomida o'tkaziladigan dars miqdori me'yorida bo'lishi;

- o'quv xonalarini bolalar va o'smirlarning antropometrik ko'rsatkichlarini o'lchash uchun lozim bo'lgan jihozlar bilan ta'minlanishini uyushtirish;

- ovqatlanish va oshxona bloklari, oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash, ularning sifati hamda kalloriyasi ustidan joriy nazoratni tashkil etish;

- umumiy ta'lim maktablari, akademik litsey, kollejlarda sanitariya-epidemiologiya tartibiga rioya qilish va sanitariya-gigiena talablarini bajarish, xonalar yorug'ligini ta'minlash, vaqti-vaqti bilan shamollatib turish hamda maktab mebellarining to'g'ri tanlashni joriy etish.

Insonning sog'lom turmush kechirishida eng avvalo kun tartibini oqilona rejalashtirish va unda doimo rioya qilishning ahamiyatini tushuntirish, kun tartibi – aqliy ish va tana harakatining optimal birligi va me'yoriy ko'rsatkichi, kundalik rejim, uning fiziologik asoslari muhim o'rin tutadi.

Sog'lom turmush tarzining omillaridan biri – to'g'ri ovqatlanish hisoblanib, u inson salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Ovqatlanish gigienasi – bolalar organizmining oziq-ovqat mahsulotlariga, vitaminlarga, mikroelementlarga bo'lgan ehtiyoji, ovqatdan zaharlanish va uning oldini olish yo'llari, ovqatlanishning

buzilishi, ortiqcha vaznning salomatlikka ta'siri - ovqatlanish madaniyatiga ega bo'lishning asosidir.

Ta'lim-tarbiya jarayonida aqliy va jismoniy mehnatni gigienik talablar asosida to'g'ri rejalashtirish – dam olishni to'g'ri tashkil etish, uyqu gigienasiga rioya etish, bola uyqusining buzilishi va uyqusizlikning oldini olish, bolalar harakat rejimi va salomatligiga e'tibor berish, o'quv ishlarining gigienasi – charchash va o'ta charchashning oldini olish, kalb masalalarga e'tibor qaratiladi.

Shaxsiy va umumiy gigieyna

Gigiyena - sog'lom turmush tarzining asosi. Jamoat gigienasining har qanday yutuqlari ham shaxsiy gigiena asoslarini mensimaydigan, normal mehnat qilish, dam olish, uxlash rejimiga amal qilmaydigan, pala-partish ovqatlanadigan, sof havoda kam bo'ladigan, badan terisi tozaligiga, kiyim-boshga, chiniqtiruvchi tadbirlarga, jismoniy tarbiyaga ahamiyat bermaydigan, chekish va ichkilikka ruju qo'ygan kishining sixat-salomatligini saqlab qola olmaydi. Turmushning gigienik sharoitlariga e'tibor qilmaslik odam sog'lig'iga kundan-kunga putur yetishi va uning ish qobiliyati pasayishiga olib keladi.

Atoqli fiziolog I.P. Pavlov: - hozirgi zamon kishisi 100 yildan kam umr ko'rmasligi kerak, bordi-yu, bu hol kuzatilayotgan ekan, bunga asosan noto'g'ri hayot tarzi sabab bo'ladi, - deb bejiz aytmagan.

O'zbekiston Respublikasining mustaqil rivojlanish davri sharoitlarida shaxsiy gigiena, sog'liqni mustahkamlash va keng tarqalgan kasalliklar (yurak), qon-tomir kasalliklari, nerv-psixik, yuqumli va boshqa kasalliklarning oldini olishning qudratli omili bo'lib qoldi. U gipodinamiya va nerv-psixik zo'riqishga qarshi samarali kurashishi, shuningdek, ilmiy-texnika taraqqiyoti jarayonida yuzaga keladigan tashqi muhit omillariga va sharoitlariga organizmning adaptatsion imkoniyatlarini oshirishga imkon beradi. Shaxsiy gigiena tushunchasiga kiradigan masalalar doirasi g'oyat keng. Mehnatda, ovqatlanishda, o'z turar joyini toza tutish va boshqalarda shaxsiy gigiena masalalariga amal qilish shular jumlasidandir.

Shuningdek:

1. Badan terisi va og'iz bo'shlig'ini parvarish qilish.
2. Chiniqtirish va jismoniy tarbiya.
3. Kundalik rejimning gigienik asoslari.
4. Kiyim-bosh gigienasi ham shaxsiy gigienaning asosiy mezonlari hisoblanadi.

Mazkur o'quv qo'llanmaning maqsadi, o'quvchilarning tashqi muhit omillari, aqliy va jismoniy mehnatning odam organizmiga ta'sirini o'rganadigan profilaktik tarmog'i bo'lgan gigiena xaqidagi bilimni chuqurlashtirish va kengaytirishdan, sanitariya madaniyatini egallash uchun zarur bo'lgan gigiena bilimlari bilan, shikastlangan odamga birinchi yordam berish usullari bilan qurollantirishdan, jismoniy va ma'naviy baquvvat yosh avlod tarbiyalanib yetishishiga ta'sir ko'rsatishdan iborat.

Gigiyena - tibbiyotning odam sog'lig'ini muhofaza qilish maqsadida tabiiy muhit faktorlarining, turmush va mehnatning organizmga ta'sirini o'rganuvchi profilaktik tarmog'i bo'lib, gigienaning odam anatomiyasi, fiziologiyasi va boshqa fanlar bilan (aloqasi) bog'liqligi gigienaning tarmoqlari hisoblanadi.

Shaxsiy gigiyena – inson umum madaniyatining elementi ekanligi xaqida. O'quvchiga bilim berishda shaxsiy gigienaning vositalari; yuqumli kasalliklar xaqida tushuncha; yuqumli kasallik bosqichlari; inkubatsiya va o'tkir davri; sog'ayish; yuqumli kasalliklar profilaktikasi; ovqatlanish gigienasi; ovqatlanish ratsioni va rejimi; ichimlik suviga gigienik baxo berish; gipo va avitaminozlar, ularning oldini olish; ovqat xazm qilish organlarining yuqumli, yuqumsiz o'tkir va surunkali kasalliklari haqida ma'lumot beriladi.

Shuningdek, teri funktsiyalari va ularning buzilish sabablari; terini parvarish qilish; allergiya, yiringli va zamburug' kasalliklari, qichima profilaktikasi, kiyim-kechak gigienasi. Ob-havo sharoitiga qarab, kiyim va poyafzal tanlash; terini parvarish qilish vositalari, teri kasalliklarining oldini olish borasida ham bilim beriladi.

Atrof-muhitning inson salomatligiga ta'siri.

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

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

Axlatlarni berkitish, ifloslangan joylarni tuproq, tosh yoki kul bilan ko'mib tashlash. SHu yo'l bilan mikroblar o'ldirilgan va kamaygan. Ularni olov, issiqlik va sovuqlik vositasida yo'qotish "Avesto"da eng samarador poklovchi va xavfni bartaraf etuvchi vosita sifatida e'tirof etiladi. Olov bilan xatto kiyim-kechaklar zararsizlantirilgan. Kimyoviy yo'l, kul, sirka, sharob, turli giyohlar, isiriq piyoz, aloe va boshqalarni tutatish yoki ularning suvini tomizish bilan ham turli mikroblar o'ldirilgan.

Atrof-muhit ozodaligini ta'minlash kishilar salomatligini ta'minlovchi muhim omildir. Darhaqiqat, atrof-muhitning ifloslanishi turli mikroblarning ko'payishi hamda ularning yashovchanligini ta'minlovchi muhitni yuzaga keltiradi. SHu bois ushbu metodik tavsiyalar orqali o'quvchi uy-joylarni toza tutish, shaxsiy gigienaga amal qilish, aholi yashaydigan joyni unga ozor yetkazuvchi narsalardan tozalash, shuningdek, kishilarga soya beruvchi daraxtlarni kesmaslik, aksincha,

daraxtlar ekish kabi xayrli ishlarni qilishga undovchi da'vatlarga amal qilishga o'rgana borada.

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

O'quv-tarbiya jarayonida sog'lom turmush tarzi to'g'risida olingan bilimlar, hayot davomida keng qo'llab, oilada, mahallada "Sog'lom avlod", «Sihat – salomatlik» yili. Davlat dasturlarini amalga oshirishga yordam berishlari lozim va atrof-muhitga salbiy ta'sir qiluvchi omillarga qarshi kurashish, shu bilan birga atrof-muhitni muhofaza qilish maqsadida quyidagilarni e'tiborga olish zarur:

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

- odam sog'lig'iga ta'sir etadigan omillar. Odamning sog'lig'ini o'rganishda ekologiya bilan meditsinaning o'zaro bog'liqligi. Odamning o'z sog'lig'i uchun va atrof-muhitni muhofaza qilishga javobgarligi. Sog'liqning atrof-muhitga bog'liqligi xaqidagi bilimlar;

- tabiiy omillarning sog'liqqa ta'siri. Ekologik omillar va kasalliklarning tarqalishi;

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

- tabiatni muhofaza qiluvchi jamoat tashkilotlari, ularning vazifalari;

- tabiat va odob-axloq. Tabiiy resurslardan cheksiz foydalanishning oldini olish;

- ob-havo, iqlim va ularning gigienik ahamiyati. Yashil o'simliklarining gigienik ahamiyati;

- atrof-muhitning inson salomatligiga ta'siri.

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

Baxtsiz hodisalarning oldini olish.

Hozirgi vaqtda avtomobil transportining jadal rivojlanishi va xarakat intensivligining oshishi piyodalar harakati xavfsizligini ta'minlash muammosini ilgari surmoqda. SHu munosabat bilan yo'l transporti xodisalarining oldini olish, yoshlarga yo'l harakati qoidalarini tushuntirish hamda ko'cha va yo'llarda intizomli yurish malakalarini singdirish muhim ahamiyatga ega. Yoshlarni ko'cha va yo'llarda, jamoat transportida intizomli bo'lishga o'rgatish butun o'quv-tarbiya jarayonining ajralmas qismi, o'zlashtirilgan qoidalar, belgilangan tartibga rioya qilish esa bolalarning doimiy extiyoji bo'lib qolishi kerak. Buning uchun yoshlarni muntazam ravishda yo'l harakati qoidalariga o'rgatish zarur. SHu maqsadda darsda ko'chada shikastlanishning oldini olishga oid ma'lumotlar berish tavsiya etiladi.

STTni bu yo'lilishi amalga oshiri jarayonida o'quvchi-yoshlarga, o'quvchi-yoshlarga xarakat qoidalarini ongli idrok etib, ularni vaqtida to'g'ri qo'llashga imkon beradigan muayyan bilimlarni berish, sayr vaqtlarida, o'qishga borish, o'qishdan qaytishda harakat xavfsizligini ta'minlaydigan zarur malakalarni hosil qiladi.

Turli xildagi shikastlanishning oldini olish ham o'qituvchi-pedagogning ishida alohida o'rin egallaydi. Bolalar uchi o'tkir predmetlardan foydalanishda, tepalikdan chana uchishda, narvonda yurganda, ko'ngilochar o'yinlar va tomoshalar vaqtida ehtiyot bo'lish, kuyish, it qopishi, ilon-chayon kabilarning chaqishidan saqlanish yo'llarini bilishlari lozim. Ularga noma'lum narsalar (o'simlik, qo'ziqorin, poroshoklar, suyuqliklar) ta'mini nima uchun tatib ko'rish mumkin emasligini tushuntirish zarur.

O'tkir buyumlar (qaychi, vilka, pichoq, igna va hokazolar) bilan qo'pol muomala qilinsa, turli xavfli o'yinlar (pichoq sanchish, roгатka otish) vaqtida shikastlanish mumkin. Bu o'rinda bolalar bilan sodir bo'lgan ba'zi baxtsiz hodisalardan misollar keltirish zarur.

Bolalar ko'ptok o'ynashni, chana, konki, velosipedda uchishni juda yaxshi ko'radilar. Lekin, bolalar sho'xlik qilsalar, o'yin vaqtida intizomga rioya qilmasalar, o'zlariga va boshqalarga shikast yetkazishlari mumkin. SHu munosabat bilan bolalarni turli o'yinlar o'ynash va vaqtni ko'ngilli o'tkazish paytida amal qilinishi lozim bo'lgan qoidalari, yo'llari bilan tanishtirish kerak.

Barcha harakatli o'yinlarning muayyan shikastlanmaslik qoidalari bor. Ularga qat'iy rioya qilish bolalarni jarohatlanishdan saqlaydi. Bular quyidagilar:

Yugurib o'ynashda:

- yugurib borayotgan bolani itarmaslik;
- tutilayotgan bolaga qo'lni salgina tekizish;
- yugurib kelayotgan o'rtog'ining yo'lini kesib o'tmaslik;
- ko'ptok, toshchalar, qopcha, granata va hokazolarni maydonda

bolalar yo'qligida ulotirish va boshqalar.

O i l a d a, u y - r o' z g' o r d a:

- issiq suvi bo'lgan choynak, kostryulkani stolning chetiga qo'yimaslik;

- issiq choynak, kostryulkani latta bilan ushlash;

- issiq suvni olib borishda qoqilib ketmaslik uchun hushyor

bo'lish;

- gugurt o'ynamaslik;

- yonayotgan gaz ustiga engashmaslik;

- noma'lum poroshok, suyuqliklar ta'mini tatib ko'rmaslik.

Ch o' m i l i s h d a:

- faqat maxsus jihozlangan joylarda cho'milish;

- chuqur joylarda, puflangan o'yinchoqlarda suzmaslik;

- sho'ng'ishda suv xavzasining tubini yaxshi bilish;

- suzib borayotgan o'rtog'ining tagidan suzmaslik.

A r g' i m c h o q d a u c h i s h d a:

- arg'imchoqda to'g'ri o'tirish;

- arg'imchoq to'xtagandan keyingina undan tushish;

- ulardan sakrab tushmaslik;

- yotib arg'imchoq uchmaslik;

- arg'imchoqni juda baland uchirmaslik.

Velosipedda uchishda:

- transport va piyodalar harakati serqatnov joylarda velosiped uchmaslik;

- velosipedni o'rtog'i bilan kim o'zarga haydamaslik;

- ikki kishi bo'lib velosipedda uchmaslik;

- velosipedni asta-sekin to'xtatish, tez ketayotganda birdan to'xtamaslik.

Nafas olish a'zolari va tovush apparati kasallanishining oldini olishda burundan to'g'ri nafas olish, maqsadga muvofiq kiyinish, organizmni chiniqtirish, jismoniy tarbiya katta rol o'ynaydi. Bulardan tashqari bolalarni shamollash kasalliklarining oldini olish qoidalari bilan tanishtirish kerak:

- terlab turgan vaqtda sovuq ichimliklar ichmaslik va muzqaymoq yemaslik;

- muz ustida o'tirmaslik;

- issiq turib suvga tushmaslik;

- sovqotish belgilari (yuzning rangsizlanishi, lablar qurishi, etning jimirlashishi) paydo bo'lishidan oldin cho'milishni to'xtatish;

- sovuq nam bosgan xonalarda yoki nam sovuq havoda sayr qilganda qattiq gaplashish;

- juda ham isib ketgan xona yoki issiq vannadan sovuqqa chiqmaslik.

O'quvchi-talabalarni jarohatlanishdan ogoh bo'lishga undash va har qanday sharoitda o'zaro yordam bera oladigan shaxsni yetishtirish.

Sog'lom turmush tarzining muhim omillaridan biri psixogigiena bo'lib insonning psixik jihatdan salomatligini asrash va saqlashga qaratilgan maxsus tadbirlar tizimidir. Bu borada V.F. Matveev tomonidan olib borilgan tadqiqotda qimmatli fikrlar o'z ifodasini topgan bo'lib, u psixogigiena asoslarini 1. Yosh psixogigenasi, 2. Mehnat va o'qish psixogigienasi, 3. Turmush psixogigienasi, 4. Oila va jinsiy hayot psixogigienasi, 5. Jamoa psixogigienasi kabi turlarga ajratadi.

Yoshga aloqador psixogigiena – tarbiya bilan o'qishning dinamik, uzluksiz, izchil jarayonidir. Kishining xarakteri bolalikdan shakllanib

boradi va unga ota-onasi, yaqin qarindoshlari, o'rtoqlari, begonalar qanday ta'sir etishlariga qarab bola indamas, qo'rqqoq, psixoastenik belgilari bor yoki erka-tantiq, arzanda, injiq, jizzaki, dag'al, qo'rs, darg'azab, shafqatsiz, berahm yoki og'ir-vazmin bo'ladi.

O'smirlik va o'spirinlik yoshida, ayniqsa, oson ta'sirlanish, ruhan shikastlanish kuchli bo'ladi. Organizm jismoniy voyaga yetishi bilan barobar yigit, qizning dunyoqarashi, atrof-muhitni idrok etishi o'zgaradi. O'zining mustaqilligini tasdiqlash jarayoni ro'y beradi, bu albatta, taqlid qilishlar bilan hayotda o'z yo'lini topishiga urinishlarda kuzatiladi. Mohirlik bilan emotsiyalarni shakllantirib borish, kitob, san'at, musiqa, turli mashg'ulotlar hamda sportga nisbatan mehrni yuzaga keltiradi. Sog'lom avlodni voyaga yetkazish jarayonida muhim ahamiyatga ega bo'lgan ob'ektiv omillar bilan bir qatorda sub'ektiv omillar, ularning mohiyati, yosh avlod ta'lim-tarbiyasiga ko'rsatadigan ta'sir kuchi, ulardan pedagogik faoliyat jarayonida samarali foydalanish shartlari, shuningdek, shaxsning har jihatdan kamol topishida oilaning o'ziga xos katta o'rni bordir.

Har bir odam muayyan vaqt mobaynida maqsadga muvofiq biror faoliyat turini ma'lum samaradorlik bilan bajarish qobiliyatiga ega bo'ladi. Odamning ish sharoiti va psixofiziologik imkoniyatlariga ko'ra maksimal, optimal va pasaygan ish qobiliyatini kuzatish mumkin. Aqliy va jismoniy ish qobiliyati: nerv-psixik sohaning talay darajada faollashishini talab etadigan ishni bajarishda odamning potentsial aqliy ish qobiliyatini, nerv-muskul sistemasi esa jismoniy ish qobiliyatini tashkil qiladi.

Sog'lom turmush tarzi bir necha asoslardan tarkib topgan hayotiy faoliyat shakli bo'lib, ushbu asoslarning har biri o'zining nazariy va amaliy xususiyatlariga egadir. Sog'lom turmush tarzi ko'nikmalari bilan qurollantirishda yoshlarning psixo-fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda faoliyat olib borish shaxs sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida qulay sharoitlarni hosil qiladi. Shu bilan birga o'qituvchi va o'quvchi quyidagilarni:

1. Ta'lim muassasalarida optimal psixologik mikroiklimni yaratish, uning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratish.

2. Ta'lim muassasalarida optimal psixologik mikroiqlimni yaratishda, milliy va umuminsoniy qadriyatlardan har tomonlama foydalanishga e'tibor berish lozim.

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

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

O'sib kelayotgan yosh avlodning sog'lig'i va turmush tarziga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarning oldini olish maqsadida ta'lim muassasalari ma'muriyati va tibbiy xodimlarning hamkorlikda bajaradigan vazifalaridan yana biri, o'quv tarbiya jarayonida talabalarni sog'lom turmush tarzi to'g'risida bilim berish, ularning asosiy komponentlarini amalga oshirish uchun tegishli ko'nikma va malakalarini hosil qilish va ularni ijobiy va foydali odatlarga aylantirish zarur. Buning uchun dars jarayonida va darsdan tashqari vaqtlarda, tarbiyaviy soatlarda "Sog'lom turmush tarzi" to'g'risida ma'lumotlar berilishi lozim. Jumladan, sog'lom turmush tarzining nazariy asoslar va tamoyillari, Abu Ali ibn Sinoning sog'lom turmush tarziga oid qarashlari va fikrlari, sog'lom turmush tarziga ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillar, sog'lom turmush tarzining asosiy ko'rsatkichlari, shuningdek, sog'lom turmush tarziga

mehnat va turmush sharoitlari ta'siri, ma'naviyat va madaniyatdagi ahamiyati, bo'sh vaqtni to'g'ri tashkil qilish, shaxslararo munosabatlar va psixogigienani amalga oshirish, ishchanlik dinamikasi, charchash va charchashning oldini olish. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda chiniqish, jismoniy tarbiya va sportning o'rni, zararli odatlarning oldini olishda sog'lom turmush tarzining ahamiyati, atrof-muhitni muhofaza qilishning inson salomatligiga ta'siri, yoshlar ongiga singdiriladi.

O'quv-tarbiya jarayonida sog'lom turmush tarzi to'g'risida olingan bilimlar hayotda keng qo'llanilib oilada, mahallada amalga oshirilishi zarurligi va buning uchun ota-onalar va mahalla ahli qo'lidan keladigan yordamni berishlari, «Sihat – salomatlik» yili Davlat dasturini amalga oshirishda sog'lom turmush tarzini e'tiborga olish zarur.

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

Maxsus mutaxassislar ishtirokida, ya'ni, huquqshunoslar, psixologlar, narko-dispanser xodimlari hamkorligida ta'lim muassasalarida giyohvandlik, OITS (SPID) va narkotik moddalar, chekishning zarari to'g'risida tushuncha berish, videofil'mlar ko'rsatish, ma'ruza, davra suhbarlarini tashkil etish, kutubxonalarda, sinf xonalarida shu mavzuga oid ko'rgazmalar tashkil etish ijobiy natijalar garovidir.

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

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

Alkogolizmni kelib chiqishi va tarqalish tarixi.

Qadim zamonlardan odamlar ba'zi mast qiluvchi moddalarni tayorlab, ularni turli marosimlarda iste'mol qilishgan. Qadimda Gretsiya, Italiyada spirtli ichimliklarni turli ma'rosimlar tantanali urf-odatlarda iste'mol qilganlar. Alkogolni birinchi marta arab alximik olim kashf

etgan. U tasodifan kashf qilgan mast qiluvchi suyuqlikni, alkexal ya'ni nozik eruvchi «engil» «uchuvchi» deb nomlagan. Qariya alximik alkogoldan ozgina tatib ko'rganda xursand bo'lgan, kayf qilgan. Shu bosqichdan boshlab alkogolni iste'mol qilish keng tus ola boshlagan.

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

Vino spirtning ximiyaviy nomi etil spirti, ya'ni etanol. Etanol, dipolisaxaridlarni achitqi zamburg'lari ta'sirida parchalanadi. Uning ximiyaviy formulasi C_2H_5OH .

Etanol — etil spirti rangsiz, yengil harakatchan, suyuqlik bo'lib, o'ziga xos hidi va achchiq ta'mi bor. U suv va yog'larda yaxshi aralashadi. $78^{\circ}C$ da qaynaydi ya'ni oson bug'lanadi. Etanolning xususiyatlari qo'yidagilardan iborat:

- Etanol universal erituvchi: o'zi ham suvli muhitda va organizmdagi yog'larda yaxshi eriydi:

- Nerv xujayralariga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadi va shunga ko'ra odamning ruhiy holatini o'zgartiradi.

- Organizmning barcha funktsional sistemalariga zaharli (toksik) ta'sir ko'rsatadi.

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

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

Agarda bolalik ona 50 g spirtli ichimlik ichsa bola uchun juda xavfli, chunki alkogolning 25% ona sutinig tarkibida bo'ladi. Bolani nogiron qilib qo'yish uchun shuning o'zi yetarli.

Spirtli ichimliklarni ko'p iste'mol qilish, modda almashinuvini buzadi: oqsil, uglevod, yog', vitaminlar almashinuvi buziladi. Alkogolizm psixik kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Ota - onasi

ichadigan oiladagi bolalar yomon o'qiydi, psixik stres holatlar tufayli bola kechasi siyib qo'yadigan, nevroz, yoki tutilib gapiradigan bo'lib qoladi. Surunkali alkogolizm eng ko'p 20-22 yoshda (31, 4 %), va 23 - 26 yoshda (40, 4 %) yoshda uchraydi. Spirtli ichimliklarni birinchi marta ichish, bunga bog'lanib qolish 13 — 14 yoshdan, ba'zi hollarda 7-8 yoshdan boshlanadi.

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

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

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

Alkogoliklarning 90foizida oshqozon yallig'lanishi(gastrit) kasalliklarga uchraydi. Alkogolni ko'p ichish turli xuquqbuzarlikka sabab bo'ladi.

Alkogoliklarning o'rtacha umri **ichmaydigan** kishilarga qaraganda 10-15 yilga kam. Butun dunyo sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotiga muvofiq ichkilikbozlikdan har yili 1,5 million odam o'ladi. Alkogoliklar o'z kasbini yo'qotadi. Ichkilikbozlik bilan oilani barbod qiluvchi asosiy omil hisoblanadi.

Alkogoldan zaharlanishning uchta darajasi bo'ladi.

Birinchi darajada qo'zg'olish hosil bo'ladi, eyforiya, tetiklik, qo'rqish, harakat faolligini tormozlanishi vujudga keladi. Biroz qizarish, ba'zan teri qatlamini oqarishi, pulsning tezlashishi, vaqtincha ishtahani yaxshilanishi, jinsiy qobiliyatning ortishi kuzatiladi, Odam tetik saxiy-ko'p narsalarni va'da qiladigan, ko'p gapiradigan, taktil sezgirligini yo'qotadi.

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

Bunda umumiy zaiflik, fikrlash tempini pasayishi, yurishni sekinlashuvi, nutqni buzilishi kuzatiladi. Muvozanat o'z xulqini nazorat qilish buziladi.

Uchinchi darajadagi mastlik -bu ongning chuqur buzilishi hisoblanib, odam hushidan ketadi. Komatoz holatda avval teri qizaradi, so'ng ko'karib ketadi. Qorachiq keskin torayadi, tana harorati pasayadi, nafas olish sekinlashadi. Puls tez-tez, bo'sh ura boshlaydi. Muskul tonusi pasayadi, bazan tutqanoq tutadi, siydik ajralish ixtiyorsiz bo'ladi.

Bu bosqichda ko'pchilik ichki a'zolar va qon aylanish buziladi. Kam qonlik rivojlanib, modda almashinuv buziladi.

Og'ir mastlikdan so'ng odam hech narsani eslamaydi, ta'sirchan bo'lib, qoladi, kam xarakat qiladi. Uyqu buziladi, bunda alkogol 8-20 sutkagacha organizmda saqlanib qoladi. Alkogolizmga qarshi kurash.

Bizning eramizdan avval 1220 yiida Xitoy imperatori Vu Veng mast odamni otilishga hukm etilishi haqida qonun qabul qilgan. Birlashgan Arab davlatida, Emiratlarda alkogolik ichkiliklarni ichish butunlay taqiqlangan. Spirtli ichimlik ichgan musulmon 40 darra urilgan. Musulmon bo'lmaganlarga 750 funsterling jarima solingan. Pyotr I mast odamlarni tayoq bilan urdirgan chuqurga tushirgan. Ichkilikbozlik bilan qamalgan odamning bo'yniga (6 kg 800g) medal osib qo'rilgan. Bu medalga «pianistaligi uchun» deb yozilgan. 1985 yilda O'zbekisgon Respublikasining Birinchi Prezidiumi «Ichkilikbozlik va alkogolizmga qarshi kurashish va spirtli ichimliklarni uyda tayyorlashni oldini olish haqida» farmon qabul qilgandi. Bu farmonda jamoat joylarda spirtli ichimliklarni ichish m'an etilgan. Voyaga yetmagan bolalarni ichkilikka o'rgatgan odamga yirik miqdorda jarima yoki 5 yil ozodaliqdan mahrum etish jazosi ko'zda tutilgan.

Mashhur sayyoh Xrestofor Kolumb 15 asrda Amerikaga Guanuan oroliga kelganda, orolda yashovchilar Kolumbga va uning dengiz sayohatchilariga sovg'alar qatorida quritilgan o'simlik barglarini ham taqdim qiladilar. Ular bu o'simlikni «Petum» deb atashar edilar. Yerli

halqni bu o'simlikni tutatib chekish, chaynashini, shuningdek yutishlarini ko'radilar.

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

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

XV asrining o'rtalarida tamaki Frantsiyaga tarqaladi. Bunga Frantsiyaning Portugaliyadagi elchisiga 1560 yilda sababchi bo'lgan Jak Niko Frantsiya shoxi Yekaterina Msdiga va uning o'g'illaridan bittasiga bosh og'rig'ini qoldirish uchun tamaki pilyulasini tavsiya etgan. Tamakidagi nikotin moddasi Niko nomi bilan atalgan. Frantsiyada tamakini hidlash keng ravishda avj olib ketadi.

XV asrning oxirida tamaki chekish Ispaniya, Angliya, Gollandiya, Portugaliya va boshqa Ovropo mamlakatlariga tarqaladi. Rossiyaga tamaki 1585 yilda Ivan Grozniy bosqichida savdadorlar tomonidan keltirilgan.

Chekvuchilarda asta-sekin nikotin sindromi shakllanib boradi, boshqacha aytganda organizmda nikotinni qabul qilishga bog'lanib qolish vujudga keladi. Bu uchta bosqichda rivojlanadi:

1. Birinchi bosqich – bu psixik moslashish bunda odam chekkisi kelaveradi va borgan sari ko'proq papiros chekadi. Bu bosqich 1-5 yil davom etadi.

2. Ikkinchi bosqich – somatik belgilar namoyon bo'la boshlaydi, chekvuchida bronxit kasalini hosil bo'lishi, oshqozon, yurakda va boshqa a'zolarida og'riq noqulay holatlar ro'y beradi. Nerv sistemasida o'zgarshi sodir bo'ladi. Chekvuchida ta'sirchanlik, bosh og'rish holatlar sodir bo'ladi. Bu bosqich 5-15 yil davom etadi.

3. Uchinchisi bosqich – chekish avtomatik bo‘lib qoladi. Doimiy bosh og‘rig‘i, xotirani susaytiradi, juda ta‘sirchan bo‘lib qolishi, doimiy yo‘tal paydo bo‘ladi.

Nikotinning 0,1 grammi odamni o‘ldiradi. Bu miqdor 20 dona papirosda saqlanadi. Agarda chekuvchi har kuni 20 dona papiros cheksa, 30 yil mobaynida 200 ming dona papiros chekadi, bu 160 kg tamaki degani. Bunday miqdordagi papiros tarkibida 800 g nikotin bo‘ladi.

Tamaki chekishga qarshi. Tamaki chekishni oldini olishda quyidagi tadbirlar va targ‘ibot va tashviqot ishlarini olib borilishi lozim:

1. Sigareta qutisi chekishning zarari haqida reklamalar yozish;
2. Jamoat joylarida chekishni man etish;
3. Tarkibida zaharli moddalar kamroq bo‘lgan tamaki mahsulotlarini ishlab chiqarish;
4. Tamaki mahsulotlarini narxini yanada oshirish;
5. Tamaki mahsulotlarining reklamasini qisqartirish;
6. Tamaki mahsulotlarini odamlar ko‘p to‘plangan jamoat joylarida sotmaslik;
7. Bolalarga tamaki mahsulotlarini sotmaslik;
8. Ko‘chalarda, jamoat joylarda tamaki mahsulotlarini donalab sotmaslik;
9. Chet el tamaki mahsulotlarini kamroq sotish;
10. Bolalarning kundalik faoliyatini nazorat qilish;
11. Sigareta chekmaydigan o‘smirlarni maqtash, rag‘batlantirish;
12. Kattalarni namuna bo‘lishi;
13. Kinofilmlar, videofilmlar, spektakllarda aktyorlarni papiros chekmasdan o‘z vazifasini bajarishga undash.

Giyoxvandlikning tarixi juda qadim zamonlardan boshlanganligi haqida anchagina ma‘lumotlar bor. Opiy bundan 600 yil avval qo‘llanilgan, uning uxlatuvchanlik ta‘siri eramizdan avval 18 asrda o‘rta yer dengizi halqlariga ma‘lum bo‘lgan. Eramizdan oldin yashagan tabobatning otasi Gippokrat opiyini kasalliklarni davolash maqsadida qo‘llagan.

Eramizdan avvalgi IV asrda Aleksandr Makedonskiy ko‘knori o‘simligini Janubiy Osiyoga keltirgan. Qadimda opiydan tayyorlangan

eritma yo'tal, ichburug', uyqusizlik, og'riq, qon ketish, ozib ketish, quvvatsizlikda qo'llanilgan. XIX asrning ikkinchi yarmidan boshlab giyohvand preparatlar murakkab jarrohlik ishlarida qo'llanilgan. Jarrohlik operatsiyasidan so'ng og'riq qoldirish uchun bemorga opiy berilgan. Kuchli ta'sir etuvchi antibiotiklar topilganiga qadar ichburug' bilan og'rigan bemorlarni opiy berib davolashgan.

XIX asrning boshlarida Germaniyada Fridrix Sertyuner va Frantsiyada Arman Segen birinchi marta morfiy preparatini oladilar. Morfiyni ko'knori o'simligining ma'lum navidan ola boshladilar. Morfiy uxlatuvchilik xususiyatiga ega.

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

Osiyo mamlakatlarida (Iroq, Pokiston, Hindiston, Yegipet) nasha chekish opiy qabul qilish keng tarqalmoqda. Keyinchalik opiydan heroin ajratib olindi. Heroin opiyga qaraganda 48 marta kuchli. Ko'pgina kapitalistik mamlakatlar giyohvand moddalarni tabobatda qo'llash o'rniga uni qimmatga sotishni afzal ko'radilar. Giyohvand moddalardan tushayotgan juda katta pullar shu davlatning katta lavozimdagi kishilarini ham qiziq-tirmay qolmadi. Shvetsiyada 18 yoshli o'spirinlarning har 100 tasidan 26 tasi giyohvand moddani iste'mol qilar ekan. AQSh dagi giyohvandlarning 49200 tasi heroin qabul qilar ekanlar. Yaponiyada so'nggi 7 yil ichida narkomanlarning soni yoshlar orasida 10 marta ko'paygan.

Dunyoda yetishtirilgan ko'knori o'simligini 70 % Afg'onistonga to'g'ri kelmoqda. Afg'oniston 1999 yilda 8 ming tonna ko'knori yetishtirgan va sotgan.

Giyohvand moddalar ikki xil usulda olinadi.

1. Turli o'simliklardan olinadigan giyohvand moddalar
2. Turli kimyoviy moddalardan sun'iy usulda olinadigan narkotik preparatlar

Ko'knori, kanop va boshqa o'simliklar tarkibida narkotik moddalar saqlanadi. Bangidevona o'simligi tarkibida ham kayf qildiruvchi narkotik

modda saqlanadi. Bundan tashqari tamaki tarkibida ham narkotik modda bor.

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

1. Tinchlantiruvchi preparatlar: opiy, narkotik moddalar va uxlatuvchi vositalar.

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

3. Ruhiyatga ta'sir qilib, ongni o'zgartiruvchi vositalar: ayrim psixotrop moddalar, kayf qiluvchi preparatlar va narkotik ta'sir etuvchi uchuvchi moddalar.

Narkotik moddalarga kanop o'simligidan olinadigan moddalar: nasha, marixuana, shuningdek, morfiy preparatlari, kokain, shuningdek etanol, nikotin va boshqa giyohvand moddalarni kirtish mumkin.

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

Morfiy preparatlari ko'knori o'simligidan olinadi.

Narotik moddaning 0,3-0,5 grammi odamni o'ldiradi. Odam unga o'rganib qolishi tufayli 10 martadan ortiq miqdorda qabul qilishi mumkin.

Narkoman bunday katta dozani qabul qilishi tufayli unda eyforiya hosil bo'ladi. Narkotik moddani qabul qilgandan keyin narkomanning og'zi quriydi, umumiy quvvatsizlik kuzatiladi, badani qizib ketadi, qulog'ida turli shovqinlar hosil bo'ladi, boshi og'riydi, ter chiqadi, siydik ayirish kuchayadi, nafas olishi o'zgaradi. Tanasi ko'kara boshlaydi, qonli ichi ketadi, badani qichishadi, terisiga qizil toshma toshadi, chuqur uyquga ketish boshlanadi. Narkotik moddalarni surunkali qabul qilish natijasida osmonda uchib yurgandek his etadi, ko'ziga turli narsalar ko'rinadi, 30-40 minutdan so'ng eyforiya uyquchanlik, mudrash, xush yoqish boshlanadi. Narkotik moddadan voz kechgandan keyin 5 kun qabul qilmay yurishi mumkin. Bunda narkomanda ter ajralish, esnash, ko'zdan yosh oqish, qusish, ko'ngil aynash, nafasni tezlashuvi, qo'l, oyoq mushaklarida og'riq, ozib ketish ro'y beradi. Bu holat abstinentsiya deb yuritiladi. Abstinentsiyada bezovtalanish, o'lib qolishdan qo'rquv, uyquni buzilishi, qo'rqinchili tush ko'rishlar, agressivlik yoki apatiya holat sodir bo'ladi.

Marixuanani (nasha) chekkandan so'ng dastlab o'zini yaxshi sezishlik, rohatlanish, beg'amlik sodir bo'ladi. Yuqori toksik dozada esa xomxayollik, o'z jasadini og'irligini sezmaslik, harakatning buzilishi 4-8 soatlar davom etadi. Ikkinchi qo'zg'aluvchanlik bosqichda atrofdagi kishilarga beparvolik, tartibsizlik, hadiksirash, kayfiyatni keskin, kamayishi va boshqalar paydo bo'ladi.

Uyqu dorilarini tez-tez qabul qilish oqibatida odam ularga o'rganib qoladi va narkomaniya rivojlanadi.

Toksikomaniya.

Toksikomanlar yuridik jihatdan narkotik preparatlarga kirmaydi, lekin unga odam o'rganib qoladi. Nerv tizimining ko'zg'aluvchanligini oshirish uchun yoki charchaganda, ishchanlik qobiliyati kamayganida, uyquni qochirish uchun fenomin yoki benzedrin preparatlarini qabul qilish oqibatida ko'pincha narkomaniya rivojlanadi. Kayfiyatni yaxshilash uchun bu preparatlarni qabul qilgisi keladi. Ba'zan odam kofe yoki achchiq choyni ichib taksikoman bo'lib qolishi mumkin. Kofe yoki achchiq choy (chivir) ichmasa uyqusizlik, bosh og'rig'i, qo'rqinchli tush ko'rish, qaltirash holatlari sodir bo'lishi mumkin. Achchiq choy (chivir) ichgandan 30-40 minut o'tgach «mast bo'lish» yaxshi kayfiyatni

ko'tarilish ko'zg'aluvchanlikning ortishi kuzatiladi. Ish qobiliyatini ortishi, charchoqlikni qondirish mumkin. Chivirni surunkali qabul qilish oqibatida uyqu, psixikaning buzilishi, qiziqishni kamayishi vujudga keladi.

Polinarkomaniya. Polinarkomaniya ikkita undan ortiq narkotik moddani qabul qilishdir. Odam alkogol bilan birga narkotik modda qabul qilishi mumkin. Masalan alkogolizm + chekish + morfinizm, yoki alkogolizm + nashavandlik + tamaki chekish.

Giyohvand bemorlarni davolash. Bunday bemorlar narkologik yoki psixaterapevtik statsionarlarda 60 kun davolanadilar. Narkomanlar narkotik moddalarni qabul qilishni to'xtatishdan qo'rqadigan irodasiz odamlardir. Ayniqsa, davolashning oxirgi 2-3 haftalarida ehtiyot bo'lishi kerak, chunki bu bosqichda giyohvand narkotik moddani juda qabul qilgisi keladi. Bu bosqichda bemorlar qarovsiz bo'lib, davolash yaxshi natija bermayotganidan noliydilar, statsionardan chiqib ketish yo'llarini izlaydilar.

