

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

Самарқанд иқтисодиёт ва сервис институти

А. Х. Ортиқов

САЛОМАТЛИК АСОСЛАРИ



Самарқанд - 2010

Ортиқов Х. А.

Валеология асослари (бакалавриат босқичи барча йўналишлар талабалари учун ўқув қўлланма) – Самарқанд; 2010 – й., 297 бет.

Валеология - одамнинг индивидуал саломатлиги ҳақидаги фан бўлиб, одам организмнинг ташкил этувчи тизимлари, аъзолари, тўқималари ва хужайраларида касаллик ва саломатлик ҳолатлари учун хос бўлган кўрсаткичларни ўргатади.

Валеология - одамни саломатлигини сақлаш, касалликни олдини олиш йўллари, айнан соғлиқни сақлашда жисмоний тарбия воситаларини ва усуллари таъсири ва аҳамиятини ўргатувчи фандир.

Ўқув қўлланмасида соғлом турмуш тарзи, инсон саломатлиги, экологик муаммолар, ирсий касалликлар, юқумли касалликлар ва уларнинг олдини олиш учун ёшларга керакли бўлган бирламчи барча маслаҳатлар ёритиб берилган.

“Валеология асослари” ўқув қўлланмаси институтнинг бакалавриат босқичи барча йўналишида таълим олаётган талабалар учун мўлжалланган.

Тақризчилар:

Тилавов Б. Т. Тиббиёт фанлари номзоди, доцент

Маликова Р. Р. Тиббиёт фанлари номзоди, доцент

Ахтамов Ж. Б. Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси
мудири, катта ўқитувчи

Ўқув қўлланмаси Жисмоний тарбия ва спорт кафедрасининг 28 август 2010 – йилдаги мажлисида кўриб чиқилиб, № 1 сонли баённомаси билан тасдиқланган.

© Ортиқов Х. А. @ Самарқанд иқтисодиёт ва сервис институти, 2010 – й.

Кириш

«Одамзоднинг соғлиги кўп жиҳатдан авваламбор унинг ўзига боғлиқ. Бунинг учун у ўз ҳаётини оқилона йўлга қўйиши, ҳар қандай касалликнинг олдини олиш учун соғлом ҳаёт тарзи ва турмуш маданияти талабларига амал қилиб яшаши лозим».

И. Каримов

Валеология - саломатлик ёки қандай қилиб соғлом бўлиш мумкинлиги ҳақидаги фандир. Тиббиёт ўз олдига турли касалликлар табиати, уларнинг келиб чиқиш сабаблари, касалликларнинг олдини олиш ва даволаш вазифаларини қўйса, валеология саломатлик табиати, соғлом бўлиш сабаблари, омиллари ва механизми масалаларини ечади.

Барча тараққий этган мамлакатларда саломатлик инсоннинг энг муҳим бойлиги ҳисобланади. Соғлом инсон исталган жамиятда катта кучга эга, яратувчилик вазифасини бажаради, қувонч, интеллектуал ва жисмоний қобилиятнинг манбаси ҳисобланади.

Шу муносабат билан инсон эҳтиёжи бўлмиш саломатликни мустаҳкамлаш долзарб муаммо бўлиб қолмоқда. Бундан жамиятнинг ҳар бир аъзосида инсон ҳаётида энг муҳим бўлган саломатликка муносабатни тарбиялаш масаласи пайдо бўлади. Бунинг учун соғлом инсон моделини, педагогик назорат тизимини ва жисмоний камолотга эришишнинг эффектив усул ва услубларини ишлаб чиқиш лозим.

Жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний ҳолат ва функционал тайёргарликнинг сон кўрсаткичлари ёш инсоннинг саломатлик даражаси ҳақида нисбатан кўп маълумот беради.

Ҳозирги вақтга қадар олий ўқув юртини битираётган ёш мутахассислар кўпинча тўлиқ соғломлашган эмас, бу эса уларнинг келгусидаги ишлаб чиқариш ва ижтимоий фойдали фаолиятини чеклаб қўяди, ривожланаётган давлатга иқтисодий ва интеллектуал зарар етказди.

Шу муносабат билан ёшлар валеологияси саломатликни сақлаш ва яхшилашга, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия турлари, услуб ва усулларига, соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришга йўналтирилган, соғломлаштириш тизими сифатида кўриб чиқилади.

Жисмоний баркамоллик саломатлик гарови бўлиб, у шахсни ҳар томонлама ривожлантириш ва ёшларни тарбиялашга ёрдам беради. Тарбия жараёнининг бош вазифаси-тарбиявий фаолиятнинг динамизми ва барқарорлигини кучайтириш, тарбиянинг юқори натижаларини кафолатлаш. Бу эса талабанинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олувчи педагог шахсиятига асосланади.

Саломатлик инсон ҳаётида, айниқса, ёшлигида муҳим роль ўйнайди. Саломатлик даражаси инсоннинг касбий етуқлиги ва ижодий ўсишига сабаб бўлади.

Валеология фанининг бошланиши ва тарихи

Гиппократ ва Абу Али ибн Сино ўз даврида касаллик ва саломатликдан бошқа яна ўтиш даврини "учинчи ҳолат" деб аташган. И.И.Мечников эса табиатшунослик ва шифокорлар съездига (1889) "Организмнинг даволовчи кучи" ҳақида сўзлаган.

Абу Али ибн Сино 1000 йил олдин «Соғлом кишиларнинг соғлиги» тўғрисида асар ёзган ва унинг аҳамияти ҳозирги кунда ҳам нафақат сақланиб қолган, балки "энг муҳим ва энг долзарб" масала деб, дунё олимлари томонидан тан олинмоқда.

С.М.Павленко (Ростов) ва С.Ф.Олейник (Львов)лар саломатлик механизми ва унга таъсир этиш усуллари ҳақида гапиришган, ҳамда ушбу фикрлар XX асрнинг 60-йиллари охирида "Саналогия" атамасини вужудга келтиришди. Аммо бундай қарашлар 20 йилдан кўп давр ичида бутунлай эсан чикарилди. Н.М.Амосов ўзининг "Саломатлик ҳақида ўйлар" номли китобида (1978) "Саломатликнинг салмоғи" атамаси яъни организмнинг заҳирадаги кўрашувчи имконияти тўғрисидаги фикрни айтди.

И.И.Брехман (Владивосток) 1987 йилда "Валеологияга муқаддима –саломатлик ҳақидаги фан" номли монографиясини чоп эттириб, валеология фанининг асосчиси бўлиб қолди. Сўнгра ушбу фаннинг маркази Киев бўлди ва биринчи бўлиб, спорт соҳасидаги табобат йўналишида шахснинг соғлиғига соматик баҳо бериш моделини Г.А.Апанасенко томонидан яратилди (1985). 1989 йилда биринчи бўлиб, физиология кафедрасида, профессор В.П.Куликов (Барнаул) яратилган ўқув қўлланма асосида маъруза ўқиди. 80-нчи йилларнинг охирида эса Ю.П.Лисицин бир неча мақолалари билан "Саналогия" атамасини "тирилтирди". Уларнинг мазмуни "Ҳаёт мазмуни"дан иборат эди. 1992 йилда Киевдаги шифокорлар Малакасини ошириш институтида спорт медицинаси ва саналогия кафедраси очилиб, кафедра мудири Г.Л.Апанасенко бўлган ва у дунё бўйича биринчи санолог ҳисобланган.

Академик И.И.Брехман организмнинг ташқи салбий таъсиротларга нисбатан кўрашиш механизмини борлигини исботлаб, адаптация биологик фаол моддаларнинг мумкинлигини ўрганиб, фармакология фанига янги йўналиш яратди ва "фармакосанация" (соғлом кишилар учун дори-дармон) атамасини асослади ва бу "Валеология" фанига ҳам асос бўлди. Соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун асос солди. Овқат моддаларини дори-дармонлар ва бошқа воситалар билан бойитиш фикрлари ҳам юзага келди.

Ювенал "Соғлом танда соғ ақл - энг улуғ неъмат" деган бўлса, С.М.Павленко ва С.Ф.Олейниклар "Саногенез" (организмнинг динамик, комплекс мослашиш механизми) таълимотини яратишди, яъни фавқулодда ҳолатларга қарши организмнинг кўрашиши, ўзини-ўзи тиклаши механизми тушунчасини ўртага ташлашди.

ВАЛЕОЛОГИЯ НИМА? Валеология латинча "Valeo" сўзидан олинган бўлиб, "Саломатлик", деган маънони англатади. Демак "саломатлик ҳақидаги" фандир. Аммо валеология медицинагина эмас. У физиология, биология, педагогика, экология, медицина, генетика ва бошқаларга боғлиқ ҳолда келиб чиққан

интегратив фандир.

Валеологиянинг медицинадан фарқи, медицина-даволайди, валеология эса ҳали клиник белгилари келиб чиқмасдан олдинги организмда бўлаётган, касал келтириб чиқармоқчи бўлган омилларга (бактерия ва б.) қарши кўрашаётган организм ҳолатини аниқлайди, унинг вазифаси ҳам шундан иборат. Натижада касаллик рўёбга чиқмайди. Шунинг учун ҳам олимлар томонидан валеологияни «**саломатликни сақлаш ва ривожлантириш ҳақидаги фан**» деб тарифланади.

Валеология профилактика ҳам эмас, академик В.Казначеев таъбири бўйича, соғайишни организм фаолиятини кучайтириш учун ўзига қўйиб бериш ҳамда унга ёрдамлашиш (патологияни аниқлаш туфайли) ҳақидаги фандир, деган фикрни баён этган.

Валеологиянинг марказий муаммоси айнан шахсга, унинг саломатлигига қаратилган муносабат ва унинг ҳаёт тарзига ўз-ўзини тарбиялашига қаратилган. Мақсади индивидуал саломатлигининг мустақкамлаш, саломатлик захира-ларини бойитиш, иммун қувватини ошириш, организмни соғломлаштиришда ва баракали умр кечиришга кўмақлашишдан иборат. Валеологиянинг турли касалликларни олдини олишга қаратилган профилактик медицинадан асосий фарқи ҳам шунда. Валеология бу медицина эмас.

Хулоса қилиб айтганда валеология - бу янги бўлғуси соғлом, жисмонан ва ақлан бакуват, мукамал, иймонли авлодни бунёд этиш учун қайғуриш ҳамда мавжуд одам организмнинг табиий салоҳиятини (имкониятини) нафақат сақлаш, балки ошириш ва баракали умр кўришга кўмақлашиш демақдир.

Саломатликнинг 3 – босқичли модели

Қадимдан инсон организми тузилишини уч босқичли пирамидага ўхшатишган яъни: **биринчиси-жасад**, руҳият (психика) ва маънавий, ақлий ҳолатлардан иборат. Жасад дейилганда унинг бир бутунлиги, турғунлиги ва бошқарилиши жараёнларининг имкониятли эканлиги яъни гомеостаз, адаптация, реактивлилик, чидамлилик, репарация (янгилашиш), регенерация (қайта тикланиш), онтогенез ва бошқалар. **Иккинчиси - руҳият**. Бу ўз ичига эслаш қобилияти ва унинг ўзига хослиги, бошқа руҳий ҳолатлар-эмоционал, интеллектуал хусусиятлари. **Учинчиси-ахлоқий, маънавий ҳолат** яъни ақл-идрок, хиссиётлик даражаси- «Одам» ҳисобланади.

Инсоннинг бундай тузилиши ва функционал ҳолатини билишлик валеология фанининг объекти ҳисобланади.

Валеология фанининг мақсади ва вазифалари

№	Фаннинг мақсади
1.	Валеологиянинг турли хил тиббий, биологик, ижтимоий, иқтисодий, сиёсий, фалсафий, маънавий ва бошқа фанлар асосида вужудга келган интегратив фан эканлигини таъкидлаш.
2	Валеология- инсон саломатлиги тўғрисидаги фан эканлигини исботлаш.
3	“Ўзлигини англаш»нинг валеологик аҳамиятини тушунтириш.
4	Ҳар бир инсон организмидаги ўз ички имкониятини (потенциаллини) мустаҳкам-лмашга интилиши кераклигига даъват этиш.
5	Организм қувватини – салоҳиятини оширишликда барча имкониятлардан самарали фойдаланишликка интилиши кераклигини эслатиб ўтиш.
6	Ҳар бир шахс ўзи ва бошқалар учун “Соғлом турмуш тарзини“
7	яратишлиги.
8	“Соғлом авлод орзуси”да яшашлик ва унга эришишликка имконият яратишлик. Саломатликни сақлаш, мустаҳкамлаш ва узоқ умр кўришликка даъват этишлик ва бошқалар.
№	Фаннинг вазифалари
1	Валеология интегратив фан сафтида мавжид барча фаларнинг ютуқларидан инсон саломатлиги учун улардан фойдаланишлик (анатомия, физиология, гистология, эм-бриология, биология, биохимия, биофизика,
2	психология,гигиена,экология ва бошқалар).
3	Ўзлигини англашликнинг илмий асосда тушунтиришлик ва унинг валеологик аҳамиятини таъкидлаш.
4	Инсон организмнинг бирқанча аъзолар ва тизимлар 9 системалардан иборат эканлиги ҳамда уларнинг бир бутунлиги ва ўзаро-узвий боғликллигининг валеологик аҳамиятини тушунтириш.
5	Турли хил юқумли ва бошқа савланишликка ундаш. Наркомания ва токсикоманиянинг организмга салбий таъсир этишлиги ва умр заволи эканликларини (наркотик ва психотроп моддалар, алкогли ичимликлар
6	истемол қилишлик, чекиш ва бошваларнинг салбий таъсирлари) тушунтириш.
7	ОИТС (СПИД) ва ОИТВ (ВИЧ)– инфекциянинг ўта зарарли эканлиги ва унинг профилактикасига ундаш.
8	Йод, темир ва бошқа микроэлементлар танқислиги натижасида турли хил касалликларнинг келиб чиқилишининг олдини олишликка даъват этишлик.
9	Рак, туберкулёз, қандли диабет, семиришлик, инфаркт, инсульт, турли хилдаги инфекцион касалликлар, жинсий аъзо ва тери касалликлари, склероз, жинсий ожизлик ва бошқа-ларнинг олдини олишликнинг аҳамияти.
10	Руҳий ва жисмий тарбияларни ўта барвақт – хатто никохгача бўлган даврдан олдин бошлашликнинг валеологик аҳамиятини тушунтириш.

Ҳар бир шахс, энг аввола, ўз саломатлигининг мустаҳкамлиги устида қайғуриши ва шу кабиларга даъват этишлиқдан иборатдир.
--

Саломатлик деганда нимани англамоқлик - тушунмоқлик лозим?

Саломатлик сўзи - бу кенгкамровли, кўпқиррали, ўз ичига инсон ва унинг организмига тегишли бўлган рухий ва жисмоний ҳолатларни, ўзаро боғлиқ ва бир бутун бўлган жуда кўп масалаларни ўз ичига олади.

Саломатлик - нафақат ҳар бир инсоннинг - одамнинг ўзи учун, балки бутун жамиятнинг бебаҳо бойлигидир.

Биз ўзимизга яқин ва қадрли кишиларимиз билан учрашганимизда ҳам, хайрлашаётганимизда ҳам ўзаро бир-биримизга энг яхши ва мустаҳкам саломатлик тилаймиз. Чунки саломатлик инсон учун бебаҳо ва бахтли ҳаёти гаровининг асосий шарт-шароити ҳисобланади. Шунингдек, инсон ўз саломатлиги туфайли олдига қўйган ҳаётий мақсад ва режаларини амалга оширади ва керак бўлса ҳар қандай қийинчиликларни енгади. Инсон яхши ва мустаҳкам саломатлиги туфайли ақл-идрок билан ўз саломатлигига эришган ва уни мустаҳкам сақлаган одамгина ўзининг фаол хатти-ҳаракати, ҳаёти ва узок умр кўришлигига асос солган бўлади - таъминлайди ҳам.

Саломатлик - бахтли ҳаётнинг негизи-асоси ва мезонидир.

Саломатликни сақлаш — бу илм, фан деган киши ҳеч қачон янглишмайди, чунки бу фан кенг маънодаги масалалар ҳақидаги энг моҳиятли-аҳамиятли илмларни ўз ичига олади.

Шунинг учун ҳам Америка Қўшма Штатларининг «Healthy people» («Миллий саломатлик») дастурида жамият саломатлиги шароитларини яхшилаш ва уни ташкил қилишнинг уч асосий негизи кўрсатиб ўтилган:

1. Сихат-саломатликни таъминлаш («helthy promotion»)
2. Сихат-сломатликни ҳимоя қилиш («health protection»)
3. Профилактик ва тиббий хизмат («preventive services»)

Айтиш жоизки, яшаш шароитининг яхшилиги ёки унинг олий даражада эканлиги унинг соғлигини белгиламайди, чунки у унинг атроф-муҳит билан ўзаро муносабатининг кўрсаткичи - ҳолати ҳисобланади. Шунинг учун ҳам инсон барча хатти-ҳаракатларини, ташқи муҳит билан боғлиқ ҳолда ўзининг соғлиғига-саломатлигига қаратиб яшаши ва барча таъсиротларни бўйсундира олиши керак. Хулоса шуки, ҳар бир шахс — инсон учун энг биринчи мезон «соғлиқ» бўлиши, сўнгра одам ўз имкониятига караб олдига қўйган ички ва ташқи масалаларни тўғри таҳлил қилган ҳамда уларни бажариш мумкин эканлигини аниқлаган ҳолда шахсий дастурига эга бўлмоғи лозим. Шундагина у барча мақсадларини валеологик асосда бажарган бўлади.

Инсон соғлигининг асосида унинг маънавий соғлиги ётади. Индустириал ишлаб чиқаришнинг тараққиётида, уни баҳолашда одам маънавий бойлигининг

кимсалар эса янада оғир-мушкул, охиривой ва балои-офат йўлига ўз ихтиёрлари билан,билиб-билмасдан қадам кўядилар.Бу наркомания (морфинизм, токсикомания, ичкиликбозлик — алкогольизм, чекиш)дир.

Окибатда буларнинг ҳаммаси турли хил касалликларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади ва апбатта натижада умрнинг қисқаришига олиб келади.

Инсоннинг ҳаёти-яшаши унинг «Саломатлик даражаси» билан боғлиқ бўлиб, ундаги тараққий этиш имкониятининг омили ҳисобланади.

Инсонларнинг «Саломатлик ҳолати» эса кўпгина омил (фактор)ларга боғлиқ бўлиб, асосийлари қуйидагилардан иборат:

1.Биологик. Психологик (руҳий) ва насл-насабий (ирсий) хусусият.

2.Маънавий-маърифий, жисмоний ва бошқалар.

3.Табиий таъсиротлар (иқлим, об-ҳаво, атроф муҳитдаги ўсимликлар ва ҳайвонот дунёси (флора-фауналар).

4.Атроф муҳитдаги ҳолатлар (экологик, кимёвий, физиковий, биологик нарсалар билан ифлослантириш).

5.Ижтимоий, иктисодий,сиёсий ва бошқалар (меҳнат шароити,яшаш-турмуш тар-зи ва б.)

6.Соғлиқни сақлаш ташкилотларининг фаолияти ва бошқалар.

«Саломатлик» сўзи авваллари «бир бутунлик» деган маънони берган. Руҳан соғлом одам ўзини («Мен мазмунида») англашликка ҳаракат қилиб жисмонан, руҳан, эмоционал (кайфий), маънавий жиҳатлар бўйича сақланишга интилган. Шунинг учун ҳам бундай кишилар буларнинг аҳамиятли эканлигига катта эътибор бериб яшашни назорат қилабилганлар ва улар одамларга ёрдам кўлини чўзганлар - саҳоватли бўлганлар,ва бундай хусусиятга эга бўлганлари учун ўзлари ҳам халқнинг ҳамда давлатнинг назарига сазовор бўлганлар.

Демак, маънавий ва руҳий саломатлик бу ҳар бир шахснинг (индивидуал) саломатлигининг таркибий қисми бўлиб, бир-бири билан боғлиқдир.Шунинг учун ҳам Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг уставида «саломатлик» - бу касаллик ва жисмоний камчиликларнинг йўклиги эмас, балки кенг маънодаги жисмоний, руҳий, жамоатнинг тинч ва хотиржам саломатлигидир, деб қайд этилган.

Шунингдек, инсоннинг саломатлиги унинг соғлом ақл-идроки, одамлар билан му-носабати, атроф-муҳитдаги нарса ва ходисалар, жамоатчилик орасидаги мавқеи, ҳар бир ҳолатларга тўғри муносабатда бўлишлиги ва уларни тўғри,ҳал эта билишлиги, келгув-сини кўрабилишлиги, ўзини тутабилишлиги, хоҳиши ва бошқаларга боғлиқ. Буларни ҳар бир кимса эсдан чиқармаслиги унинг ҳаётга валеологик қарашининг мезони ҳисобланади.

Соғлом турмуш тарзи

Соғлом турмуш тарзи деганда қуйидагиларни эслатиб ўтиш жоиз. Яъни:

1.Аввало ҳар бир шахс ўзининг «кун тартиби режаси»га эга бўлиши керак: бир кеча-кундузлик биоритмни ҳисобга олган ҳолда ўз меҳнат қобилиятини тартибга солиш, дам олиш ва ухлашликларни тўғри ташкил қила-

билишлиги;

2. Ҳаракат фаоллиги назорат килабилишлиги: Спортнинг ўзи танлаган ҳолда айримлари билан мунтазам равишда шуғулланишлик, очик ва соф ҳавода ўз меъёридаги кадамлар билан юришлик, югириш, ритмик ва доимий гимнастика билан шуғулланишлик;

3. Ақл-идрок билан танани-баданни чиниқтиришлик, сув, ҳаво, иссиқ-совуқ ҳолатларга организмни чиниқтиришлик-ўргатишлик.

4. Суяк-мускул тизимларни мунтазам ва меъерий ҳаракатлар билан бардам-бакувватлаштиришлик.

5. Руҳан ва маънавий жиҳатдан ўзини-ўзи тўғри назорат қилишлиги, ҳар қандай ҳолатларда ўзини тўхтата билишлиги.

6. Қўзғалган асаб тизимини (невроз ҳолатни) ўз ақл-заковатини ишга солишлик билан нормал ҳолга келтирабилишлик.

7. Яна энг муҳимларидан бири рационал - ақл идрок билан, тартибли, мақсадга мувофиқ, сифатли, тўғри, оқилона равишда овқатланишликдир.

8. Гиподинамия-камхарактерлиликка йўл қўймаслик.

9. Ва бошқа, ҳаёт-фаолиятдан келиб чиққан ҳолда, турли хил омиллардан тўғри фойдаланишлик.

Юқорида қайд этилганларнинг — режаларнинг юқори самарадорлигини таъминлашнинг асосий негизи, улардан комплекс ҳолда (узвийлик) фойдаланишлик эканлигини эсдан чиқармаслик лозим. Мустаҳкам соғлиқнинг гарови ҳам шундадир.

Буларнинг ҳаммаси организмнинг жисмонан, руҳан, эмоционал (яхши кайфият), интеллектуал (ақл-идрок), мустаҳкам соғлом бўлишлигини таъминлашликнинг гаровидир. Америкаликларнинг таъбири билан айтганда «Living with health» («Соғлом яшамоклик») экан. Бунинг учун ҳар бир одам ўз турмуш тарзидан келиб чиқиб, шахсий кун тартибига эга бўлишлиги ва айниқса овқатланишга катта эътибор беришлиги керак.

Соғлом турмуш тарзининг намунавий дастури

Соғлом бўлишлик ва соғлом турмуш тарзига эришишлик учун қуйидаги масалаларга амал қилмоқлик лозим.

Жумладан:

1. Ҳаракат фаоллигини мақсадга мувофиқ равишда, имконият даражасида бажаришлик.

2. Чиниқишлик. Бунда организмнинг касаликларга ва ташқи ноқулай салбий таъсирларга ва ташқи ноқулай ҳолатларга қарши организм қувватини оширилади.

3. Рационал - ақл идрок билан овқатланишни ташкил қилган (тўла қувватли, барчасини ўз ичига олган) ҳолда.

4. Меҳнат қилиш ва дам олишни тартибга солган ҳолда ташкил қилишлик.

5. Экологик ҳолатларни тўғри англаган ҳолда яшашни уюштириш.

6. Эмоционал ҳамда руҳий чидамлилик билан яшаш.

7. Турли хил зарарли одатларга барҳам беришлик (чекиш, ичиш,

наркотиклар қабул қилиш ва бошқалар).

8. Шахвоний-жинсий хулқ атворни тартибга солиш.

9. Соғлом турмуш тарзини иложи борича туғилган даврдан бошлашлик.

10. Маънавий, маърифий, маданий, руҳий бойликка эга бўлишлик ва бошқалар...

Буларнинг ҳаммаси соғлом бўлишлик ва узок умр кўришликка асос бўлиб хизмат қилади.

Юқоридагиларга комплекс ҳолда ёндашишлик ушбу мақсадга эришишиликнинг гарови ҳисобланади.

Ўзлигини англаш ва узок умр кўришнинг негизи

Маълумки, одам организми бир қанча тизимлардан ташкил топган: нерв-асаб тизими, эндокрин безлар тизими, юрак-томирлар, нафас, овқат ҳазм қилиш, сийдик-таносил, кўриш, эшитиш, иммун ва бошқа тизимлардан ташкил топган. Тизимлар эса аъзолар (органлар), ҳужайра ва тўқималардан иборат. Улар ҳаммавақт бир-бирлари билан чамбарчас-узвий боғланган бўлиб, ҳар қандай фаолиятлар келишилган ҳолда бажарилади.

Бундай ўта мураккаб, мўъжизаларнинг мўъжизаси бўлмиш одам организмининг бошқарилиши ҳам мураккаб ҳисобланади. Бошқарилиши аввало нерв-асаб тизими, сўнгра эндокрин тизим (ички секреция безлари тизими) унга ёрдам беради. Иммун тизимнинг аҳамияти ҳам катта бўлиб, у организмни ташки ва ички салбий таъсиротлардан ҳимоя қилади.

Нерв-асаб тизими. Анатомик ва гистологик жиҳатдан нерв-асаб тизими марказий ва перифек қисмга бўлинади. Марказий қисм ўнг ва чап бош мия яримшарларидан иборат бўлиб, уларнинг усти **бош миянинг пўстлоқ қисми** билан қопланган. Кўриниши жиҳатидан кулранг модда дейилади. Қалинлиги бир сантиметрга бормайди ва етти қаватдан иборат. Ҳар бир қавати ўзига хос ҳужайра ва тўқималардан ташкил топган бўлиб, маълум-тегишли вазифаларни бажаради. Ушбу пўстлоқ қисмида 14 миллиард атрофида нерв ҳужайралари бўлиб, улар нафақат ўн тўрт миллиард вазифани, катта ўсимталари орқали бир-бирлари билан туташган ҳолда инсон ақл-идрокига хос бўлган чексиз вазифани бажаради. Лекин инсон ўз ҳаёти давомида бундай имкониятнинг жуда оз қисмидангина фойдаланади. Одамзоднинг бошқа ҳайвонот дунёсидан фарқи ҳам шунда.

Бош миянинг пўстлоқ қисми остида юқорида кайд этилган барча тизимларнинг марказлари жойлашган. Шунингдек мияча ҳам бўлиб, у одамда мувозанат ва эшитиш маркази ҳам ҳисобланади.

Бош мия яримшарларидан кейин давом этади узунчоқ мия ва орқа мия. Узунчоқ мияда нафас ва юрак-томирлар маркази жойлашган. Орқа мия умуртқа поғонасида жойлашган бўлиб, ўзининг қисмлари-нерв тугунчалари ва толалари билан барча ички органларнинг фаолиятини бошқаради.

Одам организми тузилишини валеологик таҳлили

«Одам аъзолари илмини ўрганмай туриб
киши комил, иймонли ва етук бўла олмайди».
(Абу Али ибн Сино)

«Ўзини таниган - Яратганни танийди»
(Ҳадиси шарифдан)

Хар қандай жамиятнинг келажаги ўсаётган ёш авлодга, уларнинг энг аввало соғлигига, маънавий мусаффо ва мукаммалигига, соф виждонли бўлиб, халқпарвар, Ватанпарвар бўлиб етилишига, илмли ва билимли бўлишига, маданий тараққиётига боғлиқ. Шунинг учун ҳам уларнинг соғлом ва бақувват ҳамда ақлий ривожланишда юқоридагилардан ташқари ота-онасининг соғломлиги, оила, жамият, иктисодий аҳвол, маданияти ва атроф муҳитининг соғломлигига боғлиқлиги ҳеч кимга сир эмас, Шундай экан ҳар бир инсон-шахс ўзини, ўз организмнинг тузилиши ҳақида биров ўйлаб кўриши, билишлиги даркор.

Хужайра – ҳаёт негизи эанлигини валеологик англаш

Маълумки, табиатдаги барча жонзотлар ёки ўсимликлар, тўла-тўқис тайёр ҳолда бўлган эмас. Албатта уларнинг энг биринчиси пайдо бўлган, яъни бошланғич нуқтаси бор. Масалан, ўсимлик дунёсининг неча минг ёки миллион хили, тури бўлмасин ҳар бирининг бошланғич нуқтаси биринчи бор яратилган. Ўсимликлар уруғ, данак, ёки майда бўлакчалардан пайдо бўлишидан қатъий назар, уларнинг кўзга кўринмас бошланғич заррачаси бор. Ўсимликларнинг электрон микроскоп ёрдамида биз кўрадиган жуда майда заррачаларини хужайра деб номланади. Шунингдек, бундай тушунча ва саволлар тўла-тўқис ҳайвонларга ҳамда одамларга ҳам тааллуқлидир.

Хужайра тушунчаси ва назарияси яқин ўтмишда яратилган бўлиб, у микроскопнинг пайдо бўлиши ва фан-техника янгиликлари туфайли ривожлана борди. Натижада мураккаб нарсалар ҳам аниқлана бошланди. Масалан, биринчи бор фанда Левенгук деган олим ўзи яратган микроскоп ёрдамида пўкак кесимига қараб, унинг юпка деворли катакчалардан иборат эканини аниқлади ва шу майда катакчаларни хужайра деб номлади. Шундан кейин ўсимлик ва ҳайвон аъзо ҳамда тўқималарини ҳам микроскопда кўриб, улар ҳам

майда-майда тузилмалардан, яъни хужайралардан иборат эканлиги аниқлана борди.

Ҳаёт асосан хужайра шаклида мавжуд бўлиб, барча организмлар хужайрадан ташкил топган. Хужайра тирик табиатнинг бир бўлаги ва унга тириклик хусусиятларининг барчаси хос бўлиб, хужайра кўпайиш, модда алмашиш, тузилиши ҳамда ирсий элементлар бирлигидир.

Хужайра биологик хабар (информация) жараёни рўй берадиган ва бу жараён қайта-қайта ишланадиган ҳамда ҳосил бўлган энергияни йиғувчи, сарф қилувчи, бошқа хил энергияга айлантирувчи мураккаб тузилмадир.

Ҳаётнинг узвийлиги асосан хужайралардандир. Хужайра умуман ирсийликнинг асосий бирлигини ташкил этади.

Хужайранинг таркибий қисми органоидлар, рибосомалар, Голджи аппарати, митохондрия, лизосомалар, центросомалар ҳамда ядро ва яна бир қанча киритмалардан иборат.

Одам хужайраси ядросида 23 жуфт, яъни 46 та хромосома бор. Шундан 22 жуфти автосомалар, яъни тана – жисм хужайраларида бўлиб, 2 жуфти жинсий хужайраларда, яъни аёллар(тухум хужайраси)да XX хромосомалардан, эркаклар(сперматозоидлар)да эса XY хромосомалардан иборат. Агар тухум хужайраси уруғланганда ўзига эркакдан X хромосомани олса - қиз бола, Y хромосомани олса ўғил бола бўлади.

Ядрога рибонуклин кислота (РНК) ва дезоксирибонуклеин кислота (ДНК) лар мавжуд.

РНКнинг вазифаси 2 хил яъни хужайранинг яшаши - тараққий этиши ҳамда янги авлод қолдиришдан иборат.

Генлар организмнинг ирсий хусусиятларини ташувчи ҳисобланади.

Ген бу ДНК молекуласининг бир қисми бўлиб, организмнинг ирсий хусусиятларини ташувчиси ҳисобланади.

Хромосомаларда кичик ўзгариш бўлса, келгуси организмда катта-катта ўзгаришлар, нохушликлар, нохуш, қутилмаган оқибатлар келиб чиқади. Энг оддий мисол. Агарда 21-жуфт хромосомада одатдаги меъёрда иккита хромосома ўрнига учта бўлса, олим-врачнинг номи билан аталган «Даун синдроми» (бир қанча касалик белгилари) келиб чиқади. Бундай бола ҳам жисмоний, ҳам ақлий заиф, ҳаётга мослашиши қийин бўлган, маълум бир кўри--нишга эга бўлган (кўзлари ножўяроқ кўринишли, пешонаси бошқачарок, кўллари, бармоқлари ноноормал, қаддини яхши ростлаб олмайдиган) қиёфага эга бўлади. Бундай болаларнинг пайдо бўлиш сабаблари анчагинадир. Улар организмда нерв — асабнинг бузилиши, наркотик ва психотроп моддалар, алко-голли игчимликлар ичишлик, кимёвий-захарли моддаларнинг таъсири, чекиш ва бошқалар ҳисобланади.

Оталантириш хусусиятига эга бўлган эркаклар уруғини фанда сперматозоид дейилади. Сперматозоид уруғ хужайраси бўлиб, одам балоғатга етгандан бошлаб унинг жинсий безларида ишлаб чиқарилиб, тухум хужайрасини оталантиради.

Сперматозоидлар ҳаракатчан бўлиб, 30 дақиқаларда қиндан бачадон бўшлиғига тушади. 1,5-2 соатларда най бошланишига етади. Бачадон найда бўлади.

Сперматозоидлар икки кеча-кундузгача уруғлантириш хусусиятини сақлайди.

Аёллар тухум хужайралари бачадон ёнида чанок бўшлиғида жойлашган тухумдонда ҳосил бўлади ва ривожланади. Ушбу жараёни «овогенез» дейилади.

Тухум хужайраси ҳар 20-28 кунда етилиб бачадон найчасига ва ундан бачадон бўшлиғига тушади.

Уруғланиш асосан бачадон(Фаллопий) найининг кенгайган жойида бўлади. Сперматазоиднинг бошчаси тухум хужайраси ичига ёриб киради, дум томонини киритмайди ва ўша жойда маълум моддалар чикиб, каттиклаштириб, бошқа сперматазоидларнинг киришига йўл қўймайди. Шу тариқа поли-спермияга йўл қўймайди. Ушбу жараёнлар 12 соат давом этади.

Уруғланган тухум хужайрасидаги эркак ва урғочи хужайра ядролари бир-бирига яқинлашади ва қўшилади. Шундай қилиб, бир бутун уруғланган тухум хужайраси - зигота ҳосил бўлади. Бу пуштнинг биринчи, бошланғич куртаги - эмбрионнинг ҳосил бўлиши ҳисобланади.

Ушбу жараёнлар биринчи сутка (24 соат) ичида бўлади ва сўнгра хужайра бўлинишга тайёр бўлади. 30 соатда хужайра 2 га бўлинади. 3 кеча-кундузда 7-12 гага бўлинади. 5-5,5 суткада 107 тага бўлинади ва у бачадонга тушади,

Сўнгра бачадонга юмшоқ қилинган жойга 7-суткада жойлашади («имплантация»ланади) ва у 40 соат давом этади.

14-15 суткада эмбрионал пушт деворларида овқатланиш учун тегишли органлар пайдо бўла бошлайди.

1.Сариқ тана (копча) томирларнинг (онадаги) ҳомила танаси томирлари билан боғланиши.

2.Сариқ тана деворидаги қон оролчалари: а) мезодермаларнинг ички япроқчалари, б) энтодерма, в) эндотелиоцитлар, г) тараққий этаётган қон қон хужайралари

3-8-ҳафталар ичида «Таёқчасимон ўсимта» ўсишда давом этади, йўлдош шакллана бошлайди.

15-20-ҳафтада (4-5 ойда) бош мия ва бош мия пўстлогининг ўсиши тезлашади.

20-24-ҳафтада (5-6-ойда) организмнинг асосий функционал тизимлари ривожланиб, жинсий орган аппаратлари ҳам такомиллаша боради.

4-ойда бош мия, нерв системаси, эндокрин тизим (гипофиз) ишлай бошлайди ва бош миядаги марказ бўлмиш гипоталамус билан боғланади. Гипоталамус вегетатив нерв системасининг ҳам маркази ҳисобланади.

Аёллар 14 - 35 йиллар орасида атиги 400 га яқин тухум хужайрасини «сарфлайдилар» холос.

Боланинг кимга ўхшашлиги бурун, кулоқ, кўзнинг ранги ва бошқа белгилар тайёр холда ўтмайди, албатта. Бу уруғ ёки тухум хужайралари ядроси ичидаги генларнинг ядровий кислоталар ва бошқа кимёвий бирикмаларнинг «қандай жойлашишига боғлиқдир.

Маълумки зурриётдаги наслий ўхшашлик белгилари ирсий хусусиятларни сақлаб авлоддан-авлодга узатувчи «генетик аппарат» бўлиб ундаги

ядровий дезоксирибонуклеин кислота (ДНК) бир қанча энг мухим аминокислоталарнинг йиғиндисидан иборат бўлиб, улар «спирал шаклида» жойлашган бўлади. Ана шу спираллар ичидаги бирор заррача (ғишт)нинг жойлашиши ўзгача бўлиши мумкин. Буларнинг жойлашиши ва ривожланиши бир канча ички ва ташқи шароитларга боғлиқ. Шунинг учун ҳам ҳозирги кунда дунёдаги 6 миллиарддан кўп одамларнинг айримлари ташки томон ва айрим хусусиятлари бўйича бир хил бўлса ҳам, лекин абсолют (бутунлай-мутлако) бир хил бўлиши мумкин эмаслиги фанда аниқланган.

Демак, валеология асослари фани ва унинг мазмуни одам организмига таъсир этувчи барча омилларнинг комплекс ҳолда олиб бориш, тушуниш ва амалга оширишликдан иборатдир, яъни соғлом авлод пайдо бўлишлиги учун ушбу даврларда организмга эмбрионга ва ҳомилага ҳеч қандай салбий таъсиротлар бўлмаслиги шарт.

Юрак - томирлар тизимининг валеологик аҳамияти

Юрак-томирлар ва нафас тизимининг маркази бир жойда-узунчоқ мияда жойлашган шунинг учун агарда нафас тўхтаса кетидан албатта озгинагина вақт ўтгач юрак-томирлар ҳаракати ҳам тўхтади. Ва аксинча агар юрак тўхтаса, нафас тезда ўз-ўзидан тўхтади. Ҳаёт тугайди.

Нафас тизимининг асосий вазифаси бутун организм хужайра ва тўқималарига асосан кислород (O_2) етказиб бериб, карбонат ангидрид (CO_2) ва бошқа қондаги кераксиз газларни организмдан чиқариб ташлашдан иборатдир.

Одам организмида барча ҳаётий жараёнларни, тизимлар, аъзолар, тўқима ва хужайралар яшаши учун уларни кислород ҳамда зарурий озуқа моддалари билан таъминлайдиган қисм бу юрак-томирлар тизими ҳисобланади.

Қон айланиш тизимининг асосий аҳамияти қонни қон томирлар бўйлаб тўхтовсиз ҳаракатини таъминлашдан иборатдир. Бундай вазифани юрак бажаради. Юрак ҳар бир сонияда ўнг бўлимига тахминан 70 мл қонни қабул қилса, чап томондан аорта орқали бутун танага шунча қонни тарқатади ва агарда 1 дақиқада 70 марта қисқарса, у ҳар минутда юракдан қон томирларга 5 литр атрофидаги қонни, 1 кеча-кундузда 67 000 минг литрдан ортиқ ва ўртача ҳисобда 70 йил давомида деярли 175 000 000 литр қонни ҳайдайди.

Бошқача қилиб айтганда, юракнинг бир кеча-кундузда бажарган иши 6 қаватли уй баландлигига 4000 кг юкни кўтарган кран ишига баробар. 18 соат давомида юракнинг бажарган иши ҳисобига вазни 70 кг одамни Останкно телеминораси, яъни 533 м баландликка кўтариш мумкин экан.

Одамда 2 та қон айланиш доиралари тафовут этилади.

Юрак камераларидан иккита қон айланиш доираси бошланиб яна уларга келиб тугайди.

Катта қон айланиш доираси. Юракнинг чап коринчасидан чиқадиган аорта билан бошланади. Аорта, йирик, ўрта, майда артерияларга бўлиниб кетади. Артериялар ўз навбатида артериолаларга ўтади ва сўнгра жуда ҳам ингичка, майда капиллярлар билан тугайди. Капиллярлар организмнинг барча аъзо ва тўқималарига ажойиб, кенг тўр шаклида уларга кириб боради. Капиллярдаги қон тўқима ва хужайраларга кислород (O_2) ва тегишли овқат моддаларини

етказиб беради. Тўқима ва хужайраларда жуда мураккаб моддалар алмашинуви жараёнлари, биологик реакциялар ижро этилиб, натижада ҳосил бўлган моддалар алмашинуви маҳсулотларини, шу жумладан, карбонат ангидридни (CO_2) олиб кетади. Капиллярлар жуда ҳам майда, ана шу капиллярларга ўхшаш «ажойиб тўр» шаклини ҳосил қилиб венулаларга айланади. Энди ушбу қонни вена қони дейилади. Сўнгра улар (венулалар) олдин майда, ўртача, кейин йириклаша боради. Охирги гавданинг юқори қисмидан қон юқори қавак венага, пастки қисмидан эса пастки ковак венага ўтади. Булар иккала венадаги қон юракнинг ўнг бўлмасига очилади, қуйилади ва шу билан катта қон айланиши юракнинг ўнг бўлмачасида тугайди.

Кичик қон айланиш доираси. Буни ўпка доираси дейилади. У юракнинг ўнг қоринчасидан ўпка стволи (бошланғич тармоғи) билан бошланади ва ўпкага вена қонини олиб боради (бу ерда ўпкага кирувчи қонни артерия эмас, вена қони деб номланади). Ўпка стволи ўнг ва чап ўпкага борадиган 2 та шохчага ажралади ва ушбу ўпкага кирувчи артериялар майдалашиб бориб, артериолаларга ва сўнги капиллярларга айланади (бўлинади). Капиллярлардаги қон (ушбу мураккаб жараёнлар алвеолаларнинг деворларида бажарилади) карбонат ангидридни (CO_2) бериб кислородга (O_2) бойийди. Энди ушбу кислородга бойиган қонни артериал қон дейилади ва у юракнинг чап бўлмасига қуйилади.

Демак, катта қон айланиш доираси бўйича ҳаракатланаётган қон организмнинг барча тўқималарини, хужайраларини, органларни кислород (O_2) ва тегишли озука моддалари билан таъминлайди ва улардан моддалар алмашинуви жараёнларида ҳосил бўлган маҳсулотларни олиб кетади.

Кичик қон айланиш (ўпка оркали) доирасининг вазифаси ўпкада қоннинг газ таркибини янгилашдир, яъни кислород (O_2) қабул қилиб бошқа газларни чиқариб юборишдан иборат.

Қон микдорини 2 дан ёки 3 дан ($1/2-1/3$) бир қисмини йўқотиш организмни ўлимга олиб бориши мумкин. Бундай шароитларда зудлик билан қон ёки ўрнини босувчи суюқликлардан куйиш керак бўлади.

Периферик қон суюқ қисм яъни плазма ҳамда унда сузиб юрган шаклли элементлар ёки қон қужайралари бўлмиш эритроцитлар, лейкоцитлар, тромбоцитлардан иборатдир.

Қон 2 қисмдан суюқ (плазма-55%) ҳамда қуюқ (шаклли элементлар-45%) қисмдан иборатдир.

Қоннинг шаклли элементларига **ЭРИТРОЦИТЛАР, ЛЕЙКОЦИТЛАР** ва **ТРОМБОЦИТЛАР** киради.

1 мм қонда эркақларда 4,5-5,5 миллион, аёлларда 3,7-4,7 млн. чақалокларда 6 млн. гача, қарияларда 4 млн. дан кам эритроцит бўлади.

Эритроцитларнинг ичида гемоглобин оқсили бўлиб, у ўз таркибида темир элементини тутати. Гемоглобин ўзида 4 та темир тутати. Темир алвеолаларда ўзига кислородни (O_2) бириктириб, қон оркали тўқима-хужайраларга узатади ва у ердан ўрнига карбонат ангидридни (CO_2 ни) олиб, ўпка оркали чиқариб юборади.

ГЕМОГЛОБИН кислород (O_2) молекуласини ҳамда карбонат ангидриди (CO_2) ва бошқа газларни ҳам ўзига бириктириш ва кайтариш хусусиятига эга.

Одам организмда 5 граммча темир бор. Унинг 3 грами гемоглобинда,

1 грамма миоглобинда (мускулларда) ва 1 грамма депода -захирада (жигар, қораталоқ, кўмикларда) бўлади.

ЛЕЙКОЦИТЛАРнинг бир қанча турлари мавжуд. Лейкоцитларнинг вазифалари талайгина бўлиб, асосан организмда химояловчи ролни бажаради. Қон шакли элементларининг микроскоп остида кўриниши

Эритроцитлар: эркақларда 1мм^3 қонда--3,9-5,5 млн.аёлларда 1 мм қонда =3,7-4,9 млн.

Лейкоцитлар: 1мм^3 қонда⁴4,5-9,5 минг

Тромбоцитлар (қон пластинка)лари: 1мм^3 қонда - 200-300 минг.

1.Эритроцит.

2. Сегмент ядроли нейтрофил лейкоцит (2-4%).

3.Х,ар иккаласи баробар =65-75%ни ташкил қилади.

4. Етилмаган нейтрофил лейкоцит(0-1%).

5.Эозинофиллар.

6. Базофиллар (0,5-1%).

7. Катта лимфоцит.

8. Ўртача лимфоцит.

9. Кичик лимфоцит (2-3%ни ташкил қилади).

10. Моноцитлар (6-8%).

11. Тромбоцитлар.

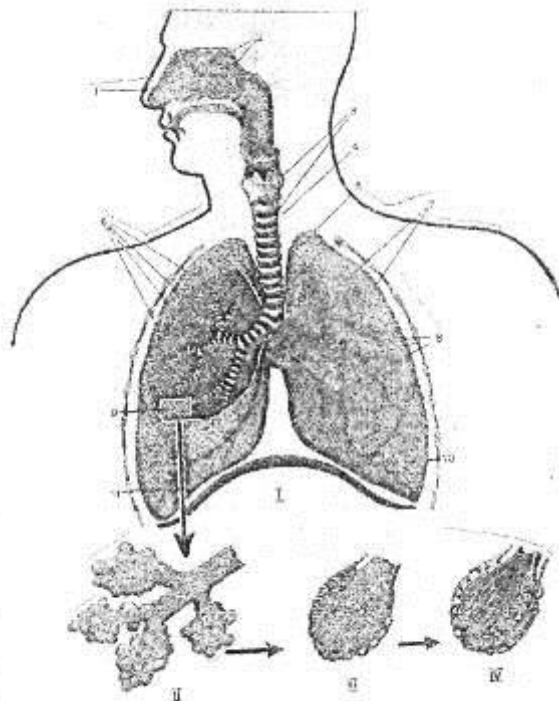
ТРОМБОЦИТЛАРнинг функциялари ҳам кўпгина бўлиб, асосан қон ивишда ва фибринолизда (қон лахтасини эритишда) фаол қатнашади.

Катта қон айланиш доирасининг томирлар системасидаги капиллярларнинг умумий сони 2 000 000 000 атрофида ва уларнинг узунлиги 8000 км ни, ички юзасини сатҳи эса 25 м^2 ни ташкил қилади.

Нафас олиш ва чиқариш тизимининг валеологик аҳамияти

Организмни кислород (O_2) билан таъминлайдиган ва қондаги карбонат ангидрид (CO_2)ни ва бошқа кераксиз газларни чиқариб юборадиган орган ўпка ҳисобланади. Одамда ташқи нафас ва ички нафас тафовут этилади. Ташқи нафас - бу бурундан бошланиб бронхлар ва бронхиолалардан алвеолаларгача бўлган қисм, ички нафас - бу алвеолалардан қон орқали хужайра ва тўқималаргача бўлган қисмдир.

Ўпкадаги алвеолаларнинг умумий сони 300-400 миллионга етади. O_2 , CO_2 ва N_2 (азот)лар қонда эриган ҳолда бўлади. Ҳар бир 100 грамм қонда 14% гемоглобин бор ва ҳар 1 грамм гемоглобин 1,34 мл. O_2 ни ўзига бириктира олади, яъни 100 мл. қон 19 мл. O_2 ни ташиши мумкин экан.



Агарда биз ўпка юзасини метрли газлама билан сатҳга айлантириб ерга ёзсак, ўпкадаги нафас олиш ва чиқаришда қатнашадиган юзаларнинг умумий сатҳи 100-120 м² ни ташкил қилади.

Агарда биз ўпканинг тузилишини бир бош узум тузилишига ўхшатсак, бронх ва бронхиолалар узум бошининг бандлари бўлса, бир қанча миллионлаб алвеола ва бронхиолалар унинг шингилига, алвеола эса -гужумига ўхшайди.

Овқат ҳазм қилиш тизимининг валеологик таҳлили

Ҳазм деганда истеъмол қилинадиган овқат маҳсулотларини, организм хужайраларининг ўзлаштира олиши даражасига етказиб, таъминлаб берувчи физик, кимёвий ва физиологик мураккаб жараёнлар йиғиндиси тушунилади.

Овқат ҳазм қилиш тизими организмнинг барча бошқа тизимларига, қисмларига, аъзо, тўқима ва хужайраларига, уларнинг яшаши учун зарур бўлган озуқа моддаларини, витамин ва бошқаларни етказиб беради. Овқат моддалари организм учун қурувчи материал ва энергия манбаи бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун ҳам овқат ҳазм қилиш тизимининг аҳамияти ҳам ниҳоятда катта.

Катта одам бир кеча-кундузда 2,25 л. меъда шираси ажратади. У рангсиз, хидсиз суюқлик бўлиб, нордон (кислоталик) муҳитга эга. Ширанинг деярли 99% ни сув ташкил этади. Унинг қуруқ қолдиғи органик ва ноорганик моддалардан ташкил топган.

Ейилган овқатларни ҳазм бўлиши, яъни қонга сўрилиши уларнинг сифатига ва ҳажмига боғлиқ. Шира ажралишининг давомлилиги ҳам турлича: гўштга шира 7 соат ичида, нонга 10 соат, сутга 6 соат мобайнида ажралади. Ширанинг энг кўп (максимал) миқдори гўшт истеъмол қилингандан сўнг 2-соатнинг охирида, нондан кейин 1-соат охирида, сутдан кейин 3-соатда кузатилади.

Овқат моддаларнинг узоқ муддатда ҳазм бўлишининг сабаби жуда кўп нарсаларга боғлиқ, яъни:

1. аввало овқат ейишдаги хоҳиш ва муҳитга,
2. ейилган овқатнинг сифати ва миқдорига,
3. меъда ва ичак ҳаракатларига (перисталтикасига),
4. овқат истеъмол қилгандан сўнг киши ўзини қандай тутишига (оғир меҳнат қилиш, руҳий ҳолати, дам олиши ва бошқалар).

Овқат ҳазм қилиш ҳам жуда мураккаб жараёнлардан ҳисобланади 3 фазага ажратилади:

Биринчи мураккаб рефлектор фаза (психик, руҳий, мия фазаси).

Иккинчиси меъда фазаси (кимёвий, гуморалкимевий, нейрогуморал).

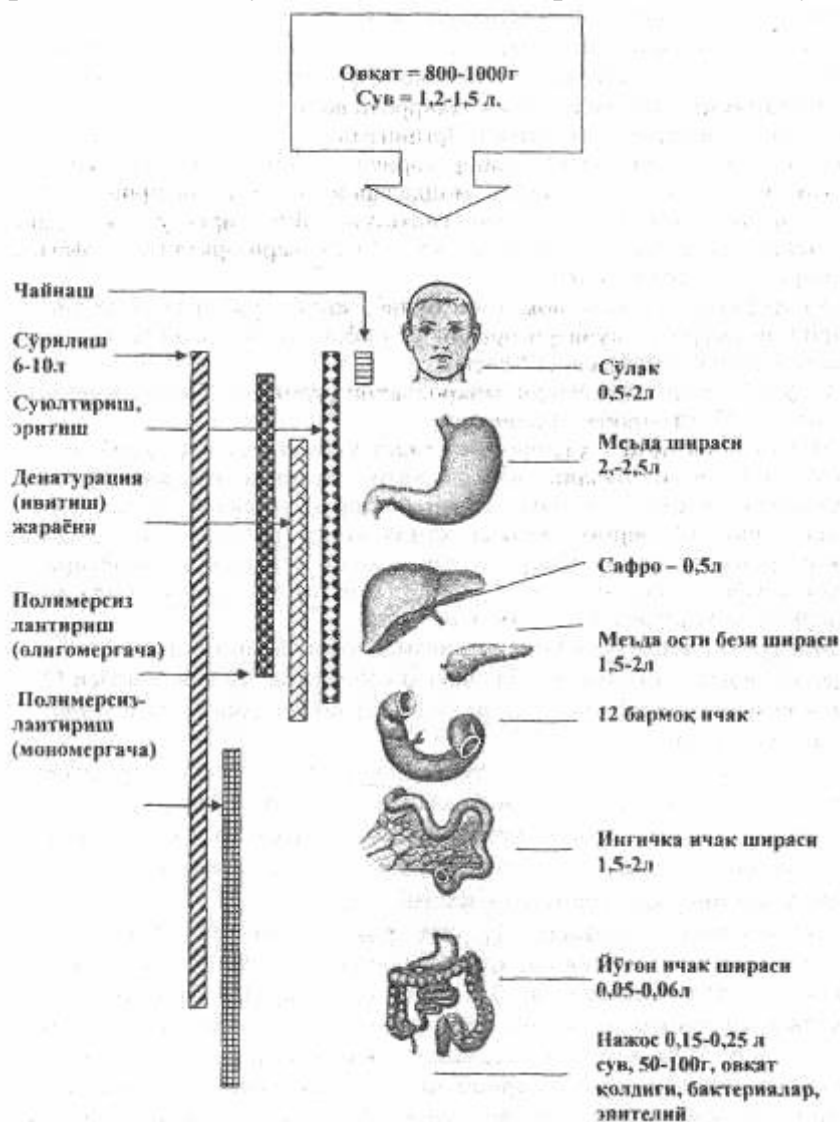
Учинчиси ичак фазаларидир.

Меъданинг мотор функцияси деганда ундаги бўладиган ҳаракатлар қисқаришлар тушунилади.

Меъдада 3 турдаги ҳаракат ҳодисалари борлиги аниқланган. Улар:

1. Перистальтик,
2. Систолик,
3. Тоник ҳаракат ҳодисаларидир.

Суоқликлар эса меъдага тушган заҳоти 12 бармоқли ичакка ўта бош-



лайди. Яхши майдаланган овқат дағалроқ овқатга нисбатан меъдадан тезроқ 12-бармоқ ичакка ўтади.

Ўн икки бармоқ ичак ҳазм каналининг марказий бўлими ҳисобланади.

Бу ерда ҳазмнинг ўзига хос иккинчи босқичи бошланади. Ўн икки бармоқ ичакда ҳазм шираларининг 3 хил тури ажралади:

- 1.Панкреатик шира (меъда ости беши шираси);
- 2.Ўт суюқлиги (жигарда ҳосил бўлувчи);
- 3.Ичак шираси.

Улар сезиларли ишқорий муҳитга эга.

Меъда ости ва ичак ширалари таркибига оксиллар, ёғлар ва карбон сувларни парчалайдиган ферментларнинг уч хил тури киради.

Сафро(ўт) жигар хужайралари секрециясининг маҳсулидир.Соғлом одамда бир кеча-кундузда 500-1200 мл. ўт ажралади.

Сафронинг 97,5%и сув, 2,5%и қуруқ қолдиқдан иборат. Унинг таркибида қуруқ қолдиқнинг асосийси ўт кислоталари, пигментлар ва холестеринлардир. Ўтда асосий хўл кислотаси мавжуд. Пигментлардан унда ранг берувчи билирубин ва биливердинлар бор. Улар эритроцитларнинг емирилишидан озод бўлган гемоглобиндан ҳосил бўлади.

Бундан ташқари мутицин, ёғ кислоталари, аорганик тузлар, ферментлар ва витаминлар бор.

Ўт, жигар хужайраларида узлуксиз ишлаб чиқарилади ва ўт копида тўпланади. Овқат ейилгандагина ичакка тушади.

Ўт куйидаги вазифани бажаради:

- 1.Ўт панкреатик фермент липазани фаоллаштиради.
- 2.Ёғларни эмулгациялайди, яъни уларни парчалайди.
- 3.Ўт ёғ кислоталари ва ёғда эрувчи витаминлар А, Д, Е ва К ларнинг сўрилиши учун гоят зарур ҳисобланади.
- 4.Меъда ости бешидан шира ажралишини кучайтиради.
- 5.12 бармоқ ва йўғон ичаклар тонусини оширади ва перисталтик ҳаракатни рағбатлантиради.
6. Ичаклардаги чириш жараёнини олдини олади.
- 7.Касал чақирувчи микробларга қарши бактериостатик таъсир кўрсатади.

Турп ёғ кислоталарини ва овқатни яхши ҳазм қилиш учун зарур бўлган сафро ажралишини кучайтиради.

Бир миллиметр квадрат ичак сатҳида 40 тагача микросўрғичлар бор. Ичак юзасида жуда кўп бурмачалар ҳам мавжуд. Шу сабабли, агарда ингичка ичак сатҳини ёйиб юборилса, 200 метр квадратдан ошиб кетиши мумкин. Овқат моддалари қонга жуда секинлик билан сўрилса ҳам, ушбу катта сатҳ туфайли гўё қонга тез сўрилгандек кўринади. Шунини ҳам айтиб ўтиш лозимки, овқат моддасининг қонга сўрилиш жараёни ниҳоятда мураккаб ва турли йўллар орқали сўрилади, яъни ичаклардан қонга:

- 1) секинлик билан сингиш;
- 2) ичак мембраналари орасидан филтрланиб ўтиш;
- 3) фаол ҳолда ташилиши;
- 4)пиноцитоз йўли-бунда хужайра мембранаси қамраб олиб (инвагинация) қонга ўтказилади.

Йўғон ичакда ҳосил бўладиган шилимшиқ ҳазм бўлмаган овқат заррачаларни бир-бирига ёпиштиради. Бундан ташқари, аҳлат таркибига ичакиннинг

нобуд бўлган ҳужайралари, ўт пигментлари ва кўп микдордаги (30-55%), бактериялар киради. Аниқланишича катта ёшдаги одамда бир кеча-кундуз ичида аҳлат массалари билан тахминан 480 миллиард бактериялар ажралар экан. Улар овқат ҳазм қилиш жараёнида ўлдирилган, чалажон бўлган, сапрофит ҳамда касал кўзгатувчи бактериялардан иборатдир.

Маълумки, организмнинг ҳаёт фаолиятини давом эттириш учун энергия талаб этилади. Бундай энергиянинг манъбаи истемол қилинган овқатларни ҳазм қилиш ҳисобланади. Ҳазм жараёни қуйидаги аъзоларда содир бўлади:

МЕЪДА - лотинча «гастер» ҳамда «номия» — (омбор) сўзларидан олинган бўлиб, гастроном сўзи озиқ-овқат омбори деган маънони билдиради. Меъдада овқат моддаси 4-10 соат сақланиши мумкин. Меъдадаги безлар шира ажратади. Таркибида хлорид кислота (HCl) ва ферментлар (пенсин, химозин, липаза, шилимшиқ ва б.) мавжуд. Овқат моддаси бўлмаса шира жуда кам ажралади. Шира овқат ейилгач 5-10 дақиқадан сўнг ажрала бошлайди. Нон учун 10 соатгача, гўштга 8 с, сут учун 6 соатгача шира ажралиши давом этади.

Ширадаги HCl нинг аҳамияти катта — микробларни ўлдиради (сил таёқчасидан бошқа), овқатни 12 бармоқ ичакка ўтишини таъминлайди ва бошқалар. Баъзи моддалар шира ажралишини яхшилади (сув, гушт, сабзавот ва б.), баъзилари (ёғ, кучли канд эритмаси, ош тузи ва б.) сусайтиради.

Меъдада ҳар доим майда ва йирик тоник ва перисталтик ҳаракатлар бўлиб туради. Бўш вақтида ҳар 60-80 дақиқада, 10-15 дақиқа давомида қисқариб туради. Шунда киши очлик сезади. Меъдада ичаклардаги сингари автоматик қисқариш учун импульслар пайдо бўлиб туради. Шира ажралишини, нерв тизими, гастрин гармонлари тартибга солиб туради.

ИЧАҚЛАР — бошланғичи 12 бармоқ ичак, сўнгра ингичка ичак бўлиб, унда оч ичак (40%) ва ёнбош ичак (60%) тафовут этилади. Ингичка ичак (5-7 метр) тугаб, йўғон ичак бошланишида кўр ичак (кичкинагина ўсиқча — «аппендикс») жойлашган. Агарда у яллиғланса «аппендицит» дейилади. Шу жойдан йўғон ичак (1,5-2 метр) бошланиб, юқорига кўтарилади, горизонтал юриб, пастга томон йўлланади. У қориннинг орқа томон деворига боғланган ҳолда бўлади. Тақасимон шаклда бўлгани учун орасида меъда ости беши жойлашади. Сўнгра йўғон ичак сигмасимон (8 шаклида) ва тўғри ичак ҳолатида тугайди.

Ичаклардаги перисталтик ҳаракатлар юқоридан бошланиб пастга томон давом этади. Шунинг учун овқат моддалари пастга қараб йўналади.

Овқат моддалари асосан ингичка ичакда қонга сўрилади. Меъдада сўрилмайди. Фақатгина алкоғолли ичимликлар 10-15% сўрилади. Шампанский гази бўлгани учун рецепторларни кўзғотиб, тезроқ сўрилишига имкон беради.

Ҳазм бўлган овқат моддаларининг қонга сўрилишида ичаклардаги ворсинкаларнинг аҳамияти катта. Ингичка ичакнинг юзаси $4-5\text{ м}^2$, 1 мм^2 да 18-40 та ворсинкалар (сўрғичлар) бор. Шулар ҳисобига сўрилиш сатҳи кескин ошади. Ворсинканинг эпителийсиди (юзасида) 3000 атрофида микроворсинкалар бўлиб, умумий ворсинкаларнинг сатҳи ҳисобига ичакнинг сатҳи 150 — 200 м^2 атрофида бўлади ва ана шу сатҳлардан овқат моддалари, гўёки тез сўрилгандек бўлади.

Сув асосан йўғон ичакда қонга сўрилади ва қондан яна ичакка қайта

сўрилади (разорбцияланади). Шунинг учун овқат чиқиндилари (нажос) йўғон ичакда шаклланади.

12 бармоқ ичакда овқатнинг хазм бўлиши. Меъда ости безининг шираси ва жигарда х.осил бўлган сафро (ўт) 12 бармоқ ичакка қуйилади. Ширадаги унда оқсилларни аминокислоталаргача парчаловчи трипсин ферменти бор. Липаза — ёғларни глицерин ва ёғ кислоталарига парчалайди. Амилаза, мальтоза, лактозалар карбонсувларни парчалайди. Крахмал, гликоген, сахарозапар — глюкоза, фруктозаларга парчалайди.

Жигарнинг вазифаси жуда кўпқиррали ва муҳим бўлиб, у 30 га яқин вазифаларни бажаради. Организмда у ички секреция беши ва жуда муҳим, «биокимёвий лаборатория» сифатида хизмат қилади. Антитоксик — қондаги захарли моддаларни захарсизлантириш, сафро ишлаб чиқариш, қондаги глюкозани гликогенга айлантириб ўзида сақлаш, холестерин синтезлаш ва бошқалар. Ўт — ўт йўллари орқали ўт пуфагига (7-8 марта қуюқ ҳолда) йиғилади.

Ўт пуфаги — шакли ноксимон бўлиб, жигар хужайраларида ишлаб чиқарилган сафро ўт йўллари орқали ўт пуфагида йиғилади ва керагида 12 бармоқ ичакка ажралади .

Сафро ёғларни парчалайди, микробларни ўлдиради. Липаза ферменти фаоллигини 15-20 баробарга оширади.

Меъда ости беши - узунчоқроқ, тилга ўхшаш шаклда бўлиб, меъда остига жойлашган бўлади. Овқат хазм қилишда ва карбонсувлар алмашувида муҳим аҳамиятга эга. Амилаза, трипсин, липаза каби ферментларни 12 бармоқ ичакка ҳамда қонга инсулин ва глюкогон гормонларини чиқаради. Инсулин қонда қанд миқдорини камайтиради. Қандли диабетда ишлатилади. Глюкогон инсулинга қарши қонда қанд миқдорини камайишига йўл қўймайди.

Маълумки, меъда ости беши организмда ички ва ташқи шира (секреция) ишлаб чиқарувчи безлардан ҳисобланади. Ташқи шираси 12 бармоқ ичакка қуйилиб, овқат хазм қилишда катта аҳамият касб этади, ички қонга ўтади.

Тахминан 3 фоиз без тўқималари (Лангерганс оролчалари сифатидагиси) эмдокрин хужайралардан иборат бўлиб, ундаги α -хужайралар гликоген номли гормон ишлаб чиқаради ва у қонда глюкоза миқдорининг ошиши - гиперликемияни юзага келтиради. β - хужайралари инсулин гормонини ишлаб чиқаради.

Инсулиннинг вазифаси:

1) жигарда гликоген (глюкозанинг хужайрада захрига айланиши) ҳосил бўлиш;

2) гликогеннинг глюкозага айланишига йўл қўймаслиги;

3) оқсил ва ёғлардан глюкоза ҳосил бўлишини камайтириш;

4) қондан глюкозанинг тўқималарга ўтишини тезлаштириш;

5) ёғ, оқсил, минераллар алмашинувига таъсир этиши;

6) глюкозадан эркин ёғ кислоталарини ва оқсил синтезини жадаллаштириш;

7) марказий асаб тизими хужайраларига бошқа моддаларнинг ўтишини яхшилади.



Беморлар куйидаги шикоятларни айтишади: оғиз қуриши, чанқашлик, тез-тез ва кўплаб сияди, озиш, бўшашишлик, камқувватлилик, иштаҳанинг баландлиги, терида кичишишлик, бош оғриши, уйқунинг бузилиши, серзардалик ва бошқалар.

Хулоса шуки ҳар бир одам юқоридаги маълумотларга - диабет нима меъда ости безининг аҳамияти, глюкогон ва инсулиннинг кўп киррали ва мураккаб механизмга эга бўлган муҳим вазифаларини қамда ўзлигини англаб, хасталикни олдини олиб, ушбу масалага валеологик ёндошиши ва дарҳол эндокринологга мурожаат қилиши лозим.

Жигар организмда энг муҳим аъзолардан бири ҳисобданади. Тўғрироғи уни «организмнинг марказий биокимёвий лабораторияси» деган маъқул.

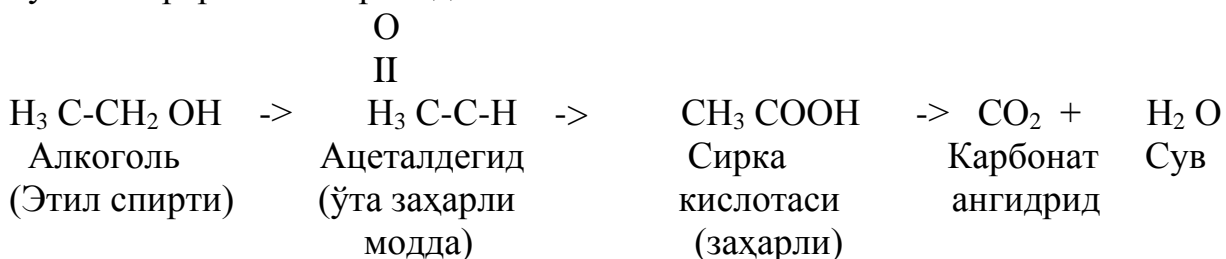
Тиббиётнинг бобокалони Абу Али ибн Сино 1000 йил муқаддам жигар ҳақида, унинг анатомияси ва физиологияси ҳақида, жигарда пайдо бўладиган сафро, ўт қопи ва унинг овқат ҳазм қилишдаги аҳамияти ҳақида, шунингдек жигарга тааллуқли хасталиклар ҳақида анчагина маълумотлар ёзиб қолдирганлар.

Жигар бошқа аъзоларга нисбатан витаминларга бой. Унда пантотен

кислота, витамин С ва витамин РР ларнинг микдори 10-15 миллиграммни ташкил килади (100 гр. жигар ҳисобида). Шунингдек витамин А (75 миллиграмм), витамин В₁ (4 миллиграмм), витамин В₆ ҳамда витамин Е (2-2,3 миллиграмм), биотин ва витамин В₁₂ (0,1-0,3 миллиграмм)лар борлиги олимлар томонидан аниқланган.

Жигар, шунингдек, минералларга ва ноёб маъданларга ҳам бой. Унда натрий, калий, калций, магний, темир, микроэлементлардан рух, мис, марганец, мишяк, маргимуш кабилар мавжуд.

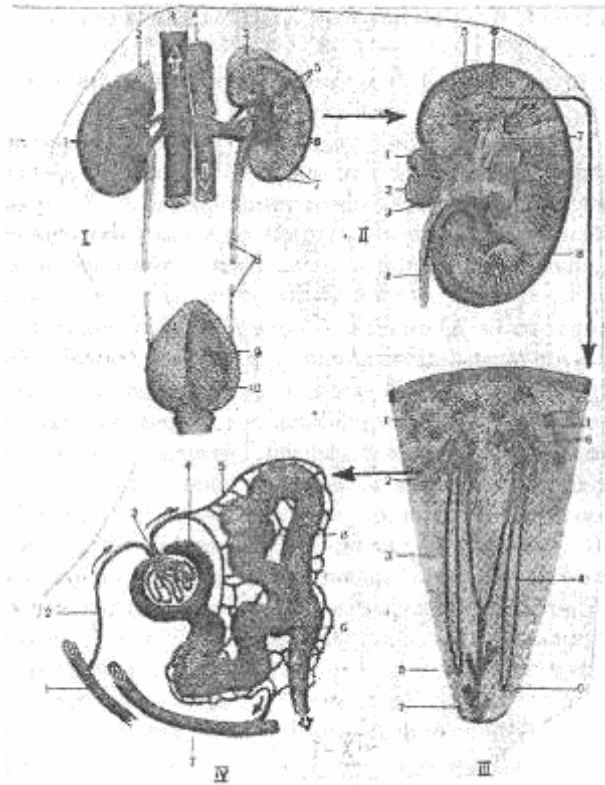
Организмдаги алькогол (этил спирти) асосан жигарда куйидаги реакция бўйича зарарсизлантирилади:



Организм ва инсон учун ниҳоятда зарарли бўлган морфин алкалоиди (қорадори) жигарнинг Купфер номли ҳужайраларида унинг молекуласи билан бирикиб, диоксиморфинга (организм учун зарарсиз бўлган полимер моддага айлантирилиб чиқариб юборилади. Булардан ташқари жигарнинг бошқа бирқанча хусусиятларини ҳам санаб ўтиш мумкин.

Буйрак ва унинг организмдаги роли

Буйрақлар шундай аъзоларки, ҳозиргача уларнинг ўрнини босадиган нарса йўқ.



Одамда 2 та буйрак бўлиб, улар умуртқанинг бел қисмида қорин бўлини-масида иккала (чап ва ўнг) томонда жойлашган. Оғирлиги 200-250 граммни ташкил қилади. Буйрак ташки томонидан қўшувчи тўқима билан ҳимояланган бўлиб, қоплама тагида пўстлоқ қисми ва у иккинчи ички мағиз қисми билан туташиб кетади. Мағиз қисми айрим-айрим пирамидачалардан иборат бўлиб, улар буйрак пўстлоқ қисмидан ташкил топган ва устунлари бир-биридан ажратилган. Мағиз қисми ҳам пўстлоқ томонга нурлар каби кириб борган. 2 та пирамидачаларнинг учи эса бирикишиб сўрғичсимон ҳолда майда ликопчалар ҳосил қилади ва уларнинг 23 таси бирикиб йирикроқ ликопчалар ҳосил қилади. Улар эса буйрак жомчаларини ҳосил қилади. Сўнгра чап ва ўнг жомчалардан биттадан сийдик каналчалари чиқиб, сийдик қопага қуйилади ва пешобни ташқарига чиқарувчи сийдик йўли билан тугайди. Буйракнинг асосий вазифаси мураккаб тузилган «нефрон» деб аталмиш «ажойиб тўр» номи билан юритулувчи капиллярлардан ўтаётган қонни филтirlаш натижада «бирламчи» сийдик ҳосил қилади. У нефрондаги жуда майда Шумлянский капилляр коптокчаси ва уни ўраб турган капсулада филтirlаш ҳисобига бўлади.

Организмдаги мавжуд 5-6 литр қон 5 дақиқа ичида буйрақлардан ўтади ва бир кеча-кундуз давомида 100-180 литр атрофидаги қон буйрақлардан оқиб ўтади. Буйрақлардан бундай катта ҳажмдаги қоннинг ўтиш сабаби моддалар алмашинуви натижасида ҳосил бўлган турли хил моддаларни, организм учун кераксиз ортикча бўлган ҳамда зарарли моддаларни буйрақлар орқали чиқиб кетишини таъминлашдир

Нефрон жуда мураккаб тузилган «цех» вазифасини бажаради яъни унда ҳосил бўлган «бирламчи пешоб» (бир кеча-кундузда 150-180 литр) нинг 99 фоизи қонга қайта сўрилади. Қолган «иккиламчи» - асосий пешоб (унинг атиги 1 фоизигина - 1,5-1,8 литри) сийдик копи ва йўллари орқали ташқарига чиқариб ташланади. Бундай нефрон хар бир (чап ва ўнг буйрақларда) 1 млн. атрофида

бўлади.

Организмдан чиқариб юбориладиган «иккиламчи пешоб» моддалар алмашинувида ҳосил бўлган организм учун кераксиз-зарарли бўлган органик моддалар, яъни оксилларнинг парчаланишидан ҳосил бўлган, сийдикчил (мочевина) ва бошқалар, ноорганик тузлар ва бошқалар кўплаб (бир кечакундузда 15-25 гр.) чиқариб юборилади.

Меъёрдаги сийдик таркибида оксил бўлмаслиги, глюкоза пайдо бўлмаслиги (глюкозурия), эритроцитлар бўлмаслиги (гематурия) керак. Агарда у юқоридагиларнинг миқдори конда кўпайиб кетса, буйрақлар ёрдамида сийдик орқали чиқариб юбориб қон таркибини бир меъёрида ушлаб туради. Юқорида қайд этилган моддалар миқдорининг нормадан ошиши касаллик белгилари бўлиб, агарда миқдори янада юқорилашса касаллик даражаси (оғир, екгиллиги)ни белгилайди.

Сийдикнинг таркиби (24 соатда ажралган)

Органик моддалар	Миқдори (гр)	Ноорганик моддалар	Миқдори (гр)
Сийдикчил (мочевина)	25-30	Натрий хлор	10-15
Сийдик кислотаси	1,7	Сульфат	2,5
Креатинин	1,5	Фосфатлар	3,3
Гиппур кислотаси	0,7	Калий оксиди	0,8
Аммиак		Кальций оксиди	0,7

Агарда бирор патологик ҳолат юз бериб, буйракнинг бир томондагиси ишламай қолса, иккинчи буйрак бу юкни, оғир бўлса ҳам, ўзига олади. Эҳтиёт қилиш билан битта буйрак билан узоқ муддат юриш мумкин. Касалликнинг, яъни буйрак етишмаслигининг оғир шаклида организм заҳарлана боради ва «Буйрак етишмаслиги комаси» юз беради («Уремик кома»). Бунда бемор ҳушсизланади, томири тез ва юзаки уради, қон босими ва ҳарорати тушиб кетади (нормадан пасаяди), нафаси чуқур ва сийрақлашади, ранги оқаради, ўзини билмайди ва ўлим содир бўлиши мумкин. Буйракнинг вазифасини бажара оладиган аппарат ҳозирча йўқ. Бўлмайди ҳам. Буйрақларнинг валеологик аҳамияти ҳам шунда.

Нерв – асаб тизимининг бошқарувчи эканлиги ва валеологик таҳлили

Одам организмида нерв тизими аввало 2га бўлинади:

Марказий нерв - асаб тизими ва периферик, яъни марказдан кейинги барча қисмлари.

Марказий асаб тизими организмдаги барча орган ва системалар (бўлимлар)нинг фаолиятини бошқариб, тартибга солиб туради. Организмни ташқи ва ички таъсиротларга мослашишини таъминлайди ҳамда одамнинг мақсадга мувофиқ фикр-мулоҳазаларга келишини шаклланишига ёрдам беради. Бундай мураккаб, ҳаёт фаолияти учун муҳим бўлган вазифалар нерв хужайралари ва

уларнинг ўсимталари (узун ёки қисқа шохлари), яъни нейронлар ёрдамида бажарилади. Нейронлар ҳар бир фаолиятга ихтисослашган хужайрапар ҳисобланади. Хабарларни анализ қилиш, яъни мағзини чақиш ва жавоб қайтариш, хабарларни ва натижаларни ўзида сақлаш ва керак бўлса, уни тегишли жойга узатиш вазифаларини бажаради.

1 -аъзолар: кўз, қулоқ, тери, бурун, тил, мускуллар, меъда-ичақлар.

2-бош мия пўстлоғ ости қисми.

3-бош мия пўстлоғи.

Бунинг учун марказий асаб тизимида ёки бошқа жойларда нейронлар турли хил вазифаларни бажаришга ихтисослашган ҳолда айрим ўзаро занжир каби боғланган функционал тизимларни ҳамда марказларни ташкил қилган. Нейронлар бир-бири билан синапслар, яъни махсус мослама пластинкалар ёрдамида (синаптик бирлашиш) ўзаро боғланадилар. Демак, синапслар импульслар шаклида келган хабарлар (информация)ни тартибга солиб туриб ўтказувчи вазифасини бажаради.

Нерв тизимидаги бундай синаптик бирлашмаларнинг сони одамда астрономик сонларни ташкил қилиши ҳақида илмий аниқ маълумотлар бор. У 1000000000000000 -1 0000000000000000 (10^{15} - 10^{16}) ташкил қилар экан. Шунинг учун ҳам инсон миёсида, ана шулар ҳисобига битмас-туганмас, чегараси-чеки йўқ даражадаги фикрлаш, анализ ва синтез қилиш ҳамда уларни ўзида сақлаш ишларини бажара олиш қудратига эга.

Бош мия ярим шарлари пўстлоқ қисми. Бу нерв асаб тизимида бутун организмни бошқариб турувчи «энг олий аъзо» бўлиб, унда бош мия катта яримшарлари ва орқа мия тафовут этилади. Бош мия катта яримшарлари калла суяги ичида жойлашган бўлиб унда бир қанча қисмлар ва марказлар мавжуд. Бош мия пастки томондан, узунчоқ мия орқали, орқа мия билан туташади. Орқа мия умуртқа поғонаси ичида жойлашган.

Маълумки бош мия катта ярим шарларининг усти кулранг моддалар билан копланган. Уни бош мия пўстлоғи дейилади. Шунинг учун ҳам унинг тагида жойлашган, кўриниши оқимтир моддалардан иборат бўлган қисмни пўстлоқ ости қавати дейилади. Унда барча марказлар жойлашган. Бундан ташқари алоҳида миёча бўлиб, у мувозанат ҳамда эшитишни назорат қилади.

Мия пўстлоғининг қалинлиги турли жойларда ҳар хил қалинликка эга бўлиб, 1,3 - 4,5 мм ни ташкил қилади.

Пўстлоқнинг умумий сатҳи 2200-2600 см² дан иборат, бир-бирига туташган 7 қаватдан иборат бўлиб, улар нейронларнинг шакли, катта-кичиклиги ва жойлашиши билан фарқланади. Мия пўстлоғида 12 млрд. дан 18 млрд. гача (айрим адабиётларда 14-17 млрд.) нерв хужайралари бор.

Бош мия катта яримшарларининг пўстлоғи қуйидаги энг асосий, муҳим вазифаларни бажаради:

1. Бош миёнинг асосий хусусияти ва фаолияти кўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари ҳисобланади. Агарда кўзғалиш жараёни юз берса барча марказларнинг фаолияти тетиклашади, жадаллашади, моддалар алмашинуви тезлашади ва натижада одам тетиклашади. Аксинча, тормозланиш жараёни юз берса юқоридагиларнинг акси бўлиб, моддалар алмашинуви секинлашиб, киши бўшашиб, уйқуга кета бошлайди.

2. Бош мия шартли ва шартсиз рефлекслар ҳисобига организмнинг ташқи муҳит билан ўзаро таъсирини амалга оширади.

3. Организмнинг олий нерв фаолияти руҳий ҳолати, хулқи каби нозик масаладарни белгилайди.

4. Бош мия пўстлоғининг фаолияти ҳисобига олий психик (руҳий) функциялар (вазифалар) фикрлаш ва онг амалга оширилади.

5. Бош мия пўстлоғи барча ички органлар ишини бошқаради, бирлаштиради ва моддалар алмашинувига ўхшаш бошқа ички мураккаб жараёнларни бошқаради.

Ҳар бир ҳужайрадан қисқа ҳамда узун шохчалар чиқади. Қисқа ва узун шохларни ҳамда ҳужайрани биргаликда нейрон дейилади. Қисқа шохчаларни дендритлар, узунлари эса аксонлар дейилади.

6. Ҳаётдаги тегишли воқеа ва ҳодисаларни, фикр, онгда ҳосил бўлган нарса ва ҳодисаларни битмас-туганмас даражада эса қолдириш ва эслаш ишларини бажаради.

Нерв тизимининг таъсири жуда катта тезлик билан рўёбга чиқади, яъни импульснинг тарқалиш тезлиги 100м/секунд ва ундан ортиқ тезликда тарқалади.

Шунинг учун ҳам, юқоридагиларни ҳисобга олган ҳолда бош мия пўстлоғини нерв тизими, эндокрин тизими, умуман бутун организмни бошқариб турувчи «энг олий аъзо» деб аталади.

Периферик нерв тизими эса ўз навбатида яна бир қанча қисмларга бўлинади, яъни «соматик» ва «вегетатив» периферик нерв тизимларига бўлинади.

Соматик нерв тизимининг вазифаси скелет мускуллари функциясини, одамнинг ҳаракат ишларини тартибга солиш ва бошқаришдан иборат.

Вегетатив (автоном) нерв тизимининг вазифаси барча ички аъзолар ҳамда эндокрин безларнинг функциясини (ишини) тартибга солиш ва бошқаришдан иборат. Вегетатив нерв тизими яна ўз навбатида 2 қисмга, яъни «симпатик» ва «парасимпатик» нерв тизимларига бўлинади.

Симпатик нерв тизимининг вазифаси асосан органлар ва организмнинг функциясини кучайтириш (айрим қисмларда ёки ҳолларда сусайтириш)дан иборат бўлса, аксинча парасимпатик нерв тизимининг вазифаси аъзолар ва организм функциясини сусайтириш (айрим қисмларда ёки ҳолларда кучайтириш)дан иборатдир. Энг кизиғи ушбу иккала нерв тизими ҳамма вақт ва ҳар доим биргаликда иш олиб боришади.

Вегетатив нерв тизими ишларини тартибга солиниши ва бошқарилиши бош миядаги «гипоталамус» деган қисм орқали бошқарилади, яъни у бош миядаги «марказ» ҳисобланади ҳамда ўз навбатида гипоталамус бош мия пўстлоғига бўйсинади ва организмдаги эндокрин безларни (гипофиз ва бошқаларни) бошқаради.

Демак, организмдаги барча ҳужайра, тўқима, органлар, организмдаги система (тизим)лар, жумладан, эндокрин безлар тизими ва бошқалар ҳам бош мия ярим-шарларидаги ҳамма марказлар ҳам барчаси биргаликда, бир-бири билан боғлиқ ҳолда, «бош мия ярим шарларининг пўстлок қисми» томонидан бошқарилади.

Яна бир нарсани айтишни таъбир жоиз деб топамизки, ҳозирги замонда бир сонияда (секундда) миллионлаб, миллиардлаб математик ва бошқа вазифаларни бажара оладиган электрон ҳисоблаш машиналари (ЭҲМ) ҳамда компьютерларнинг бажараётган мураккаб ишларини бажариш схемаси, аппаратлар ана шу одам нерв-асаб тизимининг (системасининг) фаолиятини ўрганишдан, яъни шулар асосида (принципида) келиб чиққанлигини қайд этмоқчимиз. Хулоса шуки, бутун организмни бошқарувчи энг олий қисм нерв-асаб тизимни ҳар бир инсон валеологик нуқтаи-назардан таҳлил қилиб, уни ҳамма вақт асраб-авайлаб яшаши лозим.

Эндокрин тизими фаолиятининг организмдаги роли

Тирик организмдаги бирорта фаолият ва жараёнлар эндокрин (ички секреция безлари) ва нерв тизимсиз бажарилмайди. Улар бир-бири билан узвий боғланган бўлиб, уларнинг функцияси бузилса организмда яққол ўзгаришлар юз беради.

Гипоталамус бош миянинг бир қисми ҳисобланиб, вегетатив (автоном) нерв тизими ҳамда эндокрин тизимни бошқарувчи марказ ҳисобланади. У ўзидан икки гуруҳдан иборат рилизинг гормонларни ажратади. Биринчиси гипофиз беги фаолиятини рағбатлантиради. Иккинчиси эса — сусайтиради. Бундан ташқари гипоталамус сув-туз алмашинувини, томирлар тонусини ҳамда бачадон мускуллари фаолиятига таъсир этувчи окситоцин ва вазопрессин гормонларини ажратади ва улар гипофиз безининг орка қисмида тўпланади.

Гипоталамус бутун организмни бошқариб турувчи мия пўстлоғига перифериядан келган хабарларни юборади, улар таҳлил (анализ-синтез) қилиниб, тегишли буйруқ берилади ва улар аъзолар, ҳужайралар томонидан бажарилади.

Эндокрин тизимни организмдаги бирқатор безлар ташкил этади: гуррасимон без (эпифиз), гипофиз беги, калқонсимон, қалқонсимон без олд безлари, меъда ости беги, буйрак усти безлари, меъда ва ичак деворларида жойлашган эндокрин ҳужайралар, аёлларда тухумдон, эркакларда мойк ҳисобланади.

Гормонлар организмда муҳим таъсир кўрсатиш хусусиятига эга бўлиб, 1 граммнинг миллиондан бир улушидан ошмайдиган жуда кичик миқдорда ҳам таъсир этувчи кучли-фаол моддалар ҳисобланади.

Гормонлар эндокрин органлар касалликларини даволашда самарали фойда беради. Гормон препаратларини қўллаш масъулиятли бўлиб, уларни шифокор маслаҳати ва назоратсиз қўллаш ҳавфли ҳисобланади.

Вазопрессин — қон томирлар тонусини кучайтириб, қон босимини оширади ва сийдик ажралишини камайтиради. Ушбу гормон етишмаса қандсиз диабет касаллиги пайдо бўлади. Бунда ташналик ва кўплаб сийдик ажралиши (бир кеча — кундузда 4—12 литр) ошиб кетади.

Окситоцин — айниқса бачадон мускулларининг қисқаришини кучайтириб туғиш жараёнини тезлаштиради. Туғруқдан сўнг йўлдош тушгач, қон оқишини тўхтатади ва бачадоннинг ўз ҳолатига қайтишига кўмаклашади.

Гипофиз — бош миянинг пастки ортиғи, ички секрециянинг марказий

бези хлсобланади. У калла суягининг асосидаги "Турк эгари"дан жой олган бўлиб, бош мия билан анатомик ва функционал боғланган. Организмдаги барча эндокрин безлар фаолиятини бошқаргани учун биз уни "дирижер" деб номладик. Гипофизнинг олдинги қисмидан бошқа безлар фаолиятини кучайтирувчи 7 хил гормонлар ҳамда сусайтирувчи 3 та гормонлар қонга ажралиб чиқади.

Гипофизнинг ўрта қисмида меланин пигментининг ҳосил бўлиши ва тақсимланиши, кўзнинг тўр пардасида эса кўрув пурпурини тартибга солиб турадиган гормон ишлаб чиқаради. Орқа қисми вазопрессин ва окситоцин гормонларни қонга ажратади.

Қалқонсимон без — у бўйин соҳасида кекирдак олд томонида, ҳиқил-докдан бироз пастда жойлашган. Ушбу безнинг фаолияти учун йод элементининг аҳамияти катта. Организмга киритилган йоднинг деярлик ҳаммаси қалқонсимон безда тўпланиб, гормон таркибига ўтади. Агарда йод етишмаса буқоқ касаллиги келиб чиқади. Безнинг фаолияти пасайса микседема, фаолияти ошса тиреотоксикоз касаллиги келиб чиқади. Касалликларнинг клиник белгилари бир-бирига қарама-қарши шаклда кузатилади.

Қалқонсимон без олд безлари — улар қалқонсимон безнинг орқа томонида жойлашган бўлиб, катталиги нўхатдек ва сон жиҳатдан 2 дан 12 тагача бўлади. Улар организмда кальций (Са) ва фосфор (F) алмашинувини тартибга солиб турадиган паратгормонлар ишлаб чиқаради. Физиологик жиҳатдан гормонлар нерв импульсларини ўтказиш, қон ивиши, мускулларнинг қисқариши, тухум хужайраларининг уруғланиши, айниқса суяк тўкимасининг ҳосил бўлиши, қаттиқланишида муҳим аҳамиятга эга. Агарда организмда кальций, фосфор ва витамин «Д» лар етишмаса рахит касаллиги келиб чиқади. Суяклар мўртлашади.

Буйрак усти безлари — улар асосан жинсий безлар ҳисобланиб, белнинг иккала томонида жойлашган бўлиб, ишлаб чиқарган гормонлари жинсий безлар фаолиятига таъсир этади.

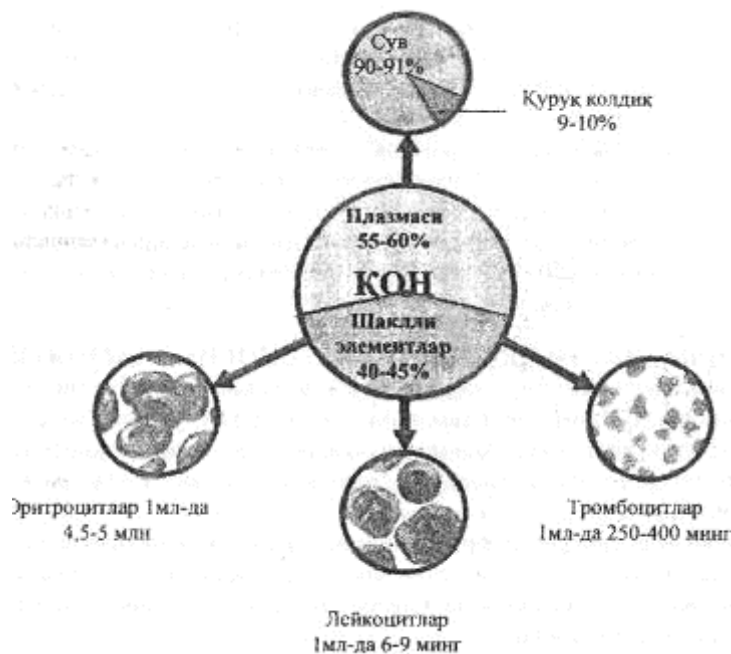
Жинсий безлар эркақларда мойяк, аёлларда эса тухумдондан иборат.

Мояк — эркақларда андрогенлар деб аталмиш гормонлар ишлаб чиқаради. Улар ичида тестестерон муҳим аҳамиятга эга. Ушбу гормон жинсий белгилар — мўйлов ва соқол чиқиши, товушнинг ўзгариши ҳамда жинсий мойилликни белгилаб беради.

Тухумдон — аёлларда эстрогенлар, гестогенлар ва бир қатор бошқа гормонлар ишлаб чиқаради. Улар аёллар жинсий аъзолари ва иккиламчи жинсий белгиларнинг нормал ривожланишини таъминлайди. Хайз кўриш цикли, хомиладорликнинг нормал кечишига имкон яратади ва бошқалар.

Қон ва қон тизимининг валеологик аҳамияти

Қоннинг организм учун аҳамияти ниҳоятда катта бўлиб, қонсиз тирик жон бўлмайди. Шунинг учун ҳам «қон — жон» деган тушунча жуда тўғри. Чунки қонсиз ҳаёт йўқ. Ҳажм жиҳатидан 4,5—5 метр ҳисобланади.



Организмда эритроцитлар газлар (кислород— O_2 , карбонат ангидриди — CO_2 ва бошқалар) ни ташувчи транспорт вазифасини, лейкоцитлар химоя вазифасини бажаради ва тромбоцитлар эса қон ивиши жараёнида қатнашади.

Эритроцит. Эритроцитлар газ ионларини яхши ўтказишади. Диаметри 7,2 — 7,5 микромиллиметрдан иборат. Таркибининг 90% гемоглобин, қолган 10% оксиллар, липидлар, глюкоза ва минерал тузлардан иборат. Гемоглобин таркибида 4 та темир элементи бўлиб, у оксидланиб — қайтарилиб туради.

Яъни алвеолаларда ташқи ҳаводаги кислородни (O_2) ўзига бириктириб олиб, тўқима ҳужайраларга етказиб, у ердан карбонат ангидридни олиб, шу жараёнда артериал қон вена-кислородсиз қонига айланади, ва уни алвеолага қайтиб келиб ташқи ҳавога чиқариб юборади. Агарда ҳавода ис газ (CO) бўлса, у жуда фаол бўлгани учун эритроцитга тезда ўрнашиб, кислородга ўрин бермай, қонда айланиб юради ва шу тарика тўқима ҳужайралар кислородсиз қолиб, одам хушидан кетиб, ётган жойида ҳаётдан кўз юмади. Буни «ис урган» дейилади.

Демак эритроцит газларни ташувчи транспорт вазифасини бажаради.

Гемоглобин. Қонда нафас фаолиятини бажарувчи «нафас ферменти» ҳисобланади. Гемоглобиннинг таркибида 1 молекула глобин оксили ва 4 молекула гем туттади. Гемнинг таркибида эса темир (Fe) атоми бўлиб, оксидланиш — қайтарилиш реакциясида қатнашиб, газларни (O_2 , CO_2 , CO) ўзига бириктириб олиш ва қайтариш вазифасини бажаради. Гемоглобин эркақлар қонида 14,5гр% (145 г./литр), аёлларда 13,2/2% (130г./л.) атрофида бўлади. Камқонликда унинг миқдори камайиб кетади. Анемия касаллиги келиб чиқади.

Агарда организмга калий перманганат, бертолет тузи, анилин, фенацетин каби дорилар ёки бошқа моддалар кирса, гемоглобин оксидланиб метгемоглобин ҳосил бўлади ва икки валентлик темир уч валентликка айланиб, гемоглобинга бириккан кислород ажралмайди ва метгемоглобиннинг миқдори ошиб кетса ҳаёт учун ҳавф тутилади.

Қон гурухи. Эритроцитларнинг қобиғидаги агглютиногенлар «антиген» вазифасини бажаради. Қон плазмасида эса агглютининлар «антителолар» мавжуд бўлиб унинг бир молекуласи иккита эритроцитни бир—бирига ёпиштиради. Буни "агглютинация реакцияси" (антиген-антитела) дейилади.

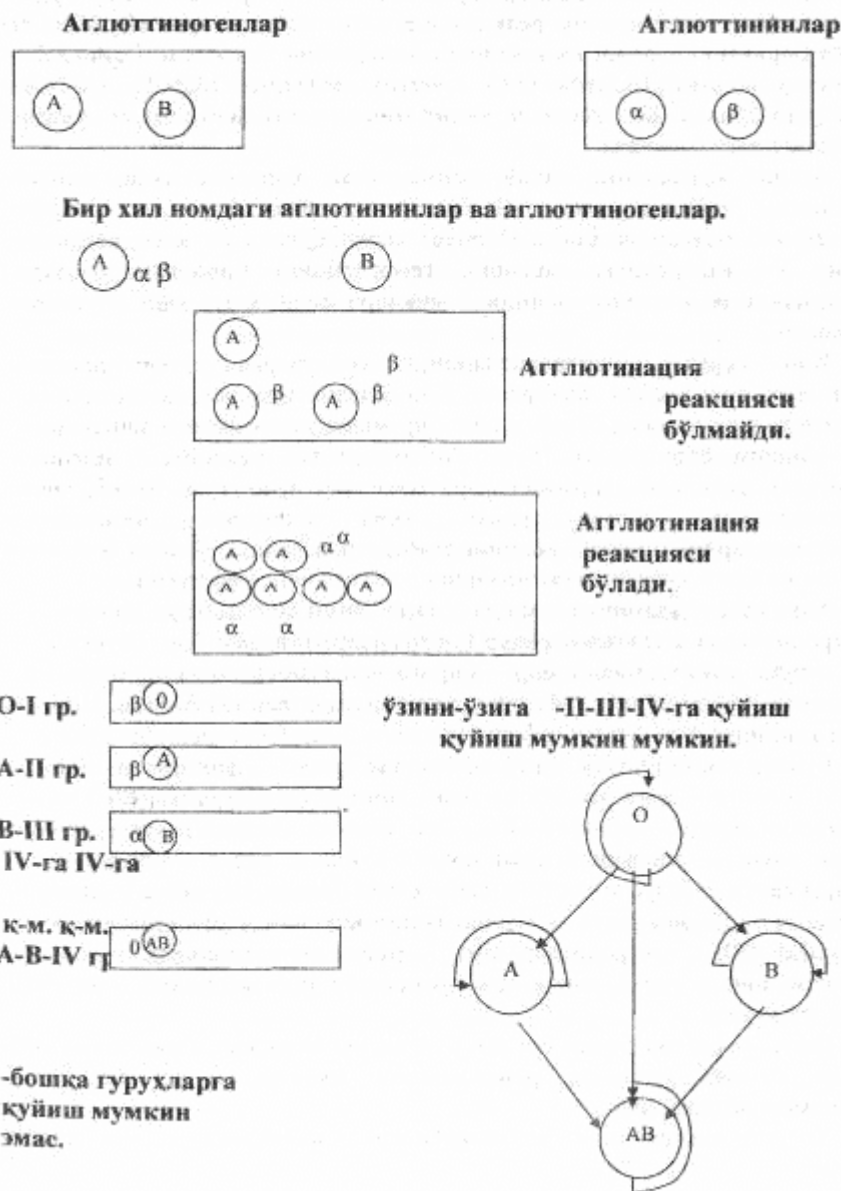
Натижада эритроцитлар ғуж—ғуж бўлиб, аввал капиллярларда, сўнгра ундан кўра йирикрок томирларда (артериолаларда) тиқилиб, қоннинг томирларда оқиши тўхтала бошлайди ва ўша жойдаги хужайра тўқималарнинг ҳаёти учун хавф туғилади.

Ҳар қайси одамнинг қонида фақат ўзига хос махсус (специфик) эритроцитларда агглютиногенлар (антигенлар) тўплами бор. Шунга кўра қон гуруҳи мавжуд бўлиб, бир —бирига мос тушмаганида агглютинация реакцияси пайдо бўлиб, ҳаёт учун хатарли ҳолатлар юз беради. Шунинг учун қонининг 4 та гуруҳи тафовут этилади.

Бундан ташқари одам эритроцитларида «резус - фактор» деган омил (85%) топилган. Унга эга бўлган одам қони резус —мусбат (Rh^+) ва эга бўлмагани резус — манфий (Rh^-) деб аталган. Агарда резус —мусбат қонни резус — манфийли одам қонига қуйилса, резус —манфий одам қонида «анти —резус агглютининлар» ҳосил бўлади. Шу резус — манфий бўлган одам қонига резус — мусбат қонни иккинчи марта қуйилса, резус —мусбат (Rh^+) эритроцитлар анти —резус агглютининлар таъсирида агглютинацияга учраб, кичик қон томирларга тиқилиб қолиб, ҳаёт учун хавф туғдиради.

Резус —фактор билан боғлиқ бўлган иккинчи кўнгилсиз ҳолат она билан ҳомила ўртасида ривожланиши мумкин, булар резус —келишмовчиликлардир.

ҚОН ГУРУҲИ



Ҳозирги вақтда қон қуйиш жараёнларида қуйидагиларга амал қилиш
ЛОЗИМ

- 1) Донор(қон берувчи) ва реципент(қон қабул қилувчи) қони бир гуруҳга мансуб бўлиши керак;
- 2) Резус — манфий одамга резус—мусбат қонни қуйиш мумкин эмас;
- 3) Бир донорнинг қонини муайян реципиентга қайта қуйишдан воз кечиш керак.

Қон тизими — ушбу тизимга қоннинг ўзи, қон яратилишини таъминловчи суяк кўмиги, лимфа тугунлари, толоқ ва тимус бези, жигар, кичик ва катта қон айланиши ва бошқа бирқанча гуморал омиллар қиради.

Қон томирларда узлуксиз ҳаракатда бўлиб, қуйидаги вазифаларни (функцияларни) бажаради:

- 1) организмда транспорт вазифасини ўтайди;
- 2) нафасни таъминлайди.
- 3) сув туз алмашинувини тартибга солади;
- 4) овқатлантириш;
- 5) экскретор — организмда пайдо бўлган кераксиз моддаларни чиқариб

ташлаш;

6) гемостаз — қон муҳитини бир меёрида сақлаш;

7) креатор;

8) ҳаракатни бошқариш;

9) гуморал тартибга солиш;

10) организмни микроорганизмлар, вируслар, токсинлар ва бошқа бирқанча ёт унсурлардан сақловчи ҳимоя вазифасини бажаради.

Шунингдек, ушбу тизимга таалукли қон ивиш жараёнининг мавжудлигидир. Қон тизимидаги эндоген (ички) ва экзоген (ташқи) қон ивишини тезлатувчи ёки секинлаштирувчи бирқанча моддаларнинг — омилларнинг синтезланиши, қон ивиши ёки ивиган қонни эритиб юборувчи моддаларнинг аҳамияти ҳам жуда катта. Булар эса организмда қоннинг — қон тизимининг муҳим ҳимоя вазифасидан ҳисобланади.

Тери ҳимоя функциясмининг одам организми учун валеологик аҳамияти

Тери организмда турлича тузилган бўлиб, шунга кўра мураккаб, хилма—хил физиологик функцияларни бажаради. У организмни ташқи муҳитдан бўладиган ҳар хил салбий таъсиротлардан сақлаб, ҳимоя вазифасини бажаради. Тери табиий бўшлиқлар бўлмиш оғиз, бурун, орқа чиқарув тешиги ва бошқа соҳаларда шиллиқ қаватга ўтади.

Тузилиши жиҳатидан тери 3 қаватдан иборат:

1. Тана юзасини қопловчи (эпителиал) қават.

2. Ўрта (дерма) қават — хусусий тери қавати.

3. Тери ости ёғ қавати.

Қопловчи қаватда жуда кўп нерв толалари - охирлари бор. Бу қават иссиқ- совуқ ва ташқи таъсиротларга анча чидамли. У шикастланмаган бўлса, касаллик қўзғатувчи микроорганизмларни ўтказмайди.

Ўрта хусусий қаватида қон, нерв, лимфа томирлари, ёғ ва тер безлари, соч ва тирноқ илдизлари жойлашган. Тери ўзидан ёғ кислота, оксил, холестерин, гормонлар кабиларни ажратиб, эластиклигини ошириб, кислотали муҳит ҳосил қилиб, турли хил микробларга, вирусларга қирон келтиради.

Тери нотўғри парвариш қилинса, у юпқалашиб, куруклашиб қолади, майда ажинлар тушади, шўралайди ва қизил доғлар пайдо бўлади.

Терида нерв учлари жуда кўп. Улар оғриқни, иссиқ —совуқни, турли физиковий-кимёвий таъсиротларни, босимни сезади. Айниқса бармоқлар, бурун учи, кафт ва орқадаги ўрта чизик соҳаси териси сезгир бўлади.

Турли омиллар, масалан, қуёш нури таъсирида қорайиш ва айрим касалликларда, моддалар апмашинуви ва пигментациянинг ўзгаришида ёки пигмент (меланин) бутунлай бўлмаслигида оқаради «пес» касаллиги келиб чиқади.

Тери куйидаги вазифаларни бажаради:

1. Тери организм билан ташқи муҳит орасида тўсиқ вазифасини;

2. Организмни кимевий, физик, биологик ва бошқа салбий таъсиротлардан ҳимоя қилади.

3.Муғиз қаватнинг зичлиги, устидаги ёғ бириктирувчи тўқималарнинг чўзилувчанлиги, тери ости ёғ қаватининг қалинлиги организмни турли механик таъсиротлардан, унча кучли бўлмаган кислота ва ишқорлар таъсиротларидан сақлайди. Сабаби бу қават электр токини ёмон ўтказди.

4.Теридаги кислоталик муҳит микробларнинг ичкарига киришига тўскинлик қилади.

5.Мабодо шикастланган тери орқали микроблар кириб колгудек бўлса, уларга қарши таъсир кўрсатадиган моддалар ажратади ҳамда шу жойга лейкоцитлар (ок қон таначалари) етиб келиб, қаршилик кўрсатади. Бунинг натижасида шу жойда яллиғланиш жараёни вужудга келади. Киши оғриқ сезади, қизариш пайдо бўлади, сўнгра йиринглаш кузатилади.

6.Тери сув, туз, оксил, ёғ, витаминлар ва газ алмашинувида иштирок этади.

7.Ва ниҳоят гавда ҳароратининг бир меёрида сақланиши жараёнида иштирок этади. Чақалоқларда териси юпқа, нозик, сахалга шилинадиган, такомиллашмаган бўлиб, тез иссиқланувчан бўлади. 6—8 ёшларда катталарникига яқинлашади.

Одам қариганда юқорида қайд этилган вазифалари сусаяди, қарилик кератомалари пайдо бўлади. Демак, тери иммун тизимнинг бир қисми қисобланади. Шунинг учун ҳам терини доимо озода тутишлик, яхшт парвариш қилишлик ва уни асраб авайлашликнинг валеологик аҳамияти катта.

Онтогенез назарияси ва саломатлик

Ҳар қандай тирик организм яшаб қолиши учун кўпайиши, яшаш учун кўрашиш, табиий танланиш хусусиятига эга бўлишган. Шунини алоҳида айтиб ўтиш керакки ҳар бир тур организм бугунги ҳолатига етишганига қадар нафақат миллион-миллион йиллар ўтган балки мураккаб таракқиёт йўлини ҳам босиб ўтган Оддий қилиб сизларга тушунтирадиган бўлсам ҳар қандай организмнинг тур даражасига қадар шаклланишининг ўз йўли бўлган. Битта тур юзлаб, минглаб, базан миллионлаб ўз вакилларига эга бўлиши мумкин.

Биологияда турларнинг, авлодларнинг эволюцион йўл билан шаклланиш тарихи филогенез деб юритилади (юнончадан олинган бўлиб, филс-авлод, генезис - ривожланиш деган маънони англатади)

Тарихий таракқиёти(филогенез)дан ташқари алоҳида индивидни -шахсни ривожланиши ҳам мавжуд. Бундай ривожланиш онтогенез (онтос-шахсий, генезис - ривожланиш) деб номланади. Ушбу эволюцион жараёнларни Э. Геккел ва Ф.Мюллерлар чуқур ўрганиб чиқиб биология фанига биогенетик қонунни яратиб киритдилар. Бу қонунга мувофиқ онтогенез - шахсий таракқиёт филогенезнинг - тарихий таракқиётнинг қисқача такрори бўлиб ҳисобланар экан. Онтогенез тушунчасини биринчи бўлиб 1866 йили Э. Геккел томонидан киритилган.

Онтогенезнинг, яъни шахсий таракқиётнинг:

- 1.Личинкали ривожланиш(умуртқасизлар, хашарочлар)
- 2.Личинкасиз ривожланиш(балиқлар, судралибюривчилар, қушлар)

3. Она қорнида ривожланиш(одам ва сут эмизувчилар) деб номланадиган 3 хил кўриниши мавжуд.

Бизлар сизлар билан асосан сут эмизувчилар – одам онтогенезига ааоҳида кенгроқ тўхталамиз. Онтогенезнинг ҳамма ҳаётий функциялари она организми орқали амалга ошади.

Онтогенез 2 давирга бўлинади:

- Эмбрионал ривожланиш даври.
- Постэмбрионал ривожланиш даври.

Эмбрионал давр 2та жинсий хужайраларнинг(тухум, уруғ) кўшилишдан ҳосил бўлган зиготадан, туғилгангача бўлган даврини ўз ичига олади. Эмбрионал даври зигота, майдаланиш ёки бўлиниш, бластула, гаструла ва органогенез босқичларига бўлинади.

Иккита жинсий хўжайраларнинг (тухум, уруғ) кўшилиш натижасида зигота ҳосил бўлади. Шундан сунг зигота митоз йўл билан бўлина бошлайди. Бўлиниш тухум хужайрадаги сариқ моддасининг микдори ва тухумда қандай тарқалганлигига боғлиқ. Агар сариқлик текис тарқалган бўлса текис тўлиқ бўлиниш, нотекис тарқалган бўлса нотекис ва тўлиқ бўлмаган бўлиниш рўй беради. Бўлиниш меридиан ва экватор йўналишида (2, 4, 8, 16) амалга ошиб ҳар бир бўлак бластомер деб юритилади. Бўлиниш бластуланинг юзага келиши билан тугайди. Бластула шарсимон кўринишида бўлиб бир қават бластоцел қобикдан иборат. Бластуланинг ичи суюқлик билан тўлган бўлади. Ҳомиланинг ривожланиши давом этади ва иккинчи босқич гаструла ҳосил бўлади. Бу жараён гаструла даври деб аталади. Гаструла икки қаватдан иборат бўлади.

Ташқи эктодерма.

Ички энтодерма.

Бу қаватлар ҳомила варақалари деб юритилади. Гаструла ичидаги бўшлик бирламчи ичак деб номланади. У ташқарига бирламчи оғиз орқали очилади. Кейинчалик эктодерма ва энтодерма орасидан учинчи қават мезодерма ҳосил бўлади.

Гаструла жараёнида 3 ҳомила варақалари шаклланади. Ҳомила варақалари маълум тартибда жойлашган хўжайралар тўплами бўлиб, уларнинг ҳар биридаи фақат уша қават учун хос тўқимапар ва аъзолар ривожланади.

Эктодермадан - нерв системаси, сезги органлар, тери эмпеомис ҳосиллари ривожланади.

Энтодермадан - ўрта ичак эпителияси, ҳазм безлари, жабра, ўпка эителси ривожланади.

Мезодермадан - бириктирувчи ва мушак тўқимаси, юрак – томир, сийдик таносил тизими ривожланади.

Гастроулизация тугагандан кейин ўзак органлар комплекси ҳосил бўлади. Бу босқич нейрула босқичи дейилади. Ўзак органларга нерв найчачи, хорда ичак найчаси киради.

Ҳомиланинг эмбрионал ривожланишида ташқи муҳит омилларининг таъсири ниҳоятда катта бўлади. Ҳарорат, намлик, ёруғлик, кислород, ҳар хил бирикмалар ҳомиланинг ривожланишини тезлаштириши ёки сусайтириши мумкин. Одам ҳомиласининг ривожланишига зарарли таъсир кўрсатувчи омилларга апкагол, никотин, гиёхванд моддалар ҳам киради. Бундай моддалар

одамнинг соғлигига таъсир этиб қолмасдан балки жинсий хужайралар, хромосомаларнинг ДНКсида ўзгаришларига, яъни мутацияларга сабаб бўлиши ҳам мумкин. Бу ўзгаришлар эса ҳомила яшаш қобилятининг сусайишига ёки унинг нотўғри ривождаланишига, ҳар хил майибларни туғилишига сабаб бўлади, Одам хоммиласининг она қорнида ривожланаётганида. зарарли омиллар таъсирига жуда чидамсиз бўлади. Бу давр хомиланинг "хафли" ёки қалтис даври деб юритилади. Ўша даврларда. ҳатто жуда ҳам оз микдорда истемол қилинган алкоғол, никотин, гиёҳванд моддалар хомиланинг жисмоний ва рухий ривожланишига салобий таъсир этиб заиф ва касал болаларнинг туғилишига сабаб бўлади.

Пренатал давр ўз навбатида эмбрионал ва фетал даврларга бўлинади. Эмбрионал давр 8 ҳафта яъни икки ой давом этади. Эмбрионал даврда уруғланган тухум хужайрадан эмбрион ва барча аъзоларнинг бошланғич нуқталари ҳосил бўлади.

Фетал давр ёки хомиланинг ривожланиш даври 32 ҳафта 8 ойгача давом этади. Бу даврда ҳомила ўсади, ривожланади, вазни ортади. Масалан 2 ойлик ҳомила узунлиги 3-3,5 см, вазни 4 грамм, 3 ойликда эса 8-9 см, вазни 20-25 гр, 7 ойликда 35 см, вазни 1000-1200 гр, 9 ойликда узунлиги 45 см, вазни 2400-2500 гр гача ортиб боради. Фетал давр охирига келиб, яъни туғилиш вақтида узунлиги 50-52 см, вазни эса 3200-3400 гр. гача ортади. Бундай ҳомила етилган ҳомила ҳисобланади.

Постэмбрионал давр - туғилишдан ўлгангача бўлган даврни ўз ичига олади. Бу даврнинг ўзига хослиги организмнинг ташқи муҳит билан бевосита алоқада бўлишлиги ҳисобланади. Постэмбрионал даврда организм ўсади, хужайралар, туқималар, аъзолар ихтисослашади ва аста секин қарийди.

Постэмбрионал давр тирик организмлар орасида икки хил кўринишда бўлади:

1. Билвоста (ўзгаришли) ривожланиш.

2. Бевоста (тўғридан - тўғри) ривожланиш.

Билвоста ўзгаришли ёки метамарфоз ривожланиш - ғовак танлилар, ковак ичлилар, ясси, ҳалқали чувалчангларга хос.

Бевосита ривожланишда туғилган авлод тўлик шаклланган организмга ўхшайди, факат, кичикроқ бўлиши мумкин. Постэмбрионал даври куйидаги босқичларга бўлинади:

1. Янги туғилган давр - биринчи 10 кун;

2. Гўдаклик ёш даври - 1 ёшгача;

3. Илк болалик даври - 1-3 ёш;

4. Биринчи болалик даври - 4-7 ёш;

5. Иккинчи болалик даври:

- ўғил болалар 8-12 ёш,

- қиз болалар 8-11 ёш;

6. Ўспиринлик даври:

- ўғил болалар 13-16 ёш,

- қиз болалар 12-15 ёш;

7. Навқиронлик даври:

- ўғил болалар 17-21 ёш,

-қиз болалар 16-20 ёш;

8. Етукликнинг,

биринчи даври:

-эркаклар 35 ёшгача,

-аёллар 21-35;

иккинчи давр:

-эркаклар 36-60 ёш,

-аёллар 36-55 ёш;

9. Қарилик ёши:

-эркаклар 61-71 ёш,

-аёллар 56-74 ёш;

10. Кексалик ёши-эркаклар ва аёллар 90 ёшгача;

11. Узок умр кўрувчилар - эркаклар ва аёллар 90 ёш ва ундан юкори.

Ҳомиланинг хавфли ва заиф даврлари деб айнан маълум мудатда амалга ошадиган ривожланиш нуқталари киради:

- Тухум хужайра билан уруғ хужайра уруғланадиган даври.
- Уруғланган тухум хужайрани бўлиниш босқичлари.
- Органогенез босқичи
- Эмбрионнинг бачадон шиллиқ қаватига жойлашув кунлари(6-8 кунлар).
- Дастлабки 12 ҳафта
- 32-39 ҳафталар

Бу даврларнинг барчасида хомиланинг нормал ривожланиши учун турли-туман салбий омиллар таъсир етиши мумкин:

- Ота-онанинг салбий одатлари (Алькоголизм, наркомания, токсикомания, кашандалик).
- Ҳомиладорликнинг турли даврларидаги она организмида кечаётган касалликлар (Грипп, захм, сил, сузак.)
- Она организмини захарланишлари(Озиқ-овқатлар, газлар, кимёвий моддалар, тиббий дорилар)
- Кучли асабий зўриқишлар
- Қон қариндошлик никохлари.

Ҳомилани паталогик ривожланишидан келиб чиқадиган паталогик ҳолатлар:

- Марказий асаб тизимида : Даун синдроми, Шизофрения, Олигофрения ва бошқалар.
- Таянч ҳаракатланиш тизимида: Сиам эгизаклар, Олтиқўллик, умуртқа поғонаси деформациялари.
- Юрак-қон томирларида: Юракнинг турли хил пороклари.
- Кўриш аъзоларида: Туғма кўрлик, Миопия, Далтонизм
- Эшититиш аъзоларида: туғма карлик, кулоғи оғирлик.
- Ирсий касалликлар: Гемофелия, Қуёнлаб, Бўриоғиз ва ҳ.к.з

Ирсият ва саломатлик

Ирсият - тирик организмларнинг ўз белги ва хусусиятларини келгувси авлодларга ўтказиш, яъни наслдан - наслга бериш хусусияти бўлиб хисобланади.

Ўзгарувчанлик - тирик организмларнинг ташқи ва ички омиллар таъсирида янги, ўзгарган белги ва хусусиятларни ҳосил қиллшдан иборат.

Ўзгарувчанлик туфайли организмлар ўз аждодларидан ҳамда бир-биридан ўз белги ва хусусиятлари билан фарқ қилади. Бунинг натижасида. уларда хилма-хиллик намоён бўлади. Ирсият ва ўзгарувчанлик тирик организмларнинг бпр-бирига қарама-қарши лекин ўзаро ўзвий боғлиқ бўлган хоссаларидандир. Генетика фани организмларда уларнинг белги ва хусусиятларининг наслдан-наслга берилишини таъмин етувчи "ген" деб аталувчи ирсий бирлик мавжудлигини исбот этади. Организмлардаги, жумладан инсонлардаги ҳар қандай белги ва хусусият ўзига тегишли ген асосида намоён бўлади. Организмлардаги гемлар келгуси авлодларга жинсий кўпайиш жараёнида унинг генотипини ташкил қилади.

Ота-онанинг белги ва хусусиятларини авлоддан-авлодга ўтиши - ирсият ўч-ўзига эмас, балки маълум бир қонуниятлар асосида амалга оширилади. Ирсиятнинг фундаментал 3 та қонунини яратган, асос солган киши бу буюк чех олими Грегор Мендель бўлиб хисобланади. У дурагайлаш йўли билан ирсият қонунларини ўрганди ва яратди. Бу қонун Мендель томонидан XIX асрда (1865 йил) кашф этилган.

Инсон табиатнинг энг юқори тараққий этган яратмаси бўлиб ҳисобланади У бошқалардан фарқли ўзининг ақли, идроки, қобилияти, нутқ, меҳнат қилиш қобилиятлари билан таъминланган. Шундай экан унинг олам шажарасининг юқори поғонасига кўтарилишида умумгенетик омиллардан ташқари. ижтимоий омиллар ҳам катта аҳамият касб қилади. Бу хусусиятларни (ақл, фаросат, нутқ ва ҳоказо) ирсийланиши жуда мураккаб бўлиб, у генетик ва ижтимоий омиллар тузилишининг умумий таъсирида амалга оширилади. Одам генетикасини ўрганишда анъанавий генетик-тадқиқот методларининг айримларини қўллашнинг иложи йўқ. Шу сабабли одам генетикасининг самарадорлигини таъмин зтувчи анъанавий за замонавий услубларидан фойдаланиш тавсия этилади.

Булар:

1.Генеологик (шажара) методи. Уруғ, аймақ, ота-оналарга хос белгилар тўп-ламлари ва ирсийланиш қонуниятлари ўрганилади. Маълумки, генетикада доминант ва рецессив тушунчалари мавжуд. Одам белгилари:

<u>Доминант</u>	<u>Рецессив</u>
Жингалак соч	Силлиқ соч
Сочнинг зрта тўкиллиши	Нормал соч
Малла бўлмаган соч	Малла соч
Кўй (қора) кўз	Кўк ёки кул ранг кўз
Сепкиллар бўлиши)	Сепкилларнинг бўлмаслиги
Паканалик	Нормал бўй

2. Эгизаклар методи:

- бир тухумли эгизаклар.
- ҳар хил тухумли эгизаклар .

3. Цитогенетик метод.

Одамларни (соғ ёки касал) хромасомалар сони ва тузилиши микроскоп ёрдамида текшириб ўрганилади.

4.Биокимёвий метод.

Биокимёвий анализ ўтказилади. Қон ўрганилади. Диабет касаллиги ва ҳоказо.

Генотип ва фенотип

Ҳар қандай тирик организмларнинг белги ва хусусиятлари "ген" деб номланувчи ирсий бирлик томонидан белгиланади.

Организмлардаги барча генларнинг йиғиндиси, тўплами, шу организмнинг генотипини ташкил қилади.

Организмларнинг шахсий тараққиёти давомида ҳосил бўладиган белги ва хусусиятлар йиғиндиси шу организмларнинг фенотипи деб юритилади.

Оддий сўзлар билан тушунтирадиган бўлсак организмлар, инсонлар учун хос бўлган белги ва хусусиятлар икки гуруҳга бўлинар экан.

1.Генотипик белгилар - авлоддан-авлодга ўтадиган ирсий белги ва хусусиятлар.

2.Фенотипик шахсий - тараққиёт (онтогенез) давомида ҳосил бўладиган белги ва хусусиятлар.

Организмларга кучли таъсир этувчи физик ва кимёвий омиллар таъсирида генлар тубдан ўзгариши мумкин. Натижада янги ирсий, ота-онасига ўхшамайдиган, унга бегона бўлган белгиларнинг, ирсий ўзгарувчанлик пайдо бўлиши мумкин. Бундан ташқари атроф-муҳит омиллари, организм генотипининг фенотипик ривожланиши даражасига ҳам таъсир кўрсатади.

Фенотип бу ташқи белги ва хусусиятлар мажмуи бўлиб, уни ташқаридан кўриш, кўзатиш ва анализ қилиш мумкин.

Генотипни ташқаридан туриб оддий йўл билан аниқлаш, белгилаш ва кўзатиш мумкин эмас.

Одам ирсияти, ирсий ўзгарувчанлик қонуниятларини одам генетикаси антропогенетика фани ўрганади. Кейинги вақтларда антропогенетаканинг ва унинг ўзвий қисми бўлган тиббиёт генетикаси муаммоларини ўрганишга эътибор кучайди.

Одамларда, ҳозирги кунга келиб 4000 дан ортиқроқ нормал ва патологик белгиларнинг ирсийланиши бир қадар ўрганилиб чиқилган.

Муҳитнинг экологик ҳолати ёмонлашганлиги, турли хил янги мутацияларни келтириб чиқармоқда. Хилма-хил мутагенларнинг таъсири ўз навбатида одамларда ирсий касалликларнинг хили ва миқдорининг ошишига сабаб бўлмоқда.

Мутация сўзининг маъноси- организмнинг генотипик ўзгаришидир.

Мутаген эса- мутацияни юзага келтирувчи омиллардир.

1. Кимёвий мутагенлар (ҳар хил кимёвий бирикмалар)
2. Физикавий мутагенлар
3. Биологик мутагенлардир.

Кимёвий мутагенларга- Алкел бирикмалар, азот кислотаси, пестицидлар, оғир металлларнинг тузлари, дори-дармонлар ва бошқалар.

Физикавий мутагенларга- Рентген нурлар б, β, γ нурлар ва ультрабинафша нурлар киради.

Биологик мутагенларга- касаллик туғдирувчи бактериялар, вируслар, гижжалар киради.

Мутагенлар инсон организмга таъсир этганда энг аввало хужайра ядросига кучли таъсир кўрсатиб ген ва хромосома ўзгаришларига олиб келади. Айниқса одамнинг жинсий хужайралари мутагенларга берилувчан ва шу жинсий система организмда энг заифроқ система ҳисобланади.

Ирсий касалликлар ва унинг профилактикаси.

Одамдаги ирсий касалликлар келиб чиқишига кўра иккига бўлинади:

1. Хромосома мутациялари туфайли пайдо бўлувчи ирсий касалликлар.
2. Ген мутациялари туфайли пайдо бўлувчи ирсий касалликлар.

Хромосома касалликларига "Даун синдроми" касаллигини айтишимиз мумкин. Бу касалликнинг пайдо бўлиш сабаби хужайра бўлинаётган пайтда 21-жуфт гомологик хромосоманинг биттага ошиб кетиши, яъни трисомик бўлишидир. Натижада 46та эмас 47та бўлиб қолади. Бу касаллик эркаклар ва аёлларда учрайди. Беморнинг боши нисбатан кичик, кўзлари кичик ва бири-бирига яқин жойлашган бўлади. Жинсий заиф ва бепушт бўлади. Сабаб ташқи омиллар ва отанинг ёши катта бўлади. Онанинг ёши 35-40 дан ошган бўлса, эҳтимоллик одатдагисидан 10 ҳисса ортиқ бўлади.

Шершевский Тернер синдроми аёлларда учрайди. Иккита XX хромосома ўрнида битта X хромосома қолади ва жами 46 та эмас 45 хромосома ҳосил бўлади. Бўйи ва бўйни калта, тухумдон ривожланмайди, иккиламчи жинсий белгилар суст ривожланади. 5000 туғилган қизнинг биттасида учрайди.

Ген касалликлари. Одамнинг аутасомалари (жинсий бўлмаган хужайралар)да жойлашган генларнинг мутацияси орқали юзага келадиган ирсий касалликлар жумласига қуйидагиларни киритишимиз мумкин:

Синдактилия - панжаларнинг туташиб кетиши;

Полидактилия — қўшимча бармоқларнинг ҳосил бўлиши;

Микросефалия - калла ва юзнинг ғайри табиий катта бўлиши, бошнинг кичик бўлиши. ақлий заифлик.

Бу касалликлар одатда доминант ҳолда ирсийланади. Шу сабабли уларни тез эрта аниқлаш мумкин.

Одамда рецессив мутация оқибатида пайдо бўладиган ген касаллиги турлари ҳам топилган ва ўрганилган.

Яқин қон – қариндошлар ўртасидаги никоҳлар

Республикаимиз аҳолиси саломатлигига салбий таъсир кўрсатаётган ирсий омиллар - шарқона миллий анъаналаримиздан бири бўлган қон-қариндошлар ўртасидаги никоҳ-лар, алоҳида миллий гуруҳ, оилалар, саидлар, эшонлар ўртасидаги диний анъаналарига кўра қаттиқ чегараланган никоҳлар миллатнинг ирсиятини чарчатиб қўйган.

Юртимиздаги никоҳларнинг 20 фоизидан кўпроғи яқин қон-қариндошлар ўртасида-ги никоҳларга тўғри келади.

Олимларнинг фикрича, қон-қариндошлардан ташкил топган 100 та оиладан 60 тасида туғма ирсий касалликка чалинган фарзанд туғилар экан.

Носоғлом фарзанд туғилиш хавфи қон-қариндошлар қанчалик яқин бўлса, шунчалик юқори бўлади.

Доно ҳалқимиз қариндошлик етти авлодда бегоналашади дейди:

- Ота-она
- Бола
- Набира
- Чевара
- Эвара
- Қабира
- Бегона

Ҳозирги вақтда 6 мингдан ортиқ туғма ирсий касалликлар мавжудлиги қайд этилган. Шулардан 1,5 мингтаси даволаб бўлмайдиган ёки умрбод даволаш керак бўлган касал-ликлардир.

Ирсият деганда - ота-оналарнинг ўз белгиларни навбатдаги авлодларга бериш хусу-сияти тушунилади.

Ирсият тирик мавжудотлар орасида ўзаро узвийликни таъминлаш орқали авлодлар алмашинуви, ердаги ҳаётнинг узлуксиз давом этишини таъминлаш билан боғлиқ муҳим биологик хусусиятдир.

XX асрда илму-фан эришган ютуқлар натижасида ирсий белгиларни наслдан-наслга узатувчи тузилма, хужайралар ядросида жойлашган алоҳида оқсил тузилма –хромосом-лар эканлиги аниқланди.

Хромосомлар ҳар бир организмнинг фақат ўзигагина хос бўлган алоҳида белгилар-ни узатиш имкониятига эга бўлиб, бу хусусият хромосомларнинг бир қисми -ДНК моле-куласи ёки генлар томонидан амал оширилади.

Инсон саломатлиги кўп жиҳатдан унинг генотиби билан белгиланади.Генотип деган-да инсон организмдаги бир-бири билан ўзаро мураккаб муносабатда бўлган генларнинг йиғиндисига айтилади.

Инсон генотибида ҳозирча 1 миллион атрофида генлар борлиги аниқланган бўлиб улар хужайралардаги мавжуд 23 жуфт хромосомлардаги ДНКларда жойлашган.

Ирсий касалликлар ирсий ахборотларни наслдан-наслга ташувчи генларнинг ўзгариш-лари натижасида юзага келади.

Қариндошлар ўртасидаги никоҳларда ота-оналар кўринишдан соғлом бўлиб

кўриниши мумкин, бироқ уларнинг фарзандлари туғма ирсий касаллик билан туғлиши хавфи юқори бўлади.

Масалан, отасида ирсий касалликни ташувчи ген бор деб фараз қилайлик. Онаси қа-риндош бўлганлиги туфайли унда ҳам айнан шу касалликни ташувчи ген бўлиши мумкин. Бироқ бу ирсий касаллик уларнинг иккаласида ҳам юзага чиқмаган бўлиши мумкин.

Қайси пайтда ирсий касаллик юзага чиқиши мумкин?

- Ота-оналардаги яширин «касаллик» генлари учрашганда фарзандларда ирсий касаллик намоён бўлади. Одатда бола ўз генларининг ярмини онадан, иккинчи ярмини отадан олади.
- Инсонда битта «касаллик» гени мавжуд бўлса, у соғлом ген билан бирикади ва касаллик юзага чиқмайди. Бундай кишилар «касаллик» генининг ташувчилари ҳисобланади. Касаллик генлари ташувчиларининг уруғлари 50 фоизга «касаллик» генларини ўзида сақлайди.

«Касаллик» генлари ота-онадан фарзандга 3 турдаги кўринишда ўтиши мумкин:

❖ Биринчи ҳолатда бир-бирига қариндош ва «касаллик» генининг ташувчиси бўлган ота-онанинг уруғидаги соғлом генлар бирикиб ҳомила ривожланганда, соғлом бола дунёга келади.

❖ Иккинчи ҳолатда ҳомила ота-оналардан бирининг «соғлом» генини ўзида сақловчи уруғдан иккинчисининг «касаллик» генини ўзида сақловчи уруғдан ривожланса, бола соғлом туғилади, лекин «касаллик» гени ташувчиси бўлиб қолади.

❖ Учинчи ҳолатда ҳомила ота-онанинг «касаллик» генини сақловчи уруғдан ривожланса, фарзан ирсий касаллик билан дунёга келади.

Қариндошлик қанча яқин бўлса, туғма ирсий касаллик пайдо бўлиш эҳтимоли шунча-лик юқори бўлади. Шунинг учун қариндошлар ўртасида умумий генларнинг улушини би-лиш муҳим аҳамиятга эга.

Қариндошлик даражаси	Қариндошлик муносабатлари	Умумий генлар улуши
I	Ота-она - фарзандлар Ака-ука, опа-сингил	1/2 (50%)
II	Буви, бува - набиралар Тоға, амаки, хола, амма - жиянлар	1/4 (25%)

Ш	Холавачча, тоғавачча, амакивачча, аммавачча	1/8 (12,5%)
---	--	-------------

Шаърият қонунларига кўра қон-қариндошлар ўртасидаги никоҳ таъқиқланганлигига қарамасдан, кўпчилик аҳоли ўртасида бу ҳолат давом этиб келмоқда.

Чақалоқларнинг 5 фоизи ирсий касаллик билан туғилаётганлиги, 1 фоиз ҳолатда бо-лаларнинг ўлик туғилаётганлиги, аёллар ва эркаклар бепуштлиги, 1 ёшгача бўлган бола-лар ўртасидаги ўлимнинг бир қисми ирсий омиллар билан боғлиқ.

Самарқанд, Жиззах, Қашқадарё вилоятларининг қишлоқ аҳолиси ўртасида ўтказил-ган текширишлар асаб тизим, руҳий касалликлар, қон касалликлари, Даун касаллиги, фе-нилкетонурия, туғма гипотиреоз каби ирсий омиллар билан боғлиқ касалликлар кенг тар-қалганлигидан далолат бермоқда.

Туғма нуқсон билан боланинг дунёга келиши ота-она учун қатта фожиадир.

Ирсий касалликларни даволаш ғоят мураккаб бўлгани боис, улар оила учун ҳам, жамият учун ҳам «оғир юк» ҳисобланади. Аксарият ҳолларда бундай беморларга ёрдам кўр-сатишда тиббиёт ожизлик қилади.

Оилаларда ирсий касалликлар билан касалланган болалар туғилиши эҳтимолини ба-ҳолаш, ирсий касалликларнинг ҳомиладорлик даврида ташхислаш, аҳолининг ирсий саводхонлигини ва ирсий маданийлигини оши-риш, қон-қариндошлар ўртасидаги никоҳларга йўл қўймаслик мақсадида Республикамиз марказида ва вилоят марказларида (Самарқанд, Андижон, Наманган, Нукус, Бухоро, Термиз, Фарғона, Қарши, Навоий, Ургенч шаҳар-ларида) Скрининг марказлари (тиббий-генетик маслаҳатхоналари) ташкил қилинган ва фаолият кўрсатмоқда.

Бу марказлар юқори малакали, туғма ирсий касалликларни эрта аниқлаш масалалари бўйича махсус тайёргарликдан ўтган мутахассислар билан ҳамда уларнинг ишлаши учун зарур жиҳозлар ва асбоб-ускуналар билан таъмин-ланган.

«Скрининг» сўзи инглиз тилидан таржима қилинганда оммавий саралаш маъносини билдиради.

Она ва бола скрининги янги туғилган чақалоқлар ва ҳомиладор аёлларда яширин кечувчи касалликларни эрта аниқлаш ва уларга ўз вақтида керакли чора-тадбирларни қўллаш билан шуғулланади. Скрининг марказларида аҳоли оммавий текширувдан ўтказилади.

Скрининг марказларининг асосий вазифаси ирсий касаллик билан туғилган болаларга махсус тиббий-генетик хизмат кўрсатиш ва нуқсонли бор ҳомила туғи-лишининг олдини олиш мақсадида ҳомиладор аёлларни махсус текширувдан ўтказишдан иборат.

