

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
O‘RTA MAXSUS, KASB-HUNAR TA‘LIMI MARKAZI

S.M. ARIPOVA, H.S. BO‘RIXO‘JAYEVA

SOG‘LOM AVLODNING TIBBIY-IJTIMOIIY ASOSLARI

Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma

Qayta nashr

TOSHKENT – 2016

UO'K: 613.95/96
KBK 51.1(50')6
A 73

Aripova S.M., Bo'rixo'jayeva H.S.

Sog'lom avlodning tibbiy-ijtimoiy asoslari. Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. (Qayta nashr). – T.: «Fan va texnologiya», 2016. – 144 b.

ISBN 978-9943-978-39-3

O'quv qo'llanmada fanning maqsadi, vazifalari, oilada barkamol avlodni tarbiyalashning asosiy omillari, reproduktiv salomatlik, sog'lom turmush tarzi va sog'lom avlodni kamol toptirishda ekologiyaning ta'siri haqidagi ma'lumotlar keng yoritilgan.

Ushbu qo'llanma tibbiy-ijtimoiy yordam mutaxassislari tayyorlaydigan kollejlarning ijtimoiy ish yo'nalishi oquvchilari uchun mo'ljallangan bo'lib, ularning sog'lom avlodning tibbiy-ijtimoiy asoslari fani bo'yicha Davlat ta'lim standartlariga muvofiq bilimlarga ega bo'lishlariga imkon beradi.

UO'K: 613.95/96
KBK 51.1(50')6

Taqrizchilar:

- D.A. Karabalayeva** – Toshkent ixtisoslashtirilgan xotin-qizlar kolleji o'quv ishlari bo'yicha rahbar muovini, oliy toifali o'qituvchi;
- Z. Hasanova** – «Sog'lom avlod uchun» Xalqaro xayriya jamg'armasi onalik va bolalikni himoya qilish bo'limi xodimi.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi markazi ilmiy-metodik kengashi tomonidan nashrga tavsiya etilgan.

ISBN 978-9943-978-39-3

© Aripova S., Bo'rixo'jayeva H., 2012;
© «Voriz-nashriyot», 2012;
© «Fan va texnologiya» nashriyoti, 2016.

SO‘ZBOSHI

Respublikamiz mustaqillikka erishgach ijtimoiy-siyosiy hayotning barcha jabhalarida tub islohotlar amalga oshirila boshlandi. Kadrlar tayyorlash milliy dasturiga ko‘ra muassasalarni yuqori malakali mutaxassislar bilan ta‘minlashda pedagogik faoliyatning nufuzi va ijtimoiy maqomi ortyapti. Bu mamlakatimizning ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyoti, istiqboli, jamiyat ehtiyojidan kelib chiqqan holda amalga oshirilayotir.

Sog‘lom avlod, farzandlarimizni har jihatdan yetuk va barkamol insonlar qilib voyaga yetkazish, ularga kelajagimiz egalari deb qarash, yurt kelajagiga bevosita daxldor masala sifatida istiqlol siyosatining uzviy qismiga aylangani ham mohiyat-e‘tibori bilan shu ezgu maqsadga xizmat qiladi.

Har bir mamlakat aholisi salomat bo‘lishi uchun obyektiv omillardan moddiy ta‘minlanganlik va tabiatning tozaligi zarur bo‘lsa, subyektiv omillardan sog‘lom turmush tarzi, tibbiy ongning shakllanganligi va yoshlarni hayotga tayyorlab borishning takomillashganligi asosiy ahamiyatga ega bo‘ladi.

Mustaqillikning dastlabki yillaridanoq respublikamizda sog‘lom avlodni shakllantirishga katta ahamiyat berildi.

«Barkamol avlod»ni tarbiyalash masalasi davlat siyosati darajasiga ko‘tarilib, bu masalaga ustuvor vazifa deb qaraldi.

Mustaqil Vatanimizning birinchi ordeni «Sog‘lom avlod uchun» deb atalishi, mamlakatimizda «Sog‘lom avlod uchun» xalqaro xayriya jamg‘armasining tashkil etilganligi, 2000-yil «Sog‘lom avlod yili» deb e‘lon qilinganligi fikrimizning yaqqol dalilidir.

Sog‘lom avlodni tarbiyalash—buyuk davlat poydevorini, farovon hayot asosini qurish demakdir. Sog‘lom avlodni tarbiyalash ikki

jihatni–yosh avlodni jismonan sog‘lom etib tarbiyalash va ularni ma‘naviy barkamol qilib voyaga yetkazishni o‘z ichiga olagi.

Tibbiy-ijtimoiy yordam mutaxassisligi kasb-hunar kollejarining o‘quv rejasiga kiritilgan «Sog‘lom avlodning tibbiy-ijtimoiy asoslari» fanini o‘qitishdan asosiy maqsad, o‘quvchilarga o‘sib kelayotgan yosh avlodni sog‘lom va ma‘naviy barkamol bo‘lib yetishishiga ta’sir etadigan va salomatligini ta’minlaydigan ijtimoiy omillar haqida mukammal ma’lumot berishdir. Kitobdan o‘tish jarayonida yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash, sog‘lom avlodni voyaga yetkazishda ijtimoiy-ekologik vaziyatning ta’siri, demografik holatni muvofiq-lashtirishning o‘rni kabi masalalar va sog‘lom turmush tarzi–barkamol yosh avlodni tarbiyalash omillaridan biri ekanligi haqidagi ma’lumotlar joy olgan.

«SOG‘LOM AVLODNING TIBBIY-IJTIMOIIY ASOSLARI» FANINING MAQSAD VA VAZIFALARI

Biz mustaqilligimizning ilk yillaridanoq sog‘lom avlod tarbiyasini evg ustuvor vazifa deb belgiladik. Barkamol avlodni tarbiyalash masalasi davlat siyosati darajasiga ko‘tarildi. Mustaqil Vatanimizning birinchi ordeni «Sog‘lom avlod uchun» deb atalgani, «Sog‘lom avlod uchun» xalqaro xayriya jamg‘armasining tashkil etilishi fikrimiz tasdig‘idir.

Sog‘lom avlod deganda, eng avvalo, sog‘lom naslni, nafaqat jismonan baquvvat, shu bilan birga, ruhi, fikri sog‘lom, imon-e‘tiqodi butun, bilimli, ma‘naviyati yuksak, mard va jasur, vatanparvar avlod tushuniladi. Buyuk davlatni faqat sog‘lom millat, sog‘lom avlodgina qura oladi.

«Sog‘lom avlodning tibbiy-ijtimoiy asoslari» fanini o‘qitishdan asosiy maqsad o‘rta maxsus kasb-hunar ta‘limi muassasalarida ta‘lim olayotgan o‘quvchilarga o‘sib kelayotgan yosh avlodni sog‘lom, baquvvat va ma‘naviy barkamol, ruhan tetik qilib tarbiyalashga ta‘sir etadigan, salomatligini ta‘minlovchi ijtimoiy omillar haqida bilimlar berishdir.

Fanning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: sog‘lom avlodni shakllantirish asoslarini yuzaga keltirish, yoshlarni oilaviy turmushga tayyorlash, sog‘lom avlodni tarbiyalash davlatimizning ustuvor vazifasi ekanligini targ‘ib qilish, jismoniy barkamollikka erishish sirlari haqida ma‘lumot berish, sog‘lom avlodni voyaga yetkazishning tibbiy-ijtimoiy asoslari haqida ma‘lumot berish, o‘sib kelayotgan yosh avlodga OIV va teri-tanosil kasalliklari haqida tushuncha berish, yoshlarga zararli odatlardan saqlanish yo‘l-yo‘riqlarini o‘rgatish.

Lekin sogʻlom avlod tarbiyasi oson ish emas. U har bir inson, har bir oila va jamiyatdan jiddiy eʼtibor va uzluksiz mehnat talab qiladi.

Huquqiy demokratik jamiyatni qurish yoʻlidan sobitqadamlik bilan borayotgan Respublikamizda jamiyat hayotining barcha jabhalarida mustahkam ijtimoiy-huquqiy asoslar yaratilmoqda. Aholi oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishdek muhim va murakkab masala oʻzining mustahkam ijtimoiy-huquqiy asoslariga ega boʻlmogʻi lozim.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish jarayoni keng koʻlamli jarayon boʻlganligi tufayli, uni amalga oshirishda, hayotiy va tarixiy sinovlardan oʻtgan qator tamoyillarga amal qilish, shubhasiz uning samaradorligini oshirishga olib keladi. Keyingi yillarda sogʻliqni saqlash tizimini isloh qilish va sogʻlom avlod davlat dasturlarida, shuningdek, bolalar sportini rivojlantirish, aholini ommaviy sport mashgʻulotlariga jalb qilish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ayollar va oʻsib kelayotgan avlod salomatligini mustahkamlash borasida chiqarilgan farmon va qarorlarda respublikamiz aholisi oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish tamoyillari va mexanizmlari ishlab chiqilib, hayotga tadbiiq etilmoqda.

Oʻzbekistonda tugʻilish koʻp boʻlganligi va aholining anchagina qismini bolalar tashkil etganligi uchun onalar va bolalar salomatligi muhofazasi hamisha eng muhim va dolzarb masalalardan biri boʻlib keldi. Onalar va bolalar sogʻligʻini saqlash, ularga tibbiy yordam koʻrsatish ishlarini uyushtirish va rivojlantirishda tibbiyot oliy oʻquv yurtlarining pediatriya, akusherlik va ginekologiya kafedralari, shuningdek, ixtisoslashgan ilmiy tadqiqot institutlari faoliyat koʻrsatmoqda. Onalikni muhofaza qiluvchi va ixtisoslashgan pediatriya yordami koʻrsatuvchi muassasalar tarmogʻi kengaydi.

Mustaqillik yillarida Oʻzbekistonda ayollar umrining davomiyligi 73 yoshgacha uzaydi. Xuddi shunday vaziyat erkaklarda ham kuzatilmoqda, Oʻzbekistonda erkaklar umrining davomiyligi 1990-yildagi 66 yoshdan 68 yoshgacha koʻtarildi.

Respublikada onalar va bolalar sog'lig'ini muhofaza qilish ishlariga keng ahamiyat berildi. «Bolalikdan nogironlar tug'ilishining oldini olish uchun yangi tug'ilgan chaqaloqlar hamda homilador ayollarda tug'ma va boshqa patologiyalarni barvaqt aniqlash bo'yicha «Ona va bola skriningi» davlat tizimini tashkil etish to'g'risida» (01.04.98-y) Vazirlar Mahkamasining maxsus qarori qabul qilinganligi bu soha rivojiga salmoqli hissa qo'shdi. Ayollarni o'z vaqtida tibbiy ko'rikdan o'tkazish va sog'lomlashtirish natijasida bolalar o'limi 1000 ta tug'ilgan bolaga nisbatan 1991-yilda 51,4 dan 1999-yilda 20,2 ga kamaydi. Onalar o'limi 100 000 tirik tug'ilgan bolaga nisbatan 1991-yilda 65,3 dan 1999-yilda 31,0 ga kamaydi.

«Sog'lom avlod uchun» xalqaro xayriya jamg'armasini tuzish to'g'risidagi Farmon, Respublika Vazirlar Mahkamasining ushbu jamg'arma faoliyatini tashkil etish, davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash borasidagi qator qarorlari mamlakatimizda onalik va bolalikni muhofaza etishda muhim ahamiyatga egadir.

«Sog'lom avlod uchun» xalqaro xayriya jamg'armasi tashkil etilgandan buyon onalar va bolalar salomatligini muhofaza qilish borasida o'zining muhim hissasini qo'shib kelmoqda. Vazirlar Mahkamasining 1996-yil 22-fevraldagi «O'zbekiston Respublikasida tibbiy-ijtimoiy tizimni tashkil etish to'g'risida»gi 71-sonli qarori asosida faoliyat olib borayotgan jamg'armaga qarashli tibbiy-ijtimoiy patronaj bo'limlarining ishi diqqat-e'tiborga molik. Mamlakatimizdagi har bir viloyatda va Toshkent shahrida 15 ta «Avtoambulans»lar, ya'ni, kichik ko'chma poliklinikalar aholiga samarali xizmat ko'rsatmoqda. «Bolalikdan nogironlar tug'ilishining oldini olish uchun yangi tug'ilgan chaqaloqlar hamda homilador ayollarda tug'ma va boshqa patologiyalarni barvaqt aniqlash bo'yicha» «Ona va bola skriningi» davlat tizimini tashkil etish to'g'risida»gi Vazirlar Mahkamasining 1998-yil 1-apreldagi 140-sonli qarorini bajarish borasida ham faoliyat olib borilmoqda. Mamlakatimizda bu tizim barpo etilishidan asosiy maqsad – tug'ma nogironlikning oldini olishdan iboratdir. Shu niyatda Nukus, Andijon, Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Qarshi, Buxoro, Namangan

va Termiz shaharlarida mintaqaviy skrining markazlari va «Delfiya» tashxis qo'yish laboratoriya uskunalari, tashkiliy texnika bilan jihozlash ishlari olib borildi. Bu o'z navbatida yangi tug'ilgan chaqaloqlarni tug'ma gipotireoz va fenilketonuriya skrining tekshiruvidan o'tkazish imkoniyatini berdi.

Jamg'arma tarkibida «Sog'lom avlod uchun», Tashqi iqtisodiy faoliyat «Avlod», «Sharq» firmalari, «Oila» tibbiy markazi, «Tibbiy-ijtimoiy markaz» tashkil etilgan bo'lib, ularning faoliyati ham sog'lom avlodni tarbiyalab voyaga yetkazishga yo'naltirilgandir. Sog'lom avlodni tarbiyalash vazifasining pirovard maqsadi millatning har tomonlama uyg'un barkamolligini ta'minlashdan iborat. Natijada esa sog'lom millat buyuk davlatni, mukammal, erkin fuqarolik jamiyatini bunyodga keltiradi.

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan islohotlarda «Sog'lom avlod uchun» xalqaro xayriya jamg'armasining ham munosib hissasi bor. Jamg'armaning vazifalari quyidagilardan iborat:

- sog'lom avlod Davlat dasturi bajarilishini ta'minlash uchun zarur mablag'lar va resurslar safarbar qilinadi, jamoatchilik, korxonalar va tashkilotlar unga faol jalb qilinadi;
- sog'lom avlod Davlat dasturining maqsadlari va mazmuni, ona va bola sog'lig'ini mustahkamlash, sog'lom avlodni shakllantirish va tarbiyalashda oilaning rolini kuchaytirishni aholi o'rtasida keng targ'ib qilish tashkil etiladi;
- xorijiy va mamlakatimiz homiylarining muruvvat xayriya yordami mablag'lari jalb qilinadi va ularni to'plash ishlari faol olib boriladi;
- jamoat nodavlat tuzilmalarining sog'lom avlodni shakllantirishga qaratilgan—ona va bola sog'lig'ini muhofaza qilish bilan bog'liq vazifalarini hal qilishga doir say-harakatlari muvofiqlashtiriladi;
- aholining ehtiyojmand qatlamlariga, eng avvalo, ko'p bolali oilalarga, kamqonlik kasalligiga duchor bo'lgan ayollarga, nogiron bolalarga hamda mehribonlik uylari va internatlarda tarbiyalanayotgan bolalarga muruvvat yordami ko'rsatiladi;

- ona va bola sog‘lig‘ini muhofaza qilish, sog‘lom avlodni tarbiyalash ishida xalqaro hamkorlik rivojlantiriladi va chuqurlashtiriladi.

Ushbu muhim va salmoqli vazifalarni amalga oshirish maqsadida jamg‘arma faoliyatini uch yo‘nalishda tashkil etilganligini ham alohida ta’kidlamog‘ joiz. Bular, hukumatimiz olib borayotgan onalik va bolalikni ijtimoiy muhofaza etish, onalar va bolalar salomatligini mustahkamlash, sog‘lom avlodni dunyoga keltirish va shakllantirish borasidagi izchil siyosatni amalga oshirishda mutasaddi davlat va jamoat tashkilotlari bilan hamkorlikda faoliyat ko‘rsatishdan iboratdir.

Ikkinchidan, mustaqillik yillarida amalga oshirilayotgan keng ko‘lamli islohotlarning barcha bosqichlarida kuchli ijtimoiy muhofazaning yangi tizimi barpo etildi.

Uchinchidan, aholiga tibbiy sohada uslubiy yordam berish, ya’ni salomatlikni muhofaza qilish bag‘ishlangan turli risolalar, uslubiy tavsiyalar, bukletlar, plakatlar yaratish, seminar, davra suhbatlari, maxsus teleko‘rsatuvlar, radioeshittirishlar orqali har bir oilaga, har bir fuqaro ongiga ta’sir etish jamg‘arma faoliyatining ustuvor yo‘nalishlari sifatida belgilangan.

Shu ma’noda «Sog‘lom avlod uchun» xalqaro xayriya jamg‘armasi ham kelajagimiz egalari bo‘lgan yosh avlodni barkamol kishilar qilib voyaga yetkazishdek ezgu ishga o‘zining munosib hissasini qo‘shaveradi.

Nazorat savollari

1. «Sog‘lom avlodning tibbiy-ijtimoiy asoslari» fanining maqsadi nimalardan iborat?
2. Fanning asosiy vazifalari nimalardan iborat?
3. «Sog‘lom avlod uchun» xalqaro xayriya jamg‘armasi haqida nimalarni bilasiz?

SOG‘LOM AVLOD–KELAJAK POYDEVORI

Farzand tarbiyasi yurt taraqqiyoti, jamiyat ravnaqida muhim o‘rin tutadi. Shundan kelib chiqib aytish mumkinki, ertamiz egalari har jihatdan komil inson sifatida o‘stirish, ular ongida sportga muhabbat tuyg‘ularini shakllantirish borasida o‘tgan yillar davomida juda ulkan ishlar bajarildi. Hozir qaysi shahar, tuman yoki olis qishloq hududiga bormang, ko‘rkam ijtimoiy-maishiy binolar qatorida biri biridan chiroyli, muhtasham sport majmualari, stadionlar va inshootlarga ko‘zingiz tushadi. Ularda minglab bolalarning o‘zlari sevgan sport turlari bilan shug‘ullanayotgani esa havasingizni keltiradi. Ushbu yo‘nalishdagi islohotlarning dunyo miqyosida ham yuksak darajada e’tirof etilib, endilikda O‘zbekiston tajribasini o‘rganishga bo‘lgan qiziqishning tobora ortib borayotgani yanada quvonarlidir.

Mustaqillikning ilk kunlaridanoq yosh avlodning tarbiyasi, ularning ma’naviyatini yuksaltirish sohasidagi islohotlarni tizimli, bosqichma-bosqich amalga oshirish strategiyasi belgilab olindi.

Mazkur islohotlarning asosiy maqsadi yosh avlodning ijtimoiy shakllanishi va kamol topishi, iqtidorini jamiyat manfaatlari yo‘lida imkoni boricha to‘la-to‘kis ro‘yobga chiqarish uchun ijtimoiy, iqtisodiy, huquqiy sharoit yaratish hamda ularni kafolatlashdan iborat.

Voyaga yetguncha, ya’ni 18 yoshgacha bo‘lgan davr inson umrida eng nozik, eng murakkab davrdir. Shu yoshda inson ongi, axloqi, ma’naviy qiyofasi shakllanadi. Bu davrda farzandlarimizni o‘z holi-ga tashlab qo‘yish, tarbiyasi, ilmi va ma’naviyati bilan shug‘ullanmaslik kelajakda salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Shu jihatdan ma’naviy va jismoniy barkamol avlodni voyaga yetkazish masalasi mamlakatimiz uchun umummilliy vazifa bo‘lib,

bu ezgu maqsad yo'lida amalga oshirilayotgan ishlarni izchil davom ettirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi hisoblanadi. Faqat jismoniy jihatdan baquvvat bo'lgan odamni tarbiyalash unchalik qiyin emas. Ammo uni ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan kamol topirish g'oyat murakkab vazifa. Ayniqsa, bugungi kunda—mafkuraviy kurashlar goh oshkora, goh pinhona tus olgan hozirgi nozik, qaltis sharoitda, tahlikali zamonda bu masala nihoyatda dolzarb ahamiyatga ega.

Sog'lom avlodni, sog'lom naslni birdaniga tarbiyalab bo'lmaydi, albatta. Buning uchun keng miqiyosdagi ko'pdan ko'p vazifalarni bajarishimiz, uzoqni ko'zlab ish tutishimiz kerak. Eng avvalo, har bir odam o'z sog'lig'i haqida qayg'urishi, har bir oila o'zidan sog'lom nasl, sog'lom zurriyot qoldirishini o'ylashi zarur.

Ming afsuski, ba'zi oilalarda ota-onalar na o'zlarining, na farzandlarining salomatligini o'ylaydilar. Ular bilmaydiki, qator-qator mashinalari, dang'illama imoratlari bor odam boy emas, balki oilasi tinch, sog'lom, odobli, aqlli farzandlari bor inson chinakam boydur.

Sog'lom bolaning tug'ilishi, eng avvalo, onaning sog'lig'iga bog'liq. Olloh taolo yaratgan tabiatning buyuk mo'jizasi bo'lmish ayol dilbandini to'qqiz oy o'z bag'rida, yurak ostida avaylab dunyoga keltiradi. Uni voyaga yetkazish uchun o'zini ayamadan, butun hayotini baxshida etadi. Ana shu jarayonda ayol neki yaxshilik yoki yomonliklarni boshdan keshirsa, uning vujudi orqali homilaga o'tadi. Sog'lig'i nochor, xo'rlangan, iztirob chekkan onadan sog'lom farzand tug'ilmaydi.

Sog'lom bolaning dunyoga kelishi uchun otaning ham qoni toza, tani va ruhi sog'lom bo'lishi kerak. Boshqacha aytganda, oilada sog'lom go'dak kulgusi yangrashi uchun ona ham, ota ham sog'lom va ahil bo'lishi kerak.

Bir so'z bilan aytganda, sog'lom farzand faqat sog'lom oilada tug'iladi. Oilaning sog'lomligini undagi muhit, ota-onaning totuvligi, bir-birini tushunishi, qo'llab-quvvatlashi, o'zaro izzat-hurmati belgilaydi.

Yangi hayotga qadam qoʻyayotgan yosh oilalarni eʼzozlash, oyoqqa turib olishlari uchun ularga davlat tomonidan yordam koʻrsatilishi lozim. Bu davlatimiz siyosatining uzviy qismidir. Albatta, davlat tomonidan koʻrsatiladigan yordam, ota-onaning koʻmagi oʻz yoʻli bilan, ammo baxtli oila qurish, sogʻlom farzand oʻstirish koʻproq har bir ota-onaning oʻz qoʻlidadir. Bu ularning aql-zakovati, intilish maqsadlari, orzu-niyatlari, iymon-eʼtiqodiga bogʻliq.

Kishilik tarixi paydo boʻlgandan buyon, ming yillar davomida har qanday mamlakatning, har qanday millatning, ota-ona boʻlish baxti nasib etgan har qanday insonning eng moʻtabar orzusi, astoydil intilgan asosiy maqsadi—sogʻlom, barkamol avlodni tarbiyalash, har tomonlama komil insonni voyaga yetkazishdan iborat boʻlib kelgan.

Ona-Vataniga mehr-muhabbati baland, Oʻzbekistonni kelajagi buyuk davlat deb qaraydigan va bu borada amaliy ishlarga tayyor har bir yurtdoshimiz shuni bilishi kerakki sogʻlom avlodni voyaga yetkazish barcha ulugʻ maqsadlarning asosidir.

Maʼnaviy va jismoniy barkamol avlodni voyaga yetkazish masalasi umummilliy, umumdavlat miqyosidagi vazifa boʻlib, bu ezgu maqsad yoʻlida amalga oshirilayotgan ishlarimizni izchil va qatʼiyatlilik bilan davom ettirish bugungi siyosatning diqqat markazida turibdi.

Yurtimizda yashayotgan, oʻzining oʻgʻil-qizlarining ertangi kunini oʻylaydigan har bir odam, har bir ota-ona, barcha qilayotgan ishlarini, avvalo, oʻrnini bosadigan farzandi uchun, zurriyotlarining baxt-u saodati uchun deb biladi. Bola tarbiyasini uning kelajakda hech kimdan kam boʻlmay voyaga yetishi, kamol topishini oʻz umrining mazmuni deb hisoblaydi.

Xalqimiz qadim-qadimdan tarbiyaga, ilm-u hunarga alohida eʼtibor berib keladi. Ota-onalik va farzandlik rishtalari hamisha aziz deb belgilangan. Ota-ona farzand uchun bir umrlik ibrat va bir umrlik muallimdir. Shuning uchun ham xalqimiz yosh avlod tarbiyasi va taqdiriga masʼul zotlar—tarbiyachilar, muallimlar, tibbiyot xodimlarini gʻoyat qadrlaydi. Ular farzandlarimiz ruhiga, ona xalqi-

mizga xos asl fazilatlarini sogʻlom turmush va sogʻlom fikrlash tarzini singdiradi. Bunday koʻpqirrali tarbiya millatimizga xos yuksak xususiyatlarning yuzaga chiqishi uchun asosiy omildir. Azaldan, oʻgʻlini uylantirayotgan yoki qizini chiqarayotgan ota-ona qudaqdagʻayining yetti pushtini soʻrab-surishtiradi. Amir Temur hazratlari, oʻgʻillari va nabiralarini uylantirmoq tashvishida kelin izlamogʻqa shaxsan oʻzi eʼtibor berganini va ayni shu vazifani davlat ishlari bilan teng koʻrganini eʼtirof etadi. Bu katta hayotiy falsafaning, barqaror axloqiy eʼtiqodning, suyak surib kelayotgan donolikning belgidir. Har bir xalq har bir avlodning barkamollik darajasi pirovard natijada shu xalq istiqbolini, taraqqiyoti va taqdirini hal etadi.

Maʼnaviy va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalash—faqat milliy ehtiyojgina emas, balki umumdavlat ahamiyatiga molik masala—koʻpmillatli vatanimizda tugʻilib oʻsgan, tomir yoʻygan barcha qardosh xalqlar uchun birdek ezgu maqsaddir. Ishonchimiz komilki, Oʻzbekistonning buyuk kelajagi, Vatanning baxti boʻlmish barkamol avlod ilm, tarbiya, mehnat orqali shakllanadi. Mustaqillik yillarida barkamol avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish yoʻlida tengsiz ezgu ishlar amalga oshirildi.

Milliy va umuminsoniy qadriyatlarni oʻtmish merosimizning eng yaxshi anʼanalarini hamda shakllanib kelayotgan yangi udumlarni aholining barcha tabaqalariga yetkazish, xalqimiz genofondini sogʻlomlashtirish, maʼnan va jismonan barkamol insonni tarbiyalash oila, davlat va jamiyatning mushtarak maqsadidir.

Nazorat savollari

1. Nima uchun sogʻlom avlodni kelajak poydevori deb ataymiz?
2. Sogʻlom avlodni tarbiyalashda oldimizda turgan vazifalar nimalardan iborat?

OILA – MA’NAVIY BARKAMOL AVLODNI TARBIYALASHNING ASOSIY MEZONI

Mustaqil va iqtisodiy o‘zgarishlar sharoitida kishilarning ongi- ni, yetukligini yuksaltirish, ma’naviy jihatdan boyitish jamiyatning asosiy vazifalaridan biridir. Sog‘lom barkamol inson har bir xalq, millat, davlat kelajagining nurlu istiqbolidir. Binobarin, barkamol, ma’naviy boy, axloqan pok va jismonan sog‘lom avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish, avvalambor, oilada amalga oshiriladi. Kishiga bir umr hamroh bo‘ladigan insoniy fazilatlar – ezigulik, yaxshilik, fido- yilik, sadoqat, mardlik, insof, mehr-shafqat kabi xislatlar dastlab oilada shakllanadi. Oila yoshlarni axloqli, odobli, mehnatsevar, halol va rostgo‘y bo‘lib voyaga yetishlari uchun zamin tayyorlaydi. Oila tarbiyasi bolaning kelajakda kim bo‘lib yetishishida muhim o‘rin tutadi. 2000-yil 15-fevralda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Sog‘lom avlod davlat dasturi to‘g‘risida»gi Qarori e‘lon qilindi. Bu jihatdan sog‘lom avlodni tarbiyalashga, yuksak umuminsoniy qadriyatlarga asoslangan hayotiy o‘ringa ega bo‘lgan ma’naviy boy, axloqan yetuk, intellektual rivojlangan, chuqur bilim- li, jismonan baquvvat, har tomonlama kamol topgan shaxsni shakl- lantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsad qilib olingan. Unda sog‘lom oilani shakllantirish va oilada yuksak ma’naviy-axloqiy muhitni rivojlantirish uchun shart-sharoit yaratish, davlat, jamiyat va oila tomonidan sog‘lom farzand tug‘ilishiga e‘tibor va g‘amxo‘rlikni kuchaytirish; bolalar- ning salomatligini mustahkamlash, ularning ta‘lim olishi va har to- monlama kamol topishi uchun shart-sharoitlarni yaxshilash, ijtimoiy tafakkurda yetuk, har tomonlama kamol topgan va sog‘lom avlod- ning tug‘ilishi va tarbiyalanishi uchun yuksak mas’uliyatni shakl-

lantirishga, sogʻlom avlodning tugʻilishi va tarbiyalanishi masalalari boʻyicha alohida yangi bilim berish tizimini yaratishga yoʻnaltilgan.

Ulugʻ davlatlarning, ulugʻ kashfiyotlarning ijodkori Komil insondir. Komillikka esa inson tarbiya orqali erishadi.

Komil inson, fazilatli odam—har jihatdan sogʻlom, ijtimoiy-maʼnaviy nuqtayi nazardan yetuk, faol shaxsdir.

Komil inson—sogʻlom odam mezonidir, fazilatidir. Fazilat esa, Aristotel iborasi bilan aytganda, ayni paytda ham kamchilikning, ham haddan tashqarilikning ziddidir. Yaʼni kamolot mujassamidir. Sogʻlom odam tushunchasi ham tarixiy boʻlib, oʻz davrining sifat belgilarini aks ettiradi.

Sogʻlom odam qanchalik qaygʻuga botgan yoki sevinchdan olamga sigʻmay turgan boʻlsa ham dunyoni toʻgʻri idrok eta biladi, yonginasida ochilib turgan gulni koʻra oladi, uning tanasiga oʻralgan zarpechakni yulib tashlashga fahmi yetadi. Demak haq gapni aytishga, haq ishni qilishga qodir hisoblanadi.

Inson va insoniy munosabatlar, shaxs va uning kamoloti muammolari uzoq asrlardan buyon jamiyatning eng ilgʻor kishilari, olimlari, buyuk allomalar va donishmandlarning diqqat markazida asosiy masalalardan boʻlib kelgan, Sharqning buyuk allomalari hisoblangan Abu Nasr Forobiy, Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali ibn Sino, Yusuf Xos Hojib, Mahmud Koshgʻariy, Kaykovus, Alisher Navoiy, Zahiriddin Muhammad Bobur, Muqimiy, Furqat, Zavqiy, Uvaysiy, Nodira, Abdurauf Fitrat, Abdulla Avloniy kabi koʻplab olim va yozuvchilar bu masalalar yuzasidan oʻzlarining durdona fikrlarini tarixda qoldirib ketganlarki, ular hozirgi zamon fani uchun ham katta ijtimoiy va mafkuraviy ahamiyatga egadir. Ularning asarlarida oila va oilaviy munosabatlarga ham alohida eʼtibor berilgan. Sharq mutafakkirlari shaxs tarbiyasi va kamolotida oilaning, oilaviy tarbiyaning rolini yuqori qoʻyishgan, ayniqsa, shaxsning aqliy va axloqiy kamolotida oilaning oʻrni, ota-ona va yaqin kishilarning yoʻnaldiruvchi va tarbiyalovchi vazifalariga alohida eʼtibor berganlar. Ular faqat oiladagina rivojlanishi mumkin boʻlgan sifatlar—halollik, pok-

lik, mardlik, mehribonlik, haqgo'ylik kabi qator fazilatlarini barcha sifatlardan yuqori qo'yishlari bilan birga insoniy munosabatlarda namoyon bo'ladigan yuksak fazilatlar, avvalo, ota-onadan bolaga o'tishi va ularning jamiyat taraqqiyotiga ijobiy ta'siri kabi qimmatli fikrlari va bu boradagi amaliy ko'rsatmalarni o'z falsafiy-axloqiy, sotsiologik va psixologik qarashlarida ifodalab berganlar.

Zardushtiylikning qadimiy kitobi—«Avesto»da oila muqaddas dargoh ekanligi, oila barqarorligida er va xotinning teng mas'ulligi, farzand tarbiyasi to'g'risidagi fikrlar bayon etilgan. Umuman olganda, zardushtiylik davridayoq oila masalalariga katta e'tibor qaratilgan bo'lib, oilaning jamiyatda tutgan o'rnini va mavqeyini mustahkamlash uchun azaldanoq zamin yaratilganligini kuza-tamiz.

Quyida hadislar to'plamidan bir necha misollar keltiramiz:

«Farzandlaringizni izzat-ikrom qilish bilan birga axloq-odobini ham yaxshilangiz» (38-hadis); «Hech bir ota o'z farzandiga xulq-u odobdan buyukroq meros berolmaydi» (136-hadis).

«Axloq-odobga oid hadis namunalari» kitobida bu borada quyidagi hikmatlarni o'qiymiz: «Qo'shningizga yaxshilik qiling—tinch bo'lasiz... O'zingiz sevgan narsani odamlarga ham ravo ko'ring—salomat yurasiz... Inson xatoni ko'proq o'z tili bilan sodir qiladi... Tashqi ko'rinishingiz yoki mol-dunyolaringizga emas, balki dillaringizga va ishlaringizga baho beriladi». «Shohnoma» asarining muallifi Firdavsiy shunday debdi: «Donlarni tashib yuruvchi chumolini ham ranjitma, chunki har jonivorning joni o'ziga shirindir. Ko'ngli qora, bag'ritosh bo'lgan kishi hatto chumolini ham ranjitishga, behuzur bo'lishiga rozi bo'ladi. Ojizlarga zo'ravonlik qilib, ularni ranjitma, bir kun chumoli kabi oyoq ostida bo'lasan.

Arastu hakim aytadi: «Adabning ko'rkamligi nasabning yaramas tomonlarini berkitadi. Fazilat asilzodalik va nasl bilan emas, balki ilm-u adab bilan hosil bo'ladi».

Suqrot hakim aytadi: «Birov baxtsizlikka yo'liqsa, undan kulma, axir arslon ham shuncha kuchliligi bilan tuzoqqa tushadi-ku».

Inson–jamiyat aʼzosi, u oʻz mehnati bilan goʻzaldir. Insonga xos goʻzal axloqiy fazilatlar har bir kishi yashayotgan muhitdagi kishilar bilan turmushda, oilada, qoʻni-qoʻshnichilik va yor-birodarlikda, boshqalar bilan boʻladigan aloqasi yurish-turishi, muomalasi, kiyinishi, did-farosati va boshqa fazilatlarida namoyon boʻladi.

Nazorat savollari

1. Kamil inson deganda nimani tushunasiz?
2. Soʻlom avlodni tarbiyalashda oilaning oʻrni.
3. Odob-axloq haqida buyuk mutafakkirlarning aytganlarini yozib keling.

HOMILADOR AYOL SOG‘LIG‘INI SAQLASH

Ona qornidagi homilaning rivojlanishi haqida umumiy ma‘lumotlar

Asab tizimi. Embrion hayotining ilk bosqichida miya kurtagi hosil bo‘lib, u tez rivojlanadi.

Reflektor yoy elementlari embrion hayotining II oyida topilgan. Asab-muskul apparatining qo‘zg‘alishi natijasida yuzaga chiqqan harakat reflekslari II–III oylik homilalarda aniqlangan; II–V oygacha bo‘lgan homilada teri va shilliq pardalardan boshlanuvchi reflekslar, pay reflekslari vujudga keladi. Ona qornidagi hayotning V oyiga kelib orqa miya shakllanadi. Bosh miya po‘stlog‘ida push-talarning taraqqiy etishi ona qornidagi hayotning VI–VII oyiga kelib tugaydi.

Homila qoni. Ona qornidagi hayotning II–III oyida jigar, III oying oxiridan boshlab ko‘mik kabi qon yaratuvchi asosiy a‘zolar rivojlanadi. Ona qornidagi hayotning IV oyida taloq qon yarata boshlaydi. Yetilgan homilada gemoglobin va eritrositlar katta yoshdagi odamlarga nisbatan ko‘proq bo‘ladi. Eritrositlar va gemoglobinning ko‘pligi homilaning kislorodga to‘yinishiga yordam beradi. Homiladagi leykositlar nisbatan kamroq.

Homilada qon aylanishi. Ona qornidagi hayotning ikkinchi haftasida homila bachadon devoriga payvandlangach tez orada yuragi ura boshlaydi. Embrionda qon aylanish funksiyasining rivojlanishi bir necha bosqichga bo‘linadi.

Qorindagi homila platsenta (yo‘ldosh) orqali ona qonidan kislorod va oziq moddalar olib turadi. Shunga ko‘ra homiladagi qon aylanishi muhim xususiyatlarga ega. Platsentada kislorod va oziq moddalar bilan boyigan homila qoni kindik venasi orqali homila

organizmiga kiradi. Kindik venasi kindik halqasi orqali homilaning qorin bo'shlig'iga kirib, jigarga yaqinlashadi-da, unga tarmoqchalar beradi, so'ngra pastki kovak venaga borib, unga arterial qon quyiladi. Kindik venasining kindik halqasidan to pastki kovak venagacha bo'lgan qismi *Arantiv yo'li* deb ataladi.

Qon pastki kovak venadan yurakning o'ng bo'lmasiga o'tadi, yuqori kovak venadan kelgan venoz qon ham o'ng bo'lмага quyiladi.

Pastki va yuqori kovak venalarining quyiladigan joyi orasida Yevstaxiy qopqog'i bor, u yuqori va pastki kovak venalaridan kelgan qonning aralashib ketishiga to'sqinlik qiladi. Yevstaxiy qopqog'i pastki kovak vena qonini yurakning o'ng bo'lmasidan chap bo'lmasiga shu bo'lmalarda orasidagi oval teshik orqali o'tkazadi, qon yurakning chap bo'lmasidan chap qorinchasiga, undan esa aortaga o'tadi. Kislorod birmuncha ko'proq bo'lgan qon aortaning ko'tariluvchi qismidan boshga va tananing yuqori qismiga boruvchi tomirlarga kiradi.

Shunday qilib, homilaning faqat kindik venasida aransiv yo'lida va jigarga boruvchi tarmoqchalarda arterial qon oqadi. Pastki kovak vena va ko'tariluvchi aortada esa aralash qon bo'ladi, lekin ulardagi kislorod pastga tushuvchi aorta qonidagiga nisbatan ko'proq.

Homila rivojlangan sayin yurak bo'lmalari o'rtasidagi oval teshik birmuncha torayadi va Yevstaxiy qopqog'i kichrayadi. Shunga ko'ra arterial qon butun homila organizmiga tekis taqsimlanadi va homila gavdasining kam rivojlangan pastki yarmi endi yuqori yarmiga tenglashadi.

Homila tug'ilgan zahoti birinchi marta nafas oladi, shu paytdan boshlab homila o'pkasi bilan nafas olish boshlaydi va tug'ilgandan keyingi qon aylanishi vujudga keladi.

Homilaning nafas olishi. Homila tug'ilib birinchi marta nafas olish harakati boshlanguncha nafas a'zolari ishlamay turadi.

Ona qornidagi homilada yuza nafas harakatlari mavjudligi XIX asrda aniqlangan (Alfeld). Nafas harakatlarida qog'anoq suvi (homila atrofidagi suv) burun-halqumga kiradi-yu darhol qaytib chiqadi. Nafas harakatlari ovoz yorig'i yopiq turganida bajarilgani uchun

suv ichkariga kirmaydi. Nafas harakatlari tufayli ko'krak bo'shlig'ida manfiy bosim vujudga keladi, shunga ko'ra homiladagi qon aylanishi yaxshilanadi.

Homila platsenta orqali kislorod oladi. Platsenta orqali kislorod yetarli o'tmasa, homilada kislorod tanqisligi kelib chiqadi. Kislorod tanqisligi qorindagi homilaning rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi va uning nobud bo'lishiga olib keladi. Homilaga kislorod yetib borishi buzilgan sharoitda homila qonida karbonat angidrid to'planib qoladi. Homilada o'tkir kislorod tanqisligi (gipoksiya) vujudga keladi, organizmda kislorod yetishmasligi va karbonat angidridning ko'payib ketishi homilaga ziyon yetkazadi.

Onaning turli xil surunkali kasalliklari, platsenta va kindikdagi turli patologik o'zgarishlarda homilada gazlar almashinuvi buzilishi kuzatiladi. Homilador ayolning kamqonligida, yurak poroklarida, o'pka yallig'langanda, isitma holatlarida, homiladorlik gestozlarida va boshqa kasalliklarda homilaga kislorod yetib borishi kamayadi.

Homilaning oziqlanishi. Hazm bezlari va a'zolari ona qornidagi hayot davridayoq ishlay boshlaydi. Homiladorlikning IV–V oyida jigar glikogenni sintez qiladi va o't-safro ishlab chiqaradi, homila ichagida ibtidoiy axlat (mekoniy) hosil bo'ladi. Mekoniyda suv, o't-safro, ichga yutilgan tuk, homila terisidagi epidermis tanga-chalari va yog' bezlarining sekretini mavjud bo'ladi, uning tashqi ko'rinishi quyuq sarg'ish massadan iborat. Homilaning meda-ichak yo'lida hazm fermentlari topiladi.

Oziq moddalar homilaga ona organizmidan platsenta orqali yetib boradi. Platsentadan ishlanib chiqqan fermentlar oziq moddalarni parchalaydi. Ona qornidagi oqsillar, yog'lar va uglevodlar platsenta vorsinkalarida ushlanib qolib, fermentlarning murakkab ta'siriga uchraydi va homila organizmining o'zlashtirishi uchun yaroqli holatda unga o'tadi. Oqsil va uglevodlarning parchalanishidan hosil bo'ladigan ba'zi moddalar (aminokislotalar, glukoza), shuningdek, anorganik tuzlar va suv platsenta orqali diffuz yo'li bilan o'tadi. O'sayotgan homila organizmining rivojlanishi va hayot faoliyati uchun zarur moddalar vitaminlar ham platsenta orqali onadan homilaga o'tadi.