Bemorni davolash ishlari psixoterapiya bilan birga olib borilishi kerak. Tibbiy xodimlar bemorlarni tuzalishiga ishontarishlari, narkotik moddalarni organizm uchun juda zararli ekanligini tushuntirishlari lozim. Giyohvandlarni davolash 3 bosqichda olib boriladi. Birinchi bosqich - bemorni narkotik moddalarni iste'mol qilishdan qaytarish. Bu moddalardan qaytarishning uchta tez, sekin to'satdan usullari bor. To'satdan qaytarish ko'pincha yoshlarda qo'llaniladi. Asta - sekinlik bilan qaytarish keksalar va qariyalarda qo'llaniladi. Ikkinchi bosqich - faol davolash bo'lib, psixoterapiya, uxlatish usullaridan foydalaniladi. Shuningdek bu bosqichda mehnat bilan davolashdan foydalaniladi. Uchinchi bosqich-uy sharoitida bemorni davolashni davom ettirish bo'lib, bunda bemor dispanser nazoratida bo'ladi.

Davolashni mustahkamlovchi terapiyaga quyidagilar kiradi: birinchi yilda bemor dispanser sharoitida bo'ladi bir oyda bir marta qatnaydi; ikkinchi yilda bir yilda bir ikki marta, uchinchi yili 4 oyda bir marta dispanserga chiqishi kerak.

Toksikoman bemorlarni davolash narkomanlarni davolash kabi. Bunda gipnoz bilan davolash yaxshi natija beradi. Gipnoz seanslari 10 kungacha har kuni qaytariladi.

3-BOB. SALOMATLIKNING RUHIY TAMOYILI. REPRODUKTIV SALOMATLIKNING VALEOLOGIK TAMOYILLARI.

Aholi reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi, jismoniy va ma'naviy rivojlangan avlodni shakllantirish yuzasidan amalga oshirilayotgan islohotlar. Reproductiv salomatlikni saqlash va mustahqamlash.

Sog'lom turmush tarzining yana bir omili - jinsiy tarbiyaning muhim sharti-bola vaqtini taqsimlash va haddan tashqari ko'p bo'sh vaqtning mavjud bo'lishiga jiddiy e'tibor berishdir. Jinsiy tarbiya so'zining asl ma'nosi olinadigan bo'lsa, odatda erkaklar va ayollar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni tarbiyalash tushuniladi. Ba'zi odamlar jinsiy tarbiyani oilaviy hayotga tayyorlanish deb biladilar, boshqalar esa jinsiy tarbiya o'sib kelayotgan yosh avlodga inson zotini davom ettirishning mohiyati haqida ma'lumot berishdir degan fikrni olg'a suradilar. Bu fikrlar to'g'ri, lekin aslini olganda jinsiy tarbiya tushunchasi ancha keng ma'noga ega.

Jinsiy tarbiya, xususan yoshlarni bo'lg'usi oilaviy hayotga tayyorlash masalasi juda murakkab masaladir. Bu masala keng ko'lamdagi hodisalarni o'z ichiga oladi, unda his-tuyg'ular, ongg'a, jamiyat belgilagan odob-ahloq normalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Jinsiy tarbiya masalasi tarbiyaning ajralmas qismidir. Yoshlarni jinsiy tarbiyalashda, ularga oilaviy hayotga to'g'ri yo'llanma berishda avvalo ota-onalar, muallimlar, keng jamoatchilik katta jonbozlik ko'rsatishlari zarur.

Umumjahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti yaxshi jinsiy tarbiya jinsiy faollika olib kelmaydi, aksincha uni tutib turadi va yoshlarni kelgusi hayotga tayyorlaydi, degan hulosaga keldi. Jinsiy tarbiya qadriyatlar, madaniy meyorlarga mos shakllanuvchi inson hatti harakatlariga kiradigan psixologik ta'sirlanishni ham nazarda tutadi. Bu diniy va an'anaviy qontseptsiyalarni birlashtiruvchi madaniy merosning bir qismidir. Jinsiy tarbiya insonning biologik-emotsional muhtojligi va madaniy meros orasidagi mutanosibligini topishga harakat qiladi va o'z

ichiga jinsiy aʼzolar anatomiyasi va fiziologiyasini qamrab oladi, hamda shaxs turli qarashlar shakllanishida yuz beradigan oʻzgarishlar ham kiradi. Jinsiy tarbiya tarkibiga oʻzi va oʻzgalarga nisbatan hurmat, insonlararo munosabatlar, boʻlajak jinsiy sherikka nisbatan hurmat va jinsiy munosabatlarda oʻzaro his-toʻygʻular ham kiradi. Yoshlarga jinsiy tarbiya insonning jinsiy moyilligiga nisbatan yaxshi munosabat bildirish, oʻzini oʻzi baholash qobiliyati shakllanishida va oʻzi mansub boʻlgan jamiyat chegarasida jinsiy va reproduktiv ahloqqa nisbatan bir qarorga kela olish salohiyatining shakllanishida yordam berishi kerak.

Mamlakatimizda oila qurishga 18 yoshdan (qizlar uchun 17 yoshdan) boshlab ruhsat etiladi. Bu yigit va qizlar organizmining morfologik va fiziologik jihatdan (bosh miya, skelet, muskullar, ichki sekretsiya bezlari, xususan jinsiy aʼzolar) takomilga yetishi 18 yoshga yetganda tugallanishi bilan izohlanadi. Chunki onalik bilan bogʻliq boʻlgan barcha funktsiyalarni ayol jinsiy rivojlanish jarayonlari faqat toʻliq tugallanganidagina risoladagidek amalga oshira oladi. Balogʻatga yetmagan yoshda jinsiy hayotni boshlash, va ayniqsa, homiladorlik nafaqat onaning, balki zurriyodining ham sogʻligʻiga zararli taʼsir koʻrsatadi. Bundan tashqari, haddan ziyod yosh ona farzand tarbiyasi bilan yetarli darajada shugʻullana olmaydi.

Erta muddatlarda qurilgan nikoh hali oʻsishi va rivojlanishi zarur boʻlgan qiz va yigitlar organizmini kuchsizlantirib, ularning ruhiy va jismoniy yetilishiga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Ilmiy tekshirishlar shuni koʻrsatadiki, koʻpchilik qizlarda organizmning toʻliq yetilishi taxminan yigirma yoshlarda, yigitlarda esa - yigirma uch yoshlarda tugallanadi.

Shu sababdan, qiz va yigitlar 17-18 yoshga toʻlgani bilan bu hali ularning anatomik va fiziologik jihatdan butunlay yetilganliklarini bildirmaydi, chunki bu davrda chanoq-suyak sohalari hali toʻliq suyaklanmagan boʻlib, shuningdek bu yoshdagi qizlarda ona boʻlish, homilaning taraqqiy etishi va bola tugʻish uchun normal sharoit vujudga kelmagan boʻladi. 18 yoshga toʻlmasdan turmush qurish aksariyat hollarda yigitga ham, qizga ham salbiy taʼsir koʻrsatishi ilmiy ravishda isbotlangan.

Amerikalik statistlarning ma'lumotlariga qaraganda bugungi kunda 21 mln o'smirning 50% dan ko'prog'i 15-19 yoshida jinsiy hayotni boshlashar ekan, 13-14 yoshli bolalarning taxminan 2 mln ga yaqini seksual faoldirlar, har 10 erkakdan 8 tasi va har 10 ayoldan 7 tasi hali balog'at yoshiga yetmasdanoq jinsiy hayotga qadam qo'yar ekanlar, barcha homiladorliklarning 38% i abort bilan, 25% i esa nikohsiz bola tug'ilishi bilan yakun topadi, maktabni tugatgunicha homilador bo'lib qolgan qizlarning 80% i uni mutlaqo bitirmaydilar. Sir emaski, so'nggi yillarda mamlakatimizga shiddat bilan kirib kelayotgan G'arb ma'naviyati va madaniyati ta'siri ostida nikohsiz o'zaro aloqalar va buning natijasi o'laroq homiladorliklar, nikohsiz farzand tug'ib, ularni tirik yetim qilib tashlab ketayotganlar soni ortib borayotganligini shu o'rinda aytib o'tish joiz. Bu hol bizning milliy qardiyatlarimizga yot ekanligidan tashqari, ijtimoiy va tibbiy mushkulotlarni ham keltirib chiqarmoqda.

Nikoh qurish avvalo farzand ko'rishdek murakkab fiziologik funktsiyalar bilan aloqador bo'lganligi sababli, erta turmush qurish ko'pincha farzandsizlikka, chala bola tug'ilishiga va shuningdek, homilaning noto'g'ri rivojlanishiga yoki muddatidan oldin tug'ilishiga sabab bo'lishi mumkin. Oilaviy hayotga qadam qo'yishdan oldin, avvalo bo'lajak er-xotin o'z sog'liqlari haqida bir-birlarini xabardor etsalar, qolaversa shu masala bilan qiziqsalar, foydali bular edi. SHu bois biz oilaviy hayot, xususan jinsiy hayotga taalluqli ayrim gigienik masalalar haqida qisqacha so'z yuritamiz.

Avvalo, nikohlanuvchilar tibbiy irsiyat sohasidagi mutaxassis vrach ko'rigidan o'tishlari maqsadga muvofiqdir. Bu esa, avvalo avloddan-avlodga o'tuvchi irsiy kasalliklarni, qolaversa, erdan xotinga, xotindan erga o'tuvchi ayrim yuqumli yoki tanosil kasalliklarni hamda farzandsizlikka olib keluvchi sabablarni aniqlashga yordam beradi. Bundan tashqari, qizlar o'zlarining shaxsiy fiziologik funktsiyalari bilan bog'liq bo'lgan tegishli gigiena qoidalariga ham rioya qilishlari muhim. Quyida jinsiy hayotga ilk bor qadam qo'yish bilan bog'liq bo'lgan ba'zi gigienik masalalar xususida to'xtalamiz.

Odatda birinchi bor jinsiy yaqinlik qilganda qizning iffat pardasi yirtilishi natijasida jinsiy a'zolaridan ma'lum miqdorda qon ketadi.

Turmushga chiqayotgan har bir qiz buning tabiiy holat ekanidan xabardor bo'lishi kerak. Ba'zan parda birinchi jinsiy yaqinlikda yirtilmasligi ham mumkin. Bunga sabab, uning elastik chuziluvchan yoki gardish shaklida bo'lishidir. SHu sababdan, yosh kelin-kuyovlarning ana shu tabiiy holatni bilib qo'yishlari ayrim hollarda ko'ngilsiz hodisalarning oldini oladi.

Bundan tashqari, yana shu narsani ham yodda tutish lozimki, iffat pardasi jarohati bitmasdan, hamda hayz ko'rgan kunlarda jinsiy aloqa qilish aslo yaramaydi. Chunki bu davrda ichki jinsiy a'zolarga tashqaridan yuqumli kasalliklarning mikroblari tushishi uchun qulay sharoit bo'ladi. Bu esa, o'z navbatida, ichki va tashqi jinsiy a'zolarining turli yallig'lanish kasalliklarini keltirib chiqarishiga va hayzning kuchayishi hamda uzoqqa chuzilishiga olib keladi.

Fikrimizni xulosalab, quyidagi *tavsiyalarni* havola etamiz:

1. Yaqin qon-qarindoshlar orasida qurilgan nikoh salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Binobarin, bu hollarda zurriyodda avloddan-avlodga o'tuvchi nasliy kasalliklarning yuzaga chiqishi va mustahkamlanishi ehtimoli ancha yuqori bo'ladi. Shu boisdan, yaqin qarindosh-urug'larning bir-birlariga nikohlanishlari tibbiyot nuqtai-nazaridan g'oyat zararli hisoblanadi.

2. Kelin-kuyovning salomatligi uchun gigiena qoidalariga rioya qilish ayniqsa muhim: mehnat va hordiqni to'g'ri tashkil qilish, tungi uyquning yetarli darajada bo'lishi, ovqatlanishning sifat va miqdor jihatdan to'liq bo'lishi, foydali tabiiy omillardan keng foydalanilgan holda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, tana ozodaligiga rioya qilish shular jumlasidandir.

3. Sog'lom nasl qoldirish uchun avvalo tamaki va nos chyokish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish va shu kabi boshqa yomon odatlardan voz kechish maqsadga muvofiqdir.

O'sib kelayotgan yosh avlodning, o'smirlarning sharm-hayoli, iffatli bo'lishi, odamlar o'rtasida o'zini tuta bilishi, xushmuomalaligi, pokligi, xullas, kishilarga xos hulqi kabi ajoyib fazilatlarini takomillashtirish uchun ular orasida jinsiy tarbiyani to'g'ri olib borish juda muhim vazifalardan biridir. O'sayotgan yosh avlodni o'zining jinsiy his-tuyg'ularini boshqara

bilishga o'rgatish esa jinsiy tarbiyaning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ana shu mas'uliyatli ishni avvalo oila, maktabgacha tarbiya muassasalari va maktab amalga oshiradi. Jinsiy tarbiya umumiy tarbiyaning tarkibiy qismi bo'lgani uchun bu masalada ota-onalar asosiy rol o'ynaydilar. Pedagoglar va vrachlar bu borada ularga yordam berishlari kerak. Jinsiy tarbiyada bir qator masalalar borki, ularni tibbiyotchilar ishtirokisiz hal qilib bo'lmaydi. Bular yoshga xos gigiena xususiyatlarini belgilash, tegishli gigienik sharoitlar yaratish, ba'zi kasalliklar va salomatlik uchun zararli odatlarning oldini olish va hokazolardir.

Reproduktiv so'zi lotincha so'z bo'lib, re- tiklanish, takrorlanish, produco-yarataman ma'nosini anglatadi. Reproductiv-biologiyada organizmning o'ziga o'xshash organizmlarni yaratishi, ko'payishi ma'nosini bildiradiyu Reproductiv salomatlik, ya'ni ayolning qachon va qanday sharoitlarda ona bo'lishini navzorat qilish, onaning ham va undan tug'ilajak bolaning ham salomatligi uchun maqbul shart-sharoitlarni yaratish degani.

O'smir o'g'il va qiz bolalarda ro'y beradigan psixologik, anatomik, fiziologik o'zgarishlar.

Balog'at yoshi qizaloqning katta qizga, o'g'il bolaning yigitga aylanish davri hisoblanadi. O'smirlik davri-insonning bolag'atga yetish davri o'ziga xos jihatlari bilan boshqa yosh davrlardan keskin farqlanadi. Bolag'at davri 11-15 yosh hisoblanadi. Ayni shu davrda o'g'il va qiz bolalarda jismoniy o'sish va yetilish yuzaga keladi. Bu davr har bir o'g'il va qizda turlicha kechadi. Jinsiy yetilish davri. 8-9 yoshdan boshlanib, 18-19 yoshgacha davom etadi. Bu davrda sodir bo'ladigan o'zgarishlar jinsiy gormonlarga bog'liq. Jinsiy gormonlar o'zi nima? Bu shunday modda-ki, uning organizmda ishlab chiqishi, tashqi qiyofadagi o'zgarishlar hamda jinsiy alomatlarning rivojlanishiga bog'liq bo'ladi. Bu moddalar juda kam miqdorda ishlanib chiqishiga sut bezlari rivojlana boshlaydi. O'g'il bolalarning yelkaları kengayadi, ko'krak qafasi mushaklari rivojlanadi. Ovozi pastroq tembrga ega bo'ladi, sezilarli darajada yo'g'onlashadi. Bu davrda o'smirning yuzlari va ko'kragida tuk o'sa boshlaydi. Jinsiy yetilish davri organizmning biologik va jinsiy jihatdan rivojlanish va

bolag'atga yetishidir. Bu davrda o'g'il va qiz bolalarda ikkilamchi jinsiy belgilar paydo bo'ladi. O'g'il bolalarning ovozi do'rillab, mo'ylovi sabza ura boshlaydi. O'g'il bolalar 10-11 yoshdan jinsiy yetilish davriga kirsalar, qizlar 9-10 yoshdan boshlab jinsiy rivojlanishni boshdan kechira boshlaydi.

Qizlarda 9-10 yoshdan toz suyagining o'sishi, 10-11 yoshdan sut bezlarining rivojlana boshlashi, 11-12 yoshdan tashqi jinsiy a'zolarining rivojlanishi kuzatiladi. Bolag'at yoshida o'sish ba'zida normal kechishi, ba'zan esa ayrim o'zgarishlar kuzatilishi.

Mamlakatimizda oila qurishga 18 yoshdan boshlab ruhsat etiladi. Bu yigit va qizlar organizmining morfologik va fiziologik jihatdan (bosh miya, skelet, muskullar, ichki sekretiya bezlari, xususan jinsiy a'zolar) takomilga yetishi 18 yoshga yetganda tugallanishi bilan izohlanadi. Chunki onalik bilan bog'liq bo'lgan barcha funktsiyalarni ayol jinsiy rivojlanish jarayonlari faqat to'liq tugallanganidagina risoladagidek amalga oshira oladi. Balog'atga yetmagan yoshda jinsiy hayotni boshlash, va ayniqsa, homiladorlik nafaqat onaning, balki zurriyodining ham sog'lig'iga zararli ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, haddan ziyod yosh ona farzand tarbiyasi bilan yetarli darajada shug'ullana olmaydi.

Erta muddatlarda qurilgan nikoh hali o'sishi va rivojlanishi zarur bo'lgan qiz va yigitlar organizmini kuchsizlantirib, ularning ruhiy va jismoniy yetilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ilmiy tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik qizlarda organizmning to'liq yetilishi taxminan yigirma yoshlarda, yigitlarda esa - yigirma uch yoshlarda tugallanadi.

Shu sababdan, qiz va yigitlar 17-18 yoshga to'lgani bilan bu hali ularning anatomik va fiziologik jihatdan butunlay yetilganliklarini bildirmaydi, chunki bu davrda chanoq-suyak sohalari hali to'liq suyaklanmagan bo'lib, shuningdek bu yoshdagi qizlarda ona bo'lish, homilaning taraqqiy etishi va bola tug'ish uchun normal sharoit vujudga kelmagan bo'ladi. 18 yoshga to'lmasdan turmush qurish aksariyat hollarda yigitga ham, qizga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy ravishda isbotlangan.

Nikoh qurish avvalo farzand ko'rishdek murakkab fiziologik funksiyalar bilan aloqador bo'lganligi sababli, erta turmush qurish ko'pincha farzandsizlikka, chala bola tug'ilishiga va shuningdek, homilaning noto'g'ri rivojlanishiga yoki muddatidan oldin tug'ilishiga sabab bo'lishi mumkin. Oilaviy hayotga qadam qo'yishdan oldin, avvalo bo'lajak er-xotin o'z sog'liqlari haqida bir-birlarini xabardor etsalar, qolaversa shu masala bilan qiziqsalar, foydali bo'lar edi. Shu bois biz oilaviy hayot, xususan jinsiy hayotga taalluqli ayrim gigienik masalalar haqida qisqacha so'z yuritamiz.

Avvalo, nikohlanuvchilar tibbiy irsiyat sohasidagi mutaxassis vrach ko'rigidan o'tishlari maqsadga muvofiqdir. Bu esa, avvalo avloddan-avlodga o'tuvchi irsiy kasalliklarni, qolaversa, erdan xotinga, xotindan erga o'tuvchi ayrim yuqumli yoki tanosil kasalliklarni hamda farzandsizlikka olib keluvchi sabablarni aniqlashga yordam beradi.

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

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

AQShda OITS epidemiyasi boshlangan bo'lib kasallikning tarqalish yo'li asosan qon qo'yish bo'lgan edi. Shu sababdan Gallo HTLV-1 OITS qo'zratuvchisi deb bildi. Parijdagi L. Paster inistitutining Lyuk Mantane rahbarligidagi bir guruh olimlar retro viruslarning immun tizimidagi limfa tugunlarining kattalashishi (limfadenopatiya) bilan kechadigan o'sma kasalliklari bilan bog'lik holatini o'rganishdi. IZlayotgan virusni ajratib olishda frantsuz olimlari Gallo guruhi

tomonidan kashf etilgan iaterleykin-2 dan foydalanishdi. Limfadenopatiya bilan. bir necha yillardan beri og'riyotgan bir bemorni limfo tugunchalari tekshirilganda retro virusga o'xshash alohida bir virus ajratib olishdi.

1883 yilda «Sayens» jurnali OITSGa chalingan 33 bemordan 2 nafarida retrovirus ajratib olinganligi to'g'risida frantsuz olimlarining maqolasini chop etdi. Ushbu retro virusning NTLV-1dan farqi shundaki u T-limfotsitlarning yomon sifatli bo'lib aynishiga emas, balki ularning o'limiga olib kelar ekan. Mualiflar dimfadenopatiya chaqiruvchi bu virusni LAV deb nomlashdi. Shuning natijasida ikki guruh olimlar o'rtasida biologik materiallar asosida kuchli fikr almashinuvilar, ya'ni tortishuvlar boshlandi.

Shu vaqtda Gallo guruhi o'zining ishlab chiqqan uslublariga tayangan holda OITSGa chalingan bemorlardan yangi retrovirus ajratib olishdi va unga NTLV-3 deb nom berishdi. SHu bilan birga T-limfotsitlarni maxsus tizimini ajratib olindiki, bunda virus jadallik bilan ko'paydi, lekii T-hujayra o'lmadi. 1984 yilning boshida Amerikalik olimlar NTLV-3 va LAVga juda ham o'xshaydigan, ya'ni ular bilan bir xil bo'lgan yangi virus topilganlari xaqida matbuota xabar berdilar. SHuning uchun bu virusni NTLV -3 LAV qo'zg'atuvchisi deb belgilaydigan bo'ldilar.

Shunday qilib, 1986 yilda viruslarni nomlash qo'mitasi OITS qo'zratuvchisiga yangi nom, ya'ni OIV (odam immunataqislik virusi), (VICH), QNIV-nom berish to'g'risida taklif kiritdi va shu kundan boshlab u OIV deb nomlanadigan bo'lindi. Shunday qilib, yangi kasallik, ya'ni OITS paydo bo'lganligi to'g'risida maqolalar chop etilganidan so'ng 2 yil o'tgach kasallik qo'zg'atuvchisi aniklandi, shuningdek 2,5 yil o'tgach esa uniig tashxislash uslubi ishlab chiqildi. Bu ishlar 1985 yil Atlantadagi OITS bo'yicha halqaro konferentsiyani olamshumul yangilik rukunida o'tishiga sabab bo'ldi. Endi kasallik qo'zg'atuvchisining turli xususiyatlarini o'rganish bilan birga yangi muammolar paydo bo'la boshlaydi.

Shunday qilib, 2000 yil oxirida OIV infeksiyasiga 50 mln. inson chalingai bugungi kunda 33,6mln. odamlar OIV infeksiyasi va OITS

bilan yashamokda, 16,3 mln. kishi halok bo'lgan ulardan 3,6 mln. 15 yoshga yetmagan bolalarni tashkil etadi. OITS va OIVga chalinganlarni 95% rivojlaniyotgan mamlakatlarga to'g'ri keladi, shu jumladan o'lganlarning ham 95%.

Hozirgi kunda 1 minut davomida 18 kishi (erkaklar, ayollar va bolalar) OIV infeksiyasiga chalinmoqda. OIV infeksiyasining epidimologik markazi Afrika hisoblanadi. Bugungi kunda Afrika kontinetida 22,3 mln.dan ortiq katta yoshdagilar va 1 mln.dan ortiq bolalar OIV infeksiyasi bilan yashamoqdalar. Faqatgina 1998 yilning o'zida Afrikada 2 mln. kishi OITSDan halok bo'lgan. Shu yil Afrika kontinentida har kuni 5,5 ming kishi OITSDan halok bo'lgan. Otonasidan OITS asorati orqali yetim qolgan bolalarning 95% Afrikaga to'g'ri keladi.

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

Rossiya davlatining OITSGa qarshi kurash ilmiy metodik markazining ma'lumotlariga qaraganda 1987 yil 1 yanvaridan 2000 yil 1 noyabirigacha 68583 kishi OIV infeksiyasiga chalingan bo'lib, ulardan 1080 tasi bolalarga tug'ri keladi. OIVni yuqtirish manbalari virusni yuqtirgan turli klinik shakldagi bemorlar va virusni tashuvchilar hisoblanadi, chunki ularning qonida doimo virus aylanib yuradi. OIV - virusi nafaqat qonda balki birinchi navbatda sperma va hamda hayz ajratmalarida va qin bezlari sekretida ham bo'ladi. Bundan tashqari OIV ko'krak sutida, so'lakda, ko'z yosh va orqa miyaning kulrang moddasi suyuqligida, turli to'qimalarda, ter va siydikda bo'ladi. Epidimologik jihatdan ko'proq xaflisi bu qon, sperma va qin ajratmalari hisoblanadi va ularda infeksiyani yuqtirish uchun yetarli miqdorda virus bo'ladi.

Patogenezi. OITSning virus odam organizmiga kirib T-limfotsitlar xedperlarga zararli ta'sir qiladi, natijada T-xelperalarning faoliyati, susayadi va keyin ular halok bo'ladi. Ma'lumki, T-limfotsitlar xelperlar-odam organizmi immun sistemasida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

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

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

1. Kasallik boshlanishidan oldingi bosqich, prodmal bosqichi:

1 oydan 6 oygacha bo'lib nospetsefik ko'rinishda kechadi.

Bu bosqich o'z navbatida 3 bosqichdan iborat:

a. O'tkir isitma bosqichi.

b. Belgisiz bosqichi.

s. Limfadenopatiyaning kuchayish bosqichi.

2. Kasallikning o'tkir rivojlangan bosqichi. Bu bosqich esa o'z navbatida uch bosqichdan iborat.

a. Birinchi bosqichda tana o'z massasini 10% yo'qotadi, teri va shilliq qavatlarining ustki qismi zamburug' virus va bakteriyalar bilan zararlanadi.

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

s. Uchunchi bosqichda yuqoridagi kasalliklarning og'irlanishi pnevmoniya, hazm qilish sistemasining kandidoz, Kaposha sarkozasiniig kuchayishi, markaziy nerv sistemasiningzararlanishi.

3. Kasallik tugallanish bosqichi.

TAShXISI.

1. 60dan yosh odamlarda Kaposhi sarkomi aniqlansa;

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

3. Uzoq cho'ziladigan noma'lum isitma ko'zatilganda (3 oydan ortiq);

4. Markaziy nerv sistemasiniing limfomasi rivojlanganda;

5. Odamdagi ximioterapiya usuli bilan davolashda tuzalmaydigan va pnevmoniya aniqlanganda;

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

7. Noma'lum etiologiyali limfopeniya bo'lganda;

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

9. Doimiy kam quvvatlik va kechasi ko'p terlash ko'zatilganda;
OITSni aniqlashda laboratoriya diagnostikasi katta ahamiyatga ega.

Ulardan;

- Immunoferment aniklash;
- Radioimmunopretsipetat analizi;
- Radioimmunopretsipetat usuli;
- Immunoglobulin analizi;

Ko'proq qo'llanadi va diagnoz qo'yishda yordam beradi.

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

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

DAVOSI. SHu vaqtgacha ko'p dorilar tekshirib ko'rildi, lekin ularning bittasi ham yaxshi natija bermadi.

Davolash printsipi quyidagichadir:

1. OITS virusiga ta'sir qilish.

2. Organizmning immun holatini yaxshilash, ya'ni

immunotimulatsiya usuli.

3. Paydo bo'lgan har turli opporinustik (yondosh) kasalliklarga qaratilgan davo usullari.

Dunyo sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan maxsus dastur tayorlandi.

Dasturning asosiy bosqichlari quyidagilardan iboratdir:

1. Jinsiy aloqa bilan virusni yuqishini to'xtatish.
2. Giyohvand moddalarni inektsiya orqali olganda virus yuqishini to'xtatish.
3. Vertikal (homilali bemor ayoldan bolaga yuqishi) yo'l bilan yuqishni to'xtatish.
4. Virusni qon, qon mahsulotlari va ko'chirib o'tkaziladigan organlar orqali yuqishiga qarshi kurashish.
5. Sog'liqni-saqlash mutaxasislari targ'ibotchilardir.
6. Epidemiologik nazorat.

Respublikamizda OITS kasalligini oldini olish va kurashish chora tadbirlarini quyidagi yo'nalishlarda olib borilishi lozim.

1. Aholining barcha qatlamlari orasida OITS kasalligidan saqlanishning asosiy yo'llarini keng ko'lamda targ'ibot qilish va tushuntirish.

2. Har bir kishi, ayniqsa, yoshlar o'zlari uchun sog'lom turmush tarzini tashkil qilishlari, xulqli, odobli va yuksak manaviyat sohibi kabi oliy fazilatlarini o'zlarida mujassamlashtirishlari, salbiy illatlarga yondoshmasliklari.

3. Davolash-profilaktika muassasalarida xizmat qiluvchi barcha vrachlar OIV va OITS kasalligi bo'yicha o'z mamlakalarini muntazam ravishda oshirib borishlari va amaliyotiga tadbqiq qilishlari.

4. Tibbiyot davolash-profilaktika muassasalarida xizmat qilayotgan barcha tibbiy xodimlar OITS kasalligini oldini olish bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi tomonidan chiqarilgan barcha buyruq va ko'rsatmalarga to'liq amal qilishlari.

5. Xalqimiz tomonidan aytilgan naql-sog'lom tanda sog'lom aqlning barq urishi har bir yoshning kelajak hayotining maroqli va baxtli bo'lishi garovi ekanligini unutmaslik.

6. Odam immunitet tanqisligi virusini parenteral yo'l bilan tarqalishini oldini olish, qon va qon mahsulotlarini sog'lom odamlarga quyishdan oldin albatta OIV(VICH)ga tekshirtirish.

7. Donorlar qonini quyishni iloji boricha cheklash, ularni imkoniyati boricha qon o'rnini bosuvchi suyuqliklar bilan almashtirish.

8. Bemorlarga to'g'ridan to'g'ri qon quyishni, hattoki hayotiy ko'rsatma bo'lganda ham qat'iyan ma'n qilish.

9. Ayrim davlatlarda orttirilgan immunitet tanqisligi virusi ayniqsa giyohvandlar orasida ko'p. chunki ular giyohvand moddalarni badanga yuborishda bitta umumiy shprits va ignadan foydalanadilar. Giyoxvandlikni oldini olish va giyohvandlik dardiga uchraganlar o'rtasida OITS kasalli virusining tarqalishini oldini olish uchun maxsus tushuntirish ishlari, ya'ni sterillangan shaxsiy shprits, igna va boshqa asboblardan foydalanish, xavfsiz jinsiy aloqa qilish yo'llarini bilishlari ustida ish olib borish zarur.

10. Orttirilgan immunitet tanqisligi virusini yuqtirmaslik uchun odam axloqan va ma'naviy pok bo'lishi lozim. Oila sog'lom bo'lsa, er xotin bir-biriga sodiq bo'lsa, ana shunda har bir odam o'zini bu dahshatli kasallikdan himoya qila oladi.

4-BOB .XULQ-ATVOR OMILLARIGA TA'SIR KO'RSATISHNING VALEOLOGIK YONDASHUVLARI

Xulq atvor omillari haqida tushuncha. Xulq atvor turlari.

Insonning sog'lom turmush kechirishida faol harakat, jismoniy tarbiya, chiniqish asosiy o'rinni egallaydi. I.P. Pavlov jismoniy xarakterning inson salomatligiga ta'sirini, organizm tashqi muhit bilan chambarchas bog'langanligini anglatuvchi ko'rinish, deb ta'riflaydi. Bunday bog'lanish va biologik a'zolar faoliyatini markaziy asab tizimi boshqarib turadi. Jismoniy mashg'ulot u yoki bu muskullar guruhiga ta'sir qilmay, bir butun hisoblangan organizmga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Ayniqsa doimiy uzluksiz ravishda bajariladigan jismoniy harakat kishi sog'lig'iga yaxshi ta'sir etadi. Modda almashinuv yaxshilanadi, organizm to'qimalari oziq moddalarni yaxshi o'zlashtiradi, parchalangan moddalar esa organizmdan tezroq chiqarib tashlanadi. Yurak chiniqadi va yanada chidamli bo'ladi. SHu sababli faol jismoniy xarakterdagi kishilar ruhan yengil, tetik, quvvatga to'lgan, kayfiyati yuqori, dili ravshan bo'ladi. Jismoniy mashqlarni bajarish natijasida organizmning himoya vositalari yanada rivojlanadi. Ayniqsa bolalik, o'smirlik davridan boshlangan chiniqish mashg'ulotlari juda foydalidir. Badantarbiya bilan shug'ullanish, toza havoda sayr qilish, sport o'yinlarida ishtirok etish uzoq umr ko'rish va salomatlikni ta'minlovchi omillardan hisoblanadi. Har bir shaxs muntazam ravishda, muayyan darajada o'z jismoniy qobiliyatiga mos keluvchi jismoniy xarakterlarni bajarishga odatlanishi lozim. Bulardan tashqari, issiq iqlim sharoitimizda an'anaviy usullar bilan birgalikda noan'anaviy usullar bilan organizmni chiniqtirish organizm immun tizimi faoliyatini kuchaytiradi, shu bilan birgalikda:

- yurak-qon-tomir funksiyasi faollashadi;
- nafas olish yaxshilanadi;
- suyaklar mustahkamlanib, muskullar kuchli bo'ladi, bo'g'inlarning xarakatchanligi ortadi;
- ovqatning yaxshi hazm bo'lishi ta'minlanadi;
- ayirish a'zolarining faoliyati yaxshilanadi;

- asab tizimi mutahkamlanadi va markaziy nerv tizimida bo'ladigan qo'zg'alish xodisalarining muvozanatini bir me'yorda saqlashda katta ahamiyatga ega;

- inson psixologiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi;

- qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi va hokazolar.

O'qituvchi ta'lim jarayonida turmush tarzining salomatlikni saqlash va mustahkamlashda tutgan o'rni. Inson umrini davrlarga bo'lish. Bolalarning o'sish va rivojlanish qonuniyatlari, jismoniy xolatini aniqlash. Bolalik davrida uchraydigan anatomik va fiziologik nuqsonlarni to'g'ri xolatga keltirish. To'g'ri qaddi-qomatning gigienik asosi. Bola va o'smirlarda uchraydigan qomatning buzilish turlari, sabablari va uni tuzatish usullari. Jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari. Jismoniy tarbiya shartlari. Jismoniy mashq orqali chiniqishning o'sib kelayotgan organizm rivojlanishiga ta'siri. Jismoniy mashq qilish va chiniqish. Jismoniy tarbiyaning gigienik asoslari. Organizmni mustahkamlash va chiniqtirish uchun tabiatning tabiiy kuchlaridan - quyosh, xavo va suvdan foydalanish., masalalariga alohida ahamiyat bermog'i va o'quvchilarda shu tushunchalarni shakllantirmog'i zarur.

Kun tartibiga amal qilish - sog'lom turmush tarzining asoslaridan biri.

Kun tartibi – insonning dunyoga kelgan kundan boshlab amalda bo'luvchi doimiy jarayon sanalib, shaxsning turli mazmundagi faoliyati – mehnat qilish, dam olish, ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish va hokazolarning muayyan vaqtda, tartib bilan, ketma-ket bajarilishidir. Tabiiyki, kun tartibi hamma uchun bir xil bo'la olmaydi va u shaxsning yoshi, sog'lig'i, ish qobiliyati va maishiy turmush sharoitiga muvofiq tuziladi va uning umumiy talablarga: kun tartibini ishlab chiqishda amaliy mehnat bilan jismoniy mehnatning to'g'ri taqsimlanishi, mehnatning o'z vaqtida dam olish bilan almashtirilishi, xar kuni muayyan ovqatlanish, ma'lum vaqtda uyquga yotish va barvaqt uyqudan uyg'onishga odatlanish, ochiq havoda sayr etish kabilar kiradi. Insonning sog'lom, nosog'lom turmush tarzi ham kun tartibining to'g'ri, noto'g'ri uyushtirilganligiga bog'liq.

To'g'ri uyushtirilgan kun tartibi organizmning har tomonlama:

- to'g'ri rivojlanishi;
- irodaning mustahkamlanishi;
- mehnat unumdorligi ancha yuqori bo'lib, ishlash qobiliyatining uzoq vaqt yaxshi saqlanishi;
- kasallanishning oldini olishda muhim o'rin tutadi.

Maktab o'quvchilarining sog'lig'ini saqlash maqsadida maktab faoliyatiga, uning o'quv-tarbiyaviy jarayoniga, ota-onalarga quyidagi fiziologik-gigienik tavsiyalarni joriy qilish maqsadga muvofiqdir:

- kundalik rejimga ya'ni, kun tartibiga rioya qilish, jumladan, maktab va uy sharoitida o'quv mashg'ulotlari yuklamasini tartibga solish;
- ochiq havoda sayr qilish bilan xordiq chiqarishni keng yo'lga qo'yish;
- etarli va o'z vaqtida ovqatlanishni yo'lga qo'yish;
- gigienik jihatdan to'liq, bir maromdagi uyqu;
- o'z vaqtida aqliy yuklamani jismoniy yuklamaga almashtirish;
- gigienik talablarga javob beradigan holda faoliyatlarni almashtirib turish;
- mustaqil faoliyat bilan shug'ullanish.

Respublika boshlang'ich va o'rta maktab, akademik litsey va kasb-xunar kollejarida haftalik o'quv yuklamasini belgilashda O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi bilan kelishilgan holda, maxalliy xalq ta'limi boshqarmasi zimmasiga quyidagi nazorat vazifalar yuklatilishi ko'zda tutilishi lozim:

- darslarni gigienik jihatdan tashkil qilinishi va o'tkazilishi;
- dars va tanaffuslar davomiyligining talabga mosligi;
- o'quv yili davomida o'tkaziladigan ta'til muddatlari va vaqtining maqbulligi;
- kun va hafta davomida o'tkaziladigan dars miqdori me'yorida bo'lishi;
- o'quv xonalarini bolalar va o'smirlarning antropometrik ko'rsatkichlarini o'lchash uchun lozim bo'lgan jihozlar bilan ta'minlanishini uyushtirish;
- ovqatlanish va oshxona bloklari, oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash, ularning sifati hamda kalloriyasi ustidan joriy nazoratni tashkil etish;

- umumiy ta'lim maktablari, akademik litsey, kollejlarda sanitariya-epidemiologiya tartibiga rioya qilish va sanitariya-gigiena talablarini bajarish, xonalar yorug'ligini ta'minlash, vaqti-vaqti bilan shamollatib turish hamda maktab mebellarining to'g'ri tanlashni joriy etish.

Insonning sog'lom turmush kechirishida eng avvalo kun tartibini oqilona rejalashtirish va unda doimo rioya qilishning ahamiyatini tushuntirish, kun tartibi – aqliy ish va tana harakatining optimal birligi va me'yoriy ko'rsatkichi, kundalik rejim, uning fiziologik asoslari muhim o'rin tutadi.

Sog'lom turmush tarzining omillaridan biri – to'g'ri ovqatlanish hisoblanib, u inson salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Ovqatlanish gigienasi – bolalar organizmining oziq-ovqat mahsulotlariga, vitaminlarga, mikroelementlarga bo'lgan ehtiyoji, ovqatdan zaharlanish va uning oldini olish yo'llari, ovqatlanishning buzilishi, ortiqcha vaznning salomatlikka ta'siri - ovqatlanish madaniyatiga ega bo'lishning asosidir.

Ta'lim-tarbiya jarayonida aqliy va jismoniy mehnatni gigienik talablar asosida to'g'ri rejalashtirish – dam olishni to'g'ri tashkil etish, uyqu gigienasiga rioya etish, bola uyqusining buzilishi va uyqusizlikning oldini olish, bolalar harakat rejimi va salomatligiga e'tibor berish, o'quv ishlarining gigienasi – charchash va o'ta charchashning oldini olish, kalb masalalarga e'tibor qaratiladi.

Shaxsiy va umumiy gigiena

Gigiena - sog'lom turmush tarzining asosi. Jamoat gigienasining har qanday yutuqlari ham shaxsiy gigiena asoslarini mensimaydigan, normal mehnat qilish, dam olish, uxlash rejimiga amal qilmaydigan, pala-partish ovqatlanadigan, sof havoda kam bo'ladigan, badan terisi tozaligiga, kiyim-boshga, chiniqtiruvchi tadbirlarga, jismoniy tarbiyaga ahamiyat bermaydigan, chekish va ichkilikka ruju qo'ygan kishining sixat-salomatligini saqlab qola olmaydi. Turmushning gigienik sharoitlariga e'tibor qilmaslik odam sog'lig'iga kundan-kunga putur yetishi va uning ish qobiliyati pasayishiga olib keladi.