Скрининг марказлари ўз фаолиятини уч йўналишда олиб боради:

❖ Ирсий ва туғма касаллик билан туғилганларга ҳамда шундай фарзандлари бор

- оилалар-га тиббий-генетик маслаҳат бериш;
- ❖ Туғруқча бўлган даврда нуқсонли ҳомиланинг ривожланиши олдини олиш;
- ❖ Янги туғилган чақалоқларни туғма гипотиреоз ва фенилкетонурия касалликларига оммавий текшириш;
- ❖ Муковисцидоз касаллигига гумон қилинганларни селектив текширувдан ўтказиш.
- ❖ Скрининг марказларининг тиббий-генетик маслаҳат бўлимларида ирсий ва туғма касалликларга чалинган фарзандлари бор оилаларга турли соҳа мутахассислари, хусусан генетик, невропатолог, эндокринолог, гинекологлар керакли маслаҳатларни берадилар.
- ❖ Туғруққа қадар (пренатал) текширув ҳомиланинг тўғри ривожланишини ҳамда унинг соғлиғини аниқлашга имкон беради.
- ❖ Янги туғилган чақалоқларни туғма гипотиреоз ва фенилкетонурия касалликларига оммавий текшириш генетик таҳлилихоналар ёрдамида амал га оширилади.

Туғма гипотиреозга қариндошлар ўртасидаги никоҳ туфайли ота-оналар касаллик гени ташувчилари бўлганлиги ҳамда она организмида йод моддасининг етишмовчилиги натижасида қалқонсимон без фаолиятининг бузилиши сабаб бўлади. Гипотиреоз касаллиги боланинг жисманий ва ақлий жиҳатдан ривожланмай орқада қолиши билан ифодаланади. Касаллик эрта аниқланиб, керакли даво чоралари ўз вақтида кўрилса, бола жисмонан ва ақлан тетик бўлиб ривожланади, акс ҳолда болани тиклаб бўлмайдиган жисмо-ний ва ақлий заифликка олиб келади.

Фенилкетонурия — туғма ирсий касаллик бўлиб, наслдан-наслга яширин ҳолда ўтади, бу дегани кўринишдан соғлом ота - онадан касал фарзанд туғилади. Ота-оналар фенилкетонурия касаллиги генининг ташувчилари бўлишса, бу касаллик уларнинг фарзанд-ларига ўтади. Оилада касал фарзанднинг борлиги кейинги фарзанднинг ҳам шу касалликка чалиниш эҳтимолини оширади. Фенилкетонурия касаллигига чалинган болалар ақлан заиф бўлади, бўйи ўсмайди, юрагида ва скелетида нуқсонлар бўлади.

Даун синдроми - туғма ирсий касаллик бўлиб, наслдан-наслга яширин ҳолда ўтади, бу дегани кўринишдан соғлом ота-онадан касал фарзанд туғилади. Ота-оналар Даун касаллиги генининг ташувчилари бўлишса, бу касаллик уларнинг фарзандларига хромосом-ларнинг 21 жуфти орқали ўтади. Даун касаллигига чалинган болалар ақлан заиф, кўзлари қисик бўлади, оғзидан тили осилиб туради, бўйи паст, юрагида нуқсонлар бўлади.

Оилада фарзанднинг дунёга келишини ота-она интизорлик билан кутади, хонадон-да чақалоқ овозининг янграши ота-онани чексиз бахтиёр қилади. Бироқ, орзиқиб кутилган фарзанднинг туғма ирсий нуқсонлар билан дунёга келиши оила учун даҳшатли фо-жиага айланишини тасаввур қилиш қийин бўлмаса керак!

Фарзандларингиз келажagini уларнинг соғу-саломат баркамол бўлиб вояга етишини истасангиз қариндош-уруғлар ўртасидаги никоҳлардан воз кечинг!

Валеология фанининг ривожланиши.

«Валеология» лотинча сўз бўлиб, value-«саломатлик», «соғлом бўлиш» маъносини англатади. Бу атамани биринчи бўлиб К.И.Брехман 1987 йилда киритди. Валеология фан ва ўқув предмети сифатида кенг эътибор қозонмоқда.

Валеология- инсон саломатлиги, уни мустаҳкамлаш йўллари, аниқ шароитларда инсон ҳаётининг фаолиятини шакллантириш ва сақлаш ҳақидаги билимларнинг фанлараро йўналишидир. Ўқув фани сифатида у инсон саломатлиги ва соғлом ҳаёт тарзи ҳақидаги билимлар мажмуасини ташкил этади.

Валеологиянинг марказий муаммоси- индивидуал саломатликка муносабат ва шахсни индивидуал ривожлантириш жараёнида саломатлик маданиятини тарбиялашдир.

Валеологиянинг предмети

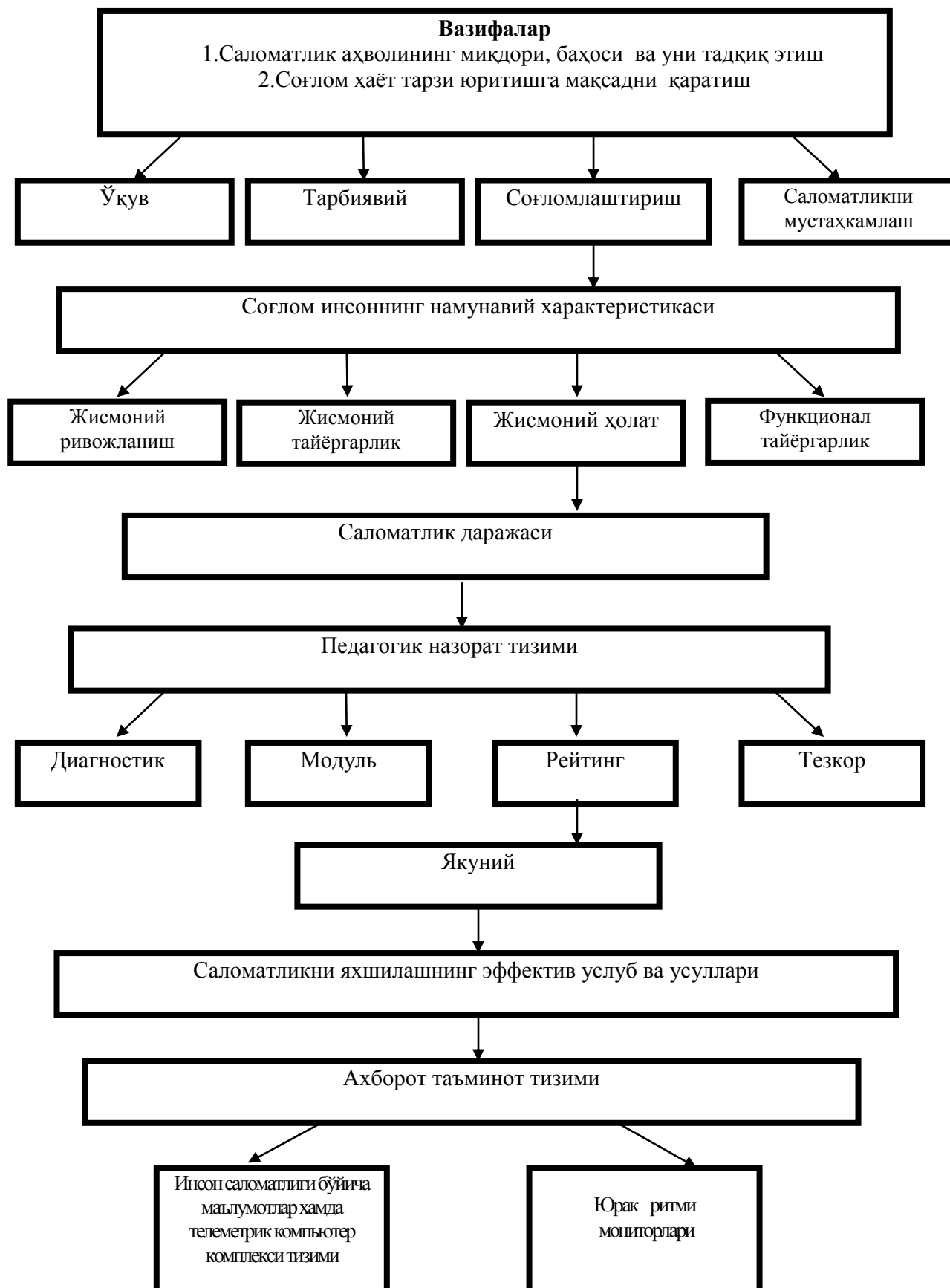
Валеология организм тузилиши ва вазифалари, унинг ҳаракат имкониятлари, жисмоний ҳолатини такомиллаштириш, саломатликни сақлаш ва яхшилаш, соғлом ҳаёт тарзи бўйича билим ва кўникмалар тизимини ўрганиш, мунтазам жисмоний машқларни бажаришга эҳтиёжни мустаҳкамлашга йўналтирилган фаолият сифатида кўриб чиқилади.

Шу муносабат билан инсоннинг жисмоний ривожланиши ҳақидаги педагогик қонунларни тадқиқ этиш, шу асосда ҳар томонлама етук инсонни шакллантириш бўйича махсус педагогик тарбия жараёни назарияси ва методикасини аниқлаш валеология фанининг предмети ҳисобланади.

Валеологиянинг предмети- индивидуал саломатлик ва инсон саломатлиги захиралари, шунингдек соғлом ҳаёт тарзи. Валеологиянинг турли касалликларнинг олдини олишни тавсия этувчи профилактик медицинадан асосий фарқи ҳам шунда. (В.Н.Вайнер, 2001).

Талабаларда соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантириш, уларни саломатлик ва жисмоний етукликни асраш ва яхшилаш бўйича билим ва кўникмалар билан қуроллантиришга йўналтирилган педагогик фаолият валеология фанининг объекти ҳисобланади.

Инсон саломатлигининг ҳаётий схемаси



Валеологиянинг бошқа фанлар билан алоқаси

Валеология анатомия, физиология, психология, социология, фалсафа, математика ва бошқа фанлар билан чамбарчас боғлиқдир. Валеологиянинг юқорида қайд этилган фанлар билан боғлиқлиги ҳақида кейинроқ аниқ вазифаларини баён этишда сўз юритилади. Ҳозир эса бу муаммонинг айрим умумий масалаларига тўхталиб ўтиш жоиз.

Жисмоний тарбиянинг энг асосий вазифаси инсон саломатлигини асраш ва яхшилашдир. Шу муносабат билан инсон саломатлиги тиббий-педагогик тадқиқотларнинг объекти бўлиши лозим. Бу ерда жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, юрак-қон томир тизимининг ишлаши, жисмоний тайёргарлик ва жисмоний аҳвол саломатлиқнинг таркибий элементлари эканлигини қайд этиш муҳим. Шунинг учун инсонни бошқариш ва унинг жисмоний етуклигига эришиш учун жисмоний тайёргарликни қатор кўрсаткичлар (жисмоний ривожланиш ва гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёргарлик) бўйича комплекс баҳолаш керак. Олинган тўлиқ маълумотлар асосида инсон саломатлиги даражасини аниқлаш мумкин. Шунини айтиб ўтиш керакки, жисмоний комилликка эришиш жараёнини индивидуаллаштириш учун инсоннинг шахсий хусусиятларини билиш керак. Бунинг учун турли психологик тестлар (Кеттол, Айзенк, Стреляу, Пейсахов-Габдреева тестлари) дан фойдаланиш мумкин. Тиббий педагогик ва психологик тадқиқотлар маълумотларини комплекс ҳисобга олиш жисмоний ҳолат ҳақида объектив ахборот олиш соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг турлари ва усулларини аниқлаб олиш имконини беради.

Юқорида баён этилганлардан шундай хулосага келишимиз мумкин. Педагогик тадқиқотлар, тиббий текширишлар ва ахборот таъминоти усуллари қўлланилган комплекс маълумотлар қуйидаги масалаларни ҳал этишда ёрдам беради:

1. Жисмоний аҳволни аниқлаш.
2. Жисмоний ривожланиш, жисмоний ва функционал тайёрликни баҳолаш.
3. Инсоннинг жисмоний етуклиги динамикасини аниқлаш.
4. Соғломлаштиришнинг эффектив усулларини аниқлаш.
5. Етукликка эришиш жараёнини режалаштириш тизимини ўрганиш.
6. Жисмоний етукликка эришишни индивидуаллаштириш.
7. Жисмоний машқлар билан мустақил, мунтазам, амалий шуғулланишга эҳтиёжни ривожлантириш.
8. Ўз-ўзини назорат қилиш усуллариغا ўргатиш ва ҳ.з.

Инсоннинг жисмоний етуклиги ҳақида маълумот педагогик, тиббий-биологик ва психологик кўрсаткичлар билан боғлиқликда кўриб чиқилиши керак, бу жисмоний аҳволни объектив бошқариш имконини беради.

Педагогик кўринишларни сон жиҳатдан таҳлил қилишда математик статистикадан фойдаланилади. Математик статистика жисмоний етукликка эришиш ва жисмоний тарбиянинг объектив қонунларини ўрганишнинг эффектив усулларидан биридир.

Жисмоний етукликка эришишнинг эффектив соғломлаштирувчи воси-

таларини аниқлаш учун жисмоний ривожланиши, гавда тузилиши ва жисмоний, функционал тайёрлиги кўрсаткичларининг корреляцион боғлиқлигини аниқлаш керак.

Ёшларнинг жисмоний етукликка эришишининг илмий асосланган воситаларини аниқлашга бундай ёндашув соғломлаштириш профилактика ишларини эффектив режалаштириш ва машқларни тўғри танлаш имконини беради.

Валеологиянинг вазифалари

Валеологиянинг асосий вазифалари:

1. Инсон саломатлиги ва соғлиқ резервларини тадқиқ этиш ва сон жиҳатидан баҳолаш.
2. Соғлом ҳаёт тарзига йўналтириш.
3. Инсон саломатлиги ва соғлиқ резервларини соғлом ҳаёт тарзига йўналтириш орқали сақлаш ва мустаҳкамлаш.

Жисмоний етукликка эришиш-саломатликни асраш ва мустаҳкамлашдир, шундай экан соғломлаштириш таълим ва тарбиявий масалаларни ҳал этади.

Инсонларда юксак ахлоқий-сиёсий сифатларни шакллантириш, мустаҳкам интизом, кўникма ва одатларини ҳосил қилиш валеологиянинг тарбиявий вазифаларига киради. Жисмоний тарбия педагогик жараён сифатида ҳар томонлама таълим-тарбиявий таъсир кучига эга.

Жисмоний тарбиянинг ўзига хос вазифаси куч, тезлик, чидамлилиқ, чайирлик, чаққонлик каби сифатларни тарбиялашдир. Бу вазифа ҳар томонлама комил шахсни тарбиялаш билан чамбарчас боғлиқдир. Соғломлаштирувчи профилактик таълим-бу турли касалликлар тарқалишининг олдини олувчи махсус билимлар ва кўникмаларнинг бир тизимга солинган мажмуасидир.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия жараёнида ҳал қилиниши лозим бўлган таълим вазифалари ҳаётини муҳим, профессионал спорт амалий харакатларига ўргатиш ва соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини тарбиялашни ўз ичига олади. Шунингдек, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия назарияси ва методикаси асосларини ўрганиш ҳам таълим вазифаларидан бири ҳисобланади. Амалда мустаҳкамланган билимлар асосида соғломлаштирувчи жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишнинг фойдаси ва заруриятига ишонч шаклланади.

Саломатликни мустаҳкамлаш, танани чиниқтириш, унинг турли касалликларга қаршилигини ошириш бу педагогик жараённинг соғломлаштирувчи вазифалари ҳисобланади. Соғломлаштирувчи вазифаларнинг муваффақияти жисмоний машғулотларнинг соғломлаштирувчи педагогик принциплари талабларига риоя қилишга боғлиқдир. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия бўйича амалий машғулотларда ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши билан боғлиқ муҳим масала ҳал этилади.

Жисмоний ривожланиш деганда организм шакли ва функциялари етилишининг педагогик жараёни тушунилади. Жисмоний ривожланиш инсон кучга тўлишаётган пайтда, шунингдек унинг саломатлигида махсус ташкил этилган тарбия таъсири остида рўй бераётган сифат ўзгаришларни ўз ичига олади. Бу

маънода у жисмоний тарбиянинг натижаси сифатида кўриб чиқилади.

Жисмоний етуклик шахсни жисмоний тарбия воситалари ёрдамида шакллантирувчи педагогик жараён натижасидир. Таълим бериш- юксак ишчанлик қобилиятини тарбиялаш, саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш, соғлом ҳаёт тарзига йўналтириш учун керак бўладиган билим ва кўникмалар билан ёшларни қуроллантиришдир.

Валеологиянинг тадқиқот усуллари

Ҳозирги вақтда педагогик тадқиқотлар турли усуллар ёрдамида амалга оширилади. Уларга қуйидагилар киради: педагогик кузатиш, педагогик эксперимент, илғор педагогик тажрибаларни ўрганиш ва ўзлаштириш, тадқиқотнинг ижтимоий усуллари (анкета, рейтинг), математик статистика усуллари, педагогик ғояларни назарий таҳлил қилиш усули ва жисмоний ривожланишни баҳолаш усуллари.

Ҳар бир усул моҳиятини қисқача кўриб чиқамиз.

Жисмоний аҳволни ахборот технологиялардан фойдаланиб баҳолаш усули: жисмоний аҳвол бўйича маълумотларнинг, юрак ритми мониторинг; интерфейс ва дастурий таъминотнинг; танадаги ёғ массалари тарози-анализаторларининг телеметрик компьютер комплекси тизими.

Педагогик кузатув усули. Педагогик кузатув-ўқув-тарбиявий жараённи тадқиқотчи аралашивусиз ташкил этишнинг индивидуал усул-ларини баҳолаш ва режа асосида таҳлил этишдир. Педагогик кўринишларни ўрганиши тадқиқотчидан асосли маълумотларни қайд этиш, йиғиш ва таҳлил қилишни талаб этади. Кузатув назарий хулосалар чиқариш учун замин яратиб беради. Хулосалар, ўз навбатида, чуқурроқ таҳлил қилинади ва бошқа усуллар ёрдамида текширилади.

Педагогик эксперимент. Бу ўқитувчиларнинг махсус ташкил этилган педагогик фаолияти бўлиб, у ўзининг олдиндан кўйилган мақсадларига эга. Бунда турли экспериментлардан фойдаланилади. Булар яратувчи-ўзгартирувчи, назорат қилувчи, табиий, намунавий, лаборатория экспериментлардир.

Тадқиқотнинг ижтимоий усуллари. (анкеталаш, рейтинг). Анкеталаш- бу стандартлаштирилган саволлар тизимига ёзма жавоб бериш йўли билан маълумотлар олиш усулидир. Рейтинг- инсоннинг ҳар томонлама тайёрлигини комплекс баҳолашдир.

Тадқиқотнинг математик усуллари. Педагогик кўринишларни сон жиҳатдан таҳлил қилиш учун математик статистикадан фойдаланилади.

Педагогик ғояларни назарий таҳлил қилиш усули. У таълим ва тарбиянинг муҳим масалалари бўйича чуқур илмий хулосаларни умумлаштирибгина қолмасдан, унинг янги қонуниятларини топиш имконини беради.

Шуни қайд этиш керакки, жисмоний тарбия, асосан, инсонни жисмонан ривожлантиришга йўналтирилган. «Жисмоний ривожланиш» деганда махсус ташкил этилган тарбия таъсирида инсон саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш жараёнида рўй бераётган сифат ўзгаришлар тушунилади. Шунинг учун жисмоний етуклик нафақат жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари, балки жисмоний ривожланиш, организмнинг функционал ва жисмоний аҳволи ҳақи-

даги маълумотлар билан ҳам белгиланади. Тарбиявий-соғломлаштириш жараёнини тўлиқ характерлаш учун ҳар бир педагог тиббий-биологик текширишлардан фойдаланиши керак. Жисмоний етукликка эришиш жараёнида жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, юрак-қон томир тизимининг функционал ҳолатини назорат қилиш лозим.

Назорат ишлари шуғулланувчининг кучли ва заиф томонларини аниқлаш, қўлланилаётган жисмоний машқларнинг афзалликлари ва камчиликларини топиш, амалий машғулотлар режасини тузиш имконини беради.

Назорат ишлари турли машқлар ёки тестлар ёрдамида ўтказилади. Назорат машқларини қўллашнинг аниқ тизими тестлаш дейилади. Назорат машқлари-айрим жисмоний сифатлар (куч, чидам, чакқонлик, чайирлик ва ҳ.з.) ёки жисмоний тайёргарликни аниқлаш мақсадида қўлланиладиган, мазмуни, шакли ва бажарилиши шартлари стандартлаштирилган ҳаракатлардир. Назорат машқлари оддий жисмоний машқлар сифатида ҳам қўлланилиши мумкин.

«Жисмоний ривожланиш» деганда организмдаги кучлар захирасини аниқловчи морфологик ва функционал хусусиятлар комплекси тушунилади. Инсоннинг жисмоний ривожланиш даражаси жисмоний машғулотлар характери ва имкониятларини белгиловчи муҳим омилдир. Айни пайтда жисмоний ривожланиш жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш натижаси сифатида ҳам кўриб чиқилади.

Жисмоний ривожланиш ҳақида маълумотлар антрометрик ўлчашлар ёрдамида амалга оширилади. Булар: ўпканинг ҳаётий сиғими, ўнг ва чап билаклар, орқа мушаклар кучининг ҳаётий кўрсаткичлари ва ҳ.з.

Гавда тузилишини ўрганишда Кетленинг вазн-бўй индекси, гавда тузилишининг пишиқлиги, семизлик, тананинг ёғ ва фаол массаси кўрсаткичларидан фойдаланилади.

Юрак-қон томир тизимининг функционал ҳолатини тадқиқ этиш дозлаштирилган жисмоний юклама (30 сек ичида 20 марта ўтириб-туриш), Кверг индекси, Руфье синови ва ҳ.з. лар ёрдамида амалга оширилади.

Жисмоний аҳволни тадқиқ этиш телеметрик компьютер комплекси, юрак уриши монитори, Л.Ивашченко тестлари, Е.А.Петрова, Г.А.Апанесенко, Л.А.Калинина методикаси ва инсон саломатлиги даражасининг кўрсаткичлари ёрдамида амалга оширилади.

Тайёрликни комплекс баҳолаш ёрдамида талаба шахсиятини ҳар томонлама ўрганиш жисмоний камолотга эришиш ва ёшларни тарбия қилиш, саломатлик даражасини аниқлаш жараёнини бошқаришнинг асоси ва валеология фанининг базисидир.

Саломатлик ва соғлом ҳаёт тарзи

Мутахассисларнинг баҳо беришича, аҳоли саломатлигининг 40-50% ҳаёт (турмуш) тарзига боғлиқ. Зарарли одатлар, нотўғри овқатланиш, алкоголь ва тамакини меъеридан ортиқ истеъмол қилиш, кўп ўтириш, стресс, атроф-муҳитнинг ифлослиги турли касалликларга (юрак-қон томир ва нафас олиш системаси касалликлари, ошқозон-ичак функцияларининг бузилиш ва ҳ.з.) олиб келиши маълум.

Шунинг учун ҳаёт тарзи саломатлик базиси сифатида кўриб чиқилади. Саломатлик даражасини тана оғирлиги, ўпканинг ҳаётий сифими, юрак қисқаришларининг частотаси, қон босими, стандарт синовдан кейин юрак уриши тикланишига кетган вақт ва ҳ.з ларнинг оддий кўрсаткичлари ёрдамида аниқлаш мумкин. Саломатликнинг таркибий элементларига инсоннинг жисмоний ва функционал тайёргарлиги ҳақидаги маълумотлар киради. Саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш, деганда жисмоний ривожланиш гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрликни яхшилаш тушунилади. Саломатликни яхшилашга эса мунтазам жисмоний машғулотлар орқали эришиш мумкин.

Абу Али ибн Сино-саломатлик ҳақидаги фаннинг асосчиларидан биридир. Аллома касалликларнинг олдини олиш ва уларни даволаш билан биргалликда саломатликни асрашга ҳам катта эътибор берган. У жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш соғлом бўлишнинг кучли омили эканлигини кўп бора қайд этган.

Зарарли одатлар хавфи омиллари

Касалликлар номлари	Нотўғри овқатланиш	Алкоголни меъеридан ортиқ истеъмол қилиш	Чек-иш	Кўп ўтириш	Стресс-лар	Атроф муҳитнинг ифлосланиши
Юрак-қон томир касалликлари						
1.Юрак касалликлари	ҲҲ	Ҳ	ҲҲ	ҲҲ	ҲҲ	
2.Инсулт	ҲҲ	ҲҲ	Ҳ	ҲҲ	ҲҲ	
3.Гипертония	ҲҲ	ҲҲ	Ҳ	ҲҲ	ҲҲ	
Рак						
1. Ичак	ҲҲ					
2. Ўпка			ҲҲ			
3.Оғиз бўшлиғи		Ҳ	ҲҲ			
4. Ошқозон	Ҳ					
Нафа солиш йўллари-нинг касалликлари			ҲҲ			
Цирроз		ҲҲ				
Диабет	ҲҲ	ҲҲ		ҲҲ	ҲҲ	
Остеопороз	ҲҲ	ҲҲ	Ҳ	ҲҲ		
Овқатланиш режимининг бузилиши билан боғлиқ касалликлари	ҲҲ	Ҳ		ҲҲ		
Яра касалликлари	ҲҲ	ҲҲ	ҲҲ		ҲҲ	
Туғма касалликлар		ҲҲ	ҲҲ			Ҳ

Белгилар: Ҳ- хавф

ҲҲ- юқори хавф

Т.И.Искандеров, В.И.Исхаков ўз ишларида қадимий дунё ва Шарқ анъаналари билан уйғунлашган турли жисмоний машқлар ҳақида сўз юритадилар. Булар: отда юриш, югуриш, кўраш, тош кўтариш, тўп ўйинлари ва ҳ.з.

Ёш ўтган сайин ва соғлом ҳаёт тарзининг бузилиши билан орттирилган касалликлар сурункали касалликларга айланади.

Бундан инсон қандай ҳаёт тарзи юритишига қараб саломатлиги даражаси ҳақида сўз юритиш мумкин, деган хулосага келиш мумкин.

Инсоннинг ёшига қараб касалликларни олдиндан айтиб бериш

Сизнинг асосий касалликларингиз	Номи	Сизнинг ёшингизда бўлиши мумкин бўлган касалликлар				
		26-30 ёш			5 йилдан сўнг	
Алкоголизм	АЛ					БХ
Атеросклероз	А	ЦЧД	ЯБ		ИС	ОХ
Сурункали бронхит	СБ					ПР
Бавосил	Х	Х				КЖ
Гипертония касаллик	ГК	ЯБ	ХХ	ЦХ	А	БС
Қандли диабет	ЗД	ОХ			А	ХХ
Ўт,тош касалликлари	КЖ	ОХ				ПН
Юрак ишемик касаллик-лари	ИС	ХХ				
Нефрит	Н				А	АЛ
Шишлар	Т					ТФ
Остеохондроз	ОХ					ЗД
Пиелонефрит	ПН	Х			КБ	ЦХ
Туғма порок	ПР				ТФ	ЗД
Буйрак-тош касалликлари	КБ	ОХ			А	ПН
Ревматизм	Р	ОХ			ТФ	Т
Тромбофлебит	ТФ	ОХ			ПР	Т
Сурункали холецистит	ХХ	КЖ				ИС
Жигар циррози	ЦЧД	А				ХХ

Ҳаракат, таянч, нафас ва юрак – қон томир тизимини текшириш усуллари

Қадди - қоматни ва жисмоний ривожланишни баҳолаш мезони

Кишининг жисмоний ривожланиши деганда шуни тушуниладики, организмнинг морфологик ва функционал хусусияти, уни жисмоний куч кўламини аниқловчидир. Ушбу аниқлашдан шак-шубҳасиз қай даражада муҳимлиги ҳар бир кишини қадди-қоматини гармоник тузилиши ва яхши жисмоний ривожланишга эга бўлишига ҳамда уни баҳолашни билиш.

Қадди-қоматни, жисмоний ривожланиш даражаси-жисмоний машқлар билан шуғулланиш характери ва имкониятини шакллантирувчи омилдир.

Шу билан бирга жисмоний ривожланиш жисмоний машқлар амалий машғулотларининг бири натижасида кўриб чиқилади.

Жисмоний ривожланишни, қадди-қоматни баҳолаш ҳар бир шуғулланувчининг кўрсаткичлари кўпроқ хаммани кўлидан келадигани бўйича амалга оширилади (вазн-ўсиш кўрсаткичи, ўпкани тириклик сиғими ва тириклик кўрсаткичи, кўкрак қафасининг айланаси, ўнг ва чап қўл панжалари кучи, орқа мушак кучи ва тўлаликни, қадди-қоматнинг қаттиқлиги, тананинг ёғ массаси).

Кетле кўрсаткичи бўйича (вазн-ўсиш кўрсаткичи) ушбу тана оғирлигини бўлишда (гр), бўйни (см) билан аниқланади.

Ҳаётий кўрсаткич-ўпкани тириклик сиғимини айрим бўлишларини (мл) вазнига қараб (кг) бўлинади. Семизлик тана вазнини (кг) бўйини(дц) мохиятини бўлиниши билан аниқланади.

Тананинг қаттиқлиги ёки пишиқлиги Пенье кўрсаткичи бўйича (бўйи, см) – (оғирлиги, кг+кўкрак қафасининг айланаси нафас чиқариш см) баҳоланади.

Куч имкониятлари ҳар бир киши учун маъқул бўлган таниш усул қўл, становой динамометри ёрдамида тўғридан-тўғри ўлчаш билан аниқланади.

Тананинг ёғ массасини (ТЁМ) баҳолаш учун маълум усул айланани ўлчаш формуласидан фойдаланилади:

ўсмирларда $\checkmark_{0,74 \times \text{ОЖ} - 1,249 \times \text{ОШ} + 0,528}$;

қизларда $+ = 1,051 \times \text{ОБ} - 1,522 \times \text{ОП} - 0,879 \times \text{ОШ} + 0,320 \times \text{ОЖ} + 0,597 \times \text{ОБу} + 0,707$

бу ерда ОБ-қўлни буккан холда биценс (икки бошли мускул айланаси, ОП-елканинг айланаси, ОЖ-қорин айланаси, ОШ- бўйин айланаси, Обу-сон айланаси.

А+Ш ҳарбий хизматчиларини текшириш шуни кўрсатадики, 17-20 ёшли

Ўсмирларда ёғ массасининг ўртача таркиби 18% ни, қизларда эса 20% ташкил этади. Машхур америкалик мутахассис К.Кунер (1991) нинг ҳисобига кўра, яъни тананинг фаол массаси ва миқдори ўртасидаги мувозанат айнан шу ўзаро нисбатини таъминлайди. Бу организмнинг гармоник ривожланишига ва саломатликнинг яхши даражасига эришишга имкон беради.

Кишининг қадди-қомати ўзида бир томондан ёғ массаларини, иккинчи томондан суяк, мушакни гармоник равишда бирга қўшиб боришни ифодалаш керак.

Ўзининг идеал оғирлигини ҳисоблаш учун Мэгони томонидан формула ишлаб чиқилган. Ўсмирлар ўзини бўйини узунлигини дюмда олади. қизлар ўзларини бўйларини узунлигини 3,5 дюмга кўпайтиради, сўнгра 108 ни айиради.

Масалан: Ўсмирни бўйи 174 см. Бунинг учун 174 см ли бўйни 2,54 дм бўлади, кейин олмаган рақамни 4 га кўпайтирилади, сўнгра 128 рақами ҳисоблаб чиқарилади, кейин олинган рақам фунтда : $453 \text{ кг} \times 0,453 = 66,1 \text{ кг}$ бўлади.

174 см ли ўсмирни танасини идеал массаси 66,1 кг га тенг бўлади.

Мухандис В.Савельев танани идеал массасини аниқлашга имкон берадиган формулани намоён қилди. Бўйни узунлигини (см) х кўкрак қафасини айланасига (см) кўпайтириш ва 240 га бўлинади. 6.1. жадвалда 18 ёшдаги ўсмирларни жисмоний ривожланишини баҳолаш мезони келтирилади.

Агарда ўспирин, балларни умумий йиғиндисини 40 дан ошиқ тўпласа- аъло даражада жисмоний ривожланишга эга бўлади, 32-39 баллгача-яхши, 24-32 баллгача- ўрта, 23 баллдан пасти-бўш бўлади.

18 ёшдаги ўспиринни жисмоний ривожланиш кўрсаткичини баҳолаш мезони

№	Кўрсаткичлар тури	Баҳоси			
		5	4	3	2
1.	Вазн-ўсиш кўрсаткичи (г\см)	94 ³	380	366	352
2.	Ўпкани тириклик сиғими (мл)	4863	4682	4501	4320
3.	Ўнг панжаси кучи (кг)	1 ⁴	40	39	38
	Чап панжа кучи (кг)	7 ³	36	35	34
4.	Становая (кг)	38 ¹	134	130	126

5.	Кўкрак қафасини айланаси: -нафас олиш (см) -пауза (см) фарқи (см)	1 02 9 8 1 0	99 93 9 8	96 88 8	93 83 7
6.	Хаётий кўрсаткич (мл.кг)	7 5	72	69	66
7.	Семизлик ёки тўлалик (кг.дц)	4 ,4	4,1	3,8	3,5
8.	Қадди-қоматни қаттиқлиги	1 5	21	27	33

Жисмоний ривожланишнинг умумий баҳоси

Балларнинг йиғиндиси	Аъло	я хши	ўрта	бўш
	40-юқори	32-39	31-24	23 дан паст

Юрак уриши монитори

Юрак уриши частотаси (ЮУЧ)- юрак томир тизими қувватини кўрсатувчи универсал кўрсаткич бўлиб, унинг фаолияти жисмоний ёки руҳий ҳислар жараёни билан бевосита боғлиқ.

Юрак мароми монитори (ЮММ) бевосита маълум вақт давомидаги юрак уриш частотаси (ЮУЧ) билан аниқланади. Шу сабабли ҳам монитор жисмоний машқлар давомида юрак уришдаги ҳар қандай ўзгаришга аҳамият беради. ЮММ доимий юкламалар ҳажми ва оғирлигини назорат қилиш ва текшириб бориш имкониятини беради. Машқлар ва амалий машғулотлар дастури асосида олиб борилаётган тренировкалар эффеқтини оширишда қуйидаги факторларга боғлиқдир:

1. Амалий машғулотларнинг узвийлиги;
2. Амалий машғулотларнинг давомийлиги;
3. Жисмоний тарбия машғулотларида тренировкалар частотаси;
4. Амалий машғулотлар ва берилган жисмоний юкламаларнинг кўринишлари.

ЮУЧ ошиши юрак-томир тизими ва бутун организмнинг машқ қилишини юксалтириб юборади. Шу сабабли ҳам назорат қилинмасдан юқори пульс билан машқ қилиш тўқималар ёрилиши, чўзилиши ҳамда яна шу каби организмга зарар келтирувчи шикастларга, ортиқча чарчашларга олиб келади.

Бу ҳолатларда соғломлаштириш эффектига эришмоқ мақсадида кунига икки-уч машғулотлар ўтказиладиган жисмоний тарбия ўқитувчилари, теренерлар алоҳида эътибор беришлари шарт. Булар шуғулланувчининг фақатгина руҳий ҳолатига эмас, балки жисмоний ҳолатига ҳам таъсир қилади.

ЮММ аҳамиятга молик қуйидаги факторлардан иборат:

1. Секундомер ишга туширилгандан бошлаб қуйидаги кўрсаткичлар намоён бўлади:

- ЮУМ ўртача аҳамияти;
- ЮУМ максимал аҳамияти;
- ЮУМ минимал аҳамияти.

2. Машғулотлар чегарасини аниқлайди. Жисмоний тарбия бўйича амалий машғулотлар жараёнини чегарасини аниқлаш машқлар сифатини аниқлашда фойдаланилади. Талаба, спортчининг аэробик ва анаэробик чегараси қанчалик юксак бўлса, уларнинг функционал ҳолатлари шунча юқори бўлиши маълум. Бу ҳолатларни билган ҳолда ЮММ чегарасини белгилаш мумкин.

1. Тиклаш темпи назорати (релаксация). Релаксация темпи ўзгарувчи R-R интервал дам олиш кундалик, ҳамда енгил жисмоний юкламалар вақтида инсон организми юрак уриши маромини баҳолайдиган энг самарали информатив тест ҳисобланади. Дам олиш вақтидаги юқори пульс ёки релаксациянинг паст суръати организм машғулотлар давомида жисмоний руҳий чарчаганини кўрсатади.

Юрак уриши монитори иши Polar Fitwatch (ритми) мароми. Polar Fitwatch юрак уриш мароми монитори асосий қисмлари:

1. Электродли кўкрак передатчиги (узатувчиси), (Polar transmitter).
2. Эластик камар (elastik strap). Юрак уриши монитори.

Сизнинг машғулот дастурингизнинг самарадорлиги қуйидаги 4 фактордан иборатдир:

1. Юкламаларнинг узвийлиги;
2. Юкламаларнинг давомийлиги;
3. Машғулотлар частотаси;
4. Жисмоний юкламалар турлари.

Назорат қилинмаган жисмоний юкламалар соғлиқ учун, айниқса, катта ёшдаги гуруҳлардаги кишиларда кўнгилсизликларни келтириб чиқариши мумкин. Қуйидаги қўлланма кўнгилсизликларни бартараф этиш учун тавсия этилади:

1. Агар сиз 35 ёшдан катта бўлсангиз;
2. Агар сиз 5 йил давомида мунтазам шуғулланмаган бўлсангиз;
3. Агар сиз чексангиз;
4. Агар сизнинг артериал қон босимингиз ошган бўлса;

5. Агар сизда холестерин миқдори ошиқ бўлса;
6. Агар сизда қандайдир касалликлар оқибати бўлса;
7. Агар сиз бирор жарроҳлик муолажасидан сўнг даволанаётган бўлсангиз;
8. Агар Сизнинг бирор организмгиз кўчириб ўтказилган ёки сунъий бўлса.

Машғулотларга киришишдан илгари ўз шифокорингиз билан маслаҳатлашиб олинг.

Юрак уриши монитори юкламаларнинг ҳажми ва узвийлигини ЮУЧ инсон саломатлигини оптималлаштириш даражасида назорат қилишга ёрдам беради. Юрак уриши меъёрини тартибга келтиришга қаратилган ва эришилган ҳар қандай жисмоний юкламалар сизнинг соғлигингизга фойдалидир. Сиз доимо юкламалар билан узвий шуғулланаётган вақтингизда назоратсиз меъёрни оширмаслигингиз керак. Назоратсиз юкламалар салбий оқибатларни келтириб чиқаради.

Бизнинг организмимиз кундалик об-ҳаво ўзгариши ҳаёт зарбалари ва нохушликлар натижасида жисмоний ва руҳий чарчоқликка дуч келади. Шу сабабли доимий спорт билан шуғулланиб юрганларнинг ҳам юрак уриши меъёри доимо аъло даражада бўлмай, ўзгариб туради.

Шу сабабли ҳам доимо машғулотлар пайтида юрак уриши меъёрини аниқлаб иш тутиш керак.

Америкадаги спорт табобати колледжи олиб борган тадқиқотлари натижаси тест қилмасдан қуйидаги формула асосида ҳам юрак уриши маромини максималлигини аниқлайдиганлар:

220-Ёшингиз- максимал юрак уриш мароми

35 ёшли эркакнинг максимал ЮУМ мисол тариқасида келтирамиз:

220-35-185 юрак уриши-дақиқада

Жисмоний тайёргарликни баҳолаш мезони

Маълумки, жисмоний тайёрланиш даражаси саломатликни мустаҳкамлашга, ҳаракат сифатини ва тана шаклини ривожлантиришга, шунингдек кишининг ҳаракатланишини кенгайтириш ҳақида тушунча ҳосил қилишга йўналтирилган.

Жисмоний тайёрланиш- бу жисмоний қобилиятни тарбиялаш жараёни бўлиб, саломатликни мустаҳкамлашнинг умумий даражасини ошириш билан мустаҳкам алоқададир. Бунга асосий восита сифатида шуғулланувчиларнинг организмга умумий таъсир этиши туйиладиган, турли-туман спорт турларидан машқлар ва умумий ривожлантирувчи машқлар қўлланилади. Бунда мушак-боғлам аппаратини мустаҳкамлайди ва ривожлантиришга эришади, ички системаси ва органларини вазифасини такомиллаштиради, ҳаракат сифатларини умумий ошириш даражасини ривожлантириш ва координация ҳаракатини оширади. Талабага мунтазам равишда машқни таъсир этишини яқуний ифодаси уни жисмоний ривожлантиришни, жисмоний

тайёргарликни яхшилаш деб ҳисобланади.

Жисмоний тайёргарлик организмни вегетатив вазифаси ҳолати, тана шакли ва ҳаракат сифатларини ривожланиш даражаси, шунингдек, киши эгаллаган ҳар хил ҳаракат малакалари билан ўзига хос хусусиятини кўрсатиб туради.

Талабаларнинг жисмоний тайёргарлиги жисмоний тайёрлаш натижаси сифатида бир бутун қилиб бирлаштириб баҳолаш, жисмоний, функционал тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш, қадди-қомат, қон айланишини ўзига хос хусусияти кўрсаткичларини сон ва сифат жиҳатдан ифодалиликни кўрсатади.

Шуғулланувчилар 11 та тест бўйича 55 дан ошиқ балл тўпласа, кучли жисмоний тайёргарликка эга бўлади, 44-54 балл-яхши, 33-43 балл-ўрта ва 32 баллдан паст-жисмоний тайёргарлиги бўш ҳисобланади

Нафасни санаш (кузатиш)

Талабаларнинг билиши шарт :

1. Патологик нафас турларини;
2. Нафас қисимида ёрдам беришни.

Талабаларнинг бажариши шарт :

1. Беморни тўғри жойлаштиришни.
 2. Беморнинг нафасини сездирмасдан санаш.
- Нафас қандай саналади.
1. Нафасни санаш учун бемор кроватда ёки стулда ўтирган бўлиши шарт.
 2. Беморнинг кўрак қисмида қалин кийимлар бўлмалиги шарт.
 3. Бемор олдида ўтириб уни фикрини гап билан чалғитасиз.
 4. Шу билан бир қаторда кўлингизни унинг пульс уришини аниқламоқчидек ушлайсиз.
 5. Ўзингиз эса секундомер белгилайсиз.
 6. Кўлингизда беморнинг ҳар бир кўрак нафаси кўтарилиб тушиш ҳаракатини санайсиз.
 7. Нафас ҳаракати 1 минут давомида саналади ва Ф- 003 хужжатидаги Ф-004 хужжатида ёзиб қўйилади.

18 - 24 ёшли талабалар жисмоний ривожланишининг ўртача кўрсаткичлари

№	Кўрсаткичлар номи	18 ёш	19 ёш	20-24 ёш
1.	Оғирлик-бўй индекси (г/см)	366-7	368-7	372-9
2.	Ўпканинг ҳаётий ҳажми	3911-232.3	3627.8-204.4	350-230
3.	Ҳаёт кўрсаткичи	69-1,5	71-2	69-2,5
4.	Ўнг биллак кучи (кг)	39-0,5	40-0,5	47-0,5

5.	Чап билак кучи (кг)	35-0,5	36-0,5	41-0,5
6.	Тана кучи (кг)	130-2	124-3	137-3
7.	Семизлик (кг-дц)	3,7-0,2	3,5-0,2	3,7-0,4
8.	Гавда тузилишининг пишиқлиги	27-3	18-3,9	19,4-4,1
9.	Тананинг ёғ массаси (%)	9,2-0,6	10,1-0,8	12,2-1,4
10.	Кўкрак қафаси айланаси			
11.	Нафас олиш	99,6-1,8	99,5-1,8	93,6-3
12.	Нафас чиқариш	88,5-2,5	88-1,3	87,7-2,8
13.	Танаффус	88,2-2,8	90,4-1,2	89,8-3
14.	Фарқ	10-0,6	11,4-0,7	5,9-0,8

Артериал пульсни аниқлаш

Талабаларни билиши шарт:

- 1.Пульсни аниқлаш жойларини.
- 2.Пульс характеристикасини.
- 3.Тахикардия ва брадиикардияларда ёрдам кўрсатишни.
- 4.Секундомер билан ишлашни.
- 5.Беморнинг пульсини аниқлашни.
- 6.Пульсни санашни.

Артериал пульс қандай аниқланади

1.Бемор кроватда ётганда ёки стулда тинч холатда ўтирганда пульси аниқланади.

2.Беморнинг бир қўли танаси бўйлаб чўзилган бўлади.

3.Беморнинг билагининг кафт юзасига сиз ўнг қўлингизнинг 1,2,3 бармоқлари учини кўясиз.

4.Ўнг қўлингизнинг 1-бармоғини эса бемор билагини остидан кўясиз.

5.Сиз унда беморнинг билак артериясидаги девор уришини (пульсация) 2,3,4, бармоқларингиз учидан сезасиз.

6.Секундамирни чап қўлда ушлаб томир уришини 1 минут ичида санайсиз
Эслатма:

- 1.Пульсни чакка, уйқу, сон, артерияларидан ҳам аниқлаш мумкин.
- 2.Пульсни аниқлашда бармоқлар аста босилади.
- 3.Пульс 15 секундда саналиб 4 га кўпайтирилади.

Артериал босимни ўлчаш

- 1.Артериал босимнинг ҳосил бўлиш механизми.
 - 2.Артериал босимнинг ўзгариб туриш сабаблари.
 - 3.Қон босими кўтарилиб кетганда ёрдам кўрсатиш.
- Артериал босим қандай ўлчанади.

- 1 Артериал босимни (А-Б) ўлчаш учун бемор ётган ёки стулда ўтирган ҳолда бўлиши керак.
- 2 Беморнинг ўнг(чап) билаги елкасигача яланғочланади.
3. Бемор кўли кроватга ёки стулга кафти юқорига қаратиб қўйилади.
4. Танометр манжети ҳаво найчаси пастга қаратилиб олинади.
5. Беморнинг кўлига тирсак бўғимидан 2-3 см юқоридан мажет сал бўшроқ қилиниб ўралади(манжет билан тери орасига бир бармоқ сиғиши керак).
6. Беморнинг тирсак бўғимидан елка артериясининг уришини 2-3-4 бармоқларингиз ёрдамиданда топасиз.
7. Томир урган жойга фонедаскопни босмасдан қўйиб, эшитув найчаси эса кулоққа уланади.
8. Винтни беркитиб резина баллон ёрдамида манжетга ҳаво юборилади.
9. Винт секинлик билан очилиб ҳаво чиқарила бошланади.
10. Ҳаво чиқиши билан фонендоскопда артерия девори уришлари эшитилади (бу систолик босим бўлади) минимал босим.
11. Кейинчалик ҳаво чиқиш давомида товушлар эшитилмасдан қолади, (бу диастолик босим дейилади) минимал босим.
12. Товушларнинг эшилган ва эшилмасдан қолган жойларда сонлар монометрдан ёзиб олинади.
13. Винт тўлиқ очилиб манжет ичидаги ҳаво чиқарилади.
14. Манжет монометр уланган резина найчадан ажратилади.
15. Манжет бемор билагидан олинади.

Керақли анжомлар

1. Танометр: аппарат Рива- Рочи.
2. Фонендоскоп : форма 003.
3. Жуда баланд бўлганда беморга айтилмайди (ножўя таъсири учун)

Нафас олиш тизимининг анатомияси ва физиологияси

Нафас олиш органларига қуйидагилар киради: бурун бўшлиғи, бурун-ҳалқум, ҳиқилдоқ, кекирдак, ўпка ва плевра.

Ҳар суткада одамнинг нафас аъзолари орқали танага 20 метр куб атрофида атмосфера ҳавоси кириб туради.

Бурун бўшлиғи-одам нафас олганда ҳаво бурун бўшлиғидан ўтиб чангдан тозаланади, исийди, намланади. Бурун бўшлиғининг деворлари шиллиқ парда билан қопланган. Бурун бўшлиғи 3 та чиғаноққа бўлинган: юқориги, ўрта ва пастки. Чиғаноқлар 3 та ҳаво йўлини ҳосил қилади: юқориги, ўрта ва пастки. Юқориги ҳаво йўлида ҳид билув аъзоси жойлашган. Бурун бўшлиғининг атрофида ёнбош бўшлиқлар жойлашган бўлиб, булар қуйидагилар: пешона ва гаймор ковақлари.

Ҳиқилдоқ. Ҳиқилдоқ 4-6-буйин умуртқалари туғрисида жойлашган. Ҳиқилдоқда овоз аппарати жойлашган. Ҳиқилдоқ жуфт ва тоқ тоғайлар, бойламлар ва мускуллар ёрдамида бир-бири билан бирикишидан ҳосил қилади.

Кекирдак. Кекирдак узунлиги 9-11см, диаметри 15-18 мл келадиган пайдир. Девори 16 -20 та ярим ҳалқа шаклидаги тоғайлардан тузилган.

Бронхлар. Кекирдак 4-5 кукрак умуртқалар қаршисида 2 та бронхга бўлинади: ўнг ва чап ўнг бронхда 6-8 та тоғай, чапида 9-12 та тоғай бор.

Ўпкалар. Ўнг ва чап ўпкаларга бўлинади. Ўпкалар кесилган конуснинг ярмига ўхшайди. Ўпканинг чўққиси тепада, асоси пастда жойлашган. 3 та юзаси бор. (пастки, ички, ташқи.) Ўнг ўпка 3 бўлмадан, чап ўпка 2 бўлмадан иборат. Плевра 2 варақдан иборат: висцерал ва париетал.

Нафас олиш физиологияси. Нафас олиш мускулларининг қисқариши натижасида қовурғалар кўтарилади, кўкрак қафаси кенгаяди. Шу вақтда диафрагма ҳам қисқариб, яссиланади натижада кўкрак қафас бўшлиғи узунлашади. Унинг ҳажмининг кенгайиши билан ўпкалар чўзилади. Натижада улар ичидаги босим камайиб атмосфера паст бўлади. Шунда ташқи ҳаво ўпка томон осон ўтади ва нафас олинади. Сўнгра диафрагма бўшашиб юқорига кўтарилади. Нафас чиқаришда иштирок этувчи мускулларнинг қисқариши натижасида қовурғалар ва тўш суяги пастга тушади, кўкрак қафаси ҳамда ўпкалар ҳажми босими ортади. Булар ичидаги ҳаво ташқарига чиқади ва нафас чиқариш жараёни бажарилади.

Нафас олингандаги ҳавонинг химиявий таркиби;

Кислород 20%

Азот 78,81

Карбонат ангидрид 0,03%

Нафас чиқарилгандан кейинги ҳавонинг таркиби

Кислород 16,4%

Азот 79,8%

Карбонат ангидрид 4,11%

Юрак-қон томир тизимининг анатомияси ва физиологияси.

Қон айланиш системаси иккига бўлинади.

Катта қон айланиш доираси юракнинг чап қоринчасидан бошланиб аорта ва унинг тармоқлари орқали ҳамма тўқималарга, хужайраларга ва оралик моддаларга тарқайди, сўнгра вена қон томирлари бўйлаб юракнинг ўнг бўлмасига қайтиб қуйилади.

Кичик қон айланиш доираси юракнинг ўнг қоринчасидан бошланиб, ўпка артериялари орқали ўпкага боради ва у ерда қон кислородга бойиб, тўртта ўпка венаси орқали чап юрак бўлмасига қуйилади.

Юрак - мускулдан тузилган орган бўлиб, кўкрак қафасида жойлашган, 1 минутда ўрта ҳисобда 70-75 марта, бир суткада эса 100 минг марта қисқаради. Бу эса шу вақт ичида 20 тонна юкни 1 метр баландликка кўтариш кучига тенг. Юрак 3 қаватдан:

- ички қават- эндокард;
- ўрта қават- миокард;
- ташқи қават- эпикардданиборат.

Юрак қисқариши фаолияти маълум ритм асосида боради, юрак қисқариши фаолияти ритми 3 фазага эга :

1. систола (қисқариш фазаси);

2. диастола (бўшашиш);
3. пауза (танаффус).

Соғлом яшаш тарзи ва унинг таркибий қисмлари

Нима учун инсон кўп касал бўлади ва кам умр кўради?
Чунки, у кўп ҳолларда соғлиқ хулқ-одобларига риоя қилмайди.

Инсоннинг яшаш тарзи - бу ҳар бир инсоннинг ўзига хос кундалик ҳаётда амал қилиши керак бўлган хулқ-одоблар мажмуасидан иборат.

Яшаш тарзининг асосий элементлари:

1. Кун тартиби.
2. Овқатланиш шароитлари (тартиби).
3. Жисмоний фаоллик тартиби.
4. Руҳий асоишталик тартиби.
5. Оила қуриш ва никоҳ тартиби.
6. Меҳнат қилиш ва дам олиш тартиби.
7. Ўз соғлигини, ўзи назорат қилиш тартиби.
8. Ўзаро инсоний муносабатлар тартиби.
9. Ўзини-ўзи тарбиялаш тартиби.
10. Шахсий тазолик тартиби.
11. Зарарли одатлардан ҳоли бўлиш тартиби.
12. Тиббий фаоллик тартиби.
13. Экологик фаоллик тартиби.
14. Ноанъанавий таъбабат тартиби.

Ана шу юқоридаги 14 та ва бошқа ижтимоий шароитларга инсоннинг муносабати ва имконияти туфайли унда маълум яшаш тарзи шаклланади.

Масалан: Кун тартиби бўйича қачон ётиш ва туриш, этилабки сув муолажалари, бадан тарбия, этилабки нонушиа, ишга тайёрланиш, меҳнат қилиш ва дам олиш ва бошқалар бўйича ҳар-бир кишининг яшаш тартиби шаклланади, Булардан ташқари инсоннинг яшаш тарзига миллий, ҳуқуқий омиллар, диний қарашлар ва бошқа шароитлар таъсир қилади, Юқорида берилган ҳар бир соҳалари инсон этиборга олиши керак. Инсон ўзининг кундалик ҳаётида ана шу хулқ-одобларига амал қилса юқоридаги шароитлар унинг соғлигини яхшиловчи омилларга айланади. Бундай кишиларда соғлом яшаш тарзи шаклланади.

Соғлом яшаш тарзи (СЯТ) - бу инсонларнинг ўзларининг ва атрофдаги кишиларнинг соғлигини сақлаш, уни яхшилаш (тиклаш) ва мустаҳкамлари учун билишлари зарур бўлган илмий асосланган билимлар, улар тўғрисида ҳосил бўлган амалий кўникмалар ва шу кўникмаларга кундалик ҳаётида амал қилиши шарт бўлган маромий ва меъёрий тартиб қоидалар (хулқ-одоблари) мажмуасидир.

Соғлом яшаш тарзининг асосий элементлари:

1. Кун тартиби одоби
2. Овқатланиш одоби ва маданияти.

- 3.Рухий осойишталик одоби.
- 4.Жисмоний фаоллик одоби.
- 5.Меҳнат қилиш ва дам олиш одоби.
- 6.Оила ва никоҳ одоби.
- 7.Уйғун (маънавий, жисмоний ва жинсий) тарбиялаш одоби.
- 8.Шахсий тозалик одоби.
- 9.Ёмон одатлардан ҳоли бўлиш одоби.
- 10.Ўз соғлиғини ўзи назорат қилиш одоби.
- 11.Инсонийлик муносабатлар одоби.
- 12Айрим фаоллик одоби.
- 13.Ноанъанавий табобат одоби.
- 14.Экологик фаоллик одоби.

Инсонда соғлом яшаш тарзи шаклланиши учун шу 14 та соҳа бўйича, маълум билимларга эга бўлиши керак, ана шу билимлар бўйича инсонда амалий кўникмалар (шартии рефлекслар, стереотиплар) ҳосил бўлиши зарур ва шу кўникмаларга ўзининг кундалик ҳаётида амал қилиши зарур. Шунда инсонда СЯТ шакллланади.

Шаклланиш компонентлари:

- 1.Билиш.
- 2.Кўникма ҳосил қилиш.
- 3.Шу кўникмаларга амал қилиш.

Инсоннинг носоғлом яшаш тарзи - бу ҳолатда инсоннинг соғлом яшаш тарзи одоблари бузилади. Натижада унинг яшаш тарзи ўзи ва атрофдаги кишилар соғлиғи учун хавф-хатарли омилларга айланиб уларнинг соғлиғини ёмонлаштира боради.

Одамларнинг носоғлом яшаш тарзи бўйича ҳосил бўлган хавф-хатарли омиллар уларнинг соғлиғини 50-55 фоизгача ёмонлаштириб юбориши мумкин.

Гиппократ, Абу Али Ибн Сино ва М.Сечснговлар инсон соғлиғи ташқи муҳитга боғлиқ дейди. Шарқда баъзи кишиларни бу одам эмас, ҳайвон ёки айрим кишиларни буюк инсон деганда, инсоннинг инсоний (ижтимоий) ёки ҳайвоний (биологик) хусусиятларининг устун бўлиши назарда тутилади.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти тарифи бўйича индивидуал соғлиқ - бу инсон организмнинг нафақат касаллик ва ҳар хил жисмоний камчиликларидан ҳоли бўлиши, балким, унинг ижтимоий, руҳий н жисмоний ривожланиш ҳолатларининг тўлиқ жойида бўлиши ҳамдир.

Шифокарлар ташхис қўйишда ва диспансер гуруҳларини аниқлаганда ёки бар бир кишининг ўз соғлиғини ўзи баҳолганда индивидуал соғлиқ тушунчасининг 2 та томонидан фойдаланадилар. Яъни улар касаллиги ёки бир жисмоний камчилиги йўқ кишиларга ва вазни меъёрида бўлганларга соғлом деб ташхис қўядилар. Унинг ижтимоий ҳолати яъни яшаш тарзи бўйича 14 та элементларининг ҳолати ҳисобга олинмайди. Шунинг учун кўп хотларда шифокарлар касалликни даволаш билан машғул бўладилар. Инсоннинг руҳий ҳолати этиборидан ташқарида қолади.

Соғлом яшаш тарзи(хулқ-одоблари)нинг шаклланиш даражасини аниқлаш тартиби:

Бу юқорида берилган СЯТнинг 14 элементларининг ҳар-бирига 10 балл белгиланади. Демак идеал инсон бўладиган бўлса, унинг жами тўплаган бали 140 баллга тенг бўлади. Бу идеал ҳолат бўлиши қийин.

СЯТнинг ҳар-бир элементга 10 ёки 7 балл қуйидаги тартибда белгиланади:

Респондент кун тартиби одобига тўлиқ амал қилса, унга 10 балл яни плюс белгиси қўйилади. Агар у айрим ҳолларда кун тартибини бузиб турса, 7 балл белгиланади. Демак, у асосан 70 фоиз ҳолларда кун тартиби одобига амал қилади. Бошқа ҳамма 14 та элементларига ҳам шу тартибда балл белгиланади (жадвалга етибор беринг).

Жами баллар йиғиндиси аниқланади, яъни 14 та элементлар бўйича тўпланган баллар қўшиб чиқилади. Мисолимизда респондент 101 балл тўплаган. Жами баллар сонига қараб СЯТнинг шаклланиш ҳолати қуйидаги тартибда баҳоланади.

Баҳолаш тартиби;

80-140 балл - СЯТ яхши шаклланган.

Тавсиянома: эришилган маррани янада мустаҳкамлаш зарур 10 баллдан кам белгиланган элементлар бўйича хавф-хатарли ҳолатларни йўқотиш тадбирлари белгиланади. Плюс белгиланган элементлар минусга тўшиб қолмаслик учун улар янада мустаҳкамланади.

56-79 балл СЯТ қониқарли шаклланган.

Тавсиянома: ҳамма минус белгилар бўйича шифокор маслаҳатига биноан соғламлаштириш тадбирлари белгиланади ва респондент соғломлаштириш гуруҳида ўз соғлиғини яхшилаш билан шуғулланиш керак.

Аммо, плюсларнинг минусга ўтиб кетмаслиги учун етарли даражада соғлиқни мустаҳкамлаш тадбирлари ҳам ёддан чиқмаслиги зарур.

0-55 балл, носоғлом яшаш шаклланган:

Тавсиянома: соғлиқингиз хавф остида. шифокор назорати бўйича бошланғич соғломлаштириш тадбирлари белгиланиши керак. Бу ерда сусткашлик ҳалокат билан баробар.

СЯТнинг шаклланиш даражасини аниқлаш жадвали

Т.р.	СЯТ элементларининг нормалари	Белгиланган баллар (++ - ёки +)
1	Кун тартиби одоби	7
2	Овқатланиш одоби ва маданияти.	3
3	Руҳий осойишталик одоби.	3
4	Жисмоний фаоллик одоби.	3
5	Меҳнат қилиш ва дам олиш одоби.	7
6	Ёмон одатлардан ҳоли бўлиш одоби.	7
7	Шахсий тозалик одоби.	10
8	Оила ва никоҳ одоби.	10
9	Ўз соғлиғини ўзи назорат қилиш одоби.	7
10	Айрим инсонийлик муносабатлар одоби.	7
11	Ўзини – ўзи уйғун тарбиялаш одоби	7
12	Экологик фаоллик одоби.	10

13	Тиббий фаоллик одоби.	10
14	Ноанъанавий табобат одоби.	10
Жами		101

Хулоса: Респондентнинг соғлом яшаш тарзи яхши шаклланган.

Тавсиянома 7, 8, 12, 13, 14 элементлардан ташқари, ҳамма элементлар бўйича соғломлаштириш тадбирлари белгиланиши керак.

7, 8, 12, 13, 14 элементлар бўйича белгиланган шахсий тозалик, экологик, тиббий фаоллик ва ноанъанавий табобатодоблари бўйича минус белгисига тушиб қолмаслик учун эришилган марра янада мустаҳкамланиши керак.

Масалан: 1 Респондент кун тартиби одобини айрим ҳолларда кеч ётиш орқали бузар экан. Лекин эрталаб қуёш чиққанча турар экан. Овқатланиш кун тартиби ҳам кўп ҳолларда бузилар экан 3 ва 4-элементларда ҳам тез-тез тажанглашар ва системалик жисмоний фаоллик одоби бузилар экан. Бу ҳолатларнинг соғлиғига хавф тўғдиришини тушиниб етган респондент бир неча ойга соғломлаштириш тадбирларини белгилади ва уни бажаришга астойдил киришди.

Учинчи ҳолат

Учинчи ҳолат -50 фоиз аҳоли орасида учраб, кўп йиллар давом этиши туфайли, инсонларни 50 фоиз ўз имкониятларидан маҳрум қилади.

XX асрга келиб учинчи ҳолат тўғрисида фикр юритилмоқда (Брехман 1990, Бос 1975) кўпгина шифокорларга ҳам бу ҳолат номаълум. Лекин бобомиз ибн Сино бундау 1000 йил олдин бу ҳақда ёзган экан.

Замонавий тиббиёт иқтисодий ривожланган мамлакатларда 90 фоиз касалликларни даволаш билан шуғулланиб ҳасталиклар тиббиётига айланиб қолди. Бобомиз ибн Сино ёзганидек тиббиётнинг биринчи ва асосий вазифаси соғлиқни муҳофаза қилиш, касалликларни даволаш ва учинчи ҳолатни соғломлаштиришдан иборат бўлиши керак эди.

Аммо, тиббиётимиз ўз вазифаларни бажаришда ожиз бўлиб қолди. Биринчи ва учинчи ҳолатларни ўрганиш зарурлиги ва соғломлар соғлиғини муҳофаза қилиш, учинчи ҳолатни соғломлаштириш масалаларига эътибор бериш лозим.

Учинчи ҳолат ва унинг белгилари. Инсоннинг соғлиғи ва касаллиги орасидаги ҳолатни учинчи (оралиқ) ҳолат дейилади.

Ҳозирги турмуш шароитимизнинг физикавий, химиявий, биологик ва психологик табиати цивилизация касалликларини вужудга келтирибгина қолмай, учинчи ҳолатни яъни, хавф-хатарли қатор белгиларни юзага келтирмоқда.

Булар қуйидагилаиъдан иборат: иштаҳасизлик, невростения, бош оғриқ, тажанглик, тери қуруқлиги, гипотония, гипоглекемия, ёмон одатларга учлик, дезадаптация, психотопия, физиологик етишмаслик ва бошқалар.

Учижчи ҳолатнинг асосий хусусиятлари.

Учинчи ҳолатдаги кишилар- ривожланган мамлакатлардаги одамларнинг 50 фоизини ташкил қилади. Соғлиқ билан касалликлардан фарқи, учинчи ҳолат йиллаб, ун йиллаб ва баъзан умр бўйи сақланиши мумкин. Учинчи ҳолатдаги кишилар ўзларининг психо-физиологик имкониятларининг 50 фоизини

йўқотади.

Шунинг учун уларга ўз ҳаётларида асосий мақсадларни амалга ошириш насиб қилмайди.

Учинчи ҳолатни ташхислаш. Гипоглекемия - 1920 йилда инсулин кашф этилгандан кейин аниқланди. Харрис инсулин юборилмаган айрим кишиларда ҳам гипоглекемияни кўзатган. У гипоглекемиянинг давосини ҳам топган эди. Бу юқори оксили ва кам углеводлик, тез-тез қабул қилинадиган, витаминга бой овқат, пархезидан иборат бўлган.

Аммо, бу пархез тез орада тиббиётда ҳар доим бўлганидек тез амалдан қолди. Лекин синдром давом этди. Босс 1975 йида бу ҳолатни «инжик», «тантик» ғалати касаллик деб яна гипоглекемия ҳақида ёзди.

Ҳозиргача кўп шифокорлар гипоглекемияга ширинлик бериб пациентнинг аҳволини янада оғирлаштиради.

Гипоглекемия 70 фоиз ҳолларда углеводга бой, ширин овқатдан ёки глюкоза қабул қилингандан (шакарнинг таларантнослиги бўйича текширишда) кейин пайдо бўлади.

Гипоглекемия 30 фоиз ҳолларда узоқ муддатга очлик сақлайдиган кишиларда, алкогольликларда ва айрим касалликларда учрайди.

Эрталабки оч наҳорда қон анализи деярли гипоклекемия бермайди.

Гипоклекемия белгилари - овқатланишлар орасида очликни сезиш, гипотония, депресия ва бошқа психоневрологик синдромлардан иборат.

Гипоглекемияни ташхислаш учун глюкозага-толарантлилик тести ўтказилади.

Қондаги шакар эрталаб оч наҳорда соат 8 ёки 9 да аниқланади.

12-соатлик оч қолдиради.

Овқатланиш тартибини бузмасдан 6 соат мобайнида ҳар соатда қонда қандни аниқлайди.

Агар бирорта текширишда қанднинг миқдори қонда очликдаги нормадан камайса ва гипоклекемия синдроми мавжуд бўлса, нисбий гипоклекемия ташхиси қўйлади.

Гипоклекемия учрайдиган одамлар:

1.Оқ шакар ва оқ унлик (рафинатли) маҳсулотларни кўп истеъмол қилувчилар;

2.Кўйиқ (ўткир) чой, кофе ичадиганлар ва чекувчилар;

3.Эрталаб тўла қонли овқат ўрнига аччиқ кофени ширинлик билан ичувчилар;

4.Очлик сезгисини ширин кофе ёки чой сигарет ёки алкоголь билан бостирувчилардан иборат.

Ёмон характерли (психопатияли) кишилар. Характер эксанг-тақдир йиғиб оласан ", деган халқ мақоли бор. «Ёмон характер билан психопатия ўртасида деярли чегара йўқ. Бу ҳолат 50% аҳолида мавжуд. Шунинг учун ҳам акад. Ю.П.Лицицин Россияда 50 фоиз аҳоли -невроз ва 30 фоизи депрессия ҳолатида дейди. Бунинг сабабларидан бири гипоклекемия, ичиш, чекиш, эрталаб нонуш-тасиз чекиш ёки тўла қонли овқатланишни рафнат шакар, рафнатланган оқ ун маҳсулотларини истеъмол қилишдир.

Физиологик тўлиқ етилмаган болалар миқдори охириги йилларда 18-20

фоиздан 90 фоизгача орти (гипотрофиклар)

Экологик нокулайлик туфайли организмга таъсир этувчи зарарли химиявий моддаларнинг ошиб бориши экологик фаолликни талаб қилади.

Умр довларининг критик физиологик вақлари (жинсий ўсиш, климакс, тўғиш олди ва кейинги ҳолат, кексалик ва бошқалар инсон ҳаётини фаоллигини чеклайди.

Асосий озуқа маҳсулотларнинг дисбаланс ҳолати, ортиқча оғирлик, семириш, озиш касаллиги ва бошқаларни юзага келтирилди.

Гипотония овқатланиш дисбаланси (асосан углеводли ва кам оксилли овқатланиш) натижаси ҳисобланади. Гипотонияда асаб-руҳий танглик кўп роль ўйнайди. Белгилари – кўзи қорнғилашади, пешонада оғриқ пайдо бўлади, чаккасида оғриқ, қисқа муддатли хушдан кетиш, умумий толиқиш ва уйқунинг бузилишидир. Бу ҳолнинг профилактикаси жисмоний чинқиш билан бир вақтда витаминли, оксилли овқатланиш, спорт билан шуғулланидан иборат.

Европа ва АҚШ университетларида профессорлар ва илмий ходимлар ҳар 7 йилда бир йил ўз вазифасидан озод қилиниб китоб ёзишга ёки чет эл сафарига жалб қилинар экан. Шарқда бу нарса қадимда боболаримизга маълум бўлган бўлса керак. Ҳар 7 йилда бир марта ерга ҳам дам беришар экан.

Ҳар 7 йилда, бир йил инсонда психо-физиологик фаоллик йили бўлади. Буни катта цикл дейди.

Учинчи ҳолатдагилар рўйхатига носоғлом яшаш тарзига эга бўлган ҳамма кишиларни киритиш зарар. Чунки носоғлом яшаш тарзи инсонларнинг соғлигини ёмонлаштирувчи ҳавф-хатарли омиллар ҳисобланадл. Бу ҳолатдаги кишиларга қуйидагилар кирди: кун тартиби, овқатлаишиш хотиржамлик одобини тез-тез бузиб турувчилар, гиподинамия, меҳнат қилиш ва дам олиш одобига риоя қилмайдиганлар, ёмон одатларга (ичиш, чекиш ва гжёҳвандлик) берилганлар, шахсий гигиена қоидаларига риоя қилмайдиганлар, оила ва никоҳ одобини бузувчилар, экологик ва тиббий фаолликга амал қилмайдиганлар, бўлар-бўлмасга таблеткага югурадиганлар, ўзини-ўзи уйғун тарбиялаш одобига риоя қилмайдиганлар, ўз-соғлиғини ўзи назорат қилишни билмайдиганлар, ўзаро инсонийлик одобини бузувчи, ярамас одатларга (жиззаклик, худбинлик, шухратпарастлик, ҳасатгуйлик, баднафслик, ўз сўзини ўтказишга интилувчанлик, маҳмадоналик) эга бўлишлик ва бошқалар киради.

Ҳар-бир киши ўзининг соғлиқ ҳолатини аниқлай билиши ва ўзидаги мавжуд носоғлом яшаш тарзини соғломлаштира бориши керак.

Экология, валеология ва психология тўғрисида

Инсон ва табиий муҳит

Инсоният дунёда пайдо бўлгандан, атроф-муҳитда доимий давом этадиган физик, биологик, кимёвий ва бошқа омиллар томонидан бўлаётган таҳдидни у ўзининг орган ва сезиш тизимлари ёрдамида англаб етади. Жумладан, кўзи билан борлиқни, атрофидаги ҳаракат қилаётган ҳайвонларни, қуш-

ларни ва бошқа жониворларни, дарахтзор, ўрмонзорларни, тоғ ва тепаликларни, сув ҳавзалари ва булокларни, қўйингики, бутун борлиқни ва унинг ниҳоятда гўзаллигини кўради, англайди.

Инсоннинг эшитиш системаси шундай яратилганки, у атроф-муҳитда турли сабабаларга кўра пайдо бўлаётган шовқин-суронларни, шамол таъсирида пайдо бўлган табиий товушларни, қушларнинг хонишларини, ёввойи ҳайвонларнинг бўкиришларини, осмондаги кимёвий, физикавий жараёнлар туфайли пайдо бўлаётган момоқалдиноқ овозини ва бошқаларни эшитиб, уларнинг қаттиқ ва секинлигининг, ёқимли ва ёқимсизлигининг фарқига бориб етади, бир-биридан ажрата билади.

Инсоннинг териларига, буруннинг ички шиллиқ қаватларига, тил юзасига шундай сезувчи асаб (нерв) толалари жойлашганки, улар ёрдамида инсон иссиқ-совуқни, таъмни, хидни сезади. Бундай ҳолат одам организмни қаттиқ иссиқликдан ёки қаттиқ совуқликдан асрайди. Инсон ўта иссиқликни сезиб, ўзини салқинга оладиган, сув ҳавзаларида чўмиладиган бўлди. Айниқса, ёз фаслларида иқлимга қараб кийинадиган, совуқда эса исинишни, иссиқ кийим кечак кийишни, уй-хонасига кириб уни ўтин, кумир ёқиб иситишга уринди. Ўзини муҳофаза қилишга ўрганди. Таъмни сезиш билан аччиқ-чучуқни, тахир-нордонни, ширинликни, шурликни, таъм йўқдикни, заҳарли ва заҳарсизликни сезиш орқали ўзини баъзи бир ноқулайликлардан муҳофаза қилди. Бурун ёрдамида инсон турли хил хидларни сезиб, ажратишга муваффақ бўлди. Яхши-ёмон, қўланса, ёқимли, ёқимсиз, аччиқ ва бошқа ноаниқ хидларни сезиб, бир-биридан ажратиб, ўзини ёмон хидли нарсалардан, заҳарланишлардан асради. Бошқача қилиб айтадиган бўлсак, ўзини ҳимоя қиладиган бўлиб қолди.

Шундай қилиб, инсон ўзининг сезги орган ва тизимлари билан атроф-муҳит таъсирларини ҳамда организм билан атроф-муҳит омиллари орасидаги боғланишнинг борлигини англаб етди. Табиат бениҳоят хилма-хил шакл ва кўринишларда бўлиб, инсонни қуршаб турган моддий олам бутун борлиқни ўзига қамраб олган.

Онгдан ташқарида ва унга боғлиқ бўлмаган ҳолда объектив мавжуд бўлган табиатнинг на боши, на охири, на ибтидоси ва интиқоси бор. Бизга шуниси маълумки, жонли ва жонсиз табиат доим ҳаракатда, тўхтовсиз ўзгаришда ва ривожланишдадир. Бизга тарихдан маълумки, Ўрта Осиёда яшаган ижод қилган олимлар, донишмандлар фан арбоблари жумладан, ибн Сино, ал-Хоразмий, Беруний ва бошқалар табиат маҳсули инсон ва уларнинг соғлиги тўғрисида ўйлаб, одамларни тинчликни сақлашга, урушнинг олдини олишга, миллатларнинг миллий маданиятини, урф-одатларини, маданий меросини авайлаб-асрашга, меҳнатни севишга ва қадрлашга, экологик ва демографик муаммоларни ижобий ҳал этишга давлат этидилар.

Инсонлар таъсирида шаклланган илғор ғоялар ёш ва ўсмирларни шарқона ахлоқ-одобга, маънавиятга, бой маданиятга одобли бўлишида катта рол ўйнаб, ёшларни тўғри йўлга бошламоқдалар, уларни жамоатчилик ўртасида диёнатли инсонлар бўлишларини, давлатимиз мустақиллигини сақлашда ватанпарвар, баркамол инсон бўлишга даъват этмоқдалар. Ана шу маърифатни кишиларимиз астойдил қабул қиладилар ва яхши ўғитларга амал қиладилар. Меҳр-оқитбатли, номусли, ориятли бўлишга иззат-эҳтиром тушунчаларига риоя этишга ҳаракат

киладилар.

Инсон доимо дунёда бўлаётган ҳодисаларни билишга, ўрганишга интилган. Жумладан, ўзини қуршаб олган табиий муҳит, коинот ҳақида ўйлайди, уни сир-асрорларини билишга интилади, қизиқади, самовий сир-асрорлар тўғрисида фикрлайди, хаёл суради, фараз қилади, ҳаттоки, шулар тўғрисида илмий-фантастик асарлар ёзишади.

IX—XII асрларда яшаб ижод қилган Ўрта Осиёлик олимларнинг дунёқарашлари

Қизиги шундаки, Ўрта Осиёни дунёга танитган билимдон олим ва донишмандлар 4—5 ва ундан кўп фанларни билишга қизиққанлар ва уларни мустаҳкам эгаллаб, дунёвий билимлар хазинасига ўзларининг илмий асарлари билан катта ҳисса қўшганлар. Жумладан **Форобий (870—950 й.)** йирик файласуф, тилшунос, мантиқшунос, жамиятшунос, филолог, тиббиётчи, руҳшунос ва мусиқа илмининг назарийчиси ва амалиётчиси ҳамдир. Олим 160дан зиёд қимматли асарлар ёзган. У юнон, форс, турк, сурия, араб ва яна бир неча тилларни билган. Форобийнинг айтишича, инсон табиат тараққиётининг маҳсули бўлиб, ҳайвонот оламидан фарқ қилади, инсон билиш субъекти, табиат эса унинг объекти деб билади. Форобий табиатнинг одамдан ташқарида, унга боғлиқ бўлмаган ҳолатда мавжудлигига, шубҳа қилмайди. Объект, субъектга қадар мавжуд бўлади. Сезилувчи нарса сезиларга қадар мавжуд бўлгани каби билинувчи нарса билишга қадар мавжуд бўлган, дейди у. Унинг эътирофича, инсон ўзининг ақлини, хаёлини ишга солади ва шулар воситасида билмаган нарсасини билиб олади, уларга асосланиб, олам ва унинг моҳияти ҳақида чуқурроқ, атрофлироқ билим ва маълумотга эга бўлади.

Худди шунингдек, олимлар олими **Беруний** ҳам 160га яқин илмий асар ёзиб ўрта Осиёлик олим бўлиб дунёга танилди. Унинг асарлари — геодезия, астрономия, математика, картография, об-ҳаво масалалари, минералогия, физика, доришунослик, фалсафа, дин, тиббиёт, мусиқа, адабиёт, табиатга оид хуллас илмнинг кўп соҳаларига бағишланган.

Беруний таълимотига кўра, табиатни билиш жараёни бошланиб, тафаккурга кўтарилади, маълум нарса, номаълум нарсалар ва ҳодисаларни билишга томон ривожланади. Билиш жараёнида ҳиссий билиш—сезги, идрок, хотира кабиларга Беруний катта эътибор беради ва уларсиз табиат ҳодисалари ҳақида тасаввур ҳосил қилиш мумкин эмаслигини таъкидлайди.

Ҳозирги замон фанлари, оламнинг, табиатнинг чексиз, бениҳоялиги тўғрисида янгидан-янги далиллар бермоқда, яъни бизнинг галактикамиз коинотда ягона эмас, балки чексиз юлдузлар тизимининг биридир. Бизнинг галактикамиздан ташқарида жойлашган сон-саноксиз юлдузлар тизимлари мавжуд.

Мавжудотдаги жисмлар—ой, куёш, ер, сайёралар, метеоритлар фазода доимий равишда ҳаракатдадир. «Табиатнинг, материянинг фазода чексиз ва вақтда абадий бўлган тинимсиз ҳаракати жараёнида баъзи бир нарсалар емирилади, янгилари пайдо бўлади. Жонли дунёнинг пайдо бўлиши табиатнинг, материянинг чексиз коинотдаги тараққиётдан келиб чиқиши мумкин бўлган оқибатлардан биридир. Жонли материя кейинроқ юз берган ҳодисалар, ўзоқ

давом этган тараққиёт натижасидир», — дейди Ж. Туленов ва З. Гофуровлар. Шундан келиб чиқадиган хулоса, жонли табиат билан жонсиз табиат ўртасидаги асосий боғланиш уларнинг моддий бирлигида яққол кўринади.

Жонли табиатнинг энг муҳим хусусияти — моддалар алмашинувидан, жонли тузилишларнинг бўзилиши ва янгидан тузилишидан, яъни ассимиляция ва диссимиляция жараёнидан иборат. Жонли табиат инсоннинг пайдо бўлиши учун ҳамма зарур шароитни ҳозирлайди. Табиатнинг таркибий қисми бўлган инсон, жонли организмларнинг ўзоқ вақт давомида рўй берган тараққиётининг қонуний маҳсулидир. Шундай қилиб, илмий фалсафа табиий фан маълумотларига асосланиб, одам табиатнинг ажралмас қисми, унинг олий маҳсули, деб ҳисоблайди.

Форобийнинг фикрича, «Ҳар бир инсон ўз табиати билан шундай тузилганки, у яшаш ва олий даражадаги етукликка эришмоқ учун кўп нарсаларга муҳтож бўлади, у бир ўзи бундай нарсаларни қўлга кирита олмайди, уларга эга бўлиш учун инсонлар жамоасига эҳтиёж туғилади. Бундай жамоа аъзоларининг фаолияти бир бутун ҳолда уларнинг ҳар бирига яшаш ва етукликка эришиш учун зарур бўлган нарсаларни етказиб беради. Шунинг учун инсон шахслари кўпаядилар ва ернинг аҳоли яшайдиган қисмига ўрнашадилар ва натижада инсон жамоаси вужудга келади».

Олдин аҳоли табиатнинг тайёр табиий маҳсулотларини қийинчиликлар билан қўлга киритиб, истеъмол қилиб, кун кўради. Кейинчалик, меҳнат туфайли, меҳнат қуроллари яшаш, моддий ва маънавий бойликларни яратиш асосида кишилик жамияти пайдо бўлади ва ривожланади.

Меҳнат ишлаб чиқариш, инсоннинг ижтимоий мавжудот сифатида шаклланишининг, унинг табиатдан ажралиб чиқишининг негизидир.

Меҳнатнинг роли ва аҳамияти, айниқса икки нарсада кучлироқ сезилади. Биринчидан, инсон аждоплари организми меҳнат таъсирида биологик мавжудотга хос бўлган белгилардан ижтимоий мазмунга хос томонга ўзгара бошлади. Иккинчидан, меҳнат, гапириш, алоқа ўрнатиш, ижтимоий тажриба орттириш, инсон онги, тил ва таффақурининг пайдо бўлиши ва ривожланиши учун ҳам асос бўлди. Одамнинг онги ҳам ўзи каби ижтимоий тараққиёт маҳсулидир.

Демак, инсонга хос бўлган барча хислат ва фазилатларнинг юзага келиши ва ривожланиши меҳнат билан ижтимоий, иқтисодий муносабатлар билан боғлангандир.

Инсон ўзининг ақл-идроки, фан ва техника ёрдамида озиқ-овқатнинг, қурилиш материалларининг, кийим-кечак учун ишлатиладиган матоларнинг, сунъий толаларнинг табиат яратмаган янгидан-янги турларини ихтиро қилди ва қилмоқда.

Юқорида зикр қилинганлардан келиб чиқадиган хулоса шуки, инсон ва жамият табиатнинг ажралмас бир қисми бўлиши билан бирга, унинг алоҳида онгли қисмидир. Жамият ҳамиша табиат билан ўзаро алоқада бўлади, у табиат қўйнида яшайди.

Табиат билан жамият, табиат билан инсон, табиат тарихи билан жамият тарихи диалектик бирликда, таъсир ва акс таъсирдадир. Уларни бир-биридан ажратиш мумкин эмас.

Аммо шуни айтиш даркорки, одам пайдо бўлган даврдан токи ҳозирги

давргача унинг меҳнати туфайли у табиатга ўз таъсирини кўрсатиб келмоқда, ҳам сифатли, ҳам миқдорий ўзгаришларнинг келиб чиқишига сабаб бўлди ва бўлмоқда. Ер шарининг минг йиллар давомида инсон фаолияти туфайли унинг иқлими, ўсимлик, хайвонот дунёси ва бошқа соҳалар таниб бўлмас даражада ўзгариб кетганлиги бунга далилдир.

Лекин шуни эътироф этиш керакки, инсоннинг ўз эҳтиёжини қондириш мақсадида ўйламай-нетмай қилган хатти-ҳаракати натижасида табиат беҳад азоб чекди ва чекмоқда, шу билан бир қаторда, табиат маҳсули бўлган инсон ҳам азоб чекмоқда, кўп нарсалардан жудо бўлмоқда, ўрмонлар ёнмоқда, сув ҳавзалари чегарасиз ифлосланмоқда, Орол денгизи қуримоқда, дунёдаги энг катта кўлларнинг сувлари ифлосланиб, тирик жонзотларнинг йўқолишига сабаб бўлмоқда, одамлар ўртасида турли касалликлар пайдо бўлмоқда, ҳаво тоқат қилиб бўлмайдиган даражада бўзилмоқда. Бундай ҳолатларга инсоннинг очкўзлиги, кундалик эҳтиёжларнинг тобора ўсиб бориши сабаб бўлмоқда. Атроф-муҳит, турар жойларни турли чиқиндилар, аҳлатлар билан ифлосланиши, айниқса радиоактив моддалар билан заҳарланиши, аҳолининг, чорва молларининг, паррандаларнинг, дарё ва кўллардаги, сув омборлари ва денгиз, океанлардаги жониворларнинг кўплаб заҳарланишига сабаб бўлмоқда.

Баъзи бир олимларнинг фикрича, биосфера тирик жонларнинг яшаш сфераси, яъни ер, ҳаво, сув ва бошқаларнинг заҳарланиши, булғаниши давом этаверса, ер юзасидаги цивилизация ҳалок бўлиши мумкин, деган фикрлар кўпаймоқда. Бу бор ҳақиқат. Ачинарлиси шуки, XX асрнинг экологик муаммолари XXI асрга ҳам ўтиб кетди. Инсон табиатдан ўзига керакли нарсаларни олиш билан овора. Аммо олинган нарсалар ўрнига нималар пайдо бўлмоқда, уларнинг ўрнини тўлдирадиган нималар бор? Бу савол жумбоқ бўлиб турибди. Аммо шуни айтиш мумкинки, керакли, олинган нарсаларнинг ўрни чиқинди, аҳлатлар билан тўлдирилмоқда. Лекин инсоннинг ақл-заковати билан ўша аҳлатлардан халқ хўжалиги учун жуда кўп нарсалар ишлаб чиқиш ва улардан оқилона фойдаланиш мумкин эди-ку.

Табиат ва саноат корхоналари

Илмий адабиётларда келтирилишича, энг тараққий этган мамлакатларда жон бошига ҳар йили табиатдан керакли моддаларни олиш учун 30 тонна моддани қайта ишлаб, унинг атиги 1- 1,5 фоизигина истеъмол маҳсулотлари сифатида фойдаланилмоқда, қолганлари зарарли чиқиндилар сифатида яна табиат қўйнига ташланмоқда.

Жаҳон саноати, расмий хабарларга қараганда, ҳавога миллиардлаб тонна карбонат ангидриди, 200 млн тоннадан зиёдроқ ис газы, 150 млн тонна олтингугурт оксиди, 53 млн тонна азот оксиди, 50 млн тоннадан ортиқ ҳар хил углеводородлар, 32 млрд м³ ифлосланган сув, 70 млн тонна заҳарли газлар, 250 млн тонна чангни чиқариб ташлайди, қанча млн тонналаб аҳлатлар океан ва денгизларга, очиқсув ҳавзаларига ташланмоқда. Буларни эътироф этиш билан бирга, ҳозирда бутун дунё мамлакатларининг давлат арбоблари, олимлари, табиатшунослари — жамоатчилик ҳозирги экологик ҳолатдан ташвишда.

Шунинг учун ҳам ҳар йили 5 июнь «Жаҳон атроф-муҳит муҳофазаси

куни» сифатида байрам қилинади. Бу тадбир Бирлашган Миллатлар Ташкилоти томонидан 1972 йили Швеция мамлакатининг Стокгольм шаҳрида БМТ нинг атроф-муҳит муаммолари бўйича конференцияси ўз ишини бошлади. Шундан сўнг, атроф-муҳит бўйича БМТ Дастури ва (ЮНЕП) ташкил топди. «Жаҳон атроф-муҳит муҳофазаси куни»нинг мақсади — атроф-муҳит муаммоларига, яъни ҳозирги вақтдаги экологик вазиятга дунё жамоатчилигининг эътиборини жалб қилиш ҳамда сиёсий манфаатдорлик ва тегишли ҳаракатларни жонлан-тириш ва рағбатлантиришдан иборат.

Ўзбекистон Мустақилликка эришгач, атроф табиий муҳитни муҳофаза қилишда кўпгина мамлакатлар билан биргаликда фаол иштирок этмоқда. Ўзбекистон БМТ, ЕХХТларнинг халқаро институтларига қўшилди, атроф-муҳитни муҳофаза қилиш бўйича 9та қонвенциялар ва керакли протоколларни ратификация қилди, атроф-муҳитни муҳофаза қилиш бўйича 12та Халқаро битимларни имзолади.

Соғлом атроф-муҳит ҳар бир инсоннинг, бир бутун миллат саломатлигининг асоси, бинобарин, инсониятнинг энг катта бойлигидир.

Афсуски, аҳоли турар жойларида кўплаб чиқинди ва аҳлатларнинг йиғилиши касаллик тарқатувчи микроорганизмларнинг кўпайишига сабаб бўлмоқда. «Ўзбекистан ҳудудида, қаттиқ маиший чиқиндилар ташланадиган 230дан ортиқ шаҳар ва қишлоқ аҳлатхоналари мавжуд. Уларда тахминан 30 млн куб метр аҳлат тўпланади. Улар асосан стихияли равишда, жуғрофий, геологик-гидрогеологик ва бошқа шарт-шароитларни комплекс ўрганмай туриб ташкил этилган». Эндиликда, Республикамизда бу муаммоларни ҳал этиш борасида дастлабки ишлар амалга оширилмоқда.

Экология ва инсон

Инсоният тарихининг энг катта ғалабаси — илмий техника жараёни, тараққиёти ва унинг илмий натижаларини халқ хўжалигининг турли тармоқларига жорий этишдир. Илмий техника жараёни натижасида инсоният ўзининг эҳтиёжини қондириш мақсадида, табиатнинг янги ўрганилмаган сирларини ўрганишга, унинг қонуниятларини очиб беришга, табиий бойликларидан фойдаланишга бирмунча имконият яратди. Океан ва денгизларни, космик фазони, одам организмнинг турли мураккаб функцияларини ҳужайра ва ядро даражасида ўрганиб, билимларни ривожлантириб, турли касаллик сирларини очиб, кўп касалликларнинг олдини олишга ва даволашга имкон топди.

Шу билан бир қаторда, саноат корхоналаридаги технологик жараёнларнинг тўла-тўқис такомиллашмагани, халқ хўжалигининг турли соҳаларида кимёвий моддаларнинг ишлатилиши, автомобил транспортининг тез ривожланиши кўп миқдорда захарли чиқиндиларнинг пайдо бўлишига олиб келди, уларнинг атмосфера ҳавосига, сув хавзаларига, ер юзасига ташланиши ҳамда жуда кўп миқдорда хужалик ва саноат аҳлатларининг пайдо бўлиши, табиатнинг жонли ва жонсиз омиллари уртасидаги ўзаро муносабатларининг бўзилишига, колаверса, пировардида инсон саломатлигига салбий таъсир этиб, уни турли касалликларга гирифтор қилаётганининг гувоҳи бўлиб турибмиз. Пайдо бўлган бундай ноқулай аҳволдан инсоннинг ақл ва заковати, маънавияти

олиб чиқиб кетиши мумкин. Бунинг учун, инсон экологик салбий ҳолатларни тўла-туқис тушунмоғи, англамоғи зарур. Бу борада иймон, маънавият, тафаккурнинг туб маъносини ўзгартирмоғи зарур. Бу жуда қийин ва мураккаб муаммодир. Шунинг учун ҳам, ҳозирги экологик хавф жаҳон мамлакатларини, давлат ва жамият арбобларини, олимларини, ҳамма-ҳаммани безовта қилмоқда ва хавотирга солмоқда. Афсуски, атроф-муҳит, табиатни асраш, муҳофаза қилиш XX аср охири XXI аср бошларининг энг асосий муаммоларидан бири бўлиб қолди.

Табиатни экологик ноқулайликлардан сақлаш, уни муҳофаза қилиш инсоннинг ўзини бу муаммога онгли, ахлоқий ёндашишга, одамларнинг ёшликдан бошлаб экологик таълимотни эгаллашига, инсон психологиясини бу борада ижобий томонга ўзгартиришга ундаш заруриятини туғдирди. Бундан ташқари, жамиятда экологик маданиятни юксалтириш ва янги дунёқарашни шакллантиришда турли мамлакатларнинг экология соҳасидаги фикрларининг ўзига хос томонларидан фойдаланиш ҳамда аҳоли ўртасида экологияга бағишланган тарғибот ишларини олиб бориш мақсадга мувофиқдир.

Қулай экологик ҳолатни, қолаверса, сиҳат-саломатликни сақлаш йўлида ўз маънавиятимизни, савиямизни, тафаккуримизни оширмас эканмиз, мустақил республикамиз аҳолисини тўла-туқис соғломлаштиришга эриша олмаймиз.

Экологик билимни ҳамма мукамал эгаллаши шарт, деб ўйлаймиз, чунки бу сиҳат-саломатлик гаровидир.

Ҳозирда бу борада Республикамизда олиб борилаётган экологик таълим ва тарбиянинг тоза ва покиза муҳит яратишдаги аҳамияти — инсон камолотининг энг муҳим омили — экологик маданиятни шакллантиришдан иборатдир.

Экология ҳақида тушунча

Инсон барча тирик мавжудотлар каби биологик ҳамда биоижтимоий жонли организм сифатида ўзини ўраб турган атроф-муҳит билан чамбарчас боғлиқ. Унинг асосий экологик эҳтиёжлари—тоза ичимлик суви, тоза ҳаво, етарли микдорда ҳаво оксигени(кислород) ва тоза озик-овқатдир ҳамда соғлом она-ю заминдир. Буларсиз соғлом турмуш тарзини, организмнинг соғлом бўлишини тасаввур ҳам қилиб бўлмайди. Булар эса экологик омиллардир.

«Экология» атамаси дарвинист биолог олим Э. Геккел томонидан 1866 йилда фанга киритилади. У сўзнинг таржимаси «Уй-жой тўғрисидаги таълимот» бўлиб, асосан бу фан, тирик жонларнинг яшаш мақонларида бир-бирларига таъсир кўрсатишларини ҳамда улар яшаб турган мақондаги табиий муҳит омилларининг ва жонзотларнинг ўзаро муносабатларини, табиий муҳитнинг уларга таъсирини ва уларнинг табиий муҳитга таъсирини ўрганиши фан сифатида тан олинди. Тирик мавжудотларнинг — организмларнинг тузилиш даражасига мос ҳолатда экология аутоэкология ва синэкологияга бўлинади.

Аутоэкология айрим организмларнинг ўз хусусиятлари орқали атроф-муҳит билан боғланишини, ҳаётий вазифаларини уташини, ўша системадан ташқари, бошқа компонентдан ажралган ҳолатда яшашини кўзатади. Шундай қилиб, аутоэкология айрим зотларнинг муҳит билан ўзаро таъсирини ўрганади.

Синэкология — организмлар гуруҳини диалектик бирликда ва ўзаро боғланганлигини ҳисобга олиб, комплекс, ҳар томонлама ўрганадиган фан.

Экологияни аниқ объектлар ва изланиш муҳитларига қараб ҳам синфларга бўлиш мумкин. Масалан, инсон экологияси, ҳайвонлар, ўсимликлар, микроорганизмлар экологияси ва бошқалар.

Ўз навбатида, бу гуруҳларни зоти даражасида, популяция даражасида ўрганиш мумкин, ҳаттоки бўларни сувда, ҳавода, тупроқда, космос бўшлиқларида ҳам ўрганиш мумкин.

Ҳозирги замон экологиясининг асосий вазифаларини қуйидагича таърифлаш мумкин:

➤ атроф-муҳитни сифатли, тирик мавжудотларга зарари тегмайдиган ҳолатда сақдашни ҳуқуқий, техник, ташкилий бошқаришнинг, табиий муҳитнинг фазилатларини яхшилашнинг комплекс, стратегик чора-тадбирларини ишлаб чиқиш, қолаверса, пировардида аҳолининг сихат-саломатлик даражасини кутариш;

➤ бўзилган табиий муҳитни тиклаш, шулар қаторида қишлоқ хўжалиги мақсадида фойдаланиб, издан чиққан ерларни, чорва боқиладиган яйловларни, ҳосилдорлиги пасайиб кетган тупроқларни қайта тиклаш, сув ҳавзалари ва бошқа экологик тизимларнинг унумдорлигини ошириш;

➤ биосферанинг намуна бўладиган қисмини сақлаб қолиш;

➤ урбанизация жараёнларининг экотизмга тазйиқини ўрганиш, унинг олдини олиш тадбирларини ишлаб чиқиш, ёшлиқдан бошлаб ўзлуксиз таълим бериш услубларини ишлаб чиқиш ва амалиётга татбиқ этиш, баркамол экологик маънавиятга эга бўлган авлодларни тайёрлаш.

Имкони борича табиий муҳитнинг шахсий мақсадлар учун фойдаланиш оқибатида бўзилишига йўл қўймаслик, қонуний томонларини ишлаб чиқиш ва қонун олдида ҳамма баробар эканини оммага тушунтиришни, оммавий ахборот воситаларининг бу борадаги ишини кучайтиришни янада ривожлантириш лозим.

Инсон табиат ҳосиласи бўлиб, у ўзи яшаб турган табиий муҳитдан холи эмас, аксинча, чамбарчас боғланган. Шунинг учун ҳам одамнинг ҳаёт фаолиятини экологик нуқтаи назардан ўрганиш ва ёндашиш замон талабидир.

Инсон экологияси тўғрисидаги фаннинг асосий мақсади, йўналиши инсон яшаб турган табиий муҳитнинг ишлаб чиқариш муҳити билан ўзаро таъсирини, ўзаро муносабатларини бир-бирларига мос келадиган ҳолатга келтиришдир, шунга шарт-шароит туғдиришдир. Акс ҳолда, инсон оммаси орасида жуда кўп касалликлар, жароҳатлар рўй бериши муқаррар. Соғлиқ бу — бойлик.

Экологик омиллар ва уларнинг синфлари. Ҳар қандай тирик жон экологик омиллар билан бог-ланган бўлиб, улар иккига бўлинади:

1. Жонсиз табиий омиллар, яъни абиотик омиллар.

2. Жонли табиий (биотик) омиллар — бу табиий муҳит.

У ҳар қандай шарт-шароитда тирик жонга, унинг тараққиёти, ривожига яшаш давомида билвосита ёки тўғридан-тўғри таъсир кўрсатади. Бу таъсирларга организм ўзига хос реакция билан жавоб беради ёки мослаша олмай, ҳалок бўлиши, йўқолиб кетиши ҳам мумкин.

Организмнинг ривожланиши, кўпайиши, нормал ҳолатда яшаши учун қулай табиий муҳит бўлиши тақозо этилади.

Экологик зиддиятларнинг илдизи қаерда?

Табиий муҳитнинг тобора ифлосланиб бориши экологик мувозанатнинг издан чиқишига олиб бормоқда. Бу ҳолатнинг олдини олиш ёки нейтраллаш фақатгина фан-техника ёрдамига асосланган. Чора-тадбирлар билан табиий муҳитни илгариги ҳолатига қайтариш жуда қийин, Бундай зиддиятли ҳолат бутун ер юзи бўйлаб содир бўлди. Гап шундаки, бир вақтлар олимлар томонидан олдиндан аниқланган табиатда бўладиган ўзгаришлар тўғрисидаги жуда кўп огохлантирилишига қарамай, табиатдан техниканинг салмоқли кучлари ёрдамида ваҳшийларча фойдаланиш ҳозирда ҳам давом этмоқда. Табиатдан жамият эҳтиёжи учун ҳамма нарса меъеридан кўп олинмоқда, аммо олинган табиий ресурслар ўрнини тўлдириш масаласи муаммо бўлиб қолмоқда. Атроф-муҳит хўжалик аҳлатлари, саноат корхоналарининг қаттиқ ва суyoқ чиқиндилари, радиоактив моддалари, нефть маҳсулотлари ва бошқаларнинг чиқиндилари билан ифлосланмоқда. Мана бу асосий зиддиятдир. Агар содир бўлаётган жараёнга фалсафий нуқтаи назардан ёндашсак, инсоният ўзининг актив фаолияти натижасида табиийликдан сунъийликка ўтишни афзалроқ кўрмоқда. Табиийликни табиатнинг ўзи яратади, сунъийликни инсоннинг табиий тараққиёт жараёнларига зўравонлик билан аралашуви натижасида яратилган маҳсули, деб қаралмоқда.

Агар табиийликни табиатнинг таркибий қисмига мос келадиган табиий тарихий, ўзига хос юзага келган жараён дейилса, сунъийликни инсоннинг сунъий, ўзи яратган фаолияти, деса ҳам бўлаверади. Аммо сунъийлик табиатнинг табиий ривожига мос келавермайди. Инсоният, жамиятнинг табиатини тубдан ўзгартиришга қаратилган фаолияти бўлиб, табиат ривожига зид ҳолатни келтириб чиқаради. Табиийлик бир бутунлик, табиатга маъқул бўладиган йўналишда ривожланаверади. Сунъийликда инсон ўзининг мақсадига эришиш учун ўзининг иқтисодий талабини қондиришни биринчи ўринга қўйишга ҳаракат қилади.

Шундай қилиб, табиат билан жамият ўртасида ўзаро таъсир, муносабат табиатни ўзгартириб, янги шарт-шароитларни, янги ўзаро муносабатларни келтириб чиқаряпти. Шу билан бирга, янги шароитда инсоннинг кўз ўнгида табиий экологик муҳит ўзининг аслидаги ҳолатда, аслидаги табиатга хос гўзалликда, меъерий кўринишда кўзга ташланмоқни тақозо этади. Бундай ҳолат ҳар бир инсонга - рухланишни, тетикликни, яхши кайфиятли бўлишни таъминлайди. Гуллаб яшнаётган дарахтзорларни, ўрмонларни, гўзал табиатни, ҳали қўл тегмаган, инсон қадами етмаган кўкаламзорларни кўриш, улардан қувониш, рухланиш инсонга, албатта, сиҳат-саломатлик бахш этади.

Экологик ноқулайликлар ва сиҳат-саломатлик муаммолари

Ҳозирги замон кишиларига борган сари кучлироқ таъсир этувчи омиллар миқдори ортмоқда. Жумладан, фан-техника тараққиёти натижасида пайдо бўлган агентлар — атомли ва кимёвий саноат корхоналарининг кўпайиши кўп миқдорда зарарли чиқиндиларнинг пайдо бўлишига олиб келади. У, ўз навбатида, табиатнинг абиотик ва биотик ҳолатини ўзгартиришга ҳамда ҳозирги асрдаги урбанизация жараёнлари оқибати — демографиянинг салбий томонга

ўзгариб бориши — аҳоли ўртасида кўп муаммоларнинг келиб чиқишига сабаб бўлмоқда. Урбанизация жараёнларининг ўзи инсон экологияси муаммоларини келтириб чиқарувчи асосий омил эканини эсдан чиқаришнинг ўзи катта хатога йўл қўйишдир. Чунки минтақавий фан-техника ривожини, минтақавий урбанизация жараёнларининг тезлашуви инсоннинг демографик жараёнларига катта салбий таъсир этаётганини сезамиз. Бугунги кунда жуда катта шаҳарлардаги муаммолардан бири аҳоли миграцияси, ўлимнинг кўпайиб бориши, ишсизликнинг, касалликнинг тобора кўпайиб бориши, янги-янги касалликларнинг келиб чиқаётгани ва ҳоказолар. Ўрта Осиё мамлакатларида, Ҳиндистон ва Америкада ўлим яшармоқда.

А. А. Отаниёзовнинг Оролбўйи минтақаларида олиб борган изланишлари шуни кўрсатадики, экологик ноқулай шароитда яшаётган аҳоли ўртасида юракнинг ишемия касаллиги аёллар ўртасида — 15,2 %ни, артериал гипертензия касаллиги эркеклар ўртасида — 13,1 %ни, аёллар ўртасида — 11,6 %ни ташкил қилади. Оролбўйи минтақаларидан олинган далилларга солиштирилса, Бўка туманида эркеклар ўртасида юракнинг ишемия касаллиги — 5,7 %ни, аёллар ўртасида — 1,6 %ни ташкил қилади. Шундан маълумки, ҳар ҳолда экологик ноқулай шароит инсон соғлигига салбий таъсир кўрсатиши аниқ.

Н. Т. Турсуновнинг келтирган далилларида (2004) маълум бўлишича, Олмалиқ ва Чирчиқ шаҳарларида (саноат ривожланган шаҳарлар) ўсимта касалликлари Тошкент вилоятининг ўртача кўрсаткичига қараганда ўртача 7,5 ва 6,8 %га кўпайган.

Жуда кўп илмий адабиётлар маълумотларига қараганда, Европа мамлакатларида ичимлик сувига экологик жиҳатдан хавф туғдирадиган муаммо, бу — водопровод сувининг бактериялар билан ифлосланишидир. Оқибатда 70,3 % юқумли касалликлар марказлашган сув тармоқларининг зарарланиши оқибатида келиб чиққан. Шунинг учун ҳам сув иншоотлари ва унинг тармоқлари санитария ҳолатини яхшилаш — сув орқали тарқатиладиган бир қатор касалликларнинг олдини олади (яъни энтеровирус, гепатит ва бошқалар).

Табиатда экологик ҳолат бўзилар экан, инсон саломатлиги ёмонлашади, носоғлом инсоннинг руҳи паст бўлади, меҳнатга иштиёқи сусаяди. Бу эса, ўз навбатида, жамият ривожига, унинг иқтисодиётига ва умуман, тараққиётига салбий таъсир кўрсатади.

Шунинг учун ҳам табиатни авайлаш, атроф-муҳит ва сувни, ўсимлик, ҳайвонот дунёсини, қолаверса, биосферани қўлдан келганча асраб-авайлаш ҳар бир инсоннинг вазифасидир.

Давлатимиз томонидан қурилаётган тадбир, чоралар, яъни табиатни муҳофаза қилиш муаммоларига бағишланган ташкил қилинаётган кўплаб илмий, илмий-методик симпозиумлар конференциялар ва экологияга бағишланган, табиат муҳрфазасига бағишланган илмий адабиётлар, ўқув қўлланмалари нашр қилинмоқда. Таълим тизимининг барча босқичларида экологик таълим ва тарбиянинг мазмуни, ташкилий шакллари ҳамда усуллари такомиллаштиришга йўналтирилган қатор тадбирлар амалга оширилмоқда.

Маълумки, инсонни ўраб турган табиий атроф-муҳитнинг экологик нуқтаи назардан қулайлигини таъминламай, аҳолини соғломлаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш мумкин эмас. Ўзбекистан

Президента И. Каримов: «Асрлар туташ келган паллада бутун инсоният, мамлакатимиз аҳолиси жуда катта экологик хавфга дуч келиб қолди. Буни сезмаслик, қўл қовуштириб ўтириш — ўз-ўзини ўлимга маҳкум этиш билан баробардир. Афсуски, ҳали кўплар ушбу муаммога бепарволик ва маъсулиятсизлик билан муносабатда бўлмоқдалар», — деб бежиз айтмаган.

И. Каримов ўзининг шу асарида умумий хавфсизликни ва барқарор ривожланишни таъминлаш муаммоларини батафсил очиб бериб, табиат ва жамият ўртасидаги мувозанатни сақлаш ва уни бошқаришда амалга оширилиши лозим бўладиган ишларга оқилона ёндошишни қайта-қайта таъкидлаб ўтгани бежиз эмас.

Валеология ва инсон

«Валеология» деб аталган фан тарихий нуқтаи назардан XX асрда И. И. Брехман томонидан фанга киритилган. Демак валеология — саломатлик тўғрисидаги фан. Аммо бу сўз бизнинг луғатларда учрамайди. Шунини таъкидлаш зарурки, валеология фанининг асосчиси И. Брехман инсон саломатлиги тушунчасига янгича ёндашди, яъни бунда гап жамият саломатлигини ташкил қилувчи ҳар бир инсоннинг соғлиги устида боряпти, чунки ҳар бир инсон ўзига хос индивид — шахс анатома-физиологик томонидан бир-бирига ўхшасада, аммо унинг ички руҳий кечинмалари, характери ва бошқа психологик ҳолатларида ҳеч қачон бир-бирига ўхшашлиги йўқ. Балки шунинг учун ҳам, инсон саломатлиги тўғрисида тўла-тўқис талқин берадиган тушунчалар кўп эмас. Лекин, бизга шуниси маълумки, инсонларнинг соғлиги фақатгина табобат илмига ёки соғликни сақлаш тизимига боғлиқ бўлмайди. Инсон соғлиги жуда кўп омилларга боғлиқ. Жумладан, табиий экологик қулай муҳитга, ижтимоий қулай яшаш шароитларига, турли психологик таъсирларга, иқлим шароитларига, куёшда кетаётган ўта чуқур кимёвий-физикавий жараёнларга, организмни ички муҳитида кетаётган биологик, биохимик жараёнларга, тўғри овқатланишга, ҳаётни соғлом турмуш тарзи тизимида олиб боришга, жамиятдаги, оламдаги барқарорликка ва бошқа биз англаб етмаган ҳодисалар таъсирига, режали кун тартибини ташкил қилишга ва бошқа жуда кўп сабабларга боғлиқ.

Инсон соғлигини мустаҳкамлаш, умрини асраш, меҳнат қилиш қобилиятини ўзайтириш учун, юқорида зикр қилинган омилларнинг кўпроқ қайси биридан бу мақсадлар учун фойдаланса бўлади, деган савол туғилади.

Жаҳон Соғликни Сақлаш Ташкилоти низомида «Саломатлик» шундай таърифланади: «Саломатлик — бу инсон организмда нафақат касаллик ёки жисмоний нуқсонларнинг йўқлигини бўлиб қолмасдан, балки унинг жисмоний, руҳий маънавий ҳамда ихтиёрий соғлом ҳолати ҳамдир».

Баъзи бир илмий адабиётларда келтирилишича, «соғлик бу — организмда касалликнинг йўқлигидир», дейилган, яна бирида «соғлик бу морфологик, психоэмоционал ва ижтимоий-иқтисодий контакт бирлигидир», деб изоҳланган.

В. В. Колбановнинг (2001 й.) фикрича, «Саломатлик, бу инсон ҳаёт фаолиятининг табиий равишда ва ўзлуксиз давом этадиган, ўзининг саломатлик ва

руҳий ҳолатини такомиллаштиришга, ички муҳитни бир маромда сақлаб туришга қаратилган, ўзини-ўзи мукамал бошқариш муҳофаза қила олиш имкониятларини таърифловчи, айна пайтда тана аъзолари ва тизимларининг ўзаро мўътадил ва уйғунлашган ҳолатда ишлаб, доимо ўзгариб турувчи ташқи муҳит шароитларига мослашиш учун ўзининг заҳиравий имкониятларини (потенциалини) ва компенсатор механизмларини ишга солган ҳолда, физиологик эҳтиёжларига ва имкониятларига мос биологик ва ижтимоий вазифаларини бажара олиш ҳолатидир».

Р. У. Орзиқуловнинг (2005 й.) ёзишича, «Инсон саломатлиги биологик ва ижтимоий сифатларининг уйғунлашган бирлиги бўлиб, туғма ёки ҳаёти давомида орттирилган биологик ва ижтимоий таъсирлар билан шартланган ҳолат бўлса, касаллик шу бирлик ва уйғунлик ҳолатининг бўзилишидир», яъни инсон саломатлиги — бу шундай ижтимоий-биологик ва руҳий уйғунлик ҳолатики, бунда тана тизими ва ундаги барча аъзолар фаолияти табиий ва ижтимоий муҳит билан тўла мувофиқлашган бўлиб, бирорта ҳам касаллик, хасталик ҳолати ёки жисмоний нуқсонлар учрамайди. Бу борада Р.Орзиқулов ва В.Колбанов фикрлари бир-бирига яқиндир.

Шулардан келиб чиқиб, қуйидаги хулосани айтиш мумкин. Саломатлик анчагина мураккаб жараён бўлиб, бу турли ташқи ва ички таассуротларга жавоб бериш қобилияти ва шу қобилият ёрдамида организмнинг имконияти даражасида ўша таъсирларга мослашиб яшаш қобилияти бўлиб, у ўзи учун, жамият учун турли ҳаётий эҳтиёжларини қондириш мақсадида меҳнат қилиш жараёнидир. Бу жараён унинг ҳаётини ўзайтиради, касалликлардан холи қилади.

Юқорида зикр қилинган назарий ва амалий вазифалар «саломатлик нима?» — деган саволга бир-бирини тўлдирадиган оқилона жавоблар, деб ҳисоблаймиз.

Аммо «саломатлик» ҳолатини сақлаб туриш мақсадида, кўпчилик муаллифлар бир-бирига яқин ва бир-бирини тўлдирадиган маъно берувчи билимга асосланган тақлифларни тавсия қиладилар. Ҳамма тақлифлар бир бутун бўлиб ҳар бир инсон учун, унинг «саломатлиги»ни сақлаш учун, умрини меҳнат қилиш даврини ўзайтиришга мўлжалланган тақлифлардир. Бу тақлифларни валеология фанини соғлом турмуш тарзини шакллантириш тақлифлари, деса ҳам бўлаверади.

Валеология фанининг асосчиси И. И. Брехман инсон саломатлиги тушунчасига мутлақо янгича ёндашиб, шахс саломатлиги ва жамият саломатлиги тушунчаларининг бир-биридан фарқлари, соғлом турмуш тарзининг кўпчилик учун умумий томонлари, шунингдек, ҳар бир одам учун ўзига хос томонлари борлигини кўрсатиб ўтди. И. И. Брехман инсон саломатлигини таъминлаш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш стратегиясини белгилаб бера олди.

Валеология интегратив фан сифатида экология, гигиена эпидемиология, тиббий статистика, психология, социология, педагогика ва бошқа ижтимоий фанлар билан ёндош ва улар билан ҳамкорликда иш бажаради, уларнинг изланиш услубларидан фойдаланади ва амалиётга татбиқ этади.

Аммо, валеологиянинг мақсади ва олдига қўйган вазифаларини амалга оширишда ҳаётнинг кўпгина қирраларини ўрганиш, айниқса ҳар бир шахснинг соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги имкониятларини, психологик

ҳолатларини, ўта таъсир этувчи табиий, сунъий ҳолатларни ўрганиш ва амалий томонларни ишлаб чиқиш катта аҳамият касб этади.

Инсон ва психология

Буюк бобомиз ибн Сино ўз шогирдларига «беморнинг аввало танасини эмас, руҳини даволанг, ана шунда ҳар қандай касални даволашни енгишга қодир бўласиз», — деб таълим берганлар. Жамият тараққий этиб борган сари, ҳаётимизга бозор иқтисодиётини кириб келиши инсоннинг меҳнат фаолиятида ҳам, шахслараро муносабатда ҳам янги шакллар пайдо бўлмоқда. Тил ва нутқ такомиллашмоқда, уларнинг барчасини амалга оширишни таъминловчи онг жадал суръатлар билан ривожланмоқда. Онг фақат фаолият, муомала, ҳис-туйғуларни бошқариб турувчи омилгина эмас, балки ҳар бир одамнинг ижтимоий-психологик хусусиятларини тўғри амалга оширишнинг асосий манбаи ҳамдир.

Одамдаги руҳий соғломлик онгнинг бошқарув имконияти мавжудлигини билдириб, айрим ҳолларда ҳиссиётларга берилиши эса онгнинг ўз вазифасини бажаришдан четлашганлигини билдиради.

Муҳитнинг ривожланишига ва шахслараро муносабатларнинг ифодаси ҳисобланган фаолиятнинг характери, мақсадлари, қадриятларига боғлиқ ҳолда турли хил кўринишда намоён бўлади. Мустақил Республикамиз «Таълим тўғриси-да»ги Қонунда ҳам ҳар томонлама етук, жамиятда юз бераётган воқеа-ҳодисаларга ўз фикрини билдира оладиган, рақобатбардош, ўз миллий қадриятларини кадрлайдиган, бағрикенглик тамойилларини тўғри тушунган шахсларни тарбиялаш мақсад қилиб қуйилган. Бу бежиз эмас, албатта. Чунки жамиятда яшаётган кишига таълим-тарбия бериш тўғри йўлга қўйилган тақдирда, ижтимоий фойдали фаолиятда шахс даражасига кўтарилиш эҳтиёжининг шаклланиши учун зарур шароитлар таркиб топади. Теварак-атрофга муносабат, биргаликдаги фаолият ва ижодий иш жараёнида намоён бўладиган ижтимоий аҳамиятга молик ўзгаришлар қилиш лаёқати шахснинг фаоллигидир. Шахснинг фаоллиги инсон ўз нуқтаи назарини ҳимоя қила олишида, сўз ва иш бирлигида ифодаланади. Жамиятдаги шахс фаоллиги ижтимоий бурчга нисбатан онгли муносабатда бўлиш, илмий дунёқарашга суянган эътиқод, ижтимоий ва ахлоқий қоидаларнинг бўзилишига нисбатан муросасиз бўлишни тақозо этади.

Билиш жараёнлари орасида диққат инсон фаолиятининг барча турларида, энг аввало, ўқув ва меҳнат фаолияти самарадорлигининг муҳим шарт ҳисобланади. Фаолият қай даражада мураккаб бўлса, диққатга шу даражадаги катта талаблар қўйилади. Талабаларнинг диққатлари таълим-тарбия жараёнини самарали ташкил этишнинг муҳим омилларидандир. Билиш жараёнларининг юзага келишидаги муҳим хусусият унинг йўналтирилганлигидир. Атроф-муҳитнинг таъсирлари орасидан инсон доимо ниманидир фараз қилади, идрок этади, нима ҳақидадир фикр юритади, ўйлайди.

Энди бевосита диққатга таъриф берамиз. Диққат, бу индивиднинг ҳиссий, ақлий ёки ҳаракатлантирувчи фаоллиги даражасининг оширилишини тақозо этадиган тарзда онгнинг йўналтирилганлиги ва бир нарсага қаратилганлигидир. Йўналтирилганлик субъектнинг эҳтиёжларига, унинг фаолияти

мақсадлари ва вазифаларига мос келадиган объектларнинг танланганлигида, ихтиёрий ёки ихтиёрсиз ажратишда намоён бўлади. Ҳосил бўлиш хусусиятига ва амал қилиш усулларига кўра диққатнинг иккита асосий тури — ихтиёрий ва ихтиёрсиз турлари мавжуд. Ихтиёрсиз диққат кишининг англашилган ниятлари ва мақсадларидан мустасно тарзда ҳосил бўлади. Ихтиёрий диққат эса онгли равишда бошқариладиган ва тартибга солинадиган диққат эътиборидир. Ихтиёрий диққат ихтиёрсиз диққат асосида ҳосил бўлади. Диққатни кучли қўзғатувчилар, баланд овоз, кучли хид, ёрқин нур ва бошқалар ўзига жалб этади. Ихтиёрсиз диққатга бевосита қизиқишнинг роли катта. Ҳиссиётга бой, завкли, қизиқарли нарсалар диққатни ўзоқ вақт ушлаб туриш имконини беради. Диққатда одам психикасининг мослаштирувчи роли акс этади. Агар диққат бўлмаса, аниқ мақсадга қаратилган амалий фаолият ҳам бўлмайди. Диққат муайян шароитларда мўлжал олиш имконини беради.

Психология фанининг захматқаш билимдонларидан бири бўлган профессор Э. Ф. Розиевнинг фикрича, «Киши фаолияти қанчалик мураккаб, серзахмат, давомийлик жиҳатдан ўзоқ муддатли, масъулият ҳиссини тақозо қилса, у диққатга шунчалик юксак шартлар ва талаблар қўяди. Инсон зийраклиги, фаросатлилиги, тез пайқаши, синчковлилиги, дилкашлиги унинг турмуш шароитида, шахслараро муносабатида муҳим омил сифатида хизмат қилади. Диққат аклий фаолиятнинг барча турларида иштирок этади, инсоннинг хатти-ҳаракатлари ҳам унинг иштирокида содир бўлади». П. И. Ивановнинг фикрича, «биз фаолиятимиз жараёнида идрок ва тасаввур қиладиган ҳар бир нарса, ҳар бир ҳодиса, ҳамма қилган ишимиз, ўй ва фикрларимиз диққатнинг объекти бўла олади».

Бу хусусиятлар бўлажак касб усталари алоҳида руҳий жараёнларининг аниқ тўлиқ юзага чиқишини таъминлайди. Талабанинг ҳар қандай фаолиятида диққатнинг қатнашиши, мазкур фаолиятнинг самарадорлигини оширади. Диққатнинг кучи ва барқарорлиги шундай хусусиятки, унинг негизида бажарилаётган ишнинг натижаси эҳтиёжини қондиришга хизмат қилади. Диққатни таълим жараёнида тўплаш, ушлаб туриш учун фаолиятни тўғри ташкил қила билиш зарур. Агар ўқув юртларида ўқув фаолияти тўғри, қизиқарли ташкил этилса, дарсда ўзоқ вақт самарали машғул бўлиш кўзатилади. Диққат устида гап борар экан, соғлом турмуш тарзини ўқувчилар ўртасида шакллантиришда ҳам диққатнинг аҳамияти каттадир.

Олий таълим олдида қўйилган давлат ва ижтимоий буюртмага мувофиқ, таълим даргоҳларида таълим-тарбия иши сифатини ошириш, илм-фанда юз берган энг янги фикрлар, ютуқлар орқали ижодкор, ижтимоий жиҳатдан фаол, юксак салоҳиятли, маънавиятли, мустақил фикр юритишга қодир. Она юртга меҳр-муҳаббат, садоқат, катталарга ҳурмат, кичикларга иззат руҳида тарбияланган инсонни, мутахассисни тарбиялаш давлат аҳамиятига молик бўлган вазифалардандир. Юртимизда содир бўлаётган ислохотлар, янгиланишлар, ютуқлар омилига бўлган эҳтиёжини янада оширади. «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»нинг моҳияти эркин фикрловчи шахсни вояга етказишдир, айниқса, соғлом, онгли, мулоҳазали, диққатли инсонлар соғлиги ўз қўлида эканини тушунтириш ва соғлом турмуш тарзи омилларини кундалик ҳаётига киритиш айна муддао.

Ҳаёт, умр, турмуш, соғлик ҳақида

Мулоҳазали бўлиш халқимизнинг ноёб фазилати сифатида қадриятларимизнинг энг муҳим талабларидан бири. Ота-боболаримиз ҳар ишни қилишдан олдин обдон ўйлаб олишни маслаҳат берганлар. Ўйлаш деганда, қилинадиган ишнинг моҳиятига етиш, унинг ҳаракат дастурини тўғри белгилаш, бўлиши мумкин бўлган хатоларни ҳисобга олиш, ундан кўриладиган шахсий ҳамда умуминсоний манфаатларни баҳолаш ва шулар каби кўпгина талаблар тушунилади. Саломатлик ҳам фалсафий мулоҳаза юритишни, ўйлаб иш қилишни, унинг асосий сабабларини англаган ҳодда бу ишда тўғри йўлни танлай билишни талаб қиладиган соҳа. Шу мақсадда талабани ҳаёт, умр, турмуш ва соғлик масалаларида озгина мулоҳазага чорлашни лозим топдик. Бу мулоҳазалар қуйидагилардан иборат.

Соғликка огоҳлик

Деярли ҳар бир киши эртами-кечми соғлик билан боғлиқ муаммога дуч келади. Чунки кишилар ўртасида учраётган ўлимнинг асосий сабабчиси касалликлар ва бахтсиз ҳодисалар бўлиб, деярли ҳамма ҳолларда барвақт ўлим содир бўлмоқца. Соғлигидан ажралган инсон ҳар доим касалликлар ва унинг мудҳиш оқибати — ўлим олдида ёлғиз қолади. Ҳаётдаги бир аччиқ ҳақиқат шундан иборатки, ҳар бир кишининг соғлиги унинг ўзидан бошқа ҳеч кимга керак эмас ва бу ҳақда унинг ўзидан бошқа ҳеч ким қайғурмайди ҳам. Маълум даражада унинг соғлиги ҳақида ота-она, фарзандлар, оға-ини, қариндош-туққанлар қайғуриши мумкин. Лекин уларнинг қайғуриши ҳам кўпчилик ҳолларда ҳамдард бўлиш ва афсусланишдан нарига ўтмаслиги мумкин. Имкониятсиз қайруриш ва афсусланишдан эса ҳеч қандай наф йўқ.

Ҳозирги шароитда бу масалада ҳар бир кишида шаклланган тушунчага кўра, инсон саломатлигининг асосий таянчи мавжуд тиббий хизмат бўлиб, киши касалланган тақдирда биринчи навбатда унга мурожаат қиладиган ва бутун умр саломатлигини шу хизматга ишониб яшайди. Ана шу шаклланган ижтимоий тушунча тўғрими ёки нотўғрими? Ҳақиқатдан ҳам издан чиққан саломатликни тиклашда табобат катта имкониятларга эга. Лекин соғликни ҳар доим ва бутун умр тиббий муолажалар билан сақлаб бўлмайди. Бу умуман мумкин эмас. Табобатдан фавқулодда ҳолларда — бирор-бир бахтсиз ҳодиса, ноқулай иш ёки турмуш шароити, шунингдек, шахсий хато туфайли соғлигинингизнинг издан чиқиши кабиларда фойдаланиш мумкин. Шунинг учун тиббий хизматга ҳеч қачон маиший хизмат тури сифатида эмас, балки фавқулодда хизмат тури сифатида қарашни одат қилиш керак. Қолаверса, сифатли тиббий хизмат олиш учун яхшигина пул ҳам тўлаш керак. Тиббий хизмат ўз фаолиятини йўналтиришда инсонийликдан кўра, бизнесни афзал кўради. Одамзод бутун умр орзу қилган, бир вақтлари улуғ донишманд Гиппократ томонидан кўтарилиб, кейинги йилларда эҳтиросли жумлалар билан тўлдирилиб, врач қасамёди деб ном олган буюк инсоний тиббий тартиб, афсуски, бозор қонун-

лари олдида курук гаплигича қолиб кетмоқда.

Иккинчидан, табобат фани ва тиббий хизмат бир-биридан кескин фарқ қиладиган тушунчалардир. Табобат фани — бу анча тор доирадаги етук олимлар ва мутахассисларнинг касалликларни даволаш ҳамда саломатлик билан боғлиқ муаммоларни ҳал қилиш йўлидаги ютуқларидан иборат. Тиббий хизмат эса, ана шу ютуқларни оммалаштиришдан, яъни хизмат даражасига кўтаришдан иборат. Бу иш ҳамма вақт ҳам осон кечавермайди. Шу боисдан, тиббий хизмат касалликларни даволашда ҳар доим ҳам яхши натижаларга эриша олмайди. Бунинг сабаби, табобат фани ютуқларини барча табобат ходимлари бирдек қўлай олмаслигида. Шу билан бирга, тиббий хизматни кўрсатишда виждон муаммоси ҳам борки, бу ҳам унинг сифати ва самарадорлигига катта таъсир кўрсатади. Демак, бу ерда гап табобат ходимларининг малакаси ва виждонига боғлиқ. Виждон ва малаканинг эса, бир кишида уйғун бўлиши ниҳоятда қийин. Шунинг учун баъзан виждон бўлса, малака етишмайди, малака борида эса виждон бўлмаслиги мумкин. Айниқса, ҳозирги бозор иқтисодиёти шароитида кишидан виждон талаб этиш ҳам қийин. Шу боисдан, табобат фани янгиликлари ва ютуқларидан шахсий бойлик орттириш йўлида фойдаланувчи корчалонларнинг янада кўпайиб бориш эҳтимоли бор.

Шунинг учун соғлом йўлидаги ҳаракатда фақат битта тўғри йўл бор. Бу ҳам бўлса, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш илми ҳамда амалини ҳар бир кишининг яхши билиши ва уларни кундалик турмушида қўллашидан иборат. Буни англаш ва тушуниш ҳозирги кунда ниҳоятда муҳим.

Саломатликни фалсафий баҳолаш

Агар ҳаёт ҳақидаги фикримизни озгина фалсафийлаштирадиган бўлсак, унда яшаш қанчалик мураккаб ва меҳнатталаб жараён эканлигини англаш қийин эмас. Унинг ҳар бир куни, ҳар бир дақиқаси ҳаёт учун, яшаш учун кўрашлардан иборат. Бу кўраш она қорнида—ҳомиланинг биринчи кунлариданоқ бошланади. Турмушнинг барча салбий таъсирлари: хомилдорнинг қийин турмуш шароити, зарарли одатлари, руҳий изтироблари, об-ҳаво, атроф-муҳит билан боғлиқ ноқулайликлар унинг ҳаётига хавф солувчи омил бўлиб таъсир этади. У бунга қарши кўрашади. Кўпчилик ҳолларда ҳомила бунга мослашиш йўли билан жон сақлаб қолади.

Ижтимоий ҳаёт ва табиатнинг қонуниятлари ҳамма вақт ҳам одам танасига, руҳиятига, саломатлигига тўғри келавермаслиги мумкин. Бундай вақтларда инсон фақатгина табиатга ва жамиятга мослашиш йўлидаги ноқулайликларга қарши кўрашиш, ҳаётдан ўрганиш, тажриба орттириш ва уни такомиллаштириш йўли билан ҳаётини сақлаб қолади. Бу услуб ижтимоий ҳаётнинг ҳамма соҳалари, жумладан, саломатлик учун ҳам бевосита алоқадор.

Ҳаёт бўлишнинг асосий шарти соғлиқдир. Соғлиги бўлмаган кишининг ҳаёт лаззатларидан фойдаланиш имқонияти кам бўлади, зеро у ўзини бахтсиз ҳис қилади. Пул, мол-дунё, мансаб, мавқе, оила ва шу каби кўрсаткичлар яқка ҳолда кишини бахтли қила олмайди. Соғлиги бўлмаган кишига на ишдаги муваффақиятлар, на табиатнинг гўзаллиги, на дўстларнинг давраси, на фарзанднинг қулгиси ёқади. Кечаю-кундузи унинг ҳаёлини банд этган нарса, яқкаю-

ягона орзуси — саломатлиги бўлади. Саломатликни издан чиқарувчи энг асосий омил касалликлардир. Касалликлар эса, турмуш тарзининг нотўғрилигини, носоғломлигини кўрсатувчи асосий кўрсаткич. Шунга кўра, кўпчилик ҳолларда тез-тез касалланадиган кишиларни носоғлом турмуш кечирувчи, саломатлик масаласида кўп хатолар қиладиган кишилар, деб хулоса қилиш мумкин.

Касалликларнинг хавфли томони шундаки, улар кишини ўлимга томон етаклайди. Образли қилиб айтадиган бўлсак, касалликлар — ўлимнинг элчиларидир. Ваҳоланки, ўлим касалликларнинг мудҳиш оқибати сифатида эмас, балки ҳаётда ўзига ажратилган муддатни яшаб, бола-чақа орзу ҳавасини кўриб, қартайиб, худди тўшакка ётиб, уйқуга кетгандек тинч ва осойишта бўлиши керак. Касалланмаслик ва касалликлар туфайли дард азобини тортмаслик учун эса бизнинг ихтиёримизда жуда катта имкониятлар бор. Бу, энг аввало, бизнинг ўзимиз, соғлиққа муносабатимиз, соғлом бўлиш йўлидаги ҳаракатимиздир.

Онг ва ўзни англамаслик муаммоси

Инсон дунёга келиб, вояга етган сайин у аввало ижтимоий ҳаётнинг энг катта муаммоси тирикчилик эканлигини англай бошлайди. Бу муаммони ҳал қилиш учун у ўқиш, касб-ҳунар ўрганиш, малака орттириш лозимлигини ҳам тезда тушунади. Шунинг учун унинг ҳаётдаги асосий мақсади, билим юртлари ёки олийгоҳларда билим олиш, ишхона ёки корхоналарда иш ва касб маҳоратини ошириш бўлиб қолади. Вояга етиб, жамиятда тирикчилигини таъминлаган инсон энди мавқе, мансаб, шухрат чўққиларини кўзлай бошлайди ва бу йўлда у лозим бўлган имкониятларини ахтаради, ишга солади, ҳаракат қилади, кўрашади, кечаю-кундузи ўйлайди. Худди ана шу ҳаракат унинг онгли умрини, ҳаётининг асосини ташкил этади. Бу мутлақо табиий ҳол ва биз уни муҳокама қилмоқчи ҳам эмасмиз.

Бу ҳолнинг мантиқий асосларини инсоннинг вояга етиш ҳамда камолотга эришиш жараёнидан излаш керак. Инсон тараққиёт жараёнидаги энг онгли мавжудот бўлса ҳам, у ўз умрининг анча қисмини бирламчи онг (подсознания) таъсирида ўтказади. Кўпол қилиб айтганда, тананинг хоҳиш ва истақлари ҳар доим онг ва унинг мулоҳазаларидан устун келиб боради. (Аслида ҳар бир одам умри давомида бутун инсоният тараққиётини такрорлайди). Шу боисдан, умримизнинг кўпгина вақтлари бирламчи онгга хизмат қилади. Бирламчи онгда эса, асосан индивиднинг, жумладан, одамнинг ҳам яшаши ва кўпайишини таъминлайдиган туғма (инстинктив) одатлар, овқатланиш, жинсий алоқа ва ҳимоя инстинктлари маҳкам ўрнашган.

Юқоридагилардан келиб чиққан ҳолда, ҳали инсон ўзини англамаяпти, деб хулоса қилиш мумкин. Демак, ўзни англаш анча қийин жараён, дейишимизга асос бор. Бу муаммо бутун инсоният тараққиёти давомида ҳар бир ҳур фикрли кишини ўйланишга, бош қотиришга мажбур қилган. Ҳатто қадимги спарталиқ етти донишмандлардан бири Хилон бу муаммога алоҳида эътиборни қаратиб, ўзининг ҳаётидаги энг муҳим фалсафий фикр сифатида «Ўзингни ўзинг англа!» деган шиорни илгари сурган. Бунинг моҳиятини чуқур англаган авлодлари Хилоннинг бу фикрини қояга ўйиб ёзиб қолдирганлар. Ҳатто тараққий этган асримизнинг яна бир файласуфи У. Гезли «О, онг! Сенинг бу

норасидалигинг қачон тугайди», — деб фарёд ҳам қилган.

Соғлик нима ва у қандай баҳоланади?

