

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

MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI SAMARQAND DAVLAT
ARXITEKTURA - QURILISH INSTITUTI

KURS ISHI

**Mavzu: Odam va uning paydo bo'lishi. Irqlar va ularning kelib
chiqishi. Inson genetikasi. Sog'lom hayot tarzi.**

.

Bajardi: 101- GKK GURUH talabasi
Abatov Mirzohid

Tekshirdi: Kat. o'qit. Shakarov N.

SAMARKAND – 2014

Odam va uning paydo bo'lishi. Irqlar va ularning kelib chiqishi. Inson genetikasi. Sog'lom hayot tarzi

Reja:

- 1. Odam va uning paydo bo'lishi.*
- 2. Irqlar va ularning kelib chiqishi.*
- 3. Inson genetikasi.*
- 4. Sog'lom hayot tarzi.*

Kirish

Insonning sog'lom hayot tarzi. Evolyutsiya davomida borgan sari tirik organizmlarning taraqqiyoti va tashqi muhitga moslanish darajasi orta borgan. Bu esa o'z navbatida erkin harakat qilish qobiliyati mavjud organizmlarning markaziy nerv sistemasini asta-sekin yuksak darajada taraqqiy etishiga undagan, yuksak taraqqiyot darajasidagi tirik mavjudotlar (xususan primatlar)da surunkaviy mehnat faoliyati tufayli odamning ilk ajdodlarida barcha tirik mavjudotlardan tubdan farq qiladigan oliy nerv faoliyatini shakllanishiga sabab bo'lganligi haqida ma'lumotlar mavjud. Inson bu rivojlanish darajasiga o'tgandan so'ng ijtimoiy ong va ijtimoiy zaruriy mehnat faoliyatiga ega bo'lganda u toza biologik faoliyatidan farqli ravishda faoliyatning yangi shakllari, ibtidoiy odam yoki inson rivojining ilk davrida bajarish imkoniga ega bo'lmagan yangi va yangi jarayonlarni idora qilish, tabiat inijliklarini bartaraf etish, tabiat va tabiiy zahiralardan foydalanishning zamonaviy uslublarini yaratish imkoniga ega bo'ldi.

Hozirgi kunda inson tabiatda mavjud barcha real va potentsial zahiralardan foydalanish, uni o'zgartirish imkoniga ega. Shunday ekan, hozirgi zamon kishisi tabiat qonuniyatlariga rioya qilgan holda undan foydalanishi zarur, aks holda yuqorida eslatilganidek, inson hayoti uchun xavfli krizis sodir bo'lishi, uning salomatligiga, kelgusi taraqqiyotiga salbiy ta'sir ko'rsatishi va hatto uning tirik mavjudotlar tarkibida tur sifatida tubdan yo'q bo'lib ketishi mumkin ekanligi haqida ma'lumotlar mavjud.

Sog'liq. Insonning salomatligiyu xastaligini faqatgina tor biologik nuqtai-nazaridan tahlil etmaslik kerak. Chunki, sog'liq faqat biologik xislatlar emas, balki shaxsning holatiga, uning murakkab sotsial sifatiga bog'liq.

Umumjahon sog'liqni saqlash tashkilotining nizomida sog'liq «bus-butun jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy farovonlik», -deb aytilgan. Salomatlik nafaqat organizmda xastalik belgilarining yo'qligi, balki insonning uning zimmasiga yuklatilgan vazifani erkin bajara olishi, ma'naviy-ahloqiy va boshqa sotsial masalalarni bishishi bilan ham belgilanadi.

Insonning sog'lig'i bu -tug'ma va orttirilgan biologik ko'nikmalar, shuningdek, uning tabiiy va ijtimoiy sifatlarining o'zaro uyg'unlashgan birikmasi bo'lsa, bemorlik ana shu uyg'unlikning buzilishi.

Aholi mehnat qiladigan, turmush kechiradigan va dam oladigan tevarakat-rof muhiti bir-biri bilan o'zaro bog'liq bo'lgan yaxlit bir zanjirni tashkil qiladi. Bular havo va iqlim hodisalari, suv, nabobat va hayvonot dunyosi, inson qo'li bilan bunyodga keladigan texnologik va ijtimoiy muhitdan iborat. Agar mana shu zanjirning biror bir bo'g'ini inson organizmi tomonidan me'yoridan ortiq miqdorda, ko'nikilmagan tarzda qabul qilinsa, u xavf-xatar omiliga aylanadi. Bularga salomatlikka ta'sir etuvchi quyidagi omillar kiradi.