Atoqli fiziolog I.P. Pavlov: - hozirgi zamon kishisi 100 yildan kam umr ko'rmaligi kerak, bordi-yu, bu hol kuzatilayotgan ekan, bunga asosan noto'g'ri hayot tarzi sabab bo'ladi, - deb bejiz aytmagan.

O'zbekiston Respublikasining mustaqil rivojlanish davri sharoitlarida shaxsiy gigiena, sog'liqni mustahkamlash va keng tarqalgan kasalliklar (yurak), qon-tomir kasalliklari, nerv-psixik, yuqumli va boshqa kasalliklarning oldini olishning qudratli omili bo'lib qoldi. U gipodinamiya va nerv-psixik zo'riqishga qarshi samarali kurashishi, shuningdek, ilmiy-texnika taraqqiyoti jarayonida yuzaga keladigan tashqi muhit omillariga va sharoitlariga organizmning adaptatsion imkoniyatlarini oshirishga imkon beradi. SHaxsiy gigiena tushunchasiga kiradigan masalalar doirasi g'oyat keng. Mehnatda, ovqatlanishda, o'z turar joyini toza tutish va boshqalarda shaxsiy gigiena masalalariga amal qilish shular jumlasidandir.

Shuningdek:

5. Badan terisi va og'iz bo'shlig'ini parvarish qilish.
6. Chiniqtirish va jismoniy tarbiya.
7. Kundalik rejimning gigienik asoslari.
8. Kiyim-bosh gigienasi ham shaxsiy gigienaning asosiy mezonlari xisoblanadi.

Mazkur o'quv qo'llanmaning maqsadi, o'quvchilarning tashqi muhit omillari, aqliy va jismoniy mehnatning odam organizmiga ta'sirini o'rganadigan profilaktik tarmog'i bo'lgan gigiena xaqidagi bilimni chuqurlashtirish va kengaytirishdan, sanitariya madaniyatini egallash uchun zarur bo'lgan gigiena bilimlari bilan, shikastlangan odamga birinchi yordam berish usullari bilan qurollantirishdan, jismoniy va ma'naviy baquvvat yosh avlod tarbiyalanib yetishishiga ta'sir ko'rsatishdan iborat.

Gigiena - meditsinaning odam sog'lig'ini muhofaza qilish maqsadida tabiiy muhit faktorlarining, turmush va mehnatning organizmga ta'sirini o'rganuvchi profilaktik tarmog'i bo'lib, gigienaning odam anatomiyasi, fiziologiyasi va boshqa fanlar bilan (aloqasi) bog'liqligi gigienaning tarmoqlari hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzining muhim omillaridan biri psixogigiena bo'lib insonning psixik jihatdan salomatligini asrash va saqlashga qaratilgan maxsus tadbirlar tizimidir. Bu borada V.F. Matveev tomonidan olib borilgan tadqiqotda qimmatli fikrlar o'z ifodasini topgan bo'lib, u psixogigiena asoslarini 1. Yosh psixogigenasi, 2. Mehnat va o'qish psixogigienasi, 3. Turmush psixogigienasi, 4. Oila va jinsiy hayot psixogigienasi, 5. Jamoa psixogigienasi kabi turlarga ajratadi.

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

O'smirlik va o'spirinlik yoshida, ayniqsa, oson ta'sirlanish, ruhan shikastlanish kuchli bo'ladi. Organizm jismoniy voyaga yetishi bilan barobar yigit, qizning dunyoqarashi, atrof-muhitni idrok etishi o'zgaradi. O'zining mustaqilligini tasdiqlash jarayoni ro'y beradi, bu albatta, taqlid qilishlar bilan hayotda o'z yo'lini topishiga urinishlarda kuzatiladi. Mohirlik bilan emotsiyalarni shakllantirib borish, kitob, san'at, musiqa, turli mashg'ulotlar hamda sportga nisbatan mehrni yuzaga keltiradi. Sog'lom avlodni voyaga yetkazish jarayonida muhim ahamiyatga ega bo'lgan ob'ektiv omillar bilan bir qatorda sub'ektiv omillar, ularning mohiyati, yosh avlod ta'lim-tarbiyasiga ko'rsatadigan ta'sir kuchi, ulardan pedagogik faoliyat jarayonida samarali foydalanish shartlari, shuningdek, shaxsning har jihatdan kamol topishida oilaning o'ziga xos katta o'rni bordir.

Har bir odam muayyan vaqt mobaynida maqsadga muvofiq biror faoliyat turini ma'lum samaradorlik bilan bajarish qobiliyatiga ega bo'ladi. Odamning ish sharoiti va psixofiziologik imkoniyatlariga ko'ra maksimal, optimal va pasaygan ish qobiliyatini kuzatish mumkin.

Aqliy va jismoniy ish qobiliyati: nerv-psixik sohaning talay darajada faollashishini talab etadigan ishni bajarishda odamning potentsial aqliy ish qobiliyatini, nerv-muskul sistemasi esa jismoniy ish qobiliyatini tashkil qiladi.

Sogʻlom turmush tarzi bir necha asoslardan tarkib topgan hayotiy faoliyat shakli boʻlib, ushbu asoslarning har biri oʻzining nazariy va amaliy xususiyatlariga egadir. Sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalari bilan qurollantirishda yoshlarning psixo-fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda faoliyat olib borish shaxs sogʻlom turmush tarzini shakllantirish jarayonida qulay sharoitlarni hosil qiladi. Shu bilan birga oʻqituvchi va oʻquvchi quyidagilarni:

3. Taʼlim muassasalarida optimal psixologik mikroiklimni yaratish, uning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratish.

4. Taʼlim muassasalarida optimal psixologik mikroiklimni yaratishda, milliy va umuminsoniy qadriyatlardan har tomonlama foydalanishga eʼtibor berish lozim.

Psixogigiena haqida maʼlumot berilganda, psixologik zoʻriqish, uning sabablari va oldini olish, oʻsib, rivojlanib kelayotgan yoshlarga jamiyatda oʻz oʻrnini topib uni boshqarish, oʻz taqdirini hal qilish va maqsadni amalga oshirishda gigienik taʼlim-tarbiya berishning ahamiyati, ularni har tomonlama sogʻlom qilib, oʻz salomatligini qadrlash masʼuliyatini kuchaytirish, gigienik tayyorgarlikni oshirish zarurligini aniqlash va unga sharoit yaratish usullarini oʻrgatish, masalalariga eʼtibor qaratiladi.

Har qanday jamiyat jismonan va ruhan sogʻlom avlodga ehtiyoj sezadi. Jismoniy salomatlik bu - tashqi muhitning turli taʼsirlariga chidamlilik va adekvat reaksiya. Barcha aʼzo va tizimlarning oʻz funksiyasini yetarli darajada bajarishi.

Psixik salomatlik bu – tashqi ijtimoiy muhitda yuz beradigan stress va qiyinchiliklarga chidamlilik, sogʻlom fikrlash va oʻzligini anglab yetish.

Ammo, afsuski sogʻlomlik va kasallikni keskin ravishda chegaralash qiyin. Chunki, sogʻlomlik va kasallik orasida shunday holatlar mavjudki, bunday holatlar tibbiyotda “chegara holati” deb nomlanadi. Rus psixiatri Yu.V.Kannabix bunday holatlar haqida quyidagilarni yozadi: “Sogʻlom va ruhiy kasal kishilar oraligʻida shunday kishilar bor-ki, biz ularni sogʻlom yoki kasal ham deya olmaymiz. Bu shaxslar shunchalik hissiyotga beriluvchanki, ular bilan har bir gap-soʻzingizni oʻylab gapirish

zarur, chunki sal gapga xafa bo'lishadi. Uyidagilar va ish joyida hamma bilan nizoda. Hech kimni eshitishni istamaydi, chunki o'zini hammadan bilimli deb hisoblaydi. Ular buyruq berishni yaxshi ko'radi. Bir joyda uzoq vaqt ishlashi qiyin. Tinimsiz ish joyini va kasbini o'zgartiradi. Hayoti davomida na o'ziga, na jamiyatga foyda keltirishni istamaydi. Biz ularni ruhiy bemor deb atamaymiz, ammo kuchli stress holatlarida, ular har qanday axloqiy va huquqiy normalarni buzishlari mumkin".

Afsuslar bo'lsinki bunday psixik holatdagi shaxslar soni ko'payib bormoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining 1990 yillardagi ma'lumotiga ko'ra, rivojlangan mamlakatlar (AQSH, Frantsiya, Angliya va boshqalar) aholisining 80 foizida nevroz va nevrozga yaqin (psixopatiya va boshqa) sindromlar mavjud. Bu esa jamiyat va davlat uchun katta muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Nevroz va boshqa chegara holatidagi kishilar huquqbuzarliklar, ishda unumsizlik, oilaviy nizolar, qo'nimsizlik, turli psixik, somatik va psixosomatik kasalliklarga moyilliklari bilan ajralib turadilar.

Bizlar bu kichik maqolada nevroz kasalligining dastlabki davri, ya'ni bolalarda qanday paydo bo'lishi, kechishi va psixologik korrektsiyasi haqida fikr yuritamiz. Nevroz keng qamrovli kasallik bo'lib, uning bir necha turlari bor. Bolalar orasida eng ko'p tarqalgan turi bu – nevrosteniyadir.

Nevrosteniyaning kelib chiqishiga sabab bo'luvchi turli omillar bor. Bunday omillardan yetakchi o'rinni oiladagi psixologik muhit egallaydi. SHuningdek, oiladagi nizoli vaziyat, bolani qattiqqo'llik yoki o'ta erkalash bilan tarbiyalash, ota-onaning ajralishi, ulardan bittasining vafot etishi, oiladagi tarbiyaning qarama-qarshiligi, maktabda (yoki bolalar bog'chasida) pedagog yoki tengdoshlari bilan nizo va hokazolar nevrozga turtki bo'la oladi.

Nevrozning nasldan - naslga o'tishi haqida tadqiqotchilar orasida yagona fikr yo'q. Ayrim izlanuvchilar ota-onadagi nevroz farzandlarida bu kasallikka nisbatan moyillikni olib kelishi mumkin deb hisoblashadi.

Onaning homiladorlik davridagi olgan psixik travmasi, asabiy zo'riqishlar, surunkali stresslar ham homilaga salbiy ta'sir etadi.

Rossiyalik olim A.I.Zaxarovning yozishicha, ko'pchilik homilador ayollar (59%) emotsional stressga uchraganlar. Ularning farzandlarida esa u yoki bu darajadagi nevrosteniya kuzatilgan.

Nevrosteniya boshlanishidan oldingi davr ham bu bolalarda o'ziga xos kechadi.

1. Hissiyotga o'ta beriluvchanlik. Sog'lom bolalar adekvat qabul qiladigan holatlar ya'ni, ozgina davr yakka qolish, atrofdagilar tanbehi, o'rtoqlarining narsasini olib qo'yishi va boshqada nevrosteniya mavjud bolalarda kuchli reaksiya kuzatiladi.

2. Soxtalikning yo'qligi va ochiqligi. Bu bolalar ayyorlikni, aldovni yoqtirishmaydi. Agar xafa bo'lsa haqiqiy xafa bo'ladi. Xursand bo'lsa ham butun vujudi bilan xursand bo'ladi. Fikr va xayollarni yashirmasdan, ikkilanmasdan bayon etadi, ya'ni konformlikka (o'z fikridan voz kechib, ko'pchilikning fikriga qo'shilish) moyil emas.

3. Ta'sirchan. Atrofdagi yuz berayotgan ijobiy va salbiy hodisalar xotirasida uzoq vaqt saqlanadi. Salbiy hodisa va tanbehlarni unutishi qiyin. O'z kuzatishlarimizda, 6 yoshdagi qiz bola opasi telefonida ko'rsatgan qo'rqinchli rasmni 3 yildan so'ng ham unutmaganligining shohidi bo'lganmiz.

4. Impressivlik – emotsional (hissiy) reaksiyaning sustligi. Salbiy his-tuyg'ularni ichida saqlaydi. Nevroz mavjud bolalar bolalar bog'chasida yoki maktabda "to'plangan" salbiy his-tuyg'ularni (turli kelishmovchilik, nizo va janjallarni) ancha vaqtdan so'ng, uyiga kelganidan keyin g'azablanish, agressiya, qaysarlik, uyqusizlik va boshqa yo'llar bilan chiqaradi.

5. "Menlik"ning ta'sirchanligi. Bu bolalar qo'pol munosabatni, buyruq ohangidagi gap-so'zni yoqtirmaydi. Ayniqsa, jismoniy jazo va haqorat ularga o'ta salbiy ta'sir etadi. Ular uchun o'zi haqida boshqalarning ijobiy yoki salbiy fikri va bahosi juda katta ahamiyatga ega.

6. Qo'rquv. Nevropatiya mavjud bolalarda kuchli, o'ta hissiy beriluvchanlik qo'rquv his-tuyg'usini kuchaytiradi. Oilaviy nizolar, atrofdagi salbiy hodisalar xotirasida uzoq vaqt saqlanadi. Ayniqsa, qo'rqinchli, fojiali kino-filmlar ularning asab-psixik tizimiga o'ta salbiy

ta'sir etadi. Bunday filmlarni ko'rgan bolalarning kechasi uxlashi qiyin bo'ladi. Ular uyqusida yomon tush ko'rib, baqirib uyg'onadilar. Astasekin bu bolalarda qo'rquv kuchayib, ular yakka yotishga, qorong'u xonaga kirishga, begona odamlarga nisbatan qo'rquv paydo bo'ladi.

Nevrosteniyaning klinik belgilari. Bu bolalarda o'ziga ishonch kam bo'ladi. Qiyinchiliklardan qo'rqadi va ularni yengib o'tishga urinmaydi. Bolalar jamoasida ular turli o'yinlarga qo'shilishni xohlamaydilar. Bunga sabab ularning raqobatni istamasliklari va qo'rquv. Ular yangi sharoitga, joyga, odamlarga juda katta qiyinchilik bilan moslashadilar. Nevrozning asosiy belgilaridan biri moslashuvchanlikning qiyinligi bo'lsa, ikkinchi belgisi bolalarda ham, kattalarda ham ichki nizoning kuchliligidir. Bunday vaziyatlarda ikkita qarama-qarshi his-tuyg'u, fikr orasida ziddiyat kelib chiqadi. Bolada "qo'limdan kelmaydi", "qila olmayman" kabi g'oyalar yetakchilik qiladi, ammo ikkinchi tomondan "men istayman" va "men qila olaman" singari istaklar ham kuchli bo'ladi. Natijada ichki nizo kelib chiqadi. Bu esa o'z navbatida hissiyotda va xulq-atvorda nomutanosiblikni keltirib chiqaradi, ya'ni ruhiyatda muvozanat buziladi. U ham boshqa bolalarga o'xshab (yoki kino-film qahramonlariga o'xshab), supermen, jasur, tengdoshlarining diqqat markazida bo'lishni istaydi. Ammo, bu ishlar qo'lidan kelishiga ishonchi yo'qligi uchun u ruhan qiynaladi. Tushkunlik kayfiyati bolani ezadi.

Tushkunlik va ruhiy qiyinchiliklar bolaning tana sog'ligiga salbiy ta'siri oqibatida uning immun tizimi kuchsizlanadi. Ichki a'zolarining ishi sustlashadi. Oqibatda ovqat hazm qilish tizimida muammolar paydo bo'ladi. Ishthasi yo'qoladi (yoki sustlashadi). U tez charchaydi, holsizlanib boradi. Ish (o'qish va boshqa) faoliyatining samaradorligi pasayadi. Xotira sustlashadi. Tez jahli chiqadi, oson yig'laydi, impulsiv organizmning kuchsizlanishi, bolaning tashqi ko'rinishida ham namoyon bo'ladi. Ko'zlarining tagi ko'k rangga kirib, yuzi rangsiz oq bo'ladi.

Kichik yoshlardagi nevrosteniyaning asosiy belgilaridan biri - bola ertalab uyqudan (ko'p hollarda) yig'lab turadi. Chunki bosh miyadagi qo'zg'alish jarayoni bola uyqudagi davrda ham tormozlanishga aylanmaydi. Ob-havodagi keskin o'zgarishlar bu bolalarga o'ta salbiy

ta'sir qiladi. Nevrosteniya bolalarda qon-tomirlarning distoniyasiga sabab bo'ladi. Bolada tez-tez bosh og'rig'i, uyquning notinchligi, terlash, yurak sohasida og'riq va boshqa psixosomatik buzilishlar kuzatiladi.

Nevrosteniyada tarbiyaga va hulq-atvorga salbiy ta'sir etuvchi holatlardan biri – bola kasallikni va kuchsizlikni o'ziga "niqob" qilib oladi. "Men kasalman" deb mas'uliyat va majburiyalar(oiladagi mehnat, maktabda berilgan vazifalar)ni bajarishdan qochadi. Nevroz bolaning ikkinchi "qiyofasiga" (naturasiga) aylanadi. Bu tarzda xarakter va xulq-atvor esa uning yetuk inson bo'lib shakllanishiga to'siq bo'lishi mumkin.

Bolalar bilan olib boriladigan psixokorreksiya ishlari.

Nevrozda bolalar bilan olib boriladigan ishlar oilada va bolalar bog'chasidagi sharoitda o'tkaziladi. SHuningdek, psixokorreksiya ishlarini guruhda va individual tarzda ham o'tkazish mumkin. Bolalar bog'chasida va oilada bu bolalar bilan olib boriladigan korreksiya ishlarining murakkabligi shundaki, nevroz bilan kasallangan bolalar guruhda (ko'p hollarda) tengdoshlaridan ajralib, yakkalanib qoladi. Tarbiyachilarning asosiy vazifasi nevrozi mavjud bolalarning o'ziga xos xususiyatlarini tushunish, ularga pedagogik-psixologik yordamni tashkil etish, ularning tengdoshlari bilan muloqotini boshqarish, guruhga moslashishlarini ta'minlashdir. Tarbiyachi yuqoridagi vazifalarni bajarishda ota-ona, bolalar nevrologi bilan hamkorlikda korreksion dastur tuzadi. Tarbiyachi bu jarayonda bola va uning kasalligi haqidagi ma'lumotlarni boshqalarga aytishi qat'iy taqiqlanadi.

Guruhda psixokorreksiya mashg'ulotlari umumiy tarzda o'tkaziladi. Lekin guruhda o'yin yoki boshqa metodlardan foydalanib mashg'ulot o'tkazilganda, nevroz bor bolalarni ko'proq faol bo'lishiga e'tibor qaratiladi. Bolalarda nevrozning oldini olish va uni bartaraf etish uchun juda ko'p metodikalar, ijtimoiy-psixologik treninglar yaratilgan. Ammo, bolalar bog'chasi tarbiyachisining imkoniyatlarini e'tiborga olib, biz nevroz korreksiyasida tasviriy san'atga e'tiborimizni qaratamiz.

Tasviriy san'at. Nevroz bilan kasallangan bolalarning chizgan rasmlari bir tomondan hissiy-asab tizimidagi nuqsonlarni bartaraf etishga xizmat qilsa, ikkinchi tomondan diagnostik ahamiyatga ega.

1. Agar bola chizgan rasmda qora va kulrang ranglar ustunlik qilsa, bu kayfiyatning pastligini, bola hayotida quvonch kamligini ko'rsatadi.

2. Bolaning chizgan rasmlarida qora tonlar ko'p bo'lsa, shuningdek rasmda qo'rqinchli syujetlar (urush, jangari film qahramonlari) mavjud bo'lsa, bola ruhiyatida qo'rquv (fobiya) borligini ko'rsatadi.

3. Giperfaol bolalarning psixologik korrektsiyasida rasm chizishning samaradorlik darajasi juda yuqori.

Rasm chizish bu – bolalarga birta faoliyati ustida sabr bilan ishlashga, ularni kuzatuvchanlikka, diqqat bilan chizishga, boshlagan ishini (rasmini) oxiriga yetkazishga o'rgatadi.

4. Agar bola "Mening oilam" yoki "Mening do'stlarim" mavzusida rasm chizsa, qo'rqoq va guruhda ajralib qolganligini (yakkalanib qolganligini) rasmda o'zini boshqalardan chetqoqda chizish bilan ifoda etadi. Ayniqsa oiladagi nizolar va o'ziga munosabat rasmda yaqqol tasvirlanadi. Ya'ni bunday oila a'zolari tarqoq holda tasvirlansa, hamjihat oila a'zolari bir-biriga yaqin, qo'l ushlagan holda tasvirlanadi. Bola o'zi yoqtirmagan (yoki hozirlikda oilasidan ajralgan) oila a'zosini rasm qog'ozining chetida chizadi yoki umuman chizmaydi.

Rasm mashg'ulotlarini tashkil etishda quyidagi mavzularga e'tibor qaratiladi: "Mening oilam", "Mening do'stlarim", "Mening bog'cham", "Mening tushlarim", "Men nimadan qo'rqaman", "Men yoqtirgan kasb" va boshqalar. Har bir mashg'ulotda birta mavzudagi rasm chizish taklif etiladi. Ammo agar ayrim bolalar boshqa mavzuda rasm chizishni istasalar ularga bu imkoniyat beriladi.

Rasm chizish mashg'uloti 30 daqiqadan oshmasligi kerak. Buni haftada 2-3 marotaba o'tkazish mumkin. Rasm chizish mashg'ulotida asosan rangli qalamlardan foydalaniladi.

Rasm chizishni boshlashdan oldin bolalarga rasm chizish qoidalarini eslatish bilan birga, bugun chiziladigan rasm mavzusi haqida suxbat o'tkaziladi. Ayrim tarbiyachilar bolalarga chiziladigan rasm mavzusini (syujetini) rasm chizishdan oldin, ko'zini yungan holda tasavvur etishni taklif etishadi.

Nevroz mavjud bolalarning katta qismida qo'rquv sindromi kuzatiladi. Rasm chizish yordamida buni quyidagi usul bilan bartaraf

etish mumkin: Bolaga o'zi qo'rqayotgan narsani chizish taklif etiladi, masalan itni. Ikkinchi rasmda bola itning yonida bo'lsa, keyingi rasmda itni bo'ynidan bog'lab yetaklab ketayotganini chizish taklif etiladi. Ayrim hollarda itning rasmi chizilgan qog'ozni yirtib tashlash taklif etiladi.

Bola rasm chizganidan so'ng, undan rasm haqida gapirib berish taklif etiladi. Tarbiyachi rasmning sifatiga e'tibor bermasdan, uning mazmuniga diqqatni qaratadi. Rasm mualliflarini rag'batlantirishni unutmash zarur. Tarbiyachi - pedagog ota-onalar bilan ham alohida suxbat o'tkazib, bolalarning ruhiy-asab tizimidagi nuqsonlarni bartaraf etishda tasviriy san'at yetakchi vosita ekanligini doimo eslatib turadi. Tarbiyachi bu sohada ota-onalarga metodik yordam berishni unutmashligi zarur.

Talabalikning "oltin davrida" jismoniy, intellektual va ijtimoiy faollik, ruhiy ko'tarinkilik, yaxshi kayfiyat bilan kechadi. Harakterda ijobiy o'zgarishlar yuz berib, bunga asosan oily maktabdagi psixologik muhit, professor, o'qituvchilarning, murabiylarning ta'limiy va tarbiyaviy ta'siri sabab bo'ladi. Xarakterdagi ba'zi bir salbiy xususiyatlar o'rniga o'qish, izlanish, kasbiy mahoratni egallashga intilish kuchayadi.

Ammo, shu bilan birgalikda ayrim talabalarning xarakteridagi ozgina bo'lsa ham chetga chiqishlar (kam bo'lsa ham) gohida namoyon bo'lishi mumkin. Bu ta'lim tarbiya jarayoni bilan bog'liq bo'lmasdan, balki ayrim yoshlarda, o'smirlik davridan qolib ketgan xarakterdagi o'ziga xoslik-aksentuasiya turli kelishmovchilik, nizo va ortiqcha asbiylashishlarga sabab bo'lishi mumkin. Aksentuasiya - bu shaxs harakterida ayrim xususiyatlarning o'ziga xos (salbiy tomonga) ko'chishga moyilligi. Xarakterida aksentuasiyasi mavjud shaxslar muammoli, nizoli vaziyatlarda hayot, turli qiyinchiliklarga chidashlari qiyin reaksiya berishlari mumkin. Masalan; aksentuasiyalii talaba pedagogning talabiga (bu adolatli bo'lsa ham) kuchli javob reaksiyani berishi mashg'ulotdan chiqib ketishi;

Pedagog bilan bahslashishi;

Nizoli vaziyatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli, oily maktab professor-o'qituvchilari xarakterida aksentuasiyasi mavjud talabalarga shaxslararo munosabatlarda, dars mashg'ulotlarida alohida

e'tibor berishlari, ular bilan guruhda, individual tarbiyaviy ish olib borishlari zarur bo'ladi. Ayniqsa, psixologlar bilan maslahatlashgan holda psixologik korreksiya ishlarini olib borish yuqori samara beradi. Mashhur nimis psixiatri K. Leongard aksentuasiyaning 12 ta turini farqlaydi. Aksentuasiya kasallik emas, balki xarakterning kichik nuqsoni bo'lib ijobiy psixologik muxayotxayothitda, qo'llab quvvatlanganda o'z-o'zidan kamayib, normaga kelib qolishi ham mumkin.

Quyida biz aksentuasiyaning barcha turlarini emas, balki kuzatishlarimizda aniqlangan bir necha turlarini va uni korreksiyalash haqida qisqacha ma'lumot berdik.

O'smirlik va o'spirinlik yoshida, ayniqsa, oson ta'sirlanish, ruxan shikastlanish kuchli bo'ladi. Organizm jismoniy voyaga yetishi bilan barobar yigit, qizning dunyo qarashi, atrof-muhitni idrok etishi o'zgaradi. O'zining mustaqilligini tasdiqlash jarayoni ro'y beradi, bu albatta, taqlid qilishlar bilan hayotda o'z yo'lini topishiga urinishlarda kuzatiladi. Moxirlik bilan emosiyalarni shakllantirib borish, kitob, san'at, musiqa, turli mashg'ulotlar hamda sportga nisbatan mehmi yuzaga keltiradi. Sog'lom avlodni voyaga yetkazish jarayonida muhim ahamiyatga ega bo'lgan obyektiv omillar bilan bir qatorda subektiv omillar, ularning moxiyati, yosh avlod ta'lim-tarbiyasiga ko'rsatadigan ta'sir kuchi, ulardan pedagogik faoliyat jarayonida samarali foydalanish shartlari, shuningdek, shaxsning xar jixatdan kamol topishda oilaning o'ziga xos katta o'rni bordir.

Xar bir odam muayyan vaqt mobaynida maqsadga muvofiq biror faoliyat turini ma'lum samaradorlik bilan bajarish qobiliyatiga ega bo'ladi. Odamning ish sharoiti va psixofiziologik imkoniyatlariga ko'ra maksimal, optimal va pasaygan ish qobiliyatini kuzatish mumkin.

Aqliy va jismoniy ish qobiliyati: nerv-psixik soxaning talay darajada faollashishni talab etadigan ishni bajarishda odamning potensial aqliy ish qobiliyatini, nerv-muskul sistemasi esa jismoniy ish qobiliyatini tashkil qiladi.

Sog'lom turmush tarzi bir necha asoslardan tarkib topgan hayotiy faoliyat shakli bo'lib, ushbu asoslarning xar biri o'zining nazariy va amaliy xususiyatlarga egadir. Sog'lom turmush tarzi ko'nikmalari bilan

qurollantirishda yoshlarning psixo-fiziologik xususiyatlarini xisobga olgan holda faoliyat olib borish shaxs sog`lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida qulay sharoitlarni xosil qiladi. Shu bilan birga o`qituvchi va o`quvchi quyidagilarni:

1. Ta`lim muassasalarida optimal psixologik mikroiklimni yaratish, uning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratish.

2. Ta`lim muassasalarida optimal psixologik mikroiklimni yaratishda, milliy va umuminsoniy qadriyatlardan xar tomonlama foydalanishga e`tibor berish lozim.

Psixogigiyena xaqida ma`lumot berilganda, psixologik zo`riqish, uning sabablari va oldini olish, o`sib, rivojlanib kelayotgan yoshlarga jamiyatda o`z o`rnini topib uni boshqarishni, o`z taqdirini xal qilish va maqsadni amalga oshirishda gigiyenik ta`lim-tarbiya berishning ahamiyati, ularni xar tomonlama sog`lom qilib, o`z salomatligini qadrlash ma`suliyatini kuchaytirish, gigiyenik tayyorgarlikni oshirish zarurligini aniqlash va unga sharoit yaratish usullarini o`rganish, masalalariga e`tibor qaratiladi.

Uzoq yillar olib borgan shaxsiy kuzatishlarimiz natijasi sifatida shuni ta`kidlamoqchimiz-ki: Birinchi kurs talabalar orasida oliy maktabdagi shart-sharoitga, talabalikka moslashu muammosi xar doim dolzarb bo`lgan. Oliy maktab talabasi ko`nikishi qiyin muammolardan biri-xar kuni o`zlikisiz, tizimli va mustaqil ravishda o`zining hayot va talabalik faoliyatini tashkil eta olishi bilan bog`liq. Ayniqsa, mustaqil ravishda mashg`ulotlarga tayyorgarlik, ta`limga ijodiy yondashuv, doimo izlanishda bo`lishdek, intellektual zo`riqishlarga chidashi zarur bo`ladi.

Shuningdek, oliy maktablardagi jamoatchilik ishlari, turli tadbirlarga qatnashish, shaxsiy turmush ishlari (yotoqxonada o`ziga o`zi xizmat) talabaning o`z vaqtini rejali amalga oshirishga majbur qiladi.

Moslashish bilan bog`liq yana bir muammo-bu talabaning o`z guruhidagi tengdoshlari orasidagi shaxslar aro munosabat va guruhdagi psixologik muxitning ijobiy va salbiy shakllanganligi bilan bog`liq.

Yuqorida keltirilgan yana boshqa muammolarni o`z vaqtida aniqlash va bartaraf etish murabbiylaridan ijtimoiy-psixologik bilim, tajriba va maxorat talab etadi.

Muammolar faoliyatini yurgizgan bir necha oliy maktablarda snovdan o'tgan quyidagi pedagogik-psixologik tadbirlarni tavsiya etamiz:

1. Talabaning oliy maktabdagi dastlabki kunlaridan ularga oliy maktabdagi ta'lim-tarbiyaning o'ziga xos tomonlari, kun tartibi, sog'lom turmush tarzi va boshqalar haqida axborot beradi.

2. Murabbiy rahbarligida xar bir talabaning indiyekdualligi rejasini (xar kunlik; haftalik; oylik;) tizimlari tashkil etadi. Rejada jismoniy tarbiyaga, sayr va sayoxatlarga vaqt ajratiladi. Talabalarni vaqtning qadrini bilishi, vaqtdan unumli foydalanishga o'rganish juda muhim.

3. Talabalarning jismoniy, ruhiy va asab tizimidagi ba'zi bir nuqsonlarga (m: tez charchab qolishi; nizoga moyillik; odamovilik; yomon odatlarga berilishi va boshqalar) o'z vaqtida e'tabor berish va ularga tibbiy-psixologik yordamni tashkil etiladi.

Yoshlar orasida oz bo'lsa ham internetga, turli o'yinlarga tobellik (addektiv sindrom) xolatlari aniqlanganda bu nuqsonlarni bartaraf etishning barcha choralarini amalga oshirish uchun maxsus dasturlar tuziladi.

4. Talabalar orasida kam bo'lsa ham xarakterida aksentuuiyasi mavjud talabalar aniqlansa yoki guruhdagi psixologik muxitga, shaxslararo munosabatlarga salbiy ta'sir etuvchi talabalar borligi sezilsa, ular, bilan maxsus dasturlar asosida ijtimoiy-psixologik treninglar, psixologik korreksiya ishlarini tashkil etish. Ayniqsa, talabalik davri, sevish va xishron, potuklar va yo'qolishlar, shodlik va iztiroblar bilan kechishi ham mumkin. Bunday xolatlarda talabaga uzoq vaqt tizimli ravishda psixologik yordam zarur bo'ladi.

Ayrim, oliy maktablarda, "Psixologik yordam markazi", "Psixologik maslaxat", kabi xizmatlarni tashkil etilganligi yaxshi, ammo bunday markazda ham tashkil etish-davr talabidir.

Talabaning psixik, asab va jismoniy sog'ligi esa stratsgik ahamiyatga ega bo'lib-yurtning ravnaqi va taraqqiyoti unga bog'liq. Psixogigiyena fanining mazmuni va moxiyati. Psixogigiyena yosh, navqiron fan bo'lishiga qaramasdan, u ming yillik tarixga ega desak adashmaymiz. Sharq va G'arbning mutafakkirlari turli kasalliklarning

kelib chiqishida isixika va asab tizimidagi buzilishlar yetakchi rol o'ynashini ta'kidlaganlar. Ikki ming yil oldin Rimda yashagan faylasof, davlat arbobi Senaka "Hamma kasalliklarning sababi-qalbning ifloslanganligi, demak insonni davolash uchun uning qalbini davolash zarur"-deb xisoblaganlar.

Sharqda mashxur, o'rta asrda yashagan qumisiy..... olim Abu Ali Ibn Sino: Inson salomatligi uchun birinchi navbatta "O'z xissiyotlarini boshqara olishi, osoyishtalik"- Muqumiy o'z asarlarida takror-takror e'tiborini qaratgan.

19-asrning ikkinchi yarmi va 20-asrning boshlaridan ilm-fan texnikada inqilobiy o'zgarishlar natijasida ishlab chiqarishda, sanoatda, jumladan inson turmush tarzida buyuk o'zgarishlar davri boshlandi. Bu o'zgarishlar qayta-qayta shaxarlarning paydo bo'lishi, minglab kishilar mexnat qiladigan zavod-fabrikalarning qurilishi, inson hayotining va faoliyatining tezlanishizavod-fabrikalarning qurilishi, inson hayotining va faoliyatining tezlanishizavod-fabrikalarning qurilishi, inson hayotining va faoliyatining tezlashuvi, odamlarning zich yashashi bilan va boshqalar bilan bog'liqdir.

20-asrning oxiri va 21-asrga kelib yuqorida keltirilgan muammolarga ekologik inqiroz, kam xarakterlik(gipodinamika), jamoat bilan ishlashning sustlashuvi; raqobatning kuchayishi; axborotning ko'payishi, terrorizm va boshqa muammolarning qo'shilishi bilan insoniyatning psixik va jismoniy sog'ligi yomonlasha boshlaydi. Bu muammolar psixogigiyena psixoproflaktika psixosomatika kabi tibbiyot va psixologiya fanlari oralig'idagi bir qator yangi fanlarning yuzaga kelishiga turtki beradi.

Gigiyena- so'zi (grekcha) sog'liq keltiruvchi ma'nosini bildiradi. "Psixogigiyena"-tushunchasi 20-asrning ikkinchi yarmida mustaqil yo'nalish sifatida shakllandi va rivojlandi. 1961-yilga kelib 160 mamlakatni birlashtiruvchi xalqaro psixogigiyena tashkilotining tuzilishi bilan bu soxada ilmiy, tashkiliy, ta'limiy ishlar jadal rivojlana boshladi. Psixogigiyena shaxsning psixik va asb tizimiga salbiy ta'sir etuvchi omillarni aniqlash, uning psixik salomatligini asrash va rivojlantiruvchi tadbirlarni ishlab chiquvchi fan deb e'tirof etilgan.

Keyingi yillarda insonning psixik va asab salomatligini o'rganish va asrashga turli mutaxassislar tomonidan katta ahamiyat berila boshlandi. Keng qamrovli tadqiqotlar juda ko'p somatic va psixosomatik kasalliklarning kelib chiqishida psixik buzilishi sabab bo'lishi aniqlangandan so'ng psixogigiye fanining vazifalari;

-Insonning(insoniyatning) psixik tuzilishiga salbiy ta'sir etuvchi pathogen omillarni aniqlash

-Insonni(insoniyat) sog'lomlashtiruvchi sanogen konsepsiyalarni, amaliy tadbirlarni ishlab chiqish amalga oshirish

-Shaxsning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda zarur fel-atvor modelini ishlab chiqish, targ'ibot qilish.

-Oila, bolalar bog'chasi, maktab va boshqa ta'lim o'choqlarida tizimli va o'zliksiz ravishda psixogigiye bilimlarni tashviqot va targ'ibot qilish.

Psixogigiye muammolarni quyidagi quyidagi darajalarda farqlanadi:

1.Global psixogigiye. Turli ommaviy axborot vositalari, internet va boshqa vositalar yordamida davlatlararo tarqalayotgan shaxsning psixikasiga salbiy ta'sir etuvchi axborotlar. Masalan; zo'rlash qotillik, xayosizlik tasvirlangan filiallar. " Ommamiy madaniy" deb nomlangan sharq xalqlarining milliy madaniyatiga zid bo'lgan axborotlarning internet va OAB larida tarqalishi. Milliy qadriyatlar va axloq normalariga taxdid paydo bo'lishi.

-Yirik shaxarlarning yuzaga kelishi bilan insonning tabiat, o'simlik va xayvonot olamidan ajralib qolishi.

2.Milliy psixogigiye muammolari. Qayta-qayta shaharlarning paydo bo'lishi bilan bog'liq muammolar. Bu muammo Aqsh, Angliya, Xitoy, Yaponiya, g'arbiy Yevropadagi mamlakatlarda ayniqsa avj olgan bo'lib; aholi ning zich yashashi, shaharga ko'chib kelganlarning turmush tarzining o'zgarishi, avlod va ajdodlardan ajralib qolish, yakkalik kabi ijtimoiy-psixologik muammolar 10-20 mln. Odam yashaydigan shaxarlarda shaxsning psixik salomatligiga salbiy ta'sir etmoqda.

O'zbekiston Respublikasining dastlabki yillaridan shaxar va qishloqlarda mahalla intitutining tashkil etilishi va rivojlanishi g'arb

mamlakatlaridagi psixogigiyenik muammolarni chetlab o'tishga imkon beradi.

Mahallada yashayotgan aholi ning bir-birlariga yaxshi-yomon kunlarda yordam berishlari, o'zaro ahillik va qo'llab-quvvatlash xalqimizning Mustaqillik yillarida erishgan eng katta yutuqlaridan biridir.

-aholi ning psixologik madaniyatini oshirish bilan birga yoshlarni diniy ekstrimizm, turli yot g'oyalardan., terorizm va boshqa zararli ta'sirlardan saqlash milliy psixogigiyenaning dolzarb vazifalariga kiradi.

3.Xususiy psixogigiyenaning tarkibiga quyidagi soxalar kiradi;

-Ta'lim va tarbiya psixogigiyenasi .

-Mehnat va ishlab chiqarish psixogigiyenasi.

-Turli yoshdagi shaxslarga oid psixogigiyena.

-Oila psixogigiyenasi.

-Jinsiy hayot psixogigiyenasi.

-Uyqu psixogigiyena.

4.Shaxsiy psixogigiyena.

-Shaxsning o'z psixik salomatligini asrashi.

-Yomon odatlardan(sigaret chekish, spirtli ichimliklar, narkotik)va boshqalardan saqlanish.

-Addiktiv xulq-atvor psixogigiyenasi(butun jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan biron narsa yoki faoliyatga o'ta bog'lanish- "azzictus"- deb ataladi. Bunga internetga. komigiterga va boshqalarga bog'lanish).Psixogigiyena insonning psixik sog'ligini asrash haqidagi fan ekanligi e'tirof etish bilan birga "Psixik salomatlik nima? Uning qanday mezonlari bor"- degan savol paydo bo'ladi.