Homilaning chiqarish funksiyalari. Oqsillar, yogʻlar, uglevodlar almashinuvi natijasida hosil boʻladigan moddalar homila organizmidan platsenta orqali ona qorniga oʻtadi. Homila modda almashinuvi chiqindilarini homilador ayolning chiqarish aʼzolari, asosan, buyraklari ajratib chiqaradi. Homila buyraklari ona qornidagi hayotining VI–VII oyidan ishlay boshlaydi. Ammo chiqarish funksiyasi, hali sust boʻladi.

Homilaning rivojlanishi uchun zarur boʻladigan gormonlar platsentada ishlab chiqilib, onadan homilaga oʻtib turadi. Bu davrda homilaning ichki sekretiya bezlari faoliyat koʻrsatmaydi. Homilaning ichki sekretiya aʼzolari ishlay boshlagach, ulardan chiqadigan gormonlar platsenta orqali ona organizmiga oʻtadi. Homilaning medaosti bezidan chiqadigan gormon (insulin) qandli diabet bilan ogʻrigan ona organizmiga oʻtib, bu kasallikning oʻtishini aksari yengillashtirishi aniqlangan.

Platsenta, odatda, mikroorganizmlarni ushlab qoladi, lekin ayniqsa platsenta oʻzgarganda (vorsinkalar epiteliysining distrofiyasi va zararlanishi, infarktlar, qon quyilishi) patogen mikroblar, jumladan, yuqumli kasalliklarning mikroblari homilaga oʻta oladi.

Gripp, qizamiq, qizilcha, sitomegalovirus va boshqa kasalliklarning viruslari platsenta orqali homilaga oʻtadi. Ana shu viruslar homilaning kasallanishiga olib keladi, bu kasalliklar esa homilani, hatto, nobud boʻlishiga sabab boʻladi, homiladorlik koʻpincha barvaqt toʻxtaydi (bola tushadi).

Ona qornidagi hayotning ayrim oylarida homilaning holati.

Homiladorlik soʻnggi hayz koʻrishning birinchi kunidan hisob qilganda oʻrta hisob bilan 280 kun yoki akusherlar hisobida 10 oy davom etadi (akusherlar hisobidagi oy 28 kun, akusherlarning 10 oyi 40 hafta). Shu davr mobaynida tuxum hujayra urugʻlanib, undan homila yetiladi, bu yetilgan homila yashab keta oladi.

I oy ichida tuxum boʻlinadi, murtak va embrional pardalar hosil boʻladi.

II oy oxirida homilaning boʻyi 3–3,5 sm, tanasi shakllangan, qoʻl-oyoq kurtaklari bor, boshi tanasining uzunligiga barobar keladi, boshida koʻz, burun, ogʻiz kurtaklari aniqlanadi.

III oy oxirida homilaning bo'yi 8–9 sm, vazni 20–25 g, boshi kattagina, jinsiy a'zolar tuzilishidagi tafovut sezilarli, qo'l-oyoqlari harakatlanadi, barmoqlari aniqlanadi.

IV oy oxirida homilaning bo'yi 16 sm, vazni 120 g, yuzi shakllangan, qo'l-oyoq harakatlari faolroq bo'ladi-yu, onasiga sezilmaydi. Jinsi ro'y-rost ajratiladi.

V oy oxirida homilaning bo'yi 25–26 sm ga yetadi, vazni 280–300 g bo'ladi. Terisi qizil, tuk bosgan. Yog' bezlaridan yog' moddasi ajralib chiqib boshlaydi, bu modda epidermis qazg'oqlariga aralashib, pishloqqa o'xshash surtmani hosil qiladi. Ichagida mekoniy hosil bo'ladi. Homilaning harakati onasiga seziladi.

VI oy oxirida homilaning bo'yi 30 sm, vazni 600–680 g, harakatlari chaqqon, homila tirik tug'ilishi mumkin, nafas harakatlarini bajara oladi, tug'uruqdan keyin alohida yaxshi parvarish qilinsa, yashab ketishi mumkin, aks holda tez o'lib qoladi.

VII oy oxirida homilaning bo'yi 35 sm, vazni 1000–1200 g, teri ostidagi yog' qavati yupqa, terisi burushgan, pishloqsimon surtma bilan qoplangan, butun badanini tuk bosgan. Quloq va burun tog'aylari yumshoq, qo'l-oyoq tirnoqlari barmoqlarining uchlariga yetmaydi. O'g'il bolalarning moyaklari yorg'oqqa tushmagan. Qiz bolalarning kichik jinsiy lablari katta jinsiy lablari bilan bekilmagan. Homila tirik tug'ilib, nafas oladi. Homiladorlikning VII oyi yoki 28-haftasida tug'ilgan homila chala hisoblanadi, lekin yashay oladi.

VIII oy oxirida homilaning bo'yi 40 sm, vazni 1500–1600 g bo'ladi. Bu muddatda tug'ilgan bola yashab ketishi uchun maxsus parvarish talab qiladi.

IX oy oxirida homilaning bo'yi 40 sm, vazni 2400–2500 g, teriosti yog' qavati qalin tortadi. Terisi silliq pushti rang, badanidagi tuklar kamaygan, boshidagi sochi o'sgan. Bu muddatda tug'ilgan bola yashab ketadi.

X oy oxiriga kelib, chalalik belgilari yo'qoladi, homila yetilib, tug'iladi. Homila akusherlar hisobida X oy oxirida yetiladi. Tug'ilgan homilaning necha oyiliginini bilish uchun bo'yi va vazni haqidagi ma'lumotlardan foydalanish mumkin.

Homiladorlik diagnostikasi.

Homilador ayollarni tekshirish usullari

Ayollarda homiladorlikni aniqlash maqsadida bir qancha masalalarni aniqlab olish katta ahamiyatga ega. Homiladorlikni aniqlashda ayoldan soʻrab olinadigan maʼlumotlar va ayolni bevosita tekshiruv natijalaridan foydalaniladi.

Homiladorlikni aniqlash maqsadida ayollarni tekshiruvning quyidagi usullari qoʻllaniladi.

1. Tibbiyotda umumiy qabul qilingan klinik tekshirish usullari (ayolni koʻzdan kechirish, ichki aʼzolarini perkussiya, auskultatsiya, palpatsiya qilish va boshqa usullar).

2. Akusherlikda qoʻllaniladigan maxsus tekshirish usullari: a) ichki (qin orqali) va tashqi-ichki tekshirish; b) koʻzgular yordamida tekshirish; d) homilani paypaslab koʻrish; e) homila oʻlchamlari va shaklini aniqlash; f) qorindagi homilani oʻlchash va hokazo.

3. Homiladorlikning ilk davrlarida tibbiyotda homila bor-yoʻqligini aniqlaydigan nozik usullar mavjud boʻlib, ularga quyidagilar kiradi:

a) test usulida homilador ayol peshobida homiladorlikning ilk sinamalarini oʻtkazish;

b) UTD–ultratovush diagnostikasi;

d) ginekologik tekshiruv;

e) gormonlar tekshiruviga analiz topshirish (XG–xoriogonin gormoni).

4. Homiladorlikda uchrashi mumkin boʻlgan asoratlarni oʻz vaqtida aniqlash uchun laboratoriyada tekshirish usullari (peshob va qonni tekshirish, qondagi yuqumli kasalliklarning qoʻzgʻatuvchilari va ularga qarshi paydo boʻladigan antitelolarni aniqlash) va hokazolar qoʻllaniladi.

Homiladorlik davrida parvarishning ahamiyati

Homiladorlik davrida tibbiy kuzatuv olib boriladi. Ayol va tugʻilajak farzandining homiladorlik va undan keyingi davrda sogʻ-salomat boʻlishlarida oila aʼzolari javobgarlikni his qilishlari kerak.

Homiladorlik davrida ayollar quyidagi oziq-ovqatlarni iste'mol qilishi zarur: baliq, guruch, non, meva va sabzavotlar, sut-qatiq mahsulotlari, pishloq, go'sht, dukkakli mahsulotlar, tuxum, yong'och, don va makaron mahsulotlari.

Farzand ota-onaning ezgu orzusi, quvonchi, baxti. Har bir ona farzandining sog'lom, baxtli-saodatli bo'lib o'sib-ulg'ayishi uchun qayg'uradi va chaqaloq tug'ilmasidan turib shunga tayyorgarlik ko'ra boshlaydi. Normal homiladorlikda ayol organizmida ro'y beruvchi o'zgarishlar fiziologik hodisa hisoblanadi. Bu fiziologik o'zgarishlar qorinda homila taraqqiy etishiga aloqador bo'lgan yangi sharoitga ayol organizmining moslanishidan iborat.

Odatda, homiladorlik ayol organizmiga yaxshi ta'sir etadi, uning to'la yetilishiga va yayrab-yashashiga yordam beradi. Jinsiy a'zolarida ilgari bo'lgan ko'pgina yallig'lanish jarayonlari homiladorlik tufayli butunlay tuzalib ketishi mumkin. Homiladorlikda ayolning barcha a'zolari normal faoliyat ko'rsatadi, ammo odatdagidan ortiqroq ish bajaradi.

Homiladorlik fiziologik jarayon bo'lgani tufayli, ayol to'g'ri hayot tartibiga amal qilsa, unga malol kelmaydi. To'g'ri ovqatlanmaganida, badanini toza tutmaganda, haddan tasqari charchaganda va tashqi muhitning boshqa noqulay sharoitlarida homilador ayol organizmining funksiyalari buziladi, buning natijasida homiladorlik bir-muncha og'ir o'tadi. Modomiki shunday ekan, homiladorlikda gigiyena qoidalariga ayniqsa qat'iy rioya qilish zarur, buning natijasida ayolning sog'lig'i saqlanadi va mustahkamlanadi, qorindagi homila to'g'ri rivojlanadi, tug'uruq va chilla davri normal o'tadi, ayol organizmi bola emizishga tayyorlanadi.

Homilador ayolning umumiy tartibi. Ayol homiladorlikkacha to'g'ri hayot kechirgan bo'lsa, homiladorlik umumiy tartibga maxsus o'zgarishlar kiritishni talab qilmaydi. Homiladorlik normal o'tayotgan bo'lsa, ayol odatdagi ishlarini ado etaveradi. O'rtacha jismoniy va aqliy mehnat homilador ayol organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayolning ishlab turishi tufayli asab, yurak-tomir, qon yaratish, nafas tizimlari va organizmidagi boshqa tizimlar bekam-u ko'st faoliyat ko'rsatadi, modda almashinuvi yaxshilanadi. Bekorchilik,

uzoq yotish yoki hadeb o'tirish ayol organizmini yog' bosishiga, qabziyatga moyil qilib qo'yadi, muskul tizimi quvvatdan ketadi va tug'uruq kuchlari susayadi. Ammo homiladorlik vaqtida keskin harakatlar qilmaslik, og'ir yuk ko'tarmaslik va ko'p charchamaslik tavsiya etiladi.

Homiladorlikning IV oyidan boshlab uni ish soatlaridan tashqari ishlatish qonun yo'li bilan taqiqlab qo'yilgan, anchagina yuk ko'tarish va tashish, yuqori temperatura va kimyoviy moddalar ta'siri ostida jismoniy mehnat qilish taqiqlanadi, chunki yuqori temperatura va kimyoviy moddalar homilador ayolga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Homilador ayol ishdan bo'sh vaqtlarida sayr qilib turishi zarur, lekin bu sayr charchatadigan bo'lmasin. Sayr qilib yurish homilador ayolning jismoniy va ruhiy holatiga samarali foyda ko'rsatadi. Homilador ayol ochiq havoda uzoq yurganda qornidagi homilasi kislorodga to'yinadi.

Homiladorlik normal o'tishi uchun uyquning ahamiyati muhim. Homilador ayol bir sutkada kamida 8 soat uxlashi, kechasi soat 10–11 dan kechikmay uyquga yotishi zarur.

Homiladorlik vaqtida jinsiy aloqa cheklanishi lozim. Homiladorlikning dastlabki 2–3 oyida, ayniqsa bola tashlab yurgan ayollarning, shuningdek, birinchi marta bo'yida bo'lgan ayollarning jinsiy aloqa qilishi tavsiya etilmaydi. Homiladorlikning so'nggi ikki oyida ham jinsiy aloqa qilish yaramaydi, chunki unda ayolning tug'uruq yo'llariga patogen mikroorganizmlar tushib qolishi mumkin.

Homilador ayollarning spirtli ichimliklar ichishi, shuningdek, tamaki chekishi yaramaydi. Alkogol va nikotin homilador ayolning organizmini zaharlab, qornidagi homilasiga salbiy ta'sir qiladi. Homilador ayolni yuqumli kasalliklardan saqlash zarur. Bu kasalliklar ona organizmi uchun va qornidagi bolasi uchun ayniqsa xavfli. Yiringli teri kasalliklari bilan og'rigan bemorlardan ayniqsa homiladorlikning oxirgi oylarida uzoqroq yurish kerak.

Badan parvarishi. Homiladorlik vaqtida badan tozaligiga ayniqsa jiddiy e'tibor berish zarur. Badan toza bo'lganda teri orqali

nafas olish kuchayib, organizm uchun zararli bo'lgan chiqindilar ter bilan chiqib ketadi.

Homiladorlik vaqtida dushda yuvinish, badanni ortiqcha qizitib yubormaslik kerak. Homiladorlikning so'nggi oyida vannada cho'milish taqiqlanadi. Dushda yuvinishdan tashqari, har kuni uy temperaturasidagi suvga latta ho'llab, badanni artish, so'ngra quruq sochiqqa artinib, terini quritish tavsiya qilinadi.

Homilador ayol tashqi jinsiy a'zolarini kuniga ikki marta iliq suvda sovunlab yuvib turishi kerak. Homilador ayolning jinsiy yo'llaridan patologik chiqindi (oqchil) kelayotgan bo'lsa, bunday ayolni maxsus tekshirish va davolash uchun shifokorga yuborish kerak.

Homiladorlik davrida og'iz bo'shlig'ini nihoyatda toza tutish kerak. Tishni ertalab va kechqurun yumshoq cho'tkada tozalash, ovqatdan keyin og'izni chayish zarur. Homiladorlik vaqtida ayol stomatologga ko'rinib turishi lozim. Og'rigan tishlarning hammasini ayol tug'gunicha davolatib olishi kerak.

Homiladorlik vaqtida sut bezlarini bola emizishga tayyorlab borish zarur.

Ilgari ko'krak uchi yorilmasligi uchun spirt, tannin eritmasi, yog' va boshqa moddalar bilan artilar edi. Hozir sut bezlarini va ko'krak uchlarini har kuni uy temperaturasidagi suvda sovunlab yuvib, keyin sochiqda artib turish maqsadga muvofiq deb hisoblanadi. Bu oddiy choralar sut bezlarini kelgusi funksiyasiga tayyorlaydi, ko'krak uchini yorilishdan va yallig'lanishdan (mastitdan) saqlaydi.

Homilador ayolning kiyimi. Homilador ayol kiyimi qulay va keng bo'lishi kerak. Ayniqsa homiladorlikning ikkinchi yarmida ko'krak qafasi va qorinni qisib qo'yish yaramaydi. Homilador ayol kengroq ko'ylak yoki yubka kiyib yurgani ma'qul. Paypoq uzun tasma bilan belga mahkamlanadi, homiladorlikning ikkinchi yarmida esa bandajga biriktirib qo'yiladi. Homiladorlik vaqtida kiyimni toza tutish ayniqsa muhim ahamiyatga egadir.

Homilador ayol poshnasiz yoki past poshnali, qulay poyabzal kiyishi kerak. Baland poshnali poyabzal orqa va oyoq muskullarining tarangligini oshiradi.

Homiladorlikning ikkinchi yarmida, ayniqsa takror homilador boʻlgan ayollarga bandaj taqish tavsiya etiladi. Bandaj qorinni qis- masdan, pastdan koʻtarib turishi kerak. Bandaj ertalab yotgan holat- da taqiladi, kechasi yotishdan oldin yechib qoʻyiladi. Bandaj taqish qorin devorining haddan tashqari choʻzilishiga yoʻl qoʻymaydi, ho- miladorlik vaqtida gavdaning ogʻirlik markazi koʻchgani uchun orqa muskullarining taranglanishiga xos boʻlgan beldagi ogʻirlik hissini kamaytiradi.

Homilador ayolning ovqatlanishi. Homiladorlik vaqtida toʻgʻri ovqatlanish ayolning sogʻligʻini saqlash va qornidagi homilaning normal rivojlanishi uchun gʻoyat muhim ahamiyatga egadir. Homila- dorlik vaqtida toʻgʻri ovqatlanmaslik onaning turli kasalliklar bilan ogʻrishiga va homilaning notoʻgʻri rivojlanishiga sabab boʻladi.

Homilador ayollarning ovqatlanish tartibi bu davrda ayol orga- nizmida roʻy beradigan fiziologik oʻzgarishlarni: ona va homila organizmiga yetarli miqdorda oqsil, yogʻ, tuz va vitaminlar yetkazib berish zarurligini hisobga olib tuziladi.

Homiladorlikning birinchi yarmida alohida parhez qilishning hojati yoʻq.

Homiladorlikning dastlabki oylarida ayol ehtiyoj sezsa oʻtkir va shoʻr ovqatlar (selyodka, ikra, tuzlangan karam, shoʻr bodring va hokazo) yeyishi mumkin. Odatda, homiladorlikning III–IV oyida ayolning boshqorongʻiligi oʻtib ketadi.

Homiladorlikning ikkinchi yarmida, asosan, sutli mashsulot- lar–sut, kefir, qatiq, suzma, smetana, qaymoq, sariyogʻ boʻtqa, shir- guruch va sabzavotlardan tayyorlangan ovqatlar tavsiya etiladi. Goʻsht va baliqli ovqatlar taqiqlanmaydi, lekin meʼyori bilan yeyiladi. Meva-sabzavotlarni (ayniqsa karam, sabzi va hokazo) xomligicha yeyish juda foydali, chunki ularda homilador ayol sogʻligʻi va qorni- dagi bolaning rivojlanishi uchun zarur vitaminlar koʻp. Homila- dorlikning ikkinchi yarmida goʻshtni haftada 3–4 marta yeyish kerak. Hayvon oqsillarining qoʻshimcha miqdori tuxum, pishloq, suzma va boshqa sutli mahsulotlar koʻrinishida isteʼmol qilinadi.

Homiladorlikning ikkinchi yarmida tuzni kamroq iste'mol qilish zarur. Ichiladigan suyuqlik miqdorini kamaytirib, kuniga 4–5 stakanga tushirish kerak.

Yuqorida ko'rsatilgan parhez jigar, buyrak va homiladorlik vaqtida zo'r berib ishlaydigan boshqa a'zolarining normal funksiyasi uchun zarur. Homiladorlik vaqtida ona organizmi va qorinda o'sayotgan homilaning vitaminlarga ehtiyoji oshadi. Vitaminlar yetishmasligi organizmning yuqumli kasalliklarga chidamini va mehnat qobiliyatini pasaytiradi. Homiladorlik vaqtida vitaminlarni yetarli iste'mol qilmaslik natijasida homila noto'g'ri rivojlanishi, bola tushishi, barvaqt tug'ilishi mumkin.

Homilador ayollarga 4 mahal ovqatlanish tavsiya etiladi: birinchi nonushtada kundalik ovqatning 25–30 foizi, ikkinchi nonushtada 10–15 foizi, tushda 40–50 foizi, kechqurun 15–20 foizi yeyilishi kerak.

Homilador ayollar ko'pincha qabziyatga moyil bo'ladi. Ich qotmasligi uchun ho'l meva, sabzavot, qora non, qatiq iste'mol qilish kerak.

Homiladorlik normal o'tayotganda maxsus gimnastika mashqlari bilan shug'ullanish foydali. Badantarbiya ayol sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga, homiladorlik, tug'uruq va chilla davrining to'g'ri o'tishiga yordam beradi. Homiladorlik vaqtida maxsus gimnastika bilan shug'ullangan yoki sportchi ayollarning osonroq tug'ishi aniqlangan.

Badantarbiya mashqlari vrach ko'rsatmasi va uning nazorati ostida o'tkaziladi, ayol mashq qilib, tegishli malaka orttirgach, uyda ham badantarbiya bilan shug'ullanishi mumkin. Homiladorlarga nafas olish, qon aylanishi, modda almashinuvi va asab tizimining funksiyalarini yaxshilaydigan qorin va chanoq tubining muskullarini mustahkamlaydigan mashqlar foydali.

Nazorat savollari

1. Homila ona qornida rivojlanishning qanday bosqichlarini o'taydi?
2. Homiladorlik qanday aniqlanadi?
3. Homiladorlik davrida parvarishning ahamiyati haqida suhbat tayyorlash.

REPRODUKTIV SALOMATLIK, ERTA HOMILADORLIK VA UNING SALBIY TA'SIRI

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2009-yil 13-apreldagi «Sog'lom avlodni shakllantirish, ona va bola sog'lig'ini muhofaza qilish to'g'risida»gi PQ–1096-sonli Qarori hamda 2009-yil avgustdagi «Aholi reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi, jismoniy va ma'naviy rivojlangan avlodni shakllantirish to'g'risida»gi PQ–1144-sonli Qarori yuzasidan amalga oshirilayotgan ishlarni kuchaytirish va ularning samadorligini oshirish bo'yicha ma'lumotlar.

Reproduktiv salomatlik nima?

Reproduktiv salomatlik—bu sog'lom farzand tug'ilishi uchun zarur bo'lgan tibbiy, ijtimoiy-iqtisodiy, ma'naviy-ma'rifiy omillarning qulay muhitini yaratish tizimidir.

Reproduktiv huquq—bu barcha er-xotin juftliklar va alohida shaxslarning bolalar soni, ular orasidagi oraliq va ularning tug'ilish vaqti haqida erkin hamda to'liq mas'uliyat hissi bo'lishi borasidagi asosiy huquqlarni tan olish.

Reproduktiv davr—ayol hayotining bir davri bo'lib, 16 yoshdan 49 yoshgacha davom etadi.

Reproduktiv salomatlikni muhofaza qilishning 12 ta tamoyili mavjud:

- xavfsiz homiladorlik;
- bexatar tug'uruqlar;
- chilla davridagi malakali yordam;
- istalmagan homiladorlik va uning oldini olish;
- tug'uruqlar oralig'ini 3 yil va undan ortiq muddatga saqlash;

- zamonaviy kontraseptiv vositalar haqida aholiga keng ma'lumot berish;
- jinsiy yo'l orqali yuqadigan kasalliklarni oldini olish, tashxislash va davolash (OITS/IIB ni oldini olish);
- bepushtlikni oldini olish;
- o'sma kasalliklari va o'smaoldi kasalliklarining oldini olish;
- ona suti bilan boqish targ'iboti;
- onalik va bolalikni muhofaza qilish;
- o'smirlar reproduktiv salomatligi va jinsiy tarbiya.

Sog'lom avlodni tarbiyalash masalasini to'g'ri hal etish uchun yoshlarimiz oldiga qo'yiladigan talablar quyidagilardan iborat:

Oilaviy turmush qurishga tayyorlanayotgan yigit va qizlarimiz sog'lom bo'lishlari, jinsiy hayot gigiyenasi bo'yicha yetarli bilimlarga ega bo'lishlari kerak.

Ayollarni faqat homiladorlik davridagina salomatligini saqlab qolmay, balki qizlarni yoshlik davridan boshlab sog'-salomat o'sishlarini ta'minlash lozim.

Bola tug'ilgandan keyin esa, uning sog'lom bo'lib o'sishi haqida qayg'urishimiz, ona sutining ahamiyatini keng targ'ib qilishimiz zarur.

Sog'lom onadan sog'lom farzand

Respublikamizda yoshlarning turmush qurishi uchun «Oila Kodeksi»ga asosan, erkaklar uchun 18 yosh, ayollar uchun 17 yosh belgilangan.

Dalillarga asoslangan tibbiyot xulosalari bo'yicha oila qurish uchun eng qulay davr qizlar uchun 20–24 yosh, yigitlar uchun 24–26 yosh va ularning yoshlari orasidagi farq 3–6 yoshgacha bo'lgani ma'qul. Avvalo yigit va qizlarimiz turmush qurishdan oldin tibbiy ko'rikdan o'tishlari lozim.

Bu irsiy kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Irsiy kasalliklarni keltirib chiqaruvchi omillarga yaqin qarindosh-urug'lar o'rtasidagi nikohlar kiradi. Bunday oilalarda ko'pincha aqliy va jismoniy nuqsonlarga ega bo'lgan bolalar tug'ilishi mumkin.

Shuningdek, spirtli ichimliklar iste'mol qiladigan, tamaki chekuvchi va giyohvandlikka ruju qo'ygan oilalarda tug'ma nuqsonli va aqli zaif farzandlar dunyoga kelishi mumkin.

Vazirlar Mahkamasining 2003-yil 25-avgustdagi «Nikohlanuvchi shaxslarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish Nizomi to'g'risida»gi 365-sonli qarori asosida nikohlanuvchi shaxslar FHDY bo'limiga ariza berganlaridan so'ng quyidagi kasalliklarni aniqlash uchun tekshiruvlardan o'tadilar: ruhiy kasalliklar, giyohvandlik, sil kasalligi, jinsiy yo'l orqali yuqadigan kasalliklar, OIV infeksiya.

Tekshiruvlar yashash joyidagi oilaviy poliklinikalar tomonidan ikki hafta muddat ichida amalga oshiriladi. Tibbiy tekshiruvlar nikohlanuvchi shaxslar uchun bepul o'tkaziladi.

Necha yoshdan turmush quriladi

Erta yoshda homilador bo'lish, tug'ish jarayonida ona va bolaning sog'lig'iga xavf solishi mumkin. Ma'lumki, 16–17 yoshgacha qizlar to'lishib, bo'ylari o'sib boradi, ammo bu hali ularni ona bo'lish uchun yetilganliklarini bildirmaydi. Qizlar 16–17 yoshga to'lgani bilan ular organizmida, homilaning taraqqiy etishi va bola tug'ish uchun normal sharoit vujudga kelmagan bo'ladi. Tos suyaklari rivojlanmaganligi sababli, tug'ish jarayonida jarrohlik usulidan foydalanishga to'g'ri kelishi mumkin. Qizlar 20 yoshdan keyin jismonan va ruhan ona bo'lishga tayyor bo'ladilar. Erta turmush qurish ko'pincha befarzandlikka, bolaning oy-kuni yetmay, chala tug'ilishiga, homiladorlik asoratlariga olib kelishi mumkin.

Ayollar uchun farzand ko'rishning eng qulay davri 20–30 yosh oralig'i hisoblanadi. Yoshi o'tgan, ya'ni 35 yosh va undan yuqori bo'lgan ayollardagi homiladorliklar nafaqat ayolning salomatligi, balki tug'ilajak farzandlar uchun ham xavflidir. Chunki ushbu yoshdagi ayollarda ichki a'zolarining kasalliklari (kamqonlik, endokrin, yurak-qon tomir kasalliklari, buyrak a'zolari va h.k.) ko'p uchraydi. Bu esa nafaqat homiladorlik davrini, balki tug'uruq jarayonini ham asoratlaydi. Homiladorlik muddati to'qqiz oy davom etadi.

Sogʻlom oilani shakllantirish

Tugʻuruqlar oraligʻini saqlash (kamida 3 yil) onaning salomatligini yaxshilaydi va sogʻlom farzand tugʻilishini taʼminlaydi. Buni amalga oshirish uchun istalmagan homiladorlikning oldini olish kerak.

Istalmagan homiladorlikning oldini olish uchun kontrasepsiya vositalari haqida toʻliq maʼlumotga ega boʻlish zarur.

Istalmagan homiladorlikdan saqlanish usullari (kontraseptiv vositalar)

Kontrasepsiya—bu istalmagan homiladorlikdan saqlanish usulidir.

Kontrasepsiya vositalaridan samarali foydalanish uchun har bir usul bilan tanishib, afzallik, kamchilik tomonlarini hisobga olib, kerak boʻlsa—eʼtiborga loyiq maʼlumot bilan tanishib, har bir ayol yoki juftlik istalgan, salomatligiga ziyon keltirmaydigan (baʼzi hollarda esa—foyda koʻrsatadigan) usulni tanlash huquqiga ega.

Kontrasepsiya usullariga quyidagilar kiradi:

Gormonal kontrasepsiya: aralash gormonal tabletkalar, toza progestin tabletkalar, plastir, inyeksiyalar (Depo-Provera-DMPA), shoshilinch (tezkor) kontrasepsiya, bachadon ichi vositalari (BIV), laktatsion amenoreya usuli, himoyalovchi rezina vositalar, farmasevtik vositalar, ixtiyoriy jarrohlik kontrasepsiyasi (sterilizatsiya), kalendar (taqvim) usuli.

Gormonal kontraseptivlar (OK-tabletkalar, toza progestin tabletkalar).

Gormonal kontraseptivlarning taʼsiri quyidagilardan iborat:

- tuxumdonda tuxum hujayrasining yetilishini susaytiradi;
- bachadon boʻyni shilligʻini quyuqlashtiradi, bu esa spermatozoidlarning harakatiga toʻsqinlik qiladi;
- urugʻlangan tuxum bachadon devoriga oʻrnasha olmaydi.

Gormonal kontraseptivlarning ayol organizmiga ijobiy taʼsiri:

- jinsiy aʼzo yalligʻlanishlarini kamaytiradi;
- oʻsma kasalliklarining rivojlanish xavfini kamaytiradi;

- hayz ko‘rishni bir maromga keltiradi;
- hayz qonini kamaytiradi va anemiya rivojlanishining oldini oladi.

Tabletkalar har kuni bir vaqtning o‘zida ichilsa, samarasi o‘ta yuqori bo‘ladi. Biroq, shuni unutmaslik kerakki, ichilishi unutilgan har bir tabletka homilador bo‘lish ehtimolini yuzaga keltirishi mumkin. Agar tabletka ichishni bir kun unutgan bo‘lsangiz, ikkinchi kuni 2 ta tabletka iching va odatdagidek davom ettiring. Shunday tabletkalar ham borki, ularning tarkibi faqat bitta gormon, ya‘ni progesterondan iborat. Bu tabletkalar juda oz miqdorda gormon saqlaydi va, odatda, kombinatsiyalangan (tarkibida estrogen–progesteron gormonlarni tutuvchi) tabletkalarni iste‘mol qila olmaydigan ayollarga tavsiya etiladi. Ular emizikli ayollarga ham to‘g‘ri keladi, sababi sut ishlab chiqarilishiga ta‘sir qilmaydi. Bu tabletkalar har kuni bir vaqtning o‘zida ichilishi kerak. Ichish tartibining buzilishi tabletkaning samarasini kamaytiradi va qo‘shimcha ravishda homiladorlikdan saqlanish vositalari (prezervativ)dan foydalanishni taqozo etadi.

Afzalligi: samaradorligi yuqori–99,9%, jinsiy aloqaga bog‘liq emas, hayz vaqtida yoqotiladigan qon miqdorini kamaytiradi, kamqonlikni oldini oladi yoki uning darajasini pasaytiradi, tuxumdon va bachadon saraton kasalligining oldini oladi.

Tabletkalardan foydalanishga qarshi ko‘rsatmalar. Jigar, buyrak va yurak-qon tomir tizimining og‘ir kasalliklari, qandli diabet, homiladorlik, bolasi 6 oylikgacha bo‘lgan emizikli ayollar, 35 yoshdan yuqori bo‘lgan ko‘p chekuvchi ayollar.

Ehtimoliy salbiy ta‘sirlar. Qabul qilishning boshida ko‘ngil aynishi va bosh og‘rishi kuzatiladi (bir necha kundan so‘ng o‘tib ketadi), JYOYKdan saqlamaydi.

Tezkor (shoshilinch) kontrasepsiya

Himoyasiz jinsiy aloqadan keyin homiladorlikdan saqlanish maqsadida 72 soat davomida ichilishi kerak bo‘lgan gormonal tabletkalar yoki 5 kun mobaynida bachadon ichi vositasi qo‘llanilishi usulidir.

Himoyasiz jinsiy aloqadan keyin qanchalik qisqa vaqtda ichilsa, samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Tezkor (shoshilinch) kontrasepsiyaning afzalligi

– Kutilmagan hollarda va boshqa usullar qo'llanilmaganda zaxira usul.

Qarshi ko'rsatmalar

– Anamnezida yurak og'rig'i xuruji, insult, qon bosimi oshishi, oyoqlar yoki o'pkada tromblar hosil bo'lishiga yuqori moyilligi bo'lgan, sut bezlari, jinsiy a'zolar yoki jigar saratoni kasalligi bilan og'rikan ayollar tabletkalardan foydalanishlari mumkin emas.

Ehtimoliy salbiy ta'sirlar

– Tabletkalarni qabul qilgan ayollarda ko'ngil aynishi, yengil bosh og'rig'i, sut bezlarida og'riq bo'lishi mumkin.

Bachadon ichi vositasi

Bachadon ichi vositasi (spiral) bachadon ichiga o'rnatiladigan maxsus moslama bo'lib, u urug' hujayralarning harakatiga to'sqinlik qiladi va tuxum hujayrani urug'lanishdan saqlaydi. Bachadon ichi vositasi shifokor-ginekolog tomonidan, hayz ko'rishning oxirgi kunlarida bachadon ichiga o'rnatiladi. Besh yildan ortiq muddatga homiladorlikdan saqlaydi.

Bachadon ichi vositasining afzalligi. Reproktiv/tug'ish faoliyatini saqlaydi; jinsiy aloqaga xalaqit bermaydi; u haqida o'ylash shart emas, ba'zida iplarni tekshirib turish kifoya; uzoq muddat qo'llanilishi mumkin (10 yilgacha).

Bachadon ichi vositasini qo'yishga qarshi ko'rsatmalar. Jinsiy yo'l orqali yuqadigan mavjud yoki jinsiy a'zolarining surunkali yallig'lanishi, homiladorlik, qindan sababsiz qon ketishi, jinsiy a'zolarining tug'ma yoki orttirilgan nuqsonlari, og'ir darajali kamqonlik.

Bachadon ichi vositasi (BIV) dan foydalanish qoidalari

- ayolda homiladorlik yo'qligi aniq bo'lsa, hayz davrining istalgan vaqtida;
- hayz davrining 1-kunidan 7-kunigacha;

- tug‘uruqdan keyin darhol yoki dastlabki 48 soat davomida, 6 hafta o‘tgach;
- laktatsion amenoreya usuli (LAU)dan foydalanayotgan bo‘lsa, 6 oydan keyin;
- infeksiya alomatlari bo‘lmasa, abortdan keyin darhol (abort asoratsiz bajarilgan bo‘lsa) yoki 7 kun davomida.

Bachadon ichi vositasi o‘rnatish mumkin bo‘lmagan holatlar. Tug‘uruqdan keyin septik asoratlar, yurak klapanlarining simptomli nuqsonlari, sababi aniqlanmagan qon ketishi, jinsiy a‘zolarining o‘sma kasalliklari (bachadon bo‘yni, endometriy va tuxumdon), bachadon miomasi va bachadon rivojlanishining anomaliyalari, trofoblast o‘smalari, kamqonlik, sil (chanoq sili tashxisi bilan).

Laktatsion amenoreya usuli (LAU)

Laktatsion amenoreya usuli (LAU) algoritmi:

- bolani faqat ko‘krak suti bilan emizish (bolaning talabiga qarab, tunda emizish, ko‘krak sutini boshqa oziqa bilan almashtirmaslik);
- tug‘uruqdan keyin hayz boshlanmaganligi;
- tug‘uruqdan keyin 6 oydan ko‘p vaqt o‘tmagan bo‘lsa.

Nokontraseptiv xususiyati. Bola uchun passiv immunizatsiya; oziqa manbayi; yuqumli kasalliklar manbayi bo‘lgan oziqa va jismlardan yiroq bo‘ladi; ona uchun: tug‘uruqdan keyin qon ketishi kamayadi.

Himoyalovchi rezina vositalar

Erkaklik a‘zosiga kiydirishga mo‘ljallangan yupqa lateks rezinali qopcha yoki g‘ilof. Bu erkak jinsiy a‘zosiga jinsiy aloqadan oldin kiydiriladi. Bunda erkak urug‘ suyuqligi (sperma) ayol qiniga tushmaydi. Bu vosita to‘g‘ri foydalanilgandagina samarali hisoblanadi, jinsiy aloqa davrida yuqishi mumkin bo‘lgan teri-tanosil kasalliklari va OITS (SPID)dan saqlaydi.

Himoyalovchi rezina vositalarning afzalligi

Topilishi oson, arzon; aynan kerak paytda homiladorlikdan saqlaydi.

Ehtimoliy salbiy ta'sirlari

Kam odamlarda uchraydigan, lateksga allergiya bo'lishi mumkin va shuning uchun qo'llanilmaydi. Noto'g'ri qo'llanilganda yirtilishi mumkin.

Farmatsevtik vosita

Ko'piksimon, krem, gel yoki sham ko'rinishida, jinsiy aloqadan oldin qinga kiritiladi va spermani kuchsizlantiradi yoki o'ldiradi.

Farmatsevtik vositaning afzalligi

Jinsiy aloqa vaqtida to'g'ri qo'llanilganda JYOYKning ba'zi bir turlarini va homiladorlikning oldini oladi. Bolasini emizadigan ayollar uchun qulay. Laktatsiya jarayoniga ta'sir qilmaydi. Aynan kerak paytda homiladorlikdan saqlaydi.

Ixtiyoriy jarrohlik kontrasepsiyasi

Homiladorlikning oldini olish maqsadida ayol yoki erkak kishida o'tkaziladigan operatsiya:

- erkaklar sterilizatsiyasi (vazektomiya)–tuxumlardan spermani olib keladigan urug' yo'llarining kesilishi;
- ayollarda: tuxum hujayralarini bachadonga olib keluvchi naylarni bog'lash yoki kesish.

Ixtiyoriy jarrohlik kontrasepsiyasining afzalligi

- Yuqori samaradorlikka ega bo'lgan oilani rejalashtirish usuli.

Qarshi ko'rsatmalar

- Boshqa bola ko'rishni xohlamasligiga ishonch hosil qilmagan juftliklar yoki shaxslar uchun ishlatib bo'lmaydigan usul.

Ehtimoliy salbiy ta'sirlar

- Operatsiyadan keyin bir necha kun davomida noqulayliklar sezilishi mumkin.

Kalendar (taqvim) usuli

- Istalmagan homiladorlikdan saqlanishning tabiiy usuli. Ayol o'z hayz siklini diqqat bilan kuzatib, homilador bo'lishi mumkin bo'lgan paytda jinsiy aloqadan o'zini tiyadi yoki rezina g'ilofdan foydalanadi;

– 80% samaradorlikka ega.

Ovulatsiya vaqtini (tuxum hujayra ajralishi) bazal haroratni o'lchash usuli orqali belgilash mumkin. Bu usul ta'siri quyidagicha-dir: ovulatsiya sodir bo'lgandan keyin progesteron gormoni ishlab chiqiladi. Bu gormon tana haroratini $0,3-0,6^{\circ}$ ga ko'taradi. Ayol har kuni ertalab o'rinda yotgan holatda qinga yoki to'g'ri ichakka termometr qo'yib, bazal haroratini o'lchaydi (bunda faqat bitta termometrdan foydalanish zarur). Maxsus grafik tuzilib unga har kuni termometr ko'rsatkichlari yozib boriladi. Grafikda haroratning $0,5-0,6^{\circ}$ ga birdan ko'tarilganligini ko'rish mumkin. Mana shu ko'tarilishdan bir kun oldingi davr ovulatsiya jarayoniga to'g'ri keladi. Harorat ko'tarilgandan keyingi 3 kungacha jinsiy aloqadan saqlanish kerak.

Qarshi ko'rsatmalar

- ayol o'z hayz siklini diqqat bilan kuzatib borishi kerak. Homiladorlik bo'lishi mumkin bo'lgan paytda juftlik jinsiy hayotdan tiyilishi yoki rezina g'ilofdan foydalanishi lozim;
- bu usul hayz sikli noregular, emizuvchi, juda yosh va menopauzaga yaqinlashayotgan ayollar uchun qiyinchilik tug'dirishi mumkin.

Ona salomat bo'lgandagina sog'lom farzand dunyoga keladi. Tug'ishlar oralig'idagi muddatning 3 yildan kam bo'lmasligi ayol sog'lig'ining tiklanishiga, tug'ilgan bolaning jismoniy va ma'naviy o'sishi hamda keyingi homilaning sog'lom rivojlanishiga imkoniyat yaratadi. Tug'uruqlar orasidagi muddatni saqlashda homiladorlikning oldini olishning zamonaviy usullari sizga yordam beradi.

Zamonaviy kontrasepsiya usullaridan foydalanmoqchi bo'lsangiz, albatta shifokor-ginekolog bilan maslahatlashing. Shifokor-ginekolog sizga, sog'lig'ingizga va yoshingizga mos keladigan usulni tanlashda yordam beradi.

Homiladorlik va turmush tarzi

Homilador ayolga ko'p oqsil kerak. Homilador ayolning ovqati to'la sifatli va oqsillar, yog'lar, uglevodlarga, suv, mineral suvlar

hamda vitaminlarga boy, xilma-xil bo'lishi kerak. O'sayotgan organizm uchun asosiy hayot manbayi bo'lmish oqsilga talab, ayniqsa, ayol organizmining oqsilga bo'lgan ehtiyoji, xususan, homiladorlikning ikkinchi yarmida taxminan 50% gacha ortadi.

Oqsillar hayvonlar va o'simliklardan olinadigan ko'pgina mahsulotlar, masalan, go'sht, baliq, tuxum, sut, tvorog, no'xat, loviya, non va yormalar (jumladan, suli yormasi)da ko'p bo'ladi. Homilador ayol sut, qatiq, tvorog, pishloqni iloji boricha har kuni iste'mol qilishi kerak.

Uglevodlar va yog'lar odam organizmida energiyaning asosiy manbayi hisoblanadi. Ular turli xildagi sabzavotlar, non, yormalar, qand, asal, mevalarda serob. Uglevodlar nerv tizimi, yurak, jigar va boshqa ichki a'zolar faoliyati uchun juda katta ahamiyatga ega. Lekin uglevodlar organizmga ortiqcha miqdorda tushaversa, odam semirib ketishi mumkin. Shu sababli, homiladorlik, xususan, homiladorlikning ikkinchi yarmida ularni kamroq yeyish kerak.

Homiladorlik davrida ayol organizmining mineral moddalar, ayniqsa, kalsiy va fosfoga ehtiyoji ortadi. Bular homila suyagi shakllanishi uchun zarur bo'lib, onada esa modda almashinuvida katta o'rin tutadi. Osh tuzini me'yoridan ortiq iste'mol qilish organizmda suyuqlikning tutilib qolishiga, shishish paydo bo'lishiga olib boradi. Shu sababli, homiladorlikning ikkinchi yarmida osh tuzini kamroq iste'mol qilish lozim. Suyuqlikni ham ko'p ichmaslik kerak. Homiladorlik eson-omon kechganda sutkada 1 litrgacha suyuqlik ichish mumkin, shishishga moyillik bo'lganda esa sutkasiga ko'pi bilan 0,8 litr suyuqlik ichgan ma'qul.