Дунёда нимаики моддий нарса ёки тушунча борки, ҳар бирисининг ўз ўлчами ва сифати бор. Соғлик ҳам бундан истисно эмас. Ҳозирги кунда соғликни тиббий нуқтаи назардан баҳолаш русум бўлиб қолганлиги учун бу масала тиббиёт амалиётида деярлик ҳал қилинган. Масалан, Жаҳон Соғликни Сакдаш Ташкилоти «Соғлик — киши организмида касаллик ёки жисмоний нуқсонларнинг йуклигигина бўлиб қолмасдан, балки унинг жисмоний, руҳий ҳамда иқтисодий соғлом ҳолати ҳамдир», деб таърифлайди. Шубҳасиз, бундай таърифдан нафақат оддий халқ, ҳаттоки зиёли одамлар ҳам соғлик ҳақида тугал тушунча ҳосил қила олмайдилар. Оддий халқ эса соғликни агар киши хизмат вазифаси ёки уй ишларини бажара оладиган бўлса яхши деб, борди-ю унинг саломатлигида бирон муаммолар пайдо бўлиб, аҳволи оғирлашганда ёмон деб баҳолайдилар. Кўриниб турибдики, ҳар иккала баҳолаш усули ҳам соғликнинг сифатларини аниқ ифодалаб, саломатликнинг даражасини тўғри баҳолай олмайди. Соғлик масаласида ушбу муаммонинг мавжудлигига ишонч ҳосил қилгандан кейин биз саломатликни оддий одамлар ҳам баҳолай оладиган усулларини ахтардик ва бу саволга жавобни XX асрнинг иккинчи ярмида ўзининг табиий овқатланиш (макробиотика) ҳаракати билан жаҳонга танилган Япониялик табиётчи Жорж Озава асарларидан топдик. Қуйида Жорж Озава тақлиф қилган саломатлик ва унинг етти талабини ўзимизнинг шарҳларимиз билан келтирамиз.

Ишчанлик. Агарда киши организмида барча ҳаётӣ жараёнлар меъёрида кетса, соғлом одам одатдаги иш юкламаларини назар-писанд қилмайди. Ҳаттоки, суткасига 10-12 соатлаб ҳам ишлаши мумкин ва бундай иш юкласи билан йиллаб ишлайдиганлар бўлади. Ишда ишчанликни таъминлашнинг энг самарали усули бажарадиган ишни маълум бир режимга буйсундириш, яъни иш ва дам олиш ораликларини тўғри белгилаш. Одатда киши кўп ишлаганидан эмас, балки тартибсиз ишлаганидан чарчайди. Шубҳасиз, организмдаги ишчанлик ички аъзоларнинг ҳамжиҳатлиги, мушаклар ва бўғимларнинг чидамлилиги каби омилларга боғлиқ. Лекин бунда кишининг ўз касбини, ҳаётни севиши, эртанги кунга ишонч, катта мақсад ва орзуларга қараб интилиш каби руҳий кўрсаткичлар ҳам муҳим аҳамиятга эга. Меҳнат кишининг ҳаётӣ зарурати. Бу зарурат нафақат унинг тирикчилигини, балки умуминсоний манфаатларга ҳисса қўшиб, ҳамжамиятда обрў-эътиборини ҳам таъминлайди. Шунинг учун табиат ишчанликни бизнинг ирсиятимизга жойлаганки, шу боисдан у саломатлигимизнинг даражасини белгилайдиган асосий кўрсаткичлардан биридир.

Яхши иштаҳа. Яхши иштаҳа, деганда овқатхўрликни тушунмаслик керак. Яхши иштаҳа бу организмда ҳақиқий очлик содир бўлганда, ички аъзоларнинг бир-бирларига мос ҳамжиҳат ишлаганда содир бўлади. Ҳақиқий очликда киши овқатни танламайди. У ҳар қандай овқатни яхши иштаҳа билан ейди. Оғизга солинган лукмага кўп миқдорда сўлак ажралиб чиқади ва у дарҳол лукмага араллашиб, уни ивитиб, чайнаётганингиздаёқ овқатнинг мазасини сеза бошлайсиз. Бундай вақтда оз овқатни кўп чайнаб, овқатланиш вақтини ўзоққа

чўзиш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бунинг учун овқатни чой қошиқда ейишни одат қилиш керак. Бундай овқатланиш сизга катта қаноат ва ҳўзур бағишлайди. Бу ишдаги яна бир муҳим талаб, яхши иштахани сақлаш. Агарда сиз иштаханинг таъсири билан ортиқча овқатлансангиз ва буни одатга айлантурсангиз, овқатхўрлик кўчасига кириб кетишингиз, оқибатда касалликларга чалинишингиз кеч гап эмас. Демак овқатланишдаги асосий талаб очлик ва тўқлик ўртасидаги меъёрни топиш ва шу ҳолатни сақлаб бориш.

Тез ва чуқур уйқу. Соғлом одамнинг уйқуси ўзлўксиз, туш ва алахсирашларсиз бўлиши керак. Яхши ва тинч уйқуда киши бир ухлашда 6—7 соат ухлайди ва бундай уйқу кўпчилик учун етарли бўлади. Лекин асаблар тизимининг хусусияти нуқтаи назаридан суткасига 9—10 соат ухламаса, қониқиш ҳосил қилмайдиганлар ҳам бўлади ва бу ҳам мутлақо нормал ҳолат. Агарда киши ўзоқ вақт ухлай олмаса, уйқусида тез-тез уйғонса, уйқудан кейин ўзини ланж ва кайфиятсиз сезса, бундай уйқу саломатликнинг, айниқса асаблар тизимининг яхши эмаслигидан далолат беради. Тартибга келтирилган иш ва кун режимида соғлом одам тўшакка ётганидан 3—4 дақиқа ичида ухлаб қолади ва эрталаб яхши кайфиятда уйғонади. Уйқуни яхшилаш учун, энг аввало, кундалик уйқуга ётиш вақтини тартибга келтириш катта аҳамиятга эга. Уйқу вақтида асаблар тинчлиги ҳисобига ички аъзоларнинг иши яхшиланади. Организмдаги парчаланиш, модда алмашилиш, кайта тикланиш, тозаланиш жараёнлари фаоллашади. Жисмоний ва руҳий зўриқишлар вақтида ҳосил бўлган захарли моддалар зарарсизланади. Бинобарин, бутун баданда фаоллик ва ишчанликка замин тайёрланади. Демак, тез ва чуқур уйқу бизнинг баданимизни қайта тикланишини таъминлайдиган асосий омиллардан бўлганлиги учун ҳам у саломатлигимизнинг асосий кўрсаткичларидан биридир.

Яхши хотира. Хотира иқтидорнинг асосий кўрсаткичи. Кимдаки хотира яхши бўлса, унинг ахборотларни эсда қолдириш имконияти кўп бўлади ва бу ҳол унинг билимдонлик даражасини белгилайди. Бундан ташқари, хотира кўпгина ҳаётий вазиятларни, воқеа-ҳодисаларни солиштириш, баҳолаш ва тўғри хулосалар чиқариш имкониятини беради. Хотираси яхши бўлмаган киши ўтмиш билан бугунини ёки ҳаётидаги воқеа-ҳодисаларни солиштириб, тўғри, ҳаётий хулосалар чиқара олмайди.

Инсон ҳаёти давомида хотирани яхшилашнинг имкониятлари кўп. Кун ва иш режимига риоя қилиш, жисмоний юкларни тўғри белгилаш, овқатланишни онгли ташкил қилиш, айниқса, бадиий китоблар ўқиш, шеърлар ёдлаш кабиларни кўп машқ қилиш ҳам хотирани мустаҳкамлайди. Демак, хотира ҳам организмнинг умумий ҳолатига боғлиқ бўлиб, саломатлик даражасини белгилайди.

Яхши кайфият. Соғлом одам ғазаб, қўрқув ва изтироблардан холи бўлиб, ҳар қандай шароитда ҳам босиқ, ўйли, мулоҳазали ва яхши кайфиятда бўлади. Кайфиятсизлик кишида бирданига содир бўлмайди. У олдинга ўз мақсадлари йўлида кўрашади, ҳаракат қилади ва жуда кўп муваффақиятсизликларга учраши мумкин. Оқибатда киши ҳаракат ва кўраш бефойда деган қарорга келади. Ўзини тақдирнинг қўлига топшириб қўяди. Демак, кайфиятсизлик кишининг турмуш муаммолари олдидаги ожизлигининг натижаси бўлиб, ҳаётдан норозиликнинг асосий белгиси. Шу боисдан, баъзи ҳолларда

айрим қобилиятли шахслар ўз қобилиятини намоён қилолмасликдан, кўр-кўрона уринишлардан руҳий касалликларга гирифтор бўлишлари мумкин.

Бизнингча, кайфиятни сақлаш ва мустаҳкамлаш йўлидаги асосий масала ҳаёт ва турмуш қонунларини тан олиш. Бунинг учун ҳаётга фалсафий қарай билиш, содир бўлаётган турмуш қийинчиликларининг сабабларини ахтариш ва муаммоларни ўзлуксиз ҳал қилиб бориш меъёрий ҳаёт тарзи эканлигини англай билиш. Агарда киши фақат шахсий қизиқишлари билан яшаб, роҳат ва фароғатдаги турмушни орзу қилиб, унинг учун кимларнингдир ғамхўрлик қилишини кутиб яшаса, шубҳасиз, бундай одам ҳаётдан ҳамма вақт норози бўлиб юради ва бу ҳол ҳам унинг кайфиятсизлигининг асосий сабабчиси бўлади.

Яхши кайфият учун ҳаётдаги ҳар бир нарсадан гўзаллик, мазмун, ҳаётий хулоса топишга ҳаракат қилиш керак. Масалан, гулларнинг ранги ва чиройининг бетакрорлиги, тоғ, чўл манзаралари, дарёнинг тошқинлиги, кўлнинг соқинлиги, тасвирий санъат асарларидаги ранглар ва образлар уйғунлиги, шеърдаги шоирнинг ўхшатиш услублари, унинг фалсафий хулосалар чиқаришдаги маҳорати, тарбия кўрган одамнинг муомала маданияти, унинг инсоний сифатлари ва шулар кабиларни англаш, сезиш, ҳис қилиш кишига катта ҳўзур ва юқори кайфият бағишлайди.

Хуллас, яхши кайфият саломатликнинг асосий кўрсаткичи эканлиги қадимдан маълум. Бизнинг ихтиёримизда эса уни яхшилашнинг имкониятлари кўп. Бу, албатта, кўпроқ ҳар бир кишининг ўзига боғлиқ.

Фикрнинг тиниқлиги. Соғлом одам атрофида бўлаётган ўзгаришларни англаш, мулоҳаза қилиш, тез ва тегишли қарор қабул қилиш қобилиятига эга бўлади. Бунинг учун фикрлар аниқ ва тиниқ бўлиши керак. Фикрнинг тиниқлиги эса бош миядаги ҳужайраларнинг тозаллиги ва фаоллигига боғлиқ. Бу ҳам, ўз навбатида, уларнинг қон ва озиқ моддалар билан таъминланиш даражаси, озиқларнинг сифати, у ердаги модда алмашилиш, тозаланиш жараёнлари ва умуман организмдаги ҳамжиҳатликка боғлиқ. Организмнинг ва барча аъзоларининг ҳамжиҳат ишлаши эса унинг ҳар қандай қийин вазиятларда ҳам ҳаётийлигини таъминлашга хизмат қилади. Бу ҳамжиҳатлик кишини табиатнинг ноқулайликлари, касалликлар ва бошқа омилларга чидамлилигини таъминлаш билан бир қаторда, фикрлар тиниқлиги ҳисобига оқилона қарорлар қабул қилиш имкониятларини ҳам таъминлайди. Шуларни ҳисобга олсак, фикр тиниқлиги ҳақиқатан саломатликнинг муҳим кўрсаткичи бўла олади.

Ҳақиқатга интилиш. Соғлиқ нафақат кишининг ўзига, балки унинг оиласи, қариндошлари, элдошлари ва бутун жамиятга ҳам фойда келтириши керак. Бунинг учун, энг аввало, унинг ўйлари, фикрлари, мулоҳазалари ҳам соғлом бўлиши керак. Соғлом фикрнинг асосий кўрсаткичи эса кишининг ҳақиқатга муносабатидан иборат. Кишилиқ жамияти тараққиётига назар ташласак, одамнинг мол-дунё, шон-шухрат йўлидаги ҳаракатлари қаторида унинг илм-фан, инсоний сифатлар, адолат ва ҳақиқат йўлидаги интилиш ҳамда ҳаракатларини ҳам кўраемиз. Балки инсониятнинг ҳақиқат йўлидаги интилишини бутун кишилиқ жамияти тараққиётининг марказидан ўтувчи ўқ илдизга қиёслаш мумкин. Худди ана шу ҳаракат ва интилишлар жамиятни моддий ҳамда маънавий ривожланишларга олиб келган ҳамда кишилардаги инсоний сифатларни шакллантирган. Ҳақиқатга интилиш бола-чақага тўғри тарбия бериш, уларни меҳ-

натга, ўзидан катталарни ҳурмат, кичикларни иззат қилишга, ҳаром-ҳаришдан, бемаза қилиқлар ва сўзлардан тийилиш каби оддий инсоний сифатлардан бошланади. Шубҳасиз, бундай тарбияни ота-она фарзандлари ва оила аъзоларига, педагог — ўқувчи ва тарбияланувчиларга, раҳбар- — ходимларга сингдириши учун, аввало, уларга унинг ўзи риоя қилиши ва шундай турмуш тарзини яратиши керак бўлади. Қолаверса, ҳақиқатга интилиб яшаш кишида катта маънавий қониқиш ҳосил қилиб, унинг турмушини гўзал ва хотиржам қилади. Бу соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлашнинг энг арзон ва энг самарали усули бўлиб, саломатликнинг асосий кўрсаткичларидан ҳисобланади.

Агар Озава тақлиф қилган кўрсаткичларга тана оғирлигининг меъёрида бўлиши, қоматнинг тик ва расолиги, терининг тозаллиги кабиларни ҳам қўшсак, саломатликнинг талабларини тўла таъминлаган бўламиз. Шубҳасиз, бу кўрсаткичлар кишининг соғлом, бахтли ва ўзоқ умр куришига хизмат қилади.

Умр нима ва у қанча бўлиши мумкин?

Мавзуимиз умр ҳақида бўлганлиги учун бир тарихий далилни келтиришга тўғри келади. Дунёда энг ўзоқ, яшаганлиги ҳам илмий, ҳам амалий исботланган киши — Шерали Муслимовдир. Шерали бобо Озарбайжоннинг Лирен туманидаги Барзово қишлоғида 1805 йилда туғилиб, бутун умр шу тоғ қишлоқда яшаб, 1973 йилда, 168 ёшида оламдан ўтганлар. Шубҳасиз, бундай табаррук ва ноёб инсонни кўриш, учрашиш, суҳбатлашишига ҳавасмандлар кўп бўлган. Шундай имкониятга муяссар бўлганлардан бири қозоғистонлик геронтолог (ўзоқ умр кўриш масалалари билан шуғулланувчи) врач Лидия Павловна Леонтьева бўлган. Леонтьева табаррук отахон билан суҳбатда ундан, ароқ ичганмисиз, деб сўрайди. Шерали бобо, умримда бир маротоба, у ҳам бўлса ёшлигимда, билмасдан ичганман, деб жавоб берадилар. Ҳозирги замон ўлчамлари билан ўлчайдиган ҳар бир киши, нахотки Шерали бобо ҳам ҳозирги ёшлардек 14—16 ёшларида ароқ ичган бўлсалар, деб ажабланиши мумкин. Леонтьева ундан: — ўшанда неча ёшда эдингиз, — деб сўрайди. Шунда бобо, у вақтда 60 лардан ошган эдим, — деб жавоб берадилар. Бу ажойиб суҳбатдаги асосий гап Шерали бобонинг ароқ ичган-ичмаганлигида эмас, балки 60 ёшни ёшлигим, дейишларида. Чунки биз табиатан 60 ёшда умрнинг поёнига етаётганини ҳис қилиб, кўпчилик бу ёшда охират тадоригини кўришга бошлайди. Шерали бобонинг 168 ёши олдида 60 ёш ҳақиқатан ҳам ёшлиги бўлган. Бу ҳаётий воқеа умр ва кишининг яшаш имкониятлари анчагина катта эканлигидан, дунё биз уйлагандек, «беш кунлик» эмаслигидан далолат беради.

Ҳозирги ахборотларга бой асримизда кишиларнинг ўртача умри тараққий этган мамлакатларда 75—80 йил бўлиб, баъзи бир шахсларнинг 100 йил ва ундан ҳам зиёдроқ яшаётганликлари ҳақидаги маълумотларни тез-тез ўқиш мумкин. Бундан ташқари, ҳар бир киши ўзи яшаётган маҳалла, қишлоқ ёки шаҳарда 90—100 ёшни қоралаган отахон ёки онахонларни кўрган, ҳаётни билган, англаган кишилар эса уларни зиёрат қилиб, дуосини олишга ҳаракат қиладилар. Шу зайдда бизда умр масаласида ўртача мўлжал шаклланади ва биз асосан шунга қараб ҳаракат қиламиз.

Одатда киши ёшлигида умрни кадрламайди. Лекин унинг ёши ошган

сайин яшаш истаги кучайиб боради.

Ривоят қилишларича, Одам Атога Худо минг йил умр берган. Қайси бир фарзандларига ёш етишмаганда, умрим минг йил бўлса, бунча умрни қачон яшайман, деган ҳаёл билан ўз умрларидан 60 йилни фарзандларига бериб юборган эканлар. Жон борки, қазоси бор деган-ларидек, 940 йилдан кейин Азроил Одам Атонинг жонини олишга келибди. Шунда у, ўлишни, жонини беришни хоҳламасдан, ҳар куйга тушиб, Азроилга, яна бироз яшашни ҳеч иложи йўқми? — дебди. Азроил, иложи бор, ўшанда фарзандингизга берган 60 йилни қайтиб олсангиз, мен бориб уни жонини оламан, сизга эса 60 йилдан кейин келаман, — дебди. Одам Ато, ҳар ким ўз насибасини яшасин, менинг 60 ёшимни қайтиб бер, — деб ўз фарзандидан 60 йилни қайтиб олибди. Шунинг учун ҳам донишмандлар, жон муаммоси бор жойда, виждон муаммоси бўлмайди, деганлар.

Бу ривоят ва ҳаётий ҳақиқат умрнинг ҳар нарсадан азизлигини тушунишга ёрдам беради. Лекин бу ҳақиқатни киши қанчалик тез англаса, унинг умрини ўзайтириш, яъни яшаш имконияти шунчалик кўп бўлади.

Яшовчанликни табиат инсоннинг ирсиятига жойлаган-ки, у ҳар қандай шароитда ҳам тирик қолиш, яшаш имкониятини ахтаради ва шу имкониятлардан охиригача фойдаланади. Бу имкониятларнинг энг асосийси ижтимоий ҳаёт ва турмушнинг ҳар қандай қийинчиликларига чидаш, уларни ҳал қилиш йўллари ахтаришдан иборат. Қонцентрацион лагерлар, турма, сургун, қувғун, чўлу сахро, денгиз ҳамда океанларда адашиб қолиш ҳамда ҳаёт учун хавфли вазиятлардан омон қолган кўпгина одамларнинг ҳаёти бунга яққол мисол бўла олади. «Одамнинг боши тошдан қаттиқ», деган халқ мақоли ҳам одамзотнинг табиатан яшовчанлигига ишора.

Биз эса ҳаётга катта ишонч ва умид билан қараб, киши нафақат турмушда қиладиган ишларини, балки умрларининг ўзоқ мўлжалини қилиб яшашлари керак, деб ҳисоблаймиз. Чунки киши умри сизу биз ўйлагандек, «беш кунлик» бўлиб, бу масалада ҳамма вақт ҳам «бандаси ожиз» эмас. Дунёда ўз тақдирларини ўз қўлларига олиб, ўзоқ ва баракали умр курган инсонлар жуда кўп. Юқорида айтганимиздек, уларни биз ўзимизнинг атрофимизда ҳам кўплаб учратишимиз мумкин.

Биолог олимларнинг хулосаларига қараганда, ҳар қандай тирик организмнинг умри унинг вояга етиш давридан 7—14 мартаба кўп бўлиши керак. Одамнинг вояга етиш даврини 20—25 ёш деб олсак, унинг умри камида 180—200 йил бўлиши керак. Олимларнинг фикрича ҳам, 180 йил кишининг ўртача умри бўлиши лозим. Сабаби, одам организми, асосан хужайра ва унинг муҳитини таъминловчи суюклик — протоплазмадан ташкил топган. Протоплазмада эса 180—200 ёшда ҳам қаришга олиб келадиган ҳеч қандай ўзгариш кўзатилмас экан.

Шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, ҳозирги замон кишиси ўз соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш учун утмишдошига Қараганда жуда кўп имкониятга эга. Бу имкониятлар, биринчи навбатда, тараққиёт воситалари ҳисобига табиатнинг ноқулай омилларини мувозанатлашнинг мумкинлиги бўлса, иккинчидан, инсон организми ва унинг сирасрорларини кўпроқ билиб бориш ҳисобига унинг физиологик қонуниятларига мос ҳамда хос турмуш тарзини ташкил қи-

лишининг мумкинлигида. Шундай ташкил қилинган турмуш — соғлом турмуш тарзи, дейилади.

Соғлом турмуш тарзи, унинг эволюцион асослари ва асосий босқичлари

Ўтган асрнинг 80-йилларида саломатликни сақлаш ҳамда мустаҳкамлашда, кишиларнинг ўзоқ ва бахтли умр кўришларида энг муҳим тадбир турмуш тарзи ва уни соғломлаштириш эканлиги ҳам илмий, ҳам амалий томондан исботланди. Шундан бери соғлик ҳақида гап кетганда, кишиларнинг турмуш тарзини соғломлаштириш тўғрисида кўп гапирилади. Ҳаттоки, бу масала муҳим давлат ҳужжатлари, Президент фармон ва қонунларида ҳам ўз аксини топган. Бу масалага бағишлаб қанчадан-қанча йиғилишлар, муҳокама-лар ўтказилиб, мақолалар, эшиттиришлар, кўрсатувлар берилмоқда. Лекин, соғлом турмуш тарзи нима? Унга эришмоқ учун нима қилмоқ керак, деган саволларни кўндаланг кўйсангиз, кўпчиллик бу масалаларда умумий гапдан бошқа бирон-бир мантиқий тушунчага эга эмаслар. Демак, биз масаланинг моҳиятини яхши тушунмасак, қилаётган ишимиз ҳам шундай, яъни ноаниқ бўлади. Шунинг учун ушбу мавзуда соғлом турмуш тарзи нима ва унга эришишнинг талаблари нимадан иборат, деган саволларга жавоб беришга ҳаракат қиламиз.

Соғлом турмуш тарзи — ҳаёт талаби

Соғлом ва ўзоқ умр куриш инсониятнинг азалий орзуси бўлганлигига шубҳа йўқ. Шу нуқтаи назардан ҳар қандай жамиятнинг олдида турган асосий вазифа инсониятнинг ана шу орзусини рўёбга чиқаришдан, яъни кишилар соғлиги ва ўзоқ, умр кўришлари учун шароит яратишдан иборат. Кишилиқ жамиятининг турли даврларида соғлик масаласи турлича ҳал қилинган. Ижтимоий формациялар ривожланган сайин соғлик хусусийликдан умумийликка, тор доирадаги гуруҳлар манфаатидан умуминсоний манфаатлар даражасига кўтарилган. Лекин ҳамма даврларда ҳам соғлом турмуш тарзи соғликни сақлашнинг асосий талабларидан ҳисобланган.

Шуни ҳам таъкидлаш лозимки, соғлом турмуш тарзига ўтган кишиларнинг кўпчилиги ўзлари оғир дардларга дучор бўлиб, уларнинг айримлари расмий таъбибат томонидан даволаб бўлмаглиги тан олинган кишилар бўлганлар. Лекин, улар дард олдида тиз чуқиб ўтирмасдан, ўзларининг ҳаётлари учун ўзлари кўрашганлар. Масалан, Говард Хей — буйрак шамоллаши (гломерулонефрит), Поль Брегг — ўпка сили, Коцудзо Ниши — ичак сили, Макс Герзон — мигрень, Михаэль Горен — буйрак сили, Александр Микулин — юрак инфаркти, Надежда Семенова — полиартрит, Луиза Хей — бачадон раки билан оғриб, фақатгина турмуш тарзларини соғломлаштиришлари ҳисобига оғир дардлардан халос бўлганлар.

Шуниси диққатга сазоворки, уларнинг кўпчилиги врач бўлмаганлар.

Коцудзо Ниши — метрополитен инженери, Михаэл Горен — ботаник, Надежда Семенова — инженер технолог, Александр Микулин — авиаконструктор, Луиза Хей — черков ходими бўлишган. Шу билан бирга, улар ўз вақтида анча анъаналашиб бораётган, нукул дорилар ва жарроҳлик усуллари билан даволашга асосланган табобатга танқидий қараганлар. Соғликни сақлашни табиийликда, бадан хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда турмуш тарзини ташкил этишда, деб билганлар. Улар ўзларининг бу соҳадаги фикрларини жаҳон жамоатчилигига етказиш мақсадида кучли ташкилотчилик ва тарғиботчилик ишларини ҳам олиб борганлар.

Соғлом турмуш тарзининг бу фидойилари фикр ва қарашларини расмий табобатнинг энг номдор вакиллари, академиклар Юрий Лисицин, Николай Амосов, Федр Углов, Евгений Чазов, Г. И. Царегородцев, Галина Шаталова ва шулар сингари кўпгина олимлар қўллаб-қувватлаганлар ҳамда уларнинг тақлифларини ўз турмушларида қўллаганлар.

Академик Ю. Лисицин ўзоқ йиллардаги илмий изланишлар ҳамда бу соҳадаги мавжуд фикр ва мулоҳазаларни умумлаштириб, кишилар соғлиги 50—55 фоиз уларнинг турмуш тарзига, 20—25 фоиз ирсий омилларга, 15—20 фоиз атроф-муҳитга боғлиқ, тиббий хизмат эса кишилар соғлигини атиги 8—10 фоизгина таъминлай олиши мумкин, деган қарорга келади.

Демак биз қанчалик кўплаб касалхоналар курсак ҳам, табобат ходимларини тайёрласак ҳам, дори ва тиббий асбоб-ускуналарни ишлаб чиқарсак ҳам, янги ва янги даволаш усулларини табобат амалиётига татбиқ этсак ҳам, кишилар соғлигини 8—10 фоиздан ортиқ таъминлай олмас эканмиз.

Бундам 5 минг йил муқаддам Миср табобатида соғлом турмуш тарзининг асосий талаблари баданни тозалаш, пар-ҳезга риоя қилиш, озодаликни таъминлаш, танани чиниқтириш тарзида белгиланган. Гиппократ (эрамиздан олдинги VI аср) ҳам асосан юқоридаги йўналишларни тасдиқлаб, уларни тўғри овқатланиш, жисмоний фаоллик ва гигиена деб, уларни бироз умумлаштирган. Кейинги кўпгина қарашлар асосан юқоридаги йўналишлар асосида бўлиб, улар анча кенгайтириб, тўлдирилган. Чунончи, буюк ватандошимиз Абу Али ибн Сино Гиппократ қарашларини тўла қўллаб-қувватлаган ҳолда юқоридагиларга ички тозаланиш ва руҳий осойишталик, қоматнинг мутаносиблигини сақлаш, кийиниш гигиенаси, ҳавонинг тозаллиги ҳамда мўътадил уйқу ва уйғоқликни таъминлаш каби талабларини ҳам киритган.

Бу масалада, айниқса Поль Бреггнинг дастур ва ғоялари таҳсинга лойиқ. У соғлом турмуш тарзини қуёш нурларидан тўғри фойдаланиш, соф ҳаво, тоза ичимлик суви, табиий овқатлар, вақти-вақти билан очлик ўтказиш ва тўғри овқатланиш, жисмоний машқлар, яхши дам, қоматнинг расолигини таъминлаш ва онгли, мулоҳазали бўлиш кабилардан иборат деса, Кеннет Купер уни маълум бир ритмга бўйсундирилган мўзикага жур бўлиб, рақс машқларидан иборат деб тақлиф қилади. Купер бу ҳаракатни «аэробика» деб атайди. «Аэробика» сўзи ўзбек тилида баданни ҳаволатиш, яъни ички аъзоларга кислород етказиб бериш, деган маънони англатади. Аэробика ҳаракати ҳам соғлом турмуш тарзи сифатида анча кенг тарқалган.

Шунингдек, бошқа Америкалик олимлар Беллок ҳамда Бреслоулар саломатликни мустаҳкамловчи тадбир сифатида қуйидагиларни тақлиф

қиладилар:

ҳар куни 7—8 соатлик уйқу;
аниқ бир вақтларда кунига 3 мартаба овқатланиш;
ҳар куни эрталабки нонушта;
вазнини меъёрида сақлаш;
спиртли ичимликларни кўп истеъмол қилмаслик;
ҳар куни жисмоний машқлар билан шуғулланиш;
чекишдан бутунлай воз кечиш.

Рус олими В. П. Петренконинг соғлом турмуш тарзи бўйича фикрлари қуйидагилардан иборат:

шахсий гигиена;
меҳнат қилиш ва дам олиш режими;
жисмоний фаоллик ва чиникиш;
тўғри овқатланиш;
руҳий гигиена, руҳий профилактика;
атроф-муҳит ва саломатлик;
ўз-ўзини даволаш ва унинг зарари;
ичкиликбозлик ва саломатлик;
гиёҳвандлик ва токсикомания;
жинсий тарбия ва шахвоний саломатлик;
ОИТС ва унинг олдини олиш.

Энди соғлом турмуш тарзи бўйича иш олиб бораётган расмий ташкилотларнинг дастурларини кўриб чиқамиз. Халқаро эксперт Джун Сандерснинг келтириши бўйича, Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти соғлом турмуш тарзининг йўналишларини қуйидагича белгилаган:

овқатланиш;
кашандаликка чек қўйиш;
фаол турмуш тарзи;
руҳий саломатлик;
тоза сув;
атмосферанинг ифлосланмаслиги;
самарали санитария;
шахсий санитария;
овқатни гигиеник тайёрлаш;
сарик касаллигининг олдини олиш;
сил касаллигининг олдини олиш;
ўз жонига қасд қилишга йўл қўймаслик;
ОИТСнинг олдини олиш;
ирсий маслаҳатлар.

Юқоридагилардан кўриниб турибдики, бу ерда ҳам баъзи мавзулар касалликларни келтириб чиқарувчи омилларга эмас, балки касалликларнинг ўзларига қаратилган. (ОИТС, сил, юқумли гепатит, юқумли ошқозон-ичак, нафас йўллари ҳамда таносил касалликлари ва ҳоказо).

Соғлом турмуш тарзининг йўналишларини аниқдашда биз касалликларга қараб эмас, балки инсониятнинг эволюцион тараққиётини ҳисобга олган ҳолда, унинг организми ва айрим тизимларининг фаолиятини таъминловчи омилларга

қараб белгилаш керак, деб ҳисоблаймиз. Сабаби, инсониятнинг тараққиёт йўлини ўрганиш бизга шу бугунги кундаги турмушимизни тўғри ташкил этишда ёрдам беради. Инсониятнинг тараққиёт йўли эса эволюцион характерга эга. Бунинг учун эволюцион жараённинг қуйидаги иккита муҳим босқичини қисқа мулоҳаза қилишга тўғри келади.

Ҳаёт эволюцияси

Кўпгина олимларнинг эътироф этишларича, бундан 4,5—7 миллиард йиллар олдин қуёш тизимидаги чанг, буғ ва шулар каби жисмларнинг бир марказга тўпланишидан ер пайдо бўлган. Дастлаб унинг харорати жуда баланд бўлган. Аста-секин совуш жараёнида оғир элементлар сайёрамизнинг марказига, енгиллари эса унинг атрофларига жойлаша бошлаган. Чунончи, чангдан — ер, сув, бухлардан — денгиз, океанлар пайдо бўлган. Шу заминда ернинг қуёш тизимида шаклланиши 2,5—3,5 миллиард йиллар чамаси давом этган.

Шундай қилиб, миллион йиллар давом этган ўзгаришлар натижасида кимёвий моддалар аста-секин мураккаблашиб борган. Оқсиллар ва нуклеин кислоталар қуюқ желатинсимон эритмалар ҳосил қилиб, коацервантлар деб аталувчи бирикмаларни ҳосил қилган. Бу коацервантлар ҳар хил моддаларни ўзига бириктириш хусусиятига эга бўлган. Кейинчалик уларда модда алмашинувиға ўхшаган тирик организмларга хос хусусиятлар пайдо бўлган. Ташқи муҳит билан модда алмашинувиш хусусиятига эга бўлган бу мураккаб модда— коацервантларни бирламчи ҳужайралар, деб аташ мумкин. Ана шу бирламчи ҳужайрани барча тирик мавжудотнинг, жумладан, одамнинг ҳам аввалбоши, хамиртуриши, дейиш мумкин. Барча тирик мавжудот, жумладан, одам бадани ҳам ҳужайралардан ташкил топган. Масалан, ўртача оғирликдаги одамнинг танаси 75—80 млрд ҳужайрадан иборат.

Дастлаб барча ҳаётий жараёнлар аноэроб (ҳавосиз) шароитда кечган. Чунки ер атмосфераси таркибида ҳали эркин кислород бўлмаган. Ердаги дастлабки ҳаётнинг вакили — бу сув ўтлари бўлган ва шу заминда оддий жонзодларнинг яшаши ва кўпайишига шароит яратилган. Бу тахминан 3 миллиард йиллар олдинги аҳвол. Ўсимликларнинг сув муҳитидан қуруқликда яшашга ўтиши, спора билан кўпайишдан уруғдан кўпайишга ўтиши, ёпиқ уруғликларнинг келиб чиқиши, умуртқали ҳайвонларда нерв системаси, қон айланиш, овқат ҳазм қилиш, нафас аъзоларининг мураккаблаша бориши, баликлар, сувда ҳам қуруқликда яшовчилар, судралиб юривчилар, қушлар, сут эмизувчилар синфларининг келиб чиқиши — булар тирик олам тараққиёти (эволюцияси)нинг муҳим босқичларидир. Ушбу эволюцион жараённинг барча босқичларида ҳар бир индивиднинг ташқи муҳит омилларига мослашиб ва такомиллашиб бориши ётади.

Одам эволюцияси

Миллион йиллик эволюцион жараённинг энг ноёб ва бебаҳо маҳсули — ақл-идрокли одам бўлиб, кейинчалик у жамият тараққиётини белгиловчи ҳамда ҳаракатга келтирувчи асосий куч бўлди. Бизнинг шу бугунги турмушимиз ас-

лида ўтмиш аждодлар турмушининг бевосита давоми ҳисобланади. Маълумки, организмлар эволюциясидаги асосий омиллардан бири вақт ҳисобланади. Шунинг учун инсониятнинг тараққиёт жараёни даврини кўз олдига келтириш фойдадан холи бўлмайди. Кўпгина археологик маълумотларга қараганда, Африка одами бундан 4—4,5 миллион йил илгари дунёга келган. Индонезия одамининг дунёга келганига 1,5—2 млн йил, бизнинг ўтмиш авлодимиз — Турон одамининг пайдо бўлганига эса 700—800 минг йил бўлган. Лекин бу одам Африкадан ўрта Осиёга келган, деб тахмин қилинади. Қандай бўлганда ҳам бизнинг ўтмишдошимиз босиб ўтган тараққиёт йўли камида 4 млн йилни ташкил этади. Аслида ибтидоий одам аждодларининг одамсимон маймунлар тўдасидан ажралиб, мустақил биологик тур ҳосил қилганига 25 млн йил бўлган, деб тахмин қилинади.

Ҳозирги кунда бизга маълум бўлган тарихий маълумотларга қараганда, маданиятимиз тарихи ва биринчи давлатнинг пайдо бўлганига ўзоғи билан 7—8 минг йил бўлган. Кишилиқ жамиятининг биринчи илғор фикрли вакиллари Мусо, Зардушт, Лукмон, Гиппократ, Фалесларнинг ўтганига 3300—2500 йил бўлган. Бу муддат биз юқорида солиштирганимиз 40000 метрлик ҳаёт чизиғини атига 33—25 метрини ташкил этади, холос.

Ибтидоий одам билан ҳозирги замон одами баданининг анатомик тузилиши, физиологик, биологик қонуниятларида деярлик ўзгариш бўлмаган. Чунончи, немис олими Фриедхард Кликке: «Тош қуроллар билан ер қавлаб, ов қилган одамнинг мия тузилиши ва катталиги билан кейинчалик самолёт ва мачитлар лойиҳасини чизган, математика усуллари билан ер ўлчамларини ҳисоблаб, ҳозирги моддий ва маънавий маданиятни бунёд этган одам мияси ўртасида ҳеч қандай фарқ йўқ», — дейди.

Соғлом турмуш тарзи ҳам худди шундай яхлит тушунча. Шунинг учун ҳам соғлом турмуш тарзи нима? — деган саволга жавоб бериш унчалик осон иш эмас. Бунинг учун эса, энг аввало, бизнинг кундалиқ турмушимизни ташкил қиладиган, унинг ҳаётийлигини таъминловчи асосий омилларни билишимиз ва уларни маълум бир тартибда жойлаштиришимиз керак бўлади. Буларнинг эса асосийлари қуйидагилардан иборат, деб ҳисоблаймиз.

Овқатланиш омили

Овқатланиш ҳаёт учун кўраш шаклларида бири сифатида жамики жонзоднинг олдида турган асосий масала ҳисобланади. Инсон ҳам бундан истисно эмас. Ибтидоий одамнинг кундалиқ ташвиши ва асосий мақсади овқатлик топиш ва қорнини тўйғазиш бўлгани аниқ. Маълумотларга қараганда, уларнинг овқатланишдаги асосий машғулоти термачилиқ бўлган. Яъни улар иссиқ иқлимли шароитларда, ўрмонларда, тоғ ёнбағирларида, воҳа ва водийларда ўсадиган дарахтларнинг меваларини, илдизларини териб еб кун кечирганлар. Асосий истеъмол қиладиган овқатига кўра ибтидоий одам мевахўр бўлган.

Шубҳасиз, ибтидоий одам овқат маҳсулотларини ғамлашни билмаган, қорни очганда эса овқат излаб, топилганда қорни тўйғунича еган. Овқатлик топиш қийин ва машаққатли бўлгани учун уни бир неча кунлаб оч юрганини таса-

ввур қилиш қийин эмас. Бундай вақтларда у баданининг ички имкониятлари ҳисобига яшаган.

Ва ниҳоят, инсоният нотўғри овқатланиш ва касалликлар ўртасида боғлиқликни англаб етди. Буни қадимги дунёнинг Зардушт, Лукмон, Гиппократ каби кўпгина мутафаккирларнинг асарларидан билиш мумкин. Ана шу даврдан бошлаб, овқатликларнинг таркибий мутаносиблиги, энергия мувозанати, микроблар, овқатланиш режими ва тартиби ҳақида илмий қарашлар пайдо бўла бошлади. Овқатланиш ҳақидаги фан — диетология шаклланди.

Ҳозирги кунга келиб эса, нотўғри овқатланиш кишилар ўртасида учраётган ошқозон ва ичаклар, юрак ва қон томирлари, ички секреция безлари ҳамда бўғимлар, модда алмашинувининг бўзилиши, шунингдек, рак каби касалликларнинг асосий сабабчиси эканлиги илмий равишда исботланди. Ҳатто Жаҳон Соғломни Сақлаш Ташкилотининг экспертлари П. Ревел ҳамда Ч. Ревеллар, «Кишилар ўртасида учраётган касалликларнинг 80 фоизи нотўғри овқатланишдан», деган фикрни илгари сурадилар. Шунинг учун ҳам бугунги кунда овқатланишни тўғри ташкил этиш,

Инсон кундалик турмушининг энг асосий талабларидан бири ва буни соғлом турмуш тарзини ташкил этишда ҳисобга олмаслик мумкин эмас.

Ҳаракат омиллари

Ибтидоий одамнинг овқатлик топиш ва қорин тўйғазиш зарурати уни ҳаракат қилишга, узоқ юришга, югуришга, дарахтларга чиқиб, тоғларга тирмашишга, сув кечиб, қирлардан ошишга, ҳайвонлар билан олишишга мажбур қилган. Ҳар бир лукма овқатлик учун баъзан кунлаб ҳаракат қилишга тўғри келган. Фақатгина овқатлик топиш учунгина эмас, балки йиртқич ҳайвонлардан қочиш, жон сақлаш учун ҳам у кўп югуриши, ҳаракат қилиши керак бўлган. Кейинчалик унинг бу ҳаракати меҳнат билан алмашган. Худди ана шу турмуш машаққати унинг баданидаги модда алмашилиш жараёнини тартибга келтирган, ички аъзолар фаолиятини яхшилаган, ҳужайраларни ва охир оқибатда бутун вужудини модда алмашилиш натижасида ҳосил бўлган оралик маҳсулотлардан тозалашга, бўғимлар ҳаракатчанлигини таъминлашга, чидамлилиқ, деган ниҳоятда муҳим бир таянч тизимини вужудга келишига хизмат қилган.

Демак, инсоният учун ҳаракат ва унинг турларини ўзининг кундалик турмушига онгли равишда киритиш зарурати пайдо бўлди. Шу билан бирга, гигиена фани хулосалари бадан мунтазам равишда парваришга муҳтож эканлигини ва уни тўғри парвариш қилиш умрни ўзайтириш билан бевосита алоқадорлигини ҳам исботлади. Шу нуқтаи назардан ҳаракат ва бадантарбия саломатлик йўлидаги муҳим омил бўлиб, соғлом турмуш тарзининг асосий талабларидан бири бўлиб қолади.

Биоритмик омиллар

Инсоннинг эволюцией ривожланиш жараёнида унинг танаси такомиллашувига, ҳаётийлигини таъминлашга олиб келган яна бир асосий омил бу табиатдаги даврийлик, ботартиблиқ қонунияти. Кеча ва кундуз, йил фасл-

ларининг деярли бир вақтда такрорланиб туриши, кун, ҳафта, ой, йил давомидаги биологик фаоллик ҳамда сусайишларнинг даврий ўзгаришлари, коинотдаги планеталар жойлашуви ва айланиши, буюк ёриткич — қуёшнинг ерганисбатан ўзгариши, магнит майдони ва шу кабилар ердаги жамики жонзод, жумладан, одам баданида ҳам маълум қонуниятларни шакллантирган. Шунингдек, баданимиздаги фаоллик ва сустликнинг ўзгаришлари ҳафта, ой, йил давомида ҳам содир бўлади ва бу ҳодиса биоритмик ҳодисалар, деб юритилади. Олимларнинг таъкидлашларига Караганда, киши баданидаги бундай биоритмик ҳодисалар 300 тадан ҳам ортиқроқни ташкил қилар экан. Шунини яхши англаш лозимки, биоритмлар инсон бадани ва унинг аъзо ҳамда тўқималарини табиат ҳодисаларига мос равишда яшашини таъминлашдан келиб чиқадиган ниҳоятда мураккаб ҳимоя жараёнининг натижасидир. Шунинг учун ҳам турмуш тарзимизни табиатдаги ритмик ўзгаришларга мослаб ташкил этиш соғлом турмуш тарзининг яна бир муҳим талабларидан ҳисобланади.

Жинсий, ирсий ва оилавий омиллар

Ҳаётнинг давом этиши насл қолдириш ва қўпайиш билан боғлиқ. Бу биологик ҳодисанинг асосида жинсий муносабат ётади. Инсондан бошқа барча тирик мавжудотда жинсий муомала насл қолдиришнинг асосий талаби ҳисобланади. Инсонда бу муомала насл қолдириш билан бир қаторда, унинг ҳаёт лаззатини ҳам таъминлаган. Шунинг учун кишилик жамияти ўзининг ўзоқ тараққиёти давомида бу масалани оила шаклида қонунлаштирган. Оила эса инсон ҳаётининг асосий талаби бўлиш билан бирга, унинг зурриётлари — фарзандлар дунёга келиб, вояга етиб тарбияланадиган асосий маскан.

Лекин оилани ташкил этишда баъзан миллий, ижтимоий, иқтисодий омиллар таъсирида яқин қариндошлардан оила қуриш, келин ва қуёв қон гуруҳларининг мос келмаслиги, оилавий ҳаётга лаёқатсиз ёшларнинг бошини қўшиб қўйиш ва шулар каби ирсият қонунларига зид ҳаракатлар насл-насабнинг бўзилиб боришига, келгуси авлодлар иқтидорининг пасайишига, касалванд, майиб-мажруҳ фарзандларнинг туғилишига сабаб бўлмокда.

Шунинг учун бу соҳадаги асосий талаб жинсий жуфт танлашдан тортиб, жинсий аъзолар гигиенасигача, жинсий муносабатлардан тортиб, соғлом оилавий муносабатларгача ўз ичига олади.

Ўзаро муносабат омиллари

Инсоният ўз тараққиёти даврида фақатгина биологик мавжудот сифатидагина эмас, балки у ижтимоий маҳсулот сифатида ҳам шаклланди.

Ўзаро муносабатларни шартли равишда бир-бири билан ўзвий боғлиқ бўлган иккита қисмга бўлиш мумкин. Булар оиланинг шаклланиши ва такомиллашуви натижасида вужудга келган оилавий муносабатлар ҳамда жамиятнинг шаклланиши ва такомиллашуви натижасида вужудга келган ижтимоий муносабатлар. Буларнинг ҳар иккаласи ҳам инсон саломатлигига таъсир қилувчи энг катта ва кучли омиллар. У, энг аввало, кишининг руҳиятига таъсир этади. Руҳият эса саломатлик билан бевосита алоқадор. Кишининг

руҳияти юқори бўлганда томирлардаги қоннинг ҳаракати, ички аъзоларнинг фаолияти, ҳужайралардаги модда алмашилиш каби ҳаётий жараёнлар яхши кечади. Кайфият яхши, ишчанлик юқори булади. Аксинча, руҳий тушқунлик пайтида ички аъзолар ва ҳужайралардаги ҳаётий жараёнлар сусаяди. Киши кайфиятсиз, воқеа ва ҳодисаларга бефарқ, ишга қули бормайдиган бўлади. Бундай ҳолнинг сурункали давом этиши, касалликларга олиб келади.

Демак, бу соҳада олдимизда турган вазифа ўзаро муносабатларни инсон фойдасига ҳал қилиш, хусусан, муомала маданиятини юксалтириш, руҳиятга салбий таъсир этувчи тартиб ва одатларга барҳам беришгача бўлган ижтимоий ва шахсий тадбирларни ўз ичига олади.

Орттирилган зарарли одатлар омиллари

Тарихий маълумотлар зарарли одатларни инсониятнинг азалий ҳамроҳи бўлганлигидан далолат беради. Шу билан бирга яна бир нарса аниқки, кишилиқ жамияти ривожланган сайин бу зарарли одатлар ҳам унинг турмушидан кўпроқ ўрин ола бошлаган.

Пул, бойлик, мол-дунёга ҳирс қўйган, шайтоннинг измига тушган корчалонлар жамиятни гиёҳвандлик, деган хавфли жарликка томон етакламоқдалар. Буларнинг оқибатлари эса касалликлар ва насл-насабнинг бўзилиши билан боғлиқ шахсий ҳамда оилавий муаммолардан тортиб, жиноятлар, ўзаро муносабатларнинг мураккаблашуви билан боғлиқ ижтимоий муаммолардан иборат.

Шунинг учун ҳозирги кунда бизнинг соғлом йўлидаги ҳаракатимиз ана шу зарарли одатларни турмушимиздан буткул чиқариб ташлашга, уларга қарши кўрашга қаратилган бўлиши керак. Бу соғлом турмуш тарзининг биринчи галдаги талаби.

Атроф-муҳитнинг ифлосланиши билан боғлиқ омиллар

Одамларнинг туду, қабила ва уруғларга бирлашиши уларни қисман кичкина ҳудудларда тўпланиб яшашига олиб келди. Кўпчилиқни тўпланиб яшаши эса, улар яшаган жойларнинг ифлосланишига сабаб бўлиши турган гап. Ибтидоий одам ҳам, онгли ва ақл идрокли одам ҳам бу муаммони яшаш ҳудудларини тез-тез ўзгартириш йули билан ҳал қилган бўлиши эҳтимолдан холи эмас. Ҳар ҳолда улар кундалиқ турмушларида ҳосил бўладиган физиологик ва ҳўжалиқ чиқитлари хавфсизлигини таъминлашни ўргангунга қадар ўзоқ тараққиёт жараёнини бошдан кечирганлар.

Шаҳарларнинг пайдо бўлиши эса, бу муаммони анча чуқурлаштирган. Худди ана шу жараён кўпчилиқ аҳолининг нисбатан кичкина ҳудудларда тўпланиб яшаши ҳамда уларнинг турмушларида ҳосил бўладиган чиқиндиларнинг тўпланиб қолиши оқибатида аҳоли орасида ҳар хил юқумли касалликлар эпидемия тарзида тарқалиб, улар орасида касалликлар ва ўлимга сабабчи бўлганлигини биз тарихдан яхши биламиз.

Кўриниб турибдики, бу муаммоларни ҳал қилиш учун санитария ва гигиенадан саводхон бўлиш, яъни тозалик ҳамда тозаланиш тадбирларига риоя қилишни соғлом турмуш тарзининг асосий талабларидан бири, деб биламиз.

Техника ва турмуш тараққиёти омиллари

Археологларнинг таъкидлашларича, бундан 50—100 минг йил олдин яшаган одамларнинг катта кўпчилиги 30—35 ёшгача жиддий шикастланишлар (кўпинча суяк синишлар) олганлар ва бу ҳол улар ўртасидаги ўлимнинг асосий сабабчиси бўлган. Буни тасаввур қилиш осон. Бу шикастланишларнинг асосий сабабчиси ёввойи ҳайвонларни овлаш ёки йиртқичларга рўбарў келиш бўлган. Булар орасида тоғ қояларидан, дарахтлардан йиқилиш, сув тошқинларида қолиб кетиш, об-ҳаво ноқулайликларининг бўлиши ҳам турган гап.

Агарда ҳозирги кундаги кишилар ўртасидаги ўлим ва ногиронлик сабабларини чуқур ўрганадиган бўлсак, бу муаммони ҳозирги кунда ҳам ўз долзарблигини йўқотмаганлигини, жароҳатланиш ва бахтсиз ҳодисалар кишилар соғлигига жиддий хавф солаётганлигини англаш қийин эмас. Жаҳон Соғлиқни Сақлаш ташкилотининг (2004 йил) илмий хулосаларига қараганда, йўл транспорт ҳодисаларининг ўзи кишиларга ўлим хавфи бўйича давримизнинг ўта хавфли касалликлари ОИТС, диарея ва силдан ҳам юқорида — 7-ўринда туради ҳамда муаммоли масалалардан бири ҳисобланади.

Тараққиётнинг ноҳуш оқибатларидан қутулиш ва унинг хавфини камайтириш учун инсон ҳар доим эҳтиёткорликни қўлдан бермаслиги, мавжуд техника ва механизмлардан ҳамда турмуш воситаларидан хавфсиз фойдаланиш усулларини ўзлаштириб олишлари лозим бўлади. Бу ҳам турмуш тарзимизнинг муҳим томони.

Соғлиқ масаласида онгсизлик, саводсизлик ва малакасизлик омиллари

Бир қарашда соғлом турмуш тарзининг асосий талаблари аниқланиб, масала ҳал бўлгандек кўринади. Лекин бу соҳадаги энг муҳим талаб ҳали олдимизда турибди. Бу талаб, ҳар бир кишининг юқорида биз санаб ўтган йўналишларнинг ҳар бири соҳасида кенг билим ва тушунчага эга бўлиши ва бу билимларни ўзларининг кундалиқ турмушларида қўллашдан иборат. Агарда юқоридаги соҳаларда ҳарбиримизда билим ва тажриба бўлмаса, биз деярли ҳеч нарса ни ўзгартира олмаймиз.

Киши бадани соғлиги ва уни мустаҳкамлаш — соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги билим ҳамда малакасизлик ҳам худди шундай. Фақат шу соҳадаги онгсизлигимиз, уқувсизлигимиз туфайли кўпчилик вақтларда бошимиз касалдан, танамиз азобдан чиқмай қолади. Айрим ҳолларда азиз умримизни барбод қиламиз.

Ўтмишда одамлар ўзоқ умр кўрганлар, ҳозирги тараққиёт кишиларнинг умрини қисқартиряпти, деган гаплар мутлақо асоссиз. Аксинча, тараққиёт инсонга кўпроқ соғлом ва ўзоқ умр кўриш имкониятини берапти. Бунинг асосий сабаби инсонни табиатнинг ва жамиятнинг ноқулай омилларидан ҳимояла-

нишни ўрганиб бориши ва ўз соғлигини сақлаш борасидаги маълумот ҳамда малаканинг шаклланаётганлигидир. Тараққиётнинг ушбу қонуний жараёнига асосланиб, ҳеч иккиланмасдан айтиш мумкинки, XXI аср кишиларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш асри бўлади ва бу асрнинг ўрталаридан бошлаб, кишилар камида ўртача 90—100 йил умр кўрадилар.

Шунинг учун ҳар бир кишининг ўз баданини парвариши ҳақида билим ва малакага эга бўлиши ҳамда буни ўзининг кундалик турмушида қўллаши энг муҳим талаб. Бусиз соғлик ва ўзоқ умр кўриш тўғрисида бирор бир натижага эришиш умуман мумкин эмас.

Энди биз фикримизни хулосалаш, соғлом турмуш тарзи йуналишларини белгилаш имкониятига эгамиз. Юқоридаги биологик ва ижтимоий омилларни ҳисобга олган ҳолда соғлом турмуш тарзининг йуналишларини қуйидагича белгилаш мумкин.

Тўғри ва рационал овқатланиш.

Ҳаракатли турмуш ва бадантарбия.

Кун ва иш режимини биоритмик қонуниятлар асосида ташкил этиш.

Жинсий, ирсий тарбия ва соғлом оила.

Ўзаро муносабатларни меъёрлаштириш.

Зарарли одатлардан тийилиш.

Тозалик ва тозаланиш тадбирларига риоя қилиш.

Бахтсиз ҳодисалар ва жароҳатланишлардан эҳтиёткорлик.

Соғлом турмуш тарзи ҳақида билим ва малакага эга бўлиш.

Шубҳасиз, бу йўналишлар умумий характерга эга бўлиб, улар соғлом турмуш тарзи йўлидаги ҳаракат дастурини белгилайди, холос. Аслида ҳар бир киши шу йўналишларнинг ҳар бири бўйича анчагина билим ва малакага эга бўлиши керак. Масалан: овқатланиш соҳасида; овқатлик маҳсулотларнинг таркиби—оқсиллар, ёғлар, углеводлар, минерал тузлар, микроэлементлар, витаминларнинг организмдаги вазифалари, ошқозон ва ичаклар тизимининг физиологияси, организмдаги модда алмашилиш жараёнлари, овқатликлар ҳамда касалликлар ўртасидаги боғланишлар, йил фасллари, кишининг ёши, бажарадиган иши, баданининг хусусиятлари ва ҳолатлари, ниҳоят, кундалик, ҳафталик овқатланишни ташкил этиш каби масалаларда тушунчага эга бўлиши керак. Худди шунингдек, соғлом турмуш тарзининг биз юқорида келтирган ҳар бир йўналиши бўйича анчагина маълумотли бўлишга ва бу билимларни кундалик турмушда қўллашга тўғри келади.

Шундай қилиб, юқорида келтирилган эволюцион омилларга асосланиб, соғлом турмуш тарзини қуйидагича таърифлаш мумкин. Соғлом турмуш тарзи, бу—кундалик турмушни биологик ва ижтимоий қонунлар асосида ташкил этиб, саломатликни сақлаш ҳамда мустаҳкамлашга қаратилган турмуш тарзидир.

Соғлом турмуш тарзи йўлидаги ҳаракатнинг асосий босқичлари ва талаблари

Ҳар қандай ишни ташкил қилишнинг энг тўғри йўли унинг ўзига хос

ҳаракат дастурининг бўлишидир. Бундай ҳаракат дастурининг бўлмаслиги кўпчиллик ҳолларда муваффақиятсизликка олиб келади. Соғлом турмуш тарзи йўлидаги ҳаракат ҳам бундан истисно эмас. Бу йўлдаги ҳаракат муваффақиятини таъминлаш учун киши маънавий, маърифий, рухий тайёргарликлар билан бирга, соғлом мулоҳазаларини ҳам мустаҳкамлаб олган бўлиши керак.

Шунинг учун соғлом турмуш тарзи йўлидаги ҳаракатда қуйидаги тайёргарлик босқичларини ҳисобга олиш лозим деб ҳисоблаймиз:

Соғлиқ масаласида онг ва онгли мулоҳаза.

Яшаш ва соғлом бўлиш учун кучли хоҳишнинг бўлиши.

Саломатлик йўлидаги тўғри ва оқилона қарор.

Соғлом турмуш тарздан аниқ ва имконият даражасидаги дастурнинг бўлиши.

Соғлиқ, соғлом турмуш тарзи масалаларида билим ва малаканинг бўлиши, улар-ни кундалик турмушда қўллаш.

Соғлиқ йўлидаги ҳаракатда изчиллик ва ирода.

Эришилган муваффақиятларни баҳолаш, қадрлаш ва ривожлантириш.

Агарда юқоридаги талаблардан бирортаси бўлмаса, соғлиқ йўлидаги ҳаракат барбод бўлади. Киши ўз соғлигини тақдир қўлига топшириб қўяди ва таваккалига яшайди. Бундай кишилар ҳаёти ва соғлигини унинг ўзи эмас, балки вазият белгилайди. Шунинг учун юқоридаги талабларнинг ҳар бириси ҳақида алоҳида тўхталиб ўтаемиз.

Онгли мулоҳаза

Онг — бу кишининг моддий дунё, ижтимоий ҳаёт ва унинг қонуниятларини ўз имкониятлари даражасида англаш ҳамда воқеа, ҳодиса ёки ҳаётий муаммоларни ижобий ҳал қилиш қобилияти. Англашнинг асосий воситалари сезиш, мушоҳада қилиш ва тушуниш. Онг, асосан тажриба ва мулоҳазалар натижасида шаклланади, бойийди ҳамда ривожланади. Шу билан бирга, онг эволюцион хусусиятга эга бўлиб, у инсоният тараққиётини ҳаракатга келтирувчи асосий куч. Шу боисдан, уни сақлаб, такомиллаштириб, ривожлантириб, авлодларга ҳам етказиш мақсадида, табиат онгни инсоннинг ирсиятига жойлаган. Демак, дунёга келган ҳар бир инсон онгли бўлиш имкониятига эга. Шундай бўлмаганда, бир киши умри давомида бунча катта ўзгаришлар қила олмасди. Инсоният онгининг ўсиши ва ривожланиш жараёнини кўз олдингизга келтиринг. Ибтидоий одамни таёқнинг учига тошни боғлаб, оддий қурол ясаши учун 1 млн йил, оловни ихтиро қилиши учун 500 минг йил, гапиришни ўрганиши учун 200 минг йил кетган бўлса, осмонўпар биноларни қуриш, такомиллашган машина ва механизмларни ишлаб чиқиш, атомни яратиш, космосни забт қилиб, ойга учиши учун атиги 100 йилга яқин вақт кетди, холос. Ҳатто бир кишининг умри давомида ҳам унинг ҳаётга, турмушга муносабатлари турлича бўлиб, ёши улгайган сайин кишининг онг-мулоҳазалари кескин ўсиб боради. Бу — ирсий, ижтимоий, оилавий ва шулар каби кўп омилларга боғлиқ. Шу нуқтаи назардан олиб каралганда, онг орттириш ва бошқариш мумкин бўлган хусусият бўлиб, онг онгни вужудга келтиради ва ривожлантиради.

Онгнинг ривожланиши одамзоднинг саломатлиги яхшиланиб, умрининг

ўзайиши билан ҳам боғлиқ. Масалан, илк полеолит даврида (бундан 100 минг йил бурун) одамларнинг ўртача умри 27 йил бўлган. Сўнгги полеолит даврида (40—50 минг йил бурун) — 32 йил, неолит, яъни бронза даврида (милоддан олдинги 4—6 минг йил бурун) — 36 йил, ўрта асрларда 40 йил бўлган. Ҳозирги кунда эса — 70 йил. Баъзи бир тараққий этган давлатларда бу кўрсаткич 75—80 йилга етган.

Агар инсонни индивид нуқтаи назаридан олиб қараганимизда ҳам, онг-мулоҳазали, ҳаётга фалсафий қараган шахсларнинг ўзоқ яшаганликларини кўрамыз. Масалан, Беруний—76, Форобий—77, Платон—80, Толстой—82, Волтер—84, Микеланжело—89, Софокл ва Фирдавсийлар—90, Фалес—95, Рассел—98, Лутфий—99, Солон—101, Демокрит—100 йил умр кўрганлар. Юқоридаги буюк мутафаккирлар яшаган давр ва ижтимоий шароитлар бири-биридан кескин фарқ қилади. Масалан, Фалесдан Расселгача орада 2,5 минг йилдан кўп вақт бор. Лекин уларнинг турмуш тарзларида, дунёга, ҳаётга муносабатларида, яъни онг ва мулоҳазаларида ўхшашлик бор.

Шу эволюцион жараён ва индивиднинг ривожланиш қонунларига асосланиб айтиш мумкинки, яқин келажакда инсоннинг ўртача умри 100 йил бўлади. Бунга ижтимоий ва биологик асослар бор. Биологик асослар шундан иборатки, инсон ва унинг бадани — аъзолари агар атроф-муҳит ҳамда ижтимоий омиллар монелик қилмаса, камида 200—250 йилга чидаши мумкин. Ижтимоий асослар шундан иборатки, жамият тараққий этган сайин кишининг ўзи ва соғлигига масъулияти ошиб боради, яъни у ўз саломатлигини мустаҳкамлаб бормаса, бахтли ва ўзоқ, умр кўра олмаслигини теран англай боради. Худди шуни англаш инсон ва инсоният учун ниҳоятда муҳим. Бизнинг соғлом турмуш йўлидаги ҳаракатда онг масаласига эътибор қилаётганимизнинг боиси ҳам шунда.

Яшаш ва соғлом бўлишга кучли хоҳишнинг бўлиши

Бир қарашда бу бемаъни талабга ўхшаб кўринади ва талаба наҳотки яшашни, соғлом бўлишни истамайдиган одам ҳам бўлса, деб ҳайрон бўлиши турган гап. Озгина мулоҳаза қиладиган бўлсак, кўйилган масаланинг тўғрилигига ишонч ҳосил қиласиз. Ҳаётдаги асосий мақсади овқатхўрлик, ўзун тунлар улфатчилик, маишатбозлик бўлган, ичкиликбозлик, кашандалик, гиёҳвандлик каби зарарли одатларни касб қилган, кун ва ишда режимни тан олмасдан, тартибсиз ва ўзи бўларига яшаётган одамнинг соғлом бўлиш эҳтимоли кам бўлади. Бинобарин, бундай одамни бахтли ва ўзоқ умр кўриш имконияти ҳам деярли бўлмайди.

Аммо ҳаётда кўпроқ бир мантиқсизлик устун келади. Киши аклини таниб, гапга, сўзга тушунадиган бўлибдики, унга асосан тўғри ва яхши панд-насихатлар берилади. соғлик масаласида ҳам худди шундай. Лекин нима учун ҳамма бир варакайига соғлик йўлини танлаб, касалликларсиз ўзоқ ва бахтли умр кўра олмайди. Бу ҳаёт аталмиш йўлнинг кимлардир ярмига ҳам етмасдан умрларини барбод қилади. Кимлардир қариб, қартайиб, бахтли ва сермахсул умр кўрадилар. Ҳолбуки, ҳамма кишилар баданларининг тузилиши, улардаги ҳаётий жараёнларнинг кечиши жиҳатидан бир-биридан кескин фарқ қилмай-

дилар. Уларнинг фарқи фақат битта нарсада — соғлиққа, умрга, ҳаётга муносабатларида.

Тўғри ва оқилона қарор

Дейлик, киши касалликлар сабаблари, оила аъзолари, дўстлар маслаҳати биланми ёки соғлиқ ҳақидаги бирон-бир китоб, мақола, телекўрсатувлар таъсиридами, ҳаёт, турмуш, соғлиқ масалаларида анча мулоҳазалардан кейинми, соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қарор қилди. Бундай вақтда соғликни қандай қилиб сақлаш ва мустаҳкамлаш мумкин, деган масала туради. Чунки бу масалада фақатгина тўғри танланган йўлгина кишига ҳақиқий соғлиқ бахш эта олади. Ҳатто бу йўлдаги тўғри ҳаракат, оқилона қарор соғлиги ёмонлашиб, ҳаёти хавф остида қолган кишиларга ҳам мустаҳкам соғлиқ, баракали умр ато этган. Бунга ҳаётда мисоллар жуда кўп.

Энди соғлом бўлиш йўлидаги асосан кўпчилик қўллаётган йўлни бир мулоҳаза қилиб кўрайлик. Бу соҳадаги ҳаракат одатда «зўр» мутахассисга кўриниш, тиббиёт ходимлари ёки муассасалари билан таниш-билишчилик, таъсири кучли дорилардан иборат бўлади. Чунки вазиятнинг ўзи масалани шундай ҳал қилишга шароит яратади. Сабаби, биз касал бўлсак, шофокоргаа бориб, касалхонага ётиб, дорилар ва тиббий муолажалар ёрдамида ахволимизни нисбатан яхшилаб, янаги касаллангунга қадар уйда, ишда ўзи бўларига яшаб ўрганганмиз. Янаги касалланганда шу ҳол бошдан оёқ такрорланади. Ҳатто бу ҳол турмуш тарзимизга айланиб, ҳар биримизда «доктор—дори—касалхона» тартибини шакллантирган. Шунинг учун кўпчилик ҳолларда соғлиқ тўғрисида бошқача ўйлашнинг имкони бўлмаётган қолади.

Хўш, бу тартиб тўғрими ёки нотўғрими? Бу тартибнинг энг биринчи ва хавфли томони шундаки, бундай турмуш кишида соғлиқ масаласида шахсий фаоллик ва маъсулиятни йўқотиб боради. Чунки у шифокор маслаҳати билан дорилар ичади, тиббий муолажалар қабул қилади, ташвишларсиз ётади. Бу унинг дангасаликка мойил табиатига ҳам маъқул. Аслида кишининг саломатлиги ёмонлашувига, тез-тез ва бутун умр касалликларга ошно қилган ҳам шу сабабдир.

Иккинчидан, киши ичадиган дорилар ҳам, тиббий муолажалар ҳам баданнинг бирор соҳаси ёки тизимларининг ишини яхшилагани билан, бошқа аъзолар, айниқса, ҳаётини муҳим аъзолар — жигар, буйрак, ошқозон-ичак тизими, тери, нафас йўллари кабиларга зарарли таъсир этади. Бундай ҳолнинг сурункали давом этиши шу аъзолар фаолиятини ишдан чиқариб, жиддий оқибатларга олиб келади.

Учинчидан, ҳозирги бозор иқтисодиёти шароитида дорилар ва тиббий хизмат оила даромадини совурадиган энг асосий манба бўлиб бормокда. Сабаби — тиббий хизмат ва дорилар, бу соҳанинг карчалонларига камида 100 фоиз, кўпчилик ҳолларда 500—1000 фоиз даромад келтирар экан. Демак, табобат, умуман олганда инсон соғлигининг яхши бўлмаслигидан манфаатдор, худди этикдўз, сартарош, тикувчи каби иложи борича касални қулдан чиқармасликка ҳаракат қилади.

Ундай бўлса, нима қилиш керак? Табобатга ишонмаслик ёки ундан фойдаланмаслик керакми? Йўқ. Бундай фикрдан мутлақо йироқмиз. Табобат бизга

керак. Шунинг учун тиббий муолажаларни кўллаш ҳеч қачон турмуш тарзига, яъни кундалик ва умрлик одатга айланмаслиги керак. Ҳар қандай тиббий муолажани киши фавқулудда ҳолларда, соғлигини тўғрилаб олувчи вақтинча восита сифатида фойдаланиб, бадани ва соғлигини эса табиат қонунлари асосида бошқаришга ўрганиши керак. Шундагина киши ҳақиқий соғлиққа эриша олади. Беқарорлик эса, бу ишга тўсқинлик қилувчи асосий омиллардандир.

Ҳаракат дастури

Кўриниб турибдики, соғлиқ йўлидаги ҳаракатнинг асосида турмуш тарзини соғломлаштириш, носоғлом одатлар ўрнига соғлом одатларни шакллантириш, яъни ҳаракат дастурини белгилаш ётади. Бу соғлиқ йўлидаги энг муҳим ва анча машаққатли босқич ҳисобланади. Сабаби кишидаги шаклланган одатлар соғлом турмуш тарзининг асосий талабларига қарама-қарши бўлган: овқатланишда — овқатхўрлик; ҳаракатда — дангасалик; кун ва иш режимида — тартибсизлик; жинсий муомалада — бефарқлик ва ахлоқий тубанлик; ижтимоий ҳаётда — кўполлик, пул, мол-дунёга ўчлик, жаҳлдорлик, зарарли одатларга берилиш; техника ва механизмлар билан ишлашда — эҳтиётсизлик; шахсий ҳаётда — озода-орасталикка риоя қилмаслик ва ниҳоят соғлом турмуш тарзи масалаларида саводсизлик, малакасизлик ва ҳоказолар бўлиши мумкин. Бу одатларнинг барчасидан қутулиш кишидан анча матонат талаб қилади. Эски турмуш, ўрганиб қолган одатлар ёшликдаги дўстлардек қадрдон бўлади. У ҳар доим ўзига чорлаб туради, худди дарё эски ўзанига тортгандек. Баъзан соғлом турмуш йўлидаги ҳафта, ўн кун ва ҳатто, ойлаб қилган меҳнат бир бемаза дўстнинг сўзи ёки таъсири билан чиппакка чиқиши мумкин. Шунинг учун бу йўлда баъзан кескин ҳаракат ва қарорлар қилишга тўғри келади. Масалан, овқатхўр, ичувчи, чекувчи, пала-партиш турмуш кечирувчи дўстлар даврасини тарк этиш ва ҳоказо.

Турмушингиздаги соғлиққа зиён қилувчи омилларни танқидий баҳолаш. Бу масалада ҳаётнинг ўзи энг яхши муаллим. Шунинг учун кундалик турмушингизда учраётган ҳамда кишилар соғлиги ва ҳаётига хавф солаётган омиллар — касалликлар, бахтсиз ҳодисалар ва барвақт ўлим кабиларнинг асосий сабабларини очишга, улардан мантикий хулосалар қилишга ҳаракат қилинг. Агарда шу масалаларда чуқур мулоҳазалар қилинса, касалликлар ва ўлимга олиб келувчи кўпчилик ҳолларда кишининг ўзи айбдор бўлиб чиқади. Буни англаш ва тан олиш ниҳоятда муҳим.

Соғлом турмуш тарзи ҳақида билим ва тушунча ҳосил қилиш. Бу ишда шу мавзуларга бағишланган китоблар, мақолалар, телекўрсатувлар яхши ёрдам беради. Лекин бунинг яна бир самарали усули соғлом турмуш тарзини кечирувчилар билан дўстлашиш, уларнинг суҳбатларида бўлиш ва изидан бориш. Бу нафақат соғлом турмуш тарзи масалаларида билим олишга, балки бу соҳада тегишли малаканинг ҳосил бўлишини ҳам тезлаштиради.

Аста-секинлик ва изчиллик билан зарарли одатлардан қутулиш. Булар кашандалик, ичкиликбозлик, гиёҳвандлик, овқатхўрлик, иш ва кун режимида тартибсизликлар бўлиши мумкин. Бировларда носоғлом одатларнинг баъзилари, бошқа бировларда бу одатларнинг кўпчилиги учраши мумкин. Лекин ҳар

бир носоғлом одатлардан кутулишнинг ўзига хос тактикасини ишлаб чиқиб, бу ишда аста-секинлик ва изчилликни асосий услуб қилиш керак.

Кундалик турмушга соғлом одатларни киритиш. Носоғлом одатлардан кутулиш аслида соғлом одатларни кундалик турмушга киритиш ва уларни мустаҳкамлаш ҳисобига бўлади. Шунинг учун ичкиликбозлик, улфатчилик, маишатбозлик, овқатхўрлик кабилардан бўшаган вақтлар ўрнига соғлиқни мустаҳкамлашга хизмат қилувчи спорт ва ҳаракатларни киритиш, соғлиққа ҳамда маънавиятга хизмат қилувчи китобларни ўқиш, руҳиятни тозаловчи мўзикаларни тинглаш, ақлни бойитувчи суҳбатларни уюштириш, мўзей ва кўр-газмаларда бўлиш, деҳқончилик, боғдорчилик, чорвачилик каби фойдали ишлар билан шуғулланиш.

Билим ва малака

Инсоннинг туғулганидан то катта бўлгунига қадар ҳаёт йўлини кўз олдингизга келтиринг. Чақалокликда ўтира олмаймиз — ўтиришга ўрганамиз, оёқда тикка тура олмаймиз — туришга ўрганамиз, юра олмаймиз — юришга ўрганамиз. Балоғатга етгандан кейин, тирикчилик мақсадида, тикувчилик, ошпазлик, деҳқончилик, муҳандислик, ўқитувчилик каби ҳунар ва касбларга ўрганиш учун ўқув юртлари ва олийгоҳларда ўқишга, ундан кейин эса, ишхона ёки корхонада тажрибали устозлар назоратида малака оширишга тўғри келади. Кўриниб турибдики, бизнинг ҳаёт йўлимизнинг ҳамма даврларида билим ва малака энг зарурий ҳаёт талаби бўлган. Чунки бусиз биз тўлақонли ҳаёт кечири олмаймиз, ҳаёт учун зарур масалаларда билим ва малака бўлмаса, яшашга ва турмушга лаёқатсиз бўлиб қоламиз.

Яна бир муаммо киши кўп нарсани билиши мумкин. Лекин билимнинг ўзи алоҳида ҳеч нарса бера олмайди. Билган нарсани турмушда қўллаб, керакли малакани шакллантиргандагина, бирон бир натижага эришиш мумкин. Ҳаётда кўп учрайдиган табобат ходимининг — ўзининг саломатлигини, педагогни — ўз болалари тарбиясини, катта идора бошлиғини — ўз оиласини бошқара олмаслиги кабилар функционал саводсизликка яққол мисол бўла олади. Бу масалага алоҳида урғу бераётганимиздан мақсад шуки, саводсизлик ҳам соғлом турмуш йўлидаги ҳаракатга халақит қилувчи омиллардан бўлиб, бу соҳадаги малакасизлигимизнинг асосий сабабчисидир.

Демак, соғлом турмуш тарзи соҳасида билим ва малакага эга бўлиш, уни кундалик турмушда қўллаш бу йўлдаги ҳаракатнинг асосини ташкил этади ва бусиз бирон бир натижага эришиш мумкин эмас. Бунинг учун ўқиш, ўрганиш ва амалий иш қилиш лозим бўлади.

Изчиллик ва ирода

Турмушни соғломлантирувчи ҳаракатнинг асосий талаби аста-секинлик ва изчиллик. Аввало соғлом турмуш тарзининг ҳар бир йўналиши ва соҳаси бўйича шахсий ҳаракат дастурини тузиш ҳамда унга риоя қилиш керак. Бу

ишлардаги асосий талаб шахсий қийинчиликлар — дангасалик, беқарорлик, тартибга кўникмаслик кабиларни енгиб, сабр-тоқатли ва иродали бўлиш.

Шунингдек, киши бу иш ҳафта, ўн кун ёки 1—2 ойлик тадбир бўлмасдан, балки кундалик ва умрлик турмуш тарзи бўлиши кераклигига ўзида руҳий тайёргарлик ҳосил қилиши керак.

Соғлом турмуш кечирувчилар замондошларидан фарқли ўлароқ, кўпгина қулайлик ва маишатлардан ўзини тия оладиган, ҳаётида маълум бир меъёр ва маромларга риоя қиладиган кишилар бўладилар.

Бордию, зарурий тадбирлар туфайли озгина парҳез ва режим бўзилса, бунга ортиқча асабийлашиш, афсусланиш керак эмас. Чунки бу — ҳаёт. Кишининг ижтимоий ҳаётнинг расм-русумларидан ажралган ҳолда яшаши ҳам қийин. Кейинги тартибли турмуш бу издан чиқишларни ўзи тўғрилаб юборади. Иккинчидан, умуман тартибсиз турмуш кечирадиган кишилар даврасига бор-маслик.

Муваффақиятларни баҳолаш, қадрлаш ва ривожлантириш

Ҳар қандай ишни баҳолашнинг энг асосий усули — солиштиришдир. Солиштириш услуби бир нарсани ўзига ўхшаган бошқа нарса билан ёки шу нарсани ўзининг олдинги аҳволи билан солиштириш натижасидаги ижобий ёки салбий ўзгаришларни билишга асосланган. Бу услуб бизнинг соғлом турмуш тарзи йўлидаги ҳаракатимизни баҳолашга ҳам тўғри келади. Демак, бу йўлда биз саломатлигимизнинг даражасини баҳолашимиз керак бўлади.

Соғлиқ муаммолари ва соғлом турмуш тарзидан беҳабар одам саломатлигининг умумий аҳволдан келиб чиққан ҳолда, уни яхши ёки ёмон деб баҳолаб қўя қолади. Одатда, иштақаси яхши, ҳамма турдаги овқатларни еб-ичадиган, кундалик ишларни бажара оладиган, қийналмасдан ҳаракатлана оладиган фаол одамнинг саломатлиги яхши, деб баҳоланади. Аксинча, овқатга иштаҳаси яхши бўлмаган, ишлаши ва ҳаракатланиши қийин бўлган одамнинг саломатлиги ёмон, деб баҳоланади. Бу бизнинг минглаб йиллик ҳаёт тажрибамизда шаклланган баҳолаш услуби. Бундай услуб ҳам яхши. Лекин бу биз кўриб чиқмоқчи бўлган масаланинг бир томони, холос. Демак, бунда саломатликнинг яхши ва ёмон вақтларигина ҳисобга олинган. Иккинчидан, бундай баҳолаш кишининг чидамлилиқ даражаси, онгли мулоҳазаси, саломатлик тўғрисидаги билими, тажрибаси, соғлиққа масъулияти ва шу кабиларга боғлиқ. Сабаби, бир кишини шифокорга мурожаат қилишга ёки соғлиги тўғрисида жиддий ўйлашга мажбур қилган муаммолар иккинчи бир киши учун етарли бўлмаслиги мумкин.

Соғлом турмуш тарзига ўтгандан кейин киши саломатликни баҳолашнинг анча самарали усуллари ҳам ўрганиб боради. Бу борадаги билим ва малака соғлом турмуш тарзи ҳақидаги билим ва малака билан бир каторда ривожланиб боради. Масалан, соғлом турмуш тарзи ҳаракатининг дастлабки даврларида қуйидаги кўрсаткичларни асос қилиб олиш мумкин:

Рухий ҳолат;

Жисмоний фаоллик даражаси;

Тана қисмлари ва аъзоларининг аҳволи.

Рухий ҳолат — бу асосан кайфият билан боғлиқ. Жисмоний фаоллик даражаси, бу — бирор ишга яроқлилик қобилиятингиз. Тана қисмлари ва аъзоларининг аҳволи — бу уларда бирон-бир нохушлик ёки оғрикларнинг бор-йўқлиги. Бу кўрсаткичларни аъло, яхши, ўртача ва ёмон баҳолар билан баҳолаш мумкин.

Шу таҳлитда киши ўз саломатлигини баҳолаш жараёнида у танасининг сир-асрорларини очиб боради. Энди у факатгина турмуш тарзини тўғрилаш йўли билан кўпгина ҳаётини муҳим аъзолар фаолиятларини меъёрлаштира оладиган бўлади. Масалан, овқатланишни тартибга келтириш билан қон босими, ошқозон-ичаклар, жигар, буйрақлар ишини меъёрлаштиришни; кун ва иш режимига риоя қилиш билан асабларни мустаҳкамлашни; баданни чиниқтириш билан шамоллаш ва шу билан боғлиқ касалликларнинг олдини олиш қабиларни ўрганиб боради. Хуллас, бу йўлдаги ҳаракат кишини ўз баданининг ҳақиқий эгаси ва унинг бошқарувчисига айлантиради. Агарда кишининг илгари бундай турмуш ва фикрлардан ниҳоятда ўзоқда эканлиги ҳисобга олинса, бу ҳам унинг аҳволини баҳолашга ёрдам беради.

Яна бир солиштириш бу соғлиқ муаммолари билан тиббий хизмат, дори-дармон, касалхона ва шу қабиларга кетадиган вақт, илтимослар, овозагарчиликлар ва айниқса, оила даромадига зарар. Онгли мулоҳазали одам учун булар ҳам баҳолаш учун асос бўла олади.

Юқоридаги солиштиришлар кишини соғлиқ йўлида эришган муваффақиятларини қадрлашга олиб келади. Бу жуда муҳим. Соғлом турмуш тарзи — бу ниҳоятда кенг, кизиқарли ва олижаноб соҳа, гўзал бир олам. Шунинг учун ҳам Гиппократ ва ибн Синолар бу соҳага буюк бир санъат сифатида қараганлар. Биз биламизки, ҳар қандай санъат ўзининг гўзаллиги ва бетакрорлиги билан аҳамиятли. Соғлом турмуш тарзининг амалий моҳияти бу нафақат соғлом, бахтли ва ўзоқ умр, балки бу имкониятларни ишга солиш, ижодий баркамолликни таъминлаш, дунё ва ҳаётни теран англаш, ҳақиқий инсоний сифатларни намоён қилиш, комилликка эришиш йўли ва услуби ҳамдир. Бу олижаноб йўлга кирган ҳар бир киши нафақат ўз муваффақиятларини такомиллаштириши ва ривожлантириши балки танишлари, дўстлари ва умуман ҳамюртларини ҳам хайрли йўлга даъват этиши, бу йўлда ташкилотчилик ҳамда тарғиботчилик ишларини олиб бориши унинг жамият олдидаги ҳам инсоний, ҳам фуқаролик бурчидир.

Муваффақиятларни баҳоламаслик, қадрламаслик ва уларни ривожлантирмаслик бу йўлдаги ҳаракатга монелик қилувчи асосий омилдир.

Соғлом турмуш тарзининг асосий босқичларига тўсқинлик қилувчи хусусий омиллар ҳам жуда кўп. Бу йўлда ҳаракат қилаётган кишининг қаршиликларни енгиб ўтиши ниҳоятда муҳим. Агарда киши шу қаршиликлардан ўта олмаса, соғлом турмуш тарзи йўлидаги ҳаракатни барбод қилади ва ҳеч қандай натижага эриша олмайди.

Кўриниб турибдики, соғлиққа қарши кучлар кўп. Шунинг учун ҳам кўпчиллик ҳолларда улар ғалаба қилиб, кишиларга кўпгина касалликлар ва ташвишлар келтирадилар. Баъзан эса кўнгилсизликларнинг ҳам сабабчиси бўладилар. Инсоннинг вазифаси эса, бу йўлдан собит қадамлик билан ўтиб, унга берилган биологик умрни поёнига етказиш. Бу йўлдаги ҳаракатнинг мува-

ффақиятини таъминловчи асосий талаблар эса, онгли мулоҳаза, соғлом бўлиш учун кучли хоҳишнинг бўлиши, бу йўлда оқилона қарор, тўғри белгиланган ҳаракат дастури, соғлом турмуш тарзидан билим ва малаканинг бўлиши, изчиллик ва ирода, муваффақиятларни баҳолаш, кадрлаш ва ривожлантиришдан иборат.

Соғлом турмуш тарзининг асосий йўналишлари бўйича ҳар бир киши билиши ва кундалик турмушида қўллаши лозим бўлган билим ва малакалар

Овқатланиш ва овқатликлар

Соғлом турмуш тарзининг йўналишларини белгилаганда унинг биринчи талаби овқатланиш ва овқатликлар эканлигини, бу иш нафақат кишининг ҳаёти, балки агарда нотўғри ташкил этилса, кишининг танасидаги кўпгина касаллик ва муаммоларнинг ҳам сабабчиси эканлиги ҳисобланади. Шунинг учун, нотўғри овқатланиш туфайли келиб чиқаётган касалликлар ва муаммоларни эслатиб ўтишни лозим, деб ҳисоблаймиз.

Нотўғри овқатланиш билан боғлиқ касалликлар ва муаммолар

Алоҳида таъкидлаш лозимки, овқатланиш билан боғлиқ касалликлар ёки муаммолар фақатгина овқатланишни нотўғри ташкил этилгандагина содир бўлади ва булар қуйидагилардан иборат:

➤ озода-орасталик талабларига риоя қилмаслик натижасида овқатликлар, тайёр овқат маҳсулотлари, шунингдек, ичимлик сувлари, юқумли ошқозоничак ва бошқа касалликларнинг микроблари билан ифлосланиши ва бундай овқатликларни истеъмол қилиш натижасида кишида ич терлама, ичбуруғ, ич оғриғи, вабо, сарикнинг А тури касалликлари ҳамда ботулизм, сальмонеллез каби микроблар билан ифлосланишдан эса, овқатдан захарланиш ҳолатлари содир бўлиши мумкин. Тупроқни, сув ҳавзаларини, инсон чиқитлари, хусусан, ҳожатни йиғиш, сақлаш ва зарарсизлантириш ишлари яхши йўлга қўйилмаган аҳоли пунктларида бу касалликлар билан касалланиш эҳтимоли юқори бўлади;

➤ овқатликлар таркибида ун маҳсулотлари ва ширинликларни мунтазам ортиқча истеъмол қилиш натижасида бутун танада хилт кўпайиб кетади. Ортиқча хилтлар ички аъзолар, бадан бўшлиқлари ва бўғимларга ўтириб, аъзолар фаолиятини қийинлаштиради. Оқибатда бўғимлар ҳаракатининг қийинлашуви билан боғлиқ артрит, полиартрит, радикулит, остеохондроз, семириб кетиш, ичақларда қабзият, қонда қанд миқдорининг кўпайиб кетиши (қандли диабет), томирларда атеросклероз, тана ва ички аъзоларда ўсмалар пайдо бўлиши каби касалликларга шароит яратади. Шунингдек, хилтлар зарарли микроблар, айниқса, вирусларнинг яшаши ва ривожланиши учун энг қулай

шароит ҳисобланади;

➤ овқатликлар таркибида гўшт, тухум каби оқсилларни сурункали ва ортиқча истеъмол қилиш натижасида буйрақлар фаолиятининг қийинлашуви, буйрақда, ўт копида, сийдик йўлларида тош ҳосил бўлиш, ичакларда кабзият, руҳиятда асабийлик каби ҳолатларга сабаб бўлади;

➤ овқатликлар таркибида ёғларнинг, айниқса, мол ёғларининг ортиқ чалигидан қоннинг таркиби қуюқлашиб, томирларда атеросклероз ва унинг оқибатида юракда стенокардия, инфаркт ҳолатлари, қон босимининг юқори бўлиши, ўт копида холецистит, семириб кетиш каби оқибатларга олиб келади;

➤ овқатликлар таркибида витаминларнинг етишмаслигидан организм да овқатликларнинг парчаланиш жараёнлари сустлашади ва баъзи бир аъзоларнинг фаолияти учун зарур бўлган моддаларнинг етишмаслиги содир бўлади. Оқибатда болаларда рахит, катталарда шапкўрлик, кишининг озиб тузиб кетиши, организмдаги барча ҳаётий муҳим жараёнларнинг сусайиши каби ҳолатларга олиб келади;

➤ овқатликларнинг кимёвий захарли моддалар билан зарарланишидан кишининг кўнгли айниб, тўхтовсиз қайт қилиш, захарнинг кучли таъсиридан умумий безовталиқ, юрак, нафас аъзоларидаги етишмовчиликлар, ҳушдан кетиш ва ўлим билан тугайдиган оқибатлар, радиактив моддалар билан захарланишдан эса, сочларнинг тўкилиб кетиши, ички аъзолар фаолиятининг сусайиши, бепуштлик, рақ, оқ қон каби оғир оқибатларга олиб келувчи касалликлар юзага келади;

➤ баъзи бир овқатлик турларининг айрим одамлар организмга мос келмаслигидан терида ҳар хил тошмалар тошиши ва қичиши (дерматитлар), ошқозон ва ичакларда —гастрит ва колит, мия тўқималарининг захарланиши —мигрень, менингит, нафас олишнинг қийинлашуви — диққинафас, юракда хуруж — стенокардия ва бутун организмда безовталиққа сабаб бўлувчи аллергия ҳолатларга олиб келади;

➤ ортиқча овқатланиш ва овқатхўрлик туфайли семириб кетиш, қадди қоматнинг бўзилиши, гўзаллик ва эпчилликнинг бутунлай издан чиқиб, киши гавдасининг бесўнақай, кўримсиз, кийим-кечак ярашмайдиган, бачкана аҳволга келиб қолиши, ўтириш, туриш, ҳаракат қилиш, нафас олиш каби оддий ҳаётий заруратларнинг қийинлашиб бориши, танадан ва оғиздан қўланса ҳидлар тарқалишидан ноқулайга тушиш, кўпчиликнинг олдида уятга қолиш, азият ва изтироблар билан яшаш ҳамда касалланишлар эҳтимолининг ортиб бориши;

➤ гўшт, тухум, спиртли ичимликлар каби кучли кўзғатувчи овқатлар ва ичимликларни суистеъмол қилиш руҳиятнинг бўзилиши, асабийликга сабаб бўлади.

Ҳозирги кунда овқатланишдаги мавжуд оқимлар

Овқатланиш удуми, анъанаси ва уни тўғри ташкил этиш йўлидаги ҳаракатлар ҳозирги кунда бу соҳада бир қанча оқимларнинг пайдо бўлишига сабабчи бўлди. Шулардан энг кўп тарқалганларидан айримларини қисқача шарҳлаб

ўтамиз.

Вегетарианлик. «Вегетариан» сўзи юнончадаги вегети-ус — тирик, ҳаёт-ий деган сўзлардан олинган бўлиб, вегетарианлар — ҳаёт бахш этувчи овқатликлар билан овқатланувчилар, дегани. Бу оқим тарафдорлари овқатлик сифатида гўшт ва гуштли маҳсулотлар ва тухум истеъмол қилмасликни тақлиф этадилар. Вегетарианлар ўз фикрларини кўпроқ инсон эволюцияси билан тушунтиришга ҳаракат қиладилар. Инсоннинг табиий овқати дон, полиз маҳсулотлари, кўкатлар ва мевалар. Вегетарианча овқатланишга риоя қилганлар орасида соғлом ва баракали умр кўрганлар кўпчиликни ташкил этади.

Овқатликларни пиширмасдан, табиий ҳолда еювчилар. Бу оқим тарафдорлари овқатликларни оловда, ўтда пишириш, уларнинг таркибидаги киши организми учун зарур бўлган маҳсулотлар — оксиллар, ёғлар, углеводларнинг сифатини бўзиб, қийин ҳазм бўладиган маҳсулотлар даражасига олиб келади, витаминлар, ферментлар, микроэлементларнинг эса кўпчилик қисмини йўққа чиқариб юборади, овқатни юқори ҳароратда пишириш эса унинг таркибини бўзишдан бошқд нарса эмас,— дейдилар. Шунинг учун, улар барча турдаги овқатликларни хатто тухум, ҳайвонлар, балиқ, парранда гўштарини ҳам пишир-масдан, майдалаб, янчиб ва полиз маҳсулотлари билан аралаштириб ейишни тақлиф қиладилар.

Овқатлик маҳсулотлар турларини алоҳида-алоҳида истеъмол қилувчилар. Бу оқимнинг ижодкори ва асосчиси Америкалик буюк гигиеначи врач, инсонпарвар ва маърифатпарвар, XX асрдаги энг йирик табиётчи олим Герберт Шелтон (1895—1985)дир. Унинг тушунтиришига кўра овқатлик маҳсулотлар турлари, хусусан, оксиллар, ёғлар, углеводларни бир-бирига аралаштирмаслик керак. У буни, ошқозон ва ичақлар тизимини қисмларида ажраладиган ширалар ҳар бир овқатнинг турига алоҳида таъсир этади, аралаштириб овқатланганда эса ошқозон ва ичақларда ажраладиган шираларни овқатлик турларига таъсири кескин камаяди, оқибатда овқатликларнинг кўп қисми парчаланмасдан, чириш жараёни юзага келади, чириш натижаидаги захарли моддалар ва газлар эса қонга сўрилиб организмни мунтазам захарлаб туради, бу ҳолнинг ўзоқ давом этиши ҳаётий муҳим аъзолар — юрак ва қон томирларида, жигарда, буйракда жиддий касалликлар, организмдаги асабий ҳолатлар ва хатто рухий касалликларга ҳам сабаб бўлади, — деб тушунтиради.

Овқатланишдаги бу оқим тарафдорлари ҳам кўп. Ҳатто улар бу усулни кўпгина оғир хасталикларни даволашда хдм қўллаб, яхши натижаларга эришганлар. Алоҳида овқатланиш тарафдорлари ҳам саломатликни таъминлаш ва ўзоқ умр кўришда яхши натижаларга эришганлар.

Тузсиз овқатланадиганлар. Тузсиз овқатланиш деганда, ош тузини истеъмол қилмасликни тушуниш керак. Тузсиз овқатланиш тарафдорлари ош тузи таркибидаги Na элементи баданда, хужайраларда суюқликларнинг ушланиб қолишига, оқибатда хужайра ва тўқималарнинг шишиб, буйраклар фаолиятнинг қийинлашуви, томирлар эластиклигининг камайиши ва шулар натижасида атеросклероз, гипертония каби касалликларга шароит яратади, деб тушунтирадилар. Буни овқатланиш гигиенаси ҳақидаги фан ҳам тасдиқлайди.

Вақти-вақти билан қисқа муддатли очлик ўтказувчилар. Кейинги йилларда вақти-вақти билан қисқа муддатли очлик ўтказиш жуда оммалашиб

боряпти. Очлик вақтида киши фақатгина қайнатилган сув ичади. Бу оқим тарафдорларининг фикрига қараганда, очлик даврида организм ортиқча чиқиндилардан, ички бўшлиқларга йиғилиб қолган хилтлар ва тузлардан тозаланади. Натижада ички аъзоларнинг ва бутун тананинг фаолияти яхшиланади, дейдилар.

Рўза удумлари. Маълумки, аждодларимиз ҳар доим овқат ва овқатланиш билан боғлиқ муаммоларга дуч келганлар. Бу муаммоларнинг асосийси овқатликлар бисер бўлганда ортиқча овқатланиш — овқатхўрлик ва овқатликлар кам бўлган даврларда етарли микдорда овқат ея олмаслик — очарчиликлар бўлган. Бундан келиб чиқадики, инсон учун меъёрни таъминлаш ҳамма даврларда ҳам энг муаммоли масала бўлган. Шулардан бири — рўза тутиш. Ислонда бу ҳар йили бир ой давомида, кундузи овқатланмаслик (сув ҳам ичмаслик) бўлса, христианликда ҳар йили маълум муддатларда гўштли, сутли овқатларни ва тухум ейишни ман қилиш тарзида бўлган. Шубҳасиз, бу удумлар ўз даврида вақти-вақти билан ўзини овқатдан сақлаш ва кучли кўзғатувчи овқатлардан тийилиш йўли билан киши организмни тозалашга, ички аъзоларнинг фаолиятини яхшилашга ва бутун баданда ишчанлик ҳамда руҳий кўтаринкиликни таъминлашга хизмат қилган.

Рўза тутиш ислонда саломатлиги ва шароити тўғри келганларга фарз қилган. Шунинг учун рўза тутишда шу оқилонга кўрсатмага риоя қилишни тавсия қиламиз. Акс ҳолда, қандли диабет, ошқозон ва ичакларда — гастрит, ошқозон ҳамда ўн икки бармокли ичак яраси, қабзият, ўт пуфагининг шамоллаши — холецистит; юрак етишмовчиликлари, буйрак хасталикларидан рўза тутиш беморларнинг аҳволини оғирлаштириши, айрим ҳолларда кўнгилсизликларга сабабчи бўлиши мумкин.

Рационал овқатланиш. Кишининг саломатлиги, ишчанлиги, кайфияти ва умрининг ўзоқ бўлишида овқатланиш омилининг роли ниҳоятда катта бўлганлиги учун кейинги йилларда бу омилнинг илмий ҳамда амалий асосларига қаратилган изланишлар анча кўпайди. Бу изланишларнинг самараси рационал овқатланиш, деган тушунча ва оқимнинг шаклланишига сабаб бўлди.

Овқатланиш фани ва амалиёти соҳасидаги жуда кўп илғор фикрли олимлар, табиётчи врачлар рационал овқатланиш талабларини кўллаб-қувватлаганлар. «Рационал овқатланиш» тўғри, онгли, оқилонга, соғлом, фойдали овқатланиш демақдир. Шу оқимнинг моҳиятини яхши англаш учун биз уни соғлом овқатланиш, деб атадик ва бу ҳақда батафсил тўхталиб ўтишни лозим топдик.

Соғлом овқатланиш

Соғлом овқатланиш, бу ҳозирги замон гигиена, физиология, биохимия фанлари ютуқлари асосида ташкил қилинган овқатланиш тартиби. Бунда киши истеъмол қилаётган овқатига онгли муносабатда бўлади. Инсон баданига ёки аҳволига қайси овқатлар тўғри келиш-келмаслигини ўйлаб, овқатнинг сифати, микдори кабилар ҳисобга олинади. Қуйида соғлом овқатланишнинг асосий принциплари ва бу масалада ҳисобга олиш лозим бўлган кўшимча тадбирларнинг муқим талабларини қисқача баён қиламиз.

Соғлом овқатланишнинг асосий принциплари:

1. Овқатлик маҳсулотлари таркибининг киши организмнинг физиологик талабларига мос бўлишини таъминлаш.

2. Истеъмол қилинадиган овқат миқдорининг киши сарф қиладиган энергияга мос бўлишини таъминлаш.

3. Овқатланиш режимининг киши баданидаги биологик қонуниятларга мос бўлишини таъминлаш;

Соғлом овқатланишнинг қўшимча тадбирлари:

1. Ҳар галги овқатланишда тана физиологияси қонуниятларини ҳисобга олиш.

2. Овқатларни тайёрлашда унинг таркиби ва сифатини сақлаб қолиш талаблари-га риоя қилиш.

3. Овқатлик маҳсулотларни етиштириш, танлаш ва сақлашга бўлган талабларга риоя қилиш.

4. Овқат ҳазм қилиш аъзолари тузилиши ва ишлаш тартибларидан қисқача маълумотларга эга бўлиш.

5. Овқат ҳазм қилиш тизими аҳволини баҳоловчи асосий кўрсаткичларни билиш.

6. Овқат ҳазм қилиш тизими муаммоларида тадбирлар қўллаш ҳамда мутаха-ссисларга мурожаат қилиш.

Агарда овқатланишда юқоридаги ҳаракат дастурига риоя қилинса ва шу талабларнинг ҳар бириси бўйича оддийгина тушунчаларга эга бўлиб, уларни ўз турмушида қўллашни билса, киши овқатланишни онгли ташкил қилган бўлади ва ҳеч қачон у билан боғлиқ муаммоларга дучор бўлмайди. Шунинг учун, юқоридаги овқатланишга бўлган талабларнинг ҳар бириси бўйича алоҳида тўхталиб ўтишга тўғри келади.

Овқатликларнинг таркибий мутаносиблигини таъминлаш

Ўтмишда одамлар овқатларни донлар, гўштлар, сут, полиз, океан ва денгиз маҳсулотлари ҳамда мевалар тарзида тушунганлар. Улар асосан овқатликлар ҳақида ширин, нордон, мазали, аччиқ, чучук каби сифатларни фарқлаганлар, холос. Лекин кўзатувчан кишилар, табиблик амалиёти билан шуғулланганлар баъзи бир касалликларнинг келиб чиқишида овқатликлар таркибидаги қандайдир моддаларнинг етишмаслиги ёки ортиқчалигини билганлар.

XIX асрнинг ўрталарига келиб микробиология, биохимия фанларининг ривожланиши диетология фанининг пайдо бўлишига ва овқатликларнинг таркиби, уларнинг киши организмдаги ролини ўрганишга ёрдам берди. Ўрганишлар шуни кўрсатдики, овқатликлар ўз таркибига кўра оқсиллар, ёғлар, углеводлар, минерал тузлар, микроэлементлар, витаминлар ва ферментлар деб аталувчи биологик фаол моддалардан иборат экан. Ва яна шу нарса ҳам маълум бўлдики, бу моддалардан ҳар бирининг киши организми ва унинг фаолиятида ўз ўрни ва вазифалари бор. Масалан, оқсиллар бадан ва унинг аъзоларининг ўсиб ривожланиши ҳамда такомиллашувида қатнашса, углеводлар ҳамда ёғлар кишининг ҳаракат фаолияти учун зарур бўлган энергияни таъминлайди. Минерал тузлар ва микроэлементлар тана тизимлари ҳамда аъзоларининг

таркибий қисмларини ташкил этиб, улардаги ҳаётий жараёнларда қатнашса, витаминлар ва ферментлар организмга тушган овқатларнинг керакли маҳсулотларга парчаланишини ҳамда моддалар алмашинуви жараёнларини тартибга солиб туради.

Агарда киши истеъмол қиладиган овқатликлар таркибида юқоридаги моддаларнинг бирон бир тури ёки турлари етишмаса, организм фаолиятида етишмовчиликлар (касалликлар) содир бўлади. Бу етишмовчиликларни тўғри-лаш учун эса асосан организмга зарур бўлган моддалардан иборат овқатланишни ташкил қилиш лозим бўлади. Ҳозирги замон овқатланиш гигиенаси фани хулосалари ва кўпгина соғлом турмуш тарзи тарафдорларининг тақлифлари бўйича бизнинг истеъмол қиладиган овқатларимиз таркибида оксил-ёғ-углеводлар тахминан 0,5—0,7 ҳисса оксил, 0,3—0,5 ҳисса ёғ, 4—5 ҳисса углеводлар ҳамда 30 фоиз салатлардан иборат бўлиш керак. Бу овқатланишдаги овқатликлар таркибининг умумий тартиби ҳисобланади. Лекин бу тартиб кишининг ёши, бажарадиган иши, организмнинг аҳволи, йилнинг фасллари ва шулар каби омилларга қараб у ёки бу томонга ўзгариши мумкин. Шунингдек, овқатликлар таркибини кун, айникса, ҳафта ва ойлар давомида турли-туманлигини таъминлаш, йилнинг фасллари ҳамда мавсумлари, географик шароитлар, шунингдек, иқлимларга мос равишда овқатланишни ташкил этиш ҳам бу соҳадаги муҳим талаблардан ҳисобланади.

Юқоридагиларга асосланиб, овқатланишда овқатликларнинг таркибий мутаносиблиги ва турли-туманлигини таъминлашда қуйидагиларга риоя қилиш тавсия этилади:

- истеъмол қилинадиган овқатликларнинг таркибини ҳар гал овқатланганда ҳар хил бўлишини таъминлаш;
- овқатликлар таркибида бир кун давомида 0,5—0,7 ҳисса оксиллар; 0,3—0,5 ҳисса ёғлар; 4—5 ҳисса углеводлар бўлишини таъминлаш;
- умумий овқатнинг 30 фоизини салатлар ва кўкатлар ташкил этишига эришиш;
- йил фасллари ва мавсумларига хос (баҳорда кўкатлар, ёз-кўз фаслларида мевалар, қишда қуритилган мевалар, ҳамма фаслларда полиз, гўшт, сут ва дон маҳсулотлари билан) овқатланишни ташкил қилиш.

Энергия мувозанатини таъминлаш

Узоқ вақт ишлагандан кейин чарчашини ҳамма билади. Бир паст дам олгандан кейин ишчанлик тикланади ва киши яна фаолиятини давом қилдириши мумкин. Лекин ўзоқ вақт ишлаганда ишчанликнинг давом қилиш вақти ва сифати камайиб боради. Бунинг сабаби шундаки, киши иш қилган вақтида маълум миқдорда энергия сарф қилади. Сарф қилинадиган энергиянинг миқдори бажарилаётган ишнинг оғирлиги, ишлаш вақти, шароити кабиларга боғлиқ. Демак биз қанча кўп вақт ва оғир ишларни бажарсак, шунча кўп энергия сарф қиламиз.

Киши сарф қилган энергиясини фақатгина овқатликлар ҳисобига қайта тиклайди. Агарда биз кўп ишласанг-у, шу қилган ишимизга сарф бўлган энергияга мос овқатланмасак, бундай ҳолатда организм ўз жамғармасини сарф қила-

ди. Бундай ҳолнинг сурункали давом этиши кишининг ориқлаб кетишига сабаб бўлади. Ортиқча ориқлаш ҳам куч-қувватнинг камайишига ва организмда жиддий касалликларга олиб келади. Бордию, киши сарф қилган энергиясидан кўп миқдорда овқат истеъмол қилса, ортиқча овқатдан ҳосил бўлган маҳсулотлар ёғ шаклида организмга сингади ва бундай одамлар семириб борадилар. Биз юқорида айтганимиздек, ортиқча овқатланиш ҳозирги кунда одамлар ўртасида учраётган деярли ҳамма касалликларга сабаб бўлади.

Масалан, овқатланиш гигиенаси фанининг берган маълумотларига қараганда, 1 гр. оқсил организмда парчаланганда 4,1 калория энергия берад экан. 1 гр. углеводнинг ҳам берадиган энергияси 4,1 калория. 1 гр ёғ организмда парчаланганда эса 9,3 калория энергия беради.

Физиология фани маълумотларига қараганда, оғир жисмоний ишлар билан шуғулланмайдиган одамлар (идора ходимлари, уй бекалари, ишламайдиган фахрийлар ва шулар қабилар) учун кунига 2500—2800 ккал. энергия берадиган овқат етарли ҳисобланади. Шунча калорияни 600—700 гр. шакар ёки 1—1,5 кг нон ёки 200—300 гр. сариеғ ейиш билан ҳам қоплаш мумкин. Лекин, бунда биз юқорида кўриб чиққан овқатлик маҳсулотларининг таркибий мутаносиблиги қондаси кўпол равишда бўзилади. Шу тартибдан келиб чиқадиган бўлсак, бизнинг бир кун давомида 2500—2800 ккал энергия олиш учун, 50—70 грамм оқсиллар, 30—50 грамм ёғлар, 400—500 грамм углеводлар истеъмол қилишимиз керак бўлади. Буни ҳисоблаш учун ўртача рақамларни оламиз ва булар қуйидагича бўлади:

60 гр.	оқсил	х	4,1 калория	=	246 калория
40 гр.	ёғлар	х	9,3 калория	=	372 калория
450 гр	углеводлар	х	4,1 кал.	=	1845 калория
Жами : 2463 калория.					

Агарда биз юқорида таклиф қилган оқсиллар, ёғлар, углеводлар меъёрларидаги энг юқори рақамларни олсак, суткалик калория 2800, энг паст рақамларни олсак, 2100 бўлади. Кўпчилик соғлом турмуш тарзи тарафдорлари, биз юқорида олган касбдагилар учун суткасига 1800 калория етарли ва шу миқдордаги овқат билан киши ўзини тетик, ишчан сезади, эпчил ва чакқон бўлади, дейдилар.

Одатда, бизнинг миллий таомларимиз ош, норин, мохоро, манти, сомса, чучвара, лагмон, манпар қабилар юқори калорияли бўлади. Шуларнинг биронтасидан 250—300 гр миқдорда ейилса, 150—200 гр салат билан тушлик қилиш етарли бўлади. Шу овқатнинг ўзи камида 800—1000 калория энергия беради. Бундай энергияни сарф қилиш учун эса 4—5 соат далада меҳнат қилиш, 2—3 соат теннис ўйнаш ёки 1,5—2 соат секин югуриш керак бўлади. Кечкурунга энгилроқ овқатлар истеъмол қилинади.

Организмга овқатлар билан тушаётган энергиянинг етарли ёки етарли эмаслигини кўрсатувчи асосий кўрсаткич бу кишининг оғирлигидир. Оғирлик меъёрини билишнинг жўн усули киши бўйининг сантиметрлардаги кўрсаткичидан 100 рақамини айириб ташлагандаги қолдиқ сон шу киши учун оғирлик меъёри бўлади. Масалан, кишининг бўйи 170 см : 100 =70; яна 70 кг — шу киши учун меъёрий оғирлик ҳисобланади. Иложи борица оғирликнинг меъёрдан 1—2 кг кам юргани маъкул.

Овқатланишда қуйидагиларга риоя қилинса, энергия мувозанатини тўғри таъминлашга ёрдам беради:

- овқатликларнинг таркибий қисмлари ва уларнинг калорияси ҳақида тушунчага эга бўлиш;
- ҳар гал овқатланишда дастурхонга ўтиришдан олдин зарур бўлган калория берадиган овқатлар миқдори ва турини мўлжаллаб олиш ва шу мўлжалга риоя қилиш;
- тўй, байрам, меҳмондорчиликда истеъмол қилган ортиқча овқатлар ҳисобига 1—2 кун фақат салатлар, мева, шарбатлар билан чегараланиш, қиска муддатли очлик ўтказиш;
- тана оғирлигини назорат қилиш. Оғирлик ошса, кундалик овқатда кам калорияли маҳсулотлар кўпроқ бўлишини таъминлаш.

Режимли овқатланишни ташкил қилиш

Аслида одам учун овқатланиш фақатгина танамиздаги ҳаётий жараёни таъминлаб туриш ва ҳаракат қилиш ҳамда иш бажариш учун зарур бўлган энергия (куч, қувват)ни қайта тиклаш учун керак. Ана шу муҳим талабни таъминлаш учун кун давомидаги овқатланиш тартибини тўғри ташкил этиш лозим бўлади.

Ҳозирги кундаги шаклланган тартибга кўра, кунига уч маҳал овқатланиш русум бўлган. Аввало шуни таъкидлаш лозимки, истеъмол қилганда маълум миқдорда энергия бериш имкониятига эга бўлган ҳар қандай маҳсулот овқатлик ва уни истеъмол қилиш овқатланиш ҳисобланади. Баъзилар овқатланиш, деганда фақатгина бирор бир иссиқ овқат истеъмол қилишни тушунади. Бу нотўғри тушунча. Режимли овқатланиш муаммосини ҳал қилишда бизнинг олдимизда турган асосий масала, бизга керак бўлган миқдорда энергия берадиган овқатни кун давомида қандай тақсимлаш кераклиги. Гап — ана шу масалани тўғри ҳал қилишда.

Биз юқорида, кишининг бажарадиган ишига қараб маълум энергия бера оладиган овқатларни танлашни ўргандик. Шу билан бирга, кишининг энергия сарфлаши бутун сутка давомида бир хил эмаслигини ҳам биламиз. Масалан, киши асосан кундузи фаол ҳаракатда бўлади ва шунинг учун у ўзига керак миқдорда энергия берадиган овқатларни фақат кундузи кун истеъмол қилиши керак. Иккинчидан, кун давомида ҳам энергия сарфи ҳамма вақт бир хил бўлмайди. Масалан, киши кечки овқатни еб, ётиб ухлайди ва у эрталабданок қўшимча энергияга ҳожат сезмайди. Эрталабданок ўрнидан туриб, овқатланишга ўтириш кишини ортиқча овқатни истеъмол қилишга олиб келади. Шунинг учун, эрталабки нонуштага ўтиришдан олдин деҳқон 1 — 1,5 соат дала ишларини қилиши, чорвадор чорваси билан шуғулланиши, шаҳарлик дам олиш жойлари, истироҳат боғлари ёки яқин жойдаги стадион, майдонлар, йўлақларга чиқиб юриши, югуриши, жисмоний машқлар кабийлар билан шуғулланиш керак.

Юқоридаги сабабларга кўра, эрталаб кун давомида истеъмол қиладиган

овқатнинг 25—30 фоизини истеъмол қилиш тавсия этилади. Кишининг фаоллиги асосан эрталабдан соат 12—13 ларгача бўлади. Шунинг учун, тушликка умумий овқатнинг 45—50 фоизини истеъмол қилиш тавсия қилинади. Бундан кейинги қилинадиган ишлар учун, яъни кечга кунлик овқатнинг 20—25 фоизи етарли. Кечки овқат уйқуга ётишдан камида 2—3 соат олдин ейилиши керак.

Шундай қилиб, кундалик овқатланишда амал қилишимиз лозим бўлган талаблар:

➤ кун давомида истеъмол қиладиган овқатнинг умумий миқдорини эрталабга 25—30 фоиз, тушликка 45—50фоиз, кечқурунга 20—25 фоиз қилиб белгилаш;

➤ эрталабки нонуштадан олдин 1 — 1,5 соат рўзғорда бирор-бир иш қилиш ёки 30—40 дақиқа бўғимларни ҳаракатлантирувчи, ички аъзоларни кўзғатувчи, мушакларга зўриқиш берувчи машқлар билан шуғулланиш;

➤ кечки овқатни ухлашдан 2—3 соат олдин истеъмолқилиш, ухлашдан 30—40 дақиқа олдин мева шарбати, ёғсизлантирилган қатиқ, лимонли ёки асалли чой кабилар билан чегараланиш.

Соғлом овқатланишнинг қўшимча тадбирлари

Овқатланишда бу тадбирлар ҳам катта аҳамиятга эга.

Киши организми ҳамда унинг ошқозон ва ичақлар тизимига ҳар қандай овқатлик ҳамда суюқликларни ҳазм қилаверадиган, ҳар доим бетўхтов ва бенуқсон ишловчи машина сифатида қараш мутлақо нотўғри. Тананинг ҳам ўз имқониятлари ва қонуниятлари бор. Бу қонуниятлар овқат ҳазм қилиш тизими ва унинг хусусиятлари, организмни тозалаш аъзоларининг фаолиятлари билан боғлиқ.

Ҳар галги овқатланишда бадан доциологияси қонуниятларини ҳисобга олиш:

❖ Овқатланиш вақти бўлди ёки режимга риоя қиламан, деб овқатга иштаха бўлмаса ҳам овқатланавермасдан, фақат қорин очикқанда овқатланишни одат қилиш. Ҳақиқий очликни билиш учун овқатланишдан олдин 200г гача сув ичиш тавсия қилинади. Агар сув ичгандан кейин ҳам очлик сезилса, овқатланиш керак бўлади.

❖ Овқатланиш вақтида ва ундан 15—20 дақиқа олдин сув, чой каби суюқликларни ичмаслик. Чунки бу суюқликлар ошқозон ширасини суюлтириб, унинг овқатларни ҳазм қилиш кучини камайтиради ва ошқозонга йиғилган ширани ўзи билан олиб кетади. Шунингдек, овқатлангандан кейин ҳам 1 — 1,5 соатгача суюқлик ичмасликни одат қилиш керак. Суюқликларни овқатланишлар ораликларида истеъмол қилиш мумкин.

❖ Бир галги овқатланиш вақтида овқатнинг умумий миқдори қуюқ-суюқлик биргаликда 1—1,5 литрдан ошмасин.

❖ Истеъмол қилинадиган овқат жудаям иссиқ ёки совуқ бўлмасин. Овқатнинг ҳароратини тана ҳароратига (35—45°C) яқин бўлгани маъқул. Чой, кофе, какао каби ичимликлар 50—60°C атрофида, салқинлантирувчи ёки чанқов босди ичимликлар 18—25°C атрофида бўлгани яхши. Овқат устига муздек сув ичиш ёки музқаймоқ ейиш зарарли одат ҳисобланади ва бу ошқозон-ичақлар

фаолиятининг бўзилиши билан боғлиқ муаммоларга олиб келади.

❖ Аччиқ чой, кофе, какао каби кучли қўзгатувчи ичимликларни чегараланган микдорда истеъмол қилиш. Чунки улар организмда кислотали муҳитнинг кўтарилишига, оқибатда организм учун зарарли бўлган сийдик кислотаси ва шу кабиларнинг ҳосил бўлишига шароит яратади.

❖ Тозаланган овқатликлар; олий нав ундан тайёрланган маҳсулотлар —булочка, печенье, пряник, торт ҳамда макаронларни чегаралаш. Чунки улар организмда хилт ҳосил бўлишига ва у хилтлар бўғимлар, организмнинг бўшликлари ва ички аъзоларда тўпланиб, касалликларга сабабчи бўлади.

❖ Кундалик овқатлар таркибига мавсумга қараб салатлар, полиз маҳсулотлари, хўл ва қуруқ мевалар, сут маҳсулотларини (сутнинг ўзи организмда хилтни кўпайтиради) кўпроқ киритинг.

❖ Эрталабки нонуштага мевалардан бирон-бирини (қовун ҳам шу ҳисобда), мева ёки полиз маҳсулотлари шарбатларини истеъмол қилишни, тушликка асосий овқат билан 200—300 г салат, кечқурунга енгил суюқ овқат, уйкуга ётишдан олдин 150—200 г ёғсизлантирилган қатик ёки шунча микдорда мева ёки полиз маҳсулотлари шарбатини истеъмол қилишни одат қилиш.

❖ Салатлар асосан 3—4 турдаги полиз маҳсулотлари вақкатлардан иборат бўлиб, уларга уксус, кучли аччиқ-чучуклар ва ош тузи ишлатмаслик. Албатта салатлар пиширилмасдан истеъмол қилинади. Сабзи, қизил лавлаги, турп, пиёз, булғор қалампери кабиларнинг 2—3 туридан тайёрланиб, ҳар бир салатнинг таркибида укроп, петрушка, пиёзёки саримсоқ бўлиши керак. Салатларга ош тузини ишлатиш шарт эмас. Чунки салатнинг ўзи организмнинг минерал тузлар, микроэлементлар ва витаминларга бўлган талабини қондиради. Салатларнинг таъмини яхшилаш учун унга моюнез, қаймоқ, сметана, қатик, сўзма, асал қўшиш мумкин.

❖ Ҳайвон ёғларини истеъмол қилишни қаттиқ чегаралаш. Улар овқатнинг ошқозон ва ичакларда ҳазм бўлишига тўсқинлик қилиб, юрак инфаркти хавфини оширади.

❖ Луқма қанчалик кўп чайналса унинг ҳазм бўлишишунча осон ва тез бўлади. Луқмани кўп чайнаш уни сўлак билан яхши аралашишини таъминлайди. Сўлак таркибида эса овқатни ҳазм қилувчи ферментлар бўлади. Тишлари тўкилган кишиларга ясама тишлар қўйдиргунча овқатни гўшт қиймалагич ёки қирғич каби майдаловчи воситалардан ўтказиб ейиш тақлиф қилинади.

❖ Овқатни ортиқча ейишни одат қилмаслик. Чунки ортиқча истеъмол қилинган овқат ички аъзоларни зўриқиб ишлашга мажбур қилади ва оқибатда уларнинг фаолиятини издан чиқаради.

❖ Ҳафтасига бир кун, ойда 1—3 кун очлик ўтказишни одат қилиш. Айниқса, дам олиш кунлари, тўй, байрам ва улфатчиликлардан кейин очлик жуда фойдали тадбир. Бу даврда ички аъзолар ва бутун организм ўзини-ўзи тозалашга улгуради. Очлик даврида 1,5—2 литр қайнатилган сув ичиш талаб этилади.

❖ Бутун кун давомида ҳар 1—1,5 соатда 100—150 г сув ёки шарбат ичишни одат қилиш. Агар минерал сув ичсангиз, ҳар ҳафтада унинг турини янгилаб боринг. Пепси, кола, фанта каби ичимликларнинг организмга фойдасидан зиёни кўп. Энг яхши ва фойдали ичимлик оддий сув эканлиги эсингиздан чиқмасин.

❖ Бизнинг шароитимизда кафе, бар, ресторан ва шундоқ кўчаларда тайёрла-

надиган овқатлар ошпазларнинг услуб ва масъулиятларига кўра ниҳоятда малакасиз тайёрланади. Шунинг учун, асосан уйда овқатланишни одат қилган маъқул. Шунингдек, саноат ишлаб-чиқариши асосида бўладиган овқатлар, шарбатлар, чанқов босди ичимликлар, қонсервалар, колбаса ва шу кабиларни ҳам чегараланган миқдорда истеъмол қилишни одат қилиш лозим.

Овқатларни тайёрлашга бўлган талаблар

Овқатни тайёрлашга бўлган талабларнинг асосида овқатликларнинг таркибидаги ҳаётий муҳим моддалар — оқсиллар, ёғлар, углеводлар, минерал тузлар, микроэлементлар ва витаминларнинг сифатини сақлаб қолиш ётади.

Бунинг учун:

➤ энг аввало, масалликларнинг сифатини кўздан кечириш, уларни озода шароитда тозалаш ва ишлаш, ошхона жиҳозлари ва идиш-товокларни иссиқ сувда ёғни кетгизувчи воситалар билан ювиш, ошпазнинг шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиши;

➤ овқат масалликларини арчиб, тозалаб, майдалангандан кейин очик ҳавода ёки сувда ўзоқ қолиб кетишига йўл қўймасдан уларни қозонга солиш тартибида тозалаш ва ишлашнинг одат қилиш;

➤ овқатга ишлатиладиган ёғ олдиндан доғлаб совутилган бўлиб, уни кейинги ишлатишларда кучли қиздирмаслик. Чунки юқори ҳароратда қиздирилган ёғ масалликлар таркибидаги ҳаётий муҳим моддаларнинг сифатини камайтиради ва хатто, йўққа чиқариши мумкин;

➤ овқатларни, асосан овқатларни паст оловда, қопқоқли идишларда димлаб пиширишни одат қилиш, ҳуда-беҳудага қопқоқни очмаслик. Бунинг учун овқатни пишганпишмаганлигини билишни тез-тез тотиб кўриш билан эмас, ҳар бир овқатни пишиш вақтини қисобга олишни одат қилиш. Шунда овқатликлардаги фойдали моддалар яхши сақланади;

➤ қайнатиб тайёрланадиган овқатларда овқат суюқлигининг салгина ҳаракатга келтирувчи куч билан қайнаши етарли. Қайнаш вақтида қозон қопқоғи берк бўлсин. Ҳатто чой учун сувни ҳам шақиллатиб қайнатмаслик керак. Сув қайнаши бошлаганданоқ оловни ўчириб, чойни дамланг.

Овқатлик маҳсулотларини танлаш ва сифатини сақдашга бўлган талаблар

Бу талаблар асосан овқатлик маҳсулотларни етиштиришда уларнинг сифатли бўлишини таъминлаш, сақлаш, ишлаб-чиқариш ва савдо қилиш жараёнларида шу сифатларни бўзмасликдан иборат. Бу ниҳоятда муҳим бўлган жараён. Айниқса бозор иқтисодиёти шароитида бизнес билан шуғулланувчи корчалонлар масалани айнан шу томонини хас-пўшлашга, ўз маҳсулотларининг кўринишини, айниқса ёрликларининг бежиримлигини таъминлаб, харидорни сифатсиз маҳсулот билан алдашга ҳаракат қиладилар.

Селекция фани ютуқлари натижасида овқатлик маҳсулотларини етиштиришда ҳам уларнинг ирсий тузилишига таъсир этиб, тез ўсиб, тез етишадиган навлар яратилмоқда. Баъзи бир ирсиятшуносларнинг фикрларига қараганда, бу

ҳам овқатликлардаги табиийликнинг бўзилишига ва оқибатда инсон саломатлигига салбий таъсир кўрсатувчи омилларга олиб келиши мумкин.

Оилада овқатлик маҳсулотларини сақлашнинг ҳам анчагина талаблари бор. Чунки овқатликлар фақат одам учун емиш бўлмасдан, кўпгина микро-организмлар, бактериялар ва моғорлар учун ҳам емиш ҳисобланади. Агар яхши шароит бўлса, улар овқатликларда кўпайиб, маҳсулотнинг сифатини бўзади ва ҳатто, киши учун заҳарли моддаларга айлантиради.

Бундан ташқари, қуёш нури, юқори харорат, ортиқча қуруқ ва нам ҳаво ва шу кабилар ҳам овқатликларнинг сифатини бўзади.

Ҳозирги кунда овқатликларни сақлайдиган ва уларни ўрайдиган кўпгина идишлар ишлаб чиқарилмоқда. Булардан энг кўп тарқалганлари полиэтилен халталар ва буюмлар. Маълумки, полиэтилен идишлар ҳавони ўтказмайди ва овқатликларни уларда ўзоқ сақлаш, моғорлаш ёки бўзилишига сабаб бўлади. Шунинг учун ҳам масалликларни сақлайдиган идишлар ҳам уларни таркибий ўзгаришларга учратмайдиган бўлиши керак. Музхона ёки омборларда овқатликларни сақлаш тартиби, муддати ва талабларига риоя қилиш, ҳар бир уй бекасининг бу соҳада маълумотли ҳамда малакали бўлишини талаб этади.

Овқат ҳазм қилиш аъзолари тузилиши ҳақида билим ва тушунчага эга бўлиш.

Овқат ҳазм қилиш тизими аҳволини баҳоловчи асосий кўрсаткичлар

Булар куйидагилардан иборат:

- ҳар доим овқатланиш вақтида овқатга иштаха ва кайфиятнинг яхши бўлиши;
- овқатланиш вақтида ва овқатлангандан кейин қониқиш, бутун баданда осойишталик, хўзур-ҳаловат, роҳатланиш каби ҳиссиётларнинг сезилиши;
- овқатланиш жараёнида овқатни чайнаш, ютиш, ҳазмқилиш ва ҳожатни чиқариб ташлашда ҳеч қандай муаммоларнинг бўлмаслиги;
- овқат ҳазм қилиш тизими ва унинг соҳаларида ҳечқандай оғриқ ҳамда ноқулайликларнинг бўлмаслиги.

Овқат ҳазм қилиш тизими муаммоларида тадбирлар қўллаш ҳамда мутахассисларга мурожаат қилиш

Овқат ҳазм қилиш тизими фаолиятида кўпроқ учрайдиган муаммолар бу зарданинг куйиши, ичнинг қотиши(қабзият) ёки суриши (ич кетиш), қорин, ошқозон соҳаларида турли оғриқлар ва ҳоказолар бўлиши мумкин. Албатта, бундай ҳолатларда, энг аввало, мутахассис ёки участка врачига мурожаат қилинади. Шу билан бирга, соғлом турмуш тарзи ҳаракати ҳар бир кишининг ўзига ўзи табиб бўлиш тарафдори. Шунинг учун ошқозон ва ичаклар фаолиятида ҳам муаммолар пайдо бўлганда, керакли тадбирни қўллай билишдан иборат. Бу тадбирлар овқатланишда парҳез қилишдан бошлаб, маълум бир дори ёки дориворларни қўллаш; ҳукна қилиб, йўғон ичакни тозалашдан тортиб, 1—3 кунлик очлик парҳезини қўллашгача бўлиши мумкин. Ошқозон-ичак касал-

ликларини даволовчи мутахассис врачни табобатда гастроэнтеролог, диетологлар дейишади. Шунингдек, участка врачлари ҳам бу масалада маълумотли ҳисобланадилар. Демак, ошқозон ва ичак муаммоларида гастроэнтеролог, диетолог ҳамда участка врачларига мурожаат қилиш керак бўлади.

Ҳаракатли турмуш ва жисмоний машғулотлар ҳақида

Ҳаракатларнинг саломатликни таъминлаш ва мустаҳкамлашдаги роли

Ҳаракат деганда, тананинг, унинг қисмлари ва аъзоларининг бир-бирларига ва атроф-муҳитга нисбатан вазият ўзгаришларини ва бу ўзгаришларнинг давомийлигини тушунмоқ керак. Масалан, сиз юрганингизда оёқларингиз қадам ташлаш ҳисобига танага ва атрофга нисбатан ўз вазиятларини ўзгартириб туради. Бу ўзгариш қанча ўзоқ такрорланиб давом этса, ҳаракат вақти шунча кўп бўлади.

Шундай қилиб, ҳаракатларнинг танамиздаги ҳаётий жараёнларни таъминлашдаги роли қуйидагилардан иборат:

1. Бизнинг танамиздаги ҳаётий жараёнлар ҳужайралардаги электронларнинг ҳаракатидан бошланади. Олимларнинг кўзатишларига қараганда, ана шу ҳужайрадаги электронларнинг ҳаракатига туртки бўладиган нарса жисмоний ҳаракатлар ҳисобланади. Бундан келиб чиқадики, жисмоний ҳаракатлар электронларнинг ҳаракатига, айтилиши вақтда электронларнинг ҳаракати ҳужайра ичидаги ҳаракатларга—ажралиш, сўрилиш, модда алмашинуви, парчаланиш каби жараёнларга сабабчи бўлади. Демак ҳаракат ҳаракатни ёки ҳаётийликни вужудга келтиради;

2. Ҳаракатлар вақтида модда алмашинуви жараёнларининг тезлашиши ҳисобига ҳужайра ва тўқималар ортқича чиқитлардан халос бўлади. Оқибатда бўғимлар, ички аъзолар, ажратиш тизимлари ва уларнинг йўлларида ўтириб қолган тузлар, чиқитлар ва шу кабилардан тозаланади. Аъзолар ва тизимларнинг фаолияти яхшиланади; ҳаракатлар натижасида мушаклар, тўқималарнинг кислород ва озиклар билан таъминланишининг кучайиши ҳисобига улар яхши ривожланиб, куч-қувватга тўлиб боради. Бу тартиб юрак мушакларига ҳам тааллуқли бўлганлиги учун ҳаракатлар натижасида юрак фаолияти яхшиланиб,

оқибатда бутун қон-томирлар тизими, ички аъзолар ва бадандаги барча жараёнлар фаоллашади;

3. Ҳаракатлар асосан силкинишлардан иборат бўлганлиги учун у овқат ҳазм қилиш йўлларидаги овқатни юришига, ажратиш тизими йўлларидаги чиқитларнинг танадан тез ва осон чиқишига, қорин бўшлиғи ҳамда кўкрак қафасидаги аъзоларни ушлаб турган пайларнинг мустаҳкамланишига ёрдам беради;

4. Ҳаракатлар вақтида бизнинг баданимиздаги мушаклар ва пайлардаги зўриқиш ҳамда бўшашиш жараёнлари ўзлуксиз такрорланиб туради. Худди ана шу жараён улардаги модда алмашилиш жараёнларини яхшилаб, озик моддалар ва кислород билан таъминланишини яхшилади;

5. Ҳаракатлар туфайли бўтимларнинг ҳаракатчанлиги яхшиланади. Натижада киши бўғимларининг ҳар хил ҳолатларда букилиши билан боғлиқ ишларни тез ва осон бажаради. Тананинг эгилувчанлиги ва ишчанлиги юқори бўлиб, эпчиллик яхшиланади;

6. Ҳар қандай ҳаракат энергия сарф бўлиши ҳисобига бўлганлиги учун ҳаракатлар вақтида танадаги ортикча ёғлар парчаланиб сарф бўлади. Бу ҳол ички аъзоларни, хусусан, юрак ва қон-томирларнинг тозаланишига, улардаги атеросклероз ҳолатларининг олдини олишга хизмат қилади;

7. Ҳаракат ва ҳаракатчанлик туфайли киши у ёқ, бу ёққа юриш, муҳитни ўзгартириш, кўрмаган жойларни кўриш, табиат манзараларидан баҳраманд бўлиш, бошқа ўлкалар, юртлар, шаҳарларда бўлиш, оламини англаш ва ўз кўзи билан кўриш имкониятига эга бўлади. Буларнинг барчаси яхши кайфият, унумли иш, ижодий фаоллик, келишган қомат ва ниҳоят, мустаҳкам соғлом демакдир. Лекин ҳаракатлар ҳамма вақт ҳам соғлиққа хизмат қилавермайди. Тана имкониятларидан ортикча зўриқиш берадиган ҳаракатлар организм эҳтиёжларининг исроф бўлишига, тана ҳамда аъзоларнинг толиқишига сабаб бўлади. Шунинг учун ҳаракатларнинг моҳияти, чиниқиш ва оқибатлари — чарчаш ҳамда толиқиш ҳолатларини кўриб чиқамиз.

Соғлиқ нуқтаи назаридан ҳар қандай ҳаракатнинг моҳияти чиниқиш, оқибати эса чарчаш ва толиқишдир. Шунинг учун бу ҳолатларни қисқача шарҳлашга тўғри келади.

Чиниқиш, чиниққанлик—бу киши баданининг табиатдаги об-ҳаво ўзгаришларига, турмушнинг жисмоний ва руҳий юкламаларига чидам бериш қобилияти. Маълумки, киши организмдаги ҳаётий жараёнлар ички аъзоларнинг, шунингдек, бадан қисмларининг табиат ўзгаришлари, жисмоний ҳаракатлар ҳамда руҳий ўзгаришларга мос ва хос ишлашидан иборат. Кишининг томир уриши, қон босими, қоннинг кислород билан таъминланиш даражаси, нафас олишлар сони ва шулар каби кўрсаткичларнинг ҳар бир сониядаги ўзгаришларини ҳозирги кундаги компьютерлаштирилган тиббий асбобларда кўзатиш жуда осон. Бундай асбобларга уланган ва кроватда ётган беморнинг мониторинг кўрсаткичлари унинг арзимас ҳаракатлари — қўлни кўтариб тушириши ёки кроватдаги ётиш ҳолатини ўзгартириш кабиларда юракнинг уришлар сони ҳамда нафас олишнинг тезлашганлигини, қон босимининг кўтарилишини кўзатиш мумкин. Ҳаракатлар юкламаси ва вақти қанчалик кўп бўлса, томир уришлар, нафас олишлар сони, қон босимининг ошиб туриш вақти ҳам шунчалик кўп ҳамда ўзоқ вақт давом этади. Киши юрганда, югурганда оғир ишларни

базарганда ҳам ички аъзолар, хусусан, юрак ва ўпка ҳаракатнинг кучи ва вақтига мос равишда ўз ишларини кучайтирадилар. Бунинг сабаби шундаки, ҳар қандай ҳаракат энергия сарф бўлиши ҳисобига бўлади. Энергиянинг ҳосил бўлиши эса шу ердаги модда алмашилиш жараёнларининг тезлашиши билан боғлиқ. Модда алмашилиш жараёнлари учун эса озик модда ва кислород керак.

Биз биламизки, қон ва қон томирлари хужайраларни, тўқималарни озик ҳамда кислород билан таъминлайдиган асосий транспорт йўли ва воситасидир. Ҳаракатлар туфайли хужайраларда, тўқималарда сарфланиб, етишмаётган озик ҳамда кислород сезувчи асаб толалари орқали бош мия ярим шарларига, уларнинг етишмаётганлиги ҳақида ахборот беради. Мияда бу ахборотлар ўйланиб ва бир қарорга келиниб, анализ-синтез қилиниб, марказдан кетувчи нервлар орқали тегишли аъзоларнинг ишини тезлаштирувчи кўрсатмалар келади. Натижада юрак, ўпка ва шулар каби аъзолар ўз ишини юкламага мос равишда тезлаш-тирадилар.