Amerikalik klinik psixolog Albery Ellis o'z izlanishlarida psixik sog'lom kishiga xos quyidagi sifatlarni keltiradi;

1.Shaxs o'z hayoti uchun o'zi javobgar. Kishi o'zining jismoniy, psixologik, moddiy va madaniy soxalar, o'zining turmush tarzi uchun o'zi javobgar. Faqat o'zining salomatligini emas balki kelajak avlodlarining salomatligi uchun ham javobgar ekanligini unutmasligi zarur bo'ladi. Afsuski, ko'pchilik kishilar o'z sog'liklari uchun javobgarlikni davlat, taqdir, shifokor va boshqalarga yuklashadi. Ayrim kishilar esa sog'-salomatligina uchun javobgarlikni his etmaydilar. Shaxsning o'z hayoti

uchun o'zi javobgarlikni tushunib yetish uchun, u diqqatini kamchiliklari, nuqsonlarini anglab yetishi bilan erishadi. O'zlikni anglash va o'zi uchun javobgarlikni bo'yinga olish murakkab va qiyin jarayon. Vaxolanki qadimiy Greuyida eng katta ibodatxonaning peshtoqiga "Inso o'zingni-o'zing angla"-deb yozib qo'yilganiga ikki ming yildan oshdi. O'zi uchun javobgarlikni bo'yniga olmaslik, o'zini anglashdan qochish, shaxsning turmushida, sog'lik-salomatligida, psixik va asb tizimida muammolarni (stress, xavotirlanish, turli kasalliklarni) keltirib chiqaradi. Quyidagi masalga diqqat qiling; Qarg'a uyasini almashtirishiga qaramasdan, uyasidan badbo'y xid kelgani uchun yana yangi uy qurishga majbur bo'lar edi. Uya qurishdan charchamagan qarg'a o'rmondagi donishmand qush-boyqushning oldiga kelib, undan maslaxat so'radi. Boyqush: "Bechora qarg'a sen uydan-uyga ko'chib ovora bo'lma muammo sening uylaringda (uyalaringda) emas muammo sening o'zingda. Chunki, badbo'y kulasanxid sening sening o'zingdan kelayapti", -degan ekan.

Shuningdek, shaxs o'z muammolari uchun birovni ayblashi ham o'rinsiz. Shaxsiy muammolarning paydo bo'lishi ko'p hollarda shaxsning xatti-xarakati, fe'l-atvori, xarakter xususiyati va boshqalardan ayniqsa, irrasional fikrlash (noto'g'ri o'rinsiz fikrlarning inson ongida paydo bo'lishi) bilan bog'liq bo'ladi. Bunday xato (irrasional) fikrlashning avj olishi turli shaxsiy muammolar; stresslar, nevroz va boshqa kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Zamonaviy psixogigiyenaning asosiy vazifalaridan biri, kichik yoshlardan sog'lom fikrlash, o'z muammolarini taxlil qilish va to'g'ri xulosa chiqarish, natogen yoki irrasional fikrlarning sababini o'rganish, uni bartaraf etish yo'llarni tinmasdan o'rganib borish va targ'ib etishdir.

5-BOB. SALOMATLIKNING TIBBIY TAMOYILLARI.

Keng qamrovli, ko'p qirrali, o'z ichiga inson va uning organizmiga tegishli bo'lgan ruhiy va jismoniy holatlarni, o'zaro bog'liq va bir butun bo'lgan ko'p masalalarni.

Har bir inson uzoq umr ko'rishi, jismonan va ruhan baquvvat bo'lishi, hamda sog'lom, faol yashash uchun sog'lom turmush tarzining asosiy ko'nikmasi - sog'lom ovqatlanish mezonlariga qat'iy amal qilishlari zarur. **Sog'lom ovqatlanish** deganda insonning hayot faoliyati, me'yoriy o'sishi va rivojlanishini ta'minlaydigan, uning salomatligini mustahkamlaydigan hamda kasalliklarni oldini olishda yordam beradigan **ovqatlanish tushuniladi.**

Salomatlikni saqlab turish uchun zarur bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlari tarkibidagi **asosiy oziq moddalarga** oqsil, yog', uglevod, vitamin va mineral moddalar kiradi. Mutaxassislarning tavsiyalariga muvofiq, kunlik ratsionning quvvat qiymati 10-15% oqsillar, 30-35% yog'lar, 50% uglevodlar tomonidan ta'minlanishi kerak va ular sog'lom ovqatlanish talabiga mos muvozanatlashgan holda bo'lishi lozim.

Uglevodlar - organizmning quvvat sarfini qoplaydigan asosiy manba hisoblanadi. Ular asosan o'simlik mahsulotlarida; non, yormalar, kartoshka, qand, sabzavotlar, mevalarda ko'p bo'ladi. Yormalar, toza dondan va bug'doy kepagi bor undan tayyorlangan non, kartoshka va guruch ovqatlanishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, ular balanslashtirilgan ovqatlanishda muhim o'rinni egallaydi. Yormalar tarkibida katta miqdorda turli xil oziq tolalar mavjud, kartoshka yuqori sifatli oqsili bilan xarakterlanadi. Guruch va po'stlog'i bilan qaynatilgan kartoshkada juda ko'p kaliy bo'lib, u ortiqcha suyuqlikni organizmdan chiqib ketishiga yordam beradi. Yangi kartoshka ko'p hollarda po'sti bilan qaynatiladi. Mutaxassislarning tavsiyalariga ko'ra, umumiy kaloriyaning taxminan yarmi non, yorma, kartoshka, guruch hisobidan qoplanishi kerak, bu esa yurak-tomir, me'da-ichak, onkologik kasalliklarining rivojlanish va moddalar almashinuvining buzilishi (qandli diabet) xavfini kamaytirishga yordam beradi. Uglevodlar hujayra, to'qima-hazm shiralari va qon quyultiruvchi omillar tarkibiga kiradi.

Oqsillar organizmda hujayralar hosil bo'lishi va immun tizimining shakllanishi uchun kerak bo'lgan asosiy xomashyo hisoblanadi. Sarflangan quvvatni tiklash uchun yog' va uglevod etarli bo'lmasa, oqsillar belgilangan vazifalari bo'yicha ishlatilmay, energiya tanqisligini to'ldirish uchun sarflanadi. Ovqat bilan oqsilni ko'p miqdorda qabul qilish ham organizmga foyda keltirmaydi, chunki ular oldindan zahira holida to'planish xususiyatiga ega emas. Mahalliy sharoitda etishtirilgan mosh, no'xat, loviya kabi dukkaklilar alohida e'tiborga loyiq, chunki ular to'laqonli oqsilning boy manbai bo'lib hisoblanadi.

Yog'lar organizmning barcha hujayralari tarkibiga kiradi. Ular yog' to'qimalarida yig'iladi va energiya etarli bo'lmaganda sarflanadigan «organizmning zahiradagi energiya ashyosi» bo'lib hisoblanadi. Ratsionning 30-35% energiyasi yog' hisobidan ta'minlanadi. Yog' miqdorining yarmi sariyog', margarin, o'simlik yog'i, hayvon yog'i, tovuq yog'i kabi ko'zga ko'rinadigan yog'larga, qolgan yarmi esa ko'pgina oziq-ovqat mahsulotlari (go'sht, sut, qandolat mahsulotlari) tarkibida yashirin tarzda mavjud bo'lgan yog'larga to'g'ri keladi. Ayniqsa, yog' miqdori kolbasa va sosiskalarda, (kesilganda ko'rinmasada) juda ko'p bo'ladi. Bu guruhga kiradigan mahsulotlarda taxminan 50% gacha hayvonot yog'i bo'ladi. Yog'larni, ayniqsa hayvonot yog'larini ko'p miqdorda iste'mol qilish salomatlik uchun juda zararli hisoblanadi.

Vitaminlar va mikroelementlar – organizmda modda almashinuvi jarayonini boshqaruvchi asosiy omillaridan hisoblanadi.. Hozirgi kunda inson hayoti uchun zarur bo'lgan asosiy 13 ta vitamin mavjudligi aniqlangan. Bular A, D, Ye, K, va V, S guruhidagi vitaminlar, foliy, pantoten kislotasi va biotindir. Har bir vitamin ko'p qirrali vazifalarni bajaradi va ulardan birortasining etishmasligi og'ir kasallikka olib kelishi mumkin. Vitamin tanqisligi biron-bir chegaralangan odamlar toifasida emas, balki aholining deyarli barcha yoshdagi, kasbdagi va millatdagi guruhlarida uchraydi. Vitaminlarni yetarlicha miqdorda qabul qilinmasligi ommaviy xarakterga ega bo'lib, umr bo'yi salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatib keladigan omil hisoblanadi. Muntazam ravishda turli xil meva va sabzavotlarni iste'mol qilish tufayli vitaminlar

tanqisligini yo'qotish mumkin. Har bir meva va sabzavotning ovqatlanishda o'ziga hos ahamiyati bor, misol uchun, yashil va to'q sariq rangli sabzavotlar - qovoq, sholg'om, ismaloq, petrushka, ukrop, kashnich, ko'k piyoz, pomidor, shirin bulg'ori qalampiri, sabzi kabilar turli xil vitaminlarga (jumladan A, V guruhi, S, D, PP kabilarga) boy.

Deyarli barcha meva va sabzavotlarda S vitamini (ayniqsa, petrushka, ukrop, ko'k piyoz, shirin bulg'ori, gul karam va karam tarkibida) ko'p miqdorda bo'ladi. Kartoshka, piyoz, yangi uzilgan karam, sholg'omni har kuni iste'mol qilish ratsiondagi S vitamin miqdorini kerakli darajada muntazam ushlab turishga xizmat qiladi. O'zining sog'lig'i haqida qayg'uruvchi har bir inson ovqatlanishda yangi sabzavot va meva yetarli bo'lishi kerak, degan qoidani esdan chiqarmasligi zarur. Agar texnologik ishlovlardan qaynatish qo'llanadigan bo'lsa, mahsulot asta-sekin qaynatilishi va qaynatish uzoq davom etmasligi muhim. Sabzavotli salatlariga ozgina o'simlik yog'i qo'shib, bevosita ovqatlanishdan oldin tayyorlash maqsadga muvofiqdir. Yog' to'g'ralgan sabzavotlar yuzasida parda hosil qilib, kislorod ta'sirini chegaralaydi. Kislorod vitaminlarni parchalash hususiyatiga ega.

Mineral moddalar - ovqatlanishning tarkibiy qismi bo'lib, ular inson hayot faoliyati uchun juda muhimdir. Har bir mineral moddaning organizm uchun o'ziga xos ahamiyati borligi sababli ovqat bilan har kuni etarli miqdorda organizmga tushishi kerak. Mineral moddalar suyak to'qimasi va tishning asosini tashkil etadi, ular me'yordagi kislota-ishqor muhitini saqlab turishga yordam beradi, oqsil, yog' va uglevod almashinuvlarida ishtirok etadi, yurak-tomir, nerv, me'da-ichak, qon hosil bo'lishi va quyulish tizimi faoliyatida ishtirok etadi. Endokrin bez faoliyati va hazm shiralari faolligini qo'llab-quvvatlaydi. Me'yorda faoliyat olib borishi uchun organizmga 16 turdagi mineral moddalar zarur bo'ladi.. Organizmga kaltsiy, magniy, natriy, kaliy va fosfor kabi makroelementlar ko'proq miqdorlarda, temir va rux kabi elementlar esa kamroq miqdorlarda, yod, selen, molibden kabi mikroelementlar esa, juda oz miqdor da talab etiladi. SHunday bo'lsada ularning salomatlikni saqlashdagi ahamiyati juda yuqoridir.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ta'rifiga muvofiq bir yoki bir

necha organizm zarur oziq moddalarning nisbiy yoki mutloq etishmovchiligi yoxud ortiqchaligi natijasida yuzaga keladigan buzilishlar **noto'g'ri ovqalanish** deb yuritiladi. **Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti** sog'lom ovqatlanish tamoyillarini ishlab chiqqan va ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Kuniga har xil oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish.
2. Kuniga bir necha mahal turli sabzavot va mevalardan (yaxshisi yangi uzilgan mahalliy meva va sabzavotlardan har kuni kamida 400 gramm) iste'mol qilish.
3. Har kuni non va yirik tortilgan un mahsulotlari, yormalar va kartoshka kabilarni iste'mol qilinish kerak.
4. Ovqat bilan iste'mol qilinayotgan yog' miqdorini nazorat qilish. Ovqat tayyorlashda hayvon yog'lari o'rniga ko'proq o'simlik yog'larini ishlatish.
5. Yog'li go'sht va go'sht mahsulotlarini yog'siz go'sht hamda dukkakli o'simliklar, baliq, tovuq mahsulotlari bilan almashtirish.
6. Yog' miqdori kam bo'lgan sut va tarkibida yog' va tuz miqdori kam bo'lgan qatiq, suzma, tvorog va pishloq kabi sut mahsulotlarini iste'mol qilish.
7. Tarkibida qand miqdori kam bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlarini tanlash va shirinlik hamda shirin ichimliklar iste'molini chegaralash orqali qand miqdorini kamaytirish.
8. Tuzni kamroq iste'mol qilish. Tuzning umumiy miqdori kuniga bir choy qoshiq, ya'ni 5 grammdan oshmasligi lozim. Faqat yodlangan osh tuzni iste'mol qilish maqsadga muvofiq.
9. CHoy o'rniga tabiiy sharbatlar yoki qaynatilgan suv ichish yoki choyni asosiy ovqatlanishlar oraliq'idagi tanaffuslarda iste'mol qilish.
10. Ovqat tayyorlash jarayonida uning xavfsizligini ta'minlash va tayyorlash texnologiyasiga rioya qilish. Tez tayyorlanuvchi taomlarni kam iste'mol qilish.
11. Hayotining dastlabki 6 oyi davomida bolani faqat ona suti bilan boqish. Bolani 2 yoshgacha emizishga harakat qilish va qo'shimcha ovqatlantirishga asta- sekinlik bilan ko'krak sutidan ajratmasdan o'rgatishg.

Tana vaznini tavsiya qilingan me'yorda ushlab turish uchun organizmga kundalik o'rtacha jismoniy yuklama berish lozim. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha kasallanish va o'limga olib keluvchi 10 ta asosiy kasalliklardan 6 tasi: semizlik, kamqonlik, diabet va shuningdek yurak-tomir, jigar, buyrak kasalliklarining yuzaga kelishi va rivojlanishi to'g'ridan-to'g'ri **ovqatlanish hususiyati va uslubiga bog'liqdir.**

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi Jahon Sog'liqni saqlash tashkilotining ratsional ovqatlanish piramidasini mahalliy mahsulotlar asosida bo'lgan shaklini tavsiya etadi.

Dunyodagi etakchi ilmiy markazlarda olib borilgan kuzatuvlar hayvon yog'idan va yuqori sifatli un mahsulotlaridan tayyorlangan taomlar hamda shirinliklarni me'yoridan ortiq tanovul qilish, ovqatlanish tartibi va ritmiga amal qilmaslik semizlik, yurak qon-tomir va boshqa qator a'zolar kasalliklariga olib kelishini tasdiqladi. Chunki ular qonda xolesterin (yog'simon zarrachalar) miqdorini oshishi, qon bosimini ko'tarilishi, miokard infarkti, bosh miyaga qon quyilishi yoki ishemik insult (bosh miya va bo'yin tomirlarida yog' zarralarini o'tirib qolishi oqibatida qon aylanishining o'tkir buzilishi), qandli diabetga moyillik tug'ilishining asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. SHu o'rinda aholi orasida tana vazni og'ir, ya'ni semiz kishilarning tobora ko'payib borayotganligi tashvishli bir holdir. Bu nafaqat bizning respublikamizda balki butun dunyo aholisi orasida ham kuzatilmoqda. Turli manbalardan olingan ma'lumotlarga ko'ra, yer kurrasining 25 foiz, 40 yoshdan keyin esa 50 - 60 foiz aholisida ushbu jarayon kuzatiladi. Semizlik so'nggi yillarda tobora ko'proq o'smirlar orasida ham uchramoqda. Amerika Qo'shma SHtatlarida 35 foiz, yevropada esa 20 foizdan ortiq yoshlar oshiqcha tana vazniga ega. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, agar tegishli chora - tadbirlar ko'rilmasa 2025 yilga borib semizlikka uchraganlar soni ikki barobarga ko'payishi mumkin.

Binobarin, ovqatlanish inson salomatligiga ta'sir etuvchi etakchi omillardan biri ekan, butun dunyoda sog'liqqa ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi taomnomalar yaratish borasida muntazam izlanishlar olib borilgan va bu jarayon hozir ham davom etmoqda. Ularning umumqabul qilinganlaridan

biri Amerika Qo'shma SHtatlaridagi Garvard jamoat sog'lig'ini saqlash maktabi tomonidan taklif etilgan sog'lom ovqatlanish piramidasi hisoblanadi. Unda ratsional ovqatlanish chizma holda tasvirlangan va ushbu piramida 2005 yilda Jahon Sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan sog'lom ovqatlanish asosi sifatida butun dunyo aholisi orasida qo'llashga tavsiya etilgan.

Piramidaning asosini jismoniy harakat, vaznni me'yorida saqlash va suyuqlikni me'yorida iste'mol qilish tashkil etadi. keyingi pog'onasini boshhoqlilar, dukkakililar, kartoshka, yorma, guruch va shunga o'xshash mahsulotlar, undan keyingi bosqichlarni esa ho'l mevalar, sabzavotlar, go'sht, baliq, tovuq, pishloq, sut mahsulotlari, sariyog', tuxum kabilar tashkil etib, so'nggi bosqich, ya'ni piramida cho'qqisi qandolat mahsulotlari, shakar, tuz va yog'lar bilan yakunlanadi. Ovqatlanish piramidasidagi non, yorma, guruch, bug'doy, kartoshka va boshhoqlilar, murakkab uglevodlar bo'lib, kaltsiy, temir va V guruh vitaminlar manbai hisoblanadi. Kun davomida non mahsulotlari 250-300 g, kartoshka 150-200 g (pishirilgan holda), meva-sabzavotlar 400-500 g miqdorda tanovul qilish foydalidir.

Meva va sabzavot sharbatlarini ovqatlanish orasida qabul qilish lozim. Piramida tarkibidagi sut va sut mahsulotlari kaltsiy, oqsil, A va V guruh vitamini, hamda aminokislotalarga boy. Kun davomida yog'i oz bo'lgan 200 ml sut, yogurt, biokefir ichish, 60-80 gramm tvorog va pishloq qabul qilish maqsadga muvofiq.

Piramidaning hayvon va parranda go'shti, baliq, tuxum, dukkakililar, yong'oqlar qismi oqsillar, V guruh vitaminlar, temir, rux, fosfor va boshqa foydali moddalarga boy. Hayvon, parranda yoki baliq go'shtini 100 gramm miqdorda iste'mol qilish iqsadga muvofiq

Oziq-ovqat mahsulotlari iste'mol qilinganida ularni **ozuqa energiyasi** inson tanasining vazni, yoshi, jismoniy harakat miqdori va kasbiy xususiyatlariga mos bo'lishi lozim.

Ovqatlanishning yana bir muhim sharti bo'lmish ovqatlanish rejimiga rioya qilish ko'pincha e'tibordan chetda qoladi va buning oqibatida iqtisodiy, ijtimoiy va ekologik muammolar kelib chiqmoqda. O'zbekchilikka xos mehmondorchiliklarda ovqatni vaqt-bevaqt iste'mol

qilishning guvohi bo'lamiz. Yaqinda ovqatlangan bo'lsakda, mazali tayyorlangan navbatdagi taomdan kishi o'zini tiyishi qiyin, qolaversa, mezbenni xafa qilmaslik uchun ham undan bir oz tamaddi qilish odat tusiga kirgan. Shundan keyin ovqat hazm bo'lishining buz ishi, ich damlanishi, ich ketishi, bezovta bo'lish kabi noxushliklarni ko'pchilik o'z boshidan kechirgan. Bu holatlarning yuzaga kelishidagi sabablarni izohlashdan oldin boshqa misollarga murojaat qilamiz. Ba'zan sharoit taqozosi bilan o'z vaqtida ovqatlanilmasa kuchli ochlik to'yg'usidan tashqari qon bosimining ko'tarilishi, bosh ogriqi, ko'ngil aynishi kabi holatlar sodir bo'ladi.

Ko'pincha dam olish kunlari, bayramlarda odatimizga ko'ra yog'li, go'shtli, har kuni yeydigan ovqatimizga qaraganda o'z sifati, tarkibi, miqdori bilan farq qiladigan taomlar iste'mol qilamiz. Ba'zan esa bunday kuchli taomlardan usti-ustiga ko'proq tanovul qilib qo'yilsa, u kishini bezovta qilishini ko'pchilik biladi. Buday noxushliklarning asosida har bir yeyiladigan ovqatning spetsifik-dinamik ta'siri degan tushuncha yotadi. Unga ko'ra ovqatni yegandan keyin uni hazm qilish tegishli tarkibda va miqdorda shira ishlab chiqarish, kimyoviy parchalanish yo'li bilan hosil bo'lgan yangi moddalarni qon va limfaga o'tkazish, qonda ko'payib ketgan qismlarini qayta ishlab, buyraklar va teri orqali chiqarish uchun ancha quvvat sarflanadi. Iste'mol taomlari tarkibida oqsil moddalari serob bo'lsa, bu quvvat miqdori sezilarli darajada ko'payadi va bunday taomlardan to'yib olgandan keyin me'da va ichaklar jadal ishlab, tanadagi asosiy quvvatni o'ziga tortadi, natijada kishini uyqu bosib, lanj bo'ladi. Chunki asosiy e'tibor, quvvat sarfi hazm jarayoniga qaratilgan bo'lib, boshqa faoliyatlar cheklanadi. Ovqatning spetsifik-dinamik ta'siri yana yurakning tez urishi, qon bosimining ko'tarilishi, nafas olishning tezlashishi va hatto tana haroratning ko'tarilishi kabi holatlarga olib keladi. Ovqatlangandan keyin bo'ladigan bunday bezovtalilar, ayniqsa, kishining yoshi bir joyga borib kolganidan keyin yakkol sezila boshlaydi. Shu sababli bunday kishilar ovqatlanish tartibiga rioya qilishi juda muhim. Ovqatlardan ko'proq yeb quyish yoki tobi qochgan odamning turli taomlarni aralashtirib tanovul qilishi ba'zan yomon oqibatlariga olib kelmasligini ta'minlash uchun bu fikrlardan xabardor bo'lish foydalidir.

Hayotimizda kuchli xis hayajon bilan bog'liq bo'lgan nihoyatda sertashvishlilik, shoshma-shosharlik, xafagarchilik, ruhan ezilish, achchiklanish, g'azablanish, tajovo'zkorlik yoki bevosita markaziy nerv tizimi va mushak faoliyati bilan bog'liq serharakatlilik va kamharakatlilik .shuningdek, juda issiq yoka sovuq harorat ta'siri turli xil favqulodda omillar ham ovqatlanish tartibini ancha bo'zib yuborilishiga olib keladi. Bunday paytlarda vujudning asosiy e'tibori hozirgina sanab o'tilgan holatlarga qaratilib,quvvatning qariyib hammasi shularga sarflanadi, ovqatlanish va uni hazm qilish bilan bog'liq jarayonlar esa susayadi.

Aqliy mexnat kishilarining oqilona. Ovqatlanishi.

Ma'lumki, aqliy mehnat bilan shug'ullanunchilar deganda olimlar, yoeuvchilar, jurnalistlar, tarbiyachilar, ayrim tibbiyot xodimlari, kotibalar, o'qituvchilar, hisob kitob bilan shug'ullanuvchilar, idora xodimlari. kompyuter hamda boshqaruv pultlari bilan ishlovchilar, rahbarlar va boshqalar tushunilib, ularning mehnat faoliyati yuqori darajadagi ruhiy-xissiy zo'riqish va nisbatan kam harakatlilik bilan ifodalanadi. Bunday holat vujudning barcha vazifalariga ta'sir qilib, markaziy asab va yurak-qon tomir tizimlarini zo'riqtiradi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni kursatadiki, aqliy mehnat kishilari orasida ortiqcha tana vazniga ega bo'lganlar boshqa aholi guruhlariga qaraganda ko'p bo'lib, ular sobiq ittifoq davrida o'rtacha 32,8%ni tashkil qilgan. Bu toifa odamlar iste'mol qiladigan taomlarning umumiy quvvat zahirasi aksariyat hollarda ehtiyojdan ortiq, asosiy oziq moddalarining bir-biriga nisbatan me'yor darajasidan chetga chiqqan va ovqatlanish tartibi (rejimi) kam, oqilona ovqatlanish prinsiplariga to'g'ri kelmaydigan bo'ladi.

Aqliy mehnat kishilarining barchasi mehnat faoliyati uchun quvvat sarflash bo'yicha aniqlangan guruhlarning birinchisiga, ya'ni eng kam energiya sarflovchi guruhga mansub bo'lib, bir kecha-kunduzda ko'rsatkich o'rtacha 2100 — 2450 kaloriyani tashkil qiladi.

Ushbu guruh odamlari uchun kunlik ovqat quvvatining 12% oqsillar, 30% yog'lar va 58% uglevodlar hisobidan bo'lishi, iste'mol qilinadigan yog'larning 55% hayvon yog'lari, 45% o'simlik yog'lari bo'iishi tavsiya qilinadi. Ular har kuni 60-70 gramm shakar qabul qilib turishi kerak. Aqliy mehnat kishilarida ko'pincha ovqat bilan qabul

qilinadigan va har xil faoliyat uchun sarflanadigan quvvat muvozanati buzishi kundalik ovqat tarkibiy qismining maqsadga nomuvofiqligi hamda yaqqol kam harakatlilik kuzatilganligi bois, ularda tana vaznining me'yordan oshiq bo'lishi (semizlik) va moddalar hamda quvvat almashinuvining buzishi bilan bog'liq xastaliklar tez-tez uchraydi. Shuning uchun ular iste'mol qiladigan taomlar tarkibida antisklerotik moddalar ko'paytirilib, asosiy oziq moddalari hisobidan qabul qilinadigan va organizm tomonidan sarflanadigan quvvatni muvozanatlashtirish, sog'lom turmush tarzida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanib turish tegishli g'rin olishi zarur. Ularning ovqati biologik jihatdan to'la qiymatli, quvvat jihatdan esa muvozanatlashtirilgan bo'lmog'i kerak. Bu narsa ovqat tayyorlashda tegishli mahsulotlarni tanlab olish yo'li bilan amalga oshiriladi. Chunonchi, oqsillar va yog'lar bobida hayvon mahsulotlari me'yordan oshib ketmasligi, ovqatga to'la qiymatli o'simlik yog'laridan, kletchatka singari oziq tolalariga boy uglevodlardan ko'proq ishlatish ma'kul. Ovqatda yog'lar almashinuvini bo'zmaydigan va antisklerotik moddalardan (metionin, tsistin, A vitamini, D vitamini, V vitamini, V₁ vitamini, V₂ vitamini, RR vitamini, S vitamini va boshqalar) boy bo'lishi maqsadga muvofiq. Bunday moddalarning tabiiy manbalari baliq, mol, quy va parrandalar go'shti, sut-qatiq, pishlok, o'simlik yog'lari, grechka va suli yormasi, mosh, nuxat, loviya, soya, ko'katlar, meva va sabzavotlardir.

Bolalar va o'smirlarning oqilona. Ovqatlanishi.

Ma'lumki, bolalar va o'smirlar organizmi kattalarnikidan farq qilib, birinchidan, ularda ko'pgina tizim va a'zolar rivojlanishda bo'ladi, ikkinchidan, ularning asab tizimida ko'zg'alish jarayoni tormozlanishdan ustun turadi, o'zlari ancha serharakat bo'lishadi. Uchinchidan, noqulay muhit omillari (hatarli moddalar, issiq yoki sovuq, harorat, past yoki yuqori bosim, ochlik, uyqusizlik, ruhiy-xissiy ko'zg'alishlar va xokazolar) kuchli darajada ta'sir qiladi. To'rtinchidan, ular shirinliklarni juda xush ko'rganidan boshqa asosiy oziq moddalarini yemaslikka harakat qilishadi. Sanab o'tilgan jarayonlarning bo'ia vujudi shakllanishiga salbiy ta'sir etishini oldini olishda oqilona ovqatlanish

qoidalariga rioya qilish muhim omil hisoblanadi. Bunday ovqatlanishga bolani o'rgatish va uni tashkil qilish o'ziga xos qiyinchiliklarga ega, binobarin, bu yoshdagilarning aksariyat qismi ovqatlanish va ovqat hazmi fiziologiyasi va biokimyosi borasida oddiy tushunchaga ham ega emaslar. Shuningdek, oziq moddalariga bo'lgan, ularni qabul qilish va hazm qilish, ovqatdagi asosiy oziq moddalarining bir-biriga nisbati, quvvatni sarflash bo'yicha turli yoshdagi bolalar bir-biridan keskin farq qiladi.

Kichik (1-3) yoshdagi bolalarni oqilona ovqatlantirish.

Bu yoshdagi bolalarni ovqatlantirishda ular vujudining fiziologik va boshqa o'ziga xos xususiyatlarini ko'rib chiqish kerak. Dastavval ovqat tez hazm bo'ladigan, hajmi uncha ko'p bo'lmagan xilma-xil mahsulotlardan tayyorlanadi. Bolada 8-10 tishlar chiqishi bilanoq unga chaynovchi mushaklarning rivojlanishi uchun qattiqroq non, suhari, olma, sabzavotlar bo'lagi, suyakli go'sht berilib borilishi foydalidir. Uch yoshli bolalarda me'da hajmi bir oz kengayadi, shuning uchun ularga beriladigan ovqat miqdori ham tegishli ravishda ko'paytiriladi (300 - 400 ml). Ba'zan bolada ishtaha yaxshi bo'lib, anchagina miqdorda ovqat yeyishga moyillik bo'ladi, bunday paytlari qancha xohlasang, shuncha yeyaver deb qo'yish noto'g'ri, chunki u yoshlikdan ehtiyojdan ko'p ovqat iste'mol qilishga o'rganib qoladi. Bu holat, birinchidan, me'da hajmini kengaytirib yuborsa, ikkinchidan, ortiqcha semirish va u bilan paydo bo'ladigan salbiy asoratlarga olib keladi.

Yasli yoshidagi bolalarning kunlik ovqatida mol, qo'y, buzoq, parranda go'shtlari, baliq, kalla-pocha, o'simlik yog'lari, yormalar, dukkaklilar, sabzavotlar (karam, sabzi, sholg'om va boshqalar), meva-chevalar, yong'oq, ko'katlar tegishli miqdorda bo'lishi kerak. Yana haftada bir-ikki marta ular ovqatiga ozroq, sarimsoq qo'shib berish kerak (uning bakteritsidlik va yallig'lanishga qarshilik ko'rsatuvchi xususiyatlaridan kelib chiqqan holda). Bolani kunlik ovqatiga me'da—ichak tizimi harakat faoliyatini kuchaytirish uchun oziq tolalariga boy mahsulotlardan (ko'pincha qora non, po'sti olinmagan olma, sabzi, karam, sholg'om, ko'katlarda mo'l bo'ladi) ham tegishli o'rin berish kerak. Ular iloji boricha har kuni meva-chevalardan, qish kunlarida shu yoshdagi bolalar uchun mo'ljallangan meva sharbatlaridan,

konservalaridan tanovvul qilib turishlari lozim. Bunday ovqatlanish ular vujudining kerakli vitaminlar, mineral moddalar hamda biologik faol moddalar bilan ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bog'cha (3—6) yoshidagi bolalarni oqilona. Ovqatlantirish.

Bolalar shu yoshga yetib kelganida ular ovqatidagi asosiy oziq moddalarining (oqsillar, yog'lar, uglevodlar) miqdor jihatdan taqsimlanishi katta odamlarnikidek, ya'ni 1:1:4 bo'lishi lozim. Ular ovqatida xilma-xillik bo'lishi, turli xil go'sht va go'sht mahsulotlariga, sut va sut mahsulotlariga, sabzavot (sabzi, karam, lavlagi, pomidor, bodring, qovun, tarvo'z, oshqovoq va boshqalar) meva-chevalarga yetarli o'rin berilishi kerak. Ularniig kunlik ovqatiga mo'ljallanadigan shakarni iloji boricha asalga yoki mayizga almashtirgan ma'qul. Bu mahsulot tarkibidagi shirinlik shu yoshdagi bolalar uchun nihoyatda foydali bo'lgan fruktoza, glukoza ko'rinishida bo'ladi. Bog'cha yoshidagi bolalar kuniga taxminan 500 g sut, qatiq iste'mol qilishlari kerak, bu ular vujudini to'la qiymatli oqsillar bilan ta'minlashda muhim. Bunday bolalar uchun oz miqdordagi sarimsoqpiyoz ancha foydali, lekin ularning kunlik ovqatidan kofe, achchiq choy, gorchitsa, sirka kabi o'tkir va achchiq ta'mli moddalar olib tashlangani ma'qul.

2-5 yoshli bolalar uchun bir kunda iste'mol qilinadigan ovqatning umumiy miqdori 1700 - 1800 gr, 5-6 yoshli bolalar uchun esa 1900 - 2100 gr bo'lishi tavsiya qilinadi. Bog'cha yoshidagi bolalarning ovqatlanishida shu narsaga e'tibor berish kerakki, ular asosiy ovqatlar oraligida biror narsa yeb qo'ymasligi kerak. Bunday bolalar shirinliklarga juda uch bo'lishadi. Ovqatlanguncha shulardan oz bo'lsada tamaddi qilgan bolada asosiy ovqatga ishtaha yo'qoladi, chunki me'daga tushgan konfet yoki shokolad tegishli me'da shirasini ajratib, bu yerda ovqat hazm bo'lish jarayonining «qizg'in» vaqtini o'tkazib yuboradi, tanaga so'rilgan shirinlik bilan ishtaha «aldanadi». Bunday holni katta odamlarda ham ko'rish mumkin, ularda ishtahani «o'ldirish» yoki «jilovlash» uchun ovqatdan oldin bir oz shirinlik iste'mol qilish, salat yeyish, sharbat ichish va 15 - 20 daqiqa sabr etish kifoya qiladi.

Bolada ishtaxa bo'lmaganida uni majburlab ovqatlanishga undash kerak emas, chunki xohish bo'lmaganida yeyilgan ovqat yomon hazm bo'ladi. Buning asosiy sababi me'da va ichaklarda tegishli fermentlarga ega bo'lgan hazm shiralarining zarur miqdorda ajratilmasligidir. Natijada yeyilgan taom belgilangan vaqt ichida tegishli qismlarga parchalanmaydi va ichak devorlaridan qonga so'rilmaydi. Bunday paytlarda bolani o'z xoliga quyish kerak, bir marta o'z vaqtida ovqat yemasa ham bo'laveradi. Turli xil o'yinlar natijasida och qolgandan keyin o'zi uchun ovqatlanadi.

Maktab o'quvchilarining oqilona. Ovqatlanishi.

O'quvchi yoshlar vujudi, bir tomondan, jadal o'sishi va rivojlanishi bilan ifodalansa, ikkinchi tomondan, o'qish va jismoniy tarbiya, hamda sport bilan shug'ullanish tufayli beriladigan ruhiy-hissiy va jismoniy yuklamalar ular organizmidagi ko'pgina fiziologik va biokimyoviy jarayonlarga faol ta'sir ko'rsatadi. Bularning barchasi o'quvchining qanday va qancha ovqatlanishi bilan chambarchas bog'liq. Agar ovqatlanish oqilona bo'lsa, bu yoshdagi bolalarning o'sib-ulg'ayishi aqliy va jismoniy kamolotiga yetishi, fanlarni o'zlashtirishi, har xil yuqumli kasalliklarga, noqulay muhit omillariga chidamliligi yuqori bo'ladi. Shuning uchun ularni ovqatlanishiga ota-onalar, maktab jamoatchiligi va qolaversa, davlat tashkilotlari yetarli e'tibor berishlari muhim ahamiyat kasb etadi.

Ma'lumki, o'quvchilar yoshlari nuqtayi nazaridan uch guruhga bo'linadi: ya'ni kichik maktab yoshi — 6-10 yoshlilar o'rta maktab yoshi — 11-13 yoshlilar va katta maktab yoshi — 14-17 yoshlilar.

Iste'mol qilinadigan asosiy oziq moddalarining (oqsillar, yog'lar, uglevodlar) energetik qiymati nisbati 14:31:55, miqdor nisbati esa 1:1:4 ko'rinishida bo'lishi tavsiya qilinadi. Agar 6 yoshli bolalarda tavsiya qilinadigan oqsillarning 65%ini hayvon oqsili tashkil qilishi lozim bo'lsa, bu ko'rsatkich maktab yoshidagilarda 60%ga tushiriladi, chunki birinchi sinf o'quvchilarida tana a'zolarining shakllanishi va o'sishi ancha tez bo'ladi, shuning uchun ularga to'la qiymatli oqsillar birmuncha ko'proq kerak. O'quvchilar iste'mol qiladigan, oson hazm bo'ladigan shakar, konfet, shokolad kabilar ko'pi bilan umumiy uglevodlar miqdorining

20%dan oshmasligi kerak. Aks holda bunday uglevodlar tanada yog'ga aylanib, semirish alomatlari va u bilan bog'liq asoratlar yuzaga keladi.

O'quvchi yoshlar ovqatlanishida vitaminlar va mineral moddalarga ham alohida e'tibor berish kerak. Chunki yosh vujudning o'sishi, ulg'ayishi va har tomonlama to'liq shakllanishi uchun ular juda zarur.

Talabalarning oqilona ovqatlanishi. Talabalar aholining boshqa guruhlaridan o'ziga xos ayrim xususiyatlari bilan ajralib turishi bois ularning kunlik ovqatlanishida mana shu jihat hisobga olinishi lozim. Birinchidan, ular organizmi rivojlanayotganligi sababli bir qator fiziologik va biokimyoviy jarayonlar hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Shuning uchun ular vujudi iste'mol taomlarining sifati, miqdori va boshqa xususiyatlariga nisbatan ancha sezgir bo'ladi. Ikkinchidan, talabalarning ko'pchiligi uzoq qishloqlardan kelib, ovqatlanish nuqtayi nazaridan boshqacha sharoitga tushib qoladi. Oldin oziq tolalariga boy dag'al mahsulotlar va ulardan qilingan ovqatni ko'proq iste'mol qilib yurgan bo'lsa, shahar sharoitida yuqori navli undan tayyorlangan har xil pishiriqlar, kolbasa, turli-tuman shirinliklar, chanqoq bosdi ichimliklar tanovul qilish odatdagi hazm jarayonlarishi birmuncha o'zgartiradi. Bu holat ularda ich dam bo'lishi, qotishi kabi noxush holatlarga olib kelishi ham kuzatilgan. Uchinchidan, talabalar o'qish jarayonida katta ruhiy zo'riqishga duch keladi, ma'ruzalar va amaliy mashg'ulotlar davomida ularga qisqa vaqt ichida beriladigan bilimlarning hajmi keng bo'lib, uni o'zlashtirib olish anchagacha asabiylashishni talab qiladi. Bunday kuchli zerikish boshqa hayot tizimlari singari ovqatlanish jarayoni va hazm a'zolari faoliyatiga ta'sir qilmay qolmaydi. Nazorat ishlari, imtihonlar, sinovlar topshirish jarayonida yurak urishining tezlashishi, qon bosimining yuqorilashishi, kuchli xis-hayajon, asabiylashish natijasida oshqozon-ichaklarning harakat va sekretor vazifalari o'zgarib, ovqatning yomon hazm bo'lishi, ich ketish, ba'zan esa ich og'rishi holatlariga ham olib keladi.

Talabalar ovqatlanishidagi kamchiliklardan yana biri bu ularning vaqt yetishmasligi bois shoshilib, apil-tapil taom yeyishlaridir. Buning oqibatida odatdagidan o'zgacha muhit paydo bo'ladi va turli xil me'da-ichak kasalliklari yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun ularning 4-5

soat shug'ullanganidan keyin tamaddi qilib olish tanaffuslarini 30-40 daqiqagacha o'zaytirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Fiziologik me'yori nuqtayi nazaridan talabalarning kunlik ovqatidagi umumiy quvvat miqdori yigitlar uchun 2585 kkal, qizlar uchun 2434,5 kkal bo'lishi tavsiya qilinadi. Oqsillar iste'mol qilingan kunlik taomlardagi quvvatning kamida 18% ini tashkil qilishi kerak. Shu miqdordagi oqsillarning 60% i hayvonlar mahsulotlaridan olinadigan va to'la qiymatli bo'lishi lozim. Yeg'lar esa umumiy energetik qiymatning 30% ini tashkil etishi va shu yoqning yarmisi o'simlik yog'lari bo'lishi kerak. Talabalar vujudining ayrim mineral moddalarga bo'lgan ko'pchilik talabi quyidagicha: kalsiy — 800 mg, fosfor — 16 mg, magniy — 500 mg, kaliy — 2500 mg, temir — 10 mg.