Vitaminlar yetishmovchiligi. Vitaminlar yetishmaganda umumiy ahvol yomonlashadi, behollik paydo bo'ladi, ayol jahldor bo'lib qoladi, boshi og'riydi. Ayrim vitaminlarning yetishmasligi homila rivojlanishining o'zgarishi va bola tushishiga, oy-kuni to'lmay, vaqtdan ilgari tug'ib qo'yishga sabab bo'lishi mumkin.

Homilaning to'g'ri rivojlanishi uchun A, C, D va B guruhidagi vitaminlar juda katta ahamiyatga ega. A vitamini yetishmasligi homilaning o'sishiga yomon ta'sir ko'rsatadi, hatto uning ona qorni-

da o'lib qolishiga sabab bo'lishi mumkin. Baliq yog'i, jigar, tuxum sarig'ida A vitamini ko'p. Sabzi, pomidor, na'matak va o'rikda karotin moddasi bor. Bu modda odam organizmida A vitaminiga aylanish xususiyatiga ega.

B guruhidagi vitaminlarning (B_1 , B_2) yetishmasligi tug'uruq vaqtida tug'uruq faoliyatining sust bo'lishiga olib kelishi mumkin. Bu guruhdagi vitaminlar qora non, achitqi, go'sht, jigar, suli va grechixa yormalarida mavjud.

C vitamini (askorbinat kislota) organizmning infeksiyalarga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini oshiradi. U qora smorodina, na'matak mevasi, tuzlangan karam, limon, olmaning nordon navi, apelsin, mandarin, qulupnay, malinada ko'p.

D vitamini homila suyagi uchun zarur. U baliq yog'i, tuxum sarig'i, baliq ikrasi va sut mahsulotlarida bo'ladi.

E vitamini yetishmasligi homilaning rivojlanishini buzadi. Bu vitamin o'simlik yog'lari, jo'xori, yeryong'oq, no'xat, go'sht va sut mahsulotlarida ko'p.

Ko'katlar va sabzavotlar ham vitaminlarga boy. Qishda va bahorda meva-sabzavotlarda vitaminlar miqdori kam bo'lgani uchun shifokor tavsiyasiga qarab polivitamin preparatlarini qabul qilib turish lozim.

Nazorat savollari

1. Istalmagan homiladorlikdan saqlanishning qanday usullari bor?
2. Reproduktiv salomatlik deganda nimani tushunasiz?
3. Sog'lom avlodni tarbiyalasda qo'yiladigan talablar nimalardan iborat?

ONA SUTINING AHAMIYATI VA AFZALLIKLARI

Bolalarni ovqatlantirish

Bolalarning to'g'ri va sog'lom unib-o'sishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar ichida ovqatlantirish nihoyatda muhim o'rin tutadi. Bola ovqatlanishini to'g'ri tashkil qilish bolaning jismoniy, ruhiy rivojlani-shini, yuqumli kasalliklarga va atrof-muhitning noqulay ta'sirlariga qarshilik ko'rsatish qobiliyatining shakllanishini ta'minlab beradi.

Tabiiy ovqatlantirishning afzalliklari, ona sutining xususi-yatlari. Yangi tug'ilgan chaqaloqning ovqatlanishi uchun tabiat yaratgan yagona mahsulot, eng yaxshi ovqat—bu ona suti hisoblanadi. Ona sutining quyidagi afzalliklari mavjud:

1. Ona sutida bola uchun zarur oziq moddalarining hammasi zo'r berib o'sayotgan organizmning barcha ehtiyojlarini to'la qon-diradigan miqdorda bo'ladi.

2. Ona sutidagi oqsillar, yog'lar va uglevodlar hazm qilish va singish uchun o'ta qulay nisbatda (1:3:6) bo'ladi.

3. Ona sutidagi oqsillar mayda disperslangan fraksiyalar laktoalbumin, laktoglobulin va immunoglobulindan iborat bo'ladi.

4. Ona sutidagi sut qandi beta-laktozadan iborat bo'lib, bola ichagida asidofil mikrofloraning vujudga kelishiga qulaylik yaratadi.

5. Ona sutida to'yinmagan yog' kislotalari birmuncha ko'proq bo'ladi.

6. Ona suti bilan bola organizmiga immun omillar o'tadi.

7. Ona suti bola organizmiga steril holda o'tadi.

8. Ona suti bola organizmiga me'yordagi haroratda o'tadi.

9. Ona suti tarkibidagi vitaminlar va mikroelementlar kam miq-dorda bo'lgan taqdirda ham hazm tizimidagi fermentlarning faqat ona sutigagina moslashganligidan to'liq so'rilish xususiyatiga ega.

Xulosa qilib aytish mumkinki, hayotining birinchi yilini yashayotgan bolalar uchun ona suti hech narsa bilan almashtirib bo'lmaydigan bebaho oziq mahsulotidir.

Lekin bolani emizib boqishga monelik qiladigan turli xil sabablar va ayrim qiyinchiliklar bolani ona suti bilan boqilishiga vaqtincha yoki batamom to'sqinlik qilishi mumkin. Quyida ana shu sabablar va qiyinchiliklar haqida to'xtalib o'tamiz.

Ko'krak suti bilan boqishga monelik qiladigan sabablarning mutlaq va nisbiy turlari farqlanadi.

1. Mutlaq monelik qiladigan sabablarga quyidagilar kiradi:

a) Bola tomonidan kuzatiladigan sabablar:

- markaziy asab tizimining og'ir kasalliklari;
- gemolitik kasallik (hayotining dastlabki 7–10-kunida);
- og'ir darajadagi chalalik (so'rish va yutish reflekslarining yo'qligi);
- respirator kasalliklarning og'ir turlari;
- boshqa kasalliklar.

b) Ona tomonidan kuzatiladigan sabablar:

- buyrak kasalliklarining buyrak yetishmovchiligi bilan kechishi hollari;
- tug'ma va orttirilgan yurak nuqsonlarining yurak-tomir yetishmovchiligi bilan kechishi, og'ir kechayotgan endo- va miokarditlar;
- oqqon va qon yaratish tizimi kasalliklarining og'ir shakllari;
- diffuz-toksik buqoqning og'ir darajali shakllari;
- xavfli o'smalar;
- o'tkir ruhiy kasalliklar.

2. Nisbiy monelik qiladigan sabablar ko'proq ona tomonidan bo'ladi va ularga quyidagilar kiradi:

Silning faol turlari (BK+); zaxm kasalligi; toshмали va qaytalama tiflar; qorin tifi va paratiflar; qizamiq va suvchechak; kuydirgi va qoqshol; angina, gripp, zotiljam.

Ko'krak suti bilan boqishda ona tomonidan bo'ladigan qiyinchilarga yana ko'krak uchlarining noto'g'ri shaklda bo'lishi, ko'krak-

ning qattiqligi, ko'krak uchlarining yorilishi, mastitlar, galaktoreya misol bo'ladi.

Ko'krak suti bilan boqishga bola tomonidan ham ma'lum qiyinchiliklar va to'sqinliklar bo'lishi mumkin. Og'iz bo'shlig'i, burundagi tug'ma nuqsonlar va kamchiliklar (ustki lab yoki qattiq tanglayning bitmay qolishi, prognatizm, tug'ma tishlar borligi va boshqalar) hamda og'iz va burun bo'shlig'ining yallig'lanish kasalliklari (og'iz oqarishi, stomatitlar, o'tkir rinofaringit va boshqalar) shular jumlasiga kiradi.

Laktatsiyaning turli davrlarida ona sutining miqdori va tarkibi turlicha bo'ladi. Chunonchi, ona ko'krigidan dastlabki 2–3 kun mobaynida og'iz suti, 4–5-kunlardan birinchi haftaning oxirlarigacha oraliq suti, ikkinchi haftadan boshlab yetilgan sut keladi.

Og'iz suti–tarkibi qon zardobidagi oqsillarga o'xshash, ta'mi sho'rtakroq, sarg'ish rangli, yopishqoq quyuq suyuqlik hisoblanadi. Og'iz sutining tarkibida oqsillar deyarli 4 baravar, tuzlar esa 2 baravar, A vitamini va karotin, B, C, E vitaminlari, fermentlar, himoyalovchi immun omillar ko'proq bo'ladi. Og'iz suti ko'p kaloriya (100–150 kkal) beradigan, oson singiydigan va o'zgarmagan holda ichak orqali surilib o'ta oladigan xususiyatga ega. Kimyoviy tarkibi jihatidan bolaning to'qimalariga juda yaqin turadi.

Hozirgi kunda bolalar erkin tartibda boqiladi, ya'ni bola xohlagan vaqtida onasini emishi mumkin. Lekin bolani ovqatlantirishda erkinlikni suiiste'mol qilmaslik lozim va hadeb bolaga ko'krak tutaverish yaramaydi. Bola o'ziga tegishli sutni emib olganligiga ishonch hosil qilinsa, hech bo'lmasa 3–3,5 soat oraliqni saqlashga harakat qilish kerak.

Chaqaloqni ovqatlantirish

Homilador ayollar ko'kraklarini emizish uchun bola tug'ilmasidan oldin tayyorlab borishlari lozim. Hamshiralar tug'uruqqa cha patronajlar vaqtida bo'lg'usi onaning sut bezlarini ko'zdan kechirib, ularni emizishga tayyorlash bo'yicha maslahatlarini bergan va emizish qoidalarini tushuntirib o'tgan bo'lishi kerak.

Oy-kuni yetib, sogʻlom tugʻilgan chaqaloqlar tugʻuruq zalidayoq ona koʻkragiga tutiladi. Koʻpchilikning taʼkidlashicha, bu vaqtda ona koʻkraklaridan sut ajralmasa-da, bunday qilinishining ahamiyati shundaki, bolada emish va yutish reflekslari mustahkamlanadi, bola ona hidini eslab qoladi, bolaga nisbatan ona mehri yanada ortadi, yoʻldoshning tushishi tezroq va osonroq kechadi.

Bolaga birinchi marta koʻkrak tutilganda u koʻkrakni darrov olmay tursa, ona koʻkrak uchini bola lablari boʻylab silab yurgizadi yoki bir necha tomchi sutni bolaning ogʻziga sogʻib tushiradi. Hozirgi tartib boʻyicha chaqaloqlar va bolalar erkin boqiladi (erkin emizish). Bordi-yu onada birinchi kunlarda sut kelmasdan yoki onaning suti ozligidan bola besaranjom boʻlaversa, bolani donor suti bilan boqib turiladi. Ona sutining yetishmayotganligini aniqlash uchun nazorat oʻlchash oʻtkaziladi.

Chaqaloqlarni emizib boqishda onalar quyidagi zarur qoidalarga rioya qilishlari kerak.

1. Emizishdan oldin ona qollarini sovunlab yuvadi, sochlarini roʻmol bilan yaxshilab berkitadi, dastlabki kunlarda iloji boricha niqob taqib olishi kerak.

2. Koʻkrakni bolaga tutishdan oldin koʻkrak uchlarini toza paxta bilan artib olinadi.

3. Sut bezlarining chiqarish yoʻllarida toʻplanib qolgan baʼzi moddalarni chiqarib tashlash uchun emizish oldidan bir necha tomchi sut sogʻib tashlanadi.

4. Dastlabki 3–4 kunda bola yotgan holda, 4–5 kundan keyin esa, oʻtirgan holda emiziladi.

5. Har safar emizishda koʻkrakning bir tomonini tutiladi, koʻkrakning toʻla boʻshalishiga ahamiyat beriladi. Bola bir koʻkrakka toʻymagan, deb gumon qilinsagina, ikkinchi koʻkrak beriladi, keyingi emizish esa shu koʻkrakdan boshlanishi kerak. Bordi-yu, sut ortib qolsa, sogʻib tashlanishi kerak.

6. Emizib boʻlingach, koʻkrak qaynagan suv bilan yuviladi va paxta bilan artib quritiladi. Koʻkrak uchini asrash maqsadida uning

ustiga bir bo‘lak doka qo‘yib, ko‘krakni kengroq siynaband bilan bog‘lab olish lozim.

Sut ortiqcha bo‘lganda uni sog‘ib tashlash ko‘krak bezlarining normal faoliyat ko‘rsatishi uchun zarur choralardan biri hisoblanadi. Buning uchun rezina ballonchali yoki vakuum apparatli sut so‘rg‘ichlardan foydalaniladi. So‘rib olish oldidan sutso‘rg‘ichlar sterillanadi. Sutso‘rg‘ichlar bo‘lmagan hollarda, sutni qo‘l bilan sog‘ib olish ham mumkin. Qo‘l bilan sutni sog‘ib olishdan oldin ona qo‘llarini sovunlab yuvishi va quruq qilib artishi kerak.

Nazorat savollari

1. Ona sutining qanday ahamiyati va afzalliklari bor?
2. Ko‘krak suti bilan boqishga monelik qiladigan sabablarga nimalar kiradi?
3. Chaqaloqlarni emizib boqishda onalar qanday qoidalarga rioya qilishlari kerak?

BOLALIK DAVRLARI: CHAQALOQLIK VA GO'DAKLIK DAVRIDA BOLALARNING JISMONIY VA RUHIY RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI

Bolalar organizmi muayyan qonuniyatlarga asoslangan holda o'sib, rivojlanib boradi. Bola o'sib, rivojlanish jarayonida ma'lum bir davrlarni boshidan kechiradi. Har bir davr boladagi o'ziga xos anatomo-fiziologik xususiyatlar bilan ta'riflanadiki, ushbu xususiyatlar jamlanib bola organizmining reaktiv xossalari va qarshilik qilish qobiliyatiga o'z ta'sirini o'tkazadi. Bu esa o'z navbatida turli yoshdagi bolalarda aniq bir kasallikning o'tishiga va patologik jarayonlarning o'ziga xos kechishiga olib keladi. Pediatriyada N.P.Gundobin taklif etgan bolalik davrlarining sxemasi amaliy jihatdan qulaylik uchun qabul qilingan. Bunga muvofiq bolalik quyidagi davrlarga bo'linadi:

1. Bolaning ona qornida rivojlanish davri.
2. Chaqaloqlik davri.
3. Emizikli davri.
4. Sut tishlari davri.
5. O'smirlik davri (kichik maktab yoshi).
6. Balog'atga yetish davri (katta maktab yoshi).

Bolaning ona qornida rivojlanish davri haqida yuqoridagi bo'limlarda tanishdik.

Chaqaloqlik davri—bola tug'ilgan kundan boshlab 28 kungacha, ya'ni 3–4 hafta, milliy an'analarga binoan esa 40 kungacha davom etadi (chilla davri). Chaqaloqlik davrida bola yangi, tashqi dunyoga moslashish jarayonida bo'ladi. Har qanday noqulay holatlar va parvarishdagi nuqsonlar bolaning umumiy ahvoliga juda tez ta'sir qilishi va hali organ tizimlari yetilib ulgurmagani organizmni kasalliklarga chalintirib qo'yishi mumkin. Ayniqsa, chaqaloqlar in-

feksiyalarga qarshi o'ta himoyasiz. Infeksiya kindik qoldig'i, kindik yarasi, oson jarohatlanadigan nozik teri orqali osonlikcha kiradi va piodermiyalar, kindik kasalliklari, ba'zi hollarda esa sepsis kabi og'ir kasalliklar kelib chiqishiga olib keladi. Infeksiyalanish aksari ona qornida, tug'uruq vaqtida va tug'uruqdan keyin aseptika va antiseptika qoidalariga rioya qilinmagan hollarda sodir bo'ladi.

Yangi tug'ilgan chaqaloqlarda miya po'stlog'ining faoliyati to'liq rivojlanmagan bo'ladi. Bolaning yoshi kattalashgani sayin po'stloq faoliyatining ahamiyati kuchayib, po'stloq osti tugunlarining ta'siri esa susayib boradi. Bolaning bosh miyasi tez o'sib boruvchan bo'lganligi uchun qon tomirlariga juda boy: miya to'qimasining kislorodga bo'lgan ehtiyoji juda baland. Shuning uchun miya to'qimalari kislorod yetishmovchiligiga o'ta sezuvchandir.

Bola tug'ilgandan keyingi dastlabki oyning oxiridan boshlab, uning ruhiy faoliyati—kulimsirash, tovush kelgan tomonga qarash va boshqalar shakllana boshlaydi. Chaqaloqlarda bir qator shartsiz reflekslar—izlash, labni chochchaytirish, so'rish, Babkin, Moro, Babinskiy, Kernig, Galand va Robinson reflekslari mavjud.

Dastlabki shartli refleks esa bola 2–3 haftali bo'lganida paydo bo'ladi: uni qo'lga olib emizish vaziyati berilganda, u boshini yonga burib, lablarini emayotgandek harakatlantiradi va ko'krakni izlay boshlaydi. Keyingi oylarda esa bolalarda tashqi muhitga qiziqish kuchaya boradi: 5–6-oylarda ijobiy ta'sirlarga quvonch hissi bilan javob berish, o'yinchoqlarga qiziqish, ta'sir qaysi tomondan ekanligini qidirish tuyg'ulari paydo bo'ladi: 10-oyga kelib bola ruhiyati yanada rivojlanadi, ularda o'z istagini ifodalovchi 1–2 so'zni aytish qobiliyati paydo bo'ladi. Chaqaloqlik davridan boshlab, bolalarni ma'lum bir kun tartibiga o'rgatish katta ahamiyatga ega. Bola 1 yoshga to'lganida 10 tagacha so'zlarni talaffuz qila oladi, mustaqil yura boshlaydi, piyoladan suv icha oladi.

Ko'rish va eshitish a'zolarining rivojlanishi butun asab sistemasining rivojlanishi bilan birgalikda boradi. Chaqaloqlarda dastlabki 3 hafta mobaynida yorug'likdan qo'rqish, 1–2 oy davomida ko'z olmalarini to'xtata olmaslik munosabati bilan ko'rish o'tkirligi-

ning nisbatan past bo'lishi ularga xos xususiyatdir. Chaqaloqlar tovushni eshita oladilar, 7–8 haftalikda esa boshini tovush kelgan tomonga o'giradilar. Ularda ta'm bilish a'zosi ham mavjud bo'lib, 4–5 oylikda ancha mukammallashadi.

Emizikli davri—chaqaloqlik davridan boshlab toki bola sutdan chiqarilgungacha davom etadi (aksari giz bolalar 12–16 oylikkacha, o'g'il bolalar 16–24 oylikkacha).

Bu davrning xarakterli tomonlaridan biri, bo'y va vaznning juda tez ortib borishi, moddalar almashinuvining shiddatli kechishi-dir. Bola markaziy asab tizimi takomillashib boradi, o'tirish, emak-lash, tik turish, ba'zi bolalarda esa yurish kabi harakat ko'nikmalari shakllanadi, bolalar ayrim bo'g'in va so'zlarni ham talaffuz qila boshlaydi. Harakatlar ko'lami kengayganligi uchun bolalarning ov-qatga bo'lgan ehtiyoji ham ortadi. Lekin hazm organlarining rivoj-lanishi hali oxiriga yetmaganligini hisobga olinadigan bo'lsa, bolani iloji boricha tabiiy ovqatlantirishga ko'proq e'tibor qaratish lozim.

Maktabgacha tarbiyadan oldingi davr—1 yoshdan 3 yoshga-cha bo'lgan oraliqni o'z ichiga oladi. Bu davrning o'ziga xos tomon-lari shundan iboratki, bola juda serharakat, qiziquvchan, atrof-muhit bilan ko'proq muloqotda bo'ladigan bo'lib qoladi. Shuning uchun bolaga gigiyenik ko'nikmalarni ko'proq singdirish zarurati tug'iladi.

Maktabgacha tarbiya davri—3 yoshdan 6–7 yoshgacha oraliq-ni o'z ichiga oladi va bu davr bola organizmining oldingi davrlariga nisbatan anchagina mustahkamlanishi, muskullarining rivojlanib, baquvvatlashishi, katta yoshdagi kishilar bilan bir xil ovqatlanishga o'tishi bilan xarakterlanadi. Bu davrning oxirlariga kelib bolada sut tishlari almashina boshlaydi, bola intellektual jihatdan mukammal-lashadi va maktabga borishga tayyorlanadi.

Kichik maktab yoshi yoki o'smirlilik davri—6–7 yoshdan 11–12 yoshgacha bo'lib, suyak tizimining rivojlanishi oxiriga yetadi, muskullari tez rivojlanishda davom etadi, fikrlash, yozish va uy-g'unlashgan nozik harakatlarni bajarish ko'nikmalarining mukam-mallashishi bilan xarakterlanadi. Sut tishlari doimiy tishlar bilan almashinib bo'ladi. Bola bog'cha sharoitidan maktab sharoitiga moslashadi.

Bolalarning asab-ruhiy rivojlanishi va shartli reflekslarning shakllanishi

«Sogʻlom bola» haqida fikr yuritilganda, bolaning xulq-atvori, emotsional kayfiyati, ruhiyati va bilim malakalarining bola yoshiga toʻgʻri kelish-kelmasligi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Hayotining birinchi yilida bolalarning asab-ruhiy rivojlanishi quyidagi asosiy bosqichlar bilan taʼriflanadi:

- bola 2 oylik boʻlganda, koʻzlarini bemalol ochib, osib qoʻyilgan oʻyinchoqlarga qarab yotadi. Kattalarning gaplariga qarata kuladi, boshini tuta boshlaydi;
- bola 3 oylik boʻlganda, kattalarning gapiga javoban ovoz chiqargan holda tipirchilab, shodlanganligini bildiradi. Qorni bilan uzoq yotadi;
- bola 4 oylik boʻlganda, «guvranadi», ovozga qarab, ovoz chiqqan joyni aniqlaydi. Osib qoʻyilgan oʻyinchoqlar bilan uzoq vaqt oʻynaydi;
- bola 5 oylik boʻlganda, oʻziga yaqin odamlarni taniy boshlaydi, yaxshi va yomon muomalalarni ajratadi, qoʻllarini uzatadi, oʻyinchoqlarni qoʻliga olib, uzoq ushlab turadi. Chalqancha yotgandan qorniga agʻdariladi. Qoʻltigʻidan ushlab turilganda tik turadi;
- bola 6 oylik boʻlganda, ayrim boʻgʻinlar («ma», «ba», «da») ni talaffuz qila boshlaydi, oʻzi mustaqil oʻyinchoqlarini olib uzoq oʻynaydi. Qorni bilan yotgan holatdan orqasiga oʻgiriladi, emaklashga harakat qiladi, qoshiqchadan ovqatlana oladi;
- bola 7 oylik boʻlganda oʻzicha har xil ovozlar chiqaradi, oʻyinchoqlarini urib silkitadi. Yaxshi emaklaydi, kattalarning qoʻlidan ushlagan holda tik turadi;
- bola 8 oylik boʻlganda har xil boʻgʻinlarni qattiq ovozda talaffuz qiladi. Nomi aytilgan narsalarni qidirib topadi. Iltimos qilib soʻralgan narsalarni bajarishga harakat qiladi. Biror narsaga tiralib oʻzi turadi. Devorlarni ushlab qadam tashlaydi;
- bola 9 oylik boʻlganda turli oʻyinlarni birga bajaradi, bekinmashoq oʻynaydi, «qoʻlingni ber», «hayr», «assalom» kabi

harakatlarni bajaradi. Ikki qo‘li ushlab turilganda va aravachada yuradi;

- bola 10 oylik bo‘lganida ba‘zi narsalar va yaqin kishilarning nomlarini tushunadi, «ular qani?» deyilganda, ularni axtaradi. Kattalar yordamida tepalikka chiqadi va undan tusha oladi;
- bola 11 oylik bo‘lganida buyurilgan yengilroq topshiriqlarni bajaradi, o‘yinchoqlarni diqqat bilan o‘ynab, ularni taxlaydi. Halqalarni o‘rniga kiygizadi va chiqarib oladi. O‘zicha tik turadi va yura boshlaydi;
- bola 12–13 oylik bo‘lganida esa–«oyi», «dada», «ber», «ol», «opa» kabi so‘zlarni talaffuz qila boshlaydi. O‘zi mustaqil yuradi. Piyoladan choy icha oladi.

Bolalarni yoshligidan gigiyenik qoidalarni bajarib borishga, kiyimlarini toza va saranjom saqlashga o‘rgatib borish lozim.

Hayotining ikkinchi yili. Birinchi yarim yilida so‘z boyligi 30 tagacha ko‘payadi, so‘zlari ko‘pincha chala, noto‘g‘ri talaffuz qilinadi. Ikkinchi yarim yilida so‘z boyligi 300 taga yetadi, 2–3 ta so‘zli iboralar paydo bo‘ladi, kattalarning gapiga yaxshiroq tushunadi, yilning oxirlariga kelib bola qisqa-qisqa ertaklarni tushunadigan bo‘ladi. Dadil yuradi, yugura boshlaydi, koptok otadi, kichik to‘siqlarni yengadi. Buyumlar bilan harakatlar qiladi, qalamda chiza oladi. O‘yinda kattalarga taqlid qiladi.

Hayotining uchinchi yili. Bolaning so‘z boyligi tez orta boradi (3 yoshda 1200–1300 so‘z), talaffuzi yaxshilanadi. Eslab qolish qobiliyati kuchaya boradi, bolalar she‘r, qo‘shiqlar yod oladi, savollarga javob beradi. Harakat malakalari–yurish, yugurish, irg‘itish yaxshilanadi, koptokni 70–100 sm masofaga otadi va ilib oladi.

Nazorat savollari

1. Bolalik necha davrga bo‘linadi?
2. Bolalarning asab-ruhiy rivojlanishi qanday kechadi?
3. Shartli reflekslarning shakllanishini aytib bering.

O‘SMIRLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. O‘SPIRINLIK DAVRINING XUSUSIYATLARI

O‘smirlik yoshiga qadam qo‘ygan bola ruhiyatida favqulodda o‘zgarishlar seziladi, bu – hayotning murakkab davri. Shu bois bu davr, umuman tarbiya ota-ona zimmasiga farzandni kuzatib, unga ibrat bo‘lish vazifasini yuklaydi.

Bu yoshda bola tevarak-atrofdagi hodisalarga o‘ta qiziquvchan bo‘ladi. Shu bilan birga amaliy hayotda, ijtimoiy-foydali ishlarda o‘zini ko‘rsatishga moyillik sezadi. Oilada ham, jamoat orasida ham hamisha u e‘tiborga tushishni istaydi, bunday vaziyatda o‘ziga nisbatan bepisand munosabat sezsa, yolg‘izlikka moyil bo‘ladi, odamlardan o‘zini olib qochadi. U boshqalar o‘zini tushunishini, qadrlashini xohlaydi.

O‘smirda ulg‘ayish shakllana boshlagach, mustaqil ish qilish kayfiyati uyg‘onadi. Undagi bu o‘zgarishlarni ota-ona bilan birga murabbiylar ham kuzatib borishlari lozim. Ba’zi bir murabbiy va ota-onalar o‘smirga hali bu bola-ku, deb qarashadi va, albatta, kattalarga so‘zsiz itoat etishi shart, deb hisoblaydilar. Bu narsa o‘smirning tarbiyasiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shu ma’noda o‘smirni tushunish, uning fikri bilan hisoblashish, to‘g‘ri bo‘lsa, qo‘llab-quvvatlash, aks holda fikri noto‘g‘ri ekanligini yotig‘i bilan tushuntirish, maslahat berish, to‘g‘ri yo‘l ko‘rsatish foydalidir.

O‘smir tarbiyasida uni zimdan nazorat qilgan holda o‘zida mustaqillikni shakllantirishida yo‘l qo‘yib berish, erkin va ongli harakat qilishiga sharoit yaratish juda muhimdir. O‘smirga biron-bir yumush aytilganda hadeb aql o‘rgatish, turtkilash, ortiqcha nazorat o‘rnatish ham salbiy natija beradi. Ayniqsa uning ustidan kulish, mensimaslik

kabi illatlar o'smir tarbiyasiga yomon ta'sir ko'rsatadi, natijada u bilan ota-ona, aka-opa va o'qituvchi o'rtasida keskin ziddiyatlar kelib chiqadi. 12–13 yoshdagi o'smirlar ota-onasi, o'qituvchilarini ko'ngliga yaqin olib yuradi, buni tushunish kerak.

Sohibqiron Amir Temur, Alisher Navoiy, Boburlar ham qachondir o'smir bo'lishgan, ota-onasi, murabbiylari tarbiyasida insoniy kamolotning shu bosqichlariga ko'tarilishgan.

Farzandlarimiz Navoiy bobosidek ulug' inson bo'lsin, degan niyatda ismini Alisher qo'yamiz-u, lekin ko'p hollarda uning tarbiyasi, iqtidori yuzaga chiqishida beparvo bo'lamiz. Mehrimizni, yaxshi gapimizni undan ayaymiz. Undagi iqtidorni yuzaga chiqarishda o'z vaqtida qilingan e'tibor, aytilgan bir og'iz, qanoatbaxsh yaxshi gap hal qiluvchi ahamiyat kasb etishi mumkin.

Yosh Alisherning so'lim g'azalini tinglab, ustoz Lutfiyning olqishlashi, Sohobqiron bobomizga pirlari bergan fatvo nainki ular hayotida, balki tariximizda qanday o'rin tutganini xayoldan o'tkazsangiz, o'rinli fikr va maslahatning salohiyatli, g'ayrat-shijoatli shaxslarga ta'sirini yaqqol tasavvur etasiz.

Bu yoshdagi o'g'il-qizlarni ijtimoiy-foydali ishga jalb etish, o'qishga rag'batlantirish muhim tarbiyaviy ahamiyat kasb etadi. Inson ko'pchilik ichida ulg'aysa, o'zining oilaga, jamiyatga kerakligini, shu jamiyatning kerakli a'zosi ekanligini, ota-onasi, mahallasi, Vatani oldidagi burch va huquqlarini anglab yetadi, insoniy xislatlari kamol topadi.

Aynan mana shu yoshda ota-ona ham, maktab ham o'smirni Amir Temur, Jaloliddin Manguberdi, Imom Buxoriy, Ahmad Farg'וניy, Ibn Sino, Beruniy kabi ulug' bobolarimiz ziyoratgohlari, ularning muzey va tarixiy obidalari bilan tanishtirsa, ularning shonli hayot yo'li, jasratlari, meroslari haqidagi tasavvur dunyosini boyitisa, bu uning kamolotiga ta'sir qilib qolmay, ona-Vataniga bo'lgan muhabbatini shakllantiradi.

Inson ulg'ayishida asosiy davr bo'lgan o'smirlikdagi tarbiya hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Bu pallada uning ichki dunyosi, o'ziga xos xususiyatlari shakllanadi. Bu davrda ota-ona, ustozlar

ular tarbiyasi bilan shugʻullanishlari lozim. Shuni unutmaslik kerakki, kamolotga eltuvchi yoʻl maʼrifat, shunga yarasha gʻayrat-shijoatdir.

Katta maktab yoshi yoki balogʻatga yetish davri—11–12 yoshdan 17–18 yoshgacha boʻlgan davrni oʻz ichiga oladi va endokrin tizimdagi katta oʻzgarishlar bilan xarakterlanadi, yaʼni jinsiy bezlar, qalqonsimon bez, gipofiz funksiyalari kuchayadi, bu esa bolalarda va oʻsmirlarda shu bezlari funksiyalarining buzilishiga xos endokrinopatiyalar paydo boʻlishiga sabab boʻladi. Bolalarning boʻyi oʻsishda tezlashadi va intellektual xususiyatlari oʻzini namoyon qila boshlaydi.

Bu davrda tarbiyadagi nuqsonlar bolaning asab-ruhiy va endokrinologik rivojlanishiga salbiy taʼsir qilishini yodda tutish lozim. Shuningdek, ikkilamchi jinsiy belgilarining paydo boʻlishi va ularni bola qanday qabul qilishi yuzasidan ham ota-ona, atrofdagilar nazorat olib borishlari hamda vaqtida tegishli maslahatlar berib borishlari talab etiladi.

Nazorat savollari

1. Oʻspirinlik davrining qanday xususiyatlari bor?
2. Oʻspirinlik davrida bola organizmida qanday oʻzgarishlar sodir boʻladi?

SOG‘LOM TURMUSH TARZI–BARKAMOL YOSH AVLODNI TARBIYALASH OMILI

Sog‘lom turmush tarzi

Inson salomatligini saqlash va mustahkamlash, qolaversa, uzoq umr ko‘rishning yagona yo‘li sog‘lom turmush tarzi ekanligi hech kimga sir emas. Iqtisodiy jihatdan taraqqiy etgan mamlakatlarda yashovchilar ko‘proq turmush tarzini sog‘lomlashtirishga harakat qilishadi.

Birinchi shart. Ovqatlanishni to‘g‘ri tashkil qilish. Bu–kundalik iste‘mol qiladigan oziq-ovqatlarni kishi tanasidagi fiziologik, biologik talablar asosida tashkil etish. To‘g‘ri ovqatlanish shunday tashkil etilishi kerakki, u o‘zining fizik, kimyoviy hamda biologik xususiyatlari bilan inson tanasiga og‘irlik qilmasligi, aksincha, tez va oson hazm bo‘lib, organizmni kerakli oziq moddalar bilan ta‘minlay olishi lozim.

Ikkinchi shart. Hayot–harakatdadir. Inson kundalik hayotida jismoniy mashqlar, sport o‘yinlari, badanni chiniqtiruvchi muolajalar bilan ko‘proq shug‘ullansa, uning tanasidagi fiziologik, biologik jarayonlar tezlashadi va oqibatda kayfiyati ko‘tariladi, ishchanligi ortadi. Shubhasiz, bu salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Uchinchi shart. Kun va ishni biologik rejimlar asosida tashkil qilish. Koinotda tabiiy hodisalar ma‘lum bir tartib asosida takrorlanadi. Xususan, quyoshning har kuni ma‘lum vaqtda chiqishi va botishi, yil fasllarining har yili takrorlanishi, tabiatdagi barcha harakatlarning ma‘lum bir tartibga bo‘ysundirilganligi bunga misol bo‘la oladi. Xuddi, shuningdek, tartibli harakatlar kishi tanasida ham sodir bo‘ladi. Masalan, yurakning har daqiqada 70–75 marotaba bir maromda urishi, nafas olishning bir daqiqada 16–20 marta

takrorlanishi kishi tanasida ma'lum bir qonuniyat borligidan darak beradi. Bunday tartibga solingan biologik hodisalar 100 dan ortiq. Odam tanasi to'qimalaridagi o'zgarishlar ham shu qonuniyatga bo'ysunadi. Demak, tabiatdagi va tanamizdagi hodisalar o'ziga xos qoidalarga amal qilar ekan, biz kundalik turmushimizni ma'lum bir tartib asosida tashkil etishimiz va bu tartib badanimizdagi o'zgarishlarga mos bo'lishi kerak. Masalan, insoniyat paydo bo'lganidan beri uning tanasidagi faollik kunduzi ortadi, kechasi susayadi. Bordi-yu, biz shu tartibga bo'ysunmay faqat ovqat yeyish, ichkilik-bozlik va turli nomaqbul ishlar bilan band bo'lsak, bunday holat sog'lig'imizga katta zarar yetkazadi. Shuningdek, ish kuni, dam olish vaqti to'g'ri rejalashtirilgan bo'lishi kerak.

To'rtinchi shart. Ruhiy osoyishtalik yoki asabiy muvozanatni ta'minlash. Bu shartning mohiyati katta. Negaki, bizning tanamiz, ichki a'zolarimizning faoliyati asab tizimi bilan boshqariladi. Ichki a'zolarining me'yoriy ishi esa ruhiy holatimizni, kayfiyatimizni belgilaydi. Shuning uchun, huda-behudaga jizzakilik qilmaslik, yaxshi narsalar to'g'risida o'ylab, oqilona fikrlash, yomon va gunoh ishlardan o'zini tiyish, nafsga erk bermaslik, ota-bobolar o'g'itlarini hayotda qo'llash, xushfe'l, xushmuomala bo'lish sog'liqni saqlash va mustahkamlashga xizmat qiladi.

Beshinchi shart. Ichkilikbozlik, kashandalik va giyohvandlik kabi zararli odatlardan o'zini tiyish. Bu illatlarning kishi tanasiga, sog'lig'iga, turmush tarziga ziyoni bisyorligi shubhasizdir. Bu odatlarning zararini bilmaydigan odamning o'zi yo'q. Bunday shaxslarni hayotga befarq, tavakkaliga yashovchi va o'z sog'lig'ini o'ylamaydigan, faqatgina shu kunning rohati, bir fursatlik aldamchi ko'ngil-xushlik uchun yashovchilar deyish mumkin.

Oltinchi shart. Ozoda-orastalikka rioya qilish, atrof-muhitga bo'lgan munosabat masalasi. Inson o'z faoliyati bilan tanasi va atrof-muhitga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. Masalan, biror ish qilganda qo'l, kiyim-bosh, shuningdek, badan va ichki a'zolarining faoliyati tufayli modda almashinishi natijasida hosil bo'lgan chiqitlardan teri ifloslanadi. Bundan tashqari kundalik oziq-ovqat va shu

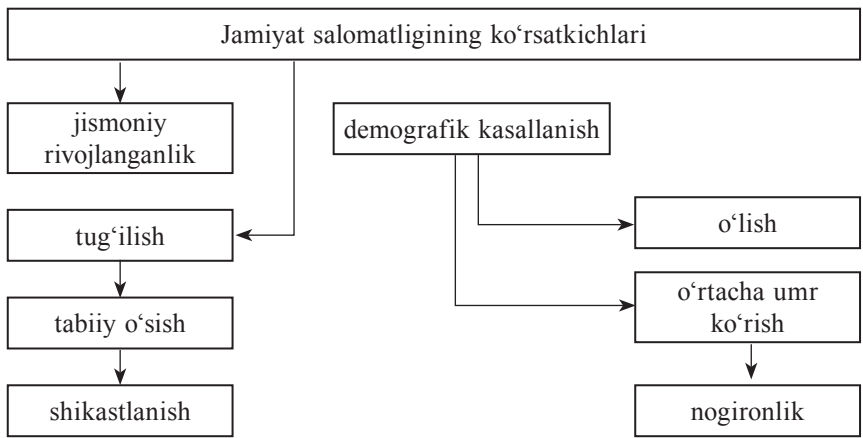
kabilardan chiqindilar paydo bo‘ladi. Bularni to‘g‘ri kelgan joyga tashlash tufayli atrof-muhit zararlanadi. Oqibatda, suvda, tuproqda, havoda kishi salomatligiga salbiy ta‘sir qiluvchi omillar vujudga keladi. Shuning uchun, ozodalikka rioya qilish kundalik turmushimizning odatiy bir holiga aylanishi kerak. Sog‘lom turmush tarzining yana bir muhim sharti, bu sog‘lom turmush kechiruvchi inson bilan do‘stlashishdir.

Salomatlik va unga ta‘sir etuvchi omillar

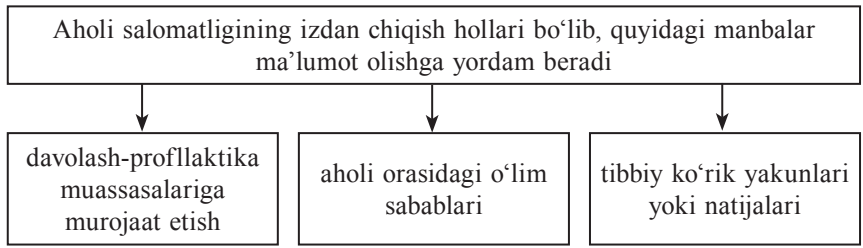
Qishloq aholisini sog‘lomlashtirish hamda turmush tarzini yaxshilash borasida mamlakatimizda keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Ijtimoiy hayotimizning barcha sohalarida bo‘lgani kabi tibbiyot sohasida ham beqiyos o‘zgarishlar sodir bo‘layotir. Xususan, yurtimizning chekka qishloqlarida ham aholiga zamonaviy tibbiyot asbob-uskunalarini qo‘llagan holda malakali shifokorlik yordami ko‘rsatilyapti. Mamlakatimizda tibbiyot sohasini rivojlantirish borasida bir qator qarorlar qabul qilingan. Xususan, Vazirlar Mahkamasining 1996-yil 21-maydagi 182-sonli «2000-yilgacha bo‘lgan davrda O‘zbekiston Respublikasi qishloq ijtimoiy infratuzilmasini rivojlantirish dasturi to‘g‘risida»gi qarori bunga misol bo‘la oladi. Shu bilan bir qatorda mamlakatimizda birlamchi tibbiy sanitariya yordami, aholi salomatligini himoya qilish, ularning to‘g‘ri ovqatlanishi, toza ichimlik suvi bilan ta‘minlanishi, endemik kasalliklarning oldini olish, yuqumli kasalliklarga qarshi emlashlar o‘tkazish dasturi ishlab chiqilgan.

Sanalogiya–salomatlik haqidagi ta‘limot bo‘lib, jamiyat salomatligini, sog‘liqni saqlash vazifalarini va ularni amalga oshirish yo‘llarini o‘rgatadi. Jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkiloti Nizomiga ko‘ra, salomatlik bu jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan osoyishtalik holatidir. Sog‘lom kishigina mehnat qilish faoliyati bilan shug‘ullanib, jamiyat va davlatga foyda keltiradi. Binobarin, salomatlik har bir kishi uchun bebaho ne‘mat, baxt-saodat, mamlakat iqtisodiy qudrati va xalq farovonligini oshirishning zaruriy shartidir.

Ijtimoiy salomatlik–jamiyatni ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy jihatdan harakatlantiruvchi omil hisoblanadi. Shuning uchun, jamiyat salomatligining asosiy koʻrsatkichlarini bilish har bir tibbiyot xodimi uchun zarurdir.



Kasallanish



1. Demografik koʻrsatkichlar quyidagilarni oʻz ichiga oladi: tugʻilish; oʻlim; aholining tabiiy oʻsishi; oʻrtacha umr koʻrish.
2. Jismoniy rivojlanganlik.
3. Kasallanish.
4. Shikastlanish va nogironlik.

Tugʻilish–yil davomida tugʻilganlar sonining aholining 1000 tasiga nisbatan olingan miqdori. Hozirgi sharoitda tugʻilish oʻrtacha 15 foizdan 25 foizgacha koʻpayib, bu koʻrsatkich qishloqqa nisbatan shaharda kamdir.