Ёки бўлмаса, об-ҳаво бирликларидан, дейлик, иссиқ ҳарорат таъсир қилди. Бундай пайтда баданнинг ортиқча иссиқликни атрофга тарқатиши қийинлашади. Организм бу муаммони ҳал қилиш учун теридаги қон томирларига кенгайтирувчи кўрсатмалар беради. Натижада, бадандаги қоннинг кўпчилиги терига қараб оқади. Бу ҳол аъзолардаги қоннинг терида тўпланиши ҳамда терлаш ҳисобига ортиқча иссиқликни атрофга тарқатади. Бадандаги меъерий ҳарорат мўътадил сақланади. Теридаги томирлар кенгайиб-торайишга қанчалик кўп ўрганган бўлса, организмнинг бундай ҳолатларда тана ҳароратини сақлаши шунчалик осон бўлади.

Ички аъзоларнинг иши нафақат жисмоний ҳаракатлар, ёки об-ҳаво ўзгаришларига, балки руҳий юкламаларга ҳам боғлиқ. Уялиш, қисиниш, қайғуриш, шодланиш, ғазабланиш каби ҳис-ҳаяжонлар уларнинг фаолиятини тезлаштириши ёки секинлаштириши, баъзан мутлақо тормозлаши ҳам мумкин. Масалан, кучли ғазаб ва ҳаяжонланишдан юрак урушлари тезлашади, томирлар тораяди, асаблар таранг ҳолга келиб, қўл, оёқ ҳамда бошқа аъзолардаги мушакларда таранглик ошиб кетишидан киши қалтираб, қақшаб, оғзидан чиқадиган сўзни, қиладиган ҳаракатини назорат қила олмай қолади. Асаблар тинчлиги эса бадандаги барча жараёнларни меъёрлаштириб, организмда осойишта ва ҳамжихат муҳит яратади.

Организмнинг ички таъминоти ва бошқаруви жуда мураккаб жараён. Бу жараёнда юрак, ўпка, овқат ҳазм қилиш, модда алмашилиш, ажратиш тизимлари, ички секреция безлари барчаси ҳамжихат ишлайди. Ҳаракатлар эса ана шу ҳамжихатликнинг яхшиланишини таъминлайди. Бу ҳамжихатлик қанчалик яхши ва кучли бўлса, организмнинг чидамлилиги шунчалик яхши ҳамда мустаҳкам бўлади. Иммуниетет, яъни организмнинг касалликларга қарши туриш қобилияти ҳам ана шу ички ҳамжихатликнинг натижаси. Шунинг учун бу ҳамжихатликни таъминлаш соғлиқ учун ниҳоятда муҳим, балки шунинг ўзи соғлиқдир.

Чарчаш — бу организм қисмлари ёки аъзоларининг бирор ишни бажариш жараёнида ўз эҳтиёжларини сарфлаш натижасида иш қобилиятининг сусайиб бориши. Дейлик, сиз белкўрак билан ер кавляяпсиз. Бунда белкўракни тупроққа тикиш, уни тўлдириб олиш ва кўтариб ташлаш жараёнида қатна-

шадиган мушаклар қисқариб иш бажаради. Мушакларнинг қисқариши энергия сарф бўлиши билан боғлиқ. Бу ишда мушак, аввало, ўз эҳтиёжларини сарф қилади ва шу билан бирга, уларга қон орқали тўхтовсиз кислород ҳамда озик келиб туради. Агар иш ўзоқ, кучли зўриқиш билан давом этса, қон мушакларни озик ва кислород билан таъминлаб улгурмаслиги мумкин. Ана шу вақтда чарчаш содир бўлади, мушаклар фаолиятини қайта тиклаб олиш учун ҳаракатни бирпас тўхтатиш лозим бўлиб қолади. Кўриниб турибдики, организм ўз-ўзидан ишни вақтинча тўхтатиб туришга, яъни дам олишга зарурат сезади. Ана шу бирпас дам олиш вақтида мушаклар озик ва кислород билан туйиниб олади. Шу билан бирга, мушакларга керак бўлган озукани таъминлаш учун организм ўзининг ички имкониятларини ишга солади. Бу ошқозон ва ичаклардаги овқатликларнинг парчаланишини тезлаштириш, жигардаги захиралардан фойдаланиш ва ниҳоятги тери ости ҳамда ички аъзолардаги ёхларни энергия сарфига ишлатиш кабилар ҳисобига бўлади. Шунинг учун бирпаслик ҳордикдан кейин киши яна аввалгидек фаолиятини бир қанча вақт давом эттиради. Ҳар гал чарчашдан кейин шу ҳол такрорланади ва киши шу тахлитда бир неча соат ишлаши мумкин. Кўриниб турибдики, чарчашдан кейин 5—10 дақиқа дам олишдан киши бадани иш фаолиятини давом эттиришга тайёр бўлади ва у яна олдингидек ишлайверади.

Ақлий ишларда мушакларга қараганда мия хужайралари кўпроқ кучли қўзғалиш ҳолатида бўлади. Қўзғалиш вақтида ҳам маълум миқдорда (жисмоний меҳнатдагидан анча кам) энергия сарф бўлади. Лекин, мия хужайраларидаги қонуният шундайки, ҳар қандай қўзғалишлар маълум вақтдан кейин тормозланиш билан алмашади. Шунинг учун ўзоқ давом этган ақлий меҳнат мияни чарчатади ва мия хужайралари ҳам тормозланиб, дам олишга зарурат сезади.

Юқоридагилардан маълумки, чарчаш организмда оғир оқибатларга олиб келмайди ва маълум вақтдан кейин организмнинг иш фаолияти тўла тикланади. Организмдаги бу қонуниятни ишни тўғри ташкил этишда ҳисобга олиш ниҳоятда муҳим.

Толиқиш — чарчашнинг оғир шакли бўлиб, организм чарчагандан кейин ҳам унга чарчоқни ёзиш ёки зарур бўлган энергияни қайта тиклаб олишга вақт бермаслик оқибатида содир бўлади. Толиқиш, кўпчилик ҳолларда кишини мажбурий ишлатиш ёки унинг ўзини меҳнат қилиш тартибига риоя қилмаслигидан, палапартиш ва зўриқиб ишлаши натижасида содир бўлади. Бунда, нафақат ишда қатнашаётган мушакларнинг, балки бутун организмнинг захиралари тўла сарф бўлади. Баъзан ҳатто, мушаклар ҳам ўз хужайра ва тўқималарини сарф қилиб, улар анча бўшашиб, шалвираб қолади. Бундай вақтларда организмнинг иш қобилятини тиклаб олиш учун 5—10 дақиқа ёки 1—2 соат, ҳатто бир неча кун етарли бўлмаслиги мумкин. Толиқишдан кейин организмнинг иш қобилятини тиклаш учун бир неча кунлаб махсус шароит, режимли турмуш, баъзан эса саломатликни тикловчи тадбирларни қўллашга тўғри келади.

Толиқишнинг ўзи биз юқорида айтган ички ҳамжихатликнинг бўзилганлигини кўрсатади. Шунинг учун бундай вақтларда организм турли касалликларга, айниқса юқумли касалликларга берилувчан бўлади. Бундай одамларнинг тез-тез шамоллаши, грипп ёки бошқа вирусли касалликлар билан оғриш эҳтимоли кўп бўлади. Демак биз ўзимиз учун иш ва ҳаракат юкламалари,

шунингдек, вақтларини белгилаганда организмнинг ёки унинг қисмлари ҳамда аъзоларини толиқишининг олдини олиш чораларини кўришимиз керак бўлади.

Ҳаракатларнинг турлари

Киши фаолияти билан боғлиқ ҳаракатлар шу даражада кўпки, ҳатто уларни маълум тартибга келтириш ҳам қийин. Агарда уларни танага унинг қисмларига ва аъзоларга нисбатан вазиятларининг ўзгаришлари билан белгилайдиган бўлсак, уларни ўтириш, туриш, юриш, эгилиш, буралиш, сакраш, силкиниш, тортилиш, чўзилиш кабиларга бўлиш мумкин. Бордию, уларни кундалик турмушимиздаги фаолият турлари билан белгилайдиган бўлсак, сайр қилиш, югуриш, хўжаликда, далада ёки ишдаги юмушлар, жисмоний тарбия ва спорт машғулоти тарзида белгилашимиз мумкин. Бу ҳаракатлар қандай тарзда бўлмасин, улар бадан қисмлари ва аъзоларининг фаол ишлаши ҳисобига энергия сарф бўлиши билан боғлиқ. Худди ана шу омил соғлиққа хизмат қилади.

Меҳнат. Бир неча минглаб асрлар давомида инсон бадани чидамлилиги ва саломатлигини мустаҳкамловчи асосий омил, унинг тирикчилик йўлидаги ҳаракати — меҳнати бўлган. Меҳнат, нафақат унинг ҳаёти ва саломатлигини таъминлаган, балки организмни такомиллаштириб, онгини пайдо қилган ва ривожлантирган. Образли қилиб айтадиган бўлсак, меҳнат одамни одам қилган.

Инсон ҳаётидаги асосий ҳаракат тури бўлган меҳнат дунё халқларининг яшаш шароитлари ва тирикчилик услублари-га кўра ҳар хил булади. Масалан, денгиз, океан атрофларида яшовчи халқларда — балиқчилик; чул, сахро шароитида яшовчи халқларда — чорвачилик; дарё ўзанларига яқин унумдор ерларда яшовчи халқларда — деҳқончилик; шаҳарлар ва ишлаб чиқариш марказларида — ишчи-хизматчилик тарзида бўлиши мумкин. Лекин меҳнат қаерда ва қай тарзда бўлмасин, ҳар қандай тараққий этган жамиятда ҳам у инсон ҳаётини зарарли омиллардан тозалаб, уни маънавий ва маданият даражасига кўтариб борган. Шунинг учун меҳнат, айниқса, жисмоний меҳнат ҳозирги кунда ҳам саломатликни таъминловчи ва мустаҳкамловчи асосий омил бўлиб қрлади.

Рақс. Тана ҳаракати ва ҳолатлари орқали кишининг руҳиятини изҳор қилишга асосланган ҳаракат тури. Шу нуқтаи-назардан рақсни, ҳатто ибтидоий муомала услуби, дейиш мумкин. Нима бўлганда ҳам, рақс инсоннинг бутун тараққиёт жараёни билан боғлиқ. Кейинчалик рақс маросимларни нишонлаш воситасига айланган ва у оммавий характерга эга бўлган.

Рақслар ритмик характерна эга бўлиб, унда оёқ, кўл, бош ва тана ҳаракатлари маълум бир тартибга бўйсунди. Рақслар баъзан кескин ҳаракат, силкинишлар билан ҳам боғлиқ. Рақслар ҳаракатлар билан боғлиқ бўлганлиги учун модда алмашилиш жараёнларига ижобий таъсир этиб, энергия сарфини оширади, аъзолар ишини яхшилади. Бундан ташқари, рақс кишига катта маънавий хўзур бахш этиши билан ҳам асабларни тинчлантириб, киши руҳиятини кўтаришга хизмат қилади. Шу боисдан рақс санъат даражасига кўтарилган. Шунинг учун, ҳозирги кунда ҳам рақсни соғломлаштирувчи ҳаракат тури сифатида кундалик турмушга киритиш фойдадан холи бўлмайди.

Болалар ўйинлари. Маълумки, 2—3 нафар бола йиғилса, дарҳол бирор

ўйин — катакларда сакрашми, қочганни тутишми, яширинмачоқ ва шу кабиларни бошлаб юборадилар. Бу уларнинг табиатан ўйинга мойилликларидан далолат беради. Болалар ўйинларининг турлари шу даражада кўпки, ҳатто дунё халқлари болалари ўртасида оммалашган ўйинларни санаб чиқиш ҳам қийин.

Бундай мулоҳаза қилинса, болалар ўйинлари ҳам ҳаёт-заруратидан келиб чиқиб, турнинг сақланиб қолиши ва такомиллашишининг асосий талабларидан бири. Бу ўйинларнинг барчаси ҳаракатларни мувофиқлаштириб, чакқонлик, эпчиллик, мулоҳазалилик ва топқирлик каби сифатларни такомиллаштириб, болани ҳам жисмоний, ҳам ақлий жиҳатдан катта ҳаётга тайёрлайди. Болалар ўртасидаги бу ўйинлар катта ёшдагилар ўртасидаги мусобақаларнинг асосини ташкил этиб, кейинчалик у спорт ўйинлари сифатида ривожланган ва оммалашган.

Спорт ўйинлари. Бу ўйинлар ҳам ўзоқ тарихга эга. Спорт асосан бадан имкониятлари — куч, эпчиллик, чакқонлик ва шу кабиларни намоиш қилишга асосланган. Шунинг учун, юқоридаги кўрсаткичлар бўйича кишиларни бир-бирларининг кучларини синашлари бундан 50 минг йил бурун яшаган ақл-идроқли одамга ҳам хос бўлган бўлиши керак. Бу соҳадаги расмий маълумотлар қадимги Мисрликларнинг ҳар бир киши ҳамжамиятда ўз мавқеини мустаҳкамлаш учун у ўзининг куч ва имкониятларини ўзаро мусобақаларда кўрсатиш маросими билан боғлиқ. Масалан, бундан 5 минг йил бурун яшаган Миср фиръавни (подшоси) Жосер ўз мансабини мустаҳкамлаш ва тасдиқлаш учун ҳар йили югуриш пойғасида қатнашган. Кейинчалик шоҳ тайинлашда ҳар хил жисмоний ҳаракатлар қилишдаги эпчиллик (гимнастика), эшкак эшиш, кўраш, ўзаро найзабозлик, жангда ғолиблик каби кўрсаткичлар асос қилиб олинган. Ҳозирги кунда анъанага айланган спорт мусобақаларининг тарихи қадимги юнонларнинг олимпиада ўйинлари билан боғлиқ. Бу ўйинлар, эрамиздан олдинги 776 йилдан бошлаб, Олимпиада шаҳрида, юнонларнинг муқаддас худоси Зевс шарафига бағишлаб ўтказила бошлаган ва ҳар 4 йилда (кабиса йиллари) ўтказилиб турган. Бунда ўз куч ва маҳоратига ишонган кишилар югуриш, диск улоқтириш, кўраш ва шулар кабиларда куч синашганлар. Шу зайлда спорт ўйинлари дунёга келган ва оммалашган.

Шубҳасиз, кейинчалик олимпиада ўйинларига тайёргарлик кўриш зарурати пайдо бўлган. Ана шу тайёргарликлар жараёнида бадан қисмлари ҳаракатчанлиги ҳамда мустаҳкамлигини таъминловчи махсус машқ ва машғулотлар киритилиб, соғломлаштириш машғулотлари пайдо бўла бошлаганлигини тасаввур қилиш мумкин. Ҳозирги кундаги спорт ўйинларининг турлари бекиёс даражада кўпки, бу ҳол замондошларимизни ҳам ўз имкониятларини намоиш қилишга кенг шароитлар яратади. Лекин спорт бу мусобақа. Мусобақада эса, баъзан, соғлом ҳатто ҳаёт учун хавф бўлиши эҳтимоли ҳам бор.

Йог машқлари. Жамият тараққиёти натижасида асосан шаҳарлар ва ишлаб чиқариш марказларида ҳаракатлар етишмаслиги ўрнини тўлдириш зарурати пайдо бўлган. Шу зайлда ҳар бир халқ ва географик ҳудудларда турли шаклларда бажариладиган машғулотлар пайдо бўла бошлаган. Энг қадимий соғломлаштириш усулларидан бири бу қадимги Ҳиндистонда кенг тарқалган йог машқларидир. Бу машқлар ички аъзолар ишини қўзғатиш ва бошқаришга эришиш, бўғимлар эгилувчанлигини таъминлаб, руҳиятни мустаҳкамлаб,

баданни тозалашга асосланганлиги билан ниҳоятда кучли соғломлаштирувчи аҳамиятга эга. Шунинг учун йог машғулотлари тан ва ақл машқи сифатида кенг тарқалиб, аллақачонлар Ҳиндистон ҳудудидан чиқиб, бошқа халқлар турмушига кириб бормокда. Ҳозирги кунда йог машғулотлари соғломни сақловчи ва мустаҳкамловчи тадбир сифатидагина эмас, балки касалликларни даволовчи тадбир сифатида ҳам кенг қўлланилмоқда. Бундан ташқари, йог машқлари келиб чиқиш тарихи ва моҳиятига кўра, мутлақо инсоний мақсадларни кўзлайди. У ўз тараққиётининг бирон бир даврида одамларга зиён келтириш, уруш, қон тўкишларни кўзламаган. Ва аксинча, бу машқлар ҳамда йог тарбия тизими кишидаги ўч олиш, ҳасадгўйлик, ғазаб, шухратпарастлик, мол-дунёга ўчлик каби салбий хусусиятларни ҳам тарбиялашга асосланган. Бу жиҳатдан йог машғулотларини нафақат киши баданини, балки жамиятни ҳам соғломлаштирувчи энг самарали тадбир, дейиш мумкин.

Ушу, каратэ, таэквандо каби машғулотлар. Соғлиқни мустаҳкамлаш йўлидаги яна бир қадимий машғулот тури бу Хитой, Япония, Корея каби шарқ халқлари ўртасида оммалашган ушу, каратэ, таэквандо каби машғулотлардир. Бу машғулотлар асосан кишида чаққонлик ва эпчилликни шакллантиришга асосланган. Чаққон ва эпчил бўлиш учун эса, шубҳасиз, бўғинлар бенуксон ишлаши, ички аъзолар ҳамда мушаклар жисмоний юкламаларга мос равишда бўлиши керак. Бу машғулотлар ўз даврида якка кўрашда устунликка эришишни кўзлаган. Шунинг учун, унда душманга зарба беришни кўзловчи усуллар кўп учрайди. Ҳозирги кунда бу машғулотлар ер юзида спорт турлари сифатида кенг тарқалиб, оммавийлашиб бормокда. Лекин пичоқ қонхўр қўлида қон тўкиши, моҳир ошпаз қўлида ширин таомлар пиширишга хизмат қилганидек, холис одамлар бу машқларни инсонлар саломатликларини мустаҳкамлаш ва кишининг жисмоний имкониятларини намойиш қилиш мақсадида фойдаланмоқдалар. Шунинг учун, бу машғулотларни ҳам қизиқувчи замондошларимизнинг соғлиқларига фойда келтиради, деб ҳисоблаймиз.

Жисмоний тарбия. Асосан Европаликлар, собиқ СССР, шунга кўра, бизда ҳам анча оммалашган соғломлаштирувчи машғулот бу — жисмоний тарбия (физкультура)дир. Бир вақтлари жисмоний тарбия машқларидан кўзланган асосий мақсад бўғимларнинг ишини яхшилаш ва мушакларни ривожлантириш, яъни жисмоний куч-қувватни ошириш бўлган. Лекин жисмоний тарбия ҳаракатлари соҳасидаги илмий ва амалий изланишлар бу машғулотлардан шарқ халқларининг ушу, каратэ, таэквандо машғулотлари ҳамда ҳиндларнинг йог машғулотлари анчагина устунликларга эга эканликларини кўрсатди. Масалан, жисмоний тарбия машқлари билан ўз баданларини такомилга етказган кўпгина спортчилар — культуристлар, штангачилар, полвонлар ва шу кабиларни юрак, қон томирларининг кўрсаткичлари, ички аъзоларининг аҳволи ва чидамлилиқ даражалари жиҳатидан деярли оддий одамлардан кескин фарқ қилмас эканлар. Шунинг учун улар шамоллаш, ҳар хил юқумли касалликлар билан оғриш, томирларидаги атеросклероз ва юрак инфарктлари каби хавфлардан буткул қутула олмайдилар. Шу боисдан жисмоний тарбия кейинги асрларда юқоридаги халқларнинг машғулот турлари ва услублари билан бойитилиб, у ҳозирги кундаги кучли соғломлаштирувчи тадбирлардан бирига айланди ҳамда кўпгина халқлар ва кишилар турмушидан мустаҳкам ўрин

Асосий соғломлаштирувчи машғулотлар

Саломатликни таъминлашда аҳамиятга эга бўлган ва кундалик турмушда қўллаш лозим бўлган, баъзи бир соғломлаштирувчи машғулотлар ҳақида қисқача тўхталиб ўтамиз.

1. Чигалларни ёзиб, руҳиятни тетиклаштирувчи машғулотлар. Руҳий соғломлаштириш ҳаракати ва услубларининг ҳозирги кундаги фаол тарғиботчи — ташкилотчилари Мирзакарим Норбеков ҳамда Абдукарим Усмонхўжаевлар эрталаб бажариладиган ва бадандаги чигалларни ёзиб, тана фаоллигини таъминлашга мўлжаллаган машқлар мажмуини таклиф қиладилар. Бу машғулотлар биологик фаол нуқталарга таъсир этиш ва бўғимларни ҳаракатга келтириш жараёнида ҳаракат ва фикр бирлигини таъминлаш йўли билан организмни мудроқ ва кам ҳаракат ҳолатидан уйғоқ, фаол ҳолатга келтирибгина қолмасдан, бўғимлар эгилувчанлигини яхшилаб, ички аъзолар ишини фаоллаштириши эвазига бутун организмдаги ишчанлик ҳамда кайфиятни яхшилайтиди. Шунинг учун М. Норбеков ва А. Усмонхўжаевларнинг чигалларни ёзиш машғулотлар мажмуини тўлиқ келтирамиз ва уларни ҳар куни эрталаб бажаришни тавсия қиламиз.

Чигалларни ёзиш бош ва юзнинг биологик фаол нуқталарини массаж қилишдан бошланади. Массажда учта бармоқдан фойдаланилади: кўрсаткич, ўрта ва номсиз. Ҳеч қачон бармоқларни танага ботириш мумкин эмас. Бармоқларнинг «ёстикчалари» билан массаж қилиш керак. Уларнинг ҳаракати қатъий равишда вертикал бўлиб, сирпанмаслиги керак. Массаж вақтида оғриқ ва лаззатланиш орасидаги ҳолат юзага келиши керак. Қўлларнинг фаол ҳаракати, қон айланишини мўътадиллаштиради.

Массажни ҳар бир томонга 20—25 мартадан қайтарамиз.

Биологик фаол нуқталар:

- 1) қошлар орасидаги пешона нуқтаси («учинчи кўз»);
- 2) бурун катақлари ёнидаги нуқталар (бу нуқталар хид билиш қобилиятини тиклайди);
- 3) пастки лаб ва даҳан орасидаги нуқта;
- 4) чакка чуқурчаларидаги нуқталар;
- 5) трапециясимон мушаклар чуқурчаларидаги (соч йўлидан бироз юқорирок) нуқтадар;
- 6) ташқи эшитиш тешиги ва пастки жағ аъзолари орасидаги нуқта.

Қулоқ чиғаноқлари массажи. Қулоқ чиғаноқларини яхшилаб қиздириш учун тўлақонли массаж қиламиз.

Уларни қуйидаги тартибда 15—20 марта чўзиб, айлантирамиз:

- 1) қулоқнинг солинчақ қисмини юқоридан пастга қараб Ўртача куч билан тортамыз;
- 2) қулоқ чиғаноғини эшитиш тешигидан юқорига тортамыз;
- 3) қулоқ чиғаноқларининг ўрта қисмини эшитиш йўлидан ташқарига томон тортамыз.
- 4) қулоқ чиғаноқларини соат миллари йўналиши бўйлаб ҳаракатлантирамиз;
- 5) қулоқ чиғаноқларини соат миллари йўналишига тескари равишда ҳаракат-

лантирамиз;

Энди юзларимизни, худди ёг сураётгандек, кафтларимиз билан енгил, тинчлантирувчи массаж қиламиз.

Кўз машқлари. Кўз машқлари невроз, гипертония ва айниқса калла суяги ичидаги босимни мўътадиллаштиришда жуда яхши фойда беради. Барча кўз машқлари ортиқча кучланишсиз, эркин, кўзни олайтирмай бажарилади. Ҳар бир ҳаракат 10—15 марта такрорланади.

1) Вертикал ҳаракатлар. Кўзни юқри кўтариб, юқори қовоқнинг учини кўриш, сўнг пастга тушириб, ҳиқилдоқни кўриш.

2) Горизонтал ҳаракатлар. Кўз қорачиғини ўнгдан чапгатомон йўналтириш. Қатъий сураймиз, машқларни ҳаддан ортиқ зўриқиш билан бажарманг, ҳаракатлар енгил, ўйноқи бўлсин.

3) Кўзларни гоҳи соат миллари, гоҳи эса унга тескари йўналишда айлана ҳаракатлантиринг.

Умуртқа поғонаси учун машқлар. Асосий ҳаракатлар — эгилиш, букилиш, ўз ўқи атрофида айланиш, қисилиш ва чўзилиш. Барча диққат умуртқа поғонасининг ҳаракат бажарилаётган қисмига қаратилади, қолган қисмлари эса имқон борича ҳаракатсиз сақланади.

А) бўйин машқлари. Елкаларни қимирлатмаган ҳолда, бошни ўнг ва чапга эгиш. Умуртқа поғонаси гардандан белгача тик ҳолда бўлади. Ҳаракатлар сокин. Елкалар ҳаракатсиз. Эгилиш вақтида ўзимизни қаттиқ зўрламай, қулоқларимизни елкамизга тегизишга ҳаракат қиламиз.

Б) бошни олд ва орқа томонга буткул эгиш. Бу ҳаракатларнинг оддий бош эгишдан фарқи: бошингиз орқангизга етгач, уни тўғри вертикал тарзда кўтариб, кейин олдинга энгаштирасиз. Тошбақани кўз олдингизга келтиринг. Олдинга эгилиш худди шундай амалга оширилади. Даҳанимизни кўкрагимиздан ўзмаган ҳолда бошимизни киндигимизга тегизишга ҳаракат қиламиз. Бошида қаттиқ зўриқишларсиз, кейинроқ бироз кучланиш билан. Ҳар томонга 10 мартадан ҳаракат қиламиз.

В) бошни ўнг ва чапга охиригача буриш. Елка ва бош бир чизиқда. Фараз қилинг, сиз — бойўғлисиз. Бошни бир тарафга аста бура бошлайсиз. Охирги нуқтага етгач, яна бир неча миллиметрга буришга ҳаракат қилинг. Қаттиқ зўриқишларсиз, ҳар сафар шу тартибда такрорланг. Эсингиздан чиқарманг, сиз ҳақиқий бойўғли эмассиз. Ҳар тарафга 10 мартабадан ҳаракат қилинг.

Г) бошни айлана ҳаракатлантириш. Қулоқдарингизни елкаларингизга, бошингизни орқангизга, даҳанингизни кўкрагингизга тегизишга ҳаракат қилинг. Бу машқларнинг асосий сири 1 ва 2-машқларни яхши ўрганиб, сўнг уларни бирлаштириб ҳаракат қилишдадир. Соат йўналишида — 15 марта, унга қарши — 15 марта. Ҳаракатларнинг текис ва сокин бўлишига эътибор қаратинг. Бир ҳаракат учун 4 секунд етарли.

Д) юқори елка чизиғи (умуртқа поғонасининг фақат юқори қисми иштирок этади) учун машқлар.

Елкаларни олдинга, даҳанни кўкракка томон чўзинг. Кейин елка ва бошни 15 марта олдинга, 15 марта орқага ҳаракатлантиринг. Ҳар бир ҳаракат учун — 6 секунд. Даҳанимизни кўкрагимизга тегизамиз, шу хилда киндик

томон ҳаракат қиламиз. Умуртқа поғонасининг юқори қисми камондек эгилиши керак. Шу вақтда елкаларимизни олдинга ва бир-бирига томон тортамыз. Елкалар кўтарилиб кетмасин. Худди шу тарзда тўхтовсиз орқа томонга эгиламыз. Аввал бош орқага тиралади, уни пастга тортамыз, кейин елкаларни орқага ва бир-бирига томон тортамыз. Ўз ҳаракатларингиздан лаззатлана билдинг. Машқ вақтида олдинга — нафас чиқарамиз, орқага — нафас оламыз. Эркин нафас олинг.

Юқори кўтариш ва пастга тушириш. Бунда бош ҳаракатсиз, умуртқа поғонаси тик. Елкаларни туширишда қўлларни вертикал равишда пастга бор кучимиз билан тортамыз. Сўнг юқори кўтарамиз, охириги нуқтага етгач, яна кўпроқ куч билан юқори тортинг. 5—6 машғулотдан сўнг ҳаракатлар амплитудаси борган сари ортиб бораётганлигига гувоҳ бўласиз.

Айлана ҳаракатлар (15 мартадан), бир айлана учун 1 секунд. Парвозни фараз қилинг. Елкаларни хаёлан гилдирак, деб фараз қиламиз ва секин-аста айланани кенгайтира борамиз. Ҳеч бир зўриқишсиз, текис нафас олинг. Умуртқа поғонасини ёддан чиқарманг. Агар чарчамаган бўлсангиз, кейинги машққа ўтамыз.

Чапга ва ўнга энгашиш. Бу машқни тик турган, қўлларни танага қаттиқ жипслаштирган ҳолда бажарилади. Ўнг қўлингиз бармоқлари учини товонингизга тегизишга ҳаракат қилинг қўлларни имкон қадар пастга тортамыз. Албатта қўлларингизни товонингизга тегиза олмайсиз, аммо керакли натижага эриша оласиз, шунингдек, умуртқа поғонангиз эгилувчан бўлади. Қўллар танадан ажралмаган ҳолда эгилганингизда, умуртқа поғонасининг юқори қисми эгилади. Ҳар икки томонга 10 мартабадан эгилиш керак. Эгилганда нафас чиқарилади, тикланганда нафас олинади.

Шу машқни такрорлаймиз. Фақат энди қўлларнинг кафтигина танага ёпишади. Қўллар тўғри. Бунда умуртқа поғонасининг ўрта қисми эгилади. 10 марта — ўнгга, 10 марта — чапга. Нафас олиш ва чиқариш аввалги машқдаги каби.

Умуртқа поғонасининг ўрта қисми (кўкрак ва бел) учун машқлар.

А) олдинга эгилиш, худди бурунни киндикка тегизаётгандек. Бу машқ стул ёки полда ўтирган ҳолда бажарилади. Қўлларимиз билан стул ўриндигини ушлаб, бошимизни киндик томон чўзамиз. Эгилганда нафас чиқариб, тикланганда нафас оламыз. Елкаларни тўлиқ тик ҳолатга келтирамыз. Ҳар бир машқ учун 6—7 сония. 10 та ҳаракатни ортиқча зўриқишларсиз бажарамиз. Бошимизни думбага тегизишга ҳаракат қилган ҳолда орқага энгашамиз. Умурткани олдинга чўзамиз ва эгилишни муттасил давом эттирамыз. 15та ҳаракатдан 2 марта.

Б) умуртқа поёнасини ўз ўқи атрофида айлантириш. Кўрсатмани диққат билан ўқиб чиқинг. Машқлар ўтирган ҳолда бажарилади. Бош ва елка бир тўғри чизиқда. Елка ва бошни ўнг тарафга охиригача бўрамиз, ана шундагина асосий машқлар бошланади. Елкаларимиз охириги нуқтага етгач, тўлқинсимон силкиниш ҳаракатлари билан янада кўпроқ сантиметрларни олишга ҳаракат қиламиз. Бир бурилишда 15 марта, кейин яна шунча. Энди чапга бурилиб, яна 15 мартадан 2 мартаба кайтарамиз. Нафасни тутиб турманг. Бир бурилишга 20 сония, бир тўлқинсимон силкинишга 1 секунд.

Эркин нафас олинг.

Умуртқа поғонасининг пастки қисми (бел-думғаза қисми) учун машқлар.

А) машқтик турган ҳолда бажарилади. Оёқлар елка кенглигида, муштлар буйрак устида, тирсақлар орқа томонда бир-бирига иложи борича яқинлаштирилган. Муштлар белга тиралгач, аста-секин орқага энгаша бошлаймиз. Аввал бошни, кейин белни энгаштирамиз. Тарозини кўз олдингизга келтиринг. Муштларингиз марказий ўқ вазифасини ўтайди, бош ва елкаларингиз — тарозининг бир палласи, тананинг пастки қисми ва оёқлар — иккинчи палла. Уларни ёй мисоли бир-бири томон тортамиз. Охирги нуқтага етгач, асосий машқлар бошланади. Вазиятни ўзгартирмаган ҳолда тўлқинсимон силкиниб, яна бир қанча сантиметрларни олишга ҳаракат қиламиз — 15 та ҳаракатдан 2 марта. Бурилишлар вақтида нафасни тутиб турмай, эгилганча тиззаларни букмаслик керак.

Б) бу машқ полда ўтирган ҳолда бажарилади. Қўллар тиззада, олдинга энгашилади. Қўлларни белнинг орқа тарафига тираб, олдинга эгилишни бошлаймиз. Ҳар доимгидек, охирги нуқтагача эгилгач, бор кучимиз билан яна бир неча сантиметрга эгилишга ҳаракат қиламиз. Нормага кўра, ўз тиззаларимизга бурнимизни тегизишимиз керак, ундан нарида бурнимизни ўзимиз ўтирган гилам устига етказишга тиришамиз. Агар дастлабки кунларда бурнингиз тиззангизга етмаса, ташвишланманг. Мунтазам машқлар натижасида бу ҳол бартираф бўлади. 3та эгилиш (ўнг тиззага, ўртага, чап тиззага) 10 марта қайтарилади.

В) қўлларни олдинга чўзиб, орқага эгилиш. Бу ҳаракат тик турган ҳолда бажарилади. Оёқлар елка кенглигида, нафас олиш эркин. Бу машқда кучланиш умуртқа поғонасининг барча ерларига тенг тақсимланиши керак. Қўлларимизни юқори кўтарамиз. Панжаларимизни бир-бирига қаттиқ чирмаштирамиз. Энди тиззаларни букмай, эгилишни бошлаймиз. Умуртқа поғонаси ортиқ эгилмайдиган бўлгач, яна бироз эгилишга ҳаракат қилиб кўринг. Барча диққат умуртқа поғонасига қаратилади. 2 марта 15та тебранишдан.

Қўлларни кўтарган ҳолда икки томонга эгилиш.

А) машқ тик турган ҳолда бажарилади. Елка ва оёқлар бир чизикда. Худди олдинги машқ каби бажарилади, фақат энди ўнг ва чап томонга эгилиш керак. 15 та тебранишдан 2 марта. Нафас олиш ва чиқариш эркин.

Б) оёқлар елка кенглигида. Товонларнинг ён томонини қарама-қарши тарафдан кўришга ҳаракат қилиб кўринг. Аввал орқага-ўнгга, кейин орқага-чапга бурилиш керак.

В) энди орқага қайрилиб, товонларни кўришга уриниб кўринг. Яхшироқ кўриш учун бироз орқага эгилиш мумкин. Мана шу ердан керекли ҳаракатлар бошланади. Орқага қайрилгач, чап елкангиз билан тебранма ҳаракат қилиш орқали оёқларингизни кимирлатмай, ўнг оёгингизни орқа ва ташқари томондан кўришга интилинг. Бундан мақсад: умуртқа поғонасини ўз ўқи атрофида айлантириб, унинг эгилувчанлигини ошириш, 15 та ҳаракат билан 2 марта. Нафас олиш — эркин.

Г) машқ гиламчада ўтирган ҳолда бажарилади. Оёқларни икки ёнга ўзатасиз. Нафас чиқаришда ўнг, чап оёққа ва оралик жойга иложи борича

кўпроқ эгиласиз. Кафтларни кўкракка қўйиб, ўнг елкани ўнг тиззага тегизишга ҳаракат қилинг. Кейин чап елкани чап оёққа. Бу ҳар икки томонга, ўн мартадан бажарилади. Бу машқларни бажараётганда, албатта, елкаларни буриш керак. Вақт ўтиши билан тиззангизга елканинг орқа тарафини тегизишга ҳам ҳаракат қилинг. Аммо қаттиқ тиришманг.

Д) энди худди шу машқни такрорланг, фақат елкангизни оёқларингизнинг бармоқларига тегизишга ҳаракат қилиб кўринг.

Умуртқа поғонасининг эгилувчанлигини оширишга мўлжалланган машқлар тугади. Яна бир бор уқтирамик, машқларни кунт ва ўзингизга муҳаббат билан бажаринг. Шундагина яхши натижаларга эришасиз.

Пиёда юриш. Энг оддий соғломлаштирувчи машғулот. Бу машғулотни ҳар бир киши ҳар қандай шароитда ҳам бажариши мумкин. Юриш юракни мустаҳкамлаб, ички аъзолар фаолиятини, организмда модда алмашилиш жараёнларини яхшиловчи машғулот. Машғулотнинг қулайлик томонлари шундаки, бунда юрак ва аъзоларга бўладиган юкламалар ҳеч қачон жиддий хавф туғдирмайди. Киши юриш тезлигини юрак ҳолатига қараб тезлаштириши ёки секинлаштириши мумкин. Шунинг учун бўғимлар касалликларининг сурункали шаклларида, инфарктдан кейин ёки юрак фаолияти бўзилишларида секин ва ўзоқ вақт давомида юриш яхши соғломлаштирувчи натижалар беради. Юриш тезлиги ҳамда масофасини киши ўзининг аҳволига қараб белгилайди. Юриш машғулоти учун йўллар, йўлақлар, дарё ҳамда дам олиш зоналари, тоғ ва қир ён бағирлари ёки шунчаки сўқмоқли далалар ҳам бўлаверади. Юришда асосий талаб қўлай оёқ ва уст кийими, юрадиган йўл билан олдиндан танишиш ёки режалаштириш.

Югуриш. Қадим (Юнонистон)да «Кучли бўлай десанг — югур, чиройли бўлай десанг — югур, ақлли бўлай десанг — югур», деб қояга ўйиб ёзилган ёзув бор. Бу ёзув аждодларимизнинг жуда қадимдан югуришнинг соғломлаштириш хусусиятларидан хабардор бўлганликларини билдиради. Шунинг учун югуришга ҳозирги кунда ҳам соғломлаштиришнинг энг самарали воситаси сифатида қаралади.

Гап шундаки, югуришнинг тур ва даражалари жуда кўп. Бизнинг учун эса энг муҳими соғломлаштирувчи югуриш ҳисобланади. Чунки югуриш соғломлаштирувчи югуришдан жуда катта фарқ қилади. Югуришдаги асосий кўрсаткич масофа. Яъни киши бунда маълум вақтда маълум масофани босиб ўтишга ҳаракат қилади. Бунга спорт мақсадларида қўлланиладиган югуриш турлари киради. Соғломлаштирувчи югуришда эса асосий кўрсаткич масофа бўлмаслиги керак. Бундаги асосий кўрсаткич майда ва лўккиллаб кадам ташлаш йули билан баданга бериладиган силкинишлар сонини ошириб бориш. Шунинг учун соғломлаштирувчи югуришда тезлик ҳисобга олинмайди. Бундаги асосий кўрсаткич югуриш вақти бўлади. Югуриш вақти эса организмнинг аҳволига қараб белгиланади. Бундай югуриш организмга атиги 20 % юклама беради, холос. Шунинг учун, на юрак фаолиятига, на нафас аъзолари ишига ортиқча хавф туғдирмайди. Шундай бўлсада, бошланғич даврларда югуриш вақтини оз-оздан кўпайтириб бориш тавсия этилади. Масалан, аввалига сиз 2—3 дақиқа югуринг, кейин 2—3 секин юриб, нафасни ростлаб, чарчоқни ёзгандан на 2—3 дақиқа секин югуринг. Шу зайлда бир кунда эрталабдан бу ишни бир неча мартаба

такрорлаш мумкин. Дейлик, сиз шу тартибда ярим соатча шуғулландингиз ва энгил чарчашни ҳис қилдингиз. Шундай юкламада камида бир ҳафта ишланг. Ундан кейин югуришлар вақтига яна 5—10 дақиқа қўшинг. Бу юклама билан ҳам бир ҳафта ишланг. Шу зайлда ҳар куни эрталаб ўзингизга мос югуриш меъёрини белгиланг ва шундай шуғулланишни давом қилдилинг. Шунини яхши билингки, югуриш вақтида сизда ортикча терлаш, нафас етишмаслиги, юракнинг дуккилаб уриши, юрак ёки кўкрак соҳаларида оғриқ каби ҳолатлар бўлмаслиги керак. Агар юқоридаги ҳолатларнинг биронтаси бўлса ҳам, бу сизнинг юкломани нотўғри белгилаганингиздан нишона. Бундай ҳолатларда сизнинг ишингиз юкломани — югуришлар вақтини камайтиришдан ёки яна бироз вақт секин юришга ўтишдан иборат.

Югуриш учун ҳам йўлақлар, йўллар, дам олиш зоналари, дарё, кўл бўйлари, тоғ ёки қир ён бағирлари бўлаверади. Бунда асосий талаб югурадиган йўлингизнинг ҳолати билан олдиндан танишиб қўйиш.

Қўшимча соғломлаштирувчи тадбирлар

Сайр қилиш. Бу кўча, истирохат боғи, жамоат жойлари, кўл ва дарёлар бўйи ва шу каби жойлар бўлиши мумкин. Сайр вақтида киши юришда шошилмайди. Гоҳ тўхтаб, гоҳ ўтириб, гоҳ юриб, суҳбатлашиб, сайр давом қилдирилади. Одатда сайр вақти 30—40 дақиқача давом этади. Уйқуга ётишдан олдин энгил хррдик чикариш ва асабларни тинчитиш, овқатдан кейин унинг ҳазмини энгиллаштириш мақсадида сайр қилинади.

Хўжалик ишларига қарашиш. Деҳқончилик, боғдорчилик, гулчилик, чорва ва шу кабиларга кумақлашиш хўжалик иқтисодини таъминлаш ва яхшилаш билан бирга саломатликни ҳам мустаҳкамлаб, қилган ишингиз ёки кўрсатган ёрдамнингиздан маънавий қониқиш ҳосил қилиб руҳиятингиз ҳам яхшиланади.

Мўзейлар, кўрғазмалар, ҳайвонот боғи, кино, театр, цирк, истирохат боғлари. Булар ҳам жуда яхши соғломлаштирувчи машғулотлар. Бу ерларда юриш вақтида организм нафақат жисмоний юкломалар олади, балки кўнгилли ҳордик, ҳис-хаяжонни кўзғовчи санъат асарлари таъсирида асабларингиз дам олиб, кайфиятингиз яхшиланади.

От ёки эшакда юриш. Бунда киши бадани бевосита ҳаракатда қатнашмаса ҳам, от ёки эшакда ўтиргандаги энгил силкинишлар танангиздаги модда алмашиниш жараёнларини фаоллаштириб туради. Шунинг учун от ёки эшакни организмга энгил силкинишлар берадиган қилиб ҳайдаган маъқул. Бу силкинишлар ички аъзолар, майда қон томирлар ишини яхшилаб, саломатликни мустаҳкамлашга хизмат қилади.

Велосипедда юриш. Буғин касалликлари билан оғрийдиганлар ва кексалар учун велосипедда ҳаракат қилиш энг фойдали машғулот ҳисобланади. Соатига 15—20 км тезлик билан ҳаракат қилиш энг қулай ва чиниқтирувчи тезлик ҳисобланади. Велосипедда сайр қилишнинг афзалликлари билан бирга, ўзига хос муаммолари ҳам бор. Биринчидан, велосипед малакали бошқаришни талаб қиладиган транспорт воситаси. Иккинчидан, велосипед учун текис, равон ва қулай йўл керак. Транспорт ҳаракатлари зич бўлган жойларда велосипеддан

фойдаланишнинг хавфлари бор. Агар юқоридаги муаммоларни ижобий ҳал қилиш мумкин бўлса, велосипеддан соғломлаштирувчи восита сифатида фойдаланса бўлади.

Спорт ўйинлари. Номидан ҳам маълумки, спорт ўйинларида кишини қизиқтирувчи, маълум бир кўрсаткичларга ундовчи, ҳаракатидан юқори натижага эришиб, дўстлари, тенгқурлари, маҳалласи, тумани, вилояти, боринги, давлат ва жаҳон миқёсида унинг шахсини улуғлаб, обрў-эътиборини юксақларга кўтарувчи ва оқибатда унга маънавий хўзур-ҳаловат бахш этувчи имкониятлар беради. Спорт ўйинларидаги кўрсаткичлар эса фақатгина мустаҳкам соғлиқ, бўғимларнинг эгилувчанлиги, мушакларнинг кучи ва эпчиллиги, юрак, ўпка ва шулар каби ҳаётий муҳим аъзоларнинг чидамлилиги ҳисобига бўлади.

Спортда яхши натижаларга эришиш учун ҳам биз юқорида эслатиб ўтган соғломлаштирувчи машқлар билан мунтазам шуғулланиб боришимиз керак бўлади. Лекин спорт билан бўш вақтни ўтказиш ва саломатликни мустаҳкамлаш мақсадида шуғулланиш билан, ундан спортнинг бирон тури бўйича юқори натижага эришиш ёки уни ўзига касб қилиб шуғулланиш орасида жуда катта фарқ бор. Спорт ўйинлари билан саломатликни мустаҳкамлаш мақсадида шуғулланадиган киши ундан бирон бир кўрсаткични кўзлаб мусобакаларда катнашмайди, балки енгил шуғулланиб, ҳордигини чиқаради. Спортни касб қилган киши кўрсаткичларини яхшилаб бориш ҳисобига ўзини жиддий мусобакаларга тайёрлайди. Мусобака эса бадан имкониятларини тула сарф қилиш ҳисобига бўлади. Чунки бу — кўраш, мусобақа, ғалаба қурбонсиз бўлмайди, деганларидек, айрим ҳолларда бу кўраш кўнгилсизликларга олиб келиши ҳам мумкин. Бунга тарихда ва кундалик ҳаётда катта спорт йўлида оғир жароҳатлар олиб майиб-мажруҳ ва ҳатто қурбон бўлган спортчилар ҳаёти яққол мисол бўла олади. Спортнинг футбол, волейбол, хоккей, теннис турлари ҳаммабоп бўлганлиги учун улар билан баданни чиниқтириб, бўш вақтларни кўнгилли ўтказишда фойдаланишни маслаҳат берамиз.

Соғломлаштириш марказлари ҳамда тренажёрлардан фойдаланиш. Ҳозирги кунда бўғимлар ҳаракатчанлиги ва мушакларга зўриқиш берувчи тренажёрлар, гимнастика мажмуалари, гимнастика машқлари, массаж хоналари, сув хавзалари, ҳаммомлар ва шу кабилар билан таъминланган соғломлаштириш марказлари ташкил этилиб, аҳолига хизмат кўрсатилмоқда. Шубҳасиз, бундам кўзланган мақсад бизнес, яъни даромад орттириш. Бу муассасалар хизматидан фойдаланиш ҳам саломатликни мусатҳкамлашга катта ёрдам беради. Лекин бу муассасалар хизматидан фойдаланиш учун ҳудудий ёки иқтисодий муаммолар туфайли ҳаммада ҳам имконият бўлмаслиги мумкин.

Рақс тушиш. Рақс, нафақат баданга жисмоний зўриқиш беради, балки кишининг руҳий лаззат олиши билан ҳам жуда яхши соғломлантирувчи тадбир. Деярли барча рақслар бўғимларнинг ўйнаши, мушакларга зўриқиш, баданга силкинишлар бериши билан боғлиқ бўлганлиги учун у ортиқча оғирликни йўқотиб, эгилувчанлик, эпчиллик, мушаклар таранглиги кабиларни яхшилайдди. Дилга хуш ёқадиган мусиқалар ҳисобига эса асаблар тинчланиб, киши яхши ором олади. Эътибор қилаётган бўлсангиз, миллий маданиятимизда ҳам қўшиқларни қўшиқ мазмунига мос ҳаракатлар билан ижро қилиш русум бўлмоқда. Бу ҳам яхши хислат бўлиб, қўшиқ ижрочиларини ихчам, қоматли, чиройли ва

ниҳоятда соғлом бўлишини таъминлайди.

Саёҳат. Саёҳат вақтида автобус, поезд, самолёт, меҳмонхона, музей ва диққатга сазовор жойларни томоша қилиш, жойлашиш, кўчиш, айланишлар ҳисобига мушаклар енгил даражада жисмоний юкламалар олади. Ишдан, оиладан ўзокда бўлиш ҳисобига асаблар тинчийди. Ўзга юртлар, уларнинг маданияти ва урф одатлари билан танишиш ҳисобига киши маънавий озиқ олади. Ҳар кунги айланишлардан кейин маълум тартибга кўникасиз. Вақтида ухлаб яхши ҳордиқ чиқарасиз. Лекин саёҳатда соат кенгликлари қанча кўп кесиб ўтилса, сизда шаклланган биологик режим, иклим ўзгаришлари, ўзга халқларнинг миллий таомларига мослашиш кўникмалари қийинлашиши мумкин. Ёши анча жойга бориб қолган кекса кишилар учун бу ҳол сезиларли қийинчилик пайдо қилиши мумкин. Шунинг учун саёҳат йўналишини белгилашда буларни ҳисобга олиш лозим бўлади.

Тоғ, дала сайри, балиқ ови ва шу кабилар. Булар ҳам шубҳасиз, жуда кучли соғломлаштирувчи тадбир. Очиқ ҳаво, тоғ, дала сайри, табиат гўзаллиги, дарё, кўл ва сув ҳавзалари, уларда чўмилиш — ҳаммаси дилни яйратиб, ҳордиқни чиқаради, асаблар тинчлиги ва енгилгина чарчаш ҳисобига киши кечкурун яхши ухлайди. Танадаги ортиқча ёғлар сарф бўлади. Бўғимлар эгилувчанлиги таъминланиб, ички аъзолар фаолияти яхшиланади. Лекин, дала, тоғ сайрини ҳеч қачон овқатхўрликка айлантирмаслик керак. Бизда шаклланган одатга кўра, кўпчилик, далада очиқ ҳавода сайр ва юкламалардан иштаҳанинг яхшиланиши ҳисобига уни овқатхўрликка айлантириш русум бўлмоқда. Эсингизда бўлсин, ҳар қандай ҳаракат, жумладан, дала сайри ва чўмилишлардан ҳам кўзланган мақсад бўғимлар, мушаклар ва аъзоларга зўриқишлар бериш ҳисобига танадаги ортиқча ёғларни сарфлашга, ички аъзолар ва тўқималарда ўтириб қолган чикитлардан тозаланишга хизмат қилиши керак. Шундаги бу тадбирлар соғломлаштирувчи натижа беради.

Чўмилиш, сўзиш, устдан сув қуйиш, баданни ҳўл мато билан артиш. Бу машғулотларда ҳам бадандаги барча мушаклар қатнашади. Сув ва ҳарорат ўзгаришларининг теридаги нерв охириларига таъсиридан томирлар чиникади, асаблар мустаҳкамланади. Бир соатлик сўзиш давомида киши шунча вақт секин югургандагига қараганда анча кўп энергия сарф қилади. Чўмилишлар орасида танани куёшда тоблаш яхши соғломлаштирувчи аҳамиятга эга. Лекин чўмилиш ва куёшда товланиш вақтларини ҳавонинг ҳарорати ва куёш нурларининг фаоллигини ҳисобга олган ҳолда оз-оздан купайтириб бориш лозим бўлади. Чўмилиш ва товланишнинг умумий вақти бир соатдан ошмаслиги керак. Бунда чўмиладиган сувнинг тозаллиги, чўмилиш жойининг хавфсизлиги, ўзингизни сўзиш имкониятларингиз — ҳаммасини эҳтиёт нуқтаи назаридан ўйлаб кўришингизни тавсия қиламиз.

Уй шароитида устдан сув қуйиш ёки баданни ҳўл мато билан артиш жуда яхши тадбир. Бу ишни сувнинг ҳароратини аста-секин камайтириш билан бошлаш керак. Акс ҳолда совуқ сув таъсирида шамоллаб, ҳар хил вирусли касалликларга дучор бўлиши мумкин.

Кейинги вақтларда русум бўлиб бораётган ҳаммомлар ва улардаги бугхоналарда бўлиш, юқори ҳарорат ва терлаш ҳисобига баданга кучли тозаловчи таъсир кўрсатиши билан бир қаторда баданни бўшаштириб, унинг

ички муҳитини анча сусайтириб қуяди. Бундай муолажалардан кейин, айниқса қиш ойларида очиқ ҳавога чиқиш ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин. Шунинг учун бундай муложаларга кенг ўрин беришни маслаҳат қилмаймиз.

Ва ниҳоят, уйда сув келтириш, чой қўйиш, идишларни олиб қўйиш каби ўзингизга тегишли ва шу бугунгача аёлингиз ёки фарзандларингизга буюрадиган ишларни ўзингиз бажаринг. Иш жойингиз 3 километрдан ўзоқ, бўлмаса, шаҳар транспорти ёки шахсий машинангиздан фойдаланманг. Хизмат вазифаси юзасидан ёки кундалик заруратдан корхона, муассаса ҳамда меҳмондорчиликларга, жумладан, бозор, дукон ва шу кабиларга борди-келди ишларини пиёда бажаришга ҳаракат қилинг. Кўп қаватли жойларда бешинчи қаватгача лифтлардан фойдаланманг.

Хуллас, ҳар кунги турмушингизни ҳаракатлар билан тулдиришни иложини қилинг. Булар сизни аста-секинлик билан ҳаракатли турмуш тарзига ўтишингизга ёрдам беради. Бунинг ўзи саломатлик демакдир. Зеро, ҳаракатчанлиги туфайли хат ташувчи (почтальон)лар дунёда энг ўзоқ, умр курувчи касб кишилари ҳисобланадилар.

Кундалик турмушга ҳаракат ва соғломлаштирувчи машғулотларни киритишнинг асосий талаблари

Дейлик, сиз ҳаракатларнинг саломатликни мустаҳкамлашига ишонч ҳосил қилгандан кейин, соғломлаштирувчи машғулотлар билан шуғулланишга қарор қилдингиз. Бу ишни бошлашдан олдин маълум бир тайёргарликларни кўриш керак.

Булар қуйидагилардан иборат:

Уялиш ёки андиша кайфиятларидан озод бўлиш. Ушбу талабни биринчи қўяётганимизнинг сабаби шундаки, бизнинг халқимиз, катталар, айниқса, шарқ аёллари учун хос бўлган энг катта руҳий тўсиқ — эрталаб кўча ёки майдонларга чиқиб, жисмоний машғулотлар қилиш ёки югуришга кўпчилик ор қилиши, уялиб, андиша қилиши. Бу ниҳоятда зарарли одат ва мутлақо асосиз андиша. Аслида соғлик йўлидаги ҳар қандай ҳаракат худди баданни химоя қилиш учун кийим кийиб, организмга зарурий энергияни таъминлаш учун овқатлангандек мутлақо табиий ҳол. Шунинг учун, киши эрталабки юриш, югуриш, жисмоний машқлар билан шуғулланишга ҳам табиий ҳол, ҳаётий зарурат деб қараши керак.

Устга, оёққа кийим танлаш. Кўча ёки уй кийимлари соғломлаштирувчи машғулотлар билан шуғулланишда ноқулайликлар туғдиради. Шунинг учун бу ишларга мўлжалланган махсус кийимлардан фойдаланган яхши. Кийимлар кенг, об-ҳаво шароитларига мос, баданга зиён қилмайдиган бўлиши керак. Ёз ойларида енги калта читдан тикилган кўйлак, иштон, қиш ойларида эса қалин ва тигиз материалларидан тайёрланган спорт формалари яхши. Оёққа красовка ёки кета, бошга жундан тўқилган бош кийими. Ҳар гал шуғуллангандан кейин кийимларни шамоллатиб қуритишни одат қилиш керак. Шубҳасиз, улар вақти-вақти билан ювилиб, тозаланиб турилиши лозим. Спорт кийимлари кишининг доимий ҳамроҳи бўлиши керак. Уларни ҳатто сафарларда ҳам олиб юриш ва шуғулланиш мумкин. Бу кишининг соғлом турмуш тарзи

йўлига кирганлигини ва унга эътиқодини биддиради. Демак, спорт кийим-ларига киши саломатлиги ҳамда ҳар кунги ишчанлигини таъминловчи муҳим восита ва қадрдон нарса сифатида қараш керак.

Эрталабки машғулотлар манзили ва йўлини белгилаш. Биз тақлиф қилган чигалларни ёзувчи ёки йог машқлари билан шуғулланмоқчи бўлганлар учун уй шароити — кенг тинчроқ хона, айвонча, ҳовли ҳам бўлаверади. Лекин юриш, югуриш ва жисмоний машқлар учун кенг ва баҳаво жой, йўллар ва йўлақлар талаб этилади. Бу — истироҳат боғлари, дам олиш жойлари, жамоат марказлари, кўл, дарё бўйлари ёки тоғ, дала ёнбағирлари бўлиши мумкин. Бу жойлар чанг, чиқинди ва шаҳар транспорти қатновларидан четроқда бўлгани маъқул. Югурмоқчи бўлган киши йўлида учраши мумкин бўлган ўра, чуқур, уюм каби ноқулайликларнинг олдини олиш учун йўл билан олдиндан танишиб чиқиши керак. Нотаниш шаҳар ёки жойларга борганда адашиб қолиш хавфи бўлганлиги учун бурилишлар ва асосий биноларни, хусусан яшаётган меҳмонхонанинг номини эсда сақлаб қолишга ҳаракат қилиш керак. Мунтазам шуғулланишда эрталабки машғулотларни бажарадиган жой ва йўлақлар киши учун қадрли ва севимли жойлар бўлиб қолади. Чунки киши ҳақиқий соғлом ва ҳаётийликни шу ерлардан олаётганини теран англаб боради.

Кишининг ўзидаги мавжуд дангасалик ва ишончсизликни ҳар доим енгиб бориши. Бир-икки кун эрталаб туриб, машқлар қилиб, очиқ ҳавода юриб, югуриб шуғуллангандан кейин баданда, мушакларда ва бўғимларда озгина оғриқ ва ноқулайликлар бўлиши мумкин. Бу, энг аввало, юкламаларнинг нотўғри белгиланганлиги оқибати. Иккинчидан, баданнинг олдиндан ҳаракатсизликка ўрганиб қолганида. Бундай ҳолат кишида соғломлаштирувчи машғулотларга ишончсизлик пайдо қилиш мумкин. Шунинг учун дарҳол уларни тўхтатишга шошилмасдан, юкламаларни камайтириб, шуғулланишни ўзлуксиз ва изчил давом қилдириш керак. Бу йўлдаги яна бир муаммо — дангасалик. У ҳам киши ни ҳар доим йўлдан уриши мумкин.

Шу билан бирга, кишининг соғлом ҳаракатларини тушунмайдиганлар, нотўғри баҳоловчилар ва ҳаттоки, унинг устидан гапирувчилар ҳам топилиши мумкин. Шубҳасиз, улар саломатлик масалаларида тушунчалари бўлмаган ёки ўз соғликларига масъулиятсиз, ўзи бўларига яшаётган одамлар бўладилар. Шунинг учун, ҳар доим соғлом фикрларга таянинг, тўғри ва нотўғри ҳаракатларни фарқлаб, дангасалик ва ишончсизликларни енгиб боришга ҳаракат қилиш керак бўлади.

Соғломлаштирувчи машғулотлар билан шуғулланишнинг асосий талаблари

Аста-секинлик ҳамда ортиқча зўриқишларнинг бўлмаслиги. Соғломлаштирувчи машғулотлардаги ҳаракат турлари сизнинг кундалик турмуш билан боғлиқ ҳаракатлардан фарқ қилиб, улардан кўзланган мақсад

бадандаги кўпгина бўғимлар ва мушаклар тизимини ҳаракатга келтиришдан иборат. Шунинг учун бу машғулотлар вақтида ўзоқ вақтлар ҳаракатсиз, зўриқишларсиз қолиб кетган айрим мушаклар ҳамда бўғимларнинг пайлари чўзилиши ёки ортиқча чарчашдан толиқиши мумкин. Машғулотлар вақтидаги ҳаракатлар бадан имкониятларидан ортиқча бўлса, у эртасига бўғимларда, мушакларда оғриқлар бўлишига сабаб бўлади. Бу ҳол машғулотларга танқидий фикр пайдо қилиши мумкин. Шунинг учун ҳар бир ҳаракат вақти ва зўриқиш кучини оз-оздан, аста-секинлик билан ошириб боришга ҳаракат қилиш керак. Дастлаб оддийроқ машқлар мажмуи билан камида бир ҳафта ишлаб, ундан кейингина ҳаракатларга кўшимча вақт, юклама ҳамда машқлар тури қўшиб борилади. Булар билан ҳам бир ҳафта ишлаш керак. Масалан, чигалларни ёзиш машқларида тақлиф қилинган ҳаракатлар сонини дастлабки даврларда 19та эмас, 3—5тадан, бадан қисмларини маълум бир ҳолатда ушлаб туриш вақтларини 8—10 сония эмас, балки, 1—2 сониядан бошлаш, ҳар ҳафтада ҳаракатлар сони ва вақтини оз-оздан ошириб бориш.

Ўзлуксизлик ва изчиллик. Кундалик турмушингизга киритган машғулотлар маълум бир давр ёки бирон-бир кўрсаткичга эришгунча бўлмасдан, балки ҳар куни ва бутун умр шуғулланишга мўлжалланиши керак. Ҳаракатлар дастурини шундай тузиш керакки, уларни ҳар куни, ҳар қандай шароитда — кишда ҳам, ёзда ҳам, сафарда ҳам, бажариш мумкин бўлсин. Шундагина киши саломатлик ва ишчанлигингизни ўзоқ йилларга таъминлаган бўлади. Шунинг учун, бу ишда ўзлуксизлик ва изчиллик ниҳоятда муҳим аҳамията эга.

Ҳар бир кишини ўзи учун лозим бўлган ҳаракатлар тури ва юкломаларини белгилаши. Соғломлаштириш мақсадида тақлиф қилинадиган ҳаракатлар, тадбирлар, услублар шу даражада кўпки, уларнинг барчасини қўллашга ҳаракат қилиш, кишини толиқишга, натижада жисмоний ҳаракатларга танқидий қарашга ва ҳаттоки, соғлиқ учун хавфли ҳолатларга олиб келиши мумкин. Шунинг учун кундалик турмушингизда шуғулланадиган ҳаракат турлари ва машқлар сонини беҳисоб орттириб боришга ҳаракат қилмаслик керак. Кундалик шуғулланадиган машқ ёки машғулотлар киши баданидаги барча бўғимларнинг чигалини ёзиб, мушакларга енгилгина чарчаш берса бас.

Юриш ва югуриш меъёрини белгилашда асосан организмнинг ҳолати ва кишининг ўзини сезиши асосий мезон ҳисобланади. Умуман югуриш тезлиги бир хил, танага енгил силкинишлар берадиган бўлиши керак. Югурганда озгина терлаш ва енгил чарчашнинг бўлиши нормал ҳолат ҳисобланади ва шу юклама киши учун меъёр бўлиши керак. Киши ҳеч қачон олдига фалон км масофага ёки фалончи билан тенг югураман, деган вазифани қўймаслиги керак. Юриш ва югуриш тезлиги ҳамда вақти ҳар бир киши учун мутлақо шахсий ҳамда ўзига хос бўлиши керак. Юриш ҳамда югуриш вақтида юрак, кўкрак ва бошда оғриқ пайдо бўлса, юришни секинлатиш ёки туриб дам олиш керак. Бу юкломанинг нотўғри белгиланганлигидан далолат беради. Албатта соғлом турмуш тарзига ўтгандан кейин ичкиликбозлик, кашандалик, тунлари ўтириб улфатчиликлар қилиш тўғри келмайди.

Асосий машғулотларни ҳар доим кўшимча соғломлаштирувчи тадбирлар билан тўлдириб бориш. Бу деганимиз, буш вақтларни биз юқорида

эслатиб ўтган спорт ўйинлари, уй-рўзғор ишлари, маданий тадбирлар ҳисобига тўлдириш. Масалан, шанба, якшанба кунлари дала ишлари, тоғ сайри, спорт тўғарақлари билан шуғулланиш. Байрамларда истироҳат боғлари, мўзейлар, кўрғазмалар, қонцертларда бўлиш. Меҳнат таътилларида туристик саёҳатлар ташкил этиш ва ҳ.к.

Шуни билингки, буш вақтлар агар оқилона фойдаланилмаса, бу энг хавфли вақт ҳисобланади. Халқимиз ўртасида шаклланган барча зарарли одатлар — овқатхўрлик, дангасалик, ичкиликбозлик, кашандалик, гиёҳвандлик — буларнинг барчаси бўш вақтлардан нотўғри фойдаланишнинг оқибатлари.

Шунинг учун бу вақтларни ҳар доим фойдали меҳнат ва саломатликни мустаҳкамловчи тадбирлар билан тўлдиришни режалаштиринг. Юқорида таъкидлаганимиздек, ҳаракатлар овқатликлар ва озик. моддаларнинг парчаланишини тезлаштиради. Бу жиҳатдан олиб қаралганда ҳаракатлар овқатланишига тескари омилдек бўлиб кўринади. Асли-да, у овқатликларни киши организмда озикка айлантирувчи омил. Чунки, овқатликлар шу ҳаракатлар таъсирида яхши парчаланиб, аъзолар ва тўқималар ҳаётийлигини таъминлайди. Демак, овқатланиш ҳамда ҳаракат инсон ҳаётининг энг муҳим талаби бўлиб, буларнинг бир-бирларига нисбатан меъёрий кўрсаткичлари ёки мутаносиблигининг бўзилиши, инсон саломатлиги учун хавфли вазиятларга олиб келади. Шунинг учун, овқатланиш ва ҳаракатга инсон ҳаёти ва саломатлигининг асосий шарти сифатида қараб, бу икки омилга ниҳоятда талабчан бўлишимиз керак.

Инсон соғлиғини сақлашда организмни чиниқтириш жараёнларининг аҳамияти

Дарҳақиқат, табиатнинг инсон учун берган инъоми — саломатлик. Соғлом танда — соғ ақл деган нақлни ҳеч қачон эсдан чиқармасликнинг ўзи ақл-идроқдан дарак беради. Шуни айтиш зарурки, тиббиёт қанчалик юқори даражага етган бўлмасин, инсониятни кўп касалликлардан халос қилолмайди.

Аммо, инсон, қандайдир хасталикка дучор бўлиб қолса, врачлар даволай олмайдиган ҳолатда ҳам улардан даволашни илтижо қилиб, талаб этадилар.

Шунинг учун ҳам, ота-боболаримиз доимо бир гапни уқтирадилар, яъни сен ёшинг улғайгунча соғ бўлишни истасанг, ёшлигингдан соғлигингни сақлашга ҳаракат қил.

Демак, ҳар бир ёш авлод, ўсмирлар, балоғатга етмаганлар, узок вақт нима қилсам экан, деб хаёл суриб ўтирмасдан, табиат кучоғида фаол, ҳаракатчан бўлиб, организмни тобора соғайтирадиган омиллардан оқилона фойдаланишга аҳд қилмоғи зарур. Яъни фаол соғлик турмуш тарзида яшашни, организмни ёшлиқдан чиниқтириш, физкультура ва спорт билан шуғулланишни, шахсий ва жамоа гигиена қоидаларини сақлашга, қўйингчи, ақл-идроқ билан организмда кечадиган соғлик ҳаётий жараёнларга ҳамоҳанг бўлишни таъминламоқ мақсадга мувофиқ бўлади.

Қандай қилиб? Инсоннинг соғлик турмуш тарзи, деганда нима кўзда тутилади? Соғлик турмуш тарзи инсон организмни ривожланишини ва соғлигини мустаҳкамлайдиган, иш қобилиятини яхшилайдиган, узок умр

кўриш, соғликлантиришнинг комплекс чора-тадбирларидир.

Соғлик турмуш тарзининг энг асосий элементлари — бу инсоннинг самарали меҳнат фаолияти, энг мақбул ҳаракат режими, шахсий гигиена қоидаларига мукамал риоя қилиш, рационал овқатланиш, зарарли одатларни организмга яқинлаштирмаслик, энг асосийси, организмни қонун-қоидаларга бўйсунган ҳолатда чиниқтирмоқдир.

Биз табиат кўйида яшар эканмиз, организмимизга турли омиллар ўз таъсирини кўрсатмай кўймайди. Жумладан, кимёвий моддалар, физик жараёнлар, биологик омиллар ва қолаверса, ижтимоий омиллар таъсири ҳам оз эмас.

Шуни айтиш зарурки, инсон организмга таъсир этувчи меҳнат жараёнлари катта роль ўйнайди. Инсон ҳаётида меҳнат бўлмаса, инсон билан табиат ўртасидаги модда алмашилиш жараёнлари бўлмас эди, бу меҳнат асосий шартларидан биридир. Агар меҳнат жараёни бўлмаса, инсоннинг ҳаётий жараёни ҳам бўлиши мумкин эмаслигини олимлар аллақачонлар исботлаб беришган. Меҳнат, бу соғлик тананинг ажралмас эҳтиёжидир.

Агар биз тарихий-илмий адабиётларга эътибор берсак, статистик фактлар шуни кўрсатадики, ҳамма умри боқийлар меҳнатсевар инсонлардир. Инсон, меҳнатсевар бўлса, бор кучини янгиликлар яратишга сарфласа, юрагида ўт чақнаб турганда илҳомланиб, серғайрат бўлиб ишласа, шундай йўл билан ўз мақсадига эришса, инсондаги бахтлилик кўзга ташланади, чунки у бахтиёр, хурсанд, мўлжалланган ишини охирига етказди, ғалаба қилди, бу эса, яна катта бахт, умр боқийликнинг асосий мезони.

Меҳнат қилишнинг заминида, қандай иш бажарилишидан қатъий назар — ҳаракат, ҳаракатланиш ётади. Ҳаракат бу — ривожланиш, организмнинг ривожланиш қонуниятлари замини, организм соғлигини мустаҳкамловчи асосий омиллардан бири.

Меҳнат, организмнинг тўғри ривожланишига, тўғри ҳаракат кўникмаларини ўзлаштиришга ёрдам берувчи энг асосий омилдир.

Француз олими Б. Паскаль фикрича, «инсон учун энг ёмон, чидаб бўлмайдиган жараён унинг тинчлиги, энди ҳеч нарса, яъни эҳтирослар айширатлар, бирор ишлар билан шуғулланиш, бирор иш билан банд бўлиш йўллари билан таъсир этиб бўл-майдиган ҳолатидир. Ўшанда у ўзини ташландик, эътиборсиз, заиф, қарам эканини тушуниб етади».

Инсон руҳиятида бундай ҳолатлар бўлмаслиги учун, қандайдир ҳолатда ҳам у ўзини кучли, бақувват, енгил тезкор ҳаракатланувчи, чидамли жисмоний сифатга эга бўлмоқликни тақозо этади.

Шунинг учун, биз ўзимизнинг кун тартибларимизни, режамизни тузаётганимизда, маълум вақтни, унинг давомийлигини жисмоний фаол ҳаракатга сарфлашни унутмаслигимиз жуда зарур, жумладан, маълум бир вақтни соғликлантириш ва унга тайёргарчиликка ажратиш керак бўлади. Тизимли равишда маромида жисмоний бадантарбия билан шуғулланилса, албатта, соғлик мустаҳкамланади, инсоннинг кайфияти яхшиланади, у ўзини енгил ҳис қилади, тетиклик, хушчақчақлик жараёнлари ўз-ўзидан пайдо бўлади.

Лекин XX аср давомида, XXI асрнинг бошларида ҳаммамизга маълумки ҳаракатланиш активлиги анча пасайди. Академик А. И. Бергнинг берган маълумотларига караганда, ўтган асрларда ишлаб чиқариш жисмоний ҳаракат на-

тижасида мускуллардаги сарфланадиган энергия — 94 %ни ташкил қилар эди, ҳозирги вақтда энергия сарфи — 1 %га тушиб қодди. Демак ишлаб чиқаришни автоматлар, механизмлар, роботлар ёрдамида бошқариш кам ҳаракатлиликни келтириб чиқарди, бу эса, ўз навбатида, инсон соҳлигига салбий таъсир этишни келтириб чиқармоқда. Бундай кам ҳаракатлилик жараёнларининг ўрнини босиш учун, ишлаб чиқаришда ҳар бир иш билан банд бўлган киши ўзининг кундалик ҳаётий режимига эрталаб бадантарбияни, спортнинг ўзи ёқтирган турларидан бирортасини танлаб албатта шуғулланиши керак, жуда бўлмаса, дарахтзорлар ичида, фавворалар атрофида, каналларнинг қирғоқларидадиган, сайр қилишни ташкил қилиши керак, хуллас, кам ҳаракатлилик ҳолатдан қанча тез воз кечилса, шунча яхши бўлади. Соғликлантириш машқлари билан шуғулланиш соғликни мустаҳкамлайди, жисмоний қобилиятни яхшилади, айниқса ёшларни, ўсмирларнинг соғлигини мустаҳкамлаш замон талабидир.

Шуларнинг ҳаммасидан келиб чиқадиган хулоса шуки, соғлик турмуш тарзини шакллантириш ҳамда турли хил касалликларнинг олдини олишнинг асосий йўли тўғри ташкил этилган жисмоний ҳаракат маданияти, спорт ҳамда соғ-ликни сақлаш тизимидир.

Жисмоний ҳаракат, одамнинг бутун организмидаги аъзо ва тизимларнинг ишини нормаллаштиради, бўзилган фао-лиятлари тикланади, ақлий ва жисмоний фаоллик ошади.

Турли ёшдаги одамлар учун ҳаракат тўлақонлик ҳаёт ва фаолият кўрсаткичидир. Ҳаракат натижасида энергия сар-фи ошади, тўқима ва ҳужайраларнинг қон ва Кислород, озик-овқатлар билан таъминланиши яхшиланади. Юрак мушак-ларининг толалари мустаҳкамланади, организмни идора қилувчи ички секреция безлари ва нерв тизимининг иши фаоллашади. Ҳаракат ва жисмоний машқлар суяклар тизи-мини мустаҳкамлайди, бўғинлар ҳаракатчан бўлиб тузлар йиғилмайди, мушакларни кучи ошиб, суякларнинг гене-зисини сақлайди. Болалар ва ўсмирлар учун ҳаракатнинг аҳамияти бебаҳрдир, чунки у бола организмнинг шаклла-нишида таянчдир.

Организмни соғликлантиришда уни чиниқтириш кат-та аҳамият касб этади. Чиниқишнинг ёрдами билан орга-низмга ёпишадиган кўп касалликлардан қутулиш мумкин. Чиниқиш билан узоқ вақтларгача инсоннинг меҳнат қоби-лияти сақланиб қолиши мумкин. Чиниқиш шамоллаш оқибатида пайдо бўладиган нафас йўли касаллигидан орга-низмни холи қилади. Кўпинча чиниққан организмда шамоллаш кўзатилмаслиги мумкин.

Чиниқтиришнинг энг асосий воситаларидан бири табиатнинг шифобахш кучларидан фойдаланишдир.

Табиат ва организмни чиниқтириш муаммолари

Шундай қилиб, организмни турли касалликларга қарши чиниқтириш муаммоларини табиатнинг шифобахш воситаларидан фойдаланиб амалга ошириш, катта аҳамият касб этади. Гиппократ сўзи бўйича, табиат — касалликнинг юраги, дейди у. Бу ҳақ гап, негаки инсон организмни чиниқтиришда, унинг

турли зарарли метеорологик омиллари таъсуротларига қарши туриб беришда чидамлилигини ошириш учун табиатнинг шифобахш табиий кучларидан рационал фойдаланиш катта натижа беради.

Қадимги антик табобат вакили Гиппократ одамларни соғликлантириш мақсадида баданни ҳўллаб артиш, ювиш, совуқ сувли ваннага тушириш услубидан кенг фойдаланган. Унинг бундай ғоялари ғарбий Европа мамлакатларида кенг тарқала бошлаган. Гиппократ ғояларини Абу Али ибн Сино ҳам қўллаб-қувватлаган.

Тарихдан маълум бўлишича, Рус генералиссимуси А. В. Суворов ёшлигида жуда озғин, нозик, камқувват, касалванд бола бўлган. Аммо узоқ вақт давом этган чиниқтириш уни совуққа, иссиққа, қийинчиликларга чидамли инсон бўлиб ривожланишига имкон берди. У умрининг охиригача чарчамас, ҳаракатчан, хушчақчақ меҳнатсевар, ўзининг меҳнат қобилиятини сақлаб қола билган инсон сифатида намоён бўлди. У кўп соатлаб ялонғоч юриб, ўзини табиатнинг совуқларига чидамли бардош берадиган қилиб тайёрлади.

У кўп соатлаб ялонғоч юриб бўлганидан сўнг устидан совуқ сув қуйиб чўмилар эди ва шундай қилиб ўз танасини ҳаво ўзгаришига қарши чиниқтирар эди.

У ўзи бошқарган армия ҳарбийларини ҳам турли жисмоний спорт машғулотлари билан, совуқ сув ва бошқа муолажалар йўли билан уларни чиниқтиришни командирларидан талаб қилар эди.

XII—XIII асрда яшаб ижод қилган Исмоил Журжоний ўзининг бутун дунёга маълум бўлган «Хоразмшоҳ хазинаси» номли 20 китобининг 8 тасини тиббиётнинг турли соҳаларига бағишлаган. Исмоил Журжоний организмнинг жисмоний ҳаракатини таърифлаб, жисмоний юкни секин-аста ошириб бориши керак, уни чиниқтириш зарур. Аммо организм учун бу ҳаракат оғирлик қилмаслик лозим, акс ҳолда у организмда нохушликни келтириб чиқаради, дейди. Катта ҳаракатдан илгари, Журжонийнинг фикрича, оёқ, қўл ва бел мушакларини уқалаш зарур бўлади. Инсоннинг ҳамма мушакларига, қисмларига ўзига яраша жисмоний ҳаракат берилиши зарур.

Оёқ учун, энг асосий ҳаракат юриш, чопиш, қўл мушаклари учун ей тортиш, найза отиш, тош иргитишлар яхши машқдир. Бундай машқлар, организмни бақувват, эпчил, серғайрат қилади, соғликни мустаҳкамлайди.

Турли ташқи ва ички таъсирлар чиниқтиришда, танада ҳосил бўладиган иссиқлик ва муҳит катта аҳамият касб этади. Организмда иссиқликнинг пайдо бўлиши ва сарфи ундаги ҳароратнинг умумийлигини сақлайди. Аммо келадиган иссиқлик билан сарфланадиган иссиқлик бир-бирига тенг бўлгандагина тана ҳарорати доимийлик даражасида сақланади.

Организмда пайдо бўладиган иссиқлик энергияси

Организмда кечадиган доимий давом этадиган модда алмашилиш жараёнлари сабабли иссиқлик энергияси ишлаб чиқилади. Организмда ажратилган энергия иссиқлик энергияси бирлиги — килокалория ёки киложоулда ифода-

ланади. Организмда бир кунда ажраладиган энергия уч таркибий қисмдан иборат:

а)асосий модда алмашилишидан ҳосил бўладиган энергия;

б)озуқа истеъмол қилгандан сўнг юқори модда алмашилишидан сўнг ҳосил бўлган энергия;

в)жисмоний ва ақлий фаолият натижасида пайдо бўладиган энергия.

Асосий модда алмашилиш жараёнида пайдо бўладиган энергия организмда бўладиган ҳаётий функцияларга сарфланади: яъни нафас олишга, юрак, буйрак, жигарнинг ишига ва бошқаларга сарфланади. Катталар учун, асосий модда алмашилиш бирлиги 2 кг тана оғирлигига 2 соатда ўртача 2 ккалга тенг.

Иссиқлик ишлаб чиқиш озиқлангандан сўнг, овқат ҳазм қилиш органларининг юқори даражадаги фаолияти оқибатидир. Одатда, овқат истеъмолидан сўнг, овқат таркибидаги оқсил, ёғ ва карбон сувларнинг нормал ўзаро нисбатларида энергия алмашилиши ўртача 150—200 ккалга кўтарилади, бу асосий алмашилишнинг 10—15 %ни ташкил қилади.

Иссиқликнинг юқори бўлиши асосан жисмоний меҳнат натижаси бўлиб, ақлий ишда бунчалик кўтарилмайди. Ҳосил бўлган энергия миқдори меҳнатнинг оғирлиги ёки енгиллигига, узоқ давом этишига ва шиддатлилигига боғлиқ. Организмнинг турли органларида ажраладиган энергия миқдори ҳар хил. Иссиқлик чиқаришни бош бошқарувчилари мускуллар ҳисобланади. Шиддатли жисмоний иш бажаришда мускуллар 90 %гача иссиқлик ажратади. Нормал ҳолатда иш бажаришда мускуллар ўртача 65—70 % иссиқлик ажратади. Жигар ва овқат ҳазм қилиш органларининг зиммасида 20—30 % иссиқлик ажратиш ётади.

Иссиқлик ажратиш, энг юқори даражада жисмоний меҳнат қилиш натижасида 4000 К ДЖ/соатга тенг бўлиши мумкин, чегарали меҳнат қилишда ажратиладиган энергиядан 10 баробар ортиқдир.

Ёзнинг иссиқ кунларида инсон организми меҳнат жараёнида ажратадиган энергиядан ташқари иссиқликни ташқи муҳитдан ҳам олади. Агар ташқи муҳит 15°Сдан пастроқ бўлса, иссиқликнинг организмда ажралиши кучаяди, агар 30°С юқори бўлса, иссиқлик ажратиш пасаяди. Аммо атроф-муҳитдаги ҳарорат 37°Сдан кўтарилса, организмдаги иссиқлик алмашилиши бўзилади, тана ҳарорати яна кўтарилса боради.

Ҳаво ҳарорати тушса гоҳо организмда совуқ титраш содир бўлади, ихтиёрсиз скелет мушаклари тортилади. Бундай ҳолат организмнинг химоя реакцияси оқибатида пайдо бўлади, натижада мускуллар иссиқликни ажратишни кучайтириб, танадаги ҳароратни мўътадил ҳолатда ушлайди.

Шундай қилиб, организмдаги иссиқлик миқдори биринчидан, модда алмашилиш жараёнида ажратилса, иккинчидан, организм иссиқликни ташқи муҳитдан олади. Шу билан бир қаторда, доимий равишда организм иссиқлик бериш йўли билан уни сарфлайди.

Ҳисоблар шуни кўрсатадики, агар бир сабаб билан организмда иссиқлик сарфлаш тўхтаб қолса, тана ҳарорати кўтарилса боради, кўтарилиш ҳар соатда 2,5°Сни ташкил қилали, куннинг охирига бориб, 60°С юқорига кўтарилиши мумкин. Бу ҳарорат организм тўқималарининг оқсил қисмини ивитиб қўядиган ҳароратдир.

Аммо амалиётда оғир жисмоний меҳнат натижасида организмнинг қизиб кетиши жуда тезлашади, масалан, 2—3 баробар ортади, тананинг ҳамма мускуллари ўта оғир жисмоний меҳнат қилса, иссиқлик ажратиш тезлашади, 10—12 дақиқада ҳарорат 42°C га кўтарилиши мумкин эди. Аммо бундай бўлмайди, чунки иссиқлик қанча кўп ажралса, организм томонидан шунча кўп сарфланади. Иссиқлик асосан тери орқали йўқотилади, озроги ўпка орқали ҳам сарфланади.

Физика қонунлари асосида иссиқликни йўқотиш йўли қуйидагича:

а) тана юзасидаги иссиқликнинг нурланиш йўли билан сарфланиши;
б) тана иссиқлиги, атрофдаги совуқроқ ҳавони иситиш ва совуқроқ предметга тана юзасининг тегиши (қонтакт) йўли билан иссиқликнинг ўтиши, сарфланиши;

в) иссиқлик, танадаги тернинг ўпка орқали бўғланиш йўли билан йўқотилиши.

Иссиқликнинг нурланиш йўли билан йўқотилиши — бу шундай ҳолатки, маълум даражада иситилган юзадан иссиқликнинг нурли энергия сифатида нурланиш хусусияти, яъни инфрақизил нурлар.

Организмнинг тинч ҳолатида иссиқликни ўтказиш ва иссиқликнинг нурланиш билан йўқотилиши, тахминан 70—80% ни ташкил қилади.

Иссиқликнинг тана терисидан бошқа предметга ёки ҳавога, сувга тегиб турган жойидан ўтиши — сарфланиши деб тушунилади буни қонвекция йўли, дейилади. Қонвекция йўли, шамол бўлиб турган вақтда, сув оқиб турганда ҳамда чопиш, сўзиш вақтида, тез ҳаракат билан бажариладиган спорт уйинларида ҳам кучаяди.

Аммо қонвекция йўли билан тананинг совуши ташқи ҳаво ҳарорати тана ҳароратидан пастроқ бўлганда кўзатилади. Масалан, чулнинг иссиқ шамоли танани совутмайди, аксинча, тана ҳароратини кутаради.

Агар тана кийимли бўлса, қонвекция ўзгариши мумкин. Масалан, аквалангистнинг костюми, унинг сувда сўзиш жараёнида совуқ қотишидан, ҳаттоки у узоқ вақт сувда сўзишни давом эттирса ҳам, асрайди.

Иссиқликнинг ўтиши муҳитнинг иссиқлик ўтказувчанлик хусусиятига боғлиқ. Жумладан, ҳавонинг иссиқлик ўтказувчанлиги сувга қараганда пастдир. Чунки, тананинг сувда совиши ҳавога қараганда тезроқ кечади. Совуқ, намли ҳаво қуруқ ҳавога қараганда иссиқликни тезроқ ўтказиб, танани тез совутади. Шу билан бирга, юқори ҳароратли намлик ҳавода тананинг совуши анча қийинроқ кечади, сабаби тери орқали терлаш жараёни қийинлашади.

Организм тинчлик ҳолатида маълум даражада терлаш жараёни терининг ҳарорати 37°C етганда бошланади. Узоқ давом этган жисмоний ҳаракат (меҳнат) мускулларнинг ишлаши, тер ажралишни кучайтиради. Терлаш оқибатида йўқотиладиган сув 3—4 литрни ташкил этади, куннинг иссиқ кунлари ундан ҳам кўпроқ ажралиши мумкин. 1 литр ажралган тер билан 550 ккал иссиқлик ҳам йўқолади.

Ўпка орқали доимо сувнинг парланиши кўзатилади. Бир суткада ўпка орқали 200—300 мл сув йўқолади, меҳнат қилиш жараёнида 1 соат давомида шунча сув йўқотиш мумкин. Инсоннинг терлаши ҳаво ҳарорати ва намлигига боғлиқ. Сув бўғлари билан тўйинган ҳаво ҳарорати юқори бўлса, сувнинг

буғланиши қийинлашади ва умуман тўхташи мумкин.

Қуруқ ҳавода, тернинг буғланиши анча шиддатлироқ кўзатилади. Тана иссиқлигини йўқотишнинг бош манбаи теридир. Ташқи ҳароратнинг юқори бўлиши теридаги қон томирларининг кенгайиши орқали қоннинг терида оқиши кучайиб, ҳароратни оширади ва иссиқликни тери орқали йўқотиш кучаяди. Кун совуқ бўлган вақтда, терининг қон томирлари тарайиб, терига қонни кам ҳайдайди, иссиқликнинг тери орқали ўтказиш ва нурланиб йўқолиши пасайиб кетади. Ташқи ҳароратнинг ортиши иссиқликнинг парланиб, сарфланишини кучайтиради, шундай қилиб, организм ортиқча иссиқликдан ҳоли бўлади.

Организмдаги иссиқликни бошқариш марказий асаб тизими орқали ва гуморал йўли билан содир бўлади. Одам терисида муҳсус терма рецепторлар мавжуд бўлиб, улар ташқи совуқ ёки иссиқликни қабул қилади. Терма рецепторлар терида, қон томирларда ва айрим органларда жойлашган. Ҳарорат ўзгариши билан, кўзгалувчанлик пайдо бўлиб, бу жараён иссиқлик алмашилиш марказита берилади. Марказ, оралик мияда жойлашган бўлиб, марказдан нерв импульслари вегетатив асаб толалари орқали модда алмашилиш ҳамда иссиқлик ҳосил қилиш жараёнларига таъсир кўрсатади. Бир вақтнинг ўзида тери қон томирларининг тонуси ҳам ўзгаради.

Атроф-муҳит ҳарорати пасайса, қон томирлар рефлекс-тори тарайиб, терига кам қон келади, натижада тери орқали иссиқлик йўқотиш пасаяди. Ташқи муҳит ҳарорати кўтарилса, қон томирлар кенгайиб, қон терига кўп келади ва иссиқликнинг йўқолиши кучаяди. Бундай ҳолатлардан инсонларни совуққа ёки иссиқ ҳароратга чиниқтиришда фойдаланиш катта аҳамият касб этади. К. М. Смирнов фикрича, «агар ўта иссиқлик ёки ўта совуқлик даврида организмни тана ҳароратини, унинг ёш қобилятини ва соғлигини нормал ҳолатда сақлаб қолиш, агар организм тизимли равишда чиниқтирилмаган бўлса амри маҳолдир». Бу масалада профессор, албатта ҳақдир.

Организмни чиниқтиришда асосий вазифалар

Табиатдан ажралиб қолган инсонлар, уни сезишни ва севишни унутиб қўядилар. Табиатдан ажралиб қолганлар, жисмоний ва рухий соғликни йўқотадилар.

М. Т. Ярашевская

Инсон ўзининг соғлигини асраб қолиши учун соғлиги тўғрисида ўзи қайғуриши ва парвариш қилиши лозим. Соғлик, одам организмга берилган табиатнинг энг улуг инъомидир. Соғлик бу — бойлик, фақат, соғлиги яхши бўлган инсонларгина чидам билан, эпчил бўлиб меҳнат қилишга қодир. Айниқса, ҳозирги бозор иқтисодиёти даврида, турли тазйикларга чидаб, меҳнатнинг оғир-енгилликларини енгиши давр талаби.

Ҳозирда қанча-қанча шифохоналар, амбулатория, поликлиникапар, янги типдаги бирламчи даволаш-профилактик муассасалари, қишлоқ врачлик пунктлари, мутахассисликлар бўйича марказлар, «кардиология», «пульмонология»

гия», «неврология», «урология» ва бошқалар кўзга ташланмоқда. Телерадиокомпания факатгина қайси аптекадан қайси дорини олиб, қайси касалликка беришдан бошқа ташвиқотдан нарига ўтолмаяпти.

Касаллик келиб чиқишининг олдини олиш тўғрисида на газета, на журналлар, на телевидение, на радиода бир оғиз тушунарли қилиб гапиришни эсдан чиқариб қўйдилар. Ҳозирги асосий масала, дори-дармонларни пўллаш, профилактик таботатдан даволаш таботатига ўтказиш муаммоси уларга маъқулроқ бўлиб қолди, шекилли.

Улуғ олим, мутафаккир, халқпарвар, инсонлар учун жонини фидо қилган Абу Али ибн Синонинг «Касални даволашдан кўра, унинг олдини олиш арзонроқ» деган, насиҳатлари бозор иқтисодиёти даврида жуда қўл келади.

Гапнинг очигини айтганда, ҳозирги таботат кўп соҳаларда оламшумул муваффақиятларга эришди, аммо ҳеч қачон сурункали касалликларни тўла-тўқис даволай олмайди, фақат енгиллик беради. Айниқса, юрак-қон томир тизими, нерв тизими ва бошқа орган ва тизимларнинг касалликлари кўпчиликни ўлимга маҳкум қилмоқда. Ваҳоланки, юқорида зикр қилинган орган ва тизимларнинг касалликларини бирламчи таботат илмининг ҳақиқий билимдон ҳакамлари бўлиб етишганларида ҳар қалай уларнинг олдини олиш мумкин булар эди.

Жуда кўп касалликлар, асосан соғлиқ турмуш тарзининг ўта бўзилишидан пайдо булаётгани азалдан маълум. Эндиликда давлатимизнинг раҳбари И. А. Каримовнинг ташаббуси билан соғлиқ турмуш тарзини оилада, мактабда, ўқув юртларида, ишлаб чиқариш корхоналарида, маҳаллаларда ва бошқа муассасаларда турли услублардан фойдаланиб шакллантириш асосий бажарилиши керак бўлган муаммо сифатида қўйиляпти.

Нега бугунги кунда соғлиқ турмуш тарзини шакллантиришга интилишлар, ҳатто хорижий мамлакатларда ҳам баралла айтиляпти ва буни шакллантириш учун ҳаракатлар тез суръатлар билан ривожланмоқда. Франция ҳукумати жамоат жойларда сигарета чекишни қонун билан тақиқлади, АҚШ мамлакати ҳаммадан олдин сигарета чекишни тақиқлашга ҳаракат қилган эди. Чунки, айниқса ёшлар, ўсмирлар бундай хавфли омилларни тез ўзлаштириб, кўпчиликни ўргатишга уринмоқдалар, чекишдан гиёҳвандликка ўтмоқдалар, охир оқибат СПИД касаллигини юктириш билан тугамокда. Шунинг учун ҳам, табиблар, врачлар, донишмандлар қайта-қайта «соғлигинг — ўз қўлингда», — деб таъкидлайдилар. Аммо, инсон ўзининг соғлигини парвариш қилиш ўрнига кийимини, машинасини, туфлисини ва бошқаларни кўпроқ парвариш қилади.

Кейинги вақтларда спорт, жисмоний тарбия билан шуғулланиш ўрнига 10—15 кишилик гуруҳлар ташкил қилиб, чойхоналар, хонадонларда айш-ишрат, овқатхўрлик, ароқхўрлик, ҳаммасининг оғзида «беш кунлик ҳаётда еб-ичиб қол, маишат қил», деган гапдан узоққа ўтмайдилар. Оқибатда тана вазнининг тез ўсиши, «қоринбой бўлиб юриш, манманлик, пулни пўчоқдай сарфлаш, пул сочишлар одат тусига кириб бормокда. Охирги натижа — гипертония, стенокардия, юрак инфаркти, инсульт, гепатохолецистит, ошқозон ва 12 бармоқ ичак яраси ва бошқалар билан касалланиш. Инсоннинг салбий томонларидан яна бири — нафс балосига учрагани, у ҳеч қачон ўзининг ва кўзининг тўймаслигига тушунишни хохламайди. Ҳар доим, «кам, кам ва кам», «тўйдим» деган сўзнинг ўзи йўқ! Доимо ҳаётдан, пулнинг камлигидан нолиш. Инсоннинг камчилик-

ларига ачиниб ўтирмасдан, уларни тўғри йўлга йўналтирувчи масалаларга ўз эътиборини қаратиш керак.

Бизнинг шиоримиз, йилнинг ҳамма фаслларида оддийликдан мураккабликка интилиш бўлсин. Яъни бизнинг энг асосий мақсадимиз — саломатликни сақлаш ва унга интилиш бўлсин!

Ёшлигингдан соғлигингни асра!

Инсон энг юқори даражадаги мўъжиза. Табиатдан, унинг гўзаллигидан бахраманд бўлиши учун соғ бўлмоғи лозим. Аммо инсон учун энг зарур бўлган соғлигимизни кундалик ҳаётда эсдан чиқарамиз. Айниқса, ёш авлод соғлик тўғрисида кам уйлайди, гоҳо умуман ўйламайдилар. Бу жуда катта хато. Негаки, кўп ҳолатларда ёшлик даврда орттирилган касаллик, қариликда ўз асоратини намоён қилади.

Минг афсус, соғликни пулга сотиб олиб бўлмайди. соғлик ҳар бир инсоннинг ўз қўлида эканини эсдан чиқариш, катта хатодир. Соғликни сақлаш, баркамол бўлиш учун нима қилиш керак? Бизнинг фикримизча, соғликни сақлаш учун элементар, оддий, оз бўлсада, бу тўғрисида билим бўлиши керак. Билим ҳар доим тўғри йул кўрсатувчи компасдир. Ҳар бир инсон ўзининг физиологик имкониятларидан фойдаланиб соғликка бошлайдиган рационал йулни танлаши зарур. Бунда бошқаларнинг тажрибаси ҳам асқотади. Кундалик бадан тарбия, жисмоний машқ, пиёда юриш инсоннинг кундалик вазифасига айланиши керак.

Кам ҳаракатли турмуш тарзи организмни турли хасталикларга қарши кўрашиш қобилятини пасайтириб юборади, организмни семизлик босади, унда дангасалик, йшөқмаслик, турли касалликларга мойиллик бошланади.

Шу нарса маълум бўлдики, 75% ҳолат-да, 40—50—60 ёшдаги одамларнинг касаллиги болалик даврларида бўлиб ўтган бетобликларнинг асоратларидир. Тадқиқотларда кўзатилишича, «ўша касалликларнинг асорати» катталарда кўзатилиши аён бўлди. Жуда кўп касалликларнинг пайдо бўлиш зами-нида «шамоллаш» деб номланган касаллик ётади ёки «грипп» ёки «юқори нафас йўлларининг шамоллаши» деган сўзлар билан ифодаланади. Қизиғи шундаки, у касалликларни, кишилар назари илмай, оёқда ўтказишга ҳаракат қиладилар.

Аслида ўша касалликлар ўз вақтида аниқ ташхис қўйилиб даволанганида, кейинчалик улар қолдирган асоратлардан, «бронхит», «рахит», «ўпканинг яллиғланиши», «полиартрит», «бўғинлар касали» ва бошқалар кўзатилмас эди. «Грипп ёки шамоллаш» деган касалларнинг сабабчиси, вируслардир. Агар инсон организми чиниқтирилмаган бўлса, уларнинг ўтиб кетиши, организмни ташлаб кетиши жуда қийин бўлади. Шунинг учун ҳам кўп касалликларнинг олдини олишда, чиниқтириш масаласига катта эътибор берилиши аҳамиятлидир.

Чиниқтириш учун, турли воситаларни, муолажа турлари қўлланади. Организмнинг чидамлилиги секин-аста муолажа қилиш билан оширилади. Масалан, совуқ муолажани қайтадан қабул қилса совуққа чидамлилиги ошади. Чиниқтиришнинг организм учун фойдали ёки зарарли эканлигини турли ҳолатдаги кўринишлар билан аниқлаш мумкин. Масалан, иштаҳанинг яхшиланиши, организм ўзини яхши ҳис этиши, қаттиқ уйқу, иш қобилятининг ошиши ва бошқалар. Агар организмда муолажа олгандан сўнг чарчоқлик сезилса, бу кўрсаткич чиниқтиришнинг бошқа вариантини қўллашни тақозо қилади. У кўр-

саткичлардан ташқари — пульс, нафас олиш, тана вазни, иштаха, уйку, кайфият, чарчоқлик организмнинг асосий кўрсаткичлари — параметридир.

Тизимли равишда юқорида зикр қилинган кўрсаткичларни кўзатиш, чиниқтириш муолажаларига ўзгартиришлар киргизиб, кўзатишни тақозо этади. Кўзатишни ҳар куни эрта билан ёки маълум бир вақтни ажратиб, ўша вақтда кўзатиш олиб борилади. Ҳар бир шахс ўзини ўзи кўзатиши мумкин. Бунинг учун дафтарга кундалик кўзатиш далиллари ёзиб борилади.

Масалан, билақда пульсни пайпаслаб санаш — артерия қон томирини топиш, пульс қўл бармоқлари билан топилгач, юрак уришини санаб, нормага солиштирилади. Жумладан, пульснинг уриши нормада 1 дақиқада 65—70 дейлик, муолажа қилгач, нечтага ортди ёки камайди, ёки нормада қолди. Одатда, пульс эрта билан ўринда ётганда саналади, сўнгра чиниқтириш муолажалари олингандан кейин саналади.

Нафас олиш ҳам яхши кўрсаткич, бир дақиқадаги нафас олиш, ҳам ўпкани, ҳам юрак ишини баҳолайди, кўзатиш даврида ҳансираш, нафас олиш ритми, йўналиши кўзатилади.

Иштаха, ошқозон-ичак ишларининг мўътадиллигини кўрсатадиган кўрсаткич, иштаха бўзилса ёки организм чарчаган ёки овқат ҳазм қилиш органларида бирор касалликдан далолатдир.

Ҳаво океанининг чиниқтиришдаги аҳамияти

Атмосфера ҳавоси табиий газлар аралашмаси бўлиб, таркибида Кислород 21%; азот 78%; карбонат онгидриди 0,03% ва инерт газлар, озон 0,94% ташкил қилади.

Атмосфера ҳавоси, Ернинг юқори газли қавати бўлиб, ер юзидаги модда алмашилиш жараёнларининг ҳамма жабҳаларида қатнашади. Нафас олиш билан, ўпка органи орқали қонга ўтадиган ҳаводаги Кислород — 20,94; нафас билан кирадиган ҳавода CO_2 — 0,03, чиқадиган ҳавода — 3,4—4,7 %; азот микдори кирадиган ҳавода — 78, чиқадиган ҳавода — 78,26 %; бошқа газлар 0,94 ва ўпка орқали чиқадиган ҳавода 0,94 % ни ташкил қилади.

Ҳаво таркибидаги газларнинг физик, кимёвий ва биологик хусусиятлари қуйидагича: атмосферанинг энг муҳим таркибий қисми Кислород — 20,94 % парциал босими симоб устуни бўйича 160 мм га яқин. Ҳаво Кислородсиз нафас олувчи жониворларга жуда қийин, масалан, инсон ҳавосиз ўзоғи билан 2—3—5 дақиқа чидаши мумкин, холос.

Кислород табиатда кенг тарқалган. Кислород одам организмда кетаётган ассимиляция ва диссимиляция жараёнларининг ҳамма босқичларида фаол қатнашади. Инсон организмда овқат моддаларининг қайта ишланиши, оксидланиши ва бу жараёнлардан қувватнинг ажралиб чиқиши Кислородсиз амалга ошмайди. У тана ҳароратини мўътадил ушлаб туришга ёрдам беради.

Агар инсон организмнинг Кислород билан таъминланиши бўзилса, нафас олиш, юрак-қон томир тизими, марказий асаб тизими, жигарнинг, ошқозон-ичак ва бошқаларнинг фаолияти бўзилади, жиддий ўзгариш рўй бериб, ҳаёт ўлим билан тугаши мумкин.

Шунинг учун ҳам, инсоннинг соғлигини сақлаш мақсадида олиб борила-

диган чиниқтириш муолажаларида ҳавонинг аҳамияти жуда катта.

Ҳаво организм учун кислородни етказиб берувчи манбаа бўлибгина қолмай балки, у организмнинг соғлигини мустаҳкамлаш, чиниқтиришда фаол қатнашадиган, энг асосий омиллардан бири. Кўпинча «ҳаво ванна»ларини ўта нозик ва хавф-хатарсиз муолажа, деб бекорга айтишмайди. Шунинг учун ҳам, организмни умумий чиниқтиришни ҳаво ваннасидан бошлашни тавсия қиладилар.

Ҳаво ваннаси инсон организмга ўта ёқимли таъсир кўрсатади, шунинг учун у тинч, ўзини босиб олган ҳолатда яшайди. Ўта қўзғалувчанлик секин-аста босилади, уйқу нормаллашади, организм тетиклашади, кайфият тоза ҳавода яхшиланади. Ҳаво ваннаси бўлса, чиниқтиришда орган ва тизимларнинг иш қобилияти ортиб боради, организмдаги иссиқлик режимини-бошқариш яхшиланади.

Қон-томир тизими совуқроқ ҳаво ваннасини олаётганда тораяди ва тезда олдинги ҳолатга қайтиб, организмнинг совуққа мослашишини яхшилайди. Ҳаво билан чиниқтирилганда организмнинг ҳаракатчанлиги сезиларли даражада ортади қон томирлар реакцияси ҳам яхшиланади.

Айниқса, ёмғир ёққанда, момақалдиروқ, чакмоқ бўлганда ҳаво бор ғуборлардан холи бўлади, у ювилади, чанглар, микроорганизмлар, зарарли газлардан ҳаво мусаффо бўлади, ўсимлик барглари ёпишаётган зарарли моддалардан тозаланади, ҳавода Кислород микдори енгил манфий зарядга эга бўлган аэроионлар микдори 1 м^3 ҳавода жуда кўпаяди, инсон томонидан нафас олиш жуда енгиллашади. Ёмғир ўт-ўланларни, гулларни, дарахтларнинг шох-шаббалари, таналарини турли ифлосликлардан тозалайди, улар ўзига хос табиий ёқимли ҳидларни ҳавога таратади. Инсонлар эса бундан бахраманд бўлиб кайфиятлари яхшиланади, тетиклашадилар, кучларига куч қўшилади. Тўйиб-тўйиб нафас оладилар. «Тоза ҳаво — танга даво» деб бекорга айтилмаган. Нафас органлари системасининг фаолияти яхшиланади. Айниқса, нафас йуллари касаллигига учраган кишилар енгил нафас оладилар. Чунки, танадаги модда алмашилиш жараёнлари, тўқима ва ҳужайраларда оксидланишлар яхшиланади. Умуман, соғлиқ тиклана боради, соғ организм ундан ҳам соғлиқлашади.

Хўш! Ҳаво океанидан организмни чиниқтиришда нимадан бошлаш керак?

Инсон организмга ҳаво оқимининг таъсири ҳар томонламадир. Бу ҳавони, ҳаво ҳароратини, намлигини, ҳаво ҳаракат тезлигини ҳамда ҳавода енгил ва оғир аэрозолларнинг, чанг ва бошқа ғуборларнинг ҳам ижобий, ҳам салбий таъсирини кўз ўнгимизга келтирамиз. Ҳаво турли хил кимёвий захарли чанг ва газлар билан булғанганда, улар ҳам организмга салбий таъсир этиб, ҳар хил касалликларни чақиради.

Инсон организмни чиниқтириш мақсадида, асосан ҳаво ҳарорати таъсиридан фойдаланилади. Ҳаво ваннаси деб аталмиш муолажадан тананинг ҳамма юзасига таъсир этилади ёки алоҳида оёқ, қўл тери юзасига ҳам таъсир этиб чиниқтириш мумкин. Инсон танаси билан унинг кийими орасидаги ҳаво қатлами одатда доимий ҳароратга ($27—28^{\circ}\text{C}$) эга. Демак, кийим кийган тана ҳароратини атроф-муҳитдаги ҳарорат билан фарқи жуда катта эмас. Шунинг учун ҳам организмнинг иссиқликни йўқотиши билинарсиз. Организмдан кийим ечиб олингандан сўнг, иссиқликни сарфлаш жараёни ошиб боради. Атрофдаги ташқи ҳарорат пасайиши организмни тезроқ совута бошлайди.

Организмни чиниқтиришда фойдаланилган ҳаво ваннаси ҳарорати шартли равишда қуйидагиларга бўлинади иссиқроқ (22°C), салқинроқ (20° — 17°C), совуқроқ (16°C) ва ундан пастроқ. Яхши чиниқтирилган кишиларда совуқликни сезиш анча пастроқ ҳароратда пайдо бўлади.

Организмда совуқ ҳаво таъсирида маълум даражада реакция пайдо бўлади, биринчи ҳолатда организмдан кўпроқ микдорда иссиқликни йўқотиши натижасида совуқ ейиш сезиларли, кейинчалик терининг қон томирлари кенгайиб, қоннинг оқиб келиши ортади, натижада организмдаги совуқни сезиш ҳолати ёқимли иссиқликни сезиш бошланади.

Ҳаво ваннасини қабул қилиш, шамоллатилган тоза хонада амалга оширилади. Чиниқтириш жараёни кейинчалик очиқ ҳавода ташкил қилинади. Албатта, муолажаларни дарахтлар сояси кўп бўлган жойда уюштириш мақсадга мувофиқдир. Аммо ҳаво ифлосланмайдиган жойни танлаш зарур бўлади. Чангли, тутунли ва зарарли газлар билан булғанадиган жойлар муолажага ярамайди. Аммо шуни таъкидлаш зарурки, ҳозирги вақтда шаҳар шароитида тоза ҳаво топишнинг ўзи амри маҳол. Автомобиль транспорти, саноат корхоналари атмосфера ҳавосини шиддат билан булғатмоқдалар.

Шунинг учун ҳам, ҳаво океанини турли булғанишлардан тоза тутиш ҳозирги замоннинг энг долзарб муаммоларидан биридир. Демак ҳаво ваннаси ёрдамида организмни чиниқтиришни ўрмонларда, тоғларда, шаршаралар ва кўкалам-зорлар мавжуд бўлган жойларда амалга ошириш катта аҳамиятга эга.

Ҳаво ваннасининг амалий томонлари

Одатда ҳаво ванналари ётган ва тезкорлик билан ечинган ҳолатда қабул қилинади. Ҳаво ваннаси организмнинг яланғоч тана териси юзасининг ҳаммасини қамраб олиши керак. Бундай ҳолат организмда реакцияни тез чақиради, салқин ва совуқ ҳаво ваннасини қабул қилганда тезкор ҳаракат қилмоқ зарур. Агар организм ҳаво ваннасини олаётганда тери жунжикса, совуқ ва титроқ бошланса, тезда кийим-кечақларни кийиб олиш тавсия қилинади, ҳам бир неча бор бадан тарбия ҳаракатлари бажарилиши керак. Ҳаво ваннасидан сўнг, сувли муолажа қабул қилиш анча фойдалидир.

Чиниқтириш давомида ҳаво ҳароратидан ташқари, унинг намлигига, ҳаво ҳаракатининг тезлигига аҳамият берилади. Ҳаво намлиги 55 %гача қуруқ ҳисобланади, 56 дан 70 %гача, ўртамиёна қуруқ ҳаво ва 85 %гача ўртамиёна нам ҳаво ва 86 %дан юқори бўлса, ўта нам ҳаво дейилади. Инсон учун қулай намлик 40—60 %ни ташкил қилади. Қуруқ ҳаво ҳамма одамлар учун қулай, юқори намли ҳаво инсон организмга салбий таъсир кўрсатади, агар юқори ҳарорат ва намлик ҳам юқори бўлса, организм ўта ортиқча қизиб кетади, паст ҳарорат бўлса, организм совиб кетади.

Организм чиниқтирилаётганда ҳаво ҳаракати катта роль ўйнайди. Одатда ҳарорати пастроқ бўлса, лекин тинч шамолсиз ҳаво бўлса, организм иссиқлик сезади, аксинча, ҳарорати пастроқ бўлса, унинг устига шамол бўлса, организм учун ноқулай бўлиб совуқни сезади, чунки организм шамол вақтида иссиқликни кўпроқ йўқотади.

Ҳаво ҳарорати — 37°C да шамол организмнинг ўта исиб кетишидан

саклайди. Организм учун энг нокулай ҳолат, Ҳаво ҳарорати паст, намлиги баланд ва кучлироқ шамол бўлганда сезилади. Ҳаво таркибидаги энгил манфий ионлар организмга ижобий таъсир кўрсатади. Ҳавонинг ҳаракат тезлиги секундига 3 метр бўлса, ҳаво ваннаси муолажасини қабул қилмаган маъкул. Ҳаво ваннаси дозаси икки йўл билан амалга оширилади: секин-аста ҳаво ҳарорати пастга туширилиб ёки муолажа вақтини ўша ҳароратда чўзиш билан олиб борилади.

Соғлиги яхши бўлган инсонларга ҳаво ваннасини олиш 20—30 дақиқа, шунда ҳаво ҳарорати 15-20°C бўлади. Кейинчалик муолажа давом этиши 5-10 дақиқага чўзилиб боради, кейинчалик у вақтни 2 соатга ўтказиш мумкин.

Кейинги босқичда ҳаво ваннаси, ҳаво ҳарорати 5—10°C да 15—20 дақиқа давом этади. Муолажа олиш даврида албатта бадан тарбия қилиниши керак. Совуқ ҳаво ваннасини чиниққан кишилар олиши мумкин, аммо тиббий қаровдан ўтгандан кейин давом этиш 5—10 дақиқадан ошмаслиги керак.

Ҳаво ваннасини олаётганда титраш, совуқ ейишгача олиб бориш тақиқланади. Организм совуқдикни сезиши биланоқ оз бўлсада чопиш, бадантарбия ҳаракатларини бажариш зарур бўлади. Совуқ ҳаво ваннаси олингандан сўнг, тезда танани ишқалаш, иложи бўлса, иссиқ душга тушиш мақсадга мувофиқдир.

Халқ мақолида «дармонсизни иссиқ чопонга тик, соғ кишини совуққа» дейилади. Дарҳақиқат аҳрли ўртасида иродасиз, озғин, касалванд, дармонсиз одамлар борки, улар шамол ҳаракати таъсиридан, салқин ҳаводан, форточкаларни (туйнукларни) очишдан жуда кўрқадилар. Бу бир томондан тўғри, чунки улар арзимаган таъсирларга ўта чидамсиз бўлиб, тез касал бўлиб қоладилар — «шамоллайдилар».

Шунинг учун ҳам, организмнинг ўшандай таъсирларга чидамлилигини ошириш, организмнинг ҳимоя реакциясини юқорига кўтариш, соғликни тиклашга ёрдам беради. Одамнинг танасини совуқ ҳаво (шамол) таъсирига ўргатиш, кўп касалликларни олдини олади.

Юқорида зикр қилинган одамларга тоза ҳавода кийимларга ўралиб юриш, жуда ёқимли таъсир кўрсатади. Бу борада тоғли, ўрмонли дарахтлар кўп бўлган жойларда туристик юришлар, сайр қилишларнинг аҳамияти жуда катта, бунда асаблар иши, қон томир тизими ва нафас олиш тизимларининг иши яхшиланади, кайфият юқори бўлиб, уйқу мустаҳкамланади, оёқ мушаклари дастлаб оз бўлсада, оғрийди, кейинчалик инсон ўзини энгил ҳис этади, оғриқлар йўқолади.

Узоқ вақт тоза ҳавода сайр қилиш организмга ижобий таъсир кўрсатади. Ҳаво очиқ кунлари ойналарни кун бўйи очиб, хоналарни камида 3 маротаба шамоллатиш мақсадга мувофиқдир.

Куйидагиларни эслаб қолинг! Шамоллатилмаган хона ҳавосининг сифати доимо ёмонлашиб, оғирлашиб боради, у хонада инсон тез чарчайди, унинг иш қобилияти бўзилади ва кўпроқ касал бўлишга сабаб топилади. Шунинг учун ойналарни тез-тез очиб туриш, фрамуга ва форточкалардан тоза ҳаво оқими доимо ўтиб турсин. Спорт, жисмоний тарбия билан шуғулланганда кийим кийишга алоҳида эътибор беринг; езда майка, калта иштон ёки шорт, энгил спорт костюми, ботинкаси ёки шиппак кийиш маъкул, пахта ипидан тўқилган пайпоқ,

бошга эса шапка кийилади.

Куз ва баҳор ойларида куртка, шим, шамол, ёғингарчилик даврида синтетик матодан тўқилган куртка, оёққа резинали оёқ кийими ёки резинали мустаҳкам шиппак, пайпоқ устидан жунли пайпоқ кийидади, бошга эса шапка кийилади.

Спорт кийимлари устидан назорат қилиб туриш, яъни ўз вақтида ювиш, дазмоллаш, тозалаш, қуритиш ва бошқалар бажарилади. Спорт билан шуғулланувчиларни чиниқтиришга эҳтиёж йўқ, уларнинг ўзлари хоҳлайдиларми йўқми, чиниқиш учун доимо ҳаракат қиладилар.

Чиниқтириш ҳамма учун фойдалимикан?

Шубҳасиз, ҳа деб жавоб берамиз. Буни қачон бошлаш керак? Қанча тез бўлса, шунча яхши, айниқса, чиниқтиришни ёшлиқдан бошласа, натижа кўнгилдагидек бўлади. Кўпинча, болаларда иклим шароитининг ўзгариши, ҳавонинг бирдан ўзгариб қолиши, кўпинча жойнинг совуши умумий тананинг совушини келтириб чиқаради, натижада шамоллаб қолиш оқибатида турли касаллик бошланади, яъни грипп, ангина, юқори нафас йўллариининг яллиғланиши, бурундан сув келиши, кўздан ёш оқиши, ўпканинг шамоллаши каби аломатлар юзага келади. Бундай ҳолат кўпинча чиниқмаган болаларда кўзатилади.

Ота-оналар қуйидагиларни эслаб қолишса, яхши бўлар эди! Болаларни чиниқтириш йўли билан, уларнинг иқлимнинг ўзгаришига, касал чакирувчи микробларга, табиий муҳит омилларининг таъсирига қарши, организмнинг қаршилиги янада мустаҳкамланади. Ундан ташқари, чиниқтириш йўли билан, болаларнинг келажакдаги ҳаёти касалсиз ўтишига замин тайёрланади.

Улуғ олим, педиатр, меҳнат қаҳрамони,- профессор Г. Н. Сперанскийнинг сўзларини эшитинг: «Болага ўта меҳрибонлик билан уни касалдан асраш жуда амримаҳол, айниқса, кутилмаган ҳолатда ташқи ҳароратнинг ўзгариб қолиши, тўсатдан пайдо бўладиган ва форточкадан ғўриллаб ўтадиган шамол оқими, ёғингарчиликнинг бошланиб қолиши, намлик ва бошқалардан болани асраб қолиш қийин! Нозик тарбияланган, доимий иссиқликка ўрганиб қолган болага ташқаридаги совуқлик ўта хавфли, чунки унинг организмини совуққа қарши мустақил кўраша олиши кучсизланган. Болани қанча авайлаб, уни қалин кийим-кечак одеял, чойшаб билан ўралмасин, у заиф, шунинг учун тез-тез шамоллайди. Болани шамоллаб қолишдан асрашнинг бирдан-бир йўли — уни чиниқтиришдир». Шунинг учун ҳам, ҳар куни болани тарбиялашда қатъият ва чидам, эҳтиёткорлик билан, врачдан маслаҳат олиб, чиниқтириш зарур. Отананинг ўзи ҳам болага намуна бўлиб, ҳаво ваннасини олиб чиниқиши керак. Бола ётадиган хона тоза ҳаво билан доимо шамоллатиб турилиши керак. Хона ҳарорати 16— 19°С атрофида бўлса, мақсадли бўлади. Қаттиқ совуқ вақтида форточкалар беркитилади. аммо вақти-вақти билан очиб турилади. Болаларнинг бадантарбияси, ўйин ҳаракатлари вақтида форточка очик бўлиши керак. Уй шароитида болага кўп иссиқ кийимлар кийинтириш, жунли пайпоқлар кийдириш, ортиқча. Кўпинча пахтадан тикилган, пахмоқли кўйлақлар кийдирган яхшидир. Болани кийимлар билан ўраб ташлаш унинг ҳаддан ташқари исиб кетишига сабаб бўлади. Болаларни сайр қилдиришда об-ҳавога қараб кийинтириш зарур бўлади. Боланинг узок вақт тоза ҳавода сайр қилиши

чиниқтиришнинг энг асосий омили. Ҳатто, қиш вақтида ҳам 3—4 соат сайр қилиш жуда фойдали. Болалар 1 ёшдан ўтиб, 6 ёшгача хоналарда ҳаво ваннасини олганда, хонада ҳаво ҳарорати 18—19°C, 6 ёшдан сўнг 16°C бўлса, яхши таъсир қилади.

Сув ва сув ҳавзаларининг организмни чиниқтиришдаги аҳамияти

Сув муолажаларининг махфий томонлари. Сув — табиатнинг инсон учун берган энг улуғ бетакрор инъомидир. Сув тўғрисида ривоятлар жуда кўп, аммо сувга ва унинг хусусиятларига, олим, учувчи ва шоир Антуан де Сент Экзюпери тўла-тўқис баҳо берган: «Эй, табиатнинг энг улуғ инъоми бўлган сув! Сен мазасиз, рангсиз, ҳидсиз бир суюкликсан, сенга баҳо бериш жуда амри маҳол. Инсон сенинг нима эканингни тушунмайди, аммо сен билан роҳатланади, ором олади, сендан лаззатланади, завқланади. Сени ҳаёт учун зарур нарса деб бўлмайди, чунки сенинг ўзинг ҳаёт чашмаси сен, ҳаёт бағишлагувчисен! Сен қаерда бўлмагин, қачон бўлмагин, бахт-саодат, роҳат-фароғат сезгисини, ҳўзур-ҳаловат, бахтиёрлик сезгисини берасан. Сен бизга куч-қувват берасан, раҳмдиллик, шафқатли бўлиш ҳиссини бағишлайсан, ҳар бир юракда қуриб қолган ҳиссиёт туйғуларини жонлантирасан.

Сен дунёдаги ҳаёт учун энг бебаҳо бойликсан. Сен ҳеч қачон, табиий таркибингга сенга ёд бўлган нарсаларнинг қўшилишини кечира олмайсан, чунки сен учун, улар бегона. Сен оллоҳнинг беназир, гўзал инъомисан, сени инсон ўзининг нотўғри ҳаракати билан кўрқитиб юбориши мумкин, аммо барибир сен бизга бетакрор бахт бағишлайсан». Ҳа, сув бебаҳо! Унинг кимёвий формуласи, оддий H_2O — сув, у 0°C да мўзга айланади, 100°C да қайнайди, буғга айланади. Сув табиатда кенг тарқалган суюклик. Ер қуррасининг 3/4 қисми сувдан иборат.

Сув инсон учун ичимлик, танани, кийим-кечақларни тозаловчи ҳам сувдир. Ҳозирги замон саноат корхоналарининг технологик жараёнлари сувсиз тўхтаб қолади. Корхоналарда ишлаб чиқиладиган ҳар бир тонна, маҳсулот сув билан, сувнинг иштирокисиз вужудга келмайди. Қишлоқ хўжалик экинларининг маҳсулоти сув билан, дунёвий модда алмашилиш жараёнлари ҳам сувнинг фаол қатнашиши билан боради. Хуллас, ҳаётимизнинг ҳамма жараёнларини сувсиз тасаввур қилиб бўлмайди, инсон организмнинг 65—70% сувдан иборат. Сув соғлиқнинг энг асосий йўлдоши ҳамдир. Сувнинг қадим замонлардан дардга даво эканлиги маълум, у тажрибада текширилган, синалган воситадир.

Шуни айтиш зарурки, сувнинг иссиқлик ютиш ҳажми ҳавога қараганда 28 баробар кўп экан, шунинг учун ҳам сувнинг таъсир этиш натижаси инсон учун жуда юқори. Сув ҳарорати 13°C да организмга у анча совуқдек сезилади. Шундай бир хил ҳароратда, организм ҳавога нисбатан сувда 30 баробар юқори иссиқлик йўқотар экан, бинобарин, шу сабабли сув организмнинг табиий чиниқтириш воситаси, деб билинади. Сувнинг, яна бир бошқа хусусияти у организмга механик таъсирини ўтказади. Сувни ҳавога нисбатан кучли таъсири ундаги эриган минерал тузлар, газлар, суюкликлар ҳисобига кучаяди. Агар

сувга 2—3 қошиқ ош тузи ёки 3—4 ош қошиқда уксус кўшилса, унинг организмга таъсир этиш кучи янада кучаяди.

Сувнинг таъсир этиш кучини ошириш мақсадида, унинг ҳароратини кўтариб, яхши натижа олинади. Сув муолажалари унинг ҳароратига қараб, қуйидагиларга бўлинади. Қайноқ — 40°Сдан юқори; иссиқ — 36—40°С; фарқи йўқ — 34—35°С; салқин 20—33°С; совуқ — 20°Сдан паст. Организмни чиниқтириш даврида ҳароратлар фарқи ҳисобга олинади ҳамда организмнинг чиниққанлик ҳолатига қараб, сувли муолажаларнинг турли услубларидан бирини танлаш мумкин: жумладан, душ, ванна, ҳовўзда чўмилиш ва ҳоказолар.

Ҳар қандай ҳолатда ҳам муолажани секин-аста бошлаш асосий шартларга киради. Сув муолажалари одатда сочиқни сувда ҳўллаб, танани артишдан бошланади, тана устидан сув қуйилади ва ҳоказо. Кейинчалик душ (айланма), сув билан сув ости массажи, сув бассейнларида чўмилиш ва бошқалар. Сув муолажаларини тизимли равишда олиб туриш — организмнинг чиниқиши учун жуда зарурдир, чунки бундай муолажа танани совушдан, тасодифан шамоллашдан сақлаб қолади. Шунинг учун ҳам қуйидаги халқ мақоли ўринли: «Кимда ким салқин ва совуқроқ сув билан дўстлашса, у шамоллашдан, буруннинг битиб қолишидан кўркмайди». Сув муолажаси организмга кўп томонлама таъсир кўрсатади, яъни модда алмашилиш жараёни, тана иссиқлигини бошқариш, юрак ва қон томир тизими ишини, нафас олишнинг яхшиланиши кўзатилади.

Организмни чиниқтиришда терини намланган сочиқ билан артишнинг ва чўмилиш муолажаларининг аҳамияти

Юқорида зикр қилганимиздек, тана терисига совуқроқ сув билан таъсир этилса, у тезда реакция беради. Олдин терининг юза қон томирлари тезда совуқ сув таъсирида торайиб, қон ички органлар томон интилади, тери туклари худди ғоз терисига ўхшаб қолади. Кейинчалик, биринчи давр тугаб, иккинчи даврда организмда шиддат билан иссиқлик ҳосил килиб, тери қон томирлари кенгаяди, қон яна тери қон томирларини тўлатиб, танани иситади, олдинги титроқ ўрнини иссиқлик эгаллайди. Шундан маълумки, тери қон томирлари таъсирга тезда реакция беради, демак, бу ҳароратнинг пастлигига ёки юқорилигига берилган реакция. Совуқ сув билан чиниқтириш бошланганда, шуни эслаш керакки, асосан, муолажа даврининг давомлиги эмас, балкисув ҳарорати асосий ролни ўйнайди. Демак, сув қанча совуқ бўлса, тана билан сув контакта қисқа бўлиши керак! Сув муолажаларини бошлашда ҳаво ҳарорати 17— 20°Сдан кам бўлмаслиги тавсия қилинади, чиниқтиришнинг ривожланиши билан секин-аста ҳаво ҳарорати пастроқ бўлиши мумкин. Муолажани эрта билан бошлаган яхши ёки эрталабки бадантарбиядан кейин бўлса, мақсадга мувофиқ бўлади. Бундай муолажа организмни уйқудан сўнг фаол ҳолатга келтиради, кайфият яхшиланади. Аммо уйқудан олдинги сув муолажаси организмга негадир яхши таъсир қилмайди, муолажадан уйқусизлик, нерв системаси кўзгалувчанлигининг ошиши, кайфиятнинг бўзилиши кўзатилади.

Сув муолажаси бадан тарбия билан биргаликда олиб борилса, натижаси жуда яхши бўлади. Сув муолажаси учун энг яхши давр ёз ва кўзнинг бош-

ланиши. Муолажа олишда, бошланиш даврида сув ҳарорати 33—34°C бўлса яхши, кейинчалик ҳар 3—4 кунда сув ҳарорати 1° Сга туширилади. 1,5—2 ой ичида сув ҳарорати 18—20°C гача туширила боради, агар организмда салқинлик сезилмаса, инсон ўзини яхши сезса, сув ҳароратини янада пасайтириш мумкин. Муолажа даврида чиникаётган организм ўзини яхши ҳис этиши керак, ёқимли ҳолатлар рўй берса, муолажанинг қулай варианты қабул қилинади.

Бу муолажадан ташқари қуйидагилар ҳам тавсия қилинади: ҳўл сочиқ билан танани артиш, устидан сув қуйиш, душ қабул қилиш ва чўмилиш.

Ҳўл сочиқ билан тана терпении артиш: бу деган сўз, танани сув билан чиниқтиришнинг бошланғич босқичидир. Бундай муолажада бир неча кун давомида тана ҳўлланган сочиқ ёки губка, ҳатто қўл билан артилади, олдин яланғоч ҳолатда белгача артилади, кейинчалик тананинг ҳаммаси артилади, муолажа мияда қон оқиш йўналиши, яъни четдан (перифериядан) марказга томон артилади. Аммо, терини артишда маълум даражада кетма-кетликни сақлаш зарур. Олдин бош, бўйин, қўллар, кўкрак қафаси, орқа артилади, артиш худди массаж қилгандек (уқалагандек) 5 дақиқа давом эттирилади.

Устидан су в қуйиб чиниқтириш. Бу услубда паст ҳароратли сув, кичик босим билан тана устидан оқизилади, сув тананинг ҳамма юзасини қоплаб олади. Босим билан оқаётган сув терининг таранглигини кучайтиради, шунинг учун ҳам ёши улуғроқ қариялар ва кўзғалувчанлиги кучли одам устидан босимли сув қуйишга рухсат берилмайди. Сув резинкали шланка ёрдамида водопроводга уланиб, чиниқтирилаётган одам устидан қуйилади. Биринчи галда қуйиладиган сув ҳарорати 30°C га яқин, кейинроқ секин-аста 15°C гача пасайтирилади, муолажа 3—4 дақиқа давом этади.

Одам устидан сув қуйишдан олдин берк хонада (ҳаво ҳарорати 18—29°C) кейинчалик ҳаво ҳарорати 15°Cга туширилади. Ёз мавсумида бундай муолажа очик ҳавода амалга оширилади. Чиниқтириш кўз ойлариининг охиригача давом этади.

Душ, бу — ўта кучли сув муолажаси. Душ ёрдамида сув куч билан танага урилиб, теридаги нерв толаларини қитиқлайди, натижада сув организмда жойли ва умумий реакцияни чақиради. Душда чиниқтириш жараёни бошланишида сувни тизиллаб отилиб чиқиши, ёмғирга ўхшаб, сочил иб туриши зарур. Сувнинг ҳарорати бошида 30—35°C бўлиб давом этиши 1 дақиқадир. Кейинчалик сув ҳарорати туширилиб, душ олиш вақти 2 дақиқага оширилади. Душ олиб бўлгач, сочиқ билан тана қаттиқроқ, қизаргунча артилади. Кайфият ва модда алмашиниш жараёнлари яхшиланади. Қуйидаги жадвалда сув билан муолажа қилиб, чи-ниқтиришнинг схемаси берилган.

Сув муолажаси билан чиниқтириш схемаси
А. П. Лаптев (1991 йил)

Кунлар	Муолажа турлари	Сувнинг ҳарорати °С	Совутиш вақти
Бошланиши			
1-3	Хўлланган сочиқ билан артиш	36-34	180-120 сек.
4-7	ванна сув қуйиш душ	33-32	180-120 сек.
8-11	ванна сув қуйиш душ	32-30	180-120 сек.
12-15	ванна сув қуйиш душ	30-28	150-100 сек.
16-20	ванна сув қуйиш душ	30-26	150-90 сек.
21-25	ванна сув қуйиш душ	29-24	130-90 сек.
26-30	ванна сув қуйиш душ	28-22	120-90 сек.
Энг қулай			
31-35	сув қуйиш душ ванна	27-20	120-80 сек.
36-40	сув қуйиш душ ванна	26-18	120-80 сек.
41-45	сув қуйиш душ ванна	25-17	120-80 сек.
46-50	сув қуйиш душ ванна	24-16	110-70 сек.
51-56	сув қуйиш душ ванна	23-15	100-60 сек.
57-60	сув қуйиш душ ванна	22-14	90-50 сек.
61-65	сув қуйиш душ ванна	20-12	90-30 сек.
Врач рухсати билан махсус режим			
66-70	сув қуйиш душ ванна	19-11	90-30 сек.
71-75	сув қуйиш душ ванна	18-10	90-30 сек.
76-80	сув қуйиш душ ванна	17-9	90-25 сек.
91-100	сув қуйиш душ ванна	14-6	90-15 сек.

Очиқ сув ҳавзалари ёрдамида чиниқтириш қодалари. Очиқ сув ҳавзаларида чўмилиб чиниқиш энг қулай ва натижали чиниқиш услубидир. Очиқ сув ҳавзаларида чўмилиб сўзиш ҳаракати энг аҳамиятли ҳисобланиб, тана юзасига бир вақтни ўзида қам ҳаво, ҳам қуёш нури қўшилиб таъсир кўрсатади. Сўзиш организмнинг соғликлантириш билан бирга, ҳамоханглик, уйғунликда ривожланишига ёрдам беради. Асосан ҳаракат қилиш кўникмаларига ўргатади, мускулларни мустаҳкамлайди, юрак-қон томир тизими, нафас олиш органларининг функциялари яхшиланади. Чўмилиш ва сўзиш учун энг қулай, яхши вақт эрталаб ва кечқурундир. Бошланишда чўмилиш бир кунда бир марта, кейинчалик 2—3 мартага етказилади, ўртада чўмилишдан кейинги дам 3—4 соат, қорин тўқ вақтда чўмилиш ва сўзиш тавсия қилинмайди. Овқат истеъмолидан 1,5—2 соат ўтгандан сўнг чўмилишнинг натижаси яхши бўлади. Тана ўта иссиқлик ёки совуқлик вақтида сувга тушиш тавсия қилинмайди. Сувга тушгандан сўнг кўпроқ ҳаракат ва сўзиш керак бўлади. Қари кишиларнинг сувда кўпроқ қолиб кетиши номақбулдир. Сув ҳарорати қанча паст бўлса, шунча кўп ҳаракат қилмоқдаркор. Чўмилиш бошланишида унинг давомийлиги 4—5 дақиқа, кейинчалик 15—20 дақиқага оширилади. Ёши катталарнинг сувда бўлиш вақти ўзларининг ҳолатларига боғлиқ. Сувда совуқ еб қолиш, титраб қолиш давригача чўмилиш ман қилинади. Совиб қолган тана териси энди қизармайди, керакли реакциями бермайди, совиган терини иситиш кўп вақтни талаб этади. Денгиз сувларида чўмилиш ва сўзиш жуда фойдали, денгиз суви организмга

ёқимли бўлиб, соғликлаштиришга катта ёрдам беради. Айниқса сув таркибидаги эриган минерал тузлар, сув тўлқинлари тана терисини жуда яхши кўзғатади, қитиқлайди, роҳатбахш таъсир кўрсатади. Бир вақтнинг ўзида организмга комплекс таъсир этувчи муолажа яъни сув ваннаси, унинг ҳарорати, механик ва эриган тузлар таъсири ҳаётбахш роҳат беради. Кайфият яхшиланади, асаблар тизи-ми тинчланади, уйқу яхшиланади.

Организм қувватини тикловчи воситалар. Организм қувватини тиклаш унинг соғлиги учун муҳим роль ўйнайди. Ҳаётда организмнинг қувватини тикловчи, организмга ўта ёқимли таъсир кўрсатувчи воситалар шунчалар кўпки, кўпинча биз уларни пайқай ҳам олмаймиз. Улар қувватни тиклабгина қолмасдан, балки унинг иш қрибияти, касб-ҳунар, спорт билан шуғулланиш қобилиятини ҳам ошириб юборади. Аммо ундай муолажаларни кишиларга тақлиф қилиш вақтларида биз спорт ва жисмоний тарбия билан шуғулланиш клублари, маҳаллада жойлашган жисмоний тарбия ва соғликлаштириш комплекслари, саноат корхоналари спорт клубларида соғликлаштириш жараёнларини олиб бориш ва улардан фойдаланишни тавсия қиламиз. Улар ичида душ, иссиқ-совуқли-фарқли душлар, иссиқ ванналар, бассейнларда соғликлаштириш сўзишлари, лойли ванналар қабул қилиш ва ҳоказолар кўзда тутилади.