Sportchilarning oqilona ovqatlanishi. B Sportchining ovqatlanish tartibi dastavval bajariladigan jismoniy zo'riqish kunning qaysi soatlarida amalga oshirilishi bilan belgilanadi. Agar mashq qilish va musobaqa kunning birinchi yarmiga to'g'ri kelsa, ertalabki nonushta miqdori jihatidan ko'p bo'lmasligi, uning tarkibida shakar, fosfor, C vitamini yetarli bo'lib, qiyin hazm bo'ladigan moddalar bo'lmasligi, energetik qiymati kunlik ovqatning o'rtacha 30-35% ini tashkil qilishi kerak. Ertalabki ovqat tarkibida kletchatka va qiyin eriydigan yog'lar iloji boricha kam bo'lishi, go'shtlar qaynatilgan yoki maydalangan, sabzavot-ko'katlar serob bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Tushlik ovqat kunlik ovqat energetik qiymatining 35-40%ini tashkil qilib, uning fiziologik mohiyati mashq qilish natijasida sarflangan moddalar va quvvatning tiklanishiga qaratilgan bo'ladi. Tushlik tarkibida nonushta va kechki ovqatdan farqli o'laroq go'sht, yog', kletchatka kabi me'dada uzoq turib qoladigan oziq moddalar bo'lishi mumkin. Shuni ham aytib o'tish kerakki, tushlikning bunday bo'lishi ob-havosi salqin o'lkalar sharoitiga to'g'ri keladi. O'rta Osiyo mamlakatlarida esa bunday tartibda ovqatlanish bahor, kech ko'z va qish fasllarida mumkin. Yozning issiq kunlari esa ovqatlanishda boshqacha tartib o'rnatiladi.

Kechki ovqat vazifasiga tushlik bilan o'rni qoplanmay qolgan quvvat va moddalar o'rnini to'ldirish hamda sportchi vujudining ertaga

bo'ladigan mashqlarga tayyorlash kiradi. Shu bilan bir qatorda u ko'p miqdorda bo'lib, me'da-ichak tizimini qiynab qo'ymasligi kerak. Kechki ovqatning energetik qiymati kunlik umumiy quvvatning 25-30 foizi atrofida bo'ladi. Uyquga yotishdan yarim soat yoki bir soat oldin bir stakan kefir, qatiq ichgan ma'qul. Chunki bunday sut mahsulotlari uyquni tinch va bir tekis bo'lishini ta'minlaydi, ichaklarda chirish jarayoniga sabab bo'ladigan mikroorganizmlarning ko'payib ketmasligiga olib keladi. Agar musobaqa va mashq qilish kunning ikkinchi yarmida o'tkaziladigan bo'lsa, tushlik ovqat bir oz kamaytiriladi. Uning energetik qiymati 30-35 foizga tushirilib, hajmi katta bo'lmasligi, tarkibida kletchatka kam bo'lishi kerak. Mashq qilishni ovqatlanishdan kamida 2—Z soat o'tganidan keyin boshlagan ma'qul. Musobaqalar sharoitida bu vaqt 3,5 soatgacha chuziladi. Mashq tugagandan keyin esa kamida 30—40 daqiqa o'tkazib ovqatga o'tirish kerak.

Homilador ayollarning oqilona ovqatlanishi. Ko'pgina ilmiy tadqiqotlar, kuzatuv va tajribalar shu narsani tasdiqlaydiki, homilador va emizikli ayollarning oqilona ovqatlanishida miqdor, sifat va tartib qoidalarining buz ishi homiladorlik va tug'ruq jarayonlarida bir qator ko'ngilsiz voqealar va asoratlarga olib keladi

Homilador ayollarning ovqatlanishi tarkibiy va miqdor jihatidan ham ona vujudining, hamda rivojlanayotgan homilaning me'yoriy talab darajasiga mos kelishi va homiladorlik jarayonining tekis borishini ta'minlashi kerak. Ular uchun mo'ljallangan taomlar tarkibida dastavval almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalar, to'yinmagan yog' kislotalari, vitaminlar hamda mikro va makro elementlar yetarli darajada bo'lishi lozim. Ayni paytda bu taomlar har bir homilador ayol uchun uning yoshi, tana massasi, mehnat faoliyati, milliy an'analari, homilaning yoshi, ob-havo sharoitlari yil fasllari va boshqalarga mos bo'lishi talab qilinadi

Homiladorlikning birinchi yarmida ayollar ko'ngillariga xush keladigan mahsulotlarni iste'mol qilaverishlari mumkin, ayniqsa, meva va sabzavotlardan ko'proq yeyishlari kerak. Lekin ular sarimsoq, kalampir kabi buyraklar faoliyatini kuchli ko'zgatadigan mahsulotlardan tiyilgani ma'qul. Homilalikning 4-oyidan boshlab ayol har bir kg tana vazni hisobiga 1,2-1,3g oqsil iste'mol qilib turishi kerak. Ko'pgina ilmiy

tadqiqotlar, kuzatuv va tajribalar shu narsani tasdiqlaydiki, homilador va emizikli ayollar oqilona ovqatlanishida miqdor, sifat va tartib qoidalari buzilishi homiladorlik va tugʻruq jarayonlarida bir qator koʻngilsiz voqealar va asoratlarga olib keladi

Homilador ayollarning ovqatlanishi tarkibiy va miqdor jihatdan ham ona vujudining, ham rivojlanayotgan homilaning meʼyoriy talab darajasiga mos kelishi hamda homiladorlik jarayonining tekis borishini taʼminlashi kerak. Ular uchun moʻljallangan taomlar tarkibida dastavval almashtirib boʻlmaydigan aminokislotalar, toʻyinmagan yogʻ kislotalari, vitaminlar hamda mikro va makro elementlar yetarli darajada boʻlishi lozim. Ayni paytda bu taomlar har bir homilador ayol uchun uning yoshi, tana massasi, mehnat faoliyati, milliy anʼanalari, homilaning yoshi, ob-havo sharoitlari yil fasllari va boshqalarga mos boʻlishi talab qilinadi

Homiladorlikning birinchi yarmida ayollar koʻngillariga xush keladigan mahsulotlarni isteʼmol qilaverishlari mumkin, ayniqsa, meva va sabzavotlardan koʻprok yeyishlari kerak. Lekin ular sarimsoq, qalampir kabi buyraklar faoliyatini kuchli qoʻzgʻatadigan mahsulotlardan tiyilgani maʼqul. Homiladorlikning 4-oyidan boshlab ayol har bir kg tana vazni hisobiga 1,2-1,3gr oqsil isteʼmol qilib turishi kerak.

Homiladorlikning ikkinchi yarmida ayollar uchun bir kunlik ovqat oʻrtacha quyidagi tarkibda va miqdorda boʻlishi tavsiya qilinadi (gr hisobida): goʻsht va goʻsht mahsulotlari—120; baliq—100; yogʻsiz tvorog—170; kefir—200; sut—250; qaymoq—30; sariyogʻ—15; oʻsimlik yogʻi—25; shakar—40; qora non—100; bugʻdoy non—100; unli qonditer mahsulotlari—100; makaron, yormalar—60; kartoshka—200; karam—100; lavlagi—100; sabzi—100; boshqa sabzavotlar—200; meva-chevalar—200; koʻkatlar—30-50.

Homilador ayollar uchun ovqatlanish tartibi muhim, ular homiladorlikning birinchi yarimida 4 mahal, homiladorlikning ikkinchi yarimida esa 5 va 6 mahal ovqatlanishga oʻtishlari kerak. Insonning har tomonlama kamol topishida, aqlan va jismonan ovqatlanish kishining biologik ehtiyoji boʻlib, u bir qator tibbiy, ijtimoiy, iqtisodiy va ekologik masalalar bilan bevosita bogʻliq muhim omildir. Oqilona ovqatlanish yoki ovqatlanish madaniyatiga erishish orqali turli xil davr kasalliklari,

jumladan, yurakning ishemik kasalligi, gipertoniya, miokard infarkti, miyaga qon quyilishi, asabiylashish, me'da—ichak yaralari, yomon sifatli o'smalar, qandli diabet, o't pufagi hamda buyraklarda tosh paydo bo'lishi, avitaminozlar va boshqalardan eng arzon va oson yo'l bilan muhofazalanish mumkin.

Buyuk qomusiy olim Abu Ali ibn Sino «Ovqatni o'ylamasdan yeyaversang bir kuni u ham seni yeydi» degasa, buyuk mutafakkir Yusuf Xos Hojib ham o'zining "Qutadg'u bilig" asarida kishilarning ovqatlanishiga jiddiy e'tibor beradi:

Nazar solsang, tabiblar yaxshi aytibdilar.

Kishi ovqatni oz yesa salomatlikda kuladi.

Demak, yegan-ichganga beparvolik mukammal bo'lishida uning qanday, qachon va qancha ovqatlanishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Ovqatlanishning iqtisodiy muammolari haqida gapirganda shuni ta'kidlash kerakki, insoniyat paydo bo'lganidan beri kishilar orasida ochlik, to'yib ovqatlanmaslik xollari bo'lib kelgan va hozir ham u bir qator mintaqalarda mavjud. Bunday muammoni faqat oziq-ovqat mahsulotlarini yetarli darajada yetishtirish, ishlab chiqarish, ulardan tegishli zahiralar tayyorlash bilan yechib bo'lmaydi, chunki yer yuzida aholining jadal sur'atlar bilan ko'payishi, qanchalik mo'l-ko'lchilik bo'lmasin, mavjud ma'lumotlarda ta'kidlanishicha, bari bir oziq-ovqat taqchilligiga olib keladi. Ochlik bilan bog'liq masalalarni xal qilishda muhim tadbirlardan biri bu fiziologik me'yor darajasidan ziyod iste'mol qilinayotgan mahsulotlarni tejashdir. Masalan, bir odam kunida 100 g me'yoridan oshiq non yesa, bir shahar yoki viloyatda bir kunda qancha eng kimmatli oziq modda -non qancha isrof bo'lishini tasavvur qilish kiyin emas.

Asosiy oziq moddalari — oqsillar, yog'lar va uglevodlar hamda ma'danli moddalar, vitaminlar, suv haqida, ularning biokimyoviy, fiziologik xususiyatlari to'g'risida har kimning kamida minimal bilimlarga ega bo'lishi ovqatlanishning oqilona, to'g'ri tashkil qilinishida muhim. Ko'pgina rivojlangan mamlakatlardagidek oziq-ovqat mahsulotlarining sotilishida ularning kimyoviy tarkibi, quvvati, qiymati haqida ma'lumot beradigan yozuv yorliqlari bilan ta'minlanishi maqsadga

muvofig. Shuningdek, bunday mahsulotlar tarkibidagi zararli moddalar qancha ekanligi vaqti-vaqti bilan maxsus sanitariya—epidemiologiya ko'rigidan o'tkazilib turilishi shart. Turli alkogolsiz ichimliklar, shirinliklar, yarim tayyor holda chiqariladigan iste'mol taomlarining yuqorida qayd qilingan xususiyatlarini aks ettiradigan ko'rsatkichlarning savdo do'konlari qoshida bo'lishi foydadan xoli bo'lmas edi. Bulardan tashqari, ko'pchilik to'la qiymatli oqsil yoki yog' deganda asosan xayvon mahsulotlarini tushunadi. Aytib o'tganimizdek, diyorimizdagi ko'pgina oqsil va yog'larga boy o'simlik mahsulotlaridan, meva-chevalar va ularning urug'laridan unumli foydalanish go'sht va go'sht mahsulotlari, xayvon yog'lariga bo'lgan fiziologik talabni qondirishda ko'l keladi. Bu narsa yana ovqatlanish bilan bog'liq biologik, iqtisodiy, ekologik va tibbiy muammolarning yechimini topishida ham foydali bo'lur edi.

Vitaminlarning kishi hayoti uchun foydaliligini ko'pchilik bilsada, ularning saqlanish xususiyatlari, qaysi oziq moddalarda qancha bo'lishini to'g'ri tasavvur qiladiganlar, qaynatilgan, quritilgan, uzoq vaqt saqlanadigan oziq-ovqat mahsulotlarida bu noyob moddalarning juda kamayib ketishini tushunadiganlar kamchilikni tashkil qiladi.

Ovatlanish masalalari qadim zamonlardan buyon mutafakkir olimlarni qiziqtirib kelgan bo'lsa-da, hozirga kadar o'zining to'liq yechimini topgan emas. Gap shundaki, ibtidoiy odamlar tanasida vitaminlar yetishmaganligi aniq; ma'lum davrlar yashab o'tgan kishilarning ovqatlanishi bilan hozirgi zamon odamlarining yeb-ichishlari orasida katta farq bor.

Televidenie orqali ovqatlanish madaniyati bilan bog'liq foydali maslahatlar, maxsus ko'rsatuvlar tashkil qilish, shahar va qishloqlarda xalq orasida ma'ro'za va savol javob kechalari olib borish, maktablarda esa maxsus dastur asosida tegishli darslar o'tish hamda bu sohada tegishli uslubiy qo'llanmalar, risolalar chop etish koni foyda bo'ladi.

Mikroelementlar bolalarning to'laqonli rivojlanishi va katta yoshdagi odamlarning sog'lom faoliyati olib borishi uchun hayotiy zarur moddalar hisoblanadi. Temir, yod, foliy kislotasi, kaltsiy va shu kabi boshqa mikroelementlar **A**, **B₁**, **B₂**, **B₁₂** hamda **C** darmon-dorilari (vitaminlar) kabi organizm uchun eng muhim moddalardan sanaladi. Ushbu

moddalarning yetishmasligi «yashirin ochlik» deb nomlanadi. Masalan, inson yetarli miqdorda ovqat iste'mol qiladi, biroq mana shu taomlar tarkibida mikroelement va vitaminlarning yetarli darajada bo'lmagani bois a'zolar uchun eng zarur hisoblangan ozuqa moddalarni to'laligicha olmaydi. Albatta, bu har birimizning sog'lig'imiz va umuman olganda butun millatning farovonligiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Ko'pincha keng jamoatchilik «yashirin ochlik» muammosining, agarda uni muz tog'iga qiyoslasak, faqat yuqori qisminigina ko'radi, xolos. Bu ham temir tanqisligi anemiyasi, ham yod tanqisligi holati hamda vitaminlarning yetishmasligi kabi dir. Mana shu kasalliklarning hammasi millat salomatligiga umumiy ta'sir ko'rsatishidan tashqari, uzoq davom etadigan ijtimoiy-iqtisodiy oqibatlarga ham ega bo'lib, har qanday mehnat turi bilan shug'ullanadigan kishining qobiliyati, ishchanligi va samaradorligiga, sog'liqni saqlash harajatlariga va umuman mamlakatning iqtisodiy o'sishiga ham o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Temir va foliy kislota tanqisligi, Biz nafas olar ekanmiz, kislorod iste'mol qilamiz. A'zolaridagi temir zarrachalari uni tanamiz bo'ylab tashib, barcha a'zolarimizga yetkazib beradi. Havo bo'lmasa insoniyat sanoqli daqiqalardayoq hayotdan ko'z yumardi. Qonda temir moddasi bo'lmasa ham xuddi shunday bo'ladi. Qonda temir miqdorining yetarli bo'lmasligi kamqonlikni yoki ilmiy tilda aytadigan bo'lsak, temir tanqisligi anemiyasini keltirib chiqaradi, anemiyaning oqibatlari ko'pincha yashirin bo'lib, bir qarashda ko'zga tashlanmaydi. Ammo, bugungi kunda anemiyaning quyidagi asoratlari ilmiy isbotlangan:

Temir tanqisligi ayollarda onalar o'limining 40 foiziga sabab bo'ladi (homiladorlik yoki tug'ruq paytidagi o'limlar), bolalarning vazni yengil tug'ilishiga, jismoniy quvvat va bardoshning 20-40 foizga pasayishiga, mo'shaklarning zaiflashuviga, jismoniy va aqliy mehnat vaqiflari o'rtasida mehnat qobiliyatining 17 foizga kamayishiga olib keladi.

Temir tanqisligi bolalarda aqliy rivojlanishning zaifligiga, tafakkur koeffitsientining (IQ) 5-7 ballga pasayishiga, jismoniy va ruhiy-asabiy rivojlanishda ortda qolishga, infeksiyalarga qarshi immunitetning sust bo'lishiga, diqqat-e'tibor va fikrni jamiash hamda xotiraning bo'shligiga

sabab bo'ladi. Temir tanqisligi ikki yoshgacha bo'lgan bolalarda miyaning rivojlanishiga ayniqsa yomon ta'sir qiladi. Buning oqibatlarini esa bola hayotining kelgusi yillarida tuzatib bo'lmaydi.

O'zbekistonda temir tanqisligi kamqonligi homilador ayollarning 80 foizida, tug'ish yoshidagi ayollarning 60 foizida va maktab yoshidagi bolalarning 57 foizida aniqlangan. O'zbekistonning ba'zi mintaqalarida homilador ayollarning deyarli 90 foizi temir tanqisligidan aziyat chekmoqda.

Er kurrasida rivojlanayotgan va rivojlangan mamlakatlardagi 2 milliarddan ortiq aholi temir tanqisligiga duchor bo'lgan. Bu hammaga birdek taalluqli.

Jahonda temir tanqisligining tarqalganligi. AQSh da un 1938 yildan buyon boyitilishi natijasida temir tanqisligi ma'lum darajada kamaygan. SHuningdek, unning boyitilishi tufayli AQSh da har yili 5000 ta insult, 25000 ta infarkt va 100000 ta temir tanqisligi kamqonligi holatlarining oldi olinmoqda.

Foliy kislotasi tanqisligi miokard infarktiga va yurak xurujlariga olib keladi. Dunyodagi har o'ninchi kishi foliy kislotasi tanqisligi tufayli yuzaga kelgan infarkt yoki yurak xuruji oqibatida hayotdan ko'z yummoqda. Shuningdek, yo'g'on ichak saratoni va Altsgeymer xastaligi bilan kasallanish xavfi ortadi. Homilador ayol organizmida foliy kislotasi tanqisligi homilaning tug'ma majruh («tirtiq lab», «bo'ri og'iz»), falajlik va aentsefaliya (bosh miyaning mavjud bo'lmasligi) bo'lib tug'ilishiga olib kelishi mumkin.

Yod tanqisligi qalqonsimon bez kasalliklariga (endemik buqoq), aqliy qobiliyatlarning susayishiga olib keladi, asab tizimining rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi.

Mikroelementlar yetishmasligi tufayli har kuni dunyoda:

- 300 nafar ona temir tanqisligi tufayli tug'ruq paytida hayotdan ko'z yummoqda
- 500 nafar chaqaloq foliy kislotasi tanqisligi tufayli og'ir tug'ma nuqsonlar bilan tug'ilmoqda
- 4 000 nafar katta yoshdagi kishilar foliy kislotasi tanqisligi tufayli miokard infarkti va yurak xurujlaridan vafot etmoqda

• Ishlab chiqarish unumdorligining pastligi hamda sog'liqni saqlash va ijtimoiy nafaqalar uchun harajatlar tufayli milliardlab dollarlar yo'qotilmoqda

Kundalik taomlar orasida foliy kislotasi bo'lgan mahsulotlar bo'lishiga ahamiyat berish kerak. U B-darmondorilar guruhiga kirgani uchun tug'ilajak farzandlarning ko'pgina kasalliklaridan, shuningdek, umurtqa pog'onasi kengayishi kasalligidan saqlaydi.

Angliyada farzand ko'rishni istaydigan ayollarga foliy kislotasidan iste'mol qilish tavsiya etilar ekan. Uni homilador bo'lishdan 12 hafta oldin ichish kerak. Foliy kislotasi kepakli nonda ko'p uchraydi. Lavlagi, karam, jo'xori kabi tarkibida foliy bor sabzavotlarni xomligicha yeyish foydali.

Bola emizayotgan onalarning parhezi haqida ko'pchilik biisa-da, homilador ayollarning ham o'ziga xos parhezi borligini ko'pchilik bilmaydi. Homiladorlarga pishloq, achchiq taomlar, tuxum, yuvilmagan sabzavotlarni yeyish, qaynatilmagan sutni ichish mumkin emas. Ularga jigar va A darmondorilarini iste'mol qilish tavsiya etilmaydi.

Muammoning yechimi

Ozuqa mikroelementlar tanqisligi muammosining yechimi eng shoshilinch va eng dolzarb vazifalardan biri bo'lib, ushbu muammoni hal qilishga sarflanadigan harajatlar mikroelementlar tanqisligi oqibatida yetadigan iqtisodiy zararlardan bir necha o'n baravar kamroqdir. Ozuqa mikroelementlar tanqisligining o'rnini to'ldirishning eng samarali va barqaror strategiyasi kundalik iste'mol mahsulotlarini (temir bilan boyitilgan un/non va yodlangan tuz) boyitishdir. Dunyodagi 191 mamlakatdan faqat 48 tasidagina un boyitiladi. Jahon hamjamiyati bu muammoga ulkan ahamiyat bermoqda. Dunyo sanoatida ishlab chiqariladigan unning 70 foizini boyitish rejalashtirilmoqda.

Mikroelementlarning barchasi donning po'stlog'ida joylashganligi tufayli, ularning ko'pi tegirmonda chiqitga chiqib ketadi. Bundan tashqari, bug'doy donasida B₁ (tiamin), B₂ (riboflavin), B₆ (piridoksin), temir va rux moddalari ko'p miqdorda uchraydi. Biroq bu so'nggi 100 yilda g'alla ekinlardagi foydali mikroelementlar miqdori 40 foizdan ko'proqqa qisqargan. Aynan shuning uchun bugungi kunda unga ushbu

ozuqa mikroelementlarini qo'shish keskin zaruratga aylanib qoldi. Fortifikatsiyalangan (boyitilgan) un - ishlab chiqarishning yakuniy bosqichida temir moddasi, foliy kislotasi, B₁, B₂ va rux kabi foydali mikroelementlar va vitaminlar qo'shilgan undir. O'zbekistonda asosan birinchi sort undan foydalaniladi, aynan shuning uchun "O'zdonmahsulot" AK korxonalarida unning ushbu navi boyitilmoqda.

Yod tanqisligi kasalliklari (YTK) insondagi eng tarqalgan noinfektsion kasalliklardan biridir. Yer kurrasi aholisining 1,5 mlrd dan oshiqrog'ida yodni yetarlicha iste'mol qilmaslik xavfi mavjud, 600 mln odamning qalqonsimon bezi kattalashgan (endemik buqog'i bor), 40 mln ida esa yod yetishmovchiligi oqibatida yaqqol aqliy zaiflik bor. YTK nima sababdan bu darajada keng tarqalib ketdi?

Asosiy sababi shundaki, inson ovqat va suv bilan birga qalqonsimon bezning normal faoliyat yuritishi zarur bo'lgan yodning yetarlicha miqdorini ola olmasligi mumkin. Umr bo'yi odam 3-5 g (bir choy qoshiqqa yetar-etmas) yod iste'mol qiladi, bir kecha-kunduzlik ehtiyoji esa 100-200 mkg dir (1 mkg - grammning milliondan bir bo'lagi demakdir). Yodning biologik ahamiyati shundaki, u qalqonsimon bezning 4 atom yod saqlovchi - tiroksin (T₄) va 3 atom yod saqlovchi triyodtironin (T₃) gormonlarining tarkibiga kiradi. Yodning organizmga yetarlicha tushmasligi ushbu gormonlarning normal sintezlanishi va sekretsiyasini quvvatlashga qaratilgan moslashuv jarayonlari zanjirining ishga tushishiga olib keladi. Birov, mazkur gormonlarning tanqisligi uzoq muddat davomida saqlanib tursa, adaptatsiya mexanizmlarining buzilishi va keyin tireoid gormonlari sintezining pasayishi tufayli yod tanqisligi kasalliklarining rivojlanishi ro'y beradi.

Oqsil, yog' va uglevod kabi asosiy ozuqa komponentlari yetishmovchiligidan farqli o'laroq, yod yetishmovchiligi yaqqol tashqi belgilar bilan ifodalanmaydi. Shu sababdan uni "yashirin ochlik" deb atashadi.

Yod tanqisligining eng muqarrar ko'rinishi - endemik buqoqdir. "Endemik" atamasi "muayyan joyga xos" tushunchasini beradi. Ilgarilari endemik buqoq faqat tog'li va tog'oldi hududlari - daryolar vodiylarida uchraydi deb hisoblanardi. Baxtga qarshi bu kasallik tog' va daryolardan

ancha uzoqlarda ham kuzatilib, keng tarqalib ketgan. Binobarin, “endemik buqoq” atamasi ko‘pincha boshqa atama – diffuz eutireoid (notoksik) buqoq (DNB) deb atalmoqda.

DNB qalqonsimon bezning ko‘plab yanada og‘irroq kasalliklari, jumladan buqoqning tugunli shakli rivojlanishiga moyillik omili hisoblanadi. Ayrim tadqiqotchilar fikricha, yod tanqisligi qalqonsimon bez rakining kelib chiqishiga yordam beradi. Bularning barchasi murakkab va qimmat diagnostika va operatsiya qilib davolash usullarini talab qiladi. Germaniyada, nemis sug‘urta jamiyatlarining ma‘lumotlariga ko‘ra, har yili yod tanqisligi oqibatlarini tashxislash va davolashga 1 mlrd markaga yaqin mablag‘ sarflanadi. Yod tanqisligining oldini olish esa jamiyatga 100 mln. markadan kamroqqa tushadi.

Ammo yod tanqisligining barcha talofatlarini pul bilan o‘lchab bo‘lmaydi. Shunday talafotlari borki, ularning o‘rnini har qancha pul bilan bo‘lsin to‘ldirish mumkin emas. Yod tanqisligi tug‘ma gipotireoz uchrashini ko‘paytiradi, u homila va go‘dakda miyaning qaytmas o‘zgarishlariga, eng og‘ir hollarda esa aqliy zaiflik – kretinizmga (tentaklikka) olib keladi.

Bundan tashqari populyatsiyada yod tanqisligi kretinizmdan tashqari yod tanqisligi zonasida yashovchi hamma aholining intellektual (aqliy) potentsiali pasayishiga olib keladi. Jahonning turli mamlakatlarida oxirgi yillarda o‘tkazilgan tadqiqotlar yaqqol yod tanqisligi bo‘lgan hududlarda aqliy rivojlanish o‘rtacha ko‘rsatkichlarining (IQ) 15-20% ga past ekanligini ko‘rsatdi. SHunday qilib yod tanqisligi hududida istiqomat qiluvchi odamlarning intellektual rivojlanish ko‘rsatkichlari ancha pastroq ekan: bunday bolalarga maktabda o‘qish, yangi bilim va ko‘nikmalarni o‘zlashtirishlari murakkab kechadi. Maktabdan keyin ular yaxshi kasb va durust maosh olib ishlashlari qiyin bo‘ladi. Bu esa mamlakatning iqtisodiy va siyosiy rivoji darajasida o‘z aksini topmay qolmaydi.

So‘nggi o‘n yillikda Yer kurrasi tibbiy jamoatchiligining e‘tibori mikronutrient yetishmovchiligini bartaraf etish zaruratiga qaratilgan. JSST Bosh direktori Gru Xarlem Brundtlandning bayonotiga ko‘ra “yod tanqisligini bartaraf etish sog‘liqni saqlash tashkilotlarining qora chechak va poliomielitni yo‘qotish kabi yutug‘i bo‘lib qoladi”.

Jahon sog'liqni saqlash assambleyasining 58-sessiyasida "Yod tanqisligi oqibatidagi buzilishlarning profilaktikasi va ularga qarshi kurash" ma'ruzasi tinglandi. Yod tanqisligiga qarshi "yoppasiga kurash" e'lon qilinganidan keyin oradan 15 yil o'tgach uni bartaraf etish borasida salmoqli yutuqlarga erishildi: mazkur muammo hanuz hal etilmagan mamlakatlar soni 2 barobardan ziyodroqqa qisqardi, ya'ni 1993 y dagi 126 dan 2004 y da 54 taga tushdi. Yod tanqisligi 72 ta davlatda bartaraf etildi. 66 mamlakat haqida esa (dunyo aholisining tahm. 9% i) ma'lumotlar yo'q. Umuman olganda 2 mlrd ga yaqin kishi (19.12.2005 yildagi ma'lumotlarga ko'ra 6,5 mlrd aholidan), ya'ni insoniyatning 1/3 qismi (!) hanuzgacha yetarlicha yod qabul qilmaydi. Bular, asosan, Janubi-SHarqiy Osiyo, Okeaniyaning g'arbiy qismi, Yevropa hududidagi (shu jumladan Rossiya ham) mamlakatlardir.

Rossiya pediatriklarining X kongressida (2006 y., fevral) har yili Rossiyada yod tanqisligi tufayli 315 ming bola (har kuni 863 bola) miyasida xastaliklar bilan tug'iladi (RTFA Endokrinologiya ilmiy markazining ma'lumotlari). Yod tanqisligining asoratlari kritik (bolalar, o'smirlar) va o'ta kritik xatar guruhlari (homiladorlar va emizikli ayollar, go'daklar) sog'lig'iga jiddiy xavf tug'dirayotir. Ushbu umummilliy muammoni hal etishda avvalo tibbiyot xodimlari, apteka ishi sohasidagilar, jamoat tashkilotlari, va qolaversa, barcha aholi birgalashishlari darkor.

Qalqonsimon bezga yod uning gormonlarining sintezi uchun xomashyo sifatida zarurdir. Shu sababdan yod tanqisligi holatida qalqonsimon bezning yashirin "ochqashi" haqida so'z yuritiladi, bu bez gormonal faolligining yetishmovchiligiga olib keladi. Natijada organizmning gormonal yod ko'p miqdorda zarur bo'lgan barcha hujayralari, to'qima va a'zolari aziyat cheka boshlaydi. Organizmdagi o'sish, rivojlanish jarayonlari va umumiy tonus qalqonsimon bez gormonlariga bog'liq. Gormonal yod tanqisligidan ko'proq zaminimizning yod tanqis hududlarida yashayotgan bolalar va o'smirlarga zahmat yetadi. O'smir-maktab o'quvchilari yod yetishmovchiligiga ayniqsa sezgirdirlar, chunki jinsiy balog'atga yetish davrida qalqonsimon bezga ulkan yuklama tushadi. Biroq u bunga bas kela oladi – gormonlar

ishlab chiqarish uchun yod yetkazib berilib turilsa bo'lgani.

Suyak skeleti, jinsiy bezlarning to'laqonli taraqqiyoti, shuningdek bosh miyaning funksiyalari (shu jumladan kognitiv) qalqonsimon bezning gormonlariga bog'liqdir. Agarda sog'lom bola har kuni yetarli miqdorda yod qabul qilsa, uning jismoniy va aqliy sog'lig'ida muammolar bo'lmaydi.

Immunitet sistemasi, modda almashinuvining hamma turlarining (oqsil, uglevod, yog' va vitamin-mineral) holati, hamda termoregulyatsiya mexanizmlari qalqonsimon bez "homiyli"ga muhtojdirlar. Har kuni muayyan miqdordagi yod elementining organizmga tushishi bolalarning to'laqonli jismoniy va aqliy rivojlanishini hamda o'smirlarning jinsiy balog'atga yetishini ta'minlash uchun zarurdir.

Qizlarda va katta yoshdagi ayollarda qalqonsimon bezning faoliyatidagi buzilishlar hayz tsiklining izdan chiqishiga, vaznning keskin o'zgarishlariga, buqoqning ko'rinib qolishiga, silla qurishlariga, uyquchanlikka, xotiraning pasayishiga, jizzakilik va tajanglikka, jahldorlikka olib kelishi mumkin. Teri quruqshab qoladi, soch to'kiladi, hatto yoz oylarida ham et uvishadi. **Yod tanqislik holatlari** – yurak, qon **tomirlar**, **bo'g'inlar kasalliklari** va bronx-o'pka patologiyasining rivojlanish sabablaridan biri. Ushbu xastaliklarni davolashda qo'llanuvchi zamonaviy preparatlar, yod tanqisligi bartaraf etilmaganligi bois, samara bermaydi.

Odatdagi sharoitlarda odam organizmida 20-50 mg yod mavjud. Uning eng yuqori konsentratsiyasi (umumiy miqdorning 8 mg) qalqonsimon bezda bo'ladi.

Odamning yodga bo'lgan ehtiyoji uning yoshiga bog'liq. Emizikli go'dakka, maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalar kabi kuniga 100 mkg yod talab etiladi. Jinsiy balog'atga yetishning dastlabki belgilari paydo bo'lishi bilanoq yodning sutkalik iste'moli me'yor 2 barobar oshib, 150-200 mkg ni tashkil qiladi. Eng ko'p miqdordagi yod homilador ayollarga – 250 mkg/sut va emizayotgan onalarga – 300 mkg/sut – kerak bo'ladi.

Yodning qanchasi 250 mkg bo'ladi? Yodning spirtdagi 5% li eritmasida 2,5 ming mkg yod bor, bu juda ko'pdir. Kaliy yodid

tabletkasining 1 tasida 0,125 g (500 farmakologik doza) yod mavjud bo'lib, bu homila uchun juda xavflidir.

JSST 1996 yilda turli yoshdagi shaxslar tomonidan yod iste'moli normativlari belgilab berilgan:

50 mg – emizikli bolalar (hayotining dastlabki 12 oyi) uchun;

90 mkg – kichik yoshdagi bolalar (2-6 yashar) uchun;

120 mkg – maktab yoshidagi bolalar (7-12 yashar) uchun;

150 mkg – kattalar (12 yashar va undan kattalar) uchun;

200 mkg – homilador va emizayotgan ayollar uchun.

Yodga qashshoq bo'lgan tuproqda o'sgan o'simliklarda yodning miqdori ko'p emas. Xalq iste'mol qiladigan yong'oqning yashil po'stlog'ida, olmaning urug'larida ham uning miqdori kam. U dengiz balig'ida va dengiz mahsulotlarida (dengiz karami – laminariyada) eng ko'p – 800-1000 mkg/kg – bo'ladi. Baliq moyida ham uning miqdori salmoqli. Bundan tashqari go'sht, tuxum, sut va sabzavotlar ham yod manbai hisoblanadi. Ammo har kuni va bajonu-dil ko'plab miqdorlarda dengiz ne'matlarini iste'mol qila oladigan odamlar topilavermaydi (Rossiyada 5% dan ko'p emas), albatta masalaning iqtisodiy tomonlari ham bor!

Shuning uchun butun dunyoda katta yoshdagi aholiga ovqatga 5-6 g dan yodlangan tuz qo'shish tavsiya etiladi. Uy sharoitida faqat shunday tuzni ishlatish zarur. Biroq, ayrim hollarda faqat osh tuzining o'zi bilan cheklanib bo'lmaydi.

Chunonchi, yodga bo'lgan ehtiyoj ortgan davrlarda (homilador va emizikli ayollarda, go'daklarda, maktabga borgan bolalar va o'smirlarda) dozalangan, ishonchli, tajribadan o'tgan yod saqlovchi preparatlarni qo'llash muhim. Quyidagi jadvalda keng tarqalgan mahsulotlardagi yod miqdori keltirilgan.

Mahsulot	mg	Mahsulot	mg
Abrikos o'rik	1	Krijovnik	1
Apelsin	2	Piyoz	–
Baqlajon	2	Sabzi	5
Baton	3,6	Bodring	3
Uzum	8	Garmdori (chuchuk)	3
Olcha	2	SHaftoli	2

Yashil no'xat	5	Pomidor	6
Nok	1	Rediska	8
Qovun	2	Salat	8
Zemlyanika (bog'da o'suvchi)	1	Lavlagi	7
Karam	3	Qaymoq	9,3
Kartoshka	5	Olxo'ri	4
Manna yormasi	–	Smetana	7,7
Grechixa yormasi	3,3	Qora smorodina	1
guruch	1,4	Soya	8,2
so'k yormasi	4,5	Pishloq	–
suli yormasi	–	Tvorog	–
Makaron mahsulotlari	2,6	Qovoq	1
Sariyog'	–	Loviya	12,1
Sigir suti	16	Funduk	0,2
Bug'doy uni	1,5	Javdari non	5,6
Kakao poroshogi	–	Sarimsoq	9
		Sutli shokolad	5,5
Kefir	14	Olma	2

Ovqatdagi yod yetishmovchiligini bartaraf etish uchun individual, guruhli va yoppasiga yodli profilaktika uslublaridan foydalaniladi. Yod bilan yoppasiga profilaktika o'tkazishda eng tarqalgan oziq-ovqat mahsulotlari bo'lgan osh tuzi, non va suvga yod tuzlarini (kaliy yodid yoki kaliy yodat) qo'shiladi. Muntazam ravishda qo'shimcha tarzda 100-150 mkg yod bilan boyitilgan ovqat mahsulotlarini iste'mol qilinishi 6-9 oy ichidayoq yod tanqis hududlardagi maktab o'quvchilarida qalqonsimon bez kattalashuvi chastotasining anchagina (50-65%) pasayishiga olib keladi.

Ayniqsa yodlangan osh tuzi **YTK**ning oldini olishning eng ommabop uslubi sanaladi. Negaki osh tuzi:

- aholining barcha qatlamlari tomonidan, ularning ijtimoiy-iqtisodiy holatidan qat'iy nazar, barobar ishlatiladi;
- ovqatga maxsus kimyoviy qayta ishlashsiz qo'shiladi;
- yil fasli, yosh va jinsdan qat'iy nazar ko'p miqdorda iste'mol qilinmaydi (sutkasiga bor-yo'g'i 5-10 g atrofida);
- yodlanishi ancha arzon tushadi – ya'ni kishi boshiga yiliga 0,05 –

0,1 dollarni tashkil etadi.

Hozirgi kunda yodlash standarti – 1 kg osh tuziga 40 ± 15 mg **kaliy yodat**ni qo'shishni ko'zda tutadi. Bunda yod tez bug'lanib ketmaydi, shuning uchun uni 9-12 oygacha (quruq, ya'ni nam tegmaydigan joyda) saqlab turish mumkin. Mahsulotlarning rangi va ta'miga ta'sir ko'rsatmaganligi sababli uni sabzavotlarni tuzlashda ham bimalol ishlatilaversa bo'ladi.

Yod bilan individual profilaktika dori preparatlari (kaliy yodid preparatlari – yodbalans – 100 yoki 200 mkg li tabletkalar) va ozuqa qo'shimchalarini (mineral qo'shimchali polivitaminlar, Yod – aktiv, Yodomarin, Klamin) qo'llashni ko'zda tutadi.

Guruhlarda yod profilaktikasi **YTK** rivojlanish xavfi yuqori bo'lgan aholi qatlamlarida (bolalar, o'smirlar, homilador va emizikli bolasi bor ayollar) yod saqlovchi preparatlarni qabul qilishni anglatadi.

Yodning asosiy biologik funksiyasi qalqonsimon bez faoliyatini quvvatlab turish va bez tomonidan tiroksin va triyodtironin gormonlarining hosil qilinishini ta'minlashdan iborat. Yod hozircha shu gormonlarning sintezlanishida ishtirok etuvchi bizga ma'lum yagona mikroelementdir.

Tiroksin asosiy modda almashinuvi jadalligini nazorat qiladi, suv-tuz, yog' va uglevod almashinuviga ta'sir ko'rsatadi. U odamning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga, yurak-qon tomir tizimi va jigaming faoliyatiga faol ta'sir etib, markaziy nerv sistemasi faoliyatining boshqarilishida ishtirok etadi.

Katta yoshdagi odamning yodga bo'lgan sutkalik ehtiyoji 50-200 mkg (0,05-0,2 mg) ni tashkil etadi. U to'g'ri balanslangan ovqatlanishda o'simlik va hayvon mahsulotlari hisobiga ta'minlab beriladi. Yodning oz qismigina (tahminan 5-10% i) suv bilan kirdi.

Yod eng ko'p miqdorlarda dengiz suvo'tlari tarkibida mavjud:

- quruq laminariyada – 100 g da 160-800 mg,
- quritilgan dengiz karamida – 100 g mahsulotda 200-220 mg.

Shuningdek baliq va dengiz mahsulotlari (100 g da 300-3000 mg), Mahsulotlarni uzoq muddat saqlanganda va pishirilganda yodning 65% igachasi yo'qotilishi mumkin.