O‘lim–1000 aholiga nisbatan yil davomida olingan o‘lganlar soni. Bu ko‘rsatkich o‘rtacha 9–15 foizni tashkil etadi.

Kasallanish–aholi salomatligining izdan chiqish hollari bo‘lib, inson salomatligiga baho berishda katta ahamiyatga ega. Aholining kasallanishi haqidagi ma‘lumotlar quyidagi manbalardan olinadi:

a) davolash-profilaktika muassasalariga murojaat etilishiga qarab;

b) tibbiy ko‘rik natijalariga qarab;

d) o‘lim sabablari.

Ushbu manbalardan nafaqat son jihatidan, balki sifat jihatidan ham xulosa chiqarish mumkin.

Aholining kasalliligi ko‘rsatkichlariga tayangan holda tibbiyotni kelgusida rivojlantirish uchun quyidagilar e‘tiborga olinadi:

1. Tibbiy yordam turlariga aholining talabi.

2. Kerakli mutaxassislar soni va mutaxassislik turlari.

3. Davolash-profilaktika muassasalarining soni va xillari.

4. Tibbiyot xodimlari faoliyati hajmi va unumdorligi.

5. Dispanserizatsiya ishini amalga oshirish yo‘l-yo‘riqlari.

Bugungi kunda O‘zbekistonda aholi salomatligini saqlash uchun keng ko‘lamli ishlar olib borilmoqda.

Birlamchi tibbiy sanitariya yordami (BTSY) bu boradagi ko‘zlangan maqsadni ro‘yobga chiqarish usulidir. Birlamchi tibbiy sanitariya yordami muammolari 1978-yil Olmaotada bo‘lib o‘tgan Jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkilotining kengashida belgilab olindi va unda tibbiyot hamshirasining asosiy o‘rni ko‘rsatib o‘tildi.

Birlamchi tibbiy sanitariya yordami quyidagi vazifalarning bajarilishini o‘z ichiga oladi: salomatlikni himoya qilish muammolari va ularni hal etish yo‘llarini tushuntirish; oqilona ovqatlanish, toza ichimlik suvi bilan ta‘minlashga erishish, onalik va bolalikni himoya qilish, oilani rejalashtirish; odamlar o‘rtasida endemik xastaliklarning oldini olish va ularga qarshi kurashish, boshqariluvchi yuqumli kasalliklarga qarshi vaksinatsiya o‘tkazish, keng tarqalgan kasalliklar va jarohatlanishlarning oldini olishda asosiy zarur vositalar bilan ta‘minlash.

Jahon Sogʻliqni Saqlash Tashkilotining 1987-yil may oyida boʻlib oʻtgan anjumanida qabul qilingan faoliyat dasturi loyihasida yer yuzida tarqalib borayotgan kasalliklar va ularni keltirib chiqaruvchi sabablarni bartaraf etish, aholining jamiyat uchun faol hamda unumli mehnat qilishini taʼminlash vazifalari belgilab olindi. Aholi salomatligiga taʼsir etuvchi yoki xavf tugʻdiruvchi omillar xilma-xilligi va ayni paytda taʼsir koʻrsatishi bilan xarakterlanadi.

Sogʻlom turmush tarzi mezonlari

Salomatlikka taʼsir etuvchi omillarga quyidagilar kiradi:

1. Tashqi omillar. Inson oʻz atrofini oʻrab olgan tashqi muhit bilan doimo munosabatda boʻladi. Suv, havo, oʻsimliklar, hayvonot dunyosi, oziq-ovqat mahsulotlari, yashash joyi, shovqin, tebranish, radiatsion nurlanish, turli dori vositalari, biologik profilaktik preparatlar, zamonaviy havo laynerlari, qishloq xoʻjaligi zararkunandalariga qarshi ishlatiladigan xilma-xil zaharli kimyoviy moddalar va boshqalar odam atrofini oʻrab olgan muhitdir. Bu omillar insonning jismoniy va ruhiy salomatligiga bevosita taʼsir etadi. Shu bilan bir qatorda ijtimoiy muammolar ham kishilar sogʻligʻiga taʼsir qilishi mumkin.

Atrof-muhitning ifloslanishi tufayli biosferada koʻpayib borayotgan mutagen (onkogen, teratogen) omillar taʼsiri nasldan naslga oʻtuvchi irsiy kasalliklar koʻpayishiga sabab boʻladi.

2. Notoʻgʻri ovqatlanish tufayli organizmning meʼyoriy faoliyati buziladi va bu holat kasalliklar kelib chiqishiga sabab boʻladi. Organizm yetarli darajada oziq moddalar bilan taʼminlanmasligi uning himoya xususiyatlarini pasaytirib, kasalliklar paydo boʻlishi uchun zamin yaratish bilan bir qatorda tez charchash, ish qobiliyatining susayishiga olib keladi. Bolalarning meʼyorida ovqatlanmasligi oʻsish va jismoniy rivojlanishni kechiktiradi.

3. Gipodinamiya (yunoncha *hypo*–kam, past va *dynamic*–kuch) mushaklarning yetarli ishlamasligi, qisqarish kuchining kamayib ketishi boʻlib, odatda, doimo oʻtirib ishlash, kamharakatlilik, umuman, mushaklarga tushadigan ogʻirlikning kamayib qolishi

tufayli kelib chiqadigan gipokineziya, ya'ni inson harakat faolligining susayishi bilan birga davom etadi. Odam uzoq vaqt kasal bo'lib yotganida ham gipodinamiya kuzatiladi.

Jismoniy faollik susayib borar ekan, avvaliga quvvat sarfl kamayib, so'ng to'qimalarning qon, kislorod va oziq moddalar bilan ta'minlanishi yomonlashadi. Yurak mushagi tolalarining tuzilishida o'zgarishlar paydo bo'lib, organizmni idora etuvchi tuzilma holati, jumladan, gormonal va asab tizimining ishi buziladi. Gipodinamiyada mushaklar markaziy asab tizimiga borib turadigan signallarning kamayishi natijasida bosh miya holatiga ta'sir qiladi, chunki markaziy asab tizimi tonusini saqlab turishda, qon aylanishi bilan moddalar almashinuvining idora etilishida mushak faoliyati birinchi darajali o'rin tutadi.

Harakat faolligi keskin susayadigan bo'lsa, suyaklar tuzilishi ham o'zgaradi. Mushaklar atrofiyaga uchrashi bilan yog' to'qimasi ko'payadi, moddalar almashinuvi jarayonlari izdan chiqadi hamda markaziy asab tizimining holati o'zgaradi, odamda tez-tez toliqish kabi holatlar kuzatiladi (astenizatsiya sindromi). Yurak-tomir tizimining ahvoli o'zgarib, yurak qisqarishlarining kuchi kamayadi, qon tomirlarning holati yomonlashadi. Bunda avvaliga odam tez vurganida bir zumda hansirab qolishi, yuragining tez-tez urishi, jismoniy ish bajarish vaqtida yurak atrofida og'riq kuzatiladi, keyinchalik esa ateroskleroz, gipertoniya kasalligi kelib chiqadi.

Kam harakat qilish, ko'p o'tirish natijasida mushaklar erta quvvatsizlanib, bo'shashib qoladi, kishining qaddi bukilib, fiziologik qarish jarayoni tezlashadi.

4. Zararli odatlar. Ayrim shaxslarning jamiyat farovonligiga zarar yetkazadigan darajada, muntazam ravishda me'yoridan ortiq spirtli ichimliklarni iste'mol qilishi, ya'ni ichkilikbozlik tushuniladi.

Tarkibida yonish mahsuloti bo'lgan tutun nafas olinganda arterial qondagi kislorodni kamaytirib yuboradi (kislorod tashuvchi gemoglobin o'zining kislorodni biriktirib olish vazifasini yo'qotadi). U bronxlar shilliq pardasiga ta'sir ko'rsatib, surunkali bronxit va o'pka emfizemasini keltirib chiqaradi. Tamaki chekuvchilar uzluk-

siz yo‘taladigan bo‘lib qolishadi. Chekish ko‘pincha og‘iz bo‘shlig‘i, tomoq, bronx va o‘pkada xavfli o‘smalar paydo bo‘lishiga olib keladi. Uzoq vaqt surunkasiga chekkanlarda tez qarish holatlari kuza-tiladi. Nikotin, ayniqsa, homiladorlar uchun zararli, chunki bola zaif va kasalmand bo‘lib tug‘iladi. Emizikli ayollarning chekishi ham bola sog‘lig‘iga xavfli ta‘sir ko‘rsatadi.

Nikotin ateroskleroz, gipertoniya, gastrit, gastroenterokolit, miokardiodistrofiya va ba‘zi bir endokrin kasalliklarning kechishini og‘irlashtirib yuboradi. Chekishdan voz kechmay turib, yara kasalligiga, tromboflebit, obliteratsiyalovchi endarteriit, Reyno kasalligi, stenokardiya, miokard infarkti kabi xastaliklardan sog‘ayish qiyin.

Narkomaniya–(yun. *narke*–karaxtlik, *mania*–telbalik, jahl, shod-xurramlik)–bangilik, giyohvandlik–narkotik va narkotik ta‘siriga ega moddalarni suiiste‘mol qilish natijasida kelib chiqadigan kasallikdir. Ushbu xastalik bilan og‘rigan kishining jismoniy va ruhiy holati xumorini bosadigan tegishli narkotik modda iste‘mol qilishiga bog‘liq. Quyidagi ikki holda moddalarga o‘rganib qolish mumkin. Birinchi holda kishi o‘z xohishidan tashqari e‘tiborsizligi natijasida iste‘mol qiladi va unga mute bo‘lib qoladi. Bunday bangilik ko‘pincha shifokor tavsiya etgan narkotik moddalarni noto‘g‘ri qabul qilish natijasida kelib chiqadi.

Ikkinchi hol, ongli ravishda, kayf qilish maqsadida narkotik moddalarga odatlanishdir. Giyohvandlikka ruhan zaif, irodasi kuchsiz, birovlariga taqlid qiladigan, xumorni tarqatishdan boshqa narsani bilmaydigan o‘ta xudbinlargina beriladi. Ular narkotik moddalarni qayta-qayta iste‘mol qilgisi kelaveradi. Keyinchalik esa, bu moddalarni qabul qilmasdan turolmaydigan, xayolida doimo «biror narsa yetishmayotganday» bo‘lib qoladi. Bunday ahvoldan qutulish va o‘zini biroz yengil his qilish uchun yana o‘sha zahri qotilga ruju qo‘yadi. Shu tariqa, bu moddalarga nisbatan moyillik–bangilik kuchayib boraveradi. Avvaliga bangilarda ruhiy o‘zgarishlar (tajanglik, kayfiyat buzuvchiligi, xotira pasayishi) paydo bo‘ladigan bo‘lsa, keyinchalik jismoniy o‘zgarishlar (terlash, yurak urishi tezlashadi, og‘iz

qurishi, ozib ketish, qo‘l-oyoq titrashi, rangning siniqishi, ko‘z qorachig‘ining kengayishi) avj oladi.

5. Ruhiy-emotsional zo‘riqishlar—hozirgi davrda kishilar salomatligiga salbiy ta‘sir etuvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Inson organizmining me‘yoriy faoliyati uning ruhiyati qay darajadiligiga bog‘liq. Ruhiyatidagi har qanday o‘zgarishlar inson a‘zosi va tizimlarining faoliyatiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Odamning ruhan ezilishi, ko‘ngliga og‘ir botadigan kechinmalar va hayotdagi turli salbiy voqealar zo‘riqishlarga olib keladi. Ruhiy zo‘riqishlar natijasida kishilarda gipertoniya, stenokardiya va miokard infarkti, qolaversa, ruhiy kasalliklar, zararli odatlarga ruju qo‘yish kabi salbiy holatlar kelib chiqadi.

Ayollarda ruhiy-emotsional zo‘riqishlar, ayniqsa, homiladorlik davrining dastlabki uch oyida o‘ta xavfli asoratlarga sabab bo‘lishi mumkin. Aholi turmushining yaxshilanishi, ijtimoiy sharoitining barqarorlashuvi ruhiy-emotsional zo‘riqishlarning oldini olishda asosiy shartlardandir.

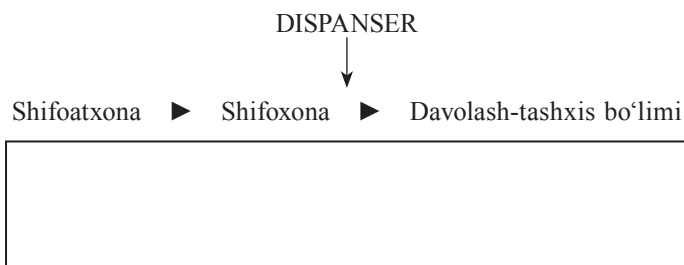
Yuqorida sanab o‘tilgan salomatlikka salbiy ta‘sir qiluvchi omillar haqida tushunchaga ega bo‘lish, ularni bartaraf etish, har bir kishining bevosita o‘ziga bog‘liq. Buning uchun esa sog‘lom turmush, uning tarkibiy qismlari nimalardan iboratligi haqida aholi orasida tushuntirish ishlari olib borish lozim.

Sog‘lom turmush tarzi talablari va kasalliklarning oldini olish

Turmush tarzi—insonning jamiyat va muhitdagi hayotini, mehnat qilish, dam olish va hokazolarni o‘z ichiga oladi. Uning tarkibiy qismlariga nafaqat ijtimoiy-siyosiy va ishlab chiqarish faoliyati, balki ishlab chiqarishdan tashqari vaqtdagi ijtimoiy-madaniy faoliyati ham kiradi. Tibbiy faollik ham uning bir turidir. Turmushda odam turli xil salbiy ta‘sirotlar, nojo‘ya holatlar va sharoitlarga tushib qolishi mumkin. Bularning oldini olish uchun aholining o‘z salomatligiga bo‘lgan munosabatlarini tarbiyalash va tibbiy bilimlarni targ‘ib qilish zarur.

Sogʻlom turmush tarzi keng maʼnoli tushuncha boʻlib, u unumli mehnat, faol dam olish, badantarbiya va sport bilan shugʻullanish, organizmni chiniqtirish, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish, oqilona ovqatlanish, zararli odatlardan oʻzini tiyish, har yili shifokor koʻrigidan oʻtib turish va shu kabi boshqa koʻplab tarkibiy qismlardan iboratdir. Jamiyatning har bir aʼzosi bularni oʻz turmush tarziga tatbiq etsa, sogʻlom hayot kechiradi.

Aholi oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda tibbiy nazorat muhim oʻrin tutadi. Kasalliklarni oldindan aniqlash maqsadida dispanser koʻrigi yoki aholini yoppasiga tibbiy koʻrikdan oʻtkazish koʻpgina xastaliklarga qarshi kurashishda katta ahamiyatga ega.



Tibbiy koʻrik doirasiga quyidagilar kiradi:

1. Kasalliklar profilaktikasi va davosi bilan shugʻullanish.
2. Maslahatlar berish.
3. Kasallanish va oʻlim holatlarini oʻrganish.
4. Umumiy tarmoq shifokorlariga tashkiliy-uslubiy yordam koʻrsatish.

Aholining tibbiy savodxonligini oshirish, sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish va kasalliklarning oldini olishda sogʻliqni saqlash muassasalari, davlat, jamoat va madaniyat tashkilotlari hamda omamaviy axborot vositalari hamkorlikda ish olib borishlari zarur. Yalpi tibbiy koʻrik davolash-profilaktika usullaridan biri boʻlib, kasallikka barvaqt tashxis qoʻyish maqsadida shifokor kuzatuvda bemorlarni tekshirib aniqlash; aholining muayyan guruhlari va xastalarni max-

sus hisobga olib, ular sogʻigʻini kuzatib borish; kasalliklar, ularning oldini olish; bemorlarning sogʻligʻi bilan mehnat qobiliyatini tezroq tiklash uchun oʻz vaqtida davo va profilaktika tadbirlari oʻtkazish; dispanser hisobida turgan kishilarning mehnat, shuningdek, turmush sharoitlarini oʻrganish, kasalliklarning koʻpayishiga imkon beradigan omillarni bartaraf etishni oʻz ichiga oladi.

Aholi dispanserizatsiyasida qatnashuvchi muassasalarning uch turi mavjud.

I. Ambulatoriya-shifoxona muassasalari: qishloq vrachlik punkti (QVP), shifokor ambulatoriyalari, tibbiy boʻlim, tibbiy-sanitariya qismi (TSQ), hudud shifoxonalari.

II. Ixtisoslashgan dispanserlar–kardiologiya, onkologiya, teritanosil, endokrinologiya, narkologiya, psixonevrologiya va boshqalar.

III. Viloyat va respublika miqyosidagi kasalxonalar, ixtisoslashgan markazlar, tibbiyot va ilmiy tekshirish institutlarining shifoxonalari.

Ogʻir surunkali kasalliklar (sil, yurak-tomir kasalliklari, meʼda va oʻn ikki barmoq ichak yarasi kasalligi va boshqalar), shuningdek, koʻpchilik sogʻlom kishilar, chaqaloqlar, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar, 14–18 yoshdagi oʻsmirlar, kasb-hunar kollejlari oʻquvchilari, homilador ayollar, sportchilar, shaxtyorlar va zararli ishlarda ishlovchilar, harbiy xizmatchilar, mexanizatorlar, sut sogʻuvchilar va boshqa kasbdagi kishilar muntazam dispanser kuzatuvda boʻlishadi.

Nazorat savollari

1. «Sogʻlom turmush tarzi» deganda nimani tushunasiz?
2. Sogʻlom turmush tarziga taʼsir etuvchi omillarni ayting.
3. Salomatlik toʻgʻrisidagi maqollar, ibratli soʻzlarni topib ayting.

YOSH AVLOD SALOMATLIGINI SAQLASHDA OVQATLANISH VA OVQATLANISH TARTIBIGA RIOYA QILISHNING AHAMIYATI

Oqilona ovqatlanish va ovqatlanish gigiyenasi

Ovqatlanish gigiyenasi – gigiyenaning ratsional ovqatlanish muammolarini o'rganadigan va oziq-ovqat moddalarining bezararligini ta'minlash bo'yicha tadbirlar ishlab chiqadigan bo'limidir. Ratsional ovqatlanish aholi sog'lig'i, jismoniy rivojlanishi, kasallanishga ta'sir qiladigan asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ovqat ratsionining yetarli emasligi mehnat qobiliyatining susayishiga olib keladi, bu esa mehnat faoliyatining pasayishida o'z ifodasini topadi. Bolalarining yetarlicha ovqatlanmasligi o'sish va jismoniy rivojlanishning kechikishiga olib keladi.

Ratsional va yetarli darajada ovqatlanish odamni turli kasalliklardan, tabiiy va orttirilgan immunitetni saqlab qolishiga imkon beradi. U organizmning energiyaga, plastik va boshqa materiallarga bo'lgan ehtiyojini qondirib, bunga zarur modda almashinuvi darajasini ta'minlashi kerak. Ratsional ovqatlanishning asosiy elementlari ovqatlanish muvozanatlanganligi va to'g'ri ovqatlanish tartibi hisoblanadi. Muvozanatlangan ovqatlanish: oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalarning miqdor va sifat jihatdan optimal nisbatda bo'lishini ko'zda tutadi. Bunda organizmda sintez qilinmaydigan, almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalarning muvozanatlanganligi alohida ahamiyatga ega.

Hozirgi vaqtda ovqatning kimyoviy tarkibi organizmning turli tuman toksinli moddalar ta'siriga chidamini oshirishi va ularning organizmdan chiqarilishiga imkon berishi aniqlangan. Ovqatga qo'yiladigan asosiy gigiyenik talablar quyidagilardan iborat: ovqat

odam mehnatining og‘ir-yengilligi, yoshi, sog‘liq holatiga muvofiq holda organizmning energetik sarflarini qoplashi; plastik maqsadlar va barcha fiziologik jarayonlarning me‘yorida kechishi uchun zarur oziq moddalarni yetarli miqdorda saqlashi; ishtahani ochadigan, xushta‘m, yoqimli hidga ega bo‘lishi, tashqi ko‘rinishi chiroyli, to‘yinish sezgisini qo‘zg‘atishi kerak; tegishli haroratda bo‘lishi; bezarar, ya‘ni, toksinli moddalar va patogen bakteriyalar saqlamasligi kerak; ovqatlanish turli oziq-ovqat moddalari miqdori bo‘yicha muvozanatlangan bo‘lishi; ovqatning umumiy energetik qiymati kun mobaynida uni bo‘lib qabul qilish bo‘yicha to‘g‘ri taqsimlanishi lozim.

Asosiy oziq-ovqat moddalari va energiyaga bo‘lgan ehtiyojning fiziologik me‘yorlari –energiya sarflarini batafsil o‘rganish, shuningdek, geografik yashash hududlarini hisobga olgan holda aholining turli guruhlarida oqsil, yog‘, vitamin va mineral moddalar almashinuvining ko‘rsatkichlarini ishlab chiqarishdan iborat.

Katta yoshdagi ishga yaroqli aholi mehnat jadalligi guruhleri bo‘yicha quyidagicha taqsimlanadi:

I guruh –asosan, aqliy mehnat bilan shug‘ullanadigan xodimlar (korxonalarining rahbarlari, ilm-fan va boshqarish pulklarida ishlaydigan xodimlar, dispetcherlar va boshqalar).

II guruh –yengil jismoniy mehnat bilan band bo‘lgan xodimlar (mehnati bir qadar jismoniy kuch talab qiladigan muhandis-texniklar, avtomatlashgan jarayonlarda ishlaydigan xodimlar, tibbiyot hamshiralari, sanitarkalar va boshqalar).

III guruh –mehnatining og‘irligi o‘rtacha bo‘lganlar (chilangarlar, sozlovchilar, dastgohlarda ishlovchilar, jarroklar, kimyogarlar va boshq.).

IV guruh –og‘ir jismoniy mehnat qiladiganlar (quruvchilar, qishloq xo‘jaligi xodimlari va mexanizatorlar, metallurklar, quyuvchilar, duradgorlar va boshq.).

V guruh –o‘ta og‘ir mehnat bilan band bo‘lganlar (yer ostida ishlaydigan konchilar, daraxt qirquvchilar, g‘isht teruvchilar, betonchilar, yer qazuvchilar va boshq.).

Ovqatlanishning fiziologik me'yori ayrim aholi guruhlarining asosiy oziq-ovqat moddalariga va energiyaga bo'lgan optimal ehtiyojini aks ettiradigan o'rtacha qiymatlar hisoblanadi. Individual ehtiyojlarni aniqlashda, avvalo, bo'y, tana og'irligi, yosh, shuningdek, mehnat qilish va turmush tarzining aniq xususiyatlari haqidagi ma'lumotlarni hisobga olish kerak. Kunlik energiya sarflari o'rnini to'ldirish uchun organizm ma'lum tarkibdagi oziq-ovqat mahsulotlari bilan yetarli miqdorda ta'minlanishi lozim.

To'g'ri (ratsional) ovqatlanish

To'g'ri ovqatlanish—miqdor va sifat jihatidan to'la qiymatli, bir me'yordagi tartibga asoslanib, sog'lom odamlarning jinsi, yoshi, mehnat turi va boshqa omillarni hisobga olgan holda inson organizmining hayot faoliyati, qobiliyati, tashqi muhitning salbiy omillariga nisbatan chidamliligini va yuksak himoya qobiliyatini ta'minlaydi.

Ovqatlanish me'yorlari

To'la qiymatli	Ovqatlanish tartibi	Muvozanatlangan
Belgilangan vaqtda (soat 8, 12, 16, 20 da)	Muntazam (uzluksiz)	Maqsadga muvofiq (25%, 35%, 15%, 25%)

Vazn formulalari

1 yoshgacha $V=TV$ (600 yoki $500 \times P$).

1 yoshdan so'ng $V=9+2 \text{ kg} \times P$ —bolaning yoshi.

Katta yoshdagilar:

Brok formulasi:

$$V=B-100 \text{ (155-165);}$$

$$V=B-100 \text{ (165-175);}$$

$$V=B-110 \text{ (175-katta).}$$

$$\text{Bongard ko'rsatkichi } PM \frac{B \times KA}{240};$$

bu yerda, PM —bolaning yoshi; B —bo'y uzunligi; V —vazn miqdori; TV —tug'ilgandagi vazni; KA —ko'krak aylanasi.

$$\text{Erkaklar uchun} = \frac{\text{Bo'y (sm)} \times 4}{2,54} - 128 \times 0,453$$

$$\text{Ayollar uchun} = \frac{\text{Bo'y (sm)} \times 3,5}{2,54} - 108 \times 0,453$$

Kuper bo'yicha

Inson o'zining ovqatga bo'lgan ehtiyojini, odatda, oziq-ovqat moddalari: oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral tuzlar va suv hisobiga qondiradi. Kunlik ovqat ratsionining energetik qiymati va sifat tarkibi odamning yoshi, bo'yi va tana vazni, kasb-kori, fiziologik holati (masalan, homiladorlik, emizikli davr va boshqalar), sog'lig'i va iqlim sharoitlariga bog'liq bo'ladi.

Oqilona ovqatlanish uchun:

- 1) ovqat ratsionining tegishli quvvat jihatiga;
- 2) ovqat ratsionining to'la sifatlilikiga (ya'ni, barcha oziq-ovqat moddalarining zarur miqdorda bo'lishiga);
- 3) to'g'ri ovqatlanish tartibiga;
- 4) oziq-ovqat mahsulotlarining yaxshi saqlanishi va hazm bo'lishiga imkon beradigan sharoitlarga (bu ovqatni pishirishga, uni xushta'm, xushbo'yiligiga, ko'rinishiga, xilma-xilligi va tez singishiga bog'liq);
- 5) oziq-ovqat mahsulotlarini patogen organizmlar (mikroblar, mikroskopik zamburug'lar va boshq.) bilan zararlanmasligi va zaharli moddalar tushishining oldini olish uchun ularni ishlab chiqarish, saqlash va pishirish, sanitariya qoidalariga amal qilish lozim.

Ratsionning energetik qiymati. Ovqat ratsionining to'yimlilik muhim miqdoriy ko'rsatkich hisoblanadi. Organizmning hayot faoliyati uchun sarflangan quvvatga ovqatning kaloriyasi muvofiq kelishi kerak. Oziq-ovqat mahsulotlarining energiya qiymati ulardagi yog', uglevod va oqsil miqdoriga qarab aniqlanadi. 1 g oqsilning o'rtacha kaloriyali energetik qiymati 4 kkal. ga, uglevodniki—3,7 kkal. ga, yog'niki—9,8 kkal. ga teng.

Oqilona ovqatlanishning asosiy shartlaridan biri muvozanatlangan ovqatlanishdir.

Muvozanatlangan ovqatlanish – asosiy oziq-ovqat mahsulotlari, oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalarining miqdor va sifat jihatidan maqbul nisbatda bo‘lishini ko‘zda tutadi. Ratsionda ayrim oziq moddalarining yetishmasligi yoki ularning noto‘g‘ri nisbatda bo‘lishi (muvozanatlanmagan ovqatlanish), ovqatning to‘yimliligi, hatto yetarli bo‘lganida ham, sog‘liqqa salbiy ta‘sir qiladi. Chunki, har bir oziq moddasi (oqsil, yog‘, uglevod) organizmda o‘ziga xos vazifani bajaradi.

Ovqat hazm qilish a‘zolarining bir me‘yorda va oziq moddalarining tanaga yaxshi singishi uchun to‘g‘ri ovqatlanish tartibini belgilash zarur.

Ovqatlanish tartibi – ovqat miqdorini belgilangan vaqtda muntazam iste‘mol qilish va uni maqsadga muvofiq taqsimlashdir. Ovqatlanish tartibini ishlab chiqishda odamning kasbi, yoshi va organizmning o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak. Ovqatlanish tartibi quyidagilarni o‘z ichiga oladi.

Nonushta – organizmda bo‘lajak mehnat faoliyati uchun zarur moddalar zaxirasini vujudga keltirishi kerak, unga kunlik ovqat kaloriyasining 20–25 foizi to‘g‘ri keladi.

Tushlik – ishga kirishilgan, quvvat sarfi kuchayganligi uchun 30–35 foizni tashkil etadi.

Tolma choy – tushlik va kechki ovqat oralig‘ining uzoqligi tufayli organizmga madad berishga qaratilgan bo‘lib, uning miqdori 10–15 foiz bo‘lishi kerak.

Kechki ovqat – yengil hazm bo‘ladigan va asab tizimini qo‘zg‘atmaydigan bo‘lishi kerak, uni uxlashdan 2 soat oldin tanovul qilish tavsiya etiladi va bu kunlik kaloriyaning 20–25 foiziga to‘g‘ri keladi.

Ovqatni ma‘lum soatlarda iste‘mol qilish natijasida vaqtga doir shartli ko‘nikma (refleks) paydo bo‘ladi. Bunda ovqatlanish paytiga kelib, sekretiya kuchayadi va me‘da ovqat qabul qilishga tayyor bo‘ladi.

Oqilona ovqatlanishda aholi guruhlarining ovqatlanishiga e'tibor qaratish lozim. Chunki har bir guruhda o'ziga xos ovqatlanish xususiyatlari mavjud:

a) aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchi shaxslarning mehnati eng kam jismoniy kuchlanish, lekin yuqori ruhiy zo'riqish bilan ta'riflanadi. Bu esa, yurakning ishemik kasalliklariga, gipertoniya va nevroz rivojlanishiga olib keladi. Bunday guruh kishilari kam harakat qilganliklari sababli cheklangan va antisklerotik yo'nalishga ega bo'lgan ovqat yeyishlari zarur. Ratsionning kunlik energetik qiymati 2400–2500 kkal atrofida bo'lib, bunda oqsil 100–115 g, yog' 80–90 g, uglevod 300–500 g. ni tashkil etadi;

b) bolalar ovqati tarkibida, katta yoshlilarning ovqat ratsionidagi kabi oziq va biologik faol moddalar bo'lishi kerak, lekin bu moddalar manbayi bo'lgan mahsulotlar nisbati bolaning yoshiga mos kelishi lozim. Me'yoridan kam yoki ortiq hamda bemaza ovqat bolaning jismoniy va aqliy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bolalar serharakat bo'lganligi tufayli, ularda moddalar almashinuvi tez boradi va ko'p quvvat sarflanishi natijasida ularning oqsil va yuqori kaloriyali taomga bo'lgan ehtiyoji ortiqdir.

Kichik yoshdagi bolalarning ovqatlanishida oqsil, yog' va uglevodlar nisbati 1:1:3, kattaroq yoshdagilarda esa 1:1:4 bo'lishi kerak. Bolalar iste'mol qiladigan ovqatlar tarkibida hayvon mahsulotlari ko'proq bo'lgani ma'qul. Hayvon oqsilining solishtirma salmog'i umumiy oqsil salmog'iga nisbatan 70–80 foizni, maktab yoshidagi bolalarnikida esa 60–65 foizni tashkil etishi lozim. Bolalar ratsioni tarkibida yetarli miqdorda go'sht, baliq, tuxum va sut mahsulotlarining bo'lishi, ularning hayvon oqsiliga bo'lgan ehtiyojini qondiradi. Bolalarning kunlik ovqati tarkibida 600–800 ml sut bo'lishi lozim. Yog'ning ahamiyati ham katta, u A va D vitaminining hazm bo'lishini, organizmning o'ta to'yinmagan yog' kislotalari va fosfatidlarga bo'lgan ehtiyojini ta'minlaydi. Bolalar ovqatida ortiqcha yog' bo'lishi moddalar almashinuvi va ovqat hazm bo'lishining buzilishiga, oqsilning yomon o'zlashtirilishiga, semirib ketishga va boshqa holatlarga sabab bo'ladi. Turli xil vitaminlar va mineral moddalar bolalar ovqatining asosiy manbayidir.

Bolalar ovqatlanishini to'g'ri tashkil etishning asosiy shartlaridan biri ovqatlanish tartibiga qat'iy rioya qilish hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar kuniga 5 mahal ovqatlantirilib, bunda kunlik kaloriyaning 20–25 foizi nonushtada, 15 foizi ikkinchi nonushtada, 25–30 foizi tushlikda, 15 foizi peshinlik (tolma choy) da, 20–25 foizi kechki ovqatda berilishi kerak. Maktab yoshidagi bolalar kuniga 4 mahal ovqatlanishi, bunda nonushta kunlik kaloriyaning 25 foizini, tushlik 30 foizini, peshinlik (tolma choy) 20 foizini, kechki ovqat 25 foizini tashkil etishi lozim. Maktab o'quvchilariga nonushta, kuni uzaytirilgan guruhdagi o'quvchilarga esa tushda ham issiq ovqat berish zarur;

d) qariyalar ovqatlanishida, 60 va undan katta yoshdagi kishilarda, moddalar almashinuvi jarayoni birmuncha susayadi. Ularda oqsillar, yog'lar hamda uglevodlarga bo'lgan ehtiyoj o'zgarib qoladi. Keksayganda sergo'sht sho'rvalar, qaylalnarni (ovqat hazm qilish, yurak-tomir, siydik ajratish tizimlari hamda suv-tuz almashinuvini me'yorlashtirish maqsadida), tarkibida xolesterin moddasi ko'p bo'lgan masalliqalar (tuxum sarig'i, miya, jigar va boshqalar) hamda qiyin eriydigan yog'lar (qo'y yog'i va boshqalar)ni kam iste'mol qilish yoki ovqatga ishlatmaslik kerak. Zarur miqdordagi hayvon oqsillari va yog'larni ko'proq sut mahsulotlari hisobiga to'ldiriladi. Sabzavot va mevalarni xomligicha yeyish foydali. Osh tuzi miqdorini ham cheklash kerak. Ovqatlanish tartibini keskin o'zgartirmay, o'z vaqtida taom yeb turish muhim. Ovqatni pishirishga ham e'tibor berish lozim. Qovurilgan, dudlangan, tuzlangan va sirkalangan taomlarni kam iste'mol qilish zarur.

Oqilona ovqatlanish to'g'ri tashkil etilsa, kishilar salomatligini mustahkamlash bilan birga, kasalliklarni davolashda ham samarali natija ko'rsatadi. Buning uchun esa parhez (diyeta)dan foydalaniladi. Parhez sog'lom kishilar hamda bemorlarga mo'ljallangan ovqat ratsioni va ovqat tartibidir. Diyetoterapiya–ba'zi kasalliklar (gastrit, enterit, kolit, yara kasalligi, jigar, buyrak xastaliklari va boshqalar) ni davolash va oldini olish maqsadida qo'llaniladi.

Parhez bilan davolashning asosiy qoidalari. Ovqatlanish ratsioni, tartibi va masalliqni pishirish usulini belgilashda alohida

yondashish; kasallikning tavsifi, bemorning ahvoli va organizmning o'ziga xos xususiyatlariga ovqatning miqdor va sifat jihatidan mutanosib bo'lishi; bemorga kasalligi tufayli biror oziq modda va ovqat mahsulotini berib bo'lmaydigan yoki cheklab qo'yiladigan hollarda ratsionni oqsillar, yog'lar, uglevodlar, mineral moddalar va vitaminlar birmuncha muvofiq keladigan qilib belgilashdan iborat. Shuning uchun parhez bilan davolash faqat shifokor maslahati hamda uning kuzatuvi ostida olib boriladi. Kam ovqat yeyiladigan kunlar tayinlash, oson singadigan taom hisobiga uning sifatini cheklash, ovqatlanish tartibini o'zgartirish, masalliq'larga maxsus pazandalik ishlovi berish usullaridan parhez bilan davolashda keng foydalaniladi.

Parhez bilan davolash statsionar, sanatoriy-kurort va ambulatoriya sharoitida qo'llaniladi. Kam ovqat yeyiladigan kunlar biror xil oziq-ovqat mahsuloti, masalan, olma, pishloq, sut kun bo'yi ozozdan tanovul qilinadi. Bunday kunlarni shifokor belgilaydi va uning nazorati ostida davom ettiriladi. Semizlik, ateroskleroz, yurak-tomir kasalliklari, gipertoniya va boshqalarda tuz hamda suyuqlikni kam iste'mol qilish hisobiga ovqat miqdor jihatidan cheklanadi.

Oqilona ovqatlanish qanchalik to'g'ri tashkil etilganligi haqida xulosa chiqarish uchun, albatta, fiziologik o'zgarishlar bilan birga odamning vazni ham muhim ko'rsatkich bo'lib xizmat qiladi.

Asosiy oziq-ovqat moddalarining ahamiyati

Asosiy oziq-ovqat moddalari—oqsillar, yog'lar, uglevodlar, shuningdek, vitaminlar, mineral elementlar, suv organizm uchun zarur moddalar hisoblanadi.

Oqsillar—aminokislotalardan tashkil topgan yuqori molekular organik moddalardir. Oqsillar ratsionning eng muhim qismi bo'lib, ular organizmning me'yoriy o'sishi va rivojlanishiga imkon beradi. Oqsillar asosiy plastik material hisoblanadi, hujayralar va to'qimalarning tiklanishi hamda yangilanishi va fermentlar, gormonlar, immun antitelolarning hosil bo'lishi uchun manbadir. Ratsiondagi oqsil miqdori oliy asab faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi. Ular organizm-

ning energetik balansida ham, ayniqsa, katta energiya sarflarida, shuningdek, uglevodlar va yog'lar yetishmaganda ishtirok etadi.

Oqsillarning organizmda so'rilishi aminokislotalar ko'rinishida sodir bo'ladi. Ularning ayrimlari almashtirib bo'lmaydigan hisoblanadi. Chunki hayvon organizmida sintez qilinmaydi (valin, gistidin, treonin, fenilalanin). Oqsillar tarkibiga ko'ra, to'la qiymatli va to'la qiymatli bo'lmagan oqsillarga bo'linadi. Tarkibiga almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalar kiradigan oqsillar to'la qiymatli oqsillar deyiladi.

Organizmda 1 g oqsil oksidlanganda taxminan 16,7 kJ energiya ajralib chiqadi. To'la qiymatli oqsillarning asosiy qismini hayvon mahsulotlari (go'sht, baliq, sut) tashkil etadi. Shuning uchun ovqat ratsionini tuzishda oqsillarning umumiy yig'indisida taxminan 60% bo'lishi zarur. Sutkalik ratsionda oqsillar hisobiga umumiy energetik qiymatining taxminan 14%i ta'minlanishi kerak.

Ovqatda oqsilning to'la qiymatli bo'lmasligi yoki uning yetishmasligi oqsil tanqisligiga olib keladi. Bu organizmning o'z oqsilining parchalanishiga, ichki sekretsiya bezlari, asab tizimi funksiyasi o'zgarishiga, organizmning immunobiologik reaktivligi pasayishiga sabab bo'ladi. Bolalar ovqatida to'la qiymatli oqsillar bo'lmaganda ular o'sishdan, aqliy va jismoniy rivojlanishdan orqada qoladilar.

Yog'lar glitserinning murakkab efirlari va turli yog' kislotalarining aralashmasidan iborat. Odamning ovqatida yog'lar muhim rol o'ynaydi. Ular energiya manbayi hisoblanadi, chunki 1 g yog' parchalanganda oqsillar va uglevodlar parchalanishiga nisbatan 2,2 baravar ortiq energiya ajraladi (37,7 kJ). Shuningdek, plastik material sifatida ham xizmat qilib, hujayra va to'qimalar tuzilishining bir qismi hisoblanadi. Yog'lar retinol va kalsiferol (yog'da eruvchan A va D vitaminlari), fosfatidlar, yarim to'yinmagan yog' kislotalarining manbayi bo'lib harakatlanadi. Bundan tashqari, ular ovqatning ta'mini yaxshilaydi.

Yog'lar—hayvon va o'simliklardan olinadi. Uning singishi erish haroratiga bog'liq; harorat yuqori bo'lsa, qiyinlik bilan singiydi. To'la qiymatli va to'la qiymatli bo'lmagan yog'lar farqlanadi. To'la qiymatli yog'larga erish harorati past va retinol hamda kalsiferol

saqlaydigan yogʻlar kiradi. Bu, asosan, hayvon, ayniqsa, sut va sut mahsulotlari tarkibiga kiradigan yogʻlardir. Oʻsimlik yogʻlarining suyuqlanish harorati past boʻlsa-da, ular oʻz tarkibida yogʻda eruvchan retinol va kalsiferol saqlamaydi. Biroq, ular ham tokoferol (E vitamini) va yarim toʻyinmagan yogʻ kislotalari saqlagan juda qimmatli oziq-ovqat mahsuloti hisoblanib, ularning tipik vakili—olein kislotasi hisoblanadi. Bu yogʻ va xolesterin almashinuvining meʼyoriy holga kelishiga imkon beradi.

Ovqatda yogʻ hisobida ratsionning sutkalik energetik qiymati 30% ga taʼminlanishi kerak. Yogʻga boʻlgan ehtiyoj iqlim sharoitlariga koʻra oʻzgaradi. Shimoliy iqlim zonalarida u ratsionning umumiy energetik qiymatidan 35%, oʻrtacha iqlim zonalarida 30% va janubiy iqlim zonalarida 25% miqdorda belgilangan.

Uglevodlar—asosiy energetik xomashyo hisoblanadi. Jismoniy mehnat nechogʻliq jadal boʻlsa, uglevodlar shunchalik koʻp talab qilinadi. Biroq uglevodlar qator boshqa funksiyalarni ham bajaradi. Xususan, jigardagi glikogen darajasini saqlab, zaxiralarini toʻldirib turadi, qonda qand miqdorini idora qilgan holda hujayralar tarkibiga kiradi va ularning tuzilishida qatnashadi. Uglevodlar oqsil almashinuvini tartibga solishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ular organizmga yetarli miqdorda tushganda va yaxshi singiganda oqsillar hamda yogʻlar sarfi kamayadi, ular yetishmaganda esa koʻpayadi. Uglevodlarni hazm qilish bijgʻish jarayonlari bilan kechadi, ular ichakda chiritadigan bakteriyalarning rivojlanishiga qarshi taʼsir qiladigan muayyan mikroflorani vujudga keltirib turadi. Tuzilishiga, eruvchanligiga, singish tezligiga va glikogen hosil qilish uchun foydalanilishiga koʻra **oddiy** (glukoza, fruktoza, galaktoza va boshqalar) va **murakkab uglevodlar** (kraxmal, glikogen, kletchatka, pektin moddalar) farq qilinadi. Ovqat ratsionlarida kraxmal ulushi isteʼmol qilinadigan uglevodlar umumiy miqdorining qariyb 80% ini tashkil etadi. Kletchatka ichak qisqarishini qoʻzgʻatib, shu tariqa uning faoliyatini meʼyorga soladi. Soʻnggi vaqtlarda kletchatkaning organizmdan xolesterinni haydab chiqarishga yordam berishi aniqlandi. U ovqatning ham asosiy hajmini tashkil qiladi. Uglevodlarning asosiy manbai oʻsimlik mahsulotlari (non, xamirdan tayyorlangan

mahsulotlar, yormalar, sabzavotlar va mevalar) hisoblanadi. Ovqat ratsionidagi sutkalik energiya qiymatining deyarli yarmi uglevodlar hisobiga ta'minlanadi.