1. *Atrof-muhit omillari.* Insonning o'rab turgan muhitning ta'siri barchaga ma'lum. Suv, havo, o'simliklar, hayvonot dunyosi, ovqat mahsulotlari, yashash joyi, kiyim-kechak, turli dori vositalari, biologik profilaktik preparatlar, qishloq xo'jalik zararkunandalariga qarshi ishlatiladigan zaharli kimyoviy moddalar va boshqalar odam atrofini o'rab olgan muhitdir. Sanab o'tilgan omillar esa odamning jismoniy va ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir etadi. Yashash sharoitidagi ijtimoiy muammolar ham kishilar sog'lig'iga ta'sir qilishi mumkin.

Atrof-muhitning ifloslanishi tufayli, biosferada ko'payib borayotgan mutagen (onkogen, teratogen) omillar ta'siri nasldan-naslga o'tuvchi irsiy kasalliklar ko'payishiga sabab bo'ladi.

2. *Noto'g'ri, muvofiqlashmagan* va tartibsiz ovqatlanish omili organizmning normal faoliyati buzilishi va kasalliklar kelib chiqishida muhim o'rin egallaydi.

Organizmning yetarli darajada oziq moddalar bilan ta'minlanmasligi natijasida uning himoya xususiyatlari pasayib, kasalliklar paydo bo'lishi uchun zamin yaratiladi, tez charchash ish qobiliyatining susayishiga olib keladi. Bolalarning yetarlicha ovqatlanmasligi o'sish va jismoniy rivojlanishni kechiktiradi.

3. *Gipodinamiya* (yunoncha-hyro-kam, past va dynamis-kuch) mushaklarning yetarli ishlamasligi, qisqarish kuchining kamayib ketishi bo'lib, odatda doimo o'tirib ishlash, piyoda yurishni yig'ishtirib, umuman mushaklarga tushadigan og'irlikning kamayib qolishi tufayli kelib chiqadigan gipokineziya (odam harakat faolligining kamayib ketishi) bilan birga davom etadi. Odam uzoq kasal bo'lib yotganida ham unda gipodinamiya kuzatiladi. Kam harakat qilish natijasida muskullar erta quvvatsizlanib, bo'shashib qoladi, kishining qaddi bukilib, fiziologik qarish jarayoni tezlashadi.

Zararli omillar: *alkogolizm*-ashaddiy ichkilikbozlik, odam organizmidagi hamma tizilmalar va a'zolariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Odam o'zi ichayotgan ichkilik miqdorini bilmay, me'yorini yo'qotib qo'yadi, markaziy va periferik nerv sistemasi faoliyati buzilib ruhiy xastaliklar, nevrozlar va boshqalar paydo bo'ladi, ichki a'zolar faoliyati izdan chiqadi. Ichkilikning zaharli ta'siridan ko'z xiralashishi, quloq og'irlashishi, alkogol gastriti, jigar tsirrozi, pankreatit, qand kasalligi, stenokardiya, miokard infarkti paydo bo'lishi mumkin.

Tamaki chekish - kishi sog'lig'iga jiddiy putur yetkazadigan eng zararli odatlardan biridir. Tamakining vatani janubiy Amerika, uni ispanlar 16 asrda Yevropaga keltirishgan. Dastavval tamakini hidlash yoki chaynash odat bo'lgan. Bora-bora chekiladigan bo'ldi, chunki tamaki chekilganda undagi nikotin ateroskleroz, gipertoniya, gastrit, gastroenterokolit, endokrin kasalliklarining kechishini og'irlashtirib yuboradi. Chekishdan voz kechmay turib, yara kasalligi, tromboflebit, stenokardiya, miokard infarkti kabi xastaliklardan sog'ayish qiyin.