Иссиқ ванналар — сув ҳарорати 38—39°C бўлса, муолажа сезгирликни, ҳаракатланувчанликни, кўзғалувчанликни пасайтиради, модда алмашиши жараёнларини яхши ўтишини таъминлайди, қувватни тезроқ тиклашга ёрдам беради. Бундай муолажалар спорт машқларини ўтказиб бўлгандан сўнг ёки кечасига уйқудан олдин қабул қилинади. Иссиқ ванналарни қабул қилиш вақти 10—15 дақиқа давом этади.

Соғликлаштириш сўзишлари. Бундай муолажалар бассейнларда (чўмилиш қовўзларида) сув ҳарорати 26—28°C да олиб борилади. Жараён организмга ўта ёқимли таъсир кўрсатади, чиниқишга ёрдам беради, чарчоқни йўқотади.

Сув ҳарорати фарқли, кўзга ташланарли ванналар. Муолажа икки ҳажмли ванналарда амалга оширилади. Бири, ҳарорати 38—42°C иссиқ сувга тўлдирилган ванна, иккинчиси, сув ҳарорати —1 О—24°C сув билан тўлатилган ванна. Бошланишда 2—3 дақиқа давомида киши иссиқ ванна қабул қилади. Ваннадаги сувларни 7 маротабагача алмаштириш мумкин. Муолажа совуқ ваннага тушгандан сўнг тугатилади. Аммо совуқ ваннадан чиққан киши танасининг ҳамма юзаси қуруқ сочиқ билан қаттиқ-қаттиқ артилади. Бундай ванналарни ҳар куни ёки кунаро қабул қилиш мумкин.

Хвойли ванналар — хвойли ванналарда муолажалар олиб борилганда, иссиқлик ва механик таъсирлардан ташқари, сувга ташланган хвой экстрактлари теридаги нерв оқимларига ўзига хос таъсир кўрсатади. Хвойнинг хушбўй ҳид тарқатувчи хусусияти марказий нерв тизимига тинчлантирувчи таъсир кўрсатади. Хвойли ваннани муолажага тайёрлаш учун ваннадаги иссиқ сувга, икки таблетка қуруқ ёки 100 мг суюқ хвой экстрактдан солиниб, эритилади. Ваннадаги сув ҳарорати — 35—37°C орасида бўлади. Ванна қабул қилиш 10—15 дақиқа давом этади. Соғликлаштириш учун ванна 15—20 маротаба олинади. Кейинги вақтларда қувватни тиклаш мақсадида буғли ва қуруқ буғли ҳаммомлар (сауна) дан ҳам фойдаланилади.

Юқорида зикр қилинганлардан ҳосил бўладиган хулоса қуйидагича: сув—ҳаёт манбаи, даволаш, соғлиқни тиклаш бутун инсонга берилган табиат инъоми, у худди сўлиётган, барглари тушиб кетаётган, қовжираётган ўсимлик танасини тирилтиргандек, одам организмга ҳам таъсир кўрсатади.

Сурункали касалликни бошидан кечираётганларга қуйидагилар тавсия қилинади:

➤ Товонни ҳар куни уйқудан олдин ҳарорати 25—28°C сувда 1—3 дақиқа давомида ювилади, кейинчалик сувнинг ҳарорати 1⁰ С дан секин аста пасайтирилиб, 12—15°C гача туширилади. Товон ювилгач, қуруқ сочиқ билан қаттиқроқ артилади, товон ва оёқ териси сочиқ билан артилганда секин-аста қизийди ва кизаради. Бундай муолажалар организмни, оёқни совуққа чидамли қилади.

Муолажанинг бошқа турлари ҳам бор. Масалан, бир челаққа ҳарорати 35°C иссиқ сув олинади, иккинчисига ҳарорати 15°C, яъни совуқроқ сув солинади. Олдин оёқ иссиқ сувли челаққа, сўнг совуқ сувли челаққа ботирилади. Худди шу алмашинув 2—3 мартаба қайтарилади. Муолажа иссиқ сувда 1—3 дақиқа, совуқ сувда 1 — 1,5 дақиқа давом этади.

Ёз фаслида кўпроқ яланг оёқ юриш ўта фойдали. Яланг оёқда эрта билан қиров устида ёки иссиқ кунда ёмғир ёққандан сўнг юриш фойдалидир. Оёқни иссиқ пайпоқ билан истиб юбориш ярамайди. Тизимли равишда сувли муолажаларни олиб туриш турли хил шамоллашдан пайдо бўладиган касалликларнинг олдини олади, организмнинг ҳамма орган ва тизимларига самарали, ёқимли таъсир кўрсатади. Айниқса ривожланадиган организм бундан манфаатдордир.

Организмни чиниқтиришда ҳаммомлар, сауна ва буғхоналарнинг аҳамияти. Бу воситалар — гигиеник, эпидемиологик, соғлиқлаштириш жиҳатдан катта аҳамиятга эга бўлган маиший муассасалардир. Тарихга назар ташласак, асосан туркча, ўзбекча ва рус ҳаммомлари нуфузли ҳисобланади.

Инсон танасини ҳимояловчи, турли таъсирлардан асровчи нарса бу — тери. Терининг инсон учун зарур бўлган мураккаб функциялари мавжуд, турли физик таъсирларни, яъни совуқли ва иссиқликни, шамол ҳаракатини, оғриқни ва бошқа ҳолатларни сезадиган ва ўз вақтида реакция берадиган тери системасидир. Терининг ҳар бир хужайраси ҳаракатга келтирувчи ва сезувчи нерв оқимлари билан таъминланган. Терининг эпидермис деб аталувчи қавати ҳар куни миллионлаб хужайраларни йўқотади, уларнинг ўрниларига янгилари келади. Инсон танасининг териси организмнинг терлаши, унга ҳаводаги чанглар, микроорганизм ва ҳаводаги турли хил кимёвий моддалар ёпишиши натижасида у ифлосланади, тери ости ёғ безларини ёғ ажратиб, терининг ёғланиши турли чанг ва бошқаларни ўзига тортади, ифлосланишни кучайтиради. Шунинг учун ҳам терини ўз вақтида совун суртиб, мочалка ёки гўпка билан ювиш, уни тозалаш инсон организмни енгиллаштиради ва асабга, орган ва тизимларга ўта ижобий таъсир кўрсатади. Бу, ўз навбатида, терининг физиологик функциясини яхшилайдди.

Қадим замонлардан маълумки, тез-тез ҳаммомда чўмилиб туриш организмнинг касалини тузатибгина қолмай, балки уни касалликларга қарши чиниқтиради. Ҳаммомга тушиб чўмилиш, баданни тоза тутиш аҳолининг маданийли-

гидан далолат беради. Баданни тоза тутиш соғлик турмуш тарзининг асосий омилларидан ҳисобланади. Ҳаммомнинг инсон учун гигиеник, эпидемиологик, даволаш ва умумий маданиятини кўтариш аҳамиятига эга.

Тарихий маълумотларга қараганда қадимги Рим империясида шахсий гигиена қоидаларига, одамларнинг соғлигини сақлашга Ўрта Осиё давлатлари сингари катта аҳамият берилган. Ўрта Осиё мамлакатларида ҳаммомлар X—XI— XII асрларда махсус режалар асосида қурилган, уларда иссиқликни сақлаш учун ерни чуқур кавлаб, ярим ертўла шаклида қурилган. Ҳозирда" Шаҳрисабз шаҳрида XI асрда қурилган ҳаммом сақланиб қолган. Бу ҳаммомлар меморчилик жиҳатдан бир-бирига ўхшаб, уларнинг ечинадиган, дам оладиган заллари, ҳарорати секин-аста ошиб борадиган хоналари ва чўмилиш учун алоҳида иссиқ хоналари бўлган. Устки гумбаз қилиб қурилган ўрта зал, унинг атрофида чўмиладиган кичик хоналар шу давргача сақланиб қолган ва хизмат қилади.

Ҳаммомнинг соғликлаштириш хусусияти жуда кўп халқларга, миллатларга азалдан маълум. Аристотелнинг айтишича, греклар ҳаммомда чўмилиш одатларини қадимий Шарқ мамлакатларидан ўрганишган. Александр Македонский юришларида шарқ мамлакатларидаги ҳаммомларда чўмилиш унга хуш келган. Гиппократ ва қадимги грек шифокорлари жуда кўп касалликларни тузатиш мақсадида ҳаммомдан фойдаланишни тавсия қилганлар. Сукротнинг гапи бўйича, «ҳаммом танани тозалабгина қолмай, балки бутун жисмимни, мени тўла-тўқис жонли танамни ҳам тозалайди», — дейди.

Ҳаммом хизматидан Элладанинг спортчилари, атлетлари (жисмоний камолотга етган йигитлари) ҳам фойдаланишган. Ҳаттоки, кулдорчилик давридаги аслзодаларнинг ўсмир болаларни қуруқ буғ чиқарадиган корхоналари, иссиқ ва совуқ сувли ванналари ва массаж қиладиган алоҳида хоналари бўлган.

Рим империяси даврида жуда кўплаб жамоа ҳаммомлари қурилган. Улар ўта ҳашаматли, ваҳимали бинолар бўлиб, улар ўша замоннинг ақл ва дидли кишиларнинг ғоялари билан қурилиб, муҳандислик, яъни сув билан таъминлаш, иситиш, шамоллатиш техникасидан фойдаланилган ва гигиеник талабларга жавоб берадиган қилиб қурилган. Жамоа ҳаммомларида, кишилар учун бадантарбия машқлари ўтказиладиган махсус хоналар жиҳозланган, мажлисхоналар, дам олиш вақтида кутубхоналар ишлаб турган.

Русларда қадим-қадимда турли хасталикларга қарши ҳаммомлардан фойдаланишган. Касалларнинг, айниқса, подагра, бурсит билан оғриган беморларни ҳаммомга киргазиб, терлатиб, муолажа қилиб, уларга ёрдам берганлар, уларнинг кўплари тузалиб кетган.

Ҳаммом орқали инсонларни чиниқтириш, соғлигини тиклаш, кўпчилик касалларнинг даволаниши аҳолининг ҳаммомдан фойдаланишини кучайтириб юборди. Ҳаттоки, Рус ҳаммомига ўхшаш ҳаммомлар Европа мамлакатларининг кўпчилигида қурила бошлади.

Минг афсуски, шаҳримиздаги энг яхши ўзбек ҳаммоми кимнингдир айби билан бўздирилиб юборилди. Жумладан, Ўрдадаги, Чорсудаги, Бешёғочдаги, Шайхонтоҳурдаги эски ҳаммомлар бўзилиб кетди. Унинг ўрнига бирорта замонавий ҳаммомлар қурилгани йўқ. Ҳозирда, баъзи бир тадбиркорлар, пинҳона сауналар, буғхоналар қуриб, маълум кишиларгагина хизмат қилмоқда. Қизиғи

шундаки, кўп туманлар ҳудудидаги ҳаммомларининг кўпчилиги ҳам ёпилди, бўзилди. Одамлар, аҳоли қаерда мириқиб, тер чиқариб чўмилиши мумкин? Бу ҳақида ҳеч ким бош қотираётгани йўқ. Минг афсус!

Инсон организмнинг чиниқтиришда ювиниш муолажаларининг аҳамияти. Ҳамма халқлар учун ҳаммомларда, сауналарда ва буғхоналарда, душларда чўмилиш ва натижада ўзларини янги туғилган боладек сезишларини аллақачонлар англаб етганлар. Чунки ҳаммом ҳар бир инсоннинг дам олиб, ҳордиқ чиқаришига, чарчокни қондиришига, руҳан дам олмашига ёрдам берадиган бир маскандир. Русларда ҳаммом тўғрисида жуда кўп халқ мақоллари мавжуд. Яъни «Москва — ҳаммомсиз Москва эмас»; «Ҳаммом — хасталикни кеткизар тамом»; «Ювиндинг дунёга янгидан келдинг»; «Ҳаммом буғлайди, ҳаммом тўғрилайди, ҳамма ишингни ўнглайди»; «Буғланган кунинг — ёшарган кунинг». Шу мақоллардан кўриниб турибдики, ҳаммомнинг инсон организми соғлигини сақлашдаги аҳамияти бебаҳодир.

Текширишлар шуни кўрсатадики, буғли ҳаммомда инсон организмида қон оқиши кучаяди. Қон таркибида ҳаммом муолажаси таъсирида гемоглобин миқдори ортади, шу билан бирга, лейкоцитлар ҳамда тўқима ва ҳужайраларни Кислород билан таъминловчи эритроцитлар сони ҳам кўпаяди. Организмнинг касалликка қарши кўрашиш қобилияти ҳам яхшиланади, шулар қаторида микробларга қарши кўрашиш ҳам зўраяди. Буғли ҳаммомларнинг энг асосий қадрқиммати иссиқлик таъсирида организмнинг ҳамма орган ва тизимларининг ишлари яхшиланади, у организмнинг тонусини оширади, юрак-қон томир тизими-га, суяк-мушак тизими-га самарали таъсир кўрсатади, умумий кайфиятни яхшилайди. Инсон буғли ҳаммомларда ювиниш, массаж қилиш жараёнида, терлаш даврида тери қон томирларини иши яхшиланади.

Тери ости ёғ безларининг функцияси яхшиланади, қон айланиши кучаяди, модда алмашилиш жараёнлари анча яхшиланади. Терининг ўзи ҳимоя ролини ҳамда тана ҳароратини бошқариш жараёнини яхшилаб, терини ёғдан, чанг ва кирдан, микроблардан тозалайди, тери юмшаб, унинг эластиклиги ортади. Яна яхши томони шундаки, буғли ҳаммомларда инсон энг камида 2 кг вазнини йўқотади.

Буғли ҳаммомларда чўмилиш жараёнларида тери қизаради, тана ҳарорати бироз кўтарилади. Бир соат ўтгач, нафас олиш, қон томир, юрак фаолияти нормаллашади. Шамолаш, радикулит, миозит, бўғин касалликларида, невритда жуда фойдалидир. Чўмилиш вақтида терининг ўлган ҳужайралари, модда алмашилиш жараёнида пайдо бўлган хилтлар организмдан чиқиб кетади. Буйрак ва эндокрин безларининг фаолияти яхшиланади. Ҳаммом иссиқликни бошқариш механизмини шакллантириб, организмни ташки муҳит таъсирига чидамлилигини оширади.

Ҳаммомда қандай эҳтиёткорлик чора-тадбирларини кўриш зарур?

Юқорида битилганлардан маълум бўладики, буғли ҳаммомнинг инсонни чиниқтиришдаги роли ўта ижобийдир. Ҳарқалай, юқори ҳароратли ҳаммом, унинг устига буғ комплекс таъсир кўрсатиб, кўп дардларга даво бўлиши бу ҳақ гап аммо бундай муолажалар, юрак-қон томир тизимида касали бор инсонларнинг ниҳоятда эҳтиёт бўлишларини тақозо қилади. Айниқса, гипертония хасталиклари, кўз босимининг ошиши — глаукома, баъзи бир тери касалликла-

рида ёки тана ҳарорати юқори бўлганда врач маслаҳатсиз ҳаракат қилиш мумкин эмас. Айниқса, буғхонада қуруқ ҳаво ҳарорати юқори бўлса, бирдан нафас олиш қийинлашиши ва буғхонада узоқ қолиб кетиш оғиз ва томоқнинг қуришини келтириб чиқаради. Айниқса, тери куйгандек бўлаётгани сезилса, тезда ҳаммомдан чиқиб кетиш зарур.

Юқори даражада оғир жисмоний ҳаракатдан сўнг ҳаммомга тушиш мумкин эмас, шунингдек, ўта чарчаган вақтда, уйқудан олдин, зўр овқатдан сўнг ҳаммомда чўмилишга рухсат берилмайди. Буғли ҳаммомга спиртли ичимликлар ичиб тушиш мутлақо мумкин эмас. Бу юрак қон томир тизимида ўта хавфли ҳолатларни келтириб чиқариши аниқдир, ҳатто, ҳушидан кетиб қолишига, организмни ҳаддан ташқари қизиб кетишига ва ўлим ҳолатига олиб бориши мумкин. Ҳаммомга, айниқса, буғли хонаси бўлган ҳаммомга, сил касали, юрак-қон томир тизимининг касалликлари, ўсимта-шишли беморлар, нерв тизими касалланган инсонларнинг бориши тақиқланади. Акс ҳолда, охириги натижа ёмон ҳолатлар билан тугаши мумкин.

Ҳаммом қайси ҳолатда инсонларга фойдали таъсир кўрсатади? Ҳаммом муолажалари ўша бинонинг гигиеник, санитария ҳолати юқори даражада бўлгандагина, яъни ҳаммомнинг тозалиги, микроиқлимининг яхшилиги, ундаги ҳаво ҳарорати қулай даражада ушлаб турилганда ва вентиляция (шамоллатиш) механизмлари яхши ишлаб турганида, инсонга яхши шароит туғдирилган бўлади.

Иссиқли ҳаммомларда ҳаво ҳарорати 50—60°C, нисбий намлиги 10—15 % бўлади. Бу омиллар бир-бирига жуда боғлиқ, шунинг учун бири кўтарилса, иккинчиси пастроқ бўлиши ёки аксинча бўлади. Шу ҳолатдагина ҳаммомда микроиқлим нормал деб тушунилади ва шу ҳолатда ушлаб туриш талаб этилади.

Буғхонага тушмасдан олдин душ қабул қилинади, тоза ювинилгандан сўнг, бошга шапка кийилади ёки сочикқа ўралади, аммо сочни, баданни ювишда совун ишлатилмаслиги зарур. Совун теридаги ёғни ювиб ташлаши оқибатида тери куйиши, ачишиши вужудга келади. Ҳамма муолажалар тамом бўлгач, совун ва мочалка билан ювиниш мумкин.

Буғхонага, одатда 2—3 марта кириш мумкин, давомийлиги ўзоғи билан 8—10 дақиқа бўлиши мумкин. Биринчи кирилганда яхши терлаш ва у қизаргунча ўтирса бўлади, иккинчи ва учинчи марта кирилганда баргли супурги билан саваланади. Буғхонадан ҳар сафар чиққанда салқин ёки совуқ душ қабул қилиш мумкин. Терлаш оқибатида йўқолган сувнинг ўрнини босиш учун чой ёки шарбат, минерал сув ичиш тавсия қилинади. Супурги ишлатилганда вақти-вақти билан сувга ботирилиб турилади, қуриб қолса, бадан жароҳатланиши мумкин. Супурги билан савалашга сабаб — иссиқ ҳавода исиган супурги билан бадан саваланаётганда у иссиқ ҳаво билан қаттиқроқ массаж олгандек бўлади, 2-3 марта савалашдан сўнг супургининг иссиқ томони саваланаётган жойга компресс қўйгандек қўйилади. Бу жараён мушакларга роҳат бағишлайди. Буғхонада ёки саунада муолажа 2—3 марта такрорланиб, 25—30 дақиқадан ошмаслиги лозим. Муолажа тугагач, ҳарорати фарқли назорат душ олинади (бир иссиқ, бир совуқ душ). Иссиқ сувни совуқ сувга алмаштириб душ олиш инсонни тетиклаштиради, кайфияти яхшиланади. Бунда фақатгина тана тезда

совиб қолмаслиги керак. Бунинг учун иссиқроқ хонада дам олмоқ зарур. Охирги натижа: организмда тетиклик, яхши иштаҳа, қаттиқ уйқу, умумий ҳолатнинг яхшиланиши, иш қобилиятининг ошиши кўзатилади.

Сауналар ва чиниқиш. Кейинги 30—40-йиллар давомида аҳоли ўртасида кенг тарқалган ювиниш ва ўзини чиниқириш муолажалари фин сауналари номи билан аталувчи қуруқ ҳаволи сауналардан фойдаланиш одат тусига кирди. Спорт билан шуғулланувчиларнинг фикрларига қараганда, сауналар организмга мўъжизакор, ажойиб таъсир кўрсатувчи муолажа саналар экан. Гап шундаки, қуруқ ҳаволи ҳаммом — саунанинг характерли томони шундаки, унда буғли ҳаммомларга нисбатан ҳаво ҳарорати анча юқори, ҳавонинг намлиги эса анча паст, унда ҳаво ҳаракати йўқ. Ҳозирда сауна учун қулай ҳарорат 70—75°C, нисбий намлик 10—15 %. Саунада олинадиган муолажа қатъий чегараланган, яъни саломатлиги яхши бўлган, ёшроқ, ҳароратга тез мослаша оладиган кишиларгина саунага туша оладилар. Шунинг учун ҳам, қуруқ ҳаволи саунадан фойдаланишда, унинг қоидалари бажарилиши лозим. Қоидага асосан, саунада қуруқ ҳаво ҳарорати 70°C, нисбий намлик эса 5—15 % орасида, муолажа давомийлиги 8—10 дақиқага тенг, агар саунага тушувчилар сони камроқ бўлса, у ҳолда буғланиш вақти 10—12 дақиқа давом этиши мумкин, гоҳр бу вақт 25—30 дақиқагача чўзилади. Саунадан сўнг организм дам олиши зарур, саунада узок вақт муолажа олганлар 45—60 дақиқа дам оладилар. Шу вақт ичида организмнинг физиологик функциялари нормаллашади.

Тетиклик манбаи нимада?

Ҳар бир инсон ҳаммомда ювиниб бўлгач ёки ювинаётганда уқалаш (массаж) муолажасини бирга олса, организмнинг тетиклиги, чарчашликни тикланиши тез ўз ҳолига қайтади. Уқалаш даврида мускуллардаги қон айланиш жараёнлари яхшиланади, бўғинлар ҳаракати, бўғин боғламаларининг функциялари тикланади. Иссиқлик буғ-парлар, уқалашнинг физиологик таъсирини фаоллаштиради. Биргаликда қабул қилинган муолажа таъсири жуда натижали бўлиб, организмда физиологик функцияларининг тикланиши тезроқ бўлади. Текширувлар шуни кўрсатадики, организмга берилган жисмоний юк билан дам олишнинг давомийлиги ўртасида ва қабул қилинган муолажа ўртасида боғлиқлик бор экан. Организмнинг функцияларини тезлик билан тикламоқ мўлжалланса, унда уқалаш муолажасини олиш мақсадга мувофиқдир. Агар жисмоний юк берилгандан сўнг дам олиш 2,5 соатга чўзилса, у ҳолда уқалаш билан саунани бирга олиш мақсадга мувофиқдир.

Уқалаш ўта самарали натижа берувчи муолажа бўлиб, у организмни чарчашини, иш қобилиятини, жароҳатлардан кейинги ҳолатларни тез тиклайдиган жараёндир. Уқалашнинг организмга ўта ёқимли таъсир этиши тери, бўғин боғламаларидаги, мушаклардаги нерв оқимларининг уқалаш оқибатида пайдо бўладиган импульслар, марказий нерв тизимига ва у орқали Организмнинг орган ва системалари функцияларига ижобий таъсир этишининг оқибатидир.

Айниқса, тери тўқималарида қон айланишининг кучайиши, овқатланишнинг яхшиланиши, худди шунингдек, мускулларда ҳам модда алмашилиш жараёнларининг яхшиланиши, уларнинг ҳаво кислороди билан яхши таъмин-

ланишидан дарак беради. Мускулларнинг функцияларини яхши томонга ўзгариши — овқатланиш ва кислород билан таъминланишнинг яхшиланганидир. Оқибатда инсон организми тетиклашади, куч тезроқ тикланади. Одатда уқалаш организмни каттароқ юзасидан бошланади, секин-аста кичикроқ юзага ўтилади. Уқалаш икки хил бўлади: умумий ва маҳаллий уқалаш. Гигиеник, даволайдиган, спортли, косметикали уқалашлар бор. Уқалашнинг ҳар хил усули мавжуд: яъни силлаш, савалаш, гоҳ-гоҳ силкитиб қўйиш, терини сиқиб-сиқиб қўйиш ва бошқалар.

Соғлиқни сақлашга қаратилган уқалаш — бу гигиеник уқалашдир, бу организмнинг ҳаётий жараёнини ушлаб туришга ёрдам беради, бу эса организмнинг иш қобилиятини яхшилаш, тикланиш жараёнларини тезлаштириш ва касалликнинг олдини олишга ёрдам беришдир. Гигиеник уқалаш муолажасини эрта билан олиш ўта фойдалидир, уқалаш жараёнида организм тетикланиш жараёнига тез ўтади. Бу муолажанинг давомийлиги 30—40 дақиқа бўлади. Тананинг орқасини уқалаш учун 10 дақиқа, қўлларни уқалашга 8—10 дақиқа; тосни уқалашга — 3 дақиқа, оёқни уқалашга 10—12 дақиқа, қорин ва кўкракни уқалаш учун 4—5 дақиқа вақт кетади.

Шуни айтиш зарурки, ҳарорат юқори бўлса, яллиғланиш даврида, лимфа ва вена қон томирлари яллиғланганда, қон кетаётганда, терининг касалланган даврларида уқалаш муолажасини ўтазиш мумкин эмас.

Организмни чиниқтиришда қуёш нурининг роли

Оламнинг ҳамма бурчақларида, биосферанинг ҳамма жойида кетаётган ҳаётий жараён, тириклик, тирик жонларнинг яшаши, ҳаммаси қуёшнинг нурлари билан боғланган. Планетамиздаги ҳамма жараён: ривожланиш, ўсиш, яратилиш, кўпайиш, дунёвий модда алмашилиш жараёнлари, физик, биологик, кимёвий ва бошқа жараёнларнинг ҳаммаси қуёш энергиясининг ҳисобига бўлади.

Инсонлар қадим замонлардан бери қуёш нури инсонларнинг соғлигини сақлашда шифобахш омил эканини ҳамда касалликларга қарши кўрашда энг асосий иттифоқ бўлган омиллардан эканини билганлар. Қадимий Элладада қуёш нурининг организмни мустаҳкамловчи восита сифатида кенг кўламда фойдаланганлар.

Рим империяси даврида махсус иқлимий станциялар ташкил қилиниб, уларни қуёш ёрдамида даволаш мақсадида ишлатганлар. Жуда кўп беморлар бу станцияга кўплаб келиб даволанганлар, аммо унинг сирларини билиш қийин бўлган. Ҳозирда маълумки, қуёш нурларининг кўзга кўринмас ва кўринарли нурлардан иборат бўлиб, нурларнинг кўзга кўринган қисми ҳар хил бўлиб, қизил, сариқ, кўк-ҳаво-ранг, ўта кўм-кўк, бинафша рангли нурлардан иборат экан. Улар момоқалдиरोқ ва чақмоқ чаққанда осмонда камалак ҳолида турли ранглар намоён бўлади. Кўзга кўринмас кучлар қуёш спектрининг икки томонида жойлашиб, бири спектрнинг қизил қисмига ёндашади ва инфрақизил нурлар деб номланади. Иккинчиси эса, бинафша рангининг охирига жойлашиб, ультрабинафша деб номланади.

Қуёш радиацияси нур энергияси оқими бўлиб, ҳар хил узунликка эга

бўлган электромагнит тўлқинларидир. Уларни ўлчаш бирлиги нонометр (НМ) бўлиб, микроннинг мингдан бирини ташкил қилади. Энг узун тўлқинли нур, бу — инфрақизил нур бўлиб, узунлиги 760—2300 нм. Ультрабинафша нурларнинг тўлқин узунлиги 295—400 нм га тенг. Қуёш спектрининг ультрабинафша нурлари, ер юзасига етиб келадиган улуши 5% ташкил қилади. Шунга карамай, ультрабинафша нурларнинг биологик фаоллиги анча юқори.

Ультрабинафша нурларнинг сеҳрли таъсири, унинг тўлқинлари узунлигига боғлиқ. Уларнинг баъзи узунликдаги таъсири организмда витаминларни синтез қилиш, яъни теридаги провитамин D дан витамин D ни пайдо қилишидир. Бу витамин организмда етишмай қолса, организмда фосфор - калцийлик модда алмашилишининг бўзилиши ёш болаларни руҳий касалликка дучор қилади. Бошқа тўлқин узунлигидаги нурлар эса терини қизартиради ва пигмент пайдо қилади, тери офтобда қораяди. Энг қисқа узунликдаги тўлқинлар микроорганизмларни ўлдириб, бактерицид таъсирга эгадир. Ультрабинафша нурлари тусикларга жуда сезгирдир, масалан, у нурлар йўналиши юпқа дока билан тўсилса 50% ультрабинафша нурлари ушланиб қолади, улар йўналишига 2 мм қалинликдаги ойнами ёки матоми ультрабинафша нурларининг ўтишини 100% йўқ қилади.

Ҳаводаги тугун, чанглар ва бошқалар нўрни 25—45% ушлаб қолади. У нур билан тери нурланса, бир қисми орқага қайтса, яна бир қисми терининг чуқурроқ жойларига етиб боради ва уни иситади.

Инфрақизил нурлар организмнинг 5—6 см чуқурлигига кириши мумкин, нўрнинг кўзга кўринарли қисми 0,2—0,4 ммга киради. Табиий ҳолатда қуёшдан тарқалаётган радиация, организмга тўғридан-тўғри таъсир қилиши мумкин. Қуёшнинг осмон гумбазига тарқалган нури ва ернинг турли предметларидан орқага қайтган нурлар ҳам инсон организмга ўз таъсирини кўрсатади. Дарҳақиқат қуёш ёруғлиги ажойиб шифобахш кучга эга. Унинг нурлари айниқса ультрабинафша нурлар терининг нерв оқимлари жойлашган жойларига таъсир этиб, мураккаб кимёвий реакцияларни келтириб чиқаради ва ўзгаришлар пайдо қилади. Марказий асаб тизимининг ҳаётий фаоллигини оширади, модда алмашилиш жараёни фаоллашади, ички секреция безларининг фаолияти яхшиланади. Организмнинг умумий ҳолатига ижобий таъсир кўрсатади. Микробларга ҳалокатли таъсир кўрсатади.

Умуман олганда, қуёш нури табиий муҳитнинг организмга доимий таъсир этувчи омили ва организмнинг функциялари билан чуқур боғланган. Бирор сабабларга кўра, инсон организми қуёш нуридан ажралиб қолса, инсон организмдаги орган ва тизимларида жуда катта функционал ўзгаришлар юз беради. Организмда «ёруғлик» етишмас касаллиги пайдо бўлади, яъни марказий нерв системасининг ҳаётий фаоллиги пасаяди, организмнинг инфекция ва бошқа таъсирларга қарши кучи пасаяди, модда алмашилиш жараёни бўзилади, болаларда рахит, гипотрофия касалликлари ривожланади, катталарнинг иш қобилияти пасаяди, шамоллаш касалликлари тез-тез қайтарилади, умумий ҳолат ёмонлашади, уйқу бўзилади, инсон ўта касалманд бўлиб қолади.

Инсон организми учун қуёш фақат дўстгина бўлиб қололмайди

Қуёш нури радиациясидан ҳаддан ташқари кўп микдорда (дозада) организмнинг нурланиши тузатиб бўлмайдиган ҳолатларни келтириб чиқариши

мумкин. Яъни марказий асаб тизимида, юрак-қон томирларнинг функциясида ва ҳаёт учун ўта зарур системаларда чуқур ўзгаришлар бўлиши мумкин. Чунки қуёш радиацияси катта кучга эга. Ҳисоб шуни кўрсатадики, танани 30 дақиқали нурлатиш оқибатида, организм 26 минг калория энергия олиши мумкин. Бу миқдор иссиқлик энергия 3,3 литр сувни қайнатиши мумкин, яъни 16 стакан сув кетадиган самоварни қайнатиши мумкин.

Ялта ҳудудида ҳар куни 2 соат давомида қуёш ваннаси муолажасини олиш (1 ой) оқибатида олинган энергия куч, бир йил давомида 50 ёруғликка эга бўлган электр лампочкасининг йил давомида ҳар куни 5—6 соат ёниб туришига етар экан. (А. П. Лаптев — 1991 й.)

Шундан маълумки, қуёшнинг нурли энергияси ўта кучли таъсир кўрсатувчи бўлгани учун қуёш ваннаси муолажаси олинаётган вақтда маълум даражада эҳтиётлик қоидаларига амал қилиш зарур. Одатда организм танасини нурлатиш бошлангандан сўнг бир неча дақиқа ўтгач, тери қизара бошлайди, тана секин-аста қизийди, иссиқлик сезилади аммо нурлатиш тўхтатилиши биланок терининг қизариши тез йуқолади. Бир неча соат ўтгач, терининг қизариши яна пайдо бўлади ва бир сутка давомида қизариб туради. Бу ҳолат терига ультрабинафша нурларининг таъсири, деб билиш керак. Агар терини нурлатиш давом этса ёки қайтарилса терида сарғиш-жигар ранг пигмент ҳосил бўлади (загар). Қуёш радиациясига тананинг қуёш кўрмаган жойлари, яъни кўкрак қисми, бўйин, орқа томон, қорин ва бошқа кийим билан ўралган қисм ўта сезгир бўлади. Шунинг учун ҳам тана терисининг турли жойларида пигментациянинг пайдо бўлиши бир хил эмас. Шуни таъкидлаш керакки, турли ёшдаги одамларнинг қуёш радиациясига сезгирлиги ҳам ҳар хил. Жумладан қариялар, болалар, ўсмирлар ва юқори функцияга эга бўлган буқоқ безлари ўта сезгирдир. Баҳор ойлари бошланиши билан қуёш нурига сезгирлик анча кучаяди.

Қуёш радиацияси юқори бўлган ҳудудларга, тоғлар, жанубий ҳудудларда жойлашган денгиз қирғоқларига дам олиш учун борган сайёҳларнинг орзулари — тезроқ териларини қорайтириш, қорамтир пигментли териларга айлантиришдир. Аммо бу борада шошқалоклик, қонун-қоидаларни бўзиш, кўпинча организмнинг касалланишга олиб келади. Қуёш нури ёрдамида организмни чиниқтириш даврида ўта эҳтиёткорлик керак бўлади. Акс ҳолда қуёш радиацияси терини куйдириб қўйиши мумкин, тери яллиғланиб оғриқлар пайдо бўлади. Бу ҳолат қуёш нурининг ультрабинафша нури таъсирида вужудга келади. Одатда тери нурлатилгандан сўнг 4—8 соат оралигида тери қизариши ва шишиши мумкин. Қизариш ва шиш жизиллаб, каттиқ оғриқ билан давом этади, тери хужайраларининг парчаланиши оқибатида пайдо бўлган заҳарли моддалар организмга нохуш таъсир кўрсатади, бош оғриғи, сирқовланиш, иш қобилятининг пасайиши каби аломатлар намоён бўлади.

Қуёш нури таъсир кўрсатган жойларни одекалон билан артиб, 2 % марганцовка эритмасида ҳўлланган латта босилади, кейин вазелин суртилади.

Организмга қуёш радиацияси ўта кучли таъсир этса ёки таъсир этиш узок давом этган бўлса, иссиқ уриши (солнечный удар) мумкин. Қуёш нурининг таъсирида организм исиб кетиши натижасида касаллик келиб чиқади. Касаллик оқибатида организмнинг ҳамма орган ва тизимларида ўзгаришлар

пайдо бўлади.

Қуёш иссиқлигининг организмга кучли таъсири натижасида, қувватсизлик, юриш-туришнинг бўзилиши, дармонсизлик, кўз ўнгида нарсалар ҳаракати, уйқу ҳолатининг кучайиши, бош айланиши, бош оғриги, чанқаш, кўнгил айнаш, қушиш аломатлари рўй беради. Шулар билан бирга, қаттиқ терлаш, тана ҳароратининг ошиши, пульснинг, нафас олишнинг тезлашиши кўзатилади. Бундай ҳолатларда тезкорлик билан касалга нисбатан чора-тадбирлар кўриш зарур бўлади. Муолажа дарров тўхтатилади ва касални салқин жойга олиб, тиббий ёрдам кўрсатиш зарур бўлади.

Юқорида қайд этганимиздек, қуёш ваннаси ёрдамида чиниқтириш чора-тадбирлари амалга оширилади вақтда, ҳар бир киши қоидага бўйсуниб, амалда бажариши шарт. Бунинг учун, қуёш радиацияси миқдори (дозаси) қоидада кўрсатилгандек олиб борилиши керак. Йил фаслларининг қайси даврида қуёш радиацияси шиддатли, тез бўлишини билиш зарур.

Юқорида айтганимиздек, ер юзасига қуёш радиацияси тўғридан-тўғри ва тарқалган ҳолатда етиб келади. Иккаласининг йиғиндиси — умумлашган радиация номини олгак. Тўғридан-тўғри келадиган қуёш радиацияси йўналтирилган нурлар оқими бўлиб, қуёшнинг ўзидан келадиган нурдир. Тўғри келадиган нур оқимининг тезлиги — шиддатлилиги уфқда горизонт қуёшнинг қайси баландликда туришига боғлиқ. Қуёш қанча тик ва баланд турса, қуёшнинг тўғри тушадиган радиацияси шунча шиддатлидир. Энг кўп миқдордаги қуёш радиацияси июнь-июль ойига, энг кам миқдор декабрь ойига тўғри келади. Қуёш радиациясининг тўғри тушиши, шиддати қуёш чиқиши билан бошланиб, куннинг ярмигача давом этади, сўнгра секин-аста пасаяди. Қуёш нури оқими, фазо йўналишида чанг, газ, сув томчилари ва бошқа заррачаларни учратиши унинг тарқалиб кетишига сабаб бўлади. Тарқалиб кетган қуёш радиацияси тоза осмонда ва булутларда ҳам кўзатилади. Унинг шиддатлилиги қуёшнинг уфқда туришга ва атмосферанинг тиниклигига ҳамда ер юзасининг қайтариш хусусиятига боғлиқдир. Масалан, кўк ўтлоқ қуёш нурининг 13 %ини, денгизнинг қумли пляжлари 35 %ини, янги ёғилган қор 85 %ини қайтаради. Демак қуёш ваннаси олинганда шу ҳолатни ҳисобга олиш зарур бўлади.

Қуёш нури билан чиниқтириш қоидалари. Қуёш нури билан чиниқтиришда энг муҳим муолажа жараёнида юкланиш секин-аста кўпайтириб борилади. Қуёш ванналарини қабул қилиш қуёшнинг қайтарилган радиациядан бошланади, сўнгра секин-аста тарқалган нурларга ва охирида қуёшнинг тўғри йўналган радиациясига ўтилади.

Қуёш ванналарини иложи борича эрта билан олиш тавсия қилинади, у вақтда ҳаво қизиб кетмаган бўлиб, иссиқлик қабул қилиш енгил ўтади. Жанубий ҳудудларда қуёш ваннасини соат 7°дан 10°гача олинса айни муддао, шимолий ҳудудларда муолажа соат 9°дан 12°гача олинса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Баҳор ва кўз ойларида, қуёш ваннаси муолажасининг қулай вақти соат 11⁰⁰ дан 14°гачадир. Қуёш ваннасини овқат истеъмолидан сўнг 1,5—2 соат ўтганда олган маъқул. Қуёш нури билан нурланишни ҳеч қачон наҳорга ва овқат истеъмолидан олдин олиш мумкин эмас. Организм чарчаганда ва оғир жисмоний меҳнатдан, спорт машғулотларидан кейин ҳам муолажани олиб бўл-

майди.

Қуёш нури билан чиниқтириш иссиқлик бошланиши биланоқ, ёз ойларидан кеч кўз ойларигача доимо олиб туриш керак бўлади. Ванна олинаётган вақтда шамол қаттиқроқ бўлса, муолажа тўхтатилади ёки олинмайди. Яъни шуни эсда тутмоқ зарурки, катта шаҳарларнинг атмосфера ҳавосида кўп миқдорда чанглар, тутунлар, қурумлар мавжуд бўлгани учун қуёшнинг ультрабинафша нурлари камроқ бўлиши мумкин. Ҳар ҳолда табиат қўйнида, сув ҳавзаларининг олдида, ўрмон, дарахтзорлар яқинида қуёш ваннасини олмоқ фойдалироқдир. У ерларда ҳаво ҳарорати пастроқ ва ҳаво ҳаракат тезлиги етарличадир. Бундай ҳолат организмдан иссиқликни чиқиб кетишини енгиллаштиради. Қуёш нури билан чиниқишни ёнбошлаб ёки ётиб, ёки тик ҳолатда ҳаракат қила туриб ҳам олиш мумкин. Биринчи ҳолатда тахта-кароват устида ёки қорин билан ёки орқа билан ётиб маълум бир вақт ўтгач, тана ҳолатини ўзгартириб туриш мумкин. Бошни сочиқ ёки соябон билан беркитиш мумкин, бу бошни қуёшнинг тўғри тушаётган нуридан сақлайди. Кўзга албатта қуёшдан сақланувчи кўзойнак тақилиши зарур.

Агар қуёш ваннаси билан чиниқишни катта гуруҳ олмоқчи бўлса, улар шундай муолажа учун махсус мўлжалланган жойда — солярияда ванна қабул қилишади. Бундай майдонларда дам олиш жойи, салқин майдончалар, кийиниб олиш хоналари, душ, буфет, ҳожатхона ва тиббий ходимлар хонаси ташкил қилинади. Қуёш ваннасида соғлиги яхши бўлган кишилар қуёш нури миқдорини (дозасини) дақиқа ҳисобида оладилар, яъни олдин қуёш ваннаси 5—10 дақиқа, кейинги сафарда қуёшда бўлиш вақти 5—10 дақиқадан ошириб борилади, аммо орада 10—15 дақиқали танаффус бўлади. Шундай қилиб, аста-секин муолажа вақтини 1,5—2 соат давом эттириш мумкин.

Қуёш нурининг аниқроқ миқдорини олиш услуби ҳам бор, яъни 1 см² юзага қуёш радиацияси 5 калорияни ташкил қилади, секин-секин бу миқдорни 100—120 калорияга етказиш мумкин. Касал кишилар, кам қувватли одамлар 50—80 калориядан оширмасликлари керак. Одатда ўрта минтақаларда 5 дақиқали қуёш ваннаси олинса, тахминан ҳар бир см² даги юза 5 калорияли иссиқлик олади. Унда жанубий минтақаларда ёз фаслларида 2—3 дақиқали қуёш ваннаси 5 калорияли қуёш иссиқлик нури олиши мумкин экан. Чиниқишни кўз ойларида давом эттириш, айниқса кун ботишдан олдин ташкил қилиш организм учун жуда фойдали бўлади.

Қуёш ваннасини фаол ҳаракат билан бирлаштириб олиб борса ҳам бўлади. Айниқса, турист гуруҳлари билан шуғулланиш ва ванна олиш ҳеч қачон зарар бермайди.

Энди икки оғиз сўз — қуёш ваннасини олиш жараёнида чанқаш муаммоси. Қуёш уфқда тик турганда унинг жуда иссиқ радиацияси кўзни тиндириб, елка териси юзаларини куйдираётганда термометр 28°C—30°C кўрсатади. Шу вақт сув сотадиган киоскаларда, квас сотадиган бочкалар ёнида дам олаётганлар қатор-қатор навбатда турадилар. Чанқовни «қондирувчи» суюқликларга катта эҳтиёж туғилади. Томоша қилар экансиз, одамлар 1—2, ҳатто 3 стакан сув ёки квас ичиб, чанқовни қондиришни ўйлайдилар, аммо улар чанқов босилмаётганини тушунмайдилар. Бир-бирларига шикоят қилишмоқда, яъни «Биродар, кечгача сув ичаман чанқовни ҳеч қондириб бўлмапти нима гап»

дейди, биринчиси иккинчисига.

Ўз-ўзидан маълумки, инсон организмнинг суюкликка — сувга эҳтиёжи катта. Негаки, организмнинг 65—70 %и сувдан иборат. У организмда кетаётган модда алмашилиш жараёнларининг ҳамма босқичларида иштирок этувчи минералдир. Аммо уни нормадан ортиқроқ ичиш бошқа муаммони келтириб чиқаради. Яъни уни кўпроқ ичиш чанқовни босмайди, аммо уни кўп ичишга организм ўрганиб крлади, кўп ичиш организмга ёқимсиз таъсир кўрсатади. Организмда чанқовнинг кучайиши, организмнинг терлаши натижасида тери оркали сув кўп микдорда йўқотилади, бунинг олдини олиш учун сувни кўп ичмасдан, томоқни чайкаш, оғизга обаки (қонфет)дан солиб сўриш ёрдам беради. Чунки бунда кўп сўлак ажраб чиқиб, оғизни, томоқни намлаб туради.

Чиникиш даврида чанқашни сезиш ҳар доим тўғри бўлавермайди. Кўпинча оғиз ва томоқнинг қуришини биз чанқов кўрсаткичи деб тушунамиз. Ҳаттоки, ҳақиқатда иссиқ ҳароратда организм жуда кўп сув йўқотган даврда ҳам суюклик ичиш режимини сақлаш жуда зарурдир. Яъни сувни бирданига кўп микдорда ичмасдан, оз-оздан ичилади. Ичиладиган сув салкин бўлса, айти муддао! Чунки сулак безларининг функцияси салкин сувнинг таъсирида кучаяди, томоқ ва оғизни қуришдан сақлайди. Чанқовни босишнинг асосий қонуни организм томонидан йўқотилган суюкликнинг ўрнини босиш учун «кам-кам ич, аммо тез-тез ич» дегани бўлади.

Туристик маршларга чиқилганда, чанқовни сезганда фақат оғиз ва томоқни чайкаш зарур ҳолос, айтганда ҳаракат қилиш даврида шу услубдан фойдаланилади, гоҳо бир икки қултум сув ичиш мумкин. Ошқозон-ичак юқумли касалликларидан холи бўлиш учун фақат қайнатиб совутилган сув ишлатилади ёки зарарсизлантирилган сувни ҳам ишлатса бўлади.

Атроф-муҳитнинг ҳарорати юқори бўлганда совутилган кўк-чай жуда ўринлидир. Чай чанқовни қондирибгина қолмай, балки организмнинг ҳаётий жараёнларини яхшилайдди.

Чанқовни нондан тайёрланган квас ҳам яхши қондиради, улардан ташқари, имконият бўлса, газланган сув, минерал сувлардан, томат ва мева шартларидан ҳам фойдаланса булади. Иссиқ кунлари одатда ҳул мевалар, сабзотлардан кўпроқ истеъмол қилиш мақсадга мувофиқдир. Чунки организмнинг терлаши оқибатида, тер билан кўп микдорда эриган витаминлар, минерал тузлар чиқиб кетади. Уларнинг ўрнини истеъмол қилинган мева ва сабзотлар босади. Йўқотилган тузларнинг ўрнини босиш учун суюкликларнинг 1 литрига 0,5—1 гр атрофида туз қўшиб эритилади. Ёки наҳорга бир бурда қора нонга 2—3 гр ош тузи сепиб, истеъмол қилиш мумкин.

Организмни бақувват, баркамол қилиб чиниқтиришда фаол ҳаракатнинг роли

Биз юқорида айтиб ўтганимиздек, чиниқтиришнинг турли услублари мавжуддир. Аммо чиниқтиришда доимо бир қатор комплекс услублардан фойдаланиш энг яхши одатдир. Чунки организмни энг юқори даражадаги чиниқтириш, яъни комплекс услублардан фойдаланиш айти муддао. Бадантарбия, юриш, чопиш, сўзиш ва бошқа спорт машғулоти билан шуғулланиш

организмни чиниқтиришга замин тайёрлайди. Бу услублар чиниқтиришни анча тез, шиддатли, фойдали ўтказишга имкон яратади. Спорт ҳар доим кайфиятни яхшилашнинг, роҳат олишнинг, ички ва ташқи қаршилиқларни енгиш манбаидир. Стадионлар, спорт майдонлари, ареналари, туристик саёҳат маршрутлари каби ҳамма нарса ихтиёрингизда.

Республикамиз Президенти И. А. Каримов ташаббуси билан спортни ривожлантиришга, аҳолини, айниқса ёшларни спорт ишларига жалб этишга катта аҳамият берилмоқда. Спорт кам ҳаракатликнинг душмани, ҳаётнинг фаоллашган жараёни, организмнинг нормал шаклланишига, ривожига, саломатликни сақлашга ёрдам берувчи бебаҳо омилдир. Кимки ҳаракатли спорт билан шуғулланса, танаси келишган, бақувват, баркамол, тоғни урса талқон қиладиган куч га эга бўлган инсонлар қаторига киради.

Дорилар ичишнинг ўрнига фаол ҳаракат! Жисмоний тарбия ва спорт — соғлиқ турмуш тарзини шакллантиришдаги асосий омиллардан бири ҳисобланади. У чиройлиликка, кучли, бақувват бўлишга йўналтирувчи асосий омил. Бу оддий ҳақиқатни фақат ота-оналаргина эмас, балки мактаб ўқувчиси, ўсмирлар, мактаб ёшига етмаганлар ҳам билиши шарт. Организмни жисмоний тарбия ва спорт билан чиниқтириш энг зарур бўлган жараёндир. У соғлиқни сақлайди, танани мустаҳкамлайди, инсонни баркамолликка йўналтиради. Чиниққан ва чиниқтирилган инсон жуда кам касал бўлади, организмни турли қаршилиқларга чидамли қилади. Айниқса, йил давомида чиниқиш учун ҳавода машқлар қилиш организм учун катта имкониятларни очади. Қишки спортнинг қайси тури билан шуғулланманг, у сизни албатта чиниқтиради, соғлигингизни мустаҳкамлайди.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга биринчи қадам — эрталабки гигиеник машқ — гимнастика машқи, эрта билан туриб бир неча маротаба қилинган бадантарбия уйку ҳолатини қочиради, организмнинг ҳаётий орган ва тизимлари фаолиятини фаоллаштиради, мускулларини мустаҳкамлайди. Демак, эртароқ туриш, ҳаракатни бадантарбия машқларидан бошлаш, кечгача яхши кайфият билан бошқа ишларни ҳам ўз вақтида бажаришга имкон беради.

Эрталабки бадантарбия 8—10 марта қайтарилган машқлар комплекси бўлиб, ҳар бир ҳаракатни 4 дан 12 мартагача қайтариш (енгил чарчоқни сезгунча) кейинги машқларни кўпайтиришга йўл очади. 2—3 ҳафтадан кейин бу комплексни янгилаб бошқа бадантарбия турларини секин-аста кўпайтириб бориш мумкин.

Кейинчалик эрта билан турган заҳоти, бир жойда туриб чопиш, юриш организмнинг уйқудан кейин ростланиб олишига ёрдам беради, яъни тоза ҳаводан олиш, елка ва қўлларни ҳаракатга солиб, бадантарбияни бошлаб юбориш организмни тезда тетик ҳолатга келтиради. Организмни ҳаракатлантиришда ҳамма аъзолар — қўл, оёқ, бел, елка бўғинлари, тос суяк бўғинлари, бармоқлар иложи борица ҳамма бўғинларни ҳаракатга солиш айна керакли машқдир. Мускулларни мустаҳкамлаш мақсадида ҳамма органни ҳаракатлантира билиш жуда зарур. Бадан тарбия комплекси эркин сакраш, тетик чопиш, тинч, секин юриш билан тугайди.

Француз врачлари Тиесонинг фикрича, «жисмоний машғулотлар кўплаб

дори-дармонларнинг ўрнини босгани ҳолда, бирорта ҳам дори-дармон жисмоний машғулотларнинг ўрнини босолмайди». Саломатлик, фаол ва бахтли кексалик, узоқ умр каби орзулар ва ҳавасларни рўёбга чиқаришда ҳаракатли турмуш ҳамда жисмоний машғулотларнинг роли ва аҳамиятини фан, ҳаётни ўзи аллақачон исботлаб берган.

Спортнинг турлари ичида шоҳонаси — енгил атлетика. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда енгил атлетика спорти ўта аҳамиятлидир. Инсонларнинг ўзи бу спортдан организмни чиниқтириш учун доимо фойдаланадилар. Бу спортнинг турига юриш, чопиш, сакраш, снаряд иргитиш ва турли хил кўраш киради. Енгил атлетика спорт тури организмга ижобий таъсир кўрсатиб, организмга керакли бўлган ҳамма ҳаракатларни мукамаллаштиради, суяк мускулларига, ҳамма бўғинларга ва организмнинг турли тизимларини фаоллаштиради. Очiq ҳавода спортнинг бу тури билан машқ қилиш организмни соғликлантиришга, чиниқтиришга катта имконият туғдиради.

Енгил атлетика билан шуғулланувчиларнинг кийимлари асосан майка, калта иштонлар, шортлар, кенг машқ костюмлари ва шиппақлардан иборат. Шамол ва ёғингарчилик кунлари машқ костюмлари шамолдан, ёмғирдан асрайдиган, намликка чидамли кийимлардан ҳамда енгил атлетикага мўлжалланган оёқ кийимларидан фойдаланилади. Ҳаво совуқ кунлари иссиқ қилишга мўлжалланган иссиқроқ, енгларининг учи торайтирилган қулай кийимлардан фойдаланилади, бошга иссиқ шапка, қўлга қўлқоп, жундан тўқилган свитер кийилади.

Оёқ кийим танлаганда об-ҳавонинг ҳолати, машқнинг тури, тупроқ юзасини ҳисобга олиш керак бўлади. Чопиш ва сакраш учун оёқ кийимнинг тишлиси танланади. Диска, снаряд найза отувчилар оёқ кийимининг таги (подошва) қалин резинкадан тикилган ёки ёпиштирилган резинадан иборат ёки тишли туфли танланади. Аммо бундай оёқ кийими болдир суяги билан товон суягини бирлаштирувчи, бўғинини беркитадиган оёқ кийими бўлиши шарт. Одатда машқлар ўрмон ёки дарахтзорлар ичида, спорт машқ қилиш майдончаларида ўтказилади. Албатта, ундай майдонлар саноат корхоналаридан узоқроқда жойлаштирилади. Чопиш ва сакрашлар учун текисроқ, юмшоқ грунтли хиёбонлар, дарахтли кичик йўллар танланади.

Узоқ масофали тўғри, текис йўлларда юриш ва чопиш машқлари ўтказилади. Бундай мақсадлар учун катта стадион майдонларидан ҳам фойдаланса бўлади. Кўп кунли чопиш машқлари шаҳар ташқарисида ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади. Ҳар доим спорт билан машқ қилувчилар хавфсизлиги сақланиши керак.

Узоқ умр кўрмоқни истасанг кўпроқ пиёда юр! Бу халқ мақоли жуда чуқур маънога эга. Пиёда юриш, инсоннинг фаол жисмоний ҳаракатининг асоси. Бу ҳаракат ҳамма учун қулай, қўлидан келадиган ҳаракатдир, у организм учун фойдали ва самарали таъсир кўрсатувчи омилдир. Пиёда юриш организмнинг зарур бўлган функцияларини, яъни модда алмашилиш жараёнларини, юрак-қон томир функцияларини, нафас олишни, ўпканинг ҳавосини шамоллатиб туришни фаоллаштиради.

Табобатда, пиёда юришда шифобахш ҳаракат сифатида кенг кўламда фойдаланилади. Пиёда юришнинг қулайлиги шундаки, уйингиз атрофида ва бинолар орасида, кварталларда пиёда юриш маршрутларини танлаб олиш

мумкин. Пиёда сайр қилишни энг қулай жойи: парклар, сайлгоҳлар, кичик боғлар, чанг босмайдиган хиёбонлардир. Энг асосийси — пиёда юришни ўзлаштириш, тик, чиройли, тўғри юришдир. Ҳар доим бошни пастга эгиб, елкани қисиб олмасдан, букилмасдан, эгилмасдан юришни одат қилиш мақсадга мувофиқдир. Қадам қўйиш енгил, эркин ва тетик бўлиши зарур. Нормал ҳаётий жараёни ушлаб туриш учун ҳар куни 5—6 км пиёда юриш катта аҳамият касб этади. Бундай масофа энг кичик масофа ҳисобланади. Бу масофа ёши улуг қариялар масофаси. Ёшлар эса бундай масофани 2—3 маротаба орттириши, яъни 10—15 км га етказиши керак бўлади.

Агар иш жойингиз узоқ бўлмаса, ишга пиёда бориб-келишни ташкиллаштириш айна муддао. Айниқса, уйқудан олдинги кечкурунги пиёда сайр жуда фойдали. Иложи бўлса, ҳафтада бир марта дам олиш куни пиёда юришни 10—15 км га етказиш, (албатта 1—2 марта дам олиб) организм учун, оёк мушаклари учун ўта фойдали.

Пиёда юришнинг вақтини ўзайтириш ёки камайтириш, албатта организмнинг аҳволига, кайфиятига, об-ҳавога, ёшга қараб мўлжалланади. Юриш даврида агар ҳансираш сезилса, юришни секинлаштириш керак. Юрадиган масофани ўзайтириш секин-секин амалга оширилади. Юришда, машқнинг таъсир этиш аҳамияти катта, гоҳо юриш машқда пульс бир дақиқада 130 маротаба уриши мумкин, юриш тезлиги дақиқада ҳисобланади. Масалан, олдин бир дақиқада 100 қадам, бу секин юриш ҳисобланади, ўртача бир дақиқада 100—120 қадам, 120 дан юқориси тез юришга киради.

Жисмоний тайёргарлиги яхши бўлган кишилар туристик юришларни ташкил ташкил қиладиган гуруҳларга қўшилиб юриш катта аҳамият касб этади. Бундай юришларнинг организмни соғликлантиришдаги аҳамияти каттадир. Чунки туристик (поход) юришлар, табиат қўйнида, тоза ҳавода, ҳар хил табиий омилларнинг организмга ижобий таъсир курсатиши билан жисмоний ҳаракатнинг биргаликда олиб борилиши яхши натижа беради. Бундай жараёнларнинг ҳаммаси, организмнинг фаол дам олишига ўта ижобий таъсир кўрсатади. Айниқса, асаб, юрак-қон томир, нафас олиш тизимларининг жараёнлари ниҳоятда яхшиланади, кайфият ўз-ўзидан сиз сезмаган ҳолатда яхшиланади, руҳингизда қандайдир хурсандчилик ҳис-туйғулари пайдо булади, бу ўз навбатида, организмнинг табиатда чиниқиб боришига сабаб бўлади. Ҳаётий жараёнлар яхшиланади, уйқу нормаллашади, иштаха очилади, модда алмашилиш жараёнлари фаоллашади.

Туристтик саёҳат юришларида организмнинг асосий жисмоний сифат кўрсаткичлари — куч, қувват, чидамлилиқ, эпчиллик хусусиятлари, фикрлаш, курқмаслик, топқирлик, жойга қараб тезда тушуниб олиш хусусиятлари ўта яхшиланади. Туризмнинг энг яхши тури, ўз ватанингни дарёлари, тоғу-тошлари, ўрмон ва дарахтзорлари, кўллари ва жаннатмақон жойларида юриш, уларнинг ажойиблигини ўз кўзинг билан кўриш, ўта аҳамиятлидир. Жумладан, Чимён ва унинг атрофлари, Хумсон, Оқтош, Шоҳимардон, Зомин, Ургут, Китоб, Сариосиё худудлари, Наманган, Фарғона водийларининг қанчалик гўзаллигини сўз билан таърифлаш қийин. Туристтик саёҳатга чиқар экансиз, йўл учун зарур кийим-анжомларнинг олдиндан рўйхатини тузинг, йўлга чиқаётганда бирор керакли нарса эсан чикиб қолмасин!

Кийим-кечақлар, саёҳат киладиган жойларингизнинг иқлим шароити, тоғу-тошларнинг баланд-пастлигига, ўрмонларининг қалин ва сийрақлигига, дарё-кўлларнинг катта-кичиклигига, оқар сувларнинг оқиш тезлигига, айниқса, юришга (походга) чиқадиган гуруҳнинг яхши танланганлигига эътибор берилиши зарур. Чунки одамлар ҳар хил характердадирлар. Олинадиган кийим-кечақлар туристик хавфсизликни таъминлаши керак. Кийим кечақлар: трикотажли ич кийим, машқ костюмлари, майка, (трусиклар) калта иштонлар, ковбойча-катак кўйлақлар, чўмилиш учун костюмлар, шортлар (калта калин иштонлар) устига ёпадиган капюшонкали плащ, жунли трикотаж пайпоқлар. Бошга кийиладиган кийим (шапка). Юриш учун энг қулай оёқ кийим — бу туристик махсус ишлов берилган резинали «вибрам» типигаги таги чармли ботинка. Қуруқ об-ҳавода юриш, чопишга мўлжалланган ботинка. Ёғингарчилик даврида энг қулай оёқ кийими — этикдир. Ҳар қандай ҳолатда юришга чиққанда икки жуфт энгил оёқ кийими олинса маъқул бўлади. Оёққа кийиладиган пайпоқчалар мулойим, юмшоқ, чоклари текис, юрганда ботмайдиган, зарар бермайдиган бўлмоғи шарт. Туристтик оёқ кийимларнинг ичига патақлар солиш керак. Туристтик юришга сафар аслаҳа-анжомлари ҳам олинади, яъни хўжалик асбобларининг кичик таъмирлаш ишларига зарурат туғилса, (овқат, аптечка, ип, нина, дори-дармон, йод, боғлаш материаллари, пахта, пиннок, ва бошқалар) керак бўлади. Узок кунли туристик юришларда албатта шахсий гигиена қодаларини бажариш зарур булади. Эрталабки уйғонишдан сўнг (подъемдан кейин) албатта бадантарбия машқлари, чиниқтириш муолажаларини бажариш шарт (хўл сочиқ билан артиш, ювиниш, чўмилиш, устидан сув куйиш ва бошқалар).

Юриш даврида оёқ панжаларини қаваришдан, совқотишдан, кўп терлашдан жуда эҳтиёт қилиш керак. Энг асосийси турар ва ётадиган жойларни тоза тутиш, санитария ҳолатини сақлаш зарур.

Организмни чиниқтириш ва соғлиғини сақлаш мақсадида чопиш.

Тананинг соғлиғини сақлашда фаол ҳаракатлар ичида югуриш алоҳида эътиборга лойиқ. Чунки чопиш даврида ҳаракатнинг юришга қараганда тезлиги юқорироқ, бунда юрак-қон томир тизимининг ҳаракати, нафас олиш анчагина тезлашади. Мушаклар бу ҳаракатларга куч-қувват беради.

Югуриш инсонга қувват ва тетиклик бағишлайди. Кўчада югуриб кетаётган (55 ёшлардаги) бир кишини тўхтатиб, унинг югуриши сабабини сўрадим. У киши: «Мен семира бошладим, танам борган сари оғирлаша бораётганини, оёқларим зирқираб оғриётганини сеза бошладим, нафас олишим ҳам озгина ўзгара бошлади. Врачга борсам, бир қанча дори-дармонлар ёзиб берди. Демак, мен касал бўла бошлабман, деб ўзимча хавотирга тушдим. Сўнгра китоб дўконига кириб, чиниқиш тўғрисидаги китоблардан бирини танлаб олиб, ўқидим, бадантарбия, тез юриш, кейинчалик югуришни ўрганишни йўл-йўриғини ўқиб, бир қарорга келдим. Бир йил давомида олдин энгил — ўзимни чарчатмайдиган машқлар билан шуғулландим, қайта-қайта бадантарбия машқлари, кейин юриш секин-аста, ора-орада югуриш билан шуғулландим. Қарасам, ўзимни жуда энгил ҳис қила бошладим. Айниқса, машқлардан сўнг илиқ сув билан чўмилиш, кейинчалик сувнинг ҳароратини пастроқ қилиб чўмилишга одатландим. 1,5 йилдан бери югураман, олдин 1 км; кейин 2 км, ҳозир 4,5 км га оширдим.

Соғлигим жуда яхши,кайфиятим зўр!» — деб мен билан хайрлашди

Машқларни янги бошловчиларга икки оғиз сўз: «олдин бадан тарбиядан 10—15 дақиқа кейин 5 дақиқа югуриш, югуриш тезлиги тахминан бир дақиқада 100—120 қадам, икки-уч ҳафта ўтгач, 10—15 дақиқа югуриш мумкин, албатта бунда организмнинг ҳолатига қараш зарур. Югуриш даврида организмни тўғри ушлаш, бошни тик тутиш, қўллар, тирсак бўғинлари озгина эгилган ҳолатда, бир ритмда чопилади, елка суяклари, мускуллари ҳам ҳаракатга келади.

А. П. Лаптов фикрича, организмни соғликлаштириш учун югуриш машқида асосий кўрсаткич артерия қон томири пульсидир. Югуриш даврида — 30 ёшли кишида 1 дақиқада 130—160га етади, 31 ёшдан 40 ёшгача 120—150; 41дан 50 ёшгача 120—140; 51дан 60 ёшгача 120—130 дир. Организмни соғликлаштириш учун ҳар куни югуришга 15— 20 дақиқа ажратилса, етарлидир. Организмга бериладиган юкнинг ҳолатига қараб ҳам чопиш масофасини, ҳам югуриш тезлигини ошириш мумкин. Масалан, югуришга ўрганган инсон чекишни, ароқ ичишни ва бошқа организм учун зарарли одатларни ташлайди. Организмни соғликлаштиришда велосипеддан ҳам фойдаланса бўлади. Велосипед спорти организм учун жуда фойдали, унда қилинадиган ҳаракат организмнинг ҳамма орган ва тизимларини, оёқ, тоз, бел ва қўл мускулларини, юрак-қон томир тизимини, нафас олиш йўллари тизимини ички функциясини фаоллаштиради. Велосипед инсонга куч, қувват, тезлик, тетиклик, чидамлилик, кўркмаслик, сабр-тоқатли бўлишликни бахшида этади.

Энгзўр соғликлаштириш воситаси, экологик тоза транспорт. Албатта велосипедни ҳайдашни ўрганмасдан, ундан бирданига соғликлаштириш учун фойдаланилса, унинг акси бўлиб чиқиши мумкин. Шунинг учун ҳам, олдин оз-оз ҳайдаб, дарахтзорларда, стадионларда машқ қилиб, сўнгра узокни мўлжаллаш мумкин. Велосипед ҳайдашни бошлаганда биринчи масофа 5—10 км, сўнгра 10—15 км, кейин 20 км га етказиш мумкин. Лекин катта машқлардан сўнг ўнг оёқнинг, белнинг мушаклари оғриши мумкин. Бунинг учун хавотирланманг, бу бир қанча уқалаш билан оғриқлар билан ўтиб кетади.

Кейинчалик организмга бериладиган юк секин-аста ошириб борилади. Одатдаги велосипедларда соатига 15—20 км, спорт велосипедларида 30—35 км гача ҳайдаш мумкин. Велосипед билан сайр қилиш ҳар куни бажарилса, мақсадга мувофиқдир, бунинг иложи бўлмаса, бир ҳафтада 2—3 маротаба қайтарилса, натижа яхши бўлади. Таътил вақтида велосипеддан кўпроқ фойдаланиш, у билан ҳар куни 35—40 км босиб ўтиш соғликни жуда яхшилайдди. Айниқса, ёши улуғларни шаҳар ташқарисига, чиқиб велосипед ҳайдаши, айниқса, дарахтлар кўп бўлган жойда, ўрмонзорларда ҳайдаш ўта фойдалидир.

Шундай қилиб, кимки соғлигининг яхши бўлишини хоҳласа, Аллоҳнинг хоҳиши билан ўзингизда ирода топиб, спорт турларидан бирини танланг. Гап спортчи бўлиш устида кетаётгани йўқ, гап оз бўлса-да, организмни фаол ҳаракатга келтириб соғликни таъминлаш устида, организмни чиниқтириш устида, дори-дармонларни олиш ўрнига, табиий муҳит омилларидан фойдаланиш устида кетяпти. Гап, соғлик турмуш тарзининг асосий элементи — фаол ҳаракат устида, уни ақл идрок билан бажариш устида кетяпти.

Сизларга, бир неча маротаба Олимпиада чемпиони бўлган Ю. Власовнинг гапини келтирамиз: «ҳаммани тўғри тушунишга вақт етиб келди. Ҳар

ким ўз соғлиги ўзининг кўлида эканини тушуниши керак, бунинг учун кўрашиш керак, шундагина инсон тўла-қонли ижодкор, ирода эгаси ва бахтли ҳаёт кечиришга ҳақли бўлади. Албатта бунинг учун организмни руҳий тайёрлаш керак, яъни дангасаликдан, тартибсиз, бекорчи бўлишдан қутулиш зарур. Биз ўзимизнинг соғлигимизнинг ўзимиз темирчиси бўлишимиз керак».

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда ўсимликлар дунёсининг аҳамияти

Ўсимлик дунёсининг инсон саломатлигини сақлашдаги имконияти ва унинг роли бебаҳолигини ҳамма жуда яхши билади. Ўсимлик дунёси дарёларимизнинг серсувлигини, ерларимизнинг намлигини сақлашда, ер кўчиш, тоғ бағриларидан тош ва шағал кўчишининг олдини олишда ўта аҳамиятлидир. Ўсимлик дунёси ҳайвонларга бошпана, инсон организми учун, ҳайвонот дунёси учун озиқ-овқат манбаи, аҳоли учун ҳордиқ чиқарадиган сайилгоҳ. Энг асосийси, ўрмонлар, турли ўсимликлар, инсонлар, ҳайвонлар учун, ҳаёт манбаи бўлган, дунёвий модда алмашиниши учун зарур бўлган кислород газини ишлаб чиқарадиган фабрика, деса ҳам бўлади. Ўрмонлар, ўсимлик дунёси биосферанинг бош қисми, унда ҳаёт қайнайди, жуда кўп ҳайвон турлари тўпланган жой. Ўсимлик дунёси биосферадаги кислород ва карбонат ангидриди газларининг балансини уйғунлаштириб туради.

Ўсимлик дунёси, айниқса, ўрмонлар, бебаҳо моддий бойликлар манбаидир. У қоғоз, картон, мебель, мусика асбоблари, турли хил кимёвий моддалар манбаи. Ўрмонлар, 20000 хил турли кимёвий моддаларни маҳсулот сифатида етказиб беради. Ўрмон, ўсимлик дунёси, инсон учун доимо бебаҳо бўлган руҳий ва жисмоний тетикликнинг манбаи бўлиб, у инсонни доимо илҳомлантириб келган.

Ўсимлик дунёси, атмосфера ҳавосини тозалаб берувчи фильтрдир. Жумладан, бир гектар қора қарағай дарахтини барглари ҳаводаги карбонат ангидридини 100% ини сўриб олди, десак, баргли ўрмоннинг бир гектари — 120%; қарағай (сосна) — 160%; жука дарахти — 250%; эман дарахти — 450%; теракларнинг ўрмон сифатида экилгани — 700% шимиб, ҳавони карбонат ангидриддан тозалар экан.

Бир гектар ўрмон ўсимлиги бир соатда 8 литр CO_2 ни шимиб олади, шундай қилиб 200 кишининг нафас олиб ва чиқариши оқибатида ажралган карбонат ангидридни шимар экан. Бир гектар қора-қарағай дарахтининг шох-шаббалари йил давоми 32 тонна чангни ушлаб қолади, қайрағочли ўрмонлар — 35 тонна, эман — 54 тонна, қора-қайин эса 68 тонна чангни ушлаб қолади.

Турли ўсимлик турлари атмосфера ҳавосидаги захарли газлар — сульфат ангидриди, азот оксиди, ис газы, фтор, хлор, кўрғошин бирикмаларини шимиб, ҳавони улардан тозалайди. Бу захарли моддаларни атмосфера ҳавосида бўлиши, инсоннинг антропоген фаолиятининг натижасидир.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш мақсадида кўпчилик аҳоли ўрмонлар, дарахтзорлар қўйнида дам оладилар, туристик саёҳатга чиқадилар, кўпчилик спорт машқларини кислородга бой бўлган минтақаларда ўтказадилар.

Ҳавоси зарарланган минтақаларда чиниқиш ва спорт машқларини ўтказиш умуман мумкин эмас.. Чунки ҳаводаги чанг заррачалари, турли захарли газлар кўзнинг шиллиқ қаватларини қитиқдаб, яллиғланишга олиб келади, нафас йўллари хам яллиғлантириб йўтал, томоқнинг қуриши, кўз ачиши кўзатилади. Ҳаттоки, нафас йўллари билан ўпкага кирган зарарли омиллар қонга ўтиб, организмни зарарлаши хам мумкин. Аммо ўсимлик дунёси, ўрмонлар зарарли атмосфера ҳавосини улардан тозалабгина қолмасдан, ҳавога енгил манфий зарядланган аэроионларни кўпайтириб беради.

Ўсимликлар, ўрмонлар зонасидаги ҳавода чанглар миқдори 2,5 баробар камдир. Масалан, 1 м² ёнғоқ барги 10 грамм чангни ушлаб қолади. Ифлосланмаган, тиниқ ҳавода енгил ионлар миқдори оғир ионларга қараганда анчагина кўпдир. Жумладан, 1 см³ тоза ҳавода тахминан 800 та манфий зарядланган аэроионлар мавжуд ва 700 та мусбат зарядга эга бўлган оғир ионлар хам мавжуд. Ифлосланган ҳавонинг 1 см³ енгил аэроионлар миқдори 150—200 тагача тушиб қолади, оғир ионлар миқдори 1000 гача ошиб кетади.

Манфий зарядланган енгил аэроионлар инсон организмга шифобахш таъсирини кўрсатади, айниқса бундай ҳолат организмни чиниқтириш учун, бақувват бўлиши ва куч йиғиши учун машқ қилувчиларга, соғлигини тикламоқчи ёки соғлигини сақламоқчи бўлган кишиларга ўта ижобий кайфият бахш этади. Инсоннинг бундай тоза ҳаводан фойдалана олиши организмнинг ҳамма функцияларини яхшилайти. Айниқса уйқу ва умумий ҳолат, периферия нерв тизим функциялари яхшиланади, бош оғриғи босилади.

Атмосфера ҳавосида кўп миқдорда енгил аэроионларнинг пайдо бўлишида қуйидаги дарахтларнинг турлари катта роль ўйнайти. Жумладан, Корея оқ қайини, дуб, мажнунтол, Япония оқ қайини, қизил эман, заранг дарахти, қизил заранг, игна баргли Сибирь дарахти, рябина, сосна, сирень ва бошқалар.

Энг ачинарлиси шундаки, атмосфера ҳавосининг инсоннинг антропоген фаолияти оқибатида ниҳоятда шиддатли ифлосланишидан спорт машқларини берк хоналарда, катта залларда олиб боришга тўғри келяпти. Ўзингиз бир уйлаб кўринг, тоза ҳаволи дарахтларнинг ёнбағрида машқларни олиб бориш яхшими, томонлари берк, СО₂ гази билан тез ифлосланадиган хоналарда олиб борган тузукми, албатга биринчиси афзалроқдир. Шаҳарларда жойлашган кичик боғларнинг ёнбағри, фаввораларнинг атрофлари, фақатгина ўша мавзеларнинг худудида жойлашган биноларда истиқомат қилувчилар эрта билан вақтлроқ туриб, турли жисмоний машқлар учун фойдаланиши мумкин, бошқа аҳолига у жойлар ўзоклик килади.

Турли спорт машғулотлари ва одам танасини чиниқтириш мақсадида қилинадиган машқларни оқар сувларни қирғоғига жойлашган сайилгоҳларда, дарахтзорлар орасида, уларнинг ён бағрида олиб боришга сабаб, у ердаги атмосфера ҳавосини тозалити, унинг таркибида манфий зарядланган аэроионлар миқдорини 1 см³ ҳавода кўпроқлигидир. Чунки, ундай ҳаво организмга шифобахш таъсир кўрсатади, соғломни мустаҳкамлайти. Булардан ташқари, дарахтларнинг кўпчилиги ҳаводаги касал чақирувчи микроорганизмларни қириб ташлайдиган фитонцид моддаларини ишлаб чиқади, улар ҳавони микроблардан тозалаб, организм соғлигига ижобий таъсир кўрсатади. Шунингучун хам дарахтзорларда, уларнинг ён бағриларида нафас олиш енгил ва ёқимлидир.

Фитонцидлар кимёвий модда бўлиб бир томондан ўсимлик дунёсини қашоратлардан, зарарли микроблардан ҳимоя қилса, иккинчи томондан, одамлар нафас оладиган ҳавони тозалаш беради.

Фитонцидларнинг турли фракциялари бўлиб, улар ўсимликларнинг ер юзасидаги қисмидан ажралиб чиқадиганлари атмосфера ҳавосига қўшилади, ўсимликнинг ер остидаги қисми эса фитонцидларни ер қаърига ажратади, улар тупроққа қўшилиб, улардаги касал тарқатувчи микробларга ўз таъсирини кўрсатади. Сувда ўсадиган ўсимликлардан ажраладиган фитонцидлар сув таркибига ажраб чиқади. Кейинги вақтдаги далилларга қараганда, микробга қарши ажраладиган фитонцидларнинг ҳатто қуйи турларига мансуб, кичик оддий ўсимликлар, моғорлар замбуруғлар, актиномицетлар, пиво, вино ачитқилари ҳам ўзларидан фитонцидлар ажратар эканлар.

Фитонцидларнинг активлиги ўсимлик дунёси ҳаёти, ривожланишига, йил фаслларида турли даврларига, иклимий шароитларига кўп жиҳатдан боғлиқ. Масалан, пробирка шароитида фитонцидлар қуйидаги патоген микроблар: аэробли ва анаэробли бактериялар — вабо касали вибрионини, кррин тифи, паратиф, газли гангрена ва ичбуруғ касали кўзгатувчиларини бир неча дақиқаларда қириб ташлайди.

Эвкалипт ўсимликларидан ажраладиган фитонцидлар сил касали кўзгатувчисини, черёмуха ва атиргуллилар оиласига кирувчи ўсимликлар барги чиқарадиган фитонцидлар, чивин, пашша ва каналарни 10—12 сонияда қириб ташлайди.

Оддий организмлар, пиёз, саримсоқ, хвой ўсимликлари оққайин, смородина ва лимон, мандарин ажратадиган фитонцидларга ўта сезгир.

Бир гектар хвоили ўрмонлар атмосфера ҳавосига 4 кг, баргли ўрмонлар 2 кг учувчи моддаларни ажратади. Шунинг учун ҳам ўрмон ҳавосидаги бактериялар шаҳар ҳавосига қараганда 1 м³ ҳавода 200 маротаба кам.

Шундан маълум бўладики, соғлом турмуш тарзини шакллантириш мақсадида, инсонларнинг хоҳ бир гуруҳи бўлсин, хоҳ айрим шахс бўлсин, тана соғлигини мустаҳкамлаш борасида олиб бориладиган машқлар учун тоза ҳаволи жойлар тақлиф қилинади.

Ҳозирги вақтда инсоният учун маълум бўлган ўсимликлар тури 500 мингга яқиндир. Уларнинг мингдан ортиғи ёввойи ўсимликлардир, қизиғи шундаки, у ўсимликларнинг меваси ўта витаминли, глкжозага, микроэлементларга бой дарахтлардир.

Аммо бугунги кунда, одамлар табиатнинг инсон учун аталган шифобахш ўсимлик дориворларидан ўта кам фойдаланади. Бунга қарши ўлароқ, Хитой тиббиёти, Ҳиндистон ва бошқа шарқий мамлакатлар шифобахш ўсимликларидан ниҳоятда яхши фойдаланадилар ва аҳолини баҳраманд қиладилар.

Жумладан, организм учун жуда зарур бўлган «С» витамини қора смородина, ер тутининг меваси, баргида ва қичитқи ўт таркибида жуда бисёрдир.

Ҳозирги пайтда, илмий манбаларда келтирилишича 40% дан зиёдроқ дори-дармонлар ўсимликларнинг шифобахш моддаларидан олинмоқда. Чунки табиий ўсимликлардан олинган моддалар сунъий йўл билан тайёрланган дори-ларга нисбатан ўзларининг афзаллиги билан ажралиб туради. Ўсимлик маҳсулотларидан таркиб топган дори-лар деярли асорат қолдирмайди, истеъмол

қилган кишилар яхши шифо топадилар. Шу боисдан ҳам, тиббий дори-дармонлар ҳисобланадиган ўсимлик маҳсулотларидан фойдаланиш устида чуқур илмий тадқиқот ишлари олиб борилмоқда. Кейинги вақтларда шифобахш ўсимликларнинг серкирра хусусиятлари тўғрисида атрофлича маълумотлар берилмоқда. Мамлакатимизда шифобахш ўсимликларни ўстириш, парвариш қилиш мақсадларида хўжаликлар барпо қилинмоқда.

Афсус ва надоматлар бўлсинки, жуда нодир ва ноёб доривор ўсимликлар тобора камайиб кетмоқда, бундай ҳолат кишини ташвишга солмай қўймайди. Шифобахшлиги билан донг чиқарган дўлана, чилонжийда, ёнғоқ, бодом, қораканд, табиий ҳолда ўсадиган зира, анзур пиёзи шунингдек, лолаларнинг тури камайиб кетмоқда, ноёб ўсимликларга айланиб қолмоқда.

Ҳукуматимиз бундай аҳволни инобатга олиб, табиатни муҳофаза қилишни, жумладан, ўсимликлар оламига муҳаббат билан қарашни, уларни кўпайтиришни амалга ошириш мақсадида қатор чора-тадбирлар ишлаб чиқмоқда. Қатор кўриқхоналар ташкил қилинмоқда, йўқолиб кетиши мумкин бўлган ўсимликлар «Қизил китобга» киритилипти ва улар устидан қатъий назорат олиб борилмоқда.

Кейинги вақтлар инсон учун ишлаб чиқиладиган озуқа моддалар яхши тозаланган бўлиб, табиий ўсимлик таркибида сақланадиган озик моддалар кун тартибидан сиқиб чиқарилмоқда. Кейинги 100 йил давомида инсонларнинг овқат рационидан клетчатка (хужайрали) овқат олти барабар камайди. Бу деган сўз — ичак ҳаракати учун зарур бўлган модда организмга кирмаяпти, натижада қабзият юзага келади. Одамларда 2—3 кунлаб ич келмаслик, ичнинг тўхтаб қолиши, бунинг натижасида қаттиқ чираниш, анус (тўғри ичак)нинг вена қон томирларининг шишиб бавосил касалига чалиниши инсон учун ўта азобдир. Ичнинг ўз вақтида келмаслиги кўп касалликларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади.

Шу боис инсонларни ёшлиқдан ўсимликлар дунёсини ҳар томонлама асрашга ўргатиш зарур.

Ўсимликлар дунёсининг одам танасини мустаҳкамлашдаги ва соғломлаштиришдаги аҳамияти

Ўсимликлар дунёсининг умумий соғломлаштириш ва организмни мустаҳкамлашдаги роли катта. Тоза ҳаво, хушбўй ҳидларнинг, ҳаво орқали сезиш органларига таъсири, дарахт барглари, уларнинг баҳорда гуллаши ва гўзаллиги инсон организмнинг ҳамма физиологик функциялари, модда алмашилиш жараёнларининг нормал ишлашига кучли таъсир қилади. Организмнинг умумий кайфияти яхшиланади, асаб тизими тинчланади, юрак уриши нормалашади, қон босим, тери ҳарорати пасаяди, баргларнинг яшил ранги қуёшнинг нурини пасайтиришга, кўз функциясининг яхшиланишига имкон яратади, айниқса, инсоннинг руҳияти ва кайфияти яхшиланади.

Ўрмон ва дарахтзорлардаги тоза ҳаво, сокинлик, қушларнинг хониши, гўзаллиги ўзига хос қандайдир шифо-бахшликни ато этади. Ўпканинг тоза ҳаво билан тозаланиши, капилляр қон томирларни кислород билан бойитишда катта аҳамият касб этади. Шунинг учун ҳам турли машғулотларни шундай жойларда

ўтказиш инсоннинг яхши чиниқишига, организмнинг мустаҳкам бўлишига, мушакларнинг фаоллигини оширишга катта таъсир кўрсатади. Кайфият яхшиланади, ички суюниш ҳиссиётлари пайдо бўлади, организмнинг турли патоген омиллар таъсирига чидамлилиги ортади.

Шу шароитда, чуқур-чуқур нафас олиш ўпка вентиляциясини яхшилайди, бу ўз навбатида, организмга ижобий таъсир кўрсатади.

Ўсимлик дунёси, атроф-муҳит, инсон саломатлиги. Одамзот ўсимлик дунёсисиз яшай олиши амри маҳол. Чунки инсоннинг ҳаётдаги энг яхши дўсти ўсимликлар, ўрмонлар, гўзалликка эга бўлган ранг-баранг гуллар фақатгина физиологик, эстетик, гигиеник, шифобахшлик хусусиятидан ташқари, табиатдаги экологик мувозанатни, инсон билан табиий атроф-муҳитнинг чамбарчас доимийлигини сақлаб турувчи бебаҳо омил ҳамдир.

Ҳаракатли қумларни, қум кўчишларини мустаҳкамлашда, тупроқнинг кўчиб юришини тўхтатишда, ўсимлик ва дарахтларининг аҳамияти ниҳоятда катта. Шунинг учун ҳам, қум кўчишининг, тупроқ кўчишининг олдини олишда, инсон учун қулай экологик ҳолат тугдириш мақсадида, уларнинг йўлини тўсиш учун экиладиган қатор-қатор ўсимликлар зонасини ташкил қилишга катта аҳамият берилади. Ўсимлик дунёси намликни сақлашга ёрдам беради, иссиқ кунларда ҳаво ҳароратини пасайтиришга имкон яратади, ўтларнинг ўсишига, ривожига тупроқ ва қумларнинг ўт қопламаси билан қопланишига имкон туғдиради.

Ўсимлик дунёсининг мелиоратив хуссиятларига таяниб, яъни ўсимликларнинг сояси, намликни ушлаб қолиш қобилияти ернинг намлигини ошириши, ҳароратини пасайтириши, шамол кучини қирқиши билан, хуллас, икклими бироз бўлсада, яхшилашга имкон яратади. Ўрмон ва дарахтзорларнинг экологик ҳолатини яхшилашдаги аҳамиятини назарда тутиб, қолаверса, уларнинг инсон соғлиги учун шифобахш хусусиятини ҳисобга олиб, Ўзбекистон Республикаси ҳукумати бу борада катта ишларни амалга оширмоқда. .

Айниқса, шаҳарларнинг урбанизацияланишини эътиборга олиш, дарахтзорларни, кичикроқ бўлсада, боғ ва сайилгоҳларни кўпайтиришга, фавворалар қуришга катта аҳамият берилмоқда. Айниқса, шаҳарлар атрофида кўк зоналарни ташкил қилиш катта аҳамият касб этади.

Жаннатмақон боғу-роғларни барпо қилиш соғлом турмуш тарзини шакллантиришга имкон яратади.

Инсон табиатга қанчалик яқинлашса, унда шунчалик дам олиш, асабнинг чарчоғини қондириш туйғуси каби ижобий ҳиссиётлар туғилади. Шунинг учун ҳам, аҳоли турар жойларининг қурилишини режалаштиришда, қурилиши бошланиши билан бирга, дарахтзорларни, табиий боғларни, сунъий сув хавзаларини, фаввораларни режалаштириш ва қурилишни амалга ошириш доимо параллел бошланиши керак. Чунки шаҳарларнинг ландшафти, микроклими одамларнинг асабини, кайфиятини яхши қилишга, мароқли дам олишига имконият яратади. Экологик нуқтаи назардан, ўсимлик дунёси бошқа жониворларни ўзига жалб қилади, қалдирғоч, булбул, чумчук, ғуррак, каптар ва бошқа кушлар, олмахон қабилар дарахтларнинг курки. Уларнинг сайраши кишини ўзига ром қилиб қўяди, яхши ҳиссиётлар туғдиради.

Шаҳарни кўкаламзорлаштириш катта аҳамият касб этади. Шаҳар ҳаво-

сининг янгилаиб туриши, кислородга бой бўлиши, ҳаво намлигининг нормал ҳолатда бўлишига, ҳаво ҳароратини салқинлаштиришга имкон беради. Инсонни табиатдан ажратиб қўйиш мумкин эмас. Бир туп дарахт ўртача 25 соат ичида уч кишига етарли кислород ажратиб берар экан. Бир гектар майдонга эга бўлган дарахтзор, бир кўшли кунда 220—280 кг CO₂ газини шимиб, ҳавога 180—200 кг кислород газини ажратиб берар экан. Ҳаво ҳароратини куннинг иссиқ кунларида 2,5—3°С пасайишига имкон туғдиради, газонлар шамол кўтарган чанг тузонларни тўсади, ушлаб қолади.

Автомобиль транспорти дудбўронларидан ҳавога ташланадиган захарли газ, қурум, тутунларни 7дан 35% ўсимлик дунёси шимиб олади. Шаҳар ичига жойлашган дам олиш минтақаларида ҳаводаги осифлик моддаларини 10—40% микдорда камайтиради, шунинг натижасида ультрабинафша нурларининг тушиши 15—25% ортар экан.

Жаннатмақон боғу-роғларни барпо қилиш соғлом турмуш тарзини шакллантиришда катта аҳамиятга эга бўлган омилдир.

Боғ-роғлар сихат-саломатликни таъминловчи асосий маскандир, кимнинг имконияти бўлса, боғ яратмоғи, савобли ишга қўл урмоғи лозим.

Тарихдан маълумки, табиатга, унинг гўзаллигига ташналик билан қараш, уларга тикилиб туриш инсонга қанчалик ижобий ҳиссиётларни уйғотишини, унинг саломатлигига жуда яхши таъсир кўрсатувчи омил эканини тушуниб етмоқ, бу — катта бахт. Ўсимлик дунёси, ранг-баранг гуллар, табиий ҳид берувчи ўт ва ўтлоқлар, тоғларнинг, қирларнинг ён бағридаги кўкаламзорлар, лозазорлар, баҳор ойларида гуллаётган ўрикзорлар, олмазорлар, бодом-зорлар, шафтолизорлар, олчазорлар ва бошқалар инсоннинг асабига, унинг туйғусига, кайфиятига ва умумий ҳолатига шодлик, қувонч бағишлашини бир тасаввур қилайлик — бу инсон учун энг катта бахтдир. Оллоҳ яратган мўъжизаларни, бу ранг-барангликни англаш, ҳис этиш, уларга муҳаббат кўзи билан қараш инсонни Оллоҳга яқинлигидан дарак беради.

Аслини олганда, Ўзбекистан диёрини ўзи жаннатма-қон худуддир, унинг унумли ўзумзорлари, ўрикзорлари, бодомзору-шафтолизорлари, олмазору-нокзорлари, ўрмону-дарахтзорлари тоғ бағриларидан оқиб тушаётган жилғалардаги чиннидек тоза зилол сувлари, қишин, ёзин очилиб турадиган гулчиларимиз етиштираётган турли ранга эга бўлган гулзорлари ва бошқалар инсон руҳиятида мисли кўрилмаган ижобий ҳиссиётларни кўзғатади, ички ҳиссиётларни севинчга тўлдиради. Буларнинг ҳаммаси саломатликни, руҳиятни тетиклаштирувчи, соғломлаштирувчи омиллардир.

Ҳар бир вилоятдаги бетакрор хиёбонлар, истироҳат боғлари, сув ҳавзалари, фавворалари, кўнгил очар дарахтзорлари, азим тутлар, минг йилларни эслатувчи чинорлар, қайрағочлар, эманларнинг ўзига яраша гашти ва оромбахшлиги бордир.

Бу бебаҳо, инсон яратган оромгоҳлар ифлосланаётган шаҳарлар ҳавосини тозалайдиган, уни кислород гази билан бойитадиган ажойиб табиат инъомидир. Улардан ташқари, дарахтзорлар, ўсимликларнинг кўп турлари атмосфера ҳавосининг 1 см³ ида 800—1000 га етадиган енгил манфий зарядланган аэроионларни кўпайтиради, ҳаводаги чанг, тузонларни ушлаб қолиб, улардан ҳавони тозалайди. Енгил ионларнинг ҳавода кўплиги ҳавонинг

тозалигини кўрсатувчи омиллардир.

Оғир ионлар мусбат зарядли бўлиб, улар тутун, сув парлари, чанг ва газлар билан бирлашиб, атмосфера ҳавосини ифлослантирувчи, инсон соғлигига путур етказувчи омиллар ҳисобланади. Бундай ҳавода турли патоген микроорганизмлар ҳам ҳаво намунасида кўп учраб туради. Уларнинг кушандаси фитонцидлар ҳисобланади.

Хуллас, дарахтзорлар, ўрмонзорлар, турли ўсимликларни она ватанимиз ҳудудларида кўпайтириш, бу— соғликни сақлаш демакдир. Организмни чиниқтириш, бақувватлигини ошириш, турли патоген омилларга қарши кўрашиш кучини оширадиган омиллар, бу — дарахтзорлар ва фаол ҳаракатдир.

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда турар жойлар санитария ҳолатининг аҳамияти

Аҳолининг саломатлиги тупроқ — ер билан чамбарчас боғланган. Тупроқ, Ер қуррасидаги тирик жонларнинг яшаш мақони, табиий муҳитда кетаётган модда алмашилиш жараёнларида тупроқнинг роли жуда катта. Тупроқ катта лаборатория, унда тўхтовсиз, ўта мураккаб кимёвий, биологик, физик, фотокимёвий жараёнлар содир бўлади. Тупроқдаги жараёнлар органик моддаларни парчалаб, ноорганик моддаларга айлантириб беради. Тупроқда доимо ўзини-ўзи тозалаш жараёни кетади. Жуда кўп зарарли омиллар зарарсиз ҳолатга келади. Шу билан бир қаторда, тупроқ таркибида жуда кўп вируслар, микроорганизмлар, ҳашоратлар, оддий ҳужайрали жониворлар, гельминт тухумлари ва жониворлар мавжуд. Инсоннинг ҳаётий фаолияти оқибати пайдо буладиган турли хусусиятларга эга бўлган чиқиндиларнинг ҳаммаси тупроққа ташланади. Шунинг учун ҳам, тупроқ кўп жиҳатдан турли юқумли ва юқумсиз касалликларни келтириб чиқарувчи табиатнинг асосий омилларидан бири. Агар тупроқда ўзини-ўзи тозалаш жараёни кетмаганда, куёш нурининг таъсирида патоген микроорганизмлар қирилмаганда, тупроқ инсон учун ўта хавфли касал таркатувчи манба бўлиб қолар эди.

Тупроқдаги турли физик, кимёвий, биологик жараёнларнинг ҳаммасида хавонинг кислороди катта аҳамият касб этади. Чунки кислородсиз у жараёнларнинг бўлиши қийин. Сабаби, атмосфера ҳавоси билан тупроқдаги ҳаво доимо алмашилиб туради. Тупроқ ҳавосининг сарфи микробиологик жараёнлар таъсирида, органик моддаларнинг парчаланиши оқибатида, карбонат ангидрид газининг пайдо бўлиши билан ифлосланган тупроқ, кислород ва микроблар таъсирида аҳлатлар таркибидаги оқсиллар, карбон сувлар ва бошқа органик моддалар минераллашиб, яъни, органик моддадан ноорганик моддага айланиб, зарарсиз ҳолатга келади. Бундай жараён гигиеник нуқтаи назардан катта аҳамиятга эга. Хулоса шуки, тупроқ чиқиндиларни, зарарли чиқинди сувларни, аҳлат ва ҳайвонот дунёси чиқиндиларини, гўнглларини зарарсиз ҳолатга келтириб, одамларни касалликдан асрайди: Аммо бир ҳолат эътиборга олинмаса, тупроқнинг ўзи микробларни,гельминт тухумларини, зарарли омилларни ўзига шимиб касал таркатувчи омилга айланиб қолиши мумкин. Демак тупроққа ташланадиган аҳлатлар микдори маълум бир нормада бўлиши керак, акс ҳолда, тупроқ-

нинг ўзини-ўзи тозалаш жараёни йўқга чиқиб, унинг ўзи касалланади. Чунки, ҳаддан ташқари ифлосланган тупроқ, бошқа табиий омилларни зарарлаб, ўзи ва улар орқали инсон организмини патоген микроблар билан, зарарли кимёвий моддалар билан захарлаб, касал чиқариши мумкин. Ифлосланган тупроқ қуйидаги замжир орқали, бошқа табиий муҳитни, яъни сувни, ўсимлик дунёсини, ҳайвонларни, ер ости ва усти сувлар ҳавзасини, ҳайвонот дунёсини, атмосфера ҳавосини ва бошқаларни зарарлаши мумкин.

Бу ҳолат қуйидагича:

Тупроқ —> одам организми.

Тупроқ —> сув —> одам.

Тупроқ -> ўсимлик дунёси, уларнинг ҳосили орқали одам га ўтади.

Тупроқ —> ҳаво —> одам.

Тупроқ —> сув —> балиқ —> сўнгра одамга ўтади.

Тупроқ —> ўсимликлар —> ҳайвонлар —> одам.

Бу занжирни яна давом эттириш мумкин, уйлаймизки, унга ҳожат йўқ.

Юқорида зикр қилинганлардан, хулоса:

1.Тупроқ турли аҳлатларнинг маълум меъёрдагисинигина зарарсиз ҳолатга келтириши мумкин, меъёрдан ортиқчаси тозаланмайди, тупроқларни бўлғайди.

2.Тупроқ ифлосланса, у юқумли ва юқумсиз касалликларни тарқатувчи омиллардан бўлиб қолади.

3.Тупроқ, атмосфера ҳавосини, очиқ ва ер ости сувларини, ўсимлик дунёсини қайтадан ифлослантирувчи омил ролени ўйнайди.

4.Тупроқ, турли моддаларнинг атроф-муҳитда айланиб юришида муҳим роль ўйнайди. Тупроқ ҳам табиий, ҳам сунъий ҳолатда эпидемик касалликнинг келиб чиқишида ва уларнинг олдини олишда катта роль ўйнайди.

Шунинг учун ҳам аҳоли турар жойларининг тозалигини сақлаш, аҳлатларни ҳамма жойдан тезлик билан олиб чиқиб кетиш, уларни махсус жойларда зарарсиз ҳолатга келтириш экогигиенанинг асосий талаби.

Гап соғлом турмуш тарзини шакллантириш устида борар экан, табиий муҳитнинг тоза бўлиши ўта зарур.Тупроқ шароитида микроорганизмлар тез кўпаяди, аҳлат ташлаш тўхтатилгандан сўнг тупроқ улардан тозалана боради. Масалан: аҳлат ташлангандан сўнг — 0,00001, тупроқ намунасидаги микроб сони ниҳоятда кўп икки ой ўтгач — 0,01, олти ой ўтгач — 0,1, бир йил ўтгач — 1,0га тенг, яна тупроқ тозаланиб, илгариги ҳолатига қайтган.

Маълум бўлишича, тупроқ ичак таёқчаларидан тахминан бир йил давомида тозаланади, уларнинг тупроқдан топилиши, унинг янги ифлосланишидан дарак беради. Тупроқнинг гижжа тухумлари билан ифлосланганлигини билиш учун 1 кг тупроқда гижжа тухумларининг сони аниқланади.

Аҳоли турар жойларидаги тупроқларни микроорганизмлар билан ифлосланиши, маҳаллалар ҳудудларида одамларнинг спортнинг бирор тури билан шуғулланиши, организмни чиниқтириш мақсадида турли машқларнинг ўтказилиши соғлиқка зарар бўлиши мумкин. Чунки аҳлатлар йиғилган жойлардаги ҳавонинг таркибида доимо микроорганизмлар мавжуддир. Микроблар шамолда ифлосланган тупроқ чанглари билан ҳам ҳавони ифлослантириши мумкин. Бундай жойларда югуриш, тез юриш, қуёш ваннасини олиш ва бошқа муолажалар билан шуғулланиш соғлиқка хавф туғдиради.

Шунинг учун ҳам шаҳар, посёлка ва қишлоқлардаги аҳоли яшайдиган жойларни тоза тутишнинг эпидемиологик, гигиеник ва экологик аҳамияти катта.

Турар жойларнинг тозаллиги, ободонлиги, ирригация шохобчаларидан шалдираб сувларни оқиб туриши, дарахт ва ўсимлик дунёсининг сероблиги юқумли касалликларнинг олдини олишга ёрдам беради. Биз хоҳлаймизми, йўқми, ёшлар, ўсмирлар эрталаб бирор спорт машқлари билан шуғулланадилар. Шунинг учун ҳам, турар жойлар, хиёбонлар, дарахтзор майдонлар, истироҳат боғларининг тозаллигини доимо режали равишда сақлаб туриш, бу борада ташкилий, санитар-техник хўжалик тадбирлари режаларини ишлаб чиқиб, амалиётда қўлланилиши айтиш муддаодир. Бу тадбирларни амалга оширишда санитария назоратини ташкил қилиш, маҳалла ширкатларининг фаоллигини ошириш, аҳолини санитария ва экологик қоидаларини сақлашга даъват этиш жуда зарур бўлиб қолди. Сабаби шундаки, ҳозирги кундалик ҳаётимизда, айниқса, тозалликни сақлашда ёшларнинг бефарклиги оқибатида чиқиндиларни пайт пойлаб, хоҳлаган жойларига ташлаб кетишлари, айниқса, очиқ сув ҳавзаларига ташлашлари авж олмоқда. Ваҳоланки, сув ҳавзаларида чўмилиш, сўзиш машқларини ўтказиш, каналларни қирғоқларида қуёш ванналарини қабул қилиш, организмни чиниқтириш мақсадларида кенг кўламда фойдаланилади. Шунинг учун ҳам, йиғилган аҳлатларни факат аҳлат ташланадиган махсус қонтейнерларга, аҳлат ташлаш қутиларига ташлаш мақсадга мувофиқдир.

Кварталлар ҳудудларида ерда йиғилиб ётган аҳлатларни кўриб, ирригация шохобчаларидаги, темир-бетонли ариқчалардаги аҳлатларни кўриб, минг афсуски, бундай ҳолат бефаросатлигимиз, маънавий кашшоқлигимиз натижасидир. Бу эса инсонлар учун жуда ачинарли ҳолдир.

Тарихий далиллардан аллақачонлар маълумки, аҳлатлар йиғилгандан сўнг тезда махсус жойларда зарарсиз ҳолатга келтирилмаса, микробларнинг, гижжа тухумларининг тарқалиш жойига айланиши аниқ. Аҳлатли жойлар касаллик микробларини тарқатувчи, кемирувчи ҳайвонлар, қушлар, ҳашоратлар ва бошқаларнинг яшаш жойига айланиб қрлади. Бу ўта хавфли ҳолат! Чунки улар ташқи муҳитнинг объектларини: тупроқ, сув, ҳавони ифлослантиришда катта роль ўйнайди.

Аҳлатлар таркибида озиқ-овқат чиқиндилари ва бошқалар жуда кўп органик моддаларни ушлагани учун, тез чирий бошлайди. Оқибатда турли газлар: аммиак, сераводород, меркаптан, индол, скатол ва бошқа моддалар пайдо бўлади. Улар, ўз навбатида, қўланса ҳидлар билан ҳавони ифлослантиради. Аҳлатлар ёғингарчилик, сел келиш вақтларида ер юзасидан ювилиб, сув ҳавзаларига оқиб тушади ва уларни микроблар, кимёвий моддалар ва гижжа тухумлари билан зарарлайди. Бундам ҳолатлар одамларнинг соғлигига катта зарар бериши аниқ.

Демак, турар жойларининг санитария, экологик жиҳатдан одамларнинг соғлиги учун тозаллигини сақлаш, хонадонларда яшовчилар ва турар жойларни бошқариш идораларининг зиммасида бўлади. Шунинг учун ҳам улар тўла-тўқис тозаллик ҳолатини сақлашга тўғридан-тўғри жавобгардирлар.

Бунинг учун хўжалик аҳлатларини ўз вақтида йиғиш ва олиб чиқиб кетиш, турар жойларнинг шароитига қараб алоҳида-алоҳида ҳал этилиши зарур.

Бунда йил бошида иш режаси ишлаб чиқиш, режада коммунал хўжалик идораларининг техник анжомлар билан таъминланганлиги, турар жойларнинг ободонлаштирилганлиги, ирригация шохобчаларининг аҳволи, уларнинг сув билан таъминланганлиги, аҳлатлар олиб бориб ташланадиган жойларнинг ҳокимиятлар томонидан аниқ жойда ташкил қилингани, аҳлатхоналар билан турар жойлар ўртасидаги масофалар, аҳлат ташлайдиган автомобилларнинг етарлилиги, уларнинг иш режаси, уларга лимит билан ажратиладиган ёқилғиларнинг етарлилиги ҳисобга олиниши керак. Унинг устига ҳайдовчиларнинг маънавий баркамоллиги, етуклигига катта аҳамият бериш жуда зарур. Негаки, ҳозирги вақтда кўпчилик ҳайдовчилар орасида аҳлатларни шаҳар, посёлка ва қишлоқ марказларидан ўзоқ бўлмаган жойларга, пастқам, кўздан нарироқ жойларга ташлаб кетиш ҳоллари ҳам бўлади.

Чет элларда, айниқса, тараққий этган мамлакатларда, аҳлатларнинг таркибидаги ишлатилиши мумкин бўлган маҳсулотлардан турли хил зарур нарсалар ишлаб чиқилади. Бизда бундай жараёнлар энди ривож топмоқда. Жумладан, картонларни, пластмассали идишларни, шишаларни қабул қилиш пунктлари ишлай бошлади. Хуллас, аҳлатлар таркибидаги керакли нарсаларни утилизация қилиш жуда зарур жараёндир.

Илмий-техника тараққиёти аҳоли, мамлакатлар ва бутун биосфера олдида ечилиши керак бўлган янгидан-янги муаммоларни келтириб чиқармоқда, буларни тезроқ ечиш ҳозирги куннинг энг долзарб масаласидир. Бу қамрови жиҳатдан умумбашарий аҳамиятга эга бўлган экологик хавфдир. Экологик хавфнинг олдини олиш, биздан кейинги авлоднинг яшаши учун, уларга атроф-муҳитнинг тозаллигини сақлаб қолиш, иймон билан табиатнинг уйғунлигини таъминлаш асосий вазифалардан биридир. Республикамизда олиб борилаётган таълим-тарбиянинг тоза муҳит яратишга аҳамияти, инсон камолотининг муҳим омили — экологик маданиятни шакллантириш заминида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, энг муҳим масала бўлиб келмоқда.

Мамлакат аҳолисининг сиҳат-саломатлиги, давлат бойлигидир. Ҳар қандай мамлакатнинг энг асосий бойлиги унинг соғлом халқидир. Ҳар қандай инсон табиат маҳсули экан, у табиий атроф-муҳит билан ҳар томонлама чамбарчас боғлангандир. Атроф-муҳитда бўладиган салбий ёки ижобий жараёнлар инсон организмга ҳам шундай таъсир қилади. Шундай экан, инсоннинг антропоген фаолияти таъсирида ўзгараётган иклим, табиий муҳит унинг ўзига салбий таъсир кўрсатиб, организмда кетадиган физиологик, биохимик жараёнларни издан чиқаради, яъни касаллантиради, соғлом турмуш тарзига салбий таъсир кўрсатади.

Ваҳоланки, унинг асосий экологик эҳтиёжлари: тоза озиқ-овқат, тоза ичимлик суви, тоза тупроқ, тоза ҳаво, тоза турар жой, тоза боғлар, дарахтзорлар, ўрмонлар ва бошқалардир. Бунинг устига, дунё аҳолиси йилдан-йилга ўсиб бориб, кўпроқ микдорда озиқ-овқат, ёқилғи, кийим-кечак ва бошқа нарсаларни ишлаб чиқаришни талаб қилмоқда. Бу эса, ўрмонлар эгаллаб турган майдонларнинг жадал суръатларда қисқаришига, чўл-сахроларнинг бостириб келишига, тупроқнинг бўзилишига, атмосферадан юқорида жойлашган озон тўсиғининг камайиб кетишига, ер ҳавосининг ўртача ҳарорати ортиб боришига ва бошқа ҳолатларга сабаб бўлмоқда.

А. Тўхтаев ва бошқалар (1994 й.) келтирган далилларга эътибор берсак, ҳозир дунё бўйича ҳар хил ёқилгилар ишлатилиши туфайли 10,1 млрд тонна кислород сарфланади. Қишлоқ хўжалигига ярокли бўлган тупроқнинг — 70%и, ўрмонларнинг — 50 %и, чучук дунё сувларининг — 20 %и, биологик ресурсларнинг — 70 %и кишилар томонидан ўзлаштирилиб фойданилмоқда. Ер юзида ҳар йили 4 млрд тоннадан кўпроқ нефть, газ, 2 млрд тоннадан кўпроқ кўмир ёқилиб, 20 млрд тонна ҳар хил чанг-тузон, заҳарли газлар, тутун ва қурумлар ҳаво, тупроқ, сув, ўсимлик ва ҳайвонот дунёсини ифлослантормоқдалар.

Юқорида айтилганлардан кўриниб турибдики, атроф-муҳитнинг тозалиги ва уни таъминлаш ҳозирги кунда алоҳида олинган мамлакат ёки минтақа доирасидан аллақачонлар чиқиб, у ер юзи аҳолиси учун умумбашарий муаммолардан бирига айланиб қолган. Чунки сув, ҳаво, қуёш, ҳайвонот ва ўсимликлар олами каби асосий экологик омиллар чегара билмайди, улар планетамиздаги барча кишилар ва мамлакатлар учун умумийдир.

Ўзбекистан Республикаси мустақилликка эришиши биланок ўзининг бир қатор қонунларини, энг аввало, асосий Қонуни — Ўзбекистоннинг Конституциясида аҳолининг соғлигини асраш мақсадида атроф-муҳитни тоза сақлашга алоҳида эътиборни қаратди. Жумладан, Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг 50-моддасида «Фуқаролар атроф-табiiй муҳитга эҳтиёт-корона муносабатда бўлишга мажбурлар», деб кўрсатилиши мамлакатимизнинг барча фуқароларига соғлом муҳит яратиш борасида катта масъулият юклайди.

Мустақилликнинг дастлабки йилларидаёқ, яъни 1992 йил 9 декабрда Олий Мажлис томонидан «Табиатни муҳофаза қилиш тўғрисида» Ўзбекистан Республикасининг қонуни қабул қилинди. Бу қонун заминида табiiй муҳитни яхшилаш мақсадида кескин чора-тадбирлар олиб борилмоқда. 1996 йил-27 декабрда эса Республика Парламенти «Атмосфера ҳавосини муҳофаза қилиш тўғрисида» қонун қабул қилди. Шу қонунларга асосланиб, табиатни муҳофаза қилиш давлат қўмитаси, уннинг жойлардаги бўлинмалари, соғлиқни сақлаш, ўрмон хўжалиги, ички ишлар вазирлиги, санитария-эпидемиология хизмати, прокуратура ва бир қатор соҳалар билан шуғулланувчи маҳкамалар, институтлар экологик муҳитни яхшилаш ва муҳофаза қилиш билан қатъий шуғулланмоқдалар.

Демак, экологик таҳдидлар бу атроф-муҳит аҳволига ва инсоннинг ҳаёт фаолиятига тўғридан-тўғри зарар етказиш ёки бунга сабаб бўладиган табiiй ва техноген хусусиятдаги ҳодисалардир. Бу таҳдидлар, инсонларнинг соғлом турмуш тарзига таъсир этувчи жараёнлардир. Таҳдидларнинг категориялари:

1.Глобал даражасида: иқлим ўзгариши, озон омили.Ороль денгизи муаммоси.

2.Минтақавий: сув ресурсларининг аҳволи, атроф-муҳитнинг транс чегаравий ифлосланиши, чўлланиш, юқумли ва ўта хавфли касалликларнинг тарқалиши, табiiй ватехноген тусдаги катализмлар.

3.Миллий: сув ресурсларининг етишмаслиги ва ифлосланиши, аҳолини тоза ичимли сув билан таъминлаш, кўчклар ва сел-сув тошқинлари, атмосфера ҳавосининг ифлосланиши, био хилма-хилликнинг сақланиб қолиши, аҳоли саломатлигининг ёмонлашуви, ҳалокатлар ва авариялар. Табиий ресурслардан нооқилона фойдаланиш, саноат ва маиший чиқиндилар муаммоси.

4.Маҳаллий: муайян худудларнинг радиацион ифлосланиши, ер ости сувларининг ифлосланиши кундалик йигилаётган чиқинди ахлатлар муаммоси.

Юқорида айтилган муаммоларни ҳал этишда Ўзбекистон Республикаси Давлат табиатни муҳофаза қилиш кўми-тасининг олиб бораётган ишлари туфайли атмосфера ҳавосига ифлослантирувчи моддаларни ташлаш 1991 йилдан шу давргача 1,95 баробар, сув ҳавзаларига ташланаётган ифлосланган оқова сувлари 2 баробар камайди. Пестицидлардан фойдаланиш 5 йил давомида 4 баробар қисқарди.

Кейинги йилларда Республика аҳолисини, айниқса, ёшларнинг экологик маданиятини ривожлантириш, улар билан олиб борилаётган экологик таълим-тарбия катта аҳамият касб лмоқда. Республика ОТМларида жуда кўп экология кафедралари минг-минглаб ёш авлоднинг экология соҳасидаги билимларини махсус дастурлар асосида мукаммаллаштирмоқда. Асосий мақсад юксак маданиятли, маънавий-маърифий жиҳатдан баркамол инсонни тарбиялаш, ўзи яшаб турган атроф-муҳитга, ўз соғлигига зарар бўладиган зарарли моддаларни йуқотиш табиий муҳитга зарар бермаслик. Келажак авлодларга муносиб экологик муҳит қолдиришга ҳаракат қилади. Атроф-муҳитни покиза, тоза тутиш қадим-қадимдан ота-боболаримиз, аجدодларимиз руҳиятига, маънавиятига сингиб кетган, кундалик одат тусига кириб қолган удумларни тиклаш вазифаси туради. Чунки ер, сув, ҳаво, ўсимликлар ва ҳайвонот дунёсини эҳтиёт қилиб сақлаш, эъзозлаш улар учун маънавият мезони ҳисобланган. Буюк аждодларимизнинг асрлар давомида яратган битмас туганмас маданий-маърифий меросларини, хусусан, атроф-муҳитни авайлаб-асраш каби умуминсоний қадриятларни ҳимоя қилиш, инсон манфаатлари йулида уларни кўпайтириш, келгуси авлодларга ёдгорлик қилиб қолдириш биз учун ҳам фарз, ҳам қарз.

Тоза ва сифатли ичимлик сувнинг соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги аҳамияти

Табиий муҳитда — биосферада яшаётган тирик жонларнинг жами бири-бири билан, ўз навбатида, табиий атроф-муҳит омиллари билан ўзаро чамбарчас боғланган. Табиий муҳитсиз жониворлар бўлмайди, жониворларсиз табиий муҳит бўлмайди. Ташқи атроф-муҳитдан жонли табиат ўзи учун озуқа топиб ҳаёт кечиради. Ташқи муҳит объектлари тирик жонларга бевосита ёки билвосита ижобий таъсир кўрсатиши натижасида тирик жонзотларнинг кўпайиши, тараққиёти ва тирик қолиши таъминланади. Ташқи муҳит омиллари тирик жонларга ўз таъсирини кўрсатади, ўз навбатида, тирик жонларнинг таъсирида табиий муҳит ҳам ўзгаришларга учрайди. Демак, табиатнинг абиотик омиллари билан биотик омиллари ўртасидаги ўзаро боғланишлар, таъсирлар, муносабатлар табиатда ҳаётни таъминлайди. Аммо, бу боғланишлар, таъсирлар, муносабатлар табиатдаги намликларсиз, қуёшнинг нурисиз, ҳавонинг кислородсиз ва модда алмашилиш жараёнларисиз вужудга келмайди.

Қизиги шундаки, табиатдаги ҳамма жонли организм бир-бирига емиш. Жумладан, ўт-ўланларни ҳайвонлар истеъмол қилса, йиртқичлар эса ўша ҳайвонлар билан озикданади ва ҳоказо. Аммо қандай озукани истеъмол қилмасин, сувсиз намликсиз истеъмол қилинган озукалар ҳазм бўлмайди. Овқат элементлари организмга сингмайди, организмда пайдо бўлган чиқиндилар намликсиз организмдан чиқиб кетолмайди. Шунинг учун, сувни оби ҳаёт, дейдилар. Сув-ҳаётни тасаввур қилиб бўлмайди. Сув инсонлар ва жониворлар, ўсимликлар дунёси, микроорганизмлар, хуллас, бутун борлиқ учун зарур булган табиатнинг инъомидир.

Инсоннинг соғлом турмуш тарзини шакллантиришда экологик тоза сув энг катта роль ўйновчи омилга киради. Сув организмга фақат озук сифатида — ичиги учуғина керак бўлиб қолмай, балки инсоннинг шахсий гигиеник эҳтиёжларини қондириш учун зарур бўлган табиий муҳит — омилдир.

Сув ажойиб минерал, табиатда унинг урнини босадиган ҳеч нарса йўқ. Шунинг учун ҳам, у бебаҳо, оллоҳнинг бандаларига тақдим этган инъомидир.

Сув тўғрисида шоирлар газаллар тўқийди, ривоятлар ёзишади, қанча-қанча илмий асарлар чоп этилмоқда.

Инсон учун сувнинг физиологик нормаси бир суткада 2,5—3 литрга тенг (катталар учун). Куннинг иссиқ жазирама кунлари бу миқдор 1,5—2 баробар ортиши мумкин, бундам ташқари, оғир жисмоний меҳнат қилинса, сув истеъмоли ҳатто 8—10 литрга етиши мумкин. Одам танасининг 65—70 %ини сув ташкил қилади. Кўп миқдордаги сув терлаш натижасида организмдан чиқиб кетади. Организмда 6—8 % сув йўқотилса, организмнинг ҳарорати кўтарилади, тери қизариб, юрак уриши, нафас олиш тезлашади, мускуллар чарчайди, бош айланиб оғрийди. Агар сув йўқотиш 10 %га етса, организм оғир ҳолатга тушиб қолади, 15—20 % сув йўқотиш чидамсиз организмларни ўлимга олиб бориши мумкин.

Экологик тоза сувнинг гигиеник нормаси

Сувнинг фақат физиологик нормаси эмас, балки унинг гигиеник нормаси ҳам мавжуддир. Уй-жойлар ҳамда ҳамма ташкилот ва муассасаларни покиза тутиш сувга боғлиқдир. Уй шароитида идиш-товоклар, ювиниш, кир-ювиш, таҳорат қилиш ва бошқалар учун ҳар кун и катта миқдорда сув сарфланади.

Сувнинг шу мақсадлар учун исроф қилмай сарфланиши соғлом турмуш тарзининг шаклланганлигидан, хонадоннинг санитария маданияти юқорилигидан дарак беради. Шунини таъкидлаш зарурки, одамларнинг кундалик сарфлайдиган сувининг миқдори турар жойларнинг географик турли иқлим шароитида жойланишига жуда боғлиқдир, ҳамда аҳолининг маданий-маиший ҳолатига, турар жойларнинг ободонлигига, канализация ва водопровод тармоқларининг тараққий этганлигига ва бошқа бир қанча омилларга боғлиқ. Сувнинг истеъмол қилиш нормаси юқорида айтилган мақсадлар учун Соғлиқни сақлаш вазирлиги билан келишилган ҳолда Қурилиш нормаси ва қондаси ҳужжатларига киритилган.

Турар жойларда хўжалик ва бошқа мақсадлар учун сарфланадиган сув сарфи.

№	Турар жойлар ҳолати	Киши бошига бир кунда сарфланадиган сув миқдори— литрда
1	Водопровод, канализация тармоқлари бўлган, ваннаси бўлмаган бинолар	125-160
2	Водопровод, канализация, ванна ва сув иситкичлари билан таъминланган бинолар	160-230
3	Марказлашган иссиқ ва совуқ сув билан таъминланган бинолар.	250-350

Сув дунёвий модда алмашилишининг асосидир. Агар сув молекуласининг босган йўлига назар ташласак, тахминларга кўра қуйидагича:

1.Океан ва денгизлар сув юзасидан қуёш энергияси,иссиқлик таъсирида сув молекулалар и буғга айланиб ер юзасидан бир неча км баландликка кўтарилиб, салқин ҳавога дуч келади.

2.Юқорига кўтарилган сув буғи паст ҳароратга дуч келиб ва бошқа молекулалар билан қўшилиб, сув томчиларини пайдо қилади. Сув томчилари атмосферадаги шамол ҳаракати билан бир неча 100 кмга олиб кетилади, кейинчалик осмондаги буғланган сув молекулаларига қўшилиб, оғирлашиб ёмғир томчилари сифатида ерга ёгилади.

3.Тоғ ва тепаликларга, уларнинг ёнбағриларига ёққан ёмғир ариқчаларда сув бўлиб оқади.

4.Ариқча ва жилғалардан турли жониворлар — қорамоллар, қўйлар, кийик, жайрон, ёввойи ва бошқа ҳайвонлар ичадилар.

5.Бир неча соатлар ўтгач, ҳайвонлар ичган сув сийдикга айланиб ерга тушади. Ёмғир, қор сувларига қўшилган ва ерга сингган сийдиклар дарахт илдизлари орқали уларнинг эҳтиёжини қондириш учун уларнинг танасига шимилади,шимилган сувнинг маълум қисми дарахт барглари орқали яна буғга айланиб, атмосферага кўтарилади.

6.Буғга айланган сув молекуласи осмонга кўтарилиб,яна ёғингарчилик сифатида ерга, дарёларга тушади, охир пировардида дарё сувлари денгиз ва океанларга кўшилади.

7.Денгиз ва океанлар сатҳидан буғга айланиб, атмосферада яна суюқликка айланади, кўпинча совуқ ҳароратли ҳавога кўтарилган сув буғлари, ёмғир, қор, дўл, сифатида тоғларга, ўрмонзорларга ва ерга тушади. Шу йўсинда дунёвий сув айланиш жараёни биосферада ҳаётни таъминлайди.

Планетамизнинг учдан икки қисми, яъни 74 % сувдан иборат. Сув жуда кўп,аммо океан ва денгиз сувлари ўта шўр бўлгани учун улардан хўжалик, ҳатто кишлоқ хўжалиги ва саноат корхоналарида ҳам фойдаланиш мумкин эмас.

Планетамиздаги чучук сув миқдорининг жами 45000 км³ га тенг. Ҳисоблар шуни кўрсатмоқдаки, Ер куррасининг жуда кўп чучук суви

музликларнинг қаърида жойлашган бўлиб, улар 24 млн км³ ташкил қилади ёки музлар ер юзидаги ҳамма чучук сувларнинг 69 %ини ўз қаърида тўплаган.

Экологик тоза сув ва саломатлик

Дунёдаги ҳамма мамлакатларда аҳолини етарли даражада тоза ичимлик сув билан таъминлаги энг катта муаммодир. Негаки, XXI аср шу билан характерлики, чучук сувга бўлган талаб тобора ортиб бормоқца. Ҳозирда саноат корхоналарининг технологик жараёнларда сув ишлатмасдан маҳсулот ишлаб чиқариши амри маҳол. Сув халқ хўжалигининг ҳамма тармоқларида жуда кўп миқдорда ишлатилмоқца. Бунинг эвазига, ҳар қандай корхона технологик жараёнда ишлатилган сувни чиқинди сув сифатида сув ҳавзаларига ташлашга мажбур. Чиқинди сувларнинг кимёвий, физик, бактериологик таркиби мутлақо ўзгариб кетади. Ундай сувларни очик сув ҳавзаларига фақат зарарсиз ҳолатга келтириб ташлаш керак. Аммо кўп ҳолатларда улар чала тозаланиб, гоҳр умуман тозаланмай, сув ҳавзаларига ташланади. Оқибатда сув ҳавзаларининг сувини оргонолептик, бактериологик ва кимёвий таркиби физик хусусиятлари ўзгариб кетиб, оқар сувларга бошқа хусусиятларни беради.

Шунинг учун ҳам, бугунги кунда аҳолини экологик тоза ичимлик сув билан, касал тарқатмайдиган сув билан таъминлаш энг асосий масала бўлиб қолмоқца. Гап шундаки, сув ҳавзаларининг суви ҳар томонлама ўзгарса, у юқумли ва юқумсиз касалликларни тарқатувчи омилга айланади.

Экологик тоза бўлмаган сув орқали юқумли касалликларнинг тарқалиши. Тажрибалар шуни кўрсатадики, сувнинг ташқи кўриниши тиниқлиги, лойқалиги, рангининг ўзгаргани, таъми, ҳидининг ўзгарганлиги одамда шубҳа туғдиради, шундай ҳолатларда сувни тўлиқ таҳлилдан ўтказиб, унинг таркибида нима борлигини аниқлаш даркор бўлади.

Сув таркибининг ўзгаришига кўп сабаблар таъсир кўрсатади: жумладан, хўжалик чиқинди сувларини ташлаш, ёгингарчилик таъсирида ер юзасидаги чиқинди—аҳлатларнинг ювилиб, сув ҳавзаларига тушиши, молчилик фермаларида пайдо бўладиган чиқиндиларнинг тушиши, кўпинча сув таркибида патоген микроорганизмларнинг, оксил моддаларнинг ва бошқа органик чиқиндиларни кўпайишига олиб келади. Аммо, саноат корхоналари чиқинди сувларини очик сув ҳавзаларига таишаш, сув таркибида нефть ва нефть маҳсулотлари, кислота ва ишқорлар, эриган ҳолатдаги ноорганик кимёвий бирикмалар, заҳарли элементларнинг кўп миқдорда, яъни рухсат этилган миқдордан ошиб кетишига олиб боради. Бу, ўз навбатида, турли касалликларни келтириб чиқаради. Жумладан, сув таркибида кўпроқ фтор, селен, симоб, маргумуш ва бошқаларнинг бўлиши организмга хавф туғдиради.

Сув орқали ич буруғ, қорин тифи, паратиф, вабо, сариқ касалликлари, диарея ва бошқалар тарқалиши мумкин. Кейинги йилларда ичак касалликлари кўп тарқалмоқца. Бунда вирусларнинг роли катта.

Бактерияларнинг сув манбаларида яшаш муддатлари

Бактериялар	Водопровод сувида	Очиқ сув хавзаларида	Кўлмак сувларда
Ичак таёқчаси	2—262 кун	21-183 кун	—
Ичтерлама бактерияси	2—93 кун	4—183 кун	15-107
Дизентерия микроби	15— 28 кун	19—92 кун	—
Вабо вибриони	4—28 кун	1—92 кун	1-92
Лептосфера	4—28 кун	1 — 150 кун	
Туляремия микроби	92 кун гам а	7—3 1 кун	
Бруцеллёз микроби	2—85 кун	—	4-122

Агар сил касалхонасидан чиқадиган чиқинди — оқова сувлар зарарсиз ҳолатга келтирилмай, сув хавзаларига ташланса, бундай сувда чумилиш, ювиниш вақтида, тасодифан сувни ютиб юбориш сил касаллиги билан оғришта сабаб булади. Сувдаги микроблар, кўпинча сув хавзаларига биофабрика, жун тозалаш, пилладан ипак толаларини олиш фабрикаларининг чиқинди сувлари зарарсиз ҳолатга келтирилмай, очиқ сув хавзаларига ташланса, у сувларда микроблар сони миқдор жиҳатдан кўпайиб кетади. Сув хавзаларида турли инфекцияларнинг пайдо бўлишига кўпинча одамларнинг ўзи сабабчи бўладилар. Бундан ташқари, юқумли касаллик билан оғриган, аммо тўла даволанмаган бацилла ташиб юрувчи кишилар ҳам ташқи муҳитни ифлослантирувчи манба бўлиб қолади.

Академик О. В. Барояннинг фикрича, патоген микроблар ўрнини шартли патоген микроблар, ҳатто сапрофит бактериялар эгаллаб олиб, касалликни келтирувчи- микроорганизмларга айланмоқда. 1963 йили Ўзбекистоннинг, Россиянинг ва бошқа республикаларнинг бир қанча ҳудудларида вабога ўхшаш касаллик тарқалиб анчагина кишиларни нобуд қилди. Бу касалликнинг тарқалишига Эльтор номини олган вибрион сабаб бўлган. Бу вибрион очиқ сув хавзаларидан топилди, у ташқи муҳит таъсирига ўта чидамли ва эпидемия хавфини туғдирувчи микроб ҳисобланади. Ҳозирда ҳам у микробларнинг агглютинация реакциясини чиқармайдиган турлари, гоҳо-гоҳо очиқ сув хавзаларида учраб туради.

Нега биз ўқувчиларимиз эътиборини сув орқали тарқалиши мумкин бўлган инфекцияларга жалб қилмоқчимиз. Чунки ҳаётимиз фақатгина водопроводнинг инфекцияларидан тозаланган суви билан боғланибгина қолмай, балки очиқ сув хавзаларининг сувлари билан ҳам боғланган. Ёз бошланиши билан жуда кўпчилик аҳоли дарё, каналлар, сув омборлари ва бошқа сув хавзалари томон йўл оладилар ва чўмилишни бошлайдилар, кимдир спорт машғулоти билан шуғулланади, кимдир куёш ваннасини қабул қилиб, кейин ўзини сувга ташлаб, ором топади ва хоказо.

Сув орқали аҳоли ўртасида бир қанча касалликлар тарқалиши мумкин. Жумладан, Васильев-Вейл, сув лихорадкаси, лептоспироз ва бошқалар. Ифлосланган сувда сув каламушлари, сичқон ва бошқа сув ҳайвонлари кўпайишидан сув ифлосланиб, одамларни касаллантирувчи инфекциялар пайдо бўлади.

Ҳозирги вақтдаги сув ҳавзаларига аҳоли томонидан турли хилдаги аҳлат чиқиндиларини ташлаш сув ҳайвонларига озука бўлиб, уларнинг кўпайишига сабаб бўлмоқда. Шу кунларда шаҳарлардан оқиб ўтадиган канал сувлари, дарё ва дарёчалар сувида ўнлаб касаллик тарқатувчи ёввойи каламушларнинг сўзиб юрганига гувоҳ бўлмоқдамиз. Кўпчилик аҳолининг маънавий қашшоқлиги сабабли сув манбаларига аҳлатлар ташланмоқда. Агар биз турли юқумли касалликлардан қутилмоқчи эканмиз, унда табиий муҳит омили сув ва сув ҳавзаларини эъзозлайлик, асрайлик, унга нисбатан бефаркликни тугатишимиз керак. Сув орқали аҳлатларни йўқотиш мумкин, деган фикрни миямиздан илдизи билан чиқариб ташлашимиз керак. Сув спортининг экологик ривожига тоза сув билан чамбарчас боғланган. Шу оддий ҳақиқатни эсдан чиқариш бу — иймонсизлик, шаккоклик, бемаънилиқдир.

Сув орқали юқумсиз касалликларнинг тарқалиши. Табиий сув таркибида инсонлар, жониворлар, турли ўсимликлар ҳаёти учун зарур бўлган биологик микроэлементлар (кичик микдордаги турли элементлар) мавжуд. Улар тирик организмларнинг физиологик функцияларни бажаришида фаол қатнашадиган, биологик жиҳатдан зарур бўлган элементлардир. Улар кўпинча гармонлар, ферментлар ва оксиллар билан чамбарчас боғлиқ ҳолда, организмда кечадиган турли биохимик ва модда алмашилиш жараёнларида, қатнашиб, организмнинг нормал ҳолатини сақлашда муҳим роль ўйнайди.

Инсон саломатлиги учун кичик микдорда микроэлементлар (мис, рух, кобальт, йод, фтор, молибден, темир ва бошқалар) жуда зарур. Улардан ташқари, организм фаолиятида фаол қатнашадиган микроэлементлар ва кальций, магний, калий, натрий, фосфор каби тузлар катта роль ўйнайди.

Микро ва макроэлементлар организмга асосан сув ва озиқ-овқатлар билан киради ва организмнинг физиологик эҳтиёжини қондиради. Агар одам организми юқорида зикр қилинган макро ва микроэлементлар билан ўз эҳтиёжини қондириб турмаса, у ҳолда организм бирор касалликга учрайди. Жумладан, организмга бир суткада 100—200 мкг йод микроэлементи тушмаса одам организмда буқоқ касаллиги келиб чиқиши кўзатилади, яъни бўқоқ безининг функцияси бўзилиб, организмда касаллик пайдо бўлади. Олимларнинг фикрича ва олиб борилган илмий изланишлари шуни кўрсатадики, инсон бир суткада 70 мкг йодни озиқ-овқатлар билан, 40 мкгни гўшт маҳсулотлари билан 5 мкгни қаво ва 5 мкгни сув орқали олади. Букрқ касали, эндемик, яъни сувда, озиқ-овқатда йод микдори кам бўлган ҳудудларда учрайди. Текширишлар шуни кўрсатадики, буқоқ касали пайдо бўлишига организмнинг доимо бир хил рационда овқатланиши ҳам сабаб бўлар экан.

Сув таркибининг ўта минераллашгани, яъни кальций, фосфор ва бошқа тузларнинг сувда кўп микдорда эканлиги ва улар орасидаги коррелятив боғланишнинг бир хил эмаслиги натижасида бўғинларда туз йиғилишини, сийдик ва ўт крпларида, буйрак лаханкаларида турли катта-кичикликда тошларнинг пайдо бўлишини Хоразм, Қорақалпоғистон вилоятида яшовчи аҳоли

ўртасида кейинги вақтларда кўпроқ учраётгани кўзатилмоқда. Чунки Амударё сувининг экологик бўзилиши анча кучайиб, сувнинг катти клик даражаси ошиб кетган.

Кейинги вақтларда тиббиёт ходимларини ва гигиенистларнинг эътиборини жалб этаётган нарса нитрозаминлардир. Улар нитратлар билан алифатик ва ароматик аминлар бирикишидан пайдо бўладиган моддалардир. Бу моддалар саноатда кенг кўламда ишлатиладиган бирикма бўлиб, улар сув ҳавзаларида ҳамда табиий ҳолда одам организмида учраши мумкин. Улар жуда фаол модда бўлиб, рак касалини келтириб чиқарувчи канцероген моддалардир.

Йодга ўхшаш галогенлар гуруҳига кирувчи фтор моддаси бир томондан, организмга зарур, иккинчи томондан, у гигиеник нормадан ортиқ бўлмаса, фтор микдорининг организм учун камлиги ҳам, рухсат этилган микдордан ортиклиги ҳам зарардир. Биринчи галда, яъни организмга фторкамроккисса (0,2—0,3—0,5 мг) болаларнинг тишларида қора доғ пайдо бўлиб, тишнинг касалланишига олиб келади, организмга кўпроқ тушса, флюроз касаллигига сабаб бўлади, яъни суяк тизимини издан чиқаради.

Агар фтор микдори 1 литр сувда 2—8 мгга етса, одам ва ҳайвонларнинг тиш эмалида ўзгаришлар рўй беради. 10 мг фторли сув 8—10 йил давомида истеъмол қилинса, орга-низмдаги суякларда катта ўзгаришлар пайдо қилади, яъни бўғинлар ҳаракати чегараланади, оғрийди, скелет деформацияга учрайди. Одам ишга яроқсиз бўлиб қолиши мумкин. Организмда эндемик флюрознинг пайдо бўлишида, яна организмнинг суякланиш даврида кальций элементини ушлаб қололмаслиги сабаб бўлади.