O'quv-uslubiy adabiyotlar va elektron ta'lim resurslari ro'yxati

1. Faxriddinov S.«Valeologiya asoslari», T.: 2007
2. Vayner E.N. «Valeologiya», M.: izdatelstvo «Nauka», 2001 g.
3. Dubrovskiy V.I. «Sportivnaya meditsina», M.: «Vlados», 2002 g.
4. Ananov V.A., Davidenko D.N.. «Umumiy valeologiya». SPB, BPA, 2000
5. Nishonboev K.N., Hamroeva F.A., Eshonkulov O.E.. «Tibbiyot genetikasi». Toshkent, «Abu Ali Ibn Sino» nashriyoti, 2000 y.
6. Brexman I.I. «Valeologiya – nauka o zdorove». M.:«FiS», 1990g.
7. Marxotskiy Ya.L. «Valeologiya», Minsk:«Vysshaya shkola», 2006 g.
8. Vayner E.N. «Valeologiya», M.: «Nauka», 2001 g.
- 10.Alistratov G.V., Turobova Y.U. «Valeologiya asoslari», TMI.: «IQTISOD- MOLIYA», 2010 yil.

Qo'shimcha adabiyotlar:

1. D.Sh.Sharipova., Q.Sodiqov., G.A.Shaxmurova., T.L.Arbuzova., N.Sh.Mannapova Valeologiya asoslari o'quv qo'lanma T.2007 y.
- 2.D.Sh.Sharipova., Q.Sodiqov va boshqalar Valeologiya asoslari O'quv qo'llanma T.2009 y.
3. Sharipova, Q.Sodiqov, G.A.Shaxmurova, T.L.Arbuzova, N.Sh.Mannapova Valeologiya asoslari. - T.: 2010 y.
4. Xripkova A.G., Antropova M.V. Adaptatsiya organizma uchunixsya k uchebnoy i fizicheskoy nagruzkam. M.:Prosveshenie. 2002.

Internet saytlari:

1. – www.tma.uz (Toshkent tibbiyot akademiyasi rasmiy sayti)
- www.minzdrav.uz (Respublika OITSGa qarshi kurash markazi rasmiy sayti)
2. –www.Fan-sportga.uz-djti.uz (O'zDJTI «Fan-sportga» jurnali rasmiy sayti)
3. –www.econews.uz («Ekologiya xabarnomasi» jurnali rasmiy sayti)
4. –www.medicalexpress.uz («Medical Express» jurnali rasmiy sayti)

5. www.search.re.uz -sistema poiska informatsii Uzbekistana.

6. www.ictcouncil.gov.ru – sayt koordinatsionnogo soveta Kabineta

Ministrov po razvitiyu kompyuterizatsii.

7. www.ref.uz

8. www.zivonet.uz

9. www.google.uz

10. www.nun.uz

ILOVA

VALEOLOGIYA ALIFBOSI (RAQAMLARDA)

A

Abort

- Homilani muddatidan oldin olib tashlash haqidagi dastlabki qayd miloddan avvalgi 2600 yilga taalluqli qadimgi Xitoy bitiklarida uchraydi.

- Bugungi kunda abort dunyoning 50 ta mamlakatida qonuniy hisoblanadi. 77 davlatda esa to'liq yoki qisman taqiqlab qo'yilgan.

- Olimlarning hisob-kitobiga ko'ra, bir yilda butun dunyo bo'ylab taxminan 60 mln. ayol o'z homilasini muddatidan ilgari oldirib tashlamoqda.

Ayirish

- Nafas chiqarganda odam 150 tacha modda ajratadi, terisi yuzasidan – 200 dan ortiqroq, siydik bilan – 180, najas bilan esa 200 atrofida modda ajratib chiqaradi.

- 1 yil mobaynida odam 675 g gacha o'lgan terini (o'nlab kanalar, mog'or zamburug'lari, mikroorganizmlar uchun eng soz ozuqa) tashlaydi. Ularning qoldiqlari, ajratuv mahsulotlari xona changi tarkibiga kiradi.

- 1 g teri taxminan 1000 ta kanani boqa oladi (ularning hayoti uchun eng maqbul sharoit insonning yotoq to'shagidir)

- Bitta to'shakda 200 000 tagacha kanalar yashashi mumkin (ularning o'zlaridan tashqari changning tarkibiga ularning 30 mikrongacha (mm ning mingdan bir qismi) bo'lgan axlatlari kirishi mumkin).

Alkogol

- Alkogol – bu eng keng tarqalgan giyohvand moddalardan biridir. Hozirgi vaqtda, mohiyatan, alkogol kishilar madaniyatining bir qismiga aylanib qoldi (u insonning ruhiy holatini o'zgartira olishga, unga osoyishtalik, bo'shshish, komfort tuyg'usini berishga, tiyilib turish kurtagini bartaraf etishga qodir va h.k.).

- Alkogol ichimliklarini aksariyat yuksak darajada taraqqiy etgan mamlakatlardagi katta yoshli aholining 90% idan ortiqrog'i iste'mol qilsa, ancha kamroq qismi - 20 dan 40% gachasi - suiiste'mol qiladi, o'rtacha 4-5% i esa alkogolizmga chalingan.

- Alkogolizm (ichkilikbozlik) asab sistemasi kuchli kishilarda 8-15 yildan keyin, asab sistemasi zaif kishilarda esa 1,5-2 yildan so'ng rivojlanadi.

- Umuman olganda, alkogolga o'rganib qolgan (alkogolga tobe) odamlarda ichmaydiganlarga qaraganda somatik xastaliklar bilan kasallanish 2-3 barobar, o'lim esa 3-5 barobar yuqoriroqdir.

- Ichkilikbozlar ichmaydiganlarga nisbatan o'rtacha 10-15 yil kamroq umr kechiradilar.

- Maboda vaziyat o'zgarmay qolaversa (AIF, 2006), Yer kurrasida 200-300 yildan so'ng ruslar qolmaydi (har uchtadan bittasi aroqdan o'lmoqda. Yiliga esa 500000 kishi nobud bo'layotir);

- 2006 yilning birinchi choragida Rossiyada alkogolizm oqibatida 585,8 ming kishi hayotdan ko'z yumgan (352,7 mingta tug'ilgan);

- 62% rossiyalik ichgan kayf holatida hayot bilan vidolashadi (moskvaliklarning har 10 tadan bittasi giyohvand moddalarni qo'llaydi);

- Rossiyada 2 mln. (katta yoshdagi aholining 1,5% i) ichkilikboz bor.

- Ko'pchilik kishilar bayram dasturxonida alkogolni haddan ziyod iste'mol qilinganidan keyin ertalabdan qahva ichish darkor deb hisoblaydilar, biroq alkogol vujudni suvsizlantirib qo'yadi, qahva esa chanqovni kuchaytirib, taxikardiyaga sababchi bo'lishi mumkin. SHu sababli, yaxshisi, gazlanmagan ma'danli suv, ko'k choy yoki sharbat (apelsin, greypfrut) ichgan ma'qul.

Apelsinlar

- Apelsin po'stlog'i ostida yashiringan tivitsimon oq massa organizmdan bakterial toksinlarni, ortiqcha xolesterin hamda og'ir metallarni chiqarib yuboradi.

Appendiks

- Appendiks (ko'r ichakning chualchangsimon o'simtasi) go'dak uchun hayotining dastlabki kunlaridanoq (tug'ilgandan keyin tez orada eng katta o'lchamlarga yetadi) immunitetning shakllanishi uchun muhimdir

• Appendiks odamda, kalamushlarda, odamsimon maymunlarda mavjud. U immun sistemaning yot moddalarni (antigenlarni) aniqlab olish va nobud qilishga mas'ul bo'lgan periferik a'zosi hisoblanadi.

• 12-16 yasharli o'smirlarda appendiks devorlari limfoid tugunlarga eng boydir.

• Appendiks evolyutsiya jarayonida hazm qilish xususiyatini yo'qotib, yangi – immunologik funktsiyaga ega bo'lgan.

Asbest – 3 mingta qurilish ashyolari tarkibiga kiradi, shuning uchun ham uning tolalari hamma yerda uchrab, organizimga tushganda o'pkalarni zararlaydi (aksariyat mamlakatlarda uni qo'llash ta'qiqlangan).

Afg'oniston – gilyovand moddalarni yetkazib beruvchi asosiy davlat

• 1999 y. 4500 t ko'knori hom-ashyosi hosili yetishtirilgan;

• 2000 y. 7000 t ko'knori hom-ashyosi hosili yetishtirilgan (undan 500 t geroin tayyorlash mumkin);

• 2000 y. BMT qoshidagi Gilyovand moddalarni nazorat qilish bo'yicha Markaziy qo'mitaning (GNMQ) dokladiga ko'ra butun jahondagi qoradorining $\frac{3}{4}$ qismi (75%) Afg'onistonda ishlab chiqarilgan. CHunonchi, qoradori olinadigan ko'knori o'sadigan hududning 96% i toliblar nazorati ostida bo'lgan.

• Afg'onistondan gilyovand moddalarning tashib o'tilishidagi asosiy yo'l O'rta Osiyo respublikalari (Tojikiston, Qirg'iziston, O'zbekiston) hududi orqali o'tadi;

• MDH davlatlari bilan afg'on-o'rta osiyo chegaralarigacha 1 kg geroinning narxi 1 000 \$ turadi;

• Panj daryosining bu tomonida endi u 2 000 \$ ga baholanadi;

• Moskvada 25 000 \$;

• Evropada 100 000 \$ va undan yuqori.

Aholishunoslik:

• Antorpologlarning ta'kilashlaricha, aholining kamida 1/5 qismi metislardir.

• Inson Yerdagi yangi mavjudotdir.

• Ongli odam taxminan 40 ming yil avval paydo bo'lgan (hayot, 4 mlrd. yil avval paydo bo'lganligi ehtimol);

•10 ming yil oldin odamlar donli ekinlar yetishtirishni o'rganib, hayvonlarni qo'lga o'rgatganlar (bu davrda Yerda 6 mln. kishi istiqomat qilgan).

•Hozirda Yer yuzida 5,85 mlrd aholi bor (BMT ma'lumotlari, 2006 y.).

Eng:

- dunyodagi aholisi ko'p mamlakat – Xitoy (1,24 mlrd aholi), undan keyin

– Hindiston (960 mln) va AQSH (271 mln kishi);

- Kurraning eng aholi zich qismi – bu Xitoyning janubi-g'arbiy qirg'oqlari – Gonkong;

- Aholisi zich mamlakat – Bangladesh (1 kv.km./800 kishi);

- Yerdagi aholi kam mamlakat – Grenlandiya (39 kv.km/1 kishi).

•Amerika tub aholisi eskimoslar (ular o'zlarini inuitlar deb ataydilar) va hindular hisoblanadi. Kontinentning yevropaliklar tomonidan ochilish vaqtida (XV asr) u yerda 600 ga yaqin hindu qabilalari mavjud bo'lib, ularning soni tezda qisqarib borgan;

•Amerikaning hozirgi aholisi yevropaliklar va ajdodlari G'arbiy Afrikadan qul qilinib keltirilgan *afroamerikaliklardir* (aksariyatining kelib chiqishi aralash).

•Afrikada – berberlar va arablar (1300 yil oldin kelib joylashganlar) yashaydilar;

•Janubiy va Markaziy Afrikada qora tanli afrikaliklar istiqomat qiladilar;

Bushmanlar va gottentotlar qadimgi aholisi hisoblanadi.

V

Virusli kasalliklar:

•Poliomielit dunyo bo'yicha 99% ga yo'q qilingan, biroq bir foizidan qutulish amri mahol: bu holatlar Janubiy Osiyo va Afrikadagi Saxroi-Kabirning janubiy hududlariga to'g'ri keladi;

•“Sigir quturishi” odamlarga ham yuqib, ularda og'ir nevrologik xastalik – Kreyttsfeldt-Yakob kasalligini chaqiradi, bundan himoyalaniş hanuzgacha topilmagan. Faqat 2001 yilda, San-Frantsiskodagi (AQSH)

kasalxonalarining birida birinchi marotaba ushbu kasallikka uchragan patsient davolanib chiqqan. 60 yildan ziyodroq davr mobaynida bezgakka qarshi ishlatilib kelinayotgan preparat bemorlar joniga oro berdi.

OIV/OITS

- OIV/OITSning sut orqali vertikal yuqishi tibbiy aralashuv bo'lmaganida 1/3 hollarda kuzatiladi (sun'iy oziqlantirishga o'tish darkor);

- Har yili 200 mln ayol homilador bo'ladi, ularning 2,5 mln i OIV infeksiyasi yuqqanlardir (2001 y da taxminan 800 000 ga vertikal infeksiya yuqqan)

- Olimlarning taxminlaricha, OIV/OITS eng ko'p tarqalgan 45 ta davlatda 2000-2020 yy oralig'ida 68 mln kishi nobud bo'lishi mumkin (profilaktika, davolash va bemorlarni parvarishlarga oid dasturlar ozgina ta'sir ko'rsatadi, xolos).

Rossiyada OIV/OITS

- Har yili, Rossiyada 1989 yildan boshlab OIV/OITSGa aholining 16% i (22 mln kishi) diagnostika o'tadi, ya'ni barcha aholi tekshiruvdan bir necha marotabadan o'tkazilgan.

- 2004 yildan boshlab epidemiyaning tarqalish sur'atining pasayganligi qayd etilgan (yangitdan aniqlanayotganlar 2001 yildagi 88 mingdan 2033-2005 y da 35 mingtaga kamaygan).

- Har yili 6000 inson hayotdan ko'z yumadi, 2050 yilga kelib esa o'limning yiliga 22 000 gacha ko'payishi kutilmoqda.

- Rossiyada har 20 o'smirdan biriga JYO'I yuqadi, bu OIV/OITSGa chalinish xavfini 20-25 barobarga oshiradi;

- Rossiyalik o'smir yigitlar va qizlarning taxminan 60% i 17 yoshgacha seksual munosabatlarni boshlaydilar (har yili 300 000 ga yaqin abortlar o'tkaziladi);

- So'nggi 5 yil ichida (2000-2005 yy) sifilis (zahm) bilan kasallangan o'smirlar soni 30 barobardan ziyodroqqa oshgan (bu OIV/OITS ga chalinish moyilligini 10 dan 30 barobargacha oshirib yuboradi)

Vrach

- Vrachlar xatoligi har yili 95 000 kishining hayotiga zomin bo'ladi, ayni vaqtda bosqinchilar o'qidan esa 30 000 kishi nobud bo'lmoqda.

G

Genetika

- Odam genomi 10^4 - 10^5 genlardan iborat (faqat "X" xromosomaning o'ziga 92 lokusga ega).

- Moxov mikrobi genomining shifri ingliz va frantsuz genetiklarining 5 yillik mehnati natijasida ochilgan, bu yiliga 700 000 kishining xastalanishiga olib keluvchi mazkur qadimiy kasallikni davolashda yordam beradi.

- Insonning hid sezish tuyg'usini 900 tacha gen boshqarsada, ammo ularning 320 tasigina faoliyat ko'rsatadi, xolos.

- Inson 23 guruh chirmashuvga ega

- Agarda har bir juft xromosomada 1 juft allel genlar joylashgan deb tasavvur qilinadigan bo'lsa, ularning erkin kombinatsiyalanishi 8 388 609 kombinatsiya beradi.

- Braziliyalik olimlarning e'tirof etishlaricha, odam genlariga qarab uning irqini to'g'ri aniqlash mushkul, shu tufayli genetika nuqtai-nazaridan irqalar mutlaqo mavjud emas.

- O'zini oq irqqa mansub hisoblovchilarda ajdodlari shimoliy amerikalik hindular bo'lgan odamlarga xos bo'lgan o'rtacha 33% genlar hamda afrikaliklar uchun xos bo'lgan 28% genlar mavjud bo'ladi. Binobarin, umuman Braziliyada to'q ranglilik uning afrikaliklardan kelib chiqqanligini anglatmaydi.

Gepatit

O'zbekiston V-virusii gepatiti (VVG) infeksiyasining tarqalganligiga ko'ra yuqori endemik hudud hisoblanadi:

- Mamlakat aholisining 7% idan ko'prog'i surunkali virus tashuvchilari hamda tevarak-atrofdagilar uchun infeksiyaning potentsial manbai hisoblanadilar;

- Tashuvchilarning 55-75% i bolaligida yuqtirganlar;

- Har yili 3074 bemor VVG-infektsiyaning asoratlaridan nobud bo'ladi;

- Ushbu muddatidan oldin o'lish hollari kelgusi hayotning 110023 yilining boy berilishiga olib keladi.

2001 y. VVG profilaktikasi maqsadida yangi tug'ilgan chaqaloqlarni VVGga qarshi vaksinatlash davlat dasturi qabul qilingan (Mosina L.I. Markaziy Osiyo bo'yicha dastur, DIN, EPO, CDC)

Gormonlar

- Odamga kanalar chaqishida o'tuvchi viruslar bosh miyadagi dofamin miqdorining oshishiga yordam berishi mumkin, bu seksual maniyaning keltirib chiqaradi (inkubatsiya davri 10-20 yil).

- Melatonin gormoni uyqu uchun mas'uldir

- Suyib erkalatishlar jarayonida, ayniqsa orgazmda, tug'ruq va laktatsiya uchun mas'ul bo'lgan oksitotsin va vazopressin ajralib chiqadi, bular "muhabbat gormoni"ning hosil bo'lishini tormozlaydi – qanchalik ko'p bir-biriga bog'linib qolinsa, shunchalik ehtiros pasayib boraveradi.

D

Demografiya (Rossiyada)

- 1992-1999 yy da aholi 1,6 mln kishiga qisqargan (migratsiya bo'lmaganida 4 mln kishiga yetgan bo'lur edi)

- Ota-onalari bor bo'lgan tirik yetimlar soni 600 000 ga yetgan (urushdan keyingi davrga nisbatan 2 barobar ko'proq)

- Homilador ayollar sog'lig'ining zaifligi normal tug'ruqlar sonining kamayishiga ta'sir etgan, ya'ni ular umuman 1998-1999 yy da 30% dan kamroqni tashkil etgan bo'lsa, ayrim hududlarda esa hatto 20% ga ham yetmagan.

- So'nggi 10 yil mobaynida chaqaloqlar miqdoridagi umumiy yo'qotilishlar 6 mln. dan ko'proqni tashkil etgan

Dori preparatlari

- Evropada dorivor o'simliklarni sotish hajmi yiliga 10% ga oshib bormoqda

E

Erning qutblari

• Qutblardagi muzning erishi oqibatida sayyora shaklining biroz yassiligi, chamasi Yerning po'stlog'i va mantiyasi chegarasida og'irlik markazlarining siljishi natijasida, kengaya boshlagan va bu aylanish o'qi va qutblarning siljishiga sabab bo'lishi mumkin.

• Erda 3 ta sobiq qutblar bo'lib, ularning siljishi tsivilizatsiyalarning halokati bilan bog'liqdir.

- Ural tog'lari 200-250 mln yil muqaddam

- Malta tog'lari 20-30 mln yil

- Himolay tog'lari 2-5 mln yil.

Yo

Yoshlar

• 10-19 yashar yoshlar Yer kurrasi aholisining 1/5 qismini (1,2 mln kishi) tashkil etadi.

• Butun dunyoda har yili 10 dan 19 yoshgacha bo'lgan 1,7 mln navqiron insonlar hayotdan ko'z yumadi (BJSST ma'lumotlariga ko'ra uning asosiy sabablari halokatlar, zo'rvonlik, homiladorlik va surunkali kasalliklar bilan bog'liq muammo va xastaliklardir).

Sho'rolardan keyingi hudud mamlakatlaridagi yoshlar salomatligi:

Ma'lumotlar sho'rolardan keyingi hudud mamlakatlarida yoshlar salomatligi sohasida yuzaga kelgan vaziyat uchun xosdir:

• So'nggi yillarda (1992-2003) bolalardagi umumiy kasallanish 10,2% ga, o'smirlarda 18,7% ga oshgan.

• Tana vazni, jismoniy va funktsional ko'rsatkichlar orasidagi proporsiyaning disgarmonik rivojlanishi bilan bog'liq shaxslar soni oshib bormoqda.

• O'sib kelayotgan avlodning jismoniy rivojlanishidagi og'ishlar aholi somatik, psixologik va reproduktiv (tug'ish) salomatligidagi nosozliklarning markerlari hisoblanadi.

• O'smirlarning 70% idan ziyodrog'ida ruhiy va ijtimoiy dezadaptatsiya alomatlari mavjud (bazaviy ta'lim dasturini o'zlashtirishda qiynalishlar, axloq buzilishlari bilan namoyon bo'ladi).

• O'smirlarda dezadaptatsiyaning keskin o'sishi ko'pincha minimal miya buzilishlari, nevrozlar va ruhiy og'ishlarga bog'liqdir.

• 75% gacha qizlar surunkali somatik kasalliklarga ega.

• 15% gacha qizlarda ularning fertilligini (tug'ish qobiliyatini) cheklovchi ginekologik buzilishlar mavjud.

• Oxirgi 5 yil mobaynida ginekologik kasalliklarning soni 3 barobar o'sgan.

• 13 dan 56% gacha o'smirlar andrologik kasalliklarga ega, 2,2 holatlarda esa jarrohlik aralashuvi talab etiladi.

• O'smirlardagi kasalliklarning 60% ga yaqini kelajakda ro'yi-rost bepustlik xavfini chaqiradi.

• Seksual munosabatlarning boshlanishi bilan nikoh tuzish orasidagi muddat oshgan.

• Yoshlar kasalliklari strukturasi o'zgarishi "xulq-atvor kasalliklari" solishtirma og'irligining oshib borishiga bog'liqdir.

• Alkogol va giyohvand moddalarni iste'mol qilish muntazam ravishda oshib bormoqda (JSST standartlariga ko'ra, mabodo mamlakatda kishi boshiga iste'mol qilinayotgan ichkilik miqdori 8 l dan oshib ketsa, vaziyat xatarli tus oladi);

• Giyohvand moddalarga o'rganish o'rtacha 15-24 yoshni tashkil qiladi (giyohvand iste'mol qiluvchi o'smirlar soni 5 barobarga ko'paygan).

• JYO'I ga ko'ra eng beriluvchan guruhni 15-24 yashar yoshlar tashkil qiladi.

• Yoshlar orasida A, V va ayniqsa S gepatiti bilan kasallanish muntazam oshib bormoqda.

• Yoshlarning aksariyat qismiga ular uchun ko'rsatilayotgan malakali tibbiy yordam kam yetib bormoqda.

Hozirgi dunyoda o'smirlar o'z ota-analariga nisbatan ham kengroq ko'lamdagi xatar va bosimga duchor bo'lmoqdalar

Oldingi avlodlarga qaraganda ular:

- ancha murakkabroq muammolarga duch kelmoqdalar;

- nisbatan og'irroq vaziyatda qolmoqdalar;

- ko'pincha jamiyat tomonidan kamroq ko'mak olmoqdalar.

- O'smirlarni taraqqiy qildirish muammosi barcha fuqarolik jamiyatining hamda har bir kishining muammosidir.

- Yoshlarning aksariyati mutaxassislar yordamiga murojaat qilishni talab etuvchi vaziyatlarni aniqlay ola bilish uchun zarur bilim va tajribaga ega emaslar.

- Ular o'z salomatliklari uchun, uni shakllantirish va saqlash uchun mas'uliyatni to'laqonli his qila bilmaydilar.

- Ular u yoki bu vaziyatda qaysi xizmatlar yordam bera olishini, zaruriy axborot yoki xizmatni qaerdan olish mumkin ekanligini bilmaydilar.

Yoshlar muammosini muvaffaqiyatli hal etish uchun har tomonlama yondoshuv va ko'nikmalarni shakllantirishni ta'minlash talab etiladi (axborot – ko'nikma – xulqdagi o'zgarishlar – ta'sir ko'rsatish). Misol uchun, sog'liqni saqlash muassasalari profilaktika va davolash, ta'lim organlari – zaruriy axborot va ko'nikmalar, huquq organlari – tegishli yuridik va huquqiy ko'mak bilan ta'minlashlari lozim.

Yoqtirib qolish (muhabbat biokimyosi)

- Endorfinlar – ichki og'riq bosuvchi gormonlar, bizning muhabbatimizga dahldor narsalar bilan seksual yoki jismoniy kontaktlarimizda qonga ajralib chiqib, umumiy xotirjamlik, tinchlik va o'z-o'zini asrash hissini taqdim etadi.

- ertalabki yugurish yoki 30 g shokolad iste'mol qilish muhabbatga duchor bo'lishga amalda teng kuchli bo'lgan "kayf"ni taqdim etadi.

- Ehtirosli muhabbat sifatida belgilanuvchi biokimyoviy holat o'rtacha 12-17 oy saqlanib turadi (bu muddat o'zaro kelishish yoki batamom rad javobini olish uchun yetarlidir).

J

Jinsiy sistema

- Spermatozoidlar ayollar jinsiy yo'llarida tezlik bilan (0,07-0,09 mm) 5-30 soat mobaynida siljiy oladilar

- Bezdagi (moyakdagi) spermatozoidlar harakatsizdir

- Spermatozoidlar urug' tashlash jarayonida prostata bezi sekreti bilan aralashgandagina harakat qila olish qobiliyatiga ega bo'ladi

- 1 ml shahvatda 30-100 mln spermatozoidlar bo'ladi (jinsiy aloqada qinga 2-5 ml shahvat, ya'ni 500 mln spermatozoidlar tushadi)
- Bachadon bo'shlig'iga bir necha mln spermatozoidlar yetib boradi
- Rossiyada har yili 1 mln 200 ming inson dunyoga keladi. 20% oilalar bepushtdirlar (AIF, 2005)
- Jinsiy balog'at (pubertat davr) qizlarda 12-16, o'g'il bolalarda 13-17 yoshga kelib namoyon bo'ladi

I

Intellekt

- 17 yoshga kelib bolalar o'zlaridagi intellektning 50% ini urug'lanishdan to 4 yasharlik davrgacha oladilar, yana 30% ini to'rt va sakkiz yasharlar oralig'ida, qolgan 20% ini 8 dan 17 yashargacha oladilar (ya'ni hayotning ilk yoshlarida miyada ta'lim uchun zarur bo'lgan asosiy strukturalar shakllanadi). Inson umrining oxirigacha o'rganadigan barcha qolganlari esa ana shu negiz ustiga quriladi (Benjamin Blum, CHikago).

Infektsiya

- Jahondagi 1 mlrd ga yaqin kishilar JYO'I (jinsiy yo'l bilan o'tuvchi infektsiyalar) ga muhtalo bo'ladilar va ularning soni qator obektiv va subektiv sabablar oqibatida yuqori sur'atlar bilan, ayniqsa yoshlar orasida, o'sib bormoqda.
- Yiliga dunyoda 500 000 ta BBRning (Bachadon bo'yinchasi raki) yangidan-yangi holatlari tashxislanmoqda, ularning 50% idan ziyodrog'i letai oqibatlarga olib kelayotir.
- O'z R da JYO'I zaminiy va rak oldi kasalliklari hisoblanadi. Iqtisodiy va siyosiy qayta qurilishlar davridagi aholining katta migratsiya oqimlari hududda JYO'I sonining o'ta oshib ketishiga olib keldi.
- JYO'I OIV yuqish xavfini 4-50 barobar oshirib yuboradi.
- Qog'oz pullarning g'ovak yuzalari va organik tarkibi mikroorganizmlarning hayot kechirishi uchun juda qulay:
 - har bir qog'oz pulda yuz mingtagacha mikroorganizmlar (taxminan 100 xil turi) bo'lishi mumkin;
 - viruslar tashqi muhitda tez nobud bo'ladilar, shu sababli gepatit A, OIV/OITS ni pul orqali yuqtirish mumkin emas deb hisoblanadi;

- Pulning sirtidagi turli kasalliklarning qo'zg'atuvchilari qo'lqoplarsiz ishlanganda qo'ldagi shilingan, kesilgan va infeksiya tushgan joylar orqali kirishi mumkin (shuning uchun buxgalterlar, kassirlar, sotuvchilar, nazoratchilar..., immuniteti past kishilar va keksa yoshdagilar mazkur infeksiyalarga chalinuvchanlik va ularning tarqalishi nuqtai-nazaridan xatar guruhiga mansubdirlar).

- Qirg'iz qog'oz pulidan (50 tiyin qiymatiga ega so'm) mikroflorani tekshirish uchun tahlil olinganda ularda hammadan ko'proq salmonella va sil qo'zg'atuvchilari aniqlangan. Pullarning 7% ida gijjalar (ostritsa, askarida, pakana gijja) tuxumlari bo'lgan. Bunda V.Markerning ma'lumotlariga qaraganda, Qirg'iziston aholisining 90% i gelmintoزدan (gijja yuqish kasalligi) aziyat chekadi.

- Afrikada davosiz dard – Ebol isitmasining portlashlarini infeksiyaning pul orqali tarqalishi bilan bog'laydilar.

Y

Yod tanqisligi (2005 y.)

- JSST ma'lumotlariga qaraganda planetamizdagi 1,5 mlrd. kishi (populyatsiyaning 30% i) xatarli zonada istiqomat qiladi va yod tanqisligi kasalliklari (YTK) bilan xastalanish xavfiga ega.

- 800 mln. odamda endemik buqoq mavjud.

- Jahon hamjamiyati YTKni yo'qotish majburiyatini o'ziga olgan.

- Odamning bir kecha-kunduzlik ehtiyoji 100-200 mkg ni tashkil etadi.

- Yod tanqisligi organizmning barcha a'zo va sistemalarida aksini topadi, hammasidan burun homila va chaqaloqlar miyasida qaytmas zararlanishlarni chaqirib, bu tentaklikka (kretinizm, oligofreniya) olib keladi.

- Yod yetishmovchiligi aql norasoligining eng keng tarqalgan shakli bo'lib, yod tanqisligi hududida yashovchi aholining aqliy potentsialini (15-20% ga) pasaytiradi.

- 43 mln. odamda miya funksiyasining buzilishlari bilan birga o'ta ifodalangan tentaklik mavjud (3 mln. dan ortiqroq kishilarda kretinizm bor).

- Yod yetishmaydigan hududlarda kretinizm aholining 1-10% ida uchraydi.

- YTKdarajasining ko'rsatkichlaridan biri mamlakatdagi tug'ma gipotireozning uchrash chastotasidir.

- AQSh va Yaponiyada bu ko'rsatkich 1/7000 chaqaloqqa teng keladi (Qoraqalpog'istonda 1/800, Amudaryo viloyatida 1/200);

- Bolalarga hisob qilinganda (O'z R aholisining 40%i, ya'ni 10 mln. kishi) bolaga 100-200 mg dozada yodidlar berish uchun yiliga 100 mln \$ talab etiladi.

- Ularning homiladorlar va emiziklilarda (har toifaga 500 ming kishidan) qo'llanishi yiliga 10 mln. \$ ni talab etadi (har bir ayolga o'rtacha 50 tabletkali 7 qutichadan kerak bo'ladi, qutichaning har biri 1.5 \$ turadi);

- O'zRda tabletkalarga bo'lgan yillik ehtiyoj 500 mln ga teng (homiladorlar, emizikli ayollar, maktabgacha yoshdagilar va maktab yoshidagilarga yod preparatlarini qabul qilishni yo'lga qo'yish lozim).

- Agar har bir kishi kuniga 10 g tuz iste'mol qilishidan kelib chiqiladigan bo'lsa, u holda O'zR aholisiga 96 000 t yodlangan tuz (1 t ga 65 g kaliy yodid) zarur.

K

Kompyuter

- Kompyuter sichqonchasi bilan uzoq ishlash (haftasiga 30 soatdan uzoqroq) o'ta zararlidir.

- Meyo'rida ishlovchi kishilardagiga qaraganda o'ng qo'l panjasida og'riqlar 8 barobar, o'ng yelkada 3 barobar, bo'yinning o'ng tarafida 2 barobar ko'proq paydo bo'ladi.

- Ko'zlardan monitorgacha bo'lgan masofa 500 mm dan kam bo'lmasligi lozim.

Klonlash

- Odam hujayrasini klonlash 1989 yilda Janubiy Koreyada o'tkazilgan.

- 2001 yilning avgustidan boshlab AQSHda odamni har qanaqasiga klonlashni ta'qiqlovchi qonun loyihasi qabul qilingan.

- Ilk klonlashtirilgan odamning tug'ilishi Kentukida 2002 yilga rejalashtirilgan.

- Italiyalik olimlar 2 ta yashirin laboratoriyalarda klonlashtirishni olib bormoqdalar (200 ortiq farzandsiz oilalar klonlashtirishga buyurtma berganlar).

- Qo'zichoq Dolli muzlatilgan hujayradan klonlashtirilgan (bu insonni uning o'limidan keyin ham klonlashtirish imkonini beradi).

- Buyuk Britaniyada 80 000 dan ortiq odam genlari bilan mutant-hayvonlar (baliqlar, sichqonlar, cho'chqalar, sigirlar) yaratilgan.

- Faqat Finlyandiyaning o'zida 50 ga yaqin tijorat kompaniyalari ilg'or biotexnologiyalarni ishlab chiqish bilan shug'ullanadi.

M

Mobil telefon (JSST tavsiya qiladi):

- Homilador ayollarga mobil telefondan foydalanishdan voz kechishlari tavsiya etiladi, chunki telefonning elektr-magnit maydoni homilaning markaziy nerv sistemasiga salbiy ta'sir ko'rsatib, bolada bosh miya funksiyasining buzilishiga, nomunosib axloqiy munosabatlarga, uning umrini qisqarishiga sabab bo'ladi.

Muskul sistemasi

- Bolalar muskullari kattalarnikiga qaraganda 2 barobar elastikroqdir (qisqarganda ular ko'proq kaltalashadi, bo'shashganda esa ko'proq uzayadi).

- To'shakka mixlanib qolgan bemorning mukullari 20 hafta ichida 85% kuchini yo'qotadi.

- Go'dak barcha skelet muskullariga ega, biroq ularning vazni kattalarnikiga qaraganda 37 barobar yengildir.

- 1 yoshga kelib bolaning muskullari bir tekisda rivojlanmaydi, harakatlantiruvchi muskullar (nafas, so'rish, ushlashni ta'minlovchilar) hamda ayniqsa yelka kamari muskullari oldinroq va jadalroq takomillashadi.

- Odam muskullarining o'sishi va shakllanishi 20-25 yoshgacha yuz beradi.

- Yig'laganda odamning yuzidagi 43 muskul qisqarsa, kulganda esa faqat 17 tasi qisqaradi (demak, kulish yig'lashga qaraganda energetik jihatdan afzalroqdir).

- Asta-sekin murakkablashtirib boriluvchi oddiy jismoniy mashqlar o'tkazish uchun (adaptatsiyalangan muntazam jismoniy yuklamalar) sport zali va o'yin maydonchasiga har kuni qatnab turish miyaning rivojlanishini rag'batlantiradi.

N

Narkobiznes

- Narkotik moddalar ishbiarmonlari 1 yil davomida 3 mlrd. \$ daromad qiladilar (2006 y.).

- Xalqaro bozorda (AQSH, G'arbiy Yevropa) heroinli "bomba" (heroin va og'riq qoldiruvchi fentanil preparatining aralashmasi) paydo bo'ldi. "Bomba"ning ta'siridan olinadigan kayf (eyforiya) sof geroinnikidan yuzlab barobar, morfından 80 barobar kuchliroqdir.

- So'nggi oylar ichida AQSHda 200 dan ziyod odam "bomba"ning ta'siri tufayli hayot bilan vidolashgan (AiF, 2006 y.).

Narkotikka tobekik

- Giyohvand moddalar iste'molchilarining faqat 1-2% igina undan shifo topadilar (davolash va rehabilitatsiyaning samarali usullari illyuzionlar). SHu sababli yagona samarali chora BPdir (birlamchi profilaktika).

Nafas

- Uy changining odam nafas yo'llariga kirish tezligi va darajasi zarrachalarning o'lchamiga bog'liq:

- 10-100 mkm (mikronning mingdan bir bo'lagi) o'lchamdagi yirik zarrachalar muallaq holatda uzoq vaqt qola olmasdan buyumlarning yuzasiga cho'kib nafas yo'llariga kira olmaydi;

- havoda 0,1-10 mkm o'lchamdagi chang zarralari uzoq vaqt mobaynida turadi. Ular o'pkaga kirib, zararli ta'sir ko'rsatadi;

- inson uchun 0,001, 0,1 mkm li chang zarrachalari ham xavflidir, ular alveolalarni zararlab, allergik reaksiyalar (er kurrasida yashovchi har 3 kishidan birida) va bronxial astma (har 10 tadan bittasida) chaqiradi.

• CHangyutkich bilan tozalashdan so'ng xona havosidagi chang miqdori 2-3 barobarga oshib ketadi (filtrlar 1-2 mkm dan kichikroq zarrachalarni o'tkazib yuboradi).

Nerv sistemasi

• Akson (yoki neyrit – neyronning uzun simtasi) 1-1,5 m uzunlikka ega bo'lib, qalinligi 0,25 mm dan kamroqdir.

• Inson bosh miyasi po'stlog'ining qalinligi 2,5-3 mm², yuzasi 145-220 ming mm bo'lib, 10-18 mlrd. neyronlardan tashkil topgan.

• Bolalardagi miya chayqalishlarining 80% i, yaxshiki og'ir oqibatlersiz kechadi (ammo har bir inson miya chayqalishining alomatlarini bilishi zarur).

• Miyacha po'stlog'ining qalinligi 1-15 mm bo'lib, uning yuzasi 50-120 ming mm² dir.

• Orqa miya kanali o'zida joylashgan *orqa miyani* shikastlanishlardan asraydi. Umurtqa pog'onasi sinishlarida undan chiquvchi nervlar shikastlanadi. SHuning oqibatida shikast sathidan pastroqda joylashgan tananing barcha qismlari falajlanadi (shu sababli ham jiddiy shikastlarda shikastlanuvchini joyidan jildirilmagani ma'qul).

• Katta yoshdagi odamda orqa miya suyuqligining miqdori 80 dan 150 sm³ gacha tebranib turadi

• Nerv impulsi vegetativ tolalar bo'ylab 1-3 m/sek tezlikda tarqaladi.

• Qo'zg'alish (impuls) sezuvchi neyronlar bo'ylab 0,5 dan 50 m/sek, harakatlantiruvchi neyron bo'ylab esa 140-160 m/sek tezlik bilan tarqaladi.

• "Refleks" atamasi (lotincha reflexus – aks ettirish) frantsuz faylasufi Dekard tomonidan XVII asrda kiritilgan bo'lib, nerv sistemasining faoliyati "aks ta'sir"i

• bo'lib, ichki va tashqi muhit qo'zg'atuvchilariga javob tariqasida ro'y berishini anglatadi.

- Odam vegetativ nerv sistemasi faoliyatining buzilishlarida issiq yoki sovuqni yaxshi ko'tarolmaydi, hayajonlanganda tez qizaradi yoki oqaradi, ter bilan qoplanadi (vegeto-tomir distoniyasi).

- Markaziy nerv sistemasida (MNS) tormozlanish hodisasi (barcha reflektor aktlarda ishtirok etadi) I.M.Sechenov tomonidan 1862 yilda kashf etilgan.

- Bolalar tug'ilgan zahotiy oq tikilib qarashlari yordamida muloqot qilishga shay turadilar (insonning bu davrdagi eng samarali muloqot qilish shaklidir).

- Go'daklar uch oylik davrlaridayoq katta yoshdagilar ularga qarashni bas qilganlarida kamroq jilmayadilar.

- Ekspertlar 2-3 kunlik chaqaloqlar kompyuter monitoridagi ayol qiyofasini ko'zdan kechirganliklarini kuzatganlar (kimning ko'z qarashlarini ilg'ay olsalar shularga uzoqroq muddat va diqqat bilan tikilganlar).

Bu insonlarning "ijtimoiy miya" bilan tug'ilishlarini hamda o'zaro hamkorlikka tayyor ekanliklarining isbotidir.

- Bolaning tug'ilish fursati yetgach miyaning muhim tashqi qatlamlarida barcha nerv hujayralari mavjud bo'ladilar. Tug'ilgandan so'ng tutashiruvchi dendritlar o'sib rivojlana boshlaydi. Bu jarayon to'g'ri va to'laqonli ovqatlanishda hamda yetarlicha jismoniy yuklamada 5 yoshgacha faol tarzda boradi. Miyaning o'sishi taxminan 10 yoshlarga borib o'zining cho'qqisiga erishadi.