Uglevodlarni me'yorlashda ulardagi eriydigan uglevodlar (qandlar) nisbatini ularning umumiy miqdori bo'yicha hisobga olish kerak. Katta yoshdagi aholining asosiy guruhlari uchun qand miqdori sutkalik umumiy miqdorning 20–25% ini tashkil qilishi kerak. Yoshi ulug' va aqliy mehnat bilan shug'ullanadigan, tana og'irligi ortiqcha shaxslar uchun qand miqdori sutkalik umumiy miqdorning 15% idan oshmasligi kerak. 1 g uglevodlar oksidlanganda organizmda 15,7 kJ energiya ajralib chiqadi.

Inson organizmining asosiy oziq-ovqat moddalariga bo'lgan ehtiyoji quyidagi jadvallarda o'z aksini topgan.

Bolalar va o'smirlarning energiya, oqsil, yog' va uglevodlarga bo'lgan sutkalik ehtiyoji

Yoshi	Energiya. 1 kg tana massasiga kJda	Oqsillar, g		Yog'lar 1 kg tana massasiga grammlarda			Uglevodlar 1 kg tana massasiga grammlarda
		Jami	Jumladan, hayvon oqsili	Jami	Jumladan, hayvon yog'i	Linoleat kislota %, kJ	
0–3* oylik	502,1	2,5	2,5	6,5	–	4–6	13
4–6** oylik	502,1	3,0	3,0	6,0	–	4–6	13
7–12** oylik	481,2	3,5	2,8	5,5	0,6	4–6	13
1–3	6443,4	53	37	53	5	4	212
4–6	8242,5	68	44	68	10	3	272
7–10	9623,2	79	47	79	16	3	370
11–13 (o'g'il bolalar)	11296,8	93	56	93	19	3	340
11–13 (qiz bolalar)	10250,8	85	51	85	17	3	
14–17 (yigitlar)	12133,6	100	60	100	20	3	400
14–17 (qizlar)	10878,4	90	54	90	18	3	360

* *Tabiiy boqishda.*

** *Moslashirilgan aralashmalar bilan sun'iy boqishda (oqsil komponentining biologik qiymati qariyb 80% bo'lgan) oqsilga ehtiyoj 1 kg tana massasiga 3,5 g. gacha, moslashtirilmagan aralashmalar bilan boqishda esa 1 kg tana massasiga 4 g. gacha ko'payadi.*

Eslatma: Ishlaydigan va kasb-hunar kollejlari uchun o'qiydigan o'smirlar uchun o'quv-ishlab chiqarish ishi xarakteriga ko'ra, oziq-ovqat moddalarini 10–15% miqdorda qo'shimcha iste'mol qilish ko'zda tutiladi.

Mineral moddalar oz miqdorda talab qilinsa-da, odam ovqatida muhim rol o'ynaydi. Ularni shartli ravishda ishqoriy xarakterdagi elementlar (kalsiy, magniy, kaliy, natriy), kislota xarakteridagi elementlar (fosfor, oltingugurt, xlor), mikroelementlar (temir, mis, kobalt, ftor va boshqalar)ga bo'linadi.

Mineral moddalar hujayra oqsillari tarkibiga kiradi va ularga tirik protoplazma xossalarini beradi (fosfor, oltingugurt). To'qimalarda osmotik bosimni kerakli darajada saqlab turadi (kaliy, natriy). Kalsiy va fosfor skelet suyaklari va tishlar tarkibiga kiradi, ularga zarur mustahkamlik va qattqlik beradi. Kalsiyning mutlaq miqdorigina emas, balki uning boshqa tuzlar (ayniqsa, fosfor) bilan to'g'ri nisbati ham ahamiyatli ekanligi aniqlangan. Kalsiy va fosfor tuzlarining eng yaxshi nisbati 1:1,5 yoki 1:2 hisoblanadi. Bunday nisbat sut va sut mahsulotlarida, shuningdek, karamda kuzatiladi. Organizm uchun mis (fermentlar tarkibiga kiradi), temir (gemoglobin va nafas fermenti tarkibiga kiradi), kobalt (sianokobalamin–B₁₂ vitamini tarkibiga kiradi), yod, ftor va boshqa ko'pgina mikroelementlar zarur.

Mineral moddalarga bo'lgan sutkalik ehtiyoj, mg

Yoshi	Kalsiy	Fosfor	Magniy	Temir
4–5	1200	1450	300	15
7–10	1100	1650	250	18
11–13 (o'g'il bolalar)	1200	1800	350	18
11–13 (qiz bolalar)	1100	1650	300	18
14–17 (yigitlar)	1200	1800	300	18

Yoshi	Kalsiy	Fosfor	Magniy	Temir
14–17 (qizlar)	1100	1650	300	18
Katta yoshdagi erkaklar	800	1200	400	10
Katta yoshdagi ayollar	800	1200	400	18
Homilador ayollar	1000	1500	450	20
Bola emizadigan ayollar	1000	1500	450	15

Vitaminlar–organizmga kam miqdorda zarur bo‘ladigan va uning me‘yoriy fiziologik faoliyatlarini ta‘minlaydigan organik birikmalardir. Vitaminlar ferment tizimlari tarkibiga kiradi. Masalan, tiamin (B vitamini) uglevod almashinuvini ta‘minlaydigan ferment tizimiga, riboflavin (B₂ vitamini) to‘qima nafas fermentlari tarkibiga qo‘shiladi.

Vitaminlar yetishmaganda organizm chidamining, ish qobiliyatining pasayishi bilan yuzaga chiqadigan gipovitaminozlar rivojlanadi. Ovqat tarkibida vitaminlarning mutlaqo bo‘lmasligi avitaminoz kasalliklariga sabab bo‘lib, ularning simptomlari–belgilari ochiqoydin ko‘rinadi. Bunday holatlar, shuningdek, vitaminlarning so‘rishi buzilganda paydo bo‘lishi ham mumkin.

Vitaminlar ikki guruhga: suvda eriydigan va yog‘da eriydigan vitaminlarga bo‘linadi. Suvda eriydigan vitaminlarga askorbinat kislota (C vitamini), tiamin, riboflavin, nikotinat kislota (PP vitamini) va boshqalar, yog‘da eriydigan vitaminlarga–retinol (A vitamini), kalsiferol, tokoferollar, filloxinonlar (K vitamini) kiradi. Hozirgi vaqtda vitaminlarga o‘xshash moddalar (pangamat kislota–B₁₅ vitamini), orotat kislota–B₁₃ vitamini, xolin–B₄ vitamini va boshqalar vitaminlar qatoriga kiritilyapti.

Askorbinat kislota (C vitamini) organizmning yuqumli kasalliklarga, yuqori va past haroratlar hamda bosimlarga chidamini kuchaytiradi, yaralanish va kuyish hollarida, regenerativ jarayonlarda yordam beradi, oksidlanish-qaytarilish jarayonlarida qatnashadi.

Askorbinat kislotaning yetishmasligi (C gipovitaminozi) ish qobiliyatining pasayishi, lanjlik, apatiya, tez charchash, organizm reaktivligining o'zgarishini keltirib chiqaradi, buning oqibatida inson organizmi kasalliklarga (ayniqsa, shamollash kasalliklariga) chalinishi ortadi. C gipovitaminozi, shuningdek, ateroskleroz rivojlanishiga sabab bo'ladi. C avitaminozi—singa hozirgi vaqtda kamdan kam uchraydi. Bu kasallik oyoqlarda, mushaklarda, bo'g'imlarda, teri ostida nuqtasimon qon quyilishlar paydo bo'lishi bilan xarakterlanadi. Keyinchalik terida va shilliq pardalarda yaralar paydo bo'ladi, tishlar qimirlab tushib ketadi.

Askorbinat kislotasi sabzavotlar, mevalar, danakli mevalarda bo'ladi. Bu kislotasi na'matak, pomidor, ko'k piyoz, sitrus mevalarida serob. Qishda askorbinat kislotaning asosiy manbai kartoshka, tuzlangan karam, ko'k piyoz hisoblanadi. Termik ishlov berishda, ayniqsa, kislorod kirganda u tez parchalanadi, shuning uchun ovqat pishirishda bunga katta ahamiyat berish kerak. Sabzavotlarni qaynab turgan suvga solib, qozon qopqog'ini yopib qo'yib qaynatish lozim. Sabzavotlarni eziltirib uzoq muddat qaynatish, qaytadan isitish, tozalangan holda suvda saqlash tavsiya etilmaydi. Askorbinat kislotasi ishqoriy muhitda va sabzavotlar hamda mevalar (sitruslardan tashqari) uzoq vaqt saqlanganda tez parchalanadi. Shuning uchun bahorda tayyor taomlarni (sho'rva, kompotlar) ularga askorbinat kislotasi qo'shish yo'li bilan vitaminlash tavsiya qilinadi. Nordon taomlarda (shchi, borsh) askorbinat kislotasi yaxshiroq saqlanadi.

Tiamin (B vitamini)—loviya, no'xat, yong'oq, jigar, achitqi, tuxum sarig'ida bo'ladi. U askorbinat kislotaga nisbatan barqaror. Tiamin yetishmovchiligi (B, avitaminozi), asosan, qobig'i va o'suvchi qismi bo'lmagan g'alla mahsulotlari bilan ovqatlanishda kuzatilib, natijada beri-beri kasalligi (alimentar polinevrit) rivojlanadi.

Retinol (A vitamini)—yog'da eriydigan vitaminlar guruhiga kiradi, u faqat hayvon mahsulotlari (baliq moyi, moy, pishloq)da bo'ladi. O'simlik mahsulotlarida A provitamini (karotin) bo'lib, uning manbalari pomidor, o'rik, sabzi va boshqalar hisoblanadi. Retinol organizmning o'sishiga imkon beradi. U yetishmaganda

oqshom paytlarida insonning ko'rish qobiliyati buziladi, skeletning o'sishi va shakllanishi izdan chiqadi, giperkeratoz kuzatiladi.

Kalsiferol (D vitamini) ham yog'da eriydigan vitaminlar guruhiga kiradi, uning manbayi baliq moyi, baliq va sutemizuvchilarning jigari, tuxum sarig'i, moy hisoblanadi. O'simliklarda va achitqida ergosterin bo'lib, u ultrabinafsha nurlar bilan nurlantirish ta'sirida kalsiferolga aylanadi. Organizmda kalsiferol yetishmasligi kalsiy va fosfor almashinuvini buzadi, natijada bolalar raxitga chalinadi, kattalarda esa, osteomalatsiya va osteoporoz rivojlanadi. Quyidagi jadvalda bolalar va o'smirlarning bir kecha-kunduz davomida vitaminlarga bo'lgan ehtiyoji keltirilgan.

Yaxshi ovqatlanmaslikdan kelib chiqadigan kasalliklar. Inson sog'lom bo'lishi va barakali mehnat qilishi uchun me'yorida sifatli ovqatlanishi zarur. Ko'pgina kasalliklar to'yib ovqatlanmaslikdan kelib chiqadi. Organizm uchun zarur bo'lgan ovqatlarni yemagan yoki to'yib ovqatlanmagan kishi, kasal va darmonsiz bo'ladi. Shuningdek, to'yib ovqatlanmaslik quyidagi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin: sekin o'sish yoki yetarli vaznga ega bo'lmaslik; yurish, gapirish va fikrlash sustligi; qorinning kattaligi, qo'l va oyoqlarning ozg'inligi; uzoq davom etuvchi ko'plab kasalliklar va infeksiyalar og'ir kechadi va ko'pincha o'limga olib keladi; harakatsizlik, bolaning xomush bo'lib, o'yinga qiziqmasligi; yuz, oyoq va qo'llar terisida tez-tez yara paydo bo'lib turishi yoki dog'tushishi, badan shishishi; sochning tikka-tikka bo'lib, ingichkalashuvi, to'kilishi, o'z rangi va jilosini yo'qotishi; shabko'rlik, ko'zning quruqlashuvi va ko'rmaslik; darmonsizlik va tez toliqish; ishtaha yo'qolishi; kamqonlik; og'iz bichilishi; oyoqlarning qizishi, ulardagi sezgining yo'qolish hollari.

Quyidagi kasalliklarga boshqa sabablar bilan bir qatorda yaxshi ovqatlanmaslik ham sabab bo'ladi va bu ularning og'irlashuviga olib keladi: surunkali ich ketishi; doimiy infeksiyalar; quloq shang'illashi; bosh og'rig'i; milk qonashi va qizarishi; terining salga ko'karishi; burundan qon oqishi; oshqozonning og'rib turishi; terining quruqlashishi va yorilishi; yurakning kuchli zarb bilan urishi; notinchlik (asabiylashish), turli xil asabiy va ruhiy muammolar; jigar sirrozi.

Bolalar va o'smirlarning vitaminlarga bo'lgan sutkalik ehtiyoji

Yoshi	Vitaminlar									
	Tiamin, mg	Riboflavin, mg	Piridoksin, mg	Sianokobalamin, mkg	Fosfatın, mkg	Nikotinat kislota (nasınlı ekv. mg)	Askorbinat kis-lota, mg	Retinol (retinoli ekv. mkg)	Tokoferol, ME	Kalsiferol, ME
4-6	1,0	1,3	1,3	1,5	200	12	50	500	10	100
7-10	1,4	1,6	1,6	2	200	15	60	700	10	100
11-13 (o'g'il bolalar)	1,6	1,9	1,9	3	200	18	70	1000	12	100
11-13 (qiz bolalar)	1,5	1,7	1,7	3	200	16	60	1000	10	100
14-17 (yigitlar)	1,7	2,0	2,0	3	200	19	75	1000	15	100
14-17 (qizlar)	1,6	1,8	1,8	3	200	17	65	1000	12	100

Ayollarning homiladorlik davrida yaxshi ovqatlanmasligi kam-qonlik va darmonsizlikni keltirib chiqaradi hamda tug‘ish paytida yoki undan keyin bunday ayollar o‘rtasida o‘lim xavfi kuchayadi. Shuni ham ta‘kidlab o‘tish kerakki, yaxshi ovqatlanmaslik bola tushishiga, uning juda kichkina yoki nuqsonli bo‘lib tug‘ilishiga ham sabab bo‘ladi.

To‘g‘ri ovqatlanish organizmning kasallikka qarshi kurashishiga va kasalning sog‘ayishiga yordam beradi. To‘yib ovqatlanmaslik organizmning har qanday kasallikka, ayniqsa, infeksiyalarga qarshi kurasha olish qobiliyatini susaytiradi. Ayniqsa, yosh bolalar to‘satdan boshlanadigan ichketar kasalligiga yaxshi ovqatlanadigan bolalarga nisbatan ko‘proq chalinuvchan bo‘ladilar. To‘yib ovqatlanmaydigan bolalar uchun qizamiq, ayniqsa, xavflidir. Shuningdek, ularda o‘pka sili kasalligi ko‘p uchraydi va u juda tez rivojlanib ketadi. Spirtli ichimliklarni haddan ziyod iste‘mol qiluvchi kishilarda jigar sirrozi ko‘p uchraydi va og‘irroq kechadi.

Umumiy, shamollash kabi unchalik xavfli bo‘lmagan kasalliklar ham to‘yib ovqatlanmaydigan kishilarda uzoq davom etadi yoki aksari o‘pka shamollashi – zotiljam (pnevmoniya)ga olib keladi.

Sifatli va to‘yimli ovqat, faqatgina kasallikning oldini olishga yordam beribgina qolmay, balki kasal organizmning kasallik bilan kurashishi hamda tez sog‘ayishiga ham yordam beradi. Shuning uchun, kishi kasal paytida to‘yimli ovqat iste‘mol qilishi muhimdir. Afsuski, ba‘zi onalar bolasi kasal bo‘lganda yoki ich ketishga uchragan kezda to‘yimli ovqatlar berish yoki emizishni to‘xtatib qo‘yadilar. Natijada bola darmonsizlana boshlaydi, uning organizmi kasallik bilan kurasha olmaydi va oqibatda nobud bo‘lishi ham mumkin.

To‘g‘ri ovqatlanishning ahamiyati

To‘g‘ri ovqatlanmaydigan odamlarda to‘yib ovqatlanmaslik kasalligi yuzaga keladi. Bu kasallik ovqatlanmaslikning har qanday turidan: «umumiy to‘ymaslik» va «yetarlicha to‘ymaslik» yoki qaysidir ovqatlarni juda ko‘p yeyishdan kelib chiqadi. Har qanday

odamda ham to‘ymaslikning oddiy turi kelib chiqishi mumkin, lekin bu quyidagilar uchun, ayniqsa, xavflidir:

- bolalarning yaxshi ulg‘ayishi va sog‘lom bo‘lishi uchun to‘la qiymatli ovqatlar bo‘lishi kerak;
- tug‘ish yoshidagi ayollar, ayniqsa, ular homilador yoki emizikli bo‘lsalar, o‘zlari va chaqalog‘ining sog‘lom bo‘lishi hamda o‘z kundalik yumushlarini bajarishi uchun qo‘shimcha ovqat iste‘mol qilishlari kerak;
- qariyalar, ovqatning mazasini yaxshi bilishmaydi, chunki ularning keksalik oqibatida tishlari tushib ketgan bo‘ladi va ko‘p ovqat iste‘mol qila olishmaydi, shu bois sog‘lom bo‘lishlari uchun ham yaxshi ovqatlanishlari zarur.

1. *Ko‘krak suti*. Bu bola uchun zarur va eng to‘yimli ovqatdir. Ona oqsil va vitaminlarga boy ovqatlarni iste‘mol qilsa, chaqaloq ushbu moddalarni ko‘krak suti orqali oladi. Ona suti bola uchun juda yaxshi ovqat bo‘libgina qolmasdan, balki uni ko‘p kasalliklardan saqlaydi.

2. *Tuxum va tovuq*. Oqsilga boy bo‘lgan parranda mahsulotlaridan biri tuxumdir. Emizilmaydigan bolalarga tuxumni pishirib yoki ovqatga aralashtirib berish mumkin. Tuxum ko‘krak suti bilan bir qatorda, bola o‘sgan sari berilsa ham bo‘ladi. Qaynatilgan tuxum po‘chog‘ini yaxsnilab ezib, ovqatga aralashtirib berilsa, u yaralar paydo bo‘layotgan, tishlari to‘kilayotgan va tomirlari tortishayotgan homilador ayollar organizmini zarur kalsiy miqdori bilan ta‘minlaydi.

3. *Jigar, yurak, buyrak kabi mahsulotlar*, ayniqsa, oqsil, vitamin va temir moddasiga (kamqonlikka qarshi) boydir va ko‘pincha go‘shiga nisbatan arzon. Shuningdek, baliq juda to‘yimli mahsulotdir.

4. *Loviya, no‘xat, mosh kabi dukkaktilar* arzon oqsil manbayidir. Ularning ozgina undirib, kurtak chiqarganlarini ovqatga ishlatilsa, yaxshi natija beradi, chunki ular vitaminlarga juda boydir. Yosh bolalarning ovqatiga pishirilgan, po‘sti archilgan va ezilgan loviya qo‘shish mumkin.

5. *Yashil bargli o'simliklar* tarkibida biroz temir va oqsil hamda ko'plab A vitamini bor, ayniqsa, loviya, no'xat, oshqovoq va qovoqcha (kabachok) larning barglari oziqli moddalarga boy. Shu bois ularni quritib, tuyib iste'mol qilish va bola ovqatiga qo'shib berish foydali.

6. *Guruch, bug'doy va boshqa don mahsulotlarining* tegirmonda po'stidan ajratilmagan holda yanchilgani to'yimliroqdir. O'rtacha yanchilgan guruch va bug'doy, mayda yanchilgan mahsulotga nisbatan oqsil, vitamin va minerallarga boydir.

E s l a t m a. Bug'doy, jo'xori va guruchdagi oqsillar loviya yoki moshlar bilan birgalikda iste'mol qilganda organizmga yaxshiroq singadi.

7. *Sabzavotlar hamda guruchni* suvda o'ta pishirib yuborish yaramaydi. Chunki bunda oqsillar yo'qolib, vitaminlar oz qoladi. Qaynatmadan ortgan suvni ichish yoki boshqa ovqatga qo'shib ishlatish mumkin.

8. Ko'plab *yovvoyi va rezavor mevalar* tabiiy shakarga, xususan, C vitaminiga boy bo'ladi. Ular qo'shimcha vitaminlar va quvvat manbayidir.



Vitaminlarga boy bo'lgan noz-ne'matlar.

Vitaminlarga boy boʻlgan tabiiy oziq-ovqat mahsulotlari

A vitamini	B _b vitamini (piridoksin)
Sariyogʻ	Xamirturush
Qaymoq	Tuxum sarigʻi
Tuxum sarigʻi	Jigar
Baliq yogʻi	Baliq
Buyrak	Mol goʻshti
Jigar	Kepak
Sut	Sut
A provitamini (karotin)	Dagʻal un noni
Oʻrik	B₃ yoki PP vitamini (niasin, nikotin javhari)
Sabzi	Xamirturush
Koʻkatlar	Sut
Kartoshka	Jigar
Olxoʻri	Buyrak
Sariq mevalar	Goʻsht
B₁ vitamini (tiamin)	Grechixa
Arpa	Undirilgan bugʻdoy
Loviya	B₅ vitamini (pantoten javhari)
Kartoshka	Xamirturush
Jigar	Tuxum sarigʻi
Kepak	Buyrak
Yongʻoq, yeryongʻoq	Jigar
Xamirturush	Quruq sut
Buyrak	Yeryongʻoq
Suli	B₆ vitamini (foliy javhari)
Dagʻal un noni	Buyrak
B₂ vitamini (riboflavin)	Koʻkatlar
Bodom	Jigar
Olma	B₁₂ vitamini (sianokobalamin)
Noʻxat	Jigar
Yashil loviya	Buyrak
Mol goʻshti	Sut
Karam	Tuxum
Pishloq	
Piyoz	
Jigar	
Sut	
Sholgʻom	

B guruhidagi boshqa vitaminlar (inozit, xolin)	H vitamini (biotin)
Tvorog	Tuxum sarig'i
Pishloq	Xamirturush
No'xat	Gulkaram
Loviya	Insonning miya faoliyati uchun zarur bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlari
Karam	Olma
Lavlagi	O'rik
Baliq	Mol go'shti
Tuxum	Sabzi
Qovun	Gulkaram
Apelsin	Selderey
Yashil no'xat	Bodring
B vitamini (askorbin javhari)	Gilos
Qora smrodina	Quruq mevalar
Karam	Xom tuxum sarig'i
Limon	Baliq
Apelsin	Sarimsoq
Qizil qalampir	Uzum
Pomidor	Buyrak
Na'matak	Jigar
D vitamini (kalsiferol)	Sut
Jigar	Zaytun yog'i
Sariyog'	Piyoz
Pishloq	Apelsin
Tuxum sarig'i	No'xat
Seld balig'i	Kartoshka
Skumbriya balig'i	Petrushka
Sut	Qulupnay
E vitamini (tokoferol)	Undirilgan bug'doy
Jigar	Kungaboqar yog'i
Tuxum sarig'i	
Kungaboqar yog'i	
Undirilgan bug'doy	

Nazorat savollari

1. Asosiy oziq-ovqat moddalarining ahamiyatini ayting.
2. To'g'ri ovqatlanishning ahamiyati haqida suhbat tayyorlash.

ODAM TANASI VA A'ZOLARINING GIGIYENASI. BOLALAR VA O'SMIRLARDA SOG'LOM TURMUSH GIGIYENASI

Bolalar va o'smirlar gigiyenasining maqsadi va vazifalari

Bolalar va o'smirlar gigiyenasi o'sib kelayotgan avlodning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, ularni jismoniy va ma'naviy jihatdan barkamol qilib tarbiyalashdan iboratdir.

Bolalar va o'smirlar gigiyenasining asosiy maqsadi—ularning jismoniy rivojlanishlari va salomatliklari mustahkamlanishini ta'minlovchi, sanitariya-gigiyena me'yor va talablariga javob beruvchi tarbiyalash va o'qitish sharoitlarini, sog'lomlashtirish chora-tadbirlarini ilmiy-amaliy jihatdan asoslangan holda ishlab chiqishdir.

Bolalar va o'smirlar gigiyenasi o'sib, rivojlanib kelayotgan organizmga tibbiy va ijtimoiy ta'sirlar omilini, uning tashqi muhit bilan bo'lgan o'zaro munosabatini o'rganadi.

Tashqi muhit omillarini normallashtirish va sog'lomlashtirish tadbirlarini gigiyenik asoslab berishda bolalar va o'smirlar gigiyenasi o'sib kelayotgan organizmdagi turli bosqichlarga xos bo'lgan morfologik, funksional va psixologik xususiyatlarga e'tibor beradi. Shu boisdan ham bolalar va o'smirlar gigiyenasi yoshga oid gigiyena deyiladi.

Bolalar organizmining tashqi muhit omillariga bo'lgan sezuvchanligi kattalarnikidan farq qiladi. Bolalik davri uchga bo'linadi:

- maktab yoshigacha bo'lgan (7 yoshgacha) davr;
- maktab (7–14 yoshgacha) davri;
- o'smirlik (15–18 yoshgacha) davri.

Bolalar va o'smirlar gigiyenasida me'yorlashtirishning asosiy negizlari quyidagicha belgilab berilgan:

1. Tashqi muhit omili ta'siri me'yor chegarasini aniqlashning dastlabki sharti bo'lib, u o'sib kelayotgan organizmning butun funksional jihatdan tayyorgarligi hisoblanadi.

2. Bolalar va o'smirlar gigiyenasining me'yori doimiy emas, ular turli yosh davrlarida o'zgarib turadi.

3. Bolalar sog'lig'ini saqlash va uni mustahkamlash bilan birga ularni yaxshi rivojlanishlarini ta'minlash omillarini belgilash.

Tashqi muhitning salbiy omillari o'sib kelayotgan organizmning funksional rivojlanish jarayoniga noxush ta'sir ko'rsatib, keyinchalik bu ta'sir ularning saviyasi va salomatligida ham sezilishi mumkin. Shu boisdan tashqi muhitning har bir omilini baholash uning o'sib kelayotgan organizmning rivojlanish jarayoniga bo'lgan ta'siri asosida amalga oshiriladi.

Bolalar va o'smirlar gigiyenasida sog'lom va bemor bola organizmida kechuvchi funksional o'zgarishlar xususiyatlari haqidagi ma'lumotlardan foydalaniladi va bundan kelib chiqqan holda o'quv ishlari tartibi, jismoniy tarbiya va bemor bolalarni ovqatlantirish normalari belgilanadi.

Bolalar gigiyenasining rivojlanishi. Buyuk olim Abu Ali ibn Sino asarlaridan birida «Bola yaxshi, pokiza sharoitda o'ssa, u sog'lom bo'ladi», deb yozgandi.

XVIII asr o'rtalaridan boshlab «bolalar va o'smirlar gigiyenasi», «maktab gigiyenasi» sifatida rivojlandi. Rossiyada Pyotr I davrida yoq o'quvchilarning kun tartibi belgilangan.

I.I. Betskiy tomonidan yopiq holdagi bolalar muassasalari ochilgan. Bu olim bolalarning o'sishi uchun ochiq havoda jismoniy masg'ulotlar, harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish katta ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi, lekin o'sha vaqtdagi shifokorlar o'quvchilar o'rtasida ba'zi bir patologik holatlar va kasalliklarning (yaqindan ko'rish, skoleoz, nevrosteniya, anemiya va boshqalar) keng tarqalganligini aniqladilar va buning sabablarini o'qish va yashash sharoitlarining qoniqarsiz darajada ekanligi bilan bog'ladilar.

P.F. Lesgaft o'z ishlarini odam anatomiyasi, anatomiya bilan jismoniy mashg'ulotlar orasidagi aloqa, maktab yoshidagi bolalarni jismoniy jihatdan tarbiyalashga qaratgan. U harakatdagi xarakterni va bo'g'in sathlarining o'zaro munosabatlarini aniqlagan, bo'g'im-larning xususiyatiga qarab turli xil harakatlarni tanlagan.

F.F. Erismaning bolalar sanitariya holatini o'rganish sohasidagi tekshirishlari shuni ko'rsatdiki, salomatlik va jismoniy rivojlanish atrofidagi sharoitga, mehnat, turmush sharoiti, ovqatlanishga bog'liq. Bundan tashqari, Erisman o'quv qurollari, sinf xonalari gigiyenaning barcha talablariga javob beradigan modelini, maktab jihozlarining har xil turlarini, o'quvchining dars paytida to'g'ri va noto'g'ri o'tirish modellarini kashf etdi. Pediatr N.P. Gundobin «Bolalik davrining xususiyatlari» asarida bola yoshiga oid anatomik va fiziologik xususiyatlarni yozgan, bu ma'lumotlar bolalar gigiyenasining ayrim qoidalarga nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.

N.P. Gundobin ilmiy, pedagogik va davolash ishida bolalar gigiyenasi o'sib kelayotgan sog'lom avlodni tarbiyalashda katta rol o'ynashini ko'rsatib, uni pediatriyaning ajralmas qismi deb hisobladi.

Bola organizmi, bizga ma'lumki, uzluksiz o'zgarib turadi. V.I. Molchanov bolaning rivojlanishida ikki bir-biriga bog'liq jarayonni: tana massasining kattalashishi va rivojlanishi, ya'ni embrional hujayraning to'qima va organlarning murakkab majmuasiga aylanishini isbotlagan.

A.V. Malkov tibbiyot oliy o'quv yurtlari uchun maktab gigiyenasi bo'yicha birinchi darslikning muallifi va muharriri edi. 1954-yildan boshlab maktab gigiyenasi bolalar va o'smirlar gigiyenasi nomi bilan atala boshladi.

Bolalar va o'smirlar gigiyenasi deb, o'sib kelayotgan avlodga turmush, tashqi muhit sharoitlarining ta'siri, bola organizmining rivojlanishini dinamik tartibda o'rganuvchi maqbul ko'rinishdagi yoshga oid gigiyenaga aytiladi (S.M. Grombax).

O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi barcha fuqarolar sog'lig'ini saqlash huquqini ta'minlaydi. Bu huquq keng ko'lamda pro-

filaktik tadbirlarni, atrof-muhitni sog'lomlashtirish chora-tadbirlarini amalga oshirish va o'sib kelayotgan avlodning salomatligiga bo'lgan alohida e'tibor asosida ta'minlanadi. Bu sanitariya tadbirlari deb ataladi.

O'zbekistonda ham bolalar va o'smirlar gigiyenasining rivojlanishiga atoqli professorlar V.P. Shirokova-Divayeva, A.Z. Zohidov, G.M. Mahkamov, S.N. Bobojonov, M.N. Ismoilov va boshqalar o'zlarining ilmiy ishlari bilan katta hissa qo'shganlar. Umumta'lim maktablari islohoti (1984-yil) «Bolalar va o'smirlar gigiyenasi fani oldiga yangi muhim masalalarni qo'ydi. Masalan, O'zbekiston Respublikasining o'quvchilarni mehnatga oid o'qitish, kasbga yo'naltirish va ularning ijtimoiy-foydali ishlab chiqarish ishlarini yanada yaxshilash to'g'risidagi hunar-texnika xizmatini yanada rivojlantirish va malakali ishchi-kadrlar tayyorlashdagi rolini oshirish haqidagi, maktabda o'qitish ishlarini yanada yaxshilash to'g'risidagi qarorlari, mehnatga oid o'qitish dasturining gigiyenik nuqtayi nazaridan asoslanishini, maktab, hunar-texnika va bilim yurtlari o'quvchilari-ning mehnat turlarini, mehnat sharoitlari va tadbirlari normalarini belgilashni hamda o'quvchilarga kasbga yo'naltirishning tibbiy fiziologik jihatlarini va o'smirlarning turli kasblarga bo'lgan layoqatlarini belgilovchi ko'rsatkichlarini ishlab chiqish vazifalarini qo'yadi.

Iqtidorli bolalar uchun maxsus maktablarda, litseylar va kollejlarda bilim olish imkoniyatlari mavjud. Biror-bir nuqsoni bo'lgan bolalar uchun ham (ko'zi ojiz, kar, soqov, aqlan zaif) maxsus maktablar bor. Tez-tez kasal bo'ladigan nimjon bolalar uchun yengillashtirilgan kun tartibli va sog'lomlashtirish tadbirlarini amalga oshiruvchi maxsus maktablar, sihatgohlar tashkil etilgan.

Toshkent tibbiyot akademiyasida 1932-yilda tuzilgan va shu vaqtgacha mutaxassislar tayyorlab kelayotgan sanitariya-gigiyena fakulteti va bolalar va o'smirlar gigiyenasi kafedralari faoliyat yuritib kelmoqda.

Shaxsiy gigiyenaning sog'lom turmush tarzidagi ahamiyati

Shaxsiy gigiyena–insonning hayoti va turmush faoliyatida sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash yo'lidagi asosiy zaminlardan hisoblanadi. Shaxsiy gigiyena tana terisi, og'iz bo'shlig'i parvarishi, ovqatlanish tartibi, mehnat hamda dam olishni to'g'ri rejalashtirish, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini o'z ichiga oladi. Shaxsiy gigiyena bo'yicha tadbirlarni mensimaslik muqarrar ravishda inson sog'lig'ini yo'qotishga, aqliy va jismoniy qobiliyatining pasayishiga, bevaqt qarishiga olib keladi.

Teri, soch, tirnoq va og'iz bo'shlig'ini parvarishlash. Odam terisi yog', ter bezlarining faoliyati mahsulotlari, jonsizlangan yuza epiteliy, shuningdek, chang, mikroblar (ular orasida patogen mikroblar ham bo'lishi mumkin) bilan doimo ifloslanib turadi.

Organik mahsulotlar (ter, teri yog'i) parchalanib, yoqimsiz hid tarqatadi, terini ta'sirlantiradi. Teri tegishlicha parvarish qilinmaganida uning faoliyatlari buziladi, bu yiringli kasalliklarga olib kelishi mumkin.

Terini ozoda saqlash uchun tez-tez iliq suv bilan sovunlab cho'milib turish kerak. Boshni 7–10 kunda bir marta yuvish lozim. O'rin-bosh toza saqlanishi va uyqudan turilgandan so'ng shamollatilishi, choyshablarni oyiga kamida 2 marta almashtirish kerak. Qo'l tez-tez kirlanib turadi. Kir tananing boshqa qismlariga va ovqatga tushadi. Shuning uchun har gal ovqatdan oldin, hojatxonaga borganda, ko'chadan kelganda qo'lni sovunlab yuvish darkor. Tirnoqlarni alohida parvarishlash talab etiladi, chunki tirnoq ostida kir, mikroblar, jumladan, patogen mikroblar, gelmint tuxumlari yig'ilib qolishi mumkin. Tirnoqlarni tez-tez olish va har kuni qo'lni sovunlab yuvib turish lozim.

Kam havo o'tkazadigan matodan tikilgan tor poyabzal, kir pappoqlar oyoq kaftlarining ko'p terlashiga sabab bo'ladi. Kirlar parchalanganda hosil bo'ladigan uchuvchan moddalar yoqimsiz hid chiqaradi va terining shilinishiga olib kelib, epidermofitiyalar va yiringli kasalliklarni paydo qiladi. Oyoq ko'p terlaydigan bo'lsa, uni

yuvilgandan keyin 2% li formalin eritmasi surtiladi. Paypoqlarni tez-tez almashtirib turish lozim.

Og'iz bo'shlig'ini parvarish qilishda har gal ovqatdan so'ng og'izni chayish lozim, chunki ovqat qoldiqlari parchalanib, har xil kislotalar hosil qiladi, bular tishning emal qatlami yemirilishiga olib keladi. Bundan tashqari, tishni ertalab va uxlashdan oldin yumshoq cho'tka va pasta bilan tozalash zarur. Ovqat qoldiqlarini yaxshiroq tozalash uchun cho'tkani yuqoriga va pastga, shuningdek, ko'ndalangiga harakatlantirish lozim. Profilaktika maqsadda yiliga 2 marta stomatolog ko'rigidan o'tib turish kerak. Tishda kariyes paydo bo'lganda zudlik bilan shifokorga murojaat qilish lozim.

Kiyim-bosh va poyabzal gigiyenasi. Kiyim-bosh va poyabzalning asosiy gigiyenik ahamiyati odamni iqlim omillarining noqulay ta'siridan, shuningdek, terini ifloslanish va mexanik shikastlardan himoya qilishdan iborat. Atrof-muhitning harorati past, namlik yuqori bo'lganda, kiyim-bosh organizmning issiqlik yo'qotish qobiliyatini kamaytiradi va uni sovqotishdan, harorat yuqori bo'lganda esa to'g'ri tanlangan kiyim-bosh issiqlik chiqarishni ko'paytirib, organizmni issiqlab ketishidan saqlaydi. Sport formasi, harbiy kiyim, ishlab chiqarish va kasalxona kiyim-boshlarining qator xususiyatlari bor. Kiyim-bosh qandayligidan qat'i nazar, unga kiyim ostidan qulay mikroiklim yaratilishi lozim. Buning uchun kiyim tikiladigan mato issiqlik o'tkazuvchanlik, gigroskopiklik jihatidan muayyan talablarni qondirishi lozim. Yilning sovuq faslida mato issiqlikni kam o'tkazuvchan bo'lishi kerak. Havo harorati yuqori bo'lganda, ayniqsa, jismoniy ish bajarishda bunga talab bo'lmaydi. G'ovak va momikli matolardan tikilgan kiyim-bosh zich va silliq matodan tikilgan kiyim-boshga nisbatan issiqni yaxshiroq saqlaydi.

Havo o'tkazuvchanlik matoning muhim xossasi hisoblanib, tashqi havo va kiyim ostidagi havo o'rtasidagi almashinuvning muntazamligi ana shunga bog'liq. Matoning havo o'tkazuvchanligi uning tabiatiga, tuzilishiga tegishli bo'lib, asosan, mayda teshikchalarining o'lchami va miqdori bilan belgilanadi. Kiyim ostidagi bo'shliq ventilatsiyasi uchun havo o'tkazuvchanligi yaxshi mato-

lardan keng-mo'l qilib tikilgan kiyimlarni kiygan ma'qul, bu yaxshi havo almashinuvi va teri sathidan terning tez bug'lanishiga imkon beradi. Qishki kiyim tanaga mos qilib bichilgan bo'lishi, biroq harakatlarni, nafas va qon aylanishini qiyinlashtirmasligi kerak. Ich kiyimlar gigroskopik (ter shimadigan) va yaxshi havo o'tkazadigan bo'lishi lozim. Paxtali matolardan tayyorlangan ichki kiyim bu talablarni qondiradi. Kiyim-boshlar ustki tomondan ham, ichki tomondan ham kir bo'ladi. Natijada uning gigiyenik xossalari yomonlashib, unda patogen mikroorganizmlar paydo bo'ladi. Shuning uchun kiyimni muntazam cho'tka, changyutgich bilan tozalash, vaqt-vaqti bilan shamollatib turish lozim. Kasalxona kiyimi dezinfeksiya qilinadi.

Hozirgi vaqtda kiyim-boshlarning qariyb 1/3 qismi butunlay yoki qisman polimer matolardan ishlab chiqarilayapti va fizik-mexanik xossalariga ko'ra, ular sof matolardan ustunlik qiladi. Ular antimikrob ta'sir ko'rsatadi, ultrabinafsha nurlarni yaxshiroq o'tkazadi va ko'proq havo o'tkazuvchanlik xossasiga ega. Shu bilan birga polimer matolarning qator jiddiy nuqsonlari bor. U, avvalo, statik elektrni yig'ib borish xususiyatiga ega. Sorbsion xossalari pastligi ularni ich kiyimlar tayyorlash uchun qo'llanilishini cheklaydi. Quyosh nurlarining yuqori harorati va boshqa omillar ta'siri ostida ular teri qoplamlariga salbiy ta'sir ko'rsatadigan va allergik kasalliklar, ekzema va mahalliy yallig'lanish hodisalarini qo'zg'ata oladigan mahsulotlar ajratishi mumkin.

Poyabzal oyoqlarni mexanik shikastlardan, noqulay ob-havo sharoitidan himoya qiladi. U oyoqda qon aylanishining buzmasligi va ter bug'lanishiga to'sqinlik qilmasligi, oyoq panjasi shaklini o'zgartirmasligi va o'sayotgan organizmda oyoqning me'yoriy rivojlanishiga xalal bermasligi kerak. Poyabzal yumshoq, yengil, pishiq, kiyishga qulay bo'lishi, iqlimga va yil fasliga, mehnat sharoitlariga, oyoqning tabiiy shakliga va faoliyatlariga muvofiq keladigan bo'lishi lozim. Tor poyabzal oyoqning sovqotishiga va sovuq urishiga sabab bo'ladi. Poshnasi baland poyabzalda og'irlik markazi oldinga ko'chadi va hamma og'irlik barmoqlarga tushadi. Buning oqibatida

gavda orqa tomonga ogʻadi, umurtqa pogʻonasi va chanoq suyaklari holatining oʻzgarishi sodir boʻladi. Bunday poyabzalni uzoq vaqt kiyib yurgan qizlarda chanoq suyaklari notoʻgʻri bitib qolishi va bu tugʻuruq faoliyatiga yomon taʼsir koʻrsatishi mumkin. Mavsumga va mehnat sharoitlariga muvofiq poyabzal tayyorlash uchun turli matolar: charm, uning polimer matolardan ishlangan turlari, moʻyna, rezina, brezent, parusina va boshqalardan foydalaniladi. Pishiq, yumshoq, issiqlik oʻtkazuvchanligi kam va havo oʻtkazuvchanligi yaxshi boʻlgan tabiiy charm eng yaxshi mato hisoblanadi. Sovuqda uzoq vaqt boʻlishga toʻgʻri kelganda oyoqlarni sovqotishdan saqlash uchun jundan tayyorlangan kigiz etik, piymadan foydalaniladi. Biroq bunday poyabzal nam havoda suv oʻtkazadi va shamollash kasalliklarini keltirib chiqarishi mumkin.

Qish vaqtida tagligi moʻynadan yasalgan charm poyabzal kiyish maqsadga muvofiqdir. Yoz vaqtida, ayniqsa, issiq iqlim sharoitlarida ochiq poyabzal kiyish tavsiya etiladi.