Американинг «Уорлдуотч» институтининг далиллари кишини ҳайратга солмоқда, яъни сув орқали пайдо бўлаётган юкумли касалликларнинг, ривожланаётган мамлакатларда 80 %ини тарқалишига сув сабаб экан. Ер юзида сувнинг таркибидаги касал чақирувчи микроорганизмлар сабабли, ҳар йили 25 млндан зиёдроқ одам вафот этар экан.

Одатда, катта ариқ, канал, дарёларда оқаётган зилол тоза сувлар, инсонларга ҳаёт бағишлайди. Эндиликда кўпсув ҳавзалари чиқинди сувларни, аҳлатларни қабул қилувчи сув манбаларига айланиб бормоқца

Табиатни муҳофаза қилиш кўмитасининг далилларига қараганда, ҳозирги даврда 502 сув истеъмол қилувчи юза сув ҳавзаларига ҳар хил моддалар билан ифлосланган чиқинди сувларни ташламоқдалар, уларнинг микдори 6208 млн м³ га тенг.

Сув ҳавзалари нефть маҳсулотлари, рангли металллар, фторидлар, капролактан, юза актив моддалар, ацетон ва бошқа — ўзига хос специфик зарарли омиллар — кора металлургия, кимё, нефтьхимия ва минерал ўғитлар ишлаб чиқадиган саноат корхоналари, заҳарли химикат ишлаб чиқариш комбинатларининг чиқинди сувлари билан зарарланмоқда.

Агар бундай таркибли чиқинди сувлар тозаланмай, зарарсиз ҳолатга келтирилмай, сув ҳавзаларига ташланса, сув ҳавзаси ишдан чиқади, касал тарқатувчи манбага айланиб қолади.

Ифлосланган сув орқали тарқалиб кетиши мумкин бўлган бактерияларга вабо вибриони, бацилляр қорин тифи, паратифлар, ошқозон-ичак яллиғланишини чақирадиган инфекциялар, болалар диареясини келтириб чиқарувчи,

лептоспироз ва бошқа инфекциялар киради.

Шуни эсламоқ зарурки, Жаҳон Соғломни Сақлаш Ташкилотининг ҳисоботида айтилишича, ҳар саккиз секундда ифлосланган сув истеъмолидан бир бола нобуд бўлар экан.

Шуни айтиш зарурки, Республикамизнинг очик сув ҳавзаларининг ҳар томонлама ифлосланиши — аҳлатлар, чиқинди сувлар, саноат корхоналари чиқинди сувлари, коллектор-дренаж сувларини ташлаш аҳолининг очик сув ҳавзаларида чўмилиш, дам олиш, спорт билан шуғулланиш каби жараёнларини албатта чегаралаб кўяди.

Шундан маълум бўладики, аҳоли турар жойларида, сув ҳавзаларида экологик нуқтаи назардан қулай шароит туғдириш эпидемиологик барқарорликни таъминлашда аҳолининг қатнашиши, айниқса, мутасадди ташкилот раҳбарларининг фаолроқ қатнашиши айти мудиридир.

Соғлом турмуш тарзини таъминлайдиган сув манбалари қандай бўлиши керак? Авваламбор, ер қуррасида аҳолининг турмуш тарзи учун зарур бўлган чучук сувларнинг манбалари турлича жойлашгандир, очик сув ҳавзалари, ер юзидаги дарёлар, каналлар, кўллар, сув омборлари сифатида жойлашади, унинг устига географик ҳудудларда ҳам бир хил эмас. Жумладан, Республикамизнинг тоғли ҳудудларида, водийларида сув манбалари мўлроқ, чўлли зона (минтақаларда) сув манбалари етарли эмас.

Ҳозирда техника ривожини, аҳолининг кундалик ҳаётини тоза сув билан таъминлаш мақсадида давлат стандартига тўғри келадиган ер остида жойлашган тоза сувлардан кўпроқ фойдаланишга имкон берди.

Ичимлик сув манбаи қайси жойда жойлашмасин, қуйидаги экогигиеник талабларга жавоб бериши шарт. Чунки, экогигиеник талабга жавоб берадиган сувлар, касал тарқатмайдиган сувлар бўлиб, улардан соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги энг асосий элементлар бўлмиш спортнинг турли соҳасида, масалан, чўмилиш, сўзиш, бассейнларида, хонадонларда жойлашган сув бассейнларида, ванна, душ ва бошқа сув билан боғлиқ муолажаларни олишда санаторияларда, шифохоналарда дам олиш масканларида кўп фойдаланилади.

Бундай сувларнинг сифатига бўладиган экогигиеник талаб жуда қаттиқдир.

Бундай талаб, давлат стандартлари талабидир, яъни сувга бўлган талаблар махсус давлат идоралари томонидан тасдиқланади.

2000 йили тасдиқланган Давлат стандартида «Ичимлик суви, гигиеник талаблар ва сифатини назорат қилиш» O'zDST-950:2000 да «Ичимлик суви эпидемик томондан хавфсиз, кимёвий томондан зарарсиз ва оргонелептик хусусиятлари жиҳатдан ёқимли бўлиши керак», деб кўрсатилган.

Албатта, савол туғилади: бу талаблар га қандай эришилади? Бунинг учун ер ости ва устида жойлашган сув манбаларининг суви махсус водопровод иншоотлари, сувни тозалайдиган, зарарсиз ҳолатга келтирадиган махсус асбоблар билан жиҳозланади. Одатда, давлат стандарти бўйича сув манбалари сувининг таркибий қисмига қараб, синфларга бўлинади. Сув ҳавзаларининг таркибига қараб, яъни сувнинг таркибидаги кимёвий моддалар, биологик омилларнинг микдорига қараб ҳамда физик хусусиятларини ҳисобга олиб, ҳар бир қурилган ва қурилаётган водопровод иншоотига сувни тозалаш учун

қўйиладиган талаблар турлича бўлади. Шундагина, кундалик ҳаётимиз учун ишла-тиладиган сув давлат стандартига тугри келиши мумкин, акс ҳолда сув манбаи касаллик тарқатувчи омилга айланиб қолади.

Талабаларимизга, сув тўғрисидаги тушунчаларни тўлароқ беришдан мақсад, ҳар бир истеъмолчи сувни ишлаб чиқишдаги қийинчиликларни тушунишлари, водопровод тармоклари ёрдамида, ҳар бир хонадонга, ташкилотларгатурли даволаш муассасаларига, спорт комплексларига етказилаётган тозаланган сувнинг қадрига етишлари, сувни эъзозлашлари, сувдан тежамкорлик билан фойдаланишлари лозимлигини уқтириш. Чунки, тоза сув сдғликни сақлашдаги, соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги энг асосий омил ҳисобланади.

Гигиеник ҳамда санитария-техник талаблар. Ер ости ва очик тоза сув манбалари сувининг таркиби OZDST-951:2000 талабига биноан қўйидагиларга жавоб бе-риши керак:

- Қуруқ қолдиг-и 1000 мг/лдан ошмаслиги керак, аммобаъзи бир ҳолатларда санитария-эпидемиястанциялари билан келишилган ҳолатда 1500 мг/лгача рухсат берилади.
- Хлоридлар 250 мг/лдан ошмаслиги керак (СЭС органлари билан келишилганда 350 мг/лгача рухсат берилади).
- Сульфатлар 400 мг/лдан ошмаслиги керак (СЭС органларининг рухсати билан 500 мг/л гача рухсат бериш мумкин).
- Умумий каттиклиги 7 мг/экв/лдан ошмаслиги керак (СЭС органлари билан келишиб, 10 мг/экв/лгача рухсат бериш мумкин).
- Мазкур стандарт талабларига сув манбасининг мувофиқ келиши ҳақида хулоса бериш ҳамда Ўзбекистон Республикасининг санитария-эпидемиология хизмати ҳамда Республика қонунчилиги томонидан шундай ҳуқуқ берилган органлар томонидан берилади.
- Танланган сув манбаидаги кимёвий моддаларнинг сувдаги қонцентрацияси хўжалик ичимлик ва маданий,маиший мақсадлар учун фойдаланиладиган сув учун рухсат берилган микдори (РЭМ)дан ошмаслиги керак.
- Сув билан таъминловчи манба ҳамда сув йиғиш (водозабор) иншоотлари Ўзбекистон Республикаси ҳудудида ижрода бўлган санитария қонунчилигига мувофиқ санитария ҳимоя зонасини ташкил этиш билан ифлосланишдан муҳофаза қилиниши керак.
- Ер ости ва ер усти сув манбааларини танлашда сув сифатининг зарур кўрсаткичлари рўйхати ҳудудий санитария-эпидемиология хизмат органлари томонидан аниқланади, бунда маҳаллий шароит, регионал ўзига хослик ҳамда мавжуд бўлган ифлослантирувчи манбаларнинг характеристикаси инобатга олинади.

Ичимлик сувига гигиеник талаблар ва унинг сифатини назорат қилиш усуллари (OZDST-950:2000). Юқорида зикр қилганимиздек, хўжалик ичимлик суви эпидемик жихатдан хавфсиз, кимёвий таркиби бўйича зарарсиз бўлиши керак, радиация жихатдан хавфсиз бўлиши, ёқимли оргонолептик хусусиятларга эга бўлиши керак. Бу талабларнинг бажарилишига жадвадца келтирилган нормативларга мос келгандагина эришилади ва ишлатишга рухсат этилган усулларга мувофиқ ўтказилган назорат нати-жалари бўйича

текширилади.

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда атмосфера ҳавосининг аҳамияти

Атмосфера ҳавоси тўғрисида тушунча

Атмосфера ҳавоси ернинг устки қисмини ўраб олган газли қават бўлиб, у табиий омиллардан бири ҳисобланади. Атмосфера ҳавоси таркибида юқорида айтганимиздек, азот, кислород, карбонат ангидриди, водород, озон, орган ва бошқа инерт газлар мавжуд.

Маълумотларга кўра, ернинг устидаги ҳаво қатлами 1500—2000 км юқорига тарқалар экан. Атмосфера ҳавосининг асосий массаси денгиз юзасидан 5 км оралиқда ётар экан. Атмосфера ҳавоси қуёшнинг иссиқ нурини ўзида сақлаб қолади.

Атмосфера ҳавосининг инсон учун энг зарур элемента кислороддир. Кислород инсонга, унинг меҳнат қилиш жараёнига, қобилиятига, ҳаёт фаолиятига умуман соғлом турмуш гарзига ўз таъсирини кўрсатувчи омилдир.

XX ва XXI аср жисмоний, қўл меҳнатнинг ақлий меҳнатга ўтиши, фаол ҳаракатланиш жараёнларининг тобора пасайиб бориши, ўта кўп информацион хабарларнинг кўпайиши, стресс ҳолатларнинг тобора ортиши, кўпчилик инсонларнинг табиатга қизиқиши кундан-кунга пасайиб бораётгани билан характерли. Ваҳоланки, инсоннинг соғлиги ва унинг мустаҳкамлиги унинг ҳаракат фаоллигига ва табиий омилларнинг соғломлаштириш хусусиятларига боғлиқ эканлиги инсонларга кўп асрлардан буён маълум бўлган.

Қадимдан маълумки, олимлар, табиблар инсоннинг турли таъсирларга чидамлилигини оширишда табиий-иқлимий омиллардан фойдаланиш зарурати борлигини билганлар. Эрамизнинг биринчи 1000 йиллиги охирларида ишаб ижод қилган врач-табиб, файласуф олим Абу Алм ибн Сино ўзининг «Тиб қонунлари» китобида айтишмча, жуда кўн касалликларни даволашда, танани соғлигини сақлашда тоза ҳавони бирорта дорига алмаштириб бўлмайди деб, қайта-қайта огоҳлантиради.

Экологии ифлосланган атмосфера ҳавосининг соғлиқка таъсири

Ҳозир биз XXI асрда яшамоқдамиз. Бу асрнинг характерли томонларидан бири шуки, ҳозир саноат корхоналари ривожланган давр. Бундай тараққиёт натижасида атроф-муҳит айниқса, атмосфера ҳавоси саноат корхоналари дудбўронлари ва автомобиль транспортдан ажраб чиқаётган захарли газ, кул, қурум, чанг ва бошқалар билан бўлганмоқда. Инсонлар соғлигига катта путур етмоқда.

Пўлат эритадиган мартен печларидан ҳосил бўладиган бир тонна маҳсулотга, 6—10 кг чанг, 0,5—2 кг ис гази, 0,5—1,0 кг сульфат ангидриди, 1—2 кг азот оксиди тўғри келади. Бир суткада улкан металлургия комбинатларида

350—600 тонна чанг, сульфат ангидриди 600—1800 тонна, ис гази 1000—2500 тоннами ташкил қилади. Бу зарарли омиллар шаҳар атмосфераси орқали шамол ёрдамида ўзоқларга тарқалади. Бундай мисолларни минглаб келтириш мумкин. Айниқса, кимё саноати корхоналари атмосферани заҳарли газлар, яъни, альдегидлар, углеводородлар, окролеин, фтолат ангидрид, эритув моддаларининг буғлари, внилхорид, стирол, турли кислоталарни буғлари, аммиакли селитра, аммиак, метан ва бошқалар билан заҳарламоқда.

Бу мисолларни келтиришдан мақсад шуки, бугунги кунда катта шаҳарларда ҳаво ўта ифлосланган. Шамол эсиб турадиган шаҳарларда аҳвол бирмунча яхши, чунки газли, чангли туманлар шаҳардан ташқарига, ўзоқ масофаларга тарқалиб кетади ва уларнинг ҳаводаги қонцентрацияси анча камая боради. Автомобиль транспортининг заҳарли омилларидан қочиб қутулиб бўлмайди. Унинг устига, автотранспортдан чиқадиган заҳарли газлар турли метеорологик шароитида қуёш нури таркибидаги нурлар билан фотохимёвий реакцияга кириб, ўта заҳарли фотооксидантлар ҳосил қилади. Бундай реакциялардан озон, азот икки оксид, пероксиацил нитратлар, алдегидлар, эркин радикаллар ва бошқа кўзғатувчи моддалар пайдо бўлади. Улар кўзнинг шиллик қаватларини, бурун ва бронхларни китикдаб, яллиғланишларни келтириб чиқариши мумкин.

Биз соғлом турмуш тарзини шакллантиришда атмосфера ҳавосининг аҳамияти тўғрисида гапирар эканмиз, ўз-ўзидан маълумки, организмнинг соғлигини мустаҳкамлаш борасида олиб бориладиган ҳаво билан боғлиқ бўлган машғулотлар даврида бундай ҳолатга эътибор бермаслик катта хатога йул очади.

Атмосфера ҳавосининг организмни чиниқтириш ва соғломлаштиришдаги роли

Инсон организмни чиниқтириш бу энг яхши жисмоний тарбиядир. Фақат инсондаги фаол жисмоний ҳаракат ва турли чиниқтириш омилларини биргаликда олиб бориш соғлиқнинг пойдеворини яратади. Бу, ўз навбатида, инсон организмнинг чидамлилигини, турли психологик, асабий ва табиий муҳит таъсирларига чидамли бўлишини ва умр боқийликни таъминлайди.

Шуни эслатиб қуйиш лозимки, ҳар бир инсон ўзоқ умр кўришга ҳақли. Биология соҳасидаги олимларнинг ҳисоб китобларига қараганда, инсон 250—280 ёшга кириши мумкин экан. Лондонда яшаб ижод қилаётган доктор Кристоферсон шундай бир фикрни ўртага ташлади, яъни «Инсон 300—400 ва ҳаттоки, 1000 ёшга кириши мумкин, агар унинг организми ҳар куни етарли миқдорда ҳаёт фаолияти учун керакли моддаларни олиб турса, у албатга яшайди», — деган эди. Бу фикрни давом эттириб, табиатшунос олим Роджер Бекон: — «Инсон учун меъёрий умр боқийлик 1000 ёшга тенг», — дейди.

Шуларнинг ҳаммасини ҳисобга олиб, мен, — дейди Жустин Гласс, герентолог сифатида шуни тасдиқлайманки, ҳар бир инсон энг камида 180 ёшга киргунча яшаши мумкин. Олимнинг фикрича, агар инсон тўғри овқатланса, қабул қилинадиган озуқадан ажраладиган энергия-калориянинг организм томонидан ўзлаштирилиши ҳамда организмга кирган озуқанинг сингиши нормал ўтса, умр боқийликка ижобий таъсир қилади. Олим жуда кўп миллатларнинг кундалик овқатланишини ўрганиб, шундай фикрга келган эди.

Джустин Гласснинг фикрича, 180 ёшга кириш учун ва бу борада барча ниятларга етиш учун, биринчидан, мен бу ёшга кира олмайман, деган фикрни миядан чиқариб ташлаш зарур. Иккинчидан, қариб қоляпман, деган фикрни улоқтириб ташламасангиз, секин-аста қувватсизланиш бошланади, касаллик бошланиб, соғлик йўқола боради. Бундай фикрлар ўта хавфли, улар инсоннинг яхши орзу-умидларини сўндириб боради. Бунта йўл қўймаслик зарур. Сизда доимо яхши фикр бўлсин! Сиз ўзингизнинг хатти-ҳаракатингиз билан қилаётган меҳнатингиз, ҳаётдаги фаоллигингиз билан соғлигингизнинг пой-деворини яратаяпсиз, узоқ умр кўришга кадам ташлаяпсиз.

Швецария пойтахтида бўлиб ўтган герентологлар конгрессида 100га яқин врачлар йиғилиб, ўз фикрларини шундай изохладилар. «Инсонлар 80 ёшга кириб, ўзларини қариялардек ҳис этсалар, бу барвақт айтилган фикрлар, деб ҳисоблаш зарур, инсон энг камида 140 ёшга кириши керак», дейлади конгресс қарорида.

Профессорлар Генри Шерман, Том Спесс, С. Гарднер доктор Штайгмен, Бен Кинг, Чарльз Вест ва бошқаларнинг фикрича, инсон умрини ўзайтиришда тўғри овқатланишни ташкил қилиш, овқат таркибида етарли оқсил, витаминлар, минерал тузларнинг миқдори нормада бўлиши катта роль ўйнайди, деб уқтирадилар, бу фикрлар жуда кўп олиб борилган тажрибалар натижасидир.

Бизнинг фикримизча, организм учун овқатларнинг энг асосий элементлари билан бир қаторда, тоза ҳаво, ундаги мусбат зарядга эга бўлган аэроионларнинг бўлиши жуда зарур. Чунки организмга кирган овқатнинг биологик элементларини молекулаларга парчалашда, қолаверса, организмга сингдиришда ва организмга етарли миқдорда энергиянинг бўлиши албатта ҳавонинг кислородига боғлиқлиги аниқ. Шунинг учун ҳам, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жойлардаги ҳавонинг тозаллиги катта аҳамиятга эгадир.

Инсон организмга атмосфера ҳавосининг шифобахш таъсири кўп жиҳатдан йилнинг фаслларига боғлиқ. Шунинг учун организмни чиниқтиришда йил фаслларининг об-ҳавосига қараб чиниқтиришнинг турлари ва формалари ўзгаради. Масалан, куннинг иссиқ ва салкин кунларида кишиларга кўп вақтларини очик ҳавода ўтказиш ва очик сув ҳавзаларида чўмилиш тавсия қилинади. Ўша даврларда қуёш ва ҳаво ванналарини олиш ҳам мумкин. Одам шундай шароитда ўзини қандай сезаётганини билиш учун пульсини, нафас олиш тезлигини санаши ва шу йўл билан ўзини-ўзи назорат қилиши мумкин.

Одатда, атмосфера босимининг ўзгариб туриши инсонга турлича таъсир кўрсатади, гоҳо у таъсирлар шунчалар билинарли бўладики, организм у таъсирларга маълум даражада реакция беради.

Масалан, атмосфера босимининг пасайиши, марказий нерв тизимининг иммунитетини, қон ҳосил қилиш ва ошқозон-ичакнинг функцияларини бошқариш бўлимига қўзғатувчи таъсир кўрсатади. Атмосфера ҳавосининг тез пасайиши организмнинг жавоб реакциясини секинлаштириб кўяди, оқибатда кўриш, эшитиш реакциялари пасаяди, кайфият бўзилади, иш қобилияти сусяди. Бунда маълум бўлишича, терининг электрик қаршилиги ортади, босим пасайганда пасаяди.

Жумладан, ҳаво ҳаракатининг кичик тезлиги ва кучи организмга ижобий

чиниқтирувчи таъсир кўрсатади, аксинча, шамолнинг катта кучи ва ҳаракат тезлиги физиологик функцияларга салбий таъсир кўрсатиб, уни қийнаб қўяди ва касал ҳолатга тушиб қолишга сабаб бўлади.

Она замин — Ер атмосфера ҳаво океанининг «тагида» паст қисмида жойлашган. Органик дунёнинг эволюция жараёни оқибатида атмосферадаги кислороднинг миқдори доимий бўлиб қолди.

Йил давомида, В. Я. Крамских далилларига қараганда, инсон томонидан кислородни қабул қилиш бир хил эмас. Жумладан, йиллик қабул қилинган кислороднинг умумий миқдоридан ёзда 24 %ини, кўзда 25 %ини, қишда 26 %ини ва баҳорда 25 %ини олади. Йил давомида энг кичик миқдорлардан (июль ойи) секин-аста кўпайиб, энг кўп миқдори январ ойида нафас орқали олинар экан.

Кислороднинг организмга таъсир этиш механизмида фақат унинг атроф-муҳитдаги миқдори эмас, балки унинг турли метеорологик шароитларидаги парциал босимининг қисман ўзгаришига ҳам боғлиқ. Фақат атмосфера ҳавосидаги кислороднинг юқори парциал босими билан қондаги босимларнинг фарқи орқали кислород тўқималарнинг ҳужайраларига кириб бориб, организмнинг ҳаётий жараёнлари нормал ўтишига имкон яратади.

Мабодо, организмнинг орган ва системаларида бирор касаллик рўй бериб қолса, масалан, ўпканинг альвеолоси мембраналари касалланса ёки ўпканинг эмфзема касаллигида, зотилжам касаллигида кислород диффузиясининг қонга ўтиши қийинлашади, натижада кислородга очлик, унинг етишмовчилиги вужудга келади. Натижада юракнинг функцияси бўзила бошлайди, яъни организмни кислород билан таъминлаш учун юракнинг ортиқча иши юрак кучини йўқотишга олиб боради ва юрак фаолиятида етишмовчилик ҳолатлари сезилади.

Шунинг учун ҳам, инсон организми ҳаво билан чиниқтириляётганда юқорида келтирилган омилларнинг инсоннинг физиологик саломатлик ҳолатига ёқимли таъсир кўрсатиш хусусиятларига эътибор бериш жуда зарур. Бу эса, соғлом турмуш тарзининг энг асосий элементи, умр боқийлик, ҳаётга фаол ҳаракат билан ёндашиш, соғломни сақлаш, мустаҳкамлашдир. Бунинг натижаси, яхши уйқу, кўтаринки кайфият, тетиклик, бақувватлик, эркинлик, баркамоллик, фаолликдир.

Атмосфера ҳавосини экологик тоза ҳолатга келтиришда ўсимлик дунёсининг аҳамияти

Инсон табиат ҳосили, унинг экологик кучоғида яшайди, табиатдан баҳраманд бўлади. Сабаби, табиат бебаҳо ўсимлик дунёсига бой. Ҳазрати инсон ҳаётини табобат оламисиз тасаввур қилиш қийин. Чунки инсон тирик экан, озик-овқатларни, турли меваларни истеъмол қилади, гўзалликка талпинади, мусаффо ҳаводан тўйиб-тўйиб нафас олгиси келади.

Ўсимликлар биз учун гўзаллик яратади, ҳавони оксиген билан бойитади, ифлосланган ҳавони тозалайди. Ўсимликларнинг ажойиб хислатларидан яна бири, уларнинг шифобахшлиги.

Шунинг учун ҳам Республикамиз ҳукумати томонидан дарахтзорларни, ўрмон ҳудудларини кенгайтириш масаласига кенг эътибор берилмоқда.

Ўсимлик дунёсининг аксарияти бир қатор биологик фаол моддаларни ҳосил қилади. Ҳозирда бу моддалар сони 500 дан ошиб кетди, мазкур шифобахш моддалар бир гектар майдондаги кенг баргли ўрмон дарахтларидан 2 кг, игна баргли ўрмонлардан 5 кг ажралади. Умуман, ўрмонлар 20000 хил маҳсулот беради.

Ўрмонлар, атмосфера ҳавосига турли кимёвий моддаларни, чангларни, захарли газларни филтрлаб, ўзига шимиб, ҳавони тозалайди. Бир гектардаги ўрмон 24 соат давомида 220—228 кг карбонат ангидрид газини ўзига шимиб, ўзидан 180—200 кг кислородни ажратиб беради. Бир гектардаги игна баргли дарахтлар, урмонлар бир йилда 40 тонна, баргли дарахтлар 100 тоннагача ҳаво чангини ушлаб қолиш қобилиятига эгадир.

Дарахтзорлар кўп бўлган жойнинг 1 м³ ҳавосида 2000—3000 енгил ионлар мавжудлиги аниқланади. Истироҳат боғлари устидаги ҳавода — 800, одамлар зич яшайдиган жойлар атрофида енгил ионлар 25—100 гача камайиб кетар экан.

Инсон учун енгил ионларнинг аҳамияти жуда катта, улар чарчокни қолдиради, микроорганизмларни ўзларидан ажраладиган фитонцидлари билан кириб ташлайди.

Ўрмон ва дарахтзорлар табиатдаги СО₂ билан О₂ балансини сақлаб туради. Бир гектардаги арча дарахтларининг шох-шаббалари 32 тонна, сосна ўрмонлари эса 35 тонна, эман 54 тонна, қайрағочлар 43 тонна чангларни йил давомида филтрлаб ушлаб қолади.

Ўртача бир туп дарахт 25 соат ичида 3 киши учун зарур бўлган кислородни ажратади. Иссиқ кунларда ҳаво ҳароратини 2,5—3°Сга пасайтиради.

Хуллас, ўсимлик дунёсининг инсон организмига фойдали таъсирини инобатга олиб, чиниктириш машғулотларини, енгил атлетика ва бошқа спорт турларини утказиш мақсадга мувофиқдир. Дарахтзорлар бўлган жойда ҳаво тоза ва зарядланган нисбий ионларнинг миқдори кўп бўлгани учун улар организмга ижобий таъсир курсатади.

Биоритмлар ва саломатлик

Моддий оламдаги ҳамма нарса, коинотдаги сайёралардан тортиб, бизнинг атрофимиз ва тирик организмлардаги барча жараёнларгача узлуксиз ҳаракатда ва бу ҳодиса моддий олам мавжудлиги ҳамда бутунлигининг асосий талабидир. Бу ҳаракатларда яна бир муҳим қонуният бор: барча турдаги ҳаракатлар деярли бир хил вақтлар орасида даврий равишда такрорланиб туриш хусусиятига эга. Шунинг учун, ҳаракатларнинг вақт жиҳатдан деярли бир хил ораликларда такрорланиб туриш ҳодисасини ритм дейиш қабул қилинган. Ритм учун характерли бўлган хусусият ҳаракат ва ҳодисалардаги тартиблилик. Агарда шу тартиблилик бўлмаса, табиатда ўзгариш ҳамда ривожланиш бўлмасди.

Табиатдаги бундай ҳолнинг абадий ва ўзлуксиз такрорланиши ердаги барча жонзотлар, жумладан, одам организмида ҳам маълум қонуниятларни вужудга келтирган. Киши баданидаги фаолликнинг кундузи кунлари кучайиб, кечқурунлари сусайиши — табиатнинг киши организмидаги жараёнларга

таъсирини кўрсатувчи энг оддий мисолдир. Организмдаги бундай ўзгаришлар юрак, ўпка, ошқозон ва ичаклар каби ҳаётий муҳим аъзолар ишидан тортиб, аъзолар, тўқималар ва ҳатто, ҳужайраларда ҳам юз беради. Киши организмдаги табиатга монанд бундай ўзгаришларнинг сони 300 тага яқин бўлиб, буларни биоритмлар дейиш қабул қилинган. Демак, биоритмларни — тирик мавжудотлардаги биологик жараёнларни табиатдаги ритмик ўзгаришларга мослашиш жараёни, деб таърифлаш мумкин.

Чунки, табиат ҳодисалари, айниқса, кеча ва кундузи, йил фасллари, ҳафта кунлари худди соат маятниги сингари бир вақт ҳамда ораликларда узлуксиз такрорланиб туради ва бу тартиб ҳеч қачон бўзилмайди. Бу тартиб коинотдаги сайёраларнинг ўзаро таъсири бўлиб, бу куч ердаги жами ҳодисаларни, жумладан, турли мавжудотлар, одам организмини ҳам ўз ҳукмига бўйсундирган. Оқибатда, ўзоқ йиллик тараққиёт натижасида киши кундузи ишлаб, кечаси дам олган. Кундузги қуёш ва иссиқлик жамики жонзот таркибидаги электронларни ҳаракатга келтириб, ҳаракатчанликка туртки берганлиги учун кундузи майса ўсган, мевалар шира тўплаган, одам ҳаракатланиб фаолият кўрсатган. Кундузи фаол, кечаси суст бўлиш, ҳатто бизнинг ирсиятимизга ҳам ўтган. Ҳатто янги туғилган чақалоқ организмдаги фаоллик кечалари пасайиб, кундузи кунлари юқори бўлади.

Борди-ю, биз ҳаракат фаолиятимизни табиатга тескари ташкил этиб, кундузи ухлаб, кечаси ишласак, биринчидан, ёруғликнинг чекланганлиги, ҳаракатнинг ноқулайлиги билан боғлиқ муаммолар бўларди. Энг ёмони, биз организмимиздаги ишчанликнинг суст пайтларида уни ишлашга мажбур қилардик. Бу мажбурлаш нафақат юрак ва шу каби ҳаётий муҳим аъзолар фаолияти, балки, тўқималар ҳамда ҳужайралар фаолиятига ҳам қарши ҳаракат бўларди. Бундай, ҳолнинг ўзоқ давом этиши, улар фаолиятининг издан чиқишига, айниқса, асаблар тизими фаолиятига салбий таъсир кўрсатиб, аввало, асаб касалликларига, кейинчалик эса юрак, қон-томирларнинг ҳамда бошқа аъзоларнинг касалликларига сабаб бўларди.

Киши организмдаги жараёнларга кеча ва кундуздан ташқари, ой ўзгаришлари, йил фасллари ҳам таъсир этади. Шунинг учун, соғлиқни сақлашда бу омилларни ҳам ҳисобга олиш лозим бўлади. Худди шунингдек, ижтимоий ҳаётда ташкил этилган яшаш тартиби ҳам бизнинг баданимиздаги биологик жараёнларга таъсир этиб, улар ҳам маълум бир Қонуниятларни вужудга келтиради. Бу омилни ҳафта кунларида куриш мумкин.

Кеча ва кундузи — яшаш тартибимизнинг асосий қонуни

Кундузиги югур-югур ва ташвишлардаи чарчаган инсон кечкурун болачақа даврасида бирпас ҳордигини чиқариб, эртанги кунини режалаштириб, орзу ва умидлар билан уйқуга кегади. Тун қоронғулиги борлиқни чулғаб, бугун табиатга сокинлик бахш этади. Гўё ҳаёт бирпас тўхтаб қолгандек, бутун табиат ҳам ухлаётгандек. Табиатнинг бу имконияти организмнинг кундузиги фаоллик даврида сарф қилган энергиясини қайта тиклаш учун берилган фурсат, деб баҳолаш мумкин.

Хуллас, кеча ва кундузи ҳаётимизнинг асоси, умримизнинг абадий ва

ўзлуксиз такрорланувчи ҳодисасидир. Шунинг учун ҳам у бизнинг баданимизда жуда кучли ва ниҳоятда маҳкам биологик жараёнларни шакллантирган. Гап шундаки, уни қандай ўтказиш, ҳаётимиз ва фаолиятимизнинг муҳим элементлари бўлмиш иш, дам олиш, уйку кабиларни унда тўғри жойлаштириш асосан ўзимизга боғлиқ. Бизнинг саломатлигимизнинг мустаҳкамлиги, умримизнинг ўзоқлиги эса шу омил билан бевосита алоқадор.

Олимларнинг таъкидлашича, кеча ва кундузи давомида кечадиган табиатдаги ўзгаришлар асосан қуёшнинг ерга нисбатан вазият ўзгаришлари билан боғлиқ ва шунинг натижасида у ерда ниҳоятда муҳим бўлган биологик қонуниятни вужудга келтирган. Бу қонуниятга кўра ердаги жами жонзотлар, жумладан, одам танасидаги биологик фаоллик сутка давомида тахминан М ҳарфи шаклида кучайиб ва сусайиб туради. Кечаси сустлашган биологик фаоллик эрталабки соат 4 лардан бошлаб кўтарила бошлайди ва эрталабки 7—8 ларда энг юқори даражага кутарилиб, 5 баллга етади. (Биз биологик фаолликни 5 балли кўрсаткичда олдик). Бу ҳолат кундузиги соат 10—11ларгача сақланади. Кундузиги соат 12лардан соат 14гача биологик фаоллик сусайиб. (2,5—3 баллгача) соат 16—17лардан у яна юқори даражага кўтарилади. Бу ҳолат ҳам кечки соат 20—21ларгача сақланади. Кечки соат 21ларда биологик фаоллик анча сустлашиб, кечки соат 23ларда энг паст даражада бўлади. Бу сустлик эрталабки соат 4ларгача давом этади ва шу вақтдан бошлаб у яна кўтарила бошлайди. Бу даврийлик абадий давом этади. Шунинг учун, инсон ўзининг кундалик фаолиятини шу биологик тартибга мос ташкил қилсагина у яшайди, саломатлиги мустаҳкам, иши унумдор, умри ўзоқ бўлади. Ана шу илмий хулоса бизга кун ва иш режимини тузишга срдям беради.

Кун режими ва унинг асосий талаблари

Энди биз юқоридаги биологик қонуниятлардан келиб чикиб, кун давомидаги ишларимизни тўғри режалаштириш имкониятига эга бўлдик. Аслида кишининг сутка давомидаги фаолиятини табиат ва жамиятнинг ўзи анчагина тартибга келтирган. Кечаси ухлаб, кундузии ишлаш, иш ораликларида қисқа муддатли дам олиш, эрталаб, тушда ва кечқурун овқатланиш, ҳафта давомида ишлаб, бозор кунлари дам олиш кабилар бу тартибнинг оддий кўринишларидир. Кундалик ишларни уддалаш ва самарадорлигини таъминлаш учун уларни кун давомида тугри режалаштириш катта аҳамиятга эга. Бундан кўзланган асосий мақсад нафақат ишларнинг самарадорлигини таъминлаш, балки, соғликни сақлаш ҳамда мустаҳкамлаш ҳамдир. Шу мақсадда ўқувчи-талабалар учун умумий бўлган қуйидаги режимини эътиборингизга ҳавола қиламиз.

Ўқувчи-талабалар учун тақлиф қилинадиган умумий кун режими.

Эрталабки уйқудан туриш	— 6 ⁰⁰ .
Бадантарбия машғулоти	— 6 ⁰⁰ —6 ⁴⁰ .
Эрталабки гигиеник тадбирлар	— 6 ⁴⁰ —7 ⁰⁰ .
Эрталабки нонушта	— 7 ⁰⁰ —7 ³⁰ .
Ўқув юрти ёки мактабга бориш	— 7 ³⁰ —8 ³⁰ .
Ўқув машғулоти	— 8 ³⁰ —1 ⁵⁰ .

Катта танаффус — тушлик	— 1 ²⁰ — 13 ⁰⁰ .
Ҳордиқ чиқариш	— 16 ⁰⁰ — 17 ⁰⁰ .
Мустақил ўқиш	— 17 ⁰⁰ — 19 ⁰⁰ .
Кечқурунги овқат	— 19 ⁰⁰ — 19 ³⁰ .
Кечки соғломлаштириш тадбирлари	— 19 ³⁰ — 21 ³⁰ .
Кечки гигиеник тадбирлар	— 21 ³⁰ — 22 ⁰⁰ .
Уйқуга ётиш	— 22 ⁰⁰ .

Кун режимида тақлиф этилган тадбирлар шубҳасиз шарҳлашни талаб этади.

Эрталабки уйқудан туриш. Соат 6⁰⁰. Бу вақт организмдаги биологик фаолликка тўғри келади. Қиш кунлари уйқудан туриш вақтини соат 6³⁰ — 7⁰⁰ларгача ўзгартириш мумкин. Лекин бундай ҳолатда кечки соғломлаштириш тадбирларига бир соат очиқ ҳавода югуриш ёки бирон-бир спорт тури билан шуғулланишни киритиш керак бўлади.

Кўпчилик уйқудан уйғонгандан кейин тўшакда ётиб, қўл-оёқларини чўзиб, керишиб, бирпасдан кейин туриш керак, дейишади. Улар ўзларининг бу тақлифларини, юрак уришини ҳали ҳаракатли шароитга мослашмагани билан тушунтирадилар. Бу тўғридир. Шунинг учун, биз ҳам уйқудан уйғонгандан кейин, қўл-оёқларни чўзиб, баданни ҳаракатга чоғлаб туришни тақлиф қиламиз.

Бадантарбия маипулотлари. Соат 6⁰⁰дан 6⁴⁰ гача. Одатда, бадантарбия машғулотларидан кўзланган мақсад баданни мудроқ ҳолатдан уйғоқ ҳолатга келтириш ва уни кундузиги ишларга тайёрлашдан иборат. Баъзи бировлар кундалик югур-югурнинг ўзи етади, деган тушунчада бўлиб, кун режимининг бу муҳим талабига эътибор бермасликлари мумкин.

Соат 6⁴⁰ дан 7⁰⁰гача эрталабки гагаеник тадбирлар. Тунги уйқу вақтидаги модда алмашилиш натижасида тери ва бадандаги бўғимларга кўп микдорда чиқитлар тўпланади. Шунингдек, чигилларни ёзиш машқлари ҳамда очиқ ҳавода юриш, югуриш вақтида ҳам тана терлаб, ундаги ажратиш жараёнлари кучаяди. Ўз-ўзидан маълумки, бу ишлардан кейин танада тозалаш ишларига зарурат пайдо бўлади. Шунинг учун, ҳожат заруратларини бажаргандан кейин, иложи бўлса, илиқ душ қабул қилиш, иложи бўлмаса, юз-қўлларни ювиб, баданни илиқ сувда хўлланган мато билан артиш, тишларни ювиш, сув тортиб, бурунни тозалаш, томоқни гарғара қилиш, соқол олиш, ойна олдида сочларни тараш, гурмақлаш, ўзини тартибга келтириш, буларнинг барчаси гигиеник тадбирлар ҳисобланади.

Соат 7⁰⁰дан 7³⁰ гача эрталабки нонушта. Бунга ҳам ярим соатча вақт етади. Баъзи кишиларда эрталаб овқатланмаса ҳам бўлаверади, деган тушунча бор. Бу — хато. Бундай тартиб, тушликкача жуда очиқиб, кўп овқат еб қўйишнинг асосий сабабларидан ҳисобланади. Эрталабга бирон-бир мева, мева ёки полиз маҳсулотларининг шарбатларини истеъмол қилиш соғлиқ учун катта аҳамиятга эга. Сут маҳсулотлари билан нонушта қилиш ҳам соғлом учун фойдали.

Соат 7⁰⁰ дан 8³⁰ гача ўқув юрти ёки мактабга бориш. Бунга кетадиган вақт ҳар кимда ҳар хил бўлиши мумкин. Лекин биз катта шаҳарлардаги йўл транспортлари билан боғлиқ аҳволни ҳисобга олиб, бунга 1 соат вақт ажратдик. Бу ердаги асосий талаб йўлга кетадиган вақтни тўғри режалаштириб, йўлларда

шошилмасдан, кўча ва йўл ҳаракати қоидаларига риоя қилган ҳолда, машғулотларга ўз вақтида бориш.

Соат 8³⁰ дан 15⁰⁰гача ўқув машғулотлари. Ўқув машғулотлари — бу ўқувчи-талабалар кун режимининг асосий фаолияти ҳисобланади. Шунинг учун ўқув машғулотларини тўғри режалаштириш, улар оралиқларидаги танаффус ва дам олишларни ўринли ташкил этиш қуйидаги физиологик қонуниятлар асосида бўлиши керак.

Соат 12⁰⁰дан 13⁰⁰гача тушлик. Ўқувчи-талаба кун режимининг бу муҳим талабини бўзмасдан, катта танаффуслар вақтида хотиржам ўтириб, бирон егулик ёки иссиқ овқат ейишга ҳаракат қилиши керак.

Соат 16⁰⁰дан 17⁰⁰гача ҳордиқ чиқариш. Ўқув машғулотларидан кейин бир соат ухлаб, мияга дам бериш ҳар бир ўқувчи-талаба учун ниҳоятда муҳим аҳамияга эга.

Соат 19⁰⁰дан 19³⁰ гача кечки овқат. Одатда турмуш, иш, шароит ва шу кабилар натижасида ишларни тамом қилиб, кўпчилик ҳолларда кун ботгач, биратўла овқатланишга ўтирилади. Бу, одатда, кишда соат 18—19ларга, ёзда 21ларга тўғри келади. Овқатланганда ҳам қорин яхшилаб тўйдирилиб, овқатланилади. Бундай одатнинг соғлиқка зарари шундаки, овқатланганданоқ уйқуга ётиш вақти яқинлашади ва киши ошқозон тўла овқат билан ухлашга мажбур бўлади. Бу организмда ортиқча ёғларнинг тери ости ва ички аъзоларга ўтириб қолишига, тўқ қорин билан уйқу сифатининг пасайишига, оқибатда уйқуга тўймасликка, эртага тушликкача бўшашиб, ланж бўлиб юришга сабаб бўлади. Шунинг учун ҳам бизда кўпчиликнинг эрталабки нонуштага рағбати бўлмайди. Крлаверса, бундай ҳолнинг сурункали такрорланиши томирлар атеросклерози, модда алмашилишининг бўзилиши билан боғлиқ қандли диабет, артритлар, семириб кетиш, ажратиш тизимлари фаолиятининг бўзилиши ва шу тарика касалликларга шароитлар яратиб борилади.

Соат 19³⁰ дан 21гача кечки соғломлаштириш тадбирлари. Ҳар бир онгли инсон ўзининг кундалик ҳаётини камида 1,5—2 соат вақтини соғломлаштириш тадбирларига ажратиши керак. Бу вақтни у очиқ ҳавода секин ва узок вақт давомида лўккиллаб югуриш ёки спортнинг футбол, волейбол, теннис каби оммавий турлари билан шуғулланиши ё бўлмаса, тренажёр заллари, чўмилиш-сўзиш ҳавзаларига қатнаш кабиларга сарфласа, ўзининг кундалик саломатлиги ҳамда иктидорининг яхшиланиб боришига шароит яратган бўлади.

Соат 21³⁰ дан 22⁰⁰гача кечки гигиеник тадбирлар. Бунга ётишдан олдин ярим соат вақт ажратилган. Бу вақтда киши асосан тозалик билан боғлиқ ишларни қилади. Бу ишлар кишини тунги уйқуга тайёрлайдиган бўлиши керак. Масалан, уйқудан олдин душ, ванна қабул қилиш, зарур бўлса, клизма қилиб, ичақларни тозалаш, таҳорат қилиш, сочларли, тишларни ювиш, юз ва қўл териларига юмшатувчи воситалар суртиш ва хоказолар.

Соат 22⁰⁰ уйқуга ётиш ва уйқу. Уйқу баданимизни кундалик чарчоқ ва ташвишлардан халос этувчи ниҳоятда муҳим физиологик ҳодиса. Тунги уйқу вақтида кун давомидаги энергия сарфи туфайли ҳосил бўлган захарли моддалар зарарсизланади, мия ва асаб толалари ўз имкониятларини тўла тиклаб олади, бутун бадандаги осойишталик, хотиржамлик ҳисобига организмдаги модда алмашилиш жараёнлари энг юқори даражада бўлади ва барча озик маҳсулотла-

ри парчаланиб, поёнига етади. Уйқунинг вақти, миқдори ва сифатининг бўзилиши эса организмда жиддий касалликларга, биринчи галда асаблар тизими фаолиятининг бўзилиши билан боғлиқ касалликларга сабабчи бўлади. Шунинг учун ҳар бир киши уйқу, унинг вақти ва уни гашкил этиш масалаларига жиддий муносабатда бўлиши керак.

Кун режими ҳақидаги фикрларимизни хулосалаб шуни айтиш мумкинки, биринчидан, унда биз таклиф қилган тадбирлар ва уларнинг бажарилиш вақтлари ҳар бир кишининг шароити, имконияти, саломатлик даражаларига қараб ўзгартирилиши мумкин. Лекин умумий талаб: — биологик фаол вақтларга — иш вақтларини, биологик сушт вақтларга — дам олиш вақтларини тўғрилаш талаби сақланиши ва бажарилиши шарт. Иккинчидан, касаллик, сафар, оилавий муаммолар туфайли бўлиши мумкин. Бундай ҳолларда ҳам ортиқча асабийлашиб ўтирмасдан, муаммоларингиз ҳал бўлгандан кейин кун режимига риоя қилишга ҳаракат қилинг.

Бўш вақтлар. Инсон ҳаётининг ҳар бир кунини тўғри ва тифиз режалаштирганда ҳам ҳисобга олинмаган ёки унумли фойдаланилмаган вақтлар қолади. Агар буларга ҳафталик дам олиш кунлари, йиллик таътиллари ҳам қўшсак, бу вақтлар анчагина бўлиши мумкин. Бу вақтлар кўпроқ бизнинг ихтиёримизда бўлганлиги учун уларни бўш вақтлар деб атадик.

Бу вақтларни қандай режалаштириш ва фойдаланиш кишининг ўзига боғлиқ. Одатда киши бу вақтларни дам олишга ажратади. Ҳаётини кўзатишлар шуни кўрсатадики, турмушда оилавий ҳамда иқтисодий муаммолар туфайли қийналадиганларнинг кўпчилиги ҳаётини самарасиз ишларга сарфлаб, уни барбод қилганлар ҳисобланади.

Бўш вақтлар асосан қуйидаги талабларга хизмат қилиши керак:

- организмни чарчаш ва асабий зўриқишлардан халос қилишга;
- саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашга;
- маънавиятни шакллантириш ва юксалтиришга;
- миллий ва умуминсоний қадриятларга.

Киши бўш вақтларини юқоридаги талабларга тенг тақсимлай билса, у тўғри иш қилган, саломатлигини ҳам, маънавиятини ҳам, жамиятдаги обрў-эътиборини ҳам бирдек таъминлаган булади.

Ҳафталик биоритмлар ва уларга хос турмуш тарзини ташкил қилиш

Ҳафта ҳам табиат ҳодисасидан келиб чиққан. У ой кўринишларининг тўртдан бир қисмига тўғри келади. Ойнинг туғилганидан, тўлишиб яна кўринмай кетиши 28 кунни ташкил этади. Унинг ярим, тўлиқ, яна ярим ва кўринмайдиган кунлари 7 кундан бўлиб, бу даврийлик — ҳафталик иш тартибининг шаклланишига асос бўлган бўлса, ажаб эмас.

Хуллас, ҳозирги кунда дунёдаги деярли барча халқлар ҳамда элатларда ҳафталик иш тартиби русум бўлган ва оқибатда у бизнинг баданимизда ҳафталик биологик қонуниятни шакллантирган. Бу қонуният суткалик биологик қонуниятлардан анча сушт бўлса ҳам, саломатлик ва ишни тўғри ташкил қилишда катта аҳамиятга эга.

Бу қонуниятлар куйидагилардан иборат:

➤ ҳафталик иш кунларида шаклланган ишчанлик тартиби шанба, якшанба кунларидаги дам олишлар ҳисобига анча издан чиқади. Шунинг учун, душанба куни организмнинг иш шароитига мослашиши, жумладан, ўқувчи-талабанинг машғулотларга киришиши қийинроқ бўлади;

➤ янги бошланган иш ҳафтасида ишчанлик аста-секинлик билан кўтарилиб, ҳафтанинг чоршанба, пайшанба кунлари энг юқори нуқтасига чиқади. Жумадан бошлаб киши организмидаги ишчанлик яна пасайиб, шанбада бу пасайиш энг паст нуқтага тушади. Демак, организм ҳафталик ҳордиқни чиқаришга зарурат сезади;

➤ якшанба кунги дам олишдан миядаги марказлар тинчланиб, ўзининг ишчанлигини тиклаб олади. Лекин ҳафта давомида шаклланган асосий ишга бўлган кўникма жараёни бироз бўзилади. Шунинг учун, душанбада кишининг ишчанлиги анча камроқ бўлади.

Ҳафта давомидаги биологик қонуниятни билиш ҳафталик ишларни тўғри режалаштириш ва организм имкониятларидан тўла фойдаланиш учун керак бўлади. Масалан, ишчанлик юқори бўлган чоршанба, пайшанба кунларига кўпроқ диққат-эътибор талаб қиладиган ишларни режалаштириш мумкин. Айниқса, бунга мактаблар, олийгоҳлар ўқув тизимида катта эътиборни қаратиш лозим бўлади. Ўқувчи-галаба душанбаданок дархол юқори юкламага тайёр бўлмайди. Шунинг учун, бу кунга жисмоний тарбия, меҳнат, расм ва шулар каби дарсларни режалаштириб, математика, физика каби диққат ва фикрлашни талаб қиладиган фанларни чоршанба, пайшанбага тўғрилаш мақсадга мувофиқ бўлади. Уй шароитидаги ишлар ва фаолиятда ҳам ҳафтанинг бу қонуниятини ҳисобга олиш соғлиқ учун ҳам, турмуш учун ҳам фойдалидир.

Ҳафталик тартиб гарчи табиат ҳодисасининг маҳсули бўлса ҳам, у кўпроқ ижтимоий характерга эга. Шунинг учун ҳам бу қонуниятларни биз асосан ҳафталик режимда ишловчи инсонлар баданидагина кўзатамиз. Ўсимлик ва ҳайвонлар ҳаётига эса бу қонуниятлар таъсир этмайди.

Оила ва саломатлик

Ҳар қандай оиланинг асоси биологик ва ижтимоий қонунларга бориб тақалади. Оиланинг биологик асоси шундан иборатки, ҳар бир жинсда қарама-қарши жинсга ҳаётий зарурат бор. Бу унинг нафақат кўнгил хушлигини, балки, насл-насабини давом қилдириш учун ҳам зарур. Оиланинг ижтимоий асоси шундан иборатки, ҳаёт, турмуш, табиат қийинчиликларининг ўзи кишиларни бирлашишга, бирлашиб туриб кўрашишга мажбур қилган. Бу эса, унинг ҳаёт кечириши учун зарур бўлган. Шундай экан, бу бирлашиш, биринчи навбатда, эркак билан аёлнинг бирлашиши тарзида ҳал қилинганлигини тасаввур қилиш мумкин. Чунки бу иттифоқ уларнинг олдидаги иккала муаммо — қарама-қарши жинсга зарурат ҳамда табиат ва турмуш қийинчиликларига қарши бирлигини таъминлаган. Худди шу иттифоқ унинг ҳаётини, саломатлигини, турмушининг кунгилли ўтишига хизмат қилган. Оиланинг бу эволюцион талаби ҳозир ҳам ўзгармаган, фақатгина у янги мазмун ва моҳият касб этган. Ҳозирги кунда ҳам

оилавий ҳаёт кишилар умрининг мазмунли ўтишига хизмат қилиб, саломатликни мустаҳкамлаб, умрнинг ўзайтирувчи энг муҳим омил эканлиги ҳам илмий, ҳам ҳаётий жиҳатдан исботланган.

Оилада саломатликка таъсир этувчи омиллар, жамиятда кишилар саломатлигига таъсир қилувчи омилларнинг кичик моделига ўхшайди. Шунинг учун, оиланинг ҳаёти ҳамда фаолияти билан боғлиқ муаммоларни ҳисобга олган ҳолда унинг киши саломатлигини таъминлашда аҳамиятли бўлган талабларни қуйидагича белгилаш мумкин:

1. Оилани тўғри ва оқилона ташкил қилиш.
2. Оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш.
3. Оилавий муносабатларни туғри ташкил этиш.
4. Фарзанд кўришга тайёргарлик. Ҳомиладорлик ва бу даврнинг ўзига хос талабларини ҳисобга олиш.
5. Чақалоқни кутиб олиш ва унинг парваришига бўлган талаблар ҳамда шароитларини таъминлаш.
6. Барвақт ва кутилмаган ҳомиладорликнинг олдини олишнинг усуллари ҳақида маълумотга эга бўлиш. Абортнинг оқибатларини англаш.
7. Оилавий кўйди-чикдиларни саломатлик нуқтаи-назаридан ҳал қилиш.
8. Эркақлар ва аёлларда учраши мумкин бўлган баъзибир таносил касалликлари ҳақида тушунчага эга бўлиш.

Оилани тўғри ва оқилона ташкил қилиш

Бугунги кундаги илм-фан ютуқлари ҳамда ҳаёт тажрибаларимизга асосланиб, оилани ташкил қилишда қуйидаги омилларни ҳисобга олиш керак, деб қисоблаймиз.

Тиббий-биологик омилларни ҳисобга олиш. Ўрта мактаб биология курсидан маълумки, турларнинг сақланиб қолиши ва ривожланишида ирсият қонуни асосий роль ўйнайди. Ирсият қонуни — бу ота ҳамда онадаги белгиларнинг фарзандарга ва шу тариха насллардан-наслларга ўтишини таъминловчи биологик жараён. Бу жараёнда ота ҳамда онанинг уруғ ва тухум хужайраларидаги генлар деб аталувчи элементлар асосий роль ўйнайди.

Лекин гап шундаки, ана шу ота-онадаги ўхшашлик белгиларини ўтказувчи генлар улардаги яхши белги ва хусусиятлар билан бир қаторда, ёмон белги ва хусусиятларни, жумладан, ота-оналар ўтказган касалликлар ва уларга мойилликни ҳам ўтказади. Айниқса, яқин қариндошлардан ташкил топган оилаларда бундай ҳолнинг учраш эҳтимоли кўп бўлади. Қолаверса, қон яқинлиги нафақат наслий касалликларнинг ўтиши, балки фарзандлар иқтидорининг сусайиб боришига ҳам таъсир қилади.

Йигит билан қизнинг қон гуруҳларини тўғри келмаслиги ҳам бўлғуси фарзанд соғлигига салбий таъсир кўрсатади. Буни табобатда резус келишмовчилик дейилади. Қон гуруҳи монанд бўлмаган ҳомиладорлик кўпчилик ҳолларда бола ташлаш, улик ёки касалванд болалар туғилиши билан яқунланади.

Бу муҳим биологик қонуниятни оила қуришга аҳду-паймон қилган ёшлар ҳисобга олишлари керак.

Ўзбекистон Республикаси «Оила тўғрисида»ги Кодексида ҳам яқин қариндошлар ўртасидаги никоҳ тақикланади.

Психологик омилларни ҳисобга олиш. Гап шундаки, кишилар характер, хулқи, феъл-атвори жиҳатдан турли-туман бўладилар. Оилавий ҳаётда буларни ҳисобга олмаслик катта муаммоларга олиб келиши аниқланган. Эр ва хотин характер жиҳатдан бир-бирига тўғри келмаса, ҳаётда анча асабийликка, турмушдан қоникмасликка сабабчи бўладилар.

Кишилар табиатидаги турли-туманликни биринчи маротаба қадимги юнон табиби Гиппократ аниқлаган. Бирхил воқеа ва таъсиротларга муносабат билдириш даражаларига қараб, Гиппократ одамларнинг 4 гуруҳ ёки тоифага ажратган, яъни:

1. Қўнимсиз, шошқалоқ, қизиққрн, чидамсиз, таваккалчи, тўғрисиўз, кайфияти ва ҳаяжони тез ўзгарувчан кишиларни холерик табиатли.

2. Хушчақчақ, ишчан, ғайратли, чидамли, жамоатчи,дилкаш, баъзан эса шошқалоқ ва ҳаёлпараст кишиларнисангвиник табиатли.

3. Совуққон, хотиржам, эҳтиёткор, андишали, чидамли,камгап, ўзини тута биладиган, мақтовларга бефарқ, тартиб ва интизомни яхши кўрадиган кишиларни флегматик табиатли.

4. Тортинчоқ, таъсирчан, тез хафа бўладиган, камҳаракат, ўз куч ва имкониятларига ишонмайдиган, одамови,ёлғизликка мойил кишиларни меланхолик табиатлиларга ажратган.

Шубҳасиз, бирон-бир тоифага мутлоқ тўғри келадиган киши бўлмаслиги мумкин. Лекин бу хусусиятларнинг бирон-бириси устунлик қилувчи кишиларни дарров билиш мумкин. Флегматик ва меланхолик табиатли кишилар ҳаёт қийинчиликларига чидамли бўладилар ва камдан-кам ҳолларда кескин қарорлар қабул қиладилар. Улардан қадриятларга содиқ, садоқатли, оилапарварлар кўп чиқади. Ва аксинча, холерик ҳамда сангвиник табиатлилар табиатидаги тезкорлик уларни шошиб ҳаракат қилишларига, баъзан эса кескин ва хавфли қарорлар қабул қилишларига сабабчи бўлади. Ҳаётда эса характер жиҳатдан бир хил тоифадаги эр-хотинлар эмас, балки, турли тоифага, кўпроқ, қарама-қарши тоифаларга мансубларнинг оилалари мустаҳкам бўлиши, бундай оилаларда қўйди-чикдиларнинг ниҳоятда кам учраши аниқланган.

Ижтимоий омилларни ҳисобга олиш. Бўлғуси келин билан куёвлар ўсиб, вояга етган муҳит — оилалардаги иқтисодий, маънавий фарқлар ҳам катта аҳамиятга эга. Чунки тўла таъминланган иқтисодий шароитларда ўсиб, вояга етган ёшларнинг, таъминоти кам бўлган шароитларга мослашиши қийин бўлиши ва бундай турмуш уларда норозиликка сабаб бўлиши мумкин. Ёки аксинча, кам таъминланган, етар-етмасликда вояга етган ёш ҳам тўқинлик ва тўқликдан анча айниб қолиши мумкин. Қиз ва йигитлар вояга етган оилалардаги тарбия услубларининг ҳар хил бўлиши; масалан, бир оилада диний акидалар устунлик килса, бошқа бир оилада ҳаётни реалистик баҳолаш устунлик қилиши кабилар ҳам ёшларнинг бир-бирларини тушунмасликларига сабаб бўлади.

Қуда-андачилик борасидаги баъзи бир миллий, урф-удумларни бажариш ишлари кўпчилик ҳолларда бўлғуси қариндошларнинг иқтисодий таъминлаганлиги ва тарбия даражаларига боғлиқ бўлади. Бундай ҳолнинг ёш келин-

куёвларнинг руҳиятига, муносабатларига салбий таъсир қилмайди, деб ҳеч ким кафолат бера олмайди. Борди-ю, бу масалада икки ёш ўртасидаги муҳаббат ришталари устунлик қилиб, ёшлар учун оилалар ўртасидаги иқтисодий-маънавий фарқлар аҳамиятсиз ҳисобланса, бўлғуси қудалар ҳамда ёшлар кейинги ҳаракат дастурларини келишиб олишлари лозим бўлади.

Миллий-этник омилларни ҳисобга олиш. Ҳозирги даврдаги деярлик ҳар бир жамият учун характерли бўлган нарса, асосий аҳоли таркибига турли миллат вакилларининг кўплаб кириб бориши. Бу ҳол турли миллат вакилларида тузиладиган оилалар сонини ҳам ошириб боради. Бундай оила тиббий-биологик жиҳатдан маъқул. Чунки бунда қон яқинлиги хавфи умуман бўлмайди. Натижада бундай оилалардан дунёга келган фарзандларнинг соғлом ва иқтидорли бўлиш имкониятлари кўп бўлади. Лекин бу ердаги муаммо турли миллат вакиллари ўртасидаги диний, урфий фарқлар оқибатидаги келишмовчиликларнинг бўлиш эҳтимолида. Бу муаммони ҳал қилиш учун ҳар иккала томон (жумладан, бўлғуси қудалар ҳам) олдиндан келишиб олишлари керак.

Иккинчидан, интернационал оилаларда турмушни умуминсоний қадриятлар ва тартиб-қоидалар асосида ташкил қилиш ҳам муаммони ижобий ҳал қилади. Лекин бунинг учун иккала томон ҳам умуминсоний қадрият ва тартиб-қоидаларни яхши билишлари керак. Акс ҳодда, ҳар бир миллат вакили асосан ўзининг миллатига мансуб тартиб ва урф-одатларни умуминсоний, деб туриб олиши мумкин. Хуллас, ундай оила вакиллари тор доирадаги қизиқишлардан умуминсоний қадриятларга кўпроқ яқин бўлиши, одамлар ўртасидаги миллий, ирқий, ижтимоий фарқларга фалсафий қарай билишлари керак.

Ҳудудий-географик омилларни ҳисобга олиш. Ижтимоий тараққиёт натижасидаги ўзаро муносабатлар доирасининг кенгайиб бориши турли ҳудуд, ҳаттоки, юртларда яшайдиган йигит ва кизларнинг оила қуриш эҳтимолини кўпайтиради. Бунда асосан бўлғуси келиннинг ўз ота-онаси, қариндош-туққанлари, қишлоғи ёки юртига боғланиб қолиш муаммоси бўлиши мумкин. Бундай муаммо, ҳатто келиннинг ота-оналарида ҳам бўлиши мумкин. Бу анча нозик масалани кўпроқ келин тамон яхши ўйлаши керак. Қиз бола вояга етгач, худди кушдек учиб кетиши, уни кимнинг томига «қўниши» бу кўпроқ тақдирнинг иши. Шунинг учун қизлар узокроққа «учиб» кетсалар, буни катта муаммо қилмасдан, уларга оқ йўл ва бахт тилаш ҳар бир ота-онанинг бурчи. Табиат қиз болани кўникишга мойил қилиб яратган. У ўзининг ҳаётини оила кургандан кейин бошлайди ва оила қаерда ташкил топса, унинг учун юрт ҳам, ватан ҳам ўша ерда. Бу ниҳоятда оддий ҳаёт ҳақиқати. Буни яхши англаш эса инсонларнинг вазифаси.

Севги-муҳаббат ва унга муносабат. Кўпгина эртақлар, дostonлар, бадий асарлар, кинофильмлар кишиларда, айниқса, ёшларда сеvgи ҳақида анча бурттирилган ва ҳатто, илоҳийлаштирилган тушунчаларнинг шаклланишига сабабчи бўлган. Севгига мантикий нуқтаи назардан ёндашадиган бўлсак, бу йигит ва қизнинг бир-бирига мутлақо табиий зарурати ва уларнинг олдиларида турган оила масаласини ҳал қилиш йўлидаги уринишларининг натижаси. Ўзига умр йўлдоши танлаш ҳар бир ёшнинг олдида турган ҳаётий зарурат. Шубҳасиз, бу ишда киши ўзига ёқадиган умр йўлдоши танлашга ҳаракат қилади ва ўзи орзу қилган йигитни, қизни ахтаради. Ўзининг ҳаёлий орзуларига мос келган

йигит ёки қизга кўнгил кўяди, уни тусайди, у билан хамсухбат, йўлдош бўлишни жуда-жуда хоҳлайди ва шу тариқа иккита ёш орасида севги, муҳаббат (бир-бирларига хуш ёқиш) пайдо бўлади.

Лекин, севги, муҳаббат деб ўз хоҳиш ва эхтиросларининг кули бўлиб, ёшларнинг бир-бирларига ортикча боғланиб қолиш ҳолатлари ҳам бўладики, буни меъерий ҳолат деб бўлмайди.

Ижтимоий ҳаётда ёшлар ўртасидаги севги-муҳаббат ўзини оқламаган ҳолатлари ҳам жуда кўп. Бу ҳаётий муҳим масалада фикр билдириб, буюк рус ёзувчиси Л. Н. Толстой: «Никоҳдан келадиган фалокат шундаки, ёшлар оила куришар эканлар, никоҳдан кейин рўй бериши ва ўзлари дуч келиши муқаррар бўлган нарсаларни эмас, балки рўй бериши мумкин бўлмаган ҳаёлий нарсаларни кутадилар», — дейди. Буюк адибнинг бу фикрини ҳаёт қам тасдиқлайди.

Оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш

Оила барпо бўлган биринчи кундан бошлабоқ кундалик турмушни соғлиқка хизмат қиладиган қилиб, ташкил этиш учун қуйидаги талабларга риоя қилиш лозим.

Зарарли одатларнинг бўлмаслиги, борларини оила муҳитидан чиқариб ташлаш чораларини кўриш. Бунда ҳеч бир зарарли одатга арзимас ёки бўлиб туриши мумкин, бошқа оилалар ҳам шундай, ҳали бу масалани ҳал қилишга вақт бор, қабилда пайсалга солиш ярамайди. Улар ҳар доим бири иккинчисини тўлдириб ва эргаштириб юради. Агар янги ташкил бўлган оиланинг дастлабки 10—15 йиллик ҳаёти фарзандлар кўриш мавсуми эканлигини кўз олдимишга келтирсак, бу даврда зарарли одатлар фақат эр-хотиннинг саломатлигига эмас, балки фарзандларнинг саломатликлари ва ҳаётлари учун ҳам хавфлидир.

Овқатланишни онгли ва оқилона ташкил этиш. Бу кўпроқ уй бекаларига тааллуқли масала. Оилани фақатгина овқатлик маҳсулотлар билан таъминлаш орқали тўғри овқатланиш масаласи тўла ҳал бўлмайди. Шу овқатликлардан ширин ва фойдали овқатларни тайёрлашни ҳам билиш керак. Энг муҳими, оилада овқатхўрлик, турли ширинликларга ўчлик анъаналарини эмас, балки, турли салатлар, сабзавотлар, мевалар, шарбатлар билан овқатланиш анъаналарини шакллантириш лозим. Бундай шароитда ўсиб вояга етган фарзандлар ҳам ўзларининг мустақил турмушларида соғлом овқатланиш анъаналарини давом эттирадилар.

Ҳаракатлар, хусусан, жисмоний тарбия ва чиниктирувчи машғулотларни оила аъзолари турмушига кўпроқ киритиш. Жисмоний тарбия ҳамда ҳаракатли турмушнинг саломатликни мустаҳкамловчи тадбирлар эканлиги ҳақида кейинги йилларда тарғиботчилик, ташкилотчилик анча кучайиб, кўчалар, хиёбонлар, жамоат марказлари, маҳаллаларда эрталаб туриб югуриб, жисмоний тарбия машғулотларини бажариб ёки очик сув хавзаларида чўмилиб, соғломлаштириш ишлар билан шуғулланаётган кишилар ва ҳатто оилалар кўпайиб борапти. Лекин бу тадбирларни ҳали барча оилаларга кириб борапти, деб бўлмайди. Эр-хотин организмнинг чиниқиш даражаси, улардан туғиладиган фарзандларнинг саломатлиги ва иқтидорининг мустаҳкам-лигини

белгилайди.

Кун ва ишларни режим асосида ташкил этиш. Батартиблик бутун коинот ва табиат ишининг (ҳаракатининг) буюк талаби. Шунинг учун оила ҳаёти ва фаолияти ҳам маълум бир тартибга бўйсундирилиши керак. Масалан, ҳар куни кечки уйкуга ётиш, эрталаб уйкудан туриш, табиатга хос турмуш тарзининг энг оддий кўриниши. Лекин бу тартибнинг бўзилиши киши организмида жиддий ўзгаришларга, хусусан, асаблар тизимининг чарчашига ва оқибатда рухий ўзгаришларга сабаб бўлади. Эрталабки баданни чиниктирувчи машғулотлар ва тозалик тадбирларидан кейин нонушта қилиш, тушликкача идорада ёки хўжалик ишларида ишлаб, тушлик қилиш, тушликдан кейин яна ишларни қилиб, кечқурунги овқат ва ундан кейин маданий дам олиш, меҳмондорчилик кабилардан кейин тунги уйқуни таъминлаш сингари талаблар неча минг йиллик тараққиёт натижасида шаклланган кун тартиби. Шунингдек, иш давомида 5—10 дақиқалик танаффусларни киритиш, танаффуслар вақтида тик туриб ишлайдиганлар — ўтириб, иложи бўлса, бирпас чўзилиб, белларини ёзиб, ўтириб ишлайдиганлар эса ўрнидан туриб, чигилларини ёзиб, очик ҳавога чиқиб, дам олишлари ва шулар кабилар. Буларни кундалик турмушда режим дейиш қабул қилинган ва бу оила аъзоларининг саломат-лигини таъминлашда муҳим аҳамиятга эга.

Фарзандларда муносабатларга лаёқатлилиқ одатларини шакллантириш. Муомала маданияти, ўзини тутиш, қаерда ва қай тартибда юриш-туриш, феъл-атвор — буларнинг барчаси оилада шаклланади. Бундай тарбияни олган ёшлар ижтимоий ҳаётда қийналмайдилар. Қолаверса, муносабатлар асабларга таъсир этиши билан саломатлиққа ҳам таъсир этади. Фарзандларни ўзаро муносабатларга лаёқатли қилиб тарбиялаш ҳар бир ота-онанинг энг асосий вазифаларидан ҳисобланади. Айниқса, ўзаро ва халқаро муносабатлар ривожланаётган ҳозирги даврда бу масала катта аҳамият касб этади.

Оила аъзоларида озода-орасталик кўникмаларини шакллантириш. Озода-орасталик нафақат юқумли касалликларнинг олдини олиш, балки, ижтимоий ҳаётнинг муҳим талаби сифатида ҳам катта аҳамиятга эга. Озода-орасталик кишининг тарбия даражаси, маънавияти ва маданиятидан ҳам далолат берувчи асосий кўрсаткичдир. Агарда бунга болаликдан ўргатилмаса, ёшларнинг кейинги ҳаётларида, айниқса, оилавий ҳаётларида кўпгина муаммоларни келтириб чиқариши мумкин. Озода-орасталикни баъзи ёшлар замонавий ёки қимматбаҳо кийимлар кийиш, соч ёки бошга зеб бериб, ҳар хил упа-эликларга беланиш, деб тушунишлари мумкин. Бу мутлақ нотўғри.

Турмушда қўлланиладиган техник воситалар ҳамда қулайликлардан хавфсиз фойдаланишни ўрганиш. Тараққиёт кишилар турмушига газ, водопровод, канализация, электр, ҳар хил ювувчи ва кирни кетказувчи воситалар, совитгич, кир ювиш машинаси, ошхона комбайни, телевизор, магнитофон ва ҳоказолар каби кўпгина қулайликларни киритмокда. Баъзи бир ишлаб чиқариш корхоналари зарарли моддалар, нурланиш, хавфли техникалар билан боғлиқ бўлиши мумкин. Булардан фойдаланиш ҳар бир оила аъзосидан билим, малака, эҳтиёткорликни талаб этади. Акс ҳолда, улар турли бахтсизлик ва ҳрдисаларга сабабчиси бўлиши мумкин. Шунинг учун, ҳар бир ота-она фарзандларида шу нарсалардан хавфсиз фойдаланиш малакаларини шакллантириши, нотўғри фой-

даланишчан келиб чиқадиган оқибатлардан огоҳ қилиб, эҳтиёткорлик чораларини ўргатиб бориши керак.

Оила аъзоларининг сорлом турмуш тарзидан билимдон ва малаъали бўлишларига эришиш. Фарзандларни ҳаётга тайёрлаш турмушнинг барча соҳаларини ўз ичига олади. Булар ичида ҳозирги кунда энг муҳими, умумий таълим олиб, бирон-бир касбга тайёрланишдир. Чунки ҳаётнинг ўзи шуни талаб қилади. Киши ишламаса, оиласини, бола-чакасини боқа олмайди. Ишлаш учун эса ҳозирги кунда махсус билим ва малака талаб этилади.

Худди шундай билим ва малака соғлом бўлиш учун ҳам керак. Бунинг учун ҳар бир киши ўз соғлигини сақловчи ҳамда мустаҳкамловчи омилларни билиши ва уларни кундалик турмушларида қўллай олишлари керак. Шунинг учун, ҳар бир ота-она уйига саломатлик ҳақидаги китобларни сотиб олиши, соғлом турмуш тарзи ҳақидаги кўрсатув ҳамда эшиттиришларга болалар эътиборини қаратиши ёки бу соҳада тажриба ҳамда малакага эга кишилардан ибрат олиш кабиларга эътиборли бўлиши керак.

Ниҳоят, оилани ташкил қилишда биз юқорида баён этган тиббий-биологик ва ижтимоий-психологик омилларни ҳисобга олиш. Булар ниҳоятда муҳим. Чунки моҳиятан оила биологик ва ижтимоий омилларнинг маҳсули. Шу муъжаз масканда катта ҳаётнинг оддий ва ниҳоятда буюк талаблари — купайиш, яшаш, муносабатлар таъминланади ҳамда шаклланади.

Оилада соғлом турмуш тарзи ни шакллантириш, бу — оила аъзолари саломатлигини таъминлаш, улар турмушининг бахтли бўлиши, авлодлар иқтидори ва насл-насабнинг яхшиланиб боришида муҳим омил. Қайси бир оила бу ишни тўғри ва вақт ташкил қилса, у ўзи, фарзандлари ва насл-насабини олижаноб йўлга бошлаган бўлади. Бундай ота-она фарзандлар олдидаги бурчларини яхши ўтаган бўладилар.

Оилавий муносабатлар

Оилавий муносабатлар саломатликка таъсир қилувчи энг кучли омил. Шунинг учун бу масалада тушунча ва малакага эга бўлмаслик ниҳоятда салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Оилавий муносабатлар турли-туман ва улар ҳақида маълумот бериш ниҳоятда қийин. Шунинг учун оила ҳаётида аҳамиятга эга бўлган ва саломатликка таъсир қилувчи баъзи бир муносабатлар ҳақида тўхталиб ўтамиз.

Қайнона ва келин муносабати. Бу миллий урф-одатларимиз нуқтаи-назаридан ўзбек оиласи учун ниҳоятда муҳим аҳамиятга эга. Чунки кўпгина ўзбек оилаларидаги эр-хотин ўртасидаги муаммолар қайнона билан келин ўртасидаги келишмовчиликдан келиб чиқади. Бунинг ижтимоий сабаблари кўп. Лекин энг асосийси қайноналарнинг эскилик сарқитларига ортикча берилиши, ўзининг шахсий манфаатларини устун қўйиши ёки умуман келин билан муомала услубини билмаслигидан. Ҳаётини кўзатишлар шуни кўрсатадики, кўпчилик ҳолларда ўзи келинлигида қайнонага хизмат қилмаган аёллар қайнона бўлгандан кейин келинларига зулмкор бўладилар. Баъзан бу масалада келиннинг ортикча ўзбошимчалиги, мазкур оиладаги тартиб ва қоидаларни назар-писанд қилмаслиги ҳам сабаб бўлади.

Қайнона билан келин ўртасидаги муаммонинг кўп учрашига сабаби шуки, янги оилада келин билан асосан қайнона шуғулланади. Бу шуғулланиш кўпроқ қайта тарбиялашга ўхшаб кетади. Чунки келин ўз уйида уй-рўзғор, ошхона, ҳовли масалаларида озми-кўпми тарбия мактабини ўтаган ва ўзини оилавий ҳаётга тайёрлаган бўлади. Лекин бу тартиблар баъзан янги оилага тўғри келмаслиги мумкин. Ана шу сабабли у ўз тушунча ва тартибларини ҳимоя қилишга ҳаракат қилади. Эсингизда бўлсин, ҳар қандай тарбия — бу буйсундиришдир. Борди-ю, қайнона ҳам, келин ҳам биз юқорида кўриб чиққан гуруҳларнинг холерик ёки сангвиник тоифаларига мансуб бўлиб, шошқалок, чидамсиз, тез ўзгарувчан табиатли бўлсалар, бунда улар ўртасидаги муаммоларнинг купайиш ва кескинлашиб бориш эҳтимоли кўп бўлади. Бундай ҳол шубҳасиз, оила, жумладан, ёш келин-куёвлар ўртасидаги муносабатларга ҳам салбий таъсир кўрсатади.

Қайнона-келин муаммоси жуда эски ва азалий муаммолардан бўлиб, бу масала атрофида қанчадан-қанча муҳокама, таклифлар ва насихатлар берилмаган, дейсиз. Бизнингча, бу муаммони ҳал қилиш учун келиннинг янги шароитга мослашишидан, қайнонанинг талаб ва хоҳишларига итоат этишдан ташқари, куёв танлаш жараёнида унинг оиласини, хусусан, булғуси қайнонасининг феъл-атворларини ҳам ўрганиб, ундан кейин оила масаласи ҳал қилинса яхши булади.

Эр-хотинлик муносабати. Бу муносабатни юзага келтирган асосий омил, қарама-қарши жинслар ўртасидаги жинсий муомалага бўлган ҳаётий зарурат. Бу заруратнинг асоси муомала вақтида эркак ва аёл ўртасидаги лаззат бўлиб, бу зарурат ёшлик даврининг асосий овунчоғи бўлади. Лекин бу зарурат замирида эр учун ҳам, аёл учун ҳам жуда кўп ва катта масъулиятлар ётади. Бу эр билан хотиннинг бир-бирига садоқати, оила бутунлиги ва шаънини кўз қорачиғидай асраш, фарзандларни боқиш, вояга етказиш, тарбиялаш ва шу қабилар. Бу йўлдаги ҳаракатлар бориб-бориб, эр-хотинни бир-бирига маънавий ва бурч жиҳатдан яқинлаштириб боради. Уларнинг мақсад, интилишлари муштарак бўлади. Оила аталмиш иттифоқни сақлаш ва уни камол топтириш масалалари жуда катта ҳаётий муаммо. Бу масалаларга бағишлаб жуда кўп китоблар ёзилган. Ҳаётни кўрган, билган кишиларнинг фикрлари оммавий ахборот воситаларида эълон қилинмоқда. Шунинг учун бу соҳадаги панд-насихатлар ва маслаҳатларга қулоқ тутиш, намунали оилалардан ибрат олиш ҳам масалани ижобий ҳал қилишга ёрдам беради.

Ота-она ва фарзандлар муносабати. Бу муносабат асосан тарбияга боғлиқ. Тарбиянинг эса услублари кўп. Ўргатиш, тушунтириш, тақиклаш ва ҳоказо. Лекин тарбиянинг энг самарали усули — намуна кўрсатиш. Шунинг учун фарзандларнингизда қандай сифатлар бўлишини истасангиз, аввалига шу сифатларни ўзингизда шакллантиринг ва ўзингиз бажаринг. Доно халқимиз бу масалада «нимани эксанг, шуни ўрасан» деб, ўзининг ҳаётий мантиққа эга сўзини аллақачон айтиб қуйган.

Фарзанд, бу — сизнинг оила аталмиш боғингизда усган дарахт. Унинг шаклу-шамойили, мевасининг ширин ёки тахирлиги сизнинг боғбонлик маҳоратингизга боғлиқ. Бола тарбиясида барча — мактаб, қуни-қушни, маҳалла ҳам роль уйнайди. Лекин, асосий тарбия маскани — оила, асосий тарбиячилар

— ота-оналардир.

Шубҳасиз, ота-она ва фарзандлар уртасидаги муносабат катта ҳурмат асосига кўйилган бўлиши керак. Лекин бу масалада ортиқча қаттиқ қуллик қилиб, фарзандни итоаткор, мустақил фикрлай олмайдиган, боқиманда қилиб қуйиш эҳтимоли ҳам бор. Бундай тарбияда вояга етган ёшлар ижтимоий ҳаётга ярамайдилар. Ота-она фарзандлардаги фақатгина тартиб-интизом, ахлоқ-одоб масалаларинигина эмас, балки уларнинг жисмоний ривожланишининг аҳволи, ўғил болаларда — эркаклик, қиз болаларда — аёллик белгилари ва аъзоларнинг шаклланиш даражалари, жинсий аъзолар парвариши, аёлга ҳурмат ва муносабат ҳамда эркакка муносабат ва муомала услублари кабиларни ҳам кўзатиб, назорат қилиб, ўргатиб, тушунтириб боришлари керак.

Фарзандлар билан фарзандлар ўртасидаги муносабат. Фарзандлар ўртасидаги муносабатларни шакллантиришда ота-оналар инсон табиатига хос бўлган бир хусусиятни ҳисобга олишлари керак. Инсонлар табиатидаги бу нозик хусусият шундан иборатки, уларнинг шахсий қизиқиш ва манфаатлари яқинлашган сари уларда қарама-қаршиликлар ҳам кучайиб боради. Оилада фарзандлар ота-онанинг эътибори учун кўрашишлари мумкин. Ҳар бир фарзанд ота-она эътиборини кўпроқ қаратишга ҳаракат қилади ва бу ҳол ўз-ўзидан улар ўртасидаги қарама-қаршиликларга олиб келади. Бунинг учун ҳар бир ота-она фарзандларига тенг ва адолатли муносабатда бўлишлари, тарбияни уларни қарама-қаршиликка чақирувчи эмас, балки ўзаро бир-бирларига муҳаббат ва қўллаб-қувватлаш руҳиятида ташкил қилиши керак.

Шундай тарбияда вояга етган ёшлар ҳаётда бир-бирларини қўллаб-қувватлаб ўтганларига турмушда мисоллар жуда кўп. Фарзандлар ўртасидаги муносабат, кичикнинг ўзидан катта акаси ёки опасини ҳурмат қилиш, каттанинг ўзидан кичик укаси ёки синглисини иззат қилиш асосида бўлиши керак. Шундай муносабат ташкил қилинган оила соғлом ва бахтли бўлади.

Қариндошлик, ошна-оғайнигарчилик муносабатлари. Бу муносабатлар дунёдаги барча халқларга хос бўлсада, Ўрта Осиё халқари, хусусан, ўзбек халқи ўртасида жуда қадрланади. Шунинг учун, бу муносабатларни ташкил қилиш тўғрисидаги маслаҳат фойдадан холи бўлмайди.

Қариндошлик — бу аслида фарзандлар ўртасидаги муносабатларнинг бевосита давоми бўлиб, бу кишиларнинг наслий боғланишларининг натижаси. Халқимизга хос бўлган меҳр-муҳаббат, мурувват, хайр-эҳсон каби хислатларни биринчи галда қариндошларга қўллаш керак. Муносабатларнинг энг яқини, энг муҳими ва энг масъулиятлиси қариндошлар билан бўладиган муносабатлардир. Буни қадрлаш ва эъзозлаш иккала томон учун ҳам бирдек масъулият юклайди.

Ижтимоий ҳаётда фикр, дунёқараш, мақсад, интилиш ҳамда табиатлари жиҳатдан бир-бирларига яқин кишилар ва уларнинг оилалари ўртасида муносабатлар — ошна-оғайнигарчилик муносабатлари ҳам бўлади.

Ошна-оғайнигарчилик муносабатлари аслида бўш вақтларни кўнгилли ўтказиш, одамлардаги яхши сифат ва фазилатларни қадрлаш, кишиларнинг маънавий дунёсини бойитиш ва шулар каби умуминсоний кадриятларга хизмат қилиши керак.

Шунинг учун қариндошликда ҳам, ошна-оғайнигарчиликда ҳам улар-

ни ўринсиз сарф-харажатлар ҳамда оила тарбиясига тўғри келмайдиган ҳаракатлардан тозалаш, меъёрлаштириш ва оиланинг иқтисодий аҳволи, маънавий даражаси нуқтаи назаридан ҳаракат қилиш керак бўлади.

Оилани бошқариш. Жамият ҳаётида шахс қандай роль ўйнаса, оила ҳаётида ҳам у шундай роль ўйнайди. Гап шундаки, оилани бошқаришга бировлар иқтисодий таъминот нуқтаи назаридан ёндашсалар, бировлар маънавий-ахлоқий нуқтаи назардан ёндашадилар. Камдан-кам оилаларгина бу масалани ҳам иқтисодий, ҳам маънавий-ахлоқий нуқтаи назардан ҳал қиладилар. Қолаверса, юқоридаги кўрсаткичлардан ҳар бирининг жуда кўп даражалари ва талаблари мавжудки, булар алоҳида мавзу.

Оилани бошқариш, бу — оила иқтисодини оқилона режалаштириш, тарбиявий ишларда маънавийликни таъминлаш, ўзаро муносабатларни тўғри ташкил этиш ва шулар каби оила ҳаёти ва фаолияти билан боғлиқ масалаларни ўз ичига олади. Баъзи бир шаклланган одатлар, миллий тартибларга кўра, оилани ким бошқариши керак, деган масалани мантикий нуқтаи назардан бир ўйлаб кўрайлик. Биринчидан, оилани бошқариш кишидан анчагина қобилият ва ҳаракатчанликни талаб этади. Масалан, оила даромадини тўғри тақсимлаш ва режалаштириш, хужалик ишларини тўғри йўлга қўйиш, фарзандлар тарбияси, қариндошлар, қўшнилари, ошна-оғайнилари билан бўладиган муносабатларни меъёрлаштириш, маросимлар ва тадбирларни ўтказиш ва ҳоказолар. Буларда нотўғри ҳаракат ёки бефарқлик бўлса, оила таъминотида муаммолар бўлиши ёки болалар тарбияси издан чиқиши ёки қариндошлик, қўшничилик, ошна-оғайнигарчилик ишларига путур етиши ёки маросим тадбирларга малол келиши мумкин. Иккинчидан, ҳамма эркакларда ҳам юқоридаги масалаларни ижобий ҳал қилиш қобилиятлари бўлмаслиги мумкин.

Юқоридагилардан шундай хулоса келиб чиқадики, оилани эр бошқариши ёки хотин бошқариши керак, деган масалани бир томонлама ҳал қилиб бўлмайди. Бу масалани оилани бошқаришдаги қобилият ҳал қилади. Бундай қобилиятга баъзан эркаклар эга бўлса, баъзан аёллар эга бўлиши мумкин. Шунинг учун аёлнинг оилани бошқариш ишларида қатнашиши мутлақо нормал ҳолат. Демак, асосий масала оилани ким бошқаришда эмас, балки уни тўғри бошқаришда. Лекин масаланинг бир нозик томони бор. Миллий тартиб ва удумларга кўра оилани бошқаришда аёл таъсирининг устунлиги бу кўпгина эркакларнинг нафсониятига салбий таъсир кўрсатади. Шунинг учун, оқила аёллар оилавий муаммоларни ҳал қилишдаги ўз фикр ва мулоҳазаларини ошкор кўз-кўз қилмасдан, эр билан масаҳатлашиб, унинг номидан ёки эрларига айтиб, уларни олдинда тутган ҳолда иш кўрадилар.

Демак, оилани бошқаришдаги энг тўғри йўл — эр билан хотиннинг бамаслаҳат иш тутган ҳолда, оила аталмиш кичкина жамиятни бўзилиш, тарқаб кетиш, муҳтожлик кабилардан ҳимоя қилиб, оила аъзолари тинчлиги, осойишталиги, равнақини таъминлашдан иборат.

Фарзанд кўришга тайёргарлик, ҳомиладорлик ва бу даврнинг ўзига хос хусусиятлари

Ҳар қандай оиланинг моҳият-мақсади фарзандга бориб тақалади. Фарзанд эса насл-насабни давом эттиришнинг асосий шарти. Ота-она фарзандда нафақат авлоднинг давомини, балки, фарзандларнинг эсли, хушли, чиройли, гўзал, соғлом ва ақлли бўлишларини орзу қиладилар. Бу масалада ота-она олдида жуда кўпгина талаблар туради. Лекин, фарзанд кўришга тайёргарлик, ҳомиладорлик даври ва бу даврдаги турмуш тарзи ҳам бўлгуси фарзанд тақдирида ниҳоятда муҳим роль ўйнайди.

Маълумки, ҳомиладорлик эр ва хотин ўртасидаги жинсий муомала вақтида ҳосил бўлган шаҳватлар таркибидаги уруғ ва тухум ҳужайраларининг кўшилиб, уруғланиши натижасида юзага келади. Ана шу уруғ ва тухумнинг сифати, яшовчанлиги, фаоллиги, эр билан хотиннинг саломатлик даражаси, руҳий ҳолати, муносабатлари, овқати, зарарли одатларга муносабати, турмуш тарзи ва шулар каби омилларга бевосита боғлиқ. Киши ҳаёти эса ҳамма вақт ҳам фақатгина яхши шароитда кечмаслиги мумкин. Одатда турмушда ташвишлар ва муваффақиятлар аралашиб юради ва эр-хотин организмидаги жараёнларга ўзига хос таъсир кўрсатади. Демак, бу ҳолатнинг ўзи эр-хотиндан фарзанд кўриш арафасида маълум бир талабларга риоя қилишни тақозо этади. Бу талаблар қуйидагилардан иборат.

➤ Ҳомиладорлик асосан аёл организмига боғлиқ жараён бўлиб, аёлнинг тухум ҳужайраси билан эркакнинг уруғ ҳужайрасининг кўшилиши натижасида вужудга келади. Аёл тухумдонидаги ҳужайра 28 кунда етилиб, уруғланишга лаёқатли бўлади. Шунинг учун тухум ҳужайранинг етилиш кунларини билиш муҳим аҳамиятга эга. Бу кунлар ҳайз қони тўхтагандан кейин 13—15 кунларга тўғри келади. Демак, бу кунлар ҳомиладорликни ҳосил қилиш кунлари бўлиб хизмат қилиши мумкин.

➤ Ҳомиладор бўлишдан олдин эр-хотин таносил касалликлардан мутлақо холи бўлишлари, айниқса, аёлнинг бачадонини микроб, моғор, гижжа, вирус ва шу кабилардан, шамоллаш ҳолатларидан тўла соғломлаштириш талаб этилади.

➤ Ҳомиладорликдан 2—3 ҳафта олдин зарарли одатлар, айниқса, спиртли ичимликлардан тийилиб, асосан, витаминлар, минерал тузлар ва микро-элементларга бой овқатланишни ташкил этиш, асабий ҳолатлардан сақланиш, югуриш, чўмилиш, спорт ўйинлари каби баданни чиниқтирувчи ишлар билан шуғулланиш таяаб этилади. Кўпчилик мутахассислар ҳомиладорликдан ҳафта-ўн кун олдин жинсий алоқани чегаралаб, куч-қувват тўплашни тақлиф қилишади.

➤ Одатда 9 ҳафта давомида ҳайз содир бўлмаса, ҳомиладорлик бошланган, аёл эса ҳомиладор ҳисобланади ва бундан кейинги асосий тадбирлар ҳомиланинг ҳаёти ва саломатлигини таъминлашга қаратилиши керак. Ҳомиладорликнинг моҳияти ҳомила бўлганлиги учун энг биринчи ва муҳим ишимиз ҳомила ҳақида тушунча ҳосил қилиш бўлади.

Ҳомила ҳақида қисқача сўз. Одатда киши чақалоқ туғилгандан кейингина уни парвариш ва ёрдамга муҳтож жонзод сифатида тасаввур қила олади ва унда чақалоққа нисбатан раҳм-шафқат ва масъулият пайдо бўлади.

Ҳомила тўғрисида эса кишилардаги тушунчалар ниҳоятда ойдинлашмаган бўлиб, кўпчилик уни муҳит ва жамиятдан ажралган ҳолда тасаввур қилади ва у она қорнида ўзидан-ўзи ривожланиб, вақти келиб туғилаверади, деб ҳисоблайди. Ваҳоланки, кўпол муомаладан ҳомиладор аёл қалби қандай озорланса, ҳомила ҳам шундай озорланади. Ширин сўздан ҳомиладор қандай хурсанд бўлса, ҳомила ҳам шундай кайфиятда бўлади. Худди шунингдек, ҳомиладорнинг оғир меҳнати, ноқулай яшаш шароити, ортиқча ёки етарли бўлмаган овқатланиши, совқотиши ёки исиб кетиши каби инсон учун ноқулай бўлган барча омиллардан ҳомила озорланади. Буларнинг барчаси унинг танасининг мустаҳкамлиги ва шаклланиш даражаси, иқтидори, руҳияти каби асосий кўрсаткичларга салбий таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳомила ва унинг саломатлиги тўғрисидаги ҳаракатимиз аёл ҳомиладорлигининг биринчи кунлариданоқ бошланиши ва баъзи талабларга риоя қилиш керак.

➤ Ҳомиладор аёл ҳомиладорликка тайёргарлик давриданоқ вужудида ривожланаётган кичкина инсончанинг ҳаёти, тақдири, саломатлиги ҳақида қайғуриши керак. Бу даврда «туғилаверсин, бир иложи бўлар» кайфиятида яшаш масъулиятсизликдан бошқа нарса эмас.

➤ Ҳомиладор аёлга энг яқин ғамхўр, ҳимоячи ҳамда маслаҳатчи бу унинг эри

ва қайнонаси ҳисобланади. Қайнона бу соҳада ҳаёт тажрибасига эга аёл сифатида ҳомиладорга тегишли маслаҳатлар ва турмуш тарзини ташкил этишда ёрдам бериш имкониятига эга. Эр эса бу соҳадаги аёлнинг муаммоларидан хабардор бўлиб туриши ва унга тегишли ёрдамни ташкиллаштириши керак.

➤ Ҳомиладорнинг бу даврдаги яна бир энг яқин маслаҳатчиси ва дўсти акушер-гинеколог бўлиши керак. Шунинг учун ҳомиладор аёлнинг акушер-гинеколог врач қабулида тез-тез бўлиб туриши, унинг маслаҳатлари асосида иш тутиши ҳомиланинг ҳаёти ва саломатлигида катта роль ўйнайди.

➤ Ҳомиладор аёл жамиятнинг фаол аъзоси. Унинг кундалик ҳаёти ўқиш, иш,

жамоат жойлари, оилавий юмушлар билан бевосита боғлиқ бўлиши мумкин. Иш шароитизарарли моддалар, нурланиш, ионизация, ҳарорат, намлик шовқин каби ноқулай таъсирлардан сақлаш; жамоат транспортларида жой ажратиш, касбий ва оилавий муносабатлар билан боғлиқ ишларни тез ва асабий зўриқишларсиз битказиш; оилада овқатланиш, дам олиш, муомала ишларида диққат-эътибор ва ғамхўрлик; эр-хотинлик муносабатларида ҳомиладорни яхши сўз ва муомала билан эркалаш, кўнглини, кайфиятини кўтариш керак бўлади.

➤ Ҳомиладорликнинг охири ойлари ва ҳафталарида эҳтиёт тадбирларини анча ошириш ва туғруқ билан боғлиқишларни яхши режалаштириш керак бўлади. Бу даврда қайнона, эр узоққа кетмасдан ҳомиладорнинг аҳволидан хабардор бўлиб туришлари керак. Баъзи бир ақидапарастлар таъсирида айрим саводсиз ва малакасиз энагалар ёрдамида ҳомирани уйда қабул қилишга ҳаркат қилиш кўнгилсиз оқибатларга олиб келиши мумкинлигини эсдан чиқарманг.

➤ Ниҳоят, оила аъзолари, айниқса, эр-хотиннинг орзулари ва эзгуниятлари натижасида авайлаб-асраб етилган ҳомирани туғруқхонага келтирдингиз. Энди уни омон-эсон ёруғ дунёга чиқишидек ниҳоятда ҳаётий муҳим жараён —

туғилиши қолиб турибди. Бу жараёнда ҳомиладор ва ҳатто, ҳомила ҳам сизнинг меҳрингиз, қўллаб-қувватлашингизга ниҳоятда муҳтож! Бундай вақтларда вазият, ҳомиланинг аҳволи ёки ҳомиладор организмнинг ўзига хослиги туфайли келиб чиқадиган муаммолар — керакли мутахассиснинг бўлмаслиги, зарур дорининг топилмаслиги, қон қуйиш эҳтиёжи ва ниҳоят табобат ходимларининг эътиборсизлиги каби ҳолатларнинг чиқиб қолиш эҳтимоли бўлиши мумкин. Бундай ҳолларда сизнинг ёрдамингиз ёки аралашувингиз аёлингиз ҳам бўлғуси фарзандингиз ҳаётида муҳим роль уйнайди. Туғишнинг мураккаблигини ҳисобга олган оқила онахонларимиз бу жараёни «икки дунёнинг оралиғи» деб жуда тўғри баҳолаганлар.

Чақалоқни кутиб олиш ва унинг парваришига бўлган талаблар

Янги дунёга келган меҳмон — чақалоқни кутиб олиш, уни бу ёруғ дунё ва оилавий шароитга мослаштириш, парвариши, ўсиб-улғайишини таъминлаш ҳар бир ота-онадан анчагина билим, малака ва масъулият талаб қилади. Одатда, ҳаётда бу хурсандчилик анча шошма-шошарлик билан чақалоқнинг соғлиги, онанинг саломатлигини тиклаш нуқтаи назаридан эмас, балки, хурсандчилик натижасидаги энтиқиш ва эҳтирослар таъсирида нишонланади.

Биз эса бу ишда анча босиқ бўлишни, эндиги олдда турган вазифалар — уйда чақалоқ ва она учун шароитни яхшилаш, уларнинг парвариши учун зарур бўлган нарсаларни ғамлашдан бошлаш керак, деб ҳисоблаймиз. Бу ходисани нишонлаш учун эса ортиқча дабдаба ва тўй-тантаналарни режалаштиришга шошилмаслик керак. Ёш онанинг меҳмон кутишга ундаши ва ҳали саломатлиги тўла тикланмаганидан бирор-бир дарднинг қўзғашини, чақалоқ парваришининг сусайиши, уйга ҳар хил одамларнинг келиб-кетишидан уйда касаллик тарқатувчи турли вирус ва микробларнинг кўпайиб кетиши, бола парвариш қилинаётган шароитнинг ёмонлашуви каби муаммолар келиб чиқиши мумкин.

Чақалоқнинг парвариши ва онанинг саломатлигини қайта тиклаш учун лозим бўлган баъзи бир талабларга амал қилиш лозим.

1) Чақалоқ организмнинг ўзига хослиги, унинг ўсиб, ривожланишидаги муҳим анатомик, физиологик, психологик кўрсаткичлар ва тукқан аёлнинг парвариши ҳамда саломатлигини тиклаш билан боғлиқ талаблар ҳақидаги билим ва тушунчаларни мустаҳкамлаш, кундалик турмушда уларга риоя қилиш. Бу ҳақдаги билимларни ота-она, болапарваришига бағишланган китоблардан, акушер-гинеколог ҳамда болалар врачлари билан бўлган суҳбат ва маслаҳатлардан олиши мумкин. Олдиндан боланинг парвариши учун зарур нарсалар — сочиқ, таглик, чойшаб, чўмилтириш учун ваннача, махсус совун, овқат идишлари, вазелин, пудра, зелёнка, болалар дори қутиси, она учун етарли микдорда салфетка ва албатта ювилиб дазмолланган чойшаблар тайёрлаб қўйилган бўлиши керак.

2) Чақалоқни ва онани туғруқхонадан уйга келтиришдан оддин ҳам анчагина тайёргарликлар курилади. Биринчидан, чақалоқ ва она учун алоҳида хона тайёрланиши керак. Бу хона ёруғ, қуёш тушадиган, улар келишидан оддин ювилиб, артилиб, шамоллатилган бўлиши керак. Бу хонада кўпчилик бўлиб ўтириш, бошқа болаларни киритиш, овқатланиш ва шу кабилар ман қилинади. Хона ҳароратининг мўътадиллиги, ҳавосининг тозаллиги, шовқин-суроннинг

бўлмаслиги асосий гигиеник талаблардан ҳисобланади.

3) Чақалоқнинг биринчи ҳафтаси, биринчи ойи ва бир ёшга етгунча бўлган даврда болалар врачининг ёрдами ва маслаҳати кўп керак бўлади. Шунинг учун участка болалар врачлари ёки ўзаро келишилган бошқа бир болалар врачининг иш ва уй телефонлари, манзилини ёзиб қўйиш, бола парваришида у билан бамаслаҳат иш қилиш тавсия этилади. Чақалоқнинг безовта бўлиш сабабларини ҳар доим кўзатиш ва ўрганиш керак бўлади. Шунингдек, чақалоқни йўргақлаш, чўмилтириш, остини ювиш, кийинтириш, бешикка белаш каби кундалик қилинадиган ишларни яхши ўзлаштириб олиш керак. Шахсан ўзингизда эмлашнинг аҳамияти ва муддатлари, болаларда кўпроқ учраши мумкин бўлган — томоқ, қулоқ, нафас йўлларининг шамоллашлари, ичнинг бўзилиши (диспепсия) ва шулар каби касалликлари, қизамиқ, қизилча, кўкйўтал, паратит, чечак каби юқумли касалликлар ҳақида тушунча ҳосил қилинг.

4) Бола парваришида қайноналарнинг имкониятларидан ўринли фойдаланишга ҳаракат қилинг. Чунки уларнинг бу соҳада анча малакалари шаклланган бўлади. Лекин улардаги баъзи бир зарарли удум ва одатлар бўлиши мумкинлиги, уларни кўр-кўрона қўллашга ҳаракатлар бўлиши ҳам эсингиздан чикмасин. Бундай ҳолларда одоб доирасида фикр билдиришни унутманг.

Кутилмаган ҳомиладорликнинг олдини олиш усуллари

Оилавий ҳаётнинг муаммолари турли-туман. Масалан, баъзан соғлом фарзандлар кўриш, уларнинг саломатлигини таъминлаш муаммоси бўлса, баъзан эса фарзанд кўришдан вақтинча тийилиб туриш, яъни ҳомиладорликнинг олдини олиш муаммоси бўлиши мумкин. Ҳомиладорликнинг олдини олишга қаратилган тадбирлар, шароит, оиланинг аҳволи, аёл саломатлигининг даражаси каби омилларга боғлиқ, бўлиб, асосан, фарзанд кўриш вақтларини бошқариш билан боғлиқ.

Оилада фарзандлар кўриш ораликларини тартибга келтириш муаммоси жамият тараққиётининг ҳамма даврларида ҳам бўлган. Биринчидан, бу жараён аёл организмидаги физиологик қонуниятлар билан бошқарилган. Бу қонуниятга кўра, ёш боласи бўлган эмизикли аёл, болани эмизиш даврида унинг организмидаги гормонал жараёнлар натижасида тухумдонда тухум хужайралари пайдо бўлмайди. Бола кўкрақдан ажратилгандан кейин эса, тухумдонда тухум хужайралари етилиб, ҳомиладорликка шароит яратилади. Табиий шароитда онада болани эмизиш даври (бу вақт ўртача 2 йилча)да аёл жинсий алоқада бўлсада, ҳомиладор бўлмайди.

Ҳозирги кунда эса бу масалани замон табобати фани ва амалиёти имкониятлари ҳамда умуминсоний қадриятлар доирасида ҳал қилишнинг имкониятлари жуда кўп.

Аёл организмнинг хусусияти шундаки, қиз бола вояга етгандан кейин ҳайз кўриш даврийлиги бошланади. Бу даврийлик тахминан 28 кундан такрорланиб, ҳайз кўриш кунлари 3—5 кун давом этади. Бу жараён, аёл организмидаги тухумдонда тухум хужайраларининг етилиши билан боғлиқ. Ҳар ҳайз кўриш оралиғида тухум хужайранинг фақат биттасигина етилади. Одатда бу ҳолат ҳайз қони келишига 2 ҳафта қолганда содир бўлади. Бу ҳайз даврининг

13— 15-кунларига тўғри келади. Демак, шу кунлардаги жинсий алоқа аёлнинг ҳомиладор бўлишига олиб келади.

Жинсий алоқа вақтида эркак шахвати таркибида аёл қинига тушган сперматозоидлар деб аталувчи уруғ хужайралар (уларнинг сони 250—500 млн атрофида бўлади) бачадон ва бачадон найи орқали тухум хужайра томон ҳаракатланади. Одатда битта уруғ ва битта тухум хужайра бачадон найида учрашиб, қўшилишади (уруғланади). Қолган уруғ хужайралар нобуд бўлиб кетади. Уруғланган хужайра (пушт) 4—5 кунда бачадонга қайтиб келиб, унинг деворига ўтир-ди (бу ҳомила) ва унинг деворига ёпишиб, она қонидан озиклана бошлайди. Ҳомиладорлик содир бўлади. Ҳомиладорлик содир бўлгандан кейин ҳайз кўриш бўлмайди.

Ҳомиладорликнинг олдини олишга олиб келувчи сабаблар қуйидагилар бўлиши мумкин:

- ❖ туғилган фарзанднинг парвариши, тарбиясини кўзлаб, янаги ҳомиладорликни кейинроққа суриш мақсадида;
- ❖ бажараётган иши ёки оилавий шароити туфайли ҳомиладорликнинг олдини олиш мақсадида;
- ❖ аёл саломатлигининг кўрсаткичлари нуқтаи назаридан;
- ❖ «оиладаги фарзандлар етарли» деган қарорга келишдан.

Гап шундаки, ҳомиладорликдан вақтинча ёки бутунлай сақланиш масаласини ҳар бир ҳолат учун алоҳида ҳал қилиш керак бўлади.

Шундай қилиб, ҳомиладорликдан вақтинча сақланиш усуллари ҳақида.

Кўкрак сути билан эмизиш усули. Бунда туғилган болани камида 2 йил давомида кўкрак сути билан эмизишда давом эттирилади. Бу даврда аёл организмнинг қонуниятига кўра тухумдонда тухум хужайра етилмайди ва жинсий алоқа вақтида аёл кинига эркакнинг уруғи тўкилгани билан ҳомиладорлик содир бўлмайди. Бу усулнинг самараси 90—98 фоизни ташкил этади. Агар ҳомиладор бўлмаслик вақтини яна чўзиш зарурати пайдо бўлса, ҳомиладорликнинг олдини олишнинг кўшимча усулларига ўтиш мумкин.

Таблеткалардан фойдаланиш усули. Кейинги йилларда ҳомиладорликнинг олдини олишда қўлланиладиган турли таблеткалар чиқарилмоқда. Булар ҳам ҳомиладорликнинг олдини олишда энг қулай ва самарали восита ҳисобланади. Уларнинг самараси 100 фоизга етади. Лекин буларнинг қайси биридан қандай фойдаланишни участка акушер-гинекологи билан маслаҳатлашиш керак бўлади.

Тери остига ёки мушакка дори юбориш усули. Бунда юқоридаги таблеткаларнинг таркибидаги дорилар укол сифатида танага киритилади. Ҳар бир уколнинг таъсири 2—3 ой давом этади ва 99 фоиз ҳолатда ҳомиладорликдан сақлайди.

Бачадон ичига ўрнатиладиган воситалар. Бу воситалар спирал деб аталади ва у мутахассис ёрдамида бачадонга жойлаштирилади. Бу воситалар сперматозоид ҳамда тухум хужайранинг ҳаракатига, уруғланган хужайранинг бачадон деворига ёпишишига тўсқинлик қилади. Самараси жуда яхши. Бир маротаба бачадонга ўрнатилган спираль узок вақтгача (5 йилгача) ҳомиладорликдан сақлайди.

Презервативлардан фойдаланиш. Одатда презерватив жинсий алоқа

бошлашдан олдин эркак олатига кийдирилади. Презерватив жинсий алоқанинг сифатига кам миқдорда таъсир кўрсатиши мумкин. Лекин у нафақат кутилмаган ҳомиладорликдан, балки ОИТС ва шу каби барча таносил касалликлари ҳамда сарикнинг В туридан ҳам сақлайди. Шунинг учун презервативлар ҳамма жиҳатдан энг қулай ва ишончли восита ҳисобланади. Аёлнинг бачадони бўйнига қалпоқча кийиш усули ҳам ҳомиладорликнинг олдини олиш ҳамда таносил касалликларидан ҳимоя қилишда самарали воситалардандир.

Жарроҳлик усуллари. Бу усуллар аёлда ёки эркакда операция йўли билан тухум ҳамда уруғ ўтиш йўлларини боғлаш, куйдириш ёки қирқиб қўйишдан иборат. Бу усул келажакда фарзанд кўриш нияти бўлмаган аёл ва эркаклар-да ёки туғиш соғлиги учун ўта хатарли бўлган аёлларда қўлланилади. Бу муолажанинг соғлиқка ва келгуси жинсий алоқага салбий таъсир кўрсатувчи ҳеч қандай асоратлари бўлмайди.

Ҳомиладорликнинг олдини олиш аёл организмида тухумдоннинг етилиш даврида жинсий алоқа қилмаслик (тавқим усули) ёки жинсий алоқа вақтида шаҳват тўкилиши яқинлашганда олатни қиндан чиқариб олиш (азл) каби усуллари ҳам мавжудки, булар самарасининг камлиги, жинсий муомалага халақит қилиши ва шулар каби камчиликлари бўлгани учун жуда кам қўлланилади.

Баъзан ёшликнинг бебошлиги, шахвоний ҳисларга ортиқча берилиш ёки жинсий зўрлик ишлатилиши натижасида содир бўладиган ҳомиладорликлар бўлиши мумкин. Чунки, бундай ҳомилдорликда ёшларнинг тажрибасизлиги, жинсий алоқанинг оқибатини билмаслиги ёки қиз бола ўз номусини ҳимоя қила олмай қолиши мумкин. Бундай ҳолатларда ҳомиланинг тақдирини вазият ҳал қилади. Агар қизалоқ жуда ёш, жисмоний кўрсаткичлари туғиш учун етарли бўлмаса ёки жинсий алоқанинг ноқонунийлиги туфайли туғишни хохламаса, ҳомиладорликни бўзиш масаласи ҳал қилинади. Худди шунингдек, аёл мутлақо қонуний шароитда ҳомиладор бўлса-ю, унинг соғлиги ҳомилани кўтариб юриш ва туғишга тўғри келмаса, онанинг соғлиги нуқтаи-назаридан ҳомилани бўзишга тўғри келиши мумкин. Бундай ҳолатларни ҳаётда ниҳоятда кам учрайдиган ҳолатлар, деб қараш керак. Лекин аборт қилиш имконияти бор экан деб, уни суиистеъмол қилиб, ҳеч ўйламасдан аборт қилишга ҳаракат қилиш ярамайди. Чунки, ҳар бир ҳомила яшашга ҳуқуқи бўлган инсон. Унинг тақдирини шафқатсизларча ҳал қилишга ҳеч кимнинг ҳаққи йўқ. Шунинг учун, аборт усулига юқоридаги вазиятларда ва ниҳоятда эҳтиёткорлик билан ёндашиб қўллаш мумкин бўлган муолажа, деб қараш керак.

Оилавий қўйди-чиқдиларни саломатлик нуқтаи-назардан ҳал қилиш

Шубҳасиз, оила катта орзу-умидлар билан ташкил этилади. Оилани ташкил этаётган ёшлар эса бу даврда турмушда учраши мумкин бўлган муаммоларни ҳатто хаёлларига ҳам келтирмасдан кўпроқ амалга ошиши мумкин бўлмаган ҳавойи орзу-ҳаваслар таъсирида бўладилар. Ҳаёт эса ўз ҳукмини ўтказиб, улар олдига бошпана, уй-рўзғор, ейиш-ичиш, фарзанд кўриш, уларнинг тарбияси ва ташвиши, ўзаро муносабатлардаги мураккабликка ва муғомбирликлар каби муаммоларни қўйиб бораверади. Ўзларининг ҳаётдаги

бурчларини яхши англамаган ёшлар (баъзан катталар ҳам) адашиб ҳам қоладилар. Бу адашиш биринчи навбатда оилаларнинг иқтисоди ва маънавиятини издан чиқариб, эр билан хотин, ота-оналар билан фарзандлар ўртасида низолар келтириб чиқаради. Бу адашишдан оиланинг бўзилиб, эр билан хотиннинг ажрашиб кетиши, фарзандларнинг овора бўлиши, орзу-умидлар билан боғланган қариндошлик ипларининг чилпарчин бўлиш эҳтимоли кўп бўлади.

Умуман олганда, эр билан хотин ўртасидаги қўйди-чиқдидан катта фожиа келтириб чиқармаслик керак. Чунки, бу — ҳаёт. Ҳаётда эса бундай ҳол учраб туради. Лекин асосий масала муаммоларни қандай ҳал қилишда. Баъзи бир ҳолларда эр-хотин ўртасидаги мавжуд бўлган кескин муаммоларга қарамасдан, уларни бирга яшашларига мажбурлашларнинг гувоҳи бўламиз. Бундай мажбурий тазйиқ кўпчилик ҳолларда аёлга нисбатан қўлланилади. Масалан, расмий маълумотларга қараганда 1988—1989-йилларда Ўзбекистонда 478 аёл ўзига ўзи ўт қўйган. Бу ҳаётдан норозиликнинг энг аламли оқибати. Қолаверса, оилавий келишмовчиликлар, оила аъзолари ўртасидаги касалликлар, нотўғри тарбия ва ҳаётдан қониқмаслик ҳам асосий сабаб. Лекин ижтимоий қонунлар ўзаро келишмаган эр-хотинларни бирга яшашга мажбурламайди. Масалан, Ўзбекистон Республикаси «Оила» Кодексининг 41-моддасида: «Агарда суд эр ва хотиннинг бундан буён биргаликда яшашига ва оилани сақлаб қолишига имконият йўқ деб топса, уларни никоҳдан ажратади», дейилган. Қонуний ҳужжатларнинг бирон-бир моддасида оилани сақлаб қолиш учун, эрни ёки хотинни мажбурлаш ёки жазолаш кўрсатилмаган. Факатгина, ушбу ҳужжатнинг 40-моддасида: «суд ишнинг кўрилишини бошқа вақтга қолдириб, эр-хотинга ярашиш учун олти ойгача муҳлат тайинлашга ҳақли», дейилган ҳолос. Бу эса оила масаласида хато қилган томонларнинг ўйлаб олиш ёки кечиришлари учун имконият беради.

Кўриниб турибдики, қонун ҳужжатлари оилавий қўйди-чиқдиларни тинч ва қонуний йўл билан, томонларнинг (бўлса фарзандларнинг ҳам) ҳаёти ва саломатлиги нуқтаи-назаридан ҳал этишга асосланган. Шунинг учун, бу масалада ортиқча эҳтиросларга, баъзан эса, ота-боболар қўллаган кўпол усулларга берилмасдан, ўйли, мулоҳазали, босиқ бўлиб, масалани томонларнинг (бўлса, фарзандларнинг ҳам) ҳаёти ва саломатлиги нуқтаи назаридан ҳал қилиш лозим. Бу ерда, айниқса, аёлнинг ота-онаси ниҳоятда огоҳ ва оқилона иш тутиши лозим. Чунки бу масалада кўпроқ аёл қийин аҳволда қолиши мумкин.

Бизнингча, оилавий қўйди-чиқдиларнинг олдини олиш ва муаммони мураккаблаштирмаслик учун қуйидагича иш тутиш лозим бўлади:

- оилавий муаммоларга олиб келувчи омилларни оила қуриш вақтида ўйлаш ва ҳал қилиш. Булар ҳақида биз юқорида анча сўз юритдик;
- оила қурилганданоқ, фарзанд кўришга шошилмаслик. Вазиятни яхши ўрганиш, шу муҳитда яшаб кетишгаишонч ҳосил бўлгандан кейингина фарзанд кўриш масаласини ҳал қилиш;
- оилавий муносабатлар, асосан эр-хотин ўртасидаги масала. Шунинг учун, келиннинг қайнона, қайнота ёки қайнилари билан муносабати ёки бирон-бир муаммоси оилани бўзишга асос қилиб олинмаслиги керак;
- эр-хотин билан бўладиган муносабатларда энг муҳими ошкоралик. Бирон-бир муаммо пайдо бўлса, эр ҳам, хотин ҳам бир-бирларига норозилик

сабабларини очик айтиб, айбдор томон ўзрини сўраб, кейин бу иш такрорланмаслигига ҳаракат қилишлари керак:

➤ борди-ю бирга яшашнинг ҳеч иложи бўлмаса, ажралиш ҳақидаги масалани, энг аввало, эр-хотинлар ҳал қилиб, бир қарорга келиб, қонуний тарзда суд қарори билан никоҳни бекор қилиб, ҳар ким фарзандларнинг ва ўзларининг кейинги тақдирини ўйлаши керак. Бундай ҳолатларда эр билан хотиннинг, қудаларнинг бир-бирларига лой чаплаб, бақириб-чақириб, беҳурматлик қилишлари маданиятсизликдан бошқа нарса эмас.

Юқоридагилардан хулоса шуки, оилавий қўйди-чиқдиларни ҳал қилишдаги асосий талаб томонларнинг ҳаёти ва саломатлиги бўлиши керак.

Эркақлар ва аёлларда учраши мумкин бўлган баъзи бир таносил касалликлари ҳақида

Ҳаёт беташвиш бўлмаганидек, таносил касалликлари ҳам оилавий ҳаётда учраши мумкин бўлган муаммолардан бири. Шунинг учун, улар ҳақида қисқача тушунча ҳосил қилиш оилавий ҳаётда муҳим аҳамиятга эга, деб ҳисоблаймиз. Эр-хотинлик бу нафақат ҳаётда бирга қадам ташлаш, балки оила, турмуш муаммоларини бирга ечиш. Эр-хотинлик даврида баъзи бир микроб ва вируслар умумий бўлади. Лекин бу умумийликка бошқа вирус, микроб ва паразитларнинг аралашуви уларда жиддий касалликларга сабабчи бўлади. Кўпчилик ҳолларда таносил касалликлари шу зайдда тарқалади.

Гап шундаки, бу касалликлар эр-хотин ўртасидаги жинсий муносабатларнинг сусайишига, жинсий ожизлик, бепуштлик ва ҳатто, ички аъзолар, бутун организмнинг издан чиқиши, қаттиқ азоб ва қийинчиликлардан ўлимгача олиб боради. Таносил касалликлари инсониятнинг бутун тараққиёти жараёнида одамларга ташвиш ва азоб-уқубатлар келтириб, баъзи ҳолларда барвақт ўлимга сабабчи бўлган. Инсон ҳаёти такомиллашиб, ривожланган сайин, бу касалликларни чакирувчи микроб ва вирусларнинг касаллик чакиришдаги тажовўзкорлиги ва шароитга мослашиш даражаси ҳам ортиб борган. Ниҳоят, инсоният бу масалада ўзининг ҳаёти ва фаолияти учун энг хавфли бўлган таносил касаллиги — ОИТСга рўбарў бўлиб қолди. Бу касалликнинг ҳозиргача бирон-бир даво чораси йўқ, оқибати эса — ўлим. Шунинг учун, биринчи сўзни шу касаллик ҳақида тушунча беришдан бошлаймиз.

ОИТС (ортгиршган иммунитет танқислиги синдроми). Таносил касаллигининг бу тури ўтган асрнинг 80-йилларида кўзатила бошлади. Касаллик, асосан, бесоқолбоз (гомосексуалист) ва ахлоқий тубан кишиларда аниқланган. Шунинг учун, бу касаллик таносил касалликлари гуруҳига киририлиб, сабаблари, тарқатувчиси ва хусусиятлари ўрганила бошлаган. Текширишлар шуни курсатадики, касаллик юқумли бўлиб, уни жуда майда вируслар таркатар экан. Шунингдек, касалликнинг жинсий муомаладан ташқари, етарли зарарсизлантирилмаган тиббий асбоблар, сокол олиш устаралари, суннат амаллари ҳамда томирларга гиёҳванд моддалар санчувчилар ва шу кабилардан қон оркали юқиши ҳам аниқланган.

ОИТС вируслари киши организмга қай йўл билан тушишидан қатъий назар, у қонга сўрилиб, организмнинг касалликлар ва ташқи муҳитнинг ноқулай

таъсирларига қарши туриш қобилияти — иммунитетини издан чиқариб боради. Натижада, киши ҳар қандай қулайсиз таъсир ва касалликларга, жумладан, юқумли касалликларга ҳам тез берилувчан, энг ёмони, шу касалликларга қарши ҳар қандай даво чоралари таъсир қилмайдиган бўлиб қолади. Оқибатда у шу касалликлардан ўлиб кетади. Буни, мисоли темир-бетондан иборат кўп қаватли уйларнинг темир таянчлари занглаб, чириб кетиши ва оқибатда бинонинг ўз қадини ушлаб олмасдан, қулаб кетишига ўхшатиш мумкин.

Шунинг учун, касалликнинг бирон-бир аниқ белгисини айтиш кийин. Касалликнинг у мумий белгилари — ҳеч қандай жиддий сабабларсиз дармонсизлик, куч-қувватнинг сўниб бориши, тез чарчаш, кайфиятсизлик кабилар тарзида бошланиши мумкин. ОИТС вирусини юққан киши бирон-бир шамоллаш, юқумли касалликлар ёки рак ҳолатларидан тузалмасдан ўлиб кетади. Касалликнинг ягона хусусияти — организмда юзага келган касаллик ҳолатларига ҳеч қандай даво муолажаларининг қор қилмаслиги, касалликнинг борган сари ривожланиб ва оғирлашиб бориши, кўз олдида кишини эриб, нураб, тузиб, тўкилиб бориши. Энг ёмони ОИТС ниҳоятда узок чўзиладиган азобли ва даҳшатли ўлимга олиб келади. Бу касалликнинг яна бир хавфли томони шундаки, кишига ОИТС вирусини юққандан кейин унинг аломатлари билингунча ёки қондаги вирус аниқлангунча бир неча ойлар ўтади. Лекин бу даврда ОИТС вирусини юққан кишининг қони ёки у билан бўлган жинсий алоқа соғлом одамлар учун хавфли ҳисобланади ва касаллик юқтира олади. Маълумотларга қараганда, ОИТС билан касалланётганларнинг — 60 % гиёҳвандлар, — 13 % ахлоқсиз турмуш кечирувчилар ташкил этади.

Ҳозиргача касалликка қарши даво воситалари топилмасда, уни олдини олишнинг жуда кўп самарали усуллари ишлаб чиқилган. Лекин бу усуллар кишилардан шу касалликка қарши тадбирларни беками-кўст бажаришни талаб этади. Демак, бу иш асосан кишиларнинг ўзларига боғлиқ. ОИТС — кўл бериб кўришганда, ўпишганда, сочиқ, кийим-кечак, кўрпа-тўшаклар, идиш-товоқлар орқали юкмайди. Унинг вируслари ташқи муҳит омиллари — қуёш нури, қуруқдик, иссиқ ҳарорат, барча ювувчи ва дезинфекцияловчи воситаларга чидамсиз. Масалан, киздирилганда 60°Сда ёки очиқ ҳавода тез ўлади. Спора ҳосил қилмайди.

Уретрит — эркакларда сийдик йўлининг яллиғланиши. Асосий сабабчиси таносил касалликларининг микроблари, ангина ҳамда халқумда касаллик чақирувчи микроблар бўлиши мумкин. Бунда сийдик йўлида кичишиш, сийганда ачишиш, сийдик йўлидан йиринг келиши, сийдик нули учининг яллиғланиб, кизариши белгилари кўзатилади.

Бундай ҳолларда куриладиган тадбир, касалликнинг сабабини аниқлаб, даволаш чораларини куриш. Касаллик вақтида даволанмасда, унинг микроблари чуқурлашиб, простата беши, мойлар, сийдик копи ва шуларга ўтиб, уларда ҳам ўзига хос касалликларга сабабчи бўлади. Бу эса жинсий ожизлик, бепуштлик ва шулар каби оғир оқибатларга олиб келади.

Колпит — аёлларда киннинг яллиғланиши. Бунинг асосий сабабчиси ҳам микроблар, вируслар, замбуруғлар бўлиб, бунда қин шиллиқ қавати қизариб, ачишади. Ташқи жинсий аъзолар кичишиб, ловуллаб туради. Қиндан қўланса ҳидли оқ-сарғиш ажратмалар оқади. Касаллик вақтида даволанмасда,

бачадон ва бачадон найининг шамоллаши, бепуштлик каби оғир оқибатларга олиб келади.

Трихомоноз — энг кўп тарқалган таносил касалликларидан. Касалликни трихомонада деб аталувчи паразитлар тарқатади. Касалдик, асосан жинсий йўл орқали юқади. Трихомоноз билан оғриган аёлда қиндан қўланса ҳидли ажратмалар чиқиб, ташқи жинсий аъзолар қичишиб, -ловуллаб туради. Трихомоноз билан оғриган эркақларда ҳам сийдик йўлининг кичиши ва сийганда ачишиш бўлади, Эркақларда касаллик бирон-бир ошкор белгиларсиз ҳам ўтиши мумкин. Лекин касалликнинг оқибатлари оғир бўлади. Трихомоноз эркақларда сийдик йўлининг шамоллаши — уретрит, простата безининг шамоллаши — простатит, мойк оргигинингшамоллаши — эпидидимит ва ҳатто, бепуштликкача бўлган оқибатларга олиб келади. Аёлларда қин шиллик пардасининг яллиғланиши — калпит, вагинит каби оқибатларга олиб келади. Кейинги йиллардаги кўзатишлар трихомонознинг ўсма ҳамда юрак, қон-томир касалликларининг ҳам сабабчиси эканлигини кўрсатмоқца.

Хламидиоз. Хламидиоз деб аталувчи паразитлар чақирувчи, жинсий аъзоларни зарарловчи юқумли касаллик. Хламидия кўпинча трихомонада билан бирга бўлгани учун трихомоноз беморда хламидиоз ҳам учрайди. Белгилари трихомонозга яқин. Яъни жинсий аъзоларда кичишиш, сийганда ачишиш, жинсий аъзодан йирингсимон ажратмаларнинг келиши кабилардан иборат. Лекин хламидиоз вақтида ва самарали даволанмаса, хламидиялар бутун организмга тарқалиб, юрак инфаркти ҳолатларига сабабчи бўлиши ҳам аниқланган.

Сўзак — гонококклар деб аталувчи микроблар тарқатувчи касаллик. Касаллик асосан сўзак билан оғриган бемор билан жинсий алоқада бўлиш натижасида юқади. Сўзак микроблари юққандан кейин 3—5 кун ўтгач, сийдик чиқиш каналида кичишиш, яллиғланиш, сийганда ачишиш, кейинчалик сийдик каналидан тўхтовсиз йиринг оқиши кўзатилади. Сўзак простатит ва уруғ пуфақларининг яллиғланиши, эркақнинг жинсий ҳаётга яроқсиз бўлишига, бепуштликка сабаб бўлади.

Аёлларда касаллик анча секин бошланади ва биров вақтгача аёл касалликни пайқамаслиги ҳам мумкин. Кўпинча қиндан йиринг ажралиб, ташқи жинсий аъзолар ва оралик соҳасида оғриқ бўлади. ачишиб, қичишади, ҳожат қистайди. Касаллик вақтида даволанмаса аёлнинг бепуштлигига сабаб бўлади. Касаллик вақтида ва тўла даволанмаса ҳар иккала жинсда ҳам юрак, бўғим ва шулар каби аъзоларнинг жиддий касалликларига сабабчи бўлади.

Захм — трепаномалар тарқатувчи юқумли касаллик. Касаллик асосан захм билан оғриган бемор билан бўладиган жинсий алоқа натижасида юқади. Касаллик юққандан кейин анча вақтгача (3—4 ҳафта) касаллик белгилари билинмайди. 3—4ҳафтадан кейин касаллик микроблари кирган жойда, кўпинча, жинсий аъзода қизарган қаттиқ тугунча (шанкр) пайдо бўлади. Бу тугунчадан кейинчалик яра ҳосил бўлиб, ўз-ўзидан йўқолиб кетади. Лекин бу касаллик тузалди, дегани эмас, аксинча, у давом этаётган бўлади. Терига ёки шиллик пардага кириб олган трепаномалар тез орада кўпайиб, қон ва лимфа томирлари орқали бутун танага тарқалади. Бу даврда қўл-оёқ терилари, орқа чиқарув тешиги атрофи, думба оралиғи, оғиз бўшлиғи ва ҳатто лаб, тил, муртак ва товуш боғламларида пушти ёки мис ранг тугунчалар пайдо бўлади. Баъзан улар ҳам

йиринглаб, яра ҳосил қилиши мумкин. Кейинчалик захм трепаномалари ички аъзолар, суяк, асаб тизимларини ҳам зарарлай бошлайди. Уларда ҳам катта-катта тугунлар (гуммалар) пайдо бўлиб, ириб, ярага айланади. Бу даврдаги оқибатлар — гуммаларнинг пайдо бўлган жойларига боғлиқ. Масалан, ҳаётий муҳим аъзолар — юрак, жигар, ичаклар кабиларда бўлса, бемор ҳаёти хавф остида бўлади. Гуммалар орқа мияда бўлса, фалажга, кўз нервида бўлса, кўрликка ва шу каби оқибатларга олиб келади.

Юқоридаги касалликлар учун умумий бўлган эҳтиёт чоралари қуйидагилардан иборат:

1. эр-хотинлик муносабатларида садоқат ҳиссаларини бўзмаслик. Жинсий муомала вақтида презервативлардан фойдаланиш ҳар иккала жуфтни ҳам барча таносил касалликлари қамда сариқнинг В туридан сақлайди;
2. жинсий муомаладан кейин баданни, айниқса, жинсий аъзоларни совун билан ювишни одат қилиш;
3. жинсий аъзолар тозалиги ва саломатлигини назорат қилиш; соқол олиш асбобларининг ҳар бир киши учун алоҳида бўлишини таъминлаш, иложи борича сартарошхоналарда соқол олдимаслик, сочи устара билан олдириш зарурати пайдо бўлса, бир мартабалик устаралардан фойдаланиш, қўл ва оёқларни маниюкр, педикюр каби пардозлаш ишларида қўлланиладиган асбобларни зарарсизлантириш ишларини яхши йўлга қўйиш, мижозларнинг бу масалада талабчан бўлишлари;
4. танасига гиёҳванд моддаларни санчувчиларга бир мартаба фойдаланиладиган шприцлардан фойдаланишни тақлиф этиш, гиёҳванд моддани қабул қилишнинг бу усулини ташлаш ва албатта гиёҳвандликдан воз кечишга қаратилган ҳаракатни амалга ошириш;
5. тиббий муолажалар, айниқса, тишларни даволатиш ёки беморларга укол қилиш ишларида тиббий асбобларнинг зарарсизлантириш ишларига мижозларнинг ҳам, табобат ходимининг ҳам талабчан бўлиши;
6. суннат қилиш, қулоқни тешиш, татиуровка қилдилаш ишларига эътиборли бўлиш;
7. ҳаммом воситалари, ички кийимлар, шахсий гигиена буюмлари ва шу кабиларнинг ҳар бир киши учун алоҳида бўлишини таъминлаш. Умумий ҳаммом, бассейн ва буғхоналарда бошқалар ҳам фойдаланадиган нарсаларни қўллашда эҳтиёткор бўлиш;
8. юқоридаги касалликларнинг белгилари ёки шу касалликларга бирон-бир гумон бўлганда, таносил касалликлари мутахассиси билан маслаҳатлашиш ва у буюрган тавсияларга амал қилиш.

Ўзаро муносабатлар ва саломатлик

Ўзаро муносабатлардаги сўз, хатти-ҳаракат ёки ҳолат, кўриш, эшитиш, сезиш, англаш, фикрлаш каби воситалар орқали бизнинг асабларимизга таъсир қилади. Агар муносабатларда шахснинг манфаати ерга урилса, бундан асаблар кучли кўзгалишга дучор бўлади. Бундай ҳолатнинг узоқ ва сурункали таъсири киши асаблар тизимини чарчатиб, организмда асабий ҳолат деган нохуш аҳволни юзага келтиради. Асабий ҳолатни табобат тилида неврозлар деб

юрителиди. Неврозларни кишининг ижтимоий тартибларга мослашиш жараёнидаги асабий зўриқишларнинг оқибати, деб таърифлаш мумкин.

А. Картомишевнинг маълумотларига қараганда, ер юзи аҳолисининг 80 фоизга яқини невроз ҳолатида бўлади. Бу ҳолат кишида тез чарчаш, сабрсизлик, жиззакилик, портлаб кетиш ёки тушкунлик кабилар билан характерланади. Невроз ҳолатининг узок давом этиши киши организмда жиддий касалликларга олиб келади.

Тиббий нуқтаи назардан асабий ҳолат организмдаги кучли қўзғалишларга — қон томирларининг узок вақт сиқилиб туришига, ички секреция безлари фаолиятининг сусайишига, аъзоларнинг қон ва озиқ моддалар билан таъминланишининг ёмонлашувига, ҳужайра ва тўқималардаги модда алмашилиш жараёнларини издан чиқишига сабаб бўлади. Бир сўз билан айтганда, организмнинг аъзолари ва тизимлари ўртасидаги ички ҳамжиҳатлик бўзилади. Бунинг оқибатида ички аъзоларнинг фаолияти билан ооғлиқ касалликлар — ошқозон ва 12 бармоқли ичакларда гастрит ёки яра пайдо бўлиши; ошқозон ости беши фаолиятининг бўзилиши — панкреатит; томирларда қон босимининг ошиб кетиши — гипертония; организмда модда алмашилишининг бўзилишидан бўғинларда — артрит, радикулит, остеохондроз; томирларда атеросклероз каби касалликлар; юрак ва мия инфарктлари ҳамда баданнинг касалликларга қарши туриш қобилияти — иммунитетининг сусайишидан иссиқ, совуқ, шамоллаш ва умуман, ҳарқандай касалликларга мойилликнинг ошиб кетиши каби ҳолатлар вужудга келади. Энг хавфли томони — сурункали асабий ҳолат кишини руҳий тушкунликка олиб келиб, унинг ҳаётга қизиқшини сўндириб, шахс сифатида инқирозга учратувчи руҳий касалликларга олиб келиши мумкин.

Шуни алоҳида таъкидлаш керакки, кишиларнинг ижтимоий ҳаётдаги воқеа ва ҳодисаларга муносабатлари уларнинг асаблар тизимининг типи, руҳий ҳолати, интеллектуаллик ва тарбияланганлик даражаси кабиларга бевосита боғлиқ ҳисобланади. Шунинг учун, киши организмнинг бу хусусиятларини алоҳида кўриб чиқамиз.

Инсон типлари, рух ва руҳий ҳолатлари

Кўзатишлар ва ўрганишлар шуни кўрсатадики, асаблар тизимининг сўзга, воқеа-ҳодисаларга муносабат билдириш даражаси ва кучи ҳар кимда ҳар хил бўлади. Кишилардаги бу хусусиятларни эраимиздан олдинги VI асрларда яшаб ўтган буюк табиб Гиппократ кўзатган ва уларнинг сўзга, воқеа-ҳодисаларга муносабат билдириш даражасига қараб 4 тоифага ажратган. XIX асрда яшаган рус олими И. П. Павлов кишилардаги бу хусусиятларни марказий асаб тизимидаги қўзғалиш ва тормозланиш ҳодисаларининг даражаси билан боғлиқ эканлигини аниқлаб, Гиппократ тақлиф этган тоифаларни илмий равишда тасдиқлаган. Гиппократ ва И. П. Павлов тоифалаштирган типлар қуйидагича фарқланади.

1.Холерик — кучли, беқарор тип. Бундай тоифадаги кишиларда бош мия ярим шарларидаги қўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари кескин бўлиб, қўзғалиш жараёни тормозланиш жараёнидан кучли бўлади. Шунинг учун, улар

ғайратли, тез таъсирланувчан ва жиззаки бўладилар.