Noutbuk – bepushtlik manbai

- Noutbuk tizzaga qo'yib ishlatilganda qulay, biroq tanaga bevosita yaqinligi elektrmagnit nurlanishning ta'sirini kuchaytiradi, va eng asosiysi qorin, sonlar va erkaklar chov sohasini ancha qizdiradi.

- Agarda stoldagi ishlab turgan noutbuk uzog'i bilan 0,5° S ga qizisa, tizzalarda esa 10 barobar ko'proq qiziydi.

- Noqulay vaziyatda uzoq qolish tufayli tos chanog'ida qonning dimlanishi, ventilyator mikroviibratsiyasi va elektrmagnit nurlanish – qo'shimcha halokatli ta'sirotlardir.

Ota bo'lish niyatidagi yoshlarga vrachlar issiq vanna qabul qilmaslikni, saunaga kirmaslikni, siqib turuvchi va issiq ichkiyim kiymaslik va yana noutbukni tizzaga qo'yib ishlamaslikni tavsiya etadilar (bepushtlik belgisi - spermatozoidlar miqdori va harakatchanligining kamayishiga olib keladi)

O

Ovogenez

- Ovogenez qiz bolaning ona qornida rivojlanishining (embriogenez) 2 va 5 oylari orasida boshlanadi. Tuxum hujayralar soni 7 mln. ga yetadi, keyin esa ular parchalana boshlaydi (degradatsiya).

- Tug'ilish vaqtiga kelib qiz bolaning tuxumdonlarida deyarli 1 mln. tuxum hujayralar bo'ladi.

- Ayol umri davomida unda 350-400 tuxum hujayra yetiladi.

Odam

- Odam populyatsiyasining 10% i haqiqiy vegetarianlardir.

- Odam chumolidan taxminan 348 barobar kattaroqdir.

Ovqatlanish

- Insonning maqsadga muvofiq dasturxonini 70% o'simlik va 30% hayvon ozuqalaridan tarkib topgan. O'zR bo'yicha ma'lumotlar. Klaudiya Rosk. 2003 y (Xalqaro bank).

- Hududda go'sht, sut, meva va sabzavotlarni iste'molining 5-56% ga kamayishi oila ovqatlanish ratsionining o'zgarganligini anglatadi. Bundan tashqari, ovqat ratsionida meva va sabzavotlarni o'z ichiga oluvchi turli-tuman yovg'on ovqatlarga qaraganda hayvon mahsulotlari ustunlik qiladi. Natijada ko'pchilik ortiqcha vazn va semizlikdan (katta yoshdagi aholining 1/3-1/4 qismi) aziyat chekadilar.

- Semizlikning og'ir shakliga uchragan kishilar orasida o'lim 25-35 yoshlar oralig'ida yuz beradi (tana vazni risolada bo'lganlarga nisbatan 12 barobar yuqoriroq).

- Jiddiy kasalliklar va barvaqt o'lim xavfini kamaytirish uchun STTni jiddiy tarzda tashviqot qilish hamda yog'lar va alkogol iste'molini qisqartirish darkor.

- Ovqatlanish va kasallanishga ta'sir ko'rsatuvchi omillar ko'p turli bo'lib, ularga kiradi:

- ma'lumot va axborotning yetishmasligi;
- ona va bolaga ko'rsatiluvchi yordam darajasining pastligi;
- aholining oziq mahsulotlari bilan yetarlicha ta'minlanmaganligi;
- oilada ozuqaning toto'g'ri taqsimlanganligi.

Kichik yoshdagi bolalarda ovqatlanishning yetarli emasligining ko'rsatkichlari oriqlash va bo'y o'smasligidir:

- Markaziy Osiyo respublikalari, Ozarbayjon, Turkiya va Albaniyada bo'y o'smasligi 20 dan 30% gacha, Tojikistonda 55% ga yetadi, oriqlash bolalarning 7 dan 12% igacha kuzatiladi.
- 2 yoshgacha bo'lgan bolalarda bo'y o'smasligining (asosiy bo'y o'smasligi kuzatiladigan davr) o'rnini keyinchalik bolalik yoki yetuklik davrida to'ldirib bo'lmaydi (Ruel va boshq., 1999).
- Bo'yning 1% ga qisqarishi odamning mahsuldorligini 1,4% ga qisqartiradi.
- Noto'g'ri ovqatlanish 49% hollarda 5 yoshgacha bolalar o'limining asosiy sababchisi hisoblanadi.
- Qirg'iziston ayollarning 10% i to'yib ovqatlanmaydilar (tana vazni indeksi 18,5 dan past).
- Onaning to'liq ovqatlanmasligi homilaning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatib, tug'ilganda tana vazni pastligining (2500 dan kam) asosiy sababchisi hisoblanadi.
- Past tana vazni bilan tug'ilgan go'daklarda ilk davrlarda o'lim ehtimoli 40 barobar yuqoriroqdir, tirik qolganlarida esa rivojlanishdan ortda qolish ehtimolligi 50% ga ortiqroqdir.
- O'zbekistonda maktabgacha yoshdagi bolalar (0 dan 3 yashargacha) soni 1 892 000 ga teng bo'lib, ularning 31% ida 3 yoshga kelib bo'y o'smasligi (14% ida uning og'ir shakli) kuzatiladi
- 22 oylikka yetgach og'ir shakli kuzatilgan bolalar bo'yi 10 sm ortda qoladi, bo'y o'smasligining o'rtacha og'irlikdagi shakli bo'lgan bolalar esa tengdoshlaridan 7 sm pastroqdir (bu kattalar holatidagida normal o'rtacha bo'y – 160 sm dan 4,48-6,25% ga ortda qolishga mos keladi)
- Hozirgi yillik ish haqi yiliga 870 dollarni tashkil etayotganida bo'yi o'sishdan ortda qolgan kishilarda mahsuldorlikning yo'qotilishi yiliga 33 mln dollarni tashkil qiladi.

- 25-60% ayollar va 3 yoshgacha bolalarning 50% idan ziyodrog'ida temir tanqisligi anemiyasi mavjud

- Ekspertlarning bahosiga ko'ra temir yetishmovchiligida og'ir mehnatdagi ishchilarning mahsuldorligi 17% ga, o'rtacha va yengil mehnatdagilarniki esa 5% ga kamayadi

- Yod va temir tanqisligi insonning idrok etish qobiliyatini 4-10% ga pasaytiradi (Xorton, 2001).

Hududda to'g'ri ovqatlanishning yetishmovchiligi asosan oqilona ovqatlanish haqidagi bilimning yetishmasligiga, kamroq darajada esa mablag' yetishmovchiligiga bog'liqdir

- 4-17% go'daklar (0-6 oylik) to'la-to'kis ko'krak suti bilan oziqlanadilar

- Qo'shimcha ovqatning erta kiritilishi sut kelishini kamaytiradi va infeksiyon kasalliklarning yuqishiga sababchi bo'lishi mumkin

- Bolalarga ushbu hududda ko'pincha choy berilishi 2 yashargacha bo'lgan bolalarda (temirga ehtiyoj ayniqsa katta bo'lgan davrda) ovqatdan temirning so'rilishini 40% ga kamaytiradi.

Ontogenez

- Odam sutkasiga o'rtacha 8 soat uxlaydi, bir oyda 240 soat, umr bo'yi – 24 yil uyquda bo'ladi (mabodo 60 yoshga yetishga muayassar bo'lsa).

- Gaplashishga erkaklar 1 soatdan ortiqroq vaqt sarflaydilar, umr bo'yi 2 yildan ortiqroq tinimsiz ezmalanishar ekan. Ayollarda esa bu ko'rsatkich 7 barobar ortiqroqdir!

- 60 yilning 7 yilini biz ovqatlanishga sarf qilamiz.

- Ayollar hayotlarining 12 yilini suhbat ustida o'tkazadilar, 24 yil uxlaydilar, 7 yil ovqatlanadilar va 5 yil mobaynida ko'zgu qarshisidan ketmasdan turadilar.

Orolbo'yi

- Maydoni 39995,9 ming kv.m. (1994 y 1 yanvarigacha 53 mln. 17 ming kishi istiqomat qilgan)

- 39,9% - O'zbekistonda;

- 32,4% - Qozog'istonda;
- 10% - Tojikistonda;
- 7,9% - Turkmanistonda.

S

Sigaretalar. Statistikada isbotlanishicha:

- 1 ta sigareta inson umrini 15 minutga qisqartirar ekan;
- bir quti sigaret (20 dona) inson umrini 5 soatga qisqartiradi.
Agar odam kuniga 1 qutidan sigaret cheksa, u o'z umrining:
 - yiliga 12 haftasini (hayotining 3 oyini) yo'qotadi,
 - 20 yilda 5 yilini yo'qotadi,
 - 40 yilida 10 yilini yo'qotadi.

• Tamakining iste'mol qilinish sur'ati hozirdagiday saqlanib qolsa, 2030 yilga kelib yiliga uning dastidan 10 mln. odam halok bo'ladi, butun XXI asr davomida tamaki 1 mlrd. odamni nobud qiladi.

• Tamaki tutunida 4720 komponent aniqlangan bo'lib, ularning 200 dan ziyodrog'i zaxarli, 60 ga yaqini kantserogenlidir (rak chaqiradi).

• Kimyoviy tobelik nikotinning (o'simliklar tarkibiga kiruvchi eng zaxarli modda bo'lib, uning tomchisining $\frac{1}{4}$ qismi quyonni, 4 tomchisi - itni, 3-4 tomchisi odamni o'ldira olishga qodir) ta'siri oqibatida yuzaga keladi.

• Nikotin immunitetni, miya va o'pkalar funksiyasini zaiflashtiradi, tomirlarni esa toraytiradi.

• Aholining 99% i chekishni tatib ko'radilar, 50% ida tobelik saqlanib qoladi va u chekishning zararidan yaxshi xabardor emaslikka, ijtimoiy muhitga, irodaning kuchiga, o'z sog'lig'iga beparvo bo'lmaslik va tevarakdagilardan (kashandalardan) ajralib turish xususiyatiga bog'liqdir.

• 1953 y da birinchi bor rakning chekish oqibatida kelib chiqishi isbotlangan

• Tamaki 20-30% o'limning hamda taxminan 30 xil kasalliklarning kelib chiqishiga sababchi bo'ladi

• O'smirlik davridanoq cheka boshlagan kishilar chekmaydiganlarga qaraganda 20-25 yil kamroq umr ko'radilar

- Er kurrasida har 6,5 soniyada 1 kishi chekishning oqibatidan hayot bilan vidolashadi (JSST)

- 12 000 kishida olib borilgan uzoq muddatli kuzatishlar (Daniya, 1976) shuni ko'rsatdiki, infarkt bo'lish xavfi erkaklarda kuniga 6-9, ayollarda esa – atigi 3-5 ta sigaretani chekilganda ikki barobar ortadi.

Sil

- Sil – barcha a'zolar va a'zo sistemalarini zararlovchi surunkali infeksion kasallik.

- U mehnatga layoqatning yo'qotilishiga hamda o'limga olib keluvchi og'ir asoratlarni chaqiradi

- Har yili 8-10 mln. kishi kasallanadi, 2,7-3,0 mln. undan nobud bo'ladi (bularning 300 000 nafari bolalardir)

- JSST ma'lumotlariga ko'ra olamshumul muammo bo'lib, nogironlik va o'lim sabablari orasida yetakchi o'rinni egallaydi

- 1995 yilda zaminimizning 5,75 mlrd. aholisi orasida 1,9 mlrd. infeksiyalanganlar aniqlangan

- Qo'zg'atuvchisi turli fizik va kimyoviy ta'sirotlarga chidamli bo'lib, tashqi muhitdagi yashash qobiliyati va virulentligini uzoq muddat saqlab qola oladi, davolash to'laqonli o'tkazilmaganida silga qarshi preparatlarga nisbatan chidamlilik xususiyatini paydo qiladi.

- Silga qarshi kurashish uchun JSST DOTS strategiyasini (D – directly – bevosita, O – observed – nazorat ostidagi, T – treatment – davolash, S – short cours – kimyoviy terapiyaning qisqa kurslari bilan), ya'ni mazkur kasallikni aniqlash, davolash va tuzatishning eng samarali uslubini tatbiq qilishga kirishdi.

- Sil (TB-tuberkulyoz) OIV yuqqanlarning 1/3 ida tashxislanadi.

O'ZBEKISTON

- 2001 yilning 11 mayida "Aholini sildan himoya qilish haqida"gi Qonun qabul qilingan

- 80 yillarga kelib butun dunyoda va O'zbekistonda ham TB ning kamayishi (1965-85 yy da 3 barobar) qayd etilgan

- 80-yillarning o'rtalariga kelib uning turg'unlashuvi, keyinroq esa oshishi kuzatilgan (migratsiyaning ortishi, jamiyatda ijtimoiy muammolarning chuqurlashishi oqibatida).

- 2002 y. da Respublikada sil ning faol shakllari bilan og'rigan 19960 bemor aniqlangan.

- silning faol shakllariga duchor bo'lgan 192 998 nafar bemor dispanser hisobida turadi.

- Har 100 ming aholiga o'lim 12,3 ni tashkil qilgan, bu absolyut raqamlarda 3112 bemor demakdir.

- Bolalar orasida kasallanish ularning umumiy kasallanishlaridan 22 barobar ko'p bo'lib, har 10 ming kontaktdagi bolalarga 74,7 ni tashkil qiladi

- So'nggi yilda umumiy populyatsiya orasida kasallanish 14 barobarga oshgan.

- Xastalikning solishtirma og'irligi, o'tkazib yuborilgan va tarqalgan shakllari, ayniqsa ishga yaroqli yosh odamlar orasida ko'payib ketgan.

Sil ning hududda tarqalganligining oshish sabablari:

- negativ ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar;
- demografik o'sish;
- Orol mintaqasidagi ekologik halokat;
- pestitsidlarning keng qo'llanishi;
- atrof-muhitning sanoat chiqindilari bilan ifloslanishi;
- ftiziatr-shifokorlarning yetishmasligi;
- silga qarshi tadbirlarni moddiy ta'minlashda uzilishlar.

Muammoning ijtimoiy jihatlarini (hayot tarzi xususiyatlari, katta oilalarning tarqalganligi, ko'p odam to'plab o'tkaziluvchi tantanalar) nazarda tutib, silga qarshi tadbirlarning moliyaviy, moddiy-texnik va kadrlar bilan ta'minlanganligi hozirgi darajada saqlanib qoladigan bo'lsa, TB tarqalishi davom etaveradi va asr oxiriga borib vaziyatning keskinlashuvini, hatto TB epidemiyasini ham bashorat qilish mumkin.

Sochlar

- Sochlar mustahkamligi bo'yicha mis bilan temir orasida oraliq vaziyatni egallaydi (kesimi $0,002 \text{ mm}^2$ bo'lgan soch tolasi 100 g yukni ko'tara oladi)

- Soch o'rami 20 tonnalik yukka dosh beradi.

- Sochlar sinuvchan bo'lib, xira tortdimi? Sizga bitta tuxum sarig'i va zaytun moyi aralashmasi (bo'tqa holiga kelgunicha aralastirib boshingizga siypalab surting) yordam beradi. Tuxum sarig'i letsitini va zaytun moyidagi to'yinmagan yog' kislotalari soch ildizini oziqlantirib, ularning strukturasi yaxshilaydi, qazg'oq hosil bo'lishiga to'sqinlik qiladi

- Odamning soch tolasi sovun pufagi devoridan 500, kapillyarnikidan 5, alveola devoridan 12, o'rgimchak isidan 20 barobarga qalinroqdir.

- Boshdagi sochlar bir necha yil mobaynida butunlay almashinadi (bir kecha-kunduzda 30-40 ta soch tolasi almashadi).

- 4-5 yil ichida sochning uzunligi 1 m dan ziyodroqqa yetishi mumkin (sutkasiga 0,4 mm ga o'sadi).

- Sochning hayot davomiyligi odamning yoshiga, nerv sistemasining holatiga, modda almashinuviga va endokrin sistemaning holatiga bog'liqdir.

Soqol

- Erkak soqoli eng ko'pi bilan 160 sm uzunlikni tashkil etgan.

Suyak (skelet sistemasi)

- Suyak g'ishtga qaraganda 30 barobar, granitga nisbatan esa 2,5 barobar qattiqroqdir. U emandan ko'ra ham mustahkamroq bo'lib, misoli cho'yan kabidir.

- Suyak tarkibiga kiruvchi qator moddalar (kaltsiy, fosfor, limon kislotasi...) almashinuv reaksiyalariga kirishib, gomeostazning ushlab turilishida ishtirok etadi.

- Agar devorga zich qapishib turganingizda devor bilan belingiz orasiga mushtum emas, kaftingiz sig'sa, demak qomatingiz to'g'ri.

- Skelet 206 ta: 85 juft va 36 ta toq suyaklardan iborat.

- Bolalar skeleti ona qornida rivojlanish davrida tog'ay to'qimasidan iborat bo'ladi. Suyaklanish nuqtalari taraqqiyotning 7-8 haftasiga kelib paydo bo'ladi.

- Aksariyat suyaklar embriogenez davrida ayrim-ayrim paydo bo'lib (masalan, tos suyagi 3 ta – yonbosh, qov va quymich suyaklaridan iborat) ularning birlashishi 14-26 yoshlarga borib yuz beradi.

- Erkaklar skeleti 20-24 yashargacha, ayollarniki esa 18-23 yashargacha takomillashadi.

- Erkak va ayollar skeleti tos kamarining kengligi bilan bir-biridan farq qiladi. Ayollarda tos chanog'ining kengroq bo'lishi bola tug'ish funksiyasini ta'minlaydi.

- 12,5-15,5 yoshlarda qizlarning o'sishi o'g'il bolalarni 10 sm ga ortda qoldiradi.

- Erkaklarda skelet og'irligi tana vaznining taxminan 18% ini, ayollarda – 16% ini, chaqaloqlarda – 14% ini tashkil etadi.

- 80 yoshga borib odam bo'yining uzunligi 40 yashardagiga qaraganda 5-7 sm ga pasayadi, kechga tomon esa umumrtqalararo disklarning yassilashuvi hisobiga 1-1,5 sm qisqaradi.

- Amerikalik senatorlar maktab yukining og'irligini cheklovchi qonun loyhasini kongressga ko'rib chiqish uchun kiritdilar. Uning ishlab chiqilishiga Kaliforniyada taxminan 5 ming o'quvchi har yili «orqasidagi yukning og'irligi» tufayli “tez yordam” muassasalariga tushib qolishlarini ko'rsatuvchi statistika asos bo'lib xizmat qilgan.

- O'quvchi yiliga yelkasida 11 t gacha yukni tashishi hisoblab chiqilgan. O'ta og'ir yuklama umurtqa pog'onasining qiysayishiga, chanoq-son bo'g'imi strukturasi buzilishiga olib keladi. Ortopedlar assotsiatsiyasi tibbiyot xodimlarining xulosasiga ko'ra:

O'quvchilar o'z vaznlarining 15% idan ortiq bo'lgan yukni ko'tarmasliklari dardkor.

- Tajribada isbotlanishicha, 70 kg vaznli odamda uchinchi bel umurtqasiga yuklama yotgan holatda 25 kg ni, tik turganda – 75 kg ni, gavadani biroz oldinga engashtirilganda – 150 kg ni, og'ir bo'lmagan yukni ko'targanda 200 kg ni tashkil qiladi;

•Tuxum po'stlog'ining tarkibi ko'p jihatdan odam suyaklari va tishlarining tarkibiga o'xshash ekanligi aniqlangan (90% kaltsiy karbonat, 27 taga yaqin turdagi organizm uchun o'ta muhim makro- va mikroelementlar – mis, fluor, marganets, selen, oltingugurt, kremniy). Uni kaltsiy aymashinuvining buzilishi bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish va davolashda tavsiya etiladi.

T

Teri

- Inson terisi – eng og'ir a'zodir (uning vazni 2,7 kg).
- Teri orqali kislorodning 2% igacha kiradi.
- O'rta bo'yli odam har soatda 800 000 teri mikrozararlarini yo'qotadi, bir yilda esa o'rtacha 675 g
- Teri yuzasi 250 ming sovuqlik, 30 ming issiqlik retseptorlarini tutadi.
- Terining 1 sm² iga 50 ta og'riq, 1-2 ta issiqlik retseptorlari to'g'ri keladi.
- Agar zig'ir tolasidan qilingan kiyim kiyilsa teri kasalliklari (oddiy issiqlik toshmalaridan surunkali ekzemalargacha) o'tib ketadi. Zig'irtola ekologik toza, unda statik elektr to'planmaydi, zig'irtola "nafas oladi".
- To'shakka mixlanib qolgan kishilarning choyshabi zig'irtoladan bo'lsa ularda yotoq yaralari rivojlanmaydi.
- Aniqlanishicha, xona changining 90% i teri zarrachalaridan iborat (sog'lom odamda sutkasiga bir necha mln. teri zarrachalari ko'chib tushadi)
- Odam sutka mobaynida 0,5-12 l ter (98% suv, 0,1% mochevina, sut, siydik va limon kislotalari, ammiak, yog'lar, xolesterin, atseton, mineral tuzlar) ajratishi mumkin.
- 30% odamlar o'z badanida nimanidir teshishga (pirsing, tatu) qaror qiladi, 20% hollarda bunday muolajalar ular uchun asoratli kechadi.
- Sklerodermiya (onda–sonda uchraydi – 1 mln. ga 10 ta). Kasallikning sabablaridan biri implantatsiya bo'lishi mumkin. Bunda bemorning terisi va a'zolari shu darajada zichlashadiki, ularda qon oqimi

to'xtab qoladi. Xastalik 30-50 yoshlarda to'satdan boshlanadi (ayollarda erkaklardagiga qaraganda 15 barobar ko'proq uchraydi). Teri quruqshab, u orqali kaltsiy tuzlari yorib chiqadi, chandiqlar paydo bo'ladi, bo'g'imlar harakatchanligini yo'qotadi, keyinroq o'pkalar, buyraklar, yurak zararlanadi (kasallik boshlanganidan so'ng xastalanganlarning 75% i 10 yilgacha yashashi mumkin).

- 1995 y ga keliboq 250 000 ayol sut bezlari implantatsiyasi bilan bog'liq yetkazilgan tan jarohatlari va ma'naviy ziyonga shikoyat bilan murojaat qilganlar. Ziyonni qoplash ishlab chiqaruvchi firmalarga 70 mlrd. AQSH dollariga tushgan.

Chiroy qurbonni talab qilsada, jarroh-kosmetologga borishdan avval 100 bora o'ylab ko'rish lozim

- Og'ir oqibatlar foizining ko'pligi tufayli Yevropa Ittifoqi silikonli ko'krak bezlarining qo'llanilishini qattiq nazorat ostiga oldi (18 yoshgacha operatsiya qilish ta'qiqlanadi, operatsiya ilingan patsientlar esa vrachlar nazoratida bo'lishlari lozim).

Tovush

- Odamning eshitish a'zolari 16 dan 20 000 Gts gacha bo'lgan intervaldagi tovush to'lqinlarini qabul qila oladi.

- 40-60 detsibel odamda nosog'lom ruhiy reaksiyalarni chaqiradi (K.Gedik).

- 60-80 detsibel – vegetativ nerv sistemasi buzilishlarini;

- 90-110 detsibel – eshitish buzilishlarini chaqiradi;

- 140-145 detsibelda nog'ora pardalar yorilib ketadi.

- Katta (magistral) ko'chalarga ochiluvchi xonadonlarda shovqin derazalar yopiqligida 60-80 detsibelga, ochiqligida esa 90-100 detsibelga yetadi.

- Tabiiy toshlardan iborat devorlar shovqin darajasini 57% ga, gips plitalaridan ishlanganlari – 38% ga, yopiq eshik 25-35% ga, ikki qavatli romlar esa 20-25% ga kamaytiradi;

- Odatda biz 60 detsibel darajasida gaplashamiz, ko'chadagi shovqin oqimi taxminan 80 detsibelga teng keladi, poezdning metro stantsiyasiga kirib kelishi 100 detsibel atrofida bo'ladi.

• Har 10 detsibel arteriya bosimini 1,5-2 mm sim. ust. ga oshiradi (ya'ni insult xavfini oshirib yuboradi).

Tomirlar

• Odamning haqiqiy yoshini pasportdagi yoshi emas, balki uning qon tomirlarining holati belgilab beradi

• Inson vujudida tomirlar nihoyatda ko'p: ular bilan Yer sharini 2,5 marotaba aylantirib chiqish mumkin bo'lur edi

• Insonning umri uning qon tomirlarining holatiga bog'liq ekanligi isbotlangan (mabodo tomirlar toraygan bo'lsa, uzoq umr ko'rish imkoni kam bo'ladi)

• Tomirlarning g'animlari quyidagilardir: avvalambor tamaki, ikkinchidan – alkogol va uchinchidan "stress".

• Oyoqning va burun shilliq qavatining qon tomirlari o'zaro reflektor tarzda bog'langandir (oyog'ingizni issiq tuting). Oyoqlarni sovuqda qoldirilganda shilliq pardadagi tomirlar qisqaradi va ana shu qondagi immun hujayralar (makrofaglar) harakatini qiyinlashtirib, organizmning himoya reaksiyasini susaytirib yuboradi.

Tuxumhujayralar

• Tuxumhujayralar (0,13-0,16 mm, oddiy ko'z bilan ilg'ash mumkin) embriogenezning 2-5 oylari oralig'ida yetila boshlaydi.

• *Tuxumhujayralar* soni bir necha mingdan 7 mln tagacha oshib boradi, keyin yoppasiga *degradatsiya* boshlanadi.

• Qizning *tug'ilish* vaqtiga kelib uning *tuxumdonida* 1 mln. ga yaqin *tuxumhujayra* bo'ladi.

• 7 yoshga kelib *tuxumhujayralar* soni 300 000 tani tashkil qiladi.

Tug'ruq

• Ginnes kitobiga rasmiy ravishda kiritilgan eng yosh ona meksikalik ayol bo'lib, u o'zining 8 yoshida 3,2 kg lik o'g'il bola tuqqan

• Eng ko'p bola tuqqan dehqon ayol Vasileva ekanligi rasmiy ravishda ro'yxatga olingan (1707 y da SHuyda tavallud topgan). 1725-1765 yillar oralig'ida 27 marotaba tug'ib, 69 bola ko'rgan: ularning 16 nafari qo'shaloq, 7 nafari – uchtalik, 4 nafari – to'rttalik egizaklar bo'lgan.

- Dunyo bo'yicha 15-20% oila juftliklari bepushtlikdan aziyat chekadilar.

- Abortlar va tanosil kasalliklari zaif va chala bolalarning tug'ilishiga olib keladi, bularning parvarishi davlatga (ota-onasiga ham) yetuk chaqaloqlarga qaraganda 250-300 barobar qimmatga tushadi.

U

Uyqu

- O'smirlar tabiatan uyquga kech yotishga dasturlangan (uyquga mas'ul bo'lgan melatonin gormoni ularda bolalardagiga qaraganda 2 soat keyinroq ishlab chiqariladi). Olimlarning (AQSH) hisob-kitoblariga qaraganda, ichki soatning qayta qurilishi o'sayotgan organizmni katta hayotga tayyorlaydi.

- Indiana shtatida yashovchi Devid Jons shunisi bilan shuhrat qozonganki, undagi uqusizlik 1993 yilda 93 kun, 1984 yilda 131 kun, 1985 yilda esa 5 oy davom etgan.

- Aleks Karpin 90 yoshigacha, umrbod uxlamagan.
- Recher Sagi 1919 yildan boshlab 25 yil mobaynida bedor bo'lgan.
- Yustas Bergetti 27 yil (81 yoshigacha) uyqu nimaligini bilmagan.

Uyquning davomiyligi

- Kimda-kim belgilab qo'yilgan 8 soat o'rniga doimo:
 - 7 soat uxlasa – sekinroq fikrlaydi, lohas va lanj bo'lib qoladi;
 - 6 soat uxlasa – jizzaki, serxavotir, tez semirishga moyil bo'ladi;
 - 5 soat uxlasa – depressiyaga tushadi, oshqozon-ichak xastaliklaridan aziyat chekadi, uning javob reaksiyasi ikki barobar pasayib ketadi. Uch kecha-kunduz davomida kechasi 4 soatdan uxlash ayolni o'zining yoshiga nisbatan 7-10 yasharga qari qilib ko'rsatish uchun yetarlidir, uning serjahlligining esa chegarasi yo'q.

Umr davomiyligi

- Inson zoti uchun xos bo'lgan umrning borib turgan chegarasini olimlar turlicha aniqlaydilar: 86-89 dan 115-120 yoshgacha (ya'ni agarda ko'ngilsiz hodisalar, yomon ekologiya, zararli odatlar... bo'lmaganda inson shuncha yashagan bo'lur edi). Ayrim ma'lumotlar fantastik chegaralar (150-160 yosh) haqida darak beradilar

- Er aholisi tez surʼatlarda keksaymoqda. Olimlarning bashoratlariga koʻra, 2050 yilga borib 60 yoshdan oshgan odamlar (har beshtadan biri, 100 yildan keyin esa – har uchtdan biri) 15 dan 60 gacha yoshdagilarga qaraganda koʻproq boʻladilar (BMT maʼlumotlari). Aholi tarkibi ham oʻzgaradi (65 yashardan oshgan har bir nafaqaxoʻrga mehnatga layoqatli yoshdagi 4 kishi toʻgʻri keladi (taqqoslash uchun: 1950 yilda 12 ta toʻgʻri keigan edi).

- Jahonda eng yuqori umr koʻrish Frantsiyada kutilmoqda: erkaklar uchun – 75,2 va ayollar uchun 82,7 yosh.

- Ayoli “unchalik xushbichim boʻlmagan” erkaklar xusndor ayollar bilan turmush qurganlarga qaraganda oʻrtacha 12 yilga koʻproq umr koʻradilar (stress)

- Sovuq uzoq umr koʻrish uchun foydalidir. Harorat qanchalik past boʻlsa, barcha fiziologik jarayonlar shunchalik sekin boradi. Ayrim tadqiqotchilarning taʼkidlashlaricha, tana haroratining bor-yoʻgʻi 2 gradusga kamayishi 200 yilgacha yashash imkonini beradi, 4 gradus pasayishi esa 700 yilgacha uzaytiradi! Bunda ishga layoqat, sezgilar va boshqa hayot lazatlari ilgariidek saqlanib qoladi.

- Eronda Kelyuchi qishlogʻida istiqomat qilgan Said-Ali oʻzining 195 yoshida koʻzoynaksiz ishlagan, ayni vaqtda Boliviya oʻzining 203 yoshiga qaramay ish qobiliyatini saqlab qolgan Makakranje yashagan.

- Frantsuz Per Defurnel 120 yasharlighida uchinchi bora uylangan. Uning XVII, XVIII va XIX asrlarda tugʻilgan uchta oʻgʻli boʻlgan.

- Stradova qishloqchasida (Vengriya) yashovchi Jon va Sarra Rovel 1925 y da – eri 172 yoshida, xotini esa 164 yoshida dunyodan oʻtganlar. Bu vaqtda ularning oʻgʻli 116 yoshga toʻlgan edi.

- 95 yoshlik turk ayoli Fotima Edirger 1964 yilda 127 yashar eridan egizak farzandlar koʻrgan.

- Bolgariyaning togʻlik fuqarosi Axiya Sottaev Elbursning Gʻarbiy choʻqqisini 86 yoshida boʻysundirgan, oʻzi 130 yil umr koʻrgan.

- Abxaziya va Dogʻiston togʻlarida istiqomat qiluvchilarning uzoq umr koʻruvchilar ekanligi barchaga maʼlum. Buning sababini ushbu joylar uchun anʼanaviy boʻlib qolgan quvonch va baxtiyor yashash madaniyati deb hisoblaydilar.

- 41 yashar malayziyalik ayol 21 bolani dunyoga keltirgach, 2005 yilda sterilizatsiya qildirgan.

Urug'lanish

Har 10 jinsiy aloqadan taxminan 1 tasi urug'lanish (homiladorlik) bilan yakun topadi.

Sh

Shahar

- Shahar aholisi (75%) sutkalik vaqtning 80% ini xona ichida o'tkazadi

E

Ekologiya

Rossiya bugunda planetaning eng ifloslangan qismidir (AIF, 2003):

- Uning hududida 1917 y dan buyon 53 mlrd. t. axlat to'plangan. Bu rossiyalikning 1 kg vazniga 471 kg ksenobiotik massadir.

- "Shamol yo'nalishi" Krasnoyarsk poselkasi ustida kimyoviy kombinatning zararli chiqindilarini to'playdi, bu odamlarda oyoq panjalarining o'ta taraqqiy etishiga olib keladi (ularning aksariyati 45, 46, 47, 49 o'lchamdagi poyafzal kiyadilar).

- Ksenobiotiklar odam immun tizimiga dahshatli yuk bo'lib tushib, markaziy ners sistemasini (MNS) ishdan chiqaradi, oqibatda "ekologik psixiatriya" rivoj topadi, ya'ni agar jahonda ruhiy bemorlar o'rtacha 4,5-5% bo'lsa, Rossiyaning ekologiyasi ifloslangan hududlarida ularning soni 10-12% ga yetadi.

- Rossiyalik erkaklarning 78% i va ayollarning 52% i nosog'lom turmush tarzini olib boradilar.

- Aholining 96% i patologik og'ishlarga ega.

- Erkaklar AQShdagilarga qaraganda o'rtacha 11 yil, ayollar esa 7 yil kamroq umr ko'radilar.

- AQShda tug'ilgan 1000 ta erkakka ko'ngilsiz hodisalar, shikastlanishlar va zaxarlanishlardan erta yoki kech o'lish ehtimoli 70 kishida, Rossiyada esa 140 kishida mavjud.

- Avstraliyada olimlar ammiak miqdori ko'p bo'lgan ayrim suv havzalarining sirtida noma'lum shilliq substansiyani (o'z tarkibiga ko'ra hech bir narsaga o'xshamaydigan) va g'aroyib o'simliklarni aniqlaganlar.

- Tabiatni muhofaza etuvchilarning “Grinpis” tashkiloti tomonidan berilgan baholarga ko‘ra o‘rmonlarni nazoratsiz kesish kurrai-zamindagi noyob o‘rmonlarning 20% i yo‘q qilib yuborilishiga olib kelgan.

- Plyajlarni dengiz tubidan dovul oqibatida yulib olingan suv o‘tlaridan tozalashga sarflanadigan mablag‘lar nemislar xazinasiga 1 km uchun 36-60 ming markaga tushadi. Hozirda quritilgan dengiz o‘tlaridan presslangan issiq izolyatsiyalovchi plitalarni tayyorlash texnologiyasidan foydalanilmoqda (minerallangan paxtaga qaraganda issiqni ancha samaraliroq saqlab turadi).

O‘z R ekologiyasi (Tabiatni va aholi sog‘lig‘ini muhofaza qilishga doir 19 qonun va 2 kodeks qabul qilingan)

“Tabiatni muhofaza qilish to‘g‘risida” 1992 y.

“Davlat nazorati to‘g‘risida” 1992 y.

“Mahsulotning sifati va xavfsizligi to‘g‘risida” 1997.

“Radiatsion xavfsizlik to‘g‘risida”.

2001 y.

- Mo‘ynoq tumanidagi quduqlarning birida maksimal miqdorlarda: nitratlar 20 mg/l; nitritlar 1,14 mg/l, silikatlar 47 mg/l (Li T.P., Bioekologiya instituti) ro‘yxatga olingan.

2002 y.

- Mol va qo‘y go‘shtlari, baliq, tovuq go‘shiti va tuxum (hammasi bo‘lib 36 turdagi) namunalaridagi xlororganik pestitsidlar va dioksinlar darajasi JSST tavsiya etgan me‘yorga qaraganda 10-20 barobar ortiqroqdir (Roy Meyl, Tashrif rahbari).

2003 y.

Ichimlik suvi:

- ichimlik suvi bilan ta‘minlanganlik shahardagi aholining 86,7% ini, qishloqda – 66,3% ini tashkil etadi (Atabekov N.S. O‘zR Sog‘liqni saqlash vazirligi)

- 2,5 mln kishining hayoti Amudaryoning gidrologik holatiga bog‘liqdir

- Aholining 50% i ekologik xatarli zonada yashaydi (Razakov R. “Suv xo‘jaligi ekologiyasi”)

2000 y.

- Yuk transportlarining 91% i o'z amortizatsiya zahirasini o'tab bo'lgan (2002 y – 97%), Davlat sektoridagi avtotransportlarning 50% dan ziyodrog'i, xususiyl sektordagilarning 40% i 10 yildan ortiq ekspluatatsiya qilingan (har bir avtomobil tashqi muhitga 1 kg gacha qo'rg'oshin chiqarib, u barcha tirik jonzodlarning a'zolarida to'planishi natijasida mutatsiyalar va rak chaqiradi)

- Har yili O'zR da 6,5 mln t. qattiq maishiy chiqindilar (QMCH) to'planadi (Li T.B. "Ekologiya va salomatlik")

2005 y

- Toshkent, Farg'ona, Navoiy, Xorazm viloyatlari va Qoraqolpog'iston Respublikasi hududlarida sanoat, kimyoviy, neft-kimyo chiqindilari, o'g'itlar va pestitsidlar ko'rinishida qishloq xo'jaligida qo'llaniluvchi toksik moddalarning dalalarni yuvishda oqava suvlariga tushishi atomsfera havosining, tuproq, ochiq va yerosti suv havzalarining zararli moddalar bilan to'yinishiga olib kelgan.

Ekologiyaning abiotik omillari

Suv (VJSST):

- Past sifatli suv iste'mol qilish oqibatida har yili dunyoda 25 000 odam halok bo'ladi.

- Rivojlanmagan davlatlarda 25% kanalizatsiya oqavalari suv havzalaridagi suvlarga qayta ishlov berilmasdan aralashtirib yuboriladi (ulardagi bakteriyalar soni ruxsat berilgan me'yorga qaraganda 50 marta yuqori).

- Dunyodagi daryolar chegaradosh hududlarga taxminan 400 km³ oqava suvlarni chiqarib tashlaydi, ularni suyultirish uchun 600 km³ atrofida, ya'ni dunyodagi suv zahirasining 2/3 qismi zarur bo'ladi.

- Tishni yuvish uchun taxminan 10 l, oilada idish-tovoqlarni yuvish uchun 90 l gacha, bir marta dush qabul qilish uchun esa 200 l dan ortiq suv sarflanadi.

- Buzilgan hojatxona bochogidan bir kunda 200 l suv oqib isrof bo'ladi. Bu miqdordagi suv cho'l hududlarida yashovchi 100 dan ortiq bolalarning chanqog'ini qondirish uchun yetarli.

- Evropada 1 l suv 1 yevroga baholanadi.

Havo (VJSST tavsiya qiladi):

- Yangi tugʻilgan chaqaloqlar bilan uzoq masofalarga samolyotda uchish, juda boʻlmaganda 1-hafta davomida, shuningdek ularni baland togʻlarga olib chiqish.

- Havodagi kislorodning miqdori 21% dan 15% ga pasayganda (samoletda uchgan paytda) yangi tugʻilgan chaqaloqlar toʻsatdan oʻlib qolishlariga sababchi boʻladi (chaqaloqlarning kontinentlararo samoletdagi parvozida 20-40 soatdan soʻng birdaniga oʻlib qolish hollari kuzatilgan) yoki uning organizmida salbiy oʻzgarishlar kuzatiladi.

Embriogenez:

- 50-60% boʻyida boʻlishlar implantatsiyagacha, yaʼni gametalar darajasida nobud boʻladi.

- Embriogenezdagi 70% gacha nosozliklar (embriinning ona qornida nobud boʻlishi) 3 oygacha yuz beradi.

- Homiladorlarning 97% i 3 oygacha muddatlarda 10 kundan 25 kungacha (har 5 tasidan 4 tasi oʻz hohishiga koʻra) dori qabul qiladilar (koʻpchilik dorilar kuchli taʼsir oʻtkazib, patologiya chaqiradi).