Narkomaniya (yunoncha -narke-karaxlik va mania- telbalik, jahl, shod-xurramlik) narkotik va narkotik ta'sirga esa moddalarni iste'mol qilish natijasida kelib chiqadigan kasallikdir. Ushbu xastalik bilan og'rigan kishining jismoniy va ruhiy holati xumorini bosadigan tegishli narkotik modda iste'mol qilishiga bog'liq. Narkotik moddalarni iste'mol qilishga kishi o'z hoxishidan tashqari e'tiborsizligi natijasida ya'ni vrach buyurgan narkotik moddalarni to'g'ri qabul qilish va ongli ravishda kayf qilish maqsadida qabul qilish natijasida o'rganib qolishi mumkin.

Bangilikka odatda o'zini tiya bilmagan, ruhan zaif, irodasi kuchsiz, birovlariga taqlid qiladigan, xumorni tarqatishdan boshqa narsani bilmaydigan, o'ta xudbin kishilargina beriladi. Organizmning narkotik moddalarga o'rganib qolishi bu moddani qabul qilmasdan turolmaydigan bo'lib qolishga, agar bangi o'z vaqtida narkotik qabul qilmasa ruhiy o'zgarishlar, jismoniy o'zgarishlar avj olishiga olib keladi. Oxir oqibat organizmning shu moddadan zaharlanib, o'lim yuzaga kelishi mumkin.

Sog'lom turmush tarzining talablari va kasalliklarning oldini olish. Turmush tarzi bu aniq sharoitdagi dialektik tushunchalar hosilasi bo'lib, insonning aniq jamiyatda, muhitda ifodalangan hayot, mehnat, dam olish va hokazolarini o'z ichiga olgan tushunchadir. Uning tarkibiy qismlariga faqat ijtimoiy siyosiy va ishlab chiqarish faoliyatigina emas, balki ishlab chiqarishdan tashqari faqtdagi faolligi, ijtimoiy-madaniy faoliyati ham kiradi. Tibbiy faolligi ham uning bir turidir. Turmushda odam turli xil salbiy ta'surotlar, nojo'ya holatlar va sharoitlarga tushib qolishi mumkin. Bular esa o'z navbatida salomatlik, turmush tarzini sog'lomlashtirish haqida to'la bilimga ega bo'lishga majbur qiladi, aholining o'z salomatligiga bo'lgan munosabatlarini tarbiyalash va tibbiy bilimlarni targ'ib qilishni taqozo etadi.

Sog'lom turmush tarzi keng ma'noli tushuncha bo'lib, unumli mehnat qilish, faol dam olish, badantarbiya va sport bilan shug'ullanish, organizmni chiniqtirish, shaxsiy va psixogigienaga rioya qilish (to'g'ri) ovqatlanish, zararli odatlardan o'zni tiyish va har yili shifokor ko'rigidan o'tib turishdan iborat. Jamiyatning har bir a'zosi esa shularni turmushiga tadbiq etsa, sog'lom hayot kechiradi.

Xulosa.

Hozirgi kunda inson tabiatda mavjud barcha real va potentsial zahiralardan foydalanish, uni o'zgartirish imkoniga ega. Shunday ekan, hozirgi zamon kishisi

tabiat qonuniyatlariga rioya qilgan holda undan foydalanishi zarur.

Aholi mehnat qiladigan, turmush kechiradigan va dam oladigan tevarak-atrof muhiti bir-biri bilan o'zaro bog'liq bo'lgan yaxlit bir zanjirni tashkil qiladi. Bular havo va iqlim hodisalari, suv, nabobat va hayvonot dunyosi, inson qo'li bilan bunyodga keladigan texnologik va ijtimoiy muhitdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. *Amirqulov N. Umumiy ekologiya. Toshkent, 2002 y.*
2. *Gofman P. , Kadashnikov. Biologiya bilan umumiy genetika. Toshkent, 1970 y.*
3. *Maqsudov Z. Yu. Umumiy genetika. Toshkent, 1976 y.*
4. *To'raqulov Yo. H. va boshqalar. Umumiy biologiya. Toshkent, 1996 y.*
5. *Hamdamov I. H. va boshqalar. Tabiiy fanlar zamonaviy konsepsiyasi. Toshkent, 2007 y.*
6. www.ziynet.uz