Rezina poyabzal, shuningdek, tagcharm rezina poyabzal havo oʻtkazmaydi va oyoqning terlashiga sabab boʻladi. Rezina tagcharmlarning hamma turlarini, jumladan, mayda gʻovakli tagcharmlarni bolalar va oʻsmirlar uchun poyabzal tayyorlashga tavsiya etib boʻlmaydi.

Nazorat savollari

1. Bolalar va oʻsmirlar gigiyenasining maqsad va vazifalarini aytib bering.
2. Shaxsiy gigiyenaning sogʻlom turmush tarzidagi ahamiyati

SOG'LIQNI SAQLASHDA HARAKAT VA ORGANIZMNI CHINIQTIRISH

Gipodinamiya (kamharakatlilik) va semirish

Ortiqcha vaznga ega bo'lgan inson 40 yoshga to'lgandan keyin uning organizmida modda almashinuvi jarayonlarining buzilishi bilan kechadigan bir qator og'ir kasalliklar paydo bo'ladi. Semirish kasalligiga muhtalo bo'lganlarda qon-tomir aterosklerozi ikki marta, qon bosimi oshishi 3 marta, qandli diabet kasalligi 4 marta, o't-tosh kasalligi 6 marta, poleosteoz 4 marta, podagra 3 marta, venalarning varikoz kengayishi 2–3 marta ko'p uchrashi aniqlangan.

Semirishga olib keluvchi omillar orasida birinchi navbatda ovqatlanish me'yorlariga amal qilmaslik, shuningdek, ijtimoiy-iqtisodiy va ruhiy holatlar bilan shartlangan sabablarning ishtirok etishi, organizmning doimo o'zgarib turuvchi tashqi muhit sharoitlariga moslashib yashashning oqibati sifatida baholanmog'i va tegishli sog'lomlashtirish choralarini ko'rish uchun turtki bo'lishi lozim.

Semirishga sabab bo'luvchi omillar orasida organizmdagi modda almashinuvi jarayonlari tezligini tartibga solishda ishtirok etuvchi asab va gumoral mexanizmlari o'z navbatida irsiy omillarning ta'siri ostida boshqariladi. Bir qator holatlarda semirishning kelib chiqishida irsiy omillarning yetakchi ahamiyati ko'pchilikda shubha tug'dirmaydi. Semirishni davolash uchun tarkibida yog'lar va uglevodlar miqdori kam bo'lgan parhez taomlarni iste'mol qilish tavsiya etiladi. Bu ovqatlar tarkibida oqsil va vitaminlar yetarli bo'lishi va kaloriyaliligi jihatidan bir kunda 1600–1800 kkal. ni tashkil etishi, shifoxona sharoitida esa 1000–1400 kkal. dan oshmasligi lozim.

Semirishning 3–4-darajasida bunga qo‘shimcha, haftasiga ikki marta yengillashtiruvchi parhez kunlari o‘tkazilishi lozim. Bunday parhez taomning quvvati bir kecha-kunduzda 700–800 kkal. dan oshmasligi va tvorog, qatiq, qaynatib pishirilgan yog‘siz go‘sht kabi taomlardan iborat bo‘lishi lozim.

Parhez taom tarkibi, asosan, meva-sabzavotlardan: karam, sabzi, lavlagi, oshqovoq, sholg‘om kabilardan iborat bo‘lishi lozim. Shu bilan bir qatorda jismoniy jihatdan faol bo‘lish, yoshiga va jinsiga mos gimnastika mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanish tavsiya etiladi.

Kamharakatlilik muttasil ravishda asab-ruhiy holatining zo‘riqib ishlashi, jismoniy hordiqsiz surunkali charchash, organizm faoliyatining buzilishiga, mehnat qobiliyatining pasayishiga, barvaqt qarishga sabab bo‘ladi. Kam harakatli turmush tarzida yashash inson organizmining zaxiraviy imkoniyatlarini kamaytiradi. Tana a‘zolari faoliyatiga–mushaklar, ichki a‘zolar, skelet, ayniqsa markaziy asab tizimi faoliyatiga kuchli salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Faoliyatsizlik oqibatida qondagi eritrositlar soni kamayadi, yog‘ to‘qimasining qalinlashuvi kuzatiladi, suyaklar mo‘rt bo‘lib qoladi, to‘qimalarning kislorodni o‘zlashtirish qobiliyati pasayadi.

Gipodinamiya–jismoniy kam harakat faoliyati, ilmiy texnika taraqqiyoti oqibati bo‘lib, odamlarning jismoniy harakatga bo‘lgan ehtiyojini kamaytirishga olib keldi. Buning oqibatida jamiyatda kishilar o‘rtasida yurak qon-tomir kasalligidan o‘lish darajasi oshib, birinchi o‘ringa chiqib oldi. Gipodinamiya o‘tirib ishlash tarzi, shuningdek, bo‘g‘im va bog‘lamlar, umurtqa pog‘onasi osteoxondrozlari, radikulitlar va boshqa turli xil mushak kasalliklarining o‘ssishiga olib kelyapti. Vaziyatdan chiqishning yo‘lini, albatta, jismoniy faol bo‘lishdan, sport mashg‘ulotlari, gigiyenik gimnastikadan izlash kerak. Xalq ichida yuruvchi «uzoq umr ko‘ray desang, ko‘proq harakat qil» degan maqol bejiz aytilmagan. Ortiqcha ovqat iste‘mol qilish, sarflanayotgan energiya miqdori bilan organizmga tushayotgan ovqat miqdori o‘rtasidagi salbiy tafovut tana vaznining ortishiga–semirishga olib keladi. Semi-

rish—bu kasallik holati bo‘libgina qolmasdan, ayni paytda ko‘plab boshqa kasalliklarni keltirib chiqaruvchi xavf omili hamdir.

Semirish va gipodinamiyaning oldini olish hamda davolashning birdan bir yo‘li—bir tomondan energetik qiymati va tarkibi jihatidan organizmning ehtiyojiga mos va ratsional ovqatlanish bo‘lsa, ikkinchi tomondan mehnat qila bilish va dam ola bilish san‘atidir.

Buyuk Sa‘diy o‘zining «Bo‘ston»ida qanoat, nafs, beo‘y tanni semirtirish haqida shunday yozadi:

*Qanoat qudratli qilur insonni,
Ogohlantirib qo‘y ochko‘z nodonni.
Dilga xotirjamlik sol ey besabod,
Kardon tosh tagida o‘smas nabotod.
Aql yor bo‘lsa, ko‘p semirtma taning,
Tanni semirtirsang bilki o‘lganing.
Aqlli kishilar boqqani hunar,
Tanasin boqqanlar hunarsiz qolar.
Odamlik xislatin kim qo‘ysa ustun,
Avval o‘z nafs itin aylagay zabun.
Yeb-ichib uxlamoq hayvonning ishi,
Shu tariq yashaydi aqlsiz kishi.*

Ortiqcha vazn va semirish—shunday patologik holatki, bunda barcha tana a‘zolari, ayniqsa, yurak qon-tomirlar tizimi ekstremal ish sharoitida ishlashga majbur bo‘ladi. Tasavvur qiling, og‘irligi 5–10 kg keladigan birorta narsani ko‘tarib, kun davomida yurib ko‘ring, so‘ngra bu narsani tashlagandan so‘ng tanangiz qanchalik yengillashganini sezasiz. O‘z me‘yoriy vaznidan 10 yoki 20 kg ortiq vazni bo‘lgan odamlar doimiy ravishda bu yukni «ko‘tarib» yuradilar. Oqibatda, ateroskleroz, qandli diabet, qon bosimining oshishi kabi og‘ir kasalliklar kelib chiqadi. Shu sababdan, V.M.Dilman haqli ravishda semirishni «Kasalliklar kasalligi» deb baholagan. Ortiqcha vazn va semirish kasalligi o‘lim holatlarini ko‘paytiradi, inson umrini qisqartiradi.

Harakat va salomatlik, jismoniy chiniqish omillari

Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va kasalliklar oldini olishning asosiy tamoyillaridan biri jismoniy faollikdir. Harakat natijasida odamning turli a'zo va tuzilmalari faoliyati me'yorlashadi, aqliy va jismoniy mehnatga bo'lgan faolligi ortadi. Inson uchun harakat to'laqonli hayot va faoliyat ko'rsatkichidir. Harakat natijasida quvvat sarfi ortadi, to'qimalarning qon, kislorod va oziq moddalar bilan ta'minlanishi yaxshilanadi. Yurak mushak tolalarining tuzilishi mustahkamlanadi, organizmni idora etuvchi gormonal va asab tizimining ishi tezlashadi. Harakat va jismoniy mashqlar suyaklar tuzilmasini mustahkamlab, mushak kuchini oshiradi va ulardagi bir xil shaklni saqlaydi. Go'daklar va maktab yoshidagi bolalar uchun harakatning ahamiyati juda katta bo'lib, u o'smir organizmining shakllanishiga, tayanch-harakat apparati, yurak-tomir tizimi, endokrin va organizmdagi boshqa tizimlarning rivojiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Harakat faolligi mushaklar bilan skeletni rivojlantiradi, qad-qomatni raso qiladi, moddalar almashinuvi jarayonlari, qon aylanishi va nafasning idora etilishini takomillashtiradi, yurak-tomir tizimining rivojlanishini belgilab beradi. Kundalik turmushda ertalabki badantarbiya, ishlab chiqarish gimnastikasini kanda qilmaslik, jismoniy mehnat, ko'proq piyoda yurish tavsiya etiladi. Buning ahamiyati juda muhim bo'lib, kishi har jihatdan intizomli, kuchli, chaqqon, irodali bo'ladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari juda xilmaxil bo'lib, gimnastika, yurish, suzish, velosiped minish, turli sport o'yinlari, aerobika, chang'i, terrenkur, trenajor va boshqalarni o'z ichiga oladi.

Gimnastika (yun. *gymnastike*—mashq qilaman)—jismonan kamol topishga, salomatlikni mustahkamlashga har tomonlama yordam beradigan maxsus jismoniy mashqlar majmuidir. Mashqlar bilan muntazam shug'ullanilganda yurak-tomir va nafas tizimlari faoliyati yaxshilanadi, tayanch-harakat apparati mustahkamlanadi, moddalar almashinuvi kuchayadi, turli jismoniy kuchlanishlarga moslashuv ishi takomillashadi. Xullas, gimnastika jismoniy jihatdan

gavdani to'g'ri shakllantirishda, qo'l, yelka kamari, qorin mushaklarini mustahkamlashda va epchil, harakatchan bo'lishda yordam beradi.

Velosiped minish. Bu mashg'ulot umumiy jismoniy chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Velosipedda tezlikni oshirmay, tekis yo'lda sayr qilish barcha yoshdagi ayol va erkaklar uchun yengil va qulaydir. Velosipeddan oqilona foydalanilsa, u bolalarni jismonan tarbiyalashning yaxshi vositasiga aylanadi.

Sport o'yinlari (badminton, basketbol, voleybol, futbol, chim ustida xokkey va boshqalar) organizmga har taraflama foydali ta'sir ko'rsatadi. Harakat faoliyatining turli shakllarini (yugurish, yurish, sakrash va irg'itishlar, zarblar, turli kuch elementlari) qamrab oluvchi sport o'yinlari chamalay bilishga, aniq va chaqqon harakat qilishga o'rgatadi, organizmni baquvvat qilib yurak-tomir, tayanch-harakat apparatining mustahkamlanishini ta'minlaydi. Sport o'yinlari vaziyatlarning to'xtovsiz o'zgarib turishi bilan ifodalanadi va sportchilarni tezda mo'ljal qila olishga, topqirlikka va qat'iyatlilikka o'rgatadi.

Terrenkur (frans. *terren*—joy va nom, *kur*—davolash), asosan, sanatoriy-kurort sharoitlarida davo maqsadida maxsus belgilangan yo'l (marshrut) bo'yicha ma'lum masofaga piyoda sayr qilishdir. Terrenkur ham davolash usuli hisoblanadi. Tekis yo'lda qiyalik joydan o'tib yurish yurak-tomir faoliyatini mustahkamlaydi va rivojlantiradi, to'g'ri nafas olish uchun yaxshi sharoit yaratadi, asab-mushak tonusini oshiradi, shuningdek, oyoq mushaklarini, harakatdagi moddalar almashinuvini yaxshilaydi.

Trenajorlar kasbga oid amaliy ko'nikmalar hamda mahoratni tarbiyalash va takomillashtirishga mo'ljallangan texnik qurilmalar va moslamalardir. Sog'lomlashtirishga oid trenajorlar turli yosh va kasb-kordagi odamlar uchun mo'ljallangan. Trenajorlar sog'liqni mustahkamlab, mehnat qobiliyatini oshiradi, odamning asosiy jismoniy sifatlari: kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlikni rivojlantiradi. Mushaklarni chiniqtiruvchi mashqlarni uy sharoitida bajarish uchun «Здоровье» gimnastika to'plami, «Грация», «Роллер» trenajorlari,

espanderlar, gantellar, elastik bintlar va boshqalardan foydalanish mumkin.

Jismoniy mashqlarning biror turi bilan shug'ullanishga kirishishdan oldin, jismoniy kuchlanishni organizm tomonidan ko'tara olish qobiliyatini yoki shug'ullanganlikning past nuqtasini aniqlab olish zarur. Buning uchun «o'tirib-turish» mashqidan foydalanish mumkin. Asosiy holat–oyoqlarni bir joyga qo'yib (tovonlar birlashgan, oyoq uchlari uzoqlashgan), puls sanaladi– P_1 . Qo'llarni oldinga ko'tarib ohista bir maromda 30 marta o'tirib turiladi va shu zahoti puls sanaladi– P_2 . 1 daqiqa o'tkazib, puls yana sanaladi– P_3 :

$$R(\text{Rufe indeksi}) = \frac{P_1 + P_2 + P_3 - 200}{10}.$$

Olingan ma'lumot quyidagicha baholanadi: 0–jismoniy kuchlanishga a'lo reaksiya; 0–5–yaxshi reaksiya; 6–10–qoniqarli reaksiya; 11–15–sust reaksiya; 15–qoniqarsiz reaksiya.

Jismoniy madaniyat va sport bir-biri bilan chambarchas bog'liq, shu bilan birga ularda o'xshashlik ham, farq ham mavjud. Jismoniy madaniyat jamiyat umumiy madaniyatining bir qismi bo'lib, har tomonlama jismoniy qobiliyatni rivojlantirish, ularni jamiyat hayotida bevosita qo'llashga qaratilgan ishlar yig'indisidir. Sport esa madaniyatning o'ziga xos turi bo'lib, asosiy farqi uning musobaqalashuv maqsadiga qaratilganligidir. Jismoniy mashg'ulotlar odam organizmiga ijobiy ta'sir etar ekan, ularni bajarishda zarur bo'lgan gigiyenik talablarga qat'iy rioya etish lozim. Bu talablar birinchi galda mashg'ulot o'tkazadigan xona muhitiga (kiyiladigan kiyimlar va poyabzallarga) tegishlidir. Mashqlarni bajarish xonalari keng, yorug', havosi almashtiriladigan, harorati bir me'yorda saqlanadigan va mashqlar xiliga moslashtirilgan bo'lishi lozim. Yoz kunlarida mashg'ulotlarni ochiq havoda o'tkazish mumkin.

Mashqlar uchun yengil, harakatlar uchun qulay, yil fasllariga mos matodan tayyorlangan kiyimlar tavsiya etiladi. Poyabzallar tabiiy teridan yoki matodan (faslga qarab) tayyorlangan bo'lishi kerak. Paypoqlar yumshoq, havo o'tkazadigan bo'lgani ma'qul.

Jismoniy mashqlar bilan shugʻullanuvchi har bir kishi quyidagi asosiy qoidalarga amal qilishi lozim: asta-sekinlik, muntazamlik, har tomonlamalik, oʻziga xos yondashish, oʻzini oʻzi nazorat qilib borish.

Mashqlarni asta-sekinlik bilan boshlab, uzluksiz davom ettirish va shugʻullanish, ularning turli xillaridan foydalanish, oʻzining shaxsiy qobiliyatlarini hisobga olish va mashgʻulotlarning qanday taʼsir etayotganini nazorat qilib borish lozim.

Jismoniy mashqlar nafaqat sogʻlomlashtiruvchi, balki davolovchi omil sifatida ham katta ahamiyatga ega. Uning davolovchi taʼsiriga tayangan holda hozir davolash badantarbiyasi keng qoʻllaniladi. Davolash badantarbiyasi amaliyoti harakatning quyidagi taʼsirlariga asoslangan:

- a) tonusni oshiruvchi va stimullovchi (tetiklashtiruvchi);
- b) troflk yoki oziqlantiruvchi;
- d) kompensator;
- e) tinchlantiruvchi;
- f) buzilgan funksiyalarni meʼyorlashtiruvchi (qayta tiklovchi).

Ushbu taʼsirlar natijasida organizmning umumiy tonusi ortadi, immunitet va reaktivlik koʻtarilib, kasal aʼzoning oziqlanishi yaxshilangan holda, dori-darmonlar yaxshi taʼsir qiladi, kasallik yoki shikastlanish natijasida buzilgan funksiyalar tiklanadi. Abu Ali ibn Sino taʼbiri bilan aytganda, «Harakat – salomatlik mezonidir».

Respublikamizda yosh avlodni jismoniy va maʼnaviy salomatligini shakllantirish maqsadida bolalar sportini rivojlantirish jamgʻarmasi tuzildi. Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ga muvofiq hamda oʻsib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va maʼnaviy salomatligini shakllantirishning, sogʻlom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning gʻoyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni bosh maqsad qilib belgiladi. Quyidagilar jamgʻarma-ning asosiy vazifalari boʻlib hisoblanadi:

– bolalar jismoniy tarbiya va sportini rivojlantirish borasida davlat siyosatini ishlab chiqish va amalga oshirishga, bolalar sportini aniq maqsad yoʻlida va barqaror avj olishiga koʻmaklashish;

–bolalarda sportga mehr uygʻotish, oʻsib kelayotgan yosh avlod ongida sport bilan shugʻullanish, sogʻlom turmush tarziga amal qilish, maʼnaviy va jismoniy kamolga intilish, ularni salbiy taʼsirdan himoya qilish hamda zararli odatlardan xalos etish, bolalarni barqaror feʼl-atvorli, Vatanga mehr-muhabbat va oʻz mamlakati uchun gʻurur-iftixor ruhida tarbiyalash borasidagi chora-tadbirlar kompleksini amalga oshirish;

–birinchi navbatda qishloq joylarda bolalar jismoniy tarbiya va sportning moddiy bazasini shakllantirish, aholi turar-joylarida zamonaviy bolalar sport komplekslari tarmogʻini barpo etish, zamonaviy sport uskunalari hamda anjomlari bilan jihozlash, ulardan samarali foydalanishni taʼminlashga koʻmaklashish boʻyicha zarur moliyaviy va moddiy mablagʻlarni jamlash;

–bolalarning jismoniy va ruhiy jihatdan uygʻun kamol topishini nazarda tutgan holda tibbiyot muassasalari va tashkilotlari bilan oʻzaro yaqin hamkorlikni taʼminlash;

–hudud aholisining zichligini, sport mashgʻulotiga jalb etiladigan bolalar soni, jinsi va yoshini eʼtiborga oladigan bolalar sport maydonchalari va komplekslarining ilmiy asoslangan namunaviy loyihalarini ishlab chiqishga koʻmaklashish;

–bolalarni jismoniy va maʼnaviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport koʻnikmalarini singdirishning, sport sohasida iqtidorlilarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlaridagi mashgʻulotlarga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tatbiq qilishga koʻmaklashish;

–bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan zamonaviy tizimlari, shakl va uslublarini joriy etish, bolalar sporti boʻyicha ustozlar va pedagog kadrlarni mamlakatning yetakchi ilmiy hamda taʼlim markazlarida va chet ellarda tayyorlash, qayta tayyorlash hamda ularning malakasini oshirish borasida respublika Milliy olimpiya qoʻmitasi, sport federatsiyalari, klub tashkilotlari bilan oʻzaro faol hamkorlik qilish;

–bolalar ommaviy sportini rivojlantirish, istiqomat joylarida texnikaviy jihozlangan, zamonaviy bolalar sport majmualarini bar-

po etish, ushbu vazifalarni ro'yobga chiqarishga jamoatchilikni, fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlarini, kichik va o'rta biznes, xususiy tadbirkorlik vakillarini, korxonalar va tashkilotlarni faol jalb etish;

–mamlakatimiz hamda chet el investitsiyalarini, homiylik mablag'lari va grantlarni bolalar va o'smirlar jismoniy tarbiya va sport sohasiga keng ko'lamda jalb etish borasidagi ishlarni tashkil qilish.

Joylarda sport inshootlarining barpo etilishi, qayta ta'mirlanishi hamda yosh avlodning sport mashg'ulotlariga jalb etilishi, avvalambor, o'sib kelayotgan yoshlarning sog'lom, baquvvat kamol topishida va ularning mustahkam qat'iyatli xarakterda bo'lishlariga katta yordam bermoqda.

Respublikada olib borilayotgan bolalar ommaviy sportini rivojlantirishning namunaviy ko'rsatkichlaridan maktab o'quvchilari, kasb-hunar kollejlari va oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida o'tkazilayotgan «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» sport musobaqalari va ularning g'oliblarining taqdiranishi juda katta tarbiyaviy ahamiyat kasb etmoqda.



Sport musobaqalarida ishtirok etishga tavsiya etiladigan yoshlar.

Organizmni jismoniy chiniqtirish

Organizmni chiniqtirish—organizmni noqulay iqlim sharoitlari (past va yuqori havo harorati, atmosfera bosimi va boshqalar) ta'siriga chidamini oshirish tadbirlari majmuidir. Zamonaviy turar joy

sharoitlari, kiyim-kechaklar, transport va o'zgarib turadigan iqlim sharoitlari odam organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, meteorologik omillarga nisbatan chidamini pasaytiradi. Shu sababli organizmni chiniqtirish jismoniy tarbiyaning muhim qismi sanaladi.

Inson organizmi o'zgarib turadigan tashqi muhit sharoitlariga muvofiqlashgan holda chiniqib boradi. Biror omil (sovuq, issiq va boshqalar)ning muntazam, ko'p marta ta'sir etishi va ular miqdorini tobora oshira borish yo'li bilan chiniqtiruvchi natijaga erishiladi, chunki shunday sharoitlardagina organizmda moslashadigan o'zgarishlar rivojlanadi. Neyrogumoral va moddalar almashinuvi jarayoni takomillashadi, atrof-muhitdagi noxush omillar ta'siriga organizmning umumiy qarshiligi oshadi.

Chiniqtirishning quyidagi asosiy qoidalariga amal qilish lozim: muntazamlik, asta-sekinlik, organizmning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish, chiniqishga o'zini ishontirish va ruhiy ko'nikma hosil qilish, chiniqtirishning turli vositalari va usullaridan foydalanish (quyosh, havo, suv; faol va sust; umumiy va mahalliy). Chiniqishning sust va faol turlari bor.

Sust chiniqish – tabiiy omillarga bog'liq holda sodir bo'ladi. Bunga yozda yengil kiyim kiyish, ochiq havoda ko'p bo'lish, cho'milish, oyoqyalang yurish va hokazolar kiradi. Shularning o'zi issiqlikni boshqarish (termoregulatsiya)ning fiziologik mexanizmlariga ta'sir etib, tabiatning turli iqlimiy o'zgarishlariga bo'lgan chidamni oshiradi. Lekin sust chiniqishning samaradorligi organizm himoyasi uchun yetarli darajada bo'lmaydi.

Faol chiniqish – bu organizmning noqulay tabiat omillariga bo'lgan chidamini oshirish maqsadida sun'iy ravishda hosil qilingan va qat'iy miqdorlangan turli ta'sirotlar (issiqlik, sovuqlik, namlik va boshqalar)dan muntazam foydalanishdir. Bunga barcha maxsus chiniqtiruvchi muolajalar kiradi. Chiniqtirishning umumiy va mahalliy turlari ham mavjud. Chiniqtiruvchi omil organizmning barcha a'zolariga bir vaqtning o'zida ta'sir etishi umumiy, ayrim a'zolariga ta'sir etishi esa mahalliy chiniqish hisoblanadi. Quyosh, havo va suv omillari yordamida har qanday yoshdagi, turli kasbdagi odamlar

organizmlarini chiniqtirishlari mumkin. Odam organizmining doimiy ravishda o'zgarib turadigan tashqi sharoitlarga moslashishi markaziy asab tizimi faoliyati orqali amalga oshiriladi. Bu jarayonda teri bevosita ishtirok etadi. Organizmni harorat, nur, kimyoviy va mexanik ta'sirlardan, shuningdek, mikroblar kirishidan himoya qiladi. Teri organizm bilan tashqi muhit o'rtasida aloqa o'rnatib turadi, ter bilan birga almashinuv mahsulotlari (tuz, suv)ni ajratib, issiqlikni idora etishda qatnashadi.

Havo va quyosh muolajalari—quyosh vannalaridan kundalik sharoitda (shifokor tavsiyasi bo'yicha) foydalanish mumkin. Havo vannalaridan biri bu peshayvonda davolanishdir. Bunda davolanuvchilar ochiq peshayvonda ma'lum vaqt bo'lishadi. Ular faslga mos kiyinib olishlari lozim (sovuq paytlarda issiq ko'rpadan foydalaniladi). Muolajalar paytida erkin harakatlanayotgan havo teridagi asab uchlarini qo'zg'atib, uning nafas olishi va qonning kislorodga to'yinishini yaxshilaydi. Bunda oksidlanish jarayonlari va moddalar almashinuvining jadalligi kuchayadi, mushak va asab tizimining quvvati oshadi, organizmdagi issiqlikni boshqarish tuzilmasi chiniqadi, ishtaha ochiladi, uyqu yaxshilanadi. Kislorod ko'p bo'lgan joylarda havo muolajasi, ayniqsa, foydali, bunday havo dengiz tuzlari, yengil aeroionlarga boy bo'ladi.

Havo vannasi va muddatini shifokor belgilaydi. Havo muolajasi organizmni, ayniqsa, bolalar organizmini chiniqtirishda, tashqi muhit ta'sirlariga qarshiligini kuchaytirishda, shuningdek, bir qator kasalliklarda, jumladan, o'pka sili, kamqonlik, asab tizimining funksional xastaliklarida, yurak-tomir tizimi kasalliklarida tavsiya etiladi. O'tkir isitma xastaliklari, bod, bo'g'imlarning surunkali yallig'lanishi, nevrit va miozitda havo vannasi buyurilmaydi. Havo muolajasi issiq (22°C dan yuqori), salqin (17–20°C) va sovuq holatlarda (17° C dan past) bo'lishi mumkin. Havo vannasining muolaja kursi 20°C dan yuqori haroratda boshlanadi va birinchi kuni 10–14 daqiqa qabul qilinadi, keyin esa kun sayin 10–15 daqiqagacha oshirib boriladi va 1,5–2 soatgacha yetkaziladi. Salqin havo muolajalari avvaliga 3–7 daqiqa qabul qilinadi, keyin kun sayin 3–5 daqiqadan

oshirib borib, 1 soatga yetkaziladi. Havo harorati 17°C dan past bo'lganda, sovqotmaslik maqsadida yengil jismoniy mashqlar ham qilish kerak.

Sovuq havo vannalari chiniqqan kishilargagina buyuriladi va uning vaqti 7–10 daqiqadan oshirilmaydi. Bunday muolajani sovqotish darajasigacha yetkazmaslik kerak. Ochiq peshayvonda davolash vaqti 2–3–6 soat, ba'zida bir kecha-kunduz bo'lishi mumkin.

Quyosh vannalari. Odam organizmiga quyosh nurining tarkibi va ta'siri bir xil emas. Quyosh nurlari ko'zga ko'rinadigan (yorug'lik) va ko'zga ko'rinmaydigan infraqizil hamda ultrabinafsha nurlaridan iborat. Quyosh nuri, asosan, ko'z to'r pardasiga ta'sir etib, unda yorug'lik sezgisini hosil qiladi, bu tashqi dunyoni his etish uchun zarur. Infraqizil nurlar organizm to'qimalaridan o'tayotganda issiqlik hosil qilib, terining nurlanayotgan qismidagi haroratini oshiradi.

Quyosh muolajasi shifokor ko'rsatmasiga binoan teri, bo'g'im xastalıkları, bod, nevrıt, suyak va bo'g'im sili kasalliklarida qabul qilinadi. Quyosh vannalaridan chiniqtiruvchi muolaja sifatida gripp, angina, yuqori nafas yo'llari yallig'lanishi kabi kasalliklarning oldini olishda foydalaniladi. O'tkir xastaliklarda, surunkali o'pka va me'da-ichak kasalliklarida quyosh muolajasi tavsiya etilmaydi.

Quyosh vannalari umumiy (butun badanni nurlantirish) va mahalliy (badanning bir qismini nurlantirish) bo'lishi mumkin. Badanni nurlantirishda quyoshning umumiy radiatsiyasidan foydalaniladi. U quyoshning tik tushgan nurlari, bino devori, yer sirti, suv va boshqalarda aks etgan tarqoq radiatsiyasidan (soyada, to'g'ri tushgan quyosh nurlaridan foydalanilmagan holda) iborat. Tarqoq radiatsiya (zangori osmon gumbazidan tarqalgan radiatsiya)da tik tushgan quyosh nuridagiga nisbatan ultrabinafsha nurlar kam, shu tufayli u birmuncha «kuchsizroq» bo'ladi. Katta yoshdagi sog'lom kishilar quyosh muolajasini (to'g'ri radiatsiya) 5 daqiqadan boshlab, keyinchalik bu vaqt asta-sekin 5 daqiqadan uzaytirilib boriladi va oxirida davolanuvchining umumiy holati, ko'nikmasi, chiniqqanligini nazarga olib, 40 daqiqaga yetkaziladi. Tarqoq radiatsiyada quyosh

vannasi boshlanishida 10 daqiqa qabul qilingan holda davolanish muddati keyinchalik uzaytira borilib, 1–2 soatgacha (issiq paytlarda) yetkaziladi. Quyosh vannasi kushetkada yotib yoki shezlongda o‘tirib, badanning har tomonini quyoshga toblab qabul qilinadi. Quyosh muolajasidan avval, havo vannasini qabul qilgan ma’qul. To‘g‘ri radiatsiyali quyosh vannasini qabul qilishda boshga soyabon kiyish, qora ko‘zoynak taqish kerak. Muolajani nahorda, ovqatlanishdan oldin va keyin qabul qilish mumkin emas. Quyosh vannasi soyada dam olish bilan tugallanadi, shundan keyin cho‘milish yoki dush qabul qilish mumkin.

Bolalarning quyosh vannasini qabul qilishlarida alohida ehtiyotkorlik talab etiladi. Bolaning boshiga panama (katta soyabonli shlapa) kiydirish kerak. Issiq kunlar boshlanganda bolalarni darrov yalang‘och qilib yechintirib qo‘ymaslik zarur: avval ular ishtoncha va yengil ko‘ylakda, keyin ishtoncha va maykada, nihoyat faqat ishtoncha va panamada bo‘lishlari lozim. Badanning juda qizib ketishiga va ultrabinafsha nurlarining ortiqcha ta’sir etishiga yo‘l qo‘ymaslik uchun vaqt-vaqti bilan soyada dam olib turishlari tavsiya etiladi.

55–65 yoshlardagi kishilar quyosh muolajasini 20–30 daqiqadan ortiq olmasliklari, yoshi 65 dan oshgan kishilar esa tik tushgan quyosh nuri ta’sirida bo‘lmasliklari kerak. Ular soya joyda ertalab soat 11 gacha yoki kechqurun soat 16–17 dan keyin dam olishlari foydalidir. Ortiqcha quyosh nuri organizmga yomon ta’sir etib, terining kuyishi (ba’zan, nekroz kuzatilishi), oftob urishi, teri yallig‘lanishi, charchash, bosh og‘rishi, uyqusizlik, isitma ko‘tarilishi va ba’zi kasalliklarning zo‘rayib ketishiga sabab bo‘lishi mumkin. Havo va quyosh muolajalari yoz faslida plajlarda (bunday plajlarda yog‘och karavotlar tepasiga maxsus bostirma ishlanadi), istirohat bog‘larida, dengiz va suv havzalari qirg‘oqlariga qurilgan solariylarda, aerosolariylarda maxsus ayvonlarda qabul qilinadi. Qish faslida kurortlarda havo vannasi uchun isitiladigan ayvonlardan, quyosh muolajalari uchun esa ultrabinafsha nurlar o‘tkazuvchi maxsus plyonkalar bilan o‘ralgan ayvonlardan foydalaniladi.

Suv muolajalari—davolash va chiniqtirish maqsadida suvdan turlicha foydalanish mumkin boʻlib, unga vannalar, dush, choʻmilish, badanni hoʻl sochiq bilan ishqalab artish, boshdan suv quyish, hoʻl choyshabga oʻralib yotish kabilar kiradi.

Badanni hoʻl sochiq bilan ishqalab artish organizmning shamollash kasalliklariga chidamini oshirish maqsadida, shuningdek, baʼzi xastaliklar (nevrasteniya va boshqalar)ni davolashda foydalaniladi. Suv muolajalari organizmga juda yengil taʼsir koʻrsatadi, odamni tetik qiladi, tonusini oshiradi, qon aylanishi va moddalar almashinuvini yaxshilaydi. 32–30°C li suvga hoʻllangan va yaxshilab siqilgan boʻz choyshab (sochiq yoki rezina momiqcha) bilan butun badan yoki qoʻl, oyoq va tananing boshqa qismlari chaqqon ishqalab artiladi; dastlab bitta qoʻl hoʻllab, ishqab artiladi, soʻng oʻsha zahoti u quruq sochiq bilan qiziguncha ishqalanadi, keyin ikkinchi qoʻl, koʻkrak, qorin, oyoq xuddi shu tarzda artiladi. Bu muolajani har kuni, ertalabki badantarbiyadan keyin bajarish kerak. Badanni hoʻllab artish uchun xona harorati kamida 18–20°C boʻlishi lozim. Suv haroratini asta-sekin sovita borib, 20–18°C gacha tushiriladi. Uzoq vaqt yotib qolgan bemorlarni tetiklashtirish va terisini tozalash uchun shifokor koʻrsatmasi bilan ularning badani qisman ishqalab artiladi. Badanni artish uchun suvga ignabargli daraxt ekstrakti, xushboʻylashtirilgan sirka, odekolon qoʻshish mumkin. Davolash-profilaktika muassasalarida bunday muolajalarni tibbiyot xodimi bajaradi, biroq uni uy sharoitida ham qoʻllash mumkin.

Boshdan suv quyish—chiniqish uchun, shuningdek, suv bilan davolash kursi boshida buyuriladi, bu muolaja dushga yaqindir. Iliq suv (37–38°C) solingan vannada yoki katta togʻorada bemorni tik turgan holda ustidan 2–3 marta suv quyiladi, bunda suv boshdan to oyoqqacha yetkaziladi. Asta-sekin harorat 34–33°C dan to 22–20°C gacha pasaytira boriladi. Muolaja tugagach badan quritib, yaxshisi isitib qoʻyilgan choyshab bilan to teri qizarguncha artiladi. Terlashda, venalarning varikoz kengayishi va boshqalarda (shifokor tavsiyasiga qarab) bemorning oʻzi qoʻl hamda oyoqlariga suv quyishi mumkin.

Hoʻl choyshabga oʻralish. Bemorni yalangʻoch qilib, 20–35°C li suvga hoʻllangan choyshabga yaxshilab oʻrab, uning ustidan jun

adyol yopib qo'yiladi. Muolaja muddati 10 daqiqadan 60 daqiqagacha. U 3 bosqichga bo'linadi. Birinchi bosqichda (10–15 daqiqa) choyshab bemor gavdasi haroratigacha isiydi. Muolajaning bu davri asab, yurak-tomir tizimiga qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatadi va moddalar almashinuvini oshiradi. Ikkinchi bosqich 30–40 daqiqadan keyin boshlanadi, bunda choyshab bilan bemor gavdasi o'rtasidagi harorat tenglashadi; bu davrda muolaja tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Muolaja 50–60 daqiqadan oshsa, choyshab isiydi va bemor qizib terlaydi (3-bosqich). Terlash muolajasidan keyin bemor 34–35°C li dushda cho'miladi. Qisqa muddatli burkanish asab tizimi qo'zg'alishida tinchlantiruvchi, uzoq muddatli burkanish terlatuvchi vosita sifatida buyuriladi. Muolajani faqat davolovchi shifokor tayinlaydi.

Xalq orasida azaldan qo'llanilgan chiniqtirish usullari ham mavjud bo'lib, bularga oyoqyalang yurish, hammomda cho'milish va qishki suzish misol bo'la oladi. Olimlar oyoq kaftida ham odamning quloq suprasidagi kabi ichki a'zolar bilan bog'liq nuqtalar borligini aniqlashgan. Oyoqyalang yurish natijasida ana shu nuqtalarga bevosita turli zarralarning ta'siri kuzatiladi. Oyoqqa ta'sir etadigan yerning turli haroratda bo'lishi ham chiniqish uchun foydalidir. Hammomda cho'milish natijasida yuqori nafas a'zolari, qon tomirlar tizimi faoliyati mustahkamlanadi. Qishki suzish esa organizmning sovuqqa chidamini oshiradi, a'zo va tuzilmalar faoliyatini tetiklashtiradi.

Organizmi har tomonlama chiniqtirish muhim ahamiyatga ega. Chunki odam bir vaqtning o'zida turli iqlim o'zgarishlariga duch kelishi mumkin. Har qanday holatda ham, ayniqsa, surunkali kasalliklar bilan og'rigan bemorlar uchun chiniqtirish usulini tanlashdan avval, mutaxassis shifokor bilan maslahatlashish zarur.

Yoshlar o'rtasida aholini gigiyenik jihatdan tarbiyalash bo'yicha sanitariya maorifi ishlarini olib borish

Sanitariya maorifi kasalliklarning oldini olish, salomatlikni mustahkamlash va muhofaza qilish, yuksak ish qobiliyatini, faol uzoq umr ko'rishni ta'minlash hamda sog'lom avlodni tarbiyalab yetishtirish maqsadida aholining sanitariya-gigiyena madaniyatini

o'shiringga qaratilgan davlat, jamoat va tibbiyot tadbirlari tizimidan iboratdir. Har bir tibbiyot xodimining eng muhim kasbiy burchi aholini sanitariya-gigiyena jihatdan tarbiyalash, zararli odatlar (kashandalik, spirtli ichimlik ichish, ko'p ovqat yeyish)ga qarshi kurashish, salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyatini targ'ib qilish, shuningdek, sog'lomlashtirish tadbirlari o'tkazishdir.

Tibbiyot xodimlarining vazifasi—sog'lom turmush tarzining mazmunini ochib berish, kasalliklarning oldini olish, salomatlikni muhofaza qilish va yaxshilashda uning ahamiyatini ko'rsatish, jamiyatda yashovchi har bir fuqaroda sog'lom turmush kechirishga xohish uyg'ota bilish va uni shakllantirishga ko'maklashishdir. Birlamchi kasallikning oldini olishni axloq va sog'lom turmush tarzi ko'nikmalari ko'rinishida mustahkamlash va rivojlantirish, aholini (uning yoshi, jinsi va ijtimoiy guruhlarini) gigiyenik jihatdan tarbiyalash tizimining asosini tashkil etishi kerak. Sanitariya maorifining maqsadi—sanitariya madaniyatini oshirish, aholining sog'lig'ini mustahkamlashda muhim zamin bo'lgan gigiyena bilimlari va axloqini shakllantirish, mehnat qobiliyatini oshirish hamda uzoq umr ko'rishni ta'minlashdan iborat. Sanitariya maorifi kasallanishni kamaytiradigan, dardni yengillashtiradigan omillardan biridir, chunki sanitariya jihatidan savodli kishilargina o'zlarini qanday tutishni yaxshi biladilar.

Sanitariya-gigiyena ko'nikmalarini tarbiyalash onalar va oilani, maktabgacha, so'ngra maktab yoshidagi bolalarni, aholining keyingi yosh guruhlarini tarbiyalashni izchillik bilan o'z ichiga olishi kerak. Sanitariya maorifi shifokorlarning muhim ish uslubi, tibbiyot fani va mafkura ishining bir sohasi hamdir. Bu ishda hozir respublikamizda «Sog'lom avlod uchun», «Ekosan», «Nuroniy», «Umid» jamg'armalari, Qizil Xoch va Qizil Yarim Oy jamiyatlari, shuningdek, nodavlat notijorat targ'ibot tashkilotlari faol ishtirok etadi. Tibbiyot xodimlari sanitariya madaniyati darajasini oshirishda faol bo'lishlari shart. Sanitariya maorifi xalq ma'naviy ehtiyojlarini rivojlantirishda,

kishilarni Vatanga muhabbat ruhida tarbiyalashda katta ahamiyat kasb etadi.

Ommaviylik sanitariya maorifining tarkibi sifatida yakka suhbatlar o'tkazish zarurligini inkor etmaydi. Biroq, targ'ibot va tashviqot usullari zamon talablariga to'la javob berishi lozim hamda bu usullar ommaviy tus olgan bo'lishi kerak. Aholini, jumladan, jamoat sanitariya faollarini vujudga keltirish yo'li bilan ularni sanitariya-sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazishga keng jalb ettirish juda muhim.

Sanitariya maorifi targ'iboti og'zaki, bosma, ko'rgazmali va aralash usullar yordamida olib boriladi. Ma'ruzalar tayyorlash, suhbat tariqasida savol-javob kechalari, sanitariya devoriy gazetalari chiqarish, gigiyena ko'rgazmalari tashkil etish, radio va televideniya da sog'lom turmush tarzini targ'ibot va tashviqot qilishda yaxshi samara beradi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda tibbiy-ijtimoiy yordam mutaxassisligi yo'nalishi xodimlarining vazifalari

Tibbiy-ijtimoiy yordam mutaxassisligi yo'nalishi xodimlari quyidagi vazifalarni bajarishlari lozim:

– sog'lom bolani tarbiyalash va rivojlanishini ta'minlash bo'yicha o'z hududida barcha profilaktik chora-tadbirlarni bajarish;

– sog'lom bolalarni maxsus yo'riqnomalarda ko'rsatilishi bo'yicha muntazam tibbiy nazorat olib borishda tibbiyot xodimlari bilan birga faoliyat yuritish;

– aholi o'rtasida sog'lom bola parvarishi, kasalliklarning oldini olish, yashash joylarida kerakli sanitariya-gigiyena sharoitlarini yaratish masalalari bo'yicha tushuntirish ishlarini olib borish;

– o'z xizmat doirasida barcha ota-onalarni «Onalar maktabi», «Otalar maktabi» mashg'ulotlariga jalb qilish;

– homilador ayollar uchun patronaj tashriflarini uyushtirish va ulardagi o'zgarishlarni o'z vaqtida aniqlashda yordam ko'satish;

- bolalar muassasalariga qatnamayotgan bolalarni sogʻlom va barkamol boʻlib yetishishida tibbiy va ijtimoiy yordam koʻrsatish;
- oʻz kasb mahoratini tinmay oshirib borish, ilgʻor tajribalarni oʻrganish, ularni oʻz ishiga joriy qilish;
- oilalarga tibbiy-ijtimoiy va huquqiy yordam koʻrsatishda qatnashish;
- qabul qilingan ishni tartib boʻyicha hisob-kitob qilib borish va hokazo.