- Jinsiy aloqada ayolning jinsiy aʼzolariga 2-5 ml shahvat (sperma) tushadi.

- 1 ml *shahvatda* 30 dan 100 mln gacha spermatozoidlar boʻladi.

- Odam *embriogenezi* 280 sutka davom etadi (1-haftasi *boshlangʻich*, 2-8 – *pusht*, 9 haftadan boshlab *homila* davrlari deb nomlanadi).

- Jahon tajribasidan bachadondan tashqari homiladorlik *tugʻruq* bilan yakun topgan 300 ta holat maʼlum. SHulardan 23 tasi yashab ketgan. Ayni vaqtda ularning barchasi u yoki bu darajadagi patologiyaga ega boʻlganlar.

- Agar ayol homiladorlik davrida giyohvand moddalarni qabul qilishni davom ettiraversa, bolasi giyohvandtobe boʻlib tugʻiladi. Bunday bolalarni ham kattalar misoli davolash lozim boʻladi. CHaqaloqning hayotini saqlab qolish maqsadida, qanchalik gʻayritabiiy eshitilmasin, giyohvand yoxud uning oʻrnini bosuvchi moddalarni kichik dozalarda yuborishga toʻgʻri keladi.

Epidemiyaning Markaziy Osiyoda tarqalish sabablari

- Markaziy Osiyo (Qozog'iston, Qirg'iziston Respublikasi, Tojikiston, Turkmaniston, O'zbekiston) qisman kesishuvchi to'rtta epidemiva muammosiga duch kelganlar: GIYOHVANDLIK, jinsiy yo'li bilan o'tuvchi infeksiyalar (JYO'I), OIV/OITS.

- Ko'pchilik hududlarda *davlat va jamiyat sog'liqni saqlash* tizimining parchalanishi.

- MDH davlatlarida 15 dan 25 yasharga bo'lgan 20 mln. ga yaqin kishi ishlamagan va o'qimagan (Kramer, 2000 y).

- Iqtisodiy qiyinchiliklar va ijtimoiy mojarolar tufayli yoppasiga ko'chib o'tishlar (Garrent, 2000).

- 80-90-yillarda 9 mln. kishi o'z hohishiga ko'ra o'z uylarini tark etganlar (Burke, 2000).

- Migrantlar Yer kurrasi aholisining 2.5% ini – 150 mln kishini tashkil etadilar (MOM ma'lumotlari).

- Etarlicha ovqatlanmaslik va mikroelementlar yetishmasligi SHarqiy Yevropa va Markaziy Osiyo (MO) mamlakatlaridagi g'oyat jiddiy muammodir (2003 y Butunjahon banki ekspertlari, Vashington).

- OIV/OITSning rivojlanish sur'ati MOda juda yuqoriligicha qolayotir (2000 y da 500 ga yaqin holat, 2004 y ga kelib esa 12 000 ta holat qayd etilgan).

- OIV/OITS holatlari miqdori va tarqalganligi rasman qayd etilgan raqamlardan bir necha barobar yuqoridir (noaniqlik tegishli diagnostika sistemalarining tanqisligi hamda epidemiologik nazoratning yo'qligi bois yuz beradi)

- Agar narkotiklar iste'mol qilish, OIV/OITS, JYO'I asosan yosh odamlarni (15-25 yashar) zararlasa, TB epidemiyasi kattalarni ularning iqtisodiy eng sermahsul davrlarida zararlaydi.

- Narkotrafik marshrutlari Afg'onistondan Rossiya va G'arbiy Yevropaga MO orqali o'tadi, mintaqada 500 000 giyohvand iste'molchilari bo'lib, ularning yarmidan ortiqrog'i giyohvand moddalarni in'ektsiya yo'li bilan qabul qiladilar.

Mintaqada hozirgi va kelgusidagi epidemiyalarning harakatlantiruvchi kuchlari quyidagilardir:

- giyohvand moddalarni in'ektsiya yo'li bilan qabul qilishning jadal oshganligi;
- tijorat maqsadlarida seksual xizmatlardan foydalanish;
- parallel JYO'I epidemiyalari;
- iqtisodiy va siyosiy migratsiya;
- hukumat va fuqarolik jamiyatining profilaktika tadbirlarini amalga oshirishda imkoniyatlarining cheklanganligi;
- xatarli shaxsiy himoya usullari va harakatlari to'g'risidagi bilimlar va epidemiyalar haqida habardorlikning past darajadaliigi;
- profilaktika xizmatlari tomonidan yuqori chalinish guruhlarining kam qamrab olinganligi (ular bugungi kunda 15% dan past),

Shu sababli millat va MO davlatlari darajasida turli manfaatdor tomonlarning kelishilgan harakatlarini muvofiqlashtirilmasa quyidagilar kutilishi mumkin:

- 4-6 yil mobaynida – OIV epidemiyasining o'sishi;
- 15-30 yil mobaynida – barcha aholi orasida OIV/OITSning tarqalishi;
- So'nggi 20 yil mobaynida – OIV/OITS bo'hroni oldida MO mamlakatlarida chalinuvchanlikning g'oyatda oshib ketishi;
- Infektsiyaning yuqishidagi yetakchi usuli jinsiy aloqadir (bu Rossiya, Ukraina, Moldova kabi boshqa mamlakatlardagi epidemiyalarning rivojlanish sxemasi bo'yicha yuz beradi).

Er-xotinlar

- 20% i tashqi ko'rinishdan o'xshash
- Er-xotinlarning 40% i xarakteri xususiyatlariga ko'ra yaqindirdirlar (er yoki xotin tanlashda yaqin qarindoshlar xususiyatlarining jalb etishi ahamiyat kasb etadi)
- "Qizlikdagi orzu" qilingan erkak uning 5-8 yasharligida erkaklarda (ko'pincha otasida) ko'rgan xulq-atvorlari yig'indisidir.

Yu

Yurak

- Yurak – “Shohona muskul” 639 yordamchiga ega (har bir muskul – kichik yurak). “639+1” qoidasini har bir kishi yoshligidanoq bilishi kerak: o‘z yuragingizga (1) barcha skelet muskullarini (639) ishlatib ko‘maklashing. Shunda siz uzoq va baxtli yashaysiz. (Jismoniy tarbiya, ertalabki gigiyenik badantarbiya 639 muskulni qon bilan “yuvishi” lozim).

O‘

O‘zbekiston (O‘z Rda OIV/OITS epidemiyasining tarqalishiga qarshi strategik dastur)

- Maydoni 447 ming kv. km. Aholisi – 24,5 mln. kishi;
- 39% i qishloq aholisi;
- 48% ini 16 yashargacha bo‘lgan yoshlar tashkil qiladi;
- inson taraqqiyoti indeksiga ko‘ra o‘rinda (162 mamlakat orasida);
- tug‘ilish darajasi yuqori bo‘lib, 21,3/1000 nafar aholiga (2000 y);
- kutilayotgan umr davomiyligi erkaklarda 70,8, ayollarda 76,7 yosh;
- 15 yoshdan katta aholi orasida savodxonlik darajasi – 88,5%;
- millatlar tarkibi: 75% o‘zbeklar, 6,5% ruslar, 4% tojiklar va qozoqlar, ozgina % qoraqalpoqlar, tatarlar, koreetslar, turklar.

Q

Qalqonsimon bez

- Qalqonsimon bez (organizmdagi eng katta) chaqaloqlarda 1,5, katta yoshdagilarda 25-60 g. Keksalarda u kichiklashadi.
- 1543 yilda birinchi bor A.Vezaliy tomonidan tasvirlangan, o‘z nomini 1656 y da olgan.
- Bu bez haqidagi zamonaviy tasavvurlar XIX asr oxiriga kelib shakllangan.
- Eksperimentdagi tadqiqi 1927 y da boshlangan.
- Qalqonsimon bez funktsiyasining buzilishi suvdagi yod miqdorining kam bo‘lgan hududlarda (Farg‘ona vodiysi, Xorazm viloyati) kuzatiladi

H

Havo

- Har qanday xona ichidagi havo tashqaridagiga nisbatan o‘rtacha 3-4 barobar iflosroq bo‘lib, o‘z tarkibiga ko‘ra zararli ishlab chiqarish ishchi zonasining atmosferasidan deyarli farq qilmaydi (barcha uylar u yoki bu darajada undagi yashovchilarning gazsimon ajratmalari, fenollar, laklar, bo‘yoqlar, dezodorantlar, havo musaffo qiluvchilar... bilan zaharlangan);
 - Hayvonlar va inson atmosferaga ammiak, dimetilamin, azot oksidlari, vodorod sulfid, fenol, toluol, metanol ... kabi moddalarni chiqaradi.
 - Odam bir soatda nafas orqali 22,6 l karbonat angidrid gazini chiqaradi.
 - Bu gazning uy ichi havosidagi ruxsat etilgan eng yuqori konsentratsiyasi 0,1% (birlamchi hqavo tarkibidi bu gaz 0,3% bo‘lib, ruxsat etilgan eng yuqori konsentratsiyalari 0,04-0,05%).
 - Yashash maydonining o‘lchamlari 17,5 kv.m., xona balandligi 3 m dan kam bo‘lmagan, havo hajmi bir kishiga soatiga 120 kub.m. bo‘lganda muqobil hisoblanadi.
 - Hatto uglerod ikki oksidi bilan 0,1% konsentratsiyada qisqa muddatli nafas olinishi ham nafas va qon aylanishining buzilishiga olib kelib, miyaning faoliyatiga ta’sir ko‘rsatadi.
 - Xona ichidagi namlik 30-60% oralig‘ida bo‘lganida, haroratning +19 dan +21S gacha bo‘lishi (devorlar va havo harorati orasidagi tafovut 3 S dan kam bo‘lmasligi kerak) muqobil hisoblanadi;
 - Uy ichida havoning kimyoviy ifloslanishi manbalari:
 - qurilish va pardozlash materiallari 30-50%;
 - odam hayot faoliyati mahsulotlari – 10-30%;
 - maishiy uskunalarning ishlashi va maishiy kimyo 10% gacha;
 - kirayotgan atmosfera havosi 20-40%;
 - biz nafas olayotgan havo tarkibida 600-900 atrofida birikmalar aniqlangan bo‘lib, ularning manbaini quyidagilar hosil qiladi:
 - maishiy chang – 80 birikma
 - tamaki tutuni - 121 birikma
 - qurilish va pardozlash materiallari - 54 birikma;
 - elektr uskunalari – 33 birikma;
 - sovutish agregati – 88 birikma;
 - ovqat tayyorlash – 67 birikma;

- odam hayot faoliyati mahsulotlari – 157 birikma.

- Yangi mebel o'z egalarini formaldegid, atsetaldegid, benzaldegid, atseton, benzol, stirol kabi organik birikmalar bilan "siylaydi";

- 13 oy ichida DVPdan yasalgan qattiq mebel o'zidagi formaldegidning 30% idan, 2-4 yil mobaynida esa 50% idan xalos bo'ladi.

- Havosining sifatiga ko'ra eng ifloslangan xona – oshxonadir.

- Metan yonganda (tabiiy gazning asosiy qismi) karbonat angidrid gazi va suv hosil bo'ladi.

- Ayrim qo'shimchalarning oksidlanishida (odorantlar – merkaptanlarning oksidlanishida oltingugurt oksidi hosil bo'ladi) hamda gazning to'liq yonmasligida zararli birikmalar hosil bo'ladi.

- Benzpiren (1915 yildayoq Yamagiva va Ishikava uning kantserogenligini aniqlaganlar).

- Benzpiren yillik dozasi 40-60% ini inson uy sharoitida qabul qiladi (uning oshxonadagi miqdori ruxsat etilgan eng yuqori dozadan 3 barobar ortiqdir)

- Gaz plitasidagi to'rtala o'choqning yonishidan bir necha daqiqa o'tgach og'ir musbat ionlarining konsentratsiyasi 1 kub m.ga 200 000 barobardan ko'proq (odatda 8 000) oshib ketadi.

- Inson hayot faoliyati mobaynida 400 atrofida zaharli (toksik) moddalar ajratadi

Modda	Miqdori, mg
Atseton	50,7
Atsetoaldegid	6,2
Sirka kislotasi	19,9
Allil spirti	3,6
Amil spirti	21,9
Yog' kislotasi	44,6
Dietilketon	20,8
Etilatsetat	25,4
Etil spirti	44,7

Metil spirti	74,4
Fenol	9,5
Toluol	7,4
Is gazi	4840,0
Ammiak	32,3
Vodorod sulfid	2,7
Karbonat angidrid gazi	642000

Harorat

- Teri harorati turli joylarida turlichadir: qo'ltiq osti sohasida 36,6°S, qorinda 34°S, yuzda 20-25°S (Qon va ichki a'zolar 37-38,5°S)
- Erkaklar tanosil a'zolaridagi harorat (moyaklar) tana haroratidan 0,5-0,8°S ga, qolgan a'zolar haroratidan 2°S ga pastroq bo'lishi lozim (ular haroratning oshishiga o'ta sezgirlikda spermatozoidlar miqdori va harakatchanligining pasayishi bilan javob beradi).

Testosteron – insonni erkakka aylantirgan gormondir (androloglar)

- qondagi normal miqdori – 350-1000 ng/dl.
- 40 yoshdan so'ng uning zahirasi yiliga 1% ga kamayib boradi
- 69 yoshga borib o'rtacha statistik erkak organizmi ushbu hayot uchun muhim bo'lgan gormonning beshdan birini ola olmaydi. Mana shunda erkaklar klimaksi muammolari: ish qobiliyati va immunitet pasayishi, melanxoliya xurujlari va jizzakilik, muskul massasining kamayishi, jinsiy maylning pasayishi, suyaklarning mo'rtligi, yoshga bog'liq dardlar boshlanadi. Yosh erkaklarda miokard infarktining asosiy sabablaridan biri – organizmda tranzitor (muvaqqat) testosteron yetishmovchiligidir.

- Testosteron darajasi 10-20% ga kamaygan o'g'il bolalar qizlarga taqlid qila boshlashadi. To'palon qilmaydigan, roliklarda quvlamachiq o'ynamaydigan, yoqalashmaydigan va ikki baho olmaydigan ana shunday namunali o'g'illardan gormonlari miqdori me'yorida yoki biroz oshgan sho'x bolalarga nisbatan ko'proq o'z jinsini o'zgartirishga nomzodlar, transvestitlar va passiv besoqolbozlar yetishib chiqadilar.

Homiladorlik

- Er-xotin juftligining 15-20% i bepusht bo'lib, farzand ko'ra olmaydi.

- Bepusht oilalar orasida taxminan 50% hollar ayollar bepushtligi bilan, 45% - ekaklar bepushtligi bilan bog'liq, 5-10% holatlarda er-xotinning har ikkalasi ham bepushtlikka duchor bo'lganlardir.

- Agar ayol homiladorlik davrida kam miqdorda rux (asosan go'shtda mavjud) qabul qilgan bo'lsa, u holda rivojlanishning tegishli davrida bolaga o'qishni o'rganish qiyin kechadi;

- Ekstrakorporal urug'lantirish (EKU) – sun'iy urug'lantirish usuli bo'lib, bepusht juftliklarga ajoyib farzandlarning ota-onasi bo'lishlariga imkon beradi (bahosi 3 ming dollar atrofida);

- Uslubning samaradorligi 22-25% ni tashkil etadi (shuni aytish joizki, hatto mutlaqo sog'lom kishilarda ham birinchi tsikl mobaynida tabiiy yo'l bilan homilador bo'lish ehtimoli 30% ni tashkil etadi).

Hujayra

- Barcha mavjudotlar hujayrasining asosini 6 ta element: C, H, N, P, S (97,4%) tashkil qiladi.

- Tana hujayralari (somatik) hayotining davomiyligi turlicha: suyak ko'migi hujayralari 10-30 yil, eritrotsitlar 4 oy, teri hujayralari 7 kun, ichak epiteliysi 6 kun yashaydi.

- Ayol organizmidagi eng katta hujayra – tuxum hujayradir.

- Tuxum hujayraning diametri 1/10 mm ga teng, eng kichik hujayra – eritrotsit (7/1000 mm).

- Bir sutka mobaynida odam organizmida 5×10^{11} hujayra nobud bo'lib, yana qayta hosil bo'ladi.

GLOSSARIY

1. **Valeologiya – Valeology - Valeologiya** – lotincha “Valeo” soʻzidan olingan boʻlib, “Salomatlik”, “Assalomu alaykum” (zdrastvuyte) “yaʼni oʻng qoʻl kaftini yurak ustiga qoʻyib, Sizga chin dildan sihat-salomatlik tilayman” degan maʼnoni anglatadi.

2. **Valeologiya – Valeology - Valeologiya** bu yangi boʻlgʻusi sogʻlom, jismonan va aqlan baquvvat, barkamol avlodni bunyod etish uchun qaygʻurish hamda mavjud odam organizmining tabiiy salohiyatini (imkoniyatini) nafaqat saqlash, balki oshirish va barakali umr koʻrishga koʻmaklashish demakdir.

3. **Ortodoksal – Orthodox - Ortodoksalnyy** bir qolipdagi.

4. **“Valeologiya asoslari” fani** - “Salomatlik xaqidagi” fan.

5. **Integrativ – Integration – Integratsiya** kirib boruvchi, qoʻshiluvchi (“Valeologiya asoslari” fanining fiziologiya, biologiya, pedagogika, ekologiya, meditsina, genetika va boshqalarga bogʻlik holda kelib chiqqanligi nazarda tutilmoqda).

6. **Profilaktika - Prophylactic - Profilaktika** oldini olish.

7. **Sanogenoz – Sanogenesis - Sanogenez** organizmning dinamik, kompleks moslashish mexanizmi.

8. **Depressiya – Depression - Depressiya** tushkunlikka tushish, boʻshashish.

9. **Gipodinamiya – Hypodynamia - Gipodinamiya** kam xarakatlilik jismoniy harakat va tarbiyaning sustligi.

10. **“Valeologiya asoslari”** – odamni salomatligini saqlash, kasallikni oldini olish yoʻllarini, aynan sogʻlikni saqlashda jismoniy tarbiya vositalarini va usullarining taʼsiri va ahamiyatini oʻrganuvchi fandır.

11. **Salomatlik – Health - Zdorove** bu organizmning tabiiy holati boʻlib uning atrof-muhit bilan eng optimal oʻzaro munosabatini taʼminlab turadi.

1. **Kasal organism – Sick body - Bolnoy organism** - bu organizmning shunday holatiki u tashqi muhit sharoitining ozgina oʻzgarishlariga ham moslasha olmaydi.

2. **Gomeostaz – Homeostasis - Gomeostaz** organizmni haroratini va qonni kimyoviy tarkibini ma'lum darajada normada saqlanishi.
1. **Salomatlik – Health - Zdorove** bu keng qamrovli, ko'pqirrali, o'z ichiga inson va uning organizmiga tegishli bo'lgan ruhiy va jismoniy holatlarni, o'zaro bog'liq va bir butun bo'lgan juda ko'p masalalarni o'z ichiga oladi.
2. **Salomatlik – Health - Zdorove** nafaqat har bir insonning – odamning o'zi uchun, balki butun jamiyatning bebaho boyligidir.
3. **Salomatlik – Health - Zdorove** baxtli hayotning negizi, asosi va mezonidir.
4. **Salomatlikni saqlash – Public health - Zdravooxranenie** bu ilm, fan degan kishi hych qachon yanglishmaydi, chunki bu fan keng ma'nodagi masalalar haqidagi eng mohiyatli-ahamiyatli ilmlarni o'z ichiga oladi.
5. **Byulleten – Bulletin - Byulleten** kasallik varaqasi.
6. **Psixologik – Psychological - Psixologicheskii** ruhiy.
7. **Nasl-nasabiy – Genetic - Geneticheskii** irsiy.
8. **Tabiiy ta'sirotlar – The natural influence - Prirodnoe vliyanie** iqlim, ob-havo, atrof muhitdagi o'simliklar va hayvonot dunyosi (flora-faunalar).
9. **Atrof muhitdagi holatlar – State of the environment - Sostoyanie okrujayushchey sredy** ekologik, kimyoviy, fizikoviy, biologik narsalar bilan ifloslantirish.
10. **Ruhiy salomatlik – Psychological health - Psixologicheskoe zdorove** bu har bir shaxsning (individual) salomatligining tarkibiy qismi.
11. **Tomoq yo'llari – Дыхательные пути – Airway** og'iz, burun, qizil o'ngach, o'pka yo'llari.
12. **Angina – Angina - Angina** tomoq xastaligi.
13. **Energiya – Energy - Energiya** quvvat.
14. **Ventilyasiya – Ventilation - Ventilyatsiya** o'pkada havo almashishi.
15. **Refleks – Reflex - Refleks** ko'nikish.
16. **Tayanch (suyanish) harakat a'zolari (apparat) – Musculoskeletal system - Oporno-dvigatel'naya sistema** deganda

asosan tanadagi suyaklar, mushaklar, bo'g'inlar, paylar (suxojiliy) tushuniladi.

1. **Ratsional – Rational - Ratsional** oqilona.
2. **Gipodinamiya - Physical inactivity - Gipodinamiya** kamxarakatlilikka yo'l qo'ymaslik.
3. **Kompleks holda – Kompleksnyy - Complex** uzviylikda
4. **Emotsional – Emotional - Emotsional** hissiyotga beriluvchan
5. **Intellectual – Intellectual - Intellectual** aqliy
6. **Harakat faolligi – Physical activity - Dvigatel'naya aktivnost** serharakatlilik.
7. **Tanani-badanni chiniqtirish – Tempering the body - Zakalyat** telo jismoniy mashqlarni kanda qilmaslik.
8. **Jismoniy mashqlar – Physical exercise -Fizicheskoe uprajnenie** tanani chiniqtirish maqsadida bajariladigan xatti-harakatlar.
9. **Turizm – Tourism - Turizm** sayohat.
10. **Xalq milliy o'yinlari – The People's National Games - Narodnye** **Giyohvandlik – Addiction - Narkomaniya** giyohvand moddalarni iste'mol qilish natijasida kelib chiqadigan surunkali progredient kasallikdir.
 1. **Bangilik — Addict - Narkoman** narkotik moddalarga o'rganib qolish, ruju qilish, aniqrog'i tabiiy yoki sintetik zaharli moddalar (ayrim dori moddalari)ni vaqtincha yoki surunkasiga iste'mol qilish natijasida kelib chiqadigan kasallik holati.
 2. **Doza – Doza - Dose** miqdor.
 3. **Opiomaniya – Opium addiction - Opiomaniya** afyun qabul qilish.
 4. **Nikotinizm – Tabagism - Nikotinizm** tamakiga ruju qilish.
 5. **Teizm – Theism - Teizm** achchiq choy ichish.
 6. **Polinarkomaniya – Polydrug - Polinarkomaniya** ikki yoki undan ortiq xil giyohvand moddani surunkali qabul qilish.
 7. **Eyforiya – Euphoria - Eyforiya** hush kayflilikni keltirib chiqaruvchi, yolg'ondan bo'lsa ham Odamga hush yoqimlilik ato etuvchi.
 8. **Narkobiznes – Drug industry - Narkobiznes** narkotik moddalar savdosi.

9. **Bangilik – Addict - Narkoman** xalq tilida atalib kelgan soʻz, bangi – bangi boʻlib qolishlik maʼnosida.

10. **Nashavandlik** – nasha oʻsimligi, nasha preparatlariga oʻrganib qolishlik.

11. **Giyohvandlik – Addiction - Narkomaniya** kayf keltirib chiqaruvchi, oʻziga oʻrgatib qoʻyuvchi vositalardan, masalan koʻknori, tamaki, nasha, kanop oʻsimligining ayrim turi va ularning preparatlarini isteʼmol qilishlikni anglatadi.

12. **Karaxtlik – Numb - Onemelyy** karaxt boʻlib qolgan, oʻzini bilmay qolgan, narkoz holatiga tushishlik degan maʼnoni anglatadi va bundan asl maʼno kelib chiqadi.

13. **Narkomaniya – Addiction - Narkomaniya** «Narko» (narkoz) va «maniya» (odam) soʻzlarining yigʻindisi hisoblanib, narkoz – hych narsani sezmaydigan holatni anglatadi.

14. **Klassifikatsiya – Classification - Klassifikatsiya** guruh.

15. **Sedativ vositalar – Sedatives - Sedativnye sredstva** tinchlantiruvchi preparatlar (moddalar: opiy, narkotik moddalar va uxlantiruvchi vositalar (barbituratlar)).

16. **Stimullovchi – Stimulant - Stimulyator** ragʻbatlantiruvchi preparatlar: efedrin, fenamin va boshqalar.

17. **Psixik holatga (ruhiyatga) taʼsir etib ongni oʻzgartiruvchi vositalar – Psychotropic substances - Psixotropnye veshstva** ayrim psixotrop moddalar, LSD, kayf qildiruvchi kanop preparatlari (kannabinollar) va gallyusinogenlar.

18. **Ichkilikbozlik – Alcoholism - Alkogolizm** alkogolizm.

19. **Sifilis – Syphilis - Sifilis** zaxm.

20. **Gepatit – Hepatitis - Gepatit** sariq kasalligi.

21. **Immunitet – Immunity - Immunitet** organizmning himoya quvvati.

22. **Toksikomaniya – Drug addiction - Toksikomaniya** bu ayrim preparatlarga, dori vositalariga, kimyoviy moddalarga yoki maʼlum guruhga kiruvchi dori vositalariga oʻrganib qolishlikdir. barbiturat kislota unumlari – uyqudorilar (lyuminal, veronal, medinal, geksobarbital, nembital, siklobarbitallarga).

23. **Piridin unumlari – Preparation of pyridine - Poluchenie piridina** noksiron, tetridin, ortonallarga; alifatik qator preparatlarga – xloralgidrat, xlor eton, bromural, adalin.

24. **Psixoleptiklar – Psycholeptics - Psixoleptiki** seduksen, elenium, tazepam, meprabomat, oksazin.

25. **Psixoanaleptiklar – Psychos - Psixoanaleptiki** sidnofen, atsefen.

26. **Stimulyatorlar – Stimulants - Stimulyatorы** fenamin, benzedrin, kofe, choy va boshqalarga oʻrganib qolish.

27. **Politoksikomaniya – Polysubstance - Politoksikomaniya** bu ikki yoki undan ortiq narkotik moddalarga oʻrganib qolishlik.

1. **OIV infeksiyasi – HIV Infection - Infektsiya VICH** faqatgina insonga xos boʻlib, davomiy surunkali virus infeksiya kasalliklariga kiradi.

2. **OIV infeksiyasi yuqishining jinsiy yoʻli – HIV infection is sexually transmitted - Vich infektsiya peredavaemye polovym putem** OIV yuqtirgan shaxslar bilan jinsiy aloqada boʻlish.

3. **OIV infeksiyasi yuqishining parenteral yoʻli – HIV infection is transmitted parenterally - Vich infektsiya peredavaemye parenteralnym putem** qon qoʻyish jarayonida oʻtqaziladi va tarkibida OIV-infeksiyasi mavjud boʻlgan komponentlarini, organ va toʻqimalar transplantatsiyalarida, ekstrakorporal urugʻlantirilishida, bir martalik tibbiy jihozlarni takroran ishlatganda, narkotik moddalar boshqa shaxslar tomonidan ishlatilib, yana boshqa insonlar tomonidan qoʻllanilishi natijasida yuzaga keladi.

4. **OIV infeksiyasi yuqishining vertikal yoʻli – HIV infection is transmitted through vertical - Vich infektsiya peredavaemye vertikalnym putem** homiladorlikda, ona sutidan, va tugʻish jarayonidan onadan bolaga oʻtishi mumkin.

Orttirilgan immun tanqisligi sindromi (**OITS**) – **Acquired immune deficiency syndrome (AIDS)** - **Sindrom priobretyonnogo immunnogo defitsita (SPID)**

5. retrovirus guruhiga mansub virus qoʻzgʻatadigan kasallik.

6. **YUNYDS – UNAIDS – YuNEYDS** BMTning OIV/OITS boʻyicha dasturi.

7. **Mutatsiya – Mutation- Mutatsiya** virusning tez o'zgaruvchanligi.
8. **Vertikal transmissiyasi – Vertical transmission - Vertikalnaya transmissiya** onadan bolaga o'tishi.

9. **YUNISEF – UNISEF – YuNISEF** bolalar fondi.

1. **Reproduktiv salomatlik – Reproductive health - Reproktivnoe zdorove** insonning zurriyot qoldirish uchun zarur bo'lgan aqliy, jismoniy va ijtimoiy yetukligidir.

2. **Insonlarning farzand ko'rish huquqi –** har bir inson qancha va qachon farzandli bo'lishini o'zi hal qilishini ko'zda tutadi.

3. **Sog'lom oilani yuzaga keltirish –** bevosita ayol va erkakning ixtiyorida yuz beradigan huquqiy-ijtimoiy hodisa.

4. **Respublika Reproktiv salomatlik markazi –** aholining reproduktiv salomatligini muhofaza qilish tizimini yanada rivojlantirish va mustahkamlash maqsadida tashkil etilgan muassasa.

5. **Individumni – Individual – Individuum** shaxs.

6. **Gigiena – Hygiene - Gigiena** har bir insonning jismi, ustboshi, (turar joylari, oshxonalari, suv manbalari, hammomlari, hojatxonalari) va boshqalarni toza saqlashga qaratilgan tadbirlar majmuidir.

7. **Shaxsiy gigiena qoidalari – Good personal hygiene - Pravila lichnyy gigieny** qo'l tozaligi, og'iz bo'shlig'i gigienasi, soch gigienasi, teri gigienasi, honadon gigienasidir.

8. **Reproduktiv huquq – Reproductive rights - Reproktivnaya prava** bu barcha er-xotin juftliklar va alohida shaxslarning bolalar soni, ular orasidagi oraliq va ularning tug'ilish vaqti haqida erkin hamda to'liq masuliyat hisi bilan qaror qabul qilishi va buning uchun shart bo'lgan malumot va vositalarga ega bo'lishi borasidagi asosiy huquqlarni tan olish.

9. **Irsiy kasalliklar – Hereditary diseases - Nasledstvennye zbolevaniya** genetik informatsiya (irsiy axborot)ning buzilishi natijasida kelib chiqadigan kasalliklar; asosan, xromosomalar yoki genlardagi mutatsiyalar tufayli paydo bo'lib, nasldan naslga o'tadi.

10. **Albinizm kasalligi – Albinism - Albinizm** resessiv genlarni gomozigota holatga o'tishi natijasida paydo bo'ladi. Bu kasallik odamlar orasida 10000 tadan bittasida yoki 200000 tadan bittasida uchrami

mumkin. Bu kasallik terida pigmentlar bo'lmashligi, sochlari oq va ko'rish qobiliyatida kamchiliklar bo'lishi, quyosh nuriga juda ta'sirchan bo'lishi bilan farqlanadi.

11. **Gemofiliya – Hemophilia - Gemofiliya** (yun. – moyillik) – to'xtamasdan qon oqishi, qon oqishiga moyillik bilan ifodalanadigan irsiy kasallik.

12. **Daltonizm - Colorblindness - Daltonizm** (rang ajrata olmaslik, daltonizm) – odam ko'zining qisman rang ajrata olmasligi, asosan, erkaklarda uchraydi, irsiy nuqson.

1. **Hazm – Digestion - Пищеварение** deganda iste'mol qilinadigan ovqat mahsulotlarini, organizm hujayralarining o'zlashtira olishi darajasiga yetkazib, ta'minlab beruvchi fizik, kimyoviy va fiziologik murakkab jarayonlar yig'indisi tushuniladi.

2. **Pankreatik shira – Pankreatitny juice - Пankreatитный сок** me'da osti bezi shirasi.

3. **O't suyuqligi – Bile - Jyolch** jigarda hosil bo'luvchi shira.

4. **Ichak shirasi – Intestinal juice - Кисheчный сок** sezilarli ishqoriy muhitga ega.

5. **Me'da – Stomach - Jeludok** lotincha «gaster» hamda «nomiya» — (ombor) so'zlaridan olingan bo'lib, gastronom so'zi oziq-ovqat ombori degan ma'noni bildiradi.

6. **Ichaklar – Intestines - Kishki** boshlang'ichi 12 barmoq ichak, so'ngra ingichka ichak bo'lib, unda och ichak (40%) va yonbosh ichak (60%) tafovut etiladi.

7. **Appendiks – Appendix - Appendiks** ko'r ichak.

8. **Appenditsit – Appendicitis - Appenditsit** ko'r ichak yallig'lanishi.

9. **Vorsinka – Villus - Vorsinka** so'rg'ich.

10. **Epiteliy – Epithelium - Epiteliy** yuza.

11. **O't pufagi – Gallbladder - Jelchnyy puzыр** shakli noksimon bo'lib, jigar hujayralarida ishlab chiqarilgan safro o't yo'llari orqali o't pufagida yig'iladi va keragida 12 barmoq ichakka ajraladi.

12. **Safro – Bile - Jyolch** yog'larni parchalaydi, mikroblarni o'ldiradi. Lipaza fermenti faolligini 15-20 barobarga oshiradi.

13. **Me'da osti bezi - Pancreas - Podjeludochnaya jeleza** uzunchoqroq, tilga o'xshash shaklda bo'lib, me'da ostiga joylashgan bo'ladi. Ovqat hazm qilishda va karbonsuvlar almashuvida muhim ahamiyatga ega.

14. **Insulin – Insulin - Insulin** qonda qand miqdorini kamaytiradi.

15. **Ratsional ovqatlanish – Balanced diet - Ratsionalnoe pitanie** oqilona ovqatlanish.

16. **Uglevodlar – Carbohydrate - Uglevod** energiyaning asosiy manbai. Uglevodga bo'lgan talab qora non, loviya, no'xat, makaronlar, yormalar, kartoshka, sabzi, qizil lavlagi, xurmo, uzum, anor, o'rik hisobiga qoplanadi.

17. **Vitaminlar va mineral tuzlar – Vitamins and minerals - Витамины и минеральные соли** biologik faol moddalar bo'lib, moddalar almashinuvi jarayonlarida ishtirok etadi.

18. **Mineral tuzlar – Mineral salts - Минеральные соли** to'qima, to'qima suyuqligi, qon, plazma va suyaklarning tarkibiy qismini tashkil etadi.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASINING ISTIQLOL YILNOMASI

1996 yil – Amir Temur yili

1997 yil – Inson manfaatlar yili

1998 yil – Oila yili

1999 yil – Ayollar yili

2000 yil – Sog'lom avlod yili

2001 yil – Onalar va bolalar yili

2002 yil – Qariyalarni qadrlash yili

2003 yil – Obod mahalla yili

2004 yil – Mehr – muruvvat yili

2005 yil – Sihat – salomatlik yili

2006 yil – Homiylar va shifokorlar yili

2007 yil – Ijtimoiy himoya yili

2008 yil – Yoshlar yili

2009 yil – Qishloq taraqqiyoti va farovonligi yili

2010 yil – Barkamol avlod yili

2011 yil – Kichik biznes va xususiy tadbirkorlik yili

2012

yil – Mustahkam oila yili

2013 yil – Obod turmush yili

2014 yil – Sog‘lom bola yili

2015 yil – Keksalarni e‘zozlash yili

2016 yil – Sog‘lom ona va bola yili



➤ Agar mamlakatimizda qariyb 21 yillik fursat mobaynida turlicha nomlanib va shunga mos ravishda maqsadli faoliyatlarni amalga oshirishga safarbar etilgan yillarga nazar tashlasak, ularning qariyb 45 foizini nomlashda aynan yoshlar, umuman olganda, inson salomatligi, ijtimoiy holatiga yanada ko‘proq e‘tibor qaratilganligini ko‘rishimiz mumkin. Naqadar taxsinga sazovor holat bu. Inson masalasi bizda hamisha eng muhim ijyimoiy masala sifatida oily o‘ringa qo‘yilishidan darak bu. Har bir yilimiz o‘zgacha, mustaqilligimizning ortta qolgan chorak yoshiga teng yillar mobaynida, o‘ylaymizki nazardan chetta qolgan birorta soha bo‘lmadi. Har bir soha va unda, albatta inson manfaatlari muhim bo‘lganligi mna bu yillarning yangroq va serjilo nomlaridan ham yaqqol ko‘zga tashlanib turibdi.

Muhim sanalar haqida malumotlar

4-fevral – Xalqaro saratonga qarshi kurash kuni

1-iyun – Xalqaro bolalarni himoya qilish kuni

5-iyun - Butunjahon atrof-muhit kuni

1972-yilda atrof-muhit muhofazasi bo‘yicha Stokgolm konferensiyasi yakunlariga ko‘ra. BMT Bosh Assambleyasi rezolyutsiyasiga muvofiq, 5-iyun Butunjahon atrof-muhit kuni, deb e‘lon qilindi va bu sana har yili dunyo miqyosida keng nishonlanadi. Mazkur sana ekolo- gik taqvimning eng muhim sanalaridan biri hisoblanadi. Shu

munosabat bilan har yili 5-iyun kuni ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyot bilan chambarchas bog'liq bo'lgan atrof-muhit muhofazasiga jamoatchilik e'tibormi qaratish maqsadida moliyaviy ekologik aksiyalar o'tkaziladi.

Butunjahon atrof-muhit kunini nishonlashdan asosiy maqsad - muammolariga jamoatchilik e'tiborini qaratish va insonning tabiiy resurslarga bo'lgan munosabatini o'zgartirish zaruriyatini ta'kidlashdir.

8-iyun - Butunjahon okeanlar kuni

Butunjahon okeanlar kuniga 2009-yil 12-fevralda BMT Bosh assambleyasi tomonidan asos solingan. Bu sana har yili 8-iyun kuni nishonlanadi. 1992-yil Braziliyaning Rio-de-Janeyro shahrida bo'lib o'tgan Xalqaro sammitda mazkur sanani dunyo miqyosida keng nishonlash taklif etilgan. Shundan beri «Butunjahon okeanlar kuni» dunyo okeanlariga aloqador bo'lgan har bir mamlakatda bayram qilinadi. Ekolog-olimlar, ixtiologlar, akvarium, hayvonot bog'i, del-finariy xodimlari shu kuni okean flora va faunasining go'zalligi va xilma-xilligini xavf-xatardan asrashga yanada ko'proq kuch-g'ayrat sarflaydilar.

17-iyun - Jahon cho'llanish va qurg'oqchilikka qarshi kurash kuni

1995-yil 30-yanvar kuni BMT Bosh assambleyasi «Cho'llanishga qarshi kurash Konvensiyasi» qabul qilinganiga bir yil to'lishi 17 munosabati bilan 17-iyun kunini Jahon cho'llanish va qurg'oqchilikka qarshi kurash kuni, deb e'lon qildi. Bu sanani o'tkazishdan asosiy maqsad - cho'llanishga qarshi kurash Konvensiyasini amalga oshirish, jamoatchilikning cho'llanish va qurg'oqchilik muammosi to'g'risidagi xabardorligini oshirishga ko'maklashishdir. Shu kuni qurg'oqchilik yoki cho'llanish muammolariga duch kelayotgan mamlakatlarda shu kabi masalalar yechimini topishga qaratilgan uchrashuvlar, anjumanlar va boshqa tadbirlar o'tkaziladi.

8-oktabr – Xalqaro tabiiy ofatlar xavfini kamaytirish kuni

13-noyabr – Xalqaro ko'zi ojizlar kuni

1-dekabr –Butunjahon OITSGa qarshi kurash kuni

3-dekabr –Xalqaro nogiron/ar kuni

Nurmamatova Q.Ch.

SALOMATLIKNING VALEOLOGIK TAMOYILLARI

O'quv qo'llanma

Muharrir *I.Tursunova*
Tex. muharrir *M.Talipova*
Sahifalovchi *G.Ibragimova*

Bosishga ruxsat etildi 15.10.2022.
Qog'oz bichimi 60x84¹/₁₆. TIMES gamiturası
Shartli bosma tabog'i 10.2. Nashr tabog'i 8,2
Adadi 50. Buyurtma № 15-12.

«LESSON PRESS» MCHJ nashriyoti
Toshkent, Komolon ko'chasi, Erkin tor ko'chasi, 13

«IMPRESS MEDIA» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent sh. Qushbegi ko'chasi, 6-uy.

ISBN 978-9943-8814-6-4



9 789943 881464