2.Флегматик — кучли, барқарор, камҳаракат тип. Бутоифа одамларда кўзғалишлар кучли, барқарор, лекин ҳаракатлар секинлашган бўлади. Бундай одамлар табиатига кўратинч, осойишта, хотиржам, сабр-тоқатли ва меҳнаткаш бўладилар.

3.Сангвиник — кучли, барқарор, ҳаракатчан тип. Бундай кишиларда мия ярим шарларидаги кўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари кучли бўлади. Улар ҳаётда ишчан,қувноқ ва анча шашқалоқ бўладилар.

4.Меланхолик — бўшанг тип. Бундай одамларда миядаги кўзғалишлар кучсиз, барқарорлашган бўлиб, уларда тормозланишга мойиллик кучли бўлади. Шунинг учун, улар ғайратсиз, ҳаётдан доимо нолиб юрадиган, ҳафсаласиз кишилар бўладилар.

Кишилардаги бу хусусиятларнинг билиш муносабатларини ташкил этишда ахамияти катта ҳисобланади. Борди-ю, ҳар бир типнинг ўзига хос бўлган хусусиятларини жамласак, тахминан қуйидагича феъл-атворли кишилар гуруҳи пайдо бўлади. Ушбу типлар феъл-атворларини тартибга келтиришда рус невропотологи А. А. Рухманов хулосаларидан ҳам фойдаландик. Бу жадвал кишиларни билиш ва улар феълига монанд муомалани ташкил этишда ёрдам беради.

Бир хил вазият ва ҳолатларда типларнинг хусусиятларини белгилашга ёрдам берувчи асосий кўрсаткичлари

<i>I. Холерик (кучли беқарор, ҳаракатчан тип)</i>	<i>II.Сангвиник (кучли барқарор-ҳаракатчан тип)</i>
1. Қўнимсиз ва шошқолоқ	1.Хушчақчақ ва қувноқ
2. Ўзини босиш қийин	2. Ишчан, ғайратли
3. Чидамсиз	3. Кўпчилик ҳолларда бошлаган иш-ни охирига етказмайди
4.Муаммоларда кескин ва тўғри сўзли	4.Ўзига ортиқча баҳо беришга мойил
5.Ташаббускор ва тез бир қарорга кел-ади	5.Янгиликни тез эгаллашга лаёқатли
6.Ўжар	6.Қизиқиши ва майли турғун эмас
7.Тортишувда топқир	7.Мувафвқиятсизлик ва кўнгилсиз-ликни енгил ўтказди
8.Ишга гоҳ берилиб кетади,гоҳ ташлаб қўяди	8.Ҳар хил шароитга осон мослашади
9.Таваккалчи	9.Ҳар қандай ишга зўр қизиқиш билан киришади
10.Кишиларга кек сақламайди, хафа бўлмайди	10.Ўзини қизиқтирмаган ишдан тез совийди
11.Сўзлаганда нутқи тез, эҳтиросли	11.Бир ишдан иккинчи ишга осон ва тез кириша олади
12.Табиати беқарор, қизиқишга мойил	12.Бир хил,машаққатли ишдан қийналади
13.Тажовузкор,жанжалчи	13.Жамоатчи,одамгарчиликли,дилкаш ва кўнгилчан

14. Камчилик ва нуқсонларга бешафқат	14. Чадамли ва ишчан
15. Юз кўриниши очилиб-сочилиб турган	15. Сўзлаганда нутқи қаттиқ, тез, аниқ, имо-ишоралари жонли ва кескин
16. Масалага тез таъсир қилиш ва ҳал қилишга қобилиятли	16. Мураккаб шароитда ҳам ўзини тута олади
17. Доим янгиликка интилади	17. Ҳамма вақт кайфияти яхши, тетик
18. Ҳаракатлари кескин ва шиддатли	18. Тез ухлайди ва тез уйғонади
19. Мафсадга эришишга чидамли	19. Кўплик ҳолларда масалани ҳал қилишда хаёлпараст ва шошқалоқ
20. Кайфияти тез ўзгарувчан	20. Асосий масаладан четга чиқишга мойил
<i>III. Флегматик (кучли барқарор, кам ҳаракат тип)</i>	<i>IV. Меланхолик (бўшанг тип)</i>
1. Совуққон ва хотиржам	1. Тортинчоқ ва уятчан
2. Ишда батартиб вашароитни ҳисобга олади	2. Янги шароитда ўзини йўқотиб қўяди
3. Эҳтиётқор ва андишали	3. Нотаниш киши билан тез тил топиша олмайди
4. Кутишга ва чидашга лаёқатли	4. Ўз кучи ва имкониятларига ишонмайди
5. Камгап, беҳуда сўзлашни ёқтирмайди	5. Ёлиғизликни яхши кўради
6. Гапирганда нутқи бир хил, текис имо-ишорасиз ва ҳаяжонсиз	6. Муваффақиятсизликларда ўзини йўқотиб қўяди
7. Чадамли ва ўзини тута билад	7. Ўзи билан ўзи бўлишни яхши кўради
8. Бошлаган ишини охрига етказди	8. Тез чарчайди
9. Ишга беҳуда куч сарф қилмайди	9. Сўзлаганда нутқи кучсиз, баъзан шивирлаб гапирди
10. Иш тартиби ва режимига қатъий амал қилади	10. Суҳбатдошининг характериға иложсиз кўникади
11. Ўзини тута билади	11. Таъсирчан, ҳатто йиғлаши ҳам мумкин
12. Мафтовларга бефарқ	12. Мақтов ва хушомадни яхши кўради
13. Кек сақлмайди, кечиримли	13. Ўзига ва атрофдагиларга талабчан
14. Ўз қизиқиш ва муаммоларида ҳамма вақт бир хил	14. Гумонсирашга, майдачиликка мойил
15. Бир ишдан иккинчи ишга қийин мослашади	15. Гапга таъсирчан ва тез ўзига олади
16. Муомаласи ҳаммага бир хил	16. Ҳаддан ташқари тез хафа бўлади
17. Тартиб ва интизомни яхши кўради	17. Ҳеч ким билан фикр олишмайди. Кўпчиликни ёқтирмайди
18. Янги шароитга қийин мослашади	18. Камҳаракат ва бесўнақай
19. Чидамли, сабр тоқатли	19. Индамас, ўта итоатқор
20. Кўпчилик ҳолларда атрофдаг воқеа-ҳодисаларни сезиай қолад	20. Атофдаглардан ўзи учун куйиниш ва ёрдам кутади

Ҳеч қачон бирон-бир тоифага мутлоқ тўғри келадиган киши учрамайди. Холерикда баъзи бир сангвиник одатлар учраса, сангвиникда флегматик одатлар учраши мумкин. Лекин кўпчилик ҳолларда бирор тип устунлик қилади.

Инсон типлари ва уларнинг хусусиятлари ҳақида шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, ҳар бир тип ўз феъл-атворига тўғри келадиган характерни меъёр, деб билади ва кўпинча бошқа типга тугри келадиган хатти-ҳаракатларга танқидий қарайди. Дунёқарашдаги ана шу кайфият ўзаро муносабатларда ҳар доим муаммоларнинг пайдо бўлиб туришига олиб келади. Демак ўзаро муносабатларни меъёрлаштиришда киши инсон типлари ҳақида тушунчага эга бўлиши ва бу хусусиятларни ҳисобга олиши ниҳоятда муҳим.

Кишининг жамиятдаги фаолияти, муносабатлардаги кўрсаткичлари кўпчилик қолларда унинг руҳий ҳолатига ҳам боғлиқ. Руҳ ва руҳият — бу асаблар тизими фаолиятининг кўриниши бўлиб, кишининг ҳолати ва кайфиятини белгилайдиган душунча. Руҳиятнинг моҳияти — бу кишининг ижтимоий ҳамда биологик талабларини қондиришга йўналтирилган ички ва ташқи фаолиятни бошқаришдан иборат. Руҳиятнинг анатомик ва физиологик асоси танамизнинг барча қисмларини бош мия билан боғловчи асаб толалари мажмуидан иборат. Айрим асаб ҳужайралари ички аъзолар-нинг аҳволи тўғрисида ахборот йиғса, бошқа бирлари, ки-шини ўраб олган муҳит ҳақида, учинчилари эса руҳиятнинг аҳволи ҳақида ахборотлар йиғади. Кейин ахборотлар баҳолаш учун бош мияга боради. Миянинг бу хусусияти назорат-мушоҳада қобилияти деб юритилади. Бу ерда ҳаёт учун муҳим ахборотлар фаоллаштирилиб (энергетик фаолият) ва яхши ишлаб чиқилиб (мушоҳада фаолият), аниқ ҳаракат дастури ва топшириққа эга бўлиб (дастурий бошқарув фаолият), тегишли аъзоларга юборилади. Бу бош мия фаолияти натижасида юзага келадиган руҳий ҳолатни тушунтиришнинг анча умумлашган кўриниши.

Бироз соддалаштириб руҳ ва руҳият сўзларини бизнинг ўйларимиз, фикрларимиз, онг ва мулоҳазаларимиз кабиларга яқинлаштирсак, уни тушуниш осонроқ бўлади. Чунки, ўй ҳам, фикр ҳам, онг ва мулоҳаза ҳам, руҳ бирликлари бўлиб, уларнинг биргаликдаги ҳолати руҳиятни белгилайди. Шунинг учун ҳам, қадимги шарқ донишмандлиги соғлом танда — соғ ақл» фалсафасини эмас, балки, «соғлом руҳда — соғлом тан» фалсафасини илгари сурган. Бу фалсафанинг тўғри эканлигини ҳаётнинг ўзи ҳам исботлайди.

Руҳ ва руҳий ҳолат бу қобилият билан ҳам бевосита боғлиқ. Буни биринчи бўлиб рус олими Г. В. Сегалин аниқлаган. Унинг фикрига караганда, одатдаги ҳолатларда кишининг ички руҳий кўзғалиш (бухрон)лари онг билан тор-мозланиб туради ва кишининг бирон-бир қобилиятини намоён қилишга йўл бермайди. Борди-ю кишидаги ички руҳий бухрон кучли бўлса, у онг назоратидан чиқиб, буюк мушоҳада ва фикрлар таъсирида оламшумул каш-фиётларни юзага келтиради. Ўйлаб кўринг, буюк бобокалонимиз Берунийнинг Колумбдан 500 йил бурун ер шарининг нариги томонидақуруқлик бор деб, Америка китъасини башорат қилганлари, Ньютоннинг бошига тушган битта олмадан оламнинг тортишиш қонунини кашф қилгани, Эйнштейннинг машҳур нисбийлик назарияси катта ички бухрон натижасида отилиб чиққан фикрларнинг маҳсули. Ана шу руҳий бухронни рўёбга чиқариш учун эса кишига

моддий, маънавий, инсоний шароитлар бўлиши керак. Бу ҳам жамиятдаги муносабатларга боғлиқ масала. Борди-ю, кучли бухрон бўлатуриб, бундай кишилар учун ижтимоий муаммолар туфайли ижод имконияти бўлмаса, улар руҳий изтироблар туфайли руҳий касалликларга дучор бўладилар. Демак, қобилиятли кишилар ўзаро муносабатларга ниҳоятда сезгир бўладилар.

Ўзаро муносабатлардаги кишилар руҳиятига ва асабларига таъсири жиҳатдан ахамияти бўлган омиллар

Киши асосан жамиятда яшайди ва фаолият кўрсатади. Шунинг учун жамиятнинг қонунлари, урф-одатлари, хизмат соҳаларидан тортиб, ўзаро муомалаларигача бўлган барча ижтимоий муносабатлар худди табиатнинг иссиқ, совуқ, шамол, ёғингарчилик ва шулар каби хуш ва нохуш омилларидек бетўхтов таъсир қилиб туради. Бундай шароитда тана ва рух саломатлигини сақлаш кишидан тегишли маълумот ва малака талаб этади. Ўрганишлар ҳар бир киши ўзининг ҳаёти давомида ўзаро муносабатларнинг қуйидаги омиллари таъсирида бўлишини кўрсатади:

1. Урф-одатлар, маросимлар ҳамда ижтимоий қонунлар.
2. Бошқарув услуби.
3. Иқтисодий таъминланганликнинг аҳволи.
4. Хизмат соҳаларининг даражаси.
5. Ўқув-тарбия тизими.
6. Ижтимоий нуқсонлар.
7. Ўзаро муомала.

Соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун киши юқоридаги масалаларнинг ҳар бири бўйича маълумотли ва малакали бўлиши керак. Шунинг учун, улардан ҳар бирини имкон даражасида ёритиб, моҳиятини тушунтиришга ҳаракат қиламиз.

Ижтимоий тартиблар, урф-одатлар, маросимлар ҳамда қонунлар. Ижтимоий тартиблар шубҳасиз, энг аввало, урф-одатлар, маросимлар сифатида шаклланган. Ҳар бир даврдаги урф-одатлар ва маросимлар, шубҳасиз, шу даврдаги кишиларнинг онг даражаси, дунёқараши, имкониятлари ҳамда шу кабилардан келиб чиққан. Шунинг учун, улар орасида мантиқий асосга эга бўлмаган, ҳатто зарарли одатлар ва маросимлар ҳам кўп бўлади.

Лекин иқтисодий таъминланган ва анча тараққий этган жамиятда ҳам асоссиз маросимлар, ахамиятсиз урф-одатлар доимо пайдо бўлиб туради. Шунинг учун, жамиятдаги барча урф-одатлар ва маросимларга кўр-кўрона эътиқод этиш ва уларни бажаришга ҳаракат қилиш ҳам кўпгина иқтисодий, руҳий муаммоларни келтириб чиқариши мумкин. Бу соҳадаги энг тўғри йўл, жамият қонунлари ва мантиқий асосга эга бўлган миллий ҳамда умуминсоний қадриятлар асосида иш тутиш.

Бошқариш услуби Жамият бошқарувсиз бўлмайди. Шунинг учун, ҳар кандай жамият ўзига хос бошқарув тизимидан иборат. Бошқарув тизимининг энг асосий мақсади жамият аъзоларининг кўпчилигининг хоҳиш иродаси ва қизиқишларини ҳимоя қилишдан иборат. Юзлаб, минглаб, миллионлаб кишиларнинг тақдири бошқарув тизимининг ишига боғлиқ бўлади. Шунинг учун, бош-

қарувчилар ўзларида юқори инсоний сифатларни намоён қилган, инсофли, диёнатли, виждонли ва бошқарув илмидан хабардор кишилар бўлишлари керак. Бошқарувни осонлаштириш мақсадида унинг ҳудудий босқичлари, касбий тизимлари, ҳамфикр кишиларнинг уюшмалари ташкил этилган ва ҳар бир босқич, уюшма ҳамда соҳаларнинг ўзига хос тартиб-интизомлари қонун ва кўрсатмалар шаклида тартибга келтирилади. Жамиятдаги барча қонун ва кўрсатмалардан кўзланган мақсад фуқароларнинг ҳуқуқларини ҳимоя қилиш, шахснинг эркин, озод ва соғлом ривожланишини таъминлаб, унинг ақлий ҳамда жисмоний имкониятларини намойиш этишга шароит яратиш йўли билан жамият тараққиётини таъминлаш. Бу рисоладаги жамият ва унинг мақсади. Жамият қонунларсиз бошқарилган даврда миллионлаб одамларнинг тақдири ўз нафс ва хоҳишлари таъсирида иш қилувчи мустабид ҳокимларга боғлиқ бўлган. Жамият тараққиёти ривожланиб, унинг бошқаруви кўпчиликнинг кўлига ўтгандан кейингина жамият бошқарувида қонунлар устуворлик кила бошлаган ва жамият аъзоларининг ҳуқуқлари, эрки, фаровонлиги маълум даражада таъминлана бошлаган.

Бошқарув деганда, фақатгина жамоа ёки жамият соҳалари ҳамда ҳудудларнигина эмас, балки оилани ва ниҳоят, ҳар бир кишининг ўз нафси, хирси, ҳис-ҳаяжонлари, феъл-атворини бошқаришни ҳам тушунмоқ керак. Киши ўзидаги ҳавойи-хирс ва хоҳишларини бошқаролмас экан, ҳеч қачон жамиятни адолатли бошқара олмайди. Бу нуқсонлар уни, албатта, нопок йўлларга етаклаши шубҳасиз.

Бошқарувдаги асосий восита талабчанлик ва тарбия ҳисобланади. Аслида бу иккита муҳим талаб баробар қўлланилиши керак. Лекин вазият, жамоанинг хусусияти, таркиби, вазифаси, ёши ва шулар каби кўрсаткичларга қараб ушбу услубларнинг у ёки бу тури устунлик қилиши мумкин. Масалан, ҳарбий хизмат ва шу кабиларда талабчанлик устунлик қилса, болалар муассасалари, ўқитиш-ўргатиш тизими ҳамда оилада, тарбиянинг устунлигини таъминлаш зарур бўлади. Лекин, ҳамма ҳолларда ҳам фикр биддиришга шароит яратиш, бошқарувнинг энг асосий услуги бўлиши керак. Бу услуб асаблар хотиржамлигини таъминлаб, саломатликни мустаҳкамлашга ҳамда тараққиётга хизмат қилади.

Иқтисодий таъминланганлик Иқтисод, киши ҳаётида муҳим аҳамиятга эга бўлган талаблардан ҳисобланади. Масалан, кишининг уй ва шароти, шунингдек, ишлаб пул топадиган манбаи ёки пули етарли бўлмаса, оила қуришда ва уни боқишда қийналиб, жамиятдаги маиший, маънавий хизматлардан фойдалана олмайди. Буларсиз эса кишининг ҳаёти тўлақонли бўлмайди. Натижада, киши иқтисодий муаммолар туфайли жуда куп ва кучли асабий зўриқишларга дуч келиб, бу ҳолатлар касалликлар, руҳий тушкунлик, ҳаётдан норозилик каби салбий оқибатларга олиб келади.

Шу билан бирга, иқтисодий муаммоларнинг ҳал қилишнинг бошқа, истиқболли усуллари ҳам бор. Масалан, оилани режалаштириш, фарзандларни замон талабларига мос билим, малака, кайфият руҳида тарбиялаш ва ҳоказолар. Чунки тараққий этган ҳар қандай жамиятда боланинг кийиниши, еб-ичишидан ташқари парвариши, тарбияси, билим, ҳунар олиши ва умуман яшаши билан боғлиқ барча ишлар сарф-харажатлар билан боғлиқ бўлади.

Бу йўлдаги яна бир самарали усул, бу — меҳнат қилиб топган пулдан

тўғри ва оқилона фойдаланиш. Масалан, шу куннинг ўлчамлари билан ўлчасак, киши кунига минг сум билан яшаши ёки ўн-ўн беш минг сўмни етказа олмаслиги мумкин. Шунинг учун топган пулингизни ҳафта ва ой кунларига тақсимлаб, уни янаги ойликка етказишни ёки пул топгунча шу пул билан яшашни ўрганиш ниҳоятда муҳим. Иктисодий жиҳатдан аҳамияти бўлган яна бир масала, бу бориға шукр қилиш, яхши кунлар келишига ишонч ва умид билан яшаш, ҳавойи истак ва хоҳишларга эрк бермаслик.

Баъзан ҳаёт талабларининг ўсиши бу заруратларга ўзгартиришлар киритиши мумкин. Бугунги меъёр эртаги талабга жавоб бермаслиги мумкин. Лекин нима бўлгандаям ўртача бир меъёрий турмуш тарзи бор. Киши ҳар доим мўлжални шунга қаратиши керак. Бундан ортиқчасига эришиш ҳамма вақт кимларнидир ҳақини ўмариш, алдаш ёки ўғирлаш ҳисобига бўлади. Бундай яшашнинг оқибати ҳамма вақт кўнгилсизликка олиб келади.

Хизмат соҳаларининг даражаси Кишилар ҳаётига фан-техника янгиликларининг кириб келиши ҳар доим уларнинг турмуш даражаларини яхшилаган. Тараққий этган жамиятда водопровод жўмрагини бурасангиз сув тайёр, хонани ёритиш учун ёққични уласангиз бас. Ошхонада — газ плита, хоналарда — замонавий иситкичлар, ҳатто кир ювиш, овқатликларни тайёрлаш, уйни тозалаш ишлари ҳам механизмлашган. Кўчага чиқсангиз, машина узоғингизни яқин қилади. Самолёт эса сизни бир зумда узоқ ўлкаларга элтиб қўяди. Телефон алоқаси орқали эса ер юзининг истаган жойи, шунингдек, истаган дўстингиз ёки танишингиз билан бемалол суҳбатлашишингиз мумкин. Озиқ-овқат, кийим-кечак ва шулар каби киши оғирини енгил қиладиган хизматлар ҳамма ерда муҳайё.

Лекин... бу ишларни бир лекини бор. Олдин ичимлик суви, чирок, иссиқлик ва шулар каби ҳаётий муҳим воситалар кишининг ўзига боғлиқ эди. Энди булар бошқа кишилар — водопровод, электр, газ, иссиқлик хизматлари соҳасидаги кишиларга боғлиқ бўлиб қолди. Хизмат кўрсатиш эса ҳар доим даромад орттиришни кўзлайди. Улар ҳар доим ҳар хил сабаблар билан бу хизмат турининг қийматини ошириб бориш ниятида бўладилар. Аҳолининг кўпчилик қисми эса ҳамма вақт бу хизмат соҳалари қўяётган нарх-наволарни жуда қийинчилик билан қоплаб боради. Бунинг устига бу хизматларни кўрсатиш даражалари, сифатлари ҳамма вақт ҳам рисоладагидек бўлмайди. Уйингизда бирон-бир тадбир ўтказаетган вақтингизда электр энергиясини ёки ёш болалари бўлган хонадонда қишда иссиқлик бўлмаслигини кўз олдингизга келтиринг. Ижтимоий ҳаётнинг маиший, тиббий, ўқув-тарбия, транспорт каби хизмат соҳаларида ҳам худди шундай муаммолар бўлиши мумкин. Демак кишиларнинг ҳаёти ва турмуши ижтимоий ҳаётнинг барча соҳаларига боғлиқ бўлиб қолади. Киши ҳар доим кимларгадир, нималаргадир муҳтожлик ёки боғлиқлик сезади. Агар бу соҳалар хизматида маълум бир тартиблар киритилмаса, оммавий муҳтожлик келиб чиқиб, миллионлаб кишиларни асабийликда тутиши мумкин.

Молия-тарбия тизими. Ҳисоб-китобларга қараганда, Республикамининг мак-таблар, ўқув юртлари, олийгоҳларида 7 млн атрофида ўқувчи ва талабалар таълим оладилар. Демак, шунча киши ҳар йили ҳамда уларнинг ҳар бири 10—15 йил давомида маълум тартиб ҳамда юкламаларга асосланган ўқув-

тарбия тизими таъсирида бўладилар. Гап шундаки, ана шу ўқув юкламалари йилдан-йилга асоссиз равишда купайиб ва мураккаблашиб, ҳар бир кейинги авлод, ўзидан олдинги авлодга караганда 2—3 баробар ортиқча юкламаларга дучор бўлмоқца. Ўқув предметларининг мураккаблиги ва кун давомида ўзлаштириладиган материалларнинг ҳажми эса ўқувчи-талабаларнинг имкониятларидан бир неча маротаба ортиқ бўляпти.

Оқибатда ўқувчи ҳам, талаба ҳам муттасил жуда юқори ақлий юкломанинг таъсирида бўлади. Бундай ҳол унинг жисмоний ривожланишининг орқада қолишига, асаблар тизимида невроз ҳолатларига ва булар таъсирида юрак, қон-томирлар, ошқозон ҳамда ичаклар, ички секреция безлари каби ҳаётий муҳим тизимлар ва аъзолар фаолиятида нуқсонлар пайдо бўлишига олиб келади

Тарбия услубимизда ҳам бир талай муаммолар мавжуд. Булардан бири, болақайни, ёшларни, шогирдни «айтганни қил», «гап қайтарма», «сенинг ишинг бўлмасин» кабилида муносабатларда ота-она, устоз, ёши катталарнинг устунлигига асосланган, кўпроқ танқиддан иборат бўлган тарбия услубидир. Асосан, итоаткорликка қаратилган бундай тарбия ёшларни мустақил фикрсиз, журъатсиз, ташаббуссиз қилиб қўяди ва улар кейинчалик ҳаёт йўлларида қийналадилар, ўзларидаги қобилиятни намоён қила олмайдилар.

Кўриниб турибдики, бу соҳада олдимизда турган вазифа ёшлардаги фаоллик ва ташаббускорликни таъминлай оладиган ва ривожлантирадиган тарбия услубини шакллантириш ҳамда оммалаштиришдан иборат. Шунинг учун ҳар бир халқнинг менталитета (халққа хос бўлган хусусиятлар) унинг тарбия услубидан келиб чиқади.

Ижтимоий нуқсонлар. Ижтимоий ҳаётда кишиларнинг тинчлиги, осойишталиги, равнақи, камолоти, ривожланиши, фаолияти ва орзу-интилишларига халакит қилувчи кучлар ёки элементларни биз ижтимоий нуқсонлар, деб атадик. Гап шундаки, бу нуқсонлар одамларни аросатда ва ваҳимада тутиб туриши билан кучли асабийликка дучор қилади. Таъбир жоиз бўлса, нуқсонларни умрнинг эгови, дейиш мумкин! Бу нуқсонларни қуйидагича таснифлаш мумкин:

Алдаш. Алдов ва алдашдан мақсад — кишининг жамиятдаги умумий бойликлардан кўпроқ улуш олишга ҳаракат қилиш. Айниқса, бозор иқтисодиёти шароитида бу усул ишбилармон, тадбиркор, бозорчи ва баъзибир сиёсатчиларга ҳам анча қўл келади. Бу тоифа одамларнинг бир-бирлари билан бўладиган муносабатларда аддовни қўллашлари меъёрдек гап. «Анқов — олғирга ов» деганларидек, уларнинг тўрига асосан ишонувчан, тўғри сўз, виждонли ва содда-дил кишилар тушадилар.

Таъмагирлик. Бу нуқсоннинг ижтимоий сабаби иқтисодий қийинчилик бўлиши мумкин. Лекин энг асосий сабаби, ўз қадр-қимматини билмаслик, ғурурнинг бўлмаслиги, пасткашлик. Бундай кайфиятдаги кишилар ўз бурч ва лавозимларидаги хизмат ёки ишни битирмасдан бирон нарса таъмасида одамларни овора қиладилар. Баъзан бу йулда адолат излашнинг ҳам фойдаси бўлмасдан қолади. Чунки сиз адолат излаб борган жойдаги ходим ҳам бу ишни битказишдан бирон нарса таъма қилиши мумкин. Натижада, киши адолатни

топа олмай, шароитга кўникишга мажбур бўлади. Бундай ҳол муносабатларда порохўрликнинг ривожланишига олиб келади.

Порохўрлик. Мансаб, лавозим, вазият ва имкониятларни суиистеъмол қилиш натижасида ходимнинг бурчи ва вазифаси бўлган ишларни ҳал қилишда пул ёки совга сифатида моддий манфаатдорлик орттириш. Бу ижтимоий муносабатларнинг энг ярамас усули бўлиб, мансаб пиллапоеси ва масъул лавозимларга ноқобил кишиларнинг жойлашиб олишига олиб келади.

Фирибгарлик. Муносабатларда бир томоннинг иккинчи томонга панд беришга ҳаракат қилиши. Панд бераётган томон шубҳасиз алдаш, авраш, кўрқитиш каби усулларни қўллайди. Панд ейишга эса кўпинча ортиқча ишониш, ҳисоб-китобларни билмаслик, кўрқрқлик, жамият қонунларидан саводсизлик кабилар сабаб бўлади.

Ўзлаштириш. Кўпроқ давлат ташкилотлари, муассасаси ва корхоналарига пора ёки нопок йўллар билан кириб олган раҳбарларнинг давлат маблағини ўзлаштириши тарзида учрайди. Бундай ҳолнинг илдиз отишидан жамият, минглаб ва ҳатто, миллионлаб одамлар зиён кўрадилар. Чунки, улар асосан, давлатнинг халқ фаровонлиги ва иқтисодига мўлжалланган маблағларини ўзлаштирадилар. Шунингдек, ўзлаштиришлар кишиларнинг меҳнати, маънавий, маърифий, илмий ишларини ўзиники қилиб олиш тарзида ҳам бўлиши мумкин.

Ўғирлик. Кишиларнинг меҳнати билан топган маблағларини ўғирлаб, ўзиники қилиб олиш. Бундай яшаш услуби кишилик жамиятининг ҳамма даврларида ҳам қораланиб келинган. Ўғирликнинг ижтимоий сабабларини фақатгина тарбиясизликдан ахтариш мумкин.

Зўравонлик. Ҳеч қандай ижтимоий ва умуминсоний қонунларни назар писанд қилмасдан, ҳақорат, дўкпўписа, уриш, ҳатто, ноқонуний жазо чораларини қўллаш йўли билан кишиларга зулм ўтказиш. Ўзининг шахсий фикр ва мулоҳазалари бўлмаган, инсонийликдан узоқ кишиларнинг раҳбарлик лавозимларига суқулиб кириши, кишилар тақдирини шафқатсизларча ҳал қилишга, уларнинг оила, бола-чақаларига зулм ўтказишгача бориб етиши мумкин. Бундай ноқобил раҳбарларнинг зулмидан кўплаб одамлар озор чекадилар. Зўравонлик усулини кўпчилик ҳолларда уюшган жиноятчилар қўллайдилар. Бу эса бешафқатлик ва маданиятсизликнинг кўринишларидан биридир.

Рекет. Зўравонликнинг бир тури бўлиб, бизнесмен, тадбиркор, ишбилармон, айниқса, савдогар кабилардан кўрқитиш йўли билан улуш олиб турувчи гуруҳлар. Баъзан, улар маҳаллий ҳуқуқ-тартибот органлари билан биргаликда ҳаракат қилишлари ёки шулар шаклида (кийим ва сохта хужжатлар билан) ҳаракат қилишлари ҳам мумкин.

Босқинчилик. Бу — ёмон ниятли кишиларнинг бирлашган ҳолда қурол ва шу каби воситалар билан тинч аҳолининг бойликларини талаш ҳаракати. Босқинчиликнинг асосий усули ўзларини танитмаслик учун ниқоб кийиб олган ҳолда бойлиги ва даромади бўлган кишиларни талаш.

Уюшган жиноятчилик — мафия. Бу жиноий гуруҳларнинг норасмий бирлашмаси. Одатда улар давлат бошқарув органларига суқулиб кирган, бир-бирларини қўллаб-қувватлаб, шахсий ишларини битарувчи кишилар шаклида бўладилар. Улар давлат қонунларини ҳамиша ўзларининг фойдасига қўллайдилар. Асл мақсадлари эса давлат маблағини ўмаришдан иборат. Уларнинг

учрашувлари зиёфатлар, улфатчиликлар, ов, сайр, ҳаммом, чойхона шаклида бўлиб, кўпгина ғараз ниятлар шу ерларда режалаштирилади. Баъзан бу ишларда уларнинг хотинлари, жазманлари ҳам катта роль ўйнайди. Оқибатда, миллионлаб кишилар ташвиш, тахдика, эртанги кунга ишончсизлик, кайфиятсизликда умр ўтказадилар. Буларнинг барчаси кишиларнинг асабларини издан чиқариб, турли касалликлар ва руҳий нуқсонларнинг сабабчиси бўлади. Ва охир-оқибатда бутун бошли давлатни парокандаликка олиб келиб, йўққа чиқариши ҳам мумкин.

Садизм, садист, маняк. Бировларни қийнаб, азоблаб, шаҳвоний хирсларини қондирувчи ёвўз ниятли золим кишилар. Булар одатда жамиятда ўзларини мўмин-қобил, қўй оғзидан чўп олмайдиган, ювош одамлар қилиб кўрсатадилар. Улар кўпроқ ёш болалар ва қизалокларни пойлаб юрадилар. Кўпчилик ҳолларда ўзларини бемор, ёрдамга муҳтож ёки олижаноб кишилар қилиб кўрсатиб, арзимас нарсаларни обориб бериш, ўтказиб қўйиш ёки ёрдам бериш каби баҳоналар билан ўз қурбонларини овлоқ жойга олиб чиқадилар ва кимсасиз жойда ёки товуш эшитилмайдиган хоналарда азоб бериб, ўз ниятларини амалга оширадилар. Уларнинг машғулоти уриш, тан жароҳатлари етказиш, зўрлаш, жинсий алоқанинг ваҳшиёна, кўз кўриб, қулоқ эшитмаган усулларни қўллаш, тириклайин сўйиш ва ҳатто, одам қони, гўштини ейишгача бўлган ёвўзликдан иборат.

Террорчилик. Ўз фикр ва маслақларини куч ишлатиш, кўрқитиш, ваҳимага солиш йўли билан амалга ошириш ҳолати. Бунда улар, гаровга олиш, портлатиш, қуролли хужум каби усуллардан кенг фойдаланадилар. Бунинг яна бир хавfli томони шундаки, террорчилар ўзларининг бу усулларини мутлақо айбсиз бўлган аҳоли қатламларига, кўпинча ёш болаларга нисбатан қўлайдилар ва шу йўл билан ҳукумат олдида асоссиз талабларни қўядилар.

Урушлар. Бутун инсоният тараққиёти давомида урушлар минглаб, юз минглаб одамларнинг қонини тўкиши, инсонларнинг ҳаёт тарзини издан чиқариб, бутун бошли давлат ва минтақаларда очлик, касалликлар, парокандаликларга сабабчи бўлган. Минг йиллар давомида яратилган обидалар, санъат асарлари, маънавий ёдгорликлар ва бунёдкорликларни вайрон қилган. Жамият тараққий этган сайин урушнинг характери ёвўзлашиб, инсонларни йўқ қилувчи қуроллар такомиллашиб борган. Ҳар қандай уруш биринчи галда аҳолининг энг соғлом ва фаол қатламларини ишдан чиқаришга асосланган. Тарихчиларнинг ҳисоб-китобларига қараганда, ўтган 5,5 минг йил мобайнида ер юзида 13 мингдан ортиқроқ катта ва кичик урушлар бўлиб, уларда 3,5 миллиарддан ортиқодам ўлган. Фақат 1939—1945-йиллардаги 1700 кун давом этган Иккинчи Жаҳон уруши-да ҳарбий ҳаракатларда қатнашган давлатлар қуролли кучлари ва тинч аҳолисидан 60 миллиондан зиёд одам ўлган. 100 миллионга яқин одамлар жароҳат олиб, уларнинг кўпчилиги бир умрга мажруҳ бўлиб қолганлар. Яъни, 1700 кун давомида кунига 35 мингдан зиёдроқодам ўлиб турган. Шуларорасида 800 мингдан ортиқ ҳамюртларимиз ҳам бор. Ҳар бир ўлган одам орқасида 10—15 киши — ота-она, фарзандлар, аёли, қариндоишари изтироб ва йўқотишини ҳисобга олганда, бу уруш бир миллиардга яқин одамларнинг қалбида битмас жароҳат қодирди.

Муомала услуби. Ўзаро муносабатларнинг энг оддийси ва энг кўп

тарқалган тури — бу муомаладир. Одамлар ўртасидаги муомала бу ҳаёт талаби ва зарурати. Лекин узоқ йиллар давомида шаклланган инсоний муносабатлар натижасида муомала маданият даражасига кўтарилган ва унинг кўпгина кўри-нишлари оддий умуминсоний кадриятларни ташкил этади. Масалан, ўзидан каттага салом бериш, жамоат транспортда жой бериш, сўзлашганда ҳар бир киши-нинг хурматини сақлаш, номаъқул хатти-ҳаракатлар ва қилиқлардан сақланиш ва шу каби кўпгина яхши урф-одатларимиз борки, буларнинг ҳаммасида яхши инсоний фазилатлар мужассамдир.

Муомала воситаси сўз эканлиги ҳаммага маълум. Шунинг учун, бизнинг кундалик муомаламизда сўзни тўғри қўллашнинг, аниқроғи, керакли ва ўринли сўзни қўллай билишнинг соғлигимиз учун аҳамияти катта. Сўзда бизнинг асабларимизга, онгимизга бевосита таъсир этиб, хатти-ҳаракатларимиз ва фаолиятимизни йўналтирувчи куч бор. Шунингдек, сўз билан киши бадани ва аъзолари фаолиятини ҳам бошқариш мумкин. Шунинг учун ҳам сўз авлод-аж-додларимиз беморни даволашда қўллаган энг биринчи дори ҳисобланади. Ҳозирги кунда ҳам психиатрия амалиётида сўзнинг бу сеҳрли кучидан даволовчи восита сифатида фойдаланилади. Илмий ва ҳаётий кўзатишлар шуни кўрсатадики, яхши сўз ҳамда муомала таъсирида овқат ҳазм бўлиши тезлашади, қон ҳаракати, ички секреция безларининг шира ажратиши яхшиланади, рух кўтарилади, ҳордиқ чиқиб, бутун баданда роҳатбахш тинчлик ҳукм суради, уйқу яхши бўлади.

Аксинча, кўпол муомала ва ёмон сўздан кишининг аъзойи бадани ларзага келади. Чунки ёмон сўз таъсирида томирлар уруши тезлашиб, юрак бесаранжом бўла бошлайди. Кишининг ранги-рўйининг оқариб кетиши томирларнинг қисқаришидан ва аъзоларга қон боришининг камайганидан далолат беради. Шундай ҳолат ички аъзоларда ҳам содир бўлади. Оқибатда ошқозон ичак тизими, жигар, буйрак каби ҳаётий муҳим аъзоларнинг фаолияти сусаяди. Юракнинг ўзини қон билан таъминлайдиган томирларнинг сикил ишидан юракда ҳар хил оғриқлар пайдо бўлади. Бундай ҳолнинг узоқ такрорланиши юракда хуруж пайдо бўлиши, юрак инфаркти, қон босимининг кўтарилиши, ошқозон, 12 бармоқли ичакда яра пайдо бўлиши каби касалликларга сабабчи бўлади. Шунингдек, ёмон сўз ва муомала кишининг асабига таъсир этиб, уни жиззаки, гап кўтаролмайдиган қилиб қўяди.

Америкалик машҳур жамоат арбоби, нотиклик санъати ва инсоний муносабатлар институтининг ректори Дейл Карнеги муомала, муносабат, ўз фикрларини утказиб, иш битириш масалаларига бағишлаб, катта китоб ҳам ёзган. Шу ерда унинг «Қандай қилиб дуст орттириш ва кишиларга ўз таъсирини ўтказиш мумкинлиги» ҳақидаги китобидан баъзи бир хулосаларни келтирамиз. Унинг кишиларга ёқишнинг ёки лутфли бўлишнинг 6 та қонидаси қуйидаги талаблардан иборат:

Биринчи қоида: Сухбатдошингиз билан чин дилдан ва кўнгилдан муомала қилинг.

Иккинчи қоида: Сухбат чоғида чехрангиз очик бўлсин.

Учинчи қоида: Ҳар бир кишининг ўзи учун унинг исмидан ҳам чиройлироқ жаранглайдиган товуш йўқ. Шунинг учун сухбатдошингизни исми-шарифини билинг.

Тўртинчи қоида: Сухбатдошингизни кўпроқ тингланг. Ўзи ҳақида гапиришга имкон беринг.

Бешинчи қоида: Сухбатдошингиз нимага кўпроқ қизиқса, шу мавзуда сўз юритинг.

Олтинчи қоида: Сухбатдошингизга унинг фикрлари аҳамиятли эканлигини билдириб қўйинг ва буни чин дилдан қилинг.

Юқоридагилардан хулоса қиладиган бўлсак, муомала ўзаро муносабатларнинг энг асосий ва ниҳоятда муҳим шакли бўлиб, бу саломатликни сақлаш ҳамда мустаҳкамлашнинг ҳам асосий талабларидан биридир.

Меҳнат қилиш ва дам олиш одоби

"Инсон кўп ишлагандан эмас,
балки ёмон ишлагандан толиқади
ва чарчайди"
Н.Е.Введенский

Меҳнат физиологияси ва психологияси ҳақида:Н.Введенский айтганидек инсон айрим ҳолларда кўп ишлагандан эмас, балки ёмон ишлагандан чарчайди-толиқади. У юқори меҳнат қобилиятликка эришиш борасида қатор имконият ва омилларнинг илмий асосланган тамойилларини билмайди ёки уларга амал қилмайди.

Ақлона меҳнат қилиш тамойиллари қуйидагилардан иборат:

Шошмасдан аста-секин ишга киришиш принциплари.Ишни, кетма-кетлик(алгоритимик) асосида режалаштириш, ҳалқ мақоли -«Агар ҳамма нарса ўз вақтида, ўрнида қилинса бир кунлик иш уч куннинг ўрнини босиши мумкин».

Меҳнат юкламаларини (кунлик, ойлик, йиллик) тўғри таксимлаш, ишдан чиқиб кетмаслик учун ҳар куни ишлаб туриш керак (Л.Толстой)

Ишнинг оғирни одатдагидек, одат бўлган ишни енгил, енгилни ажойиб чиройли қилишга интилиш керак (К.С.Станиславский)

Инсоннинг этибори ва имконияти эрталаб, кундузи, кечқурун ва ҳар соатда ўзгаради, ўзининг бу борадаги хусусиятларини билган киши оғир ишларни эрталаб қилади. Чунки, эрталабки иш махсулли бўлади, бунинг учун инсон эрталаб қуёш чикмасдан тургани маъқул. Демак инсон меҳнат қилишда кунлик - 5 марта ўзгарадиган биоритмга ойлик ва 7 йиллик циклларга этибор бериши ва амал қилиши керак.

Коллективнинг микромуҳити.

Меҳнатни рағбатлантириш,

Меҳнатни механизасиялаш.

Меҳнатни рағбатлантириш турлари, икки хил бўлади:

Табиий рағбатлантириш

Тоза, соф ҳаво (хонани шамоллатиш)

Сув муолажалари (чўмихъш, душ олиш, ванна қилиш)

Чой, кофе ёки квас ичиш;
Коллективдаги микромуҳит.

Суъний рағбатлантириш
Моддий рағбатлантириш.
Манавий рағбатлантириш.

Меҳнатни энгиллаштиришда унинг энг оддий усуллари (штамп, трафарет, паспортлаш) то компьютерлашгача қўлланилади.

Дам олиш тартиби: Дам олиш бу - инсоннинг ўз кучини ва меҳнат қобилиятини тиклашга қаратилган фаол фаоляти ва тинч ҳолатидир, Меҳнат ва дам олиш организмнинг иккита ажралмас тириклик фаоляти ҳисобланади.

Дам олишнинг физиологик ва гигиеник аҳамияти

Ҳар хил тур шаклидаги фаол дам олиш. Айрим кишилар мақсадсиз чўзилиб ётишни дам олиш деб ҳисоблайди.

А.П.Чеховнинг ёзишича, кун бўйи диванда ётиб ҳам чарчаш мумкин. Фақат айрим ҳолларда оғир жисмоний меҳнатдан кейин ётиб дам олиш мумкин. Бу фақат соғлиғи заифлашган одамлар учун тавсия қилинади. Пассив дам олиш организмнинг тонусини пасайтириб юборади.

Фаол дам олиш эса нафақат хордиқ чиқаради, меҳнат қобилиятини ва кучини тиклайди ва юқориги пағонага олиб чиқади.

Шундай қилиб организм чиниқа бошлайди. Бош миянинг қўзғалиш ва тоннозланиш (унинг суниш)и жуда дам олишга муҳтож.

Ҳар куни дам олиш зарур.

Иш орасида дам олиш учун белгиланган вақтда тушликда, (алоҳида иш жараёнларининг орасида) дам олинади. Ишдан бўш вақтдан рационал фойдаланиш керак: физкултура ва спорт, кино, театр, телевизор кўриш, соф ҳавода айланиш, уйда болалар билан шуғулланиш, умуман бошқа, турдаги меҳнат фаоляти билан шуғулланиш. Ҳамма меҳнат жараёнлари эртами кечми чарчашга олиб келади (регулярно) доимий меёрда чарчаш организмни чиниқтиради. Фақат ундан кейин дам олиш керак.

Агар чарчашдан кейин эрталаб хордиқ чиқмаса, келгуси ишга чарчоқ билан борилса, бундай ҳолат асабни чарчатади ва заифлантиради.

Бундай ҳолатда кучни, қувватни тиклаш учун тоза ҳавода юришни кучайтириш керак.

Демак: чарчаш дам олишдан устун.

Тушликда дам олишдан ташқари, ҳар соатда 5 минут дам олиш анча фойдали ҳисобланади. Ишдан бўш вақтларда иш жойида эмас, алоҳида хоналарда дам олиш керак. Меҳнат самарадорлигини ва кучни тиклаш учун ишлаб чиқариш гимнастикаси яхши натижа беради.

Дам олиш турлари:

Тик туриб ишлаганлар учун ўтириб дам олиш керак ва унинг акси.

Ҳар бир интенсив ишдан кейин 2-3 минут кўзни юмиб туриш фойдалидир.

Шовқинли жойда ишлаган киши махсус шовқинсиз хонада дам олиши керак.

Уйку орқали дам олиш «эрталаб кечдан ақллироқ»,

«Кундузги яралар уйку билан даволанади».

Ухлаш тартиби:

Уйқудан 1-2 соат олдин ақлий ишлар тўхтатилади.

Имкониятлар бўлса иккинчи даражали ишга ўтиш керак.

«Ухласанг-яшарасан» дейди халқ мақолида. «Нерв системасининг ҳимоячиси - уйқу».

Кўп касалларни уйқу билан даволайди.

Дам олишнинг ҳамма турларидан (эмсионал, эстетик, жисмоний, манавий) фойдалана олиш керак.

Катталар учун болалар орасида бўлиш дам олиш ҳисобланади.

Кулгининг дам бериш кучидан фойдаланиш манавий соғлиқ белгисидир.

Ҳар бир кишининг ўзи қизиққан нарса билан шуғулланиши зарур.

Энг яқин ёки кўнгли тортган кишилар билан учрашиб туриш.

Шаҳардан ташқарига чиқиш.

Ҳар хил қонцертларда қатнашиш ва музыка тинглаш.

Меҳнат татилида дам олиш бу ҳаётини зарурият.

Хулоса - бўш вақтлардан рационал фойдаланиш асосий соғлом яшаш тарзининг шаклларида бири, дам олишнинг энг қулай ва осон турини биламизми?

Кўп ҳолларда биз дам олиш деганда меҳнат турини алмаштириш; китоб ўқиш, музыка тинглаш, телевизор кўриш, соф ҳавода сайр қилиш, суҳбатлашиш, спортнинг ҳар хил турлари билан шуғулланиш, меҳмонга бориш ва бошқаларни тушинамиз. Юқорида келтирган ҳамма дам олиш турларида ҳам тананинг вазифасини (юкламасини) ошириб юборамиз. Организм ортиқча ишлашига мажбур бўлади. Шунинг учун ҳам айрим ҳолларда инсон тўлик хордиқ чиқара олмайди. Уни чарчаш тарк этмайди. Бундай ҳолларда, ёлғиз ўтириб ёки ётиб дам олиш керак. Ҳеч нарсани ўйламасдан ҳамма ташвишлардан холи бўлиб дам олиш керак. Бош миани организмдан келадиган ортиқча хабарлардан (сигналлардан) холи қолдириш зарур. Сундай ҳолат ҳамма мускуларни бўшаштирганда вужудга келади.

Шу мақсадда қилинадиган релаксация учун эшик - дераза ёпилади, чироқ, радио ва телевизор ўчирилади. Ўзингиз осмонга қараб чалқанча ётасиз, қўл ва оёқларингиз ўзатилади, лекин бир-бирига тегмаслиги керак, қўл кафтларини ички қисми, бармоқлар ёзилган ҳолда кўрпачага (ерга) қаратилиб қўйилади. Кўзлар очик, юқорига ва пастга ёки ўнгга ва чапга қаратилади, Фақат бир нуқтага эмас. Шу ҳолатда 15 минут ётиш керак. Кўз мускуларининг ҳаракати релаксацияга халақит бермайди.

Кейин ухлаганингизни сезмай қоласиз. Айрим ҳолларда уйқусизлик ҳам 10-12 минутлик релаксация машқи натижасида йўқолиб кетади. Кейин сиз ором олиб ухлайдиган бўласиз. Сўзсиз олдин сиз уйқуни қочирадиган омилларни йўқотишингиз зарур.

Ўзининг ишидан қониқиш оладиган, хурсанд бўладиган кишилар бахтлидирлар.

Бу инсонлар бахтиёр, чунки уларда энергия кўп ва хурсандчилик билан яшайди, чарчоқ, тахлика кам.

Сизнинг қизиқишингиз каёққа йўналтирилган бўлса энергия-

нгиз ҳам ўша томонга мойил бўлади. Шу мақсадда - нима қилиш керак?

Нима қилишни билиш, ишингизни янада қизиқарли қилишингиз, ишингизнинг зарурлигини, фойдалилигини тушинишга қониқиш ҳосил қилгандек ишлаш, хурсанд бўлиш, ишим яхшига ўхшайди деб яшаш керак. Олдин улар ўйиндек туюлади, кейин одатга айланади.

Иш кун тартибига риоя қилиш бошлиқнинг сизга бўлган муносабатига боғлиқ. Ишнинг натижаси 80% бошқарувчига боғлиқ, лекин ҳозир лавозим ишлайди.

Ўзингиз билан юракдан суҳбат қилиб кўринг.

Фактларни йиғиш ва таҳлил қилиш натижасида иккита саволга жавоб беринг?

Нега шундай?

Нима қилмоқ керак?

Ишингизни кўникмаларига этибор беринг.

Иш столингизни ҳамма қоғозлардан тозаланг (тартиб коинотнинг биринчи қонуни)

Ишни мураккаблигига қараб тартиб билан бажаришга ҳаракат қилинг. Бугунги ишни эртага қолдирмаслик керак.

Ишни тақсимлаш, ташкил қилиш ва назорат қилиш зарур.

Маълумки инсоннинг эмоционал ҳолати уни жисмоний меҳнатга нисбатан кўпроқ чарчатади.

Қизиқарли иш қилсак кам чарчаймиз. Бу ҳолатда ақлий меҳнат қилувчилар ҳам ишдан кам чарчайди

Чарчоқ асосан ишдан эмас, зерикишдан, ундан норозиликдан, унга қизиқмасликдан келиб чиқади.

Эмоционал ҳожат, хушчақчақлик, яхши кайфият, организмга куч-қувват бағишлайди.

Дам олиш жисмоний жиҳатдан ҳам, билим жиҳатидан ҳам, албатта фаол бўлиши керак. Ҳеч иш қилмасдан, бутун таътил давомида диванда ётиб китоб ўқиш ёки телевизордан бўшамаслик одам соғлиғи учун зарарлидир. Бу турли руҳий кечинмалар, ҳаяжонларнинг, чарчокнинг янада кучайишига сабаб бўлади.

Ҳозирги вақтда ана шундай руҳий ҳаяжонларнинг вужудга келиш имкониятлари жуда катта. Лекин бундай имкомиятлардан умуман қочиш ёки уларнинг пайдо бўлишини камайтириш мумкин. Ишни тўғри ташкил қилиш, фаол дам олиш, жисмоний машғулотлар билан шуғулланиш, ижобий ҳиссиётларни кўпайтириш, одамлар билан яхши муносабатда бўлиш, маълум мақсад сари интилиш турли руҳий касалликларнинг олдини олиш ва булар билан боғлиқ салбий, ҳолатларни тугатишнинг энг яхши усулидир.

Зарарли одатлар – саломатлик кушандалари

Инсоният ўзининг ижтимоий тараққиёти жараёнида соғлигига, турмушига, ҳаётига ижобий таъсир кўрсатадиган ишлари ва кашфиётлари билан бир қаторда, ўзининг соғлигига, турмушига, ижтимоий ҳаётига зиён қиладиган ишлар ҳамда кашфиётларни ҳам яратган ва ўзлаштириб олган. Булар ҳозирги

кунда зарарли одатлар, деб қабул килинган. Ишлаб чиқариш ва қўлланиш услубига кўра, уларни 3 гуруҳга бўлиш мумкин.

Тамаки маҳсулотлари.

Спиртли ичимликлар.

Гиёҳванд моддалар.

Уларнинг киши организмига таъсирида умумийлик билан бир қаторда, ҳар бир турининг ўзига хосликлари ҳам бор. Шунинг учун, уларнинг ҳар бирини алоҳида кўриб чиқамиз.

Тамаки маҳсулотлари ва уларнинг зарари

Булар асосан нос, чилим, папирос ва сигареталар. Кўпгина расмий маълумотларга кўра тамакининг Европа ва жаҳон халқлари ўртасида тарқалиши Испаниялик машҳур сайёҳ Христофор Колумбнинг 1492 йида Америкага қилган сафари билан боғлиқ. Колумбнинг одамлари кўрдик, Америка еридаги маҳаллий ҳиндулар аллақандай ўсимлик япроғини трубкага ўхшатиб ўраб, тутатиб, тутунини ичига тортиб, чиқарар эдилар. Европаликлар учун бу ҳол жуда қизиқ туюлди. Ҳиндулар Колумб ва унинг матросларига ҳам ўшандан таклиф қилдилар. Таклифни рад этиш душманлик белгиси бўлмаслиги ҳамда ўзларидаги қизиқиш боис матрослар ундан тутатиб кўрдилар ва шубҳасиз, уларнинг ҳар бирига бу аччиқ тутуннинг заҳарига вақтинчалик чидашга тўғри келди. Кейинчалик эса уларнинг кўпчилиги бунга ўрганиб ҳам қолдилар. Ҳиндулар тилида бу тутатадиган трубкани табако дейишарди. «Табако» сўзи бизнинг тилимизга тамаки шаклида кириб келди.

Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилотининг маълумотларига қараганда, ҳозирги кунда кашандалик ер юзида оммавий тарқалиб, уни 15 ёшдан юқори аҳолининг учдан бир қисми, яъни 1,1 миллиард киши чекади. Ўзбекистонда ҳам аҳвол бундан яхши эмас. Ҳисоб-китобларга Қараганда, бизда 3,7 миллион чекувчи бор. Агар ҳар бир кашанда кунига бир кути, яъни 20 дона сигарет чекса, бир кунда 74 миллион дона сигарета чекилади. Бу жуда катта рақам. Кашандалар эса 15 ёшдан юқори бўлган аҳолининг 25—30 фоизини ташкил қилади. Демак, умумий аҳолининг 20—40 ёш орасидаги ёш, ижодкор ва фаол катламидан 3 миллионга яқинини юрак, ўпка, қон-томирлари, ошқозон ва ичаклар, асаблар каби ҳаётий муҳим аъзоларнинг ниҳоятда қийин даволадиган, оқибати ўлимга олиб боровчи касалликларга томон бораётганлиги шундоқ кўриниб турибди.

Тамаки ва унинг маҳсулотлари таркибида 400дан ортиқ киши организми ва аъзоларига зиён келтирувчи моддалар борлиги аниқланган. Булардан энг хавфлилари қуйидагилар:

Углерод газы (СО): қондаги эритроцитлар таркибидаги гемоглобин билан бирикиб, уларнинг кислородни қабул қилиш ва тўқималарга олиб бориш имкониятини камайтиради. Тўқималарга кислород боришининг камайиши у ердаги модда алмашилиш жараёнларини издан чиқаради. Оқибатда, модда алмашилишининг бўзилиши билан боғлиқ касалликлар — томирларда — атеросклероз, бўғимларда — полиартрит, ички аъзолар фаолиятининг издан чиқиши, организмда чикитларнинг тўпланиб қолиши кабиларга шароит яратилади.

Мум қолдиқлари: тамаки ёнишидаги тутундан ҳосил бўлиб, у бронхлар ва ўпка йўлларининг ички деворларига ўтириб, шу ердан қонга сўрилади ва организмга тарқалади. Шу билан бирга, ўпканинг асосий вазифаси — баданни, ички аъзоларни кислород билан таъминланишини кийинлаштириб боради. Организмда умумий кислород етишмаслигига сабаб бўлади. Ўпка тўқималарига бевосита таъсир этиб, рақ хужайраларининг пайдо бўлишини тезлаштиради.

Никотин: тамакининг энг захарли ва хавфли таъсир кўрсатувчи маҳсулоти. У асаблар тизимига қўзғатувчи таъсири билан биз юқорида айтиб ўтган оқибатлардан ташқари, қон-томирларини, жумладан, юракнинг ўзини қон билан таъминлайдиган томирларни ҳам сиқилиб туриш вақтини кўпайтиради. Натижада, юрак мушаклари кам кислородли ва озукали шароитда ишлашга мажбур бўлади. У чарчайди, толиқади. Оқибатда, стенокардия (юрак хуружи) ва юрак инфаркти ҳолатлари вужудга келади.

Тамаки маҳсулотларининг киши организмга ва унинг турмушига зиёни қуйидагилардан иборат:

➤ ўлимнинг даражаси чекилган сигареталар сони билан баробар ортиб боради ва чекувчилар ўртасидаги ўлим кўрсаткичи чекмайдиганларга Караганда 30—50 фоиз юқрибўлади;

➤ рақ касалликларидан ўлиш кўрсаткичи чекмайдиганларга нисбатан чекдиганларда 20 фоиз кўп учрайди, ўпка рақи билан огриганларнинг 95 фоизи чекувчилар бўлганлар, шунингдек, чекиш (нос ҳам) оғиз бўшлиги, томоқ, ҳалқум, қизилўнгач рақининг асосий сабабчиси;

➤ киши битта сигарета чекканда қон-томирларининг сиқилиб туриш вақти ошиб, юракнинг уриши 15—20тага кўпаяди;

➤ юрак инфарктлари, стенокардия касалликлари чекувчилар орасида чекмайдиганларга караганда 12—15 маротаба кўп. 35—40 ёшгача инфарктга учраганларнинг 80фоизи сигареталарни ўсмирликдан чекканлар ҳисобланадилар;

➤ ҳар еттинчи чекувчи, албатта, қон томирларининг тикилиши — облетерирующий эндоартрит билан оғрийди(бу касалликда кўпинча оёқ тиззадан ёки ундан пастрокдан кесиб ташланади), ошқозон яраси эса чекувчиларда 10 маротаба кўп учрайди;

➤ кашандалик мушаклар кучи ва тезкорлигини камайтиради, хотирани су сайтиради, жинсий мойлни сўндиради;

➤ кашандаларда касалликларга даво чоралари қийин самара беради, касалликлар оғир кечади;

➤ кашандалик наслга ҳам таъсир этиб, жисмоний ёки ақлий заиф фарзандлар туғилишига ёки тугилган фарзандларнинг гиёҳвандликка мойил бўлишларига сабаб бўлади;

➤ чекувчи аёллар ўз ҳомилаларини дўзах азобида тутадилар. Натижада бола ташлаш, ҳомиланинг етилмасдан ёки ўлик туғилиши, жисмоний ва ақлий кўрсаткичларининг паст бўлиши каби ҳолатларга сабаб бўлади;

➤ кашандаларда ички секреция безларининг фаолияти пасаяди. Кўпчилик чекувчилар уйқусизлик, хаёлпарастлик дардига мубтало бўладилар;

➤ кашандаларнинг товушлари бўғиқ, дўриллаган, тишлари сарғайган, оғиздаги сассиқ хдц эса ҳатто ўзокроқ масофадан ҳам сезилиб туради, юзларида

ажинлар эрга пайдо булади;

➤ олифтагарчиликдан машинада бораётиб рулда, уйда диванда талтайган ёки ўринда ётган ҳолда чекишдан канчадан-қанча бахтсиз ҳодиса, ёнғин ва офатлар содир бўлиб, минглаб одамлар ҳаётдан кўз юмганлар;

➤ кашанда нафақат ўз соғлиги, балки чекилган хона, транспорт воситаси ёки иш жойи кабиларда сила аъзолари, йулдошлари, бирга ишлайдиган ходимлар соғликларини хавф остига қўяди, қўшимча ноқулайликлар ҳамда муаммоларни келтириб чиқаради;

➤ тамаки кули, гугурт ва сигарет қолдиклари ҳамда тутуни уйда, жамоат ва иш жойларида қўшимча ифлослик сифатида ҳавони ва атроф-муҳитни ифлослайди;

➤ чекилган хонадаги чекмайдиганлар, қариялар, беморлар ўзларини ёмон ҳис қиладилар. Айниқса, юрак хуружи, нафас қисилиши, аллергия касалликлари бор беморларнинг касали кўзгаб, қаттиқ озорланадилар;

➤ чекилган хонада болалар, айниқса, чақалоқлар ёмон ухлайди, безовта бўлади, уларда асаблар, ошқозон ва ичкалар тизимининг нормал фаолиятлари издан чиқади. Тамаки тутуни чақалоқ ва болалар учун том маънодаги захар;

➤ ҳомиладор аёлга чекилган хонада бўлиш ёки яшаш унинг ҳомиласи учун худди ўзи чеккандагидек таъсир этади ва бундан ҳомила озор чекади. Бу ҳам юқорида айтилган чекувчи ҳомиладордаги оқибатларга сабаб бўлади;

➤ кашандалар оила даромадига жиддий зиён етказадилар. Агар оилада битта чекувчи кунига бир қутидан сигарета чекса каттагина сўмни ташкил қилади. Буларнинг ҳар бири ўртача оиланинг бир йиллик овқати. Борди-ю, оилада бир эмас, 2—3 киши чекса, буни ҳақиқий фожеа дейиш мумкин. Сигареталар келтириб чиқарадиган касалликларни даволаш эса яна ортиқча сарф-харажатларга олиб келади;

➤ ва ниҳоят, кашандалик гиёҳвандликка олиб борадиган йўлнинг бошланиши. Чунки, ҳар бир гиёҳванд у аввало кашанда бўлган. Шунинг учун гиёҳвандликни — нос, сигарегаларни ўз танасида синаб кўриб, соғлиги ва азиз умрига бефарқлигидан сархуш қилувчи воситалар миқдори ҳамда турларини ўзлуксиз қўллаб ва ошириб боришнинг оқибати, дейиш ҳам мумкин.

Спиртли ичимликлар ва уларнинг зарари

Дунёда ўзининг бошни айлантириб, маст қилувчи ичимлигига эга бўлмаган бирон бир халқ йўқ. Улар турли даврларда шароб, пиво, вино, ароқ шаклида намоён бўлган. XVIII асрнинг охирида спиртни ҳайдаш йўли билан тоза ҳолда олиш усулининг пайдо бўлиши спиртли ичимликларни ишлаб чиқариш ва оммалаштиришни бир неча мартаба осонлаштирди. Бу усул бизнес корчалонларига қўл келди.

Энди спиртли ичимликларнинг қувватини истаганча ошириш ва уларни қадоклаб, истаган жойларга обориб сотиш иши ҳам қулайлашди. Шу заминда спиртли ичимликлар жамият ва инсонлар ҳаётига кўпроқ ва маҳкамроқ кира бошлади. Ниҳоят, 1975 йилда Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти спиртли ичимликларнинг инсон саломатлигига зарарли таъсири жиҳатидан худди героин, марихуана, гашиш ва шулар каби наркотик модда, деб тан олди. Лекин,

нуфўзли ташкилотнинг бу хулосаси ҳам спиртли ичимликлар ҳаракатига тўсқинлик қила олмади. Бизнес корчалонлари уларни шу даражага олиб бордиларки, бу ишдан ҳатто, давлатлар ҳам манфаатдор бўладиган буддилар.

Ҳозирги кунда ер юзида спиртли ичимликлар ишлаб чиқариш асосига қўйилган бўлиб, миллионлаб гектар ерлар махсус навли винолар тайёрланадиган ўзумзорларга айлантирилиб, бу соҳа ривожланишига минглаб лабораториялар, заводлар, корхоналар жалб этилган. Спиртли ичимликлар ишлаб чиқариш эса ҳатто, кўпгина давлатлар иқтисодининг сезиларли қисмини ташкил этади. Баъзи бир мутахассисларнинг ҳисоб-китобларига қараганда, ер юзида ишлаб чиқарилаётган спиртли ичимликлар фақат спирт ҳолига келтирилиб, бир жойга тўпланса, тўрттала томони 50 км, яъни майдони 250 минг гектар, чуқурлиги 10 метр бўлган катта кўлни ҳосил қилади. Бу улкан спирт уммонида Ўзбекистон аҳолисининг ҳам улуши борлиги шубҳасиз.

Академик И. П. Павловнинг ўтказган тажрибалари шуни кўрсатадики, бош миёда ҳосил бўлган рефлекслар спиртли ичимликлар таъсирида дарров бўзилиб кетар экан. Демак, спиртли ичимликлар кишида ота-оналар, тарбиячилар, педагоглар ва жамоатчилик таъсирида шаклланган тарбия элементларини издан чиқаради. (Тарбия — яхши одатларни шакллантириш ҳам рефлекс характерига эга.) Шунинг учун ҳам, ота-боболаримиз спиртли ичимликларга бахр берганда «ўзидан ҳам қилмиши ёмон» деб жуда тўғри баҳо берганлар.

Дунёда ҳеч бир нарса инсон учун спиртли ичимликларчалик катта зиён келтирмайди. Унинг зарарларини қуйидагича умумлаштириш мумкин:

- ❖ вазиятни баҳолай билмасликдан ҳаётий муҳим масалаларни нотўғри ҳал қилиш. Оилавий, иқтисодий, маънавий жиҳатдан зиён кўриш ёки муаммоларни чигаллаштириш;

- ❖ одоб доирасидан чиқиб кетиш натижасида ҳамсуҳбатларни хафа қилиш, қариндошлик, ошна-оғайнигарчилик, қўни-қўшничилик, дўстлик муносабатларига раҳнасолиш, ўзининг ҳурмати ва обрўсини йўқотиш;

- ❖ ҳаё ва ҳижоб чегараларвдан чиқиб кетишдан ахлоқий тубанликка юз тутиш, ОИТС ва шулар каби хавфли таносил касалликларни орттириб олиш, сила асосларининг бўзилишига шароит яратиш, гиёҳвандлар гуруҳларига аралашиб кетиш;

- ❖ транспорт ва механизмларни бошқаришда хатога йўл қўйиш ёки шунчаки юриб бораётиб, бир ердан тушаётиб, чиқаётиб, йиқилиб тушиш кабилардан жиддий жароҳатлар олиш, баъзан эса шу талафотлар туфайли ҳаётдан кўз юмиш;

- ❖ ўй-фикрларда қатъиятлик ва ишонч бўлмаслигидан ёки гараз ниятли фикрларнинг устун келишидан ноқонуний ишларга қўл уриш, ўғирлик, жиноятчилик кабиларга қўшилиб кетиш, террористик ҳамда ёвўз ниятли оқимлар таъсирига тушиб қолиш;

- ❖ хотиранинг сусайиши, кишининг ақлий қобилиятининг сўниб бориши натижасида касбдан, хунардан, иқтидор билан боғлиқ барча сифатлардан ажраб қолиш, эси пастлик каби нохуш оқибатларга дучор бўлиш;

- ❖ спиртли ичимликларнинг қон орқали бутун организмга тарқалиши ва барча аъзолар, тизимлар ва ҳатто, ҳужайраларнинг захарланишидан уларнинг

фаолиятлари бўзилиши билан боғлиқ касалликларнинг юзага келиши. Яъниасаблар тизимининг захарланиши оқибатидаги невроз ҳолатлари; ошқозон ва ичаклар тизимининг захарланишидан аввалига ошқозоннинг яллиғланиши — гастрит; ўт пуфагининг яллиғланиши — холецистит; жигарнинг яллиғланиши — гепатит; йўгон ичакнинг яллиғланиши — қабзият; тўғри ичакда — бавосил; кейинчалик жигарнинг бужмайиши — цирроз ҳамда овқат ҳазм қилиш тизимининг турли қисм ва аъзоларида ўсмалар пайдо бўлиши;

❖ ичкиликбозлик таъсиридаги овқатхўрликдан модда алмашилишининг бўзилиши билан боғлиқ касалликлар, томирларда атеросклерозлар ва қон босимининг кўтарилиши; бўғимларда артрит ва полиартритлар, юракда стенокардия ва инфаркт ҳолатлари, қандли диабет, семизлик каби касалликлар;

❖ эркаклар ва аёллардаги ирсий хужайралар, пушт ҳамда ҳомиланинг захарланишидан ожиз, нимжон, иқтидори паст, ҳатто нуқсонли фарзандларнинг дунёга келиши. Ҳомиладорларда ҳомиланинг ҳаёти ва соғлигининг хавф остида қолиши натижасида бола ташлаш, муддатидан олдин туғилиш, туғилган боланинг ўзоқ яшамаслиги, ниҳоят, эркакларда жинсий ожшлик туфайли оилавий ҳаёт сифатининг пасайиши ва бошқа муаммоларнинг келиб чиқиши;

❖ организмдаги аъзолар ва тизимлар ўртасидаги ҳамжиҳатлик (иммунитет)-нинг сусайиб боришидан касалликлар ҳамда ташқи муҳитнинг ноқулай омилларига чидамаслик натижасида барвақт ўлим;

Спиртли ичимликларнинг энг хавфли томони шундаки, улар кишини алкоголизм ва гиёҳвандлик каби оғир оқибатларга олиб келади. Шунинг учун, булар ҳақида алоҳида тўхталамиз.

Алкоголизм нима? Ҳар қандай спиртли ичимликнинг таркибини сув билан турли нисбатларда аралаштирилган этил спирти, этанол ёки вино спирти ташкил этади. Уларнинг таркибидаги спирт миқдори турлича: пиво — 2—6%; ликёр, ром, қоньякда — 30—40% атрофида. Спиртли ичимликнинг таъсири унинг қуввати ва киши организмнинг хусусиятлари билан боғлиқ. Ичилган спиртли ичимлик ошқозон ва ичакларнинг деворлари орқали дарҳол қонга сўрилади, у билан ҳамма аъзоларга бир хил миқдорда боради. Шунинг учун, у ичилгандан кейин 5—10 дақиқа ичидаёқ таъсир кўрсата бошлайди. Ичимликнинг 90—95 фоизи жигар ва мияда парчланади, атиги 5—10 фоизи сийдик ҳамда нафас билан чиқиб кетади. Спирт жигар ва мияда сув ҳамда карбонат ангидрид газига парчланади. Унинг парчланишида махсус фермент— алкохолдегидрогеназа катнашади. Парчланиш жараёнида организм учун захарли таъсир қилувчи маҳсулот ацетильдегид ҳосил бўлади ва у барча хужайраларнинг, энг аввало, мия хужайраларининг захарланишига олиб келади. Бунинг натижасида ички аъзоларга ахборотларни беришда кат-нашадиган нейромедиаторларнинг ҳосил бўлиш жараёни издан чиқиб боради.

Нейромедиаторлар эса миянинг организмни бошқаришида асосий роль ўйновчи химиявий маҳсулот ва биологик жараён ҳисобланади.

Нейромедиаторлар ишлаб чиқилишининг кучайиши унинг парчланишини ҳам тезлаштиради. Бу эса яна спиртли ичимликларга заруратни пайдо қилади. Лекин, бу аҳвол узоқ давом этмайди. Чунки, миянинг имкониятлари чексиз эмас. Спиртли ичимликлар таъсирида нейромедиаторлар ишлаб чиқарилиш жараёни бориб-бориб издан чиқади, мия ўз имкониятларини муддатидан

олдин сарф қйлади ва яяинг марказидаги жараёнлар издан чиқа бошлайди.

Гап шундаки, алкоғолли ичимликларга бундай ўрганиш киши организида, хусусан, асаблар тизимида ва рухиятида, ички аъзоларда жиддий ўзгаришларга олиб келади. Асаблар ва рухиятдаги ўзгаришлар эса кишини ақлий, маънавий, инсоний хусусиятларига салбий таъсир кўрсатади. Оқибатда ичкиликбозлар тезда инсон сифатида инқирозга учрайдилар. Севимли иши, касби, оиласи, бола-чақасидан ажралиб, тирик мурдага айланиб қоладилар.

Кўриниб турибдики, алкоғолизм касаллигини бир томонлама баҳолаш кийин. Шунинг учун, алкоғолизмни тиббий ва ижтимоий нуқтаи назардан баҳолаш тўғрироқ бўлади. Тиббий нуқтаи назардан алкоғолизм — алкоғолли ичимликларни тез-тез ва меъеридан ортиқ истеъмол килиб, унга ружу қўйиш, ўрганиб қолиш касаллиги бўлса, ижтимоий нуқтаи назардан алкоғолизм — алкоғолли ичимликларни меъеридан ошиқ ичишнинг кишилар соғлигига, турмуш фаровонлигига етказадиган зарарларининг мажмуидан иборат.

Шубҳасиз, спиртли ичимликларни кўпчилик ичадики ичиб кўрган. Лекин ҳамма ҳам алкоғолик бўлиб, алкоғолизм билан оғримайди. Бунинг сабаби шундаки, турли одамларнинг спиртли ичимликларга муносабатлари турлича бўлишида. Бировлар уни оддийгина расмиятчиликдан ичса, бировлар улфатларнинг ҳурмати учун, бошқа бировлар эса фақат ичиш учун ичадилар. Бундай муносабат кишининг онг-мулоҳазалари, тарбия даражаси, характери, касби, лавозими, иктисоди ва ниҳоят, организмнинг спиртли ичимликларга мойиллиги кабилар билан боғлиқ. Одатда, ичкиликбозлар маънавий қашшоқ, ахлоқий тубан, хошиш ва истақлари шахвоний ва мустакил фикрсиз, вазиятга куникувчи, беқарор кишилар бўладилар. Ҳар бир ичкиликбоз бу йўлда куйидаги боскичларни бошидан кечиради.

Ичкиликбозликнинг биринчи босқичида спиртли ичимликларга рухий боғлиқлик пайдо бўлади. Ичкиликбозлик ўзлуксиз характер касб килиб, ичиладиган спиртли ичимликнинг миқдори ҳам ошиб боради. Бу даврнинг оқибатлари асабий ўзгаришлардан иборат бўлиб, асосан асабийлик, гап кўтара олмаслик, уйқусизлик кабиларга зарданинг куйиши, ичақлар ва жигар фаолиятининг бўзилиши, иштаханинг пасайиши, юрак соҳасидаги оғриklar ҳам қўшилиб боради.

Ичкиликбозликнинг иккинчи босқичи учун характерли белгиларидан бири эрталабдан ичкиликнинг хумори тутиши, ичкилик масаласида ўзини тута билмаслик, ичиладиган ичкилик миқдорининг энг юқори даражага чиқиши (суткасига 1 литр ва ундан ҳам кўпроқ) 2—3 кунлаб ўзлуксиз ичиш (бу даврда унинг учун улфат шарт эмас, ёлғиз ўзи ҳам ичаверади)нинг тез-тез такрорланиб туриши. Бу боскичда ичкиликбоз шахс сифатида инқирозга учрай бошлайди — ҳис-ҳаяжонларини бошқара олмайдиган шахсиятпараст, қўпол бўлади. Хотираси, эътибори кескин камайиб, оиласида ва ишида муаммолар келиб чиқади. Асаблар тизимидаги ўзгаришлар чуқурлашиб мияча, мия ярим шарлари, асаблар толаларининг жиддий касалликлари юзага келади. Ички аъзоларда — жигарнинг бужмайиши (цирроз), ичақларда колитлар, буйрак касалликлари, юракнинг ёғ босиши, жинсий ожизлик кабилар куп учраши мумкин. Бу даврга келиб, оғир рухий ўзгаришлар, хусусан, алаҳсираш ҳолатлари кўзатила бошлайди.

Учинчи босқичда ичкиликбознинг ягона мақсади қандай қилиб бўлса ҳам ичкиликни топиш ва ичиш бўлади. Уни бу йўлдан ҳеч нарса тўхтата олмайди. Бу даврга келиб тузган организм салгина спиртли ичимликни кўтара олмайдиган, кўча-кўйда йикилиб ётаверадиган бўлиб қолади. Хуморни босиш учун одекалон ва шу каби воситаларни истеъмол қилишгача боради. Бу босқичнинг оқибати кишининг шахс сифатида бутунлай инқирозга учраши бўлиб, ичкиликбоз ишидан, оиласидан, жамиятдан ажраб қолади, кўпинча унга руҳий бемор сифатида мажбурий даво чоралари кўрилади.

Спиртли ичимликларга муносабат. Спиртли ичимликларга муносабат тарихига назар ташласак, уни қўллаб-қувватловчилар ва унга қарши бўлганлар ҳамма даврларда ҳам бўлганлигини кўриш мумкин. Шу нуқтаи назардан уларни иккита йирик оқимга бўлиш мумкин. Бир оқим тарафдорлари унга танқидий қараб, кўрашган бўлса, иккинчи оқим тарафдорлари уни қўллаб-қувватлаган, ҳатто, уни ривожлантиришга, оммалаштиришга ҳаракат қилганлар. Шу билан бирга, бу иккита оқим ўртасидаги қарашларда қайси томоннинг нуқтаи назарининг тўғрилигини англай олмасдан турган учунчи оқим, аниқроғи беқарор қатлам ҳам ҳаминиша бўлган. Бу қатлам юқоридаги оқимларнинг қайси бирининг таъсири кучли бўлса, шу томонни тўлдириб боришга хизмат қилган.

Ҳар иккала оқим тарафдорлари ҳам спиртли ичимликка муносабатда ўз нуқтаи назарларини ҳаётий, илмий далиллар билан исботлашга ҳаракат қилганлар. Соғлом фикр тарафдорлари спиртли ичимликларни кишининг хулқи, феъл-атвори ва ниҳоят, саломатлиги ҳамда унинг турмушига зиёни билан боғлиқ далилларни тўплаб, кенг жамоатчиликни унинг зараридан огоҳ қилиб борса, бизнес корчалонлари спиртли ичимликларнинг алдовчи хусусиятларини рўқач қилиб, унинг киши кайфиятини кутариши, фаоллигини ошириши, вақтини хуш ўтказиши ва ҳатто, ошқозон ва ичаклар тизими, юрак ва қон томирлар фаолияти, организмдаги модда алмашилиш жараёнларининг яхшиланиши кабиларни важ қилиб, спиртли ичимликларнинг меъёрларини ҳам тақлиф қиладилар.

Бу масалада реал воқеликдан келиб чиқиб, қуйидаги ҳаракат дастурини тақлиф қиламиз:

1. Агар киши диний эътиқодданми, ота-она, устоз, таниш-билиш ёки ўз мулоҳазалари биланми, спиртли ичимликларни умуман ичмаган ёки ичишни ташлаган бўлса, бухаракат мутлақо тўғри, бундай кишилар жуда оқилона йўлтутганлар.
2. Ҳар бир ота-она ҳамда устозлар вояга етмаган ўсмирлар ва ёшлар ўртасида спиртли ичимликларнинг ҳар қандай турини мутлақо тақиқлаш усулини қўллашлари керак, дебҳисоблаймиз. 18 ёшга етмагунча ҳар бир ота-она ўз фарзандининг бу масаладаги хатти-ҳаракати учун жавобгар бўлиши керак. Шу билан бирга, бу ишда ҳар бир ота-она тарбиянинг энг самарали усули шахсий намуна кўрсатиш эканлигини ҳам унутмаслиги керак. Ўқув муассасалари, маҳалламаъмуриятлари ҳам бу ишда бирдек масъулият ҳис қилсалар, мақсадга мувофиқ бўлади.
3. Вояга етган ёшларга спиртли ичимликларни ичиш-ичмаслик масаласини фақатгина улар мустақил ишлаб, оиласини ташкил қилганларидан кейингина ҳал қилишларини маслаҳат бериш мумкин. Оила қургандан кейинги 15—20

йил фарзанд кўриш мавсуми бўлиб, бу даврда зурриёдлар соғлиги ва иктидорига зарар қилиш ҳисобига ичиш керакми-йўқми, буни ҳам яхшигина ўйлаб кўриш керак.

4. Янги келин-куёвларга, фарзанд кўриш ниятида бўлган эр-хотинларга ҳомиладор бўлиш арафасида камида 15—20 кун, ҳомиладор аёлга эса бутун ҳомиладорлик даврида ватукқандан кейин боласини эмизиш даврида спиртли ичимликлар мутлақо тўғри келмайди.

Гиёҳвандлик ва токсикомания

Бошни айлантириб, кишини сархуш қилувчи гиёҳванд моддаларни хидлаш, тутунидан нафас олиш, чекиш, эзиб ичиш ёки талқонини истеъмол қилиш ва шулар кабилар жуда қадимдан маълум бўлган зарарли одатлар. Уларнинг бу хусусиятларидан жодугарлар, фолбинлар, дуохонлар кишиларни жоду қилиб, сеҳрлашда ҳам фойдаланганлар.

Шубҳасиз, гиёҳванд моддаларнинг бу хусусиятлари табибчиликда ҳам қўл келган. Ундан тайёрланган дориворлардан истеъмол қилиш тушкунликка тушган руҳий беморларнинг кайфиятини кутарган, огрикларини қолдирган, иштақасини очган ва муомалага анчагина лаёқатли килган.

XIX аср бошларида гиёҳванд моддалар, айтиш мумкинки, ўзининг янги даври ва янги имкониятларини намоён қила бошлади. Европаликларнинг мустамлакачилик сиёсати натижасидаги халқаро алоқаларнинг кучайиб бориши ва оқибатда гиёҳванд моддаларнинг бутун ер юзига тарқалиш имкониятини берди. Сабаби, унинг кишиларнинг бошини айлантириб, сархуш қилиш хусусияти бизнес корчалонларига қўл келди ва ундан даромад манбаи сифатида фойдаланиш мумкин бўлди. Натижада уларнинг кучли таъсир қилувчи турлари (худди спиртни тоза ҳолда олгандек) ишлаб чиқиладиган бошлади. Бу, ўз навбатида, гиёҳвандликнинг тезроқ шаклланишига ва уларнинг салбий оқибатларининг тажовўзкорлашишига олиб келади. Шунинг учун ҳам, бугунги гиёҳванд бундан 100—200 йил, ҳатто 50—60 йил бурунги гиёҳвандлардан кескин фарқ қилади.

Гиёҳванд моддалар билан аҳвол шу даражага бориб етдики, ҳозирги кунда ер юзида гиёҳвандлик хавфидан холи бўлган давлат, жамият ва хаттоки, оилани ҳам топиш кийин бўлиб қолди. У ер шарининг экваторидан тортиб, барча кенгликларга тарқалган ва тарқалишда давом этмоқда. Бирлашган Миллатлар Ташкилотининг маълумотига караганда, (2002 йил) ер юзида 200 млн.дан ортиқ гиёҳвандлар бор. Мутахассислар эса қақиқий аҳвол бундан 5—10 маротаба кўпроқ бўлиши керак, деб тахмин қиладилар. Чункибаъзи регионларда катта ёшдаги аҳолининг 70—80 фоизигача гиёҳвандликка берилган. Халқаро ЮНИСЕФ ташкилоти томонидан дунёнинг 35 мамлакатада ўтказилган (2002 йил) сўровлар шуни курсатадики, 60 фоиз гиёҳвандлар уни мактаблар, коллежлар ва ўқув юртларида тотиб курганлар. Натижада гиёҳвандлик нафақат соғлиқни сақлаш тизими-нинг, балки, ҳуқуқ-тартибот ташкилотлари, сиёсатчилар ва ҳукумат бошлиқларининг ҳам муаммоси бўлиб қолди. Гиёҳвандлик келтираётган зарарни ҳеч нарса билан солиштириб ва ўлчаб бўлмайди. Унинг фақатгина битта ўлчами бор. Бу ҳар бир оила учун бахтсизлик, жамият учун — ташвиш, гиёҳванднинг ўзи учун самарасиз ҳаёт ва барвақт ўлим.

Ҳозирги кунда дунёдаги гиёҳвандлар бозорини таъминлаб турган асосий наркобизнес гуруҳлари — Перу, Боливия, Венесуэла, Мексика, Колумбия регионидagi «Анд гуруҳи», Афғонистон, Покистон, Эрондаги «Олтин ярим ой», Лаос, Мьянма, Таиланддан иборат «Олтин учбурчак» гуруҳлари ҳисобланади. Бу йирик гуруҳлар ҳар йили 6—7 минг тоннадан ортиқ гиёҳванд моддалар етиштирадilar. Шунинг ярмидан кўпроғи Афғонистонга тўғри келади. Ҳукуқ-тартибот органлари бу ноқонуний ҳаракатнинг 5—10, жуда кўл келган йиллари 25 фоизинигина ушлайдilar. Ҳатто 2002 йил Афғонистонда ўтказилган ҳарбий-сиёсий тўнтариш натижасида юзага келган янги ижтимоий-сиёсий тизим ҳам гиёҳванд моддалар микдорининг камайишига сезиларли таъсир қилмади. Ҳаттоки, шу йили ҳам Афғонистонда 3400 тонна (2001 йилдагидан 2 маротаба кўп) гиёҳванд моддалар етиштиридди. Бу аҳвол бутун Ўрта Осиё, жумладан, Ўзбекистонда ҳам гиёҳвандликнинг сақланиб қолишига таъсир курсатмокда.

Гиёҳвандлик ва саломатлик. Гиёҳванд моддалар таркибидаги кучли фаол бирикмалар — алкалоидлар ҳисобига у киши организмга тушганданок тез қонга сўрилиб, барча аъзо ва тўқималарга, жумладан, мия хужайраларигача етиб боради. Мия марказларидаги ахборотларни қабул қилиш ва назорат-мушоҳада қобилиятларини сусайтиради. Бунинг ҳисобига киши бутун баданида сохта осойишталик сезади. Аслида, бу ички аъзолар ва тўқималар билан бош мия марказлари ўртасидаги алоқаларнинг сусайиши. Бу ҳол гўё унинг кайфи-ятини яхшилаб, хўзур-ҳаловат бахш этади. Лекин, бу хўзур-ҳаловат хавфли оқибатларга олиб келади.

Биринчидан, ички аъзолар ва тўқималардаги ахборотларнинг келишида сусайиш, мия марказларидаги назорат-мушоҳада қобилиятининг пасайиши ҳисобига аъзолардаги бўзилишларни мия ярим шарлари сезмай, билмай қрлади. Оқибатда, аъзо ёки тўқималарда жиддий касалликлар ривожланиб, ҳатто уларнинг фаолияти бутунлай издан чиқиши мумкин. Миянинг вазифаси эса аъзолар ва туқималар ишини назорат қилиш, би-рон аъзо ёки туқималар ишида четга чиқишлар бўлса, дарҳол ички имкониятларни ишга солиб, керакли тадбирни қўллаш. Гиёҳванд таъсирида худди шу назорат бўлмади.

Иккинчидан, мия хужайралари гиёҳванд моддага тез ўрганиб кетади ва унинг таъсири кетгандан кейин унда унга зарурат пайдо бўлади. Бу зарурат — хумор тутиш характериға эга бўлиб, киши бу хуморни тарқатиш учун яна гиёҳванд модда истеъмол қилишга ҳаракат қилади ва хумор тутиш бориб-бориб, оғир жисмоний-руҳий ўзгаришлар билан боғлиқ бўлади. Бунда баданда кучли оғриқлар, мушакларда тортишишлар билан бирга, фикрни бир жойга тўплай билмаслик, муттасил нимадир етишмаслиги, кўнгил нотинчлиги азоб бериб, кишининг ўйлари фақатгина гиёҳванд мод-дани топиш ва истеъмол қилиш атрофида бўлиб қолади.

Учинчидан, гиёҳванд моддага ўрганган киши хўзур-ҳаловати учун ҳар гал олдинги микдор камлик қилиб боради. Гиёҳванд унинг микдори ва сонини ошириб боришга мажбур бўлади. Унинг микдори ва сони ошган сайин биз юқорида айтган организмдаги жараёнлар ҳам чуқурлашиб боради. Гиёҳванднинг қизиқишлари торайиб, бориб-бориб, уни қариндош, ошна, дўст, биродарлари ва ҳатто, оиласи ҳам қизиқтирмай қўяди. Унинг фикри-хаёлида, гиёҳванд модда ва

уни истеъмол қилишдан бошқа ҳеч нарса бўлмайди. Бу йўлда у жиноят қилишдан ҳам қайтмайди. Унинг руҳиятида ҳам чуқур ўзгаришлар содир бўла бошлайди. Гиёҳванд моддалар таъсирида заҳарланган мия хужайралари моддий дунёни бошқача қабул қила бошлайди. Кўзига реал бўлмаган нарсалар кўриниши, қулоғига йўқ товушлар эшитилиши, ҳатто энг яқин одамларидан ўзига «душманлар» пайдо қилиши мумкин. Шу зайл у оиласидан, касбидан, ишидан ажраб, инсон сифатида мутлақо инқирозга учрайди. Юқоридагиларга ички аъзолар ёки тананинг жиддий касалликларининг қўшилишидан барвақт оламдан ўтади.

Гиёҳванднинг белгилари. Одатда ҳар бир гиёҳванд ўзининг гиёҳванд моддаларга алоқадорлигини билдирмасликка ҳаракат қилади. Лекин гиёҳванд моддалар, биринчи навбатда, бош мия хужайраларига таъсир қилганлиги учун у ни истеъмол қилганларда дарҳол руҳий ва асабий ўзгаришлар содир бўлади. Бу ўзга-ришларни илғаб олиш қийин эмас. Гиёҳванд гуруҳлар эса ҳар бир кишлок, маҳалла, ўқув муассасаларида топилади. Қолаверса, уларнинг ўз қонунлари ҳам бор. Бу қонунга кўра, ҳар бир гиёҳванд камида 10 та янги гиёҳванд тайёрлаши керак. «Янгиларга» эса иложи борича даромади яхши оилаларнинг болаларини жалб этиш лозим. Чунки гиёҳвандга ўргангандан кейин уни сотиб олишга пул керак бўлади. Бу эса, ўз навбатида, наркобизнес корчалонларининг тегирмони-ни айлантиради. Уларнинг тартиби шунақа.

Шундай қилиб, гиёҳванднинг намоён бўлиш белгилари қуйидагилардан иборат:

1. Гиёҳвандларга аралашган ўсмирнинг мактабга, ўқишга муносабати ўзгариб боради. Асосиз сабаблар билан уйга кеч келади. Қаерда, кимлар билан бўл-ганини хаспўслашга ҳаракат қилади. Унда келиб чиқиши, тарбияси номаълум танишлар пайдо бўла бошлайди. Одатда бу танишлар «ўтириб-чиққан», ҳеч ер-да ишламайдиган ёки пала-партиш турмуш кечирувчилар бўладилар. Ўсмир кўпроқ овлоқ жойларда — ҳовлининг одамлар кам ўтиб қайтадиган жойлари, болахона, ертўла (подвал) кўприк остлари каби жойларда кўпроқ юра-ди.
2. Ўқишга, уй вазифаларини тайёрлашга қизиқмай кўяди. Кундалик машғулотларга тегишли ўқув куроларини умуман билмаслиги мумкин. Баъзан мактабга битта, иккита дафтар билан бориб-келиши мумкин. Уйда деразадан, кучадан ҳар доим қандайдир сирли чақириклар кутади. Кийинишга, озода юриш-туришга мутлақо эътибор бермай кўяди.
3. Унда тўсатдан дори қутисига, дорилар ҳақидаги китобларга, шприц-лардан фойдаланиш тартибларига қизиқишлар пайдо бўла бошлайди. Доришунослар ҳамда табобатҳодимларидан таниш орттиришга ҳаракат қиладиган бўлади. Гўё табобатга қизиққандек ёки кишиларга тиббий ёрдам бериш иштиёқи бордек укол уришни ўрганишга, айниқса, ўзига-ўзи санчишга ҳаракатлар кучаяди ва у буларни тезўзлаштириб олади.
4. «Дори»ларга ўрганган гиёҳванд—ўсмир энди асосиз равишда ортиқча пул сарфлай бошлайди. Бунинг учун у оилага бозор, дўкон харажатлари учун берган пулингиздан чегириб қолишга, уйдан у-бу нарсаларни чиқариб сотиш, уғирлаш ва қатто, катта жиноятларга қўл уришгача бориб етади.

5. Гиёҳванднинг ҳулқи, феъли, одатлари ҳам ўзгарибборади. Кайфияти тез ўзгарувчан бўлади. Баъзан яхши кайфиятда бўлиб, ортиқча эзмалик ва ҳатто, тентаклик ҳамқилиши мумкин. Бундай вақтларда у баджаҳл, гап кўтармайдиган, ҳатто, атрофдагиларга нафратли ва тажовўзкор ҳам бўлиши мумкин.
6. Гиёҳванд дори таъсирида бўлган вақтда уйқусираган ёки эндигина уйқудан уйғонган одамга ўхшайди. Доринингтаъсири кучлироқ бўлганда ундаги барча руҳий ҳолатлар жудасекинлашади. Атрофидаги воқеа ва ҳодисаларга деярли муносабат билдирмайди ёки муносабатлари жуда кечиккан,шунингдек, ундан саволларга тегишли жавоб олиш учун жуда қаттиқ гапириш ёки саволни бир неча маротаба такрорлаш керак бўлади. Бундай вақтларда у оғир қарахтликҳолатига тушиб қрлганлиги учун кучли оғриқ чақирувчитаъсирларга фақатгина афтини бўзиш ёки салгина инграшбилан жавоб қайтариши мумкин.
7. Гиёҳвандлар эрталаб уйқудан қийин уйқонадилар. Кўп вақтга ўзига кела олмайди. Куни билан ухлаши мумкин. Аксинча, кечаси ухлай олмайди. Кечки уйқуни таъминлаш учунспиртли ичимликлар ичишга ҳаракат қилади. Уйқу дориларичади. Бу даврга келиб гиёҳванд бошни қарахт қиладиган ҳамма нарсани фарқиға бормаи қўллаиверади. Чекади, ичади...
8. Унинг сўзлари тез ва ҳис-ҳаяжонли бўлиб, маънога алоҳида урғу беради. Фикрларини кескин қўл ҳаракатлари, юз мимикалари билан ифодалайди. Ёки аксинча, секин, ноаниқ,тушунарсиз, оғзи тўла овқат билан гапирган одамга ўхшайди.Баъзан қийинроқ сўзларга тили айланмаслиги мумкин.
9. Гиёҳванднинг ҳаракатлари сусайган ёки чекланган,баъзан эса, кескин ва кўпол бўлади. Юрганда чайқалиб,гандирақлайди. У тўғри чизиқ бўйлаб юра олмайди. Айниқса, кўзини юмиб юрганда бу ҳолат яққол сезилади. Ҳаракатлардаги мувофикликнинг бўзилгани, айниқса, хат ёзганда яхши сезилади. Дастхати кўпол, тартибсиз, эгри-бугри, ҳарфлар нотекис бўлади, ҳатто ёзаётган қоғозининг тамом бўлганини сезмасдан ҳам ёзавериши мумкин. Гиёҳванднинг феъл-атворида ҳам ўзгаришлар бўлади. У асосан нотинч бўлади. Бир жойда ўзоқ ўтирмайди, тез-тез турибкетади. Ўтирганда оёқлари, қўллари тинч турмайди. Оёғини бир ҳолатдан, иккинчи ҳолатга олиб қўяверади ёки оёғига яқин нарсаларни туртиб, тепиб ўтиради. Қўлига тушган нарсаларни эса ихтиёрсиз букиши, синдириши, эзиши мумкин. Гиёҳванд моддани тортганда у осойишталикка заруратсезади. Гап-сўз, шовкин ёкмайди. У ўзини холи қрлдиришларини илтимос қилади ва тез мудраб қолади. Тананинг гўштдор жойлари ёки қон томирлари бўйлабукол ўринларининг бўлиши гиёҳванднинг танага санчувчитурларига ўрганганидан далолат беради. У бошни қарахтқилувчи тўғрч келган нарсаларни истеъмол қилаверишидан терисида ҳар хил тошмалар, тошмаларнинг йиринглашидан эса яралар пайдо бўлиб, улар ўрнида қора доғлар қолади. Гиёҳвандлик узоқ давом этган гиёҳвандларда терилари сарғиш ёки ер ранги бўлиб, қуриб, бўшашиб, шалвираб боради, соч-соқоллари тез оқаради. Сочлари рангсиз, мўрт бўлиб, тез тўкилади. Тирноқлар қат-қат бўлиб синиб туради. Шунинг учун, улар ўз ёшларидан анча катга кўринадилар. Бу даврга

келиб асаб ва руҳиятнинг бўзилишлари, ички аъзолар фаолиятидаги етишмовчиликлар билан бог-лик касалликлар ҳам бош кутара бошлайди.

Юқоридаги белгилар гиёҳвандларни эртароқ аниқлаш. тегишли эҳтиёткорлик ва назорат чораларини вақтлироқ қўллаш имкониятини беради. Шунинг учун ҳар бир ота-она ўз фарзандига кўзатувчан, эътиборли, тақдирига масъулиятли бўлиши керак. Бу жуда муҳим.

Зарарли одатларнинг тарқалганлик даражаси ва уларга қарши кўраш усуллари. Умуман олганда жамият, унинг соҳалари, хизмат турлари ва шулар каби инсоний муносабатлар билан боғлиқ тизимлар борки, уларнинг барчаси пирамида тузилиши ва жойлашишига эга. Пирамидасимон жойлашишнинг хусусияти шундаки, унинг пастки қатламлари ўзидан юқори қатламларни тўлдириб, унинг тараққиётини таъминлаб боради. Пирамиданинг асосини эса ҳамма вақт кўпчилик ёки умумий аҳоли ташкил этади. Пирамида бўйлаб юқорига кўтарилган сайин у сон жиҳатдан камайиб, сифат жиҳатдан такомиллашиб боради. Агар бу тартибни жамиятдаги ўқув тизими мисолида олиб қарасак, пирамиданинг пастки қаватининг умумий аҳоли, ундан юқори қаватни мактаблар ва билим юртлари, кейин олий ўқув юртлари ва илмий текшириш институтлари, ниҳоят, энг юқори чўккисини фанлар академияси тарзида тасаввур қилиш мумкин. Бундан келиб чиқадики, пирамидасимон ривожланиш ва жойлашиш жамият тузилиши ҳамда тараққиётининг асосий қонуни ҳисобланади.

Тараққиётда пирамидасимон жойлашиш ва ривожланиш ҳақида гапирётганимизнинг боиси шундаки, зарарли одатлар ва уларнинг ривожланиши ҳам пирамида қонунига бўйсунди. Фақат бунда жараён ижобий оқибатларга теска бўлиб, саломатлик ва умуминсоний қадриятларнинг ёмонлашиб бориши томонга кетади. Пирамидага кишиларнинг зарарли одатларга муносабат даражасига қараб жойлаштирадиган бўлсак, уни шартли равишда 4 қисмга бўлиш мумкин. Биринчи қисмини, зарарли одатлардан мутлақо холи бўлганлар — болалар, қариялар, соғлом турмуш тарзи кечирувчилар ташкил этади. Шунинг учун, бу қатламни зарарли одатлардан холи, **соф қатлам** деб атаймиз.

Иккинчи қатламни, кашандалик, ичкилик кабиларга энди ўрганганлар, ондасонда ичувчилар ва гиёҳванд моддаларга қизиқувчилар ташкил этадилар. Бу қатламдаги кишиларнинг кўпчилигида умр, ҳаёт тўғрисидаги соғлом фикрлар сақланади ва ўз соғлигига анча масъулиятли бўладилар. Демак, уларнинг айримлари шу қатламнинг вакили бўлиб қолишлари мумкин. Борди-ю, бу даврда у билан тегишли тарбия ва назорат олиб борилмаса, ундаги зарарли одатларни мустаҳкамланиб, аҳволни борган сари оғирлаштириб, пирамиданинг юқорисига қараб боради. Шунингучун бу қатламни беқарор қатлам деб аташ мумкин.

Учинчи қатламга, кашандаликка, ичкиликбозликка ружу қўйганлар, гиёҳвандликка ҳам ўрганганлар киради. Лекин бу қатламдагиларни ашаддий кашанда, ичкиликбоз (алкоголизм), гиёҳванд бўлиш эҳтимоли кўпроқ бўлади. Бу қатламдагилар ичкилик таъсирида ёки гиёҳвандлар хуморида жиноятларга қўл уришлари, оиласи, бола-чақасидан ажрашлари мумкин. Шунингдек, бу қатламдагиларнинг жисмоний касалликларга ҳамда алкоголизм, гиёҳвандлик дардларига мубтало бўлиш эҳтимоллари кўп бўлади. Шунинг учун, бу

қатламни *хавфли қатлам* деб атадик.

Ва ниҳоят, зарарли одатларнинг энг юқори ва *охирги босқичи*, булар *ичкиликбоз (алкоголизм) ва гиёҳванд беморлар, ашаддий кашандалар* ҳисобланадилар. Бу қатламдагиларни соғломлаштириш учун уларнинг ҳар бири билан ўзоқ йиллик даволовчи ишлар билан бир қаторда, кучли назорат, тақиқлаш, тарбия ишлари олиб борилади. Битта беморни соғломлаштириш учун камида 2—3 йил изчил ва чидам билан иш олиб боришга тўғри келади. Умуман зарарли одатларга қарши тадбирларни жуда лўнда-лаштирадиган бўлсак, улар тақиқлаш, чегаралаш, тушунтириш, ёрдам бериш ва шахсий намуна кўрсатиш каби бир-бири билан ўзвий боғлиқ бўлган босқичлардан иборат бўлиб, бу умумий тарбиянинг бир кўриниши. Тарбия эса ҳар бир ота-она, тарбиячи, устоз, раҳбарлар фаолиятининг ажралмас қисми.

Шунинг учун, бу босқичларнинг ҳар бириси ҳақида алоҳида тўхталиб ўтамыз.

Тақиқлаш услуги гарчи анча ноқулай (нодемократик) тарбия услуги бўлсада, таъсири жиҳатдан самарали. Айниқса, оила шароитида қўллаш мумкин ва ҳатто, лозим бўлган услуб. Аслида у кишилик жамияти тараққиётининг асосини ташкил этади. Болаларда 9—10 ёшларидаёқ уни ўраб олган муҳит — дўстлари, ўзидан каттароқ чекувчи ва ичувчиларга қизиқиш пайдо бўлади. Бу қизиқиш нима учун чекадилар, ичадилар, каби саволлардан бошланади. Ота-она унга уларнинг соғлиқка зарарини тушунтирса, зарарли бўлса, улар нимага чекади, ичади? Борди-ю, улар буни ҳали тушунмайди деса, нимага тушунмайди? каби саволлар билан ўз тушунчаларини ҳимоя қилишга ҳаракат қилади. Унинг саволлари мутлақо тўғри. Лекин, ундаги ҳали ҳаёт, турмуш ҳақидаги тушунчаларнинг йўқлиги унга масаланинг моҳиятини тушунишга халақит қилади. Бундай вақтларда ота-она-нинг ҳаракат дастури сигареталар ва спиртли ичимликларнинг унга мумкин эмаслигини қатъий уқдириш ҳамда бу масалага муносабатни мактабни тамомлаб, оилали бўлгандан кейингина ҳал қилиши мумкинлигини тушунтириш лозим.

Ҳар қандай тақиқлашнинг самараси, кучли назорат билан боғлиқ. Муҳими, бу тақиқ, тарбияни унинг дўстлари, танишлари ёки кўпчилик олдида ҳамда катта дағдаға ва бакириқ-чакириқлар билан эмас, балки секин, уни ўзингизга яқин тутган ҳолда, огоҳлантирувчи маслаҳат тариқасида, алоҳида суҳбат чоғида айтиш керак. Умумий тарзда эса дастурхон атрофида, оилавий суҳбатларда зарарли одатларга танқидий суҳбатларни ёки илмий хулосаларни доимо гапириб, эслатиб бориш керак. Оилада зарарли одатларни тақиқлаш — ичкилик-бозликка шароит яратмаслик, чекувчиларни чекишни ташлашга мажбурлаш кабилар ҳам яхши таъқиқловчи тадбирлардир.

Бола 18—20 ёшга кирди, мактабни, ҳарбий хизматни, олийгоҳни тугатди, уйланди, оилали бўлди, деб ҳам уни ўз ҳолига ташлаб, назоратсиз қолдирмаслик керак.

Тарбиячи-устоз бу услубни ота-онага қараганда эҳтиётлироқ қўллаши керак. Бу ердаги асосий талаб ўқувчи ёки ёшларга бериладиган танбех. ва тақиқловчи кўрсатмаларни ҳеч қачон кўпчилик олдида ошкор қилмасликда. Шундагина ёшнинг гурури поймол бўлмайди ва у танқидга тарбия сифатида қарайди. Акс ҳолда у танқидга танқидий қараши мумкин. Шунинг учун, ёшлар билан тарбия

ишини алоҳи-да дўстона вазиятда, маслаҳат ва устозлик бурчи нуқтаи назаридан кўпроқ тушунтириш йўли билан олиб бориш лозим бўлади.

Хуллас, тақиклаш услубини жуда эҳтиёткорлик билан ёшларнинг ёши, ижтимоий аҳволи, онг даражаси кабиларга қараб турли усул ҳамда кўринишларда қўллаш мумкин ва бу услуб ота-онанинг, тарбиячининг, устознинг, тарбия соҳасидаги ишларининг самарасини таъминловчи омиллардан бири ҳисобланади.

Чегараловчи тадбирлар тақиклашга яқин бўлсада, ундан фарқ қилади. Масалан, ичишни мутлақо ташлаш билан ичишлар сони ва миқдорини чегаралаш ўртасида жуда катта фарқ бор. Ҳатто, бундам услубни кашандалик, гиёҳвандлик кабиларга нисбатан ҳам қўллаш мумкин. Бундай олиб қаралганда чегаралаш — бу аслида соғлом турмушга олиб борадиган йўл бўлиши мумкин. Чунки кўпчилик зарарли о'датлардан шу йўл билан қутулганлар. Масалан, кун давомида чекиладиган сигареталар сонини камайтириб бориш, эрталабки нонушта ёки тушликкача чекмаслик, шанба, якшанба кунлари ичкиликлардан холи бўлиш, тўй ва улфатчиликларда бир-икки қадаҳ билан чегараланиш ва ҳоказолар. Чегаралашнинг тартиб ва услублари нихоятда кўп ва турли-туман.

Тушунтириш услуби гарчи тарбиянинг, жумладан, зарарли одатларга қарши кўрашнинг ҳам олижаноб услуби бўлсада, самараси ниҳоятда кам усул бўлиб бормоқда. Тушунтириш услуби онгли мулоҳазали, маданиятли, маърифатли кишилар учун тўғри келадиган услуб. Бу сифатлардан ўзоқ кишиларнинг тарбиялаш услуби тақиклаш, чегаралаш, танбеҳ бериш ва болалардек назорат қилишдан иборат. Бу фикрга эътироз билдирувчилар кўп бўлиши мумкин. Биринчи галда бунақалар ўша маданиятсиз, маърифатсизлар ичидан чиқадди. Бизнинг тушунтиришга асосланган бутун бошли тизимимиз ишининг ниҳоятда кам самарадорлигининг сабаби ҳам шунда. Демак тушунтиришга асосланган услубни кўпроқ интеллектуал катламлар, маърифатли ва маданиятли кишилар учун қўллаш яхши натижалар беради.

Зарарли одатларга қарши кўраш тизимининг муҳим талабларидан яна бири **ёрдам беришдир**. Ёрдам бериш деганда зарарли одатлардан халос бўлмоқчи бўлган кишини қўллаб-қувватлашни, унга шаронт яратиш, керак бўлса, даво чораларини қўллашни тушунмоқ керак. Чунки бу вақтда киши атрофидагиларнинг ёрдамига муҳтож бўлади. Бу ота-онага, тарбиячи ва устозга, раҳбар ва дўстларга бирдек тааллуқли. Бундай вақтларда битта одамни бўлсада, носоғлом йўлдан қайтариб, тўғри йўлга солиш катта олижаноблик, буюк инсонийлик белгиси.

Ва ниҳоят, зарарли одатларга қарши кўрашдаги энг самарали усул бу **шахсий намуна кўрсатиш**. Агар ота-она, устоз, тарбиячи, раҳбар ўзи зарарли одатлардан холи бўлиб, соғлом турмушга мойил бўлмаса, бундай кишининг тарбия, тақиклаш, тушунтиришидан ҳеч қандай натижа чикмайди.

Хулоса шуки, зарарли одатларга қарши кўрашда кишиларнинг ижтимоий шароит, онг ҳамда маданият даражаларидан келиб чиқиб, юқорида тақлиф этилган кўраш усуллари қўллаш билан бу соҳада яхши натижаларга эришиш мумкин.

Зарарли одатлардан халос бўлиш. Ҳар қандай шароитда ҳам зарарли одатларга қарши кўраш асосан иккита йўналишда олиб борилади.

Биринчиси, умумий тадбирлардан иборат бўлиб, булар кишилар саломатлигига зарарли таъсир кўрсатувчи маҳсулотларни ишлаб чиқариш, унинг савдоси ва рекламасини чегаралаш, аҳоли ўртасида уларнинг зарарини тушунтиришга қаратилган ишларни йўлга қўйиш. Бу услуб аҳолининг онгли ва мулоҳазали қатламлари учунгина таъсирли бўлиши мумкин. Ҳар ҳолда ҳаётий ҳақиқат шундан далолат беради.

Зарарли одатларга қарши кўраш йўлидаги иккинчи тадбир — бу шахсий ҳаракатлар мажмуидан иборат бўлиб, бу ҳар бир кишининг зарарли одатларга муносабати, кашанда, ичкиликбоз, гиёҳвандларнинг ўзларидаги зарарли одатлардан ҳалос бўлишлари йўлидаги ҳаракатлардан иборат. Ҳозирги бозор иқтисодиёти шароитида биз учун ана шу иккинчиси муҳимроқ. Сабаби, муаммо қанчалик жаҳоншумул аҳамият касб этмасин, у билан қанчадан-қанча нуфўзли ташкилотлар, тизимлар ва ҳатто, давлатлар шуғулланмасин, бу масалада кашанда, ичкиликбоз, гиёҳванднинг ўзидан бошқа бирон киши, мутахассис ёки жамиятнинг ҳаракат ва уринишларидан натижа чиқмайди. Шунинг учун бу ишни, энг аввало, ҳар бир кашанда, ичкиликбоз ва гиёҳванднинг ўзи ўйлаб, ўзининг ҳаёти, турмуши, оиласи ва соғлигининг муҳимлиги нуқтаи назаридан масалани ҳал қилиши керак. Бунинг учун эса кишига онг-мулоҳаза, оқилона қарор, яшаш ва соғлом булиш учун кучли хоҳишнинг бўлиши ниҳоятда муҳим. Бундай мулоҳазалари бўлмаган кишини бу йўлдан қайтариш қийин.

Демак, зарарли одатлардан ҳалос бўлиш йўлидаги ҳаракатнинг энг биринчи талаби — ўз ҳаёти ва соғлиги тўғрисида онгли мулоҳаза юрита билиш. Қолаверса, ўтказилган ижтимоий текширишлар ҳулосаларига қараганда, 80 фоизга яқин кишилар ўзларидаги зарарли одатлардан қутула олмаётганликлардан шикоят қиладилар. Кўриниб турибдики, кўпчилик одамлар ўзларидаги зарарли одатларга танқидий қарайдилар. Бунинг ўзи катта гап. Эндиги масала шу қарашни амалга оширишда. Бунинг учун эса киши зарарли одатлардан ҳалос бўлиш масаласида қатъий қарорга келиши керак. Зарарли одатлар билан аҳвол шундайки, буларга ўрганган кўпчилик кишиларда уларнинг бир нечтасини кўзатиш мумкин. Масалан, чеккан киши ичади ёки ичган киши тортиши ҳам мумкин. Булардан ташқари, зарарли одатларнинг ҳар бир турининг ҳам бир қанча услублари бор. Масалан, тамакини нос, чилим, сигарет шаклида қўлловчилар, ичкиликбозликнинг пиво, вино, ароқ каби турларига ўрганганлар, гиёҳвандларнинг эса тутатиш, эзиб ичишдан тортиб, танага санчадиганларигача. Одатда шаклланган кашанда, ичкиликбоз ёки гиёҳванд уларнинг тур ва услубларини фарқига бормаи қўллавереди. Шунинг учун, зарарли одатлардан ҳалос бўлишда уларнинг бирон-бир туридан алоҳида эмас, балки барча турларидан биратўла ҳалос бўлишга ҳаракат қилиш керак бўлади. Бу кишининг ўзидаги зарарли одатларга қарши кўрашдаги энг асосий талаб ҳисобланади.

Зарарли одатлар орасида оқибати жиҳатдан энг хавфлиси гиёҳвандлик бўлсада, кишини бошқа зарарли одатларга ундаши ва анча оммавийлиги жиҳатдан ичкиликнинг таъсири кучлироқ. Сабаби шундаки, биринчидан, кўпчилик ичкиликни унча катта зиён келтирмайди ва шунинг учун ҳам оз-моз ичиш мумкин, деб ҳисоблайди. Иккинчидан, озгина микдордаги ичкилик ҳам киши характерининг шаклланишида муҳим роль ўйновчи ирода қобилятини сусай-

тиради ва бундай кишилар тақдири кўпроқ вазиятга, ичкилик таъсиридаги ҳаво-йи ҳисларга боғлиқ бўлиб қолади. Зарарли одатлардан халос бўлиш йўлидаги ҳаракат дастурини қуйидагича белгилаш мумкин.

Зарарли одатлардан халос бўлиш учун қулай вақтни белгилаш. Бундай вақтлар меҳнат таътили, иш ёки туристик сафар, ишнинг хотиржам вақтлари ёки йилнинг қулай фасллари бўлиши мумкин. Меҳнат таътили ва ўзоқ'давом қиладиган сафарлар вақтида киши салбий одатли улфатлар ҳамда иш ёки оила билан боғлиқ ташвишларидан ўзоқ бўлади. Кам микдорда йил фасллари ҳам роль ўйнаши мумкин. Масалан, августдан бошлаб кўз фасли меваларнинг бисёрлиги, об-ҳавонинг мўътадиллиги билан кишига яхши кайфият бахш этади. Бахрр ойлари ҳам бу ишлар учунқулайли пайт ҳисобланади. Фақатгина ёз ва қиш чиллаларида киши организми учун салгина ноқулайлик бўлиш эҳтимоли бор. Бу ёзнинг июнь-июль ойларидаги жазирама иссиғи, қишнинг январь-февраль ойларидаги изғирин об-ҳавоси бўлиши мумкин.

Зарарли одатларнинг хуморини енгиш. Зарарли одатларнинг деярли барчаси асаблар тизимига таъсир қилгашши учун организмда уларга ўрганиш, яъни талаб пайдо бўлади. Айниқса, гиёҳванд моддалар бу жиҳатдан кучли таъсирга эга. Шунинг учун, уларни ташлаган дастлабки даврларда кучли хумор, яъни зарарли одатга истак, зарурат ҳолатлари кўзатилади. Баданда умумий нохушлик, кайфиятсизлик, ҳатто гиёҳвандликка ўрганганларда кучли оғриқлар бўлади. Бундай вақтларда яқин кишиларнинг, оила аъзоларининг ёрдами ниҳоятда керак бўлади. Хуморнинг таъсирини пасайтириш учун кўпгина чалғитувчи тадбирлар қўллаш лозим. Масалан, қишлоқда — дала ишлари, тоғ, дала сайри, шаҳарда — бог, мўзей-театр кабилар. Шунингдек, спорт ўйинлари, соғлом турмуш тарзи кечирувчи кишиларнинг суҳбатлари ва ҳоказолар яхши натижа беради. Энг муҳими, дастлабки қийинчиликларга чидаб, турмушни соғломлаш-тириш қарорида маҳкам туриш. Зарарли одатларнинг хуморини тарқатиш мақсадида тақлиф қилинаётган сақич, таблетка, аэрозол ва шулар кабиларни бизнеснинг навбатдаги усули, деб баҳолаш мумкин.

Буюк ибн Синонинг зарарли одатлардан халос бўлиш услуги ҳам мулоҳазага лойиқ. Ибн Синони бир беморни кўришга тақлиф қиладилар. У келиб курса, бемор заифлашиб, қуруқ устухон бўлиб қолган, гиёҳвандлик дардига йўлиққан экан. Шунда ибн Сино: «нарвой келтиринг», — дебди. Хонага нарвон олиб келибдилар. Ибн Сино нарвонга чиқиб яна қайтиб тушибди-ю, хонадан чиқиб уйига кетаверибди. Буюк табибнинг ҳаракатидан ажабланган беморнинг яқинлари ибн Синонинг уйига бориб: «Улуғ табиб, беморни кўрдингиз, лекин ҳеч даво буюрмадингиз», — дейишибди. Ибн Сино: «нарвонга чиқиб тушганим беморнидаволаш услуги-ку», — дебди. Шунда улар: «Биз тушунмадик, нарвонга чиқиб тушганингизнинг беморнинг давосига нима алоқаси бор», — дебдилар. Ибн Сино: «Бемор гиёҳвандлик дардига гирифтор бўлган ва у гиёҳванд модда микдорини ҳар куни кўпайтириб, оғир ахволга бориб қолган. Нарвондан зинама-зина кўтарилганим, гиёҳванд модданинг купайиб борганлигига ишора. Энди уни шу зайлда камайтирасизлар, худди мен нарвондан зинама-зина тушганимдек. Шунда бемор тузалиб кетади», — дебди.

Зарарли одатли улфатларнинг таъсири. Бу ҳам ниҳоятда муаммоли омил.

Одатда, уларнинг кўпчилиги кишида соғлом қарорларни қўллаб-қувватламасдан, унта зарарли одатларни тақлиф қилиши ёки «бу беш кунлик дунёда чекмай, ичмай нима киласан, дунёга устун бўлмоқчимисан?» —каби чапани ва ҳатто «чекиш, ичиш бу — эр кишининг иши» каби кишининг нафсониятига тегадиган гаплар билан унинг асабини бўзиши ёки қарорини ўзгартириши мумкин. Шунинг учун, зарарли одатларни ташлаш давридаги энг яхши тадбир бундай улфатлар билан мутлақо алоқани ўзиш. Ҳеч бўлмаганда камида бир йилга улардан ўзоқ юрган маъқул.

Қарама-қаршиликларнинг бўлмаслиги. Агарда ишда ёки оиладаги муҳит яхши бўлмаса, зарарли одатлардан халос бўлиш кийин бўлади. Зарарли одатларни ташлаш даврида тинч ва осойишта ҳаёт, яхши кайфият, меъёрий инсоний муносабатлар ниҳоятда муҳим. Чунки ҳар қандай қарамр-қаршилик асабларнинг ўйнаши билан боғлиқ. Шунинг учун, айниқса, бу даврда муносабатларни яхшилашга, асабий ҳолатларга бормасликка ҳаракат қилиш (умуман, ҳамма вақт ҳам муносабатлар фақат яхши бўлиши керак). Акс ҳолда, кичкинагина асабийлик кишини ҳафта ёки ойлар давомида эришган муваффақиятини чиппақка чиқариши мумкин.

Эришилган муваффақиятларни баҳолаб ва мустаҳкамлаб бориш. Бу жуда муҳим талаб. Шубҳасиз, киши бу йўлда анча машаққат чекади. Хумор ҳолатларини ўтказиш, улфатлар ёки шериклардан ўзоқлашиш, ҳар бир дақиқаси ўзидаги зарарли одатларга қарши кўрашларга сарф бўлган куч, уриниш, асабий зўриқишлар — булар барчаси унинг меҳнати ва бир вақтнинг ўзида муваффақиятлари ҳамдир.

Зарарли одатлардан халос бўлиш жараёнида кўзга яққол ташланадиган муваффақиятлар бу саломатликнинг мустаҳкамланиб бориши, зарарли одаглар туфайли бўлаётган ўринсиз сарфларнинг кескин камайиши ҳисобига оила иқтисодининг тежалиши, кишининг муомаласи, тартиб-интизоми, хулқи каби инсоний сифатларининг яхшиланишидир.

Шунингдек, оилада, ишда, қариндошлар ва қўни-қўшнилар орасида обрў-эътибори кўтарилиб, ҳурмати ортиб, атрофдаги воқеа-ҳодисаларни тўфи баҳолаб, онг-мулоҳазаларнинг ойдинлашиб, тиниқлашиб, чуқурлашиб бориши ҳам киши турмушининг соғломлашганлигидап далолат беради.

Кундалик турмушга соғлом турмуш тарзи одатларини киритиб бориш. Зарарли одатлардан қутула бориш жараёни олдин уларни топиш, сотиб олиш, келтириш, истеъмол, улфатлашиш ва уларнинг оқибати маст-алас, қарахт аҳволда дайдиб ёки бирон срга ағанаб, самарасиз ўғалиган вақтларини тежайди. Қолаверса, зарарли одатлардан халос бўлган кишида соғлом фикрлар пайдо бўлиб, у соғлом ўйли, мулоҳазали дўстларга, соғлом турмуш тарзи кечирувчи ки-шиларга эҳтиёж сеза бошлайди. Бундай кишиларнинг суҳбати ҳар доим соғлом ва уни мустаҳкамлаш, шу масалаларга бағишланган китобларнинг муҳокамаси, саломатлик йўлида қилиниши лозим бўлган ишлар, соғломлаштириш услубларининг турлари, уларнинг бир-биридан фарқлари ва шу кабилар ҳақида бўлади. Уларнинг суҳбатлари, турмуш тарзлари унинг ҳаёт, турмуш, соғлиқ ҳақидаги қарашларини ўзгартиради. Энг муҳими, у фарзандлари учун намунали ота (она), оиланинг ўйли-мулоҳазали бошқарувчиси, ишда ибратли ходим, жамиятда ўз обрўси ва қарашларига эта инсон бўлади.

Соғлом ва бахтли умрга асос яратади. Бу эса ҳар бир онгли, мулоҳазали кишининг ҳаётдаги асосий мақсадидир.

ОИТС (Спид). Соғлом оила қуриш. ОИТС билан зарарланиш йўллари

Иммунитет - бу организмни бегона агентлардан ҳимоялашга қаратилган жараёнлар йиғиндисидир. Организм бегоналарни аниқлайди ва уларга қарши ҳимояловчи оқсил моддалар антителалар ишлаб чиқаради. Антителани сунъий усулда олиш мумкин. Бунинг учун бирор бир ҳайвонга, масалан, отга касаллик юктирилади (иммунланади) натижада ҳайвон организмида антителалар ишлаб чиқарилади, шундан сўнг ҳайвон қони таркибидан кўп миқдорда антителалар бўлган зардоб тайёрланади.

Айрим инфекцион касалликларда, масалан, бўғмада касаллик микроблари ажратган токсинларни зарарсизловчи махсус оқсиллар (антитоксинлар) ишлаб чиқаради.

Иммунитетнинг асосан 2 тури бор: табиий (туғма) ва орттирилган.

Туғма иммунитет – бу организмнинг биологик хусусиятларига асосланган у ёки бу касалликларга берилмаслик хусусиятидир.

Орттирилган иммунитет – организмнинг бутун ҳаёти давомида юзага келадиган ташқи салбий омилларга нисбатан берилмаслик хусусияти.

Инфекцион касалликларга берилмаслик учун вакцинация қилинади. Вакцина бу – ўлдирилган ёки кучсизлантирилган микроблар ва улар ажратган маҳсулотлардан тайёрланади. Ҳозирги кунда кимёвий вакциналар ҳам тайёрланмоқда.

Тирик вакциналарга чечак, куйдирги, қутириш, сил, ўлат, грипп, тошмали тиф, полиомиелит, қизамиқ, қизилча ва паротитга қарши вакциналар киради. Тирик вакциналар юқори эффектив ва тўлақонли препаратлар ҳисобланади.

Ўлдирилган вакциналарга корин тифи, вабо, кўкйўтал, канали ва япон энцефалитлари киради.

Кимёвий вакциналар – бу препаратлар кимёвий усуллар билан олинади. Ҳозирги кунда корин тифи, паратиф ва қоқшолга қарши кимёвий поливакциналар чиқарилмоқда.

Микроблар ҳаёт фаолияти давомида ажратган маҳсулотлар- бактериал токсинларга махсус ишлов бериш йўли билан уларнинг антиген хусусияти йўқотилади, натижада анатоксинлар ҳосил бўлади. Уларни эса ўша касалликларни даволашда ишлатилади. Бўғма ва қоқшол анатоксинлари стафилококк ва анаэроб инфекцияга қарши муваффақиятли қўлланилмоқда.

Комбинацияланган вакциналар ҳам мавжуд, масалан, кўкйўтал – бўғма – қоқшол вакцинаси. Ҳамма вакциналар антибактериал, антитоксик ва вирусга қарши иммунитет ҳосил бўлиши учун хизмат қилади.

Иммунитет турғунлигини ошириш учун айрим вақтларда вакцина маълум вақт ўтиб қайта киритилади, бу ревакцинация дейилади.

Вакцинани организмга киритишнинг бир неча йўллари мавжуд: тери устига, тери ичига, тери остига, оғиз орқали, бурун ёки танглай шиллик пардасига.

Вакцинация эпидемик ҳолат ва тиббий қарши кўрсатмаларини ҳисобга олган ҳолда ўтказилади. Қарши кўрсатмаларга ўткир кечаётган касалликлар, яқинда ўтказилган инфекциялар касалликлар, сурункали касалликлар (сил, безгак) оғир юрак нуқсонлари, ички органларнинг оғир зарарланиши, аллергия ҳолатлар (бронхиал астма, бирор бир озиқ – овқат ёки бошқа нарсага нисбатан сезувчанликнинг ошиб кетиши) кабилар киради.

Вакцина киритилганда маҳаллий ва умумий реакциялар кузатилади. Маҳаллий реакциялар: вакцина киритилган жойда шиш, қизариш, қаттиқлашиш (инфелътрат) ва оғриқ кузатилади. Умумий реакциялар: тана ҳароратининг 37,6 – 38,6 С гача кўтарилиши, айрим ҳолларда эса лимфа тугунларининг яллиғланиши кузатилади.

Иммунитетнинг комплекс ҳимоясида специфик механизмдан ташқари носпецифик омиллар ҳам касалликка берилмасликда катта рол ўйнайди. Чақалоқлар ҳаётининг биринчи ойларида, айрим инфекцияларга (қизамиқ, скарлатина) берилмайди, чунки онадан платцента ва сут орқали антителалар ўтган бўлади. Вақт ўтиши билан бу иммунитет сусайиб боради, лекин боланинг организми ўз иммунитетини ҳосил қилганлиги сабабли бола касалликларга чалинмайди.

Организм ҳимоясини бундан ташқари қоннинг махсус таначалари лимфотцитлар ва лейкоцитлар ҳам амалга оширадилар улар микробларни ютиб ҳазм қилиб юборади, бу ҳодиса фагоцитоз деб аталади.

Орттирилган иммун танқислик синдроми (ОИТС)

Орттирилган иммунтанқислик синдроми (ОИТС)-иммунитет тизими функцияларининг инсон иммунтанқислик вируси (ИИВ) билан зарарланиши натижасида бузилиши кўринишларининг йиғиндисидир. ОИТС билан касалланган инсон юқумли касалликларга чидамлилигини йўқотади, иммун тизими меъёрида бўлган инсонлар учун иневлония, замбуруғли касалликлар, шунингдек саратон касаллиги ҳеч қандай хавф уйғотмайди. Касалликка чалинган ҳеч қанча вақт ўтмай (баъзи ҳолларда анча вақтдан сўнг) ўлимга олиб келувчи клиник синдром ривожлана бошлайди.

ОИТС илк марта 1981 йилда, уни ИИВ келтириб чиқариши эса 1983 йилда аниқланган.

Ҳозирги кунда мижозлар саломатлигини асраш ва ҳаётини узайтириш имконини берувчи даволаш усуллари ишлаб чиқилган, аммо улар қиммат ва мукамал эмас. Бундан ташқари, ривожланаётган мамлакатларда яшаётган беморларнинг ҳаммаси ҳам бундай даволанишга қодир эмас. Унча қиммат бўлмаган вакцина бўлса муаммо ҳал бўлар эди. Аммо бундай вакцина йўқ ва ҳали-бери топилмаса керак. Шунинг учун бундай хавфли касалликнинг тарқалиши олдини олишнинг асосий усули ҳаёт тарзини ўзгартириш бўлиб қолади.

ОИТС билан зарарланиш йўллари

Инсон қонига ИИВ тушгандагина ОИТС билан касалланиши мумкин. Касаллик билан зарарланишнинг кенг тарқалган йўли – ИИВ зарарланган инсон билан жинсий алоқага киришишдир; бунда вирус жинсий актларда кўпинча рўй берадиган кичик яралар орқали қонга ўтади. Гиёҳвандлар касал инсонлар фойдаланган шприц ва игналардан фойдаланишлари оқибатда ушбу касаллик билан зарарланишлари мумкин. ИИВ болага касал онадан ҳомиладорлик, туғилиши ёки она сути орқали юқиши мумкин. 25-30 % болалар ОИТС билан касал онадан зарарланиб туғилсалар ҳам, бу болаларнинг касаллик билан зарарланишининг 90 % ини ташкил этади.

ОИТС билан тиббий ходимларининг шприцлар билан эмлаётганларида, очиқ яраларга кўз, бурун шиллик қатламларига беҳосдан зарарланган қон сачраб кетиши натижасида зарарланиши ҳолатлари ҳам кузатилган. АҚШ да тиш шифокори 6 та миждани ОИТС билан зарарлагани маълум .

ОИТС билан турмушда, мактабда, дўқонда, ишда зарарланиш ҳолатлари тасдиқланмаган. Чунки ОИТС вируси атроф-муҳитда тез ҳалок бўлади. Шунинг учун касал кишининг қуриб қолган қони ва бошқа ажратмалари хавфли эмас. Шу сабабли ўпишишлар ҳам ҳеч қандай хавф туғдирмайди. Бундан ташқари, инсон сўлаганда лимфоцитларнинг танқислиги вируси билан зарарланишига қаршилик қилувчи оқсил топилган. Бегоналарнинг устаралари, тиш чўткалари билан фойдаланганда ҳам (чунки бунда тери тирналиши ва кичик яралар ҳосил бўлиши мумкин) ОИТС билан зарарланиши хавфи мавжуд.

Қон сўрувчи ҳашаротлар (ОИТС кенг тарқалган жойда ҳам) орқали зарарланиш хавфининг йўқлиги ҳам тадқиқотлар натижасида исбот қилинган.

Ҳашарот организмда вирус узок яшамайди ва кўпаймайди, шу сабабли ҳашарот вирусни бошқа организмга узатолмайди.

ОИТС нинг тарқалиши.

1996 йилда АҚШ, Франция, Буюк Британия ва ривожланган давлатларда ОИТС дан ўлганлар сони камая бошланганлиги қайд этилган бўлса – да, ОИТС эпидемияси тобора кенг қулоч ёймоқда. Бу ривожланаётган мамлакатларда касалликнинг ўсиши ва даволаниши воситаларининг йўқлиги билан боғлиқ. UNAIDS , БМТ махсус дастури маълумоларига кўра 1980 йил бошидан бери 40 млн дан ортиқ киши ИИВ билан заҳарланган, улардан деярли 12 млн киши ОИТС дан ҳалок бўлди. 1997 йилнинг ўзида ИИВ билан 6 млн киши зарарланди (бу кунга 16 минг киши демакдир), ОИТС дан 2,3 млн киши (шулардан 460 минг бола) вафот этди.

Дастлаб ОИТС гомосексуалистлар, гемофилия ва даволаш учун қон препаратларидан фойдаланиладиган касалликлар билан оғриган беморлар ўртасида қайд этилди. Кейинчалик у фоҳишабозлик ва жинсий алоқанинг ноанъанавий шакллари натижасида жамиятнинг бошқа қатламларига тарқалди. Ҳозирги вақтда 50 % зарарланиш гомосексуализм натижасида, 26 % - вена орқали турли препаратларни юбориш натижасида қайд этилмоқда.

ИИВ билан зарарланиш ҳар доим ҳам ОИТС касаллигини келтириб чиқармайди. Инсон 10 йилдан ортиқ вақт давомида ИИВ билан зарарланган

бўлиши, лекин касаллик симптомлари ўзини кўрсатмаслиги мумкин. 1996 йилда 22,6 млн киши ИИВ билан зарарланган бўлиб, шулардан 21,8 млн киши ОИТС билан касалланган, 830 минг кишида эса касаллик аломатлари сезилмаган.

1981 йилдан 1996 йилгача ОИТС билан оғриган беморларнинг 46 % европоид irqига, 35 % - негроид irqига мансуб, 18 % - лотин америкалик, 1% - осиеликлардир. Болалар бундай касаллар умумий сонининг 1 % ни ташкил этган. ОИТС билан касалланган ўртасида аёллар ва болалар сони тобора ошиб бормоқда. ОИТС билан касалланганлар ва ИИВ ташувчилар сони китъаларда нотекис тарқалган. Уларнинг кўпчилиги Африкада яшашади, Австралия ва Янги Зеландияда касаллик кам қайд қилинган.

Инсон иммун танқислик вируси

ОИТС ни келтириб чиқарувчи вируслар касаллик қайд қилингандан 3 йил кейин аниқланган. ИИВ нинг икки штамми мавжуд. ИИВ-1 штамми АҚШ да, Европада ва Марказий Африкада тарқалган. ИИВ-1 га ўхшаб кетувчи ИИВ-2 штамми Ғарбий Африкада топилган. Америкада ИИВ-2 нинг 64 ҳолати қайд этилган. Инсон иммун танқислик вируси ретровируслар оиласига киради. Вирус ичида иккита бир хил РНК занжири бор, уларнинг иккаласи ҳам таркибида ИИВ иноми, шунингдек айрим структуравий оқсиллар ва ферментлар (тескари транскриптаза ёки ревертаза, интеграза ва протеаза) мавжуд. Вирион юзасида μ р 120 оқсили молекулалари бор бўлиб, улар ҳужайраларнинг ташқи рецепторлари билан боғланиш қобилятига эга. Исталган ҳужайра ИИВ нишонига айланиши мумкин, аммо инсоннинг Т-лимфоцитлари кўпроқ хавф остида.

ИИВ-1 ва ИИВ-2 вирион усти оқсиллари тузилиши билан фарқ қилади.

1984 йилда ИИВ инсон ҳужайраларига СД 4 рецепторли оқсил билан боғланиб кириши исбот қилинган. Бу оқсил Т-хелпер (улар СД 4 лимфоцитлари деб ҳам аталади) лар деб аталувчи лимфоцитларнинг ташқи ҳужайравий мембраналарида бўлади. Аммо зарарланиш учун бунинг етарли эмаслиги аниқланди. Ҳеч бўлмаганда битта фақат инсон танасида учровчи, ҳали аниқланмаган омил (коррецептор) зарур. Ундан ташқари, ИИВ устки оқсиллар билан боғланиши ва ҳужайранинг зарарланишига ёрдам берувчи янги рецептор-оқсиллар топилмоқда.

Зарарланиш жараёни бир неча босқичдан иборат. Ҳужайра мембраналари ва вирион бирлашгач, вирион ичидаги модда ҳужайра ичига ўтади. Кейин вирусли ревертаза вирусли РНК дан матрица сифатида фойдаланиб шунга мос икки спиралли ДНК фрагментини синтезлайди ва ҳужайра иномига ўрнашиб провирусни ҳосил қилади. ИИВ ёки бошқа антигенлар билан фаоллаштирилган провирусли лимфоцит кўпая бошлайди ва ИИВ нинг кўплаб нусхаларини яратади.