Nazorat savollari

1. Semirishga olib keluvchi omillar haqida nima bilasiz?
2. Gipodinamiya deganda nimani tushunasiz?
3. Chiniqtirish muolajalarini sanab oʻting.
4. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda tibbiy-ijtimoiy yordam mutaxassisligi yoʻnalishi xodimlarining vazifalari.

ZARARLI ODATLAR VA ULARNING OLDINI OLISH

Inson salomatligini saqlash va mustahkamlash, qolaversa, uzoq umr ko'rishning yagona yo'li sog'lom turmush tarziga amal qilishdir. Sog'lom turmush tarzining asosiy shartlaridan biri zararli odatlardan, ya'ni ichkilikbozlik, kashandalik, giyohvandlikdan o'zini tiyishdir. Bu illatlarning kishi tanasiga, sog'lig'iga, turmush tarziga ziyoni bisyorligi shubhasizdir.

Chekish

Ko'pchilik chekishni zararsiz deb hisoblaydi. Bu noto'g'ri fikr. Birinchidan, chekishga o'rganib qolinsa, undan qutulish juda qiyin. Ikkinchidan, chekish oddiy odat bo'lib qolmay, narkotikka bog'lanishning bir shaklidir.

Insonga muntazam sigaret chekishiga hech narsa xalal bermaydi va bu ko'p joylarda ijtimoiy qabul qilingan hol bo'lib qolmoqda.

Odam chekishga juda tez o'rganib qolishi mumkin. O'rtacha hisoblaganda chekuvchi kishi kuniga 200 marta tamaki tutunini ichiga tortadi. Agar u chekishni 15 yoshda boshlagan bo'lsa bu raqam oyida 6000, bir yilda 72000, 45 yoshgacha 2000000 ni tashkil etadi.

Tamaki tarkibida kuchli zahar–nikotin moddasi bo'lib, aholi o'rtasida ommaviy tus olib borayotgan tamaki chekishning turli usullari natijasida qonga nikotin tushadi. Sigaret tutuni o'pkaga kirishi bilan, 7 soniyadan keyin miyaga yetib boradi.

Nikotin juda keng ta'sir doirasiga ega. U puls tezligiga, qon aylanishiga, qonda qand miqdori konsentratsiyasining oshishiga sabab bo'ladi, miya po'stlog'i va o'rta miyaning qo'zg'aluvchanligini oshiradi, shuningdek, periferik muskullarga bo'shashtiruvchi ta'sir ko'rsatadi va periferik qon aylanishini pasaytiradi. Nafasni tezlash-tiradi, me'da shirasini ko'paytirib, alkogol gastriti rivojlanishiga

sabab bo'lad. Tarkibida yonish mahsuloti bo'lgan tamaki tutuni bilan nafas olinganda arterial qondagi kislorodni kamaytirib yuboradi (kislorod tashuvchi gemoglobin o'zining kislorodni biriktirib olish faoliyatini yo'qotadi). U bronxlar shilliq pardasiga ta'sir ko'rsatib, surunkali bronxit va o'pka emfizemasiga sabab bo'lad. Tamaki chekuvchilar tez-tez yo'taladigan bo'lib qolishadi.

Chekish ko'pincha og'iz bo'shlig'i, tomoq, bronx va o'pkaning xavfli o'smalariga sabab bo'lishi ham mumkin. Surunkasiga uzoq vaqt chekish tez qarishga sabab bo'lad.

Nikotin ateroskleroz, gipertoniya, gastrit, gastroenterokolit, miokardiodistrofiya va ba'zi bir endokrin kasalliklarning kechishini og'irlashtiradi. Chekishdan voz kechmay turib yara kasalligi, tromboflebit, obliteratsiyalovchi endarteriit, Reyno kasalligi, stenokardiya, miokard infarkti kabi xastaliklardan tuzalish mumkin emas.

Nikotin, ayniqsa, homilador ayollar uchun zararli bo'lib, bunda bola zaif va kasalmand bo'lib tug'iladi. Emizikli ayollarning chekishi ham bola sog'lig'iga xavfli ta'sir ko'rsatadi.

Chekuvchi kishi qonida nikotin miqdori kamayib ketganda ayniqsa chekishni xohlab qoladi. Nikotin bilan birga tamaki tutuni ham a'zolari zaharlaydi. Shuning uchun chekmaydigan kishilarning chekuvchilar bilan bir xonada bo'lishi ham zararlidir.

Ko'pchilik chekishni naqadar zararli ekanligini bilsa-da, lekin buni chuqur idrok etmaydi. Bu o'rinda chekish turli kasalliklarga, hatto olimga ham sabab bo'lishi mumkinligini alohida ta'kidlash lozim. Chekish o'limga sabab bo'ladigan quyidagi asosiy kasalliklarni keltirib chiqaradi: o'pka raki, surunkali bronxit, emfizema, yurak kasalliklari. Chekish birmuncha ommaviy tus olgan mamlakatlar misolida tamaki 90% hollarda o'pka rakida, 75% surunkali bronxit va emfizemada, 25% yurak xastaliklarida o'limga sabab bo'lgani isbotlangan.

Alkogolizm

Alkogolizm—spirtli ichimliklarni doimiy ravishda suiiste'mol qiluvchi kimsalarda kelib chiquvchi kasallik bo'lib, ularga psixologik (yengib bo'lmas xirs) va jismoniy (qabul qilish to'xtagach, abstinent

sindromning kelib chiqishi) bog'liqliklar keltirib chiqaradi. Kasallik uzoq vaqt cho'zilganda, kuchli psixik va somatik o'zgarishlar kelib chiqadi.

Spirтли ichimliklarga psixologik va jismoniy bog'liqlik paydo bo'lishida quyidagi sabablarni sanab o'tish mumkin:

I. Ijtimoiy sabablar—shaxsning axloqiy tarbiyasi, stresslar, informatsion zo'riqishlar.

II. Biologik sabablar—nasliy moyillik.

III. Psixologik sabablar—shaxsning ruhiy his-hayajonli holati. Uning ijtimoiy moslashishi, stresslarga chidamliligi.

Alkogolizm kasalligi kechishiga ko'ra uch davrga bo'linadi.

1. Kompensatsiyalanuvchi.

2. Narkomanik.

3. Terminal (dekompensatsiyalanuvchi).

Oxirgi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, etil spirti ta'sirida bosh miya to'qimalarida kimyoviy tuzilishi va elektrik faolligi o'zgarishi natijasida alkogolni suiiste'mol qiluvchi kimsalarda spirтли ichimliklarga yengib bo'lmas moyillik paydo bo'ladi. Etil spirti hujayralar membranasi bilipid qatlami o'tkazuvchanligini buzadi. Natijada hujayra yashashi va tinmay bo'linishi uchun kerak bo'lgan oziq moddalar transporti buziladi.

Etil spirti parchalanishi natijasida hosil bo'lgan sivush yog'lari va asetaldegid gematoensefalitik to'siqdan o'tgach, dofamin va noradrenalina ajralishi kuchayadi. O'z o'rnida ular sivush yog'lari va asetaldegidlar bilan birikib, markaziy nerv sistemasiga psixostimullovchi hamda gallutsinogen ta'sir ko'rsatadi.

Alkogolizmning sabablari. Alkogolizmning etiologik omili alkogoldir. Uni millionlab kishilar iste'mol qiladilar. Lekin alkogolizm bilan faqat 3–10% kishilar kasallanadi. Demak, xastalikning paydo bo'lishi uchun faqat alkogolning o'zi yetarli bo'lmay, uning rivojlanishiga qandaydir qo'shimcha omillar zarur bo'lar ekan.

Mazkur omillarga ko'pchilik olimlar ijtimoiy, ruhiy va fiziologik omillarni kiritadilar. Ijtimoiy omillarga butun bir kompleks sabablar jam bo'lib, unda shaxsning ma'lumoti, oilaviy ahvoli, moddiy

ta'minoti, jamiyatda tutgan o'rne, davlatning alkogolizmga munosabati va boshqalar hisobga olinadi.

Ko'p hollarda chala savodli, madaniyati past kishilar ichkilikka ruju qo'yadilar, deb hisoblanardi. Biroq, so'nggi izlanishlar shuni ko'rsatdiki, oliy ma'lumotlilar ham spirtli ichimliklarni ko'p miqdorda iste'mol qilar ekanlar. Bunga odat tusiga kirib qolgan an'analar sharoit yaratib beradi. Xususan, do'stlar bilan uchrashuv, har xil bayram va tantanalar, odatda, ichkilik ichish bilan o'tkaziladi. Mayxo'rlarning ko'pchiligini bo'ydoqlar, so'qqaboshlar tashkil etishi isbotlangan.

Alkogolizmning dastlabki bosqichlarida moddiy ahvol ma'lum ahamiyatga ega, keyinchalik esa alkogolizm rivojlanib borishi bilan shaxsning jamiyatdagi o'rni o'zgaradi, ijtimoiy pog'onada pasayish yuz beradi. Ish haqining kamayishi yoki butunlay yo'qqa chiqishi bilan iste'mol qilinadigan ichimlikning faqat navi va narxigina o'zgaradi.

Alkogolizmning o'sish suratiga tashqi muhit, xususan, atrof-dagilar (oila a'zolari, o'rtoqlar)ning zararli odatlarga ruju qo'yganliklari, an'analar ta'sir ko'rsatadi. Ma'lumki, o'sib kelayotgan bola organizmi atrof-muhit ta'siriga beriluvchan bo'ladi. Qayerda ota yoki ona ichadigan bo'lsa, nosog'lom muhit hukm sursa, bu sharoit oilada hali asab sistemasi to'la shakllanib ulgurmagan bolaga o'z salbiy ta'sirini o'tkazadi. Atrofdagi ro'y berayotgan voqealarni hali to'g'ri idrok eta olmagan bolalar ota-onalarining xatti-harakatlarini o'zlariga o'rnak qilib, ularga taqlid qila boshlaydilar. Yoshlarda alkogolizm simptomlari ba'zi bir xususiyatlarga ega: xumorlik sindromi «tebranma» xarakter kasb etadi, ya'ni u katta dozada alkogol qabul qilgandan keyin paydo bo'lib, kattalardagiga qaraganda qisqa muddatli va sustroq ifodalangan somatovegetativ buzilishlar bilan kuzatiladi.

Shaxs o'zgarishlari affektiv-irodada ko'zga tashlanadi, ya'ni psixopatsimon tip bo'yicha rivojlanadi. Fikrlashlari ancha yuzaki, tanqidiy munosabatlari pasaygan, o'z imkoniyatlarini yuqori baholaydigan bo'ladi. Kattalarga qaraganda ularda ko'p talvasali tutqa-

noqlar, alkogol psixozlari rivojlanadi. Psixotik o'zgarishlar aksari shizofrenik jarayonlarni eslatadi. O'spirin yigitlar dag'al, berahm, shafqatsiz bo'lib, ota-onalari bilan aloqalarni uzadilar, oila bilan qiziqishlari yo'qoladi. Biroq, alkogol ichishni to'xtatgandan keyin bu belgilar o'tib ketishi yoki butunlay yo'qolib ketishi mumkin. Demak, bu shizofreniyadan emas, balki alkogoldan ekanligidan dalolat beradi. Bu yoshda organizmda vitaminlar muvozanati, ayniqsa, B guruhidagi vitaminlar muvozanati izdan chiqishining simptomlari tez rivojlanadi, bosh miya va ko'zning to'r pardasidagi tomirlar aterosklerozi, eshitish nervi nevrалgiyasi, yuz nervi nevrалgiyasi ancha erta rivojlanishi mumkin.

Toksikomaniya

Toksikomaniya uchadigan, bug'lanadigan narkotik ta'sir etuvchi moddalarni qabul qilish natijasida kelib chiqadi. Ushbu guruh doirasi ancha keng bo'lib, uning tarkibiga organik uchuvchi suyuqliklar va gazlarning ko'pchiligi kiradi. Bu moddalarni qabul qilish (hidlash) tufayli gilyovvandlarda eyforiya–ko'tarinki kayfiyat kelib chiqadi. Havoni tozalaydigan (yangilaydigan) turli xil aerozollar, dezodorantlar, sochga sepiladigan loklar, «Moment» yelimi, erituvchi va dog'larni ketkazuvchi eritmalar ham mazkur guruhga kiritilgan.

Uchadigan, bug'lanadigan narkotik ta'sir etuvchi moddalar organizmdagi barcha organ va to'qimalarni zararlantiradi. Organizmga shikast yetkazish tezligi va zaharlash kuchining yuqoriligi bo'yicha ular eng tezkor hisoblanadi. Uchadigan, bug'lanadigan narkotik ta'sir etuvchi moddalarni, asosan, bolalar qabul qilganligi tufayli, ular o'z tengqurlaridan ham jismoniy, ham aqliy salohiyati rivojlanishi bo'yicha orqada qolib ketadilar.

Toksikomaniya–qabul qilingan dori vositalariga ruhiy va jismoniy bog'liqlik paydo bo'lishi natijasida organizm reaktivligining o'zgarishidir. U ko'p hollarda psixotrop moddalar (antidepressantlar, trankvilizatorlar), ba'zi bir uyqu chaqiruvchi, stimullovchi, sedativ vositalarga o'rganib qolishlik yoki shu preparatlar bilan noto'g'ri davolanish oqibatida ham kelib chiqishi mumkin.

Toksikomanik intoksikatsiya–yoki toksikomanik eksstess (kayf) baʼzi bir psixofaol moddalar qabul qilganda paydo boʻlib, psixofizik (komfort) tinchlanish, orom olish maqsadida qoʻllaniladi. Oʻz-oʻzidan koʻrinib turibdiki, toksikomanik intoksikatsiya–bu oʻtkir zaharlanishdir.

Toksikomaniyaning kechishi uch davrga boʻlinadi:

I davr–ruhiy bogʻlanish paydo boʻlib, tolerantlik ortadi, jismoniy bogʻliqlik kamroq namoyon boʻladi. Bemorda shu doriga xohish, moyillik paydo boʻladi. Emotsional turgʻunlik yoʻqoladi (yoki kayfi chogʻ yoki haddan tashqari tund), tajang, uyqusi yomon. Eslab qolish qobiliyati past. Bu holatlar bemor psixofaol preparatni qayta qabul qilgach yoʻqoladi. Boshqacha qilib aytganda, bemorda gedeonik samara, yaʼni toksikomanik zaharlanish (intoksikatsiya) fonida psixofizik huzur-halovat yuzaga keladi.

II davr–narkomanik sindromning maksimal rivojlanishi boʻlib, psixofaol modda qabul qilish surunkali holatga oʻtadi. Toksikomanik intoksikatsiya shakli oʻzgarib, toksikomanik eksstesslar kuchayadi. Psixofaol moddalar qabul qilish suiisteʼmol qilingani uchun organizmda somatik patologiya kuzatiladi. Asteniya kuchayadi. Bemor uchun jismoniy va ruhiy huzur (komfort) paydo qilish hayotning mazmuniga aylanadi.

III davrda bemorda tolerantlik susayib, chuqur ruhiy va jismoniy buzilishlar, kuchli astenizatsiyalar kuzatiladi. Qabul qilingan psixofaol preparatlar psixofizik huzur-halovat keltirmaydi. Aksincha, aqliy zaiflik, oʻz-oʻzini boshqara olmaslik paydo boʻlishi mumkin.

Toksikomaniyaning kechishi xuddi narkomaniyaga oʻxshab isteʼmol qilingan preparatlar turiga bogʻliq.

Toksikomaniyaning keng tarqalgan turlaridan biri–teizm, yaʼni achchiq damlangan choy (chifir) isteʼmol qilish. Chifirning tarkibida kofein alkaloidi boʻlib, uning taʼsiri 30–40 daqiqadan keyin boshlanadi. Natijada, toksikoman chifir taʼsirida mastlik holatiga tushadi. Kayfiyati koʻtariladi, tez fikrlay boshlaydi, charchogʻi kamaygandek tuyuladi. Chifir taʼsiri 4–5 soat davom etgach uyqu buziladi, lekin

abstinensiya va depressiyalar kuzatilamydi. Shaxsda salbiy tomonga o'zgarishlar, fikrlash doirasining torayishi kuzatiladi.

Uchuvchan kimyoviy birikmalar (benzin, aseton, yelim)ni muntaзам iste'mol qilganlarda toksikomaniya 3–4 oyda shakllanadi. Bemorlar o'qish yoki ishini tahslab, o'z majburiyati va vazifalarini unutib qo'yadilar. Agar toksikoman balog'at yoshiga yetmagan bola bo'lsa, shubhali shaxslar ta'siriga tushib qolishi mumkin. Kunduzi ular juda ko'p (10–12 soat) uxlaydilar. Orastalik va odob-axloq qonun-qoidalarini unutadilar. Aqliy salohiyat buzilishlari dastlab fikr va diqqatni jamlay olmaslik, xotiraning susayishi, biror narsa ma'nosini anglay olmaslik shaklida boshlanadi. Tez orada bemorning bilim doirasi torayib, ilgari orttirgan hayotiy tajriba va ko'nikmalarini unutadi.

Giyohvandlik haqida tushuncha

Narkomaniya–yunoncha so'z bo'lib, *narko*–karaxtlik va *mania*–telbalik (jahl, shod-xurramlik) ma'nosini anglatadi. Giyohvandlar–narkotik moddalar (morfin, afyun, nasha va boshqalar)ga o'rganib qolib, ularsiz turolmaydigan, kayf qilish maqsadida o'zini tiya bilmaydigan, ruhan zaif, irodasi kuchsiz, birovlariga taqlid qiladigan kishilardir.

Narkomaniya–bu ijtimoiy masala bo'lib, u tibbiy, yuridik, biofizilogik, psixologik, iqtisodiy, demografik, tarixiy va boshqa masalalar bilan bog'liq. Ijtimoiy shaxs va ijtimoiy muhit masalasiga nisbatan jamoatchilik hamda ayrim oila a'zolarining tipologik xastalik reaksiyasi ham hisobga olinadi. Giyohvandlik o'sib kelayotgan organizmda ko'p tizimli buzilishlar keltirib chiqarishi bilan tavsiflanadi. Eng avvalo, moddalar almashinuvi jarayonida qo'pol o'zgarishlar ro'y beradi. Giyohvand moddalar inson bosh miyasiga ta'sir etib, unga o'rganib qolishga olib keladi. Shu bilan birga, ular bosh miya hamda muhim ichki a'zolar zaharlanishining asosiy sababchisi bo'ladi.

Giyohvandlikning o'ziga xos belgisi–bu sog'ayish imkoniyatining mavjud emasligidir. Ushbu kasallik surunkali bo'lib, kutilma-

gan vaqtda qaytalanishi mumkin. Davolash maqsadida ishlatiladigan qator dori vositalariga ham oʻrganib qolish holatlari kuzatiladi.

Giyohvandlikning kelib chiqishida yoshlarning muayyan qismida uchraydigan intizomning boʻshligi, xarakterning zaifligi, shuningdek, ortiq darajada qiziqish hollari ham katta rol oʻynaydi.

Giyohvandlikka moyil kishilar bir necha toifaga boʻlinadi.

1. Bir necha marotaba miya chayqalishiga uchraganlar.
2. Homiladorlik vaqtida ogʻir toksikoz holatini boshidan kechirganlar.
3. Surunkali glomerulonefrit, gepatit, pankreatit, enterit va yuqumli kasalliklar bilan ogʻrigan bemorlar.
4. Homiladorlik davrida spirtli ichimliklar isteʼmol qilgan, sigaret chekkan, hidlaydigan moddalarni hidlagan ayollardan tugʻilgan bolalar.
5. Ruhiy kasallikka uchraganlar.
6. Kasallik tufayli narkotik dori vositalarini uzoq muddat isteʼmol qilganlar.

Jahon Sogʻliqni Saqlash Tashkiloti (JSST) maʼlumotlariga qaraganda, giyohvandlik–narkomaniyaning kelib chiqish sabablari toʻrtga boʻlinadi.

Birinchisi–biofiziologik. Ushbu sabablarga psixofaol moddalarni qabul qilishlik mayli irsiyatga bogʻliq boʻlib, irsiy etnik, morfologik hamda shaxsiy psixofiziologik xususiyatlarga yetakchi hisoblanadi. Shuningdek, fermentlar va vitaminlarning tanqisiligi, metabolizmning tugʻma va hayotiy boʻlishligi, endokrin yetishmasligi, bosh miyada biror kasallik va boshqalar.

Ikkinchisi–individual psixologik. Bunda shaxsning psixologik qarashlari va hayotidagi tajribalari, hayotdagi ayrim yetishmovchiliklar, salbiy taassurotlar hamda sunʼiy psixoemotsiyalar, oʻzini qondirish uchun narkotik modda qabul qilishlik sabab boʻladi.

Uchinchisi–mikrosotsial daraja. Bu oʻsmirlarning atrof-muhitdagi ijtimoiy holatlar bilan toʻgʻridan toʻgʻri bogʻliqligi bilan koʻzga tashlanadi. Xususan, ularning oiladagi oʻrni, maktabda tengqurlari orasidagi obroʻ-eʼtibori, tengdoshlari oʻrtasida oʻzini tutishdagi muammolar ularni bevosita narkomaniyaga berilishiga sabab boʻladi.

To'rtinchisi – makrosotsial daraja. Ushbu daraja giyohvandlik uchun asosiy va hal qiluvchi daraja hisoblanadi. Chunki jamiytdagi turli xil patologik deformatsiyalar, ijtimoiy-salbiy holatlar giyohvandlikning kelib chiqishiga sababchi bo'ladi.

Narkomaniya og'ir xastalik bo'lib, narkotik moddalarga (yoki kayf beruvchi moddalarga) ishqibozlik va moyillik bilan «o'z ixtiyoriyla miyasini gangitish»dir. Natijada ushbu noto'g'ri yo'lga qadam qo'yan shaxs odamiylik qiyofasini yo'qotadi, o'zining oliyanob insoniylik xislatlaridan ayriladi, ruhan nosog'lom bo'lib, sevimli kasbidan mahrum bo'ladi. Nima ish qilishga aqli yetmay, ishsiz bo'lib qoladi. Oqibatda jinoiy ishlarga qo'l uradi, o'g'rilik yo'lga kiradi, o'ziga ham, boshqalarga ham baxtsizlik keltiradi. Eng og'iri ham ruhan, ham jismonan majruh bo'ladi. Ko'p hollarda giyohvand oilasidagilar ushbu holatga qarshi kurashishga kech qoladilar.

Giyohvandlar narkotik moddalarni surunkali qabul qilishlari tufayli ularga o'rganib qoladilar va narokomaniya kasalligiga duchor bo'ladilar. Dastlab oliy nerv faoliyatining tipiga, narkotik moddaga, dozasi, uni organizmga yuborish usuliga, shaxsning ruhiy holatiga qarab eyforiya – ko'tarinki kayfiyat kelib chiqadi. So'ng organizmning reaktivligi o'zgaradi – himoya reaksiyalari kelib chiqadi. Narkotik moddani hamma narsadan afzal ko'rish shakllanadi, uni surunkali ravishda qabul qilishga o'tiladi. Narkotik moddani qabul qilish muntazam xarakter kasb etadi. Tolerantlik (afyun miqdorini ko'paytirish va oldingi miqdorga qoniqmaslik mayli) ortib boradi. Giyohvandlar narkotik moddalar miqdorini yuqori dozalarda, davolash maqsadida beriladigan miqdorga qaraganda 2–10 marta ko'p qabul qiladilar. Asta-sekin narkotik moddalarga ruhan bog'lanish hosil bo'lib, narkotik moddaga yengib bo'lmas xirs qo'yadilar. Buning natijasida abstinentsindromi – xumorlik yuzaga keladi. Bu sindromning paydo bo'lish dinamikasi shartli ravishda uch bosqichda kechadi:

birinchisi – adaptatsiya, organizm reaktivligining o'zgarishi va ruhiy bog'lanishlar paydo bo'lishi;

ikkinchisi – abstinentsindromi shaklida jismoniy bog'lanishlar paydo bo'lishi;

uchinchisi–barcha sistemalarning izdan chiqishi, toliqishi (tolerantlik pasayishi, surunkali abstinent sindromining paydo bo‘lishi, qator hollarda polinarkomaniya vujudga kelishi).

Giyohvand moddalar turlari. Nasha–eng ko‘p uchraydigan giyohvand modda bo‘lib, hind kanopidan olinadi. Ushbu o‘simlikning preparatlari turli mamlakatlarda har xil nom bilan ataladi–nasha, marixuana, gonja, xaras, bang, xusus, dag. Kannabis deb ataladigan xili eng ko‘p ishlatiladi.

Nasha (gashish)–to‘q yashil rangli qatronsimon, yopishqoq modda (ba‘zan kukundori ko‘rinishida). Turli xildagi kanop yoki nasha o‘simligiga ishlov berish yo‘li bilan olinadigan, maxsus hidga ega bo‘lgan giyohvand modda. Sanoatda ishlab chiqarilmaydi. Uni yashirin yo‘l bilan nashaning (hind nashasi, chuy nashasi, yovvoyi nasha) changini yig‘ish orqali tayyorlanadi. Nashaning har xil turlarida kanabinollarning miqdori o‘simlikning vazniga nisbatan turlicha bo‘lib, tarkibida 15% gacha giyohvand modda tutishi mumkin.

Marixuana–bu ma‘lum turdagi kanop o‘simligidan maxsus texnologik usullar bilan olinadigan narkotik preparat bo‘lib, chaynash, chekish, damlama holda ichish kabi yo‘llar bilan qabul qilinadi.

Opiat narkotiklari–kustar yashirin yoki sintetik tayyorlangan holda uchraydi.

1. Ko‘knori qalamchalari–mayda kukun holiga keltirilgan ko‘knori o‘simligining quritilgan barglari tanasi va chanog‘idir.

2. Xanka–ko‘knori chanog‘ida hosil bo‘ladigan shiraning qotirilgan 1–1,5 sm.li kulchalaridir.

3. «Geroin» yoki «metadon» yashirin yo‘l bilan tayyorlanadigan giyohvand moddalar. Oq, kulrang yoki jigarrang kukun (ichimlik sodasiga o‘xshaydi) holda bo‘ladi.

4. Tabobatda og‘riqsizlantirish uchun qo‘llaniladigan narkotik preparat hisoblanib, ampulalarda yoki penitsillin shishachalarida «Morfin gidrokslorid» nomi bilan ishlab chiqariladi.

Kodein ham opiat narkotik guruhiga mansub bo‘lib, yo‘talga qarshi yoki og‘riq qoldiruvchi tabletkalar shaklida uchraydi.

Sedativ-tinchlantiruvchi va uxlatuvchi vositalar tabletkalar shaklida ishlab chiqariladi. Bu guruhga mansub dori vositalarini suiiste'mol qilganda ruhiy va jismoniy bog'lanish kuzatiladi. Bular-dan eng ashaddiylari barbamil va fenobarbitaldir. Ammo dorixonalarda sotiladigan boshqa sedativ preparatlar ham ulardan qolishmaydi. Jumladan, fenazepam, radedorm, relanium, eleniumlarni uzoq qabul qilish jarayonida yuqoridagi bog'liqlik kuzatiladi.

Psixostimulatorlar guruhiga mansub dori vositalarini qabul qilish jarayonida giyohvandning fikrlash qobiliyati tezlashib, uning fe'lida yengiltaklik alomatlari paydo bo'ladi.

1. Efedrin–ampulalarda eritma shaklida shu nom bilan chiqariladi.

2. Psevdoefedrin va efedron–efedrin hosilalari bo'lib, bangilar yuqorida keltirilgan efedringa sirka kislotasi yoki margansovka qo'shish yo'li bilan qo'lbola holda tayyorlaydilar.

3. Fenamin yoki amfetamin preparatlari tabletkalar, kukun yoki kapsula shaklida uchraydi.

4. Kokain–oq kristallsimon kukun bo'lib, ko'rinishidan ichimlik sodasiga o'xshaydi. Uni hidlaydilar, tomir ichiga yuboradilar.

Barcha psixostimulatorlar–dopingdir. Ular ikki umumiy xususiyatga ega:

1. Moddalar almashinuvini (jumladan, bosh miyada) kuchaytiruvchi.

2. Qon bosimini oshiruvchi va yurak qisqarishini kuchytiruvchi.

Gallutsinogenlar ongni o'zgartiruvchi vositalar hisoblanadi. Ular ba'zida gallutsinatsiyalar keltirib chiqarmagan holda bangilarda o'zligini anglashni izdan chiqaradi. Bu guruh preparatlari bangilarda atrofda kechayotgan jarayonni noto'g'ri va noo'rin talqin qilishga undaydi.

1. LSD (lizergin kislotasi dietilamidi)–o'ta toksik preparat bo'lib, begona o't donlari ustida uchraydigan zamburug'da hosil bo'ladigan alkaloiddan olinadi. LSD tiniq eritma yoki kukun shaklida uchraydi. Uni ichadilar yoki venaga yuboradilar.

2. PSP (pi-si-pi)–fensiklidin kukun shaklida uchraydi. Uni giyohvandlar ichadilar yoki vena ichiga yuboradilar.

Giyohvandlikning klinik belgilari va kechishi. Qoradori qabul qilgandan keyin uning ta'siri 20–30 sekund o'tgach boshlanadi.

Tanaga iliqlik yuguradi. Ko'z qorachiq-lari torayadi, og'iz quruqlashadi. Fikr bir joyda to'xtab, fikrlash doirasi torayadi. Bu holat 5–7 daqiqa kechadi va bangi tanasi, oyoqlarida og'irilik sezadi. Giyohvand illuziyalar va xomxayollarga beriladi. Devorlarda va atrofda g'ayritabiiy suratlar ko'ziga ko'rinadi.

Bangi giyohvand modda ta'siri ostida tashqi ta'sirlarni sezmasligi va 3–4 soatlik uyquga ketishi mumkin.

Bangilar narkotik moddani qabul qilmaganlarida aqliy va jismoniy mehnat qilish qobiliyatini yo'qotadilar. Natijada, narkotik modda qabul qilishda 8–12 soat uzilish bo'lib qolsa, abstinensiya holati yuzaga keladi. Abstinensiya holatida somatovegetativ, psixonevrologik belgilar: qaltirash, ko'ngil aynishi, qayt qilish, ko'z qorachiq-larining kengayishi, tana haroratining oshishi, mushaklarda og'riq kuzatiladi. Bemor ruhiyatida bezovtalik, har xil qo'rquvlar, uyquning buzilishi, xulqida nomutanosiblik sodir bo'ladi. Surunkali davrda abstinensiya 5–7 kundan 4–5 haftagacha cho'ziladi. Bu davrda giyohvand jamiyat uchun o'ta xavfli hisoblanadi. Aksariyat jinoyatlar abstinensiya holatlarida sodir etiladi. Giyohvandlar qoradori topish maqsadida og'irlik qilishga, qalloblikka, hatto, odam o'ldirishga ham qo'l urishlari mumkin.

Giyohvand moddalarni surunkali qabul qilganlarning tashqi ko'rinishi o'ziga xos xususiyatga ega bo'ladi. Terilari kulrang tusda, quruq, bilaklarida ko'plab chandiqlar, oyoqlarida tromboflebitlar (qon tomirining yallig'lanishi) kuzatiladi. Sochlari siyrak, tishlari to'kilib ketgan. Yurak-qon tomir yetishmovchiliklari, jigar xastalıkları kuzatiladi. Bu guruh giyohvandlarda astenizatsiyalar uzoq muddat bo'lib, jismoniy asteniya natijasida giyohvandlar jismoniy mehnat qilish qobiliyati va kasbiy mahoratlarini yo'qotadilar. Psixologik asteniya giyohvandda biror aqliy mehnat qilishdan oldin ruhiy zo'riqish keltirib chiqaradi va natijada irodasizlik, tez toliqish, fikrni jamlay olmaslik, biror maqsadni ko'zlovchi faoliyat olib bora olmaslikka olib keladi.

Ruhiyatdagi bu buzilishlar natijasida giyohvand kayfiyatida doimiy tushkunlik surunkali tus oladi. Bu davrda giyohvandlar jamiyat uchun katta xavf tug'diradilar. Ular sodir etgan jinoyatlar aynan shu davrga to'g'ri keladi. Giyohvandlar narkotik moddalarni qaynamagan suvda eritib, sterillanmagan shprislarda venaga yuborishlari natijasida kuchli isitma, qaltirash, ko'ngil aynishi, bosh aylanishi, bel va bo'g'imlarda og'riqlar, boshqacha qilib aytganda, kuchli gipertoksik reaksiya kuzatiladi. Gipertoksik reaksiya o'z navbatida bosh miya to'qimalarining zararlanishi-ensefalopatiyani keltirib chiqaradi. Giyohvand gepatit, sifilis, OITS, yiringli tromboflebit kabi kasalliklarga chalinadi. Opiy tipidagi giyohvand moddalarni surunkali iste'mol qilgan giyohvandlar shu holatda o'rta hisobda 7–10 yil umr ko'radilar.

Zararli odatlarning profilaktikasi

Zararli odatlarga, ayniqsa narkomaniyaga qarshi kurashning eng ishonchli yo'li—bu profilaktikadir. Ma'lumki, har qanday kasallikni davolashdan ko'ra uning oldini olish osondir. Alkogolizm, giyohvandlik o'ta qo'rqinchli kasallik bo'lib, ular nafaqat inson salomatligiga putur yetkazadi, balki bemor oilasining buzilib ketishiga sabab bo'ladi. Oxir-oqibat bunday bemor olamdan ko'z yumadi. Ushbu kasalliklarning o'ziga xos «maxsus xususiyati» va «uni davolashning o'ta og'irligi» ularning oldini olish keng miqyosdagi bir butun chora-tadbirlarni qo'llashni talab etadi.

Yoshlar o'rtasida o'tkazish mexanizmi quyidagicha zararli odatlarning profilaktikasiga oid chora-tadbirlar majmuasini o'tkazish mexanizmi quyidagicha:

- har bir sinf yoki guruhda 1–2 nafar yetakchi o'quvchilar, talabalarni aniqlash va ulardan ko'ngillilar tayyorlash;
- ko'ngillilar o'zining sinfi yoki guruhida har 10 nafar o'quvchidan tuzilgan guruhlarda darslar, treninglar olib boradi;
- o'quvchilar va o'qituvchilar kuchi bilan davra suhbatlari, seminarlar, suhbatlar, tamaki chekish, alkogolizm va giyohvandlikka qarshi kurash bo'yicha referatlar, rasmlar, badiiy havaskorlik tanlovlari o'tkaziladi;

– shifokor-narkolog, militsiya va prokuratura xodimlari ishtirokida har oy maktab hamda mahallalarda giyohvandlikka qarshi kurash yoʻnalishida seminarlar, uchrashuvlar oʻtkazish.

Bolalar va oʻsmirlar oʻrtasida tamaki chekish, alkogolizm va giyohvandlik profilaktikasi ishlari koʻpqirrali boʻlishi lozim. Bu ishda tamaki chekish, alkogolizm va giyohvandlikning tarqalishiga qarshi taʼsir mexanizmini yaratish jarayonida jamiyatning barcha qatlamlari ishtirok etishi kerak, aniqrogʻi, tamaki chekish, alkogolizm va giyohvandlik profilaktikasi multisektoral xarakterga ega boʻlishi kerak:

- maktab va boshqa taʼlim-tarbiya maskanlari (gimnaziya, litsey, kollej);
- mahalla qoʻmitalari;
- oila;
- sogʻliqni saqlash tizimining birlamchi boʻgʻini (poliklinika);
- huquqni himoya qiluvchi organlar xizmatchilari (uchastka nozirlari).

Mazkur yoʻnalish boʻyicha jamiyatning barcha tuzilmalari vakillari qisqa muddatli oʻquv kurslarida oʻqitiladi va ularga aholi oʻrtasida tamaki chekish, alkogolizm va giyohvandlik profilaktikasi boʻyicha ish olib borish huquqi beriladi.

Mashq. Quyidagi mavzularda suhbat-munozara tashkil eting.

1. Kishilarni chekish, ichish, narkotik moddalarni qabul qilishga nima majbur qiladi?
2. Zararli odatlardan qanday saqlanish mumkin?

OIV infeksiya va jinsiy yoʻl bilan yuqadigan kasalliklarning ijtimoiy-psixologik muammolari va ularning yechimi

OIV infeksiyasi

OIV infeksiyasi bugungi kunda Jahon Sogʻliqni Saqlash Tashkiloti (JSSST) hamda Birlashgan Millatlar Tashkiloti (BMT) oldida turgan dolzarb muammolarning biriga aylangan. Bugungi kunda dunyoda OIV infeksiyasi bilan yashayotganlarning soni 33,4 mln.

nafardan oshib ketdi va har yili 2 mln. bemor OITS tashxisi bilan vafot etmoqda.

OIV infeksiyasi epidemiyasi dunyoning barcha mamlakatlarini qamrab oldi. Dunyodagi davlatlar qatori O'zbekistonda ham bu kasallik 1987-yildan boshlab, dastlab xorijlik fuqarolar orasida, keyingi yillarda mahalliy aholi o'rtasida kuzatilmoqda.

Respublikamizda bu kasallikning epidemik tarqalib ketishining oldini olish maqsadida davlat miqyosida qator tadbirlar amalga oshirilmoqda, bu boradagi ishlar O'zbekiston Respublikasining «Odamning immunitet tanqisligi virusi bilan kasallanishining oldini olish to'g'risida»gi qonuni (1999-y.), kasallikning oldini olishga qaratilgan boshqa qonun va me'yoriy hujjatlar, xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2008-yil 26-dekabrda «O'zbekiston Respublikasida OIV infeksiyasining tarqalishiga qarshi o'tkazilayotgan tadbirlarning samaradorligini oshirish bo'yicha qo'shimcha choralar to'g'risida»gi PQ-1023-sonli Qarori talablari asosida tashkil qilinmoqda.

2009-yilning 5-yanvarida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan «OITSGa qarshi kurash markazlarining tashkiliy tuzilmasi va faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi 1-sonli qarorining qabul qilinishi respublikamizda faoliyat ko'rsatayotgan OITSGa qarshi kurash markazlari ishini yanada takomillashtirish imkoniyatini yaratdi.

Qabul qilingan bu qarorlar nafaqat tibbiyot xodimlari, balki jamiyatimizning boshqa soha vakillariga ham mas'uliyatli vazifalarni yuklaydi va respublikamiz aholisi, xususan, yosh avlod salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilishga chorlaydi.

Ma'lumki, butun dunyoda OIV infeksiyasi tarqalishidagi muhim muammolardan biri OIV bilan yashovchi kishilarning kamsitilishi (stigma) bilan bog'liq. Vaziyat tahlili shuni ko'rsatadiki, hozirgi paytda mamlakatimiz aholisi o'rtasida OIV infeksiyasini yuqtirganlar o'zining kasalligini atrofdagilarga bildirmaslikni afzal ko'rishmoqda. Shundan kelib chiqadiki, OIV bilan kasallangan kishi zimmasiga kasallik virusini boshqa odamga qasddan yuqtirish xavfi

yuzaga kelgan taqdirda qonun oldida javobgarlik mas'uliyati yuklanadi. OIV infeksiyasini yuqtirgani to'g'risidagi axborotning ma'lum bo'lishi kasallangan kishiga nisbatan muayyan ijtimoiy cheklovlar qo'yilishiga olib keladi. Vaholanki, OIVning yuqishi eng avvalo odamning xulq-atvoriga bog'liq bo'lib, har bir odam tomondan nazorat qilinishi mumkin. Shunday ekan, aholining barcha qatlamlari bilan bo'ladigan uchrashuvlarda, yosh yigit-qizlar bilan maktab, litsey, kollej, oliygohlarda suhbatlar o'tkazilayotganda OIV kasalligining yuqish yo'llarini ularga batafsil tushuntirish va undan saqlanish yo'l-yo'riqlarini ko'rsatish hamda himoya vositalaridan foydalanishni o'rgatish kabi ishlarni to'g'ri tashkil etish zarur.

OIV infeksiyasi haqida umumiy tushunchalar. OIV infeksiyasi–yuqumli kasallik bo'lib, uning qo'zg'atuvchisi «Odamning immuntanqislik virusi» deb nomlanadi. Ikkilamchi kasalliklar tufayli bemorlar o'limiga sabab bo'ladigan immun tizimining zararlanishi–orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi (OITS) nomi bilan ta'riflanadi.

OIV infeksiyasining asosiy xususiyati uning uzoq vaqtgacha klinik belgilersiz kechishi va bu kasallik virusini yuqtirgan shaxslar uzoq yillar davomida o'zlarini sog'lom his qilib, boshqalarga virusni yuqtirishlari mumkin. Bunday kishilar OIV infeksiyasini yuqtirganlar deyiladi va ularda hali OITS rivojlanmagan bo'ladi.

OIV infeksiyasi, asosan, odamning immun tizimini zararlaydi, shu tufayli u o'z hayoti davomida turli yuqumli kasalliklar va xavfli o'sma kasalliklari oldida himoyasiz bo'lib qoladi.

OIV infeksiyasi to'g'risida tushunchaga ega bo'lish uchun quyidagi qisqartmalarga ahamiyat berish zarur.

OIV–odamning immunitet tanqisligi virusi.

OIVni yuqtirganlar–odamning immunitet tanqisligi virusini yuqtirib yashab yurgan shaxslar.

OITS–orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi–kasallikning o'ziga xos belgilari shakllangan davr, OIV infeksiyasining terminal (so'nggi) bosqichi.

Kasallik keltirib chiqaruvchi virusning xususiyatlari. Kasallik qo'zg'atuvchisi odam immuntanqislik virusi–OIV hisoblanadi.

Virus tashqi muhitga chidamsiz bo'lib, barcha zararsizlantiruvchi eritmalarda halok bo'ladi. Virus quyish uchun mo'ljallangan qonda yillar davomida faolligini yo'qotmaydi, muzlatilgan zardobda esa uning faolligi 10 yilgacha saqlanadi. OIV dezinfeksiyalovchi moddalar va ultrabinafsha nurlari ta'sirida tezda nobud bo'ladi; virus 56°C haroratda 30 daqiqa davomida, qaynatilganda esa, 1–2 daqiqada nobud bo'ladi. Qon qoldiqlarida esa o'rtacha 15 sutkagacha saqlanadi.

Kasallikning epidemiologiyasi. Kasallikning manbayi bemor va odam immunitet tanqisligi virusini yuqtirgan shaxslardir. Kasallik virusini yuqtirgan, lekin kasallik belgilari yuzaga chiqmagan shaxslar bemorlarga nisbatan xavfliroqdir. Chunki ularda hech qanday kasallik alomatlari sezilmaydi, hatto o'zining virus bilan zararlanganligini ham bilmaydi. Ko'rinishdan sog'lom ko'rinadi va bu davrda (2–5 oydan 5 yilgacha va undan ko'proq muddat) boshqa odamlarga kasallik virusini yuqtirishi mumkin. Kasallikning dastlabki haftalarida virus quyidagi biologik suyuqliklar: qon, erkak urug' suyuqligida, qin ajratmalari, ayollar hayz qoni, ona sutida paydo bo'la boshlaydi va bemorning butun hayoti davomida saqlanadi.

Kasallik hamma kishilarga yuqishi mumkin, lekin bu kasallik ko'proq yoshlar orasida uchramoqda.

Kasallikning tarqalishi fasl bilan bog'liq emas va u, dunyoning barcha mamlakatlarida kuzatilmoqda.

Kasallikning yuqish yo'llari. OIV infeksiyasining uch xil yo'l bilan yuqishi isbotlangan:

1. Jinsiy aloqa yo'li—tartibsiz jinsiy hayot kechiruvchi shaxslar orasida ko'proq uchraydi. Bu guruh OIV infeksiyasi bo'yicha o'ta xavfli guruh hisoblanadi. Bunday shaxslarning OIV infeksiyasi bilan zararlanishi va boshqalarga yuqtirishi hozirgi kunda ko'proq uchramoqda. Ayol organizmiga viruslar erkaklar shahvat suyuqligi orqali tushadi. Agar ayol jinsiy a'zolari shilliq qavati jarohatlangan bo'lsa, virus jinsiy a'zoldan qonga o'tishi mumkin.

2. Parenteral yo'l—bu OIV infeksiyasining qon orqali yuqishidir. Kasallikning qon orqali yuqishida giyohvand moddalarni

inyeksiya yoʻli bilan qabul qiluvchi shaxslar xavfli guruhga kiradi. Bunday shaxslar zararsizlantirilmagan shpris va ignalardan foydalanib, qon tomiriga inyeksiya orqali narkotik moddalarni yuborish vaqtida virusni yuqtirishi mumkin. Qon orqali yuqishda bemorlarni davolash jarayonida zararsizlantirilmagan asbob-anjom, shpris va ignalardan foydalanganda, zararlangan qon va uning tarkibiy qismlarining quyilishi ham ahamiyatli.

3. Vertikal yuqish yoʻli—virus kasallangan ayoldan homiladorlik davrida yoki tugʻuruq jarayonida bolaga oʻtadi. Shuningdek, emizish vaqtida ham oʻsha virus koʻkrak suti orqali bolaga oʻtishi mumkin.

OIV quyidagi hollarda yuqmaydi:

- jarohatlangan teri orqali;
- bitta idishdan ovqat yeganda;
- qoʻl berib koʻrishganda, quchoqlashganda;
- suv havzalari va hojatxonadan foydalanganda;
- qon soʻruvchi hasharotlar (chivin, bit, kana va boshqalar)

orqali;

– havo orqali muloqot paytida.

OIV quyidagi suyuqliklarda uchrashi mumkin:

1. Qon va qonning tarkibiy qismlarida, toʻqimalarda.
2. Shahvat (sperma) va shahvatdan oldin keladigan suyuqlik (ekvulyat)da.

3. Vaginal (ayollar qini) va servikal (bachadon boʻyni) suyuqliklarida va ajratmalarida.

4. Koʻkrak sutida.

5. Orqa miya suyuqligida viruslar mavjud boʻlsa, bu suyuqlik organizmdan tashqariga chiqmaganligi bois, xatarli hisoblanmaydi.

6. Ter, soʻlakda viruslarning soni shu darajada kam boʻladiki, kasallikning boshqa odamga yuqib, rivojlanishi uchun yetarli boʻlmaydi.

Kasallikning klinik belgilari. Kasallikning klinik kechishi boshqa yuqumli kasalliklardagi singari, bir necha davrlarga boʻlinadi. Kasallikning yashirin davri—bu davr OIV infeksiyasini yuq-

tirib olgandan keyin hech qanday klinik belgilersiz 8–12 hafta, hatto 5–10 yilgacha davom etishi mumkin. Bu davr epidemiologik jihatdan eng xavfli davr hisoblanadi, chunki bu paytda virus qonda sezilarli darajada bo‘lmagani uchun, OIV bilan zararlangan odam muayyan vaqtgacha virusning tasirini sezmaydi va kasallikni o‘zi bilmagan holda boshqalarga yuqtirib yurishi mumkin.

O‘z meyorida ishlab turgan immunitet tizimi (kasallikka qarshi kurash qobiliyati) yillar davomida virusning tajovuzini bosib turadi, lekin vaqt o‘tishi bilan, virus qonda ko‘payib, asta-sekin immunitet tizimini izdan chiqaradi hamda organizm virusga qarshi kurashish xususiyatini yo‘qotadi. Bunday sharoitda virus organizmda qarshiliksizlik ko‘payib boradi. Ko‘p yillar davomida muvozanat saqlanadi. Lekin borib-borib bu muvozanat buziladi, ma‘lum darajaga yetgandan so‘ng OITS kasalligi boshlanadi.

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

OITS–OIV infeksiyasining oxirgi bosqichi hisoblanadi, bu bosqichda immunitetning keskin susayib ketishi opportunistik infeksiyalar va o‘sma kasalliklarining rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Chuqur immunitet tanqisligi aniqlanadi. Kasallik to‘xtovsiz kuchayib borsa terminal bosqich boshlanadi va davolash tadbirlari o‘tkazilganda ham yakuniy natija bemorning o‘limiga olib keladi.

OIV kasalligini davolash. OIV infeksiyasini butunlay davolash imkoni hali ham mavjud emas. Shu sababli bemorlar butun umrlari davomida tibbiy yordamga muhtoj bo‘ladilar. OIV bilan zararlangan va OITS kasalligiga chalingan bemorlar barcha fuqarolar kabi davolash-profilaktika muassasalarida rejali shoshilinch yoki ixtisoslash-

tirilgan tibbiy yordamning hamma turlaridan foydalanish huquqiga egadirlar. Hozirgi kunda butun dunyoda kasallikni maxsus davolash usuli (retrovirusga qarshi terapiya) amaliyotga tadbiiq qilingan bo‘lib, muolajalar natijasida OIVni yuqtirgan odamlar umri uzayadi, hayot tarzi yaxshilanadi va boshqalarga kasallikni yuqtirish xavfi pasayadi. Bu usul Jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkiloti tomonidan qo‘llab-quvvatlangan.

Jinsiy yo‘l bilan yuqadigan kasalliklar

Aholi o‘rtasida jinsiy yo‘l bilan yuqadigan kasalliklarning tarqalishi ijtimoiy, tibbiy, biologik va ekologik omillarga bog‘liq. Alkogol iste‘mol qilish, narkotik moddalarni qabul qilish, erta jinsiy aloqani boshlash bu kasalliklarni ba‘zan o‘smirlar orasida ham ko‘payishiga olib kelmoqda.

Jinsiy yo‘l bilan yuqadigan kasalliklarning etiologiyasi va epidemiologiyasi. Jinsiy yo‘l bilan yuqadigan kasalliklarga siydik-tanosil xlamidiozi, mikoplazmozi, trixomonaz va tanosil (venerik) kasalliklar: zaxm, so‘zak kiradi. Bu kasalliklarning qo‘zg‘atuvchilari mayda gramm-manfiy kokklar shaklidagi xlamidiyalar, mikoplazmalar, qin trixomonadasi va oqish treponema, gonokokklar hisoblanadi. Infeksiya manbayi esa bemor odam bo‘lib, qo‘zg‘atuvchi sog‘lom odamga, asosan, jinsiy yo‘l bilan, ba‘zan 2–8 yoshdagi qizlarga so‘zak bilan og‘rigan onalari, qarindoshlari yoki ularning parvarishida ishtirok etgan ayollardan muloqot-maishiy yo‘l (ifloslangan vanna, sochiq, oqliqlar) bilan yuqishi mumkin.

Kasalliklarning klinik belgilari. Bu kasalliklar o‘tkir, ba‘zan sekin-asta boshlanishi, boshqa bir bemorlarda esa belgilersiz ham kechishi mumkin. Jinsiy yo‘l bilan yuqadigan kasalliklarning barchasiga qorinning pastki qismida og‘riq, tez-tez og‘riqli siyish, haroratning yuqori ko‘tarilishi, ba‘zan ko‘ngil aynib qayt qilish, jinsiy a‘zolardan, ba‘zi kasalliklarda esa peshob bilan yiringli, ko‘pikli, qonli ajralmalar ajralishi kuzatiladi. Zaxm kasalligining birinchi davrida esa qattiq shankr–oqish treponema kirgan teri yoki shilliq qavat sohasida chegaralangan infiltrat (shish) paydo

bo'lishi bilan boshlanadi. Limfa tugunlari kattalashadi. Kasallikning ikkinchi davrida badanning turli sohalari terisiga har xil morfologik xarakterga ega bo'lgan toshmalar toshadi. Bemorning to'la yoki butunlay davolanmasligi natijasida zaxmning uchlamchi davri rivojlanadi. Bunda teriga turli toshmalar toshib, teri ostida zaxm gummasi paydo bo'ladi.

Jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklarni davolash. Bu kasalliklarning davosi uzoq vaqt, qunt bilan olib borilishi kerak. Bemorlarni davolashda maxsus davo sifatida antibiotiklar (penitsillin, doksilan), sulfanilamid preparatlar (metrogil, sulfadimetoksin), vitaminlar, biogen stimulatorlar, (aloe ekstrakti, splenin), immunitetni oshiruvchi preparatlar (dekaris, metilurasil) qo'llaniladi.

OIV infeksiyasi va jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklarning profilaktikasi

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

OIV infeksiyasi va jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar yuqishining oldini olish borasida chora-tadbirlarni amalga oshirishni aholining barcha qatlamlari o'rtasida, ayniqsa yoshlar orasida, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishdan boshlash zarur. Shuningdek, OIV infeksiyasi va jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar yuqishining oldini olish, kasallikdan saqlanishda xavfli guruhga mansub shaxslarning xulq-atvorini yaxshi tomonga o'zgartirish uchun ularga sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, zararli odatlar (chekish, alkol iste'mol qilish, narkotik moddalarni inyeksiya yo'li bilan qabul qilish)dan voz kechish to'g'risidagi tushuntirish ihlarini olib borish maqsadga muvofiqdir.

Maktablarning yuqori sinf o'quvchilari, litsey, kollej va Oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida targ'ibot-tashviqot, sanitariya-oqartuv ishlarini olib borish, qolaversa, televideniya, radio, gazeta va jurnallar orqali OIV infeksiyasi va jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar to'g'risida ma'lumot berilishi kerak. Aholi va yoshlar orasida ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar orqali ularni OIV kasalligi va jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklarning oldini olishga da'vat etish, ixtiyoriy maslahat va tibbiy tekshiruvlardan o'tkazishni kengaytirish zarur.

Aholi o'rtasida OIV infeksiyasi va jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar tarqalishining oldini olish, ularning profilaktik xabardorligini oshirish bo'yicha sanitariya-targ'ibot ishlari

Kasalliklarning birlamchi profilaktikasi odamlar salomatligini saqlash va mustahkamlash bilan bog'liq turkum tadbirlarini o'z ichiga oladi. Kasallikning profilaktikasi bilan bog'liq chora-tadbirlar jarayoniga barcha sohalar, davlat va nodavlat tashkilotlar, ishlab chiqarish korxonalari jalb etilsa va tushuntirish ishlari aholining keng qatlamlari orasida olib borilsa samarali bo'ladi.

Respublikamiz hukumati tomonidan tibbiyot xodimlari va barcha tegishli vazirliklar, idoralar oldiga aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishdek murakkab vazifa qo'yilgan. Bu esa yoshlar orasida OIV kasalligi va jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar tarqalishining oldini olish borasida amalga oshirilayotgan tadbirlar samaradorligini kuchaytirishda barcha mutasaddi vazirlik va tashkilotlar, xususan, Sog'liqni saqlash, Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirliklari, milliy g'oya va mafkura ilmiy-amaliy markazi, Respublika ma'naviyat-targ'ibot markazi, Xotinqizlar qo'mitasi, «Mahalla» xayriya jamg'armasi, «Kamolot» yoshlar ijtimoiy harakati, Milliy teleradiokompaniyalar o'zaro hamkorligini yanada kuchaytirishni talab etadi. Shu sababli ham aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida bu muammoning oldini olishga qaratilgan targ'ibot-tashviqot ishlarini olib borish davlat va jamoatchilik tashkilotlari faoliyatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda aholining barcha qatlamlarini gigiyenik bilimlar bilan qurollantirish va ularga gigiyenik koʻnikmalarni singdirish muhim oʻrin tutadi. Asosiy eʼtiborni nafaqat jismoniy sogʻliqni mustahkamlash tadbirlariga, balki insonning axloqiy va maʼnaviy barkamolligini mustahkamlashga ham qaratish kerak. Insonning maʼnaviy barkamolligi deganda uning sogʻlom fikrlash qobiliyati, madaniyati, yurish-turishi va axloqi tushuniladi. Maʼnaviy barkamollik insonda jismoniy, ruhiy uygʻunlikni yaratadi.

Kasalliklar esa salomatlikni saqlash borasida yetarlicha bilim va malakaga ega boʻlmaslik hamda shaxsning oʻz salomatligiga masʼuliyatsiz munosabatda boʻlishi oqibatida yuzaga keladi. Shuning uchun sogʻliqni saqlash borasidagi harakatlarimiz salomatlikni saqlash va mustahkamlashga, bu yoʻnalishdagi bilim, malakani oshirishga va kundalik turmushda qoʻllashga qaratilgan boʻlishi kerak.

Aholining, eng avvalo yoshlarning OIV infeksiyasi va jinsiy yoʻl bilan yuqadigan kasalliklar profilaktikasi boʻyicha xabardorligini oshirish yuzasidan olib boriladigan tadbirlar ikkita asosiy qismdan iborat boʻlishi lozim. Ularning birinchisi – taʼlim dasturlarini rivojlantirishga bagʻishlangan boʻlsa, ikkinchisida ommaviy axborot vositalari orqali targʻibot qilishni rivojlantirish koʻzda tutiladi.

OIV infeksiyasi va jinsiy yoʻl bilan yuqadigan kasalliklarning oldini olishda taʼlim dasturlarini amalga oshirish boʻyicha axborot yoʻnalishini yaxshi rivojlantirish, belgilangan maqsadlar nuqtayi nazaridan OIV infeksiyasi va jinsiy yoʻl bilan yuqadigan kasalliklarni yuqtirish xavfi yuqori boʻlgan guruhlariga faol va samarali taʼsir koʻrsatish lozim. Xususan, puxta tayyorgarlikdan oʻtgan oʻqituvchilar tarkibi tomonidan oʻquvhilar xabardorligini oshirish va sogʻlom turmush tarzini targʻib etish boʻyicha salmoqli ishlarni amalga oshirilmogʻi, uslubiy va koʻrgazmali oʻquv qoʻllanmalaridan samarali foydalanilmogʻi lozim.

Asosiy kamchiliklar oʻquvchi yoshlar uchun taʼlim dasturlarining fakultativ tusga ega ekanligini va darsliklarning kamligi bilan

bog‘liq. Bu kamchiliklarni bartaraf etish axborot materiallari taqchilligini yengib o‘tish va yoshlarga zarur ma’lumotlarni maqbul shaklda yetkazib berishga yordamlashadi.

Mashq. Sahna ko‘rinishi.

Ikki guruhga bo‘linib 1. OIV infeksiyaning yuqishiga sabab bo‘luvchi vaziyatlarni ko‘rsatib bering. 2. Siz tibbiy-ijtimoiy yo‘nalish xodimisiz. OIV infeksiyaning oldini olish bo‘yicha olib boradigan ishlaringizdan bir lavha ko‘rsatib bering.

Guruhning qolgan a‘zolari o‘z fikrlarini bildiradilar.

Ijtimoiy-ekologik vaziyatlarning sog‘lom avlodni voyaga yetkazishga ta’siri

Inson va tabiat o‘rtasidagi munosabatlar zamonlar o‘tib turli mazmun va mohiyat kasb etib kelgan. Agarda ibtidoiy kishilar o‘zlarini tabiatning bir bo‘lagi sifatida his etib yashagan bo‘lsalar, insoniyat sivilizatsiyasi esa tabiatni bo‘ysundirishga harakat qilgan.

XXI asrga kelib insoniyatni tashvishga solayotgan dolzarb muammolardan biri – atrof tabiiy muhit holatini saqlash, uni yaxshilash va kelajak avlodlarimizga ham qoldirish masalasidir.

Ekologiya nima

Ekologiya nima va nima uchun biz XXI asrda uning ham nazariy, ham amaliy yechimini topishga harakat qilib qoldik? Nega ushbu muammo deyarli ko‘pgina ta’lim bosqichlarida, madaniy hordiq chiqarayotgan joylarda, xalqaro uchrashuvlarda va hattoki, biznes-shoularda ham qizg‘in muhokama mavzusiga aylanib qoldi. Dunyoning barcha mintaqalarida ekologik yo‘nalishdagi turli ko‘rinish, shakl va hajmga ega bo‘lgan kitoblar, jurnallar, risola-yu maqolalar, o‘quv adabiyotlari millionlab nusxada chop etilmoqda. Unga oid yangiliklar va ma’lumotlarni aholiga yetkazish uchun barcha turdagi zamonaviy axborot texnologiyalari qo‘llanilmoqda. Bularning barchasiga qaramay hanuzgacha «ekologiya nima o‘zi» degan savolga bir xilda javob topish qiyin.

Zamonamizda ekologiya soʻzi kompyuter, informatika, huquq, qonun, davlat kabi eng koʻp ishlatiladigan soʻzlardan biridir. Shunday ekan, ekologiya nima oʻzi, degan savol tugʻilishi tabiiy. Chunki oʻrta asrlarda «Teologiya», yaʼni din haqidagi taʼlimot qanday ommalashgan boʻlsa, hozirgi kunda «Ekologiya» ham shunday keng tarqalgan.

Anʼanalarga koʻra, ekologiya–tirik organizmlarning oʻzaro va ularning yashash muhiti bilan boʻladigan munosabati haqidagi fan, deb yuritiladi. Bu maʼno uning grekcha atamasidan kelib chiqqan boʻlib, grekchada «*oikos*»–uy, yashash joyi, yashash muhiti, «*logos*»–taʼlimot degan maʼnoni anglatadi. Uni birinchi boʻlib fanga nemis tabiatshunos olimi Ernest Gekkel 1866-yilda chop etilgan oʻzining «Organizmlarning umumiy morfologiyasi» degan kitobida olib kirdi. Uning taʼrifiga koʻra, **«Ekologiya–tabiatni iqtisodiy jihatdan tadqiq qilish orqali hamma tirik organizmlarning organik va noorganik muhit elementlari bilan birga, uning taʼsir doirasida turgan antagonistik va noantagonistik aloqadorlikda boʻlgan oʻsimlik va hayvonot dunyosi oʻrtasidagi munosabatlarni ochib berishi»dir.**

E. Gekkel «ekologiya» soʻziga taʼrif berar ekan, inson tomonidan «tabiatni iqtisodiy tadqiq qilish» degan iborasi biz uchun alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki u tabiatni son jihatdan ifodalanishi inson iqtisodiyotiga nechogʻliq bogʻliqligini ifoda etdi. E.Gekkel birlamchi kapital koʻpincha «tabiatga salb yurish» orqali jamgʻariladi, degan edi.

E.Gekkel dan soʻng ekologiya iborasiga minglab oʻzgartirishlar kiritildi. Nima boʻlganda ham hanuzgacha uning birlamchi tushunchasi umumiy tarzda saqlanib qolindi. Turli fikrlarni umumlashtirgan holda ekologiyani noevolutsion tarzda rivojlanuvchi tabiat tizimidagi tirik organizmlar va ularning atrof-muhiti bilan boʻladigan munosabatlariga doir qonuniyatlarni tadqiq qiluvchi fan tarmogʻi, ularga oid bilimlarni beruvchi taʼlim yoʻnalishi, ularni optimallashtiruvchi xalq xoʻjaligi sohasi, deyish mumkin.

Sogʻlom avlodni voyaga yetkazishda ekologiyaning ahamiyati

Tabiat nihoyatda goʻzal, uning insoniyat uchun marhamati keng. Tabiat–hayotning onasi, deb bejiz aytilmagan. U kishilarni kiyintiradi, toʻydiradi, nafas olish uchun kerak boʻlgan havoni, hayot uchun zarur boʻlgan suvni tozalab beradigan nabotot olami dilga huzur bagʻishlaydi. Tarovatli bogʻ-u rogʻlar, koʻkni suyab turgandek azim togʻlar, bagʻri keng vodiylar turfa rangli chamanlari bilan goʻzal.

Bugungi kunda insoniyatni xavf ostida qoldirayotgan hodisalardan biri ekologik vaziyat hisoblanadi. Maʼlumki, fan-texnika taraqqiyoti birinchi navbatda ishlab chiqarishni tubdan oʻzgartirib, sanoat mahsulotlarini koʻplab yetkazib berishda muhim omil vazifasini oʻtaydi. Ayniqsa, fan va texnikaning beqiyos rivojlanishi mehnat sharoitining tubdan oʻzgarishiga sabab boʻlmoqda. Bunday taraqqiyot xoh sanoatda, xoh xalq xoʻjaligining turli sohalarida boʻlsa-da, insonni oʻrab turgan atrof-muhitning bir qadar buzilishiga va oʻz navbatida, aholi turli qatlamlarining salomatligiga salbiy taʼsir koʻrsatishida namoyon boʻlmoqda. Insonning tabiiy boyliklardan oʻylamay-netmay ortiqcha foydalanishi oqibatida sayyoramizning qiyofasi borgan sari oʻzgarib, oʻrmonlar yoʻqolib bormoqda, oʻsimlik va hayvon turlari kamaymoqda, foydali qazilmalar tugab bormoqda. Suv havzalari, tuproq va atmosfera havosining tobora ifloslanib borishi, turli xoʻjalik faoliyati oqibatida paydo boʻladigan chiqindilar va sanoat korxonalaridagi chiqindi moddalarning ortib borishi natijasida, aholini ekologik toza suv, oziq-ovqat bilan taʼminlash dolzarb muammoga aylanib qolgan.

Maʼlumki, keyingi yillarda bunday ekologik holat dunyo mamlakatlarida, shu bilan bir qatorda Oʻzbekistonda ham, eʼtiborga olinib, xalqaro hamkorlikda katta ishlar olib borilmoqda. Atmosfera havosidagi zaharli omillarning tobora koʻpayib borishi faqatgina inson salomatligiga ziyon yetkazib qolmasdan, balki butun tirik jonivorlar va oʻsimliklar hayotiga ham salbiy taʼsir koʻrsatayotir. Odamlar oʻrtasida, ayniqsa, yosh bolalar orasida kasalliklarning avj olishiga sabab boʻlmoqda. Havosiz, suvsiz hayotni tasavvur etib

bo‘lmaganidek, tuproqsiz ham hayot bo‘lishi mumkin emas. Tuproq hayotning boshi, o‘simlik dunyosi o‘sadigan makon, odam va jonivorlar uchun yashash va ozuqa maskani.

Shunday qilib, atrof-muhitning ifloslanishi undagi muvozanatning buzilishi, qolaversa, bunday ekologik o‘zgarishlar inson salomatligiga juda katta putur yetkazmoqda. Tabiatdagi kanserogen, mutagen, allergen moddalarning tobora ko‘payib borayotgani va shunga mos kasalliklarning avj olib borishi ekologik xavfni tug‘dirishi shubhasizdir.

Tabiat, inson, jamiyat, davlat va hamjamiyat

Asrlar davomida buyuk allomalar tabiat, inson, jamiyat, davlat va hamjamiyat nima, ular o‘rtasida qanday bog‘lanish bor, degan savolga javob qidirib kelganlar. Inson tirik organizm sifatida boshqa tabiiy obyektlardan tubdan farq qilishi hamda uning buyuk kuch-qudrati odamzodga alohida bir mavjudot sifatida qarashga majbur etdi. Ayniqsa bunday dunyoqarash, XX–XXI asrlar, ya‘ni ilmiy-texnika yutuqlari davriga kelib avjiga chiqdi. «Tabiat ustidan g‘alaba»ga erishgan insonga barcha ilm-u fam tarmoqlarida alohida bir kuch-qudrat sifatida qaraladigan bo‘ldi. Lekin u aslida alohida bir «individ» yoki hech kimga bo‘ysunmaydigan «hokim» emas, inson tabiatning bir bo‘lagi, «tabiat oshxonasining bir anjomidir». Insonni hech qachon tabiatdan va uni o‘rab turuvchi atrof tabiiy muhitdan ajratib bo‘lmaydi.

Falsafada *tabiatni*—obyektiv borliq, ya‘ni bizni o‘rab turuvchi olam va uning xilma-xil shakllari, deb tushuniladi. Amaliyotda yoki tabiiy fanlarda uni kishilarning moddiy va ma‘naviy ehtiyojlarini qondirish manbayi bo‘lgan atrof tabiiy muhit deb qaraladi. Falsafiy yoki astronomik nuqtayi nazardan qaraganda son-sanoqsiz yulduzlar, osmon va uning cheksiz kengliklari, albatta, inson ishtrokisiz yuzaga kelgan va tabiiydir. Lekin jonzotlar, jumladan, insonlar ham o‘zlarining kundalik hayotiy faoliyatlarida ulardan foydalanmaydilar va ulardagi jarayonlarga o‘z ta‘sirini o‘tkaza olmaydilar. Balki barcha tirik mavjudot o‘zlarini o‘rab turuvchi havo (to‘g‘riro-

g'i, atmosfera havosi), suv, yer, yerosti boyliklari, o'simlik va hayvonot dunyosi kabi tabiat ne'matlaridan foydalanadilar va ularga ta'sir etadilar.

Inson. Yer kurrasining jonli qobig'i—biosferada yashovchi organizmlar turkumiga kiruvchi, lekin murakkab hayotiy faoliyat yurituvchi individdir. U ongining yuqoriligi, nutqining rivojlanganligi, ijodiy faolligi, takomillashgan mehnat qurollarini yarata olishi, axloqiy, ma'naviy hamda ruhiy o'z-o'zini anglay olishi bilan boshqa tirik organizmlardan tubdan farq qiladi. Insonlarning ma'lum bir hududda tarixan qaror topgan guruhi yoki uyushmasi—jamiyatdir. Xuddi ana shu insonlar jamoasi tabiat bilan uzviy munosabatda bo'ladi.

Insonning yakka o'zi uncha katta kuch emas, ammo ularning ongli ravishda biror-bir maqsadni ko'zlab, takomillashtirilgan mehnat qurollaridan foydalangan tarzda uyushgan holdagi jamoasining tabiatga bo'lgan munosabati ko'p narsani belgilab beradi. Agar jamiyat o'z kundalik ehtiyojlarini qondirishni faqat tabiatdan izlashni maqsad qilib olsa, atrof-tabiatda juda sezilarli darajada salbiy o'zgarishlar sodir bo'lishi hech gap emas. Aksincha, ushbu jamiyat kuchi tabiatni yaxshilashga, undan oqilona foydalanishga qaratilgan bo'lsa, u holda atrof tabiiy muhitda ijodiy o'zgarishlar yuzaga kelishi ham mumkin.

Insonlarning, to'g'rirog'i fuqarolarning, muayyan ma'muriy hududda uyushgan qismi, ya'ni **davlat** orqali salbiy yoki ijobiy jarayonlarga hudud orqali ta'sir etishi tabiatni, xususan, atrof tabiiy muhitni keskin o'zgartirib yuborishi muqarrardir. Lekin atrof tabiiy muhitni ma'lum bir mamlakatda, salbiy yoki ijobiy o'zgarishi hozirgi ilmiy-texnik inqilob davrida, albatta, o'zga davlat yoki davlatlarga, ya'ni hamjamiyatga bevosita bog'liqligi isbot talab etmaydi. Buni Chernobil AES falokatining global miqiyosdagi atrof tabiatga bo'lgan salbiy ta'siri yoki Amazonka daryo havzasidagi tropik o'rmonzorlarning atmosfera havosiga bo'lgan ijobiy ta'siri orqali misol qilib ko'rsatish mumkin. Xullas, inson, jamiyat, davlat va hamjamiyat o'zaro izviy bog'langan, biri ikkinchisidan, ikkinchisi

uchinchisidan, uchinchi to'rtinchisidan yoki aksincha kelib chiqadigan kishilik jamiyatining turli shakllaridir. Ular doimo atrof tabiiy muhiti bilan uzviy bog'liqdir.

Ekologiyaning salomatlikka ta'siri

Tashqi muhitning organizmga bo'lgan ta'siri natijasida turli kasalliklar kelib chiqishi mumkinligi borasida bir qancha ilmiy ishlar qilingan.

Biosferadagi barcha jarayonlar o'zaro bog'liqdir. Biosfera (yunoncha *bios*–hayot, *sphaira*–shar)–tirik mavjudotlar tarqalgan yer qobig'idir. Insoniyat biosferaning kichik qismi bo'lsa, inson esa organik hayot turlaridan biridir. Biosfera holatining yomonlashuvi barcha tirik mavjudotlar, shu jumladan, inson uchun ham xavflidir. Inson va uning atrof-olam bilan munosabatini har tomonlama o'rganish natijasida shu ma'lum bo'ldiki, salomatlik–bu nafaqat kasallikning yo'qligini bildiradi? Balki u insonning jismonan va ruhan tetik bo'lishini ta'minlaydi.

Salomatlik bu bizga tabiat ato etgan ne'matdir. Shuning uchun salomatligimiz yashayotgan shart-sharoitimizga ham bog'liqdir.

Musaffo havo tarkibi tobora sanoat korxonalaridan chiqayotgan zararli gazlar bilan bug'lanib bormoqda. Ob-havoning o'ta issiq kelishi ham ekologik holatning yomonlashuviga, ichimlik suvlari-ning yetishmasligi esa sanitariya-gigiyena qoidalarining buzilishiga sabab bo'lmoqda. Uning natijasida oshqozon-ichak kasalliklari ko'paymoqda. Meva-sabzavotlarni yaxshi yuvmasdan iste'mol qilish, suvni qaynatmasdan ichish, ifloslangan ochiq suv havzalarida cho'milish salomatlikning izdan chiqishiga sabab bo'lyapti.

Hozirgi kunda ekologiya muammosi dunyo mamlakatlari olimlari oldida turgan eng katta muammolardandir. O'zbekiston ham bu muammoni yechishda chetda qolayotgani yo'q. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning tashabbusi bilan 1992-yilda Nukusda Orol muammosiga bag'ishlangan xalqaro ilmiy konferensiya bo'ldi. Bu konferensiya qarorlaridan kelib chiqib, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi 1992-yil 2-sentabrda «Qoraqalpog'i-

ston Respublikasi hududidagi tabiiy ofatlar oqibatlarini bartaraf etish, ijtimoiy va ekologik muammolarni yechishni jadallashtirish chora-tadbirlari to'g'risida» 405-sonli qaror qabul qildi. Bu qarorning bajarilishini ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi hukumati katta kuch sarfladi. Orolbo'yi aholisiga insonparvarlik yordami berila boshlandi, kasalxona va poliklinikalar shunday ta'minotdan foydalana boshladilar. Qoraqalpog'iston Respublikasida aholi punktlarini elektrlashtirish to'la hal qilindi. 1992–1996-yillarda Tuyamo'yin suv omboridan respublika aholi punktlariga 2885 kilometr vodoprovod tarmog'i olib kelindi, aholini toza ichimlik suvi bilan ta'minlash darajasi 59,5 foizga yetdi.

1991–1996-yillarda Qoraqalpog'istonda ko'plab sog'liqni saqlash obyektlari, kasalxonalar, poliklinikalar, tug'uruqxona va turar joy binolari qurildi.

Qoraqalpog'iston xalqi I.A.Karimovning BMT minbaridan turib dunyo mamlakatlarini Orol dengizini saqlab qolishga qarata chaqirig'ini katta qoniqish bilan kutib oldi. Uning tashabbusi bilan 1994-yil 14-yanvarda Nukusda Markaziy Osiyoning 5 ta davlat prezidentlari hamda Rossiya Federatsiyasining vakillari ishtirokida o'tkazilgan uchrashuvda Orolga va Orolbo'yi aholisiga amaliy yordam berish masalasi muhokama etildi. 1995-yil sentabrda I.A.Karimov tashabbusi bilan Nukusda o'tkazilgan xalqaro konferensiya esa tarixiy voqea bo'ldi. Bu anjumanning asosiy hujjatlaridan biri–Nukus deklaratsiyasi bo'lib, unda butun dunyo jamoatchiligi e'tibori Orol muammosiga qaratildi.

1997-yil mart oyida Olmaotada Markaziy Osiyo respublikalari Kengashi yig'ilishi bo'ldi. Bu yig'ilishda Orolbo'yi xalqliriga ijtimoiy muammolarni yechishda amaliy yordam berish to'g'risida qaror qabul qilindi.

O'zbekiston hukumatining Orolbo'yi muammolari to'g'risidagi tashabbuslari yerlik xalqlar tomonidan ham qo'llab-quvvatlanmoqda. Amudaryo bo'yidagi mehnatkashlar ekologik vaziyatning yaxshilinishiga, xalqaro forumlarda Orol dengizi muammolarini hal qilishga doir qabul qilingan qarorlar o'z samarasini berishga qat'iy ishonch

bildirmoqdalar. Belgilangan chora-tadbirlarni tezda amalga oshirish natijasida qishloq joylarda, sanoatda mehnat unumdorligi o'syapti, ishlab chiqarish rivojlanyapti, aholining ish bilan bandligi oshmoqda.

Respublikamizda «Atrof-muhitni muhofaza qilish va tabiat resurslaridan oqilona foydalanish bo'yicha 2005-yilgacha mo'ljallangan Davlat dasturi» ishlab chiqilgan. Bundan tashqari, 1992-yilda Ta'rischilar konferensiyasida «Ekosan» ekologiya va salomatlik Xalqaro jamg'armasi tashkil qilinib, uning maqsadi ekologik muammolarni har tomonlama o'rganish, olimlar hamda mutaxassislarning kuchlarini birlashtirish, ekologik siyosatning shakllanishida ishtirok etish, ekologik yo'nalishdagi jamoatchilik fikrlarini tashkil qilishda faol ishtirok etish va ekologik tafakkur hamda madaniyatni tarbiyalashdan iborat. Faoliyat yo'nalishlari: a) atrof-muhitni muhofaza qilish masalalari; b) sog'lom turmush tarzi, ekologiya, sanitariya-gigiyena bilimlari va kasallikning oldini olishni targ'ib qilish; d) ekologik ta'lim-tarbiya va aholini atrof-muhitdan xabardor qilish va hokazo.

Nazorat savollari

1. Ekologiya nima o'zi?
2. Sog'lom avlodni voyaga yetkazishda ekologiyaning ahamiyati.
3. Ekologiyaning salomatlikka ta'siri.

TAYANCH IBORALAR

Embrion	– urugʻlangan tuxum
UTT	– ultra tovush tekshiruvi
OIV	– orttirilgan immunitet tanqisligi virusi
OITS	– orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi
Kontrasepsiya	– istalmagan homiladorlikdan saqlanish usullari
BIV	– bachadon ichi vositalari
LAU	– laktatsion amenoreya usuli
Gipodinamiya	– kamharakatlilik
Norkomaniya	– karaxtlik, bangilik
Nikotin	– tamaki tarkibidagi zaharli modda
Xolesterin	– yogʻ moddasi
Ateroskleroz	– qon tomirlari devoriga xolesterinning toʻplanishi
Gipertoniya	– qon bosimining koʻtarilishi
Gastrit	– meʼda shilliq qavatining yalligʻlanishi
Gastroenterokolit	– oshqozon va ichaklarning yalligʻlanishi
Distrofiya	– toʻqima oziqlanishining buzilishi
Miokardiyodistrofiya	– yurak mushak qavati oziqlanishining buzilishi
Alkogol	– spirtli ichimlik
Toksikomaniya	– moddalarni hidlash orqali yuzaga keladigan koʻtarinki kayfiyat (kayf)
Toksikomanik ekssess	– kayf
Tolerantlik	– afyun miqdorini koʻpaytirish va oldingi miqdorga qoniqmaslik mayli
Abstinent sindrom	– xumorlik
JSST	– Jahon Sogʻliqni Saqlash Tashkiloti
FHDY	– Fuqarolik holatlari dalolatnomasini yozish
JYOYK	– jinsiy yoʻl orqali yuqadigan kasalliklar
Gipokineziya	– inson harakati faolligining susayishi
Tromboflebit	– venalarda tromb hosil boʻlib, vena qon tomiri devorining yalligʻlanishi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. M. Xolmatova. Oilaviy munosabatlar madaniyati va sogʻlom avlod tarbiyasi.–T., 2000.
2. R.U. Arziqulov. Sogʻlom turmush tarzi.–T., 2005.
3. S.S. Esonturdiyev. Bolalar va oʻsmirlar gigiyenasi.–T., 2002.
4. M.G. Ziyayeva. Narkologiya.–T., 2005.
5. D.I. Mahmudova. Koʻkrak suti bilan boqish.–T., 2004.
6. E. Gʻoziyev. Psixologiya.–T., 1994.
7. R.Mavlonova. Pedagogika.–T., 2002.
8. I.A. Karimov. Barkamol avlod orzusi.–T., 1999.
9. I.A. Karimov. «Sogʻlom avlod yili» davlat dasturi.–T., 2000.
10. I.A. Karimov. Kuch–bilim va tafakkurda.–T., 2003.
11. I.A. Karimov. «Barkamol avlod yili» davlat dasturi.–T., 2010.
12. Gʻ.B. Shoumarov va boshqalar. Oila psixologiyasi.–T., 2008.
13. Y.N. Allayorov. Reproduktiv salomatlik va kontraseptiv texnologiya.–T., 2005.
14. A.N. Nigʻmatov. Ekologiya.–T., 2006.
15. H.I. Shukurov va boshq. Jamoada hamshiralik ishi.–T., 2010.
16. M.G. Ziyayeva. Narkologiya.–T., 2005.
17. S.S. Esonturdiyev. Bolalar va oʻsmirlar gigiyenasi.–T., 2002.
18. J. Eshqobulov va boshqalar. Bolalar kasalliklari.–T., 1993.
19. Q. Inomov va boshqalar. Pediatriyada hamshiralik ishi.–T., 2007.
20. A.S.Rasulov, D.A.Xalimova. Sogʻlom turmush tarzi.–T., 2003.
21. S.T.Tursunov, T.S.Nodirov. Sogʻlom turmush tarzi.–T., 2003.
22. Sogʻlom avlod–bizning kelajagimiz.–T.: Abu Ali ibn Sino, 2000.
23. Mustaqil Oʻzbekiston tarixi. 3-tom.–T.: «Sharq», 2000.
24. Huquq va burch. Ijtimoiy-huquqiy jurnal. № 9 (57). 2010.
25. Kasb-hunar taʼlimi. Ilmiy-uslubiy jurnal. № 6. 2010.
26. Maʼnaviy qadriyatlar va ularning tarbiyaviy ahamiyati, Oʻzbekiston Respublikasi IIB Akademiyasi.–T., 2003.

MUNDARIJA

Soʻzboshi.....	3
«Sogʻlom avlodning tibbiy-ijtimoiy asoslari» fanining maqsad va vazifalari.....	5
Sogʻlom avlod–kelajak poydevori.....	10
Oila–maʼnaviy barkamol avlodni tarbiyalashning asosiy mezonini.....	14
Homilador ayol sogʻligʻini saqlash.....	18
Reproduktiv salomatlik, erta homiladorlik va uning salbiy taʼsiri.....	29
Ona sutining ahamiyati va afzalliklari.....	40
Bolalik davrlari: chaqaloqlik va goʻdaklik davrida bolalarning jismoniy va ruhiy rivojlanish xususiyatlari.....	45
Oʻsmirlarning psixologik xususiyatlari. Oʻspirinlik davrining xususiyatlari.....	50
Sogʻlom turmush tarzi–barkamol yosh avlodni tarbiyalash omili.....	53
Yosh avlod salomatligini saqlashda ovqatlanish va ovqatlanish tartibiga rioya qilishning ahamiyati.....	64
Odami tanasi va aʼzolarining gigiyenasi. Bolalar va oʻsmirlarda sogʻlom turmush gigiyenasi.....	85
Sogʻliqni saqlashda harakat va organizmni chiniqtirish.....	93
Zararli odatlar va ularning oldini olish.....	111
Tayanch iboralar.....	142
Foydalanilgan adabiyotlar.....	143

*Aripova Sevara Muratovna,
Boʻrixoʻjayeva Hilola Samukovna*

SOGʻLOM AVLODNING TIBBIY-IJTIMOIIY ASOSLARI

Kasb-hunar kollejlari uchun oʻquv qoʻllanma

Qayta nashr

Toshkent – «Fan va texnologiya» – 2016

Muharrirlar: *Z. Gʻulomova, S. Akramov*

Badiiy muharrirlar: *Sh. Xodjayev, X. Yakubov*

Musahhihlar: *A. Oppokova, F. Ismoilova*

Kompyuterda tayyorlovchi *Ye. Belyatskaya*

E-mail: tipografyacnt@mail.ru Tel: 245-57-63, 245-61-61.

Nasr.lits. AI№149, 14.08.09. Bosishga ruxsat etildi: 14.10.2016.

Bichimi 60x84 ¹/₁₆. «Times Uz» garniturasini.

Ofset usulida bosildi. Shartli bosma tabogʻi 8,75.

Nashr bosma tabogʻi 9,0. Tiraji 586. Buyurtma №187.

Original-maket «Voriz-nashriyot» da tayyorlandi.

**«Fan va texnologiyalar Markazining bosmaxonasi» da chop etildi.
100066, Toshkent shahri, Olmazor koʻchasi, 171-uy.**