ИИВ нинг кўпайиш тезлиги жуда катта – зарарланган инсон танасида кунига 10 млрд янги вирионлар ҳосил бўлади. Улар янги лимфоцитларни зарарлайдилар ва вируснинг репликация цикли такрорланади. Вируснинг жадал кўпайиши натижасида СД 4 лимфоцитлар нобуд бўлади. Иммун тизими

Т-лимфоцитларни кўп ишлаб чиққани билан, уларнинг қондаги қиймати кескин камайиб боради.

Бунда бутун иммун тизим иши бузилади, натижада инсон турли инфекцияларга нисбатан қарши кўрашувчанлигини йўқотади ва у саратон касалига йўлиқиши мумкин.

ОИТС диагностикаси

1985 йилда қон банкаларида Роберт Галло ишлаб чиққан биринчи ОИТС тестлари ўтказила бошланди. Ушбу тест қонда ИИВ антитаначаларини топишга асосланган. Аммо зарарлангандан сўнг 4-8 ҳафта ичида бу тест салбий жавоб беради, чунки антитаначалар ишлаб чиқиш учун иммун тизимига вақт керак.

1996 йилда қонда вирус ишлаб чиққан оксиллар-антигенларни топишга асосланган тестдан фойдаланила бошланиб, бу тест касалликни бошланғич стадиясида аниқлаш имконини берди. Ҳар йили АҚШ да 50 млн қон пробалари ушбу тестдан ўтади.

Атлантадаги (АҚШ) ОИТС ни ўрганиш марказида ОИТС ташхиси учун меъёрлар ишлаб чиқилган: 1 мм қонида СД4 лимфоцитлари даражаси 200 хужайрадан ошмаган инсон ИИВ билан зарарланган ҳисобланади.

1996 йил бошидан клиникада 1 мл қон плазмасида вирусли РНК нусхалари сонини аниқлашга асосланган ИИВ тестлари қўлланила бошланди.

Ҳар бир вирион таркибида РНК нинг икки нусхаси мавжудлиги сабабли қонда вируслар титри РНК титрларидан икки марта кам. ИИВ билан зарарланган инсоннинг тақдири унинг қонида вирусли РНК титрларига боғлиқ. Масалан, РНК да титрлар 30 000 дан ортиқ бўлса, зарарланганларнинг 70 % 6 йил ичида ҳалок бўладилар, титр аниқлангандан сўнг ҳаётнинг давомийлиги ўртача 4,4 йилни ташкил этади.

Титрлар сони 500 бўлса ҳаёт давомийлиги титр аниқлангандан сўнг 10 йилдан ошмаган, дастлабки йилларда эса 1% беморлар ҳаётдан кўз юмган.

Ҳозирги вақтда ИИВ РНК титрини у 200 дан ошиқ бўлганда, 50 дан кам бўлганда аниқлаш усуллари ишлаб чиқилган. Бемор қонида вируслар концентрациясини аниқ ўлчаш даволаш усулини танлаш ва унинг самарадорлигини аниқлашда жуда муҳим аҳамиятга эга.

Касалликнинг ривожланиши

ОИТС касаллигининг ривожланиши бир неча босқичга эга ва у ИИВ титри ва ИИВ га антиначалар сони билан аниқланади. Иккинчи усул айниқса, кечки босқичларда, иммунитет деярли йўқ бўлганда, унчалик аниқлик касб этмайди.

Касалликнинг биринчи босқичи ўткир деб аталади ва бу босқичда касаллик ўта юқумли бўлади. Зарарлангандан 3 ҳафта ўтгач, кўпчилик инсонларда ноаниқ симптомлар (ваража, бош оғриғи, тери тошмалари, лимфа безларининг катталашуви, дискомфорт ҳисси) пайдо бўла бошлайди. Бу даврда

қонда вируслар концентрацияси жуда баланд бўлиб, у бутун танага тарқалади. СД4 лимфоцитларининг сони кескин камайиб кетади, ИИВ титри эса тобора ошиб боради. 1-3 ҳафтадан кейин бу симптомлар тобора йўқола бошлайди. Бу вақтга келиб иммун тизим касалликни назорат остига олади: СД 4 хужайралари Т-лимфоцитларни (СД8 ёки Т-киллерлар) стимуляция қилади ва улар зарарланган хужайраларни қира бошлайдилар. Бундан ташқари кўп сонли ИИВ антитаначалари ҳосил бўла бошлайди.

Ўткир босқич сўнгида фаол иммун реакция СД4 лимфоцитларининг кўпайишида организмга ёрдам беради. Бу эса инфекция билан кейинчалик кўрашда жуда муҳим. Бундан ташқари, СД4 хужайралари буткул йўқ бўлса, иммун тизим уларни тиклай олмайди (ҳатто ИИВ танадан буткул ҳайдалса ҳам).

Ўткир босқичдан сўнг бессимптом ёки сурункали давр бошланиб у 10 йил ва ундан ошиқ вақт давом этиши мумкин. Бу даврда зарарланган инсонлар ўзларини яхши ҳис қиладилар, қонда СД4 лимфоцитлари даражаси унча баланд бўлмаса ҳам меъёрга эга. Қонда ИИВ таркиби маълум даражада стабиллашади (касалликнинг кейинги ривожланиши шунга боғлиқ). Бунда вирус пассив ҳолатга ўтмайди, балки фаол кўпайиб, иммун тизимни емира бошлайди. Беморларнинг «яхши» ҳолати иммун тизимнинг СД4 лимфоцитларини кўплаб ишлаб чиқаётгани, шунинг учун қонда уларнинг мавжудлиги бошқа патогенлар билан кўрашиш учун етарлилиги билан тушунтирилади.

Вирус билан тинимсиз кўрашаётган иммун тизим тобора ҳолдан тояди ва ниҳоят, қонда СД4 лимфоцитларининг сони борган сари камайиб боради. Қачонки 1 мм қонда уларнинг сони 200 га етса ИИВ ташувчилар ОИТС билан оғриган беморга айланадилар. Ушбу эрта симптоматик босқич бир неча ойдан бир неча йилгача давом этиши мумкин. Бу даврда, одатда, ҳамроҳ касалликлар ривожлана бошлайди (бу касалликлар соғлом одамлар учун ҳеч қандай хавф туғдирмайди).

1 мм қонда СД 4 лимфоцитлар 100 хужайрадан паст бўлса кечки симптоматик босқич бошланиб, иммун тизимининг катта зарарланганлиги ва оғир ҳолат билан характерланади. Ушбу босқич бир неча ойдан бир неча йилгача давом этиши мумкин. Беморнинг вазни кескин камайиб кетади, доимий чарчоқни ҳис этади, унинг иммун тизими деярли ишламайди. Бир оз вақтдан сўнг касаллик сўнгги босқичга ўтади, бунда СД4 лимфоцитлар сони 1мм қонда 50 ни ташкил этади. Бу босқич 1-2 йил давом этади ва бемор ОИТС га ҳамроҳ юқумли касалликлардан ёки саратон (рак) дан нобуд бўлади.

Касалликнинг ривожланиши беморларнинг индивидуал хусусиятларига боғлиқ. Масалан, ҳамроҳ касалликлар СД4 лимфоцитлар даражаси 200 дан ошиқ бўлганда ҳам билиниши мумкин- бунда юқумли касалликнинг кечиши ОИТС ташхисини қўйиш учун етарли бўлади. Махсус даволанмаган беморлар 10-11 йил ичида, баъзан 1 йилдан сўнг вафот этишлари мумкин. ИИВ билан зарарланганларнинг 4-7 % қонида эса СД4 лимфоцитлари меъёрий даражада 8 йилгача сақланиб, бемор 20 йил ҳаёт кечириши мумкин.

ОИТС га ҳамроҳ касалликлар

ОИТС билан оғриган беморлар айнан ИИВ билан зарарланганликлари учун эмас, балки ҳамроҳ касалликлардан вафот этадилар. Чунки бемор организми касалликларга қарши кўраша олмайди (касаллик кўзгатувчилар танада шунингдек, атроф-муҳитда бисёр бўлади). Ҳозирги вақтда шундай касалликларнинг 25 таси маълум. Ушбу касалликларнинг исталган биттаси симптомлари билинса, инсоннинг ОИТС га чалинганлиги ҳақида шубҳа қилинади.

ОИТС га *Pneumocystis carinii* замбуруғи кўзготадиган пневмония, бактериал пневмония, сил касалликлари ҳамроҳ бўлиши мумкин. Эрта симптоматик босқичда замбуруғли ва бактериал инфекциялар менингит (ОИТС га чалинганларнинг 13 % касалланади) ва бошқа касалликларни кўзгатиши мумкин. Кечки симптоматик босқичда *Micobacterium avium* бактерияси безгак, анемия, ич кетиши касалликларини кўзгайди, бемор вазнини кескин йўқотади, баъзан асаб тизими ҳам ишдан чиқади.

ОИТС га чалинган беморлар орасида герпес гуруҳи вируслари кўзгайдиган касалликлар кенг тарқалган. Масалан, цитолиталовирус кўзни зарарлайди ва инсон кўр бўлиб қолиши мумкин. Шу гуруҳга мансуб бошқа вирус кон ҳужайраларига зарар етказди. Кўп беморларда саратон касалликлари ривожланади (қонда В-ҳужайралар лимфомаси, қон томирлари саратони). Аввал теридида сиёхранг кўринишдаги тошмалар пайдо бўлади ва ичга уради-бемор дунёдан кўз юмади.

Даволаш

Ҳозирча ОИТС га қарши 100 % самарали вакцина ёки дори йўқ, чунки дори препаратларининг кўпчилиги салбий кўшимча таъсирга эга ва самараси кам.

ОИТС ни даволашга икки хил ёндашув қайд этилган: ген терапияси ва вакцинанинг яратилиши.

Ген терапияси соҳасида *taf* ва *rev* генларини инактивация қилувчи ДНК ни қўллаш умидли натижалар кўрсатди (*taf* ва *rev* генлари вирусли оқсилларнинг ҳосил бўлиши учун зарур оқсиллар синтезини назорат қиладилар).

Олимлар ИИВ тўғрисида қанчалик кўп маълумотга эга бўлмасинлар самарали вакцинани яратиш ҳали ҳам энг катта муаммо бўлиб қолмоқда. Чунки бошқа вируслардан фарқли ўлароқ, организмнинг иммун реакцияси ИИВ ни йўқ қилмайди, шунинг учун вакцинага қандай иммун жавоб берилиши маълум эмас. Бундан ташқари ИИВ ҳолатида беморларга жонсизлантирилган ёки ҳатто ўлдирилган вирусларнинг киритилиши хавфсиз эмас. ИИВ га қарши вакцина вирусли антигенларга қарши анти таначалар титрини нафақат кўпайтириши, балки иммун ҳимоянинг барча воситаларини стимуляция қилиши керак. Бу вазифани бажаришнинг ҳозирча иложи йўқ, чунки инсон иммун тизими қандай ишлаши ҳақида тўлиқ маълумот йўқ.

ОИТС га қарши 100% самарали вакцина ёки дори ҳозирча йўқ, аммо касалликнинг тарқалиши ва зарарланишининг олдини олиш усулларини тарғиб

қилиш катта ёрдам беради. Гиёҳвандлар орасида бир марталик шприц ва игналарнинг тарқатилиши қон препаратларининг ОИТС га текширилиши зарарланиш хавфини анча камайтиради.

Кўпчилик инсонлар зарарланишдан ўзларини буткул ҳимояланган деб ҳисоблайдилар, чунки унинг тарқалиш йўллари яхши биладилар. Аммо бундай ишончга тўлиқ асос йўқ.

Калит сўзлар: ОИТС-орттирилган иммунитет танқислиги синдроми, ИИВ инсоннинг иммунитет танқислиги вируси.

Саломатликни асрашда психологик ҳолатларнинг аҳамияти

Инсоният XXI асрга қадам кўяр экан, турли зарарли одатлардан сақланишга интилоқда. Саломатлик инсоннинг энг олий бахти, буюк неъмат саналади. Инсон ёшлик йилларида соғлоқнинг қадрига кўп ҳам етавермайди. Йиллар ўтиб саломатликка путур ета бошлаганида эса кўплаб хатоларга йўл қўйганини англаб етади. Шунинг учун ҳам энг яхши, ижобий кўникма-малакаларни ёшлиқдан таркиб топтириб бориш лозим. Саломатлик кишининг жисмоний, руҳий, маънавий сифатлари мажмуи бўлиб, жамият равнаки учун ҳормай-толмай меҳнат қилиши, оила қуриб, ўз авлодини давом эттириши, комил фарзандларни вояга етказишида муҳим аҳамият касб этади. Жамиятимиз аъзоларининг руҳий ва жисмоний ҳолати, саломатликларига руҳий муҳитнинг таъсири бекиёс. Нохуш руҳий муҳит оила аъзолари, жамоадаги муносабатлар руҳий саломатлик бўзилиши билан кечади.

Бу бўзилишларнинг юзага келишига сабаб бўлувчи омиллар қуйидагилардир:

1. Оила аъзоларининг можароли вазиятларни юзага келгириши мумкин бўлган характерли қирраларининг яққол намоён бўлиши.
2. Жисмоний, руҳий, ахлоқий зўрлик кўрсатиш.
3. Қўрқиш, кутиш, ҳижроннинг инсон асабига таъсири, турли неврозлар.
4. Оилада нос чекадиган, ичкилик истеъмол қиладиган, сигарета чекадиган, гиёҳванд шахсларнинг мавжудлиги.

5. Ота-онанинг, катта ёшли кишиларнинг ўсмир ва ўспиринларнинг ёш хусусиятларини инобатга олмасдан муомала қилишлари ва ҳ.к.

Буларнинг барчаси оила аъзоларининг руҳий саломатлигининг жиддий равишда зарарланишига сабаб бўлади. Кундалик мулоқот давомида одамларни кўзатиб борган кишилар хулқ-атвори, характерининг турли хил қуринишлари ҳаракатлар, қилиқларини кўриб, бевосита муносабатда бўлсалар ҳам, амалда ўзаро биргаликда ҳаракат қилишга бўлган эҳтиёжи уларни бирлаштириб туради. Аслида жисмоний, руҳий соғлом одам табиатнинг шоҳ асари ҳисобланади. Саломатлик ижтимоий қадрият бўлиб, шу сабабли ҳам соғлиқни муҳофаза қилиш билан боғлиқ масалалар инсон манфаатлари, унинг ўй-ташвишларини устун қўйган ҳолда, турли қобилиятларни ҳар томонлама ривожлантиришни талаб этади. Умуман олганда, инсон саломатлигини асрашда руҳий ҳолатнинг аҳамияти катта. Биз кўпинча одамларга «асабингизни асранг», деб маслаҳат берамиз. Энг кўп учрайдиган юрак қон-томир касалликларининг

олдини олишда ҳис-туйғулар, ҳаяжонларнинг, кайфиятларнинг ҳолати катта аҳмият касб этади. Инсоннинг ҳиссиётлари ранг-барангдир. Биз кун давомида нимадандир қувонамиз, ҳайратланамиз, қайғураамиз, бахтни туямиз. Кечинмаларнинг бу каби хилма-хиллиги инсон руҳий оламининг тараққий этганлигидан дарак беради. Бағритошлик, бефарқлик, лоқайдлик инсон руҳий маънавий дунёсининг қашшоқлиги боиси ҳисобланади. Ҳиссиётлар икки гуруҳга бўлинади:

1. Организмнинг юқори тонуси ижобий, ёқимли — стеник ҳиссиётлар.

2. Қайғули, ғамгин, салбий — астеник ҳиссиётлардир. Оддий туйғулардан ташқари, олий ҳислар ҳам мавжуд бўлиб, улар она юртга бўлган меҳр-муҳаббат, этик нафосат, жамият манфаати учун қайғуриш ва бошқаришдир. Бу ҳиссиётлар ижобий ва салбий кўринишда бўлиши мумкин. Ижобий ҳислар инсоннинг эҳтиросларини оширади, фаоллаштиради. Инсон ўз олдига бирор бир мақсадни кўяр экан, уни амалга оширишда энг олий ҳислар уйғонади. Ҳиссиётлар билан боғлиқ реакциялар воқеа ҳодисаларни идрок этиш натижасида амалга ошади. Одам атроф-муҳитдаги воқеа-ҳодисалар, нарсалар ҳақидаги тушунчаларига кўра ҳиссий таъсирланади.

Рухшунослар шуни таъкидлайдиларки, ҳислар дастлаб мия пўстлоғида юзага келиб, сўнгра бошқа бўлимларга тарқалар экан. Бу синов, тажрибаларда ўз исботини топган. Буюк рус физиологи И. П. Павлов мия катта ярим шарида юзага келган кечинмалар турлича қуринишда ўгишини аниқлади ва улар гоҳо енгил, гоҳо қийинчилик билан кечади, деб кайд қилган эди. Бош мия пўстининг ҳиссиётларга нисбатан тартибга солувчи таъсири ҳиссий муҳитни, уларни қўзғовчи ташқи мимикалар, интилишларни тормозловчи таъсир сифатида юзага келади. Мия пустила пайдо булувчи импульслар интеллектлар таъсирида кучайиши ҳам мумкин. Баъзан аксинча ҳам булади, яъни пустилоқ ости марказларининг кескин қўзғалиши натижасида унинг тонуси пасайиши билан марказий асаб фаолияти бўзилади, Бундай ҳолатда одам ўзини қуярга жой тополмайди, ўзини йуқотиб қуйиши ҳам мумкин. «Жаҳл чиққанда — ақл кетади» деб айнан шу ҳолатга айтилади.

Рухий кутаринкилик, хурсандчилик, яхши кайфият ҳар қандай чарчоқни йуқотиб, одамга куч бағишлайди, иш қобилиятини оширади. Кишининг кун тартиби қай даражада яхши ташкил этилган булса, организм шунчалик яхши сақланади. Аниқ белгиланган вақтда овқатланиш одати овқатни ҳазм қилиш ва киши организмнинг туйимли моддалар билан туйинишини таъминлайди. Ўтказилган тажрибалар шуни курсатадики, одам қанчалик банд бўлишидан қатъий назар, ўзи хоҳласа, бирозгина ирода кучи билан ўз шахсий кун тартибининг урнатиши мумкин. Тўғри тақсимланган кун тартиби асаб тизимини мустаҳкамлаб, инсон умрини ўзайтиришга хизмат қилади. Инсоннинг ташқи муҳити бу фақатгина сув, ҳаво, тупроқ, ўсимлиотр дунёси, ҳайвонот олами бўлибгина қолмасдан, иш ва турмуш шароитидаги жамоатчилик ҳамдир. Рухшунослар олиб борган тадқиқотлардан маълум бўлишича, қаерда раҳбарлар ва жамоатчилик ташкилотлари томонидан ишчи-ҳодимларга ғамхурлик кўрсатилса, улар меҳнати кадрланса, ишга бўлган ижобий муносабат янада ошади, руҳий икклими яхшилаш меҳнат унумдорлиги, сифатини яхшилашга хизмат қилади. Жамоадаги кайфият жамоа аъзолари кайфиятининг йиғиндиси эмас,

балки кўпроқ умрнинг биргаликдаги фаолиятлари ҳаракатлари натижаси ҳисобланади. Тушкунлик кайфиятидаги битта одам ўз ташвишларини бошқаларга «юқтириши» ва аксинча, қувноқ, бахтли одам ўз ташаббуси билан бошқаларда ҳам кўтаринки кайфият, сомом муҳитни юзага келтириши мумкин. Жамоанинг фикри таъсир утказишнинг муҳим воситасидир. Шунинг учун ҳам жамоада тўғри, соғлом фикрлаш малакасини таркиб топтиришга ҳаракат қилиш, айти муддао. Ўзаро муносабатлардаги самимий, илиқ муносабатлар меҳнат унумдорлигини 5 %дан 20 %га қадар ошириш имконини беради.

Шарқнинг букж алломаси ибн Сино барча касалликларни даволашда руҳий ҳолатнинг муҳимлигини ўз асарларида қайд этган. Ички аъзоларнинг кўплаб касалликларга учраши сабабларини олим асабий, руҳий толиқишдан кидиради. Руҳий жихатдан носоғлом муҳитда инсон ўзини ёмон ҳис қилади, бу ҳолат унинг саломатлиги иш фаолияти сифатини пасайтиради. Шунинг учун ҳам, ҳар қандай шароитда ҳам руҳий соғлом муҳит яратишга ҳаракат қилиш зарурияти туғилади.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш орқали тарбиялашнинг роли

Психология фанида психик функцияларнинг муайян тарзда чап ва ўнг ярим шарлар орасида тақсимланиши чуқур ўргатилган. Психиканинг мазмуни тирик жонзотлар ўзаро муносабатда бўладиган ташқи олам билан белгиланади, шунинг учун ҳам атроф-олам инсон мияси учун оддий биологик муҳит эмас, одамлар томонидан тараққиёт давомида яратилган ҳодисалар манбаи ҳамдир. Бош мияга руҳий ва асаб функцияларининг ўзаро боғланганликлари ўта мураккаб, жараён ҳисобланади. Биз руҳиятга тавсиф берар эканмиз, кўпинча «психика» атамасини қўллаймиз. Келинг, аввало бу сўзнинг мазмуни, моҳиятини очишга ҳаракат қиламиз. Психика — бу юксак даражада ташкил топган материянинг тизими хусусияти бўлиб, одам томонидан объектив борлиқни фаол акс эттириш, бу борлиқ ҳодисаларини субъект (одам) ўзидан узоқлаштирамай ифодалаши, шу асосда ўз хулқи ва фаолиятини бошқаришдир. Психикада ўтмиш, ҳозирги давр, келажак ҳодисалар ифодаланган ва тартибга солингандир. Ўтмишдаги ҳодисалар инсон хотирасида мужассамлашиб, унинг шахсий тажрибаларида намоён бўлади. Ҳозирги давр ҳиссий кечинмалар, образ ва тасаввурлар, ақлий жараёнлар мажмуида ифодаланади. Келажак эса мақсадларда, ниятларда, армон ва тушларда акс этади. Психиканинг аниқловчи асосий белгилари мавжуд, яъни предмет образини акс эттириш, тирик тана аъзолари ҳаракати, мақонда мўлжал олиш, тўғри ва тескари алоқалар тамойили бўйича акс эттириш тўғрилигини назорат қилиш ва бошқалар тескари алоқа туфайли муайян образ билан ҳаракат натижасини таққослаш амалга оширилади. Генетик хусусиятига кўра, психика ўзининг рефлектор типига, тарихига эга бўлган алоҳида тизим сифатида рўёбга чиққан. Рефлекторлик — одам ҳаётининг объектив шароитлари бирламчи-лигини билдиради. Фаолият бошқаришнинг юксак даражаси сифатида онг вужудга келади, психик фаолиятнинг юксак кўриниши манбаи сифатида эса, шахе шаклланади. Психологияда акс этиришнинг физик, физиологик, психик, онг, ўзини англаш

каби кўринишлари мавжуд. Одамларда биринчи сигнал тизими ҳисобланган сезгилар билан бир қаторда, иккинчи сигналлар тизими ҳам мавжуд. Иккинчи сигналлар тизимининг сигналлари одам талаффуз қилган, эшитилган, ўқилган тушунчалар ва сўзлардан ташкил топади. Биринчи сигналлар тизимининг сигналлари ўз навбатида сўзлар билан алмаштирилади, ўзатилади. Сўз биринчи сигналлар тизими сигналлари ўрнини босиши, умумлаштириши ва уларнинг барча хатти-ҳаракатларини амалга ошириши мумкин. Психологияда акс эттирувчи нарса ва ҳодисаларнинг инъикос жараёнига айланиш механизмларини, субъектининг ўз фаолиятини режалаштиришни назорат қилишни, бошқаришни ўрганади. Психика фаоллик хусусиятига эга бўлиб, у истак-хохишда, хатти-ҳаракатлар эҳтимоллигини ҳаёдан ўтказишда ва бошқаларда ўз ифодасини топади. Шунинг учун ҳам психик акс эттириш сушт нарса эмас, балки хатти-ҳаракат, ўзаро таъсир кабиларни танлаш, киёслаш, излаш, ажратиш билан бевосита алоқадор шахе фаолиятининг муҳим соҳаси ҳисобланади.

Шахснинг руҳий саломатлиги муаммоси ижтимоии масалалари билан чамбарчас боғлиқ ҳолда юзага келади. Руҳий саломатликни таъминлаш одамлар ўртасидаги ижтимоии муносабатларнинг даражаси билан, ўз навбатида, меъёрий ижтимоии муносабатлар шахснинг шаклланиш жараёнлари билан боғлиқ. Руҳий саломатлик тушунчаси ижтимоии саломатликнинг шаклланишига олиб келади. Одам, саломатликнинг мазкур даражасидагина ўзининг одамийлик хусусиятини намоён қилади, мавжуд кадриятларга ўз муносабатини билдиради. Шу жараёнда ўз саломатлигига муносиб ўрин ажратиш имкониятига эга бўлади. Чунки руҳий соғлом одамгина ижтимоии жараёнларда фаол иштирок эта олади. Ҳар бир одам ўз руҳий саломатлигини таъминлашга интилиши комил инсон бўлиб етишишга олиб келади.

Илк болаликдан салбий иллатларнинг пайдо бўлишидан сақлаш, яратувчанликка бўлган қизиқишини шакллантириши, ўз дунёқарашини шакллантириш, ўз дунёқарашини химоя қилишга, ўз-ўзини баҳолай билишига ўргатиб бориш лозим. Бунинг учун ҳар бир шахснинг руҳий ҳолатлари, аввало, унинг ўзига хос хусусиятларини билиши лозим.

Индивидуаллик. Ҳар бир инсон ўзигагина хос бетакрор хусусиятларга эга. Шахснинг ўзига хос қирраларининг мужассамлашуви индивидуалликни вужудга келтиради. Индивидуаллик шахснинг интеллектуал, хиссий ва иродалик соҳаларида намоён бўлади. Россиялик олим А. Г. Ковалёв тавсифига кўра, шахс қуйидаги тузилишга эга:

1.Йўналганлик — воқеликка нисбатан инсон муносабатини аниқлайди, ун-та ўзаро таъсир этувчи ҳар хил хусусиятли ғоявий ва амалий кўрсатмалар, қизиқишлар эҳтиёжлар киради. Устувор йўналганлик шахснинг барча руҳий фаолиятини белгилайди.

2.Имкониятлар — фаолиятнинг муваффақиятли амалга ошишини таъминлаши лозим. Ўзаро таъсир этувчи ва ўзаробоғлиқ бўлган турлича қобилиятдир.

3.Характер — ижтимоий муҳитда шахснинг хулқ-атвор, ҳолатини аниқлайди. Одамнинг руҳий ҳаёти шакли вамазмунни характерда намоён бўлади. Характер тизимидан иродавий ва маънавий сифатлар ажратилади.

Қобилият — шахснинг мазкур фаолиятини муваффақиятли амалга ошириш шарти ҳисобланган ва бунинг учун зарур билим, кўникма ва малакаларни

эгаллаш динамикасида юзага чиқадиган фаркларда намоён бўладиган индивидуал-психологик хусусиятдир. У бир одамнинг бошқа бир одамдан фарк қиладиган белгисидир. Қобилиятлар тараққиётининг юксак босқичи истеъдод деб аталади. Истеъдод бу кишига қандайдир мураккаб меҳнат фаолиятини мустақил, сифатли амалга ошириш имконини берадиган қобилиятлар йиғиндисидир. Одам муайян қобилиятлар билан дунёга келади, агар бу қобилиятлар ривожлантирилсагина, истеъдодга айланади, акс ҳодда ривожланмай қолиши мумкин.

Ирода — кишининг олдига қўйилган мақсадларга эришишида қийинчиликларни енгиб ўтишга қаратилган фаолияти ва хулқ-атворини онгли равишда ташкил қилиши ва ўз-ўзини бошқариши демакцир. Ирода, инсон фаоллигининг алоҳида шакли, хулқ-атворни ташкил этишнинг қўйилган мақсад билан белиланадиган туридир. Айниқса, соғлом турмуш тарзи кўникма-малакаларининг шаклланишида ироданинг аҳамияти катта. Зарарли одатлардан ўзини тия билиш йўлидаги турли қийинчиликларни енгиб ўтиш учун ирода кучини синовдан ўтказишга тўғри келади. Ироданинг ундовчи ва тормозловчилик хусусияти бирлашгандагина мақсадга эришишдаги қийинчиликларни бартараф этишни таъминлайди. Ҳам ижобий, ҳам салбий оқибатларга эга бўлган иродавий ҳаракатнинг интернал (ички) ёки экстернал (ташки) шакллантирилиши (назорат қилиш) шахснинг тарбия жараёнида шаклландиган барқарор фазилатидир.

Эътиқод — шахснинг ўз қарашларига, дунёқарашларига мувофиқ тарзда иш кўришга даъват этадиган мотивлар (мотив — ундовчи куч) тизимидир. Соғлом тумуш тарзини таркиб топтиришда инсон руҳий саломатлиги, унинг ўз-ўзини бошқара олиши, мураккаб шароитларга мослаша олиш қобилияти муҳимдир. Психология фанида психо-профилактика деган тушунча мавжуд. Бундай тадбирларни ўтказишдан мақсад инсонда руҳий касалликларнинг пайдо бўлиши, руҳий ҳолатларни бўзилишининг асл сабабларини ўрганиш, ўз вақтида аниқлаш, уларни бартараф этиш йўли билан руҳий саломатликни таъминлашдан иборат. Руҳий саломатлик учун кўраш орқали бутун организм саломатлиги учун кўраш олиб борилади. Инсон руҳий ҳолатидаги турли қийинчиликларни тартибга солишда оила ва таълим даргоҳларида таълим ва тарбия ишларини тўғри йулга қўйиш, жисмоний саломатликни ривожлантиришга кўпроқ эътибор қаратиш зарур. Шундагина одамлар орасида руҳий зўриқиш камаяди ва бу ўз навбатида, ижобий натижалар беради.

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда оила ва жамият фаолиятининг муштараклиги

Оила — муқаддас даргоҳ. Оила тор маиший тушунча эмас. У ижтимоий жамоадир. Бинобарин, оила жамиятнинг бир бўлагидир. Ўз навбатида, оилалар бирлашиб, жамиятни ташкил этадилар. Жамиятдаги ўзгаришлар оилага таъсир кўрсатганидек, оиладаги ўзгаришлар жамиятга ҳам ўз таъсирини ўтказди. Жамият тараққиётида янги-янги авлодларнинг пайдо бўлиши — оила қуриш ижтимоий-табiiй зарурат эканлигини, оила қуриш ҳақидаги тушунчаларга баркамоллик руҳини олиб кириш, оила маънавияти ва руҳиятини сингдириш

муҳим вазифа ҳисобланади. Ўзбек оилаларида фарзандларнинг туғилиши оила аъзолари, ота-она, қариндош-уруғлар учун катта тантана ҳисобланади. Шу сабабли халқимиз фарзанд хоҳ ўғил, хоҳ қиз бўлсин, бари-бир ҳаётимизнинг гули, умрнинг қувончи, белнинг қуввати, келажак умидимиз деб янги меҳмонни улуғлайдилар. Оила, фарзандлар тақдири давлат томонидан ҳам ҳимоя қилинади. Жумладан, Ўзбекистон Республикаси Қонституциясининг 63-моддасида шундай ёзилган: «Оила жамиятнинг асосий бўғинидир. Ҳамда жамият ва давлат муҳофазасида бўлиш ҳуқуқига эга». Оиладаги илғор анъаналар, маросимлар тарбиянинг қудратли қуроли ҳисобланади. Шунинг учун ҳам оиланинг мустақамлиги, барқарорлиги, унинг аъзоларининг аҳил ва тотув яшашларида, миллий руҳни ўзида ифодаловчи анъана ва маросимларнинг аҳамияти ниҳоятда каттадир. Турмуш тажрибасининг кўрсатишича, бола шахсига тааллуқли маросимлар уларнинг камолотига катта таъсир кўрсатади.

Оиладаги ҳар бир фарзанднинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда, тарбия жараёнига ёндошиш муҳим ижобий натижалар беради. Катталар доимо фарзандларга нисбатан талабчан бўлишлари керак. Чунки ҳар бир тўғри ҳаракати одилана баҳоланганини кўрган боланинг ота-оналарига нисбатан меҳри ортиб боради. Айнан шунинг учун ҳам доно халқимиз «Қуш уясида кўрганини қилади», дейди. Оилада бола шахсини таркиб топтиришда оилавий муносабатларнинг аҳамияти каттадир. Инсон ахлоқий-маънавий ва руҳий кифёсининг пойдевори оилада қўйилади. Шунинг учун ҳам алломаларимиз инсон шахсини ривожлантиришда оила муҳитининг ролини қайд этишган. Бола тарбиясини бешиқдан бошламоқ лозим, деган ақида ҳам бежиз айтилмаган. Оиладаги тарбия жараёнида ҳар бир дақиқани қўлдан бой бериш, зое кетказиш орқали ота-оналар купгина кийинчиликларга дуч келадилар. Ўзбек оиласида шахсни шакллантиришда энг яхши хислатлар, фазилатларни инсон онгига сингдириб бориш зарур. Оилада бола шахсини тўғри тарбиялашнинг ўзига хос қоидалари мавжуд.

Таълим жараёнида улардан унумли фойдаланиш зарур. Улардан асосийлари қуйидагилардир:

1. Оилада ҳиссий мослик, руҳий хотиржамликни яратиш.
2. Оилада ота-она обрўсини сақлаб бориш..
3. Тарбияда ота-она, катгалар орасида талабчанликнинг бирлиги.
4. Бола шахсини меҳнатда тарбиялаш.
5. Оила, мактаб ва маҳалла ҳамкорлиги.
6. Болани севиш ва унинг шахсини иззат қилиш.
7. Оилада қатъий режим ва кун тартибини ўрганиш.
8. Тарбияда болаларнинг ёш ва шахсий хусусиятларини инобатга олиш.
9. Боладаги ривожланишни ўрганиб бориш.
10. Болада мустақиллик, ташаббускорлик сифатларини ҳосил қилиш.

Оиланинг маънавий дунёсини такомиллаштириш учун унта зарур руҳий хотиржамлик, ибратли руҳий муносабат, ўзаро тотувлик муҳити яратилган бўлиши зарур. Ота-оналар ўртасидаги ўзаро муносабатда ҳамжиҳатлик, меҳроқибат, ўзаро ҳурмат, ширинсуханлик, бир-бирига ғамхўрлик мавжуд бўлса, бундай муносабатлар бола тарбиясига ижобий таъсир қилади. Ота-оналар ўз болаларига чинакам бахт, қувонч ҳадя этадилар. Оила аъзоларининг дидфаро-

сати, қизиқишлари, эҳтиёжлари, интилишлари ўзаро бир-бирига муносиб бўлса, ота-онанинг иноқ, аҳил турмуш кечиришларига, оилавий муносабатларнинг мустаҳкам бўлишига замин тайёрлайди. Муайян даражада шарт-шароитларнинг мавжудлиги, ота-онанинг ўзаро бир-бирларини тушуниб турмуш кечиришлари, мақсад ва вазифаларидаги бирлик, юзага келадиган зиддиятларни биргаликда бартараф қила олишлари мустаҳкам оила муҳитини шакллантиради. Ўзбек оилаларининг аксарияти ўзининг серфарзандлиги билан ажралиб туради. Шунга кўра, ота-онанинг ўғилми-қизми, тўнғичми, кенжами — фарзандларга тенг ва одилона муносабатда бўлиши, ортиқча эркатмаслиги, катталарнинг намунаси орқали кичикларни тарбиялаш ижобий ҳодисадир. Айрим кам фарзандли оилаларда ота-оналар болаларини баъзан ортиқча эркатлаб юбордилар. Натижада бундай оилавий муҳитда ўсган бола ўжар, тантик, шахсиятпараст бўлиб вояга етиши мумкин. Оилада қатъий интизом ва кун тартибининг ўрнатилиши болалар тарбиясида муҳим аҳамият касб этади.

Болаларнинг билим олишидаги ютуғи, ахлоқи, саломатлик даражаси кўп жиҳатдан оилада қарор топтирилган оқилона режимга боғлиқ. Ота-оналарнинг ўзлари ҳам бу борада намуна кўрсатишлари, оқилона тузилган оила тартибига қатъий амал қилишларини болаларга ҳам ўргатишлари керак. Бу нарса, айниқса, қизлар тарбияси учун жуда зарурдир. Чунки улар вояга етгач, турмушга чиқиб, бошқа оилага бориб яшашларига тўғри келади. Ота-оналарининг ичкиликка ружу қўйишлари, бунинг оқибатида тез-тез содир бўлиб турадиган оилавий можаролар туфайли болаларнинг ороми бўзилади, уйқуси қочади, чўчиб тушадиган бўлиб қолади. Асаб тизими касаллигига чалинади. Фарзандлар кўз унгида ота-оналар обриси тукилади. Оила бу — ўзига хос хўжалик бўлиб, унинг турмуш кечириш муаммолари мавжуд. Ота-оналар оила аъзоларининг амалий фаолиятларини уюштиради, уларнинг овқатланиш, таълим олиш, ишлаш, дам олиш, кийим-бош билан таъминлаш каби кундалик ишларни ташкил этади. Болаларни жуда кичиклигидан бошлаб аста-секинлик билан меҳнатга, мустақилликка, шахслараро ибратли муносабатга ўргата боради. Ҳозирги даврда замонавий оила аъзоларининг кўпчилиги маълумотли дейиш мумкин. Бу эса инсон тарбиясида муҳим омил ҳисобланади.

Оилада бола шахси тарбияси иккиёқлама аҳамият касб этади. Болаларга руҳият ва маънавиятдан сабоқ бериш билан қаноатланиб қолмасдан, балки ўзлари ҳам тарбия сирлари, хусусиятлари, ҳолатлари моҳияти ва маъноси юзасидан янги маълумотлардан хабардор бўлиб туришлари лозим. Бола тарбияси ота-оналардан махсус педагогика ва руҳият ҳақида билимлар, алоҳида кўникмалар, бўлишини қатъий равишда талаб этмасда, доимий юз бераётган тарбиявий муаммоларни ҳал этиш устида фикр юритишни тақозо этади. Ўз фарзандларига ажойиб, гўзал тарбия бериш имконига эга бўлган ота-оналар умрларини роҳат ва фароғатда ўтказдилар. Болаларидан олижаноблик, яхшилик, меҳрибонлик кўрадилар, ўқиниш ҳиссига дучор бўлмайдилар. Ота ҳаёт машаққатлари олдида ўзининг букилмаслиги, эгилмаслиги билан бардош берувчи буюк шахс сифатида гавдаланади. Оилада отанинг раҳбарлик роли зарур. Ота-оила бошлиғидир. Зеро, оиланинг ҳар бир кўз илғамас юмушларидаги муаммоларни ечиб, тўғри йўл кўрсатиб туришдек инсоний масъулият отанинг зиммасида бўлади. Буни моҳият жиҳатидан тушунган эркак ўз маъносида «эга»

ҳисобланади, агар аксинча бўлса, отанинг обрўси тўкилади. Ота оилада болаларига нутқ одобиди, ўзаро муомала жараёнида, амалий иш фаолиятида тўғрилиқ ва ҳаққонийлик, самимийликдан иборат бўлмас экан, бундай ота қадр-қимматсиз, бегона бир-шахсга айланиб қолади. Оилада обрўси бўлмаган ота тарбиясини олган бола кўпинча ўзбошимча, безори бўлиб етишади. Атоқли ўзбек педагоги Абдулла Авлоний ўзининг ибратли асарида шундай ёзади: «Тарбияни туғилган кундан бошламак, вужудимизни қувватлантирмак, зехнимизни ривожлантирмак лозим». Маънавий бойлигимиз бўлган «Қобуснома»да шундай сатрлар келтирилади, «Эй фарзанд, агар сен бола кўрсанг, унга яхши от қўйгил, чунки отадаги фарзанд ҳақларидан бири яхши от қўйишдир». Бола илк бор кўз очиб ўз уйи, тўшагини курса, атрофдагилар фарзанд туғилганидан қўшнилардан, қариндош-уруғлардан суюнчи олишга югурса, хонадон нурга тўлади. Чиройли исм инсоннинг алоҳида бир беағидир. «Жозибали, маънодор исми бор одамни бировлар масхара қилиб, устидан кулмайди. Исми чиройли фарзанд оиланинг беағи, руҳий таянчларидан бири бўлади. Масалан, ота-она икки дил севгисининг нодир меваси рамзида ўғилларига Нодир деб ном қўйишса, унга кейинчалик қаттиқ сўз айтишмайди. Нодир фарзандга нодир назар билан қараб, авайлаб тарбиялайдилар. Унга севиб, орзиқиб қўйган исмлари оиланинг севинчи, оиладаги руҳий ҳолатни доимо яхшилашга хизмат қилади.

Болалар ота-оналар учун доимо кичкина, балоғатга етса ҳам, ёшдай кўринаверади. Бу габиий ҳол бўлиб, ота-она руҳиятига табиат томонидан берилган ҳимоя ҳиссиётидир. Айнан шу ҳимоя ҳисси кўп ҳолларда болаларни баъзан машаққатлардан асраб қолса, баъзи ҳолларда фарзандларга уларнинг ривожланиши, мустақил ҳаёт кечиришларида тўсиқ бўлиб қолади. Ота-оналар болалар атрофида қанчалик кўп гиргиттон бўлишса, уларнинг ҳаётга назар ташлаши, амалиётдаги мустақиллиги шунчалик кечга қолиши мумкинлигини таъкидлаш зарур. Болаларнинг мустақил ҳаракатларини кўзатиб бориш керак. Бу ҳол болалардаги қобилият ва мавжуд имкониятнинг ҳолат ва даражасини кўра билиш имконини беради.

Айниқса ўтиш даврига жисмоний жиҳатдан яқинлашиб келаётган болалар маълумотлар тўплашда ўта фаоллашадилар. Ўз шаънларига айтилган ижобий ва салбий фикрларни эслаб қоладилар. Шунинг учун ҳам оила даврасида болаларнинг ёшларига хосликни инобатга олган ҳолда муносабатда бўлиш лозим. Кўпчиликнинг олдида уялтириш, дакки бериш ҳамма ҳолларда ҳам кутилган натижани бермайди. Шунинг учун ҳам бу вазиятда эҳтиёт бўлиш керак. Табиат ўз маҳсули бўлган инсондаги камчиликларни аста-секин тўлдириб боради. Инсон ҳаётидаги жиддий ўзгаришларнинг энг мураккабларидан бири илк балоғат даври ҳисобланади. Бу пайтда шахснинг бутун жисми ва айниқса, руҳий барқарорлиги тубдан ўзгаради. Маънан олганда, айни шу пайтда тўлиқ маънода шахслар жинсий турларга бўлинади. Шунинг учун бўлса керак, бу жинсий ўзгаришлар ўғил болаларда ва қиз болаларда анча фарқли равишда хилма-хил ўтади. Ўтиш даврининг ўғил ва қиз болалар учун, албатта, умумий томонлари жуда кўп.

Табиатан олганда бу даврга етиб келишининг ўзи ўғил ва қизларда икки хил кечади. Қиз болалар 9 ёшлардан ушбу жараёнга кира боишса, ўғил болалар 11 ёшлардан кириб келади. Аммо ўтиш давридаги жинсий етилиш

фақатгина ёш билан боғлиқ бўлмайди, кўп ҳолларда ижтимоий муҳит, овқатланиш, айниқса, овқатланишнинг таркиби, овқатлар таркибидаги оқсил ва ёғларнинг етарли ва ортиқлиги, ижтимоий муҳитнинг нормал, соғлом ёки чигалликлари билан бевосита ва ўта мураккаб ҳолатда боғлиқ бўлади.

Оилада катталар обрўси кўрқитиш асосида вужудга келмасдан, балки самимийлик, илиқ ҳурмат замирига курилиши мақсадга мувофиқдир. Оила аъзоларининг инноклиги, хатти-ҳаракати, кийиниши, меҳнат фаолияти, ўзга кишилар тўғрисидаги суҳбатлари ва уларнинг бошқа сифат ҳамда фазилатлари боланинг мурғак тасаввурига янги тимсолларни олиб боради. Кичик ёшдаги болалар тарбияга берилувчан ҳамда катталарга ишонувчан бўладилар. Ота-оналар умрнинг бу хусусиятларини инобатга олган ҳолда, мулоқотда бўлсалар, оилада тотувлик қарор топади. Шу фазилатлар бола онгига сингиб боради ва у келажакда ахлоқан соғлом ўсмир бўлиб етишади. Ўсмирлик даврида (11 — 15 ёшлар) болаларнинг руҳий дунёсида катта ўзгаришлар юз беради. Бу ўзгаришларга қатор сабаблар таъсир қилади.

Илк ўспиринлар келажак учун кайғурадиган, эртани ўйлайдиган, ота-оналарнинг якин ёрдамчисига айланадилар. Шунинг учун ҳам ота-оналар ўспирин фарзандлари билан маслаҳатлашиб иш тутишлари, уларнинг дардларига, мулоҳазаларига кулоқ солишлари, раъйларига қарашлари, улар билан ҳисоблашишлари лозим. Баъзан оиладаги болалар ичида тарбияси қийинлари ҳам учраб туради. Ота-оналар уларга нисбатан ўзгачароқ йўл тутишлари, нопок, нотўғри ишларга бошловчи сабабларни аниқлашлари ва бу иллатларга қарши сабот билан кўрашишлари керак. Агар бу ҳолат оиладаги руҳий иқлимга ҳадеб салбий таъсир этаверса, у ҳолда мактаб педагогик жамоасига, маҳаллага мурожаат қилинади. Ваҳоланки, ўзбек халқида бир болага етти маҳалла оталик қилади, деган гап бор, бу гап бежиз айтилмаган, албатга.

Ўспиринларда инсон учун муқаддас, энг нозик туйғу севги куртаги пайдо бўлади. Шу туйғу калбини қамраб олиши туфайли боланинг руҳий дунёсида айрим ўзгаришлар юз беради. Ота-она болаларининг юрагидаги бу туйғусидан хабардор бўлиши керакли насихатлар маслаҳатлар бериши, ҳаётдан олинган мисолларни намуна килиб келтириши зарур. Фарзандлар билан суҳбатларда севги, муҳаббат, ошиқ-маъшуклик каби сўзларни жуда эҳтиёт бўлиб ишлатишлари, эндигина боланинг қалбида ниш уриб, ўсиб келаётган нозик туйғуларига озор бермаслик лозим! Одатда ўспиринларда кийиниш, юриш-туришда ҳам баъзи бир бачканалик ҳолатларини кўзатиш мумкин. Бундай ҳолларда ота-оналар фарзандларини мажбур қилиши, иззат-нафсига тегиш йўли билан эмас, балки самимийлик билан тушунтиришлари, таъсир этишга ҳаракат қилишлари лозим.

Фарзандларга касб танлашда тўғри йўлланма бериш, уларнинг кизикишларини инобатга олиш лозим. Айрим ота-оналар болаларининг майлига, интилишига, раъйига карамасдан, ўқув юртларига кириб укишни тавсия қиладилар. Кўпинча ўз касбини сева олмаган йигит ёки қиз анча вақтини беҳуда сарфлаб, охир-окибат укишни ташлаб кетади. Бундай кунгилсиз ҳол оила тинчлигини бўзади. Фарзандлар билан ота-оналар, катталар ўртасида кунгилсиз зидди-ятлар келиб чиқади. Шу боис касб танлаш муаммосига ўта жиддийлик билан ёндошиш лозим. Оила тарбияси жараёнида болалар онгига сингдириладиган ахлоқий

қоидалар, урф-одатлар, анъаналарга риоя этиш йўл-йўриғи зерикарли, қурук насихатгўйликдан иборат бўлиб қолмаслиги лозим. Энг яхши омиллардан бири аниқ ҳаётийликни таҳлил қилиш орқали тўғри тушунча ва тасаввурларни ҳосил қилишдир. Ушбу вазифани амалга ошириш учун эса машҳур кишилар ҳақидаги хотиралар, эсдаликлар ва уларнинг таржимаи ҳолларидан, адабий асарлардан фойдаланиш яхши натижа беради. Ота-оналар фарзандларига халқ маросимларига бўлган тўғри муносабатни тарбиялаш, миллий улоқ, миллий кўраш, Наврўз байрами, халқ сайилларини ўтказиш йўллари ва уларда иштирок этиш қоидалари ҳақида тушунча беришлари зарур.

Дарҳақиқат, бола шахсини таркиб топтириш оиладан бошланади. Болада ирода, одатлар, феъл-атвор, хулқ, атроф-муҳитга муносабат, эътиқод ва қарашлар вужудга келади. Рухшунос олим В. И. Селиванов оилада бола шахсини шакллантириш жараёнини ўрганиб, бахтли болалик — бу оиладаги қувончли ҳамжиҳатликнинг ҳамда ота-оналарнинг болаларига ғамхўрлигининг самарасидир, деган хулосага келади. Олим оилаларнинг йўналишига қараб, учта тоифага мансублигини қайд этади:

1. Ижтимоий илғор йўналишдаги оила.
2. Зиддиятли йўналишга эга бўлган оила.
3. Паст даражадаги ижтимоий йўналишга мансуб оила.

Оиладаги муносабатлар таъсирида илк болалиқдан умумийишга содиқлик, ватанпарварлик, инсонпарварлик, қатъийлик, кадр-қиммат ҳисси каби юксак инсоний ҳислар шакллана бошлайди. Аста-секин туғишганларга ғамхўрлик, ака-укалик, опа-сингиллик меҳри, ота-оналарга муҳаббат ва шафқат каби туйғулар намоён бўла боради. Турмушдаги самимий ва оқилона муносабатлар, илиқ руҳий оқим гаъсири натижасида оила аъзоларида камтарлик, кўнгилчанлик сабр, уят, илтифот, яхшилик, дилкашлик меҳрибонлик, талабчанлик, виждон, меҳнатга масъулият, озодлик, тежаб-тергашлик каби шахс хислари таркиб топади. Уларга оилалардаги турмуш муносабатлари кўполлик, андишасизлик негизига қурилган бўлса, у ҳолда оила аъзолари руҳий дунёсида кеккайиш, писмиқлик кўпчилик томонидан қабул қилинган хатти-ҳаракатлар қоидаларини сезмаслик, уларни менсимаслик, ялқовлик, масъулиятсизлик, ифлослик, бағритошлик шуҳратпараст, димоғдорлик иллатлари униб чиқади.

Оила аъзолари ўртасида бўладиган муносабатлар аксарият ҳолларда ўғит-насихат, ахлоқий суҳбат, йўл-йўриқ кўрсатиш билан боғланиб кетади. Бундай ота-онанинг фарзандлари билан мулоқоти эркинликдан ва ботиниб фикр юритишдан ўзоқ бўлганлиги сабабли, юмор ҳиссига бефарқлик ўз-ўзини қўлга ололмаслик, масъулиятсизлик, танглик (стресс), зўриқиш ҳолатини ҳис қилмаслик, етарли даражада шахслараро алоқа ўрната олмаслик сингари характер хислатларини таркиб топтиради.

Ўзбек оиласи бошқа халқлар оиласидан анча фарқ қилади. Кўпинча ўзбек оилаларида бир неча авлод вакиллари ҳам-жиҳатлик билан яшайдилар. Ана шундан келиб чиққан ҳодда, унинг тузилиши ҳам мураккаблашиб боради. Бувабуви, ота билан она, фарзандлар, невара ва эваралар. Ўзбек оиласи ижтимоий гуруҳ сифатида тарбиявий, хўжалик юритиш, иқтисодий фаолиятлар оила аъзолари ўртасида тўғри муомала ўрнатиш, бўш вақт, ҳордиқ кунлари, байрамларни ўтказиш, уюштириш каби тадбирларни бажаришни ташкил этади.

Оила ижтимоий тарбия ўчоги сифатида ўз аъзолари руҳияти ва маънавиятига катта таъсир ўтказади. Одамийликнинг илк сабоқларини бола оила муҳитида кўради, ўрганади. Оилавий муносабатлар турли негиз асосига қурилади. Булар: иқтисодий, мафкўравий, ахлоқий, ақлий, иродавий, ақлий-ахлоқий, қариндош-уруғчилик, дўстлик, биродарлик ва бошқалар. Ўз-ўзидан маълумки, оила қайси тоифага мансублигидан қатъий назар, ўз аъзолари онгига иқтисодий, иродавий, ҳиссий жиҳатдан таъсир ўтказади, яъни бола шахсини шакллантириш вазифасини бажаради. Меҳр-муҳаббат, аҳиллик, камтарлик, хотиржамлик сингари миллий хислатлар оилада мужассамлашади. Одам учун заруратга айланган одамийлик хислатлари — одиллик, оқиллик, самимийлик. Назари тўқлик ҳам оилавий тарбия таъсири натижасида намоён бўлади. Умуман олганда, инсон бутун умри давомида энт яхши инсоний ҳисларнинг катта фоизини болалик йилларида тўплайди.

Донишмандлардан бири «бир болани тарбия қилиш, бир давлатни идора қилишдан кўра қийин кечади», деганида бағоят ҳақ эдилар. Ҳозирги тез ривожланиб бораётган давримизда баркамол инсонни тарбиялаш муаммоси ҳар қачонгидан ҳам долзарбдир. Оила бут бўлиши учун оилада шахслараро тенгликни юзага келтириш лозим. Оилада меҳнат тақсимотини тўғри йўлга қўйиш яхши самаралар беради. Фарзандларни ичкиликбозликдан, ўғрилиқдан, бекорчиликдан ҳазар қилишга кичик ёшларидан ўргатиб, тушунтириб бориш зарур. Оиладаги болаларни қийинчиликларни енгишга, ҳар хил яшаш шароитларига кўникишга болалиқдан ўрганиб бориш лозим. Мазкур муаммоларни ҳал этишда оила мактаб, маҳалла ҳамкорлигини чуқурлаштириш, ота-оналарнинг болалар тарбияси учун масъулиятни ошириш, кексалар таъминоти ва осойишталигини таъминлаш мақсадга мувофиқдир.

Соғлом турмуш тарзидан билим ва малака

Бизнинг соғлиқ йўлидаги ҳаракатда асосий камчилигимиз соғлом турмуш тарзи масалаларида билим ва малакамизнинг етарли эмаслигида, ўз танамиз ва унинг сир-асрорларини билишга қизиқиш ҳамда ҳаракатнинг йўқлигида. Бу масалада билим ва малакасиз бирон бир яхши натижага эришиш умуман мумкин эмас. Инсон баданига, унинг соғлигига салбий таъсир кўрсатувчи омиллар — электр, газ, ёнилғи маҳсулотлари ва кимёвий моддаларни кундалик турмушда қуллаш билан боғлиқ маиший асбоблар, техника ва механизмлар, саноат ишлаб чиқаришига асосланган озиқ-овқат маҳсулотлари, жадаллаштириш ва самарадорликка асосланган иш ва кун режими, мураккаб ўзаро муносабатлар, камҳаракат турмуш — буларнинг барчаси инсондан ўзининг турмуш тарзини мутассил тўғрилаб ва эҳтиётлаб боришни талаб этади. Бундай шароитда ҳар бир кишининг ўз саломатлигини ҳимоя қилиш усулларидан билим ва малакасизлигининг оғир оқибатларга олиб келиши кундек аён.

Биринчидан, билим ва малаканинг моҳиятини тушуниш учун биз савод ҳақида тушунча ҳосил қилишимиз керак.

Иккинчидан, саломатлик йўлидаги ҳаракатнинг энг биринчи талаби, ҳар бир кишининг тиббий саводхонлигини, билим ва малакали бўлишини таъминлашдан иборат.

Учинчидан, ҳар қандай билимнинг, жумладан, соғлом турмуш тарзининг ҳам моҳияти уни амалиётга тадбиқ этишдан, яъни амалда қўллашдан иборат. Чунки амалда қўлланмаган билимдан ҳеч қандай наф йўқ. Мавжуд билимни амалда қўллаш кишида малакани шакллантиради. Малака эса узлуксиз такрорлашлар билан мустаҳкамланади.

Саводхонлик даражамиз ва унинг муаммолари

Жамият тараққиётининг барча соҳа ва босқичларидаги ўқув-тарбия-тайёрлов тизимининг асосий мақсади кишини ижтимоий ҳаётга (ундан иш ку-роли — мутахассис) тайёрлашга асосланган. Бу яхши ва мутлақо ҳаёт талаб-ларига мос ва хос ҳаракат дастури. Республикамиз аҳолисининг саломатлиги учун масъул бўлган мавжуд соғломни сақлаш тизими асосан беморларни даво-лаш билан шуғулланиб, соғлом одамлар эса уларнинг эътиборидан четда қолмоқда.

Бунинг учун бизнинг билим даражамизни вужудга келтирувчи ижтимоий муҳитни кўз олдимизга келтириш кифоя. Бу муҳитни қуйидагича таснифлаш мумкин:

- ❖ бизнинг энг биринчи билимларимиз мактаб дастури бўлиб, булар асосан ижтимоий, тарихий-адабий ва табиий фанлардан иборат. Шубҳасиз, мазкур ўқув-тарбия тизими соғлом турмуш тарзи билимларини четлаб ўтади;
- ❖ махсус билим юртлари ва олийгоҳларда эса кишигабирон бир касб-ҳунар ёки мутахассисликлар бўйича билимлар берилади. Бу тизимда ҳам соғлом турмуш тарзи ҳақидаги билимларга ўрин берилмаган;
- ❖ кишининг иш фаолияти давомидаги малака оширишга тайёрлов курс-ларида ҳам мавжуд ихтисосни чуқурлаштириш бўйича билимлар берилади. Бу тизим ҳам анча тор ва қисқа бўлганлиги учун уларнинг дастурига соғлом турмуш тарзидан ҳеч нарса киритилмайди.

Яна бир муаммоли масала — одамларда билим олишга иштиёқнинг камлиги ва иштиёқнинг пасайиб бораётганлиги. Бундай ҳолнинг ёмон оқибати ҳақида бундан 2600 йил муқаддам Хитойда яшаб ўтган буюк файласуф Қонфу-ций «Илмсизлик айб эмас, энг катта фожиа илм олишга иштиёқнинг бўлмаслигида», — деган эди.

Яна бир муҳим омил инсон табиатида хос бўлган дангасалик, боқи-мандалик. Илм олиш ва уни ҳаётга татбиқ этиш кишидан муттасил ўқиб-ўрга-нишни, ўрганганларини турмушга қўллашни, бир сўз билан айтганда, анча-мунча ҳаракат қилишни талаб этади. Кишилар табиатидаги дангасалик ва тава-ккалчиликка мойиллик кўпчилик ҳолларда уларни, «ҳозирча ҳаммаси яхши-ку», каби таскинли фикрлар унинг соғлиқ масаласидаги хайрли ишларини орқага суриб боради. Оқибатда кўпчилик касалликлар ва унинг ташвишлари билан умрларини ўтказадилар.

Шу ерда билим ва малаканинг аҳамияти ҳақида қадимги спарталиқ донишманд: «Кишига балиқ пишириб берсанг у бир маротаба тўқ бўлади, агарда унга балиқ тутишни ўргатсанг, у бир умр тўқ бўлади», — деган. Агар ушбу ҳаёт ҳақиқатини соғлом нуқтаи назаридан шарҳлайдиган бўлсак, даволаш кишини вақтинча соғлом қилади. Агарда биз кишиларни соғлом турмуш

тарзига ўргатсак, улар бутун умр саломат бўладилар.

Билим ва малака туфайли ўзларини қайта яратганлар

Поль Брегг — 1881 йидда Америка Қўшма Штатларининг Виржиния штатида туғилган. Поль болалигидан касалманд ва нимжон бўлиб ўсади. Оғир юрак хасталиги сабабли ўз тенгқурлари билан ўйнашга ярамасди. Бунинг устига 12 ёшида у ўпка сили билан оғриб қолади. Соғлиги ёмонлигидан унинг бошига ўлим соя сола бошлаган эди.

Ҳеч бир даволаш муолажаларидан шифо гопа олмагач, уни ота-онаси Швециядаги беморларни дориларсиз, очик ҳавода махсус жисмоний машқлар ва овқатлантириш услуги билан даволаётган доктор Ролье санаториясига олиб борадилар. Бу ердаги даволаш услуги Поль Брегг ҳаёти мазмунини шакллантиради. У 16 ёшгача саломатлигини тўла тиклаб олади ва умрини табобатга, биринчи навбатда, парҳезшуносликка бағишлашга қарор қилади.

Поль Брегг бутун умри давомида одамларни жисмоний чиниқишга даъват этади ва соғликни мустаҳкамлаш усулларини кенг тарғиб қилади. У таклиф кiritмаган ва фикр билдирмаган тиббиётнинг бирор бир соҳасини учратиш қийин. Лекин унинг парҳезшунослик ва овқатланиш масалаларига бағишланган «Очлик мўъжизаси» китоби унга катта шуҳрат келтиради ва ер юзидаги миллионлаб кишиларнинг соғликларини сақлаш ва мустаҳкамлашга, ҳатто оғир хасталиклардан даволанишларига хизмат қилади.

Поль Брегг бутун умри давомида ҳар куни ва ҳар бир дақиқада ўз соғлиги билан шукуллангаи. У ҳар куни эрталаб 5—6 километр масофага югурган. Денгизда чўмилган. Жисмоний машқлар қилиб, спорт ўйинлари билаи шуғулланган. Кунига 2 марта камтарин овқатлангаи. 12 соатлаб ишлаган. Одамлар орасида бўлиб, шахсан ўзининг турмуш тарзи асосида ишлаб чиқилган тавсиялар бўйича маърузалар қилган. Ҳали 12 ёшидаёқ улими башорат қилинган Брегг 1976 йил декабрь ойида 95 ёшида тасодиф туфайли ҳалок бўлган. У сув чангиси (серфинг)да ўчаётганда тўлқинлар гирдобига тушиб қолади. Уни гирдобдан гоийб олишга кўп вақт кетади. Шундай қилиб, дунёдаги энг соғлом одам тасодиф туфайли оламдан кўз юмади. Унинг жасадини патологоанатомик текширувдан ўтказгач, врачлар ҳайрон қоладилар. Чунки Бреггнинг ички аъзолари ва қон томирлари тозалик ва физиологик жиҳатдан 20 яшар йигитникидек эди. Поль Брегг ҳақиқатдан ҳам инсонинг табиий яшаш ёши, камида 150 йил яшай олиш мумкин бўлган ягона инсон эди, дейиш мумкин.

Рўзматбой Ражабов — 1936 йилда Хоразм вилоятининг Урганч туманида туғилган. 1961 йилда Тошкент Тиббиёт институтини тамомлаб, юқумли касалликлар врачлари сифатида фаолият кўрсата бошлади. 1959 йилдан бошлаб ўзини бемор деб билади. Оғир турмуш шароити, иқтисодий қийинчиликлар, талабаликнинг югур-югурларидан бронхит (нафас йўлларининг сурункали шамоллаши), қабзият ва кейинчалик пиелонефрит касалликларини орттириб олади. Кейинчалик юкридидагиларга полиартрит (бўғимлар яллиғланиши) касаллиги ҳам қўшилади. Айниқса, пиелонефрит хуружлари уни қийин аҳволга солиб қўярди. Туркум касалликлар азобидан Ражабов ишга зўрға келар, иш кунининг охиригача аранг чидарди. ҳар хил оғриқлар, дармонсизлик, кайфи-

ятсизлик унинг ҳамроҳи бўлиб қолди.

Шундай кунларнинг бирида Ражабов пиелонефрит касаллиги бўйича вилоят касалхонаси урология бўлимига мурожаат қилади. Бўлим мудирининг унга буйракни операция қилиб олиб ташлашни таклиф қилади. Ражабов аввал операцияга рози бўлади. Лекин ундан олдин буйрак касаллиги бўйича операцияга ётқизилган 12 яшар ўсмир операция столида ўлиб қолади. Бу фожиа Ражабовни хушёрликка чақиради ва у операциядан бош тортади. Шундан кейин ҳам у вилоят, Республика миқёсидаги буйрак касалликларига ихтисослашган клиникаларда даволанади. Ҳамма ерда унга операция қилиб, буйракни олиб ташлаш тавсия қилинади. Ражабов операцияда ўлган ўсмир фожиясидан кейин бу услубга танқидий қарайдиган бўлади ва жарроҳликни анча таваккал иш деб билади.

Ана шундай умидсиз кунларнинг бирида — 1979 йилда унинг Рўзмат Сапаев деган таниши Юрмала (Латвия) санаториясидан Юрий Сергеевич Николаевнинг «Соғлиқ учун очлик» деган китобини олиб келади ва Ражабовга: «Шу китобни шқинг, бу сизга ёрдам беради», — деб совға қилади.

Ю. С. Николаев таклиф этган очлик парҳези билан даволаш ўша давр учун анча ғаройиб эди. Лекин Ражабов учун пиелонефритдан даволанишнинг бошқа бирон йўли қолмаганди. Ҳар ҳолда бу усул ўлимни кутиб ўтиришга қараганда анча умидлироқ эди. Шундай қилиб, у китобни бир неча бор ўқиб, очлик ўтказиш услубининг назарий қисмини ўзлаштириб, очлик ўтказишга қарор қилади. Мўъжизани қарангки, очликининг илк кунлариданоқ буйрак хуружи умуман тутмай қўйди. Очликнинг 7—8 кунлари аҳволи яхшиланиб, ўзини қушдек енгил сезади. 22 кунлик очликдан кейин парҳез билан овқатланишни бошлайди ва 15—20 кунлик парҳездан кейин одатдаги овқатланишга қайтади. Аниқроғи, очлик парҳезидан кейин Ражабов овқатланиш тартиби ва сифатини бутунлай бошқача ташкил қилади. Очликдан кейин у янги дунёга келган одамдек — енгил, соғлом, хушчақчақ бўлади. Одамлар билан муомаласи ҳам ўзгариб, ҳаётга, келажакка ишонч билан яшай бошлайди. Чунки, очлик парҳезидан кейин у нафақат пиелонефрит, балки полиартрит, бронхит, қабзият каби барча касалликлардан ҳам қутулган эди.

Ҳозирги кунда ҳам Ражабов очлик парҳези билан даволаш ва соғломлаштириш борасида жонбозлик кўрсатмоқда. 80 ёшдан ошган бўлишига қарамадан, суткасига 10—12 соатлаб ишлайди. Эрталаб туриб 5—6 км югуриш, вақти-вақти билан қисқа муддатли очлик ўтказиш, фақат парҳезли ва меъёрли овқатланиш унинг кундалик одати.

Александр Александрович Микулин — 1895 йилда Россиянинг Владимир вилоятида туғилган, авиация двигателлари соҳасида йирик мутахассис, қонструктор, академик. Микулин ўзок, йиллар илмий ишлар билан бўлиб кетиб, ҳаракатсиз турмуш ва ўзлуксиз илмий изланишлардан 50 ёшларда юрак инфарктига дучор бўлади. Инфаркт оқибатини Микулин, албатта, оддий одамларга қараганда яхшироқ ва аниқроқ тасаввур қилади. Шунда у ҳаётининг санокли кунлари қолганлигини, жаҳонга машҳур МИГ ва ТУ сингари энг замонавий самолётларни ҳавога кўтара оладиган двигателлар ясаган ва уларнинг хизмат қилиш муддатини чўзиш йўллари уйлаб топган одам ўз тана-сидаги двигатель (юрак)нинг хизмат қилиш муддатини чўзиш ҳақида ўйла-

маганлигини тушунади.

Шундай қилиб, ҳали касалхонадаёқ у ўзининг севимли соҳасига мутлақо ёт бўлган соҳа — инсон баданининг тузилиши сирларини, айниқса, қон айланиши тизими ва юракнинг ишлаш механизмини ўрганишга қарор қилади.

Микулиндаги олимга, муҳандис-қонструкторга хос мушоҳада унинг учун янги бўлган бу соҳада ҳам муҳим кашфиётлар қилиб, қоннинг томирларидаги ҳаракатини ва баданнинг кислород билан таъминланишини яхшилайдиган, ички аъзоларни тозаиашга хизмат қилувчи ҳаракат турлари, нафас олиш йўллари, ҳавони ионлаштириш каби соғлиқка хизмат қилувчи, уй шароитида, ишлаб чиқаришда киши баданини чиниқтиришга, соғлиқни қайта тиклашга ёрдам берадиган «Саломатлик машинаси» (тренажер) ва «Ионизаторлар» ихтиро қилади. 1977 йилда (82 ёшида) ўзининг бу соҳадаги илмий ва амалий ишларини хулосалаб, «Фаол кексалик» деган китобини ёзади.

Александр Александрович инфарктдан кейин ҳам 40 йилдан ортиқ яшаб, 90 ёшдан зиёд умр курган.

Надежда Алексеевна Семенова — Ростов областининг Шахти шаҳрида туғилган. У ўз ёшлиги ҳақида шундай ёзади: «Менинг учун болалигим ва ёшлигим ўзоқ ва оғир касалликлар даври бўлиб, ўлим хавфи бир неча маротаба кўнглимни мўзлатган. Ҳали 14 ёшлигимдаёқ чаққон ва тетик 70 яшар момомга ҳавас қилардим. Тез-тез бўладиган ангина, бронхит, гепатит, безгақлар мени толдириб қўйганди. Жимгина тушакда ётардим. Уйда эса, айниқса, кейинги йилларда менинг аҳволим ёмонлигини таъкидлашарди. Ана шу тушкун ва оғир кунларда момом менга далда бериб: «Қизалоғим, сен менга ҳавас қилма. Сен ўзоқ яшайсан. Ҳатто мендан ҳам», деб менга ўз соғлигимни «ўз ақлим, ўз кулларим ва ўз оёқларим билан яратишим» керақлигини ўқтирарди. Лекин қандай қилиб? Мен шу уй-хаёллар, соғлом йулидаги унча самарасиз ҳаракатлар билан ўзоқ йиллар касалликлар азоби ва ташвиши билан яшадим.

Шундай қилиб Надежда Алексеевна 39 ёшида ревматизм касаллиги оқибатидан II гуруҳ ногирони бўлиб қолади. Унинг кейинги ҳаётида соғлом турмуш тарзининг тарғиботчиси Николай Михайлович Фурсов ва ёзувчи Владимир Георгиевич Черкасовлар катта роль уйнайдилар. Фурсов таклифи билан ҳиндларнинг йог машклари, чиниқиш муолажалари ва соғайишга катта ишонч услубларини ўргана бошлайди. Черкасов уни соғлом турмуш соҳасида катта илмга ошно қилади.

Бундай назарий тайёргарликдан кейин Надежда Алексеевна ўз турмуш тарзини бутунлай ўзгартиришга қарор қилади. Ҳаракатли турмуш, оқилона овқатланиш, руҳиятни соғломлаштириш, баданни тозалаш унинг асосий ҳаракат дастури бўлади. У олдин юриб, кейинчалик югуриб, саломатлигини анча тиклаб олади. Югуришни давом эттиради.

Югуриш соҳасида у шундай муваффақиятларга эришадик, бундай муваффақиятга ҳатто жаҳон спорт юлдузлари ҳам ҳавас қилиши мумкин. Бир вақтлари ревматизм оқибатларидан бўғимлари шишиб, ҳаракатлана олмай, тўшакка михланиб ногирон бўлиб қолган Надежда Алексеевна 100 километрлик юқори марафон югуришида халқаро нормани бажариб, айтиш мумкинки, жаҳоншумул муваффақиятга эришади.

Ҳозирги кунда Надежда Алексеевна Сочи шаҳридаги «Надежда» деб

аталувчи соғломлаштириш марказининг раҳбари «Менинг соғлиқка йўлим», «Гижжалардан тозалан» қаби саломатликни қайта тиклашга бағишланган китобларнинг муаллифи. Айниқса, унинг «Менинг соғлиқка йўлим» китобидаги йўғон ичак, жигар ва ўт халтаси, буйрақлар, бўғимлар, томирлар ва шу қаби ҳаётий муҳим аъзоларни тозалаш услублари республикамизда яшаётган соғлом турмуш кечирувчилар томонидан кенг қўлланилмоқда.

Ўз соғлиғини ўзи назорат қилиш одоби

Агар инсон ўз соғлиғини ўзи, назорат қилиб юрса, унинг соғлиғини муҳафоза қилиш учун, ўзидан бошқа шифокорни топиш қийин бўлади.
Сократ

Ўз соғлиғини назорат қилиш - бу инсон ўзининг жисмоний камол топиши, жисмоний ва соғломлаштирувчи машқлар, спорт билан шуғулланишининг организмга ўтказётган таъсирини оддий, оммабоп усуллар ёрдамида, мунтазам равишда мустақил кўзатишларидир.

Бу иш билан шуғулланувчиларга ўз ақлий ва жисмоний иш қобилиятини оширишга кўмаклашувчи одатлар ва малакаларни ҳосил қилиш тавсия этилади. Шундай кишилар спорт машқлари билан бирга меҳнат ёки ўқув фаолиятини зарур ўлган энергия сарфи ҳамда нерв психик ва мушак зуриқиш даражасини яхши тасаввур қилишлари лозим

Ўз-ўзини назорат қилиш натижалари махсус, кундаликка ёзиб қўйилади. Кундаликда субъектив ва объектив маълумотлар (вазн, томир уриши, машқ юклама ва шу кабилар)ни мунтазам равишда қайд қилиб бориш тавсия этилади.

Саломатликни тиклашда жисмоний тарбия билан шуғилланган чоғда ва соғломлаштириш билан шуғилланганда ўзини ҳис этиш, уйқу, иштаҳа, оғриқни сезиш, томир уриши, вазн, машқ, кун тартибни бўзиш, спорт натижаларини аниқлашда кундалик асқатади.

Малакали спортчиларга қайфиятини, машқ қилиш истагини, ортостатик синовни, қўл кафтларининг кучини, иш қобилиятини ҳисобга олиш ҳам тавсия этилади.

Ўз-ўзини назорат қилиш кундалигини тутиш учун кичикроқ дафтар олиб уни ўз-ўзини назорат қилиш кўрсаткичлари ва саналари бўйича графаларга бўлиб чиқиш лозим. Шуғилланаётган айрим кишиларнинг кундалигида ўз-ўзини назорат қилиш кўрсаткичлари сифати ва тартиби турлича бўлиш мумкин. Аммо айрим кўрсаткичларга тўғри баҳо бериш, уларни кундаликда лунда қилиб акс эттириш, ҳамма учун бир хилда муҳимдир.

Ўз – ўзини назорат қилиш кундалигининг намунаси

Объектиб ва субъектив маълумотлар	17.09.11 йил	19.09.11 йил
1. Қайфият	Яхши	Сал чарчадим ва
2. Иш қобилияти	Пастроқ	бошим оғриди
3. Уйқу	Яхши, 8 соат	Бошим оғриди
4. Иштаҳа	Одатдагидек	Яхши ухлай
5. Ҳолсизлик	Йўқ	Одатдагидек
6. Толиқиш	Йўқ	Сезилмоқда
7. Бош айланиш	Йўқ	Йўқ
8. Терлаш	Кўп	ҳа, бар
9. Оғрик	Йўқ	ўртача
10. Чанқаш	Одатдагидек	Ошқозон атрофи
11. Вазн	72,4 кг	зиркириб оғриди
12.1 минут ичида қон томирининг ўриши	70	Одатдагидек
ётганда, турганда ҳаданни	82	73,0 кг
озгандан, кейин машқдан	94	60
сўнг	140	72
		92
13 Машқ юкламаси	УГГ. 30 минут югуриш	126 УГГ, 30 минут
14. Тартибни бўзиш	Кечаси соат 2 гача шуғулландим	юриш, 15 минут югуриш Йўқ

Қайфият - организм ҳолатининг субъектив ҳолати бўлиб, ҳаёт тарзининг, жисмоний ва меҳнат юкламасининг муҳим кўрсаткичи ҳасобланади. Яхши, қониқарли ёки ёмон, деб қайд қилинади.

Иш қобилияти - яхши, қониқарли ёки ёмон деб белгиланади.

Уйқу - яхши, тушлар кўрилди, бедорлик, уйқуга кетиш ва уйғониш жараёнлариининг характерли (бирдай ёки йўқ), нотўғри деб белгиланади, ҳар бир ўзгариш саломатликдаги бирон-бир бўзилишдан далолат беради.

Иштаҳа - саломатликнинг бирмунча объектив кўрсаткичи. Кундаликда одатдагидек иштаҳа яхши ёмон деб қайд қилинади. Иштаҳаининг ўзгариши умумий ҳолатга баҳо берган чоғда ҳисобга олиниши лозим,

Ҳолсизлик - сезилияптими ёки йўклиги кўрсатилади, сезилаётган бўлса, нима учун?

Толиқиш - «рўй беради», «сезилади», деб кўрсатилади ва нимадан кейин содир бўлади ёки бўлмайди?

Бош айланиши - «ҳа» ёки «йўк» деб кўрсатилади, «ҳа» бўлса нимадан кейин ёки доимий?

Оғриқлар - қачон, қаерда ва нимадан кейин (батафсил баён қилинади).

Терлаш - «одатдагидек», «анча кўп» ёки «кам» тер ажралади.

Чанқаш - «одатдагидек», ошган, машққа қадар ёки ундан кейин,

Вазн - асл вазн билан таққослайдилар.

Томир уриши - юкламагача, юкламадан кейин қайд қилинади, томир уриши тартиби (бир маромдами ёки йўкми), тўлиқ (суст ёки одатдагидек) зўр ва ҳоказо деб кўрсатилади.

Юрак фаолиятига баҳо бериш учун фаол ва суст ортостатик синовларнинг бар хил турлари қўлланилади. Фаол ортостатик синовлардан бири куйидаги тарзда ўтказилади: чалқанча ётиб, 5 минут дам олиш керак, сўнгра ётган ҳолда 1 минут давомида томир уришини ҳисоблаб чиқиш шундан кейин туриб 1 минут дам олиш ва турган ҳолда 1 минут ичида томир уришини ҳисоблаш лозим. Ётган ва турган ҳолда томир уришини ҳисоблаш лозим, томир уриши тезлиги ўртасидаги тафовут бўйича тана ҳолати ўзгарган пайтда юрак-томир системасининг юкламага реакцияси ҳақида фикр юритилади, Бу эса тартибга солиб турувчи механизмларнинг функционал ҳолатига баҳо бериш имкониятини яратади ва организмнинг машқларга ўрганиб қолганлиги тўғрисида баъзи тассавурлар беради.

Пулсидаги 0 дан 12 уришгача бўлган тафовут жисмоний машқларнинг организмга яхши таъсир кўрсатаётганидан далолат беради. Машқ қилмайдиган соғлом одамга бундай тафовут 13-18 марта уришни ташкил этади. 18-25 марта уриш тафовути жисмоний машқлар билан шуғулланмаслик кўрсатгичидир. 25 мартадан кўп уриш тафовути эса одамнинг ҳаддан ташқари чарчаганидан ёки касал бўлиб қолганлигидан далолат беради, бундай ҳолларда шифокорга мурожаат қилиш зарур.

Ортостатик синовини эрталабки бадантарбия олдида ёки куннинг бошқа пайтида овқатгача ўтказган маъқул. Синаб кўришни куннинг доимо бир вақтида ўтказиш асосий қоида бўлиши керак.

Бундан ташқари, томир уриши машқдан олдин ва машқдан кейин бир минут давомида саналади. Ётган ва турган ҳолда юрак қисқаришлари тезлиги ўртасидаги тафовутларнинг қисқаруви, шунингдек тезликни пасайтиришга ҳамда бир хил жисмоний юклама пайтида машққача ва машқдан кейин унинг барқарорлиги нисбатан умумий тенденция машқ юкламалари тўғрилиги кўрсатгичларидан бири ҳисобланади.

Тана вазнини ҳар кун (агар иложи бўлса) наҳорда бир хил тарозида, бир хил кийимда аниқлаш тавсия этилади. Агар ҳар кун тортиб куришга имкон бўлмаса, вазни ҳафтада бир марта куннинг муайян бир вақтида аниқлаш мумкин.

Машқларнинг дастлабки пайтларида одатда вазн камаёди сўнгра барқарорлашади ва кейинчалик мушак массасининг кўпайиши ҳисобига вазн

бир оз ортади. Вазн кескин равишда камайиб кетганида шифокорга мурожаат қилиш лозим.

Машқ машғулоти асосий қисмининг машқ юкламалари ва бошқа кўрсаткичлар билан бирга тартибни бўзиш-организмдаги турли ўзгаришларни аниқлашга имкон беради.

Оғриқни сезиш: мушаклар ва бош оғриши ўнг ва чап биқиндаги ҳамда юрак атрофидаги оғриқ кун тартиби бузилганда, организм умуман толиққанда, машқ юкламалари кўпайтирилганда ва шу кабиларда рўй беради. Спорт билан шуғулланишни бошлаган кишиларнинг мушакларида оғриқ пайдо бўлиши машғулоти дастлабки босқичида қонуний бир ҳолдир. Мушаклар узок вақт давомида оғриси ва бошқа аъзоларда оғриқ пайдо бўлса, шифокорга мурожаат қилиш зарур.

Спорт натижаларини кузатиш ўз-ўзини назорат қилишнинг муҳим бандидир. Бундай кузатув машғулоти ва машқлар восита ҳамда усулларини қўллашнинг тўғри эканини кўрсатади, жисмоний тайёргарлик ва спорт маҳорати усиши учун қўшимча манбаларни аниқлашга ёрдам беради.

Ўз-ўзини назорат қилиш натижалари мунтазам равишда шуғулланувчиларнинг ўзлари томонидан вақти-вақти билан шифокор билан ҳамкорликда таҳлил қилиб турилиши лозим. Кўрсаткичларни таққослаш натижасида жисмоний машқлар ва спорт машғулотидаги шуғулланувчиларга таъсири аниқланади, машқ режалаштиради. Ўз-ўзини назорат қилиш жисмоний тарбия билан шуғулланувчига ва спортчига ўзини яхшироқ билиб олишга кўмаклашади, уни ўз соғлиғини кўзатишга ургатади, шахсий ва ижтимоий гигиенанинг барқарор малакаларини ҳосил қилишга ҳамда санитария қоидалари нормаларига пухта риоя этишга ундайди, ҳаддан ташқари толиқишни ўз вақтида пайқаш имконини беради, машқ жараёнини тартибга солишга ёрдам беради.

Қуйида кундалик асосида соғлиғини 10 баллик тизим бўйича баҳолаш тартиби берилган. Идеал рағбатлантириш баллар йиғиндиси (14 X10)га тенг. Жами 140 балга тенг. Агар ўзгариш сезилса минус (-10 балл) ёки плюс ва минус(+/-) қўйилса 7 балга тенг бўлади. Минус жарима плюс эса рағбатлантириш бали ҳисобланади.

Кундалик бўйисба соғлиқни баҳолаш тарлиби.

100 ва ундан йўқори балл (14X10) 140 соғлиғингиз яхши. Тадбирлар: эришилган маррани янада мустахкамлашингиз зарур.

61 - 99 балл соғлиғингиз қониқарли. Тадбирлар: соғломлаштириш гуруҳида шуғулланиш зарур.

60 балгача соғлиғингиз қониқарсиз даражада. Шифокор назоратига муҳтожсиз, шошилиш соғломлаштириш тадбирларни белгилаш керак.

Инсон ўзининг соғлиғини нафақат динамик ўзгаришини, балким аниқ бир вақтдаги ўзгаришини ҳам аниқлай олиши керак. Яъни соғлиқ ҳолатини бир ҳафтада бир ёки бир ой мобайнида кузатмасдан кундаликсиз ҳам бир вақтда бирданига соғлиғи қандай ҳолатдалигини аниқлаш мумкин.

Бу қуйидаги тартибда ташкил қилинади.

Ўз соғлиғини бир вақтда назорат қилиш тартиби

№	Тестлар номи	Баллар	
		Станд. баллар	Реал..баллар
1	Ёши	1 : 1	
2	Оғирлиги (1 кг : 5)	- 1 : 5	
3	Чекиш Чекмовчига Чекувчига	+30	
	1 - сегаретага 1 балл	-1:1	
4	Юракни бақувват қилиш тадбирлари:		
4.1.	Ҳар куни 20 мин ёки ҳафтада 2 марта . 2 соатлик жисмоний юклама бериш	+30	
4.2.	__ ” __ хафтада 4 марта	+ 25	
4.3.	__ ” __ хафтада 3 марта	+ 20	
4.4.	__ ” __ хафтада 2 марта	+ 10	
4.5.	__ ” __ хафтада 1 марта	+ 5	
4.6.	_____» _____ хафтада 0 марта	0	
5	Гиподинамия	- 30	
6	Тинч ҳолатдаги пулс (90-72 қ 22)	1 : 1	
7	Жисмоний юклама (2 мин кейин пулс 10)	10:20+ 15:10+ 20 дан кўп-30	

Ўз соғлиғини ўзи баҳолаш тартиби
Умумий (жами) баллар сонини аниқлашда
қуйидаги формуладан фойдаланилади: ПНБҚҚБ-ЖБ; РБ-рағбатлантириш бали
ЖБ-жарима бали; ПНБ –пировард натижа бали

№	ПНБ	Соғлиқ ҳолати
1	60-балгача	Соғлиғингиз ҳавф остида, шошилиш чора кўриш зарур ҳавф-ҳатарли омиллар кўп, соғломлаштириш тадбир ларини белгилаш керак
2	61-100	Соғлиғингиз қониқарли уни яхшилаш тадбирларини белгилаш керак
3	100 кўп	Соғлиғингиз яхши, янада мустаҳкамлаш билан шуғул ланиш керак

Юқоридаги назорат усуларидан ташқари соғлиқ ҳолатини аниқлаш учун
ҳар-хил кузатув усулларидан фойдаланиш учун соғлиқ механизмларини билиш

зарур.

Соғлиқ механизлари. Соғлиқ механизми—бу инсоннинг ташқи муҳитга мослашиши (адаптацияси)дир. Инсоннинг ташқи ва ички муҳит шароитлари (ижтимоий экологик, тиббиёт ва ирсий) билан ҳам оҳанг, унга мос (адаптациялашган-муштарак) яшаши унинг соғломлигини тامينлайди. Шу адаптация ҳолатининг бўзилиши инсонниг касалланишига сабаб бўлади.

Профессор П.П.Березин шу ҳолатнинг бўзилишидаги 4 босқични аниқлаган. Улар қуйидаги босқичларга бўлинади:

1-босқич: Қониқарли адаптация (мослаш).

2-босқич: Мослашиш механизмларининг зўр бериб ишлаши.

3-босқич: Қониқарарсиз мослашув механизмларининг зўриқиши.

4-босқич: Мослашиш механизмнинг бўзилиши.

Илмий изланишлар мослашиш механизмларини ўрганишга қаратилиши керак. Саломатлик механизлари умумий ва хусусий бўлади.

Адаптация назариялари. Адаптация механизмларини қониқарли ҳолати-бу шундай соғлиқ ҳолати ки бунда инсоннинг ҳаётий фаолиятлари ўзи ўрганган мослашган шароитга мос ҳолда ўтади. Бу тушунчани нормага қиёслаш мумкин. Бу ҳолатда инсон организми ўз ҳолатининг муҳит таъсирига мос жавоб реакциясини бар қандай шароитда ҳам сақлаб қолади. Гомеостаз бу ҳолатда минимал кучланишга эга, организмни фаолиятини бошқариш меъёрли ва унинг резерв кучлари сақланган бўлади.

Адаптация механизмнинг зўр бериб ишлаши - бу учинчи ҳолат, яъни соғлиқ билан касаллик ўртасидаги ҳолат.

Бу ҳолатнинг энг муҳим белгилари, ҳаётий фаолиятларининг юқори даражаси организмнинг бошқарув функциясининг интенсив кучланиши эвазига вужудга келади. 40 фоиз ишлаб чиқаришда ишловчиларда шу ҳолат мавжуд экан.

Адаптация механизмнинг қониқарсиз ҳолати, Бу ҳолат парасанус ҳолатидан периморбит ҳолатига ўтиши. Организмнинг физиологик жараёнлари ҳар хил системаларда ҳар хил ягона бошқарув ишдан чиқади, ҳаётий фаолиятлар сусая боради: чарчаш, иш қобилятининг пасайиши бошланди. Гомеостаз сақланиб қолади, аммо катта кучланиш эвазига бу ҳолал, таъминланади. Ёки кампенсатор механизмлар ишга тушади.

Адаптация механизмнинг бўзилиши. Организмнинг ҳаётий фаолияти кескин сусаяди гомеостаз бўзилади. Бу ерда приморбит ҳолат иккинчи шаклда вужудга келади.

Субъектив ўзгариш

Объектив ўзгариш

Юқорида 4 та босқич механизм (умумий механизм)лари берилди. Ҳар бир гуруҳ касалликлардаги соғлом механизмларининг бузилиши - бу хусусийдир.

Адаптация назарияларнинг амалий қисми. Организмнинг мосланиш механизмларини кучайтириўга қаратилган ҳар қандай профилактик тадбир амалий қисм ҳисобланади. Бирламчи профилактик тадбирлари яшаш тарзини соғломлаштириш орқали амалга оширилади. Бундай тадбирлар соғлом қилишларда қўлланилади.

Индивидуал организмнинг ташқи муҳитга мослашиш механизмларининг

оригинал концепсияси, ташқи муҳитнинг факторлари (омиллари)га нисбатан мос реакциясини, тез шакллантиради. Аммо, ҳали такомиллашмаган мослашиш реакциясини вужудга келтиради. Бу жараёнда хужайраларнинг генетик аппарати муҳим рол ўйнайди.

Янги адаптация механизмлари мавжуд адаптация механизмларини бузиш эвазига шакллантиради. Бундай шароитда организмнинг ҳолатини ҳисобга олиш зарур ва кўшимча энергия талаб қилинади. Янги профилактик тадбирларда шу ҳолатлар ҳисобга олинмаса кутилган натижа бера олмаслиги мумкин. Шунинг учун ҳам шифокор назорати ва ўзини-ўзи назорат қилиш керак. Шу мақсадда ҳар хил текшириш усулларидадан фойдаланилади.

Ўзи-ўзини назорат қилиш объектив ва субъектив белгилар асосида уюштирилади. Шу мақсадда ўз-соғлиғини назорат қилиш кундалиги юритилади.

Объектив назорат усуллари рақамлар, белгилар асосида уюштирилади.

Организмнинг реакцияси текшириш усуллари қуйидагилардан иборат:

Пулс соғлом чиниқмаган машқ қилмаган кишида 1 минда 70-75 эркақларда, 78-80 аёлларда меъёрли ҳисобланади. Машқ қилган-чиниққан кишиларда 48-50 гача бўлади.

Пулс жисмоний юклама вақтида 2 баробаргача ошиши мумкин. Жисмоний юкламадан кейин 2 мин ичида пулс 1,5 баробар ўзининг олдинги ҳолатидан зиёд бўлиши мумкин, олдинги ҳолатга 10 миндан кейин қайтади. Пулс машқ билан чиниқиш даврида 6 ойда 3-4 тага ва бир йилда 6-8 тага камаяди. Шунинг учун жисмоний юклама пулсга қараб уюштирилади.

Нафас олиш сони. Пациент ётган ҳолда, ёки ўтирган ҳолда 30 секунд саналади.

Нормада чиниқмаган кишида 1 мин 12-16 нафас олинади. Оптимал норма 9-12та ҳисобланади,

Ортастатик кузатув. Горизантал ҳолатдан вертикал ҳолатга ўтиш вақтида қон пастга томон кўпроқ оқади. Бу рефлекс ҳолат бўлиб, бош миянинг қон билан таъриинланишини сусайтиради. Соғлом организм бунга тез мослашади. Адаптация механизми туфайли пулс ва артериал қон босими деярли ўзгармайди. Кузатув пулс ва артериал қон босимлари 1,2,3 ва 10 минутдан кейин текширилиб турилади. Бир хил пулс ва артериал қон босими олингунга 1,2,3 ва 10 минутгача кузатилади.

Натижалар қуйидаги жадвал бўйича баҳоланади: Ортостатик ҳолатни В. П. Загораский ва Е.К.Сўлимо - Самойло бўйича баҳолаш тартиби.

Кўрсаткич	Яхши	Қониқарли	Ёмон
Пулс	Тез 11	12-16	19 ва кўп
Систолик А.Д.	Ошди	Ўзгармади	5-10 мм кам
А.Д. паст	Паст	Ўзгармади	Кутарилди
Пулс босими	Кўтар	Ўзгармади	Паст
Вегетатив реакция	Йўқ	Терлайди	Терлаш, қулоқда шовқин

Марлинг кузатуви. Осойишталик пулси 1 мин. аниқланади (нормал пулс). 30 секунда 20 марта ўтириб туришдан кейин пулс саналади. Пулс-нинг нормага қайтишига қараб хулоса қилинади.

Баҳолаш тартиби:

Яхши - П - 25%-50% ошади

Қониқарли - П - 51-74% ошади

Қониқарсиз - П - 75% ва ундан кўпроқ ошади.

Пулс 1-3 мин давомида тикланади нормал ҳолатда артериал қон босимининг систолик қисми 25-30%гача ошади, диастолик 5-10 мм рт. ст гача камаяди. Нормага 3-4 мин қайтади,

Юқорига кўтарилишдаги ҳова етишмовчилик бўйичи юракнинг ҳолатини аниқлаш тартиби:

Юқорига шошилмасдан осойшта 4-этажгача чиқиб пулсни санаш керак.

Баҳолаш баллари:

аъло: - 2 мин. кейинги пулс сони 100 гач

яхши: а-2 мин. 101-130

қониқарли: 2 мин. 131-150

қониқарсиз 2 мин. 150 дан кўп.

Нафасни ушлаш орқали кузатув (НУОК).

Осойишта ҳолатда 1 минут мобайнида пулс саналади (Ақ80)

Нафас олиб, нафас чиқарилгандан кейин бармоқлар орқали бурин қислади. Шу ҳолда нафас олмай турилади. Ким қанча вақт чидаса, апное шунча давом этади, Кейин нафас олиш саналади (КП) КПқ40.

Кўрсаткич қанча кичик бўлса, организм кислород етишмовчилигига шунча чидамли ҳисобланади.

Баҳолаш тартиби:

Яхши - КП қ 40 ва ундан ортиқ

Қониқарли - КП қ 35-39

Қониқарсиз - КП қ 34 гача

Гомеостаз - инсон организмнинг асосий физиологик фаолиятларининг чидамлилигини таъминловчи, унинг ички муҳитининг доимий ва динамик ҳолатининг доимий ва таркибий бир бутунлиги ҳисобланади.

Йод ва темир танқислиги касалликлари

Йод элементининг очилиш тарихи ва йод танқислиги муаммолари

2004 йилнинг 24 декабрида Беларусияда «Жаҳон миқёсидаги йод танқислиги кўлимизда» шиори остида Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти (ВОЗ) нинг йиғилиши бўлиб ўтди. Унда қуйидаги маълумотлар баён этилди. ВОЗ маълумотларига кўра йод танқислигига учраган давлатларнинг сони кейинги 10 йил ичида 2 баробарга камайган. «Йод билан таъминланганликнинг дунёдаги ҳолати» ҳақидаги маърузада йодли туз билан турли хил йўллар билан

таъминлашлик «Стратегия»си ўз самарасини бермокда. Аммо ҳозирги кунда эса йод танқислиги 54та давлатда рўйхатга олинганлиги таъкидланган.

ВОЗ бош директори Чон Вук Ли маърузасида йод танқислиги инсонларнинг соғлиги ва ривожланиши учун дунё бўйича катта ҳавф туғдиради, айниқса болалар ва ҳомиладарларда. Йод танқислигининг сабаби ерда йод элементининг камлиги натижасида овқат моддаларида етишмайди, организмда эса қалқонсимон беги фаолиятининг сусайиши, гормонлар ишлаб чиқаришнинг камайиши, организмда турли хил патологик ўзгаришлар, ўсишнинг орқада қолиши, болаларда ақлий ожизлик ва бошқаларга олиб келади. Ушбу «глобал масала» ЮНИСЕФ томонидан бошқарилиб, ҳозирги кунда дунё бўйича оилалар йодланган туз билан таъминланган. ВОЗ маълумотларига кўра агарда 1993 йилда йод егишмаслиги кайд этилган давлатларнинг сони 110 та бўлган бўлса, 2003 йилда 50 тани ташкил этди. Йод истеъмол қилишлик нормадан ошиб кетса қалқонсимон беги фаолиятида «дисфункция»га олиб келишини ҳам ҳисобга олиш лозим. Йод элементи ҳақида илмий маълумотлар олима Людмила Дудник «Йод - битмас, туганмас бойлик, ақл - идрок ва ҳаётий қудрат элементиدير» деган мавзуда куйидагиларни баён этади Йод элементи дунёда энг кам учрайдиган тулия ва лютецийдан ҳам кам миқдорда учрашига қарамай, ерда тоғ жинсларида, ҳайвонот дунёсида, ўсимликларда кенг тарқалган.

Қалқонсимон безининг гормони таркибида 65% йод бўлгани ҳолда у организмда моддалар алмашинувиға жавоб беради: оксил, ёғ, карбонсувларнинг сарфланишини бошқаради, бош мия ва нерв тизими, сут беги ва жинсий безлар фаолиятларини тартибга солади, организмнинг ўсиши ва ривожланишини аниқлайди. Шунинг учун ҳам йод етишмаслиги натижасида, қалқонсимон беги касаллигида: ўсишнинг орқада қолиши, менструал (ҳайз)нинг бузилиши, ожизлик, буқоқ аломатлари, чарчашлик, бўшашишлик, уйқучанлик, эслаш қобилятининг пасайиши, жиззакилик, ҳовлиқишлик, терининг қуруклиги, сочининг тўкилиши кабилар кузатилади. Бундай ҳолатларда албатта эндокринолог қабулиға шошилиш керак.

Организмнинг йод элементига талаби ва манбалари

Одам йод элементининг 90% ни овқат моддалари, сув, ўсимлик, мевалар, қишлоқ хўжалик маҳсулотларидан олади. Умуман, инсон ўзининг 75 йиллик ҳаётида бор-йўғи бир чой қошиғида (5 грамм) гина йод истеъмол қилади.

Одам учун кундалик йод истеъмол қилишлик нормаси (миқдори) 50мкг (микрограмм – 1грамнинг миллиондан бири) — чакалоққа 12 ойликгача 90 мкг - 1 ёшдан 7 ёшгача - 120 мкг - 7 ёшдан 12 ёшгача 150 мкг - болалар ва ўспиринлар учун (12 ёш ва ундан юқорига) 200 мкг -эмизикли аёллар ва ҳомиладорлар учун.

Агарда сульфаниламидлардан қабул қилинса 2 баробар кўп бўлиши керак. Чунки, масалан, "Бисептол" организмдаги буқоқ беги фаолиятини сусайтириб юборади.

Шуни албатта эсда тутиш керакки, йоднинг спиртдаги эритмасини қабул қилиш мумкин эмас, чунки 1 мл.да 200 мкгдан 200 марта ортиқ йод тутуди. Уни суртиш учун ишлатилади.

Йод манбаълари куйидагичадир: (100грамли кайнатилмаган маҳсулотда мкг ҳисобида.

Сут, картошка, гречка крупаси, сабзи, ловлагиларда	- 3,5-6,8 гача)
Маска ёғи, бугдой маҳсулоти, ун, жигарларда	- 8,7-9,7гача
Гўшт, тухум, нохот, ловияларда	- 14,4-12,8 гача
Горбуша, треска, тузланган сельдларда	- 50-77гача
Навага, минтай, хекларда	-140-1 бОгача
Треска балиги жағарида	- 350-700гача микдорда тутати.

Ошхона шароитида сабзавотларни бутун ҳолда ёки йирик кесилган ҳолда, қайноқ сувга солиш, янада яхшироғи парда пиширишлик маъқулдир. Сутни қайнатилганда минералларидан 25%ти йўқолади.

Қайнатиш вақтида йод ҳавога таркалиб кетади. Шунинг учун овқатга тузни тайёр бўлганида солган маъқул.

Йодланган тузни овқат моддаларини тузлаш учун ишлатмаган маъқул.

Йодланган туз даволовчи қувватини 3-4 ойгача сақлайди.

Йодланган тузни сақлашда нам бўлмаслиги ва очик колмаслиги керак, чунки парчаланари.

Билиб қўйган яхши:

-Йод препаратидан кўпроқ микдорда ичиш, терига қўллашлик "Йодизм"га олиб келади.

-Йод кучли оксидловчи хусусиятга эга бўлгани туфайли, у тирик ҳужайрани жароҳатлайди, бузади. Чунки у оксил билан бирикиб, кайтмас бирикма ҳосил қилади. Шунинг учун ҳам "люгол" эритмаси билан томоқни артиш мумкин эмас.

Организмда йод етишмаслигини аниқлаш усуллари

1)Йоднинг 5%ли спиртдаги эритмаси билан "йод тўри" ҳосил қилиш керакки, вертикал ва горизонтал чизиклар орасидаги (квадрат) жой 1 см² ни ташкил қилсин. Бунда ушбу "йодная сетка" 3 соат мобайнида йўқолса, демак йод танқислиги бор экан, деб тушуниш керак. Агарда 6-8 соат ичида бўлса, унчалик эмаслиги, 3-кеча-кундуз сақланса "нормада" экани маълум бўлади.

2)Бош бармоқларда терининг қаттиклашиши (мазоль) ёки бошқа дағал бурма бўлса, қақонсимон безининг функциясини бузилганлигини (тибет усули) кўрсатади.

3)Психологлар фикрича одамда йод танқислиги бўлса бинафша рангни ёктиришар эмиш ва бунда қақонсимон беzi хасталиги аломатлари кузатилар эмиш.

Яна йод танқислиги ҳақида

Инсон умр бўйида 3-5 грамм (бир чой қошиғқда) йод қабул қилади. Одамга бир кеча-кундузда 200 микрограмм (1 граммнинг миллиондан бири) зарур. Агар катгаларда йод етишмаса, буқок касаллиги, болаларда эса ақли заифлик, ўсишнинг орқада қолиши, нерв-асаб ва бошқа касалликлар келиб чиқиши мумкин. Агарда организмда йод етишмаса ақлий ривожланишнинг ўртача кўрсаткичи 15-20 фоизга паст бўлар экан.

Жаҳон соғлиқни сақлаш (ВОЗ) ташкилотининг маълумотларига кўра, Ер юзининг 1,5 миллиондан ошиқ аҳолиси йод етишмаслик ҳавфида яшамокда ва 655 млн кишида қалқонсимон беzi катталашуви - буқок касаллиги қайд этилган. Россияда ҳар 5 кишидан бирида қалқонсимон беzi катталашган. Сабаби йод қабул қилишлиқ меъеридан 4 марта кам экан. Шунинг учун истеъмол қилинадиган тузнинг 1 тоннасига 50 грамм йод қўшилиши керак экан. Ҳозирги кунда профилактика мақсадида резина сақич таркибига ҳам йод кириштиш йўлга қўйилган. Бизда ҳам озиқ-овқат таркибига (нон, ёғ, ун, сув ва б.) йод қўшиб тайёрлаш ишлари йўлга қўйилди.

Шундай экан, йод етишмаслигининг сабаби ва буқок касаллиги нима?

Буқок қалқонсимон безнинг ўсма шаклида бир неча даражагача катталашуви бўлиб, касаллик кўпинча без фаолиятининг издан чиқа бошлаши ҳамда организм умумий ҳолатининг бузилиши билан кечади.

Қалқонсимон без ва унинг фаолияти

Қалқонсимон без тананинг бўйин соҳасида кекирдакнинг олд тононида ҳиқилдоқдан бир оз пастда жойлашган. Вазни 30-40 грамм. Бу без тироксин, трийодтиронин, калцитонин каби гормонларни қонга чиқаради.

Буқок касаллигининг маълум жой билан чекланган худудларда (эндемик), ҳамда онда-сонда учрайдиган (спорадик) ва ялпи тарқалган (эпидемик) ҳамда токсик турлари мавжуд. Шунингдек, буқокнинг айрим турлари қалқонсимон безнинг сурункали яллиғланиши ёки ўсмалар пайдо бўлиши билан кечадиган хиллари ҳам аниқланган.

Касалликнинг ривожланиши ва клиник белгилари. «Тиреотоксикоз» ва «Базедов касаллиги»

Касаллик аста-секин ривожланиб, беморларда бўшашиш, уйқучанлик, хотиранинг сусайиши, бепарволик, айниқса тез озишлиқ ва бошқа клиник белгилар билан намоён бўлади.

Қалқонсимон безнинг фолликуларида трийодтиронин ва тетрајодтиронин (тироксин) ҳосил бўлади ва сақланади. Иккала гормон тирозин амнокислота асосида унга йод элементи бирикиши натижасида ҳосил бўлади. Трийодтиронин - 3 та, тетрајодтиронин - 4 та йод атоми тутди. Йод организмга сув ва овқат моддалари билан кириб, асосан қалқонсимон безда тўпланади. Қалқонсимон без ҳужайраларида йоднинг микдорй қондагига нисбатан 300 марта кўп.

Қалқонсимон без гормонлари асосий моддалар алмашинуви, оксиллар, ёғлар- корбонсувлар, организмнинг ўсиши, иссиқлик ишлаб чиқариш ва хатто

марказий нерв тизими фаолиятининг - рухиятнинг идора этилишида қатнашади. Безнинг функцияси пасайиши ёки ошиб кетиши мумкин.

Гипофункциясида (камайишида) - агарда болаларда бўлса, кретинизм (паканалик) кузатилади. Бунда ақли заифлик юзага келади. Катталарда эса миксидема касаллиги пайдо бўлади.

Гиперфункциясида — «гипертиреоз» юз беради — буқоқ касаллиги пайдо бўлади.

Диффуз (тарқалган) токсик буқоқ «Тиреотоксикоз» ёки «Базедов касаллиги» деб аталади. Бунда организмда моддалар алмашинуви жараёни без фаолиятининг кучайиши ҳамда қонга кўп микдорда гормонлар чиқиши кузатилади. Без катталашади. Ушбу касаллик кўпроқ аёлларда учрайди.

Касаллик рухий азоб-уқубатлар, нерв-асаб фаолиятининг бузилиши, юқумли касалликлар, аёллар ички секреция безлари фаолиятининг ёшга қараб ўзгариши, ирсий касалликлар, шунингдек, сув, озика моддаларда йод етишмаслиги натижасида пайдо бўлади. Натижада мушаклар заифлашиб, серзарда, жиззаки, йиғлоқи бўлиб, озиб кетади, кўзи чақчаяди, кўп терлайди, оёқ, қўли баъзан бутун танаси титрайди, юраги тез уради, (тахикардия), уйқуси бузилади, кучсиз иситма чикади, тез чарчайди ва ишга яроқсиз бўлиб қолиши мумкин.

Касалликнинг оғир хили баъзи сабабларга кўра «тиреотоксик криз» ва «кома»га олиб келиши мумкин. Касаллик узок давом этса, юрак, жигар, жинсий безлар зарарланади. Буқоқ хасталиги хотин-қизларда кўпроқ учраши, одатда касаллик ўғил-қизларнинг балоғатга етиш даврида, айниқса, мактаб ёшидаги болаларда кўп учраши ва хомиладорликда авж олиши аниқланган.

Ҳозирги вақтда Ватанимиз аҳолиси ўртасида йод етишмаслигининг олдини олиш бўйича кўп ишлар қилинмоқда (йодлаштирилиган туз, нон ва ёғлар ишлаб чиқарилмоқда).

Ўзбекистон Фанлар академиясининг академиги Ё.Х.Тўрақулов асос солган Эндокринология институтида ушбу касалликка замонавий ташхис қўйиш ва самарали даволаш учун барча шарт-шароитлар, олим ва етук шифокорлар-мутахассислар мавжуд.

Қалқонсимон без фаолияти пасайганда (йод етишмаслик касаллиги ва б.) «гипотиреоз» деб аталувчи касаллик пайдо бўлади. Бунда барча моддалар алмашинуви жараёнларининг секинлашуви кузатилади. Натижада кўпгина орган ва тўқималарда бузилишлар рўй беради. Бу касаллик секин-аста ривожланганлиги туфайли беморлар узок вақт шифокорга мурожаат этмайдилар. Бунда бўшашишлик, камҳаракатлилик, уйқучанлик, хотиранинг сусайиши, бепарволик пайдо бўлади. Кейинчалик кўз атрофи шишиб, хатто жазирама иссиқ хавода ҳам эт увишади. Оғир ҳолларда шиш бутун танага тарқалади. Аёлларда хом семизлик "Ойбарчин кўриниши" юз беради. Баъзан ушбу йод етишмаслиги касаллиги туғма бўлиши мумкин. Бунда болада бир канча камчиликлар - бўйи пастлик (кретинизм) кузатилади. Буқоқ касаллигининг бундай тури «Миксидема» деб аталади. Кретинизмга чалинган беморларнинг ташқи кўриниши ўзига хос, паст бўйли, териси сарғимтир тусда, қуп-қуруқ, сочи ва тирноги мўрт, синувчан, турқи совуқ, оғзи ярим очик, тили оғзига сиғмайдиган даражада шишган, камгап, яхши гапираолмайдиган бўлади. Кўпинча бундай болаларда кар-соқовлик қайд этилади.

Буқоқ касаллигини даволашда 1960 йилларда Ўзб.ФА Ўлка медицинаси илмий-текшириш институтида, академик Ё.Х.Тўрақулов ва профессор Р.Қ.Исломбековлар томонидан каттагина ютутқларга эришидци. Улар ушбу касалликни айрим ҳолларда жаррохлик усули билан даволашнинг ўрнига (бундай ҳолларда баъзан нохуш асоратлар бўлиши мумкин эди) радиологик методни қўллаб яхши самарага эришишди. Бунинг учун улар "Давлат мукофоти" га сазовор бўлишди.

Йод танқислигининг олдини олиш

Буқоқ касаллигининг олдини олиш ва даволаш учун:

1. Ҳаммавақт соғлом ҳаёт турмуш тарзига қатъий риоя қилишлик овқатланишни тўғри ташкил қилишлик, сифатли, сервитаминлик ва тартибли овқатланишлик, озодалик, покликка риоя қилишлик, ишлаш ва вақтида дам олишликни яхши режалаштиришлик.

2. Кўпроқ сервитаминли мевалардан, сабзавот маҳсулотларидан, кўпроқ денгиз карами, қовоқ, баклажон, сабзи, туруп ва бошқалардан иложи борича натурал ҳолатда истеъмол қилишлик (шарбат ҳолатида ва б.) яхши самара беради.

3. Таркибида йоди бор, сервитаминли, минералларга бой таомларни тузли нон, йодли туз, мевалар, сабзавотлар, полиз экинлари, кўкатлар, балиқ, икра ва бошқалардан истеъмол қилишлик.

4. Ёнғоқ мағзини ёки ғўра пайтидагисини натурал ҳолда ютиш, ҳамда унинг кўк пўстлоғи ва баргини меъёрида солиб дамлаб ёки қайнатиб ичишлик энг яхши фойда келтиради. Шунингдек ёнғоқнинг ғўра пайтидагиси ҳамда хурмо мурабболаридан доимо танаввул қилиб туришлик. Айниқса хурмодан истеъмол қштишлик.

5. Тоза ҳаводан фойдаланишлик, организмни чиниқтиришлик, бадан тарбия машғулотлари билан мунтазам равишда шуғулланишлик, спортнинг ёктирган тури билан шуғулланишлик, доимо меъёрида ҳаракатда бўлишлик ва шу кабилар.

6. Шифокорлар маслаҳати билан доривор ўтлардан тайёрланган дамлама, қайнатма, қиём-балзамларидан ёки натурал ҳолда, туруп уруғи, зира, сабзи уруғи, арпабодён, чилонжийда, тоғрайхон, барги зуб, ялпиз ва бошқалардан фойдаланишликлар самара беради.

Касалликнинг зўраймаслиги ва организм қувватини сақлаш ҳамда бемор ҳолатини яхшилаш учун қуйидагилар қатъиян тавсия этилмайди:

1. Меъеридан ошиб, зўриқиб жисмоний ва ақлий меҳлат қилишлик ҳамда нерв-асабни зўриқтирадиган, ҳис-ҳаяжонни ва рухий ҳолатни салбийлаштирадиган омиллар (факторлар).

2. Беморларга аччиқ чой, қаҳва, какао, кола, ширинликлар, шоколад, ўткир ва шўр таомлар-қовурилган гўшт, қазӣ, колбаса кабилар истеъмол қилишлик мумкин эмас.

3. Офтобда кўп юришлик, меъеридан ортикча ҳаракат ва жисмоний ва бошқа ҳаракатлар қилмаслик.

4. Салбий нохуш одатлардан иложи борича ўзини тийишлик ва батамом

ҳоли бўлишлик: алкогольли ичимликпар истеъмол қилмаслик, тамаки маҳсулотлари, нос, наша ва бошқа чекишлардан воз кечишлик.

5.Гиёҳвандликнинг барча турлари-наркотик ва психотроп моддалардан истеъмол қилишликлар эиг мухим чора тадбирлардан ҳисобланади.

Буларнинг ҳаммаси буқоқ касаллигининг зўрайиши ва ёмон оқибатларга олиб келишини доимо эсда тутинг. Ўз вақтида шифокор маслаҳатидан фойдаланишликни унутманг!

Демак валеологик нуқтаи назардан организмда йод танқислиги пайдо бўлса, юқорида таъкидланган «Тиреотоксикоз» ва «Миксидёма» юзага келиб, инсон саломатлигига путур етказиб, умрнинг қисқаришига сабабчи бўлар экан. Шунинг учун ҳам қар бир шахс ушбу жихатдан ўзлигини англаши ва йод етишмаслигининг олдини олишлик чора-тадбири билан яшашлиги лозим.

Темир элементи танқислиги ҳақида

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ)нинг маълумотиға кўра дунёда ҳар куни 300 нафар она темир моддасини танқислиги туфайли туғиш пайтида вафот этади. 500 нафар чақалоқ фолат кислотаси етишмаслиги туфайли нуқсон билан туғилади. 4000 киши эса организмда етарли даражада шу кислотанинг йўқлиги боис инфаркт ва юрак хуружи (стенокардия)дан оламдан ўтади. Темир моддаси танқислиги туфайли юзага келувчи бундай ҳолатларни бартараф этиш учун бутун дунёда ҳар йили миллиардлаб маблағ сарфланмоқда.

ЖССТ ининг маълумотиға кўра дунё аҳолисининг 40% и анемияға чалинган ва унинг 75% и организмда темир моддаси етишмаслигидан келиб чиқади. Хомиладор ва туғиш ёшидаги аёлларда ҳамда ёш болаларда темир моддасига эҳтиёж 3-5 марта юқори бўлади. Анемия билан оғриган болалар жисмоний ва ақлий ривожланишда орқада қоладилар. 2 ёшгача камқонлик билан оғриган болани кейинчалик даволаш мушкуллашади.

Шунинг учун ҳам унни бойитиш буғдойни янчишда керакли бўлган микроэлементлар ва витаминлар билан бойитилиб, ушбу қўшимча 1 тонна унга 150 грамм микдорда кўшилади. Ҳозирги кунда жаҳондаги 50 ортиқ мамлакатларда БМТнинг унни бойитиш лойиҳасига амал қилмоқда, жумладан, Ўзбекистонда ҳам.

Ҳар бир кишиға зарур бўлган билимлар мезони

Мавзуни бундай қўйиш ва билимлар мезонини белгилашға ҳаракат қилиш бир қараганда ақлга сиғмайдиган ҳаракат. Чунки ҳар қандай билим ва фан соҳаси билан шуғулланиш бу кишининг шахсий қизиқишлари, қобиляти, иқти-дори, ижтимоий муҳити, яшаш шароити каби кўпгина омилларға боғлиқ ва ҳеч бир киши бировға фаннинг бирон бир соҳасини ортиқча ёки кераксиз, деб айта олмайди.

Ҳозирги ижтимоий шароитда жамият ҳаётида фаол қатнашиш, мавжуд техника ва маиший қулайликлардан оқилона фойдаланиш, шунингдек, ҳар бир инсон учун энг муҳим бўлган масала — соғлигини сақлаш ва уни ўзоқ йилларга таъминлаш каби ҳаётӣ муҳим масалаларда ҳар бир кишида билим ва малаканинг бўлиши муҳим талаблардан ҳисобланади. Биз кундалик ҳаёт учун зарур бўлган соҳаларни қуйидагича белгиладик ва шулар бўйича билим ва малакани ҳар бир киши учун зарур деб ҳисоблаймиз:

- ❖ турмуш қулайликларини таъминловчи электр, газ, ёқилги маҳсулотлари ва турмушда кўп тарқалган маиший техника асбоблари — газ плита, мўзлатгич, кир ювиш машинаси ва воситалари, телевизор, магнитофон, компьютер ошхона комбайни кабилардан хавфсиз фойдаланиш бўйича;
- ❖ йўл ҳаракати ва хавфсизлиги қоидаларидан, жамоатжойларига қўйилган режа, курсаткич, белги ва ёзувлардан фойдаланишда;
- ❖ ўзаро муомала ва муносабат масалаларида ахлоқ, одоб, иззат, ҳурмат меъёрларига риоя қилишда;
- ❖ ҳар бир кишини ўз танаси саломатлигини ўзи таъминлаш ва зарур ҳоллар бу масаладаги ижтимоий имтиёз ва имкониятлардан фойдаланишда;
- ❖ ижтимоий, оилавий, касбий ва ҳуқуқий аҳамиятга эга бўлган жамият қонунларини билиш, қўллаш ва уларга риоя қилишда;
- ❖ аёл учун қозон-ўчоқ, кир-чир, бола парвариши; эркак учун уй-рўзгор ишлари ва ҳар иккаласи учун ҳам ўз касби бўйича билим ва малакаларини такомиллаштириб боришда;
- ❖ ҳар бир ҳудудлар учун хос бўлган табиат ҳодисаларива об-ҳаво ноқулайликларидан ҳимояланиш тадбирларини бўйича.

Юқоридаги талабларнинг биронтасини бир-биридан устун қўйиб бўлмайди. Ҳаётнинг хавфсизлиги ва тўлақошш бўлиши учун уларнинг барчаси бирдек зарур. Кимдир бу гақлифларга қўшимча қилиши мумкин, лекин ўйлайман-ки, ҳеч ким мазкур тақлифлардан ҳеч бирини кераксизга чиқара олмайди.

Соғлом турмуш тарзини бошловчиларга бирламчи ҳаракат дастури

Сизга ушбу кулланмада соғлом турмуш тарзи, унинг асосий йўналишлари ва бу йўналишлариинг талаблари ҳақида билим ва тушунча беришга ҳаракат қилдик.

Ҳар бир кишида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг жуда оддий ва жўн услубини таклиф қиламиз. Буни бирламчи ҳаракат дастури, десак қам бўлади.

Булар куйидагилардан иборат:

- Энг аввало, ўзингиздаги зарарли одатлардан қутулишга ҳаракат қилинг. Бунинг учун уларнинг зарари ва оқибатини ҳар доим тасаввур қилинг ҳамда танқидий баҳолаб боринг. Тегишли бўлимдаги зарарли одатлардан қутулиш услубларини қўланг.
- Овқатланишда меъёрийликни одат қилинг. Тана оғирлигининг меъёрида бўлишига эришинг. Ортиқча ва режимсиз, пала-партиш ейишга чек қўйинг. Кейин овқатликларва уларнинг таркибий қисмлари ҳақида тушунча ҳосилқилиб, уларга риоя қилишга ҳаракат қилинг.
- Кундалик жисмоний фаолликни таъминлаш. Бунингучун биринчи галда бўгинларни ҳаракатга келтирувчи машқлар мажмуини белгиланг. Буни уй шароитида бажариладиган машқлардан бошлаш мумкин. Ундан кейин эрталаб туриб сайр қилиш, юриш,югуришни одат қилинг.
- Ҳар куни эрта уйқуга ётиб, эрта туришни одат қилинг.Ишда танаффусларга риоя қилинг. Танаффуслар вақтидаагар хонада ўтириб ишласангиз. Ўрнингиздан туриб, бўгинларни ҳаракатга келтириб, очиқ ҳавога чиқинг. Агар ишингиз жисмоний зўриқишлар ёки баданни тикка бир ҳолатларда туриб тутиб туриш билан боғлиқ бўлса, ўтириб, агаршароит бўлса қуруқ, текис жойда бирпас чўзилиб, белларни ёзиб дам олинг.
- Ўзаро муомала ва муносабатларда иззат-ҳурмат, ахлоқ, одоб меъёрларига, жамият қонунларига риоя қилинг.
- Оилавий муносабатлар ҳам ўзаро муносабатларнингдавоми. Шунинг учун юқоридаги талаблар бу ерда ҳам амалқилади. Лекин бунда оилани ташкил қилиш масаласида яхши ўйлаб иш қилинг. Оилавий жуфт танлашда асосий талабни чирой, мавқе, бойлик каби асоссиз бўлган омилларга қараб эмас, балки тиббий биологик ва ижтимоий-психологик омиллар нуқтаи назаридан ҳал қилишга ҳаракат қилинг.
- Тозаликни одат қилинг. Тозаланиш масалаларида билим ва малака-нгизни мустаҳкамлаб боринг. Айниқса, жисмоний тозаланишнинг оддий талаблари бурун бўшлиқларини, ошқозонни, йўғон ичакни, ўт халтаси ва жигарни тозалаш, қисқа муддатли очлик ўтказиш ҳамда руҳий тозаланиш масалаларида.
- Эҳтиёткорлик кундалик турмушингизнинг асосий талаби бўлсин. Ҳар бир техника ва механизмлардан фойдаланишда, бирон бир иш ёки ҳаракат дастурини бошлашданолдин унинг оқибатлари ҳақида обдон ўйлаб қуринг, ҳатто,бирон гапни гапирганда ҳам.
- Соғлом турмуш тарзи кечирувчи одамлар билан дўстлашинг.

Уларнинг суҳбатлари сизда, соғлом турмуштарзининг шаклланишига ва бу соҳада билимларингизни бойитишга ёрдам беради. Уйингизда, албатта, соғлом турмуш тарзи масалаларига бағишланган китоблар бўлсин. Сизнинг соғлом турмуш тарзи йулидаги ҳаракатингиз оила аъзоларингизни, дўстларингизни, танишларингизни эргаштиришга хизмат қилсин.

➤ Ўзлуксиз экологик, гигиеник таълимотни ўрганиб бординг, ҳаётга татбиқ қилинг.

➤ Она табиатни асрашга ҳаракат қилинг.

➤ Кундалик ҳаётингизни озодалик ва покизалик билан боғлашга ҳаракат қилинг.

Сиз юқоридаги талабларни турмушингизга киритгандан кейин соғлом турмуш тарзининг ҳар бир соҳасини такомиллаштиришга ҳаракат қилиб бординг.

Хулоса

«Миллатни уйғотиш — уйғонганларнинг вазифаси»
Чўлпон.

Биз хулосага ўз даврида ғафлат уйқусидаги мазлум халқни мудроқликдан уйғотишдек, олижаноб ҳаракат йўлида қурбон бўлган оташин ватанпарвар Чўлпоннинг ўз халқини маърифатли қилиш услуби ҳақида айтилган қалб сўзларини асос қилиб олдик. Сабаби, Чўлпонни безовта қилган муаммони бугунги кундаги соғлиқка муносабат масаласи билан ўхшашлиги бор. Бу ўхшашлик халқимизнинг кўпчилик қисмини соғлиқ масаласида онгсизлиги, саводсизлиги ҳамда малакасизлигидан — «олғирларга ов» бўлаётганлигида, ҳақиқий соғлиқ, бахтли ва ўзоқ умрга элтувчи соғлом турмуш тарзи ҳақидаги билим ҳамда амаллардан беҳабар қолаётганлигида. Бу йўлдаги энг самарали ҳаракат соғлом турмуш тарзи иши ташкилотчилиги ва тарғиботчилигини йўлга қўйиш бу соҳада бирон нарса билган кишининг билмаганларга ўргатиши, эргаштириши ва шу йўл билан соғлом турмуш тарзи тарафдорларини кўпайтириб бориш.

Лекин инсонларга хос бўлган бир нуқсон борки, у одамзотга ҳар доим панд бериб келган. Бу нуқсон бирон нарсани ўқиб туриб, уқимасликдир. Ҳаётда, турмушда қўллай олмасликдир.

Донишманд халқимизнинг ибратли бир ривоятини келтиришни лозим топдик.

Ривоят: Экувчи экин экишга чикди. У донни сепганда битта дон йўлакка тушди ва у оёқ ости булди. Яна битта дон тошлоққа тушди, тезда кўкарди лекин тупроқ чуқур бўлмаганидан, қуёш чиқиши билан илдизи нам топа олмай, қуриб қолди. Бошқа бир дон тиканли ўт ўсган ерга тушди. Яна бошқа бир дон унумдор ерга тушди. Кўкарди, ҳосил берди ва у ҳам дон бўлиб, бошқа ерларга сепилди. Шу тариқа тўқинчиликни таъминлади. Ривоятнинг мазмуни: Экувчи — бу сўз айтувчи. Дон — унинг сўзи. Йўлак — сўзни диққат билан тингламайдиган одамлар. Тошлоқ — сўзни эшитадию, турмуш ташвишлари ёки ўзларининг снгилтақликлари натижасида сўзга амал қилмайдиганлар. Тикан ўсган ер — бу турмушнинг ортиқча қийинчилиги ёки ўзининг маишатпарастлиги туфайли сўзнинг фарқига бормаидиганлар. Унумдор тупроқ — бу онгли, мулоҳазали одамлар. Улар сўзни эшитадилар, унга амал қиладилар ва эшитганларини бошқаларга ҳам етказадилар.

Ният: Ушбу сўзлар шояд онгли-мулоҳазали замондошларимизнинг кўлига тушса ва улар ўзининг яхши ҳосилларини бериб, саломатлик йўлида ҳаракат қилувчилар кўпайса, соғлом турмуш ҳаракати ҳар бир хонадонга кириб борса, юртдошларимизнинг соғлом ва ўзоқ умр кўришларига хизмат қилса. Зеро, миллатни уйғотмоқ уйғонганларнинг вазифасидир. Биз эса, оташин ватанпарварнинг ушбу ўтли чақиригига ҳисса қўшган бўламиз.

Фойдаланилган адабиётлар

1. А. Залманов. Тайная мудрость человеческого организма. Минск, 1993 г.
2. Н. Амасов. Раздумья о здоровье. Кемерово, 1981 г.
3. Кацудзо Ниши. Золотые правила. Здоровья. Санкт-Петербург, 1999 г.
4. Мирзакарим Норбеков, Абдукарим Усмонхўжаев. Саломатлик ва навкиронлик сари йўл. Тошкент, «Янги аср авлоди», 2000 и.
5. Мирзакарим Норбеков. Тентакнинг тажрибаси ёхуд куркўзнинг очилиши. Тошкент, «Янги аср авлоди», 2001 и.
6. И. Беляев. Очерки психогигиены. Москва, «Медицина», 1972 г.
7. В. Михайлов. Только выбираем здоровье. Москва, «Молодая гвардия», 1987 г.
8. А. Рухманов. Познать себя. Москва «Молодая гвардия» Л 1981 г.
9. А. И. Поликарпов. Юрагингизни эҳтиёт қилинг. Тошкент, «Медицина», 1980
10. Джустин Гласе. Жить до 180 лет. Москва, «Физкультура издоровье», 1991 г.
11. Я. Р. Докторский. Аутогенная тренировка. Ставрополь, 1978 г.
12. Л. П. Леонтьева. Сколько жить человеку. Алма-Ата, «Казакстан». 1983 г.
13. Ю. С. Николаев. Голоданные ради здоровья. Москва, «Советская Россия», 1981
14. Секреты раздельного питания. (Сорник) Минск. 1998 г.
15. Майя Гогулан: Прощайтесь с болезнями. Москва, 1995 г.
16. Можно не болеть. 2-х томах. Москва. 1998 г.
17. Надежда Семенова: Мой путь к здоровью. Ташкент, «Фан» 1993 г.
18. Луиза Хей: Исцели сам себя. Москва, 1997 г.
- Позитивный подход. Москва, 1998 г.
19. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 3-жилд. Тошкент, «А. ;одирий», 1992 и.
20. Саломатлик Энциклопедияси. Тошкент, 1985 и.
21. Атабой Бекчан. Физическое тело человека. Ташкент, «Йбн Сино», 1997 г.
22. Қуръони Карим. Тошкент, «Чўлпон», 1992 и.
23. Г. И. Лазуков. Природа и древний человек. Москва, «Мысль», 1981 г.
24. Махмуд Хасаний. Табобат дурдоналари. Тошкент, «Ибн Сино», 1990 и.
25. Умумий биология. Дарслик, 10-11-синфлар. Тошкент, «Шарқ», 1995 и.
26. Ўзбек Совет энциклопедияси. 8, 12, 13 томлари. Тошкент, 1979 и.
27. Жданов. Правда и ложь об алкоголе. Доклад. Новосибирский, 1984 г.
28. Н. Г. Найденова. Наркомания — опасная болезнь. Москва. 1988 г.
29. А. И. Микулин. Активное долголетие. Москва, 1977 г.
30. В. Г. Запороженко. Образ жизни и вредные привычки. Москва, 1985 г.
31. Мириам Стоппард. Бросим курить. Москва. «Физкультура и спорт». 1986 г.
32. Ш. Отабоев, З. Ҳидоятова. Экология, гигиена ва сихат саломатлик. Тошкент. 2007 и. ЎзФАН нашриёти.
33. Т. В. Козлова, Т. А. Рабухина. Физкультура для всей семьи. Москва, 1988 г.
34. Наркотики в Центральной Азии—2003. (международный информационный бюллетень).
35. Информационный бюллетень о наркоситуации. Центрально-Азиатский регион-2004 г.
36. Развитие Эпидемии СПИДа. Региональный журнал. ВОЗ-2004 г. Ежемесячное издание «Твое здоровье» за 1992-93 год.

37. Муҳаммад Хўзарий. Нур-ул якин. Тошкент, «Чўлпон», 1992 и.
38. Оилани оқилона режалаштиринг. Ўзбекистан. Соғл. Сақ. Вазирлиги, Германия техникавий ҳамкорлиги жамияти, Тошкент, 1997 и.
39. Ҳомиладорликнинг олдини олишнинг замонавий усуллари ЮНФПА, ЮНЕСКО, Ўзб. Соғл. Сақл. Вазирлиги, Тошкент, 1986 и.
40. Жинсий йўл орқали юқадиган касалликлар. Ўзб. Соғл. Сақл. Вазирлиги, ЮНФПА, ЮНЕСКО, Тошкент, 2002 и.
41. Ҳ. Мўминов. Соғлом турмуш—соғломка йўл. Урганч, «Мураббий», 1996 и.
42. Ҳ. Мўминов. Соғлиқ масъулияти. Тошкент, «Янги аср авлоди», 2000 и.
43. Одам анатомияси. Дарслик, ўрта мактаблар учун.
44. Б. М. Шапиро, Л. Н. Башмакова, Г. У. Курманова. Соғлом турмуш тарзи. Ўрта мактаблар учун дарслик, Бишкек, 2000
45. Проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни. Материалы первого съезда специалистов здорового образа жизни Республики Казахстан, Алматы, 17—18 октябрь, 2002 г.
46. Медицинская газета. 1990 г. № 19. 1992 г. № 22. 1993 г. № 34, 1997 г. № 36, 2005 г. № 34.
47. Оила шифокори. Газета 2001 и, 36-сон.
48. «Ҳамшира». Журнал, 2005 и, 1-сон.
49. Отабосв Ш. Набисв А. Инсон ва биосфера. — Тошкент «Ўқитувчи», 1995.
50. Донилова Н. А. Природа и наше здоровье. — Москгл. 1977.
51. Углов Ф. Из плена иллюзии. — Москва. Молодая гвардия. 1986.
52. Орзикулов. Р. А. Соғлом гурмуш тарзи асослари. I ва II жил д. Тошкент, 2005.
53. Если хочешь быть здоров. Библиотека молодой семье — Москва, 1987.
54. Маршак М. Е. Физиологические основы закалывания организма человеку. — Москва. 1957.
55. Платен М. Учение о здоровь. г. Челябинск. 1991.
56. Андреев Ю. А. Три кепта здоровья. — Москва, 1991.
57. Лукьянов В. С. Турсунов М. Здоровье и долголетия человека. — Ташкент, 1985.
58. Брехман И. И. В ведение в валеологии — наука о здоровье. Ленинград, 1987.

Мундаража

Кириш.....	3
Валеология фанининг бошланиши ва тарихи.....	4
Одам организми тузилишини валеологик таҳлили.....	12
Онтогенез назарияси ва саломатлик.....	35
Ирсият ва саломатлик.....	39
Валеология фанининг ривожланиши.....	46
Ҳаракат, таянч, нафас ва юрак – қон томир тизимини текшириш усуллари..	54
Соғлом яшаш тарзи (СЯТ) ва унинг таркибий қисмлари.....	63
Экология, валеология ва психология тўғрисида.....	68
Ҳаёт, умр, турмуш, соғлик ҳақида.....	82
Соғлом турмуш тарзи, унинг эволюцион асослари ва асосий босқичлари.....	90
Соғлом турмуш тарзи йўлидаги ҳаракатнинг асосий босқичлари ва талаблари.....	100
Соғлом турмуш тарзининг асосий йўналишлари бўйича ҳар бир киши билиши ва кундалик турмушида қўллаши лозим бўлган билим ва малакалар	107
Ҳаракатли турмуш ва жисмоний машғулотлар ҳақида.....	119
Инсон соғлигини сақлашда организмни чиниқтириш жараёнларининг аҳамияти.....	137
Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда ўсимликлар дунёсининг аҳамияти.....	172
Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда турар жойлар санитария ҳолатининг аҳамияти.....	178
Тоза ва сифатли ичимлик сувнинг соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги аҳамияти.....	183
Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда атмосфера ҳавосининг аҳамияти.....	192
Биоритмлар ва саломатлик.....	196
Оила ва саломатлик.....	202
Ўзаро муносабатлар ва саломатлик.....	222
Меҳнат қилиш ва дам олиш одоби.....	234
Зарарли одатлар – саломатлик кушандалари.....	237
Зарарли одатлар – соғлом турмуш тарзининг бўзғунчилари Спид (ОИТС). Соғлом оила қуриш.ОИТС билан зарарланиш йўллари.....	255
Саломатликни асрашда психологик ҳолатларнинг аҳамияти.....	262
Соғлом турмуш тарздан билим ва малака.....	272
Ўз соғлигини ўзи назорат қилиш одоби.....	277
Йод ва темир танқислиги касалликлари.....	284
Ҳар бир кишига зарур бўлган билимлар мезони.....	290
Соғлом турмуш тарзини бошловчиларга бирламчи ҳаракат дастури.....	291
Хулоса.....	293
Фойдаланилган адабиётлар.....	294